

RYAN CASEY WALLER

GLÄUBIG. DEPRESSIV. GEHALTEN.

**Ein betroffener Pastor und Therapeut
über Depression und Angststörungen.
Und wie man damit umgeht.**

Aus dem Amerikanischen von Silvia Lutz

*Für Caroline, Ford und Charles.
Alles, was ich tue, verdanke ich euch.
Bis auf meine Fehler.
Die gehen auf mein Konto.*

INHALT

Hinweis des Autors	9
Einleitung	10
1: SIE SIND NICHT ALLEIN	15
2: WAS IST PSYCHISCHE GESUNDHEIT?	29
3: WAS IST EINE PSYCHISCHE ERKRANKUNG?	42
4: WARUM LÄSST GOTT PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN ZU?	59
5: DIES IST KEINE ÜBUNG	71
6: LEBEN IM ÜBERFLUSS FÜR ALLE	78
7: EINE EPIDEMIE	87
8: DAS PROBLEM DES SUIZIDS	97
9: WER SIND WIR?	114
10: GESPRÄCHSTHERAPIE	131
11: MEDIKAMENTE	149
12: MENSCHEN	161
13: AUF ALLEN EBENEN	174

Schlussbemerkungen	186
Ein abschließender Gedanke für Christen, die nicht unter psychischen Störungen leiden	189
Psychische Erkrankungen – ein kurzer geschichtlicher Überblick	193
Ein Leitfaden zu Depressionen und Angstzuständen	200
Häufige Hinweise auf Selbstmordgedanken	213
Danksagung	217
Über den Autor	218
Anmerkungen	219

HINWEIS DES AUTORS

Der Autor ist zwar Psychotherapeut, aber die Informationen in diesem Buch lassen sich nicht automatisch auf jeden individuellen Fall übertragen. Falls Sie unter Depressionen leiden oder in einer Krise stecken, suchen Sie bitte einen Arzt auf, der Ihre konkreten Probleme behandeln kann. Falls Sie glauben, dass Sie unmittelbar gefährdet sind, rufen Sie bitte die Notrufnummer an.

Die Berichte in diesem Buch geben tatsächliche Erfahrungen wieder, aber die Namen und andere Fakten, die zur persönlichen Identifizierung beitragen könnten, wurden verändert, um die Privatsphäre der Betroffenen zu wahren.

EINLEITUNG

Sie haben ein Buch zu einem Thema gekauft, über das wir nur ungern sprechen. Beeindruckend! Ich bin stolz auf Sie. Ich bin Ihnen aber auch dankbar, da ich durch Ihren Kauf Geld verdiene. Vielen Dank. Ich schätze, ich werde weiterhin jeden Tag den teuren Kaffee bei Starbucks kaufen, obwohl es meiner Frau lieber wäre, wenn ich meinen Kaffee zu Hause trinken würde.

Aber im Ernst: Sie haben sich für dieses Buch entschieden und ich frage mich natürlich, warum. Auf Netflix oder Disney+ läuft bestimmt gerade irgendeine spannende Serie. Schließlich leben wir im goldenen Zeitalter des Fernsehens und der Streamingdienste. Trotzdem sitzen Sie nicht vor dem Bildschirm. Sie haben beschlossen, Ihre Aufmerksamkeit meinem Buch zu widmen, und das macht mich wirklich neugierig. Was geht in Ihnen vor und was passiert um Sie herum?

Vielleicht sind Sie wegen eines Stressfaktors in Ihrem Leben, etwa einer Scheidung oder dem Verlust des Arbeitsplatzes, traurig und wollen wissen, ob Ihr Stimmungstief „normal“ ist oder auf eine Depression hinweisen könnte. Diese Frage stellen sich viele Menschen.

Vielleicht graut Ihnen morgens beim Aufwachen vor dem neuen Tag und Sie wollen wissen, ob das nur daran liegt, dass Ihnen Ihre Arbeit keinen Spaß macht, oder ob in Ihrer Psyche etwas Ungesundes abläuft.

