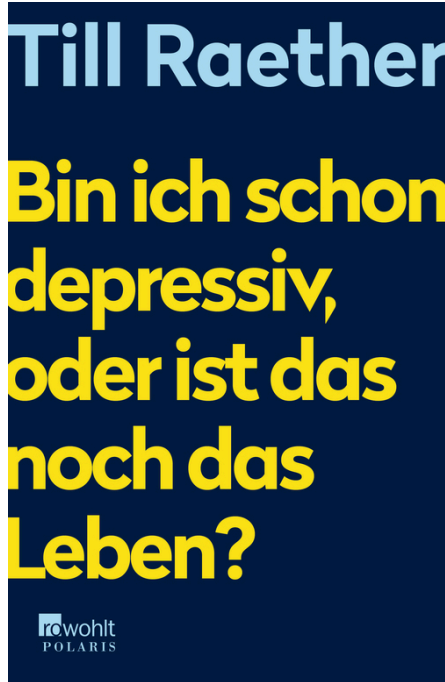


Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-00530-5

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Till Raether

**Bin ich schon depressiv,
oder ist das noch das Leben?**

Rowohlt Polaris

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, April 2021

Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Copyright © 2021 by Till Raether

Covergestaltung HAUPTMANN&KOMPANIE Werbeagentur, Zürich

Satz aus der DTL Haarlemmer

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978-3-499-00530-5

Die Rowohlt Verlage haben sich zu einer nachhaltigen
Buchproduktion verpflichtet. Gemeinsam mit unseren Partnern
und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale
Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten
zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

www.klimaneutralerverlag.de



Vorweg: Ein Gruß aus der Psyche

Vor einiger Zeit habe ich in der Zeitschrift *Brigitte* einen Essay geschrieben, der «Bin ich depressiv, oder ist das nur das Leben?» hieß. Die Reaktionen auf meinen Text haben mich damals überwältigt. So, dass ich vielen gar nicht geantwortet habe. Wer sich für dieses Buch und sein Thema interessiert, ahnt den Grund: Ich war zu schwach, ich hatte einfach nicht die Energie. Ich habe eure Nachrichten gelesen, aber dann bin ich lieber liegen geblieben. Ich schäme mich.

Und davon handelt dieses Buch. Vom Liegenbleiben und Schämen. Von fehlender Energie und davon, es besser machen zu wollen. Sich besser fühlen zu wollen. Und, offen gesagt: Das Buch handelt von mir. Also davon, wie ich mich seit zwanzig, dreißig Jahren mit der Frage herumplage, ob ich depressiv bin oder ob das einfach nur das Leben ist. Seit den Reaktionen auf meinen *Brigitte*-Text weiß ich, was ich vorher nur geahnt habe: dass andere nachempfinden können, was mir durch den Kopf und durch die Seele geht. Darum habe ich mich entschieden, in diesem Buch subjektiv und autobiographisch zu bleiben. Als Angebot, sich darin wiederzufinden oder sich abzugrenzen, als Einladung, aus meinen Fehlern zu lernen, und wenn es geht: als Entlastung. Ich danke allen, die sich bei mir mit ihren persönlichen Geschichten gemeldet haben, nachdem ich meine geteilt hatte. Ihnen und allen, denen es ähnlich geht, möchte ich dieses Buch widmen. Lasst es euch besser gehen.

1. (Bin ich schon depressiv, oder ist das noch das) Leben?

Ich habe nie daran gedacht, mich umzubringen. Ich habe nur sehr oft daran gedacht, mich hinzulegen und nicht wieder aufzustehen.

Alle paar Monate, ein oder zwei Wochen lang. Sobald alle aus dem Haus waren, habe ich mich wieder ins Bett gelegt. Kurz, dachte ich. Um Kraft zu schöpfen. Für diesen unüberwindbaren, unbezwingbaren, schweren, grauen Tag. Und für alle anderen Tage danach. Und sobald ich wieder auf dem Bett lag, verließ mich alle Kraft, und ich blieb liegen.

