



MATT HAIG

ZIEMLICH
GUTE GRÜNDE,
AM LEBEN
ZU BLEIBEN





MATT HAIG

ZIEMLICH
GUTE GRÜNDE,
AM LEBEN
ZU BLEIBEN

dtv
DIGITAL

Matt Haig

*Ziemlich gute Gründe, am Leben zu
bleiben*

Deutsch von
Sophie Zeitz



Deutsche Erstausgabe 2016
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
© 2015 Matt Haig
Titel der englischen Originalausgabe:
»Reasons To Stay Alive«
(Canongate Books Ltd,
14 High Street, Edinburgh EH1 1TE)
© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe:
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Quellenhinweise am Ende des Bandes
Umschlaggestaltung und -illustration: Birgit Schössow

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist nur mit Zustimmung des Verlags zulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

eBook-Herstellung im Verlag (01)

eBook ISBN 978-3-423-42913-9
ISBN der gedruckten Ausgabe 978-3-423-28071-6

Ausführliche Informationen über unsere Autoren und Bücher finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de/ebooks

Das Buch

Ein Buch, das es eigentlich gar nicht geben dürfte

Denn als er 24 war, brach Matt Haigs ganze Welt zusammen. Er wusste nicht, was es war, das ihm da widerfuhr – er merkte nur, dass sein Leben ihm plötzlich zur unerträglichen Last geworden war ... Dieses Buch ist eine sehr persönliche Abrechnung mit einem Schicksal, das jeden und jede treffen kann. Die Schilderung, wie Matt Haig allmählich seine Depression besiegt und ins Leben zurückfindet, ist ebenso unterhaltsam wie berührend – und aus jeder Zeile spricht die tiefe Überzeugung, dass das Leben unbedingt lebenswert ist.

»Ich habe dieses Buch geschrieben, weil letztendlich doch etwas dran ist an den uralten Klischees: Die Zeit heilt alle Wunden ... und es gibt ein Licht am Ende des Tunnels, auch wenn wir es zunächst nicht sehen können. Und manchmal können Worte einen Menschen tatsächlich befreien.«

Der Autor

Matt Haig, geboren 1975 in Sheffield, hat bereits mehrere Romane und Kinderbücher veröffentlicht, die mit verschiedenen literarischen Preisen ausgezeichnet und in über zwanzig Sprachen übersetzt wurden. Er lebt in York und London. In Deutschland bekannt wurde er mit seinem Romanbestseller ›Ich und die Menschen‹, dtv 21604 (gedruckte Ausgabe) und 42226 (eBook).

www.matthaig.com

Für Andrea

Dieses Buch ist unmöglich

Vor dreizehn Jahren wusste ich, dass dieses Buch gar nicht möglich war.

Ich würde vorher sterben. Oder den Verstand verlieren.

Auf jeden Fall wäre ich nicht mehr hier. Manchmal hatte ich Zweifel, ob ich die nächsten zehn Minuten überstehen würde. Die Idee, es könnte mir irgendwann wieder so gut gehen, dass ich das Selbstvertrauen hätte, ein Buch darüber zu schreiben, war vollkommen unglaublich.

Eins der wesentlichen Symptome der Depression ist, keine Hoffnung zu haben. Keine Zukunft zu sehen. Da ist kein Licht am Ende des Tunnels, denn der Tunnel ist an beiden Enden zu, und du bist drin. Hätte ich in die Zukunft blicken können, hätte ich gewusst, dass sie heller ist als alles, was ich bisher kannte, dann hätte dieses Wissen das Ende des Tunnels weggesprengt und ich hätte Licht sehen können. Die Existenz dieses Buchs ist der Beweis, dass die Depression lügt. Die Depression spiegelt dir falsche Tatsachen vor.

Aber die Depression selbst ist keine Lüge. Depression ist an Echtheit kaum zu überbieten. Auch wenn sie unsichtbar ist.

Andere Leute bekommen oft nichts davon mit. Dein Kopf brennt lichterloh, und niemand sieht die Flammen. Deswegen – weil Depression überwiegend unsichtbar und undurchsichtig ist – hält sich ihr Stigma so hartnäckig. Und das ist besonders grausam für Depressive, weil das Stigma sich negativ auf die Gedanken auswirkt und Depression eine Krankheit der Gedanken ist.

Wenn du depressiv bist, fühlst du dich allein, und du hast das Gefühl, niemand hat je erlebt, was du gerade erlebst. Du hast solche Angst, in irgendeiner Form verrückt zu wirken, dass du alles in deinem Inneren verbirgst; du hast solche Angst, die Menschen würden dich weiter

ausgrenzen, dass du dich verschließt und nicht darüber sprichst. Was fatal ist, denn darüber zu sprechen würde helfen. Worte – gesprochene, geschriebene – sind unsere Verbindung zur Welt. Mit anderen über solche Dinge zu sprechen oder darüber zu schreiben, verbindet uns miteinander und mit unserem wahren Ich.

Ja, ich weiß. Wir sind Menschen. Wir reden nicht gern über unsere Gefühle. Im Gegensatz zu anderen Tieren bedecken wir uns mit Kleidung und gehen unserer Fortpflanzung hinter geschlossenen Türen nach. Wir schämen uns, wenn wir nicht richtig funktionieren. Aber wir sind in der Lage, uns weiterzuentwickeln, zum Beispiel, indem wir darüber sprechen. Und vielleicht auch, indem wir darüber lesen und schreiben.

Daran glaube ich fest. Denn es war auch das Lesen und das Schreiben, was mich aus dem Dunkel gerettet hat. Seit ich weiß, dass die Depression mich über die Zukunft angelogen hat, wollte ich ein Buch über meine Erfahrungen schreiben, in dem ich mir Depression und Angst vorknöpfe. Ich hatte also zwei Ziele mit diesem Buch. Gegen die Stigmatisierung zu kämpfen und – vielleicht die größere Herausforderung – andere Menschen davon zu überzeugen, dass wir am tiefsten Punkt des Tals einfach nicht die klarste Aussicht haben. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil letztendlich doch etwas dran ist an den uralten Klischees. Die Zeit heilt alle Wunden. Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels, selbst wenn wir es im Moment nicht sehen können. Nach dem Regen kommt Sonnenschein. Und manchmal können Worte einen Menschen tatsächlich befreien.

Eine Anmerkung noch, bevor es losgeht

Jedes Gehirn ist einzigartig. Und auch die Fehlfunktionen jedes Gehirns sind einzigartig. Die Abwege meines Gehirns waren anders als die Abwege anderer Gehirne. Unsere Erfahrungen ähneln denen anderer Leute, doch es sind nie ganz genau die gleichen Erfahrungen.

Oberbegriffe wie »Depression« (und »Angststörung« und »Panikstörung« und »Zwangsneurose«) sind nützlich, aber nur, wenn wir uns klarmachen, dass die Menschen diese Dinge nie genau gleich erleben.

Depression sieht für jeden anders aus. Schmerz wird unterschiedlich empfunden, in unterschiedlicher Intensität, und löst unterschiedliche Reaktionen aus. Aber um nützlich zu sein, muss ein Buch nicht exakt unsere eigene Erfahrung der Welt beschreiben, sonst wären die einzigen Bücher, die es sich zu lesen lohnt, die Bücher, die wir selbst geschrieben hätten.

Es gibt keine richtige oder falsche Art, Depressionen zu haben, oder Panikattacken, oder Selbstmordgedanken. Diese Dinge sind, wie sie sind. Leid ist – wie Yoga – kein Leistungssport. Doch ich habe über die Jahre herausgefunden, dass es mich tröstet, von anderen Menschen zu lesen, die Verzweiflung erlitten, überlebt und überwunden haben. Es hat mir Hoffnung gegeben. Und ich hoffe, dieses Buch kann das Gleiche bewirken.

1.
FALLEN

Am Ende braucht man mehr Mut, um zu leben, als um sich umzubringen.

Albert Camus,
Der glückliche Tod

Der Tag, an dem ich starb

Ich erinnere mich gut an den Tag, an dem mein altes Ich starb.

Es begann mit einem Gedanken. *Irgendwas stimmt nicht*. Das war der Anfang. Bevor ich wusste, was es war, das nicht stimmte. Und dann, vielleicht eine Sekunde später, hatte ich eine seltsame Empfindung im Kopf, es war wie eine Aktivität im hinteren Teil meines Schädels, nicht weit über dem Nacken. Das Kleinhirn. Ein pulsierendes, intensives Flackern, als wäre ein Schmetterling darin gefangen, kombiniert mit einem kribbelnden Gefühl. Ich wusste noch nichts von den seltsamen körperlichen Symptomen, die mit Depression und Angststörungen einhergehen. Ich dachte einfach, ich würde sterben. Und dann rutschte mein Herzschlag weg. Und dann rutschte ich weg. Ich fiel, immer schneller, stürzte in eine neue klaustrophobische, erstickende Realität. Es sollte weit über ein Jahr dauern, bis ich mich wieder auch nur halbwegs normal fühlen würde.

Bis dahin hatte ich kein wirkliches Bewusstsein davon gehabt, was Depression bedeutet, ich wusste nur, dass meine Mutter nach meiner Geburt eine kurze Zeit lang daran gelitten hatte und dass meine Urgroßmutter väterlicherseits Selbstmord begangen hatte. Es scheint also eine familiäre Belastung da gewesen zu sein, über die ich mir allerdings nie irgendwelche Gedanken gemacht hatte.

Wie dem auch sei, ich war vierundzwanzig. Ich lebte auf Ibiza, in einer der ruhigeren, schönen Ecken der Insel. Es war September. In vierzehn Tagen musste ich nach London zurückkehren, in den Ernst des Lebens. Nach sechs Jahren Studentenleben und Sommerjobs. Ich hatte das Erwachsenwerden so lange wie möglich aufgeschoben, aber es hing finster über mir wie eine schwarze Wolke. Eine Wolke, die jetzt ihre Schleusen öffnete und auf mich herabregnete.

Das Merkwürdige am menschlichen Gehirn ist, es können die extremsten Dinge darin vorgehen, ohne dass irgendjemand etwas davon mitbekommt. Die Welt zuckt einfach mit den Schultern. Vielleicht sind deine Pupillen erweitert. Vielleicht redest du unzusammenhängendes Zeug. Deine Haut glänzt schweißfeucht. Und doch konnte niemand, der mich in der Villa auf der Insel sah, ahnen, was ich fühlte, niemand konnte nachvollziehen, welch groteske Hölle ich erlebte, oder warum mir der Tod wie eine so phänomenal gute Idee vorkam.

Ich blieb drei Tage im Bett. Aber ich schlief nicht. Meine Freundin Andrea kam regelmäßig herein und brachte mir Wasser oder Obst, das ich kaum essen konnte.

Das Fenster stand offen, um frische Luft hereinzulassen, doch im Zimmer war es still und heiß. Ich erinnere mich, wie erstaunt ich war, noch am Leben zu sein. Ich weiß, das klingt melodramatisch, aber Depression und Panik geben dir melodramatische Gedanken ein. Es war mir jedenfalls keine Erleichterung. Ich wollte tot sein. Nein. Das stimmt nicht ganz. Ich wollte nicht tot sein, ich wollte nur nicht am Leben sein. Der Tod machte mir Angst. Außerdem passierte der Tod nur Menschen, die gelebt hatten. Es gab unendlich viel mehr Menschen, die nie gelebt hatten. Und zu denen wollte ich gehören. Der klassische Wunsch. Nie geboren worden zu sein. Eins der dreihundert Millionen Spermien gewesen zu sein, die es nicht schafften.

(Was für ein Geschenk es war, normal zu sein! Wir alle balancieren auf einem unsichtbaren Drahtseil und könnten jeden Moment abrutschen, um dann dem existenziellen Grauen ausgeliefert zu sein, das in unserer Psyche lauert.)

Das Zimmer war leer. Es gab nur ein Bett mit einer weißen ungemusterten Decke. Die Wände waren weiß. Vielleicht hing ein Bild an der Wand, aber ich glaube nicht. Jedenfalls erinnere ich mich an keines. Neben dem Bett

lag ein Buch. Einmal nahm ich es in die Hand und legte es wieder hin. Ich konnte mich nicht eine Sekunde darauf konzentrieren. Es war mir unmöglich, meine Erfahrung in Worte zu fassen, weil sie weit jenseits aller Worte war. Ich konnte buchstäblich nicht darüber sprechen. Worte schienen zu banal neben dieser Art von Schmerz.

Ich erinnere mich, dass ich mir Sorgen um meine kleine Schwester Phoebe machte. Sie war in Australien. Ich hatte Angst, dass sie, der Mensch, der mir genetisch am ähnlichsten war, auch so etwas erleben könnte. Ich wollte mit ihr sprechen, aber ich wusste, ich konnte nicht. Zu Hause in Nottinghamshire hatten wir, als wir klein waren, einen Klopfcode entwickelt, um uns durch die Wand zwischen unseren Zimmern zu verständigen. Jetzt klopfte ich auf die Matratze und stellte mir vor, dass sie mich auf der anderen Seite der Erdkugel hören könnte.

Klopf. Klopf. Klopf.

Ich hatte keine Begriffe wie »Depression« oder »Panikstörung« im Kopf. In meiner lachhaften Naivität glaubte ich, dass noch nie ein Mensch durchgemacht hatte, was ich erlebte. Weil es mir so unfassbar fremd war, dachte ich, es müsste meiner ganzen Spezies fremd sein.

»Andrea, ich habe Angst.«

»Alles wird gut. Es wird wieder gut. Es wird wieder gut.«

»Was passiert mit mir?«

»Ich weiß es nicht. Aber es wird wieder gut.«

»Ich verstehe nicht, wie es so etwas geben kann.«

Am dritten Tag verließ ich das Zimmer, und ich verließ das Haus. Ich ging hinaus, um mich umzubringen.

Warum Depression so schwer zu verstehen ist

Sie ist unsichtbar.

Sie ist nicht »ein bisschen niedergeschlagen sein«.

Sie ist das falsche Wort. Das Wort Depression erinnert an einen platten Reifen, an etwas, das ein Loch hat und sich nicht bewegt. Vielleicht fühlt sich Depression ohne Angststörung so an, aber Depression mit Angst gemischt ist alles andere als platt oder reglos. (Die Dichterin Melissa Broder twitterte einmal: »welcher idiot hat es ›depression‹ genannt und nicht ›in meiner brust leben fledermäuse und nehmen viel raum ein, ps ich sehe einen schatten‹?«) Wenn es am schlimmsten ist, wünschst du dir verzweifelt irgendein anderes Leiden, irgendwelche körperlichen Schmerzen, weil die Psyche unendlich ist und ihre Qualen genauso unendlich sein können.

Man kann depressiv und glücklich sein, genau wie man ein trockener Alkoholiker sein kann.

Sie hat nicht immer einen erkennbaren Grund.

Sie trifft Menschen – Millionäre, Menschen mit tollem Haar, glücklich verheiratete Menschen, frisch beförderte Menschen, Menschen, die Gitarre spielen, steppen oder Kartentricks können, Menschen, die in ihrem Leben noch keinen Pickel hatten, Menschen, deren Status-Updates

überschwänglich glücklich klingen –, die von außen betrachtet keinen Grund zum Traurigsein haben.

Sie ist selbst für die rätselhaft, die daran leiden.

Schöne Aussicht

Die Sonne brannte. Es duftete nach Pinien und nach Meer. Das Meer war gleich da unten, am Fuß der Klippe. Der Klippenrand war nur ein paar Schritte entfernt. Nicht mehr als zwanzig, würde ich sagen. Der einzige Plan, den ich hatte, war, einundzwanzig Schritte zu gehen.

»Ich will sterben.«

Da war eine Eidechse, ganz nah bei meinen Füßen. Eine lebendige Eidechse. Ich hatte das Gefühl, sie verurteilte mich. Eidechsen bringen sich nicht um. Eidechsen sind Überlebenskünstler. Man reißt ihnen den Schwanz ab, und sie lassen sich einen neuen nachwachsen. Sie heulen nicht rum. Sie haben keine Depressionen. Sie machen einfach weiter, egal wie rau und unwirtlich die Landschaft ist. Mehr als alles andere wollte ich diese Eidechse sein.

Die Villa lag hinter mir. Der schönste Ort, an dem ich je gelebt hatte. Mir bot sich die herrlichste Aussicht, die ich je gesehen hatte. Das glitzernde Mittelmeer sah aus wie eine türkisgrüne, mit Diamanten übersäte Tischdecke, gesäumt von einer dramatischen Kalksteinküste und kleinen, fast weißen menschenleeren Stränden. Die Aussicht passte zu fast jeder Definition von schön. Und doch, selbst die schönste Aussicht der Welt konnte mich nicht davon abhalten, mich umbringen zu wollen.

Vor etwas über einem Jahr hatte ich für meine Magisterarbeit viel Foucault gelesen. Viel *Wahnsinn und Gesellschaft*. Die Idee, man solle dem Wahnsinn erlauben, Wahnsinn zu sein. Dass eine ängstliche, repressive Gesellschaft jeden als krank ausgrenzt, der anders ist. Aber das hier *war* eine Krankheit. Es war kein verrückter Gedanke. Es war nicht ein bisschen bekloppt sein. Es war nicht Borges lesen und Captain Beefheart hören oder einen Joint rauchen und einen riesigen Mars-Riegel halluzinieren. Das hier

war purer Schmerz. Mir war es gut gegangen, und dann plötzlich nicht mehr. Es ging mir nicht gut. Also war ich krank. Es spielte keine Rolle, ob die Gesellschaft oder die Wissenschaft schuld war. Ich hielt es nicht aus – *konnte es nicht aushalten* –, mich auch nur eine Sekunde länger so zu fühlen. Ich musste mich beenden.

Und das würde ich auch tun. Während meine Freundin nichtsahnend im Haus war und dachte, ich schnappte frische Luft.

Ich ging los, zählte meine Schritte, dann verzählte ich mich und kam völlig durcheinander.

»Mach jetzt keinen Rückzieher«, sagte ich zu mir. Ich glaube zumindest, dass ich das zu mir sagte. »Mach jetzt keinen Rückzieher.«

Ich erreichte den Rand der Klippe. Ich konnte das unerträgliche Gefühl beenden, indem ich einfach noch einen Schritt machte. Es war so lächerlich einfach – ein einziger Schritt – im Vergleich zu dem Schmerz, am Leben zu sein.

Achtung. Wer glaubt, ein depressiver Mensch wolle glücklich sein, irrt sich gewaltig. Depressive Menschen haben nicht das geringste Interesse am Luxus des Glücklichseins. Sie wollen einfach nur keinen Schmerz mehr spüren. Ihrem Gehirn entfliehen, das in Flammen steht, in dem die Gedanken lodern und qualmen wie alte Besitztümer bei einem Wohnungsbrand. *Normal* sein. Oder, da Normalsein unmöglich ist, *leer* sein. Und der einzige Weg für mich, leer zu sein, war, aufzuhören zu leben. Eins minus eins ist null.

Doch die Wirklichkeit war nicht so einfach. Das Seltsame an der Depression ist, auch wenn man Selbstmordgedanken hat, bleibt die Angst vor dem Tod dieselbe. Der Unterschied ist nur, dass das Leben plötzlich extrem schmerzhaft geworden ist. Wenn man von einem Selbstmord hört, sollte man also nicht vergessen, dass die betreffende Person nicht weniger

Angst vor dem Tod hatte. Es war keine »Wahl« im moralischen Sinn. Wer Selbstmord moralisch bewertet, hat ihn missverstanden.

Ich stand eine Weile da. Auf der Suche nach dem Mut zu sterben, und dann auf der Suche nach dem Mut zu leben. Zu sein. Nicht zu sein. In diesem Moment war ich dem Tod so nah. Ein Gramm mehr Grauen, und das Zünglein an der Waage hätte in die andere Richtung ausgeschlagen. Vielleicht gibt es ein Universum, in dem ich den Schritt getan habe, aber nicht in diesem.

Ich hatte eine Mutter und einen Vater und eine Schwester und eine Freundin. Das waren vier Menschen, die mich liebten. In diesem Moment wünschte ich, ich hätte niemanden. Keine einzige Seele. Liebe hielt mich hier gefangen. Dabei wusste keiner von ihnen, wie es sich anfühlte, wie es in meinem Kopf aussah. Hätten sie sich auch nur zehn Minuten in meinem Kopf aufhalten können, hätten sie vielleicht gesagt: »Oh, ja, okay. Spring. Es geht nicht, dass du solchen Schmerz ertragen musst. Lauf los und spring und mach die Augen zu und tu es einfach. Ich meine, würdest du brennen, könnte ich eine Decke über dich werfen, aber diese Flammen sind unsichtbar. Wir können nichts für dich tun. Also spring. Oder gib mir eine Pistole und ich erschieße dich. Sterbehilfe.«

Aber so funktioniert es nicht. Wenn du Depressionen hast, ist der Schmerz unsichtbar.

Wenn ich ehrlich bin, hatte ich auch einfach Angst. Was, wenn ich nicht starb? Wenn ich nur gelähmt wäre und dann für immer bewegungsunfähig in diesem seelischen Zustand gefangen?

Ich glaube, wenn wir genau hinhören, bietet das Leben immer Gründe, nicht zu sterben.

Die Gründe können aus der Vergangenheit kommen – Menschen, die uns großgezogen haben vielleicht, oder Freunde oder Geliebte – oder aus der Zukunft: die Möglichkeiten, die wir ausschalten würden.

Also lebte ich weiter. Ich wandte mich wieder zum Haus zurück und musste mich vor lauter Stress übergeben.

Ferngespräch in die Vergangenheit – Teil eins

Damaliges Ich: Ich will sterben.

Heutiges Ich: Das wirst du aber nicht.

Damaliges Ich: Das ist schrecklich.

Heutiges Ich: Nein, es ist wunderbar. Vertrau mir.

Damaliges Ich: Ich halte den Schmerz nicht aus.

Heutiges Ich: Ich weiß. Aber du musst. Es lohnt sich.

Damaliges Ich: Warum? Ist in der Zukunft alles perfekt?

Heutiges Ich: Nein. Natürlich nicht. Das Leben ist nie perfekt. Und ich habe immer noch ab und zu eine depressive Phase. Aber der Schmerz ist nicht mehr so schlimm. Ich habe meinen Platz gefunden. Ich habe herausgefunden, wer ich bin. Ich bin glücklich. In diesem Moment bin ich glücklich. Der Sturm zieht vorüber. Glaub mir.

Damaliges Ich: Ich kann dir nicht glauben.

Heutiges Ich: Warum nicht?

Damaliges Ich: Du bist aus der Zukunft, und ich habe keine Zukunft.

Heutiges Ich: Ich hab dir doch gerade gesagt ...

Pillen

Ich hatte tagelang nichts Richtiges gegessen. Ich hatte den Hunger nicht gespürt, weil in meinem Körper und Gehirn so viele andere, verrückte Dinge passierten. Andrea sagte, ich müsse essen. Sie holte einen Karton Don-Simon-Gazpacho aus dem Kühlschrank (die in Spanien wie Fruchtsaft im Supermarkt verkauft wird).

»Trink.« Sie schraubte den Deckel ab und reichte mir den Karton.

Ich trank einen Schluck. Dabei merkte ich, wie hungrig ich war, und trank mehr. Wahrscheinlich trank ich den halben Karton aus, dann ging ich raus und übergab mich wieder. Zugegeben, wenn man sich von Don-Simon-Gazpacho erbrechen muss, ist das nicht unbedingt ein Krankheitszeichen, aber Andrea wollte kein Risiko eingehen.

»O Gott«, sagte sie. »Wir gehen jetzt.«

»Wohin?«, fragte ich.

»Ins Krankenhaus.«

»Die geben mir bloß Pillen«, sagte ich. »Ich will keine Pillen nehmen.«

»Matt. Du *brauchst* Pillen. In deinem Zustand hast du nicht mehr die Wahl. Wir gehen, okay?«

Ich habe hier ein Fragezeichen gesetzt, aber in meiner Erinnerung war es keine Frage. Ich weiß nicht, was ich gesagt habe, aber ich weiß, dass wir ins Krankenhaus fuhren. Und dass ich Pillen bekam.

Der Arzt sah meine Hände an. Sie zitterten. »Wie lange hat die Panik gedauert?«

»Sie hat gar nicht richtig aufgehört. Mein Herz klopft immer noch zu schnell. Ich fühle mich merkwürdig.« Merkwürdig erfasste es nicht

annähernd. Aber mehr sagte ich, glaube ich, nicht. Sprechen war eine unglaubliche Anstrengung.

»Das ist das Adrenalin. Was ist mit Ihrer Atmung? Haben Sie hyperventiliert?«

»Nein. Es ist nur mein Herz. Ich meine, meine Atmung fühlt sich ... merkwürdig an ... aber eigentlich fühlt sich alles merkwürdig an.«

Er fühlte meinen Herzschlag. Mit der Hand. Er legte zwei Finger auf meine Brust. Dann hörte er auf zu lächeln. »Sind Sie auf Drogen?«

»Nein!«

»Nehmen Sie Drogen?«

»Ich habe in meinem Leben schon mal Drogen genommen, ja. Aber nicht diese Woche. Ich habe nur viel Alkohol getrunken.«

»*Vale, vale, vale*«, sagte er. »Sie brauchen Diazepam. Die Höchstdosis. So viel, wie ich Ihnen verschreiben kann.« In einem Land, wo Diazepam frei verkäuflich ist wie Paracetamol und Ibuprofen, war das eine deutliche Ansage. »Das wird Ihnen helfen. Versprochen.«

Ich lag da und stellte mir vor, dass die Medikamente halfen. Einen Moment lang flaute die Panik zu einem Gefühl schwerer Beklemmung ab. Doch diese kurzfristige Entspannung löste plötzlich neue Panik aus. Und diesmal kam sie wie eine Flut. Ich hatte das Gefühl, alles zöge sich vor mir zurück, wie in der Szene in *Der weiße Hai*, als Brody am Strand sitzt und denkt, er sieht den Hai. Ich lag auf dem Sofa, aber ich spürte einen körperlichen Sog. Als zöge mich etwas noch weiter weg aus der Realität.

Tödlich

Mit über einem Prozent ist Selbstmord unter anderem in Großbritannien, den USA und auch in Deutschland eine der häufigsten Todesursachen. Laut den Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO sterben mehr Menschen durch Selbstmord als an Magenkrebs, Leberzirrhose, Darmkrebs, Brustkrebs und Alzheimer. Da die meisten Menschen, die sich umbringen, depressiv sind, ist Depression also eine der tödlichsten Krankheiten auf unserem Planeten. In unseren Breiten töten Depressionen mehr Menschen als die meisten anderen Formen von Gewalt zusammengekommen – Krieg, Terrorismus, häusliche Gewalt, tätliche Übergriffe.

Depression ist eine so schwere Krankheit, dass sich ihretwegen mehr Menschen das Leben nehmen als wegen irgendeiner anderen Krankheit. Trotzdem scheinen viele Leute immer noch zu denken, Depressionen seien *eigentlich nicht so schlimm*. Sonst würden sie die Dinge nicht sagen, die sie sagen.

Was Leute zu Depressiven sagen, was sie in anderen lebensbedrohlichen Situationen nie sagen würden

»Komm schon. Ich weiß, du hast Tuberkulose, aber es könnte schlimmer sein. Es ist ja nicht so, als wäre jemand gestorben!«

»Was glaubst du, warum hast du denn Magenkrebs?«

»Ja, ich weiß, Darmkrebs ist schlimm, aber mit jemandem zusammenzuleben, der Darmkrebs hat, ist auch nicht einfach. Puh. Ein Alptraum.«

»Ach, du hast Alzheimer? Wem sagst du das. So geht's mir auch ständig.«

»Oh, Meningitis. Na ja, eigentlich ist es doch eine Willensfrage.«

»Ja, ja, dein Bein steht in Flammen, aber ständig darüber zu reden, hilft auch nicht, oder?«

»Okay. Schon gut. Dein Fallschirm ist nicht aufgegangen. Aber du darfst dich von so was nicht unterkriegen lassen.«

Negatives Placebo

Die Medikamente haben mir nicht geholfen. Wahrscheinlich war ich zum Teil selbst daran schuld.

In seinem Buch *Bad Science* erklärt Ben Goldacre: »Wir sind Placebo-Responder. Unser Geist trickst unseren Körper aus. Wir können uns selbst nicht trauen.« Das stimmt, und es funktioniert in beide Richtungen. Während meiner allerschlimmsten Zeit, als die Depression von einer ausgewachsenen, nie nachlassenden Panikstörung begleitet wurde, hatte ich Angst vor allem. Ich hatte buchstäblich Angst vor meinem eigenen Schatten. Wenn ich einen Gegenstand lange genug ansah – ein Paar Schuhe, ein Kissen, eine Wolke –, entdeckte ich eine Böswilligkeit darin, eine Art negative Kraft, die ich in einem früheren, abergläubischeren Jahrhundert vielleicht als den Teufel interpretiert hätte. Doch am meisten Angst hatte ich vor Drogen und allem, was meinen Bewusstseinszustand verändern könnte (Alkohol, Schlafmangel, plötzliche Neuigkeiten, selbst eine Massage).

Später, in weniger schlimmen Phasen, überließ ich mich dem Alkohol oft zu sehr. Dieses weiche, warme Abfedern der Existenz kann so angenehm sein, dass man immer wieder den Kater vergisst, der unweigerlich kommt. Nach wichtigen Meetings landete ich manchmal allein in einer Bar, verbrachte den ganzen Nachmittag dort und verpasste fast den letzten Zug nach Hause. Doch 1999 war ich noch Jahre entfernt von dieser relativ normalen Form von Dysfunktionalität.

Ironischerweise wollte ich ausgerechnet in der Zeit, als es um meine Psyche am schlimmsten stand, auf keinen Fall aktiv in meine Psyche eingreifen. Nicht weil ich mich nicht besser fühlen wollte, sondern weil ich nicht glaubte, dass es mir je wieder besser gehen könnte, oder zumindest

hielt ich es für wahrscheinlicher, dass es mir noch schlechter gehen würde. Und noch schlechter würde ich nicht verkraften.

Ich glaube, Teil des Problems war ein umgekehrter Placebo-Effekt. Ich nahm das Diazepam und spürte sofort Panik, und die Panik wurde noch schlimmer, sobald ich merkte, dass das Medikament zu wirken begann. Selbst wenn es eine positive Wirkung war.

Monate später passierte mir etwas Ähnliches, als ich anfing, Johanniskraut zu nehmen. Es kam sogar in gewissem Maß bei Ibuprofen vor. Es lag also offensichtlich nicht allein am Diazepam. Außerdem ist Diazepam längst nicht das stärkste Mittel im Handel. Andererseits ist das Gefühl der Abkoppelung, das ich während der Einnahme von Diazepam spürte, und seine Intensität etwas, das auch andere beschrieben haben, und daher glaube ich, dass (für mich) ein Teil des Problems tatsächlich von dem Medikament herrührte.

Ohne Schirm den Regen spüren

Die Behandlung mit Medikamenten ist ein sehr attraktives Konzept. Nicht nur für Menschen mit Depressionen oder Pharmafirmen, sondern für die ganze Gesellschaft. Sie unterstreicht das Prinzip der hunderttausend Werbespots, die uns eintrichtern, dass es für alles ein Mittel gibt, das wir konsumieren können. Sie nährt den Schluck-deine-Pille-und-gib-Ruhe-Ansatz und führt zur Aufteilung der Welt in »wir« und »sie«, in der sich alle entspannt und sicher fühlen können, weil die »Unvernunft« – um Michel Foucaults Lieblingswort zu borgen – ja in unserer Gesellschaft kastriert wird, einer Gesellschaft, die von uns verlangt, normal zu sein, auch wenn sie uns in den Wahnsinn treibt.

Aber Antidepressiva und Beruhigungsmittel machen mir immer noch Angst. Es ist auch nicht gerade hilfreich, dass ihre Namen – Fluoxetin, Venlafaxin, Propranolol, Zopiclon – wie die Schurken aus einem Science-Fiction-Roman klingen.

Das einzige Medikament, das mir je ein bisschen geholfen hat, war ein Schlafmittel. Ich hatte nur eine Packung, weil wir es in Spanien gekauft hatten, wo die Apotheker vertrauenerweckende weiße Kittel tragen und reden wie Ärzte. Dormidina hießen die Tabletten, glaube ich. Sie halfen mir zwar nicht beim Schlafen, aber sie halfen mir, wach zu sein, ohne totales Entsetzen zu spüren. Oder sie ermöglichten mir, mich von diesem Entsetzen zu distanzieren. Doch ich wusste auch, wie leicht man davon abhängig wurde und dass die Angst, sie nicht zu nehmen, ganz schnell die Angst, sie zu nehmen, verdrängen konnte.

Die Schlaftabletten ermöglichten es mir, so weit zu funktionieren, dass ich zurück nach Hause fahren konnte. Ich erinnere mich an unseren letzten Tag

in Spanien. Ich saß am Tisch und schwieg, während Andrea Andy und Dawn, für die wir arbeiteten und bei denen wir wohnten (die Villa gehörte ihnen, aber sie waren so gut wie nie da), erklärte, dass wir abreisen würden.

Andy und Dawn waren nette Leute. Ich mochte sie. Sie waren etwas älter als Andrea und ich, aber sie waren immer entspannt. Sie waren die Veranstalter von Manumission, Ibizas größter Party, die einst als kleines Ding im Schwulenviertel von Manchester begonnen und sich später zu einer Art Studio 54 am Mittelmeer entwickelt hatte. 1999 war Manumission das Epizentrum der Clubkultur, ein Magnet für Leute wie Kate Moss, Jade Jagger, Irvine Welsh, Jean Paul Gaultier, die Happy Mondays, Fatboy Slim und Tausende von europäischen Clubbern. Einst war es der Himmel für mich gewesen, aber jetzt war die Vorstellung von all der Musik und all dem Party-Volk ein Alptraum.

Andy und Dawn wollten nicht, dass Andrea ging.

»Warum bleibst du nicht hier? Matt schafft das schon. Er sieht schon viel besser aus.«

»Es geht ihm aber nicht besser«, antwortete Andrea. »Er ist krank.«

Ich war – zumindest nach Ibiza-Maßstäben – kein Drogentyp. Alkohol war mehr mein Ding. Ich war der Bukowski verehrende ewige Student, der seine Zeit auf der Insel damit verbracht hatte, in der Sonne zu sitzen, Eintrittskarten zu verkaufen und dabei Cocktails zu trinken und Krimis zu lesen (ich hatte bei meinem Job als Ticketverkäufer einen Zauberer namens Carl kennengelernt, bei dem ich Margaret Atwood und Nietzsche gegen Grisham-Romane eintauschte). Jetzt wünschte ich mir verzweifelt, ich hätte in meinem Leben nie etwas Stärkeres als Kaffee zu mir genommen. Vor allem wünschte ich, ich hätte in den letzten Monaten nicht so viel Viña Sol und Wodka Lemon getrunken, so selten richtig gefrühstückt und so wenig geschlafen.