Vielleicht beobachten Sie, dass Sie in den letzten Monaten mehr Alkohol trinken als früher. Jetzt wollen Sie Ihren Alkoholkonsum zurückschrauben und überlegen, wie Sie dabei am besten vorgehen sollten. Oder vielleicht haben Sie schon versucht, weniger zu trinken, hatten aber nicht den erhofften Erfolg, und jetzt können Sie nicht mehr aufhören, diese Onlinetests zu machen, die Ihnen angeblich verraten,

ob Sie Alkoholiker sind (habe ich auch gemacht). Sie fragen sich: Sind diese Tests zuverlässig? Und wenn ja, heißt das, dass Sie zu einer Gruppe der Anonymen Alkoholiker gehen sollten, wo man abgestandenen Kaffee trinkt und Fremden seine Seele entblößt? Heißt das auch, dass Sie für den Rest Ihres Lebens keinen Alkohol mehr anrühren dürfen? Das sind sehr viele Fragen auf einmal.

Vielleicht hat Ihr Ehepartner oder Ihr Kind psychische Probleme und Sie sind mit dem, was Ihr Angehöriger durchmacht, überfordert. Sie wollen helfen, Sie wollen ihn verstehen, aber Sie sind einfach nicht sicher, was Sie tun sollen oder woher Sie vertrauenswürdige Informationen bekommen.

Vielleicht gehören Sie auch zu den vielen, vielen Christen, die psychisch oder körperlich leiden, sich aber zu sehr schämen, um darüber zu sprechen. Sie wissen, dass Sie Hilfe brauchen, wollen das aber nicht zugeben, weil Sie meinen, damit würden Sie Gott verraten oder eingestehen, dass Ihr Glaube an ihn nicht stark genug ist. Ich kenne viele Christen, denen es so geht. Ich war früher selbst einer von ihnen.

Ich weiß nicht, was Sie genau durchmachen. Ich weiß nur, dass ich wirklich stolz auf Sie bin, weil Sie dieses Buch aufgeschlagen haben, denn psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen sind vielfach immer noch geistliches und medizinisches Neuland. Es gibt so vieles, das wir nicht wissen. Das müssen wir ehrlich zugeben. Aber es gibt auch vieles, das wir wissen, und es ist lebenswichtig, dieses Wissen weiterzugeben.

Wenn Sie also dieses Buch lesen, weil Sie Heilung suchen, bete ich, dass Sie sie finden. Wenn Sie es lesen, um jemandem zu helfen, der leidet, wünsche ich Ihnen alles Gute auf diesem Weg. Und falls Sie es lesen, um einfach mehr zu erfahren, damit Sie Leidenden besser beistehen können, freue ich mich über Ihr Interesse und Ihre Bemühungen.

Apropos Bemühungen, gehen wir an die Arbeit!

Die Sonne geht auf und mit ihr kommen die Erinnerungen an das, was gestern Abend passiert ist. Das Cortisol in deinem Hirn führt dir ein ungeschöntes Bild vor Augen. Deine Erinnerungen quälen dich und zwingen dich, die Geschehnisse noch einmal neu zu durchleben. Die gestrigen Ereignisse sind verschwommen, aber unter deiner Bettdecke kannst du die Teile zusammenfügen.

Du hast im angetrunkenen Zustand deine Predigt beendet und gehst auf wackeligen Beinen zum Altar zurück, um die Gemeinde beim Glaubensbekenntnis anzuleiten, als aus dem Nichts ein anderer Pastor auftaucht und deinen Platz einnimmt. Er flüstert dir etwas ins Ohr. Kurz darauf wirst du in einem Hinterzimmer, wo die Gemeinde dich nicht sehen kann, von deinen Freunden befragt – von Menschen, die dich lieben und denen du nicht gleichgültig bist. Menschen, die du ebenfalls liebst. Sie wollen wissen, ob du krank bist. Sie machen sich Sorgen, dass du vielleicht einen Schlaganfall haben könntest. Du hast bei der Predigt gelallt. An einer Stelle wärest du beinahe gestürzt und musstest dich festhalten, um nicht zu Boden zu fallen. Sie fragen dich, was los ist. Sollen sie einen Arzt rufen?

Gott segne diese Heiligen! Sie verurteilen dich nicht.

Ihr steht zu dritt in dem kleinen Raum. Der Freund, der dich am besten kennt, spricht die Frage aus, die sicher allen durch den Kopf geht, die aber bis zu diesem Moment keiner laut aussprechen wollte.

„Hast du getrunken?“

Schweigen. Dieses Schweigen sagt alles. Du bist schuldig. Du hast in den letzten Monaten mehr getrunken, als du solltest. Deine Frau hat dich darauf angesprochen. Sie will, dass du weniger trinkst, dass du vielleicht überhaupt keinen Alkohol mehr anrührst. Sie hat vorgeschlagen, dass du einen bestimmten Freund anrufen könntest, der seit über zehn Jahren trocken ist, aber dazu bist du nicht bereit.

