

[Startseite](#) | [Leben](#) | Thomas Meyer über Depression, Klinikaufenthalt und Gaza

Abo [Thomas Meyer im Interview](#)

«Ich bin meiner Depression sehr dankbar»

Der Bestsellerautor war zwei Monate lang in einer psychiatrischen Klinik. Nun ist er Reallehrer. Erstmals spricht er öffentlich über den seelischen Absturz, der eine Befreiung war.



Michael Marti

Publiziert: 27.09.2025, 11:57



«Wir müssen mehr über mentale Gesundheit sprechen»: Thomas Meyer.

Foto: Urs Jaudas

Hören Sie diesen Artikel:



Es ist Nachmittag. Thomas Meyer, 51, hat die Lobby eines Zürcher Hotels als Ort für das Interview ausgewählt. Braune Ledersessel, Reisende mit Rollkoffern, Easy-Listening-Sound aus den Lautsprechern. Der Mann, der den Bestseller «Wolkenbruchs wunderliche Reise in die Arme einer Schickse» schrieb, trägt ein weiss-braun kariertes Hemd und beige Chinos. Er bestellt sich einen Grüntee und beginnt, erstmals öffentlich zu erzählen, worüber die meisten schweigen: über eine Depression, über das Scheitern, über Monate in der Klinik. Meyer ist heute Reallehrer. Er spricht von der überstandenen Krankheit als Befreiung.

Herr Meyer, weshalb der Entscheid, öffentlich über Ihre Erkrankung zu sprechen?

Weil wir viel offener umgehen müssen mit dem Thema mentale Gesundheit. Ich rede oft darüber.

Verspüren Sie auch Widerstände? Es heisst, gerade Männer hätten Schwierigkeiten, über ihre Depression zu sprechen.

Wir alle haben Schwierigkeiten, über mentale Probleme zu sprechen. Widerstände gab es nie. Im Gegenteil, ich bekam viel Anerkennung dafür, dass ich so ungezwungen damit umgehe.

Im Freundes- und Bekanntenkreis?

Ja, aber auch von meinen Schülerinnen und Schülern.

Sie sind seit fast einem Jahr Reallehrer. Ihre Klasse weiss von Ihrer Episode?

Ich war der Ansicht, dass die Jugendlichen ein Recht darauf haben, zu wissen, wer da vor ihnen steht. Und die Schulleitung natürlich.

Weshalb?

Damit sie verstehen, dass auch ein Erwachsener Bedürfnisse, Gefühle und vor allem Grenzen hat. Aus Teenagersicht sind Erwachsene offenbar Granitblöcke, mit denen man mal alles machen kann. Auch wir selbst haben ja genau diesen Anspruch an uns: immer stark. Immer eine Lösung. Nie schwach. Das halte ich für falsch.

Wie haben Sie Ihre Klasse informiert?

