

Aber die Anamnese war noch nicht vorbei. Wir redeten insgesamt zwei Stunden, ich beantwortete noch sehr viele Fragen. Gegen Ende bekam ich nicht nur einen neuen Termin, sondern auch die Diagnose. Oder eigentlich mehrere Diagnosen. Agoraphobie (sogenannte Platzangst) mit Panikstörung. Und Depression. Sehr wahrscheinlich auch eine generalisierte Angststörung. Aber ziemlich sicher schon mal die Depression.

Mit allem, was »Angst« im Namen hatte, konnte ich umgehen. Die Depression kam mir weit hergeholt vor. Meinte er nicht eher eine Belastungsreaktion infolge der

Operationen? Oder eine, sagen wir, depressive Verstimmung? Das klingt irgendwie besser als Depression.

Ich wollte keine Depression haben. Das passte mir nicht in den Terminkalender. Der Arzt schob mir eine Liste mit Psychotherapeut*innen hin (inklusive dezenter Bleistiftpünktchen vor den Namen, die er für geeigneter hielt als andere), dazu Infomaterial und eine weitere Liste mit Notfallnummern.

Als ich zu Hause war, mir die Infos ansah und dazu noch das Internet befragte, verstand ich langsam, was der Arzt damit meinte, ich hätte eine Depression. In den nächsten Wochen

erklärte er mir sehr geduldig sehr viel über Hirnchemie und Hormone, über die Vererbbarkeit der Disposition für bestimmte psychische Erkrankungen, über mögliche Auslöser und externe Faktoren. Ich erfuhr viel über unterschiedliche Verlaufsformen und Schweregrade. Die besten Chancen auf Linderung, wenn schon nicht Heilung, sah der Arzt in einer Behandlungskombination aus Tabletten und Verhaltenstherapie. Letzteres hatte ich bereits in die Wege geleitet. Mit dem Thema Tabletten konnte ich mich noch nicht anfreunden. Aber dazu kommen wir später.

Vor allem wurde mir aber bewusst, dass ich nicht erst seit kurzem mit einer Depression zu tun hatte, sondern – ähnlich wie mit den Ängsten – bereits mein Leben lang.

Wie es begann

Wie und wann alles anfing, ist schwer zu sagen. Ich weiß noch, dass ich als Kind immer wieder melancholische Phasen hatte, meist ohne Grund. Ich war unruhig, ängstlich und traurig und wusste nicht, warum. Häufig konnte ich nicht schlafen, weil mich meine Gedanken nicht in Ruhe ließen. Mein Vater, der in solchen Nächten versuchte, mich zum Schlafen zu bringen, nannte diesen Zustand »Weltschmerz«, er hatte kein besseres Wort dafür. Ich war eben ein