

IRRE SCHÖN

POETRY &
MENTAL HEALTH
STEF, BONNY LYCEN
(HRSG.)



Stef, Bonny Lycen (Hrsg.)

IRRE SCHÖN

POETRY & MENTAL HEALTH

E-Book-Ausgabe März 2022

© Satyr Verlag Volker Surmann, Berlin 2022
www.satyr-verlag.de

Cover & Cartoons: Karsten Lampe
Korrekturat: Matthias Höhne

Diese Anthologie wurde mit Sorgfalt lektoriert und korrigiert. Die abgedruckten Textfassungen entsprechen den ausdrücklichen Wünschen der Verfasser*innen.

© Audioaufnahmen bei den Verfasser*innen. Keine unerlaubte Sendung und Vervielfältigung!

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über: <http://dnb.d-nb.de>

Die Marke »Satyr Verlag« ist eingetragen auf den Verlagsgründer Peter Maassen.

E-Book-ISBN: 978-3-947106-81-3

INHALT

Stef, Bonny Lycen: Vorwort

Ben Wenzl: Mental Illness – The Musical

1. STERBEN GEHT DEUTLICH SCHÖNER

[Emotionen]

Helen Seidenfeder: Der Tag, an dem die Angst das
Fürchten lernte

[Angststörungen]

Laander Karuso: Dementor oder Depression

Veronika Rieger: Mein grauer Planet

[Depression]

Maria Victoria Odoevskaya: Angst I-V

Stef: SVV

[Selbstverletzendes Verhalten]

Nina Horbaty: Wenn deine Seele schon hängt, lass
sie doch einfach ... baumeln

[Suizid]

2. DU KANNST DEINE ELLBOGEN NICHT LECKEN

Pauline Füg: spuk

[Körper und Psyche]

Felicitas Friedrich:Atem

[Embodiment]

Silke Gruber: Von wo aus die Fäden gezogen werden

Laander Karuso: Der eingebildetste Kranke der Welt

[Somatoforme Störungen, Hypochondrie]

Lara Ermer: Insomnie

[Schlafstörung]

Katharina Wenty: Apfel oder Schokolade

[Essstörung]

3. BISSCHEN DICK, DICKE BRILLE, FEUERMELDER, GUT IN MATHE

Sascha Theodor Kühl: Nils

[Was ist normal?]

Elisabeth Schwachulla: Eine toxische Beziehung

[Ab wann eine Störung?]

Stef: Du bist der Wald und ich bin das Meer

[ICD-11 und DSM-5]

Rebecca Heinrich: mit dem hammer philosophieren

[Biopsychosoziales Modell]

Florian Hacke: Creep

[Ursachen psychischer Störungen]

David Friedrich: Reparatur

[Posttraumatische Belastungsstörung]

4. WISSEN SIE, ICH TRAUE MIR NICHT GANZ ÜBER DEN WEG

Aron Boks: Philipp

[ADHS]

Jan Lindner: Dr. Zargota: Erste Sitzung

[Psychose]

Xenia Stein: Tiefgefrorenes

[Schizophrenie]

Jann Wattjes: Inselunbegabung

[Inselbegabung, Autismus]

Tina Nadler: Das Geschenk

[Zwangsstörung, Zwangsgedanken]

5. BEVOR DAS SCHWEIGEN ZWISCHEN UNS ANHÄLT

Christine Teichmann: Toutes directions

[Empathie und Mitgefühl]

Katharina Wenty: Deine Welt neben meiner Welt

[Angehörigenperspektive]

Jean-Philippe Kindler: Die Ware Ich

[Selbstliebe, Selbstwert]

Felicitas Friedrich: Wenn der Frühling kommt

Annette Flemig: Wut gemacht

[Abgrenzung]

6. DANN PASSIERTE, WOVOR DAS EICHHÖRNCHEN MICH GEWARNT HATTE

Stef: Schalt mal um

Martin Weyrauch: Unzeitgemäße Verachtungen
[Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung]
Katharina Wenty: Don't cross the border
Chiara Devenish: Grenzgänger
[Borderline-Persönlichkeitsstörung]
Frau Lore: Das Eichhörnchen
[Sucht]
Erwin Kirschwasser: Porträt des Trinkers als junger
Mann
[Suchtfolgen und -behandlung]

