



Einleitung

Warum ich mit den Mutmach-Briefen begonnen habe

James Withey

Ich habe es schon immer geliebt, Briefe zu schreiben und zu bekommen. Als Kind habe ich Brieffreunden in der ganzen Welt geschrieben. Ich liebte den physischen Akt des Brieföffnens, am Papier zu riechen und mir den Absender mit seinem Stift und seinen Gedanken auf einem anderen Teil der Erde vorzustellen.

Die besten Briefe berühren deine Seele. Sie sind für dich da, sie packen den Teil in dir, der sich alleine fühlt, und lassen dich ausrufen: »Mir geht es auch so. Ich dachte, es würde nur mir so gehen, aber du verstehst das auch.« Ich hoffe, dass es genau das ist, was diese Briefsammmlung tun wird: zu dem Teil in dir durchzudringen, der glaubt, dass du die einzige Person bist, die an Depression leidet.

Briefe, in welchem Format auch immer, sind etwas, das man schätzt, immer wieder liest und aufbewahrt. Es gibt nichts Persönlicheres: Die Person hat sich hingesezt und an dich gedacht, nur an dich, und du liest jetzt, dass du ihr etwas bedeutest.

Vor ein paar Jahren saß ich auf meinem Bett, in meinem Zimmer, in einer Psychiatrie. Das Bett war am Boden befestigt, das Fenster ging nur einen Spalt weit auf und es sah so aus, als wäre der Abfalleimer irgendwann in Brand gesetzt worden. Von Zeit zu Zeit kam jemand, blickte durch das Glas in der Tür, sah, dass ich noch lebte, und ging wieder.

Um 3 Uhr nachmittags begann die Sonne den Schatten der Bäume in einer unglaublich abwechslungsreichen Weise an die Wand zu werfen. Ich betrachtete dieses schöne Schattenspiel und es berührte mich kaum. Ich dachte immer wieder: »Wie bin ich bloß hierhergekommen? Wie konnte das passieren? Wie konnte die Depression das aus mir machen? Wie kam es dazu, dass mir mein Gürtel abgenommen

wurde und ich versprechen musste, niemals eine Plastiktüte im Zimmer zu haben?« Immer und immer wieder: »Wie bin ich bloß hierhergekommen?« Ein Jahr zuvor bildete ich Mitarbeiter einer großen Wohltätigkeitsorganisation aus und lehrte Suizidprävention. Jetzt stand ich alle 15 Minuten unter Beobachtung wegen Selbstmordgefahr.

Was ich im Krankenhaus nicht wusste, war, dass ich anfangen würde, die Idee für das Projekt *The Recovery Letters* zu entwickeln, das mein Leben und auch das Leben anderer verändert hat. Ein Projekt, das so einfach ist und Hoffnung im Herzen trägt.

Als meine Depression am schlimmsten war, konnte ich an nichts anderes denken als an Selbstmord. Ich wachte weinend um 4.30 Uhr morgens auf und konnte nicht wieder einschlafen. Im Zug auf dem Nachhauseweg blickte ich aus dem Fenster und machte Pläne: Donnerstag, ja am Donnerstag würde ich mich umbringen. Es würde der Donnerstag werden. Ich würde mich einfach vor einen Zug stellen und der Schmerz wäre vorbei. Das war alles, was zählte: den Schmerz loszuwerden.

Wenn ich bis 4 Uhr nachmittags ein Bad genommen hatte, war das ein guter Tag. Wenn ich etwas gegessen hatte, fühlte es sich an wie ein ungewollter Erfolg. Ich ging mit einer Einkaufsliste in den Supermarkt, stand vor den Gängen und dachte: »Wie habe ich das früher gemacht?« Welchen Thunfisch soll ich kaufen? Den billigen, weil ich wenig Geld habe? Den mit Quellwasser – denn ich habe gehört, dass Salzlake Quecksilber enthält. Den teureren, bei dem ich vielleicht mehr Fisch für mein Geld bekomme? Ein Multipack im Angebot? Wird der in Olivenöl eingelegte Thunfisch besser konserviert? Es war unmöglich. Eine Entscheidung führte zur nächsten, mehr Fragen, mehr Qualen. Mehr als einmal verließ ich den Supermarkt, ohne irgend etwas eingekauft zu haben. Die Musik war zu laut, die Leute schienen durch die Gänge auf mich zuzulaufen, es gab schreiende Babys und schrille Lautsprecheransagen. Es war die Hölle in meiner Hölle.

