

geworden ist – zu schwer, um von einem Menschen allein getragen zu werden, und zu toxisch, um sie zu erklären.

SCHAM KANN TÖDLICH SEIN. **DIESES BUCH MÖCHTE DIR DIE SCHAM NEHMEN.**

Mit einundzwanzig habe ich also akzeptiert, dass mein Leben nicht so wird, wie ich es mir erträumt hatte. Drei Jahre, hundert Therapiesitzungen, fünf verschiedene Medikamente, fünfzig Zusammenbrüche, achtundneunzig Panikattacken und viel zu viele Tränen haben daran nichts geändert. Psychische Gesundheit wird immer ein Thema für mich bleiben. Mein Geist wird immer ein wildwuchernder, überbordender Garten sein, den ich jeden Tag so weit zu zähmen versuche, dass ich ihn bewohnen kann. Für den Rest meines Lebens werde ich mit meinem »kaputten« Hirn zu kämpfen haben, aber mit der Zeit habe ich etwas begriffen, und diese Erkenntnis ist ein echter Grund zum Feiern: ES IST OKAY.

Meine Psyche ist okay.

ES IST OKAY, NICHT OKAY ZU SEIN.

ES IST OKAY, ZU WEINEN.

ES IST OKAY, WÜTEND ZU SEIN.

ES IST OKAY, UM HILFE ZU BITTEN.

ES IST OKAY, IM BETT ZU BLEIBEN.

ES IST OKAY, DAS KOMISCH ZU FINDEN.

ES IST OKAY, WENN DU NICHT DARÜBER
REDEN WILLST.

ES IST OKAY, EINE THERAPIE ZU MACHEN.

ES IST OKAY, MEDIKAMENTE ZU NEHMEN.

ES IST OKAY, MENSCHLICH ZU SEIN.

Wir alle haben eine psychische Gesundheit – genau wie eine körperliche. Ich glaube, mir selbst war das gesamte Ausmaß dieser Feststellung gar nicht bewusst, bis ich die Beiträge zu diesem Buchprojekt gelesen habe. Dieses Buch ist vieles, vor allem aber ist es eine Liebeserklärung ans Menschsein.

Es ist so etwas wie ein Zuruf. Ein lautes Signal, das alle da draußen wissen lässt: Du bist nicht allein! Dieses Buch ist dein doppelter Boden. Es soll dir zeigen, dass du vor dem, was du durchmachst, keine Angst zu haben brauchst.

Ich hoffe, dieses Buch spricht all diejenigen an, die seit Jahren leiden – aber auch jene, denen es momentan einfach nicht so gut geht oder die gerade eine schwere Zeit durchmachen. Natürlich ist es auch für ihre Freund*innen und Familienmitglieder gedacht. Und es stellt einen unwiderlegbaren Beweis dafür dar, dass eine psychische Störung nicht das ganze Leben definieren muss. Vor allem jedoch ist dieses Buch ein Puzzleteil in der riesigen globalen Bewegung, die es sich zum Ziel gesetzt hat, dem Thema psychische Gesundheit die Scham zu nehmen. Wie schon gesagt: Du bist nicht allein!

Das hier ist kein Lehrbuch. Es wurde nicht ausschließlich von professionellen Psycholog*innen oder Psychiatern*innen geschrieben. Es ist persönlich. Aber im Teilen von persönlichen Geschichten liegt eine gewaltige Kraft.

Dieses Buch wurde in Kooperation mit der wundervollen Partnerorganisation *Shout* veröffentlicht. Das ist die erste Krisen-Hotline in Großbritannien, die rund um die Uhr erreichbar ist¹. Ich selbst habe am schlimmsten Tag meines Lebens bei einer Hotline für Suizidgefährdete angerufen. Deshalb bin ich zutiefst davon überzeugt, dass deren Arbeit überlebenswichtig ist. Wir wollen mit diesem Buch aber nicht nur die unglaubliche Leistung von *Shout* würdigen, sondern ebenso einen kleinen Teil dazu beitragen, dass

weniger Leute überhaupt an den Punkt gelangen, an dem ihnen nur noch eine solche Nummer hilft. Den Punkt, an dem sie aufgeben wollen, sich so allein fühlen, dass ein anonymes Anruf oder eine Textnachricht ihre letzte Hoffnung ist.