»Er sieht gar nicht krank aus.« Dawn hatte immer noch Glitzer von der letzten Nacht im Gesicht. Der Glitzer beunruhigte mich.

»Tut mir leid«, sagte ich matt und wünschte, ich hätte eine sichtbarere Krankheit.

Schuldgefühle schlugen auf mich ein wie ein Hammer.

Ich schluckte noch eine Schlaftablette und dann meine Nachmittagsdosis Diazepam, und wir fuhren zum Flughafen.

Die Party war vorbei.

Wenn ich Diazepam oder die Schlaftabletten nahm, hatte ich nie das Gefühl, dass ich auf dem Weg der Heilung war. Ich blieb genauso krank wie vorher. Das Einzige, was die Pillen erreichten, war, ein wenig Abstand zu schaffen, schätze ich. Die Schlaftabletten zwangen mein Hirn, langsamer zu ticken, auch wenn ich wusste, dass sich dadurch nichts veränderte. So wie ich Jahre später, als ich wieder Alkohol trank, um meine Ängste zu betäuben, wusste, dass die Ängste geduldig auf mich warten würden, mit einem Kater im Gepäck.

Ich will nicht als Pillengegner auftreten, weil ich weiß, dass Medikamente vielen Menschen helfen. In manchen Fällen betäuben sie den Schmerz so weit, dass man die eigentliche Arbeit an der Genesung in Angriff nehmen kann. In anderen Fällen bieten sie eine langfristige Lösung. Viele Menschen brauchen sie. Doch ich hatte nach meinen desorientierenden Diazepam-Panikattacken solche Angst davor, Pillen zu nehmen, dass ich tatsächlich nie ein Medikament gegen die Depression nahm (im Gegensatz zu Panik und Angst).

Für mich persönlich ist es in Ordnung, dass ich im Wesentlichen ohne Medikamente zu einer Heilung gefunden habe. Ich glaube, die Erfahrung des Schmerzes ohne irgendwelche »Betäubungsmittel« hat mir geholfen, den Schmerz ziemlich genau kennenzulernen und die subtilen Auf- und

Abwärtsbewegungen meiner Psyche sehr schnell wahrzunehmen. Und doch frage ich mich, ob ich mir nicht viel Leid erspart hätte, wenn ich den Mut gehabt hätte, die Pillenphobie zu überwinden. Der Schmerz war so gnadenlos und allgegenwärtig, dass mir heute noch die Luft wegbleibt und ich Herzrasen bekomme, wenn ich nur daran denke. Ich erinnere mich, wie mich einmal auf dem Beifahrersitz im Auto bleiernes Grauen überkam. Ich musste mich strecken, bis mein Kopf das Autodach berührte, mein Körper wollte aus mir herauskriechen, meine Haut kribbelte, als liefen Insekten darüber, und meine Gedanken rasten schneller als die dunkle Landschaft draußen. Ich wäre froh, wenn ich diese Art Grauen nie kennengelernt hätte, und hätten mir Pillen helfen können, hätte ich sie nehmen sollen. Hätte irgendetwas meine Höllenqualen (ja, das ist das korrekte Wort) ein bisschen lindern können, wäre es vielleicht leichter gewesen, mich davon zu erholen.

Da ich aber nichts dagegen nahm, war ich sehr bei mir. Dadurch lernte ich, was genau mir guttut (Sport, Sonne, Schlaf, intensive Gespräche zum Beispiel). Und diese Wachsamkeit – eine Wachsamkeit, die durch die Einnahme von Medikamenten getrübt werden kann, wie ich von mir und von anderen weiß – half mir später, mich von Grund auf wieder neu aufzubauen. Hätte ich die Betäubung oder die Entfremdung gespürt, die manche Medikamente auslösen, wäre mir das am Ende vielleicht schwerer gefallen.

Hier ein paar seltsam tröstliche Worte des Evolutionspsychologen Professor Jonathan Rottenberg, des Autors von *The Depths*, die er 2014 schrieb:

Wie können wir Depressionen besser behandeln? Erwarten Sie keine Zauberpille. Von der Behandlung chronischer Schmerzen haben wir gelernt, wie schwer es ist, Reaktionen auszuschalten, die in unserem Körper und Gehirn gespeichert sind. Vielmehr müssen wir der Stimmung folgen, wohin sie uns führt, uns um die Quellen kümmern, die bei so vielen Menschen zu Stimmungstiefs führen – Dauerprobleme wie zu viel Arbeit und zu wenig Schlaf. Wir müssen allgemein die Fähigkeit fördern, Stimmungen zu lesen, und ebenso eine breitere Kenntnis der Mittel, mit denen wir Stimmungstiefs unterbrechen können, bevor sie sich in längere und schwerere depressive Zustände verwandeln. Zu diesen Mitteln gehören die Veränderung unserer Denkweise, der Ereignisse um uns herum, unserer Beziehungen und der Bedingungen in unserem Körper (durch Sport, Medikamente oder Ernährung).

Das Leben

Sieben Monate, bevor ich meine erste Diazepam-Tablette schluckte, saß ich im Londoner Büro einer Personalvermittlung.

»Was möchten Sie mit Ihrem Leben anfangen?«, fragte die Vermittlerin. Sie hatte ein langes düsteres Gesicht wie eine Skulptur von den Osterinseln.

»Ich weiß nicht.«

»Sehen Sie sich als Verkäuferpersönlichkeit?«

»Vielleicht«, log ich. Ich war leicht verkatert. (Wir wohnten in der Nähe eines Pubs. Drei Lager und ein oder zwei Black Russians gehörten zu meiner abendlichen Routine.) Ich hatte kaum eine Vorstellung davon, was ich mit meinem Leben anfangen wollte, aber ich war mir ziemlich sicher, dass ich keine Verkäuferpersönlichkeit war.

»Ehrlich gesagt wirkt Ihr Lebenslauf etwas nebulös. Aber wir haben April. Also nicht die Zeit, wenn die ganzen neuen Uni-Absolventen auf den Markt strömen. Es müsste sich etwas für Sie finden lassen.«

Sie behielt recht. Nach einer Reihe von katastrophal verlaufenen Vorstellungsgesprächen fand ich einen Job als Anzeigenverkäufer bei einer Fachzeitschrift für Journalisten, der *Press Gazette* in Croydon. Ich wurde einem Australier namens Iain unterstellt, der mir die Grundbegriffe des Verkaufens erklärte.

»Schon mal von Aida gehört?«, fragte er mich.

»Der Oper?«

»Was? Nein. AIDA. *Attention. Interest. Desire. Action.* Die vier Stufen des Verkaufsgesprächs. Erst gewinnst du ihre Aufmerksamkeit, dann ihr Interesse, dann weckst du ihr Verlangen, und dann werden sie aktiv.«

»Verstehe.«

Dann sagte er aus heiterem Himmel: »Ich habe einen riesigen Penis.«

»Was?«

»Siehst du? Jetzt habe ich deine Aufmerksamkeit.«

»Du meinst, ich soll über meinen Penis reden?«

»Nein. Das war nur ein Beispiel.«

»Verstehe«, sagte ich und starrte aus dem Fenster in den trüben, grauen Himmel über Croydon.

Ich kam mit Iain nicht besonders gut klar. Zwar lud er mich ein, »mit den Jungs« mittagessen zu gehen oder ein Bier zu trinken und eine Partie Pool zu spielen. Doch alles, was sie im Sinn hatten, waren schmutzige Witze, Fußball und die Gelegenheit, über ihre Freundinnen herzuziehen. Ich fand es furchtbar. Ich hatte mich nicht mehr so fehl am Platz gefühlt, seit ich dreizehn war.

Der Plan – von Andrea und mir – war, unser Leben so weit auf die Reihe zu kriegen, dass wir in diesem Sommer nicht wieder nach Ibiza mussten. Doch irgendwann in einer Mittagspause überkam mich eine intensive Trostlosigkeit, als würde eine dunkle Wolke über meine Seele ziehen. Ich konnte es buchstäblich keine weitere Stunde mehr ertragen, Leute anzurufen, die nicht angerufen werden wollten. Also hörte ich auf. Ich ging einfach. Ich war ein Versager. Ein Drückeberger. Nichts zeigte sich an meinem Horizont. Ich rutschte ab, wurde angreifbar für eine Krankheit, die nur auf ihre Chance wartete. Aber das merkte ich nicht. Oder es war mir egal. Ich dachte nur an Flucht.

Unendlichkeit

Der menschliche Körper ist größer, als er aussieht. Entwicklungen in Wissenschaft und Technik zeigen, dass der Körper ein Universum für sich ist. Jeder von uns enthält um die einhundert Billionen Zellen. Jede dieser Zellen enthält um die einhundert Billionen Atome. Das sind eine Menge Einzelteile. Allein unser Gehirn besteht aus ungefähr einhundert Milliarden Gehirnzellen.

Und doch spüren wir meistens nichts von der Beinahe-Unendlichkeit unseres körperlichen Ichs. Wir vereinfachen, indem wir uns in Teilen denken. Arme, Beine, Füße, Hände, Rumpf, Kopf. Fleisch, Knochen.

So ähnlich macht es unser Verstand. Um mit dem Leben zu Rande zu kommen, vereinfacht er. Er konzentriert sich möglichst nur auf eine Sache auf einmal. Doch Depression ist eine Art Quantenphysik der Gedanken und Gefühle. Sie deckt auf, was normalerweise verborgen ist. Sie löst dich auf und alles, was du je gewusst hast. Wir sind nicht nur aus dem Universum gemacht, »aus Sternenstaub«, wie Carl Sagan es ausdrückt, sondern wir sind auch genauso riesig und kompliziert. Vielleicht haben die Evolutionspsychologen recht. Vielleicht haben wir Menschen uns zu weit entwickelt. Vielleicht hat die Intelligenz, die uns zur ersten Spezies macht, die sich des Universums um sich herum bewusst ist, einen Preis: die Fähigkeit, auch die Finsternis eines ganzen Universums zu spüren.

Eine enttäuschte Hoffnung

Meine Eltern warteten am Flughafen. Sie wirkten müde und froh und besorgt zugleich. Wir umarmten einander. Wir fuhren nach Hause.

Es ging mir besser. Es ging mir besser. Ich hatte meine Dämonen am Mittelmeer zurückgelassen, und es ging mir wieder gut. Ich nahm immer noch Schlaftabletten und Diazepam, aber ich brauchte sie nicht mehr. Ich brauchte nur mein Zuhause. Ich brauchte nur meine Eltern. Ja. Es ging mir besser. Ich war noch ein bisschen angespannt, aber es ging mir besser. *Es ging mir besser.*

»Wir haben uns solche Sorgen gemacht«, sagte Mum in siebenundachtzig Variationen.

Sie drehte sich auf dem Beifahrersitz zu mir um, sah mich an und lächelte, und ihr Lächeln war irgendwie zerknittert, ihre Augen glänzten feucht. Ich spürte sie, die Last. Die Last, der verlorene Sohn zu sein. Die Last, geliebt zu werden. Die Last, eine Enttäuschung zu sein. Die Last, eine Hoffnung zu sein, die sich nicht erfüllt hatte.

Aber.

Es ging mir besser. Ich war noch ein bisschen angeschlagen. Aber das war verständlich. Im Grunde ging es mir besser. Ich konnte immer noch diese Hoffnung sein. Vielleicht wurde ich ja siebenundneunzig Jahre alt. Ich konnte immer noch Rechtsanwalt oder Gehirnochirurg oder Bergsteiger oder Theaterregisseur werden. Ich war noch am Anfang. Am Anfang. Am Anfang.

Vor dem Autofenster war es dunkel. NEWARK – 24. In Newark war ich aufgewachsen, und nach Newark ging ich zurück. Ein Marktstädtchen mit 40000 Einwohnern. Ein Ort, von dem ich immer weggewollt hatte, und jetzt ging ich zurück. Aber das war in Ordnung. Ich dachte an meine Kindheit.

Ich dachte an meine glücklichen und unglücklichen Tage in der Schule, und an den ständigen Kampf um mehr Selbstvertrauen. 24. Ich war vierundzwanzig. Das Straßenschild war wie ein Kommentar des Schicksals. NEWARK – 24. *Wir wussten, dass es so kommen würde.* Es fehlte nur noch mein Name darauf.

Ich erinnere mich, wie wir in der Küche saßen und aßen, und ich sagte nicht viel, gerade genug, um zu zeigen, dass es mir gutging, dass ich nicht verrückt oder depressiv war. *Es ging mir gut. Ich war nicht verrückt oder depressiv.*

Ich glaube, es gab Fischauflauf. Ich glaube, sie hatten ihn extra für mich gemacht. Er war tröstlich und wohltuend. Ich saß am Tisch und aß Fischauflauf. Es war halb elf. Ich ging aufs Gästeklo und zog an der Schnur, um das Licht anzumachen. Das Gästeklo war dunkelrosa gestrichen. Ich pinkelte, spülte, und plötzlich spürte ich, wie sich in meinem Kopf etwas veränderte. Es war, als veränderte sich das psychologische Licht, als würde alles trüb.

Es ging mir besser. Es ging mir besser. Aber ein einziger Zweifel reicht. Ein Tropfen Tinte, der in ein Glas mit klarem Wasser fällt, trübt alles ein. Einen Moment, nachdem mir klar geworden war, dass es mir doch noch nicht hundertprozentig gutging, wurde mir klar, wie schrecklich krank ich noch war.

Der Zyklon

Zweifel sind wie Schwalben. Sie folgen einander und bilden Schwärme. Ich starrte mich im Spiegel an. Ich starrte mein Gesicht an, bis es nicht mehr mein Gesicht war. Ich ging zurück an den Esstisch, setzte mich und sagte niemandem, wie ich mich fühlte. Auszusprechen, wie ich mich fühlte, würde dazu führen, dass ich mich noch mehr so fühlte, wie ich mich fühlte. Mich normal zu verhalten würde sich normaler anfühlen. Ich verhielt mich normal.

»Herrje, schon so spät«, rief Mum theatralisch. »Ich muss morgen früh in die Schule.« (Sie war Leiterin einer Vorschule.)

»Geht ruhig ins Bett«, sagte ich.

»Ja, geht ruhig, Mary«, sagte Andrea. »Wir finden uns schon zurecht.«

»Wir haben eine Matratze neben dein Bett gelegt, aber wenn ihr wollt, könnt ihr heute Nacht gern unser Bett haben«, sagte Dad.

»Nein, nein«, sagte ich. »Wir kriegen das hin.«

Dad drückte mir die Schulter, bevor er ins Bett ging. »Es ist gut, dich hier zu haben.«

»Ja. Es ist gut, hier zu sein.«

Ich wollte nicht weinen. Weil ich a) nicht wollte, dass er mich weinen sah, und mich b) wenn ich weinte, noch schlimmer fühlen würde. Also weinte ich nicht. Ich ging ins Bett.

Am nächsten Tag wachte ich auf, und es war da. Die Depression und die Angst, beides zusammen. Viele beschreiben Depression als eine Art Gewicht, und so kann es sich anfühlen. Sie kann ein echtes physisches Gewicht sein, genauso wie ein metaphorisches, emotionales. Aber das Wort Gewicht trifft nicht ganz das, was ich empfand. Als ich da lag, auf der Matratze am Boden – ich hatte darauf bestanden, dass Andrea im Bett

schief, nicht aus echter Zuvorkommenheit, sondern weil es das war, was ich getan hätte, wenn ich normal gewesen wäre –, als ich da lag, hatte ich das Gefühl, ich wäre in einem Zyklon gefangen. Nach außen wirkte ich in den nächsten Monaten ein bisschen langsamer als sonst, ein bisschen lethargischer. Aber das, was in meinem Gehirn vor sich ging, bewegte sich unerbittlich, beängstigend, *rasend schnell*.

Meine Symptome

Dies sind ein paar der Empfindungen, die ich hatte:

Ich hatte das Gefühl, mein Spiegelbild zeige einen fremden Menschen.

Ein fast schmerzhaftes Kribbeln in Armen, Händen, Brust, Kehle und Hinterkopf.

Absolute Unfähigkeit, an die Zukunft zu denken. (Die Zukunft gab es ja nicht, zumindest nicht für mich.)

Die Angst, verrückt zu werden, eingewiesen zu werden, in einer Zwangsjacke in eine Gummizelle gesteckt zu werden.

Hypochondrie.

Verlustangst.

Agoraphobie.

Ein ständiges Gefühl von niederdrückender Beklemmung.

Geistige Erschöpfung.

Körperliche Erschöpfung.

Das Gefühl, nutzlos zu sein.

Gelegentliche Schmerzen und Enge in der Brust.

Als würde ich fallen, selbst wenn ich still stand.

Gliederschmerzen.

Hin und wieder nicht sprechen können.

Verloren.

Klamm.

Unendliche Traurigkeit.

Gesteigerte sexuelle Fantasien. (Todesangst scheint als Gegengewicht oft Gedanken an Sex mit sich zu bringen.)

Das Gefühl, abgekoppelt zu sein, aus einer anderen Realität hierherversetzt zu sein.

Das Verlangen, jemand anders – *irgend*jemand anders – zu sein.

Appetitlosigkeit (ich nahm in sechs Monaten zwölf Kilo ab).

Ein inneres Zittern (ich nannte es Seelenflattern).

Als wäre ich kurz vor eine Panikattacke.

Als würde ich zu dünne Luft atmen.

Schlaflosigkeit.

Das Bedürfnis, ständig nach Warnsignalen Ausschau zu halten, dass ich a) sterben würde oder b) verrückt wurde.

Solche Warnsignale zu finden. Und daran zu glauben.

Das Verlangen zu gehen, schnell zu gehen.

Seltsame Déjà-vu-Gefühle und Dinge, die sich wie Erinnerungen anfühlten, aber nie passiert waren. Jedenfalls nicht mir.

Dunkelheit am Rand meines Sichtfelds.

Den Wunsch, die Alptraumbilder abzuschalten, die ich manchmal sah, wenn ich die Augen schloss.

Das Bedürfnis, eine Weile aus mir herauszutreten. Eine Woche, einen Tag, eine Stunde. Verdammt, eine Sekunde bloß.

Damals fühlten sich diese Erfahrungen so merkwürdig an, dass ich dachte, ich wäre der erste Mensch der Welt, der je so etwas empfunden hatte (das war, bevor es Wikipedia gab), obwohl natürlich in jedem beliebigen Moment Millionen Menschen etwas Ähnliches erleben. Oft sah ich mein Gehirn wie eine Art riesige dunkle Maschine vor mir, etwas aus einem Steampunk-Comic, voller Rohre und Pedale und Hebel und Hydraulik, das Krach und Dampf und Funken spuckte.

Eine Depression mit Angststörung gemischt ist ein bisschen, als wäre man betrunken und würde dazu Kokain schnupfen. Es katapultiert alle Erfahrungen in den Zeitraffer. Hat man eine Depression, versinkt man in einem Sumpf und verliert jeglichen Antrieb. Mischt man Angst in den Cocktail, bleibt der Sumpf zwar ein Sumpf, doch der Sumpf hat jetzt Strudel. Die Monster, die dort im schlammigen Wasser lauern, bewegen sich wie genmodifizierte Alligatoren im Höchstgeschwindigkeitsmodus. Du bist konstant im Alarmzustand. Du bist angespannt bis zum Kollaps, in jedem einzelnen Augenblick, während du verzweifelt versuchst, dich über Wasser zu halten und die Luft zu atmen, die die Menschen am Ufer so mühelos zu atmen scheinen, als wäre nichts dabei.

Du hast keine Sekunde. Keine einzige wache Sekunde, in der du keine Angst hast. Das ist keine Übertreibung. Du verzehrst dich nach einer Pause, einer einzigen Sekunde, in der du keine Angst hast, aber diese Sekunde kommt nicht. Die Krankheit, die du hast, ist nicht eine Erkrankung eines einzelnen Körperteils. Wenn du Rückenschmerzen hast, kannst du sagen: »Mein Rücken bringt mich um«, und damit besteht eine Art Trennung zwischen den Schmerzen und dir. Die Schmerzen sind etwas für sich. Sie attackieren dich und belasten dich und nagen an dir, aber sie sind nicht du.

Doch bei einer Depression mit Angststörung kannst du nicht über den Schmerz nachdenken, denn er *ist* das Denken. Du bist nicht dein Rücken. Aber du bist dein Denken.

Die Rückenschmerzen werden vielleicht schlimmer, wenn du sitzt. Aber wenn jeder Gedanke wehtut, hast du das Gefühl, es gibt keine Hilfe, kein Äquivalent dazu, wieder aufzustehen. Auch wenn dieses Gefühl oft eine Lüge ist.

Das Konto der schlechten Tage

Mitten in einer Depression oder Angststörung zu stecken – wenn du nicht aus dem Haus gehen kannst, nicht vom Sofa aufstehen, an nichts denken kannst außer an die Depression –, kann unerträglich schwer sein. Doch die schlechten Tage sind nicht alle gleich. Sie kommen in Abstufungen. Und die besonders schlechten Tage sind zwar schrecklich zu erleben, aber sie können für später nützlich sein. Du kannst sie anlegen. Auf dem Konto der schlechten Tage. Der Tag, als du aus dem Supermarkt hinausrennen musstest. Der Tag, als es dir so schlecht ging, dass du deine Zunge nicht bewegen konntest. Der Tag, als du deine Eltern zum Weinen gebracht hast. Der Tag, als du dich fast von einer Klippe gestürzt hättest. Und wenn dann wieder einmal ein schlechter Tag kommt, kannst du sagen: *Ja, das ist ein schrecklicher Tag, aber ich habe schon schlimmere erlebt*. Und selbst wenn dir kein schlimmerer einfällt – wenn der Tag, den du gerade erlebst, der schlimmste ist, den du je mitgemacht hast –, dann weißt du wenigstens, dass das Konto existiert und dass du gerade eine Einzahlung machst.

Dinge, die die Depression zu dir sagt

Hey du, Trauerkloß!

Ja, du!

Was machst du da? Warum willst du überhaupt aufstehen?

Du willst dich für einen Job bewerben? Für wen hältst du dich, für Mark Zuckerberg?

Bleib im Bett.

Du wirst verrückt. Wie van Gogh. Du könntest dir auch das Ohr abschneiden.

Warum heulst du?

Weil du die Wäsche machen musst?

Hey. Weißt du noch, dein Hund Murdoch? Er ist tot. Und deine Großmutter auch.

Jeder Mensch, den du je gekannt hast, ist in hundert Jahren tot.

Ja. Jeder, den du kennst, ist nur ein Haufen absterbender Zellen.

Sieh dir die Leute an, die draußen vorbeigehen. Sieh sie dir an. Da. Vor dem Fenster. Warum kannst du nicht wie sie sein?

Da ist ein Kissen. Komm, wir bleiben einfach hier drin und starren es an und denken über die unendliche Traurigkeit von Kissen nach.

Übrigens. Ich habe gerade einen Blick auf morgen geworfen. Es wird noch schlimmer.

Fakten

Wenn man in einem Zustand steckt, der sich dermaßen unwirklich anfühlt, sucht man nach Punkten, an denen man sich orientieren kann. Ich war süchtig nach Informationen. Nach Fakten. Sie wirkten auf mich wie Rettungsbojen im weiten Meer. Aber Statistiken können trügerisch sein.

Was im Kopf passiert, bleibt oft verborgen. Als ich krank wurde, verwandte ich zunächst viel Energie darauf, normal zu wirken. Oft wissen die Leute erst, dass einem etwas fehlt, wenn man es ihnen sagt, und über Depressionen redet man nicht gern, vor allem Männer nicht (mehr dazu später). Außerdem verändern sich die Fakten im Lauf der Zeit. Konzepte und Begriffe wandeln sich. Depression hieß nicht immer Depression. Früher hieß sie Melancholie, und es litten viel weniger Menschen daran als an der heutigen Depression. Aber war das wirklich so? Oder geht man heute nur offener damit um?

Hier ein paar der Fakten, die uns im Moment zur Verfügung stehen.

Selbstmord-Fakten

Selbstmord gehört zu den häufigsten Todesursachen bei Männern unter 35. Die Selbstmordraten unterscheiden sich stark von Ort zu Ort. Lebst du in Grönland, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dich umbringst, 27-mal höher als in Italien.

Jedes Jahr nehmen sich eine Million Menschen das Leben. Zwischen zehn und zwanzig Millionen versuchen es jedes Jahr. Weltweit ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mann durch Selbstmord ums Leben kommt, dreimal höher als bei einer Frau.

Fakten zu Depression

Jeder fünfte Mensch erlebt einmal im Leben eine depressive Episode. (Der Anteil der Menschen mit psychischen Erkrankungen insgesamt ist natürlich viel höher.)

Fast auf der ganzen Welt steigt der Verbrauch von Antidepressiva. In Island ist er am höchsten, gefolgt von Australien, Kanada, Dänemark, Schweden, Portugal und Großbritannien.

Doppelt so viele Frauen wie Männer erleiden mindestens eine schwere depressive Episode im Leben.

Angst und depressive Störung, gemischt, ist die häufigste psychische Erkrankung in Großbritannien, gefolgt von anderen Angststörungen, posttraumatischer Belastungsstörung, der »reinen« Depression, Phobien, Essstörungen, Zwangsneurosen und Panikstörungen.

Frauen suchen sich bei psychischen Leiden eher Hilfe und Behandlung als Männer.

Das Risiko, eine Depression zu entwickeln, liegt bei etwa 40 Prozent, wenn bei einem biologischen Elternteil die Krankheit diagnostiziert wurde.

(Quellen: WHO, Guardian, Mind, Black Dog Institute.)

Mit der Stirn an der Fensterscheibe

Ich stand im Schlafzimmer meiner Eltern. Allein. Andrea war unten, glaube ich. Jedenfalls war sie nicht bei mir. Ich stand am Fenster, die Stirn gegen die Scheibe gedrückt. Es war einer der Tage, an denen die Depression allein da war, ungestört von Angst. Oktober. Der traurigste Monat. Die Straße meiner Eltern war ein beliebter Weg in die Stadt, und auf dem Bürgersteig waren Passanten unterwegs. Manche von ihnen erkannte ich oder ich erinnerte mich an sie aus meiner Kindheit, die erst vor sechs Jahren offiziell zu Ende gegangen war. Vielleicht war sie auch nie zu Ende gegangen.

Wenn man am tiefsten Punkt ist, bildet man sich – fälschlich – ein, niemand auf der Welt hätte sich je so schlecht gefühlt. Ich betete, ich könnte einer der Menschen da draußen sein, egal wer. Die Achtzigjährigen, die Achtjährigen, die Frauen, die Männer, sogar ihre Hunde. Ich wünschte mir nichts mehr, als mich in ihren Köpfen zu befinden und nicht in meinem. Ich hielt die erbarmungslose Selbstquälerei nicht mehr aus, so wie ich es nicht ausgehalten hätte, die Hand auf einer heißen Herdplatte liegen zu lassen, wenn ein Eimer mit Eis danebenstand. Die pure Erschöpfung, die daher rührte, dass ich mich geistig nie beruhigt oder getröstet fühlen konnte. Weil jeder positive Gedanke in einer Sackgasse endete, bevor er angefangen hatte.

Ich weinte.

Ich hatte nie zu den Jungs gehört, die Angst vor Tränen hatten. Hey, als Teenager hörte ich The Cure. Ich war emo, lange bevor es den Begriff überhaupt gab. Seltsamerweise aber brachte die Depression mich nicht oft zum Weinen, ganz gleich, wie schlecht es mir ging. Ich glaube, es lag daran, dass sich alles so surreal anfühlte. Da war diese Distanz. Tränen sind eine Art von Sprache, und ich hatte das Gefühl, weit weg von jeder Sprache zu

sein. Ich war schon zu tief unten. Tränen vergoss man im Fegefeuer. War man erst in der Hölle, war es zu spät. Die Tränen waren weggebrannt, bevor sie fließen konnten.

Doch jetzt kamen sie. Und es waren keine normalen Tränen. Nicht die, die sich hinter den Augen bilden. Diese Tränen kamen aus der Tiefe. Sie schienen aus meinen Eingeweiden zu kommen, denn mein Bauch bebte. Der Damm war gebrochen. Und als sie erst einmal liefen, waren sie nicht mehr aufzuhalten, selbst als mein Vater ins Schlafzimmer kam. Er sah mich an, doch er verstand nicht, was er sah, auch wenn es ihm bekannt vorkommen musste. Meine Mutter hatte eine postnatale Depression gehabt. Er stellte sich neben mich, sah mein Gesicht, und die Tränen waren ansteckend. Seine Augen wurden rot und feucht. Ich erinnerte mich nicht, wann ich ihn zum letzten Mal hatte weinen sehen. Er sagte nichts, sondern umarmte mich nur, und ich fühlte mich geliebt und versuchte, so viel von dieser Liebe aufzusaugen, wie ich konnte. Ich brauchte alles, was ich kriegen konnte.

Ich glaube, ich sagte: »Tut mir leid.«

»Komm schon«, sagte er leise. »Du schaffst das. Komm schon. Du kannst dich zusammenreißen, Mattie. Das wirst du müssen.«

Mein Dad war kein strenger Vater. Er war ein sanfter, liebevoller, intelligenter Vater, aber er hatte trotzdem nicht die magische Fähigkeit, in meinen Kopf zu sehen.

Natürlich hatte er recht, und ich hätte gar nicht gewollt, dass er viel mehr sagte, aber er hatte keine Ahnung, wie hart seine Worte klangen.

Mich zusammenreißen.

Wie sollte das gehen. Von außen sehen die Leute nur deine physische Form, eine zusammenhängende Masse von Atomen und Zellen. Doch innen hast du das Gefühl, als hätte es gerade einen Urknall gegeben. Du fühlst

dich verloren, aufgelöst, über das Universum verteilt, mitten im unendlichen schwarzen Raum.

»Ich werde es versuchen, Dad. Ich werde es versuchen.«

Das waren die Worte, die er hören wollte, also gab ich sie ihm. Und dann starrte ich wieder hinaus, zu den Geistern meiner Kindheit.

Ziemlich normale Kindheit

Entstehen psychische Krankheiten ganz plötzlich oder sind sie schon immer da gewesen? Laut der WHO ist fast die Hälfte aller psychischen Störungen bereits in irgendeiner Form vor dem fünfzehnten Lebensjahr vorhanden.

Als ich mit vierundzwanzig krank wurde, fühlte es sich schrecklich neu und unerwartet an. Ich hatte eine ziemlich normale, gewöhnliche Kindheit gehabt. Aber ich hatte mich nie ganz normal gefühlt. (Wer tut das schon?) Meistens hatte ich mich vor irgendwas gefürchtet.

Eine typische Erinnerung ist, wie ich als Zehnjähriger oben an der Treppe stand und die Babysitterin fragte, ob ich bei ihr im Wohnzimmer bleiben dürfte, bis meine Eltern wiederkamen. Ich weinte.

Sie war nett. Ich durfte neben ihr auf dem Sofa sitzen. Ich mochte sie sehr. Sie roch nach Vanille und trug schlabbrige T-Shirts. Sie hieß Jenny. Jenny, die Babysitterin, die ein paar Häuser weiter wohnte. Ein Jahrzehnt später war sie Jenny Saville, Star der Young British Artists, berühmt für ihre großformatigen Gemälde nackter Frauen.

»Glaubst du, sie kommen bald nach Hause?«

»Ja«, sagte Jenny geduldig. »Natürlich. Sie sind nur einen Kilometer weg. Das ist nicht weit, weißt du?«

Ich wusste es.

Aber ich wusste auch, dass sie auf dem Rückweg überfallen oder ermordet oder von Hunden zerfleischt werden konnten. Was natürlich nicht passierte. Nur sehr wenige Bewohner von Newark-on-Trent wurden samstagsabends von Hunden zerfleischt. Sie kamen nach Hause. Und doch ließen sich meine Kindheitsängste nie beruhigen. Immer schaffte ich es, sie zu nähren. In einer Welt der unbegrenzten Möglichkeiten sind auch die Möglichkeiten von Schmerz, Verlust und dauerhafter Trennung unbegrenzt.

Und so regen die Ängste die Fantasie an, und die Fantasie die Ängste, immer weiter, bis dir nichts anderes übrig bleibt, als verrückt zu werden.

Noch eine Geschichte. Nicht ganz so alltäglich, aber im Bereich des Normalen. Ich war dreizehn. Ein Freund und ich gingen zu ein paar Mädchen aus unserem Jahrgang, die in der Pause auf der Wiese saßen. Setzten uns dazu. Eins der Mädchen – in das ich hoffnungslos verknallt war – sah mich an, dann zog sie eine Grimasse in Richtung ihrer Freundinnen. Und dann sprach sie die Worte, an die ich mich noch sechsundzwanzig Jahre später erinnern würde, um sie dann in diesem Buch niederzuschreiben. Sie sagte: »Igitt. Ich will nicht neben *dem da* sitzen. Mit den Spinnenbeinen im Gesicht.« Und dann erklärte sie, während der Boden sich weigerte, mich zu verschlucken: »Die Haare auf seinen Leberflecken. Sie sehen aus wie Spinnen.«

Am Nachmittag ging ich ins Bad und nahm den Rasierer meines Vaters, um mir die Haare von den Leberflecken zu rasieren. Ich starrte mein Gesicht an und hasste es. Ich starrte die zwei auffälligsten Leberflecke in meinem Gesicht an.

Dann nahm ich meine Zahnbürste und drückte sie mir auf die linke Wange, auf den größten Leberfleck. Ich kniff die Augen zu und begann zu schrubben. Schrubbte und schrubbte, bis Blut ins Waschbecken tropfte und mein Gesicht vor Schmerz und Hitze glühte.

Als meine Mutter nach Hause kam, sah sie das Blut.

»Matthew, was in aller Welt ist mit deinem Gesicht passiert?«

Ich drückte ein Taschentuch auf die frische, blutende Wunde und erzählte ihr alles.

In dieser Nacht konnte ich nicht schlafen. Meine linke Wange glühte unter einem riesigen Pflaster, aber das war nicht der Grund. Ich dachte an die Schule, und wie ich das Pflaster erklären sollte. Ich stellte mir ein anderes

Universum vor, in dem ich tot war. Und wo das Mädchen von meinem Tod hören und vor lauter Schuldgefühlen weinen würde. Auch eine Art Selbstmordgedanke, nehme ich an. Aber ein tröstlicher.

Meine Kindheit verging. Die Ängste blieben. Ich fühlte mich als Außenseiter mit meinen linken Mittelstands-Eltern in einer politisch rechtsstehenden englischen Arbeiterstadt. Mit sechzehn wurde ich wegen Ladendiebstahls (Haargel, Schokoriegel) verhaftet und verbrachte einen Nachmittag in einer Zelle, aber das war wohl mehr ein Symptom von Teenager-Idiotie und Anpassungsbedürfnis als von Depression.