Ich konnte mich nicht konzentrieren, nicht fernsehen. Ich ging in unserer Wohnung umher und hasste jeden sonnigen Tag und jede

12 Warum ich mit den Mutmach-Briefen begonnen habe

Person, die mich auf dem Postamt anlächelte. Doch am meisten hasste ich mich selbst. Das war alles meine Schuld. Wenn ich Leuten erzählte, dass ich unter Depressionen litt, waren sie geschockt. Ich war immer die Person gewesen, die sich ihre Probleme anhörte, und hier war ich nun, unfähig, mich um mich selbst zu kümmern.

Depression hat mit Verlust zu tun und es gab viele Verluste in meinem Leben während dieser Zeit: Beziehungen zu Freunden hatten sich für immer verändert, ich konnte nicht arbeiten, konnte mich nicht konzentrieren, konnte keinen Sport machen, ich wollte nicht essen, konnte nicht schlafen. Ich verlor jegliche Hoffnung und, was für mich am schlimmsten war, ich konnte nicht lesen.

Romane zu lesen war meine größte Freude. Ich trat Bücherclubs bei, las mehrere Bücher pro Monat, verbrachte meine Zeit in alten Buchläden und las online Bücherrezensionen. Ich bewertete meine Lieblingsbücher und hielt sie in einem besonderen Tagebuch fest und verbrachte meine Mittagspausen damit zu lesen. Jetzt schaffte ich es nicht, einen einzigen Satz zu lesen. Nichts. Es war außergewöhnlich in seiner Totalität. Leute empfahlen mir todtraurige Bücher über Depression und kognitive Verhaltenstherapie (CBT). Sie lagen auf dem Couchtisch und starrten mich an. Ich starrte zurück, verständnislos. Wie habe ich das früher gemacht? Früher habe ich ein Buch genommen und die Wörter gelesen und jetzt nichts. Nichts. Einfach überhaupt nichts.

Eine der vielen Grausamkeiten an Depression ist, dass sie dir deine Bewältigungsstrategien genau zu dem Zeitpunkt wegnimmt, an dem du sie brauchst, und dich dann davon überzeugt, dass sie nie zurückkommen werden und ohnehin alles deine Schuld ist. Am Tiefpunkt, wenn du all deine Ressourcen benötigst, werden sie dir von der Depression weggenommen.

Ich hatte nie geglaubt, dass es mir jemals wieder besser gehen würde, nie und nimmer. Niemals. »Das passiert vielleicht anderen Leuten«, sagte ich, »aber nicht mir.« Wenn ich in meinem Leben jemals von etwas überzeugt gewesen war, dann davon, dass meine Depression nicht besser werden würde. Ich hätte hohe Wetten darauf abgeschlossen, wenn das lokale Wettbüro mein Angebot akzeptiert hätte. Ich

wäre wahnsinnig reich und permanent depressiv geworden. Ich lag falsch – es wurde besser und jetzt gebe ich mein Bestes, um nicht hinzuhören, wenn die Depression beginnt, mir ähnliche Lügen zu erzählen. Es funktioniert nicht immer, aber ich versuche es und das ist alles, was wir tun können: zu versuchen, nicht auf die Lügen zu hören.

Depression ist eine lebensbedrohliche Krankheit, die manchmal sogar das Leben kostet. Es erfordert immensen Mut, damit zu leben. Der Grad des emotionalen Schmerzes ist so hoch, dass Selbstmord die einzige Option zu sein scheint. Depression ist ein hinterhältiges Tier, das die Kontrolle über dein Leben übernimmt, dich bespuckt und mit Lügen, Hass und Anschuldigungen beschimpft. Es ist grauenhaft. Es lässt dich glauben, dass es nicht vorübergehen, sondern immer so bleiben wird und dass du dich niemals davon erholen können wirst. Das größte Brandmal psychischer Krankheit ist jenes, das wir uns selbst geben, und Depression ist sein Treibstoff.

