

## Angst vor der nächsten Stunde



«Kunst ist meine Ausdrucksform im Leben», sagt Elisabeth Fuchs, die an schweren Depressionen leidet. (Bild: Markus Löliger)

**GRABS. Verzweiflung, Leere, Kraftlosigkeit: Seit 40 Jahren erlebt die Grabser Künstlerin Elisabeth Fuchs in ihrem Leben Phasen tiefer Depression. Medikamente nützen nur bedingt. «Die beste Hilfe ist, wenn mich andere Menschen begleiten», sagt sie.**

### MARKUS LÖLIGER

Eine bunte Welt empfängt den Besucher von Elisabeth Fuchs in ihrer Wohnung in Grabs, in ihrem Atelier sowieso. Die 61-Jährige ist Künstlerin. Sie malt. Aus Gedankenbildern werden bunte Kunstwerke mit starker Leuchtkraft und Ausstrahlung. Man kann sich ihnen nicht entziehen, denn sie vermitteln einen Blick in eine eigene Welt. Wie die unzähligen sauber nach Farben geordneten Kreiden im Atelier oder die Hunderte von bunten Knöpfen in grossen Glasgefässen in Gang und Treppenaufgang. «Meine Lieblingsfarbe ist bunt», sagt die Grabser Künstlerin, und ihre Kleidung bestätigt das auf eine dezente Art.

### «Leer und ausgehöhlt»

Das ist die eine Seite des Lebens von Elisabeth Fuchs. Die andere erstaunt angesichts dieser bunten Welt umso mehr: Elisabeth Fuchs leidet seit 40 Jahren an einer Depression, die sie phasenweise in tiefe Verzweiflung und Angst stürzt und ihr das Leben schwermacht. Dann sei sie «leer und ausgehöhlt», «lebe nicht mehr, sondern existiere nur noch», sagt Elisabeth Fuchs. Weil ihr die Kraft ebenso fehle wie die Konzentrationsfähigkeit, könne sie keine Arbeit zu Ende führen. Sie fühle sich oft wie «eine Marionette, die gespielt wird». Sie braucht dann Unterstützung: «Die beste Hilfe ist, wenn andere Menschen mit mir die Zeit durchstehen, indem sie mich begleiten.»

### Worte nützen wenig

Aufmunterung allein helfe in schwieriger Zeit kaum, sagt Elisabeth Fuchs: «Es nützt mir nichts, wenn mich jemand aufmuntern will mit den Worten und und und.» Sie habe in solchen Situationen einfach Angst. «Angst vor der nächsten Stunde. Angst, meinem Mann schon wieder sagen zu müssen, dass es mir nicht gut geht... Ich möchte endlich sagen können, dass es mir besser geht.» Angst mache ihr dann auch, dass der Ehepartner die Geduld verlieren könnte, wenn nicht bald eine Wende komme. Das Schlimmste sei, sagt Elisabeth Fuchs, dass sie ihren Mann immer wieder enttäuschen müsse. Aber sie habe sich das auch nicht selber ausgesucht.

Eine der schlimmsten Belastungen für Betroffene in den Phasen einer Depression ist die Angst vor dem Versagen, weil ihnen Kraft und Antrieb fehlen. Diese Angst lähmt sie noch zusätzlich. Dagegen hilft auch ein Aufenthalt in einer Klinik nur beschränkt. Elisabeth Fuchs: «Ich fühle mich zuerst aufgehoben, dann aber abgeschoben. ,denke ich und frage mich, warum ich mich dann noch damit herumquäle?» – Gedanken können unbarmherzig sein.

### «Mit dem Schicksal gehadert»

Elisabeth Fuchs hat vieles ausprobiert, um die Depression zu behandeln – von der Schlafwoche über den Schlafentzug bis zur Hochdosierung von Medikamenten. Mit Medikamenten hat sie eigene Erfahrungen gemacht. Manche hätten wenig gebracht, andere zwar eine Wirkung gezeigt, diese sei aber oft nicht von Dauer gewesen. Sie habe eine Art Resistenz gegen Medikamente, sagt Elisabeth Fuchs.

Der Chefarzt der Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers, Thomas Meier, bestätigt den Befund seiner Patientin medizinisch: «Es ist eine rezidivierende, schwer behandelbare Depression.» Zurzeit nehme sie ein ganz neues Medikament, das gut wirke. Aber sie mag sich noch nicht ganz freuen. Zu oft schon habe es nach ersten Fortschritten wieder Rückschläge gegeben. Da wundert es nicht, wenn Elisabeth Fuchs sagt: «Gelegentlich habe ich mit meinem Schicksal und mit dem Herrgott gehadert.»

### Farben als Gradmesser

Ausgelöst worden ist die Depression bei Elisabeth Fuchs vor 40 Jahren, als eine Freundin Suizid begehen wollte. Suizidale Gedanken sind ihr in depressiven Phasen nicht unbekannt: «Die beste Therapie ist es, über den Suizid zu sprechen und ihn ja nicht zu übergehen, als existiere diese Phantasie gar nicht.»

In den guten Phasen braucht Elisabeth Fuchs starke, bunte Farben um sich, und sie muss diese auf verschiedene Art ausprobieren, zusammenstellen, neu kombinieren. «Kunst gibt mir etwas im Leben, das für mich wichtig ist.» In schlechten, depressiven Phasen dagegen verträgt sie fast nur dunkle Farben, Violett, Schwarz und Dunkelblau. Helle Farben passten dann nicht in ihr Leben, sagt sie.

Als Hilfe für Menschen wie Elisabeth Fuchs wurde kürzlich das «St. Galler Bündnis gegen Depression» gegründet (siehe Kasten). Es soll nicht zuletzt die Früherkennung der Krankheit verbessern.