Ich war ein mieser Skateboarder, bekam mal gute, mal schlechte Noten, trug einen asymmetrischen Haarschnitt, schleppte meine Jungfräulichkeit mit mir herum wie einen mittelalterlichen Fluch. Alles ganz normal.

Ich gehörte nicht richtig dazu. Wenn ich mit anderen zusammen war, löste ich mich auf und wurde so, wie sie mich haben wollten. Paradoxerweise spürte ich die ganze Zeit eine brodelnde Intensität in mir. Ich wusste nicht, was es war, aber sie staute sich immer mehr an, wie Wasser hinter einem Damm. Als ich dann später eine ausgewachsene Depression und Angststörung hatte, sah ich meine Krankheit als Summe all dieser verhinderten Intensität. Eine Art Dammbruch. Als würde dein Ich, wenn du es ständig unterdrückst, irgendwann ausbrechen, deinen Kopf fluten, um all die gescheiterten Pseudoverionen von dir wegzuspülen.

Ein Besuch

Paul, mein alter Komplize beim Ladendiebstahl, saß bei meinen Eltern im Wohnzimmer. Ich hatte ihn ein paar Jahre nicht gesehen, seit der Schule. Es fühlte sich an wie Jahrtausende. Doch er sah mich an, als wäre ich noch derselbe. Wie konnte es sein, dass er den Unterschied nicht bemerkte?

»Wollen wir Samstagabend einen draufmachen? Na los, Kumpel. Wie in alten Zeiten.«

Der Vorschlag war absurd. Ich konnte keinen Fuß vor die Tür setzen, ohne unendliches Grauen zu empfinden. »Ich kann nicht.«

»Was ist los?«

»Es geht mir einfach nicht gut. Ich bin mental angeschlagen.«

»Genau deswegen sollten wir einen trinken gehen. Wenn du mies drauf bist. Bring Andrea mit. Komm schon, Kumpel.«

»Paul, du verstehst nicht ...«

Ich war eingesperrt. Vor Jahren, als ich wegen eines Schokoriegels ein paar Stunden in einer Zelle verbracht hatte, hatte ich eine Angst vor geschlossenen Räumen entwickelt. Mir war nicht klar gewesen, dass man auch in seinem eigenen Kopf eingesperrt sein kann.

Sei ein Mann, sagte ich mir. Aber darin war ich nie gut gewesen.

Boys don't cry

Ich möchte darüber reden, was es heißt, ein Mann zu sein.

Die Zahl der Männer, die sich umbringen, ist erstaunlich viel höher als die der Frauen. In Großbritannien und Deutschland liegt die Rate bei 3:1, in Litauen bei 6:1, in den USA bei 4:1. Das ist der Durchschnitt. Laut WHO sind die einzigen Länder der Welt, in denen sich mehr Frauen als Männer umbringen, China und Hongkong. Überall sonst setzen mehr Männer als Frauen ihrem Leben selbst ein Ende. Die Statistik ist umso merkwürdiger, wenn man bedenkt, dass laut allen offiziellen Studien etwa doppelt so viele Frauen an Depressionen leiden wie Männer.

Also gibt es offenbar fast überall auf der Welt eine Komponente des Mannseins, die die Wahrscheinlichkeit erhöht, Selbstmord zu begehen. Und da ist dieses Paradox. Wenn Selbstmord ein Symptom von Depression ist (und das ist es), wie passt das mit der Tatsache zusammen, dass mehr Frauen an Depressionen leiden als Männer? Oder anders gesagt, warum sind Depressionen für Männer tödlicher als für Frauen?

Die Tatsache, dass die Selbstmordraten in unterschiedlichen Epochen, Ländern und Geschlechtern variieren, zeigt, dass Selbstmord von äußeren Umständen abhängig ist.

Zum Beispiel Großbritannien. 1981 nahmen sich 2466 Frauen in Großbritannien das Leben. Dreißig Jahre später hatte sich die Zahl mit 1391 fast halbiert. Die entsprechenden Zahlen der Männer stiegen von 4129 auf 4590.

1981, als die Aufzeichnungen des Office of National Statistics begannen, war die Selbstmordrate der Männer bereits höher als die der Frauen, aber nur 1,9-mal höher. Heute ist sie 3,5-mal so hoch.

Warum bringen sich so viele Männer um? Was läuft da schief?

Eine verbreitete Antwort ist, dass Männer psychische Krankheiten traditionell als Zeichen von Schwäche sehen und weniger bereit sind, Hilfe zu suchen.

Boys don't cry. Jungs weinen nicht.

Tun sie doch. Wir weinen. Ich weine. Ich heule ständig. (Ich habe erst heute Nachmittag geheult, als ich *Boyhood* sah.) Und Jungs – und Männer – begehen Selbstmord. In *Weißes Rauschen* quält sich Don DeLillos angstgeplagter Erzähler Jack Gladney mit dem Konzept der Männlichkeit und der Frage, ob er ihm entspricht: »Was wäre nutzloser als ein Mann, der unfähig war, einen tropfenden Wasserhahn zu reparieren – von Grund auf nutzlos, tot für die Geschichte, für die Botschaften seiner Gene?« Und wenn es statt eines kaputten Wasserhahns eine kaputte Psyche ist? Ein Mann, der Angst um seine Männlichkeit hat, würde vielleicht denken, er müsste auch seine Psyche selbst reparieren können, mit nichts als Schweigen mitten im »weißen Rauschen« des modernen Lebens, und vielleicht ein paar Litern Alkohol.

Ob Mann oder Frau, wenn du psychische Probleme hast, gehörst du zu einer sehr großen und wachsenden Gruppe. Viele der bedeutendsten und, na ja, härtesten Menschen aller Zeiten litten an Depressionen. Politiker, Astronauten, Dichter, Maler, Philosophen, Wissenschaftler, Mathematiker (verdammt viele Mathematiker), Schauspieler, Boxer, Friedensaktivisten, Kriegshelden und eine Milliarde andere, die ihre eigenen Kämpfe ausfechten.

Wenn du Depressionen hast, bist du deshalb nicht mehr oder weniger Mann oder Frau oder Mensch, als hättest du Krebs, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einen Autounfall.

Was sollen wir also tun? Reden. Zuhören. Zum Reden ermuntern. Zum Zuhören ermuntern. Das Gespräch weiterführen. Die Augen offen halten, uns nach Leuten umsehen, die sich vielleicht am Gespräch beteiligen möchten. Wiederholen, immer und immer wieder, dass Depressionen nichts

sind, das man »bekennt«, wofür man sich schämen muss, sondern eine menschliche Erfahrung. Eine Erfahrung, die Jungs, Mädchen, Männer, Frauen, Junge, Alte, Schwarze, Weiße, Heteros, Schwule, Lesben, Arme und Reiche machen. Die Depression, das bist nicht *du*. Sie ist etwas, das dir passiert. Etwas, das häufig durch Reden besser wird. Durch Worte. Trost. Unterstützung. Ich habe über ein Jahrzehnt gebraucht, um offen über meine Erfahrungen zu reden, richtig zu reden, mit jedem. Und mir wurde schnell klar, dass Reden an sich schon eine Therapie ist. Wo man reden kann, ist Hoffnung.

2.

LANDEN

Und wenn der Sandsturm vorüber ist, wirst du dich kaum erinnern, wie du ihn durchquert, ihn überlebt hast. Du wirst nicht einmal sicher sein, ob er wirklich vorüber ist. Nur eins ist sicher. Wenn du aus dem Sandsturm kommst, bist du nicht mehr derselbe Mensch, der in ihn hineingeraten ist. Darin liegt der Sinn dieses Sturms.

Haruki Murakami, *Kafka am Strand*

Kirschblüten

Eine nicht seltene Begleiterscheinung der Depression kann ein übersteigertes Interesse an der Funktionsweise des Gehirns sein.

Als ich nach meinem Zusammenbruch wieder bei meinen Eltern lebte, stellte ich mir manchmal vor, ich könnte in meinen Schädel greifen und die Teile entfernen, die schuld daran waren, dass es mir so schlecht ging. Als ich später mit anderen Leuten, die an Depressionen litten, sprach und sogar in Büchern darüber las, wurde mir klar, dass diese Fantasie recht verbreitet ist. Aber welche Teile hätte ich entfernt? Hätte ich ein großes massives Stück herausgenommen oder eher etwas Kleines, vielleicht etwas Flüssiges?

Einmal, bei einem Ausflug nach Leeds, saß ich auf einer Bank am Park Square im ruhigeren Teil des Zentrums. Viktorianische Reihenhäuser, in denen Anwaltskanzleien residierten. Ich starrte auf einen Kirschbaum und fühlte mich leer. Depression, ohne Angstzustand. Einfach nur vollkommene, verzweifelte Leere. Ich konnte mich kaum bewegen. Natürlich war Andrea bei mir. Ich sagte ihr nicht, wie schlecht es mir ging. Ich saß einfach da und sah die rosa Blüten und die Zweige an. Wünschte, die Gedanken in meinem Kopf würden so sanft davonwehen wie die Blüten, die vom Baum schwebten. Ich begann zu weinen. In der Öffentlichkeit. Ich wünschte, ich wäre ein Kirschbaum.

Je mehr man sich mit der Forschung zum Thema Depression befasst, desto klarer wird, wie wenig wir bis jetzt darüber wissen. 90 Prozent sind immer noch ein Rätsel.

Unbekannte Unbekannte

Wie Dr. David Adam in *Zwanghaft*, seinem brillanten Buch über Zwangsstörungen, schreibt: »Nur ein Narr oder ein Lügner wird behaupten, er wüsste, wie das Gehirn funktioniert.«

Das Gehirn ist kein Toaster. Es ist komplex. Es wiegt zwar nur ein gutes Kilo, aber dieses Kilo enthält die Erinnerungen eines ganzen Lebens.

Es scheint über unheimliche Kräfte zu verfügen, denn es macht so vieles, dessen Wie oder Warum wir immer noch nicht verstehen. Wie alles andere besteht das Gehirn aus Atomen, die vor Millionen von Jahren in den Sternen entstanden. Und doch wissen wir mehr über ferne Sterne als über die Prozesse in unserem Gehirn, dem einzigen Etwas im ganzen Universum, das über das ganze Universum nachdenken kann.

Viele Menschen glauben nach wie vor, dass Depressionen durch ein chemisches Ungleichgewicht ausgelöst werden.

»Der einsetzende Wahnsinn war weitgehend eine chemische Frage«, schrieb Kurt Vonnegut in *Frühstück für Helden*. »Dwayne Hoovers Körper produzierte bestimmte Stoffe, die sein Gehirn aus dem Gleichgewicht brachten.«

Die Theorie ist attraktiv. Und sie wurde über die Jahre von zahlreichen wissenschaftlichen Studien gestützt.

Bei der Erforschung der chemischen Auslöser von Depressionen hat man sich auf Stoffe wie Dopamin oder, noch häufiger, Serotonin konzentriert. Serotonin ist ein Neurotransmitter, also ein chemischer Botenstoff, der die Übertragung von Signalen von einer Region des Gehirns an andere ermöglicht.

Nach dieser Theorie gehen depressive Verstimmungen auf ein Ungleichgewicht des Serotoninspiegels zurück, verursacht durch eine zu

geringe Serotoninproduktion. Es ist also nicht überraschend, dass einige der häufigsten Antidepressiva – bei Prozac (Fluoxetin) angefangen – zur Gruppe der SSRI (selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) gehören, die indirekt zu einer Serotoninanreicherung führen.

Allerdings steht die Serotonin-Theorie auf etwas wackligen Beinen.

Deutlich wurde das Problem seit dem Aufkommen von Antidepressiva, die den Serotoninspiegel nicht beeinflussen, und anderen mit der entgegengesetzten Wirkweise eines SSRI (nämlich Serotonin-Wiederaufnahme-*Verstärker* wie Tianeptin), deren Wirkung bei der Behandlung von Depressionen trotzdem nachgewiesen worden ist. Wenn man außerdem die Tatsache berücksichtigt, dass es schwer ist, in einem aktiven, lebendigen menschlichen Gehirn den Serotoninspiegel zu messen, entsteht ein wenig aufschlussreiches Bild.

Ben Goldacre hat schon im Jahr 2008 im *Guardian* das Serotonin-Modell hinterfragt. »Die Scharlatane der 600-Milliarden-Dollar-Pharmaindustrie verkaufen uns die Idee, dass Depressionen durch Serotoninmangel im Gehirn ausgelöst werden, so dass wir Medikamente brauchen, die den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen ... Das ist die Serotonin-Hypothese. Sie wurde nie eindeutig belegt, und die Beweislage heute ist in höchstem Maß widersprüchlich.«

Die Wissenschaftler singen also nicht alle vom selben Blatt. Manche sind sogar der Meinung, es gäbe gar kein Blatt, andere haben das Blatt verbrannt und ihre eigenen Lieder geschrieben.

Robert Malenka, Professor für Verhaltensforschung an der Stanford University, ist der Ansicht, die Forschung sollte auf andere Regionen ausgeweitet werden. Zum Beispiel auf ein Stückchen des Mittelhirns, den winzigen »Nucleus accumbens«. Da bekannt ist, dass der Nucleus accumbens für Freude und Sucht zuständig ist, wäre es nur logisch, dass, wenn er nicht richtig funktioniert, das Gegenteil von Freude herauskommt –

Anhedonie. Die Unfähigkeit, Freude zu empfinden, ist eins der Hauptsymptome der Depression.

Allerdings wäre damit die Idee, in unseren Schädel zu greifen und das Teil zu entfernen, das uns zu schaffen macht, noch schwieriger umzusetzen, weil wir durch den ganzen Frontallappen hindurchmüssten, um dieses kleine zentrale Stück von uns zu erwischen.

Vielleicht wird uns die Suche nach einem bestimmten Teil oder einem bestimmten Stoff im Gehirn immer nur eine Teilantwort liefern. Vielleicht sollten wir den Blick lieber darauf lenken, wie wir leben, und darüber nachdenken, dass unser Gehirn nicht unbedingt für das Leben gemacht ist, das wir führen. Das menschliche Gehirn ist, was Wahrnehmung, Gefühl und Bewusstsein angeht, seit Shakespeare, Jesus, Kleopatra oder der Steinzeit im Wesentlichen unverändert. Die Evolution des Gehirns kann mit den Veränderungen der Moderne nicht mithalten. Nie musste der neolithische Mensch sich mit E-Mails, Breaking News, Pop-up-Werbung, Oggy-Azalea-Videos oder dem Self-Service-Checkout in einem überfüllten Supermarkt an einem Samstagnachmittag auseinandersetzen. Anstatt uns um das Upgraden unserer technischen Geräte zu kümmern und langsam zu Cyborgs zu mutieren, sollten wir vielleicht lieber versuchen, unsere Fähigkeit upzugraden, mit den ganzen Veränderungen zurechtzukommen.

Eins ist sicher: Wir sind noch lange nicht am Ende der Wissenschaft – ganz gewiss nicht am Ende einer Wissenschaft, die noch in den Kinderschuhen steckt wie die Neurowissenschaft. Das meiste von dem, was wir heute wissen, wird in der Zukunft widerlegt oder umgedeutet sein. So funktioniert Wissenschaft – nicht durch blindes Vertrauen, sondern durch ständigen Zweifel.

Das Einzige, was wir im Moment tun können, ist auch das Einzige, was wir wirklich tun sollten – in uns hineinhören. Wenn wir wollen, dass es uns besser geht, ist das Einzige, worauf es ankommt, das, was uns hilft. Wenn uns etwas hilft, müssen wir nicht fragen, warum. Diazepam hat mir nicht

geholffen. Schlaftabletten, Johanniskraut und Homöopathie haben mir auch nicht geholfen. Prozac habe ich nie ausprobiert, weil allein der Gedanke daran meine Panik verschlimmert hat, daher kann ich dazu nichts sagen. Andererseits habe ich auch kognitive Verhaltenstherapie nicht ausprobiert. Wenn Medikamente helfen, spielt es keine Rolle, ob es am Serotonin, an anderen Stoffen oder an etwas ganz anderem liegt – nimm sie weiter. Wenn es hilft, die Tapete abzulecken, dann mach das. Ich bin kein Pillengegner. Ich bin für alles, was hilft, und ich weiß, dass Pillen vielen helfen. Vielleicht kommt irgendwann eine Zeit, wenn ich es auch noch einmal probiere. Im Moment tue ich das, wovon ich weiß, dass es mich einigermaßen im Gleichgewicht hält. Sport hilft mir, genau wie Yoga, oder mich mit etwas oder jemandem zu beschäftigen, das oder den ich liebe, also tue ich das. Ich glaube, in Ermangelung universeller Gewissheiten sind wir selbst unser bestes Labor.

Das Gehirn ist der Körper – Teil eins

Wir neigen dazu, das Gehirn und den Körper getrennt voneinander zu sehen. War in vergangenen Jahrhunderten das Herz das Zentrum unseres Seins, oder zumindest auf der gleichen Stufe mit dem Geist, so nehmen wir heute diese merkwürdige Trennung vor, bei der das Gehirn den Rest von uns steuert wie ein Baggerfahrer seine Maschine.

Die Vorstellung von »geistiger Gesundheit« als etwas anderem als körperliche Gesundheit kann auf verschiedenen Ebenen irreführend sein. Viele Symptome von Ängsten und Depressionen manifestieren sich an anderen Stellen des Körpers. Herzklopfen, Gliederschmerzen, schwitzende Hände, das Kribbeln bei Angstzuständen. Die Gliederschmerzen und schweren körperlichen Erschöpfungszustände, die Teil der Depression sein können.

Psycho

Ich schätze, ich war dreizehn, als ich zum ersten Mal mein Gehirn als ein wenig anders, ein wenig *fremd*, wahrnahm. Ein paar Monate waren vergangen, seit ich versucht hatte, meinen Leberfleck mit der Zahnbürste zu entfernen.

Es war im Peak District in Derbyshire. Klassenfahrt. Die Mädchen übernachteten in der Jugendherberge. Die Jungen sollten eigentlich auch dort schlafen, aber es hatte einen Fehler bei der Buchung gegeben, und daher mussten acht von uns Jungs draußen in den umgebauten Ställen übernachten, ein gutes Stück von der warmen Unterkunft entfernt.

Ich fand es furchtbar, weg von zu Hause zu sein. Das war eine meiner großen Ängste. Ich wollte in meinem eigenen Bett liegen und mein Poster von Béatrice Dalle ansehen oder Stephen Kings *Christine* lesen.

Ich lag oben im Stockbett und starrte aus dem Fenster in die schwarze Sumpflandschaft unter dem sternenlosen Himmel. Ich hatte keine richtigen Freunde unter diesen Jungs. Sie redeten nur über Fußball, womit ich mich nicht besonders auskannte, und Wichsen, womit ich mich zwar ein bisschen besser auskannte, aber worüber ich nicht gern in der Öffentlichkeit sprach. Also tat ich so, als würde ich schlafen.

Es war kein Lehrer bei uns hier draußen im Stall, und es herrschte eine Art *Herr-der-Fliegen*-Stimmung, die mir nicht gefiel. Ich war müde. Wir waren fünfzehn Kilometer gewandert, einen großen Teil der Strecke durchs Torfmoor. Der Schlaf legte sich schwer und dunkel wie die Landschaft über mich.

Ich wurde von Gelächter geweckt.

Von irrem, brüllendem Gelächter, als wäre gerade etwas umwerfend Komisches passiert.

Ich hatte im Schlaf geredet. Nichts ist lustiger für dreizehnjährige Jungs, als einen ungeschützten, wehrlosen, peinlichen Moment eines anderen Dreizehnjährigen mitzuerleben.

Ich hatte irgendwas Unzusammenhängendes über Kühe gesagt. Und über Newark. Newark war mein Heimatort, so weit also verständlich. Die Sache mit den Kühen war seltsamer. Es gab keine Kühe im Peak District. Sie erzählten mir, ich hätte immer wieder gesagt: »Kelham ist in Newark.« (Kelham ist ein Dorf in der Nähe von Newark, wo die Stadtverwaltung saß. Mein Vater arbeitete dort als Architekt für das Bauamt in der Abteilung für Stadtplanung.) Ich versuchte, so gut ich konnte mitzulachen. Aber ich war müde, und ich war nervös. Eine Klassenfahrt war wie Schule in konzentrierter Form. Ich ging nicht mehr gern zur Schule, seit ich mit elf die Dorfschule verlassen hatte, deren Gesamtschülerzahl sich auf 28 belief. An der Schule, die ich jetzt besuchte, der Magdalene High School, war ich nicht glücklich. Einen großen Teil des ersten Jahres hatte ich damit verbracht, Bauchschmerzen vorzutäuschen, die mir selten jemand glaubte.

Dann schlief ich wieder ein. Als ich das nächste Mal aufwachte, zitterte ich. Ich stand am Fenster und spürte einen kalten Luftzug, und von meiner Hand tropfte Blut. Meine ganze Hand glänzte rot. In der Handfläche steckte eine Glasscherbe. Das Stallfenster vor mir war eingeschlagen. Ich hatte Angst.

Die anderen Jungs waren alle wach, aber jetzt lachten sie nicht mehr. Auch ein Lehrer war da. Oder war unterwegs. Meine Hand musste verbunden werden.

Ich war im Schlaf aus dem Bett gestiegen. Ich hatte wieder etwas Komisches über Kühe gerufen. (»Die Kühe kommen! Die Kühe kommen!«) Dann hatte ich neben jemandes Bett gepinkelt. Und dann hatte ich das Fenster eingeschlagen. Kurz danach hatte mich einer der Jungs am Arm gerüttelt und aufgeweckt.

Es war nicht das erste Mal, dass ich schlafwandelte. Im letzten Jahr war ich manchmal ins Zimmer meiner Schwester gegangen und hatte Bücher aus dem Regal genommen, weil ich träumte, ich wäre in der Bibliothek. Aber in der Schule hatte niemand etwas davon mitbekommen. Bis jetzt.

Jetzt hatte ich einen neuen Spitznamen. *Psycho*. Ich fühlte mich wie ein Verrückter. Aber es hätte viel schlimmer sein können. Ich hatte Eltern, die mich liebten, und ein paar Freunde und eine Schwester, mit der ich mich stundenlang unterhalten konnte. Mein Leben war ziemlich behaglich und normal, nur manchmal stieg dieses Gefühl der Einsamkeit in mir auf. Ich fühlte mich einsam – nicht depressiv. Es war eine Variante dieses typischen selbstmitleidigen, grüblerischen Keiner-versteht-mich-Teenager-Gefühls. Ich selbst verstand mich natürlich auch nicht.

Alles Mögliche machte mir Sorgen. Der Atomkrieg. Äthiopien. Mit der Fähre fahren. Ich machte mir ständig wegen irgendwas Sorgen. Das Einzige, was mir keine Sorgen machte, war wahrscheinlich das, weshalb ich mir wirklich Sorgen hätte machen müssen: dass ich mir ständig Sorgen machte. Es sollten elf Jahre vergehen, bis ich das anging.

Jenga-Tage

Elf Jahre, nachdem ich im Schlaf ein Fenster einschlug, in den »Kollaps-Monaten«, wie ich sie später nannte, hatte ich viel Zeit, um meinen Ängsten ins Gesicht zu blicken.

Meine Eltern standen morgens auf und gingen zur Arbeit, und Andrea und ich verbrachten lange Tage im Haus. Es ist ein seltsames Gefühl, über diese Zeit zu schreiben. Ich meine, es passierte einfach nichts, worüber man schreiben könnte. Von außen betrachtet war es mit Abstand die ereignisärmste Zeit meines Lebens.

Von außen betrachtet bestand sie im Wesentlichen aus Gesprächen zwischen Andrea und mir, entweder in meinem alten Kinderzimmer oder unten in der Küche. Hin und wieder riskierten wir nachmittags einen kurzen Spaziergang. Dann gingen wir zum nächsten Eckladen, zwei- oder dreihundert Meter entfernt, oder – an wagemutigen Tagen – zum Fluss Trent, der etwas weiter weg war, auf der anderen Seite des Ortes, was bedeutete, ich musste durch Straßen wandern, die ich seit meiner Kindheit kannte. (Wie konnten die Straßen dieselben sein, wenn ich mich so anders fühlte?) Manchmal kauften wir eine Zeitung, eine Dose Suppe und etwas Brot, und dann kehrten wir nach Hause zurück, lasen Zeitung und wärmten die Suppe auf. Später halfen wir, das Abendessen zu machen. Das war's. Reden und dasitzen und spazieren gehen. Nicht ganz *Lawrence von Arabien*. Das niedrigtourigste Leben, das zwei Vierundzwanzigjährige zustande bringen konnten.

Und doch waren jene Tage die intensivsten Tage meines Lebens. An jedem von ihnen wurden Tausende winziger Schlachten geschlagen. Die Erinnerungen daran sind so schmerzhaft, dass ich es erst heute – aus der Distanz von vierzehneinhalb Jahren – ertrage, mich damit

auseinanderzusetzen. Ich war ein Wrack. Die Leute sagen einem immer: »Geh einen Tag nach dem anderen an.« Leicht gesagt, dachte ich. Jeder Tag war für mich ein hoher Berg. Eine Woche war eine Wanderung durch den Himalaya. Die Leute sagen auch gern, die Zeit sei relativ, und damit haben sie verdammt recht.

Einstein erklärte die Relativität gern mit dem Unterschied zwischen Liebe und Schmerz. »Wenn man zwei Stunden lang mit einem netten Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden.« Für mich fühlte sich jeder Augenblick an, als würde ich auf einem heißen Ofen sitzen. Und mein einziger Wunsch, außer, mich besser zu fühlen, war, die Zeit möge schneller vergehen. Um neun Uhr wünschte ich, es wäre zehn Uhr. Am Morgen wünschte ich, es wäre schon Nachmittag. Am 22. September wünschte ich, es wäre der 23. September. Wenn es hell war, wünschte ich mir, dass es dunkel wäre, und wenn es dunkel war, dass es hell wäre. In meinem Zimmer stand noch mein alter Globus. Manchmal stand ich da und drehte ihn und wünschte, ich könnte die Welt weit ins nächste Jahrtausend drehen.

Ich war besessen von der Zeit, so wie andere Leute vom Geld besessen sind. Zeit war meine einzige Waffe. Ich sammelte Minuten und Stunden wie Pennys und Pfund. Das Wissen um die Zeit war die Boje in meinem Kopf, meine Hoffnung, die mich im reißenden Wasser der Angst oben hielt. *Heute ist der 3. Oktober, 22 Tage, seit es passiert ist.*

Als immer mehr Zeit verging und ich a) noch am Leben war und b) niemanden mit einem Hut verwechselte, wuchs meine Hoffnung, dass ich die Sache überstehen könnte. Aber es funktionierte nicht immer. Ich stapelte die Tage aufeinander wie Jenga-Klötzchen, stellte mir vor, ich machte Fortschritte, bis – *rums* – eine fünfstündige Panikattacke oder ein Tag der totalen, apokalyptischen Finsternis über mich hereinbrach, und der Turm der Jenga-Tage stürzte ein.

Warnzeichen

Warnende Anzeichen bei Depressionen sind ein schwieriges Thema.

Vor allem Menschen ohne direkte Erfahrungen damit fällt es oft schwer, Warnzeichen zu erkennen, wenn sie sie sehen. Das liegt zum Teil daran, dass viele nicht genau wissen, was eine Depression eigentlich ist. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird oft nicht zwischen »depressiv« und »deprimiert« unterschieden, aber Letzteres ist ein Synonym für »traurig«. Es ist ein bisschen so, wie wenn wir sagen »Ich bin am Verhungern«, wenn wir meinen, dass wir hungrig sind: Der Unterschied zwischen Depression und Traurigkeit ist ungefähr so groß wie der zwischen wirklichem Verhungern und leichtem Appetit.

Depression ist eine Krankheit. Aber es geht kein Ausschlag oder Husten damit einher. Sie ist schwer zu erkennen, weil sie unsichtbar ist. Obwohl es sich um eine ernste Erkrankung handelt, ist sie selbst für die Betroffenen anfangs erstaunlich schwer zu erkennen. Nicht weil die Krankheit nicht schlimm wäre – das ist sie –, sondern weil sich das schlimme Gefühl nicht als Krankheitssymptom vorstellt, sondern sich für etwas anderes ausgibt. Das Gefühl, wertlos zu sein, kann sich zum Beispiel mit dem Gedanken verkleiden: »Ich fühle mich wertlos, weil ich wertlos *bin*.« Es drängt sich nicht auf, dass es ein Symptom einer Krankheit ist. Und selbst wenn der Betroffene es merkt, können Erschöpfung und ein niedriges Selbstwertgefühl den Willen oder die Fähigkeit ausschalten, es laut auszusprechen.

Trotzdem seien hier die am häufigsten zitierten Warnzeichen dafür genannt, dass jemand an einer Depression leidet:
Erschöpfung. Wenn jemand ständig müde ist, ohne ersichtliche Ursache.

Wenig Selbstvertrauen. Von außen leider sehr schwer zu erkennen, vor allem bei Menschen, die nicht gern über ihre Gefühle reden. Und vermindertes Selbstvertrauen gibt einem selten den Impuls, aus sich herauszugehen.

Psychomotorische Verlangsamung. In bestimmten Fällen treten verlangsamte Bewegungen und Sprache auf.

Appetitlosigkeit. Allerdings kann auch extremer Appetitanstieg ein Symptom sein.

Reizbarkeit. Zugegeben, Reizbarkeit kann ein Zeichen von allem möglichen sein.

Häufiges Weinen.

Anhedonie. Der Begriff ist mir zum ersten Mal in Woody Allens Originaltitel für den Film *Annie Hall* begegnet. Es bedeutet Unfähigkeit, an irgendetwas Freude zu empfinden, nicht mal an angenehmen Dingen wie Sonnenuntergängen, gutem Essen oder beknackten Chevy-Chase-Komödien aus den 80ern.

Plötzliche Introvertiertheit. Wirkt jemand ruhiger oder introvertierter als sonst, könnte das ein Zeichen von Depression sein. (Ich erinnere mich an Zeiten, als ich nicht sprechen konnte. Es fühlte sich an, als könnte ich die Zunge nicht bewegen, außerdem kam mir Sprechen ohnehin vollkommen sinnlos vor. Die Dinge, über die sich andere Leute unterhielten, kamen mir vor wie aus einer anderen Welt.)

Dämonen

Der Dämon saß neben mir auf der Rückbank.

Er war echt und unwirklich zugleich. Nicht direkt eine Halluzination, und nicht so plakativ wie ein Rummelplatzgeist. Er war da und nicht da. Da, wenn ich die Augen schloss. Und da, auch wenn ich sie wieder öffnete, wie ein flimmernder, in die Wirklichkeit übertragener Gedankenabdruck, etwas, das ich weniger *sah* als *imaginierte*.

Er war klein. Ungefähr einen Meter groß. Koboldartig und grau wie der Wasserspeier einer Kathedrale, sah er grinsend zu mir auf. Dann stellte er sich auf den Sitz und begann mir das Gesicht abzulecken. Er hatte eine lange trockene Zunge. Und er hörte nicht auf. Er leckte, leckte, leckte. Ich hatte keine Angst vor ihm. Ich meine, natürlich hatte ich Angst. Ich hatte ständig Angst. Aber der Dämon löste kein tieferes Angstgefühl in mir aus. Wenn überhaupt, tröstete er mich irgendwie. Das Lecken war fürsorglich, als wäre ich eine große Wunde und er wollte mir helfen.

Wir waren auf dem Weg zum Theatre Royal in Nottingham. Wir hatten Karten für *Schwanensee*. Es war die Inszenierung, in der alle Schwäne Männer waren. Meine Mutter redete. Andrea saß vorn auf dem Beifahrersitz und hörte mit höflicher Geduld zu. Ich erinnere mich nicht daran, was meine Mutter erzählte, aber ich weiß, dass sie redete, weil ich die ganze Zeit dachte: *Merkwürdig. Mum redet von Matthew Bourne und wie ihre Freundinnen die Inszenierung fanden, und neben mir auf dem Rücksitz sitzt ein grinsender Dämon und leckt mir das Gesicht ab.*

Irgendwann begann das Lecken mich zu nerven. Ich versuchte, den Dämon abzustellen, oder den Gedanken an den Dämon, aber natürlich wurde es davon nur noch schlimmer. Er leckte, leckte, leckte, leckte. Ich spürte seine Zunge nicht wirklich auf der Haut, aber die Vorstellung, dass er

mir über das Gesicht leckte, war so real, dass mein Hirn davon kribbelte, als würde mich jemand kitzeln.

Der Dämon lachte. Wir gingen ins Theater. Schwäne tanzten. Ich hatte Herzklopfen. Die Dunkelheit, die Enge, meine Mutter, die meine Hand hielt, es war alles zu viel. Das war das Ende. Alles war vorbei.

Aber das war es natürlich nicht. Ich blieb auf meinem Platz.

Angst und Depression, dieser weit verbreitete psychische Störungs-Cocktail, können sich zu merkwürdigen Formen verbinden. Häufig sah ich seltsame Dinge, wenn ich die Augen schloss, aber heute denke ich, manche dieser Dinge waren nur da, weil ich mich so davor fürchtete, verrückt zu werden. Und es ist vermutlich ein Symptom des Verrücktseins, dass man Dinge sieht, die nicht da sind.

Wer Angst hat, obwohl da nichts ist, wovor er Angst haben müsste, dem muss das Gehirn irgendwann etwas liefern. Der alte Spruch – »Das Einzige, wovor man Angst haben muss, ist die Angst selbst« – ist alles andere als harmlos. Denn Angst reicht ja schon. Sie ist das Monster.

Außerdem ...

»Monster gibt es wirklich«, sagt Stephen King. »Und Geister auch. Sie leben in uns, und manchmal gewinnen sie.«

Es war dunkel. Im Haus war es still, also versuchten wir auch still zu sein.

»Ich liebe dich«, flüsterte sie.

»Ich liebe dich«, flüsterte ich zurück.

Wir küssten uns. Ich spürte die Dämonen, die uns zusahen, sich um uns scharten, als wir uns umarmten. Und dann, ganz langsam, zogen sich die Dämonen in meinem Kopf für eine Weile zurück.

