

meditieren. Ich legte mich auf den Rücken, Hand auf dem Bauch, atmete tief ein und aus, konzentrierte mich auf den Staccato-Rhythmus meines Atems.

Aber alles fiel mir schwer. Selbst die Entscheidung, was ich morgens anziehen sollte, konnte mich zum Weinen bringen. Es half auch nicht, dass ich das alles früher schon erlebt hatte. Halsweh tut auch nicht weniger weh, wenn man es schon mal hatte.

Ich versuchte zu lesen, aber ich konnte mich nicht konzentrieren.

Ich hörte Podcasts.

Ich sah Filme auf Netflix.

Ich besuchte soziale Netzwerke.

Ich versuchte, meine Arbeit in den Griff zu bekommen, indem ich alle unbeantworteten E-Mails beantwortete.

Morgens nach dem Aufwachen griff ich als Erstes zum Telefon, in der verzweifelten Hoffnung, mich von mir abzulenken.

Spoiler-Warnung: Es funktionierte nicht.

Es ging mir immer schlechter. Die meisten »Ablenkungen« trieben mich nur zu weiteren Ablenkungen. Um T. S. Eliots *Vier Quartette* zu zitieren: Ich war »durch Ablenkungen von der Ablenkung abgelenkt«.

Voller Unbehagen starrte ich eine unbeantwortete E-Mail an, aber es war mir unmöglich zu antworten. Auf Twitter, der digitalen Ablenkung meiner Wahl, wurde das Unbehagen noch stärker. Das Scrollen durch die Timeline fühlte sich an, als würde ich den Schorf von einer Wunde kratzen.

Ich las Nachrichtenseiten – eine weitere Ablenkung –, doch ich konnte die

Nachrichten nicht ertragen. Das Wissen um all die Not auf der Welt half mir nicht, meine Krise in die richtige Perspektive zu rücken, sondern vermittelte mir nur das Gefühl eigener Unzulänglichkeit. Weil ich unter meiner abstrakten Not zusammenbrach, während auf der Welt so viel konkrete Not herrschte. Meine Verzweiflung wuchs.

Irgendwann beschloss ich, das einzig Sinnvolle zu tun.

Ich schaltete ab.

Ich verordnete mir Nachrichten-Abstinenz. Ein paar Tage lang würde ich keine sozialen Medien besuchen. In meinem E-Mail-Programm stellte ich die Abwesenheitsnotiz ein. Ich sah nicht fern. Schaute keine Musikvideos. Las keine Zeitschriften. (Während meines ersten Zusammenbruchs

vor vielen Jahren hatten selbst Zeitschriftenfotos eine Art visuelles Echo in meinem Gehirn erzeugt und meine Gedanken beim Einschlafen mit grellen, fieberhaften Bildern verstopft.)

Wenn ich abends ins Bett ging, ließ ich das Handy im Wohnzimmer. Ich versuchte, mehr Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Auf dem Nachttisch hatten sich Kabel, Geräte und Bücher aufgetürmt, die ich gar nicht las – ich räumte auf und packte alles weg.

Ich versuchte, so viel wie möglich zu Hause im Dunkeln zu liegen, so wie man es bei Migräne tut. Seit ich mit Anfang zwanzig krank wurde, damals mit akuten Suizidgedanken, wusste ich, dass eine Besserung nur durch eine konsequente Neugestaltung meines Lebens möglich war.

*Verzicht.*

Wie der Minimalismus-Verfechter Fumio Sasaki sagt: »Weniger macht glücklich.« Bei meiner ersten Panikattacke hatte ich nur auf Alkohol, starken Kaffee und Zigaretten verzichtet. Jetzt, Jahre später, wurde mir klar, dass eine allgemeinere Überlastung das Problem war.

Ein Life Overload. Eine Überlastung des Lebens.

Und ganz sicher eine technologische Überlastung. Die einzige Technologie, von der ich während meiner jetzigen Genesung Gebrauch machte (abgesehen von Herd und Auto), waren gedimmte YouTube-Yoga-Videos.

Die Depression verschwand nicht über Nacht. Natürlich nicht.