

## Depressiv - Manisch - Psychotisch

Die letzte „intakte“ Lebensphase war die Pubertät, mein Jugendalter. Punk-Rock, Skateboard und Alkoholkonsum.

Statt glücklicher zu werden, zog ich mich zurück. Der Rückzug brachte mich in die Welt der Bücher und Philosophien. Ich fand mich in einer neuen Welt, ohne je hinein gewollt zu haben.

Die Kapitulation zeigte sich in meiner Bereitschaft, mir professionelle Hilfe zu holen. Der Weg aus diesem Albtraum führte mich durch Scham, Schuld und Peinlichkeit. Einen Ausweg, wie ich ihn mir vorgestellt hätte, gab es nicht. Bevor ich da rauskam, gab es noch einiges zu erleben.



Manusch Hadizamani – Talfahrt bergauf

Manusch  
Hadizamani

Talfahrt  
bergauf



Manusch Hadizamani

Talfahrt bergauf

Manusch Hadizamani wurde 1989 nahe München, als erstes von fünf deutsch-iranischen Kindern geboren. 2010 schloss er seine Ausbildung zum IT-Systemelektroniker ab. Seit 2015 gibt er Kurse für Kinder und Jugendliche in den Bereichen Elektronik und 3D-Druck. Sein Leben ist geprägt von psychischen Krankheiten. Heute macht er eine Ausbildung zum Ex-In-Genesungsbegleiter.

Manusch Hadizamani

## **TALFAHRT BERGAUF**

Eine Jagd nach der Wahrheit.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

© 2023 Manusch Hadizamani

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783744897969

*Das Versprechen an mich selbst.*



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort: Ein Buch als Standbein</b>	<b>1</b>
1.1	Das eigene Gefängnis . . . . .	2
1.2	Und nicht mal berühmt . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Das ist nur eine Phase</b>	<b>7</b>
2.1	Keine Alternative . . . . .	9
2.2	Immer ein Dorn im Auge . . . . .	12
2.3	Die Nacht mit dem „King“ . . . . .	15
2.4	Der richtige Mensch am richtigen Ort . . . . .	18
2.5	Sehr stolz . . . . .	22
2.6	All die lachenden Gesichter . . . . .	26
<b>3</b>	<b>Du bist verloren</b>	<b>31</b>
3.1	Der Sündenbock . . . . .	31
3.2	Die letzte Gruppe . . . . .	34
<b>4</b>	<b>Wenigstens einen Rat</b>	<b>39</b>
4.1	Die erste Überwindung . . . . .	40
4.2	Verantwortung abgeben . . . . .	43
4.3	Das Seil greifen . . . . .	46
4.4	Dicke Decke aus Tabus . . . . .	50
4.5	Alles richtig machen . . . . .	52

## *Inhaltsverzeichnis*

<b>5</b>	<b>Was bedeutet „krank“?</b>	<b>55</b>
5.1	Der Tank ist leer . . . . .	57
5.2	Villa Kunterbunt . . . . .	61
5.3	Ein guter Tag oder nicht . . . . .	63
5.4	Anwesend, doch nicht dabei . . . . .	66
5.5	Sport fürs Hirn . . . . .	68
5.6	Wie der Stößel im Mörser . . . . .	71
<b>6</b>	<b>Im Haus der Depressiven</b>	<b>75</b>
6.1	Das Leben ist kein Ponyhof . . . . .	75
6.2	Fenster in die Seele . . . . .	80
6.3	Wie eine Rosine im Schweinebraten . . . . .	86
6.4	Eine Art Bühne . . . . .	88
6.5	Ein Tritt zwischen die Beine . . . . .	92
<b>7</b>	<b>Die Leiter in ungeahnte Höhen</b>	<b>95</b>
7.1	Broken Home . . . . .	95
7.2	Depressionen für Dummies . . . . .	98
7.3	Papillon . . . . .	100
7.4	Vergnügen und Freude . . . . .	102
7.5	Frieden tanken . . . . .	107
<b>8</b>	<b>Eine richtig fette Manie</b>	<b>109</b>
8.1	Magnet aller Aufmerksamkeit . . . . .	111
8.2	Ich bin kein Baum . . . . .	112
8.3	Cocktail im Kopf . . . . .	114
8.4	Der göttliche Funke . . . . .	118
8.5	Verzicht auf die Axt . . . . .	120
8.6	Ihr seid so ernst! . . . . .	122
<b>9</b>	<b>Mit einem Fuß in der realen Welt</b>	<b>129</b>
9.1	Gefangenschaft oder Freiheit? . . . . .	132

9.2	Unmessbarer Ausflug . . . . .	134
9.3	Schwerbehindert . . . . .	136
<b>10</b>	<b>Irgendwie durchstehen</b>	<b>139</b>
10.1	Das Hilfe-Paket . . . . .	140
10.2	Stille Verwirrung . . . . .	143
10.3	Durch den Schmerz hindurch . . . . .	146
<b>11</b>	<b>Die magische Manie</b>	<b>151</b>
11.1	Im inneren Körper . . . . .	151
11.2	Übergang in andere Dimensionen . . . . .	154
11.3	Ein sehr sensibles Gespür . . . . .	158
11.4	Wie ein Kind im Kindergarten . . . . .	161
11.5	Die neue Uhr . . . . .	163
11.6	Undurchsichtig . . . . .	165
11.7	Stadt-Ausgang . . . . .	167
11.8	Zum Verrücktwerden . . . . .	173
11.9	In einer anderen Sphäre . . . . .	175
<b>12</b>	<b>Offen im Kopf</b>	<b>179</b>
12.1	Alles nur Materie . . . . .	179
12.2	Total verrückt, aber Eier in der Hose . . . . .	183
12.3	Tauchen auf den Grund der Seele . . . . .	184
<b>13</b>	<b>Mann mit Visionen</b>	<b>187</b>
13.1	Echt chillig . . . . .	188
13.2	Erleuchtung und Kontemplation . . . . .	190
13.3	Das Abschreib-Projekt . . . . .	193
13.4	Das Licht anziehen . . . . .	196
13.5	Eisbrecher . . . . .	198

