

Stecken gemeinsam in dieser Sache.

Und gemeinsam können wir sie überwinden.

Ich spreche nicht wie Mose vom Berggipfel, sondern wie ein Israelit, der unten im Tal ist. Ich bin zwar ausgebildeter Psychotherapeut, aber in erster Linie bin ich ein Mitpatient, der weiß, wie schmerzhaft und schwierig der Kampf mit psychischen Störungen sein kann.

Wenn Sie dieses Buch lesen, weil Sie unter psychischen Problemen leiden, möchte ich Ihnen sagen, dass Sie nicht allein sind, selbst wenn es Ihnen vielleicht so vorkommt. Sie haben vielleicht das Gefühl, dass es noch nie einem Menschen so schlecht ging wie Ihnen in diesem Moment. Bitte glauben Sie mir, wenn ich Ihnen sage, dass dies einige der Lieblingslügen der Depression sind. Wenn Sie diesen Lügen glauben, wird der Heilungsweg noch schwerer.

Erst vor wenigen Wochen fühlte ich mich richtig niedergeschlagen. Es war der dritte Montag im Monat, der Tag, an dem sich immer unsere Selbsthilfegruppe für Anwälte, die unter Depressionen leiden, trifft. (Ja, ich war früher Anwalt. Vielleicht ist das mein Problem?) Aber die Depressionen taten alles, um mich davon abzuhalten, zu diesem Treffen zu gehen. Ich wollte mich am liebsten nur ins Bett legen und redete mir ein, mich *nicht* zu wehren würde helfen, meinen Zustand zu verbessern. Sehen Sie, wie schlau die Depressionen sind? Wenn Sie es zulassen, überredet diese Krankheit Sie, genau das Gegenteil von dem zu tun, was gut für Sie ist. Ähnlich wie das Internet.

Ich sagte zu Caroline, meiner Frau: „Ich glaube nicht, dass ich heute Abend zu dem Treffen gehe.“

„Warum nicht?“, fragte sie.

„Mir ist nicht danach.“

„Okay“, antwortete sie. „Was hältst du davon, wenn wir erst einmal zu Abend essen und du vielleicht ein wenig später gehst?“

„Okay“, nickte ich und spürte eine sofortige Erleichterung bei dem Gedanken, mich am Abend *nicht* besser zu fühlen.

Wie gesagt, die Depressionen sind hinterhältig und schlau.

Es gab Abendessen. Als wir gegessen hatten, sagte Caroline: „Wie fühlst du dich jetzt? Willst du gehen?“

„Nein“, erwiderte ich. „Ich will bei dir und den Jungs zu Hause bleiben.“

„Du warst in letzter Zeit oft zu Hause. Unseretwegen brauchst du auf das

Treffen nicht zu verzichten. Wir kommen klar. Ehrlich.“

Ich wusste, dass sie recht hatte. In meiner Zeit als Pastor (ich war früher auch Pastor. Vielleicht ist *das* mein Problem?) war ich selten zum Abendessen zu Hause. Seit ich Autor und Therapeut bin, bin ich abends fast immer zu Hause. Die Depressionen mögen zwar schlau sein, aber meine Frau ist schlauer. Caroline wusste, dass ich keinen anderen Grund hatte, nicht zu diesem Treffen zu gehen, als dass ich einfach nicht hingehen wollte, was im Grunde absolut kein Grund ist, sondern Depressionen, die sich als Entschuldigung tarnen.

„Ja“, sagte ich, „aber morgen Abend bin ich auch fort, weil ich mit Terry zu dieser Veranstaltung gehe. Deshalb bleibe ich heute Abend lieber zu Hause.“

„Tu, was für dich das Beste ist. Aber der heutige Abend wird ein Kinderspiel.“ Sie warf einen Blick auf unsere zwei Söhne, Ford und Charles (sechs und vier Jahre alt), die ihre Teller schon fast leer gegessen hatten. „Charles hat schon gebadet, und Ford braucht keine Hilfe beim Duschen. Sie schlüpfen in ihr Bettelein ...“

„... und schlafen zickezacke ein“, beendete Ford ihren Satz.

Charles lachte über seinen älteren Bruder und ich gab nach, da Kinder einfach Wunder wirken können.

