



«Die Sehnsucht der Erfüllung»: «Zeichnen hilft mir inneren Frieden zu finden, indem ich den Gefühlen, die mich beinahe erdrücken, freien Lauf lasse», schreibt Annemarie Liechti zu ihrem Bild.
Bild Annemarie Liechti

DIE ERFÜLLUNG IST GREIFBAR

Über Depressionen und das eigene Glück – die
Geschichte von Annemarie Liechti

Von Laura Natter

«Die Sehnsucht der Erfüllung». So heisst das Bild von Annemarie Liechti, das sie für die Ausstellung «Wege aus der Depression» (siehe Kasten) gezeichnet hat. Ein Mensch steht mitten im Raum, verschliesst die Augen. Vor ihm schwebt ein Skelett, aus dessen Brust die Blätter einer verwelkten Rose zu Boden fallen. Das Skelett greift mit seinen Armen nach einer blühenden Rose. Diese bleibt aber unerreichbar, da

das Skelett keine Hände besitzt, die Arme verlaufen sich in der Leere des Raums. Die Rose wird von einem feinen Dreieck umgeben. Das ganze Bild ist düster, in schwarzweiss gehalten, nur die Rose leuchtet rot. Der Mensch im Hintergrund steht für den Menschen selber, der seine Augen verschliesst. Vor der Wahrheit, vor der Realität, vor der Krankheit. Das Skelett im Vordergrund widerspiegelt die Seele. Eine

Seele, die sich nach Erfüllung sehnt, nach dem Gesunden, Blühenden und Vollkommenen. Die Rose steht für diese Erfüllung. Nur kann die Seele die Erfüllung, in diesem Raum des Wahnsinns, in dem man gefangen ist, nicht erreichen. Doch es keimt Hoffnung, denn das Gesunde, die Erfüllung und das Vollkommene sind da. Die Rose ist da. Blühend und strahlend, und sie zeigt, dass es immer Hoffnung gibt und es sie auch immer geben wird. Egal, wie alleine man sich fühlt.

So ähnlich, wie Annemarie Liechti ihr Bild beschreibt, gestaltet sich auch ihre eigene Lebensgeschichte. Die Geschichte der 21-jährigen Frau, die schon vor zehn Jahren an Depressionen erkrankte und nun Schritt um Schritt den Weg aus der Krankheit sucht und findet.

Rückblende. Die zwölfjährige Annemarie besucht die Schulpsychologin. Sie malt einen Baum, auf der einen Seite mit Blättern, auf der anderen Seite ohne. «Da war klar, dass etwas in mir fehlt», sagt Annemarie Liechti heute. Die damals Zwölfjährige fängt an, auf sich selber zu hören und sich zu fragen, wie es ihr wirklich geht. Depressive Verstimmungen, Suizidgedanken und ein Selbstmordversuch sind die Folgen.

Annemarie Liechti ist 15 Jahre alt. Sie besucht die dritte Oberstufe. Eigentlich. Doch den grössten Teil ihres Alltags verbringt sie im Bett, antriebslos. Annemarie Liechti setzt sich selber nicht weiter mit ihrer Gefühlswelt auseinander. «Im Nachhinein ist es für mich ganz klar, dass ich damals in ein tiefes Loch der Depression fiel», sagt sie rückblickend. Eigentlich ist sie zu diesem Zeitpunkt bereits in psychiatrischer Behandlung, doch die Gesprächsrunden verpasst sie regelmässig.

Nach der obligatorischen Schulzeit besucht Annemarie Liechti ein Motivationssemester. Eines, das ihr den Weg für die Zukunft weisen soll, das ihr eine Antwort darauf geben soll, was sie im Leben erreichen will. Es wird alles zu viel. Annemarie Liechti sucht das Gespräch mit der Lehrerin und stellt klar: «Wenn ich hier nicht weg kann, bringe ich mich um.» Diese Worte setzen vieles in Bewegung. Die damals 17-Jährige erkennt selber, dass es so nicht weitergehen kann und dass sie Hilfe braucht. Sie entscheidet freiwillig, sich einige Zeit in die Hände der Kinder- und Jugendpsychiatrie in St.Gallen zu be-



«Nicht ersichtlich»: «In der Menschenmenge ist nicht ersichtlich, wer an Depression erkrankt ist», schreibt René Zollinger zu seinem Bild.

Bild René Zollinger

geben. Der Tiefpunkt ist erreicht. Gleichzeitig keimt Hoffnung. Ein halbes Jahr verbringt Annemarie Liechti in der Psychiatrie. «Diese Monate haben mir sehr geholfen. Ich konnte den ganzen Stress ablegen und zur Ruhe kommen», sagt die junge Frau heute. Danach besucht sie die Tagesklinik und bekommt Medikamente. Sie arbeitet ihre Depression auf und ist heute so weit, dass sie über ihre Krankheit und die Gründe der Depression sprechen kann. In der Familie wurde viel gestritten,

«Irgendwann glaubt man, dass man nichts wert ist»

wie sie sagt. Heftig gestritten, und Annemarie Liechti bekam alles mit. Die Eltern trennten sich. In der Schule wurde sie gemobbt, richtige Freunde hatte sie kaum. Täglich wurde ihr gesagt, wie hässlich und was für eine Schlampe sie sei. «Irgendwann glaubt man selber daran. Irgendwann glaubt man, dass man nichts wert ist.» Annemarie Liechti wurde missbraucht, zum Glück nicht vergewaltigt, wie sie sagt, doch sei sie immer wieder gegen ihren Willen angefasst worden.