Aber stimmt das, mich verließ alle Kraft? Ein bisschen Kraft hatte ich ja noch. Kraft genug, um mich im Bett zu verstecken. Kraft genug, um mich schlecht zu fühlen, weil ich nicht arbeitete, nicht aufräumte, nichts erledigte, nicht funktionierte. Kraft genug, um mich am Ende aus dem Bett zu wälzen und das Nötigste auf- und abzuräumen, kurz bevor die Kinder aus der Schule kamen oder meine Frau von der Arbeit.

«Und, was hast du heute gemacht?»

«Ach, es lief schleppend. Nichts Besonderes.»

Wie gesagt, ich habe nie daran gedacht, mich umzubringen. Mein Leben war nie in Gefahr. Dieses Leben war nur einfach kein besonders gutes.

Ich weiß nicht, ob ich mir einen Beruf und ein Leben ausgesucht habe, in dem ich mich mit meinen depressiven Phasen besonders gut verstecken kann und konnte. Ich habe nur wenige Jahre als Angestellter gearbeitet. Wenn man depressiv ins Büro muss, weil man den Anspruch hat, niemanden im Stich zu lassen, oder weil man

nicht auffallen will oder weil man sich schämt, dann wird einem der Tag zur Hölle. Einfach liegen bleiben: Was mir später, als ich es konnte, wie eine Niederlage erschien, war mir als Angestellter eine wunderbare Utopie. Nicht aufstehen. Als Selbständiger kann man das. Für einen Tag oder zwei. Sofern man bereit ist, dann das nächste Wochenende durchzuarbeiten oder die eine oder andere Nacht. Was wiederum nicht gut ist, wenn man die nächste depressive Phase in Schach halten will: Die leichte bis mittlere Depression liebt Schlafmangel und Stress.

Da, ich habe es gesagt: leichte bis mittlere Depression. Die Formulierung stammt von meinem Hausarzt. Depression hat viel mit Schuldgefühlen zu tun: weil man es nicht hinkriegt, glücklich zu sein, weil man denen, die man liebt, das Leben schwer macht, weil man unzuverlässig und schwach ist. Bei mir zusätzlich: weil ich mir manchmal gewünscht habe, ich hätte einfach eine richtige Depression, also: eine schwere. Weil dann alles so klar gewesen wäre. Meine Mutter ist manchmal ein, zwei Tage wortlos im Bett geblieben, als wir Kinder waren. Da gab es kein So-tun-als-ob mehr, kein Sichzusammenreißen, kein Ihr-sollt-mich-so-nicht-sehen. Manchmal habe ich mich in einer Art Selbstbestrafungsphantasie nach dieser Klarheit gesehnt: so depressiv zu sein, dass es völlig unmöglich ist, die unmenschliche Kraft aufzuwenden, doch noch durch den Tag zu kommen. (Wobei ich mich für diesen Wunsch jedes Mal aufs Neue augenblicklich geschämt habe.)

Das, was ich hatte und habe, war nie so klar. Mein zweiter Therapeut sagte nach unserem ersten längeren Gespräch in etwa: «Ich denke, dass Sie an einer periodisch wiederkehrenden, lang anhaltenden depressiven Verstimmung leiden. Wir nennen das Dysthymie.» Er machte eine Pause, und sein nächster Satz fiel in mei-

ne seltsame Erleichterung und in das Erschrecken, eine Diagnose erhalten zu haben.

«Aber», fuhr er fort, «es kann natürlich auch sein, dass das einfach das Leben ist.»

Es gibt Depressive, die werden «hochfunktional» genannt. Weil sie ihre Depression gerade noch überspielen können und weil der hohe Energieaufwand, den sie das kostet, durchaus auch dazu führt, dass sie als fleißig und erfolgreich gelten. Ich bin, denke ich, einer davon gewesen. Und dieser Gedanke, es könnte ja auch «einfach das Leben» sein, gehört sicher dazu. Mein Großvater aus Ostholstein pflegte scheinbar scherzhaft, aber in Wahrheit tief empfunden zu sagen: «Das Leben ist eines der schwersten.» Und das gilt trotz unterschiedlicher Lebensumstände und Persönlichkeiten für alle Menschen, vermute ich. Warum also sollte ich für mich in Anspruch nehmen, es wäre für mich besonders schwierig, schwerer als für die meisten anderen Menschen? Nur weil ich hin und wieder «nicht hochkomme», wie wir Mittel-Depressiven das nennen?