7. HEUTE SAGEN WIR, DASS MORGEN BESSER WIRD

Max Osswald: Erste Schritte
[Hilfe]
Henrik Szanto: Das Wohl des sicheren Genicks
Rumo Wehrli: Nacht
[Therapieformen]
Jana Esser: verschluckt
[Psychopharmaka]
Yasmin Abbas: Was will ich
[Resilienz]
Danny Grimpe: Ich, Magier
Mila Bublik, Philipp Herold: A haiku a day keeps
some troubles away
[Macht des Schreibens]

8. EPILOG

Lena Meckenstock: Und du fragst mich, ob das Teil
meines Lebens ist

Stef, Bonny Lycen: Nachwort

Die Autor*innen & bibliografische Hinweise
Quellenverzeichnis

VORWORT

»Manchmal hilft es, wenn man wenigstens versteht, was los ist. Selbst wenn man im ersten Moment nicht viel tun kann, ist es doch erlösend, einen Namen zu haben dafür, was einen quält, ein Konzept davon zu erfahren. Egal ob es Depressionen, Ängste oder andere Zustände waren; jedes Mal, wenn mir erklärt werden konnte, was da gerade mit mir los ist, hat schon das geholfen. Und nicht nur mir selbst. Plötzlich hatte ich Worte, um die Welt in mir drin auch anderen zu erklären, um nahezubringen, dass ich nicht gerade einfach nur etwas komisch war, sondern was genau da los war, dass da überhaupt etwas los war.«

Dies sind die Worte von einem von uns: Stef, selbst psychisch erkrankt, und sie erklären, wieso wir dieses Buch – als Team aus selbst betroffenen Slampoeten und Psychologin – zusammengestellt haben.

Immer wieder haben wir beide miterlebt, dass Menschen sich keine Hilfe nahmen aus Angst, stigmatisiert und abgestempelt zu werden. Dass sehr viel innerer Widerstand verhinderte, dass Menschen sich mit sich selbst beschäftigten. Die Zahl der in Deutschland psychisch erkrankten Menschen ist in den letzten 20 Jahren massiv angestiegen. Das liegt u. a. daran, dass viele Krankheiten heutzutage besser erkannt oder überhaupt diagnostiziert werden, sowie daran, dass immer mehr Menschen es schaffen, den ersten Schritt zu wagen. Aber auch äußere

Umstände, wie immer mehr Stress im Alltag, Armut, drohender Klimawandel, Rechtsruck, Rassismus, Sexismus, Queerfeindlichkeit u. Ä. sorgen dafür, dass sich immer mehr Störungen bei Betroffenen ausbilden. Um ein aktuelles Beispiel anzuführen: Für die uns alle sehr belastende Covid-19-Pandemie stellte das Medizinjournal »The Lancet« für das Jahr 2020 einen globalen Anstieg von depressiven Erkrankungen und Angststörungen fest.

Das Verstehen der Umstände eigener und fremder psychischer Erkrankung heißt *Psychoedukation*. Und diese ist notwendig, um sich selbst und andere besser zu verstehen und helfen zu können. Dieses Buch hat genau das zum Ziel: aufzuklären, zu veranschaulichen, Missverständnisse aufzulösen.

Auch auf Poetry-Slam-Bühnen spiegelt sich der Diagnosenanstieg wider und es wird auch immer häufiger über mentale Gesundheit und psychische Erkrankung vorgetragen. Durch all die wunderbaren, vielschichtigen Texte, die von sehr unterschiedlichen Menschen, Schicksalen und Lebenssituationen geprägt sind, und unsere dem Stand der aktuellen Forschung entsprechenden Erklärungen zu Erkrankungen, ihren Ursachen und Hintergründen kann dieses Buch ein breites Spektrum an Erfahrungen abdecken und beleuchten. Dieses Zusammenspiel aus poetischen Erfahrungsberichten und wissenschaftlichen Sachtexten soll allen, die es interessiert, egal ob Betroffenen, Angehörigen, beruflich damit Befassten oder eben einfach Interessierten, das Verständnis von psychischen Erkrankungen näherbringen und neue Facetten ans Licht bringen, die den Lesenden noch nicht bewusst waren.