## *Inhaltsverzeichnis*

<b>14 Der saure Apfel</b>	<b>203</b>
14.1 Irgendwie durchkommen . . . . .	204
14.2 Ehrliches Ergebnis . . . . .	206
<b>15 Nachwort: Kein Happy End</b>	<b>209</b>
15.1 Magnet verschluckt . . . . .	210
15.2 Der bunte Hund . . . . .	211
15.3 Alles perfekt . . . . .	214
15.4 Perfekte Bühne im Kopf . . . . .	215
15.5 Neues Selbstbewusstsein . . . . .	218
15.6 Ohne Plan und mit Idee . . . . .	219
15.7 Ich werde Freelancer . . . . .	222
15.8 Was es noch gibt . . . . .	224
15.9 Die Corona Absagen . . . . .	225
15.10 Ex-In-Genesungsbegleiter . . . . .	228

# 1 Vorwort: Ein Buch als Standbein

Lange Zeit habe ich darüber nachgedacht, ein Buch über meine Krankheitsgeschichte zu schreiben. Ich fragte mich, ob ich das erfahrene Leid einmal der Öffentlichkeit zugänglich machen sollte, und ob mehr Gründe dafür als dagegen sprechen würden.

Zunächst einmal bin ich stolz, mein Versprechen mir selbst gegenüber eingehalten zu haben, und freue mich, wenn du Erkenntnisse aus meinem Buch ziehst. Da es doch einen großen Teil an privaten Fakten über mich verrät, wog ich vor der Entscheidung, es zu veröffentlichen, gründlich ab, ob es wirklich meine Schreibtischschublade verlassen sollte. Der Nutzen einer Veröffentlichung, vor allem für andere Betroffene, wog für mich jedoch schwerer, als wenn ich es für mich behalten hätte. Denn dann hätte es lediglich eine Art therapeutischen Effekt für mich selbst. Veröffentlicht macht es jedoch anderen Mut, schenkt Weisheit und bietet dir als Leser das Gefühl, mit deiner Geschichte nicht allein zu sein. In dem du dich als Leser mit dem vergleichst, was mir passierte, kannst du selbst neue Erkenntnisse erlangen. Entweder, indem du erkennst, was ich hätte besser machen können, oder indem du dein eigenes Verhalten überdenken

kannst.

Nicht zuletzt soll das Buch dir auch helfen, wenn du selbst in einer schwierigen Situation steckst. Bücher boten mir oft im Leben ein wichtiges Standbein – besonders bei Themen, die man gerne erst einmal für sich selbst behält. In einem Buch las ich über einen anderen Menschen, der viel schwierigere Zeiten überleben musste. Zum einen lernte ich, wie man Probleme lösen kann, und andererseits realisierte ich, wie klein meine Probleme im Verhältnis zu schwierigeren Krisen anderer Menschen waren.

Ich möchte dich dazu einladen, einem in einer Großstadt lebenden jungen Mann auf seinem Weg durch eine tiefe Krise zu begleiten. Über eine Wegstrecke hinweg, die das ganze Leid seiner Krise erkennen lässt, jedoch auch so weit, dass er wieder gesund werden konnte und mit einem Jahr Verlängerung die Ausbildung zum IT-Systemelektroniker abschließen konnte.

Das Buch ist auch geschrieben für Menschen, die nicht wissen, ob sie psychisch krank sind, und erfahren wollen, wie es ist, den ersten Schritt zu tun und sich professionelle Hilfe zu suchen. Genauso gut ist das Buch geeignet für Angehörige, die möglicherweise ähnliche Fragen haben.

## **1.1 Das eigene Gefängnis**

Im Normalfall ist es so, dass man ins Gefängnis gesperrt wird, weil man im Außen eine Gefahr für die Menschen ist und sich zu viele Freiheiten herausgenommen hat (frei zu stehlen, zu schlagen, zu töten). War man erst einmal so frei

## 1.1 *Das eigene Gefängnis*

und wurde aufgrund dessen schuldig gesprochen, muss man lernen, dass man nicht so frei sein darf, solche schlimmen Taten zu gehen. Ich vergleiche meinen Weg deshalb mit dem eines Verbrechers, weil auch für mich die Welt schwärzer und dunkler wurde. So dunkel, wie es sich vielleicht im schlimmsten Gefängnis anfühlt, in welches man eingesperrt werden könnte. Lebendig begraben, könnte man sagen. So düster war es in mir, dass ich viele Versuche begann, um aus diesem Gefängnis auszubrechen.