Jedes Mal wenn du einem Alkoholiker begegnest, fragst du dich im Stillen, ob du auch einer bist. Du hast im *DSM-5** nachgelesen, ob die Kriterien für Drogen- oder Medikamentenmissbrauch auf dich zutreffen. Die Sucht wird in schwach, gemäßigt und schwer eingeteilt, je nachdem wie ehrlich du zu dir selbst bist. An manchen Tagen weißt du die Antwort ganz genau. An anderen Tagen willst du die Fakten nicht wahrhaben. Wenigstens bis jetzt nicht.

„Hast du getrunken?“

Sie müssen es an deinem Atem riechen. Mit den Fragen, ob du krank bist oder einen Schlaganfall haben könntest, erlauben sie dir nur, deine Würde zu wahren. Sie wollen dich nicht anklagen. Du bist ihr Leiter. Sie hoffen inständig, dass du in diesem Moment deiner Leitungsaufgabe gerecht wirst und dich selbst überführst.

Immer noch.

Du verhältst dich wie Petrus und leugnest. Du versuchst, dich zu verteidigen. Du wirst lauter, während die Gemeinde in der Kirche die uralten Worte des Glaubensbekenntnisses spricht.

*Wir glauben an den Heiligen Geist,
der Herr ist und lebendig macht,
der aus dem Vater und dem Sohn hervorgeht,
der mit dem Vater und dem Sohn
angebetet und verherrlicht wird,
der gesprochen hat durch die Propheten,
und die eine, heilige, allgemeine und apostolische Kirche.
Wir bekennen die eine Taufe zur Vergebung der Sünden.
Wir erwarten die Auferstehung der Toten
und das Leben der kommenden Welt. Amen.*¹

* Psychiatrisches Klassifikationssystem in den USA. Wörtlich übersetzt: Diagnostischer und statistischer Leitfadens psychischer Störungen.

Dann beginnt die Gemeinde mit den Fürbitten, die du leiten solltest. Dir kommt nie der Gedanke, dass sie vielleicht hören könnten, wie ihr Pastor seinen Freunden vorwirft, sie würden aus einer Mücke einen Elefanten machen. Tief in deinem Inneren weißt du, dass diese Freunde nur dein Bestes wollen. Keiner von ihnen sieht dich mit Verachtung an. Nur mit Liebe. Und Verwirrung.

Jemand bietet freundlich an, dich nach Hause zu fahren, aber du lehnt dieses Angebot ab, weil du glaubst, du könntest in die Kirche zurückkehren und deine Arbeit machen. Du kannst den Gottesdienst wieder leiten, sagst du. Deine Freunde reagieren viel zu übertrieben. Sie sollten diesen Moment einfach vergessen. Das ist alles nur ein lächerliches Missverständnis.

Gott sei Dank lassen sich deine Freunde nicht von ihrem Standpunkt abbringen. Sie haben schon darüber gesprochen. Eine Entscheidung wurde bereits getroffen. Du hast nicht mehr die Leitung. Die Verantwortung wurde jemand anderem übertragen. Du bist betrunken in den Gottesdienst gekommen, und diese Männer lassen nicht zu, dass du den Gottesdienst noch mehr entweihst.

Du brichst das Gespräch ab und stürmst aus der Kirche. Ein lieber Bruder folgt dir und will dich nach Hause fahren. Doch du beschließt, dich betrunken ans Steuer zu setzen, obwohl du in diesem Moment beim Abendmahl den geweihten Wein nippen und das geweihte Brot essen solltest.

1: SIE SIND NICHT ALLEIN

Wenn psychische Störungen ans Licht kommen, ist das oft überraschend – für alle Beteiligten. Manchmal ist es ein Freund, ein Angehöriger oder jemand, den Sie respektieren und aus der Ferne bewundern. Sie hätten sich nie vorstellen können, dass er solche Probleme hat, doch dann passiert etwas. Manchmal, wie in meinem Fall, sind Sie es selbst.

Nach jenem katastrophalen Sonntag konnte ich es nicht mehr leugnen. Als ich eine Nacht darüber geschlafen hatte und mit nüchternem Kopf Revue passieren ließ, was passiert war, war ich entsetzt.

