



**HELENE
BOCKHORST**

DIE *beste*

DEPRESSION

DER WELT

roman

HEUTZUTAGE
GENÜGT ES NICHT MEHR,
irgendeine DEPRESSION
ZU HABEN...

ullstein 28

Das ist ja noch schlimmer. Das Letzte, was ich will, ist, mit einer Familie herumzuhängen, die »lieb« ist, und ständig diesen Schmerz zu fühlen, weil ich so etwas nicht kenne. Außerdem müsste ich mich pausenlos fragen, wie lange das noch gut gehen kann und wann irgendetwas passiert, das dafür sorgt, dass Leute nicht mehr lieb sind, sondern durchdrehen und sich gegenseitig anschreien.

»Danke, aber ich kann das nicht«, flüstere ich.

Pony legt sich neben mich und umarmt meine Beine. »Du armer, lieber Grinch«, sagt sie. »Wirst du zurechtkommen?«

»Na klar«, sage ich. »Eigentlich sind es ja ganz normale Tage, außer, dass man nicht einkaufen gehen kann. Und dass du wegfährst.«

Ich trinke die letzten Schlucke von meinem Kaffee und streichle Pony vorsichtig über den Kopf.

»Es ist immer schön, wenn du vorbeikommst, das gibt meinem Tag einen Rhythmus«, sage ich. »Aber du *musst* das nicht tun, das weißt du, oder?«

Pony dreht sich auf den Rücken und spielt eine Weile an ihren Armreifen herum. »Vielleicht gibt es ja auch meinem Tag einen Rhythmus«, sagt sie.

Ich finde Silvester scheiße, und zwar schon immer. Ein weiteres Jahr aus den Händen gerissen. Beim nächsten Mal früher anfangen, länger durchhalten, alles besser machen. Sich jedes Jahr aufs Neue einreden, dass man eine Chance hätte. Silvester erinnert mich an meinen nervigen Handywecker, der jeden Morgen klingelt und mir sagt, Hallo, aufstehen, es ist allerhöchste Zeit, steh auf, geh unter die Dusche, begib dich direkt dorthin, gehe nicht über Los. Und dann drücke ich die Schlummertaste und erkaufe mir zehn Minuten, die ich damit verbringe, lethargisch herumzuliegen und mich dafür zu schämen, dass ich nicht aufstehe. Silvester ist ein überdimensionaler Wecker, der in gefühlt immer kürzer werdenden Abständen laut und schrill klingelt. Hallo, aufpassen, falls du die Absicht hast, irgendwas aus deinem Leben zu machen, ist es allerhöchste Zeit, wolltest du nicht ein Buch schreiben, ich sehe hier gar kein Buch, und du wolltest auch mal Sport machen, komisch, dass du so wackelig bist, los jetzt! Und dann drücke ich auf die metaphorische Schlummertaste und verbringe ein weiteres Jahr damit, Dinge aufzuschieben und mich deswegen schlecht zu fühlen.

Um mich herum sind die Spuren meiner Aufschieberei überdeutlich zu sehen. Das Wissen, dass ein weiteres Jahr verstrichen ist und ich nichts erreicht und nichts verändert habe, lässt alles sinnlos erscheinen. Der Flur füllt sich mit Pfandflaschen und in der Ecke stapelt sich das Altpapier. Überall liegt Wäsche, dreckige Wäsche und saubere Wäsche und neue Anzihsachen, die ich im Internet bestellt und noch nicht ausgepackt habe. Im Kleiderschrank befinden sich, anders als der Name suggeriert, überhaupt keine Klamotten mehr. Ich könnte welche hineinräumen. Ich sehe es richtig vor mir, wie ich die Kleidungsstücke, die überall rumliegen, fein säuberlich zusammenlege und einen Stapel bilde, den ich behutsam in ein Fach lege. Und diese Vorstellung reicht mir schon. Wozu das Ganze in die Tat umsetzen.

Wann ich zuletzt versucht habe, an meinem Buch zu arbeiten, weiß ich nicht. An manchen Tagen legt sich die Schwere wie eine große Decke über mich und lässt es nicht zu, dass ich irgendeinen Gedanken formuliere. An anderen Tagen gehen mir die Worte immer wieder im Kopf herum. Immer wieder dieselben. Und immer wieder von vorne.

Depressive Episoden klingen oft im Laufe der Zeit ab, unabhängig davon, ob sie behandelt werden oder nicht. Vielleicht ist es egal, ob ich den Ratgeber schreibe. Es schreiben ständig Leute Bücher und es schreiben ständig Leute keine Bücher und niemanden interessiert es.

Ab und zu rührt sich das kleine schwarze Tierchen in meinem Kopf, schaut mich vorwurfsvoll an und sagt mir, dass ich eigentlich schreiben sollte. Dann öffne ich kurz meine Augen und taste nach meinem Handy und schaue, welche Tageszeit gerade ist, aber ich fange nichts

mit der Information an. Mein Rücken schmerzt vom langen Liegen. Die Stunden vergehen bitter und ohne Hoffnung.

1999 wurde in der Tate Gallery die Installation »My Bed« von Tracey Emin ausgestellt. Sie hatte in einer depressiven Phase tagelang im Bett gelegen, und dann ist sie aufgestanden und hat ihr verlottertes, ungemachtes Bett und ihre dreckige Wäsche zum Kunstwerk erklärt. Ich bin so neidisch auf diese Frau. Sie hat einfach rumgelümmelt und am Ende gesagt, so Leute, das ist jetzt mein Werk. Ich wünschte, ich wäre zuerst auf diese Idee gekommen.

