

FLORIAN HEIDE
ODYSSEUS' TRÄNEN

FLORIAN HEIDE

ODYSSEUS' TRÄNEN

Das Buch für alle Männer,
die angeblich keine Therapie brauchen



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Buch erzählt von männlicher Sozialisation und psychischer Gesundheit aus persönlicher Perspektive. Sprache, Beispiele und Beziehungskonstellationen folgen diesem Blickwinkel. Die beschriebenen Erfahrungen und Erkenntnisse verstehen sich als Angebot an alle Menschen, die sich in den beschriebenen Themen und Herausforderungen wiederfinden.

Die in diesem Buch dargestellten Erfahrungen, Gedanken und Empfehlungen ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Nachteile, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der enthaltenen Informationen ergeben. Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden sollten Sie fachlichen Rat einholen.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv und Innenteilabbildungen: mauritius images/piemags/
SMKM/Alamy; FinePic®, München
Redaktion: Timon Menge
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37373-4

www.koesel.de

INHALT

Vorwort	9
Kapitel 1: Von Männern und Mental Breakdowns	13
Kapitel 2: Der männliche Knacks	30
Kapitel 3: »Therapie? Brauch ich nicht!«.....	56
Kapitel 4: I don't (self)care	75
Kapitel 5: Schaffe, schaffe, Krise kriegen	88
Kapitel 6: Die schlechteste Version deiner selbst	110
Kapitel 7: Daddy Issues	129
Kapitel 8: Einsame Wölfe	154
Kapitel 9: Mittelmäßige Männer	171
Kapitel 10: Big Boy Pants	188
Kapitel 11: Mentale Maschine	205
Anlaufstellen für psychische Krisen	218
Danksagung	221
Anmerkungen	223

Für Fif

VORWORT

Jahrelang habe ich mit der Frage gekämpft, ob ich eine Therapie machen soll oder nicht. Letztlich habe ich mich dafür entschieden und glaube heute: Es war die beste Entscheidung meines Lebens.

Im Vorfeld hatte ich ziemlich schlimme Befürchtungen. Ich bin nämlich ziemlich geschickt darin, zu katastrophisieren. Das ist übrigens auch einer der Gründe dafür, dass ich überhaupt in Therapie gelandet bin, aber dazu kommen wir später. Für jetzt ist nur wichtig, dass keine meiner Befürchtungen eingetreten ist.

Am schlimmsten war für mich die Vorstellung, dass meine Therapeutin eine dieser esoterischen Klangschalenstreichlerinnen sein könnte und mir inmitten von Duftkerzenrauch erklärt, dass ich nur »genauer in mich reinspüren muss«, damit sich meine Probleme lösen. Ich bin ein Freund der Wissenschaft und Fakten, für spirituell erleuchteten Hokusfokus habe ich nichts übrig.

Zum Glück kam es nicht so. Ich musste im Laufe meiner rund zwei Jahre Therapie keine einzige Klangschale ertragen. Stattdessen erhielt ich ziemlich viele nützliche Tipps und Tricks, die mir bis heute helfen, meinen Alltag zu meistern und Krisen zu

überwinden. Ich habe mich selbst von einer neuen Seite kennengelernt, erfahren, woher meine Ängste kommen, und erlebt, was es bedeutet, wenn man sich mit ihnen konfrontiert. Ich glaube sogar, dass ich erst in meiner Therapie verstanden habe, was es wirklich bedeutet, ein erwachsener Mann zu sein, der sich mit seinen Gefühlen auseinandersetzt, Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt und sich so akzeptiert, wie er ist. Meine Therapeutin würde sagen: Ich habe gelernt, was es heißt, *Big Boy Pants* zu tragen.

Eine Sache hat mich jedoch die ganze Zeit über gewundert. Wenn ich mich im Wartezimmer der Therapiepraxis umsah, stellte ich fest, dass dort auffällig wenig andere Männer saßen. Immer wieder habe ich mich gefragt, warum das so ist. Ich kenne so viele Männer, die unter sich selbst leiden. Die Probleme haben, über die sie lieber schweigen, weil sie irgendwann in ihrem Leben gelernt haben, dass es sich für einen Mann gehört, keine Hilfe in Anspruch zu nehmen. Nach meiner Therapie bin ich der festen Überzeugung, dass das ein Irrtum ist, und möchte hiermit einen kleinen Teil dazu beitragen, ihn aus der Welt zu schaffen.

