

Jonas spricht nicht mehr

Jonas macht alles anders. Er schreibt mit links, obwohl er Rechtshänder ist. Schuhe zieht er erst an, wenn es schneit. Vor gut einem Jahr hat Jonas beschlossen, kein Wort mehr zu sagen. Die Geschichte eines depressiven Sohns und seines Vaters.

VON JULIA HUBER

München – Mit etwa einem Jahr fing Jonas* an zu sprechen, mit 23 Jahren hörte er damit wieder auf. Das war vorletztes Jahr im Juli – von einem Tag auf den nächsten. „Der Jonas ist für mich ein großes Rätsel“, sagt sein Vater Christoph Fuchs* und schaut zu seinem Sohn, der ihm gegenüber auf dem Wohnzimmersofa in ihrem Münchner Haus sitzt. Jonas hat ein herzliches, fast schelmisches Lächeln, das inmitten seines Zehn-Tage-Barts zum Vorschein kommt. Seine nackten Beine ragen aus löchrigen grauen Adidas-Shorts. Wer ihm in die Augen guckt, der merkt, dass Jonas aufmerksam ist, mitdenkt. Fast kommt es einem vor, als würde er gleich in die Hände klatschen und losprusten: alles nur ein Witz, Mensch, da hab ich euch aber erwischt!

Doch diese Pointe kommt nicht, zumindest bislang nicht. Fragt man Jonas, warum er nicht mehr spricht, beugt er sich über einen kleinen Notizzettel. Mit stumpfem Bleistift schreibt er in wackeligen Großbuchstaben: „EXPERIMENTIERFREUDE.“

Musik hören und Fernsehen hat Jonas sich selbst verboten

Dass sein Sohn einmal einer von den ganz Leisen sein würde, hätte Christoph Fuchs am Anfang nie gedacht. Als Kleinkind brüllte Jonas, oft stundenlang. Er brauchte ständige Aufmerksamkeit, wand sich, schlief kaum. In seinem Gitterbettchen musste er angegurtert werden, sonst hätte er sich an den Stäben hochgezogen und über die Brüstung gestürzt. Seine beiden Geschwister piesackte er, bis das Geschrei groß war. Eine nervenaufreibende Zeit für die Eltern. Ihre Beziehung scheiterte, als Jonas sechs Jahre alt war. Die Kindererziehung hatte einen Keil zwischen die Eltern getrieben: Die Mutter ließ Jonas spüren, dass er der Störenfried war – so erzählt es der Vater. Christoph Fuchs gefiel das nicht. Er selbst sah es als oberstes Gebot, die Kinder mit all seiner Geduld aufzuziehen.

Manchmal wirkt es, als hätte Jonas vor, sich sein Leben möglichst schwer zu machen. Obwohl er Rechtshänder ist, macht er alles mit links – Zähneputzen, Essen, Notizzettel schreiben. Geht er außer Haus, läuft er immer barfuß. Höchstens wenn es schneit, zieht er mal Schuhe an. Musik hören und Fernsehen hat Jonas sich selbst verboten – genau wie das Sprechen. Für Jonas gehört all das zu seiner aktuellen Mission, einem Selbstversuch, den er in zwei krakeligen Wörtern zusammenfasst: „SELBSTHEILICH WERDEN.“

Mystische Formulierung. Typisch Jonas. Freunde hat der 24-Jährige keine. Es ist ein einsamer Weg, so ganz ohne das Sprechen. Wenn Jonas Fußball spielen möchte, stellt er sich mit seinem Ball in den Türhaken. Fragender Blick, eine Handdeutung in Richtung Haustür. Christoph Fuchs zieht sich dann schnell seine Sportsachen an. Schweigend laufen Sohn und Vater ne-



Barfuß aus Prinzip: der 23-jährige Jonas und sein Vater Christoph Fuchs daheim in München.

FOTOS: KLAUS HAAG

beneinander zum Bolzplatz, der eine barfuß, der andere mit Sportschuhen.

Ausgiebige Wanderungen und gute Gespräche – lange war das ihr Ding. Im Winter, Jonas war 17 und wohnte mit seinem Vater in Peißenberg im Kreis Weilheim-Schongau, brachen die beiden oft wieder im Dunkeln auf und wanderten rund zehn Kilometer nach Böbing. Dem Ort, an dem Jonas aufgewachsen ist. Sie stapften durch die Kälte, und Jonas löcherte seinen Vater mit Fragen. Nach seinen Höhen und Tiefen. Christoph Fuchs sagt: „Unser Lieblingsthema ist eigentlich das Leben und Sterben: Wie schafft man es, in diesem Leben irgendwie zurechtzukommen?“

Das Thema kommt nicht von ungefähr, denn eine traurige Konstante zieht sich durch den Stammbaum der beiden: Depressionen. Schon Jonas' Urgroßvater litt darunter. Mitten im Krieg – zwei seiner Söhne waren an der Front, niemand wusste, ob sie leben-

ding zurückkehren würden – brachte er sich um.