Innerlich so eingesperrt, entschloss ich mich, zu einer Fachärztin zu gehen und mir helfen zu lassen. Mehrere Wochen vergingen. Ich blieb mit ihr in Verbindung, mal kam ich vor Ort in ihre Praxis und mal besprachen wir nächste Schritte am Telefon. Eine Depression braucht man ja nicht wie körperliche Krankheiten vor Ort zu behandeln. Nach einigem Bemühen, die Seele wieder gerade zu biegen, nahm ich noch mehr Hilfe in Anspruch. Ahnend, was der nächste Schritt sein könnte, begab ich mich zur Ärztin, welche mich weitervermittelte, dieses Mal ins Zentrum fürs Eingemachte, wenn es um den Geist geht, in die Psychiatrie.

Anhand der vielen Gespräche, in die ich dort involviert wurde, erhielt ich jedoch viel mehr Hoffnung als man sie in einem klassischen Gefängnis erhält. An diesem Ort spürte ich das erste Mal, dass ich eine Chance hatte, mein inneres Gefängnis wieder verlassen zu können. Mein Bewusstsein entführte mich noch an andere Orte, zu denen ich dich auch mitnehmen will. Sogar bis an einen Ort, an dem ich – sowohl im Innen als auch im Außen – kein Gefängnis mehr spüren musste.

Ich danke allen Beteiligten, die mir halfen, ob gewollt

oder nicht, mich wieder frei zu fühlen, wie es zu der Zeit, an dem ich das Buch schreibe, möglich ist.

## 1.2 Und nicht mal berühmt

Ich bin mir bewusst darüber, dass ich keine Berühmtheit bin. Eine solche mag vielleicht in ihrer Fangemeinde und ihren „Followern“ einen guten Dienst erweisen und (endlich) das stark nachgefragte Buch über ihre Krisenzeiten zu schreiben. Nein, so ist das bei mir nicht. In der Zeit der Influencer hat man scheinbar nichts mehr zu sagen, wenn man nicht in Social Media aktiv war. Ich bin mir sehr bewusst darüber, dass ich das Spiel von einer anderen Perspektive aus beginne. Der Grund, warum ich mich dennoch nicht vom Schreiben abhalten ließ, ist einfach zu erklären: Es ist einfach zu viel um mich herum geschehen. Zudem zeigt der Stapel meiner Tagebücher, wie gerne ich schreibe. Beim Schreiben habe ich mich an die Fragen erinnert, die mir mein Umfeld am meisten gestellt hat. Diese habe ich in das Buch mit aufgenommen und versucht, sie mit so viel Feingefühl wie möglich zu behandeln.

Alle in diesem Buch enthaltenen Geschichten sind ein Produkt meines Erinnerungsvermögens. Daher kann ich nicht garantieren, dass sich alles exakt so abgespielt hat wie beschrieben. Alle genannten Personen habe ich anonymisiert und somit mein Bestes gegeben, dass sich keiner mehr wiedererkennen kann.

Eines ist mir noch wichtig: Viele Stellen in diesem Buch mögen bitter schmecken. Natürlich könnten wir das Leid

in diesem Buch hinnehmen, ohne einmal darüber gelacht zu haben. Doch was würde es uns denn bringen, ohne Humor all die schlimmen Phasen aufzudecken und dabei zu vergessen, auch einmal richtig zu lachen? Ich habe das Lachen nicht verlernt, und auch du kannst, so hoffe ich, bei der Lektüre dieses Buches unbesorgt manchmal befreiend auflachen.



## 4 Wenigstens einen Rat

Es gab seit langer Zeit nichts mehr, was sich so gut anfühlte wie die hilfreiche Gegenwart einer Person, vor der ich mich nicht verstellen musste. Natürlich gab es in meinem Umfeld Personen, denen ich mehr „hiervon“ und anderen mehr „davon“ anvertraute. Doch schweren Ballast konnte ich höchstens Stift und Papier anvertrauen. In dieser schwierigen Zeit musste ich darum kämpfen, eine Therapeutin zugewiesen zu bekommen.

Ich erinnere mich an den einen Tag, an dem es regnete. Düstere Wolken hingen tief am Himmel und es war neblig. Das grausame Wetter spiegelte meine Stimmung ziemlich genau wider. Mit einer Telefonnummer auf einem Stück Papier verließ ich meine Ausbildungsstätte. Ich befand mich in der Mitte Münchens, verzweifelt, den ganzen Tag in Gedanken dabei, noch am selben Tag nach der Arbeit diese seltsame Nummer anzurufen. Die Nummer hatte ich von einer noch seltsameren anderen Telefonnummer, welche dafür zuständig war, Therapiestellen an Anrufer zu vermitteln. Diese wiederum hatte ich von meiner Hausärztin. Wie in dem Spiel der „Flüsterpost“ wurde ich stückchenweise weitergeleitet zu einer echten Therapeutin. Mit der Nummer von ihr stand ich nun auf der Straße und fühlte mich bereit, um weitere Hilfe zu bitten.