Es hat, würde ich sagen, über fünfundzwanzig, fast dreißig Jahre gedauert, bis es mir besser ging. Warum hat es so lange gedauert, bis ich etwas gefunden habe, was angefangen hat, mir zu helfen? Warum habe ich so lange gedacht, ich brauche es nicht oder ich verdiene es vielleicht nicht?

Die ersten wirklich erschütternden depressiven Phasen hatte ich ab Anfang zwanzig. Mit erschütternd meine ich: Phasen, die Tage und Wochen und mich und mein Selbstbild durcheinanderbrachten. Traurigkeit und Sinnlosigkeit in allem, die Unfähigkeit, eine Hose anzuziehen, ans Telefon zu gehen, einen Stift zu halten. Auf dem Weg von der U-Bahn zur Uni kam ich je-

den Morgen an dem Schild «Psychologische Studienberatung» vorbei. Ich mache der Frau dort keinen Vorwurf. Vielleicht hatte sie, als ich eines Morgens abbog und in ihre Sprechstunde ging, selbst einen schlechten Tag, vielleicht gelang es mir auch einfach nicht zu erklären, wie es mir wirklich ging.

Weil ich mir als Depressiver selbst nie gefallen habe, habe ich immer den großen Wunsch gehabt, anderen zu gefallen. Niemandem zur Last zu fallen. Das zu sagen, was die Leute hören wollen. Weshalb ich damals in der Sprechstunde nicht sagte: Ich hasse mich und mein Leben, ich bin so traurig, wenn ich mich sehe, ich will mich nicht bewegen, ich will nur liegen und die Augen zumachen, und ich wünschte, ich könnte weinen, den ganzen Tag. Das klang mir schon damals zu sehr nach deutschem Songtext. Stattdessen redete ich über Stress und Überforderung und vielleicht Versagensangst, und ich erinnere mich an das Wort «Niedergeschlagenheit», weil es so klang, als hätte einen jemand oder etwas gehauen und man müsste sich nur kurz berappeln.

«Kein Wunder, Sie sind ja ganz am Anfang des Studiums», sagte die Psychologin. «Sie müssen erst lernen, sich zu organisieren. Das ist ein schwieriger Übergang. Am besten, Sie suchen sich eine Lerngruppe.»

Wie viele Depressive, die ich kenne, hasse ich leider Gruppen. Vielleicht hätte ich in der «Lerngruppe» andere getroffen, denen es ähnlich ging. So habe ich das immer mit mir allein ausgemacht. Und ich bin sehr empfänglich für jede Argumentation, die mit «Kein Wunder» anfängt: Kein Wunder, dass es mir schlecht geht. Kein Wunder, denn ich habe mich für einen stressigen Job mit viel Konkurrenzkampf entschieden. Kein Wunder, denn ich bin neu in einer fremden Stadt. Kein Wunder, denn meine Freundin wohnt an der Westküste der USA, ich in Berlin. Kein Wunder, denn ich bin frisch getrennt nach

langer Fernbeziehung. Kein Wunder, denn ich bin schon wieder neu in einer fremden Stadt. Und kein Wunder, der Job ist immer noch stressig.

Wie sollte ich jemals wagen, das jetzt alles in Frage zu stellen? Es scheint doch so eine Kette von leicht erklärbaren Notwendigkeiten und Unausweichlichkeiten zu sein. Also ist es kein Wunder, dass die Gesellschaft uns hochfunktionale Depressive liebt und fürchtet zugleich. Liebt, weil wir viel mitmachen. Wir sind die nach außen hin Flexiblen, Mobilen, die, die alles möglich machen wollen und niemanden enttäuschen. Und zugleich sind wir gefürchtet, weil wir doch nie so ganz verhehlen können, dass hinter unserer wackligen Fassade ein Abgrund gähnt aus Nicht-mehr-Können und Nicht-mehr-Wollen. Das System lebt davon, dass Menschen ignorieren, was gut für sie wäre und was ihnen schadet. Bei Depressiven aber besteht immer die Gefahr, dass es ihnen plötzlich doch noch klar wird. Weil sie es nicht mehr aushalten. Und dass dann plötzlich kein Verlass mehr ist auf sie.