Wir haben während der Arbeit an diesem Buch jedenfalls beide sehr viel gelernt, mindestens jedoch, was der Bär beim Psychiater macht: sich bäraten lassen. Wir schwören,

nach der Lektüre des ganzen Buches ist das fast witzig. In diesem Sinne wünschen wir allen Leser*innen ein gutes Leseerlebnis!

*Stef, Bonny Lycen
Köln und Leipzig, Dezember 2021*

MENTAL ILLNESS - THE MUSICAL

Ben Wenzl

Mental Illness: The Musical! But, like, I'm too sad to sing it,
So that's kind of a bummer. You know what else's a
bummer?

Mental Illness: The Musical!

Still, that is like the tagline for it, it's on the poster:

Mental Illness: The Musical! (It's kind of a bummer.)

Still, it is a musical.

It is not a straight play, I am not a straight gay,

I am just a ... sad gay.

That oxymoron. It's a tough sell, I get it.

You know, we may not be on Broadway, but we are

Off-Off-Off-Off-Off-Off-Broadway.

However, we were picked up those three different times by
an inpatient recovery center and, well, that was very
exciting because it was like we had made the big time.

And so, with that, we proudly present,

and by proudly, I mean,

I guess I don't know what »proudly« means,

Mental Illness: The Musical!

Starring Me, in the role of »Understudy to Myself«,

Directed and choreographed by Sadness,

Costumes by Mom, set design by The Suburbs.

Before we begin tonight's performance, we'd like to let you
know that the role of »College« will be played by Me,

sleeping.

Also, the role of »Work« will be played by Me, sleeping.

I heard Me, sleeping is probably gonna win it this year, and like, they fucking better -

Oh, fuck, it's starting,

Lights dim. Me, dimmer.

Curtain up, frown down.

Spotlight.

I'm sorry, you know I don't know this part, right?

Like, I don't think I've ever known this part.

I'm sorry, the director's yelling something at me but I can't hear them over the maracas?

This is a very maracas-heavy musical.

Oh, I'm sorry, those aren't maracas, they're giant prescription pill bottles shaking,

and so many heads shaking, the medication I'm supposed to take every morning.

What is »morning«?

Somebody, please tell me, why are there so many songs in this musical titled »Empty«?

Why is the audience always empty?

You know, I'm sick of playing to an empty house.

And I'm sick.

And I'm sick.

And I'm sick.

But I'll tell you this, I'll never get tired of watching that dream sequence in the third act.

You know, that monologue by Me, sleeping.

It's what sustains the show.

It's what makes being awake alright.

And then, just like, the slowest curtain.

Diesen Text ansehen und -hören:

https://youtu.be/qU8Fx_gz12k

KAPITEL 1: STERBEN GEHT DEUTLICH SCHÖNER

Der Beerdigungszauberer



[Emotionen]

Gefühle sind die menschliche Universalsprache. Der Psychologe Paul Ekman hat sechs *Basisemotionen* identifiziert, die man durch charakteristische Gesichtsausdrücke kulturübergreifend überall auf der Welt äußern und verstehen kann: Freude, Trauer, Ärger, Angst, Überraschung und Ekel. Sie entstehen im *limbischen System*, einem vergleichsweise alten Teil des Gehirns, und haben uns, evolutionär gesehen, vor allem dabei geholfen, nicht auszusterben. Stattdessen fliehen wir vor Gefahren, finden Trost und Halt in der Gemeinschaft oder können Freude mit anderen teilen und uns mit ihnen verbinden.

Doch obwohl alle Menschen Emotionen empfinden und erkennen können, gibt es keine gemeingültige oder umfassende Definition. Forscher*innen können sich darauf einigen, dass jedem Gefühl ein äußerer Reiz vorangegangen sein muss, den wir bewusst oder unbewusst wahrnehmen, der eine Gefühlsempfindung in uns auslöst und eine Handlungsbereitschaft zur Folge hat.