## 4.1 Die erste Überwindung

Ich kämpfte mich Meter für Meter durch das eklige Wetter. Was an den Überlebenskampf in einem Film erinnern mochte, war tatsächlich ein verzweifelter Kampf ums seelische Überleben. Dazwischen versuchte ich, mit meinem Handy immer wieder die Therapeutin anzurufen. Meine Finger waren eiskalt. Doch mir war es wichtiger, endlich jemanden zu erreichen, als meine Finger aufzuwärmen. Die 500 Meter von der Arbeit zum Bahnhof verwandelten sich in einen einzigen Nervenkrieg an diesem Tag. Irgendwann sprach ich der Dame dann doch auf den Anrufbeantworter. Ich steckte das Handy anschließend wieder in die Hosentasche. Doch genau dorthin rutschte mein Herz plötzlich, als das gute Gerät zu klingeln begann. Es war immer noch kalt, doch innerlich war mir jetzt warm. Wir vereinbarten ein Treffen in ihrer Praxis, mitten in der Münchner Innenstadt. Aber ich sollte noch eine Woche darauf warten.

Als ich in der Praxis ankam, wartete ich erneut. So wie die ganze letzte Woche schon. Jetzt wusste ich jedoch, dass es nicht mehr lange dauern konnte. Es war seltsam. Eine Patientin, die vor mir an der Reihe gewesen war, verließ das Gebäude und durchquerte dabei das Wartezimmer. Irgendwie war mir das unangenehm. Jetzt konnte ich jedoch verstehen, warum Sigmund Freud seine Praxis vor über 100 Jahren so eingerichtet hatte wie eine Autowaschanlage, in der man „vorne rein“ und „hinten raus“ kam. Das hatte er vor allem so gemacht, damit die Intimität seiner Patienten nicht gestört werden konnte. Es hatte geklungen, als wäre die Patientin aus dem zweiten Stock gekommen. Jetzt hörte ich dort ein zweites Mal eine Tür auf und zu gehen, und

jemand kam die Wendeltreppe herunter.

Dieser Jemand war die erste Psychotherapeutin, der ich jetzt im Leben leibhaftig begegnete, nicht im Film und nicht im Fernsehen. Sie fragte mich nach meinem Namen und nahm mich mit in das 2. Obergeschoss. Plötzlich fühlte sich alles sehr mysteriös an. Ich kann es nicht genau beschreiben. Plötzlich bemerkte ich an mir ein starkes Flucht-Bedürfnis. Ich wollte nur noch verschwinden. Mein Gehirn versetzte meinen Körper in den „Flucht-Modus“. Eine innere Einstellung von „ist nicht so schlimm, eigentlich geht es mir gut“ kämpfte mit einem flauen Gefühl im Magenbereich. Doch je länger ich Zeit hatte, mich zu setzen und an die Umgebung zu gewöhnen, um so schwächer wurde dieser Drang zur Flucht.

In dieser ersten Therapiesitzung lernte ich die sehr einfühlsame Therapeutin kennen. Ungefähr eine halbe Stunde lang konnte ich meine Situation beschreiben. Für mich war es wichtig, auch einige Informationen über die Therapeutin zu bekommen, so konnte ich besser einschätzen, wohin mein Vertrauen floss. Als Mann, der sich schon zutraut, über seine Gefühle zu sprechen, bin ich heute noch zu schüchtern, den Tränenflussmechanismus beim Namen zu nennen. Während ich meine Geschichte berichtete, kam es zu einigen Fragen, die ich nicht hätte wahrheitsgetreu beantworten können, ohne feuchte Augen zu bekommen. Umso dankbarer war ich um die auf dem Tisch liegenden Kleenex-Tücher, deren Sinn mir nun auch klar wurden.

Es waren dunkle Fragen, Fragen, die man nicht gerne beantwortet. Doch war mir bewusst, dass ich bei der Wahrheit bleiben musste, wenn die Therapie Aussicht auf Erfolg

#### 4 *Wenigstens einen Rat*

haben sollte. Also liefen bei mir die Tränen. Es war mir dann auch egal. Wo, wenn nicht dort. Für zuhause wurden mir einige Unterlagen mitgegeben, die erforderlich waren, um die Genehmigung der Therapie bei der Krankenkasse zu beantragen. Die Klärung der Kostenübernahme ist eine mit Bürokratie verbundene Routine bei der Planung jeder Psychotherapie. Also verließ ich an jenem Winternachmittag mit einigem Papierkram die Praxis.

Beim nächsten Besuch erzählte ich von einer Hilfestellung, von der ich vorher Gebrauch gemacht hatte. Ich hatte im Internet ein Werk gefunden, das schnelle Heilung versprach. Der Autor versuchte, den Leser durch Autosuggestion zu behandeln. Als ich der Therapeutin die Mappe mit diesem Werk zeigte, musste sie schmunzeln. Das Unterdrücken eines Symptoms bringt einem vielleicht einen kurzen Erfolg, man muss bei diesen „Kunstgriffen“ jedoch wissen, dass solche oberflächlichen Veränderungen dem Problem weder auf den Grund gehen noch zu einer dauerhaften Lösung führen.

Die Methode hatte ich nach kurzer Recherche im Internet gefunden. Sie erschien mir als die Lösung, um mich umzuprogrammieren. Das fand ich toll. Schließlich stellte ich mir die Seele des Menschen nicht sonderlich anders vor als die Computer, mit denen ich Tag und Nacht zusammen war. Aus meinem Beruf kannte ich die Anwendung einer ähnlichen Methodik, um im Computer wieder Ordnung zu schaffen. Man spricht im Fachjargon von der Defragmentierung der Festplatte. Dabei bringt man Ordnung ins System, was sich auch auf die Geschwindigkeit positiv auswirkt.