Dieses Buch dient nicht der Selbsttherapie, es geht mir nicht darum, mir etwas von der Seele zu schreiben. Doch manchmal muss man etwas preisgeben, um etwas zu erreichen. Ich teile auf den folgenden Seiten einige sehr persönliche, teilweise beschämende Dinge aus meiner Psychotherapie und meinem Leben, um anderen Männern eine Vorstellung davon zu verschaffen, inwiefern eine Therapie hilfreich sein kann. Und ich will meine persönlichen Erfahrungen nutzen, um der Frage genauer nachzugehen, warum ausgerechnet wir Männer uns so schwertun, wenn es um unsere mentale Gesundheit geht, und was passieren muss, damit sich das ändert. Vieles, was ich hier beschreibe,

beschränkt sich aber nicht auf Männer und kann genauso auf Frauen zutreffen. Wer auch immer betroffen ist: Ich will euch wissen lassen, dass ihr nicht allein seid. Dass wir viele sind, und dass es gute Methoden gibt, Krisen zu überwinden. Es sind die Methoden einer Psychotherapie. Es wäre schön, wenn ich den einen oder anderen dazu bewegen könnte, zum Handy zu greifen und diesen blöden Therapietermin endlich auszumachen.

KAPITEL 1

VON MÄNNERN UND MENTAL BREAKDOWNS



PATIENT NUMMER EINS

Ich würde behaupten, der erste Mann in Therapie war Odysseus. Gut, Odysseus war kein echter Mensch, sondern ist eine literarische Figur der griechischen Antike. Er hätte nicht einfach bei seiner Krankenkasse anrufen können, um einen Therapietermin anzufragen. Aber schon seine Geschichte zeigt, wie wichtig und gleichzeitig schwer es ist, als Mann offen über seine Gefühle zu sprechen.¹ Falls ihr wie ich in Geschichte nicht richtig aufgepasst habt, hier eine kleine Auffrischung: Die Odyssee ist mindestens 2700 Jahre alt und somit eine der ältesten Geschichten der Welt.

Wir wissen nicht viel über die Entstehung der Odyssee, ihre Geschichte selbst ist ein Mythos. Der Mann, der sie angeblich

verfasst hat, hieß Homer. Er soll ein alter blinder Wanderer gewesen sein, der zur Zeit der frühen griechischen Antike durch die Lande zog und überall dort seine Geschichten vortrug, wo er darum gebeten wurde. Allerdings ist sich die Wissenschaft ziemlich sicher, dass es diesen Homer so nie wirklich gegeben hat. Wahrscheinlicher ist, dass es sich dabei um das Pseudonym mehrerer unterschiedlicher Autoren handelt, die die Story über die Jahrhunderte hinweg mündlich weitergetragen haben, bis sie ungefähr 700 vor Christus zum ersten Mal in einer einheitlichen Fassung aufgeschrieben wurde. Wie lange sie davor genau mündlich überliefert wurde, und wer die wahren Verfasser sind, ist ein Rätsel, das die Wissenschaft seit der Entdeckung der Werke umtreibt und das heute als »Homerische Frage« bekannt ist.

Laut Homer – oder wer auch immer die Odyssee verfasst hat – war Odysseus ein König, von denen es im Lauf der griechischen Antike viele gab, doch Odysseus war besonders. Er war nicht so groß wie andere Könige und kein so guter Kämpfer, aber er war über alle Maßen klug und redegewandt, einer, dem »die Worte aus dem Munde rieseln wie Schneeflocken im Winter«.²