Wir sehen also einen Bären (Wahrnehmung eines äußeren Reizes), bekommen Angst (Gefühlsempfindung) und fliehen vor der drohenden Gefahr (Handlungsbereitschaft). So weit, so einfach. Das Empfinden einer Emotion wird jedoch noch einmal in drei Teilprozesse unterteilt: eine gedankliche (kognitive) Komponente (»Oh nein! Ein Bär! Der ist gefährlich!«), eine körperliche (physische) Komponente (Zittern, beschleunigter Herzschlag) und letztendlich das

subjektive Gefühlserleben (Angst). Doch was ist zuerst da? Das Gefühl? Der Gedanke? Die körperliche Reaktion? Darüber wird in der Wissenschaft seit Jahrzehnten gestritten.

Unser Alltagsverständnis sagt ganz klar: »Ich habe Angst, also zittere ich.« Gedanken schwirren da irgendwo mit rum. Einigen Theorien gehen jedoch davon aus, dass Emotionen die Folge der Wahrnehmung einer körperlichen Reaktion sind: »Ich zittere, aha, also habe ich wohl Angst.« Ein schönes Beispiel hierfür ist das sogenannte Hängebrücken-Experiment von Dutton und Aron, 1974: Männliche Versuchspersonen wurden über eine gefährlich schwankende Brücke geschickt. Die körperliche Reaktion (in dem Fall den beschleunigten Herzschlag) »übersetzten« sie fälschlicherweise in so etwas wie Verknalltheit. Sie nahmen die Versuchsleiterin am Ende der Brücke als attraktiver wahr als Probanden, die nicht über die Brücke gegangen waren.

Die kognitive Komponente, also die Zuschreibung von Ursachen für die Emotion wird in neueren Theorien besonders wichtig: Wir sehen einen Bären *im Zoo*, gleichen diese Wahrnehmung mit bereits vorhandenem Wissen ab (»Ah cool, ein Bär hinter einem Zaun! Nicht gefährlich!«) und empfinden keine Angst und keine körperliche Veränderung. Also doch erst der Gedanke?

Der heutige Stand der Wissenschaft ist ein klassischer Kompromiss und geht davon aus, dass die Wahrnehmung und Bewertung, die körperliche Reaktion und das empfundene Gefühl sich gegenseitig beeinflussen.

DER TAG, AN DEM DIE ANGST DAS FÜRCHTEN LERNT

Helen Seidenfeder

Svenja sitzt am Fenster, das Handy in der Hand,
sie drückt den roten Hörer, schaut aus dem Fenster wie
gebannt

und sie spürt den heißen Atem,
der ihren Lungen schnell entweicht,
aus ihren Augen fließt der Kummer,
er tropft und trifft auf Kleidung, wo ein Zittern Stoff
erreicht.

Und in ihren Gedanken erklingt der Vorwurf:

Du hast es wieder nicht geschafft,
den Zahnarzttermin wahrzunehmen,
kostet dich mehr als deine Kraft.

Dabei ist es doch ganz einfach, dabei müsste sie nur gehen,
dabei weiß sie um die Fakten, kann sich und das Gefühl
gerade selber nicht verstehen.

Und doch ist da was im Innern, das sie hält, das sie besitzt,
das sie unausweichlich merken lässt, dass im Kopf -
wie ein Gewitter - etwas gehörig knallt und blitzt.

Und ja ...:

Im Schädel weich geborgen, von Knochen fest umrahmt,
lebt - zwischen den Substanzen - ein Männlein, das
ermahnt,

in Windungen geboren - und in den Kern geschlüpft,
haust neben Glücksgefühlen die Angst, die uns oft schützt.
Und was wären wir auch ohne Angst, das Männlein,
das dort lebt,
ein Mensch ohne Bedenken, jemand, der in Krisen schwebt,
ein Mensch in stetem Feuer, gefährdet durch sich selbst,
weil alles, was ihm schadet, ihn nicht in Atem hält.
Und doch ist da dieser Makel, ein kleiner Fehler im System,
die Angst, die einmal alarmiert, an vielen Orten steht,
und Angst, die ist auch lähmend, sie hemmt und zieht
zurück,
sie zeigt dir Schreckensbilder, weckt den Zweifel, der
verwirrt,
und sie dringt in deine Träume, saugt die Hoffnung dort
heraus,
sie wächst in Menschenköpfen
und baut in Zentren dort ein Haus.