Das Werk bestand aus Texten, welche man sich selbst

## 4.2 Verantwortung abgeben

möglichst temperamentvoll vorlesen sollte. Ich hatte damals vor der Therapie nicht gewusst, worauf ich mich einließ. Über zwei Wochen lang, noch zu der Zeit, als ich zur Berufsschule ging, sagte ich mir die Texte auf. Man suggerierte sich selbst, bereits über die erwünschten Eigenschaften (Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, etc.) zu verfügen. Genau ihr Fehlen waren aus meiner damaligen Sicht das Problem. Ich hatte kein Selbstvertrauen mehr. Heute weiß ich, dass dies nur das Symptom einer schwerwiegenderen Krankheit war.

Damals dachte ich, dass ich nur dieses Symptom zum Verschwinden bringen müsste, um wieder ins System zu passen. So ausdrucksvoll ich konnte, versuchte ich vor dem Spiegel im Bad, mir das abhanden gekommene Selbstvertrauen wieder einzuhauchen. All meine Sorgen würden dann verschwinden. Kurzfristige Hochgefühle tauchten auf. Ich freute mich und hatte deutlich vor Augen, wie ich mich selbst aus diesem Graben herausarbeiten würde. Mir erschien klar, dass es nicht mehr lange dauern konnte, und bald würde ich diese Krise als Sieger verlassen.

## 4.2 Verantwortung abgeben

Ich war in einer für einen Mann sehr schwierigen Situation. Welcher Mann möchte schon schwach sein? Oder soll ich es besser „weich“ nennen? Ich konnte mir nur schwer vorstellen, mich im Alltag schwach zu zeigen. Ich entschied mich dazu, meinem Umfeld nichts vorzumachen. Es ging vielleicht auch gar nicht anders. Der erste Eindruck, den man von mir erhielt, dürfte schon ausreichend gewesen sein,

#### 4 *Wenigstens einen Rat*

um die Traurigkeit und Verzweiflung in meinem Gesicht wahrzunehmen.

In meinem Bekanntenkreis gab es jemanden, der mir empfahl, auch zusätzlich einen Facharzt zu meiner Situation aufzusuchen. Ich fand das eine brillante Idee. Denn oft im Leben reicht es, sich einmal zu überwinden, eine bestimmte Sache zu tun, um eine Reihe neuer Optionen zu erhalten, mit denen man gar nicht gerechnet hätte. Damals dachte ich zwar, dass nur schwache Menschen sich Hilfe holen dürften. Entsprechend sah und akzeptierte ich aber damals zeitweise auch mich selbst als eine solche schwache Person.

Es dauerte lange, bis ich eine neue Denkweise dazu entwickeln konnte. Sie lief darauf hinaus, dass Menschen, die sich Hilfe suchen, nicht schwach, sondern intelligent sind. Es ist im Gegenteil verantwortungsbewusst von einer erkrankten Person, sich beraten zu lassen. Viele Menschen haben falsche Vorstellungen von der Rolle des Arztes im Genesungsprozess. Die Menschen denken: „Wie soll mir da der Arzt schon helfen“, und begehen damit schon den entscheidenden Denkfehler.

Der Arzt kann einen nicht „heilen“. Er hat aber eine andere sehr wichtige Funktion, er berät einen nämlich. Ja, der Arzt ist ein Berater. Auch wenn man einen Schnupfen hat, wird der Arzt einem lediglich dazu *raten*, die Medizin zu nehmen. Er weist damit Optionen auf, die man hat, von denen man vorher vielleicht noch nichts wusste. Ein Gespräch mit einem Psychiater kann einem eine große Last von der Schulter nehmen. So wie es bei mir damals aussah, stand ich vor dem Problem, dass ich nicht mehr dazu in der Lage war, für mich selbst die Verantwortung auf mich zu nehmen. Ich

## 4.2 Verantwortung abgeben

war nicht stark genug, um dieses Leidenspaket allein stemmen zu können. Und immer, wenn man dazu nicht mehr in der Lage ist, sollte man die Verantwortung „abgeben“.

Oder man könnte auch von einem bereits überlaufenden Fass sprechen, welches nur noch mit Hilfe von der Last des Überlaufens befreit werden kann. Schwierige Probleme wurden seit tausenden von Jahren in der Geschichte nicht anders gelöst. Auch ein Herrscher, der nicht weiß, wie er das Land regieren kann, holt sich Hilfe, von seinen Beratern. Also ist meine klare Einstellung zu dieser Problemstellung: „Wenn ihr alleine nicht weiterkommt, holt euch Hilfe!“. Ist euch Hilfe zu viel – holt euch einen Rat. Wenigstens das, einen Rat.

Die genannte Psychotherapeutin war jedoch keine Ärztin. Ich holte mir also Rat von mehreren Personen. So ging ich jetzt auch zu einer Neurologin, welche psychische Krankheiten behandelte. Diese Ärztin durfte im Gegensatz zur Therapeutin auch Medikamente verschreiben. Ich war nicht mehr ganz so angespannt, wie beim Aufsuchen der Therapeutin, da ich den Ablauf jetzt in etwa kannte.