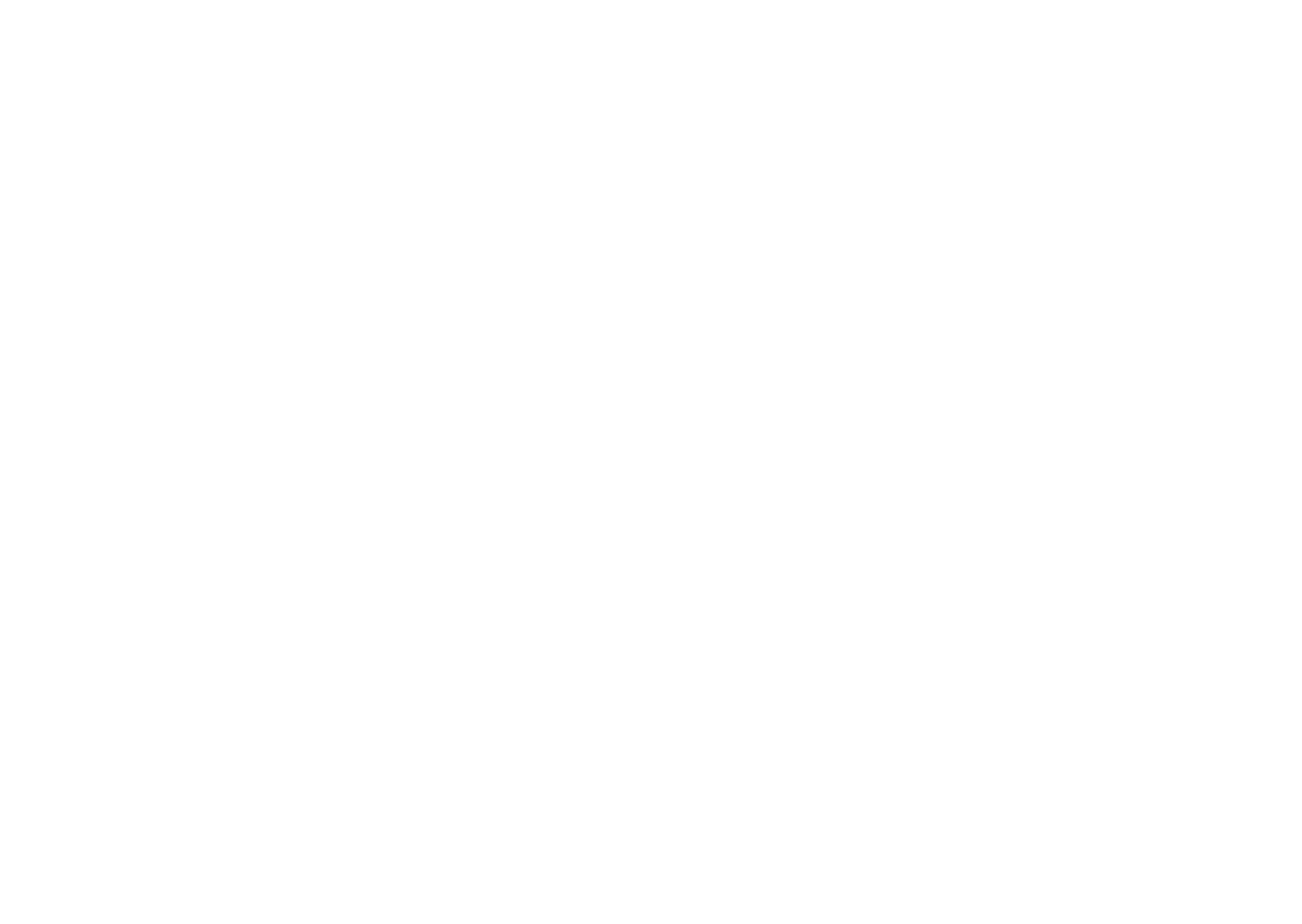
Wir haben das Fach «Ethik, Religion und Gesellschaft», da passte das hervorragend rein. In der Anfangszeit, letzten November, war es mein wichtigstes Ansinnen, eine Beziehung zu den Kindern aufzubauen. Auf Jiddisch sagt man: «Tuches ojfn tisch», also den Hintern auf den Tisch. Das habe ich gemacht.

Waren die Schülerinnen und Schüler nicht überfordert?

Nein, überhaupt nicht. Die schätzen es im Gegenteil sehr, wenn man Klartext mit ihnen spricht und ihnen zutraut, solche Dinge entgegenzunehmen. Das gilt auch für jüngere Kinder. Man muss es nur altersgerecht darlegen. Ich finde es falsch, Kinder zu schonen, weil man denkt, sie seien zu klein oder unreif. Sie merken eh alles.

Als Depressionskranker stösst man heutzutage offenbar auf viel Verständnis.

