

Vorwort

Immer dann, wenn meine psychische Erkrankung besonders akut wurde, begann ich, Bücherregale zu durchforsten. Meine Hoffnung war, dabei auf etwas zu stoßen, das mir half, das, was ich gerade durchmachte, wenigstens in Ansätzen zu verstehen. Stattdessen fand ich eine wahrhafte Lawine an extrem triggerndem, lehrhaftem oder selbstmitleidigem Zeug, das mich, statt mir im Hinblick auf meine Genesung ein wenig Hoffnung zu verleihen, nur noch depressiver und verzweifelter werden ließ.

In meiner Not zog ich das Internet zurate. Dort stolperte ich über Foren, in denen die User hauptsächlich darum konkurrierten, wer die »schlimmste« psychische Erkrankung habe und sich exklusive »Clubs« bildeten, in denen die übelsten Bewältigungsmechanismen geteilt wurden. Ich war außerdem endlosen widersprüchlichen Tipps in Bezug auf Medikamente, die »besten« Therapien und abstoßenden trollmäßigen Presseauschnitten ausgesetzt, die meine Erkrankung als ein eingebildetes Phänomen, als »aufmerksamkeitsheischend« und eine »Kränkung« all der Menschen beschrieben, die »echte« Probleme wie Krebs hätten. (Es wird mir eine Lehre sein, die Website der *Daily Mail* angeklickt zu haben.)

Was ich mir in dieser Zeit wünschte, war eine vertrauenswürdige Quelle. Ich brauchte jemanden, der den Ernst meines (sehr realen) Zustands verstand, mir gleichzeitig aber auch versichern konnte, dass ich wieder gesund werden könnte. Ich brauchte praktischen Rat, der mir dabei half, den medizinischen Fachjargon und die vollmundigen »Heilungsversprechen« zu entwirren – Rat, der nicht von bestimmten Therapieanbietern oder Pharmafirmen gesponsert wurde und berücksichtigte, dass es keine magische Lösung gibt, die für jeden funktioniert.

Kurz: Alles das, was mir dieses Buch wirklich hätte bieten können.

Hinweis zur Autorin: Claire Easthams Persönlichkeit springt euch aus den Seiten von *Raus aus der Sozialen Angst* förmlich entgegen und knuddelt euch euphorisch. Wenn ihr am Ende der Lektüre nicht in sie verliebt seid, dann würden auch wir womöglich nicht miteinander auskommen.

Claire stürmte bei einer Konferenz im Herbst 2015 in mein Leben und bat mich um ein Interview für ihren Blog. Irgendetwas an ihrem Auftreten und ihrer Art, sich auszudrücken, brachte mich zum Lächeln. Ich hielt sie sofort für einen extrem hilfsbereiten und empathischen Menschen, der viel erreicht hat, und willigte ein.

Ein paar Wochen später trafen wir uns zum Mittagessen in South Kensington. Claires spätere Schilderung dieser Begegnung erhebt Selbstironie zu einer Kunstform. In ihrem Blog beschreibt sie ihre Gedankengänge, die sie auf dem Weg zu unserem Tisch hatte (*»Oh mein Gott, du wirst dich zum Narren machen«*). Sie schildert, dass ich *»ohne Zweifel ... einschüchternd«* sei. (Eine Beobachtung, die sowohl beunruhigend als auch irrsinnig witzig ist, wenn man ich ist. Und das bin ich.) Zum Schluss beschreibt sie, wie sie *»fahrig den Salzstreuer umwarf«* und ich *»höflicherweise vorgab, nichts bemerkt zu haben«*.

Ich war noch nie in der Lage, irgendetwas vorzugeben (jeder, der schon mal meinen ungewollt höhnischen Gesichtsausdruck gesehen hat, den ich gegenüber rechten Journalisten von Sky News an den Tag lege, kann das bestätigen). Ich habe schlicht den Salzstreuer-Störfall nicht bemerkt (wie er hier zunächst bezeichnet werden soll). Ich verließ unser gemeinsames Essen lediglich mit der Empfindung dieses eindeutigen, untrüglichen Glühens, das man hat, wenn man einer Person begegnet, die Unglaubliches geschafft hat.

Später, als mein Mann mich fragte, was an dem Tag bei mir so los gewesen sei, beschrieb ich ihm Claire als *»witzig, Nordengländerin und alles andere als eine Pfeife«*. Das ist, wie ich noch immer denke, eine ziemlich gute Zusammenfassung. (Für mich sind Humor und Nicht-Pfeifentum Grundvoraussetzungen für meine sozialen Bindungen. Aus Nordengland zu stammen, ist ein zusätzlicher Bonus. Nicht jeder, das ist mir klar, kann aus Nordengland stammen. Ich zum Beispiel tue es

nicht – und obwohl ich mir darüber bewusst bin, dass das zu meinen substanziellen Charakterfehlern gehört, versuche ich, mich deshalb nicht allzu sehr zu verurteilen.)

Es war die Stimme der akuten Sozialphobie, mit der Claire seit ihrer Jugend zu leben hat, die da am Tag des Salzsteuer-Störfalls aus ihr sprach. Doch ich, die zufällige Beobachterin, hätte das nie bemerkt. Ängste können, während sie so grausam vereinnahmend sind, wenn man darunter leidet, unmöglich von außen erkannt werden. Jede(r), die/den ihr kennt, könnte davon betroffen sein, egal wie selbstsicher oder souverän sie oder er wirken mag. Diese Erkenntnis finde ich sowohl erschütternd als auch seltsam tröstlich.

Während wir hier alle verrückt sein mögen, sind wir doch definitiv nicht allein.

Natasha Devon MBE (Angehörige des Ordens des British Empire)

September 2016