Dennoch war es nicht leicht, mich zu überwinden und direkt auf den Punkt zu kommen, wo es denn bei mir hakt. Vor allem nicht direkt nach der Begrüßung und ohne um etwas herum zu reden. Doch ich begann dann doch direkt von dem zu erzählen, was mir in der Berufsschule passierte. Die Diagnose der Neurologin war klar und deutlich: „Sie haben etwas, das man im Volksmund als Burnout bezeichnet.“ Ich wusste nichts mit diesem Begriff anzufangen. Da ich auch nicht mehr schlafen konnte, Erholung also nicht mehr möglich war, bekam ich ein Medikament in geringer

#### 4 *Wenigstens einen Rat*

Dosierung. Diese Medizin war die erste Substanz, die ich in meinem Leben zur Beeinflussung meines Geisteszustandes einnehmen sollte. Sie sollte gegen die Gedankenkreise wirken und nebenbei auch den Schlaf wieder ermöglichen.

Nach einer Woche telefonierte ich wieder mit der Neurologin. Es war eine halbe Tablette, die ich bis dahin abends einnehmen sollte. Da der Schlaf sich nicht verbessert hatte, wurde in dem Telefonat beschlossen, die Dosis zu verdoppeln. Die Ärztin bot auch an, mich zur Entlastung krank zu schreiben. Doch als krank sah ich meinen Zustand noch nicht, und deshalb kam das nicht in Frage. Ich wollte schließlich nicht aufgeben, nicht ausweichen, nicht verlieren.

### **4.3 Das Seil greifen**

Während der nächsten Psychotherapiesitzungen kam es immer wieder zur Sprache, dass ich eventuell wieder mit der Ärztin Kontakt aufnehmen sollte. Denn ich hatte ja jetzt zwei „Berater“, um beim Beispiel zu bleiben. Die Therapeutin für die Art und Weise, wie ich mich in dieser Krise verhalten konnte. Und ich hatte eine ärztliche Beratung durch die Neurologin. Da mein Zustand sich nicht verbesserte und ich stark unter "Gedankenkreisen" litt, kam es immer wieder zur Sprache, dass ich eventuell in die Klinik gehen müsste. Bei diesem Vorschlag zog sich alles in mir zusammen. Ich bekam es mit der Angst zu tun. Es dauerte mehrere Sitzungen, bis ich mir vorstellen konnte, mich einem Krankenhausaufenthalt zu unterziehen, ohne dabei weglaufen zu wollen.

Das Wort Abtauchen beschreibt sehr gut, wie es sich

anföhlte, als ich mich tatsäclich dazu entschloss, die angebotene Hilfe anzunehmen. Bevor ich auch nur der M6glichkeit eines Klinikaufenthaltes zustimmte, holte ich also wie beim Abtauchen noch einmal tief Luft und sagte im Stillen zu mir selbst „Komme was wolle ...“. Und damit betrat ich diese neue Welt.

Es f6hlte sich so an, als säÙe ich in einer PfüÙze. Diese jedoch bestand nicht aus klarem Wasser, sondern aus Schlamm und Matsch. Mitten in diesem unangenehmen Ort versuchte ich, nicht komplett unterzugehen. Tritt um Tritt konnte ich dabei etwas Zeit gewinnen. Der eine Fuß versank im Boden, während der andere um Halt kämpfte, und dann versuchte der erste wieder sein Glück. So wechselten sich die FüÙe ab, und ich sank langsam, aber stetig, immer weiter in den Schlamm. Irgendwann steckte ich bis zum Kinn im Matsch. Und hier erinnerte ich mich an eine Empfehlung, wie man sich aus einem Wasserstrudel retten kann. Wenn man sich in einem Strudel befindet und am Ertrinken ist, soll man nicht an der Oberfläche bleiben und damit seine Kräfte vergeuden. Viel besser ist es, gerade in tiefen Gewässern, sich herunterziehen zu lassen. Unten angekommen, kann man sich vom Boden kräftig abstoÙen, um emporzusteigen. Mit dieser kräftesparenden Technik hat man bessere Chancen, sich zu retten. Diese zwei Sinnbilder spiegeln meine damaligen Versuche wider, aus dem seelischen Gefängnis aus Depression und Isolation auszubrechen.

Nie zuvor hatte ich eine Person wahrgenommen, von der ich wusste, dass sie unter Depressionen litt. In dem Sinne war ich für mich selbst mein eigener Prototyp, welcher nach Heilung suchte. Alle Betroffenen, die mich heute

#### 4 *Wenigstens einen Rat*

darauf ansprechen, wie ich dort wieder heraus kam, sind in einer luxuriösen Position, mich als „denjenigen, der es schon durchgemacht hat“ fragen zu können. Ich musste mich damals irgendwie selbst zurecht finden. Ich tastete mich von Ecke zu Ecke und von Kante zu Kante.

Immer häufiger war ich in der Stadtbibliothek oder in der Buchhandlung zu finden. Nach einer Weile kannte ich die Ethik-Buchabteilung sehr gut. Einerseits fühlte ich mich dort langsam zu Hause, andererseits blieb immer eine gewisse Schwelle aus Scham bestehen, wenn ich mich dort aufhielt. Immer schaute ich, ob jemand in der Gegend war, der mich kennen könnte. Meine Befürchtung war, dass mich dort jemand erwischen würde und mich dann jämmerlich auslachen könnte angesichts der seltsamen Bücher, die ich mir kaufen wollte. Es blieb also weiterhin eine intime Angelegenheit.