Zehn Jahre kämpfte Odysseus an der Seite seiner Freunde gegen die Trojaner, und nur dank ihm, der sich den Trick mit dem Holzpferd ausgedacht hatte, gewannen sie den Krieg. Doch während die Griechen Troja auf brutale Weise plünderten, niederbrannten, die Einwohner als Geiseln nahmen oder töteten, hatte Odysseus andere Prioritäten und trat umgehend die Heimreise an. Allerdings verlief sie nicht wie geplant. Ständig tauchten gefährliche Zyklopen, verlockende Sirenen und andere Prüfungen für ihn auf und machten ihm das Leben schwer. Und dann plagte ihn auch noch sein schlechtes Gewissen. Denn seine Heimreise hatte viele seiner Männer das Leben gekostet. Außer-

dem war er es gewesen, der durch die Sache mit dem Holzpferd dazu beigetragen hatte, dass in Troja so viele Menschen ihr Leben verloren hatten, auch Unschuldige. Er fühlte sich traurig, frustriert und schuldig, und jedes weitere Jahr, das seine Heimreise andauerte, zermürbte ihn nur noch mehr. Doch der große Odysseus fraß alles in sich hinein und behielt all seinen Kummer für sich.

Wie schwierig es für ihn war, offen über seine Gefühle zu reden, zeigt sich in einer bestimmten Szene der Odyssee. Darin befindet sich Odysseus gerade in einer Festhalle bei den Phaiaken. Schon sieben Jahre ist er auf der Heimreise und noch immer hat er es nicht zurück nach Ithaka geschafft. Die Phaiaken sind nach all den Ungeheuern, Menschenfressern und zu allem Überfluss auch noch einer hinterhältigen Zauberin das erste zivilisierte Volk, das ihm begegnet. Regiert werden sie von König Alkinoos und dessen Ehefrau, Königin Arete, die sich großzügigerweise bereit erklären, Odysseus zu helfen. Zunächst aber feiern sie ein Festmahl zu Ehren des fremden Gastes. Dass er der große und berühmte Kriegsheld ist, hat er den beiden verheimlicht. Vielleicht, weil er sich für seine Taten so sehr schämte. So genau steht das in der Odyssee nicht drin.

Während des Festmahls sitzt Odysseus neben dem Königspaar, und zwar am Ende einer langen, reich gedeckten Tafel, voller Brot, Wein und Fleisch. Da erhebt sich plötzlich ein blinder Sänger und stimmt ein Lied zur Unterhaltung der vielen Gäste an. Der Sänger namens Demodokos singt ausgerechnet von der Schlacht um Troja und dem glorreichen Sieg der Griechen, also jenem Sieg, den Odysseus errungen hat und den er so bitter bereut. Als Odysseus die Heldengeschichte über sich selbst hört, sinkt er vor Scham in seinen Stuhl. Die Schuld für all die Toten und die Hilflosigkeit über sein Versagen bei der

Reise brechen über ihn herein. Er zieht sich die Kapuze seines Mantels tief ins Gesicht, um die Tränen zu verbergen, die seine Wangen hinunterkullern.

Niemand bemerkt, dass Odysseus weint, außer dem Gastgeber des Festmahls, König Alkinoos. Er befiehlt dem Sänger innezuhalten und wendet sich Odysseus zu. Er will wissen: Was ist mit dem Fremden los und wie lautet seine Geschichte? Was auch immer ihn bedrückt, Alkinoos ist klar, Odysseus muss sein Schweigen brechen, denn erst dann wird sein Kummer vergehen. »Offen zu sprechen ist der bessere Weg!«, sagt er.³

Als Odysseus das hört, fasst er sich endlich ein Herz. Seine gesamte Heimreise ist als eine Reihe von Prüfungen angelegt, denen sich der Held stellen musste. Und so weiß er, der König hat recht. Wenn er seine Familie und seine Heimat jemals wiedersehen will, muss er jetzt und hier seine bislang schwerste Prüfung antreten. Er muss von den Grauen des Krieges berichten, von den endlosen Strapazen und all den gescheiterten Versuchen, nach Hause zu kommen. Er, der große griechische Held, der Monster bekämpft, dem Tod getrotzt und der Verführung des ewigen Lebens widerstanden hat, muss endlich seine Gefühle offenbaren und die wahre Version seiner Geschichte erzählen.