Als es mir das erste Mal nicht gut ging, gab es nur einen einzigen psychiatrischen Mitarbeiter, der mir sagte, dass ich die Depression überwinden könne. Es war ein Student des Krisenteams, der mich jeden Tag besuchen kam, um nachzusehen, ob ich noch lebte. Als er ging, drehte er sich noch einmal an der Tür um und sagte: »James, es ist möglich, eine Depression zu überwinden.« Es war möglich, eine Depression zu überwinden? Tatsächlich? Doch das Problem war, dass mir die Depression genau das Gegenteil erzählte mit der lautesten Stimme, die sie hatte. Ich glaubte, dass es unmöglich sei, dass es mir niemals besser gehen würde, dass es hoffnungslos sei, dass zu leben sinnlos sei, dass der Schmerz zu stark und mächtiger als alles andere sei. Einfach aufgeben. Doch an diesem Tag gab es einen kleinen Funken Hoffnung und mir wurde klar, dass ich mehr über die Möglichkeiten einer Heilung erfahren musste, wenn es mir jemals wieder besser gehen sollte.

Ich begab mich ins Maytree Respite Centre in London (eine Unterkunft für akut suizidgefährdete Menschen) und mehr Hoffnung zog ein. Ich konnte offen darüber sprechen, sterben zu wollen, sie hörten mir zu, sie verstanden, sie sahen den Schmerz und mich inmitten des

Schmerzes. Sie gerieten nicht in Panik und wollten mich retten. Sie setzten sich mit mir hin, tatsächlich und im übertragenen Sinn. »Ich fühle mich zerstört«, sagte ich. »Mein Innerstes wurde vernichtet. Wie kann ich weitermachen, wenn nichts mehr von mir übrig ist?«

»Ich sehe das nicht so«, sagte der Mitarbeiter. »Ich sehe einen Mann, der zwar am Boden, aber nicht völlig zerstört ist.«

Und dann veränderte sich etwas in mir, ein kleines Licht ging an. Es flackerte und war schwach, aber es war definitiv da. Vielleicht war doch noch etwas von mir übrig?

Während ich mich selbst auf dem Weg der Besserung befand, begann die Idee zu *The Recovery Letters* aufzukeimen. Was wäre, wenn jene Menschen, die gerade dabei sind, über ihre Depression hinwegzukommen, denjenigen schreiben würden, die momentan darunter leiden? Was wäre, wenn Menschen lesen könnten, dass eine Heilung möglich ist? Was wäre, wenn diese Briefe den kleinen Teil in ihnen erreichen könnten, der daran glauben möchte, dass Heilung möglich ist? Was wäre, wenn sie eine kleine Dosis Hoffnung darstellen würden? Was wäre, wenn sie Menschen helfen könnten zu erkennen, dass sie nicht alleine sind?

Als ich aus der Psychiatrie kam, begann ich, einen Blog zu schreiben, und verfasste den ersten *Recovery Letter*. Er befindet sich in diesem Buch: »Von James.« Ich startete einen Twitter-Account (@Recovery Letters) und bat andere Menschen darum, Briefe zu schreiben. Die Sache wurde immer größer. Eine so simple Idee schien den Leuten zu helfen und die Briefschreiber profitierten genauso sehr vom Schreiben wie die Leser.