Einher gingen diese Buchhandlungsbesuche jedoch auch mit einem immer tiefgreifenderem Rückzug aus dem sozialen Leben. Das Einzige, was mich noch interessierte, waren existentielle Fragen. Ein witziger Comic hätte bei mir keine Resonanz gefunden. Ich konnte mich bei „Späßen“ nicht auf die Botschaft des Autors konzentrieren. Meine Freizeit füllte ich nahezu vollständig mit dem Lesen von Geschichten über „Mitgefühl“, „Freundschaft“ oder Modellen, wie man sich die Wirklichkeit vorstellen kann.

Die mittlerweile verstorbene Motivationstrainerin Vera Birkenbihl empfahl in einem ihrer Vorträge das Buch „Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst“ von Thaddeus Golas zu lesen. Ein sehr verrücktes Buch, welches mir ermöglichte, über meine Gefühle nachzudenken. Es gab mir

ein Werkzeug an die Hand, um etwas Ordnung ins Dunkle zu bringen. Die Tatsache, dass ich die Tiefe des Lebens zu ergründen suchte, ist meiner Meinung nach charakteristisch für eine depressive Lebensphase. Eigentlich ein schönes Geschenk, wenn man nach positiven Seiten der Krise sucht.

Immer wieder erfuhr ich von meiner Umwelt Kritik an meinem Verhalten. Ich bekam zu hören „Zieh dich nicht so zurück“, „Geh unter Gesellschaft“ und ähnliche gut gemeinte Ratschläge, wie man schnell wieder gesund werden kann. Die Bücher jedoch halfen mir eher, mich verstanden zu fühlen. Ich las ein Buch vom Dalai Lama, in dem er erklärte, welche unterschiedlichen Arten von Mitgefühl es in der tibetischen Philosophie gibt. Das interessierte mich zu der Zeit viel mehr als gut gemeinte Tipps, denen man scheinbar nur zu folgen brauchte. Des Menschen verbitterte Seele benötigt aber vor allem eins: Zeit.

Mein neues Hobby des Lesens von Büchern entwickelte sich begleitend zu meiner Erkrankung, das war offensichtlich. Fakt war, ich las gerne Bücher über, grob gesagt, den „Sinn des Lebens“. Doch vielleicht war es genau dieses Bedürfnis, welches früher bei mir zu wenig Beachtung gefunden hatte. Im Vergleich zu anderen Strategien, mit der Krankheit umzugehen, war Bücherlesen ein sehr gebildeter, ja intelligenter Weg. Ich lernte in der Klinik später viele Patienten mit Suchterkrankungen kennen. Ich glaubte, wenn man sich selbst möglichst gleich zu Anfang über die Erkrankung informiert, würde man auch schneller erkennen, falls man in eine Suchterkrankung rutschen sollte.

Die Bücher waren für mich also so etwas wie ein Seil, eine Schnur der Hoffnung mit der Möglichkeit, sich wieder

#### 4 *Wenigstens einen Rat*

emporzuziehen. Angehörige sehen einen wie einen tief in den Brunnen Gefallenen, der hilflos versucht, immer und immer wieder das Seil zu greifen. Ein depressiver Mensch ist deshalb so schwach, weil ihm jeglicher Sinn im Leben entflohen ist. Doch der „letztlich erfolgreiche“ Depressive entscheidet sich trotz einer fünffach auf ihn wirkenden Schwerkraft immer wieder dazu, aufzustehen. Das bedeutet nicht, dass man wie ein Stehaufmännchen sofort wieder auf den Beinen steht. Manchmal steht man als Mensch, dessen Geist und Wille vernebelt sind, erst einmal Tage und Wochen gar nicht auf. Doch die Kunst ist es, nie das Ziel aus den Augen zu verlieren. In regelmäßigen Abständen sollte man nach einer Möglichkeit suchen, aufzustehen.

### 4.4 **Dicke Decke aus Tabus**

In der letzten Zeit, bevor ich in die Klinik aufgenommen wurde, hatte ich einen sehr schwierigen Arbeitsalltag. Da ich wenig sprach und Schwierigkeiten mit der Kommunikation hatte, war es eine Tortur, durch den Tag zu kommen. Ich erinnere mich an das Mittagessen in einer Kantine gegenüber der Arbeitsstätte. Ein Kollege, nennen wir ihn Max, ein wenig älter als ich, bemerkte, dass es mir nicht gut ging. Natürlich wussten beispielsweise meine Eltern, dass ich Schwierigkeiten hatte. Oder meine engeren Freunde, denen ich meine Situation anvertraut hatte. Doch Max war der erste Mensch außerhalb meines näheren Umfeldes, bei dem ich spürte, dass er meine Schwäche erkennen konnte. Max war aufgefallen, dass etwas für mich nicht stimmte. Es war so deutlich für mich, dass ich kurz überlegte, ob ich mein

Tagebuch im Aufenthaltsbereich vergessen hätte. Hatte er vielleicht daraus gelesen?

Doch so ein Buch existierte damals nicht, und noch weniger hätte ich es irgendwo liegen gelassen. Aber auch ohne ein Tagebuch war klar erkennbar, dass es mir nicht gut ging. Man konnte es aus meinem Gesichtsausdruck und an meiner Körperhaltung ablesen. Das entsprach den Formen der Empathie, die der Dalai Lama in seinem Buch beschrieb und wovon ich gelesen hatte. Der Arbeitskollege Max dachte nicht daran, sich über mich lustig zu machen. Nicht über meine Langsamkeit, nicht über meinen Mangel an Energie oder über sonstige Schwächen, die nicht zu übersehen waren.