Ich kann unmöglich betrunken in den Gottesdienst gegangen sein.

Das kann einfach nicht passiert sein.

Das kann unmöglich passiert sein!

Aber, meine lieben Schwestern und Brüder, es ist passiert.

Das Verrückteste dabei ist: Wenn mich am Nachmittag vor jenem Abendgottesdienst jemand gefragt hätte, wie es mir geht, hätte ich geantwortet, dass es mir gut gehe. Und ich hätte das sogar geglaubt. *Alles in Ordnung, danke. Ich bin nur ein ganz normaler Mann, der versucht, den Sonntag zu überstehen. Ich kümmere mich um meine Familie und diene dem Reich Gottes. Manchmal brauche ich einfach ein Glas am Nachmittag und eine Schlaftablette für einen Powernap. Was sollte daran falsch sein?*

In Wirklichkeit war ich geistlich tot, ausgebrannt, depressiv und ich trank *viel* zu viel. Aber ich musste meine Arbeit machen, deshalb hatte ich keine Zeit, um mich ehrlich mit meiner psychischen Verfassung auseinanderzusetzen. Das ist kein Witz; ich hatte wirklich keine Ahnung, dass mir meine Welt bald um die Ohren fliegen würde.

Das ist das Fatale bei psychischen Störungen. Sie merken erst, dass

Sie darunter leiden, wenn die Krankheit schon das Ruder übernommen hat und versucht, Ihr Leben zu zerstören. Das passiert meistens, weil es uns so schwerfällt, uns ehrlich einzugestehen, was in unserem Herz und in unserem Kopf vor sich geht. Deshalb werden psychische Störungen oft erst diagnostiziert, wenn, nun ja, wenn es einfach nicht mehr anders geht, weil wirklich sonderbare Dinge passieren.

Beim Gedanken, Ihrem Kind ein Brot für die Schule zu schmieren, brechen Sie weinend auf dem Küchenboden zusammen. Haben Sie so etwas nicht immer mit links gemacht? Der Wecker kündigt einen neuen Tag an. Eine lähmende Angst packt Sie. Sind Sie früher nicht begeistert aus dem Bett gesprungen? Sie lesen Ihre Mails, um zu sehen, was erledigt werden muss. Statt die Punkte abzuarbeiten, sitzen Sie wie gelähmt da und starren die To-do-Liste an, als wäre sie ein Folterinstrument, das Ihren Verstand quält und Ihnen jede Kompetenz und allen Frieden raubt. Ein Freund kritisiert eine Entscheidung, die Sie getroffen haben, und plötzlich meldet sich der innere Kritiker, der Sie früher nur gelegentlich verurteilt hat, rund um die Uhr und redet Ihnen ständig ein, Sie wären wertlos und dumm. Wenn solche Erlebnisse regelmäßig in unserem Leben auftauchen, verdrängen wir sie entweder mit Drogen und Alkohol oder wir gestehen uns ehrlich ein, dass etwas nicht stimmt.

Aber bis dahin tun die meisten so, als wären sie nicht depressiv – eine perfekte Strategie, um sicherzustellen, dass wir morgen immer noch depressiv sind. Andere gehen übertrieben geistlich an die Situation heran, und das ist auch nicht hilfreich. Zu beten, dass Ihre chronische Angst verschwindet (was ich ohne Scheu tue), ist keine ausreichende Heilungsstrategie. Besonders dann nicht, wenn wir nicht zugeben können, dass wir überhaupt an Angstzuständen und Depressionen leiden.

Mir ist bewusst, dass das ein schwerer Weg ist. Es ist schwerer, über unsere psychische Gesundheit zu sprechen, als über andere gesundheitliche Bereiche, besonders für Christen. Ich persönlich weigerte mich zehn Jahre lang, zu einem Therapeuten zu gehen, bis ich schließlich zusammenbrach und gestand, dass ich psychiatrische Hilfe brauche. Ich

war überzeugt, dass ich meine Angst loswerden könnte, wenn ich nur intensiv genug betete, lange genug in der Bibel las und anderen Menschen aufrichtig diente. Aber ich habe ein Geheimnis erkannt, das uns die Kraft gibt, die wir brauchen, um uns mit der nötigen Ehrlichkeit auf ein solches Gespräch einzulassen.

Soll ich Ihnen dieses Geheimnis verraten?

Sie.

Ich.

Wir alle.

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 verkrampfter 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.