Ich denke, darauf war auch die «Psychologische Studienberatung» ausgerichtet: die Leute zum Weitermachen zu bewegen. Also machte ich weiter.

Mir wurde klar, dass ich das alles nicht mehr aushalten will, als ich Vater wurde. Tatsächlich hat dieses so oft in Männergeschichten mystisch überhöhte Lebensereignis bei mir genau diese eine Sache bewirkt: zu wollen, dass es mir besser geht. Dass ich Kinder liebe und eine Familie möchte und gern zu Hause bin und auf dem Fußboden rumkrieche und gern koche und bastele, wusste ich schon sehr lange. Aber spätestens, als meine Tochter da war, drei Jahre nach meinem Sohn, wurde mir klar: Es wäre für dich und andere schön, wenn du glücklicher wärst.

Ich denke und fürchte, das ist recht typisch für Depressive, die gerade noch so funktionieren: Man braucht einen Umweg oder, besser gesagt, eine Erlaubnis, um sich besser zu fühlen. Solange ich für mich selbst verantwortlich war, dachte ich: Es muss reichen, es wird reichen, ich kriege das hin. Sobald wir eine Familie wurden, dachte ich: Vielleicht kriege ich das doch nicht mehr hin. Und es wäre besser für die Kinder und die Frau, wenn ich mir helfen lasse.

Dass es auch für mich besser wäre, wurde mir erst beim zweiten oder dritten Gespräch mit dem Therapeuten klar. Und dass ich in dem Moment in Tränen ausbrach, ist mir, wenn ich ehrlich bin, noch heute peinlich.

Ich hatte mich für einen Verhaltenstherapeuten entschieden. Zum Teil, weil ich mir davon schnelle Abhilfe versprach: Ich ändere selbst was an meinem Verhalten, und voilà: neues, besseres Ergebnis. So stellte ich mir das vor. Zum Teil, weil durch Zufall ein Therapeut genau dieser Fachrichtung für mich schnell verfügbar war. Und zum Teil, weil ich mich nicht mit der Aufarbeitung meiner Vergangenheit aufhalten wollte. Weil, wie gesagt: schnelles Resultat erwünscht, und: Als recht frühes Scheidungskind mit recht viel Verantwortung schien mir die Sachlage recht eindeutig.

Während sie lief, war meine Verhaltenstherapie mir Anker und Erleichterung, und manchmal lachte ich auf dem Fahrrad, wenn ich auf dem Nachhauseweg war, weil mir beim Gedanken ans Schwere zum ersten Mal so leicht ums Herz wurde, weil mir das alles nun nicht mehr als meine Privatangelegenheit erschien, sondern als ein Übel, das besiegt werden kann und in gewisser Weise normal erschien: Vielen ging es so wie mir, es gab was dagegen, es würde gut werden. Tatsächlich half mir sehr, was ich in den zwei Jahren lernte. Vor allem, besser auf mich und meine eigenen Bedürfnisse zu achten. Von schein-

bar einfachen Dingen wie mehr schlafen bis zu schwierigen wie: mich aus privaten und beruflichen Verbindungen lösen, die mir nicht guttaten.

Das Seltsame aber war: In gewisser Weise gab mir die Verhaltenstherapie einfach noch ein paar Instrumente mehr an die Hand für meinen großen Besteckkasten, aus dem ich mich als hochfunktionaler Depressiver bediente, um über die Runden zu kommen. Anfangs dachte ich, es würde reichen, meine Energien gezielter einzusetzen, nein zu sagen, Menschen und Verpflichtungen loszulassen. Ich bin immer noch dankbar, dass ich das gelernt habe in der Verhaltenstherapie. Aber in gewisser Weise waren das für mich Flicker, Pflaster und Reparaturanleitungen: Ich brauchte sie, sie halfen mir, aber sie änderten nicht grundsätzlich was.

