

36 Paar Schuhe vor dem nächsten Tief

Depression Marylou Selo weiss aus Erfahrung, wie sich eine bipolare Erkrankung anfühlt – sie kämpft gegen das Schweigen

VON CLAUDIA WEISS

Marylou Selo ist klein und 69 Jahre alt. Aber an diesem Tag hat sie Energie für einen gross gewachsenen 30-Jährigen. Flink kniet sie in ihrer lila bestickten Tunika, weissen Jeans und lila Schlupfsandaletten auf den Boden, um ein lilaweisses Bodenplakat aufzukleben, und erklärt munter: «Ja, ja, Lila war im Mittelalter die Farbe der Verrückten.» Die gepflegte Frau darf «verrückt» sagen und «Klasmühle», sie weiss, wovon sie redet.

Später, auf einem Spaziergang, wird sie immer wieder haltmachen, um blitzschnell und mit einem übermütigen Lächeln einen Aufkleber an eine Abfalltonne oder eine Plakatwand zu pappen. «Mir geht's dreckig», heisst es auf dem einen und: «Bei Kübeln kann das sein. Bei Menschen auch.»

Die Aufkleber wie auch grosse Plakate an den Busstationen sind Teil einer Kampagne, die aufrütteln und zu Gesprächen über psychische Krankheiten und mit Betroffenen führen soll (siehe Box). «Es ist sehr wichtig, gegen das grosse Tabu anzukämpfen», sagt sie energisch. Zu gut weiss sie, was Nichtreden anrichten kann: Ihr Vater Werner Alfred Selo, ein deutscher Erz- und Metallhändler, nahm sich nach Jahrzehnten voller Migräne und Depressionen 1993 still das Leben.

Gegen das Schweigen

Dabei war er es gewesen, der seiner Tochter Marylou zu Hilfe geeilt war, als diese ihre erste manische Episode erlebte. 36 Jahre alt war sie damals, hatte eine Kindheit in Bolivien und die Jugendzeit in Holland hinter sich, hatte nach der Maturität eine Dolmetscherausbildung in Genf absolviert, einen amerikanischen Wirtschaftsprofessor geheiratet und bereits über zehn Jahre als Simultandolmetscherin und Reiseleiterin in Amerika gearbeitet. «Geregelte Arbeitszeiten sind nichts für mich», das hatte sie schon früh gemerkt.

Auf einer Reise durch Kalifornien wurden wohl die ungeredelten Arbeitszeiten und das Schlafmanko zu viel: «Ich begann, überall Komplotte zu vermuten, glaubte, die Tourveranstalter wollten uns Reiseleiterinnen hinterrücks ausbooten», erzählt sie. «Eines Nachts weckte ich sogar meine Kolleginnen, weil ich überzeugt war, im Reisebus sei eine Bombe versteckt.» Zurück in New York rief sie von einem öffentlichen Telefon – «das eigene, da war ich sicher, wurde abgehört» – das Weisse Haus in Washington an, um vor den Helikoptern im Iran zu warnen.

Ihr Mann, der belesene Professor, war heillos überfordert, worauf Marylou Selos Eltern unverzüglich von ihrem Zuhause in Zug zu ihrer überdrehten Tochter nach New York eilten. «Mein Vater brachte mich zu einem Psychiater, der mich dann unbedingt vier Jahre lang tiefenanalytisch behandeln wollte – bei mir vollkom-



Marylou Selo will mit ihren eigenen Erfahrungen anderen Menschen aus den Tiefs helfen.

ALEX SPICHALE

KAMPAGNE: «ICH BIN SCHRÄG DRAUF» SOLL GESPRÄCHE ERLEICHTERN

Werden psychische Krankheiten tabuisiert, hat das oft **fatale Folgen**: «Viele Betroffene suchen keine oder erst viel zu spät Hilfe. Sie geraten in einen **Teufelskreis aus Scham und Isolation**, der nicht selten im Suizid en-

det.» So heisst es auf der Website der **soeben gestarteten Kampagne** «Psyche krank? Kein Tabu!» der Selo-Stiftung, welche die **in New York und Zug lebende Marylou Selo** vor 20 Jahren im Gedenken an ihren Vater

Werner A. Selo gründete. **«Es ist Zeit, das Schweigen zu brechen!»,** lautet das Plädoyer. Das ist nötig, eine von der Stiftung und Pro Mente Sana in Auftrag gegebene Umfrage zeigte: **Psychische Krankheiten können jeden**

zweiten Menschen treffen, nur 25 Prozent von 700 Befragten würden sich gegenüber ihrem Vorgesetzten outen, und nur jeder Zehnte würde unter Arbeitskollegen über psychische Probleme sprechen. (CW)

men falsch», sagt sie mit einem schiefen Lächeln. «Damals wusste man noch nicht viel über Depressionen und Manie.»