Dabei kennen wir sie ewig, die Angst, die in uns steckt,
'ne Situation oder ein Ding, das die Angst früh in uns
weckt,
und ich denk an dunkle Keller oder Monster unterm Bett,
an Geister in den Häusern, an Stimmen im Skelett
und an Ängste vor dem Schlafengehen,
ja vor 'nem bösen Traum,
an Spinnen an den Wänden und 'nen fensterlosen Raum.
Ich denk an Ängste vorm Verlorengeden und davor zu
verlieren,
Angst, der Welt nicht zu genügen, und vor bestimmten
Tieren,
wir haben Angst, uns zu beschämen,
und Angst, nicht geliebt zu sein,
Angst, Schmerzen zu erleiden,
Angst vor all der Wahrheit hinter dem vertrauten Schein.

Und so kennt jeder das Gefühl,
das einen dann und wann beschleicht,
das Beben tief im Körper, das das Herz ganz schnell
erreicht,
wir kennen den Schweiß in geschlossenen Händen
und die Enge in der Brust,
die Angst auch vor dem Scheitern,
weil man funktionieren will und muss.

Aber was ist mit all den Menschen,
wo die Angst den Kopf regiert,
wo die Angst laut ihre Kreise dreht und fleißig expandiert,
wo Gedanken nicht mehr leise sind und sich vertreiben
lassen,
wo Menschen in dem Angstgefühl
keinen Weg mehr für sich fassen.

Da sind Schulden auf den Konten
aus Angst, Briefe aufzumachen,
Menschen, die alles kontrollieren,
um ihr Leben zu überwachen,
da sind Menschen, die nicht zum Zahnarzt gehen,
dabei haben sie doch Schmerzen,
Menschen, die sich nicht verlieben wollen
aus Angst vor 'nem gebrochenen Herzen.
Da sind Menschen, die vor Enten fliehen,
ganz echt und nicht aus Spaß,
Menschen, die nie den Führerschein machen,
aus Angst vor Schuld und Gas,
und Menschen, die sich vor Leistung scheuen,
denn sie könnten daran scheitern,
Menschen, die nicht gewillt sind,
Annahmen zu überdenken und Konstrukte zu erweitern.

Und so lebt die Angst in jedem,
aber in manchem ein bisschen mehr,
starke Ängste abzulegen, ist furchtbar, furchtbar schwer
und manchmal belächeln wir fremde Ängste,
sie scheinen uns absurd,
aber Angst ist nicht immer rational -
und *dafür* tragen wir keine Schuld.

Und die Angst hat viele Gesichter,
die meisten kennen nur ein paar,
gleich ist dieses Männlein tief im Schädel -
in Windungen geborgen - klein und dunkel, immer da,
und es geht doch nicht um die angstmachende Sache,
sondern um das Gefühl, das uns vereint,
darum, dass die Angst uns gleichsam schützt -
und uns Dinge auch verneint.

Und wen die Angst fast ganz besitzt,
dem zeigt die Wissenschaft 'nen Weg,
einen Pfad aus dunklen Schatten, einen schmalen hellen
Steg,
an dessen Ende sich die Angst verliert,
in Mut und auch Vertrauen,
um in Köpfen vieler Menschen neue Brücken aufzubauen.

Denn: Wir sind frei, neu zu sehen, und frei, neu zu denken,
frei, uns anzunehmen und Vertrauen zu schenken,
wir sind frei, auch zu prüfen und zu hinterfragen,
frei, nicht zu glauben, was die Ängste uns sagen.
Und was da auch zweifelt, schau, nimm dir den Mut,
denn auch, was nicht perfekt ist, ist trotzdem genug.

Und so war Svenja ganz oben - und oft auch ganz unten,

von Ängsten gezeichnet und aus dem Leben verschwunden,
von Mündern getröstet und von Händen getragen,
von Mut neu beschwingt, um es einmal zu wagen,
die Furcht - an manchen Tagen - das Fürchten zu lehren.