Also gibt sich Odysseus zu erkennen. Drei Tage lang schildert er jedes Detail seines Versuchs, zurück nach Ithaka zu gelangen. Als er am Ende seiner Erzählung ankommt, herrscht in der Festhalle Totenstille. König Alkinoos verkündet, dass Odysseus' Reise bald ein Ende haben wird. Er lässt ein Schiff großzügig mit Geschenken beladen und schon am nächsten Morgen sticht Odysseus in See. Nur einen Tag später erblickt er zum ersten Mal seit zwanzig Jahren endlich wieder die Berge seiner Heimat Ithaka.

Vielleicht wusste Homer schon damals um das Problem mit Männern und der komplizierten Beziehung zu ihren Gefühlen und wollte seinen Zeitgenossen etwas sagen. Warum sonst verfasste er vor 2700 Jahren eine Geschichte, in der ein Mann sein Schicksal in dem Moment zum Guten wendet, als er offen über seine Gefühle spricht, über die Trauer und Scham, die das Leben als großer Krieger mit sich bringt? Vielleicht wollte Homer die Männer seiner Zeit davor warnen, zu lange allein mit ihren Problemen auszuharren.

So genau sagen lässt sich das nicht. Und dennoch zeigt bereits Homers Odyssee, dass wir Männer schon lange Schwierigkeiten damit haben, über unsere Gefühle zu sprechen. Bis heute wirft sie ungeklärte Fragen auf: Wenn Homer schon vor 2700 Jahren an Männer appellierte, über ihre Gefühle zu sprechen, warum hat sich in dieser Hinsicht kaum etwas geändert? Warum fällt es Männern immer noch schwer zu weinen? Weshalb vermeiden so viele Männer heute noch, sich ernsthaft mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen, und was muss sich ändern, damit das passiert?

Die Odyssee ist nicht nur eine der berühmtesten Erzählungen der Welt. Sie ist auch die jahrtausendealte Geschichte eines Mannes, der glaubte, allein mit seinen Problemen klarkommen zu müssen – und daran scheiterte. Er brauchte jemanden, der ihm zuhörte, der ihn verstand und der bereit war, ihm zu helfen – fast wie ein Therapeut. Durch Alkinoos lernte Odysseus die Lektion, dass die größte Prüfung für einen Helden darin besteht, sich von seiner menschlichen, seiner schwachen Seite zu zeigen. Erst dadurch bewies er wahre Größe und konnte auf seinem Lebensweg vorankommen.

DIE NOTFALLSPRECHSTUNDE

Ungefähr 2721 Jahre nach Odysseus entschied ich mich dazu, dass sich endlich etwas ändern musste. Also klickte ich mich zu Hause an meinem Esstisch durch eine Webseite für ärztliche Notfälle, gab meine Daten an und fand mich ein paar Tage später im Wartezimmer einer Psychotherapiepraxis wieder. Eine Sprechstundenhilfe führte mich einen Flur entlang in ein kleines Büro und bat mich darum, hier auf die Therapeutin zu warten. Der Raum war spärlich eingerichtet. Die Wände waren leer, es gab keine Zimmerpflanzen. Nicht einmal eines dieser Rorschachtest-Klecksbilder war zu sehen. Nur zwei Sessel und dazwischen ein Tischchen, auf dem eine bunte Box mit Taschentüchern stand. Ich fragte mich, ob die Box dort immer stand oder ob die Assistentin sie kurz vor meinem Termin hingestellt hatte. Sah ich in ihren Augen aus wie einer, der während der Sitzung heulen würde?

Ich wollte nicht weinen. Ich wollte der Therapeutin lediglich möglichst sachlich erklären, dass ich in letzter Zeit etwas gestresst war. Ich wollte mit ihr über die Arbeit sprechen, meine Beziehung, meine Familie. Nur ein wenig plaudern, über all die Dinge, die für sich allein genommen nicht allzu schlimm sind, zusammen aber eine Menge Überforderung auslösen können. Ich dachte, die Therapeutin würde mir ein paar Tage Ruhe verordnen und mich dann wieder nach Hause schicken.

Dann klopfte es an der Tür. Eine zierliche Frau mit klobiger Brille und einem Klemmbrett unter dem Arm nahm im Sessel gegenüber von mir Platz. »Weshalb sind Sie hier?«, fragte sie mich und sah mich über den Rand ihrer Brille hinweg erwartungsvoll an.

