

Tina Zahn
mit Wanda Dyson

Warum ich von der Brücke sprang

Die wahre Geschichte meiner
postpartalen Depression,
dramatischen Rettung und
Rückkehr zur Hoffnung

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Prolog..... | 9 |
| Vorwort..... | 13 |
| 1. Kleines verlorenes Mädchen..... | 16 |
| 2. Lügen, Geheimnisse und zerbrochene Träume..... | 37 |
| 3. Schlechte Entscheidungen | 57 |
| 4. Der Liebe vertrauen..... | 70 |
| 5. Scherben..... | 85 |
| 6. Die Depression fasst Fuß | 94 |
| 7. Der Wind dreht sich | 111 |
| 8. Voraussetzungen schaffen | 123 |
| 9. Im Schlamm versinken..... | 139 |
| 10. Der Sprung von der Tower-Drive-Brücke | 147 |
| 11. ... und täglich grüßt das Murmeltier | 161 |
| 12. Ins Licht treten | 179 |
| 13. Schönheit aus der Asche | 188 |
| 14. Ich schaue hinauf | 199 |
| Fakten und Daten..... | 203 |
| Weiterführende Hilfen..... | 214 |
| Sprechstunde: Antworten auf häufig gestellte Fragen..... | 217 |

Kapitel 1 Kleines verlorenes Mädchen

*August 1973
Ashwaubenon, Wisconsin*

„Whitney, nimm Kyle mit raus und geht beide spielen, aber bleibt im Hof. Verstanden?“ Mein Vater brüllte meiner jüngeren Schwester seine Anweisungen zu.

Ich lag mit einem Puzzle auf dem Boden und war fasziniert davon, wie sich das Bild zusammenfügte. Nur noch ein paar Stücke und ich war fertig. Im April war ich fünf Jahre alt geworden und meine Eltern hatten mir das Puzzle zum Geburtstag geschenkt. Es war ein tolles Puzzle, also trödelte ich noch ein paar Minuten herum. Ich wollte nicht mit Kyle und Whitney nach draußen gehen; ich wollte mein Puzzle fertig machen. Aber als Whitney mit Kyle an der Hand an mir vorbeiging, stand ich auf und folgte ihnen zur Hintertür.

„Nicht du, Tina. Du bleibst hier“, sagte Papa.

Whitney, die ein Jahr jünger war als ich, grinste mich hämisch an. Sie glaubte, dass ich in Schwierigkeiten steckte. Aber ich hatte nichts gemacht, jedenfalls nichts, das ich wusste.

„Tina! Geh nach unten. Sofort!“

In der Stimme meines Vaters lag etwas, das alles in mir sehr, sehr still werden ließ. Es war mehr als ein Ton, der keinen Widerspruch duldete – diesen Ton hatte er immer an sich. Nein, das hier ging tiefer und war sehr viel furchterregender. Langsam ging ich zur Kellertreppe hinüber. Ich hasste es, in diesen Keller zu gehen. Dort unten gab es Spinnen.

„Warum?“

Er packte mich beim Arm und zerrte mich vorwärts. „Stell mir keine dummen Fragen. Mach einfach, was ich dir sage.“

Mama war bei der Arbeit; von ihr würde also keine Hilfe kommen, obwohl sie nur selten etwas infrage stellte, was Papa zu tun beschlossen hatte. In meinem Gehirn überschlugen sich die Fragen. Was hatte ich getan, das ihn wütend gemacht hatte? Warum musste ich in den Keller gehen? Vielleicht hatte jemand Waschpulver auf dem Boden verstreut und ich würde dafür bestraft werden.

Der Keller war kühl und feucht. An den Betonsteinen zeigten sich an einigen Stellen Wasserflecken und Schimmel. In einer Ecke waren alte Kisten gestapelt, in denen Sachen waren, die die Familie nicht mehr benutzte. Mein Schlitten hing an Nägeln an dem freiliegenden Balken an der Decke, zusammen mit Schlittschuhen, Draht, Angelruten und Seilen. Die Waschmaschine stand still unter der einzigen Glühlampe, die an der Decke hing und dem tristen Kellerraum etwas Licht spendete. Die beiden Kellerfenster ließen nur herzlich wenig Sonne herein.

