

## As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

### 1. Über das Stigma der Depression

Wie kann man eine Kolumne mit dem Titel „As Leb'n is a Freid“ starten und gleichzeitig über ein so schweres, negativ behaftetes Thema wie Depressionen schreiben? Nun, mein ursprünglichstes Naturell zeugt von purer Lebensfreude, kindlicher Neugier und naiver Begeisterungsfähigkeit für das Leben. Vor der psychischen Erkrankung einer Depression ist jedoch keiner sicher. Es kann JEDEN treffen. Und genau das macht uns als Gesellschaft und jedem Einzelnen Angst.

Was genau ist überhaupt ein Stigma? Solches wird folgendermaßen definiert: *„Etwas, wodurch etwas oder jemand deutlich sichtbar in einer bestimmten, meist negativen Weise gekennzeichnet ist und sich dadurch von anderen unterscheidet“*. Die Stigmatisierung von bestimmten Themen hilft uns auf eine, doch etwas skurrile Art und Weise dabei, ein Thema zu vereinfachen und uns davon abzugrenzen. Als eine Art Selbstschutz, als hätte man dadurch die Sicherheit, nicht selbst einmal davon betroffen zu sein. So als wäre die negative Bewertung die Garantie dafür, nie selbst in diese unangenehme Schublade gesteckt zu werden. Zahlreiche Blockbuster über psychiatrische Einrichtungen, beispielsweise „Einer flog über das Kuckucksnest“ mit Jack Nicholson oder „Shutter Island“ mit Leonardo DiCaprio in der Hauptrolle, nähren die falschen Vorstellungen in unserer Gesellschaft über psychische Erkrankungen und die Orte, an denen eigentlich Heilung stattfindet. Meiner Meinung nach wird immer noch viel zu wenig über dieses Thema gesprochen oder geschrieben, auch wenn diese Themen in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit bekommen haben. Warum fällt es uns so schwer darüber zu sprechen, wie es uns geht? Wie es uns WIRKLICH geht?

Auch ich habe gedacht, vor einer Depression gefeit zu sein. Als ich mich jedoch genau darin wiederfand, machten all diese Vorurteile und Bilder, die ich davon im Kopf hatte, den ersten Schritt in Richtung Heilung umso schwieriger. Als ich schließlich auf dem Weg zu einer psychiatrischen Klinik war, um mich dort freiwillig einweisen zu lassen, dachte ich echt, das war's. Wäre mein Leben nicht eh schon vorbei an diesem Tiefpunkt, wäre es das ganz bestimmt nach diesem Aufenthalt dort. Ich kam mir vor wie eine Figur in einem Horrorfilm, auf dem Weg in mein persönliches „Shutter Island“. Ich sah mich für die kommenden Wochen eingesperrt in eine Art Hochsicherheitsgefängnis mit Stacheldraht, in welchem man mich garantiert mit Tabletten vollpumpen würde, um noch das letzte Fünkchen meines verbliebenen, bewussten Selbsts auszulöschen. Nun kann ich auf diese Zeit zurückblicken und sagen: der Aufenthalt dort hat mir vermutlich das Leben gerettet und entsprach in keiner Weise diesen völlig verzerrten, dramatischen Vorstellungen, die sich in meinem Kopf abgespielt haben. Ich bin unendlich dankbar, diesen Schritt gewagt zu haben und nun am eigenen Leib erfahren zu dürfen, dass Depressionen heilbar sind und nichts, was man sein Leben lang mit sich herum schleppen muss.

Ich hoffe von Herzen, dass ich durch das Teilen meiner Erfahrungen andere Menschen dazu inspirieren kann, das Schweigen zu brechen und sich zu erlauben, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Ihr seid nicht allein. Wir sind nicht allein. Sprecht darüber, was in euch vorgeht, bevor es zu spät ist. Schweigen ändert nichts. Kommunikation ist zumindest ein Ansatz. Irgendwann werde ich T-Shirts mit dieser Botschaft drucken lassen. Bis dahin, alles Liebe und vergesst nicht: As Leb'n is a Freid.