All diese Ereignisse liessen Annemarie Liechti in ein tiefes Loch fallen. Sie prägen die 21-Jährige bis heute und sind an schlechten Tagen dafür verantwortlich, dass sie sich selber hinterfragt und an ihrer ganzen Existenz zweifelt. Doch schafft sie es, sich immer wieder aus dieser Kluft zu befreien. Der grösste Fehler sei es,

«Ich habe nicht gelernt zu laufen, um jetzt zu kriechen»

sich in das Loch der Depression fallen zu lassen und sich der Gewohnheit des Schmerzes hinzugeben, sagt die junge Frau. «In diesem Loch ist es zwar bequem, doch ich habe nicht gelernt zu laufen, um jetzt zu kriechen», betont sie. Solche Weisheiten ruft sich Annemarie Liechti immer wieder in Erinnerung. «Du bist selber für dein Glück verantwortlich», habe mal eine Psychologin zu ihr gesagt. Diese Aussage

habe ihr geholfen, ihr Leben und ihre Krankheit selber in die Hand zu nehmen. Deswegen hört Annemarie Liechti heute auch besser auf sich selbst und unternimmt Dinge, die ihr guttun. Dazu gehört die Lehre zur Kauffrau bei der Lernstatt Känguruh in Chur, einer Stiftung, die die berufliche und gesellschaftliche Integration von Menschen mit psychischen und sozialen Schwierigkeiten fördert. «Ich

merke, dass ich feste Tagesstrukturen brauche», sagt Annemarie Liechti. Trotzdem habe

ihr Lehrbetrieb Verständnis dafür, wenn sie mal nicht die gewohnte Leistung erbringen könne. Schon seit einem Jahr gelingt es ihr, ohne Fehlstunden bei der Arbeit und in der Schule anwesend zu sein. Und seit einigen Monaten ist sie auch frei von Suizidgedanken. Es geht vorwärts. Schritt um Schritt. Ein Beitrag dazu leistet sicher auch die WG, in der Annemarie Liechti lebt. Eine betreute WG von der Lernstatt Känguruh, in der jeder Bewohner eine Bezugsperson hat, mit der er sprechen kann oder die ihn in alltäglichen Situationen unterstützt. «Wenn es einem nicht gut geht und man unter Depressionen leidet, sollte man unbedingt darüber sprechen», weiss Annemarie Liechti. Sei dies mit den Eltern, den Geschwistern, Freunden oder eben einer Bezugsperson. «Durch Reden kann vieles verhindert werden.»

Über ihre Krankheit sprechen tut Annemarie Liechti auch durch ihre Zeichnungen. Neben Reiten, Hunden und Sport ist Malen eine ihrer Lieblingsbeschäftigungen. «Im Malen kann ich mich vertiefen und die Welt um mich vergessen», sagt die junge Frau. Durch ihr Hobby und auch dank ihrer Bezugsperson ist Annemarie Liechti auf die Ausstellung «Wege aus der Depres-

sion» aufmerksam geworden. Sie hat ihre Zeichnung ohne grosse Erwartungen eingesendet und wurde für die Ausstellung ausgewählt. Ihr einziger Wunsch ist es, mit ihrem Bild auf das Thema Depression aufmerksam zu machen. «Es ist immer noch ein Tabu, doch können Depressionen jeden treffen. Deswegen muss man auch in der Öffentlichkeit darüber sprechen», findet die 21-Jährige. Mit ihrer Zeichnung drückt Annemarie Liechti Gefühle aus, die für einen Grossteil der Gesellschaft verborgen bleiben.

Die junge Frau wirkt entschlossen. Für ihre Zukunft verfolgt sie deshalb klare Ziele: einen Hund, eine eigene Wohnung, keine Medikamente und die Ausbildung zur Sozialpädagogin. «Wenn man will, kann man alle Ziele erreichen, die realistisch sind», sagt Annemarie Liechti. Die Rose der Erfüllung scheint für sie ganz nah. Und Annemarie Liechti hat – anders als das Skelett – Hände, um sie zu greifen.

«WEGE AUS DER DEPRESSION»

Vom 6. bis 26. September können auf dem Theaterplatz in Chur im Rahmen der Ausstellung «Wege aus der Depression» 26 Werke bestaunt werden, die Wege aus der Depression beleuchten. Die Künstler sind Betroffene oder ehemals Betroffene, die das Thema auf individuelle Art aufgreifen und in Bildern, Fotografien oder Skulpturen darstellen. Die Vernissage findet am 6. September um 17.30 Uhr statt. Sie bildet die Eröffnung der Aktionstage «As goht üs alli a», in denen das Gesundheitsamt Graubünden zusammen mit Partnern im ganzen Kanton Veranstaltungen zur psychischen Gesundheit organisiert. Die Aktionstage dauern bis zum 10. Oktober.

Weitere Informationen unter www.bischfit.ch