Alle Möglichkeiten, mich mitzuteilen, meine Befindlichkeit zu äußern, waren unter einer dicken Decke aus Tabus begraben. Im täglichen Miteinander gab es keinen Raum für all diese Schwächen. „Hey, was geht ab, wie gehts dir?“ – soll man hier über seine Depression sprechen? Es ist ja gut, dass man nicht dauernd über die Tiefen der Seele spricht. Je weiter ich über diesen Punkt nachdenke, desto mehr wird mir klar, dass der Arbeitsalltag der falsche Platz ist, um über die Psyche zu reden. Im Gegenteil kann es in einem kleineren Tief sehr hilfreich sein, wenn man positiv eingestellte Kollegen hat.

Bis zum Ende des Betriebseinsatzes, bedingt durch den Beginn meiner Zeit in der Klinik, blieb Max sehr mir gegenüber sehr treu und verständnisvoll.

An manchen Tagen war das Einzige, was wir miteinander sprachen, ein einfaches „guten Appetit“. Ich war damals nicht glücklich über die Situation, doch war alles irgendwie

#### 4 *Wenigstens einen Rat*

in Ordnung in dem Moment. Jetzt, im Rückblick, erkenne ich eine ganze Reihe positiver Dinge, die passierten, die ich ohne diese Krankheit nie hätte wahrnehmen können. Zum Beispiel, wie sich Max mir gegenüber verhielt. Ich bin noch heute sehr dankbar darüber, wie einige Menschen mit mir sprachen. Damals befand ich mich in einer zur Realität gewordenen Hölle. Ich war zermürbt am Boden und fühlte mich wie ein verfluchter Geist, mit dem schlimme Dinge passierten. Ich wünschte mir sehr, dass alles zu Ende gehen würde. Aber auch der Ausstieg aus dem Berufsleben war begleitet von peinlichen, unangenehmen Situationen. Ich wollte nicht, dass man meine schlechte Gefühlslage sehen konnte, denn das, was zu sehen war, war ja gerade das Problematische. Es gab nichts zu sehen. Es war wie ein Vakuum. Ein Loch in der Landschaft.

Wo man mir begegnete, sah man Nacktheit, man wartete auf „Output“. Es schien was zu fehlen. Das war das Problem. In keinem Fall wollte ich, dass meine Kollegen von einer psychischen Beeinträchtigung erfuhren. Komischerweise war das meine größte Angst. Keiner sollte wissen, was los war. Doch mit der Zeit erkannte ich: Alle konnten es irgendwie sehen.

### **4.5 Alles richtig machen**

Es sollte nicht mehr lange dauern, bis ich mich von der Realität wachrütteln ließ. Zum Glück hatte ich Freunde, mit denen ich zusammen daran arbeitete, um wieder Bodenhaftung zu erlangen. Ich hoffte, durch positive Aktivitäten wie Ausflüge auch positive Reaktionen von meiner Psyche zu

bekommen. So nahm ich jede Hand an, die mir entgegengehalten wurde, und wurde aktiv: Unter anderem ging ich zum Kitesurfen.

Etwa drei Kilometer entfernt von meinem Elternhaus gab es eine ehemalige Fluglandebahn, auf der ich früher oft geskated hatte. Dorthin waren es nur 10 Minuten mit dem Fahrrad. Das Skateboarden hatte ich zum Ende meiner Realschulzeit aufgegeben, doch jetzt reizte mich der Gedanke, meine Fähigkeiten mit etwas Neuem zu kombinieren. Und so fand ich mich erneut am Flugplatz, dieses Mal mit einem riesigen Skateboard mit großen Rollen und zwei Schlaufen für die Füße.

Diese Zeit, kurz bevor ich zu einer wichtigen Entscheidung kam, war geprägt von Aktionen und Handlungen, welche geradezu danach riefen, dass mit mir alles in Ordnung sein musste. Eine Menge neuer Tätigkeiten, auch an der frischen Luft, wurden für mich möglich. Auch frühere Freundschaften aktivierte ich wieder. Da ich mehr mit Freunden unternahm, kam es auch wieder mehr dazu, dass man auf ein Glas Bier anstieß.

Alkohol war kein großes Thema, jedoch es blieb um dieses heiße Eisen nur deshalb ruhig, da ich mich in Acht genommen hatte. Die Zügel glitten mir also hier nicht aus der Hand. Nach der Arbeit besorgte ich jetzt manchmal Wein oder Bier und besuchte einen guten Freund. Das wäre nicht einmal erwähnenswert gewesen, wenn ich gesund gewesen wäre. Doch ich sprach zu der Zeit auch mit meiner Therapeutin darüber. Je mehr ich mit ihr über meinen Zustand sprach, desto klarer wurde mir der Ernst der Situation. Ich wollte diesem Einflussfaktor „Alkohol“ keinen großen Entfaltungs-

#### 4 *Wenigstens einen Rat*

raum geben. Daher berechnete ich mit ein, dass ich „jetzt auch noch mit Alkohol angefangen“ hatte. Ich versuchte, meine Situation sehr nüchtern zu betrachten und einzustufen. Das war auch der Grund, weshalb ich die Schritte einleitete, von denen du im zweiten Teil lesen kannst.