Das ist meine Erfahrung. Ich bekam überall Mitgefühl und Interesse. Ich weiss allerdings von Kranken, denen gesagt wurde: «Du lachst ja, bist du sicher, dass du depressiv bist?» Davon wurde ich verschont. Übrigens, ich würde mich nicht mehr als Depressionskranken bezeichnen. Es geht ja zum Glück mit der richtigen Hilfe wieder vorbei.



«Plötzlich hat man einen riesigen Anspruch an sich selbst»: Szene aus der Romanverfilmung «Wolkenbruchs wunderliche Reise in die Arme einer Schickse» mit Joel Basman und Noémie Schmidt.

Foto: PD

Wie hat Sie die Depression verändert?

Ich war immer noch derselbe, aber nicht mehr in der mir bekannten und lieben Form. Ich sagte meiner Partnerin: «Ich liebe dich» und wusste, dass es der Wahrheit entsprach, aber ich spürte es nicht mehr entsprechend. Das war bizarr.

Eine Gefühlsunfähigkeit?

Nein, eine Gefühlsverfinsterung. Man spürt durchaus, aber das Schlechte ist perfiderweise dreimal so stark und das Gute nur ein Bruchteil seiner selbst.

Was war noch anders?

Diese Krankheit hat viele Gesichter. Antriebslosigkeit war nie mein Problem. Suizidalität auch nicht.

Was dann?

Mir hat die Depression einfach brutal auf die Laune geschlagen und mir meine ureigene Begeisterung kaputtgemacht.

*«Oh, und die krassen Schlafstörungen.
Hellwach um halb drei. Eine Depression wie
aus dem Buch eben.»*

Begeisterung wofür?

Für alles. Dank ADHS begeistere ich mich leicht und vielseitig. Dank ADHS neige ich aber auch zu Depressionen.

Wann kamen Sie zum Schluss, dass Sie professionelle Hilfe benötigen?

Es gab kein konkretes Ereignis. Ich stellte einfach fest, dass meine Freude schwand, ich innerlich verdunkelte und nichts dagegen unternehmen konnte. Auch wöchentliche Therapie half nicht mehr. Als meine Partnerin sagte: «Thommi, denkst du nicht, es wäre jetzt Zeit für die Klinik?», wusste ich, was Sache war. Sie war selbst ein halbes Jahr zuvor in einer Klinik gewesen, es war also kein flapsiger Ratschlag.

Wann haben Sie zum ersten Mal gesagt: «Ich habe eine Depression?»

Als ich meinen Hausarzt aufsuchte. Allein diesen Satz zu äussern, verschaffte mir Erleichterung. Das ist übrigens sehr trügerisch: Es

geht einem ein klein wenig besser, und man glaubt, das Schlimmste hinter sich zu haben.

Sie scheinen schmäler als früher.

Ja, das müssen jetzt alle kommentieren.

Ist es Ihnen unangenehm?

Ich finde grundsätzlich, dass man andere Körper nicht kommentieren sollte. Aber um die Frage zu beantworten: Ich habe tatsächlich ordentlich Gewicht verloren. In der übelsten Phase ass ich ein Joghurt pro Tag, und zwar nicht, weil ich wollte, sondern weil ich wusste, irgendwas muss da rein. Das ist ein deutliches Alarmzeichen. Oh, und die krassen Schlafstörungen. Hellwach um halb drei. Eine Depression wie aus dem Buch eben.

Sie sind Schriftsteller. ↗ Konnten Sie noch schreiben?

Ich würde sagen, ich war Schriftsteller.

Sie schreiben nicht mehr?

Es ist etwas komplexer.

Erzählen Sie.

Ich hatte ja tolle Erfolge als Autor ...

«Depressiv hat mich die Existenznot gemacht, weil das einfach ein derart hässlicher Stress ist»: Thomas Meyer beim Interview in der Lobby eines Zürcher Hotels.

Foto: Urs Jaudas

... in der Tat. Sie waren ein Bestsellerautor.