Existenz

Das Leben ist schwer. Es kann schön sein und wunderbar, aber es ist auch schwer. Die meisten Menschen kommen irgendwie damit zurecht, indem sie nicht zu viel darüber nachdenken. Andere können das nicht. Außerdem liegt es in der Natur des Menschen. Wir denken, also sind wir. Wir wissen, dass wir alt werden, krank werden und sterben müssen. Wir wissen, dass es jedem, den wir kennen, so gehen wird, jedem, den wir lieben. Aber, und daran müssen wir uns immer erinnern, genau das ist auch der Grund, warum es überhaupt Liebe gibt. Es mag schon sein, dass wir Menschen die einzige Spezies sind, die Depressionen in dieser Form erleben, aber das hängt damit zusammen, dass wir eine erstaunliche Spezies sind, die erstaunliche Dinge erschaffen hat – Zivilisation, Sprache, Geschichten, Liebeslieder. *Chiaroscuro* nennt man den Kontrast zwischen Licht und Dunkel. Die Renaissancemaler benutzten zum Beispiel dunkle Schatten, um das Licht hervorzuheben, in das Christus getaucht ist. Es ist schwer zu akzeptieren, dass Tod und Verfall, dass alles Schlechte zu allem Guten führt, aber ich für meinen Teil glaube daran. Wie Emily Dickinson sagte, die nicht nur eine große Dichterin war, sondern gelegentlich auch eine von Ängsten geplagte Agoraphobikerin:

»Dass es nie wiederkehrt, das macht das Leben so süß.«

3.

AUFSTEHEN

ROY NEARY: Schließ die Augen, halt die Luft an, und alles wird wunderschön.

Steven Spielberg, *Unheimliche Begegnung der Dritten Art*

Dinge, die du während deiner ersten Panikattacke denkst

Jetzt sterbe ich.

Ich werde verrückt, endgültig.

Das hört nie auf.

Es wird immer schlimmer.

Kein Herz ist dafür gemacht, so schnell zu schlagen.

Ich denke viel zu schnell.

Ich bin eingeschlossen.

Niemand hat je so was erlebt. Nie. In der ganzen Menschheitsgeschichte nicht.

Warum sind meine Arme so taub?

Ich überstehe das nicht.

Dinge, die du während deiner tausendsten Panikattacke denkst

Jetzt geht es los.

Ich kenne das schon.

Puh, aber es ist echt schlimm.

Vielleicht sterbe ich.

Ich sterbe nicht.

Ich bin eingeschlossen.

So schlimm war es noch nie.

Nein, stimmt nicht. Denk an Spanien.

Warum sind meine Arme so taub?

Ich überstehe das.

Die Kunst, allein zu gehen

Während meiner schwersten depressiven Phasen hatte ich eine ziemlich große Palette von psychischen Begleiterkrankungen. Wir Menschen neigen zur Kategorienbildung. Wir teilen unser akademisches System in einzelne Fächer auf, so wie wir den Planeten, den wir gemeinsam bewohnen, in Nationen aufteilen und unsere Bücher in Genres. Doch in der Realität gibt es keine scharfen Grenzen. Wie eine gute Mathematikerin oft auch in Physik gut ist, werden Depressionen häufig von anderen Dingen begleitet. Ängste, ein paar Phobien, die ein oder andere Zwangsstörung. (Schluckzwang war mein Steckenpferd.)

Ich litt auch an Agoraphobie und Verlustangst.

Ein Maßstab für meine Fortschritte war, wie weit ich mich allein, ohne Begleitung, wegbewegen konnte.

Wenn ich aus dem Haus ging und weder Andrea noch meine Eltern bei mir waren, kam ich nicht zurecht. Doch statt solche Situationen zu meiden, versuchte ich, mich ihnen zu stellen.

Ich glaube, das hat geholfen. Es ist ziemlich zermürend, ständig seiner Angst entgegenzutreten, aber es schien zu funktionieren.

An Tagen, an denen ich mich besonders mutig fühlte, sagte ich etwas unglaublich Heldenhaftes wie: »Ich gehe zum Laden und kaufe Milch. Und Marmite.« (Marmite, der salzige Hefeextrakt, ist mit seiner Verheißung von Kindheit und Geborgenheit der Lieblings-Brottaufstrich vieler Engländer.)

Und Andrea sah mich an. »Ganz *allein*?«

»Ja. Ganz allein. Ich schaffe das schon.«

Wir schrieben das Jahr 1999. Handys waren noch nicht weit verbreitet. Allein hieß damals noch wirklich allein. Hastig zog ich meinen Mantel an,

nahm mir etwas Geld und verließ so schnell wie möglich das Haus, um die Panik abzuhängen.

Doch bis zum Ende der Wellington Road, in der meine Eltern wohnten, hatte die Dunkelheit mich eingeholt und flüsterte auf mich ein, während ich in die Sleaford Road einbog. Rote Backstein-Reihenhäuser mit Netzgardinen. Ich fühlte mich so schutzlos ausgeliefert, als säße ich in einer Raumfähre und würde die Erdumlaufbahn verlassen. Das war nicht einfach ein Gang zum Laden. Es war die Apollo-13-Mission.

»Alles ist gut«, redete ich mir ein.

Ich ging an einem Mitmenschen mit einem Hund vorbei, und er ignorierte mich oder runzelte die Stirn oder – schlimmer noch – er lächelte mich an, und dann lächelte ich zurück, und mein Kopf bestrafte mich sofort.

Das ist das Seltsame an der Depression mit Angststörung: Sie verhält sich wie eine intensive Furcht vor dem Glücklichein, auch wenn du dich bewusst noch so sehr danach sehnst. Und wenn sie dich beim Lächeln erwischt, selbst wenn es ein falsches Lächeln ist – tja, so was ist streng verboten, das weißt du genau, und hier hast du zur Strafe zehn Tonnen Gegengewicht.

Die Entfremdung. Das Gefühl, allein da draußen zu sein, es war so unnatürlich, als wäre ich ein Dach ohne Wände. Ich sah den Laden vor mir. Die Buchstaben »Londis«, noch so klein und so weit weg. So viel Kummer und Angst, die ich zurücklegen musste.

Ich schaffe das nie.

Ich schaffe es nie zum Laden. Allein. Und dann da drin die Milch zu finden. Oder Marmite.

Wenn du umkehrst, wird dich das noch schwächer machen. Was willst du tun? Zurückgehen und endgültig durchdrehen? Wenn du umkehrst, wird die Chance, für immer in einer Gummizelle zu landen, noch größer, als sie jetzt

schon ist. Jetzt mach schon. Geh einfach zum Laden. Es ist nur ein Laden. Du bist allein zum Eckladen gegangen, seit du zehn warst. Einen Fuß vor den anderen, die Schultern zurück. Atmen.

Dann fing das Herzklopfen an.

Ignorier es einfach.

Aber hör doch mal – bummbummbummbummbumm.

Ignorier es.

Aber hör doch, verdammt, hör doch, hör doch.

Und die ganzen anderen Sachen.

Die Fantasiegebilde, wie aus nie gesehenen Horrorfilmen. Das Kribbeln im Hinterkopf, dann im ganzen Gehirn. Die tauben Hände und Arme. Das Gefühl, körperlich leer zu sein, mich aufzulösen, ein Geist zu sein, dessen Existenz auf fast vibrierender Angst beruht. Das Atmen fiel mir schwer. Die Luft wurde dünner. Ich musste mich extrem konzentrieren, um überhaupt normal atmen zu können.

Geh einfach zum Laden, geh weiter, geh einfach weiter.

Ich erreichte den Laden.

Supermärkte waren übrigens die Orte, an denen ich am häufigsten in Panik ausbrach, mit oder ohne Andrea. Supermärkte lösten immense Ängste in mir aus. Ich habe nie herausgefunden warum.

War es das Licht?

Die geometrische Anordnung der Gänge?

Waren es die Überwachungskameras?

Lag es daran, dass alle Marken so laut um Aufmerksamkeit schrien, und wenn man empfänglich für seine Umgebung war, setzten einem diese Schreie zu? Eine Art Tod durch Unilever. Aber das hier war bloß Londis, der kleine Laden an der Ecke, bei weitem kein Riesen-Supermarkt. Die Tür stand offen, die Straße mit dem Haus, in dem meine Eltern wohnten, war gleich um die Ecke, und dort wartete auch Andrea, die alles war. Wenn ich rannte, wäre ich wahrscheinlich in weniger als einer Minute wieder zu Hause.

Ich versuchte mich zu konzentrieren. *Cocopops*. Es war schwer. *Frosties*. Echt schwer. *Crunchy Nut Cornflakes*. *Sugar Puffs*. Das Honigmonster auf den *Sugar Puffs* hatte noch nie zuvor wie ein richtiges Monster ausgesehen. Was wollte ich hier? Mir etwas beweisen?

Das ist verrückt. Das ist das Verrückteste, was ich je getan habe.

Es ist nur ein Laden. Es ist nur ein Laden, in dem du schon fünfhundertmal allein warst. Reiß dich zusammen. Reiß dich zusammen.

Aber wie? Alles entgleitet mir. Das Leben ist so unendlich schwer. Es bedeutet tausend Aufgaben auf einmal. Und ich bin tausend verschiedene Menschen, die alle vom Zentrum wegrennen.

Wovon ich nichts geahnt hatte, bevor ich psychisch krank wurde, war der *körperliche* Aspekt dabei. Selbst die Dinge, die in meinem Kopf passierten, waren *spürbar*. Mein Gehirn kribbelte, bitzelte, surrte und dröhnte. Der Großteil der Action schien sich in meinem Hinterkopf abzuspielen, im Hinterhauptlappen, aber da war auch dieses summende weiße TV-Rauschen im Frontallappen. Wenn man zu viel nachdachte, konnte man *spüren*, wie sich die Gedanken formten.

»Unendliche Leidenschaft kann sich in einer Minute zusammendrängen«, schrieb Flaubert, »wie eine Menschenmenge in einem kleinen Raum.«

Mach, dass du wegstommst aus diesem Laden. Es ist zu viel. Du schaffst das nicht. Dein Gehirn explodiert.

Gehirne explodieren nicht. Wir sind hier nicht in einem David-Cronenberg-Film.

Aber vielleicht stürze ich noch weiter ab. Vielleicht bin ich in Ibiza nur die halbe Strecke hinuntergestürzt. Vielleicht ist die echte Unterwelt noch viel weiter unten, und ich bin auf dem Weg dahin. Vielleicht ende ich wie ein Kriegszitterer in einem Gedicht, sabbernd und heulend und verloren, und kann mich nicht mal mehr selbst umbringen. Vielleicht gibt mir dieser Ausflug zum Laden endgültig den Rest.

Hinter der Theke stand eine Frau. Ich weiß noch genau, wie sie aussah. Sie war ungefähr in meinem Alter. Vielleicht war sie auf meiner Schule gewesen, aber sie kam mir nicht bekannt vor. Ihre Haare waren rotgefärbt, in so einem halbherzigen Ton. Sie war dicklich, blass und las eine Klatschzeitschrift. Sie wirkte unglaublich ruhig. Ich wollte raus aus meiner Haut. Ich wollte sie sein. Ich wollte so gern sie sein. Klingt das lächerlich? Natürlich. Diese ganze Sache klingt lächerlich.

Indiana Jones und der Tempel des Marmite.

Ich fand das Marmite. Als ich danach griff, ging mir ein alter Rap-Song von Eric B. & Rakim mit hohem Tempo durch den Kopf. »I'm also a sculpture, born with structure ...« Ich war eine Skulptur ohne Struktur. Eine strukturlose Skulptur, die immer noch nicht die Milch gefunden hatte. Aus der richtigen (falschen) Perspektive können Reihen von Milchflaschen in einem Kühlregal unfassbar furchterregend und unnatürlich sein.

Meine Eltern tranken halbfette Milch, aber halbfette Milch gab es hier nur in Halbliterflaschen, nicht in den Literflaschen, die sie sonst immer nahmen, also ergriff ich zwei Halbliterflaschen, schob den Zeigefinger durch die Flaschengriffe und trug die beiden Flaschen und das Glas Marmite zur Kasse.

Bummbummbummbummbumm.

Die Frau, die ich gern sein wollte, war nicht besonders schnell. Ich glaube, sie war der langsamste Mensch, der je an einer Kasse gearbeitet hat. Ich glaube, sie könnte der Auslöser für die Self-Service-Kassen gewesen sein, die wenige Jahre später in vielen Läden eingeführt wurden. Auch wenn ich immer noch sie sein wollte, fand ich ihre Langsamkeit unerträglich.

Mach doch ein bisschen schneller, sagte ich nicht. Hast du irgendeine Ahnung, was du da tust?

Ich wollte die Zeit zurückdrehen und mein Leben in ihrem Tempo neu anfangen. Dann würde es mir jetzt nicht so gehen, wie es mir ging. Ich brauchte einen langsameren Anlauf.

»Brauchen Sie eine Tüte?«

Eigentlich brauchte ich eine Tüte, aber ich konnte nicht riskieren, dass sie noch mehr Zeit verschwendete. Stillstehen war sehr, sehr schwer. Wenn jede Faser deines Körpers in Panik ist, ist Gehen besser als Stehen.

Etwas flutete mein Gehirn. Ich schloss die Augen. Ich sah koboldartige Dämonen, die sich gut amüsierten, über mich lachten, als wäre mein Wahnsinn eine Karnevalsverkleidung.

»Nein. Geht schon. Ich wohne gleich um die Ecke.«

In der Hölle.

Ich zahlte mit einem Fünfpfundschein. »Behalten Sie den Rest.«

In diesem Moment fiel ihr wohl auf, dass ich ein bisschen komisch war, und ich verließ den Laden und war draußen in der riesigen weiten Welt, und ich ging weiter, so schnell ich gehen konnte (rennen wäre eine Niederlage gewesen), und fühlte mich wie ein Fisch auf einem Bootsdeck, der so schnell wie möglich zurück ins Wasser musste.

»Alles ist gut, alles ist gut, alles ist gut ...«

Ich bog um die Ecke und betete, niemandem in der Wellington Road zu begegnen, den ich kannte.

Niemand. Nur eine leere Straße und die beiden Reihen spätviktorianischer Vorstadt-Doppelhäuser, die einander anstarrten.

Und schließlich erreichte ich die Nummer 33, in der meine Eltern wohnten, und klingelte, und Andrea machte auf, und endlich war ich drin und spürte keine Erleichterung, denn mein Kopf wies mich sofort darauf hin, dass Erleichterung, weil man einen Gang zum Eckladen überlebt hat, nur eine weitere Bestätigung der Krankheit ist.

Aber vielleicht, Hirn, kommt mal ein Tag, an dem du mit solchen Kommentaren so langsam bist wie die Kassiererin in dem Laden.

»Du machst Fortschritte«, sagte Andrea.

»Ja«, sagte ich und versuchte ehrlich, ihr zu glauben.

»Wir schaffen das schon.«

Es ist nicht leicht, für einen Depressiven da zu sein.

Ferngespräch in die Vergangenheit – Teil zwei

Damaliges Ich: Ich kann das nicht.

Heutiges Ich: Du glaubst, du kannst das nicht, aber du kannst. Wirklich. Du kannst es und du schaffst es.

Damaliges Ich: Aber dieser Schmerz. Anscheinend hast du vergessen, wie es war. Heute stand ich in einem Kaufhaus auf der Rolltreppe, und ich habe gespürt, wie ich mich auflöse. Es war, als würde mich das Universum auseinanderreißen. Mitten in einer John-Lewis-Filiale.

Heutiges Ich: Wahrscheinlich habe ich es ein bisschen vergessen. Aber hör gut zu, schau mich an. Ich bin hier. Ich bin jetzt hier. Und ich habe es geschafft. Wir haben es geschafft. Du musst nur durchhalten.

Damaliges Ich: Ich würde so gern glauben, dass es dich gibt. Dass ich dich nicht umbringen werde.

Heutiges Ich: Du wirst mich nicht umbringen. Du hast mich nicht umgebracht.

Damaliges Ich: Warum soll ich am Leben bleiben? Wäre es nicht besser, nichts zu spüren, als diesen Schmerz? Ist null nicht mehr als minus eintausend?

Heutiges Ich: Hör zu, glaub mir einfach, krieg das in deinen Kopf – du schaffst es da durch, und auf der anderen Seite wartet das Leben. Das LEBEN. Verstehst du? Es gibt da Dinge, die dir Freude machen. Und hör auf, über das Grübeln zu grübeln. Grübel von mir aus – ich weiß, du kannst nicht anders –, aber hör auf mit dem Meta-Grübeln.

Damaliges Ich: Du siehst alt aus. Du hast Krähenfüße. Und kriegst du schon Geheimratsecken?

Heutiges Ich: Ja. Aber erinnere dich, wir hatten immer Angst vor dem Altern. Weißt du noch, in den Ferien in der Dordogne, als wir zehn waren?

Wir haben uns im Spiegel angestarrt und uns Sorgen wegen unserer Stirnfalten gemacht. Schon damals haben uns die sichtbaren Spuren des Alterns geplagt. Weil wir immer Angst vor dem Sterben hatten.

Damaliges Ich: Hast du immer noch Angst vor dem Sterben?

Heutiges Ich: Ja.

Damaliges Ich: Ich brauche einen Grund, um am Leben zu bleiben. Etwas Starkes, das mich hier hält ...

Heutiges Ich: Okay, okay, warte einen Moment ...

Gründe, am Leben zu bleiben

Du befindest dich auf einem fremden Planeten. Keiner versteht, was du durchmachst. Aber das stimmt nicht – es gibt Menschen, die dich verstehen. Du denkst nur, es gäbe sie nicht, weil du selbst dein einziger Bezugspunkt bist. *Du* hast dich noch nie so gefühlt, und der Schock des Absturzes ist traumatisierend, aber andere haben es auch schon erlebt. Du bist in einem dunklen, dunklen Land mit Millionen von Einwohnern.

Es wird nicht noch schlimmer. Du willst dich umbringen – schlimmer wird es nicht. Von da an geht es nur aufwärts.

Du hasst dich. Das liegt daran, dass du sensibel bist. So gut wie jeder Mensch würde Gründe finden, sich zu hassen, wenn er so viel darüber nachdenken würde wie du. Wir Menschen sind alle ziemliche Arschlöcher, aber wir sind auch absolut wunderbar.

Du hast ein Etikett verpasst bekommen, na und? »Depressiv.« Jeder hätte ein Etikett, wenn er den richtigen Experten fragen würde.

Dieses Gefühl, dass alles immer schlimmer wird, ist nur ein Symptom.

Die Psyche hat ihr eigenes Wettersystem. Du steckst gerade mitten in einem Hurrikan. Jedem Hurrikan geht irgendwann die Energie aus. Halte durch.

Ignoriere das Stigma. Jede Krankheit hatte mal ein Stigma. Wir haben Angst vor Krankheiten, und Angst führt, wenn es nicht genug Informationen gibt, zu Vorurteilen. Polio zum Beispiel wurde fälschlich armen Leuten zugeschrieben. Und Depression wird oft als »Schwäche« oder persönliches Versagen gesehen.

Nichts währt ewig. Der Schmerz wird nicht ewig dauern. Der Schmerz behauptet nur, er würde ewig dauern. Aber er lügt. Ignorier ihn. Schmerzen sind wie Schulden, die nach und nach abbezahlt werden.

Der Geist ist beweglich. Die Persönlichkeit entwickelt sich. Um aus meinem Buch *Ich und die Menschen* zu zitieren: »Dein Geist ist eine Galaxie. Mehr Dunkel als Licht. Doch es ist das Licht, wofür sich alles lohnt. Soll heißen: Bring dich nicht um. Auch wenn du scheinbar von totaler Finsternis umgeben bist. Denk immer daran, dass das Leben nie stillsteht. Zeit ist Raum. Durch diese Galaxie bewegst du dich. Warte, bis die Sterne kommen.«

Eines Tages wirst du Glück erleben, das genauso groß ist wie der Schmerz jetzt. Du wirst euphorische Tränen vergießen, wenn du die Beach Boys hörst, du wirst das Gesicht eines Babys betrachten, das in deinem Arm schläft, du wirst große Freundschaften knüpfen, du wirst köstliche Gerichte essen, die du noch nicht kennst, du wirst den Blick von einem Aussichtspunkt genießen können, ohne darüber nachzudenken, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass du stirbst, wenn du dich hinunterstürzt. Auf dich warten ungelesene Bücher, die dich bereichern, Filme mit einem extragroßen Eimer Popcorn auf dem Schoß, du wirst tanzen und lachen und Sex haben und am Fluss laufen gehen und nächtliche Gespräche führen und lachen, bis es weh tut. Das Leben wartet auf dich. Im Moment steckst du hier fest, aber die Welt wartet auf dich. Halt durch, wenn du irgend kannst. Das Leben ist es immer wert.

Liebe

Wir alle sind im Grunde allein auf der Welt. Diese Tatsache lässt sich nicht beschönigen, selbst wenn wir es häufig zu vergessen versuchen. Spätestens wenn wir krank sind, holt uns diese Wahrheit wieder ein. Schmerz jeder Art ist eine isolierende Erfahrung. Gerade jetzt habe ich Rückenschmerzen. Während ich schreibe, liege ich flach auf dem Sofa, die Beine nach oben gegen die Wand gestreckt. Wenn ich mich normal hinsetze und mich in der klassischen Schriftstellerhaltung über einen Schreibblock oder einen Laptop beuge, tut mir das Kreuz weh. Das Wissen, dass Millionen anderer Menschen ebenfalls unter Rückenproblemen leiden, hilft mir wenig, wenn mich der Schmerz durchfährt.

Warum also geben wir uns überhaupt mit der Liebe ab? Egal wie sehr wir lieben, wir werden den, den wir lieben – oder uns selbst –, nie von den Schmerzen befreien.

Dazu möchte ich etwas sagen. Etwas, das für manche vielleicht kitschig und abgedroschen klingt, aber ich glaube felsenfest daran, das versichere ich. Die Liebe hat mich gerettet. Andrea. Sie hat mich gerettet. Ihre Liebe zu mir und meine Liebe zu ihr. Und nicht nur einmal. Viele Male. Immer wieder.

Als ich krank wurde, waren wir seit fünf Jahren zusammen. Was hatte Andrea während dieser Zeit – seit dem Vorabend ihres neunzehnten Geburtstags – von mir? Außer dauerhafter finanzieller Unsicherheit? Einem mittelmäßigen, durch Alkohol beeinträchtigten Sexleben?

An der Uni hielten unsere Freunde uns immer für ein glückliches Paar. Und das waren wir auch, bis auf die andere Hälfte der Zeit, wenn wir ein unglückliches Paar waren.

Interessant dabei war, dass wir grundlegend verschiedene Menschen waren. Andrea schlief gern lang und ging früh ins Bett, während ich im Allgemeinen schlecht schlief und eine Nachteule war. Sie hatte eine hohe Arbeitsmoral, ich hatte gar keine (jedenfalls damals nicht; mit der Depression hat sich das seltsamerweise geändert). Sie war stets gut organisiert, und ich war der unorganisierteste Mensch, dem sie je begegnet war. Uns beide zusammenzutun war in gewisser Weise, als würde man Chlor und Ammoniak mischen. Es war einfach keine gute Idee.

Aber ich brachte sie zum Lachen, sagte sie. Es machte ihr Spaß, mit mir zusammen zu sein. Wir redeten gern. Ich glaube, wir waren beide auf unsere eigene Art schüchterne, zurückhaltende Menschen. Besonders Andrea war in Gesellschaft ein Chamäleon, das sich seinem Gegenüber anpasste. Es hatte etwas mit ihrer Liebenswürdigkeit zu tun. Sie konnte es nicht ertragen, wenn sich jemand unbehaglich fühlte, und sie war bereit, sich selbst zu verrenken, damit sich der andere wohlfühlte. Ich glaube, wenn ich ihr überhaupt irgendetwas bot, dann die Chance, sie selbst zu sein.

Wenn wir, wie Schopenhauer sagt, »dreiviertel unserer selbst aufgeben, um uns den anderen zu verähnlichen«, dann ist Liebe – im besten Fall – der Weg, diese eingebüßten Teile unseres Ichs zurückzubekommen. Die Freiheit, die wir irgendwann in der Kindheit verloren haben. Vielleicht ist Liebe einfach nur das Glück, den Menschen zu finden, mit dem man sein buckliges Selbst sein kann.

Ich habe Andrea geholfen, sie zu sein, und Andrea hat mir geholfen, ich zu sein. Und das machten wir durch Reden. In unserem ersten Jahr redeten wir oft die ganze Nacht durch. Der Abend begann meist damit, dass wir uns im Weinladen in der Sharp Street in Hull (wo mein Studentenwohnheim war) eine Flasche Wein kauften, die wir uns nicht leisten konnten, und endete beim Frühstücksfernsehen auf meinem alten Hitachi, bei dem man ständig an der Antenne drehen musste, um ein Bild reinzubekommen.

Ein Jahr später spielten wir Erwachsene. Wir kauften uns das *River-Café*-Kochbuch und gaben in unserer feuchten Studentenwohnung Dinnerpartys mit Panzanella-Salat und teurem Wein.

Ich will hier nicht den Eindruck vermitteln, dass es die perfekte Beziehung war. Das war es nicht. Ist es auch heute nicht. Vor allem die Zeit auf Ibiza kommt mir im Nachhinein vor wie ein einziger langer Streit.

Ein typischer Morgen:

»Matt, wach auf.«

»Was ist?«

»Wach auf. Es ist halb zehn.«

»Na und?«

»Ich muss um zehn im Büro sein. Die Fahrt dauert 45 Minuten.«

»Merkt doch keiner. Wir sind auf Ibiza.«

»Du bist ein Egoist.«

»Ich bin müde.«

»Du bist verkatert. Du hast gestern die ganze Nacht Wodka-Lemon getrunken.«

»Entschuldige, dass ich Spaß hatte. Vielleicht solltest du es auch mal ausprobieren.«

»Mistkerl. Ich nehme jetzt das Auto.«

»Was? Du kannst mich nicht den ganzen Tag hier versauern lassen. Am Arsch der Welt. Es ist nicht mal was zu essen da. Warte doch zehn Minuten!«

»Ich gehe jetzt. Ich habe dermaßen die Nase voll.«

»Warum denn?«

»*Du* bist derjenige, der unbedingt hier sein wollte. Und nur wegen meines Jobs können wir es uns leisten. Deswegen sind wir hier in der Villa.«

»Du arbeitest sechs Tage die Woche. Zwölf Stunden am Tag. Die nutzen dich nur aus. Im Büro kreuzt sowieso niemand vor zwölf auf, die sind doch alle noch auf irgendeiner Party. Sie lieben dich, weil du einen Arbeitsfimmel hast. Du machst dich für sie krumm, und mich behandelst du wie Dreck.«

»Tschüs, Matt.«

»Scheiße, du fährst jetzt nicht im Ernst, oder?«

»Egoistisches Arschloch.«

»Okay, ich zieh mich an. Ach, verdammt.«

Aber die Streitigkeiten waren nur oberflächlich. Tief unter den Wellen war das Wasser still. Vielleicht stritten wir uns, weil wir wussten, dass es keine tieferen Auswirkungen haben würde. Wenn du bei jemandem du selbst sein kannst, projizierst du deine Unzufriedenheit nach außen. Und in Ibiza war ich unzufrieden. Ich war nicht glücklich. Und das war ein Teil meines Charakters: Wenn ich unglücklich war, versuchte ich mich in Genuss zu ertränken.

Um es therapeutisch auszudrücken, ich verdrängte die Realität. Ich verleugnete mein Unglücklichsein, auch wenn ich ein ständig reizbarer, verkaterter Partner war.

Doch es gab keinen einzigen Augenblick, in dem ich gesagt oder gedacht hätte, dass ich sie nicht liebte. Ich liebte sie ganz und gar. Freundschaftliche Liebe und Liebe-Liebe. *Philia* und *eros*. So war es immer gewesen. Auch wenn sich am Ende die tiefe, totale freundschaftliche Liebe als die wichtigere der beiden herausstellte. Als die Depression zuschlug, war Andrea für mich da. Sie war immer auf genau die richtige Art liebevoll oder ärgerlich.

Ich konnte mit ihr reden, konnte alles zu ihr sagen. Mit ihr zu reden war, als würde ich mit einer äußeren Version meiner selbst reden.

Die Energie und die Wut, die sie früher bei Auseinandersetzungen an den Tag gelegt hatte, setzte sie jetzt dafür ein, mich bei meiner Genesung zu unterstützen. Sie begleitete mich zu den Ärzten. Sie ermutigte mich, die richtigen Hotlines anzurufen. Sie sorgte dafür, dass wir uns eine eigene Wohnung suchten. Sie bestärkte mich darin, zu lesen, zu schreiben. Sie verdiente das Geld für uns. Sie verschaffte uns Zeit. Sie kümmerte sich um alles, was im Leben organisiert werden muss, damit es weiterlaufen kann.

Sie füllte die Leere aus, die im Kielwasser von Angst und Dunkelheit entstand. Sie war mein geistiges Double. Mein Lebens-Sitter. Buchstäblich die andere Hälfte, als eine Hälfte von mir weg war. Sie schirmte mich ab und wartete geduldig wie eine Soldatenbraut während meiner Abwesenheit von mir selbst.

Wie man für jemanden mit Depressionen oder Ängsten da ist

Du wirst gebraucht und geschätzt, verlass dich drauf, auch wenn es nicht immer so aussieht.

Hör zu.

Sag nie: »Reiß dich zusammen« oder »Kopf hoch«, es sei denn, du lieferst eine detaillierte, narrensichere Anleitung mit. (Liebevolle Strenge funktioniert nicht. Am Ende hilft ganz allein die gute alte »Liebe«.)

Sei dir immer im klaren: Es ist eine Krankheit. Dinge werden gesagt, die nicht so gemeint sind.

Lerne. Begreife vor allem, dass das, was dir leicht vorkommt – Einkaufen zum Beispiel –, für einen Depressiven eine nicht zu bewältigende Aufgabe sein kann.

Nimm nichts persönlich, so wie du es nicht persönlich nehmen würdest, wenn jemand die Grippe oder das chronische Erschöpfungssyndrom hat.

Nichts davon ist deine Schuld.

Hab Geduld. Mach dir klar, dass es nicht leicht wird. Depressionen sind wie Ebbe und Flut, sie schwellen an und ab. Sie bleiben nie gleich. Nimm einen glücklichen/schlimmen Moment nicht als Beweis für die Genesung/einen Rückfall. Es kann länger dauern.

Hol den Kranken dort ab, wo er ist. Frag, was du tun kannst. Die Hauptsache ist, dass du *da bist*.

Entlaste ihn vom Arbeits-/Lebensdruck, falls irgend machbar.

Wenn möglich, gib dem Depressiven nicht das Gefühl, noch seltsamer zu sein, als er sich sowieso schon fühlt. Drei Tage auf dem Sofa? Nicht die Vorhänge aufgezogen? Tränen wegen schwieriger Entscheidungen wie zum

Beispiel, welche Socken anziehen? Na und? Kleinigkeit. Einen Normalstandard gibt es nicht. Normal ist subjektiv. Auf unserem Planeten gibt es sieben Milliarden Versionen von normal.

Ein belangloser Moment

Er kam. Der Moment, auf den ich wartete. Irgendwann im April 2000. Er war vollkommen belanglos. Es gibt nicht mal viel, was ich darüber schreiben kann. Und genau das war das Wunderbare daran. Es war ein Moment des Nichts, der Selbstvergessenheit, des fast zehn Sekunden dauernden Wachseins, ohne dass ich aktiv an meine Depression oder meine Angst dachte. Ich dachte an die Arbeit. Daran, ob ich einen Artikel von mir in die Zeitung bringen könnte. Es war kein glücklicher Gedanke, sondern ein neutraler. Es war der Silberstreif am Horizont, das Zeichen, dass die Sonne noch irgendwo existierte. Der Moment dauerte nicht lang, aber als sich die Wolken wieder vorschoben, war Hoffnung da. Es würde eine Zeit kommen, wenn aus diesen schmerzlosen Sekunden Minuten werden würden, Stunden und vielleicht sogar Tage.

Dinge, für die man mir mehr Mitgefühl entgegenbrachte als bei der Depression

Tinnitus.

Als ich mir die Hand am Herd verbrannte und eine Woche lang einen mit Salbe gefüllten Handschuh tragen musste.

Als ich mir versehentlich das Bein anzündete.

Als ich einen Job verlor.

Als ich mir den Zeh brach.

Schulden.

Schlechte Amazon-Kritiken.

Norovirus.

Als ich mit elf beschnitten werden musste.

Kreuzschmerzen.

Als mir eine Schultafel auf den Kopf fiel.

Reizdarmsyndrom.

Als ich mich eine Straße entfernt von einem Terroranschlag befand.

Ekzeme.

Dass ich im Januar in Hull leben musste.

Trennungen.

In einem Verpackungslager für Kohlköpfe zu arbeiten.

Werbeanzeigen zu verkaufen (okay, das war nah dran).

Der Verzehr einer giftigen Garnele.

Drei Tage dauernde Migräneanfälle.

Einem Alien das Leben auf der Erde erklären

Es ist schwer, jemandem zu erklären, was eine Depression ist, der noch nie eine hatte.

Es ist, als würde man einem Alien das Leben auf der Erde erklären. Es fehlen einfach die Bezugspunkte. Man muss sich mit Metaphern helfen.

Du steckst in einem Tunnel fest.

Du bist tief unter Wasser.

Du brennst lichterloh.

Vor allem ist da die Intensität. Sie sprengt die normale Skala der Emotionen. Wenn du drinsteckst, steckst du richtig drin. Du kannst nicht aus der Depression raustreten, ohne aus dem Leben rauszutreten, denn sie *ist* das Leben. Sie ist dein Leben. Jede einzelne deiner Wahrnehmungen und Handlungen wird durch die Depression gefiltert. Und vergrößert. Im Extremfall können Dinge, die ein normaler Mensch kaum bemerken würde, überwältigend sein. Die Sonne verschwindet hinter einer Wolke, und für dich ist die winzige Wetterveränderung, als wäre ein Freund gestorben. Du empfindest den Unterschied zwischen drinnen und draußen wie ein Baby den Unterschied zwischen Mutterleib und Außenwelt. Du nimmst ein Ibuprofen, und dein neurotisches Gehirn führt sich auf, als hättest du eine Überdosis Methamphetamin geschluckt.

Für mich war die Depression keine Abstumpfung, sondern eine Verschärfung, eine Intensivierung, als hätte ich mein bisheriges Leben in einer Kapsel verbracht und plötzlich wäre die Kapsel verschwunden. Ich war völlig entblößt. Eine wunde, nackte Seele. Eine gehäutete Persönlichkeit. Ein Gehirn in einem Glas gefüllt mit der Säure, die Erfahrung ist. Was ich damals nicht wusste und was ich nie geglaubt hätte,

war, dass dieser Zustand nicht nur negative, sondern auch positive Effekte haben würde.

Ich meine nicht Dinge wie: Was dich nicht umbringt, macht dich stark. Nein. Denn das stimmt nicht. Was dich nicht umbringt, macht dich sehr oft schwächer. Was dich nicht umbringt, lässt dich für den Rest deines Lebens humpeln. Was dich nicht umbringt, kann dir solche Angst machen, dass du das Haus nicht mehr verlässt, nicht mal dein Zimmer, sondern nur unverständlich vor dich hinstammelst, die Stirn an die Fensterscheibe drückst und dir wünschst, du könntest die Zeit zurückdrehen zu dem Tag, bevor diese Sache, die dich nicht umgebracht hat, passierte.

