

Prolog

Die Sache ist, dass die Unaussprechlichkeit der schlimmen Dinge mich fast mein Leben gekostet hätte. Und über die Unaussprechlichkeit möchte ich reden. Mit 13 Jahren dachte ich das erste Mal über die Existenzberechtigung meiner Person nach. Was sich als loser Gedanke durch die erste Zeit meiner Pubertät schlängelte, wurde im Alter von 15 Jahren dann wirklich beängstigend real. Mit 15 Jahren war ich mir sicher, dass ich meinen 20. Geburtstag nicht erleben würde. Aber es passierte doch. Ich wurde 20. Ich wurde sogar 21, 22, 23, 24 und 25. Wer hätte das gedacht? Ich am allerwenigsten.

Es ist ein Sonntag in Bremerhaven und an meinem Schreibtisch brennt das Licht. Merle, meine kleine Hündin aus Rumänien, liegt an meinen Füßen und schnarcht leise. Vielleicht ist es das Glück, von dem alle reden. Vielleicht aber sind es viel mehr die unendlichen Stränge an Ereignissen, die zu genau diesem Moment geführt haben, die das Glück eigentlich ausmachen. Ich weiß es nicht genau – aber kann man das überhaupt? Oder muss man das? Dieses Buch ist keine Anleitung zum Glück, kein Ratgeber und kein Rezept für Gesundheit und lebenslange Zufriedenheit. Vielmehr ist es die Einordnung der manchmal überwältigenden Begebenheiten des Lebens in seinen bunten Facetten. Die folgenden Seiten sollen aufklären, die Last ein wenig erleichtern und Ordnung in das Chaos bringen. Es ist ein Versuch, dem Leben die Lethargie zu nehmen und Leichtigkeit in die

Sorgen zu legen. Diese Seiten sollen zeigen, dass der Platz für jede*n groß genug ist.

In meinem Leben saß ich in vielen Zimmern, Praxen und Besprechungsräumen. Ich sprach mit Menschen, die mich mal besser und mal weniger gut kannten. Realitätschecks bei Ärzt*innen, die sich absichern mussten, dass ich mich nicht umbringen würde. Therapeut*innen, die mich beim ersten Treffen fragten, ob ich einem Abstinenztest standhalten könne. Therapeut*innen, die meinen Fall nach drei Sitzungen ablehnten. Ich habe Stunden im Auto gesessen und geweint. Ich habe geweint, als mich das Schulsystem im Stich ließ und abhängte. Ich habe geweint, als sich Sozialarbeiter*innen gegen mich als Kind gestellt haben, und ich habe geweint, wenn Menschen gegangen sind, ohne mir zu sagen, warum sie plötzlich weg sind. Ich habe mich im Stich gelassen gefühlt, nicht, weil ich kompliziert, sondern weil die Berührungsangst zu mir größer war. Weil es leichter war zu schweigen und die Verantwortung immer weiterzutreten, anstatt mir als Erkrankter die Hand zu reichen. Es war die Überforderung derer, die es eigentlich hätten besser wissen müssen. Ich habe so viele Tränen vergossen, vielleicht könnte ich Hallenbäder füllen.

Der tiefe Schmerz, den diese Ereignisse in mir hinterließen, wäre vermeidbar gewesen. Es ist so wichtig, dass wir anfangen, die Bedeutsamkeit der psychischen Gesundheit in den Fokus zu rücken. Rund jede*r fünfte Deutsche erkrankt in seinem Leben einmal an einer Depression [1]. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass ca. 4 Millionen Menschen in Deutschland depressiv sind [2]. Das ist ungefähr die Einwohnerzahl des Bundeslandes Sachsen. Wir diskutieren Tempolimits auf Autobahnen. Wir klären unsere Jugend über illegale Drogen auf. Aber wir klären sie nicht über die tödliche Gefahr einer Depression auf. Rund 10.000 Menschen in Deutschland nehmen sich jährlich das Leben [3]. Die meisten litten davor an Depressionen. Diese Zahl ist erschreckend hoch und bedeutet, dass wir kommentarlos dabei zusehen, wie Menschen den Freitod als einzigen Ausweg sehen. Dabei gibt es Behandlungsmöglichkeiten. Es gibt Lösungen und Hoffnung. Es gibt Menschen, die helfen können.