Das wiederum bleibt man, Rekorde verschwinden ja nicht. Aber irgendwann hat man ihre Früchte aufgegessen, und eines Tages stand ich vor der Erkenntnis: Ich muss jetzt einen neuen Bestseller schreiben, und zwar zügig, aus existenziellen Gründen.

Eine schwierige Ausgangslage.

Und eine Garantie dafür, dass man nicht nur keinen Bestseller schreibt, sondern einfach gar nichts.

Nur, wird man deshalb depressiv?

Eher umgekehrt. Depressiv hat mich die Existenznot gemacht, weil das einfach ein derart hässlicher Stress ist. Es gab noch andere Faktoren, es ist nie einer allein.

Der Druck, etwas Neues zu publizieren, war also rein finanziell?

Nein. Wenn man einen solchen Hit landet, wie es mir mit «Wolkenbruch» gelang, und jahrelang Erfolgsautor genannt wird – das macht was mit einem. Plötzlich hat man einen riesigen Anspruch an sich selbst. Erfolg ist nicht nur schön. Ich habe meinen ersten Roman «Wolkenbruch» in einer Unverstelltheit und Leichtigkeit geschrieben, die mir abhandengekommen ist.

Es sprechen wenige Autorinnen und Autoren so offen über den Erfolgsdruck.

Ich glaube, wenn man fragt, bekommt man durchaus was zu hören. Man muss natürlich einen, wie soll ich sagen, gewissen Erfolgsverlust vorlegen können, um überhaupt befragt zu werden. Ich bin jetzt qualifiziert, weil ich praktisch bankrott war.

«Wolkenbruch» kam 2012. Wann spürten Sie erstmals den Druck, mit einem zweiten Bestseller nachzulegen?

2012.

Konnten Sie nie den Erfolg einfach geniessen?

Doch. Aber man möchte natürlich auf dieser Höhe weiterfliegen. Und das Publikum will einen weiterhin dort sehen. Mit dem Zweitling «Rechnung über meine Dukaten» schrieb ich aber etwas völlig anderes und verprellte damit viele Fans. Ich schrieb stets, was mich interessierte, nicht, was der Markt wollte.

Ein riskanter Plan ...

Ja, und irgendwann musste ich mir eingestehen: Mein Geschäftsmodell funktioniert nicht mehr. Ich wusste nicht mehr, wann woher Geld kommt. Und ob genug. Und wenn ich mir überlege, dass das die Lebensrealität ganz vieler Menschen ist, auch hier in der Schweiz – ich erinnere an die 500'000 Working Poor in der Schweiz – dann wird mir gleich nochmals schlecht. Ich habe einen Ausflug gemacht ins Prekariat.

«Mir wurden zwei Dinge klar in der Klinik: Ich brauche Struktur. Und dringend einen Job.»

Wer wären Sie, wenn Ihnen ein zweiter Bestseller gelungen wäre, und dann ein dritter – würden Sie im Dauerrausch leben?

Eigentlich gab es weitere Bestseller, aber lassen wir das. Ich nehme an, mein Leben wäre nicht wesentlich anders verlaufen. Vor der Depression geschützt hätte mich anhaltender Grosserfolg ziemlich sicher nicht.

Weshalb nicht?

Es braucht eine innerliche Voraussetzung dafür, um sich so viel Stress zuzumuten, dass dies schliesslich zu einer Depression führt. Ich bin ein klassischer People-Pleaser. Ich stelle meine Bedürfnisse kategorisch hinter jene von anderen. Daran hätten auch weitere literarische Knaller nichts geändert. Diese Krise wäre sowieso gekommen, und ich bin froh darum. Ich bin meiner Depression sehr dankbar.

Dankbar? Das würden viele Depressive nicht so sagen.

Das ist mir sehr wohl bewusst. Es gibt Menschen, die viel heftiger zu kämpfen haben. Dennoch ist es eine individuelle Erfahrung, und ich bin dankbar dafür, dass mir meine Grenzen so deutlich klargemacht wurden. Es war dringend nötig.

Im August 2024 gingen Sie in die Klinik ...