Nein.

Es geht nicht um Stärke. Jedenfalls nicht um die stoische Art von Stärke nach dem Motto »Pack an und denk nicht so viel nach«. Es hat eher mit einer Art Fokussierung zu tun. Einer Verschärfung. Der Veränderung vom Prosaischen zum Poetischen. Bevor ich vierundzwanzig war, wusste ich nicht, wie schlimm sich schlimme Erfahrungen anfühlen, aber mir war auch nicht klar, wie gut sich gute anfühlen können. Die Kapsel schützt dich, aber sie verhindert auch, dass du die volle Kraft des Guten spürst. Depression ist ein verdammt hoher Preis dafür, sich des Lebens bewusst zu werden, und wenn sie da ist, kannst du dir unmöglich vorstellen, dass der Preis in irgendeiner Weise angemessen ist. Wolken mit Silberstreifen am Horizont sind immer noch Wolken. Aber es ist heilsam zu wissen, dass die Freude, die noch kommt, den Schmerz nicht nur ausgleichen, sondern aus ihm entstehen kann.

Viel Weiß

Wir verbrachten drei lange Monate im Haus meiner Eltern und den Rest des Winters in einer billigen Wohnung in einem Studentenviertel von Leeds, wo Andrea PR-Jobs machte und ich versuchte, nicht durchzudrehen.

Doch so ab April 2000, schätze ich, fingen auch die guten Sachen an. Die schlechten waren immer noch da. Am Anfang war das Schlechte fast unablässig da. Das Gute machte vielleicht 0,0001 Prozent jenes Aprils aus. Das Gute war die warme Sonne in meinem Gesicht, wenn Andrea und ich von unserer Wohnung zu Fuß ins Zentrum gingen. Das Gute dauerte so lange, wie mir die Sonne ins Gesicht schien, dann war es wieder weg. Aber von diesem Zeitpunkt an wusste ich, dass es da war. Ich wusste, das Leben war wieder zugänglich. Und schon im Mai waren aus 0,0001 Prozent 0,1 Prozent geworden.

Es ging aufwärts.

Dann, Anfang Juni, zogen wir ins Zentrum.

Was mir an der neuen Wohnung besonders gefiel, war das Licht. Ich fand es schön, dass die Wände weiß waren, dass der unnatürliche Laminat-Boden sehr helles Holz imitierte, dass die modernen quadratischen Fenster fast die ganzen Wände einnahmen und dass das billige Sofa, das der Vermieter hineingestellt hatte, türkis war.

Klar, es war immer noch England. Immer noch Yorkshire. Licht war streng rationiert. Aber es war das Beste, was wir uns leisten konnten, und es war auf jeden Fall besser als unsere Studentenbude davor mit dem dunkelroten Teppichboden und der braunen Küche. Lieber ein türkises Sofa als türkiser Schimmel.

Licht war alles. Sonnenschein, hochgezogene Jalousien. Weiße Seiten mit kurzen Kapiteln und viel Weiß, und

Kurze.

Absätze.

Licht war alles.

Aber immer mehr auch Bücher. Ich las und las und las mit einer Intensität, die ich nie zuvor gekannt hatte. Ich meine, ich hatte mich immer als Leser gesehen. Aber es gibt einen Unterschied zwischen gern lesen und nicht anders können. Ich *musste* lesen. Bücher waren kein Luxusgut in dieser Phase meines Lebens. Sie waren ein knallhartes Suchtmittel. Ich hätte mich ernsthaft in Schulden gestürzt, um lesen zu können (und tat es auch). Ich glaube, in jenen sechs Monaten habe ich mehr gelesen als in den fünf Jahren an der Uni, und auf jeden Fall tauchte ich tiefer in die Welten ab, die in den Büchern heraufbeschworen wurden.

Es gibt diese Vorstellung, dass man entweder liest, um zu fliehen, oder um sich zu finden. Eigentlich sehe ich da keinen großen Unterschied. Indem wir fliehen, finden wir uns. Es kommt nicht darauf an, wo wir sind, sondern wo wir hinwollen und so weiter. »Gibt es keinen Ausweg aus dem Kopf?«, fragte Sylvia Plath. Diese Frage (was sie bedeutete, welche Antworten es darauf geben könnte) beschäftigte mich, seit ich als Teenager in einem Buch mit Zitaten darauf gestoßen war. Falls es einen Ausweg gibt, einen Ausweg, der nicht der Tod ist, dann führt der Weg dahin über Worte. Denn Worte können uns helfen, einen psychischen Zustand hinter uns zu lassen, und geben uns die Bausteine, um etwas Neues zu errichten, etwas, das ähnlich, aber besser ist, fast das Alte, aber mit stärkeren Fundamenten und häufig mit einer besseren Sicht.

»Das Ziel der Kunst ist es, dem Leben Form zu geben«, sagte Shakespeare. Und mein Leben – das Chaos in meinem Kopf – brauchte Form. Ich hatte den Faden verloren. Ich hatte keinen einheitlichen Erzählstrang mehr. Es war nur Chaos und Unordnung da. Also liebte ich

Geschichten, weil sie mir Hoffnung gaben. Filme. Fernsehserien. Vor allem Bücher. Bücher allein waren Grund genug, am Leben zu bleiben. Jedes Buch, das geschrieben wurde, ist das Produkt eines menschlichen Geistes in einem bestimmten Zustand. Nimmt man alle Bücher zusammen, hat man die Summe der Menschheit. Jedesmal, wenn ich ein großartiges Buch las, hatte ich das Gefühl, als läse ich eine Art Karte, eine Schatzkarte, und der Schatz, zu dem sie mich führte, war eigentlich ich selbst. Aber jede einzelne Karte war unvollständig, und ich würde den Schatz nur finden, wenn ich alle Bücher las, und so war die Suche nach meinem besten Selbst eine unendliche Reise. Auch die Bücher schienen diese Idee widerzuspiegeln. Im Grunde lässt sich die Handlung jedes Buchs zusammenfassen mit: »Jemand ist auf der Suche nach etwas.«

Es gibt das Klischee, dass Leute, die viel lesen, einsam sind, aber für mich waren Bücher der Weg aus der Einsamkeit heraus. Wenn man zu den Leuten gehört, die zu viel nachdenken, gibt es nichts Einsameres auf der Welt, als von Leuten umgeben zu sein, die eine völlig andere Wellenlänge haben.

Am tiefsten Punkt meiner Depression hatte ich das Gefühl, ich säße fest. Ich hatte das Gefühl, ich steckte in Treibsand (was als Kind mein schlimmster wiederkehrender Alptraum war). In Büchern dagegen war Bewegung. Sie handelten von Suchen und Reisen. Es gab Anfang, Mitte und Ende, wenn auch nicht immer in dieser Reihenfolge. Es gab neue Kapitel. Alte konnten beendet werden.

Und weil ich nur wenige Monate zuvor fast die Verbindung zu Worten, zu Geschichten, zur Sprache selbst verloren hatte, war ich jetzt fest entschlossen, dass mir das nie wieder passieren würde. Und so las ich und las und las und las.

Ich saß oft im Licht der Nachttischlampe da und las noch zwei Stunden, nachdem Andrea eingeschlafen war, bis meine Augen brannten, und suchte

und suchte und fand doch nie ganz, was ich suchte. Aber immer war da das Gefühl, ganz nah dran zu sein.

Die Kraft und die Herrlichkeit

Eins der Bücher, die ich (wieder) las, war *Die Kraft und die Herrlichkeit* von Graham Greene.

Graham Greene war eine aufschlussreiche Wahl. Den Autor hatte ich im Studium durchgenommen, als ich an der Leeds University meinen Master machte. Ich bin mir nicht sicher, warum ich den Kurs belegte, denn ich wusste eigentlich nichts über Graham Greene. *Brighton Rock* war mir zwar ein Begriff, ich hatte das Buch aber nie gelesen. Ich hatte mal gehört, dass Greene eine Zeit lang in Nottinghamshire gelebt hatte, wo er es furchtbar fand. Ich hatte auch in Nottinghamshire gelebt und es – damals – oft furchtbar gefunden. Vielleicht war das der Grund.

In den ersten Wochen hatte ich das Gefühl, dass die Kurswahl ein Riesenfehler gewesen war. Ich war der einzige Kursteilnehmer. Und der Tutor hasste mich. Ich weiß nicht, ob »hassen« das richtige Wort ist, doch jedenfalls konnte er mich eindeutig nicht leiden. Er war katholisch, trug immer Krawatte und redete stets in einem Ton leichter Verachtung mit mir.

Die Stunden zogen sich endlos hin und machten ungefähr so viel Spaß wie ein Besuch beim Urologen. Wahrscheinlich hatte ich oft eine Fahne, weil ich auf der Zugfahrt von Hull (wo Andrea und ich damals noch wohnten) nach Leeds meistens ein oder zwei Dosen Bier trank. Am Ende des Kurses schrieb ich den besten Essay, den ich je geschrieben habe und bekam nur 69 %, eine Zwei plus, dafür. 1 Prozentpunkt von einer Eins entfernt, was ich als persönliche Beleidigung auffasste.

Aber ich liebte Graham Greene. Sein Werk war von einem Unbehagen durchzogen, das mir vertraut war. Es waren alle möglichen Spielarten von Unbehagen geboten. Schuld, Sex, Katholizismus, unerwiderte Liebe,

verbotene Lust, tropische Hitze, Politik, Krieg. Alles rief Unbehagen hervor, bis auf die Prosa.

Ich liebte seinen Stil. Ich liebte seine Vergleiche von Konkretem und Abstraktem. »Er stürzte den Brandy hinunter wie die Verdammnis.« Und im April 2000 liebte ich dieses Stilmittel noch mehr, weil mit der Depression die Grenze zwischen der materiellen und der immateriellen Welt verwischt schien. Selbst mein eigener Körper kam mir unwirklich und abstrakt und teilweise fiktional vor.

In *Die Kraft und die Herrlichkeit* geht es um einen reisenden »Schnapspriester« im Mexiko der dreißiger Jahre, als der Katholizismus unterdrückt wurde, und einen Polizeileutnant, der den Priester verfolgt.

Die Geschichte hatte mir schon gefallen, als ich sie an der Uni las, aber jetzt fand ich sie großartig. Nach meiner Zeit als halber Alkoholiker in Ibiza fiel es mir nicht schwer, mich mit einem halben Alkoholiker in Mexiko zu identifizieren.

Es ist ein düsteres, intensives Buch. Wenn du von düsteren und intensiven Gefühlen beherrscht wirst, sind das die Bücher, die dich ansprechen. Doch es gibt darin auch Optimismus. Die Möglichkeit der Erlösung. Es ist ein Buch über die heilende Kraft der Liebe.

»Hass ist ein Mangel an Vorstellungskraft«, heißt es darin.

Aber auch: »In der Kindheit kommt immer der eine Moment, wenn sich die Tür öffnet und die Zukunft hereinlässt.« Erfahrung kreist die Unschuld zusehends ein, und die Unschuld kann nie wieder zurückgewonnen werden, wenn sie erst einmal verloren ist. Das Buch handelt – wie viele von Greenes Büchern – von katholischem Schuldgefühl. Aber für mich handelte es von Depression. Greene war depressiv. War es gewesen, seit er als Kind in der Schule, wo sein unbeliebter Vater Rektor war, gemobbt wurde. Einmal hatte er halbherzig versucht, sich mit einer einsamen Partie Russisches Roulette umzubringen. Ich las die Schuld in seinem Buch nicht als die spirituelle

Schuld des Katholizismus, sondern als die psychologischen Schuldgefühle, die ein Symptom der Depression sind. Der Roman half mir, die Isolation zu lindern, die die Krankheit mit sich bringt.

Andere Bücher, die ich damals las:

Die unsichtbaren Städte von Italo Calvino – das schönste Buch der Welt. Erfundene Städte, alle ein wenig wie Venedig, aber doch gar nicht wie Venedig. Träume auf Buchseiten. So unwirklich, dass sie es fast schafften, meine seltsamen Gedankenvisionen auszublenden.

Die Outsider von Susan E. Hinton – dieses Buch hatte mich im Alter von zehn Jahren zum Lesen gebracht. Immer noch meine liebste eskapistische Lektüre. Es strotzt vor Amerika und hat herrlich sentimentale Dialoge. (Zum Beispiel: »Bleib golden, Ponyboy«, sagt Johnny auf dem Sterbebett, nachdem er Robert Frosts Gedicht *Nichts Goldenes kann bleiben* gelesen hat.)

Der Fremde von Albert Camus – ich hatte offensichtlich eine Schwäche für Außenseiter. Und existenzielle Verzweiflung. Das wie Betäubte von Camus' Prosa war seltsam tröstlich.

Das Lexikon der Zitate – weil Zitate leicht zu lesen sind.

Briefe von Keats – ich hatte Keats an der Uni durchgenommen. Der archetypische junge Dichter war dünnhäutig, dem Untergang geweiht und voller Intensität, und ich fühlte das Gleiche.

Orangen sind nicht die einzige Frucht von Jeanette Winterson – ich liebte Jeanettes Buch. Jedes Wort enthielt Stärke oder Weisheit. Ich schlug zufällig eine Seite auf und fand Sätze, die genau auf mich passten. »Ich hatte das Gefühl, ich wäre in einem großen Kreis gerannt und würde mir auf der Startlinie selbst wiederbegegnen.«

Vox von Nicholson Baker – ein Roman, der aus einer einzigen Telefonsex-Episode besteht und mich sehr gefesselt hatte, als ich sechzehn war. Reiner

Dialog. Auch dieses Buch leicht zu lesen, und voller Sex, oder von der Vorstellung von Sex, und der Gedanke an Sex kann für einen jungen, von Angst geschüttelten Geist eine gute Ablenkung sein.

Gierig von Martin Amis – dieses Buch kannte ich so gut wie auswendig. Ich hatte Hausarbeiten darüber geschrieben. Es ist voll potenter, kraftmeiernder, scharfer, witziger, machohaft (wenn auch manchmal leicht abstoßender) Prosa. Sehr intensiv. Und da war eine traurige Schönheit zwischen all den Witzen. (»Mit jeder Stunde wirst du schwächer. Manchmal, wenn ich allein in meiner Londoner Wohnung sitze und aus dem Fenster starre, denke ich, wie trostlos es ist, wie bedrückend, dem Regen zuzusehen und nicht zu wissen, warum er fällt.«)

Das Tagebuch des Samuel Pepys – vor allem der Teil über den Großen Brand von London und die Pest. Zu lesen, wie munter Pepys über die apokalyptischen Ereignisse des 17. Jahrhunderts berichtet, hatte etwas sehr Heilsames.

Der Fänger im Roggen von J.D. Salinger – weil Holden mein alter Freund war.

Das Penguin-Buch der Dichtung aus dem Ersten Weltkrieg – Gedichte wie *Strange Hells* von Ivor Gurney und Wilfred Owens *Mental Cases* (in dem er die kriegstraumatisierten Patienten einer Nervenklinik beschreibt) faszinierten mich, aber sie verstörten mich auch. Ich war in keinem Krieg gewesen, und doch konnte ich mich mit dem Gefühl von Schmerz identifizieren, den jeder neue Tag brachte, zum Beispiel: »Die Morgendämmerung bricht auf wie eine Wunde, die von neuem blutet.« Die Überschneidungen zwischen Depression und Angst und posttraumatischen Belastungsstörungen faszinierten mich. Hatten wir ein Trauma erlebt, von dem wir nichts wussten? War der Lärm und die Geschwindigkeit des modernen Lebens traumatisch für unser Höhlenmenschenhirn? War ich zu weich? Oder war das Leben eine Art Krieg, von dem die meisten Menschen nichts mitbekommen?

Eine Geschichte der Welt in 10,5 Kapiteln von Julian Barnes – einfach nur, weil ich das Buch früher gelesen und geliebt hatte, und es lustig und absurd war und ich es auswendig kannte.

Tipps für die Wildnis von Margaret Atwood – Kurzgeschichten. Eine weniger steile Kletterpartie. Meine Lieblingsgeschichte war *True Trash*. Es ging um Teenager, die eine Kellnerin durchs Fernglas beobachteten.

Sargassomeer von Jean Rhys – eine Art Vorgeschichte zu *Jane Eyre*. Über die sprichwörtliche »Verrückte auf dem Dachboden« und ihren Abstieg in den Wahnsinn. Spielt hauptsächlich in der Karibik. Ich identifizierte mich vor allem mit der Verzweiflung und Isolation im Paradies – sich schrecklich zu fühlen »am schönsten Ort der Welt«, was mich an meine letzte Woche in Spanien erinnerte.

Paris

Sie hatte eine Geburtstagsüberraschung für mich.

»Wir fahren nach Paris. Morgen. Wir fahren nach Paris! Wir nehmen den Eurostar.«

Ich war völlig geschockt. Das war das Schlimmste, was irgendjemand zu mir hätte sagen können. »Ich kann nicht. Ich kann nicht nach Paris fahren.«

Und schon ging es los. Die Panikattacke. Ich spürte es in der Brust. Es fühlte sich an, als wäre ich zurück ins Jahr 2000 versetzt worden. Das Gefühl, in mir selbst gefangen zu sein wie eine Fliege in einem Einmachglas.

»Doch, wir fahren. Es wird toll. Wir wohnen im sechsten Arrondissement, in dem Hotel, in dem Oscar Wilde gestorben ist. Es heißt L'Hôtel.«

In dem Hotel zu übernachten, wo Oscar Wilde gestorben war, machte es nicht besser. Es garantierte nur, dass ich auch dort sterben würde. In Paris sterben, wie Oscar Wilde. Außerdem war ich überzeugt, dass mich die Luft umbringen würde. Ich war seit vier Jahren nicht mehr im Ausland gewesen.

»Ich glaube nicht, dass ich die Luft da atmen kann.« Ich wusste, wie dumm das klang. Ich war nicht verrückt! Und doch war es eine Tatsache: *Ich glaubte nicht, dass ich die Luft dort atmen konnte.*

Irgendwann später lag ich eingerollt wie ein Embryo hinter der Tür. Ich zitterte. Ich bezweifle, dass seit Marie Antoinette irgendwer so viel Angst vor Paris hatte. Aber Andrea wusste genau, was sie tun musste. Inzwischen hätte sie darin promovieren können. Sie sagte: »Okay, dann fahren wir eben nicht. Ich sage das Hotel ab. Wir verlieren wahrscheinlich die Anzahlung, aber wenn es so ein Problem für dich ist ...«

So ein Problem.

Ich konnte immer noch kaum zwanzig Meter allein gehen, ohne eine Panikattacke zu bekommen. Paris war das größte Problem, das man sich vorstellen konnte. Es war ungefähr so, als würde man einem normalen Menschen sagen, er müsste nackt quer durch Teheran laufen oder etwas Derartiges.

Aber.

Wenn ich nein sagte, dann wäre ich ein Mensch, der nicht ins Ausland reisen konnte, weil er Angst hatte. Und damit wäre ich so was wie ein Verrückter, und am meisten Angst – noch mehr als vor dem Tod – hatte ich davor, komplett verrückt zu werden. Mich ganz an die Dämonen zu verlieren. Und auf diese Weise wurde, wie so oft, eine große Angst von einer noch größeren geschlagen.

Die beste Art, ein Monster zu besiegen, ist, ein noch schrecklicheres zu finden.

Ich fuhr nach Paris. Der Tunnel unter dem Ärmelkanal hielt, und das Meer stürzte nicht auf uns herab. Die Pariser Luft wurde von meiner Lunge toleriert. Auch wenn ich im Taxi kaum sprechen konnte. Die Fahrt vom Gare du Nord zum Hotel war heftig. An den Ufern der Seine fand irgendeine Demonstration statt, bei der große rote Fahnen geschwungen wurden wie die Trikolore in *Les Misérables*.

Als ich am Abend die Augen schloss, konnte ich stundenlang nicht einschlafen, weil ich die ganze Zeit Paris in Taxi-Geschwindigkeit an mir vorbeirauschen sah. Aber ich beruhigte mich. Und in den nächsten vier Tagen hatte ich zu keinem Zeitpunkt eine richtige Panikattacke. Nur eine generelle starke Unruhe, während ich auf der Rive Gauche, der Rue de Rivoli und im Restaurant oben im Centre Pompidou herumlief. Ich machte die Erfahrung: etwas, wovor ich mich gefürchtet hatte, einfach zu tun – und es zu überleben – war manchmal die beste Therapie. Hast du Angst davor rauszugehen, geh raus. Wenn du dich vor engen Räumen fürchtest, stell dich in einen Fahrstuhl. Wenn du Verlustangst hast, zwing dich, eine Weile

allein zu sein. Bei einer Depression mit Angststörung schrumpft die Komfortzone oft von der Größe der Welt zur Größe des Betts. Oder verschwindet ganz.

Noch etwas: Stimulation, Aufregung, von der Sorte, die man an neuen Orten findet. Was manchmal furchterregend ist, kann auch eine Befreiung sein. An vertrauten Orten beschäftigt sich das Gehirn nur mit sich selbst. Es hat nichts Neues zu registrieren, wenn du bloß in deinem Zimmer sitzt. Keine potenziellen äußeren Gefahren, nur innerliche. Aber wenn du dich zwingst, Neuland zu betreten, vorzugsweise tatsächlich ein anderes Land, konzentrierst du dich unweigerlich ein bisschen mehr auf die Welt außerhalb deines Kopfes.

Jedenfalls war es bei mir so. In den Tagen in Paris.

De facto fühlte ich mich normaler als zu Hause, weil hier meine allgemeine angstvolle Nervosität als die allgemein seltsame englische Art durchging.

Für viele depressive Menschen ist das Reisen ein Gegenmittel für ihre Symptome. Die große amerikanische Malerin Georgia O'Keeffe war, wie viele andere Künstler (es ist geradezu klischeehaft) ihr Leben lang depressiv. 1933, im Alter von sechsundvierzig, wurde sie in eine Heilanstalt eingewiesen, weil sie unkontrolliert weinte, nicht schlafen oder essen konnte und andere Symptome von Depression und Angst zeigte.

O'Keeffes Biographin Roxana Robinson schreibt, die Zeit in der Klinik habe ihr wenig geholfen. Was dagegen half, waren Reisen. Sie reiste nach Bermuda und zum Lake George in New York, nach Maine und nach Hawaii. »Wärme, Langsamkeit und Abgeschlossenheit waren genau das, was Georgia brauchte«, schreibt Robinson.

Natürlich sind Reisen nicht immer eine Lösung. Oder auch nur eine Möglichkeit. Aber mir hilft es immer, wenn ich die Gelegenheit habe wegzukommen. Ich glaube, vor allem rückt es die Perspektive zurecht. Wir

stecken oft mit unseren Gedanken fest, aber wir stecken nicht an einem Ort fest. Uns an einen anderen Ort zu begeben, kann helfen, uns aus unserem unglücklichen geistigen Zustand herauszuhebeln. Bewegung ist das Gegenmittel zu Stillstand. Und es hilft. Manchmal. Nur manchmal.

»Reisen macht bescheiden«, sagte Gustave Flaubert. »Man sieht, welcher winzigen Fleck man auf der Welt besetzt.« Diese Einsicht kann seltsam befreiend sein. Vor allem, wenn man eine Krankheit hat, die das Selbstvertrauen verringert und das Banale vergrößert.

Ich erinnere mich, wie ich in einer kurzen depressiven Phase Martin Scorseses *Aviator* sah, den Film über Howard Hughes. An einer Stelle sagt Katherine Hepburn, die von Cate Blanchett großartig verkörpert wird, zu Hughes (Leonardo DiCaprio): »Es ist zu viel Howard Hughes in Howard Hughes.« Es war diese Intensität seines Ichs, die, zumindest in der Filmversion seines Lebens, zu der Zwangsstörung führte, wegen der Hughes schließlich in einem Hotelzimmer in Las Vegas festsaß.

Nach dem Film sagte Andrea zu mir, es sei zu viel Matt Haig in Matt Haig. Sie sagte es halb im Spaß, aber nur halb. Und mir ist alles willkommen, was dieses extreme Ich-Bewusstsein lindert, alles, was mich mich selbst spüren lässt, aber nicht so laut. Und seit dem Ausflug nach Paris gehören Reisen zu den Dingen, die das bewirken.

Gründe, stark zu sein

Es war das Jahr 2002. Ich war an einem Punkt meiner Genesung, an dem es mir dauerhaft einigermaßen gut ging, aber nur im Vergleich zu der viel schrecklicheren Zeit davor. Tatsächlich war ich immer noch ein Nervenbündel, zu phobisch, um irgendwelche Medikamente zu nehmen, und jedes Mal überzeugt, ich spürte meine Zunge anschwellen, wenn ich Garnelen oder Erdnussbutter oder sonst irgendein Lebensmittel verzehrte, das möglicherweise Allergien auslöste. Außerdem musste ich in Andreas Nähe sein. Wenn ich in Andreas Nähe war, war ich unendlich viel ruhiger, als wenn nicht.

Die meiste Zeit kam ich mir dabei nicht wie ein Spinner vor. Andrea und ich lebten und arbeiteten zusammen in unserer bescheidenen Wohnung. Wir hatten nicht viele soziale Kontakte. Von uns beiden war ich früher derjenige gewesen, der den Antrieb hatte, unter Leute zu gehen, und dieser Antrieb war verschwunden.

Doch 2002 wurde bei Andreas Mutter Eierstockkrebs diagnostiziert, und verständlicherweise änderte sich alles. Wir fuhren zu ihren Eltern nach County Durham und blieben dort, solange Freda ihre Chemotherapie machte. Andrea, die die letzten drei Jahre damit verbracht hatte, ihren depressiven Freund wieder hinzubekommen, hatte jetzt eine krebserkrankte Mutter.

Sie weinte viel. Ich hatte das Gefühl, der Staffelstab war weitergewandert. Jetzt war ich es, der stark sein musste.

Als sie erfuhr, dass ihre Mutter krank war, saß sie auf der Bettkante und weinte, wie ich sie noch nie hatte weinen sehen. Ich legte den Arm um sie und spürte die plötzliche Sprachlosigkeit, die einen überkommt, wenn etwas wirklich Schlimmes passiert. Glücklicherweise kam mir Andrea zu Hilfe.

»Sag einfach, es wird alles gut«, sagte sie.

»Es wird alles gut.«

Zwei Monate später war ich allein im Haus meiner zukünftigen Schwiegereltern und bettelte Andrea an, mich mit ins Krankenhaus fahren zu lassen.

»Ich muss Mum ins Krankenhaus bringen«, hatte sie gesagt.

»Gut. Ich komme mit.«

»Jemand muss zu Hause bleiben und David reinlassen.« David war Andreas Bruder, der von London heraufkam.

»Ich fahre mit.«

»Matt, bitte.«

»Ich kann nicht hierbleiben. Ich bekomme Panik.«

»Matt, ich bitte dich darum. Meine Mutter ist krank. Ich will nicht, dass sie sich Sorgen macht. Es ist egoistisch von dir.«

»Scheiße. Tut mir leid. Aber du verstehst es nicht.«

»Du kannst das.«

»Ich schaffe es nicht. Kannst du deinen Eltern nicht sagen, dass ich mitkommen muss?«

»Okay. Na gut. Okay. Wenn es sein muss.«

Und da passierte es. Ein Schalter wurde umgelegt. »Nein.«

»Was nein?«

»Ich mache es. Ich bleibe. Ich bleibe hier.«

»Wirklich?«

»Ja.«

»Ich lasse dir die Nummer des Krankenhauses da.«

»Brauchst du nicht«, sagte ich und bildete mir ein, es könnten vielleicht die letzten Worte sein, die ich je mit ihr sprach. »Die würde ich schon

rausfinden.«

»Ich lasse sie dir trotzdem da.«

»Danke. Es geht schon. Ihr fahrt jetzt besser.«

Während ich darauf wartete, dass Andrea mit ihren Eltern vom Krankenhaus zurückkam, rannte ich von Zimmer zu Zimmer. Sie hatten jede Menge Porzellanfigürchen. Eine kleine Schafhirtin. Ein Rosaroter Panther mit übergeschlagenen Beinen, die er von der Fensterbank baumeln ließ. Seine großen gelben Augen verfolgten mich durchs Wohnzimmer.

In den ersten zehn Minuten schlug mir das Herz bis zum Hals. Ich konnte kaum atmen. Andrea war tot. Ihre Eltern waren tot. Ich sah den Autounfall so lebhaft vor mir, dass er einfach echt sein musste. Dann waren zwanzig Minuten vorbei. Ich würde sterben. Ich hatte Schmerzen in der Brust. Vielleicht Lungenkrebs. Ich war erst siebenundzwanzig, aber ich hatte viel geraucht. Nach einer halben Stunde kam eine Nachbarin vorbei, die Freda besuchen wollte. Nach vierzig Minuten sank das Adrenalin. Ich war vierzig Minuten allein gewesen und noch am Leben. Nach fünfzig Minuten wollte ich, dass sie eine Stunde wegblieben, damit ich mich noch stärker fühlen konnte. Fünfzig Minuten! Drei Jahre Verlustangst in weniger als einer Stunde geheilt!

Und natürlich kamen sie wieder.

Es war ein furchtbarer Sommer, aber das Ergebnis war okay. Die Prognose für Andreas Mutter war nicht gut gewesen, doch sie schaffte es. Wir brachten es sogar so weit, dass sie zum Frühstück keinen Keks mehr aß, sondern eine Kiwi. Ich hatte einen Grund, mich zum Starksein zu zwingen. Mich in Situationen zu begeben, die ich normalerweise vermieden hätte. Du musst raus aus der Komfortzone. Du musst leiden. Wie der persische Dichter Rumi im zwölften Jahrhundert schrieb: »Die Wunde ist der Ort, wo das Licht in dich eintritt.« (Er schrieb auch: »Vergiss Sicherheit. Lebe, wo

du fürchtest zu leben.«) Außerdem kanalisierte ich meine Gedanken, indem ich meinen ersten richtigen Roman schrieb. Nicht in erster Linie aus Karrieregründen (mein Roman war eine Version von Shakespeares *Heinrich IV.* mit sprechenden Hunden, also kaum Bestseller-Material), sondern um mich zu beschäftigen. Doch zwei Jahre später und dank Andreas Ermutigung sollte ein richtiges gedrucktes Buch daraus werden. Natürlich widmete ich das Buch Andrea, aber es war nicht nur das Buch, das ich ihr verdankte. Es war ein ganzes Leben.

Waffen

Meine Agentin: »Du hast einen Verlag.«

»Was?«

»Eben kam der Anruf. Bald bist du ein gedruckter Autor.«

»Was? Im Ernst?«

»Im Ernst.«

Diese Nachricht hielt mich sechs Monate oben.

Sechs Monate lang wurde mein Mangel an Selbstvertrauen künstlich ausgeglichen. Wenn ich im Bett lag, schlief ich mit einem Lächeln und dem Gedanken ein: *Alle Achtung, ich bin ziemlich wichtig, ich habe einen Verlag.*

Aber einen Verlag zu finden (oder einen tollen Job zu bekommen oder was auch immer) verändert nicht nachhaltig dein Gehirn. Und eines Abends lag ich wach und war nicht mehr glücklich. Ich begann mir Sorgen zu machen. Die Sorgen schraubten sich hoch. Drei Wochen lang war ich wieder in der alten Spirale gefangen. Aber diesmal hatte ich Waffen dagegen. Eine davon, vielleicht die wichtigste, war das Wissen: *Ich war schon mal krank, und danach wurde es wieder besser. Besserung ist möglich.* Eine zweite Waffe war das Laufen. Ich wusste, dass der Körper den Geist beeinflussen kann, und so lief ich mehr und mehr.

Laufen

Laufen ist ein häufig genanntes Mittel zur Linderung von Depressionen und Ängsten. Mir hat es auf jeden Fall geholfen.

Als ich mit dem Laufen begann, litt ich immer noch an schlimmen Panikattacken. Was mir von Anfang an gefiel, war, dass viele der körperlichen Symptome der Panik – Herzklopfen, Atemnot, Schwitzen – auch zum Laufen gehören. Beim Laufen musste ich mir also keine Sorgen machen, wenn mein Herz schneller klopfte, denn das Klopfen hatte einen guten Grund.

Es gab mir auch Anlass zum Nachdenken. Ich war nie ein besonders sportlicher Mensch gewesen, und das Laufen fiel mir anfangs ziemlich schwer. Es tat weh. Aber die Anstrengung und die Beschwerden halfen mir, mich zu konzentrieren. Ich machte mir klar, dass ich, indem ich meinen Körper trainierte, auch meinen Geist trainierte. Es war wie eine Art aktive Meditation.

Außerdem wird man vom Laufen fit. Und Fitness ist generell eine gute Sache. Bevor ich krank wurde, hatte ich viel getrunken und geraucht, und jetzt versuchte ich den Raubbau wiedergutzumachen.

Ich ging also jeden Tag laufen oder machte vergleichbare kardiovaskuläre Übungen. Wie für Haruki Murakami – dessen großartiges Buch *Worüber ich rede, wenn ich vom Laufen rede* ich später las – war das Laufen für mich ein Weg, den Nebel zu lichten. (»Sich selbst innerhalb der persönlichen Grenzen ganz zu verausgaben: Das ist die Essenz des Laufens«, schreibt Murakami, und ich glaube, das ist einer der Gründe, warum es dem Geist hilft.)

Wenn ich vom Laufen kam und mich dehnte und duschte, spürte ich eine sanfte Befreiung, als würden Depression und Angst langsam aus meinem

Inneren verdunsten. Es war ein wunderbares Gefühl. Außerdem wurde die Monotonie des Laufens – die keuchenden Atemzüge, der stetige Rhythmus der Schritte auf dem Pflaster – für mich zu einer Art Metapher für die Depression. Jeden Tag laufen zu gehen heißt, jeden Tag einen Kampf mit dir auszufechten. An einem kalten Februarmorgen einfach nur vor die Tür zu gehen, ist schon ein Erfolgserlebnis. Aber die stumme Debatte mit dir selbst – *Ich will aufhören! Nein, mach weiter! Ich kann nicht, ich kriege kaum Luft! Nur noch einen Kilometer! Ich muss mich hinlegen! Jetzt nicht!* – ist die Debatte mit der Depression, nur in einem kleineren, weniger ernstesten Maßstab. Jedesmal, wenn ich mich zwang, in den kalten, grauen, feuchten Morgen in West Yorkshire hinauszugehen und eine Stunde zu laufen, gewann ich ein bisschen von der Kraft dazu, die der Krankheit sagte: »Pass lieber auf, mit wem du dich anlegst.«

Es half, manchmal. Nicht immer. Es war kein Patentrezept. Ich war nicht Zeus. Ich konnte keine Zauberblitze schleudern. Aber es ist gut, sich über die Jahre ein Arsenal an Waffen anzulegen, die – gelegentlich – helfen. Waffen für einen Krieg, der abflaut, aber immer wieder aufflackern kann. Schreiben, Lesen, Reden, Reisen, Yoga, Meditation und das Laufen gehörten zu meinem Arsenal.