Überwindung bedeutet nicht dasselbe, wie »geheilt« zu sein. Beim Überwinden der Depression geht es darum zu versuchen, mit ihr zu leben. Es geht darum, eine Bedeutung zu finden in dem, was man tut, dass man versucht, in die Zukunft zu blicken, dass man versucht, zur Arbeit zu gehen, dass man die Kinder ins Bett bringt, dass man das Auto repariert und dass man versucht, nicht loszuschreien, wenn die Mülltüte reißt und sich der Abfall auf dem ganzen Küchenboden ver-

teilt. Es geht darum, es zu versuchen und sein Bestes zu geben. Symptome können nachlassen, der Schmerz kann abklingen, Bedeutung kann zurückkehren, Zufriedenheit kann wieder eintreten und vielleicht, nur vielleicht kann es Momente vollkommener, ausgelassener Freude geben. Bei Überwindung geht es darum, den Sinn zu erkennen, wenn wir uns selbst fragen: »Was ist der Sinn?«

Ich habe vieles versucht, um mich besser zu fühlen: Ich bin Rad gefahren, habe achtsame Meditation ausprobiert, half als Freiwilliger beim Kleingartenverein, ging in eine Selbsthilfegruppe für Depression, nahm mir eine Auszeit in einem Kloster, fand eine gute und günstige Beratung, habe kognitive Verhaltenstherapie ausprobiert, habe mir Beruhigendes im Fernsehen angesehen und Schreckliches. Aber vor allem tat ich nichts. Ich ruhte mich aus. Das musste ich, meine Seele musste sich erholen.

Es geht mir nicht besser. Es wird mir nie »besser« gehen, weil besser nicht existiert, und sobald ich das erkannt hatte, begann ich, mit weniger Druck zu leben. Ich werde mein restliches Leben mit einer Depression leben. Wir werden aneinandergeraten und uns streiten. Ich werde voller Groll sein und die Depression wird versuchen, mich unterzukriegen. Doch seltsamerweise werde ich auch dankbar dafür sein, denn so viel mir die Depression auch genommen hat, so viel hat sie mir gegeben. Sie hat mich zu einem anderen Menschen gemacht, ich mache mich jetzt selbst zur Priorität, ich tue Dinge, die ich davor nicht getan hätte.

Würde ich mir wünschen, keine Depression zu haben? Absolut. Jeden einzelnen Moment an jedem einzelnen Tag. Aber durch das Wünschen wird sie nicht weggehen und nur Akzeptanz kann mich vorwärtsbringen. Wir teilen Geschichten über Depression, um anderen zu helfen, um uns selbst zu helfen und weil die Depression immer schwächer wird, je mehr wir schreiben, reden und unsere Erfahrungen teilen. Unsere Geschichten sind deshalb so wichtig, weil uns die Depression sagt, dass wir es nicht wert seien, zu leben und schon gar nicht zu sprechen. Daher müssen wir so viel darüber sprechen und schreiben, wie wir nur können.

In diesem Buch geht es darum, Ihnen Zeugenaussagen von Menschen zu vermitteln, die wissen, dass es möglich ist, Depression zu verarbeiten. Die Verfasser dieser Briefe kommen aus der ganzen Welt und haben alle Arten an Depressionen durchgemacht: bipolare Störung, postpartale Depression und schwere Depression. Ihre Briefe verschweigen nicht, wie schmerzhaft Depression ist, aber sie sagen auf einfache und wunderschöne Weise, dass es sich nicht immer so anfühlen wird. Das ist es wert, nochmals wiederholt zu werden ... Es wird sich nicht immer so anfühlen.

Sie schreiben Ihnen, weil sie wissen, dass Hoffnung bei Depression nicht vorhanden ist. Ihre Briefe werden Ihrer Hoffnung helfen zu wachsen. Und das wird sie. Das wird sie wirklich. Manche von diesen Briefen sind ansprechender als andere, das ist in Ordnung. Wir haben versucht, darauf zu achten, dass es eine große Auswahl gibt, derer Sie sich bedienen können. Außerdem brauchen Sie dieses Buch nicht auf traditionelle Weise zu lesen – blättern Sie es durch und finden Sie einen Brief, der Ihnen zusagt. Ich glaube fest daran, dass hier Briefe enthalten sind, die Ihnen helfen werden, denn sie haben mir auch geholfen. Manche lösen vielleicht Gedanken in Ihnen aus, die sie nicht wollen, da die Briefe nicht verbergen, wie schmerzhaft Depression ist. Manche geben vielleicht Ratschläge, die darauf basieren, was für sie funktioniert hat. Probieren Sie aus, was Sie möchten, um zu sehen, was funktioniert. Heilung bedeutet, immer wieder neue Werkzeuge auszuprobieren.