Wenn ich nicht bald aufstehe und etwas schreibe, hinterlasse ich gar nichts. Wenn ich liegen bleibe, passiert nichts, außer, dass mein Körper zerfällt. Irgendwann kommen Spinnen von der Decke heruntergeschwebt und verwenden meinen Körper als Anknüpfungspunkt für ihre Netze. Motten zerfressen meine Kleider. Fliegen legen ihre Eier in meinen Körperöffnungen ab. Maden schlüpfen und fressen sich langsam durch mein Gewebe. Mein Fleisch wird weich und mein Körper immer unförmiger, bis schließlich die Haut aufbricht und ich mich über das Bett ergieße, herunterfließe und in den Teppich sickere. Vielleicht schreibt dann jemand darüber ein besseres Buch.

Natürlich könnte ich Maßnahmen ergreifen, um das zu verhindern. Ich könnte aufstehen, etwas essen und trinken, mich bewegen, duschen und mir etwas anziehen. Aber wozu das alles. Ich würde mich ja auch nicht hinstellen und einen Komposthaufen schmücken. Ich kann einfach verwesen und es interessiert niemanden. Nicht einmal mich selber. Eines Tages wird der Vermieter jemanden damit beauftragen, mich wegzuwischen, damit die Wohnung wieder vermietet werden kann. Irgendeine unbekümmerte, rustikale Person wird hier hereinspazieren, die Hände in die Hüften stemmen und sagen: »Na das ist ja eine schöne Sauerei!« Dann wird der Fußboden nach allen Regeln der Kunst gesäubert, und bald darauf kann hier neues Leben Einzug halten. Außer einem Urnengrab auf einem wenig frequentierten Friedhof am Stadtrand wird nichts an meine Existenz erinnern.

Wobei ich mir nicht mal sicher bin, ob man überhaupt ein Grab bekommt, wenn man eigentlich Brei ist. Wahrscheinlich wird man einfach in einen Eimer gefeudelt und weggeschüttet.

Ich brauche als Erstes eine Gliederung. Wenn ich erst mal eine Struktur habe, wird es ganz einfach sein, das Ganze mit Leben zu füllen.

Ich brauche keine Struktur. Ich muss mich einfach nur hineinfallen lassen und das transportieren, worum es mir eigentlich geht.

~~Tipps und Tricks, um jeden Morgen aufzustehen~~

~~Wie Sie Druckstellen vermeiden, wenn Sie sehr viel im Bett liegen~~

~~Liege-Workouts und mentale Übungen für jedermann~~

Meine Unfähigkeit, mich für ein Konzept zu entscheiden und den Ratgeber zu schreiben, ist letztlich dieselbe wie meine Unfähigkeit, sesshaft zu werden und ein Kind zu bekommen. Ich scheue Entscheidungen, die langfristige Konsequenzen haben. Aber wie soll man sich auch auf irgendetwas festlegen, wenn man jeden Tag eine andere Person ist?

Als ich jünger war und in wechselnden WGs, zur Zwischenmiete und in Einzimmerwohnungen lebte, habe ich mir häufig ausgemalt, einen eigenen Komposthaufen zu besitzen. Ein Komposthaufen war mir als der Inbegriff der Sesshaftigkeit erschienen. Wer lange genug an einem Ort blieb, um einen Kompost anzulegen und die entstehende Erde zu nutzen, der war im Leben angekommen. Die eigene Erde. Wie eine Verheißung war mir das vorgekommen.

Genauso habe ich mich danach gesehnt, die Wände farbig zu streichen. Irgendwo anzukommen, sich einzurichten, eine Farbe zu wählen und dann damit zufrieden zu sein.

Als ich mit Anton zusammengezogen bin, dachte ich, das ist es jetzt. Hier werde ich bleiben. Ich hatte einen Komposthaufen und in gedämpften, aufeinander abgestimmten Farbtönen gestrichene Wände. Aber alles fühlte sich auf diffuse Weise falsch an.

Manche Menschen verbringen ihr Leben damit, Szenen aus Filmen nachzustellen, die sie mal gesehen haben. Jemanden in der Küche von hinten umarmen, während das Radio läuft, sich aus dem Garten etwas zurufen und sich dabei mit einer erdverschmierten Hand eine Haarsträhne aus dem Gesicht wischen und lachen, sich gegenseitig Ringe anstecken und ein paar Tränen wegblinzeln. Im Hintergrund leise

Musik. Ich dachte bisher, ich wäre keine dieser Personen, aber inzwischen bin ich mir da nicht mehr so sicher.

Ab und zu habe ich kurze Phasen, in denen ich mir vorkomme, als hätte ich mich gerade gehäutet und mich in eine andere Person verwandelt. Alles fühlt sich neu und anders an, und ich bilde mir dann auch ein, ich könnte mein Verhalten ändern und etwas erreichen. Manchmal hält dieses Gefühl eine Weile an, und dann falle ich doch wieder in meinen alten Zustand zurück, und manchmal merke ich nach einer kurzen Zeit, dass ich versehentlich in eine alte Haut gekrochen bin, die ich schon mal abgeworfen hatte.