Das war der Punkt, an dem mein gesamter Plan, meine Lage möglichst nüchtern zu schildern, in sich zusammenbrach. Ohne dass ich es irgendwie hätte verhindern können, begann ich zu heulen und hörte die nächsten 20 Minuten nicht mehr damit auf. Jedes Mal, wenn ich den Versuch unternahm, meine Sprache wiederzufinden, unterbrach mich einer meiner eigenen Seufzer, und ich sackte noch tiefer in den Sessel.

Ich bekam kein Wort raus. Ich wusste, dass mit mir etwas nicht stimmte. Mein Online-Terminkalender war bunt wie ein Kinderfarbmalkasten, jede Woche war voll mit auf die Minute getakteten Terminen, die den ganzen Tag blockierten. Der Großteil davon hing mit meiner Arbeit als Journalist zusammen. Zusätzlich plante ich jede Woche mindestens drei bis vier Stunden für Sport ein; Zeit, in der ich ins Gym gehen oder joggen wollte. Für meine Freunde blieben die kurzen Phasen zwischen zwei wahnsinnig wichtigen Ereignissen. Ich füllte sie mit kurzen Treffen zum Erhalt der Freundschaft: Lunchen mit Jonas. Coffeewalk mit Frida. Falafel essen mit Karim. Meist nicht länger als eine Dreiviertelstunde. In meinem Kalender standen aber auch Termine, die ich mit mir selbst eingerichtet hatte, wie etwa die einstündige *Skill-Session* am Dienstagabend nach der Arbeit, ein von mir erfundenes Weiterentwicklungsmodul, in dem ich mindestens einmal pro Woche meine Kompetenzen auszubauen pflegte, die mich produktiver machen sollten. In dieser Stunde saß ich auf der Couch und las zum Beispiel ein Buch über Speed-Reading. Dann nahm ich mir ein anderes Buch, meistens *Die Flüsse von London*, und fuhr mit dem Finger eine Minute lang über die Zeilen. Danach berechnete ich, wie viele Wörter pro Minute ich gelesen hatte. 420. Nochmal eine Minute. 580. Besser. Nochmal eine Minute. 820. Wow.

Mein Sportplan, eine sorgfältig ausbalancierte Mischung aus Cardio und Muskelaufbau, sah neben den vier Trainingseinheiten pro Woche auch einen strengen Ernährungsplan vor. Vegetarisch, möglichst ausgewogen Kohlenhydrate, dafür aber proteinreich und mit den guten ungesättigten Fetten. Ich frühstückte oft erst gegen elf oder zwölf Uhr vormittags und nahm meine letzte Mahlzeit abends um acht Uhr, damit mein Körper noch ausreichend Zeit fand, um optimal zu verdauen. Irgendwo im Internet hatte ich gelesen, dass intermittierendes Fasten die Schlafqualität verbessert, und besserer Schlaf half mir dabei, meinen restlos mit Terminen vollgestopften Alltag besser bewältigen zu können.

Jeden Sonntagabend setzte ich mich mit dem Laptop an den Esstisch und plante akribisch die nächste Woche. Mein Ziel war es, das Maximum an Effizienz zu erreichen. Ich wollte, dass meine Woche die ideale Mischung aus Arbeit, Weiterentwicklung und Spaß darstellte; dass mein Kalender nicht nur ein Ort war, um meine Termine zu verwalten, sondern vielmehr meine Persönlichkeit in Form von To-dos widerspiegelte. Und ich wollte, dass jeder dieser Bereiche im optimalen Verhältnis zu den anderen Bereichen stand, sodass mein Leben immer in Balance war. Das wollte ich: ein perfektes Leben. Und meine akribische Kalenderplanung war der Schlüssel dazu.

Bedauerlicherweise lief keine einzige Woche jemals so ab, wie ich sie im Vorhinein geplant hatte. Schon montags begann es häufig damit, dass ich zwei Stunden länger arbeitete und die abendliche Sport-Session ausfallen ließ. Wenn ich mit meinen Terminen wieder einmal nicht hinterherkam, überkam mich eine tiefe Enttäuschung über mich selbst, und ich versuchte umgehend, meine Woche umzuplanen. Das führte dazu, dass ich in den meisten Wochen mehr Zeit damit verbrachte, meine

perfekte Woche zu planen, als damit, meine ganzen Pläne auch in die Tat umzusetzen.