Bitte geben Sie auf sich Acht und vergessen Sie nicht, dass diese Briefe für SIE geschrieben wurden von Menschen, die gerade dabei sind, ihre Depression zu verarbeiten, und, wie einer der Verfasser sagt, wir drücken Ihnen alle die Daumen.

Zwischen den Briefen haben wir Zitate über Depression eingebracht, die von mir geschrieben wurden. Wir hoffen, dass diese kurzen Zeilen Ihnen helfen, bis Sie bereit sind, die Briefe zu lesen, falls Sie sich ganz schlecht konzentrieren können.

Vielleicht möchten Sie einen eigenen Brief schreiben, wenn Ihnen die Briefe geholfen haben und Sie dadurch inspiriert wurden: Besuchen Sie www.therecoveryletters.com für weitere Details. Wir freuen uns sehr, von Ihnen zu hören.

Das ist ein Buch, das Sie immer bei sich tragen können. Lassen Sie sich davon begleiten, legen Sie es ins Handschuhfach, wenn Sie in den Urlaub fahren. Legen Sie es neben Ihr Bett für den Fall, dass Sie um 4 Uhr morgens aufwachen.

Mittlerweile mache ich ein Eselsohr an wichtigen Stellen in Büchern, machen Sie das bitte auch. Dieses Buch ist da, um verwendet zu werden: Unterstreichen Sie Sätze, die Ihnen wichtig sind, kreisen Sie Passagen mit Ihrem Lieblingsstift ein, markieren Sie die Seiten, die Sie lieben, machen Sie es bedeutungsvoll, machen Sie es sich zu eigen.

Das ist Ihr Buch.

James Withey

Briefe schreiben – eine subtile Therapie

Olivia Sagan

Schon als Kind wusste ich, dass Schreiben eine Art von Magie ist. Frühes Gekritzel nahm die Gestalt kleiner Wörter an, die länger und mehrsilbig wurden. Aus einfachen Sätzen wurden komplexere Sinnzusammenhänge und Absätze. Wahllose Gedanken verwandelten sich in Gedichte, Geschichten, Tagebucheinträge und Briefe: *Liebes Ich* – zu einer Zeit, als ich mich alles andere als liebenswert fühlte.

Das Schreiben war an meiner Seite gewesen (und manchmal auch gegen mich), während ich heranwuchs und Trauer, Verlust, Depression und Verwirrungen mit mir aushandelte. Es ist stets der einfachste und zugleich komplexeste meiner loyalen Begleiter gewesen. Später, als ich als Beraterin arbeitete, bot es sich als Werkzeug an, um anderen zu helfen, wenn Dinge unaussprechlich waren. Es gab einen Weg vor, wenn zu befürchten war, dass ein Wort – einmal ausgesprochen – nie mehr zurückgenommen werden könne. Ich habe beobachtet, wie Menschen Briefe geschrieben haben, nicht, um sie jemals abzuschicken, wie sie Briefe geschrieben haben und gleich darauf verbrannten, wie sie Briefe geschrieben haben, um sie zu versiegeln und für einen späteren Zeitraum aufzubewahren. Manchen Menschen brachte das Schreiben eines Briefs an eine verletzte Person, an einen Täter, an einen lieben Menschen, den man verloren hat, oder an jemanden, nach dem man sich lange gesehnt hat, eine, wenn auch nur kleine Veränderung: von unabänderlichem, tief sitzendem Schmerz hin zu Anfängen, die darüber hinausreichten. Briefe – ungeachtet dessen, ob ein Empfänger existiert, ob sie abgeschickt oder jemals erhalten werden, ob sie für uns selbst oder einen Teil von uns sind – können etwas auslösen wie der Frühling auf den Feldern und so auch den Boden unseres Leids abtragen.

Heute, inmitten des 21. Jahrhunderts, sind wir, mehr denn je, aus dem Stoff gedruckter Wörter gemacht. Wir werden nicht täglich, sondern jeden Augenblick von Geräten bombardiert, die niemals abgedreht