„Papi?“ Wir erreichten den Fuß der Treppe und er nahm wieder meinen Arm. Er führte mich zu dem Schreibtisch, den er unter der Treppe aufgestellt hatte. Meine Mutter hatte sich gewundert, weshalb er sich unten im Keller ein kleines Büro einrichten wollte – es war dort so nasskalt und dunkel –, aber er bestand darauf, dass er einen ruhigen Ort zum Arbeiten brauchte.

Papa setzte sich auf seinen Stuhl und hob mich auf seinen Schoß. „Schon gut, Schatz. Ich bin nicht wütend auf dich.“

„Nicht?“

Er streichelte mein Haar, meinen Arm und meinen Rücken, doch statt mir Trost zu spenden, verwirrte mich seine Aufmerksamkeit. In ihm steckte eine Anspannung, die ich bei ihm nur mit Wut in Verbindung bringen konnte,

und doch lächelte er und seine Stimme wurde weich, womit er seine Worte bestätigte. Warum also fühlte ich mich nicht besser?

„Nein, Schatz. Ich liebe dich. Das weißt du. Ich möchte dir nur zeigen, wie sehr ich dich liebe. Wie viel du mir bedeutest. Du hast mich lieb, oder nicht, Tina?“

„Ja, Papi.“

„Natürlich hast du mich lieb, und ich möchte dir zeigen, wie du mir beweisen kannst, dass du mich lieb hast.“

Ich begann zu zittern, aber es war nicht kalt. Das leuchtete mir nicht ein. Es kam mir vor, als kämen die Wände langsam immer näher auf mich zu. Dann wären auch die Spinnen näher bei mir. Der nasskalte, muffige Geruch ließ den Ort nur noch kleiner, enger und beängstigender erscheinen.

„Ich werde dir beibringen, wie du mich lieb haben sollst. Ich zeige dir, wie du mir eine Freude machen kannst. Aber das wird unser kleines Geheimnis, okay? Wir werden es keinem erzählen, verstehst du?“

Ich schüttelte den Kopf. Ich verstand gar nichts.

Er stieß diesen tiefen, schweren Seufzer aus, während seine Hände herumwanderten. Ich wand mich, aber es schien ihm gar nichts auszumachen, dass ich mich wand. „Es wird gut, Tina. Du wirst sehen. Du wirst es lieben.“

Aber ich liebte es ganz und gar nicht. Ich hasste es. Ich hasste es, wie er atmete. Ich hasste es, wie er mich niederhielt. Ich hasste die Gerüche. Ich hasste es, mich hilflos zu fühlen. Und am meisten hasste ich den Schmerz.

Ich wollte nicht über meinen Vater nachdenken oder über das, was er mit mir machte, oder über die Hilflosigkeit, die ich empfand, oder über die Schreie, die mir im Hals steckten. Ich richtete meine Gedanken nach außen, versuchte mich auf fröhliche Gedanken zu konzentrieren.

Whitney auf der Schaukel im Garten. Kyle, der sie immer höher anschob. Meine Mama, die im K-Mart arbeitete und die Süßigkeiten, die sie vielleicht nach der Arbeit mitbringen würde. Meine Großeltern in Michigan und die herrlichen Gerüche, die mich immer begrüßten, wenn ich dort zu Besuch hinkam. Das neue Baby, das unterwegs war.

Ich dachte an die Feuerwache auf der anderen Straßenseite und all meine fröhlichen Gedanken flohen. Die ganze Zeit hatte sie für mich Sicherheit repräsentiert. Wenn irgendetwas passierte, lag die Hilfe auf der anderen Straßenseite. Aber es kam keine Hilfe. Wie töricht ich doch gewesen war. Sicherheit war eine Illusion.

Ich hatte keine Ahnung, wie ich mit der Hilflosigkeit umgehen sollte, die ich empfand, oder mit dem Schmerz. Mein Vater hatte mich zur Verschwiegenheit verpflichtet. Keiner durfte es jemals wissen. Vater hatte mich nicht im eigentlichen Sinne bedroht, aber die Drohung war da, ausgesprochen oder nicht. Wenn ich es irgendjemandem erzählte, würde die Familie auseinandergerissen werden, und ich wusste nicht, was dann mit mir passieren würde.