Das Gehirn ist der Körper – Teil zwei

Ich finde den Ausdruck »psychische Krankheit« irreführend, weil er klingt, als würden alle damit verbundenen Probleme oberhalb des Halses auftreten. Bei Depressionen, und vor allem bei einer Depression mit Angststörung, entstehen viele Probleme vielleicht in der Psyche und machen der Psyche zu schaffen, aber sie haben auch körperliche Auswirkungen.

Die Webseite des britischen staatlichen Gesundheitsdiensts (NHS) zum Beispiel listet folgende Beschwerden als psychologische Symptome einer generalisierten Angststörung auf:

Ruhelosigkeit

Ständige Angstgefühle

Nervosität

Konzentrationsschwäche

Reizbarkeit

Ungeduld

Ablenkbarkeit

Interessanterweise aber ist die Liste der körperlichen Symptome auf der NHS-Webseite viel länger:

Schwindel

Müdigkeit und Benommenheit

Kribbeln oder Taubheitsgefühle

Unregelmäßiger Herzschlag (Herzklopfen)

Spannung und Muskelschmerzen

Trockener Mund

Übermäßiges Schwitzen

Kurzatmigkeit

Bauchschmerzen

Übelkeit

Durchfall

Kopfschmerzen

Übermäßiger Durst

Häufiger Harndrang

Menstruationsbeschwerden oder -unregelmäßigkeiten

Einschlafprobleme oder Schlafstörungen (Insomnia)

Ein Symptom, das hier fehlt, doch auf vielen anderen Listen vorkommt, ist zugleich körperlicher und psychischer Natur. *Derealisation*. Ein ganz reales Symptom, das bewirkt, dass du dich, na ja, *nicht real* fühlst. Du hast das Gefühl, du bist nicht richtig in dir. Du hast das Gefühl, dass du deinen Körper von einem anderen Ort aus steuerst. Es ist wie der Abstand zwischen dem Schriftsteller und seinem fiktionalen, semi-autobiographischen Erzähler. Das Zentrum, das dich ausmacht, ist weg. Es ist ein sowohl körperliches als auch geistiges Gefühl, das dem Betroffenen wieder einmal zeigt, wie falsch und simplifizierend die krude Trennung von Körper und Geist ist, die wir gewöhnlich vornehmen. Vielleicht ist sie sogar Teil des Problems.

Berühmte Menschen

Wer Depressionen hat, fühlt sich allein. Das ist eins ihrer Hauptsymptome. Es hilft also, zu wissen, dass wir nicht allein sind. In unserer Gesellschaft, in der einerseits nicht viel über negative Gefühle gesprochen wird, andererseits Stars gern ihr Innerstes offenbaren, sind es vor allem Prominente, von deren Problemen wir hören. Aber das macht nichts. Je mehr wir hören, desto besser. Mit Einschränkungen. Als Schriftsteller denke ich nicht besonders gern an Ernest Hemingway und das, was er mit seinem Gewehr tat, oder an Sylvia Plaths Kopf im Gasofen. Ich will auch nicht zu eingehend über den Nicht-Schriftsteller Vincent van Gogh und sein Ohr nachdenken. Und als ich erfuhr, dass ein von mir bewunderter Schriftsteller – David Foster Wallace – sich am 12. September 2008 aufgehängt hatte, löste die Nachricht meine schlimmste depressive Episode seit den ganz schlimmen Zeiten aus. Es müssen nicht einmal Schriftsteller sein. Ich gehöre zu den Millionen von Menschen, die von Robin Williams' Tod nicht nur erschüttert waren, sondern auch verängstigt, als erhöhe sein Tod irgendwie die Wahrscheinlichkeit, dass wir auch so endeten.

Doch die meisten Menschen mit Depressionen bringen sich nicht um – auch die meisten berühmten Menschen mit Depressionen nicht. Mark Twain litt an Depressionen und starb an einem Herzinfarkt. Tennessee Williams verschluckte sich am Verschluss seiner Augentropfen und erstickte.

Manchmal tut es einfach gut, die Namen von Leuten zu sehen, die Depressionen hatten – oder haben –, und deren Leben trotzdem voll großartiger Dinge ist (oder war). Hier ist meine Liste:

Buzz Aldrin

Halle Berry

Zach Braff

Russell Brand
Frank Bruno
Alastair Campbell
Jim Carrey
Winston Churchill
Richard Dreyfuss
Carrie Fisher
F. Scott Fitzgerald
Stephen Fry
Judy Garland
Jon Hamm
Anne Hathaway
Billy Joel
Angelina Jolie
Stephen King
Abraham Lincoln
Wolfgang Amadeus Mozart
Isaac Newton
Al Pacino
Gwyneth Paltrow
Dolly Parton
Prinzessin Diana
Christina Ricci
Teddy Roosevelt
Winona Ryder
Brooke Shields
Charles M. Schulz

Ben Stiller

William Styron

Emma Thompson

Uma Thurman

Marcus Trescothick

Ruby Wax

Robbie Williams

Tennessee Williams

Catherine Zeta-Jones

Und was lernen wir daraus? Dass eine Depression alle treffen kann: Premierminister, Präsidenten, Cricketspieler, Stückeschreiber, Boxer und die Stars aus Hollywood-Komödien. Gut, das wussten wir bereits. Was noch? Dass Ruhm und Geld nicht gegen psychische Probleme immun machen. Das wussten wir eigentlich auch irgendwie. Vielleicht sollen wir gar nichts daraus lernen, und doch hilft uns das Wissen um Jim Carreys Prozac-Phase und Prinzessin Leias bipolare Störung, weil wir zwar wissen, dass es jeden treffen kann, aber wir können einfach nicht oft genug hören, dass es *wirklich jeden treffen kann*.

Ich erinnere mich, wie ich beim Zahnarzt im Wartezimmer saß und ein Interview mit Halle Berry las, in dem sie offen darüber sprach, wie sie einmal drauf und dran war, sich in ihrem Wagen in der Garage mit Kohlenmonoxid das Leben zu nehmen. Sie erzählte dem Journalisten, das Einzige, was sie schließlich davon abhielt, sei die Vorstellung gewesen, dass ihre Mutter sie finden würde.

Es half mir, die Fotos in der Zeitschrift zu sehen, auf denen sie lächelte und so stark wirkte. Vielleicht waren die Bilder bearbeitet, aber das spielte keine Rolle, Halle Berry war am Leben und sie wirkte glücklich, und sie gehörte zur gleichen Spezies wie ich. Ja, wir lieben Geschichten der

Genesung. Wir lieben die erzählerische Struktur von Aufstieg, Fall und Wiederaufstieg. Promizeitschriften bringen solche Geschichten in Endlosschleife.

Es herrscht eine Menge Zynismus, wenn es um depressive Prominente geht, als könnte man verlangen, dass ein Mensch mit einer bestimmten Menge an Geld und Ruhm immun gegen psychische Krankheiten sein muss. Seltsamerweise scheint das nur für psychische Krankheiten zu gelten. Bei einer Grippe käme niemand auf die Idee. Und anders als ein Buch oder ein Film muss eine Depression keine logische Handlung haben.

Noch etwas, das Depressionen häufig begleitet, sind Schuldgefühle. Die Depression sagt zu dir: »Schau dich an mit deinem schönen Leben, deinem/r/n netten Freund/Freundin/Mann/Frau/Kindern/Hund/Sofa/Twitter-Followern, deinem guten Job, deiner körperlichen Gesundheit, mit deiner Romreise, auf die du dich freuen kannst, deiner Wohnung, die fast abbezahlt ist, mit deinen nicht-geschiedenen Eltern, deinem ...« und so weiter und so fort.

Eine Depression kann sogar noch verschärft werden, wenn nach außen hin alles in Ordnung ist, weil die Kluft zwischen deinem Empfinden und dem, was du empfinden *solltest*, größer ist. Wenn die Schwere der Depression, an der du leidest, in etwa der entspricht, die man bei einem Menschen erwartet, der in einem Kriegsgefangenenlager sitzt, aber du bist kein Kriegsgefangener, sondern lebst in einer Doppelhaushälfte in der freien Welt, dann denkst du: »Verdammt. Ich habe alles, was ich mir je wünschen könnte, warum bin ich nicht glücklich?«

Vielleicht ist es wie in dem Talking-Heads-Song *Once In A Lifetime*: Du wohnst in einem schönen Haus mit einer schönen Frau und fragst dich, wie du dort gelandet bist. Siehst den Tagen zu. Fragst dich, warum dir alles zu viel ist. Fragst dich, was fehlt. Fragst dich, ob alles, was wir uns im Leben gewünscht haben, das falsche war. Fragst dich, ob Smartphones, neue Fernseher und schicke Bäder Teil der Lösung sind oder Teil des Problems.

Fragst dich, ob auf dem Brettspiel des Lebens alles, was wir für Leitern nach oben hielten, in Wirklichkeit Rutschen waren, auf denen wir immer weiter nach unten geschlittert sind. Wie dir jeder Buddhist sagen kann: Das Überbewerten von materiellen Dingen vergrößert nur das Leiden.

Es heißt, Wahnsinn sei die logische Antwort auf eine wahnsinnige Welt. Vielleicht ist Depression zum Teil einfach die Reaktion auf ein Leben, das wir nicht richtig verstehen. Natürlich kann keiner das Leben vollkommen verstehen, wenn er darüber nachdenkt, und einer der lästigen Aspekte der Depression ist, dass man das Nachdenken über das Leben nicht lassen kann. Depressionen machen aus uns allen Denker. Da braucht man nur Abraham Lincoln zu fragen.

Abraham Lincoln und die furchtbare Gabe

Abraham Lincoln erklärte mit zweiunddreißig Jahren: »Ich bin der traurigste Mensch der Welt.« In diesem Alter hatte er zwei schwere depressive Zusammenbrüche hinter sich.

»Wäre das, was ich fühle, zu gleichen Teilen auf die ganze Menschheitsfamilie verteilt, gäbe es kein einziges fröhliches Gesicht auf der Erde. Ob es mir je wieder besser gehen wird, weiß ich nicht; ich fürchte, nein. Doch in diesem Zustand zu bleiben ist unmöglich. Ich muss sterben oder genesen.«

Und doch hat Lincoln, auch wenn er öffentlich erklärte, dass er keine Angst vor Selbstmord habe, sich nicht umgebracht. Er entschied sich für das Leben.

In der Zeitschrift *The Atlantic* erschien ein großartiger Artikel von Joshua Wolf Shenk über »Lincolns Große Depression«. Darin beschreibt Shenk, wie die Depression Lincoln zwang, zu einem tieferen Verständnis des Lebens zu gelangen:

Er bestand darauf, sich mit seinen Ängsten zu konfrontieren. Mit Ende zwanzig bis Anfang dreißig tauchte er tiefer und tiefer in sie ein und brütete über der Frage, die Albert Camus für die einzige wichtige Frage hielt, mit der sich die Menschen auseinandersetzen müssen. Er fragte sich, ob er leben könne, ob er das Elend des Lebens aushalten könne. Am Ende kam er zu dem Schluss, dass er es müsse ... Er hatte den »unbezähmbaren Wunsch«, in seinem Leben etwas Großes zu leisten.

Lincoln war offenkundig ein ernster Mann. Einer der großen ernsten Menschen der Geschichte. Er focht geistige Kriege und körperliche aus. Vielleicht hatte ihm die Erfahrung des Leids das Mitgefühl eingebracht, das

er bewies, als er die Sklavengesetze ändern wollte. (»Immer wenn ich höre, dass jemand für die Sklaverei eintritt, fühle ich das starke Bedürfnis, sie an ihm selbst auszuprobieren«, lautet ein berühmtes Zitat.)

Abraham Lincoln war nicht der einzige große Politiker, der mit Depressionen kämpfte. Auch Winston Churchill verbrachte den großen Teil seines Lebens in Gesellschaft des »schwarzen Hundes«. Einmal sagte er, mit einem Seitenblick auf den Kamin, zu einem jungen Rechercheur, der für ihn arbeitete: »Ich weiß, warum die Holzscheite zischen. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man verbrennt.«

Wohl wahr. Er war – was berufliche Leistungen angeht – einer der aktivsten Menschen, die je gelebt haben. Und doch war er fast ständig niedergeschlagen und von Dunkelheit erfüllt.

Der große politische Philosoph John Gray, einer meiner Lieblings-Sachbuchautoren (wer *Von Menschen und anderen Tieren* liest, weiß warum), ist der Meinung, Churchill habe nicht seine Depressionen »überwunden« und sei dann im Krieg eine große Führungspersönlichkeit geworden, sondern es sei die Erfahrung der Depression gewesen, die ihm dies überhaupt ermöglichte.

In einem Artikel für die BBC argumentiert Gray, es sei Churchills »außergewöhnliche Sensibilität« für intensive Emotionen gewesen, die erklärt, wie er in der Lage sein konnte, Gefahren zu erkennen, die konventionellere Köpfe nicht wahrnahmen. »Für die meisten Politiker und Meinungsmacher, die Hitler gegenüber Beschwichtigung betreiben wollten, waren die Nazis nichts weiter als eine besonders lärmende Ausprägung des deutschen Nationalismus«, schreibt Gray. Es sei ein besonderer Kopf nötig gewesen, um die besondere Bedrohung zu erkennen. »Die Voraussicht des bevorstehenden Grauens verdankte Churchill seiner Bekanntschaft mit dem schwarzen Hund.«

Also. Ja, Depressionen sind ein Alptraum. Aber können sie auch nützlich sein? Kann der Alptraum der Welt irgendwie zugutekommen?

Manche Zusammenhänge zwischen Depression, Angst und Schaffenskraft sind unbestreitbar. Man denke an Edvard Munchs allgegenwärtiges Gemälde *Der Schrei*. Das Bild ist nicht nur die akkurate bildliche Darstellung einer Panikattacke, sondern war auch – laut dem Künstler selbst – direkt von einem Augenblick existenziellen Grauens inspiriert. So steht es in seinem Tagebuch:

Ich ging mit zwei Freunden die Straße hinunter, als die Sonne unterging; plötzlich färbte sich der Himmel blutrot. Ich blieb stehen und lehnte mich gegen den Zaun, unaussprechlich müde. Über den blauschwarzen Fjord leckten Blut- und Feuerzungen. Meine Freunde gingen weiter, doch ich blieb zurück, zitternd vor Angst. Da hörte ich den gewaltigen, unendlichen Schrei der Natur.

Aber selbst ohne die Schmach Spuren einer spezifischen depressiven Episode, die ein spezifisches Werk eines Genies inspirierte, ist die enorme Zahl der Großen, die an Depressionen litten, nicht zu übersehen. Selbst ohne uns auf die Plaths und Hemingways und Woolfs zu konzentrieren, die sich schließlich das Leben nahmen, bleibt die Liste der berühmten Depressiven ellenlang. Und häufig gibt es einen Zusammenhang zwischen der Krankheit und dem Werk, das sie geschaffen haben.

Viel von Freuds Arbeit gründete auf der Analyse seiner eigenen Depression und dessen, was er für die Lösung hielt. Ihm half Kokain. Doch nachdem er es großzügig auch anderen verschrieben hatte, merkte er, dass die Möglichkeit bestand, es könnte vielleicht ein klein wenig süchtig machen.

Auch Franz Kafka ist Mitglied in der Hall of Fame der Depressiven. Sein Leben lang litt er unter sozialen Phobien und dem, was man heute klinische Depression nennt. Er war außerdem Hypochonder und lebte in ständiger Angst vor körperlichen und geistigen Veränderungen. Hypochondrie schützt natürlich nicht davor, wirklich krank zu werden, und mit vierunddreißig

steckte sich Kafka mit Tuberkulose an. Interessanterweise war es, soweit man weiß, vor allem sportliche Betätigung, die Kafka half – Schwimmen, Reiten, Wandern.

Die Klaustrophobie und das Gefühl von Ohnmacht in seinem Werk – das so häufig nur in politischen Begriffen gedeutet wird – waren gewiss auch das Ergebnis einer Krankheit, zu deren möglichen Symptomen Klaustrophobie zählt.

Die Verwandlung ist Kafkas bekannteste Erzählung. Ein Handlungsreisender wacht auf und stellt fest, dass er sich in ein riesiges Insekt verwandelt hat, dass er zu lang geschlafen hat und zu spät zur Arbeit kommt. Ja, es geht um die entmenslichende Wirkung des Kapitalismus, aber die Geschichte lässt sich auch als Metapher für eine Depression lesen, die kafkaeskeste aller Krankheiten. Denn wie Gregor Samsa kann der Depressive im selben Raum aufwachen, in dem er eingeschlafen ist, und sich völlig verändert fühlen. Sich selbst fremd. Gefangen in einem Alptraum.

Hätte Emily Dickinson ihr Gedicht *Durchs Gehirn schritt mir ein Leichenzug* schreiben können, ohne tiefe psychische Qualen gekannt zu haben? Natürlich wird aus den meisten Depressiven kein Lincoln, keine Dickinson, kein Churchill, Munch, Freud oder Kafka (oder Mark Twain oder Sylvia Plath oder Georgia O’Keeffe oder Ian Curtis oder Kurt Cobain). Aber aus den meisten anderen Menschen auch nicht.

Oft wird das Wort »obwohl« verwendet, wenn die Rede von psychischen Krankheiten ist. So-und-so tat das-und-das, *obwohl* er an Depressionen/Phobien/Zwangsstörungen/Agoraphobie/ sonst was litt. Manchmal könnte dieses »obwohl« genauso gut ein »weil« sein. Ich zum Beispiel schreibe *wegen* meiner Depression. Vorher war ich kein Schriftsteller. Die Intensität, die ich brauche – um den Dingen mit unerbittlicher Neugier und Energie auf den Grund gehen zu können –, war vorher einfach nicht da. Angst macht uns neugierig. Traurigkeit lässt uns

philosophieren. (»Sein oder nicht sein?« ist eine Frage, die sich viele Depressive täglich stellen.)

Um noch einmal auf Abraham Lincoln zurückzukommen: Ich möchte vor allem darauf hinaus, dass er *immer* an Depressionen litt. Er hat sie nie ganz überwunden, sondern hat damit gelebt und große Dinge erreicht. »Die Größe, die Lincoln erreicht hat, lässt sich nicht als Triumph über persönliches Leid erklären«, schreibt Joshua Wolf Shenk in seinem Artikel. »Vielmehr muss diese Größe als Auswuchs desselben Systems gesehen werden, aus dem auch das Leid hervorging ... Lincoln hat nicht deshalb Großes geleistet, weil er das Problem seiner Melancholie gelöst hätte; das Problem seiner Melancholie war der Treibstoff für das Feuer seiner großen Taten.«

So. Selbst wenn wir die Depression nicht ganz überwinden, können wir lernen, das zu nutzen, was der Dichter Byron die »furchtbare Gabe« nennt.

Wir müssen sie nicht nutzen, um ein Land zu regieren wie Churchill oder Lincoln. Wir müssen sie nicht mal nutzen, um ein richtig gutes Bild zu malen.

Wir können sie einfach für unser Leben nutzen. Ich zum Beispiel stelle fest, dass das düstere Bewusstsein meiner Sterblichkeit mich dazu bringt, das Leben umso entschlossener zu genießen, wo es genossen werden kann. Ich schätze umso mehr die kostbaren Augenblicke mit meinen Kindern und mit der Frau, die ich liebe. Die schlechten Zeiten mögen intensiver sein, aber die guten sind es auch.

Kunst und politische Kraft sind nur eine Form dieser Intensität. Sie kann sich auf eine Million andere Arten manifestieren, von denen uns die meisten zwar nicht berühmt machen, die uns aber auf lange Sicht nicht nur nehmen, sondern auch etwas geben.

Depression ist ...

Ein innerer Krieg.

Ein schwarzer Hund (danke, Winston Churchill und Dr. Johnson).

Ein schwarzes Loch.

Ein unsichtbares Feuer.

Ein Dampfdruckkocher.

Ein Teufel in dir.

Ein Gefängnis.

Ein Mangel.

Eine Glasglocke (»Ich saß unter der gleichen Glasglocke in meinem eigenen sauren Dunst«, schrieb Sylvia Plath).

Ein Schadcode im Betriebssystem unseres Kopfes.

Ein Paralleluniversum.

Ein lebenslanger Kampf.

Ein Nebenprodukt der Sterblichkeit.

Ein Wirklichkeit gewordener Alptraum.

Eine Echokammer.

Dunkel und hoffnungslos und einsam.

Die Kollision zwischen einer alten Seele und einer modernen Welt (Evolutionopsychologie).

Ein beschissener Schmerz.

Depression ist auch ...

Kleiner als du.

Sie ist *immer* kleiner als du, auch wenn sie dir riesig vorkommt. Sie ist in dir, du bist nicht in ihr. Vielleicht ist sie eine dunkle Wolke, die über den Himmel zieht, aber wenn das die Metapher ist, bist du der Himmel.

Du warst vor ihr da. Die Wolke kann nicht ohne den Himmel existieren, aber der Himmel kann ohne die Wolke existieren.

Ferngespräch in die Vergangenheit – Teil drei

Damaliges Ich: Es ist grauenhaft.

Heutiges Ich: Was denn?

Damaliges Ich: Das Leben. Mein Kopf. Diese Last.

Heutiges Ich: Schsch. Hör auf. Du steckst nur ein bisschen im Augenblick fest. Der Augenblick geht vorbei.

Damaliges Ich: Andrea wird mich verlassen.

Heutiges Ich: Nein. Nein, das wird sie nicht. Sie wird dich heiraten.

Damaliges Ich: Ha! Als ob sich irgendwer an einen nutzlosen Irren wie mich binden wollte. Oder?

Heutiges Ich: Doch. Und schau doch mal, du machst schon Fortschritte. Inzwischen kannst du zum Laden gehen, ohne eine Panikattacke zu bekommen. Du spürst die Last nicht mehr rund um die Uhr.

Damaliges Ich: Doch.

Heutiges Ich: Nein. Erinnere dich, letzte Woche war ich – warst du – im Park spazieren, die Sonne schien, und du hast dich leicht gefühlt. Da war ein Augenblick, in dem du gar nichts gedacht hast.

Damaliges Ich: Ja. Jetzt, wo du es sagst. Ja. Das stimmt. Und heute Morgen hatte ich noch so einen Moment. Ich lag im Bett und habe einfach nur überlegt, ob wir noch Cornflakes haben. Mehr nicht. Es war ganz normal, und es hat länger als eine Minute gedauert. Ich habe einfach nur dagelegen und ans Frühstück gedacht.

Heutiges Ich: Siehst du? Du weißt also, dass es nicht immer so sein wird. Schon allein heute war es nicht die ganze Zeit so.

Damaliges Ich: Aber es ist immer noch so intensiv.

Heutiges Ich: Das wird es immer sein. Du wirst immer alles intensiv spüren. Und vielleicht ist die Depression immer da und wartet auf den nächsten Absturz. Aber da ist auch so viel *Leben*, das auf dich wartet. Eine Sache, die du von der Depression gelernt hast, ist, dass ein Tag eine lange, intensive Zeitspanne sein kann.

Damaliges Ich: Oh Gott, ja.

Heutiges Ich: Na, dann brauchst du dir wenigstens keine Sorgen um das Vergehen der Zeit zu machen. Ein Tag kann eine Ewigkeit enthalten.

Damaliges Ich: *Ich könnte in eine Nussschale eingesperrt sein und mich für einen König von unermesslichem Gebiete halten.*

Heutiges Ich: Hamlet? Beeindruckend. Ich habe diese ganzen Sachen längst vergessen. Die Uni ist lange her.

Damaliges Ich: Allmählich fange ich an, an dich zu glauben.

Heutiges Ich: Danke.

Damaliges Ich: Ich meine, an die Möglichkeit, dass es dich geben könnte. Die Möglichkeit, dass ich in über einem Jahrzehnt noch da bin. Und dass es mir viel besser gehen wird.

Heutiges Ich: Es stimmt. Es wird dir besser gehen. Und du wirst eine Familie haben. Ein Leben. Es ist nicht perfekt. Kein Menschenleben ist perfekt. Aber es ist dein Leben.

Damaliges Ich: Ich will einen Beweis.

Heutiges Ich: Beweisen kann ich es nicht. Es gibt keine Zeitmaschine.

Damaliges Ich: Nein. Ich schätze, ich muss einfach hoffen.

Heutiges Ich: Ja. Hab Zuversicht.

Damaliges Ich: Ich werde es versuchen.

Heutiges Ich: Du hast sie schon.

4.
LEBEN

So bricht auch unser Herz, und kann gebrochen leben.

Lord Byron, *Childe Harolds Pilgerfahrt*

Die Welt

Die Welt wird immer stärker darauf ausgerichtet, uns unglücklich zu machen. Glück ist nicht gut für die Wirtschaft. Wären wir glücklich mit dem, was wir haben, warum sollten wir dann noch mehr wollen? Wie verkauft man Antifaltencreme? Indem man den Leuten Angst vor dem Altern macht. Wie bringt man die Leute dazu, eine bestimmte Partei zu wählen? Indem man ihnen Angst vor Einwanderung macht. Wie bringt man sie dazu, eine Versicherung abzuschließen? Indem man ihnen Angst vor allem macht. Wie überzeugt man sie, dass sie eine Schönheitsoperation brauchen? Indem man sie auf ihre körperlichen Makel hinweist. Wie schafft man es, dass sie eine Fernsehserie sehen? Indem man ihnen das Gefühl gibt, sie könnten sonst nicht mitreden. Wie bringt man sie dazu, ein neues Smartphone zu kaufen? Indem man ihnen das Gefühl gibt, sie würden sonst den Anschluss verpassen.

Ruhe wird zum revolutionären Akt: glücklich sein mit einer Existenz ohne Upgrades. Zufrieden sein mit unserem nachlässigen, menschlichen Ich, das wäre nicht gut fürs Geschäft.

Aber wir haben nur diese eine Welt. Und wenn wir genau hinsehen, ist die Welt der Waren und Werbung nicht das wirkliche Leben. Das Leben sind die anderen Dinge. Das Leben ist das, was übrig bleibt, wenn man das ganze Zeug wegnimmt oder zumindest für eine Weile ignoriert.

Das Leben sind die Leute, die dich lieben. Niemand würde wegen eines iPhones am Leben bleiben. Was zählt, sind die Menschen, die wir mit dem iPhone erreichen.

Und wenn es uns langsam besser geht, wenn wir wieder leben, dann sehen wir das Leben mit neuen Augen. Vieles wird klarer, und wir achten auf Dinge, auf die wir vorher nicht geachtet haben.

Atompilz

Ich sah den Doppelschlag von Angst und Depression nicht kommen, bevor er mich im Alter von vierundzwanzig k.o. schlug. Dabei hätte ich vorbereitet sein können. Die Warnzeichen waren alle da. Momente der Verzweiflung als Teenager. Die ewige Beunruhigung, das Grübeln. Auch an der Uni in Hull gab es deutliche Warnsignale. Aber das Problem bei Warnsignalen ist, dass wir sie meist erst im Nachhinein erkennen. Wir können uns nur an der Vergangenheit orientieren, nicht an der Zukunft, und wenn etwas noch nicht passiert ist, dann ist es schwer vorherzusehen, dass es passieren wird.

Der große Vorteil, wenn man schon eine depressive Episode hinter sich hat, ist, dass man weiß, worauf man achten muss. Im Studium gab es jede Menge Hinweise, die mir nicht aufgefallen waren.

Oft saß ich in der Unibibliothek im fünften Stock, starrte vor mich hin und stellte mir mit blankem Grauen pilzförmige Wolken am Horizont vor. Gelegentlich fühlte ich mich seltsam. An den Rändern verschwommen wie ein wandelndes Aquarell. Und wenn ich heute so darüber nachdenke, hatte ich ein übermäßiges Bedürfnis nach Alkohol.

Ich hatte sogar mal eine Panikattacke, auch wenn sie nicht mit denen vergleichbar war, die später kamen. Folgendes war passiert:

Für meinen kombinierten Englisch-Geschichte-Abschluss hatte ich einen Kurs in Kunstgeschichte belegt. Ich wusste vorher nicht, dass ich im Lauf des Semesters ein Referat über eine Stilrichtung der modernen Kunst halten musste (ich wählte Kubismus).

Es klingt nach keiner großen Sache, aber mir graute so davor, wie es einem nur grauen kann. Ich hatte mich immer davor gefürchtet, vor Leuten zu sprechen oder aufzutreten. Aber das hier war mehr als Lampenfieber. Ich

konnte die Vorstellung einfach nicht ertragen, dass ich vor einem ganzen Seminarraum mit – o Gott – zwölf, vielleicht sogar dreizehn Menschen stehen und ihnen zwanzig Minuten lang etwas erzählen musste. Diese Leute würden aktiv über mich nachdenken, sie würden sich auf mich konzentrieren und den Worten zuhören, die aus meinem Mund kamen.

»Jeder ist nervös vor so was«, sagte meine Mutter am Telefon. »Da ist nichts dabei. Und je näher es kommt, desto schneller ist es vorbei.«

Sie hatte ganz offensichtlich keine Ahnung.

Ich meine, was war, wenn ich plötzlich Nasenbluten bekam? Was, wenn ich keinen Ton herausbrachte? Wenn ich mir in die Hose machte? Ich hatte auch noch andere Zweifel. Wie sprach man Picabia aus? Sollte ich den Titel von Georges Braques Gemälde *Nature morte* auf Französisch sagen?

Fünf Wochen lang machte mir nichts mehr Spaß, weil mir das Referat bevorstand, und schwänzen konnte ich auch nicht, weil es in die Note einfluss und wichtig für mein Studium war. Was mir besondere Sorgen bereitete, war, dass ich den Text, den ich vorlas, mit den Dias koordinieren musste. Was, wenn ich die Dias falsch herum einlegte? Oder wenn ich über Juan Gris' *Porträt von Pablo Picasso* redete und dabei einen Picasso zeigte? Es gab unendlich viele alptraumhafte Szenarien.

Passend zu meinem Thema – einer Kunstbewegung, in der es um die Ausschaltung der Perspektive ging – verlor ich völlig die Perspektive.

Der Tag rückte heran. Montag, der 17. März 1997. Er begann wie so viele andere trübe Tage in Hull. Doch er war anders. Das Aussehen kann täuschen. Es lag etwas Bedrohliches in der Luft. Alles – selbst die Möbel in unserem Studentenwohnheim – sah aus wie Geheimwaffen in einem unsichtbaren Krieg gegen mich. Dass ich zur selben Zeit für meinen Schauerromantik-Kurs *Dracula* las, machte es nicht besser. (»Ich treibe in einem Meer des Staunens. Ich zweifle; ich fürchte; ich habe seltsame

Gedanken, die ich nicht einmal meiner eigenen Seele einzugestehen wage.«)

»Sag doch einfach, du wärst krank«, schlug meine Freundin und zukünftige Ehefrau Andrea vor.

»Nein, geht nicht. Ich brauche die Note. *Ich brauche die Note!*«

»Mein Gott, Matt, beruhig dich. Du übertreibst ein bisschen.«

Da ging ich in die Apotheke und kaufte mir eine Packung Natracalm, ein Passionsblumenextrakt, der traditionell gegen Stress und nervöse Anspannung wirken soll. Ich schluckte so viele der vierundzwanzig Tabletten, wie ich runterbrachte. (Ich glaube, es waren sechzehn. Zwei Blisterstreifen. Die Tabletten schmeckten nach Gras und Kreide.) Ich wartete auf die versprochene Ruhe.

Aber sie kam nicht. Dafür ein Jucken. Und dann der Ausschlag.

Der Ausschlag überzog meinen Hals und die Hände. Dunkelrote Flecke. Meine Haut glühte und juckte wie verrückt. Das Seminar begann um Viertel nach zwei. Vielleicht war der Ausschlag eine Reaktion auf den Stress. Vielleicht brauchte ich etwas Stärkeres, um mich zu beruhigen. Ich ging in die Studentenbar und trank ein Glas Bier und zwei Wodka Limes. Ich rauchte eine Zigarette. Zehn Minuten, bevor mein Referat anfangen sollte, stand ich im Waschraum des historischen Instituts und starrte ein Hakenkreuz an, das irgendein Idiot mit Kugelschreiber auf das helle glänzende Holz der Tür gemalt hatte.

Der Ausschlag wurde schlimmer. Ich blieb auf dem Klo. Übte schweigend im Spiegel.

Ich spürte die Macht der Zeit. Die Macht der Zeit als etwas Unbewegliches.

»Bleib stehen«, flüsterte ich. Aber die Zeit bleibt nicht stehen. Nicht einmal, wenn man sie nett darum bittet.

Und dann tat ich es. Ich hielt das Referat. Ich stotterte und klang in meinen eigenen Ohren so rascheldünn wie ein Blatt im Herbst und warf ein paarmal die Dias durcheinander und brachte kein einziges Wort heraus außer denen, die in meiner besten Handschrift auf den Blättern vor mir standen. Die Leute kicherten nicht über meinen Ausschlag. Sie sahen aus, als wäre ihnen sehr, sehr unbehaglich zumute.

Nach der Hälfte löste ich mich plötzlich von mir selbst. Alles wurde unwirklich. *Derealisation*. Die Schnur, die uns mit dem Gefühl verbindet, wir selbst zu sein, ich zu sein, war gekappt, und meine Selbst-Bewusstheit schwebte davon wie ein Heliumballon. Es war wohl eine typische außerkörperliche Erfahrung. Ich schwebte, nicht direkt über mir, aber ich war neben und über und hinter mir und überall gleichzeitig, und sah und hörte mir im Zustand eines derart übersteigerten Ich-Bewusstseins zu, als wäre ich einfach aus mir herausgeplatzt.

Ich schätze, es war eine Panikattacke. Meine erste richtige Panikattacke, auch wenn sie bei weitem nicht in einer Liga mit denen spielte, die ich später in Ibiza oder bei meinen Eltern erlebte. Es hätte ein Warnsignal sein sollen, aber es war keines, weil ich ja einen *Grund* für meine Panik hatte. Gut, es war vielleicht kein triftiger Grund, aber in meinem Kopf war es einer. Und wenn Panik eine Ursache hat – du wirst von einem Löwen gejagt, die Fahrstuhltür geht nicht auf, du weißt nicht, wie »Chiaroscuro« ausgesprochen wird –, dann ist es eigentlich keine Panikattacke, sondern die logische Reaktion auf eine schlimme Situation.

Ohne Grund in Panik auszubrechen ist Wahnsinn. Mit Grund in Panik auszubrechen ist normal. Ich war noch auf der richtigen Seite der Linie.

Knapp.

Es fällt uns immer schwer, in der Gegenwart die Zukunft zu entdecken, selbst wenn sie direkt vor unserer Nase ist.