Das Ermüdende an der Depression ist, dass sie immer noch und immer wieder da ist, auch wenn sie weg ist. Was ich damit meine: Nachdem ich mein Leben mit Hilfe der Verhaltenstherapie geflickt, gepflastert und repariert hatte, war dieses Leben wirklich sehr viel besser, und ich war in diesem Leben sehr viel zufriedener. Aber die Depression lächelte im Hintergrund und sagte: Wie schön, jetzt bist du ein Depressiver mit einem reparierten Leben. Aber denk nicht, dass du mich los bist.

Der Verhaltenstherapeut verabschiedete mich, als die Therapie abgeschlossen war, mit den etwas vagen Worten: «Man kann es sonst natürlich auch immer noch mit Medikamenten versuchen.» Ich nickte tolerant. Ich urteilte niemanden, der Medikamente brauchte. Aber sie waren nicht für mich. War Pillenschlucken nicht auch ein bisschen wie Schummeln? Als die Depression sich einmal bei mir eingenistet hatte, wurde ich den Gedanken so schnell nicht wieder los, dass es vielleicht irgendwie hilft, sich zusammenzureißen, und dass man das irgend-

wie am besten alleine hinkriegt, ohne pharmazeutische Hilfsmittel. Und, ein aus heutiger Sicht, wie ich finde, recht selbstverliebter Gedanke: Würden Medikamente nicht meine Persönlichkeit verändern? War die Depression nicht auch etwas, was mich ausmachte, meine Arbeit? Nicht, dass ich mich als Künstler gesehen hätte. Aber schon als jemanden, der davon lebt, dass er grübelt (Schreiben ist Grübeln in Zeitlupe). Und das schien mir, was die Depression anging, dann doch, als hätte ich in dieser Hinsicht mein Hobby sozusagen zum Beruf gemacht.

Es dauerte sechs oder sieben Jahre, bis die Flicker und Pflaster aufgebraucht und verschlissen und die Werkzeuge korrodiert waren. Bestimmt hätte ich weiter regelmäßig zur Verhaltenstherapie gehen sollen. Bestimmt hätte mir auch eine andere Form von Gesprächstherapie geholfen. Bestimmt gibt es ganz viele gute Tipps, und bestimmt habe ich viel falsch gemacht und missverstanden. Aber das Tückische an der milden Depression ist, dass sie so beherrschbar wirkt; denn vielleicht ist sie ja auch nur das Leben. Und leben, das wird man ja wohl noch hinkriegen, so von Tag zu Tag. Und gleichzeitig lähmt sie einen: Denn was, wenn sie einen in Wahrheit doch gerade am Leben hindert, und man merkt es nicht, weil man zu beschäftigt damit ist, sich zusammenzureißen? Sie ist nicht schlimm genug, um alle paar Monate zum Therapeuten-Check-up zu gehen oder sich in die neue Therapiesuche zu stürzen, und zugleich hindert sie einen daran, sich solchen, schon logistischen Herausforderungen konstruktiv und konsequent zu stellen, weil man ja schließlich immer noch oft genug niedergeschlagen und energielos ist.

Ich würde sagen, ich bin eine Zeitlang gut über die Runden gekommen. Das Depressiven-Leben ist voll von sol-

chen Metaphern: über die Runden kommen, sich durchhangeln, sich zusammenreißen, das schon hinkriegen. Aber es wurde immer mühsamer. Ende 2017 hatte ich eine Art Zusammenbruch. Ich sage «eine Art», weil es wieder nicht dieses ganz große Ding war, mit Blaulicht ins Krankenhaus oder wochenlang im Bett ohne Appetit und ohne Duschen. Aber es gab einen klar erkennbaren Tag, an dem ich so unglücklich und gestresst, so energielos und überfordert war, dass ich wusste: Es muss sich was ändern, und zwar deutlich mehr als bisher.

