



Holger Senzel

» **Arschtritt** «

» Mein Weg aus
der Depression
zurück ins Leben «

südwest^o

Füße tonnenschwer am Boden kleben ...

Den Tod meiner Mutter oder die Diagnose Krebs hätte ich damals achselzuckend zur Kenntnis genommen, aber über den kaputten Fernseher habe ich bittere Tränen vergossen. Dabei war nur der Stecker rausgezogen – aber so weit konnte ich nicht mehr denken.

Ich habe kein Problem, darüber offen zu reden. Ich bin stolz darauf, dass ich mich zurück ins Leben gekämpft habe. Letztlich ist es eine Erfolgsgeschichte, für die ich Respekt erfahren habe. Aber wenn einem so etwas zum zweiten Mal passiert, stellt sich die Frage nach der Belastbarkeit – da sollte man sich nichts vormachen.

Was wäre denn so schlimm daran?

Was wäre denn so schlimm daran, eine andere Arbeit zu haben? Ich höre förmlich meinen Therapeuten in der Klinik. Mein Leben war ein Trümmerfeld, die Zukunft ein schwarzes Loch, und Dr. B. sagte mir, persönliches Glück müsse ich unabhängig von meiner beruflichen Position finden. Also überspitzt formuliert auch dann Zufriedenheit finden, wenn ich beim NDR den Hof kehre. Doch so sehr ich dem Hofkehrer wünsche, dass er mit sich im Reinen ist – ich wäre es nicht mit seinem Job. Das ist keine Geringschätzung, ich bewundere Leute, die zufrieden damit sind, ihren Achtstundenjob abzureißen, und ihre Energie in ein erfülltes Privatleben stecken. Aber Beruf war für mich immer mehr als Broterwerb. Ein wesentlicher Grundpfeiler von Lebenszufriedenheit. Ich bin Journalist – das ist nicht nur eine

Jobbeschreibung, sondern ein Stück Identität.

Depression und reale Probleme

Ich hatte nach meinem Zusammenbruch nicht die geringste Ahnung, wie es weitergehen sollte. Zunächst war ich dankbar für den Schutz, den die Klinik bot. Vor Fragen, Auseinandersetzungen und sonstigen Problemen aller Art. »Narzisstische Depression«, das war die Diagnose, die mich mit meinen Mitpatienten verband.

Dr. B. eröffnete unsere Therapiestunde jedes Mal mit derselben Frage: »Wie fühlen Sie sich?«

»Erschöpft – müde – am liebsten wäre ich heute Morgen im Bett geblieben...«

»Hm – warum haben Sie's dann nicht getan?«

»Weil ich um 9.15 Uhr einen Termin bei

Ihnen habe.«

»Sie meinen, weil es von Ihnen erwartet wurde? Nicht weil es Ihnen ein Bedürfnis war, mit mir zu sprechen?«

»Nein, weil es für mich selbstverständlich ist, dass ich Termine, die ich selbst vereinbart habe, verlässlich einhalte. Mit Lust oder Bedürfnissen hat das nichts zu tun.«

»Dann beantworten Sie doch meine Frage: Warum sind Sie nicht liegen geblieben, wenn es ihr Bedürfnis war?«

»Ich sagte Ihnen bereits ...«

»Nein, Sie haben von Verlässlichkeit gesprochen, das kann ich verstehen. Aber Sie hätten die Schwester bitten können, den Termin abzusagen.«

»Herr Dr. B., ich habe mich aus freien Stücken zu dieser Therapie entschieden – weil ich etwas ändern will und nicht im Bett liegen.«

»Aber möglicherweise wäre es Ihnen besser gegangen damit, im Bett zu bleiben – und genau

darum geht es doch hier. Ausschließlich um Sie. Und nicht darum, dass ich auf Sie warte...«