Auch Jonas' Großvater hatte die Krankheit. Er vererbte sie an alle drei seiner Kinder: Jonas' Vater und seine Tante sind in regelmäßigen Schüben wie gelähmt von der Depression. Sein Onkel nahm sich vor einigen Jahren das Leben.

Jeder fünfte Deutsche erkrankt einmal im Leben an einer Depression. Eine Statistik

„Der Blick ging ins Leere, den Mund hat er hängen lassen – verträumt und traurig.“

VATER CHRISTOPH FUCHS – ER ANHNTE SCHON FRÜH, DASS JONAS DEPRESSIV IST

der deutschen Depressionshilfe zeigt: Das Risiko verdoppelt sich, wenn bereits ein Familienmitglied ersten Grades die Krankheit hat. Denn oft wird die genetische Veranlagung weitergegeben: Bei einer Depression ist der Stoffwechsel des Gehirns gestört. Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin sind aus der Balance geraten.

Genau das sind die Stoffe, die einen Menschen vital, dynamisch und lebenslustig machen können. Erhält der Körper zu wenig davon, stellt sich ein Gefühl ein, das Christoph Fuchs „eine grundlose Traurigkeit“ nennt.

Bei seinem Sohn entdeckte er schon früh erste Anzeichen dafür. „Wie oft ist der Junge dagestanden und hat einfach nur geschaut“, erinnert sich

der Vater. „Der Blick ging ins Leere, den Mund hat er hängen lassen – verträumt und traurig.“ Christoph Fuchs ahnte das bereits, dass es seinem Sohn auch getroffen hatte.

Die Bestätigung der Ärzte erhielt er erste Jahre später. In der Schule erkrankte Jonas an. Er fehlte oft. Wenn er mal kam, konnte er sich schwer konzentrieren. Nur in der Sport-

stunde blühte er auf, aber was bringt schon eine Eins im Schulsport? Im Gymnasialbetrieb war kein Platz für einen wie ihn, erzählt sein Vater, der immer wieder wegen seinem Sohn in die Schule bestellt wurde. Sprechstunde um Sprechstunde, bis hin zum Direktor. „Die Lehrer hatten kaum Verständnis für eine außergewöhnliche jugendliche Entwicklung“, sagt Christoph Fuchs. „Sie versuchten, ihn in eine Schablone reinzupressen.“ Mit 15 schmiss Jonas das Gymnasium. Aus Sicht der Schulpsychologen hatte er ein Problem. Ihre Lösung: Jugendpsychiatrie.

Wenn Jonas sich etwas in den Kopf gesetzt hat, zieht er es durch, volle Kraft voraus. Man könnte es auch Sturheit nennen. In der Pubertät waren es die Sportwetten im Internet. Die Wetten waren Jonas' Aktiengeschäft. Er saß in seinem Kinderzimmer und verglich die Ergebnisse in Fußball, Basketball, Tennis. Er

tüftelte Quoten aus, zeichnete alles akribisch auf, erstellte Grafiken. Mal gewann er 200 Euro, mal verlor er sie wieder. Von seinem Vater hatte er 5000 Euro Startkapital bekommen. „Andere Kinder haben auch teure Hobbys“, sagt Christoph Fuchs.

Jonas sprudelte über, erzählte seinem Vater immerzu von den Ergebnissen. Die beiden saßen vorm Fernseher und schauten, ob Jonas' Wetten aufgingen. „Manchmal lachten wir uns kaputt, wenn wieder mal eine Wette in die Hose gegangen war.“ Irgendwann merkte Jonas, dass seine Strategie nicht funktionierte. Der Aufwand war zu groß, der Gewinn zu klein. Von einem Tag auf den nächsten wettete er nicht mehr.

Auch andere Leidenschaften kamen und gingen. Eine Zeitlang war es Basketball. Jonas warf tausende Körbe, unbeirrt, bei jedem Wetter. Danach kam dann Klavier. Er hatte sich in den Kopf gesetzt, ein bestimmtes Filmmusikstück zu lernen. Er übte es stundenlang, setzte immer wieder von Neuem an. Kurz bevor er es drauf hatte, langweilte es ihn.

So sehr Jonas sich in seine Hobbys reinknien konnte, so sehr sträubte er sich gegen alles, was man ihm von Außen aufzuzwingen versuchte. Er landete in einem Münchner Klinikum für Jugendpsychiatrie – einmal, zweimal. Auch dort wusste niemand so recht, wie mit ihm umzugehen war. Er blockte alle Therapieversuche ab, machte nichts mit. Als es ihm zu blöd wurde, randalierte er, warf ein Fens-

Jonas kommt nach Haar. Geschlossene Psychiatrie. Endstation

ter ein. Jonas wurde in die geschlossene Psychiatrie nach Haar östlich von München gebracht. Endstation.