... für zwei Monate, in die ATK, die Akuttagesklinik beim Hauptbahnhof. Dort erlebte ich nach 17 Jahren Selbstständigkeit erstmals wieder Struktur. Und merkte, wie wichtig das für mich ist. Ich hielt

meine Freiheit, stets tun zu können, was ich wollte, für das höchste Gut – und bemitleidete alle, die jeden Tag um neun ins Büro mussten. Ich sehe das heute anders. Mir wurden zwei Dinge klar in der Klinik: Ich brauche Struktur. Und dringend einen Job.

Was unternahmen Sie dann?

Ich wollte unbedingt etwas Sinnhaftes machen. Der Lehrerberuf hat mich schon lange interessiert. Ich fand eine ausgeschriebene Stelle im Kanton Aargau – sogar als Klassenlehrer – und habe sie bekommen. Ich bin sehr glücklich, dass das geklappt hat.

«Die Bewegungstherapie schreckte mich ab. Genau deshalb wählte ich sie»:
Thomas Meyer.

Foto: Urs Jaudas

Kann nicht gerade dieser Beruf sehr stressig und belastend sein?

Doch. Aber er liegt mir sehr. Es animiert mich enorm, wenn ich jungen Menschen etwas beibringen kann. Ich kann regelrecht mitverfolgen, wie sie erwachsener und schlauer werden, das ist sehr erfüllend.

Was unterrichten Sie alles?

Mathe, Deutsch, Englisch, bildnerisches Gestalten, Musik, politische Bildung und das erwähnte Fach ERG.

Deutsch können Sie wohl, aber Musik?

Ich habe dreizehn Ukulelen gekauft. Wir machen uns, nach A- und C-, nun an den D-Akkord.

Wie sah Ihre Behandlung in der Tagesklinik aus?

Man geht morgens um 9:30 Uhr hin, macht Gruppentherapien und tauscht sich intensiv aus. Über Mittag isst man zusammen und geht um vier nach Hause. Das teilstationäre Modell ist für Menschen gedacht, die den Alltag noch bestreiten können.

Sie trafen auf Menschen, die ebenfalls an einer Depression litten. Wie ist das?

Das Wunderbare daran ist: Man braucht sich nicht voreinander zu verstellen. Es ist klar, was alle hier machen. Das war sehr befreiend. Ausserdem sind es wirklich tolle Leute. Wir People-Pleaser sind ein nettes Völkchen.

Was für Gruppentherapien gibt es?

Kunsttherapie, Ergotherapie, Yoga, Waldbaden, Bewegungstherapie. Dann theoretische Module, bei denen man lernt, was gerade mit dem eigenen Gehirn schiefläuft. Und emotionale Schulung: Wie gehe ich mit Stress um? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?

Empfanden Sie auch Hemmungen? Womöglich beim Waldbaden?

Das konnte ich leider nicht wählen, weil die entsprechende Betreuerin da an Krücken ging. Aber die Bewegungstherapie schreckte mich ab. Genau deshalb wählte ich sie.

Depressionen sind eine weitverbreitete Krankheit. Was trägt unsere Gesellschaft dazu bei?

Mentale Gesundheitsprobleme sind meiner Meinung nach die Konsequenz davon, dass wir nicht richtig mit unseren Kindern umgehen, nicht richtig miteinander und nicht richtig mit uns selbst. Dass wir zu wenig Achtung vor dem Leben und dem oder der Nächsten haben. Es hat auch damit zu tun, wie wir miteinander sprechen. Und damit, dass wir uns nicht ernsthaft füreinander interessieren. Wann werden einem schon unangenehme Fragen gestellt?

Was braucht es, damit wir als Gemeinschaft seelisch widerstandsfähiger werden?

Müssen wir das?

Gerade Menschen, die an seelischen Erkrankungen leiden, würden es wohl begrüßen. Sie nicht?