Das große A

Angst ist die Gefährtin der Depression. Bei der Hälfte aller Fälle von Depression ist sie dabei. Manchmal löst sie die Depression aus. Manchmal löst die Depression die Angst aus. Manchmal existieren sie einfach nebeneinanderher, wie in einer Alpträumehe. Auch wenn es natürlich absolut möglich ist, eine Angststörung ohne Depression zu haben und umgekehrt.

Angst und Depression sind eine interessante Kombination. In vielen Aspekten sind sie gegenläufige Erfahrungen, und doch landet man, wenn man sie mischt, nicht in einer ausgeglichenen Mitte. Im Gegenteil. Angst, die sich häufig zu Panik auswächst, ist ein Alptraum im Zeitraffer. Noch stärker als Depression kann Angst durch unsere Lebensweise im 21. Jahrhundert verschärft werden. Durch die Dinge, die uns umgeben.

Smartphones. Werbung (dazu fällt mir ein großartiger Satz von David Foster Wallace ein: »Sie tat genau das, was Werbung tun soll: eine Angst hervorrufen, die nur durch Konsum überwunden werden konnte.«). Twitter-Follower. Facebook-Likes. Instagram. Datenflut. Unbeantwortete E-Mails. Dating-Apps. Krieg. Die rasante Technik-Evolution. Stadtplanung. Klimawandel. Überfüllte öffentliche Verkehrsmittel. Artikel über das »post-antibiotische Zeitalter«. Digital bearbeitete Models auf Zeitschriften-Covern. Von Google ausgelöste Hypochondrie. Unendliche Möglichkeiten (»Angst ist das Schwindelgefühl der Freiheit« – Søren Kierkegaard). Online-Shopping. Die Debatte, ob Butter gesund ist. Das atomisierte Leben. Die vielen amerikanischen Fernsehserien, die wir gesehen haben müssten. Die vielen preisgekrönten Bücher, die wir gelesen haben müssten. Die vielen Popstars, von denen wir nie gehört haben. All die Unzulänglichkeiten, die man uns ständig spüren lässt. Sofortige

Befriedigung aller Bedürfnisse. Dauernde Ablenkung. Arbeit Arbeit Arbeit. 24 Stunden alles.

Vielleicht ist Angst unvermeidbar, wenn wir im Einklang mit der modernen Welt leben. Aber wieder müssen wir unterscheiden zwischen Angst und ANGST. Ich war zum Beispiel immer schon ein ängstlicher Mensch. Als Kind grübelte ich oft über den Tod nach. Mehr, als für ein Kind gut ist. Als Zehnjähriger kam ich manchmal nachts ins Bett meiner Eltern und sagte, ich traute mich nicht einzuschlafen, weil ich Angst hatte, dass ich, wenn ich wieder aufwachte, vielleicht nicht mehr hören oder sehen könnte. Ich hatte Angst, Menschen kennenzulernen, bekam sonntagabends Bauchschmerzen, wenn ich an den Montagmorgen dachte; einmal – mit vierzehn – weinte ich, weil die Musik nicht mehr so gut war, wie als ich klein war. Man kann wohl sagen, ich war ein sensibles Kind.

Hingegen ANGST – eine generalisierte Angststörung und die mit ihr verwandte Panikstörung, die bei mir diagnostiziert wurden – kann (muss aber nicht) echte Verzweiflung sein. Sie kann eine Vollzeitbeschäftigung in Sturmstärke sein.

Davon abgesehen ist Angst nach meiner persönlichen Erfahrung durchaus behandelbar, leichter noch als Depression.

Langsamer

Wenn man an einer Angststörung leidet, oder an der Hochdruck-Variante der Depression, die mit Angst gemischt ist, gibt es Dinge, die man tun kann. Manche Menschen nehmen Pillen. Für manche sind Pillen buchstäblich die Rettung. Aber wie gesagt, es ist eine heikle Angelegenheit, das richtige Medikament zu finden, weil die Hirnforschung eigentlich noch nicht ganz so weit ist.

Die Instrumente, die man bei der Analyse der Prozesse im lebendigen menschlichen Gehirn benutzt – die Computertomographie (CT) oder die Magnetresonanztomographie (MRT oder MRI) zum Beispiel –, existieren erst seit ein paar Jahrzehnten. Diese Geräte sind gut dafür geeignet, hübsche bunte Bilder des Gehirns zu erzeugen und uns zu zeigen, welche Teile des Gehirns wann aktiv sind. Sie können uns sagen, welcher Teil des Hirns für das Genussempfinden zuständig ist, wenn wir Schokolade essen, oder für Stress, wenn wir ein Baby weinen hören. Ziemlich clever. Aber sie haben Schwächen.

»Die meisten Teile des Gehirns tun unterschiedliche Dinge zu unterschiedlichen Zeiten«, sagt Dr. David Adam, der Autor von *Zwanghaft*. »Die Amygdala zum Beispiel spielt sowohl bei sexueller Erregung als auch bei Angst eine Rolle – doch ein MRT kann zwischen Leidenschaft und Panik nicht unterscheiden ... Was also erfahren wir, wenn auf dem MRT-Scan die Amygdala aufleuchtet, während man uns ein Foto von Cameron Diaz oder Brad Pitt zeigt – dass wir Angst vor ihnen haben?«

Die Instrumente sind also nicht perfekt. Und die Neurowissenschaften sind es auch nicht.

Manches ist erforscht, doch das meiste ist es nicht. Vielleicht erklärt das, warum psychische Krankheiten immer noch mit einem Stigma behaftet

sind. Wo Unbekanntes ist, ist immer auch Furcht.

Am Ende gibt es kein hundertprozentiges Heilmittel. Es gibt Medikamente, doch nur ein Lügner würde behaupten, dass sie jedes Mal helfen oder dass sie immer die ideale Lösung sind. Außerdem kommt es selten vor, dass sie allein, ohne weitere Hilfe, zur Heilung führen. Aber zumindest was die Angst angeht, gibt es eines, was tatsächlich immer zu helfen scheint, und sei es auch nur ein Stück weit.

Nämlich: *Langsamer werden*. Oder, wie der modische Ausdruck lautet: Entschleunigung. Die Angst ist wie eine *Fast-Forward*-Taste im Gehirn, und es ist nicht leicht, das Tempo der geistigen Abläufe im Gehirn zu drosseln. Doch es hat eine spürbare Wirkung.

Die Angst streicht uns alle Kommas und Punkte, die wir brauchen, um uns selbst zu verstehen. Hier sind ein paar Methoden, um unsere Satzzeichen zurückzuholen:

Yoga. Ich war Yoga-Phobiker, doch ich bin konvertiert. Yoga ist toll, weil Yoga, anders als andere Therapien, Körper und Geist als Teile desselben Ganzen behandelt.

Langsam atmen. Keine übertrieben tiefen Atemzüge. Einfach ruhig atmen. Beim Einatmen bis fünf zählen, beim Ausatmen bis fünf zählen. Es ist schwer, lange durchzuhalten, aber die Panik hat kaum eine Chance, wenn man ruhig atmet. Viele Angstsymptome – Schwindel, Kribbeln, Taubheitsgefühle – gehen direkt auf zu flache Atmung zurück.

Meditieren. Du musst dazu keinen Singsang anstimmen. Setz dich einfach fünf Minuten hin und versuche, an ein beruhigendes Bild zu denken. Ein Boot, das in glitzerndem Wasser liegt. Das Gesicht eines geliebten Menschen. Oder du konzentrierst dich einfach auf deinen Atem.

Akzeptanz. Wehre dich nicht, sondern spüre. Spannung hat mit Widerstand zu tun, Entspannung hat mit Loslassen zu tun.

Im Augenblick leben. Der Meditations-Meister Amit Ray sagt: »Willst du die Angst des Lebens überwinden, lebe in diesem Moment. Lebe in diesem Atemzug.«

Liebe. Anaïs Nin nannte die Angst »den größten Liebestöter«.

Glücklicherweise stimmt auch die Umkehrung. Liebe ist der größte Angsttöter. Liebe ist eine Kraft von außen. Es ist unser Weg aus dem Grauen heraus, weil Angst eine Krankheit ist, die dich in deinen eigenen Alpträumen festbindet. Die Krankheit hat nichts mit Egozentrik zu tun, auch wenn manche Leute es so interpretieren. Wenn dein Bein in Flammen steht, ist es auch nicht egozentrisch, wenn du dich mit deinen Schmerzen oder der Furcht vor den Flammen beschäftigst. Das Gleiche gilt für Angst. Menschen mit psychischen Krankheiten sind nicht so mit sich beschäftigt, weil sie egozentrischer als andere wären. Nein. Sie haben Beschwerden, die sie nicht ignorieren können. Beschwerden, die die Wegweiser nach innen drehen. In dieser Situation ist es eine riesige Hilfe, Menschen zu haben, die dich lieben und die du liebst. Es muss keine romantische Liebe sein, nicht einmal familiäre Liebe. Sich zu zwingen, die Welt durch die Augen der Liebe zu sehen, kann gesund sein. Liebe ist eine Einstellung zum Leben. Sie kann uns retten.

Berge und Täler

Wie ich schon erwähnt habe – immer wenn mich die Panik überfiel, sehnte ich mich nach einer echten Gefahr. Wenn eine Panikattacke eine Ursache hat, ist es keine richtige Panikattacke, sondern die angemessene Reaktion auf eine furchteinflößende Situation. So ähnlich war es auch, wenn ich spürte, dass ich in diese schwere, bodenlose Traurigkeit abrutschte: Ich sehnte mich nach einem äußeren Grund.

Doch nach einiger Zeit wusste ich etwas, das ich vorher nicht gewusst hatte. Ich wusste, dass abwärts nicht die einzige Richtung war. Wenn man es durchstand, wenn man es aushielt, dann ging es irgendwann wieder aufwärts. Es wurde besser, und wieder schlechter, und wieder besser.

Berg und Tal, Berg und Tal, wie eine Homöopathin einmal zu mir sagte, als ich bei meinen Eltern wohnte (die Worte der Homöopathin halfen mehr als ihre Tinkturen).

In Klammern

(Depression ist eine seltsame Sache. Selbst jetzt, da ich aus einer sicheren Entfernung von vierzehn Jahren über meinen tiefsten Punkt schreibe, bin ich ihm noch nicht ganz entkommen. Du überwindest sie, und gleichzeitig überwindest du sie nie. Sie kommt in Flashbacks zurück, überrumpelt dich, wenn du müde oder nervös bist oder etwas Falsches gegessen hast. Vor ein paar Tagen bin ich damit aufgewacht. Ich habe ihre dunklen Flechten gespürt, die sich um meinen Kopf legten, dieses unheilvolle Gefühl, dass das Leben aus Angst besteht. Aber dann, nach einem Vormittag mit den tollsten fünf- beziehungsweise sechsjährigen Kindern der Welt, hat sich das Gefühl wieder zurückgezogen. Heute ist es eine Randbemerkung. Etwas, das ich in Klammern setzen kann. Lektion des Lebens: Der Ausweg liegt nie nur in dir selbst.)

Partys

Zehn Jahre meines Lebens konnte ich nicht auf eine Party gehen, ohne schreckliche Angst zu haben. Ja, genau, ich, der in Ibiza bei der größten und wildesten wöchentlichen Party Europas gearbeitet hatte, konnte nicht in einen Raum voller fröhlicher Menschen mit Weingläsern treten, ohne eine Panikattacke zu bekommen.

Als ich, nachdem mein erstes Buch erschienen war, fürchtete, der Verlag würde mich schon bald wieder fallen lassen, fühlte ich mich verpflichtet, eine Weihnachtsfeier der Buchbranche zu besuchen. Ich war nüchtern, denn ich hatte noch immer eine Todesangst vor Alkohol, und kaum hatte ich den Raum betreten, fühlte ich mich völlig überfordert, als ich all die berühmten, intelligenten Menschen sah (Zadie Smith, David Baddiel, Graham Swift), die überall herumstanden, mit ihren berühmten, intelligenten Gesichtern, ganz in ihrem Element.

Natürlich ist es nie leicht, einen Raum voller Menschen zu betreten. Es gibt immer diesen peinlichen Moment, in dem man in der Luft hängt wie ein ernstes, einsames Molekül, während alle anderen in ihren geschlossenen kleinen Zirkeln lachen und plaudern.

Ich stand in der Mitte des Raums und suchte nach einem Gesicht, das ich persönlich kannte und nicht, weil es berühmt war, doch ich fand keins. Ich hielt mein Glas Mineralwasser fest (auch vor Koffein und Zucker fürchtete ich mich) und versuchte mir einzubilden, mein Unbehagen mache mich zum Genie. Immerhin hatten auch Keats, Beethoven und Charlotte Brontë Partys gehasst. Dann fiel mir ein, dass wahrscheinlich auch Millionen von historischen Nicht-Genies Partys gehasst hatten.

Eine Sekunde lang begegnete ich zufällig Zadie Smiths Blick. Sie drehte sich weg. Offensichtlich hielt sie mich für einen Loser. *Die Königin der*

Literatur hält mich für einen Loser!

191 Jahre vor dieser Party, nur ein paar Kilometer entfernt, hatte Keats einen Brief an seinen Freund Richard Woodhouse geschrieben.

»Wenn ich mit Menschen in einem Raum bin«, schrieb er, »sofern ich je davon frei bin, über die Schöpfungen meines eigenen Gehirns nachzudenken, dann gehe nicht ich selbst nach Hause zu mir selbst: sondern die Identität jedes Einzelnen in dem Raum beginnt, sich mir aufzudrängen, so dass ich in kürzester Zeit ausgelöscht bin.«

Als ich da stand und in meinem Glas die Kohlensäurebläschen aufstiegen, spürte ich eine Art von Auslöschung. Ich begann zu zweifeln, ob ich überhaupt da war, spürte, wie ich mich auflöste. Das war es. Ein Rückfall. Wochen, vielleicht Monate der Depression standen mir bevor.

Atme, sagte ich zu mir. *Atme einfach*.

Ich brauchte Andrea. Die Luft wurde dünner. Ich war in der Zone. Ich hatte den Ereignishorizont überschritten. Es hatte keinen Sinn. Ich war verloren in dem Schwarzen Loch, das ich selbst geschaffen hatte.

Ich stellte das Glas auf einen Tisch und ging. Ich ließ meinen Mantel in der Garderobe, wo er wahrscheinlich heute noch hängt. Ich trat hinaus in die Londoner Nacht und rannte die kurze Strecke zu dem Café zurück, wo Andrea, meine ewige Retterin, auf mich wartete.

»Was ist los?«, fragte sie. »Ich dachte, du wolltest eine Stunde bleiben?«

»Ich konnte nicht. Ich musste da raus.«

»Na, jetzt bist du draußen. Wie fühlst du dich?«

Ich dachte darüber nach. Wie fühlte ich mich? Wie ein Idiot natürlich. Aber die Panikattacke war vorbei. Früher waren die Panikattacken nicht einfach vorbeigegangen. Sie hatten sich zu weiteren Panikattacken ausgewachsen, hatten mich aufgebrochen wie der Stoßtrupp einer Armee, bis die Depression anrücken und meinen Kopf besetzen konnte. Aber jetzt fühlte ich mich eigentlich wieder normal. Wie ein ganz normaler Mensch,

der allergisch gegen Partys ist. Auf der Party wäre ich am liebsten gestorben, aber nicht buchstäblich. Eigentlich wollte ich nur raus aus der Situation. Doch immerhin war ich hingegangen. Das war ein Fortschritt. Ein Jahr später würde es mir wieder so viel besser gehen, dass ich nicht nur allein auf die Party gehen, sondern auch allein hinfahren konnte. Auf dem steinigen, kurvenreichen Weg der Genesung ist manchmal auch etwas, das sich wie Versagen anfühlt, ein Schritt nach vorn.

#reasonstostayalive

Ich habe im Netz Leute, die Erfahrungen mit Depressionen, Angststörungen oder Selbstmordgedanken haben, gefragt: »Was gibt dir die Kraft weiterzumachen?« Dies waren ihre Gründe, am Leben zu bleiben:

@Matineegirl

Freunde, Familie, Akzeptanz, Teilen, das Wissen, dass der schwarze Hund irgendwann wieder geht. #reasonstostayalive

@mannyliz

Ganz einfach meine Kinder. Sie haben nicht darum gebeten, eine Mutter zu haben, die manchmal kämpfen muss, um über Wasser zu bleiben.

@groznez

#reasonstostayalive Yoga. Könnte nicht ohne.

@Ginny_Bradwell

#reasonstostayalive Die Erkenntnis, dass es okay war, krank zu sein, und dass es keine schnellen Lösungen gibt.

@AlRedboots

Das Loch, das du hinterlassen würdest, ist größer als dein Schmerz, während du lebst. #reasonstostayalive

@LeeJamesHarrison

Dir selbst ein Schnippchen schlagen, für die unbeschwerten Momente und Tage dazwischen, die dafür hochauflösend großartig sind.

@H3llnHighH33ls

Es gibt Momente und Tage, wenn der Nebel sich lichtet. Herrliche Zeiten.
#reasonstostayalive

@simone_mc

Meine #reasonstostayalive? Die Zukunft. Das unentdeckte Land. Andere Leute zu finden, die auch alberne Star-Trek-Zitate mögen.

@Erastes

#reasonstostayalive Ab dem 21. Dezember werden die Tage länger. Daran halte ich mich in dunklen Zeiten fest.

@PixleTVPi

Mein einziger Grund am Leben zu bleiben ist mein bester Freund.
#reasonstostayalive

@paperbookmarks

Weil ich, auch wenn die Schmerzen nie aufhören, die hilfsbereitesten Menschen um mich habe, und die besten Bücher. #reasonstostayalive

@ameliasnelling

#reasonstostayalive Ich war immer noch nicht in Island, wo meine Asche verstreut werden soll.

@debecca

#reasonstostayalive Um Krebs, bipolarer Störung und den anderen Sachen eins auszuwischen, die versuchen mich jung umzubringen.

@vivatrampv

Die Ärzte haben so hart dafür gearbeitet, mir die Zukunft zu geben, die ich verdiene. #reasonstostayalive

@lillianharpl

#reasonstostayalive Weil die andere Option so unflexibel ist.

@NickiDavies

Ich bin ein Freak: eine optimistische Depressive! Selbst wenn es echt schlimm ist, glaube ich, es gibt Besserung. #reasonstostayalive

@Leilah_Makes

Ich halte mich an Gewohnheiten fest. Sie geben mir ein bisschen Kontrolle. #reasonstostayalive

@Doc_Megz_to_be

Die ungewisse Zukunft. Sie kann Angst machen, aber sie ist auch wie ein Buch, das echt schwer vorhersehbar ist. #reasonstostayalive

@ilonacatherine

Nicht jeder hält dich für die Platzverschwendung, für die du dich hältst, wenn du depressiv bist. Glaub mal den anderen. #reasonstostayalive

@stueygod

Musik. #reasonstostayalive

@ameliasward

Sonne am Morgen. #reasonstostayalive

@DolinaMunro

Speckbrötchen. #reasonstostayalive

@mirandafay

Frische Luft. Die bedingungslose Liebe eines guten Hundes.

#reasonstostayalive

@jeebreslin

Weil ein goldenes Du in dir steckt, das dich liebt und das will, dass du siegst und lebst und glücklich bist. #reasonstostayalive

@ylovesgok

Die Erkenntnis, dass es Hilfe gibt. #reasonstostayalive

@wilsonxox

Sonnenuntergänge. Und diese ganz unspezifische Musikrichtung, die direkt ins Rückenmark geht. #reasonstostayalive

@MagsTheObscure

Der Bruder, um den ich mich kümmere. Er ist der Hauptgrund, dass ich noch Pflegerin bin. Mein Leuchtturm im Sturm. #reasonstostayalive

@jaras76

Möglichkeiten. Die nächste Herausforderung überwinden. Fußball.
#reasonstostayalive

@HHDreamWolf

Selbstmord könnte meine Freunde und Familie in Depressionen stürzen,
und das wünsche ich niemandem. #reasonstostayalive

@DebWonda

Alles geht vorbei – auf Schmerz folgt Freude, Wärme schmilzt das Eis.
#reasonstostayalive

@legallyogi

Die letzte war eine schwere postpartale Depression. Schlimme Zeit. Meine
#reasonstostayalive: die Familie und das Wissen, es geht vorbei.

@ayaanidilsays

#reasonstostayalive Ich würde sagen, beste Freunde. Und das Große
Vielleicht.

@lordofl

Die Hunde müssen morgens raus. #reasonstostayalive

@UTBookblog

Die Erfahrung, dass morgen ein besserer Tag ist. Meine Familie, mein
Freund, Freunde ... und mein Bücherstapel! #reasonstostayalive

@GoodWithoutGods

#reasonstostayalive Weil 7×10^{49} Atome sich nie wieder genau so anordnen werden. Es ist ein einmaliges Privileg.

@Book_Geek_Says

Die Unterstützung meiner Mum und mein jetziger Freund, der an einem meiner Tiefpunkte vor 3 Jahren mit mir zusammenkam. #reasonstostayalive

@Teens22

Liebe ist der beste Grund am Leben zu bleiben. Dich selbst lieben, andere lieben, das Leben lieben und das Gute sehen. #reasonstostayalive

@ZODIDOG

#reasonstostayalive An manchen Tagen ist es so einfach wie blauer Himmel & Sonnenschein. Oder die Niedlichkeit und Liebe meines Chinchillas.

@Halftongue

Manchmal ist mein Grund nur: Die anderen wären traurig & zornig, wenn ich es nicht täte. Das sind die schlechten Tage. #reasonstostayalive

@tara818

#reasonstostayalive Ich musste mein Baby stillen. Hatte grausame Angst & postpartale Depression & bin nur noch da, weil ich ihn stillen musste.

@BeverlyBambury

Weiß nicht immer warum, aber ich hatte nie – oder nie lang – das Gefühl, ich könnte aufhören. Grimmige Entschlossenheit? #reasonstostayalive

@wolri

#reasonstostayalive Simple Dinge – Beistand meines Manns, der mir Raum gibt, wenn's mir schlecht geht, meine Familie, mein kleiner Hund.

@Lyssa_1234

Will Eltern/Geschwistern/Partner nicht wehtun. Egal wie schlecht es mir geht, ich weiß, dass sie mich vermissen würden. #reasonstostayalive

@BlondeBookGirl

#reasonstostayalive Mir das Gesicht meiner Katze vorstellen, wenn ich nicht da wäre, meine Mutter/Schwester + die Bücher, die ich lesen will.

@gourenina

Das Wissen, dass die Depression nie ewig gedauert hat und es immer einen Weg raus gab. #reasonstostayalive

@Despard

Es war schon mal besser und es wird auch wieder besser.
#reasonstostayalive

Dinge, die schlecht für mich sind

Kaffee.

Zu wenig Schlaf.

Dunkelheit.

Kälte.

September.

Oktober.

Nachmittage.

Verspannungen.

Das Tempo des heutigen Lebens.

Schlechte Haltung.

Weit weg sein von den Menschen, die ich liebe.

Zu langes Sitzen.

Werbung.

Mich ignoriert fühlen.

Um drei Uhr früh aufwachen.

Fernsehen.

Bananen (aber da bin ich mir nicht sicher, ist wahrscheinlich nur Zufall).

Alkohol.

Facebook (manchmal).

Twitter (manchmal).

Abgabefristen.

Texte überarbeiten.

Schwierige Entscheidungen (zum Beispiel welche Socken ich anziehen soll und so).

Krank werden.

Der Gedanke, dass ich eine Depression kommen spüre (schrecklicher Teufelskreis).

Nicht genug Wasser trinken.

Mein Amazon-Ranking ansehen.

Das Amazon-Ranking anderer Autoren ansehen.

Allein zu einer Party gehen.

Zugreisen.

Hotelzimmer.

Allein sein.

Dinge, die mir helfen (manchmal)

Achtsamkeit.

Laufen.

Yoga.

Sommer.

Schlaf.

Langsames Atmen.

Mit Menschen zusammen sein, die ich liebe.

Gedichte von Emily Dickinson.

In Graham Greenes *Die Kraft und die Herrlichkeit* lesen.

Schreiben.

Gesundes Essen.

Lange duschen/lange in der Wanne sitzen.

Filme aus den Achtzigern.

Musik hören.

Facebook (manchmal).

Twitter (manchmal).

Lange Spaziergänge.

»Edle Taten und heiße Bäder« (Dodie Smith).

Burritos machen.

Heller Himmel und helle Wände.

Keats' Briefe lesen. (»Siehst du nicht, wie notwendig eine Welt der Schmerzen und Sorgen ist, um die Intelligenz zu schulen und eine Seele daraus zu machen?«)

Das Konto der schlechten Tage.

Große Zimmer.

Etwas Selbstloses tun.

Der Duft von Brot.

Saubere Kleider tragen (ja, ja, ich bin Schriftsteller – da ist das gar nicht so selbstverständlich).

Der Gedanke, dass es Dinge gibt, die mir helfen.

Das Wissen, dass andere Dinge anderen Leuten helfen.

Mich auf etwas konzentrieren.

Das Wissen, dass vielleicht jemand anders diese Worte liest und mein Schmerz vielleicht, ganz vielleicht, zu etwas gut war.

5.
SEIN

Leg dein Ohr an deine Seele und hör gut hin.

Anne Sexton

Lob der Dünnhäutigkeit

Ich bin sehr dünnhäutig.

Ich glaube, Dünnhäutigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil von Depression und Angst, besser gesagt, ein wesentlicher Bestandteil des Menschen, der anfällig für Depressionen und Ängste ist. Außerdem glaube ich, dass ich nie ganz über meinen Zusammenbruch vor vierzehn Jahren hinwegkommen werde. Wenn ein Stein tief genug fällt, schlägt der Aufprall ein Leben lang Wellen.

Es gab diese Zeit, in der ich nie Freude spürte. Heute bin ich meistens glücklich, zumindest irgendwo im Spektrum von glücklich. Ich habe also Glück gehabt, im wahrsten Sinne des Wortes. Aber ich habe Rückfälle. Rückfälle, wenn ich tatsächlich wieder eine Depression/Angst habe, oder Rückfälle, wenn ich gegen den Beginn einer Depression/Angst ankämpfe, indem ich etwas Dummes tue (mich betrinke und morgens um fünf nach Hause komme, nachdem ich mein Portemonnaie verloren habe und verschiedene Taxifahrer anbetteln musste, mich nach Hause zu bringen). Doch im Großen und Ganzen, im Alltag, kämpfe ich nicht dagegen an. Ich kann es besser akzeptieren. Dies ist nun mal der Mensch, der ich bin. Außerdem macht das Kämpfen es schlimmer. Der Trick ist, sich mit der Depression und der Angst anzufreunden. Sogar dankbar für sie zu sein, weil du dadurch viel besser mit ihnen zurechtkommst. Und ich habe mich mit ihnen angefreundet, indem ich mich bei ihnen für meine dünne Haut bedankt habe.

Sicher, ohne diese Dünnhäutigkeit hätte ich die schrecklichen Tage des Nichts nie kennengelernt. Die Tage der Panik oder der überwältigenden, alles vernichtenden Lähmung. Die Tage des Selbsthasses oder des Ertrinkens in unsichtbaren Wellen. In meinem Selbstmitleid habe ich mich

manchmal zu zerbrechlich gefühlt für eine Welt der Geschwindigkeit, der rechten Winkel und des Lärms. (Ich halte es mit Jonathan Rottenbergs Evolutionstheorie der Depression, nämlich dass sie eine Folge unserer Unfähigkeit ist, uns der Gegenwart anzupassen: »Ein altes Stimmungssystem kollidiert mit einer völlig neuen Betriebsumgebung, die von einer bemerkenswerten Spezies gerade erst erschaffen wurde.«)

Doch würde ich freiwillig ein magisches Wellness-Center für die Psyche aufsuchen, um eine Hautverdickungskur zu machen? Wahrscheinlich nicht. Man muss den Schrecken des Lebens spüren, um auch seine Wunder zu spüren.

Und die spüre ich tatsächlich heute, in diesem Moment, an einem scheinbar grauen bedeckten Nachmittag. Ich spüre das unermessliche Staunen über unser seltsames Leben hier auf der Erde, wir sieben Milliarden Menschen zusammengeschart in Dörfern und Städten auf diesem blassblauen Punkt von einem Planeten, die wir die uns zugestandenen 30000 Tage so gut verbringen, wie wir können, in unserer glorreichen Bedeutungslosigkeit.

Es ist schön, die Kraft dieses Wunders zu spüren. Ich dringe gern tief in dieses Leben ein, erforsche es mit der Magie der Worte und der Magie der Menschen (und der Magie von Erdnussbutter-Sandwiches). Und ich bin froh über jede aufwühlende Sekunde, die ich es spüre, ich bin froh, dass meine Haut am ganzen Körper kribbelt und mein Herz schneller schlägt, wenn ich in der National Gallery den großen Saal mit den Tintoretos betrete, und ich bin froh über die Synästhesie, die dazu führt, dass mein Kopf, wenn ich Emily Dickinson oder Mark Twain lese, von den alten amerikanischen Worten buchstäblich warm wird.

Gefühl.

Darum geht es.

Die Menschen legen so viel Wert auf das Denken, aber das Fühlen ist genauso wichtig. Ich will Bücher lesen, die mich zum Lachen und zum Weinen bringen, die mir Angst und Hoffnung machen und mich triumphieren lassen. Ich will, dass ein Buch mich umarmt oder am Kragen packt. Ich habe auch nichts dagegen, wenn es mir einen Schlag in den Magen versetzt. Denn wir sind hier, um zu fühlen.

Ich will das Leben.

Ich will es lesen und schreiben und spüren und leben.

Ich will so viel Zeit wie möglich in dieser kurzen Existenz, die uns vergönnt ist, damit verbringen, alles zu fühlen, was gefühlt werden kann.

Ich hasse die Depression. Sie macht mir Angst. Entsetzliche Angst sogar. Doch gleichzeitig hat sie mich zu dem gemacht, der ich bin. Und wenn das – für mich – der Preis dafür ist, das Leben zu spüren, dann zahle ich ihn gern.

Ich bin froh, dass ich bin.

Ein bisschen glücklicher als Schopenhauer sein

Für Arthur Schopenhauer, den Lieblingsphilosophen der Depressiven (der Nietzsche, Freud und Einstein beeinflusste, jeden auf andere Art), war das Leben ein Streben nach sinnlosen Zielen. »Wir setzen indessen unser Leben mit großem Anteil und vieler Sorgfalt fort, so lange als möglich, wie man eine Seifenblase so lange und so groß als möglich aufbläst, wiewohl mit der festen Gewissheit, dass sie platzen wird.« In dieser Sicht wird das Glück durch das Streben nach Zielen verhindert. Die Ziele bringen einem nicht Glück, sondern Elend. Ein unerreichtes Ziel löst Schmerz aus, doch es zu erreichen, bringt nur kurze Befriedigung.

Und wirklich, ein Leben, das nur aus Zielen besteht, muss am Ende enttäuschend sein. Ja, es treibt dich vielleicht voran, lässt dich die Seiten deiner Existenz weiterblättern, doch am Ende bist du leer. Denn selbst wenn du deine Ziele erreichst, was kommt danach? Wenn du hast, was dir gefehlt hat, was fängst du damit an? Du setzt dir ein neues Ziel, oder du zerbrichst dir den Kopf, wie du das, was du erreicht hast, behalten kannst, oder du denkst – wie die Millionen anderer Menschen, die gerade in der Midlife- (oder Earlylife- oder Latelife-) Krise stecken: *Ich habe doch alles, was ich wollte, warum bin ich dann nicht glücklich?*

Und was war Schopenhauers Antwort? Tja, wenn Dinge zu wollen das Problem ist, muss die Lösung sein, Dinge aufzugeben. Aus seiner Sicht ist der Grund allen Leidens die Intensität des *Wollens*.

Er glaubte, wenn man den Blick auf das große Ganze richtete, auf die Menschheit und ihr Leiden in der Gesamtheit, würde man sich vom Leben abwenden und seine Instinkte verneinen. Mit anderen Worten, Schopenhauers Plan besagt: kein Sex, fast kein Geld, Fasten und ein gut Teil Selbstkasteiung.

Nur so – durch die völlige Verneinung des Wollens – können wir die Wahrheit sehen, die da lautet: »Vor uns bleibt allerdings nur das Nichts.«

Ziemlich düster, was?

Tja. Auch wenn Schopenhauer nicht zum Selbstmord riet, empfahl er eine Art Selbstmord im Leben, indem wir allem, was Spaß macht, entsagen.

Doch Schopenhauer war ein großer Heuchler. Er redete viel, aber er ließ seinen Worten keine Taten folgen. Wie Bertrand Russell in seiner *Philosophie des Abendlandes* erklärt:

Er aß in der Regel in einem guten Restaurant zu Abend; er hatte eine große Zahl trivialer Liebschaften, die rein sinnlich, aber ohne Leidenschaft waren; er war äußerst zänkisch und ungewöhnlich geizig. Einmal ärgerte er sich über eine ältliche Näherin, die sich mit einer Freundin vor seiner Wohnungstür unterhielt. Er warf sie die Treppe hinunter, verursachte ihr dabei eine dauerhafte Verletzung ... Es ist schwer, in seinem Leben Beweise für irgendwelche Tugenden zu finden außer seiner Tierliebe ... In jeder anderen Hinsicht war er vollkommen egoistisch.

Schopenhauer – der ultimative Pessimist – ist ein glänzendes Beispiel dafür, wie Unglücklichsein funktioniert. Mit seinem Werk setzte er Anti-Ziel-Ziele, die er selbst nicht erreichte.

Doch auch wenn ich absolut dagegen bin, alte Frauen die Treppe hinunterzuschubsen, habe ich gewisse Sympathien für Schopenhauer. Ich habe das Gefühl, er erkannte, was das Problem ist – der Wille, das Verlangen des Ich, das zielorientierte Handeln oder welchen historischen Begriff man auch benutzen möchte. Nur im Leben tappte er weiter im Dunkeln, mitunter buchstäblich, wenn man an sein verwickeltes Liebesleben denkt.

Doch was ist die Lösung? Wie gebietet man dem ewigen Wollen und Fürchten Einhalt? Wie steigt man aus dem Hamsterrad aus? Wie hält man die Zeit an? Wie können wir aufhören, uns selbst mit Sorgen um die Zukunft bis zur Erschöpfung zu treiben?

Die besten Antworten von all denen, die seit Tausenden von Jahren geschrieben und aufgezeichnet wurden, haben immer irgendwie mit Akzeptanz zu tun. Auch Schopenhauer wurde stark von der alten östlichen Philosophie beeinflusst. Die Grundwahrheit sei »von den Weisen Indiens« erkannt worden, wie er sagt. Und den Glauben an die Abstinenz von weltlichen Genüssen als Antwort auf das Leben teilt er tatsächlich mit vielen buddhistischen Denkern.