Es war zwischen Weihnachten und Silvester, angeblich ja die ruhigste Zeit des Jahres, aber auf mir lasteten die unerledigten Aufgaben des vergangenen Jahres, ein oder zwei Familienfeiern mit diesen mittleren Spannungen, für die man sehr gut drauf sein muss, um sie unbeschadet zu überstehen. Zugleich dieser Druck, jetzt doch eigentlich entspannt sein zu müssen, und die Ahnung, dass es im Januar erst wieder so richtig losgehen würde mit dem Stress. Als ich mit meiner Familie, meiner Mutter, meiner Schwester und meinem Neffen auf dem Weg in ein Restaurant war und wir uns alle nur so halb darauf einigen konnten, in welches, fing ich mitten auf der Straße in Hamburg-Altona an herumzuschreien: dass es mir jetzt langsam reichen würde, dass ich genug hätte, dass ich es nicht mehr aushalten würde. Die Familie dachte, ich würde von ihr reden und davon, wie genervt ich von ihnen war, und ich dachte es vielleicht auch, aber die Wahrheit war: Es ging nur um mich. Ich war endlich an dem Punkt, noch mehr tun zu müssen, als einmal in zehn Jahren Verhaltenstherapie zu machen. Ich weiß nicht mehr, ob wir doch noch in ein Restaurant gingen oder wie die anderen darauf reagierten, dass ich auf offener Straße havarierte. Ich weiß nur noch: Das war der Punkt, an dem es nicht mehr weiterging.

Aus dieser Erkenntnis sehnte ich mich nach einer unmittelbaren, vielleicht radikalen Lösung. Ich tat das Gegenteil von dem, was ich bisher für richtig gehalten hatte: Ich wollte Medikamente, unbedingt und möglichst schnell. Also machte ich einen Termin bei der Depressionsambulanz des Universitätsklinikums. Als die Ambulanz zurückrief, um den Termin zu bestätigen, saß ich gerade mit meinem Freund Stephan und meiner Freundin Maike im Auto, auf dem Rückweg von einer gemeinsamen Schreibwoche. Als ich fertig war mit Telefonieren, sagte Maike, die hatte mithören müssen, sie fände das gut und wünsche mir Glück. Ob ich mir denn was würde verschreiben lassen wollen. Und wie das bei ihr gewesen sei.

Vielleicht hatte die Uni-Psychologin, die mit «Suchen Sie sich eine Lerngruppe» ja eigentlich nur meinte: «Das wird schon wieder», im Wortsinne doch recht: Ich hätte mein Leben lang eine Lerngruppe gut gebrauchen können. Der erste Schritt in diese Richtung war, dass auf Twitter viele Leute, die ich bewundere, hin und wieder ihre Antidepressiva erwähnten. Der zweite Teil war, dass mir nun diese Freundin und Kollegin im Auto erzählte, wie das bei ihr und den Medikamenten war.

«Es ist nicht so, dass dadurch alles aufhört», sagte Maike. «Die dunklen Gedanken und die dunklen Phasen sind immer noch da. Aber du siehst sie eher kommen, und du kannst sie eher von außen betrachten, und du merkst, dass sie nicht alles sind.»

Stephan saß auf der Rückbank und hörte zu. Als wir allein waren, sagte er, er sei erschrocken gewesen, wie wenig er von meinen Depressionen gewusst habe. Es klang wie ein Selbstvorwurf, so, als hätte er mehr nachfragen müssen. Aber ich hatte umgekehrt sofort ein schlechtes Gewissen: Zwar sehe ich niemanden öfter als Stephan, denn seit rund zwanzig Jahren trinken wir so

gut jeden Donnerstagmorgen zusammen einen Kaffee oder zwei vor der Arbeit. Aber ich hatte ihm ja auch nie davon erzählt. Vielleicht, dass es mir schlecht ging, hin und wieder, dass ich «mies drauf» war. Aber wer war und ist das nicht? Und vielleicht war es ja eben nur das Leben. Zumindest hatte ich ihm seit meiner Verhaltenstherapie vor acht Jahren nie wieder etwas von meinen dunklen Phasen erzählt. Weil ich selber immer gehofft habe, dass es nun aber auch mal vorbei ist. Weil ich gedacht habe, ständig darüber reden hilft auch nicht (ständig: wenigstens hin und wieder). Und aus Scham über die Schwäche, die einhergeht mit allem, was bei mir Depression ist. Ab jetzt, dachte ich in jenem Moment, will ich es anders machen. Drüber reden, drüber schreiben.