Das Leben muss sich nämlich nicht immer so furchtbar schlimm anfühlen.

Als ich durch zufällige Ereignisse die Möglichkeit hatte, bei einem Format von »Puls« (Bayrischer Rundfunk) mitzuwirken, erkannte ich, wie wichtig und notwendig es ist, dass Menschen über psychische Gesundheit sprechen. Ich bekam E-Mails und Kommentare, Nachrichten und persönliche Worte von lauter Menschen, die ich zumeist gar nicht kannte. Darin erzählten sie mir Geschichten von sich und ihren Angehörigen. Es gab ein überwältigendes Feedback, welches mir den Mut gab, das zu tun, was ich jetzt tue. Rückblickend hätte ich mir auch eine Person gewünscht, mit der ich mich hätte identifizieren können. Und nun sitze ich hier an meinem Schreibtisch mit einem Gefühl, das ich nicht geglaubt hätte, jemals haben zu können: ein großes Selbstvertrauen in mich und das Leben.

Diese Erkenntnis kam nicht einfach so. Die letzten 10 Jahre, seit der Diagnose »emotional instabile Persönlichkeitsstörung Typ Borderline« (ICD-10 [4]: F60–31), habe ich hart, manchmal hoffnungslos, aber konsequent an dem gearbeitet, was mir als unheilbar erklärt wurde. Es war nicht einfach zu verstehen, was das Leben mit mir macht. Wie ich vereinen kann, was doch so krankhaft sein sollte, mit dem, was ich empfand. Dass meine Persönlichkeit eine Störung sei und dass ich das aber so gar nicht gut fand. Auch die damaligen wissenschaftlichen Erkenntnisse malten eher kein buntes Bild meiner Zukunft. Das war unfassbar beängstigend und einsam.

Viele Therapiestunden und Klinikaufenthalte später kann ich mit Abstand und warmherzig auf diese Erfahrungen zurückblicken. Sicherlich haben sie mich zu der Person gemacht, die ich bin, und, so pathetisch es klingt, das würde ich nicht ändern wollen. Ich habe gelernt, was Diagnosen bedeuten, und ich habe gelernt, welchen Wert ein System von verschiedenen Ärzt*innen hat. Ich lernte meine Privilegien kennen und erfuhr Diskriminierung. Ich versuchte, mich zu informieren und mit Neugier zu erörtern, wie ich aus den tiefsten Krisen kommen konnte. All diese Erkenntnisse habe ich über die Jahre zusammengetragen und niedergeschrieben. Einiges werde ich hier er-

zählen und den Versuch machen, die komplizierte menschliche Psyche ein wenig zu entwirren. Ich möchte Stigmata brechen und helfen, dass es ein wenig leichter wird, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Ich versuche, Klarheit in die Relevanz psychischer Erkrankungen zu bringen, und erzähle Geschichten, die sich vielleicht so ereignet haben. Aus Gründen des persönlichen Schutzes haben diese Geschichten geänderte Details. Trotzdem bedeutet das nicht, dass diese Geschichten unrealistisch sind. Sie sollen der Veranschaulichung dienen und große Fragezeichen auflösen. Denn psychische Erkrankungen verstehen, Diagnosen lesen und Symptome deuten ist bis jetzt zumeist Fachpersonen überlassen. Aber wir alle haben einen Körper, der erkranken kann, und eine Psyche, die erkranken kann. Zu verstehen, wie das geschieht, hilft uns, uns selbst besser zu verstehen.

Im Zuge meiner Recherchen habe ich alte Tagebücher von mir durchforstet, um meine Gefühlszustände nachzuempfinden, und einige Originaleinträge in die verschiedenen Kapitel eingefügt. Damals schrieb ich viele dieser Einträge auf Englisch, manche aber auch auf Deutsch. Ich habe sie wortgetreu, unverändert, jedoch gekürzt, übernommen.

Und warum das Leben zwar kompliziert und auch traurig ist, aber gleichzeitig aufregend, mutig und einzigartig sein kann. Konfettiregen im Kopf ist eine ernste Ode an das Leben und eine leichte Geschichte über das Erwachsenwerden und Verstehen.