Wochenlang beherrschte meine Hilflosigkeit jeden meiner bewussten Gedanken. Es war, wie in einem Labyrinth gefangen zu sein, ohne Ausweg. Aber es gab ein strahlendes Licht in meiner Woche – Sonntagmorgen. Meine Eltern waren beide katholisch erzogen worden, aber Mama war die Einzige, die sonntagmorgens treu zur Messe ging. Normalerweise nahm sie mich mit und ließ meine Geschwister zu Hause bei Papa. In der Vergangenheit war es einfach etwas, das wir gemeinsam taten, meine Mama und ich. Doch jetzt wurden diese Sonntage zu den wenigen kostbaren Stunden, wenn ich mich frei von meinem Vater fühlte, wenn ich wusste, dass er nicht an mich herankommen konnte.

Nativity Church war die größte katholische Kirche in der Gegend von Green Bay. Mama saß immer auf der rechten Seite in der gleichen Reihe, wo man jedes Mal, wenn man von seinem Gebetbuch aufsaß, in Marias Gesicht schaute. Für mich war das Konfliktpotenzial. Meine Urgroßmutter war Lutheranerin und sie sagte mir andauernd, dass zu Maria zu beten falsch sei – dass ich zu Jesus beten müsse.

Aber ich steckte jetzt in größeren Konflikten als dem, ob ich zu Maria betete oder nicht. So betete ich mir mein kleines Herz aus dem Leib, dass Gott etwas zur Veränderung meiner Situation tun möge, irgendetwas.

„Möchtest du immer noch zu den *Brownies*?“², fragte Mama mich, während sie die Kniebank herunterklappte.

Ich warf ihr einen Blick zu, als wir beide uns hinknieten. „Ja!“, erklärte ich mit einem breiten Lächeln. „Darf ich?“

„Ich habe mit deinem Vater darüber gesprochen und er sagte, du darfst eintreten.“

Als sie meinen Vater erwähnte, verschwand mein Lächeln ebenso schnell wie mein Glücksgefühl. Dunkelheit fiel über mich und ich starrte auf meine Hände, die ich fest vor mir gefaltet hatte. Sie wusste es nicht. Konnte es nicht wissen. Ich war in einem Albtraum gefangen, der kein Ende hatte. Manchmal ging ich mit entsetzlichen Magenschmerzen zur Schule und meine Mutter musste kommen und mich nach Hause holen, aber sie hatte keine Ahnung, was die Ursache des Problems war.

Jedes Mal, wenn mein Vater auf die Kellertür zuing und mich ansah, erstarrte alles in mir vor Grauen und Angst. Jedes Mal, wenn meine Mutter zur Arbeit ging, begann mich die Hilflosigkeit zu überwältigen. Er be-

2 Eine Art Pfadfindergruppe, die für wohltätige Zwecke Kuchen verkauft.

rührte mich und ich wollte schreien, konnte es aber nicht. Er nahm meine Hand und ich wollte weglaufen, konnte es aber nicht. Er sagte mir, was er wollte, und ich konnte nur seinem Willen nachkommen.

Mama legte mir die Hand auf die Schulter. „Bete.“

„Ja, Mami.“ Ich schaute mich in der Gemeinde um. Alle starrten nach vorn und beteten still.

Ahnte irgendeiner von ihnen, was in unserem Haus vor sich ging? Ich glaube nicht. Mein Vater tat alles Erdenkliche, um die Allgemeinheit glauben zu lassen, dass wir die perfekte Familie waren. Aber hinter verschlossenen Türen ging das Haus in Anspannung, Wut, Gewalt und Schmerzen unter – Geheimnisse, die um jeden Preis gewahrt werden mussten.

*August 1974
Menominee, Michigan*

„Großmutter!“ Ich kam in die Küche gerannt. Hinter mir schlug die Tür mit dem Fliegengitter zu, während ich barfuß über den alten Linoleumboden schlitterte. „Schau, was ich hier habe!“

Ich hielt ihr zwei Äpfel hin. „Siehst du?“

Sie war eine kleine Frau und redete nicht viel, aber für mich war sie die ganze letzte Woche lang eine riesige Insel von Geborgenheit und Frieden gewesen. Hier war ich sicher. Ich konnte den ganzen Tag herumrennen, ohne fürchten zu müssen, dass *er* meinen Namen rief. Ich konnte lachen, ohne fürchten zu müssen, seine Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen. Ich konnte mit einem Gefühl der Freiheit durchs Haus rennen, das ich schon ein Jahr lang nicht mehr gehabt hatte.

„Schön“, antwortete Oma, während sie Mehl abmaß und in eine Schüssel gab. Sie sah die Äpfel kaum an.