Der Fall nach dem Schweben

Ihre psychotischen Ideen waren der Anfang einer Manie gewesen, die Medikamente dämpften diese, doch bald darauf glitt sie in eine Depression. «Furchtbare Zeiten. Normalerweise haben meine Tage viel zu wenig Stunden, aber bei einer Depression schleichen die Minuten, die Tage werden endlos und leer», sagt sie. «Und wenn die Sonne scheint, fühlt sich alles noch viel schlimmer an,

weil das Licht so gar nicht zur Stimmung passt.» Sie versuchte, sich das Leben zu nehmen, fing sich dann wieder. Nach vier Jahren hatte sie das Gefühl, die Medikamente brächten nichts, und setzte sie ab.

Die Folge: Der nächste manische Schub. Diesmal auf einer Florida-Reise. Marylou Selo verliebte sich heftig in einen Mann, schlief kaum noch, ging mit ihrer Reisegruppe am Strand von Miami nackt baden und landete in Polizeigewahrsam. Wieder zu Hause, löste sie ihr gesamtes Trinkgeld in Dollarscheine ein, stellte sich auf ihren Balkon und streute die Dollarscheine mit beiden Händen auf die Strasse vor dem

Central Park, «merry Christmas in July», die Passanten freuten sich.

«Der Beginn einer Hypomanie ist genial», erzählt Marylou Selo, ihre goldfarbenen Augen glänzen. «Ein gewaltiger Energieschub, wie eine Riesenflamme, man isst nicht, schläft nicht und hat das Gefühl, die Welt gehöre einem.» Das ist gefährlich. In einer ihrer manischen Phasen bezahlte sie einem amerikanischen Radiosender 5000 Dollar, damit er 24 Stunden lang Beethovens Neunte abspielte, «der Schlusschor tönt so schön manisch». An einem Tag kaufte sie 36 Paar Schuhe, ein anderes Mal eine Wohnung in Miami oder einen Jaguar,

den sie mit viel Glück zum selben Preis wieder verkaufen konnte.

Der Preis für die «geniale Phase» ist hoch, die Riesenflamme verbrennt innert Kürze die Energie von Monaten, und der Fall in die Schwärze ist tief. Psychiatrie und Zwangsjacke folgten, «diese Zeit war die schrecklichste meines Lebens». Marylou Selos Ehe ging in die Brüche, sie fühlte nichts mehr und stand vor der Aussicht, nie mehr arbeiten zu können. Bipolare Störungen treffen oft rastlose und kreative Menschen, Rachmaninow und Beethoven sollen daran gelitten haben, ebenso Marilyn Monroe und Vincent van Gogh, und die Suizidgefahr ist hoch.

«Schwimmen oder untergehen», lautet jedoch ein amerikanisches Motto, und Marylou Selo schwamm. Ihr Rettungsring war die New Yorker Psychiaterin Carol Herman, die ihre Therapie vollkommen änderte und Lithium zur Stimmungsstabilisierung verschrieb. «Sie hatten einen der schwierigsten Verläufe, die mir je begegnet sind», sagt Herman ihr später in einem Dokumentarfilm des Zürcher Medizinjournalisten Ernst Jünger.

Im selben Film betont der Freiburger Psychiatrieprofessor Dietrich von Calker, wie wichtig eine Prophylaxe sei. «Sonst können diese Patienten sich oder andere schwer gefährden»,

«Bei einer Depression schleichen die Minuten, die Tage werden endlos und leer.»

Marylou Selo,
Stiftungsgründerin

erklärt er. «Mit Tempo 100 durch die Fussgängerzone» sei kein aussergewöhnliches Beispiel. Hilft Lithium nicht, stehen heute Medikamente wie moderne Antipsychotika oder bestimmte Epilepsiemittel zur Verfügung.

Die Krankheit ist immer da

Bei Marylou Selo hat das Lithium gut geholfen, sie hat inzwischen ein Dutzend ausgeglichene Jahre hinter sich, hat seit vielen Jahren einen festen Freund sowie Menschen, die auf ihren Zustand achten. «Aber ich muss das Medikament sehr diszipliniert einnehmen», sagt sie ernst. «Die Krankheit ist da, jeden einzelnen Tag.»

In aufregenden Zeiten, wie jetzt beim Start der Kampagne, spürt sie sofort, wie sie wieder ein bisschen abhebt. «Dann schlucke ich eine halbe zusätzliche Tablette, denn ich weiss zu gut, was sonst nach der Euphorie kommt.» Aber ein kleines bisschen Extraenergie darf sein, die gibt ihr Schwung für die Kampagne.

Informationen: www.seloofoundation.ch,
Kampagne: www.kein-tabu.ch