Also fing ich mit den Medikamenten an. Es gibt Nebenwirkungen. Ich habe zugenommen. Es gibt Wirkungen. Zum ersten Mal seit Jahren freue ich mich über Dinge, über die ich mich nie gefreut habe. Lob. Liebe. Woldecken. Ja, manches wird seltsam: Ich bin plötzlich versessen auf Woldecken. Meine Emotionen sind nicht abgeschnitten, sie sind eher deutlicher geworden. Musik und Bücher freuen mich mehr als früher. Was andere von mir denken, ist mir egal.

Anfangs dachte ich, ich könnte nicht mehr arbeiten. Schreiben ist mein Beruf, und als das Antidepressivum anfang zu wirken, saß ich tagelang vor dem leeren Word-Dokument. War das nicht genau, was ich immer gefürchtet hatte?

Nein, ich hatte es missverstanden. Der Grund, warum ich plötzlich nicht mehr schreiben konnte, war nicht, dass ich nun keine Tiefen und keine Dunkelheit mehr in mir hatte. Der Grund war, dass ich nun keine schreckliche Angst vor dem Versagen und davor mehr hatte, andere zu enttäuschen. Ich stellte fest, dass das in fünfund-

zwanzig Jahren Berufstätigkeit mein Hauptantrieb gewesen war: nackte, schiere Angst.

Es war ein Aha-Erlebnis, dass ich bei Menschen anrufen und sagen kann: Ich krieg das nicht diese Woche fertig – geht auch nächste oder übernächste? Die Erfahrung, dass man dafür nicht gehasst oder verachtet wird, sondern dass das Leben danach ganz normal weitergeht, war mir neu. Es war gut. Sicher habe ich Glück gehabt, weil das Medikament angeschlagen hat. Ich raste nicht mehr aus, ich bin nicht mehr überfordert, ich habe viel weniger Angst, und ich habe seitdem nicht mehr tagelang traurig im Bett gelegen, nur noch stundenweise. Die Traurigkeit und die Kraftlosigkeit sind immer noch da, aber ich kann sie jetzt wahrnehmen wie eine Erkältung: als etwas, das mir widerfährt und das wieder aufhört, nicht als etwas, das ich bin und das mich ausmacht. Zum ersten Mal freue ich mich über Sachen, die ich früher durchgewinkt habe. Wenn mich jetzt jemand wegen meiner Arbeit lobt, denke ich: Wow, okay, danke. Früher habe ich gedacht: Tja, diese Person kennt sich wohl nicht so gut aus, schade für sie.

Ich habe keine Angst mehr vorm Reisen, vorm Wegsein, vorm Telefonieren, vor Alltagssachen wie Steuern und Nachbarn. Ich habe kaum noch Albträume. Ich fange an mitzuteilen, wenn ich Dinge nicht tun oder erleben möchte.

Aber wie gesagt: Ich habe Glück gehabt. Es gibt keine Garantie, dass Tabletten beim ersten, zweiten oder dritten Versuch wirken. Es gibt Kritik an den sogenannten SSRIs, den Serotonin-Wiederaufnahmehemmern, wie auch ich sie nehme, und sie mag berechtigt sein. Das Wichtige für mich ist: Ich habe mich nicht damit abgefunden, dass es mir nie so richtig gut und manchmal sehr schlecht und oft mittelschlecht geht.

Die milde, nicht so schwere Depression lädt genau dazu ein: sich abzufinden. Sich eben wirklich zusammenzureißen, wie es einem die Herzlosen immer raten. Aber auch die Tabletten haben ihre eigene destruktive Verführungskraft. Wenn sie nicht wirken, sagen sie einem vielleicht, dass eh alles sinnlos ist. Wenn sie wirken, sagen sie einem vielleicht, dass nun alles gut ist.

Ich weiß, dass es nicht so ist. Ich weiß, dass ich noch mehr tun muss. Reden. Doch nach den Ursachen forschen. Nicht denken, dass es je aufhört. Ich ahne, dass es eine Lebensaufgabe ist: immer wieder aufzustehen, öfter gut über die Runden zu kommen statt immer nur mehr schlecht als recht.

[...]