Dazu kam, dass sich immer häufiger Marotten einschlichen, die alles andere als produktiv waren. Ständig spürte ich das Bedürfnis nach Ordnung und Kontrolle. Ich konnte Chaos nicht leiden. Chaos war mein Feind. Ich tat alles, um es zu vermeiden. Zum Beispiel verbrachte ich manche Abende stundenlang damit, meine Festplatte zu sortieren. Dort hatten sich über die Jahre unzählige Gigabyte Datenschrott angesammelt: alte Fotos von früheren Festivalbesuchen, Abrechnungen von meinen ersten Jobs als Journalist, Ordner voller Versicherungskram. Das alles zu sortieren war eine mühselige Aufgabe, aber ich konnte nicht anders. Ich musste sie aufräumen, nur so war es mir möglich, dieses Gefühl von Chaos in mir verschwinden zu lassen. Ein paar Tage fühlte ich mich ruhiger, dann musste ich meine Festplatte wieder aus der Schublade holen und begann, sie neu zu sortieren.

Zudem hatte ich die seltsame Angst davor entwickelt, dass ich die Kontrolle über meine Finanzen verlieren könnte. Ich hatte ständig die Sorge, eine große Rechnung übersehen zu haben und eines Tages von einer hohen Abbuchung überrascht zu werden, die mich von einem Moment auf den anderen finanziell aus der Bahn werfen würde, sodass ich weder meine Miete noch den Einkauf im Supermarkt bezahlen könnte. Also begann ich damit, immer wieder mein Handy aus der Hosentasche zu nehmen, die Banking-App zu öffnen und zu überprüfen: Ist da noch Geld auf dem Konto? Bin ich schon pleite? Jedes Mal, wenn ich die schwarzen Zahlen sah, spürte ich eine Erleichterung in mir. Ich schob das Handy zurück in die Hosentasche, doch schon 20 Minuten später überkam mich dieselbe Angst erneut, und ich wiederholte mein kleines Prüfritual. An

manchen Tagen kontrollierte ich meinen Kontostand bis zu 50 Mal. Nachts lag ich oft im Bett und konnte nicht schlafen, weil sich mein Gedankenkarussell immer weiter drehte. Ich dachte endlos darüber nach, ob die nächsten Tage ideal geplant waren, ob ich bald pleite sein würde, ob auch wirklich alles in meinem Leben seine Ordnung hatte. Dann ärgerte ich mich darüber, dass ich diese Nacht wohl wieder nicht genügend Schlaf bekommen würde.

Ich wusste also, dass *etwas* mit mir nicht stimmte, als ich vor der Therapeutin saß. Aber ich konnte ihr nicht von diesen Macken erzählen, denn das wäre mir viel zu peinlich. Stattdessen weinte ich einfach weiter. Man sollte meinen, dass es zu den ungeschriebenen Gesetzen der Höflichkeit gehört, dass man seinen Blick abwendet, wenn dem Gegenüber unkontrolliert der Rotz aus der Nase läuft. Diese Therapeutin sah das anders. Unbeirrt starrte sie mich an, während meines gesamten Heulkampfes. Sie schien es nicht zu genießen. Aber sie schien beharrlich auf eine Antwort auf die Frage zu warten, weshalb ich denn nun hier war.

Für einen kurzen Moment dachte ich darüber nach, ob ich einfach aufstehen und verschwinden sollte. Dann erinnerte ich mich daran, warum ich hergekommen war. Ich musste mir eingestehen, dass all die Optimierung und mein ganzer Perfektionismus der vergangenen Jahre an meinen Kräften zehrten. Schon seit Jahren hatte es keinen Tag mehr gegeben, an dem ich mir gut vorgekommen war, an dem ich mir selbst genügt hatte, an dem ich wirklich Spaß gehabt hatte und zufrieden ins Bett gegangen war. Die meiste Zeit meines Lebens verbrachte ich damit, gestresst von Termin zu Termin zu hetzen, und am Abend blieb kaum mehr Kraft übrig, um zu kochen oder ein Gespräch zu führen. Ich war nie zufrieden mit mir; ein Mensch, der sich

selbst nicht mehr leiden konnte. Nein, ich hatte keine andere Wahl. Ich musste mich überwinden, musste mit ihr darüber sprechen, wie es mir geht. Wie es mir *wirklich* geht.

