

Das **MONSTER**
Die **HOFFNUNG**

UND ICH

Wie ICH meine
DEPRESSION BESIEGTE



SALLY
BRAMPTON


BASTEI
LÜBBE

Engel, bitte bringt meiner Mummy all die Freude und all das Glück, das sie verdient hat.« Ich weinte, als ich diese Notiz las, denn ich war sicher, dass ich nichts davon verdient hatte.

Ich wünsche niemandem eine Depression. Und doch hat sie mich vieles gelehrt. Ich bin nicht plötzlich gefühlsselig dankbar für mein Leben, aber ich interessiere mich mehr dafür, lasse mich mehr darauf ein, könnte man sagen. Wenn man lange Jahre im Dunkeln verbracht hat, dann ist es eine Freude, Licht und Vergnügen vor allem in gewöhnlichen Dingen zu sehen.

Ich sehe hinaus auf meinen Garten. Es ist nicht mein erster Garten, aber es ist der erste, den ich selbst geschaffen habe. Als ich sehr krank war, hielt mich das Träumen von

diesem Garten in den langen, dunklen Nächten und noch dunkleren Tagen am Leben, noch bevor er überhaupt existierte. Ihn zu bepflanzen, die Hände in die Erde zu stecken, das war Therapie und Verbindung mit der Zukunft zugleich. Denn selbst in meiner tiefsten Verzweiflung war ich immer mit Pflanzen beschäftigt. Selbst in der Dunkelheit erschien mir das als Zeichen des Optimismus, der Hoffnung.

Als ich richtig krank war, lebte ich in einer Wohnung ohne Garten. Es ist symptomatisch dafür, wie wenig Freude ich finden konnte, selbst an Dingen, die mich normalerweise begeistern, dass ich diese Wohnung kaufte. Aber obwohl ich das Bett kaum verlassen konnte und es einem fast übermenschlichen Akt gleichkam, mich anzuziehen, fiel meinen Freunden auf, dass ich jedes Mal, wenn ich

mich aus dem Haus gewagt hatte, mit einer Pflanze zurückkam; einer Geranie, einem Topf Jasmin, einer Kiste Lavendel. Es ist derselbe Jasmin, der jetzt an der Wand neben meiner Küche wuchert und den Raum jeden Sommer mit seinem Duft erfüllt, während Ableger der ursprünglichen Geranie in Töpfen vor meinem Schuppen blühen. Als ich den Garten fand, war er ein einziges Durcheinander, eine schlafende Schönheit unter einer Last von Lorbeer, Liguster und Dornengestrüpp so dick wie ein Männerarm. Ein kleiner Ahorn, um dessen Fuß jetzt Pfingstrosen wachsen, hat noch immer einen s-förmigen Knick in seinem Stamm, wo er sich zum Licht hin gereckt hat. Ich liebe diesen Baum.

Sobald ich das Schlimmste beseitigt hatte

(ich, ein Mann mit einem Kleinlaster und tagelange Knochenarbeit), begann ich, mithilfe eines Maßbandes, einer Dose Sprühfarbe und etwas Schnur, den Garten anzulegen. Es war ein sehr heißer Sommer, sodass ich meistens noch spätabends im Nachthemd draußen war. Ich muss wie die Irre aus der Gegend ausgesehen haben (na ja, seien wir ehrlich, ich *war* die Irre aus der Gegend), aber meine Nachbarn sind zu charmant, um das je erwähnt zu haben.

Jetzt ist der Garten wunderschön. Ich beobachte, wie das Licht ihn durchflutet und wieder verschwindet, sehe den Frühling kommen und den Sommer gehen. Wenn ich, wie so manches Mal, das Gefühl habe, dass alle Hoffnung dahin ist, ruft er mir sanft in Erinnerung, dass, wenn etwas stirbt, etwas Neues an seine Stelle treten muss. Ich liebe

die Natur wegen ihres unbeschwerten Gleichmuts, wegen der Beharrlichkeit, mit der sie alles in ihrem eigenen, sanften Tempo angeht. Die Narzissen werden ihre gelben Glocken entfalten, wenn sie selbst so weit sind, egal, wie oft ich sie dränge, dass sie und der Frühling sich endlich beeilen sollen. Die Wurzeln, unter der Erde verborgen, werden sich langsam entfalten, wie sie es sollen, genau wie sich das Leben so entfalten wird, wie es soll. Kein noch so großes Aufhebens meinerseits wird etwas daran ändern. In dieser Einsicht liegt Freiheit. Und es liegt Freude in dem Wissen, dass Schönheit unvermeidlich ist, in dem allmählichen Erblühen einer Rose, dem Geruch frisch gemähten Rasens, der Wärme des frühlommerlichen Sonnenscheins auf