Diesen Text anhören:

https://satyr-verlag.de/audio/is_seidenfeder.mp3

[Angststörungen]

Das Bärenbeispiel zeigt uns, dass Angst grundsätzlich etwas Gutes und Sinnvolles ist. Auch wenn wir (hoffentlich) nicht mehr täglich wilden Tieren ausgesetzt sind, kann sie nach wie vor als Alarmanlage verstanden werden. Wir kennen die Angst vorm Alleinsein und der Dunkelheit als Kind, Prüfungsangst oder die Angst vor Verlust, die Angst vor Krankheit oder vor dem Tod. Neben diesen existenziellen Themen hält uns eine gute Prise Angst hin und wieder auch von Dummheiten ab: Wir versuchen eben *nicht*, fünf Stufen einer Treppe auf einmal zu nehmen oder im Trampolinpark den Ninja-Parcours unter einer Minute zu springen, obwohl wir letztens erst einen Bänderriss hatten. Ängste kommen und gehen, sie verändern sich (als Achtjährige hätte wir den Ninja-Parcours sicher gemacht!). Mal sind sie ausgeprägter, mal sind wir fast sorglos schwebend. Im Normalfall lernen wir ganz gut, mit unseren Ängsten zu leben.

Wenn Angst jedoch wiederholt in Situationen auftritt, in denen die meisten Menschen keine Gefahr oder Bedrohung sehen – wenn sie also unverhältnismäßig ist und der oder die Betroffene darunter leidet –, wird sie zur Störung (vgl. [Kapitel 3](#)). Und das ist gar nicht mal so selten: In Deutschland sind etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung von einer Angststörung betroffen, Frauen häufiger als Männer. Die *International Classification of Disease (ICD-11* vgl. [Kapitel 3](#)) greift die meisten Ängste im Abschnitt *Anxiety or fear-related disorders* («Angststörungen oder mit

Angst in Verbindung stehende Krankheiten«) auf. Dieser umfasst u. a. phobische Störungen, die auf konkrete Auslöser bezogen sind, aber auch andere Angststörungen, wie z. B. die Panikstörung und die Generalisierte Angststörung, welche sich in Form von diffusen, unspezifischen Ängsten zeigen.

Eine *Phobie* kann so gut wie von jedem Objekt oder jeder Situation ausgelöst werden. Die häufigsten Formen sind jedoch die *Agoraphobie* (Angst vor Menschenmengen und öffentlichen Plätzen), die *Soziale Phobie* (Angst vor sozialen Situationen), spezifische *Tierphobien* (z. B. Angst vor Spinnen, Insekten, Hunden) und *situative Phobien* (z. B. Flugangst, Höhenangst).

Panikstörungen hingegen sind nicht objektgebunden und durch spontan auftretende Angstattacken gekennzeichnet. Sie beginnen plötzlich, erreichen innerhalb weniger Minuten ihren Höhepunkt und dauern mindestens einige Minuten an. Die Angst äußert sich häufig durch extreme körperliche Symptome wie Zittern, Herzrasen oder Magen-Darm-Beschwerden. Betroffene von Panikstörungen vergleichen die Angstattacken oftmals sogar mit dem Eindruck, sterben zu müssen.

Bei der *Generalisierten Angststörung* verselbstständigt sich durch chronischen Stress oder kritische Lebensereignisse entstandene *Erwartungsangst* (Sorge) und verbindet sich mit einer wahrgenommenen Unfähigkeit, bevorstehende Ereignisse und Situationen kontrollieren zu können. Die Angst durchsickert alle Lebensbereiche, die Realität wird zunehmend als bedrohlich wahrgenommen. Die Angst vor dem Bären und allen anderen Gefahren im Wald ist also so groß, dass sich die betroffene Person den ganzen Tag den Kopf darüber zerbricht, wie sie die Kontrolle über die lauernden Gefahren behält. Sie läuft Slalom durch den Wald, sorgt sich darum, dass ihr selbst und ihren

Liebsten nichts passiert und wie sie die Bärenfalle bezahlen soll. In diesem Fall machen also die Gedanken das Gefühl, denn die eigentliche Begegnung mit dem Bären findet gar nicht statt. Womöglich gibt es nicht mal Bären im Wald.

Die Ursachen für Angststörungen sind vielfältig. Die Angst kann erlernt, durch Traumata entstanden sein oder eine genetische Komponente haben. Auch Ursachen im vegetativen Nervensystem sind möglich, also jenem Teil des Nervensystems, das unsere körpereigenen Abläufe wie Atmung und Verdauung steuert und das wir nicht bewusst kontrollieren können. Dieses ist bei manchen Angstpatient*innen labiler als bei gesunden Menschen und reagiert deshalb besonders schnell und heftig auf Reize. Wie bei allen psychischen Störungen kann von einer Kombination aus biologischen, psychischen und sozialen Faktoren ausgegangen werden (*Biopsychosoziales Modell*, vgl. [Kapitel 3](#)).