Als ich auf dem Parkplatz vor dem Hotel ankam, in dem das Treffen stattfand, blieb ich ungefähr eine Viertelstunde im Auto sitzen. Inzwischen war ich wirklich sehr spät dran. Was alles noch schlimmer machte, war, dass der Redner an diesem Abend ein guter Freund war, und ich wusste, dass er mir am Tisch ganz vorne im Raum einen Platz frei hielt. Trotzdem saß ich einfach da und fühlte mich schrecklich.

Ich sollte noch erwähnen, dass ich, wenn ich mich gut fühle, sehr viel Wert auf Pünktlichkeit lege, weil ich es für wichtig halte, die Zeit anderer Menschen zu respektieren. Ich verabscheue es, zu spät zu kommen. Aber die Depressionen sind nicht nur schlau, sie sind auch unglaublich mächtig. Sie können uns dazu bringen, unsere festen Wertvorstellungen über Bord zu werfen und Dinge zu tun, die wir sonst nie machen würden. Sie können uns aber auch davon abhalten, die Dinge zu tun, die uns wichtig sind.

Schließlich zog ich mein Smartphone aus der Tasche, um meine Gefühle auszudrücken. Es gibt mehr und mehr Belege dafür, dass es bei Depressionen sehr heilsam ist, wenn wir einige Minuten am Tag ungestört aufschreiben, wie

wir uns fühlen. Ich beschloss, es zu versuchen, und schrieb Folgendes in mein Smartphone:

Die Depressionen haben so viele Formen.

Heute war es bei mir so:

Ich fühlte mich den ganzen Tag als Versager. Eine Endlosschleife lief in meinem Kopf ab, die mir einredete, dass ich an allen in meinem Leben, die mich lieben, versagt habe. Meine Gedanken konzentrierten sich hauptsächlich auf meine Frau und auf meine Kinder, die einen Vater verdienen, der kein Versager ist. Sie verdienen einen Vater, der liebevoll, finanziell erfolgreich und fröhlich ist und bei anderen gut ankommt. Aber stattdessen haben sie mich. Jemanden, der nichts von alledem ist. Ich bin ein Versager. Das sagen mir meine Depressionen und so fühle ich mich. Die Fakten und die Realität bedeuten nichts. Ich weiß (ich denke), dass das alles nicht stimmt, aber obwohl ich das weiß, ändert das absolut nichts an meinen Gefühlen. Die einzige Wahrheit, die zählt, ist die, die in meinem Kopf lebt.

Mein Gefühl, ein Versager zu sein, hat es mir heute auch fast unmöglich gemacht, klar zu denken. Ich hatte große Mühe, auch nur ein paar Wörter zu schreiben. Wörter, die wahrscheinlich nicht passen und niemandem weiterhelfen.

Dazu kommt eine erdrückende Langeweile, die mein Interesse an Themen, von denen ich weiß, dass sie mir wichtig sind, verdrängt hat. Ich war heute joggen (fast ein Wunder) und habe mir dabei ein Hörbuch angehört, das mich seit Wochen fesselt. Aber heute musste ich mich zwingen, überhaupt zuzuhören. Mein Verstand sagt mir, dass mich interessiert, was der Autor sagt. Mir gefällt auch, dass das Buch gut geschrieben ist. Und ich weiß, dass ich wissen will, wie die Geschichte weitergeht. Trotzdem ist es mir heute egal und ich habe das Gefühl, dass mich dieses Buch oder irgendetwas anderes, das mich früher interessiert hat, nie wieder fesseln wird.

Das sind Depressionen.

Und das ist schwer.

In dieser psychischen Verfassung steckte ich mein Handy ein, stieg aus dem Auto und ging zu dem Treffen, fest überzeugt, dass die nächste Stunde nichts weiter als ein verkrampter Ritt durch meine gequälte Psyche werden würde. Das einzig Gute war, dass das Treffen logischerweise nicht mehr allzu lange dauern würde, da ich inzwischen hoffnungslos zu spät kam. Trotzdem

verschwand ich auf dem Weg zum Veranstaltungsraum vorsichtshalber noch einmal auf der Herrentoilette. Schließlich betrat ich irgendwann den Raum und begab mich mit gesenktem Kopf zu meinem reservierten Platz ganz vorne.

Bei dem Treffen passierte nichts Außergewöhnliches. Einige erzählten ihre Geschichte. Mein Freund, ein Psychiater, hielt seinen Vortrag, und er war großartig. Ein anderer Freund, der bis vor Kurzem noch suizidgefährdet und deshalb stationär in einer Klinik gewesen war, umarmte mich herzlich und schien sich ehrlich zu freuen, am Leben zu sein. In dieser Gruppe ist das keine Kleinigkeit. Das war *wirklich* großartig.