Ich merkte, wie meine Hand zu der bunten Box mit den Taschentüchern wanderte, griff nach einem und wischte mir die Augen trocken. Nachdem ich endlich aufgehört hatte zu weinen und meine Nerven notdürftig wieder in ihre ungefähren Bahnen gezwängt hatte, erzählte ich ihr alles.

Sie unterbrach mich kein einziges Mal. Am Ende der Sitzung erklärte sie mir, dass sich aus dem, was ich ihr erzählt hatte, ein Muster erkennen lasse, das im großen Handbuch der Krankheiten unter der Codierungsnummer F42.0 geführt werde. Sie drückte mir einen Zettel in die Hand, auf dem in krakeliger Schrift meine vorläufige Diagnose stand: »Vorwiegend Zwangsgedanken oder Grübelzwang«. Als ich daraufhin fragte, ob ich eine Therapie bei ihr beginnen könnte, schüttelte sie den Kopf. Sie erklärte mir, dass es sich bei unserer Sitzung nur um eine sogenannte »psychotherapeutische Notfallsprechstunde« handelte. Die soll Menschen wie mir, die sich in einer psychischen Krise befinden, als erste Anlaufstelle dienen. Einen Therapieplatz konnte sie mir nicht anbieten. »Meine Praxis platzt aus allen Nähten«, sagte sie.

50 Minuten nach Beginn der Sitzung stand ich endlich wieder auf der Straße. Ich verstaute den Zettel mit der vorläufigen Diagnose in meiner Jackentasche. Der Verkehr lärmte, meine Augen waren geschwollen und mein Kopf dröhnte. Eine Zwangsstörung, konnte das wirklich sein? Ich konnte mir die Frage nicht beantworten. Ich wusste überhaupt nichts über diese Krankheit, und bis vor wenigen Augenblicken hätte ich auch niemals gedacht, dass sie in meinem Leben oder bei einer Person, die ich kenne, irgendwann eine Rolle spielen würde.

Ich wartete darauf, dass mich die Enttäuschung traf. Die Enttäuschung, die mich immer traf, wenn ich glaubte, versagt zu haben. Ich wartete darauf, dass ich wieder einmal wütend wurde, weil ich es vergeigt hatte. Doch die Enttäuschung blieb aus. Stattdessen wurde mir allmählich klar, dass ich mir all das nicht eingebildet hatte. Mit mir stimmte tatsächlich etwas nicht. Und für dieses Etwas, das sich bisher jeder Begrifflichkeit entzogen hatte und in mir zu etwas Unaussprechlichem herangewachsen war, gab es scheinbar einen Namen. Es handelte sich um eine offiziell anerkannte Krankheit, und zwar eine, die sich gut behandeln lässt, wie mir die Therapeutin erklärt hatte. Ich hatte zwar keinen Therapieplatz, aber alles, was ich brauchte, um an einen zu gelangen: ein Stück Papier, auf dem in krakeliger Handschrift meine Diagnose stand. Da war keine Enttäuschung in mir. Ich war erleichtert.

ABER WIE GEHT'S DIR WIRKLICH?

Wir leben in verrückten Zeiten. Noch nie haben so viele Menschen auf der Welt so offen darüber gesprochen, wie es ihnen geht. Ich meine: wie es ihnen wirklich geht. In den Neunzigern, also der Zeit, in der ich aufgewachsen bin, wären die wenigsten auf die Idee gekommen, in einer Runde am Tisch ungeniert über ihre Depressionen oder wiederkehrende Angstzustände zu sprechen. Meine Oma hätte ihre Cola aus dem Mund geprustet und fluchtartig den Raum verlassen. Die meisten Männer und Frauen wären wohl nicht einmal auf die Idee gekommen, dass sie an einer Depression leiden könnten. Die Neunziger waren eine Zeit, in der man psychische Krankheiten einfach nicht zu