Ich fände es schöner, wir würden dafür sorgen, dass es gar nicht so weit kommt, widerstandsfähig werden zu müssen. Mir sagten Unzählige, ich sei zu sensibel. Ich finde diesen Satz ziemlich doof.

«Ich denke, wir beginnen erst, zu verstehen, wie gestresst wir in unseren Leben sind.»

Was müssten wir denn ändern, um mehr Sensibilität zulassen zu können?

Möglichst wenig Zeit mit dem Handy verbringen. Und Veränderungen begrüßen. Ich denke, wir beginnen erst, zu verstehen, wie gestresst wir in unseren Leben sind. Schlechte Beziehungen sind ein grosser Faktor. Jobs, die nicht unseren Talenten entsprechen,

ebenso. Dann die Idee, eine Ehe mit zwei Kindern bedeute für alle das grosse Glück. Stress macht unsensibel. Psychische Gesundheit muss wichtiger, erschwinglicher und leichter erreichbar werden. Die Hilfe ist schon auf sehr hohem Niveau – davon bin ich überzeugt –, aber sie muss noch besser erhältlich und zugänglicher gemacht werden.

Sie haben diese Woche bei der Bundeskanzlei eine Petition für die Anerkennung Palästinas eingereicht. Woher nehmen Sie die Energie für dieses Engagement?

Die Petition selbst kostete mich kaum Zeit. Energie verlangt es, sich Gedanken zu machen, all die Gefühle auszuhalten und nicht in Hoffnungslosigkeit zu verfallen. Ich hoffe, dass die Zweistaatenlösung nun Form gewinnt.

Als Jude eine heikle Position?

Das ist mir egal.

War die Situation in Nahost auch ein Faktor für Ihre Depression?

Sicherlich. Das kollektive jüdische Trauma wird oft übersehen, ist aber real. Es erklärt auch den Irrsinn in Israels Verhalten. Mich bedrückte der Hamas-Terror, gefolgt vom Gegenterror. Nun, jenseits der Depression, kratzt es kaum an meinem Wohlbefinden.

Hat die Erkrankung Ihr Schreiben verändert? Schreiben Sie anders?

Ja, schlechter.

Wieso?

Es klebt ein depressiver Schleim an den Texten. Nicht, dass ich nur noch über traurige Dinge schreiben würde. Aber mein Handwerk ist nicht mehr auf dem alten Niveau. Wenn das Schreiben eine

Wiese ist und die Depression ein Rasenmäher, dann muss ich sagen, der war gründlich, mit tief angesetztem Messer.

Im Moment entsteht nichts von literarischer Qualität?

Ich bin in der literarischen Reha. Natürlich schreibe ich. Aber mein Stil holpert. Er genügt nicht meinen Ansprüchen.

Thomas Meyer.

Foto: Urs Jaudas

Waren nicht diese hohen Ansprüche einer der Gründe für Ihre Erkrankung?

Ich finde, wenn man das Schreiben ernst nimmt, dann hat man einen hohen Anspruch.

Sie sagten immer, das Schreiben mache Ihnen Spass. Ist das nicht mehr so?

Nicht mehr den alten Spass. Nach dieser fast einjährigen Pause finde ich es wieder ziemlich geil. Aber so wie früher ist es nicht. Momentan, jedenfalls.

Fürchten Sie sich vor Rückfällen in die Depression?

Ja. Und nein. Ich weiss jetzt, wie ich sie aktiv verhindern kann und wohin ich gehen muss, wenn das nicht gelingt. Ich empfehle die ATK regelmässig im Umfeld, aber «Klinik» ist ein Wort, das mit grosser Scham behaftet ist. Womit wir wieder bei der Idee wären, mehr über mentale Gesundheit zu reden.

Michael Marti ist Autor bei der SonntagsZeitung und beim Tages-Anzeiger und schreibt vor allem über gesellschaftspolitische Themen. [Mehr Infos](#)
𝕏 @michaelmarti

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

58 Kommentare