Nach dem Treffen fuhr ich nach Hause. Ich war nicht plötzlich geheilt oder so etwas, aber ich muss doch zugeben, dass ich mich danach *deutlich* besser fühlte als vorher. Das Grauen dieses Tages war auf fast wundersame Weise von mir genommen worden. Als ich zu meinem Auto ging, fühlte ich mich leicht und freute mich darauf, nach Hause zu fahren, meine Frau zu küssen und meine Kinder zu umarmen, die inzwischen friedlich in ihren Betten schlummerten. Mir kam der Gedanke, mir eine Fernsehsendung anzusehen, und ich spürte einen Anflug von Interesse. Das fühlte sich richtig gut an. Vielleicht würde das Leben doch wieder Spaß machen.

Vielleicht.

Was hatte sich verändert? Wie konnte ich in einer so schlechten Verfassung zu dem Treffen gehen und kaum eine Stunde später mit neuer Hoffnung und neuer Energie nach Hause fahren?

Es ist eigentlich ganz einfach. Bei dem Treffen wurde ich an die vielleicht wichtigste Wahrheit erinnert, an der wir festhalten sollten, wenn wir an psychischen Störungen leiden:

Ich bin nicht allein.

Sie sind nicht allein.

Das zu verstehen und zu glauben ist der erste Schritt auf dem Weg zu psychischer Gesundheit.

Verschiedene Formen und Ausprägungen

Sehr viele Menschen haben psychische Probleme. Das liegt nicht daran, dass wir Versager wären oder wertlos oder schlecht wären, wie uns unser Kopf oft einreden will. Es ist einfach so, dass wir aufgrund eines chemischen

Ungleichgewichts in unserem Hirn oder wegen eines Traumas in unserer Kindheit oder aufgrund einer Unzahl anderer psychischer Faktoren oder Umweltfaktoren psychisch erkranken.

Einige kämpfen mit psychischen Störungen, wie andere mit ihrem Cholesterinspiegel kämpfen. Es besteht kein Grund, sich dafür zu schämen. Es ist einfach eine Tatsache, die sehr ernst genommen werden sollte. Ganz einfach. Das Schwierige an psychischen Störungen ist jedoch, dass sie wie die meisten komplizierten menschlichen Phänomene unter vielen Namen auftreten und sich auf unterschiedliche Weise äußern. Anders ausgedrückt: Psychische Störungen sehen bei jedem Menschen anders aus.

Einige haben Mühe, morgens aus dem Bett zu kommen. Andere gehen tagelang nicht ins Bett und meiden den Schlaf wie die Pest, wenn sie in einer manischen Phase sind. Einige essen zu viel, während andere überhaupt keinen Appetit haben. Einige bezeichnen diesen Zustand als Depressionen, andere sprechen eher von Angststörungen oder Manie. Bei einigen verändert sich ihr Verhältnis zum Essen, dann spricht man von Bulimie oder Magersucht. Andere merken es an ihrem Alkohol- oder Medikamentenkonsum und sprechen von einer Sucht.

Das Krankheitsbild verändert seine Form und zeigt sich auf so viele unterschiedliche Arten, dass die Fachwelt mit der Einteilung in Kategorien kaum nachkommt. Das aktuelle *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM; Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen)*, der Leitfaden, nach dem in den USA Diagnosen erstellt werden, wurde seit der Erstausgabe 1952 bereits fünfmal überarbeitet. Die neueste Ausgabe enthält 265 verschiedene Diagnosen.

Die erste Ausgabe hatte ungefähr 25.

Und Sie sollten eines bedenken: Die 265 diagnostizierten psychischen Störungen können jeden treffen. Sie nehmen keine Rücksicht darauf, was für einen Beruf Sie haben und ob Sie überhaupt eine Arbeit haben. Sie fragen nicht nach Ihrem Familiennamen oder dem Ruf Ihrer Alma Mater. Sie lassen sich weder durch Geld, Talent oder Schönheitsoperationen aufhalten. Sie machen auch keine Ausnahmen bei aktivem kirchlichem Engagement, bestimmten ethnischen Gruppen oder ehrenamtlicher Mitarbeit bei sozialen Projekten. Psychische Störungen können jeden Menschen auf der Erde treffen.

Das ist erschreckend, keine Frage. Man kann diese Realität jedoch auch von einer anderen Seite her sehen. Das *DSM* nimmt nicht deshalb immer größere