Nur ist der buddhistische Gedanke nicht so negativ und traurig wie Schopenhauer. Bei Schopenhauer gehören zum Asketentum immer auch Selbstbestrafung und Selbsthass, was ungesund und kontraproduktiv ist.

Eine Welt voller Menschen, die sich selbst hassen, ist keine glückliche Welt.

Im Buddhismus dagegen scheint es nicht um Selbstbestrafung zu gehen. Die Lotosblume ist eines der Schlüsselsymbole des Buddhismus. Sie wächst im Schlamm auf dem Grund des Sees, doch dann steigt sie durch das trübe Wasser auf und blüht rein und schön an der frischen Luft, bevor sie am Ende verwelkt. Diese Metapher für geistige Erleuchtung funktioniert auch als Metapher für Hoffnung und Wandel. Den Schlamm kann man als Depression oder Angst interpretieren. Die Blüte in der klaren Luft ist das Ich, das wir sein können, ungetrübt von Verzweiflung.

Tatsächlich lesen sich große Teile des *Dhammapada*, eines der wichtigsten heiligen Texte im Buddhismus (die Aufzeichnung der Lehre des Buddha Siddhartha Gautama), wie ein frühes Selbsthilfebuch.

»Niemand rettet uns außer uns selbst, niemand kann und niemand darf das.« Im Buddhismus kommt die Erlösung nicht von außen. Um glücklich

zu sein und im Frieden mit uns, heißt es im Buddhismus, müssen wir wachsam sein und uns unserer selbst bewusst. *Achtsam*. »Wie Regen in ein schlecht gedecktes Haus dringt, so dringt die Leidenschaft im Sinn des Leidens in einen ungezügelter Geist.«

Heute, in einer Welt mit sehr viel aufdringlicheren Ablenkungen als denen im indischen Himalaya vor über zweitausend Jahren, ist es vielleicht schwerer als je zuvor, unsere metaphorischen Dächer ordentlich zu decken.

Heute gleicht unser Geist mehr einem Computer als einem Haus. Ja, theoretisch könnte ich mich einfach an den Computer setzen, ein Word-Dokument öffnen und zu schreiben anfangen, aber in Wirklichkeit würde ich vorher wahrscheinlich Facebook, Twitter, Instagram und die Webseite des *Guardian* anklicken. Vielleicht – in einer neurotischen Phase – würde ich mich schnell selbst googeln oder nach neuen Rezensionen meiner Bücher auf Goodreads und Amazon suchen und eine Liste meiner echten oder eingebildeten Gebrechen bei Google eintippen, um zu recherchieren, an welcher tödlichen Krankheit ich aktuell leide.

Selbst Buddha hätte heutzutage ganz schön zu kämpfen – allerdings wäre die fehlende WLAN-Verbindung am Fuß des Himalaya ein Segen, wollte man neunundvierzig Tage unter einem Baum meditieren.

Eine Sache, die ich begriffen habe, ist, dass *mehr* nicht *besser* ist. Ich bin kein Buddhist. Alle strengen und selbstgewissen Leitlinien machen mir Angst. Das Leben ist schön in seiner Mehrdeutigkeit. Aber mir gefällt die Idee, uns selbst gegenüber wachsam zu sein und lieber eine Verbindung mit dem großen Ganzen zu suchen, als das Leben auf der Wippe von Hoffnung und Angst zu verbringen.

Für mich persönlich liegt das Glück nicht in der Abkehr von der Welt der Dinge, sondern darin, sie als das zu nehmen, was sie ist. Wir können uns nicht vom Leiden erlösen, indem wir uns ein iPhone kaufen. Das heißt nicht, dass wir keines kaufen sollen, sondern nur, dass wir wissen sollten, dass solche *Dinge* kein Ziel an sich sind.

Mitgefühl.

Das ist auch etwas, was mir am Buddhismus gefällt.

Die Vorstellung, dass Freundlichkeit uns glücklicher macht als Egoismus. Dass Güte unser Ego schreddert, oder in Schopenhauers Sprache, unser Wollen, und uns damit von dem Leiden an unserem Verlangen und unseren Wünschen erlöst.

Selbstlos und dabei *voller* Achtsamkeit zu sein, scheint mir eine gute Lösung, wenn das Selbst zu übermächtig wird und uns leiden lässt.

Gutes zu tun fühlt sich gut an, weil es uns daran erinnert, dass wir nicht der einzige Mensch auf der Welt sind, der wichtig ist. Wir sind alle wichtig, weil wir alle leben. Und so ist Güte ein aktiver Weg, das große Ganze zu sehen und zu spüren. Letztendlich sind wir alle dasselbe. Wir sind das Leben. Wir sind das Bewusstsein. Und wenn wir uns als Teil der Menschheit fühlen statt als isolierte Einheit, fühlen wir uns besser. Körperlich werden wir sterben, wie eine Zelle im Körper abstirbt, aber der Körper des Lebens besteht fort. Und in diesem Sinn – wenn wir das Leben als geteilte Erfahrung sehen – bestehen auch wir fort.

Selbsthilfe

Wie man die Zeit anhält: Küssen.

Wie man in der Zeit reist: Lesen.

Wie man der Zeit entkommt: Musik.

Wie man die Zeit spürt: Schreiben.

Wie man die Zeit loslässt: Atmen.

Gedanken über die Zeit

Die Zeit ist ein Problem für uns.

Die Zeit ist der Grund, dass wir alt werden, die Zeit ist der Grund, dass wir sterben. Das sind beunruhigende Tatsachen. Wie Aristoteles sagte: »Die Zeit vernichtet alle Dinge.« Wir fürchten uns davor, vernichtet zu werden, und dass andere vernichtet werden.

Wir fühlen uns getrieben, weil die Zeit knapp ist. »Just do it«, empfiehlt Nike. Aber ist *Tun* die Antwort? Oder vergeht die Zeit dadurch eher noch schneller? Wäre es nicht besser, einfach zu *sein*, selbst wenn am Ende weniger Turnschuhe verkauft werden?

Die Zeit vergeht unterschiedlich schnell. Die paar Monate 1999 und 2000, als ich schwer krank war, fühlten sich an wie Jahre. Jahrzehnte. Schmerz dehnt die Zeit. Aber das liegt nur daran, dass der Schmerz uns zwingt, uns seiner bewusst zu werden.

Auch das Bewusstsein anderer Dinge dehnt die Zeit. Darum geht es bei Meditation. Das Bewusstsein unserer selbst gefangen im »Bernstein des Augenblicks«, um Kurt Vonneguts Ausdruck zu benutzen. Das klingt leicht, aber wie viel von unserem Leben leben wir tatsächlich in der Gegenwart? Wie oft machen wir uns stattdessen Gedanken um die Zukunft, ob in Sorge oder Vorfreude, oder bedauern und betrauern die Vergangenheit? Und wir reagieren auf all diese Sorgen um die Zeit, indem wir versuchen, so viel wie möglich zu erreichen, bevor es zu spät ist. Geld verdienen, unseren Status aufwerten, heiraten, Kinder kriegen, Beförderungen, mehr Geld verdienen und ewig so weiter. Nein, nicht ewig. Würden wir ewig leben, hätten wir das Problem nicht. Doch irgendwie wissen wir auch, wenn wir das Leben zu einem verzweifelten Rennen um immer mehr Dinge machen, verkürzen wir es dadurch nur. Nicht in Jahren, nicht in wirklicher Zeit, sondern in

gefühlter Zeit. Stell dir vor, alle Zeit, die wir haben, wäre wie Wein in eine Flasche abgefüllt. Was würden wir tun, damit die Flasche möglichst lange reicht? Langsam nippen und das Aroma genießen oder sie in einem Zug in uns hineinkippen?

Formentera

Im Süden von Ibiza liegt die kleine Insel Formentera, die viertgrößte der Balearen. Als wir auf Ibiza lebten, setzten Andrea und ich hin und wieder über, wenn wir einen unserer wenigen freien Tage hatten. Es war eine Insel voller weißer Strände mit kristallklarem Wasser – dank der UNESCO-geschützten Seegraswiesen, die das Wasser zum saubersten im ganzen Mittelmeer machen. Formentera war das beruhigende Yin zu Ibizas überdrehtem Yang. Unter seinen zweitausend Einwohnern finden sich Künstler, Hippies und Yogalehrer (auf der Landkarte sieht sogar die Insel selbst mit ihrer umgedrehten V-Form aus wie der nach unten blickende Hund). Der Geist der Sechziger ist hier noch zu spüren. Bob Dylan hat eine Weile im Leuchtturm am Cap de Barbaria gewohnt, an der südlichsten Spitze der Insel. Joni Mitchell hat ihr Album *Blue* auf Formentera geschrieben.

Eine Zeit lang hatte ich eine richtiggehende Balearen-Phobie. Ich ertrug den Gedanken an die Inseln einfach nicht, nachdem ich mich in Ibiza fast aufgelöst hatte. Doch wenn ich heute an einen ruhigen Ort denken will, dann ist es Formentera. Ich stelle mir die mit Wacholder und Mandelbäumen bewachsene Landschaft vor. Ich denke ans Meer. So hell und blau und klar.

Ich denke an die Namen der kleinen Dörfer, des Hafens und der Strände. Es Pujol, El Pilar de la Mola, La Savina, Cap de Barbaria, Playa Illetes. Und am wirksamsten der Name der Insel selbst.

Wenn ich spüre, wie meine Anspannung steigt, schließe ich manchmal die Augen und denke daran, und der Klang ist wie weiches, klares Salzwasser, das über den Sand spült. *Formentera, Formentera, Formentera ...*

Bilder auf der Leinwand

Früher, vor dem Zusammenbruch, wurde ich mit meinen Ängsten fertig, indem ich mich ablenkte. Indem ich in Clubs ging, zu viel trank, den Sommer auf Ibiza verbrachte, das schärfste Essen aß, die wildesten Filme sah, die krassesten Romane las, die lauteste Musik hörte, die Nächte durchfeierte. Ich hatte Angst vor der Stille. Ich schätze, ich hatte Angst davor, innezuhalten und den Lärm herunterzudrehen. Angst davor, nichts außer meinen eigenen Gedanken zu hören.

Doch als ich krank wurde, ging das alles plötzlich nicht mehr. Einmal stellte ich das Radio an, und das Wummern von House-Musik löste eine Panikattacke bei mir aus. Wenn ich Chicken Jalfrezi aß, lag ich nachts mit Herzrasen und Halluzinationen im Bett. Man sagt ja, dass viele Menschen ihre Ängste in Alkohol und Drogen ertränken, und ich hätte meine Sinne nur zu gern betäubt. Ich hätte auch Crack genommen, wenn ich die Hoffnung gehabt hätte, dass es gegen den Hurrikan in meinem Kopf helfen würde. Doch im Alter von vierundzwanzig bis zweiunddreißig rührte ich nicht mal mehr ein Glas Wein an. Nicht aufgrund meiner Willensstärke (wie meine abstinente zukünftige Schwiegermutter dachte), sondern weil es mir davor graute, mir von irgendwelchen Substanzen ins Bewusstsein pfuschen zu lassen. Fünf Jahre lang weigerte ich mich sogar, Ibuprofen zu nehmen. Der Grund war nicht etwa, dass ich hackedicht gewesen wäre, als ich krank wurde – am Tag des Zusammenbruchs hatte ich keinen Schluck Alkohol getrunken, und ich befand mich in einer vergleichsweise gesunden Phase. Ich glaube, es war einfach das Gefühl, dass mein geschundenes Gehirn in einem prekären Gleichgewicht und viel zu nah am Abgrund war, wie der Bus auf der Klippe in dem Film *Charlie staubt Millionen ab* von 1969: Das geraubte Gold (der Alkohol) ist zwar verlockend, aber die Hand danach

auszustrecken könnte die fragile Balance stören und einen endgültig hinunterstürzen.

Das war das Problem. Gerade, als ich es wirklich nötig hatte, auf andere Gedanken zu kommen, konnte ich es nicht. Ich war so paranoid, dass ich mir sogar einbildete, wenn ich nur an Andreas Rotweinglas roch, könnten die Moleküle, die ich einatmete, in mein Gehirn eindringen und es zum Kippen bringen.

Doch es hatte auch sein Gutes. Es bedeutete, dass ich auf mich selbst zurückgeworfen war. Wie in einem alten Horrorfilm zog ich den Vorhang weg und sah dem Monster ins Gesicht.

Jahre später las ich Bücher über Achtsamkeit und Meditation und begriff, dass der Schlüssel zum Glücklichsein – oder, was ich mir noch mehr wünschte, *Gelassenheit* – nicht darin liegt, immer glückliche Gedanken zu haben. Das ist unmöglich. Kein Gehirn auf der Welt mit irgendeiner Form von Intelligenz könnte ein Leben lang immer nur glückliche Gedanken denken. Der Schlüssel liegt darin, deine Gedanken zu akzeptieren, alle Gedanken, auch die schlechten. Akzeptiere deine Gedanken, aber verwechsle dich nicht mit ihnen.

Ein trauriger Gedanke, selbst eine lange Reihe von traurigen Gedanken, bedeutet nicht, dass du ein trauriger Mensch bist. Wenn du durch einen Sturm läufst, spürst du den Wind, aber du bist nicht der Wind.

Ich glaube, so müssen wir mit unseren Gedanken umgehen. Wir müssen zulassen, dass wir ihre Stürme und Regengüsse spüren, aber uns bewusst sein, dass sie nur das Wetter sind.

Wenn wir müde oder hungrig oder verkatert sind, dann haben wir wahrscheinlich schlechte Laune. Die schlechte Laune sind nicht wirklich wir. An die Gefühle zu glauben, die wir in solchen Momenten spüren, wäre falsch, weil die Gefühle verschwinden, sobald wir essen oder schlafen.

Wenn ich heute in das schwarze Loch falle, was immer noch von Zeit zu Zeit passiert, versuche ich mir klarzumachen, dass da ein größerer, stärkerer Teil von mir ist, der nicht abstürzt. Der unerschüttert stehen bleibt. Es ist der Teil, denke ich, den man früher die Seele genannt hätte.

Wir müssen ihn nicht so nennen, falls uns das Wort zu überladen ist. Genauso gut können wir ihn das »Selbst« nennen.

An meinen tiefsten Tiefpunkten stieß ich auf etwas Festes, etwas Hartes und Starkes in meinem Innern. Auf etwas Unvergängliches, das immun gegen die Wechselhaftigkeit der Gedanken und Gefühle war. Das Selbst, das nicht nur *ich* ist, sondern *wir*. Das Selbst, das mich mit dir verbindet, das jeden Menschen mit jedem Menschen verbindet. Die harte, unverwüstliche Überlebenskraft. Die Kraft des Lebens. Die Kraft der 150000 Generationen vor uns und derer, die noch kommen werden. Die Essenz des Menschen. Genau wie die Erde unter New York und, sagen wir, Lagos dieselbe ist, wenn man nur tief genug gräbt, so hat jeder menschliche Bewohner dieses verrückten, wundersamen Planeten denselben Kern.

Ich bin du und du bist ich. Wir sind allein und doch nicht allein. Wir sind in der Zeit gefangen, doch wir sind auch unendlich. Wir sind aus Fleisch, aber auch aus den Sternen.

Kleinheit

Vor etwa einem Monat besuchte ich meine Eltern in Newark. Sie wohnen nicht mehr in demselben Haus, sondern in der Parallelstraße, doch es sind nur fünf Minuten zu Fuß zu unserem alten Haus.

Der Eckladen ist noch da. Ich ging allein hin, kaufte die Zeitung und konnte gelassen warten, bis die Kassiererin mir das Wechselgeld herausgab. Auf dem Rückweg ging ich an denselben roten Backsteinhäusern vorbei. Es hatte sich eigentlich nichts verändert. Nie kommst du dir kleiner und bedeutungsloser vor, als wenn du eine gewaltige innere Veränderung erlebt hast, und die Welt dreht sich einfach weiter, völlig unberührt davon. Und doch ist es ein befreiendes Gefühl. Die eigene Kleinheit in der Welt zu akzeptieren.

Anleitung zum Leben (40 Ratschläge, die ich hilfreich finde, aber nicht immer befolge)

Genieß das Glück, wenn es da ist.

Nippen, nicht kippen.

Sei sanft zu dir. Arbeite weniger. Schlafe mehr.

Es gibt absolut nichts in der Vergangenheit, das du ändern kannst. Das ist simple Physik.

Hüte dich vor Dienstagen. Und vor Oktober.

Kurt Vonnegut hatte recht. »Lesen und Schreiben sind die nahrhaftesten Formen der Meditation, die bis jetzt erfunden wurden.«

Hör mehr zu, als du redest.

Hab kein schlechtes Gewissen, wenn du nichts tust. Durch Tun entsteht wahrscheinlich mehr Schaden auf der Welt als durch Nichtstun. Aber mach das Beste aus dem Nichtstun. Sei achtsam dabei.

Sei dir bewusst, dass du atmest.

Egal wo du bist, egal wann, sieh dich nach etwas Schöнем um. Ein Gesicht, eine Gedichtzeile, die Wolken vor dem Fenster, Graffiti, Windräder.

Schönheit reinigt die Psyche.

Hass in sich zu haben ist sinnlos. Es ist, als würde man einen Skorpion essen, um ihn dafür zu bestrafen, dass er dich gestochen hat.

Geh joggen. Und danach Yoga machen.

Dusche, bevor der halbe Tag vorbei ist.

Sieh dir den Himmel an. Mach dir den Kosmos bewusst. Versuch, bei jeder Gelegenheit die Weite zu sehen, um dich an deine Kleinheit zu erinnern.

Sei freundlich.

Sei dir bewusst, dass Gedanken Gedanken sind. Wenn sie unvernünftig sind, stell sie in Frage, auch wenn du selbst keine Vernunft übrig hast. Du bist der Beobachter deines Geistes, nicht sein Opfer.

Sieh nicht planlos fern. Verwende nicht planlos soziale Medien. Sei dir immer dessen bewusst, was du tust und warum du es tust. Schätze das Fernsehen nicht gering. Schätze es höher. Dann wirst du weniger fernsehen. Unendliche Ablenkung kann zum Wahnsinn führen.

Setz dich hin. Leg dich hin. Sei ganz still. Tu nichts. Beobachte. Hör auf deinen Geist. Lass deinen Gedanken freien Lauf, ohne sie zu bewerten. Lass sie gehen, wie die Eiskönigin in *Frozen*.

Zerbrich dir nicht den Kopf über Dinge, die wahrscheinlich sowieso nicht passieren werden.

Sieh dir die Bäume an. Halte dich in der Nähe von Bäumen auf. Pflanze Bäume. (Bäume sind toll.)

Hör auf den You-Tube-Yogalehrer, der immer sagt: »Gehe, als würdest du mit den Füßen die Erde küssen.«

Leben. Lieben. Loslassen. Die drei Ls.

Alkohol-Mathe: Wein multipliziert sich mit sich selbst. Je mehr du trinkst, desto mehr wirst du trinken. Und wenn es nach einem Glas schwer ist, aufzuhören, ist es nach drei unmöglich. Addition ist Multiplikation.

Nimm dich in acht vor der Lücke. Der Lücke zwischen der Stelle, an der du bist, und der Stelle, an der du gern wärst. Allein der Gedanke an die Lücke vergrößert sie. Und am Ende fällt man hinein.

Lies ein Buch, ohne schon daran zu denken, es fertigzulesen. Lies es einfach. Genieße jedes Wort, jeden Satz, jeden Absatz. Wünsch dir nicht, dass es schon zu Ende wäre, aber auch nicht, dass es nie endet.

Von keinem Medikament auf der Welt wirst du dich tief drin so gut fühlen, wie wenn du nett zu anderen Menschen bist.

Hör auf das, was Hamlet, der berühmteste Depressive der Literaturgeschichte, zu Rosencrantz und Guildenstern sagt: »An sich ist nichts weder gut noch böse, das Denken macht es erst dazu.«

Wenn Menschen dich lieben, lass sie. Glaub an diese Liebe. Lebe für sie, auch wenn du denkst, dass dein Leben sinnlos ist.

Die Welt muss dich nicht verstehen. Das ist nicht nötig. Manche Leute werden nie verstehen, was sie nicht selbst erlebt haben. Andere schon. Sei dankbar.

Jules Verne schrieb von der »lebendigen Unendlichkeit« – der Welt der Liebe und Bewegung, die wie ein »Meer« ist. Wenn wir darin eintauchen können, finden wir Unendlichkeit in uns selbst und den Raum, den wir zum Überleben brauchen.

Drei Uhr morgens ist auf keinen Fall der richtige Zeitpunkt für den Versuch, dein Leben umzukrempeln.

An dir ist nichts seltsam. Du bist ein Mensch, und alles, was du tust und fühlst, ist natürlich, weil wir natürliche Wesen sind. Du bist Natur. Du bist ein Hominide. Du bist in der Welt, und die Welt ist in dir. Alles gehört zusammen.

Glaub nicht an Gut und Schlecht, an Gewinnen und Verlieren, an Sieg und Niederlage, an oben und unten. Ob an deinem tiefsten oder deinem höchsten Punkt, ob du glücklich bist oder verzweifelt, ruhig oder wütend, immer ist da ein Kern in dir, der gleich bleibt. Das ist der Teil, auf den es ankommt.

Zerbrich dir nicht den Kopf über die Zeit, die du verlierst, wenn du verzweifelt bist. Die Zeit, die danach kommt, ist doppelt so viel wert.

Sei dir selbst transparent. Bau deinem Geist ein Gewächshaus. Sieh hinein. Lies Emily Dickinson. Lies Graham Greene. Lies Italo Calvino. Lies Maya Angelou. Lies, was du willst. Hauptsache, du liest. Bücher sind

Möglichkeiten. Sie sind Fluchtwege. Sie geben dir Optionen, wenn du keine hast. Jedes Buch kann ein Heim für einen entwurzelten Geist sein.

Wenn die Sonne scheint und du draußen sein kannst, *sei draußen*.

Der Schlüssel zum Leben auf der Erde ist *Veränderung*. Autos rosten.

Papier vergilbt. Technologie veraltet. Aus Raupen werden Schmetterlinge.

Die Nacht wird zum Tag. Depressionen vergehen.

Wenn du denkst, du hast keine Zeit zum Entspannen, ist das der Moment, in dem du dir dringend Zeit zum Entspannen nehmen solltest.

Sei tapfer. Sei stark. Atme durch und mach weiter. Später wirst du dir dankbar sein.

Dinge, die mich glücklich gemacht haben seit der Zeit, als ich dachte, nichts würde mich je wieder glücklich machen

Sonnenaufgänge, Sonnenuntergänge, die zehntausend Sonnen und Welten, die nicht unsere sind, aber an unserem Nachthimmel strahlen. Bücher. Kaltes Bier. Frische Luft. Hunde. Pferde. Vergilbte Taschenbücher. Haut an Haut um ein Uhr früh. Lange, tiefe, bedeutungsvolle Küsse. Kurze, oberflächliche, höfliche Küsse. (Alle Küsse.) Kalte Schwimmbäder. Meere. Seen. Flüsse. Teiche. Fjorde. Weiher. Pfützen. Prasselndes Feuer. Rustikale Mahlzeiten im Pub. Draußen sitzen und Oliven essen. Wenn im Kino das Licht ausgeht und du eine Tüte warmes Popcorn auf dem Schoß hast. Musik. Liebe. Überschwängliche Gefühle. Felstümpel. Swimmingpools. Erdnussbuttersandwiches. Pinienduft an einem warmen Abend in Italien. Nach einem langen Lauf Wasser trinken. Nach einem auffälligen Befund Entwarnung bekommen. *Den* Anruf bekommen. Will Ferrell in *Buddy, der Weihnachtself*. Mit dem Menschen reden, der mich am besten kennt. Die Taube beim Yoga. Picknicks. Bootsfahrten. Bei der Geburt meines Sohnes dabei sein. Meine Tochter in ihren ersten drei Sekunden im Wasser auffangen. *Ein Tiger kommt zum Tee* vorlesen und die Stimme des Tigers nachmachen. Mit meinen Eltern über Politik reden. Ein Rom-Urlaub auf den Spuren von *Ein Herz und eine Krone*. Talking Heads. Zum ersten Mal online über Depressionen reden und positives Feedback bekommen. Kanye Wests erstes Album (ich weiß, ich weiß). Country-Musik (Country-Musik!). Die Beach Boys. Alte Soul-Sänger auf YouTube. Listen. An einem sonnigen Tag auf einer Parkbank sitzen. Schriftsteller kennenlernen, die ich verehere. Straßen im Ausland. Rum-Cocktails. In die Luft springen (sie bringen mein Buch raus, sie bringen mein Buch raus, *o Gott, o Gott, sie bringen mein*

Buch raus). Jeden Hitchcock-Film sehen. Glitzernde Städte, die nachts im Vorbeifahren wie vom Himmel gefallene Sternbilder aussehen. Lachen. Ja. Lachen, bis es wehtut. Lachen, dass du dich vorbeugen musst und der Bauch wehtut vor lauter Freude, vor lauter Befreiung, und dann richtest du dich stöhnend wieder auf, holst tief Luft und siehst die Person an, die neben dir sitzt und sich über deine Freude freut. Ein neues Buch von Geoff Dyer lesen. Ein altes Buch von Graham Greene lesen. Einen Hügel hinunterrennen. Weihnachtsbäume. Die Wände einer neuen Wohnung streichen. Weißwein. Tanzen um drei Uhr früh. Vanille-Fudge. Wasabi-Erbesen. Die grässlichen Witze meiner Kinder. Gänse mit ihren Küken auf dem Fluss beobachten. Ein Alter erreichen – fünfunddreißig, sechsunddreißig, siebenunddreißig, achtunddreißig, neununddreißig –, von dem ich dachte, ich würde es nie erreichen. Mit Freunden reden. Mit Fremden reden. Mit dir reden. Dieses Buch schreiben.

Danke.

Weitere Lektüre

Ben Goldacre: *Die Pharma-Lüge: Wie Arzneimittelkonzerne Ärzte irreführen und Patienten schädigen.*

Ein erhellender Blick auf die Pharmaindustrie und die Interessen, um die es in Wirklichkeit geht.

William Styron: *Sturz in die Nacht. Die Geschichte einer Depression.*

Der Klassiker von 1989, dessen Titel Miltons *Verlorenes Paradies* zitiert, ist ein wunderschön geschriebenes Memoir, und die Erfahrung des Autors mit dem Schlafmittel Halcion ist eine Mahnung, welche Gefahren die Einnahme der falschen Medikamente bergen kann.

Jonathan Rottenberg: *The Depths: The Evolutionary Origins of the Depression Epidemic.*

Der beste Blick auf die Depression aus der Perspektive der Evolutionstheorie, der mir bis jetzt begegnet ist.

Michel Foucault: *Wahnsinn und Gesellschaft.*

Umstrittenes, exzentrisches Werk, in dem es mehr um die Gesellschaft als um die Psyche geht, aber auf jeden Fall eine anregende Lektüre.

David Adam: *Zwanghaft. Wenn obsessive Gedanken unseren Alltag bestimmen.*

Brillanter und zuweilen sehr persönlicher Abriss über Zwangsstörungen, voll tiefer Einblicke in die Psyche.

Sarah Rayner: *Making Friends with Anxiety: A warm, supportive little book to ease worry and panic.*

Einfacher, klarer Rat zum Umgang mit Ängsten.

Mark Williams und Danny Penman: *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world.*

Achtsamkeit hat ihre Skeptiker, aber ich finde sie sehr nützlich, um dem atemlosen Satz, der unser Leben ist, die Punkte und Kommas zurückzugeben. Dies ist eine solide Einführung.

Andrew Solomon: *Saturns Schatten: Die dunklen Welten der Depression.*

Beeindruckende (und gelegentlich furchterregende) Darstellung von Solomons Erfahrung mit Depressionen. Besonders gut, wo es um Diagnose und Behandlung geht.

Ruby Wax: *Sane New World: Taming the Mind.*

Ein klares und lehrreiches Buch mit starker Gewichtung der Achtsamkeit und so witzig, wie man es von Ruby Wax erwarten kann.

Robert M. Sapolsky: *Warum Zebras keine Migräne kriegen.*

Hochinteressanter Blick auf Stress, und wie er sich anstaut, und den Körper.

Nachbemerkung und ein paar Danksagungen

Willie Nelson hat einmal gesagt, es gibt Zeiten, da muss man entweder einen Song schreiben oder ein Fenster eintreten. Die dritte Option ist, schätze ich, ein Buch zu schreiben.

Ich hatte schon lange das Gefühl, dass ich dieses Buch schreiben musste. Doch ich hatte auch Angst davor, es zu schreiben, einerseits, weil es so persönlich ist, aber auch, weil ich fürchtete, die schlimmen Zeiten noch einmal durchleben zu müssen, wenn ich darüber schrieb. Aus diesem Grund bin ich das Thema lange nur indirekt in meinen Romanen angegangen.

Vor zwei Jahren schrieb ich ein Buch mit dem Titel *Ich und die Menschen*. Mehr noch als in meinen anderen Büchern ging es darin um meinen Zusammenbruch. Die Handlung war mehr oder weniger Science-Fiction – ein Außerirdischer landet in menschlicher Gestalt auf der Erde und ändert mit der Zeit seine Ansichten über die Menschheit –, aber eigentlich ging es um die Entfremdung von der Welt durch die Depression, und wie man sie überwindet und es schafft, der Welt wieder mit Liebe zu begegnen.

In der Nachbemerkung – also an dieser Stelle hier – hatte ich mein öffentliches »Coming-out« und erwähnte kurz meine eigenen Erfahrungen mit Angststörungen und Depressionen. Die vielen positiven Reaktionen, die allein dieses bisschen Offenheit ausgelöst hat, haben mir gezeigt, dass ich mir keine Sorgen zu machen brauchte. Mein offenes Eingeständnis hatte mich nicht als Spinner dastehen lassen, sondern mir gezeigt, wie viele Menschen irgendwann einmal Ähnliches durchmachen. Genauso wie keiner von uns hundertprozentig körperlich gesund ist, ist auch niemand hundertprozentig geistig gesund. Es gibt nur verschiedene Abstufungen.

Die Reaktionen ermutigten mich, online ein bisschen mehr über meine Erfahrungen zu schreiben. Trotzdem war ich mir nicht sicher, ob ich dieses

Buch je schreiben könnte. Wer mich schließlich davon überzeugte, war die großartige Cathy Rentzenbrink. Cathy ist eine der dynamischsten und schlicht genialsten Anwältinnen des Buches, die ich kenne. Sie setzt sich nicht nur mit Leib und Seele für Bücher ein, sondern sorgt wie in meinem Fall sogar dafür, dass sie überhaupt geschrieben werden. Sie war es, die mir bei einer Schüssel Wasabi-Popcorn in einer Filiale von Itsu erklärte, ich müsse ein Buch über Depressionen schreiben. Hier ist es, Cathy. Ich hoffe, es gefällt dir.

Ohne meinen Lektor wäre dieses Buch nie *dieses* Buch geworden. (Der große Vorteil von Büchern gegenüber dem richtigen Leben ist, dass man sie immer wieder umschreiben kann, während das Leben leider immer ein erster Entwurf bleibt.) Natürlich gehört es zum guten Ton, den Lektor in den Danksagungen zu nennen, aber selbst wenn dem nicht so wäre, würden Moral und Vernunft von mir verlangen, Francis Bickmores Bedeutung bei der Entstehung zu würdigen. Er hat mir unzählige Denkanstöße und Hilfestellungen gegeben, und vor allem bin ich dankbar, in ihm einen Lektor zu haben, der kein Problem damit hat, dass sich ein Buch nicht in ein Genre pressen ließ, der nicht fragte: »Ist es nun ein Memoir oder ein Ratgeber oder ein Sachbuch?« Er war völlig damit einverstanden, dass es von allem ein bisschen ist.

Und genau das macht Canongate zum perfekten Verlag für mich. Hier habe ich das Gefühl, ich kann etwas machen, das anders ist, und sie stehen dahinter, wenn es ihnen gefällt. Somit habe ich wirklich Glück gehabt. Bei Canongate hat meine Karriere begonnen, und ich danke dem legendären Jamie Byng und allen anderen dort (Jenny Todd, Andrea Joyce, Katie Moffat, Jaz Lacey-Campbell, Anna Frame, Vicki Rutherford, Sian Gibson, Jo Dingley und der ganzen Gang), dass sie das Risiko eingegangen sind, sich hinter meine Bücher zu stellen.

Und um noch ein bisschen mit dem sprudelnden Überschwang weiterzumachen, will ich Clare Conville danken, meiner Agentin, die das

Buch von Anfang an verstand und mich beruhigt hat, wenn ich unsicher war. Es ist großartig, sie an meiner Seite zu wissen, und sie hat viel dafür getan, um *Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben* auf den richtigen Kurs zu bringen.

Außerdem Dank an alle, die mir über die Jahre auf die unterschiedlichsten Arten geholfen und mich beim Schreiben unterstützt haben. Tanya Seghatchian, Jeanette Winterson, Stephen Fry, SJ Watson, Joanne Harris, Julia Kingsford, Natalie Doherty, Annie Eaton, Amanda Craig, Caradoc King, Amanda Ross und viele, viele andere. Ich danke auch allen Buchhändlern, die ich kennengelernt habe, die sich so ins Zeug gelegt haben. Und allen Leuten auf Facebook und Twitter, die dieses Buch unterstützt haben, vor allem denen, die ihre Tweets zu #reasonstostayalive beigetragen haben.

Ich habe immer eine aufgeschlossene liebende Familie gehabt, und ich danke euch, dass ihr mich über Wasser gehalten habt. Und dafür, dass ihr diesem Buch euren Segen gegeben habt. Wie immer unendlich viel Dank und Liebe an euch, Mum, Dad und Phoebe, und auch an Freda, Albert, David und Katherine. Danke, dass ihr mein Sicherheitsnetz seid. Ich habe euch alle lieb.

Danke, Lucas und Pearl, dass ihr mir jeden Tag tausend Gründe zum Leben gebt.

Und natürlich Andrea. Für alles.

Abdruckgenehmigungen

Haruki Murakami, Auszüge aus *Kafka am Strand* und *Worüber ich rede, wenn ich über das Laufen rede* mit Genehmigung von Random House Group Ltd. und Curtis Brown Literary and Talent Agency.

Anne Sexton, Zitat © Anne Sexton, mit Genehmigung von SLL/Sterling Lord Literistic, Inc.

Eric Barrier und William Griffin, *Don't Sweat the Technique*, © 1991, mit Genehmigung von EMI Blackwood Music Inc., London W1F 9LD.

Auszug aus Talking Heads, *Once in a Lifetime* von David Byrne mit freundlicher Genehmigung von Index Music Inc.

Zitat aus *Unheimliche Begegnung mit der Dritten Art* © 1977, 2000 Columbia Pictures Industries, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Mit Genehmigung von Columbia Pictures.