Und schlussendlich habe ich das Projekt auch für mich selbst auf die Beine gestellt. An dem Tag, an dem die Menschheit das Zeitreisen erfindet (man wird ja wohl noch träumen dürfen), werde ich Folgendes tun: Ich werde zurückreisen, um mein sechzehnjähriges Ich zu treffen. Ich werde mich verkleiden (das Mädchen macht schließlich schon genug durch) und diesem Scherbenhaufen von Mensch das Buch in die Hand drücken. Denn dieses Mädchen, das sich so einsam gefühlt hat, so verzweifelt, so wertlos, und das sich so geschämt hat, braucht es mehr als irgendjemand sonst. Und ich weiß, dass es ihr geholfen hätte. Ich hoffe, dir hilft es auch.

Anmerkung zum Kapitel

[1](#) Eine Liste mit Hilfsangeboten in Deutschland, Österreich und der Schweiz findest du im Kapitel [»HILFSANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE«](#).

DU HAST EIN RECHT AUF DEINE GEFÜHLE

VON

Michelle Elman

AUTORIN

Früher war mir gar nicht bewusst, dass ich überhaupt eine psychische Gesundheit habe. Das erzählt einem ja auch niemand, wenn mit der körperlichen Gesundheit schon so viel verkehrt läuft. Zumindest war das vor fünfzehn Jahren so. Mittlerweile hat sich das immerhin ein klein wenig gebessert. Wenn man heute so lange im Krankenhaus liegt wie ich zu der Zeit, fragen die Leute wahrscheinlich öfter (und verständnisvoller), wie es einem emotional geht. Doch damals gab es nur mich und meinen malträtierten Körper.

Mit zwanzig hatte ich schon fünfzehn Operationen hinter mir. Grund dafür waren ein Hirntumor, ein perforierter Darm, ein Darmverschluss, eine Hirnzyste und ein Leiden, das man Hydrozephalus nennt. Trotzdem fragte mich nie jemand, was in mir vorging, bis kurz vor meiner zwölften OP. Wobei die Leute sich auch da weniger nach meinem Wohlbefinden erkundigten, sondern mich vielmehr immer wieder mit der gleichen Frage löcherten: »Hast du Angst zu sterben?« Unnötig zu erwähnen, dass ich nicht gerade gut darauf reagierte. Das führte am Ende dazu, dass ich die Gefühle in mir einsperrte. Als Teenager hätte ich nicht sagen können, was ich fühlte, weil ich rein gar nichts fühlte. Ich hätte nicht mal sagen können, was ich dachte, so groß war die Angst, den grausamsten meiner Gedanken auszusprechen: dass ich selbst schuld an den vielen Operationen war. Und als wäre das nicht schon schlimm genug, wurde ich durch die Narben auf meinem Bauch bei jedem Blick in den Spiegel an die traumatischen Ereignisse erinnert – an eine Vergangenheit, der ich niemals entkommen konnte.

Erst als ich zwanzig war, in meinem Abschlussjahr an der Uni, brach alles aus mir heraus. Nach zehn Jahren durchlebte ich plötzlich all die Emotionen, die eigentlich irgendwann während der fünfzehn Operationen hätten auftreten müssen. Man diagnostizierte mir eine posttraumatische Belastungsstörung. Ich schleppte mich zur ersten Therapiesitzung – es war der beschwerlichste Gang meines Lebens. Mir einzugestehen, dass ich Hilfe brauchte, fühlte sich an wie ein Tritt in den Magen. Außerdem habe ich mich geschämt – obwohl ich rein rational natürlich wusste, dass es keinen Sinn ergab. Schließlich wollte ich zu dem Zeitpunkt selbst Psychologin werden! Auch wenn es nie dazu kommen sollte ...