In der „Geschlossenen“ in Haar zählt das Alter nicht mehr. Es gibt keinen Welpenschutz, keine Sonderbehandlung für Jugendliche, die sich durch eine schwierige Phase kämpfen. Jonas, damals 17, wurde mit starken Medikamenten ruhiggestellt. Von Mal zu Mal, wenn er mit seinem Vater telefonierte, wurde er lethargischer. Seine Sprache veränderte sich, die Worte wollten nur mehr langsam aus seinem Mund. Christoph Fuchs war schockiert. Obwohl er mit Jonas' Mutter über all die Jahre heftig zerstritten war, raufte die beiden sich zusammen. „Wir waren uns einig: Das kann's nicht gewesen sein mit dem Jonas“, erinnert sich Christoph Fuchs. Gemeinsam holten die Eltern Jonas aus der Psychiatrie. Ohne Therapie, auf eigene Verantwortung.

Inzwischen hat Jonas sich seine ganz eigene Therapie verordnet. Seine Tage verbringt er immer ähnlich. Er meditiert, geht spazieren. Die langen Gespräche mit seinem Vater bleiben aus. Jonas schreibt selten mehr als nur einen Notizzettel voll. Christoph Fuchs nimmt es nicht persönlich. Er sagt: „Jonas probiert eben Verschiedenes aus. Er will sehen, ob sich sein Leben dadurch zum Positiven verändert.“ 17 Monate läuft Jonas' Versuch nun schon. Ob er glücklich ist? Jonas zuckt mit den Schultern. Aus Verlegenheit lacht er laut, ein dunkles glucksendes Lachen. Dann blitzt sie wieder auf, die Hoffnung, dass Jonas seine Pointe doch noch bringt. Dass er in die Hände klatscht und losprustet: Alles nur ein Witz, Mensch, da hab ich euch aber erwischt.

„Eine Depression ist keine Schande“

Karl Heinz Möhrmann aus München ist 1. Vorsitzender des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker.

Warum ist das Leben mit depressiven Partnern oder Kindern so kompliziert?

Die Angehörigen werden in eine Rolle hineingezwungen, auf die sie nicht vorbereitet sind. Sie müssen Miterantwortung übernehmen für einen nicht mehr beliebigen Lebentüchtigen Menschen, der vielleicht die Briefe nicht mehr öffnet und Rechnungen nicht mehr zahlt. Und es ist für Angehörige und selbst für Profis sehr schwer zu unterscheiden: Hat er null Bock, ist er ein fauler Hund oder ist es ein Krankheitssymptom?

Wie erkennt man, ob es eine Depression ist?

Als Laie eine Diagnose zu stellen, das sollte man tunlichst lassen. Man sollte versuchen, professionelle Hilfe zu suchen. Eine Depression hat in aller Regel nicht nur eine Ursache, sondern ein ganzes Bündel. Oft spielt eine genetische Komponente mit rein, der Betroffene hat zum Beispiel eine gewisse Dünnhäutigkeit mit in die Wiege gelegt bekommen. Wenn noch eine ordentliche Portion Stress dazu kommt, dann kann eine Schwelle überschritten werden, die krank macht.

Können Depressionen in allen Lebensphasen auftreten?

Prinzipiell ist es eine Erkrankung, die jederzeit auftauchen kann. Allerdings bei Frauen ungefähr doppelt so häufig wie bei Männern. Im höheren Alter sind dann Männer gefährdeter. Auslöser sind der Verlust des Berufs oder der Partnerin. Man sieht keinen Lebensinn mehr. Das kann so eine Krankheit anstoßen.

Was kann man selbst für eine Heilung tun?

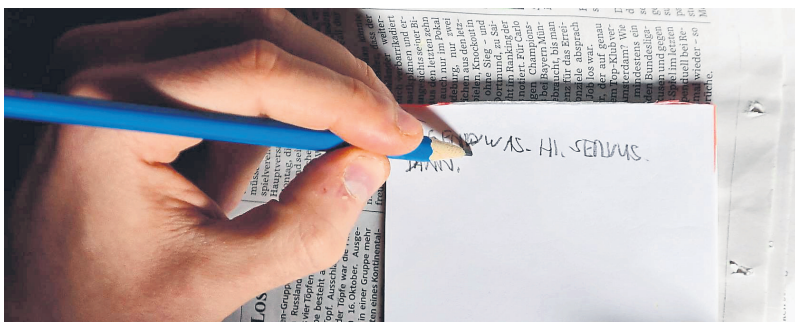
Die Krankheit ist an sich gut behandelbar. Doch niemand geht gerne zum Psychiater. „Ich bin doch nicht verrückt“, heißt es dann. Dieser Ausdruck ist Unsinn. Es ist keine Schande, eine Depression zu entwickeln. Jeder von uns war schon mal depressiv – doch in der Regel taucht man aus diesem Sumpf von alleine wieder auf. Auch Trauer ist eine Form von Depression.

Was können Angehörige tun?

Die Regel Nummer eins für Angehörige lautet: „Tu dir selbst jeden Tag was Gutes.“ Es macht auch keinen Sinn, zum Depressiven zu sagen: „Reiß dich zusammen. Morgen ist alles besser.“ Man sollte lieber sagen: „Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst.“ Das ist ein Anfang.

* alle Namen geändert

Interview: Stefan Sessler



Irgendwas. Hi. Servus. Dann. Mit solchen wackeligen Großbuchstaben kommuniziert Jonas mit seinem Vater – und der Welt.