DEMENTOR ODER DEPRESSION

Laander Karuso

Dementor oder Depression,
welchen Unterschied macht das schon?
Ihr Sog kennt kein Entrinnen.
Ihr Kuss so kühl,
man bekommt das Gefühl,
nie mehr glücklich sein zu können.
Nur: Depressionen gibt es wirklich.

MEIN GRAUER PLANET

Veronika Rieger

Aus den Falten meiner Kleidung rinnen Bäche, schwarzbraunschlämmige Flüsse aus Brackwasser, die Pfützen auf der Fußmatte bilden, als ich die Klingel drücke.

Mein kleiner Planet ist ein Ohrensessel aus schwarzgrauem Stoff.

Ich bin 19 und habe mir Essen bestellt, irgendetwas bestellt, ich hatte keinen Hunger, ich habe nicht mal nachgesehen, ob ich etwas bestellt habe, das ich mag, ich wusste nur: Wenn es an der Tür klingelt, dann musst du aufstehen, zum allerersten Mal heute aufstehen, dann schaffst du es vielleicht, die Füße auf den Boden zu stellen, der sich mir jede Sekunde wieder unter den nackten Sohlen wegreißen kann, aber wenn es klingelt, dann wirst du aufstehen.

Um 6 Uhr abends habe ich Essen bestellt, meinen Planeten kurz verlassen und das Essen danach unangerührt weggestellt, alles nur, damit ich aufstehe.

Ich bin 13 und habe ein Jugendzimmer bekommen, weg mit den Birkenholzmöbeln, meine Mutter dachte, Tapete wechseln würde mir guttun. Ich bin 13 und liege auf meinem Bett, starre auf diesen neuen grauen Planeten auf der anderen Seite des Zimmers und höre auf zu atmen. Ich

habe es vergessen, einfach vergessen, wie es geht, das schwarze Loch in meiner Brust hat alle Kraft implodieren lassen, die es bräuchte, um nur den Brustkorb zu heben, und ich habe aufgehört, einfach aufgehört zu atmen, bis mich mein erster Freund an den Schultern rüttelt, damit ich kurz vor dem Ersticken in meinen eigenen Gedanken nach Luft schnappe. Ich bin 13 und bin übervoll von etwas, das mir die Luft nimmt.

Mit 20 stehe ich an der Bar mit den Hunderten anderen Lachenden und versuche, die Leere mit Shots zu füllen, Neues in die Papes zu streuen, um mich zu zerstreuen, egal, irgendwann nach Hause torkeln, es ist eh egal; wenn ich dann im Nachtlichterspiel auf meinem Planeten sitze, drehen auf dem Plattenteller meiner Gedanken die immer gleichen Vorwürfe Runde um Runde. Wenn Insomnia dir sagt, dass du ein Nachtmensch bist, dann sagen alle, wie geheimnisvoll und schön das klingt. Wenn du nachts durch regennasse Straßen läufst, dann sagen dir alle, wie schön das klingt; in meinen Ohren klingt nur das Echo des hundertsten »Mir geht's gut« von heute; ich bin die Geisel meiner eigenen Gedanken und treibe mich gnadenlos durch die Nacht.

Mit 16 verstehe ich, dass schöne Mädchen auch schön sind, wenn sie traurig sind.

Wenn du aber nie das schöne, sondern immer nur das schlaue Mädchen bist, dann musst du einfach mehr arbeiten, damit sie endlich stolz auf dich sind, damit dich endlich jemand sieht. Ich bin 16 und habe gelernt, dass man Leere mit Arbeit vollstopfen kann, bis man ihre ausfransenden Kanten nicht mehr fühlt. Man muss einfach mehr arbeiten, einfach immer mehr arbeiten, du fragst:

»Wie geht's dir?« »Ich bin superbeschäftigt«, sag ich. Du sagst: »Wer es zu was bringen will, der muss so sein.«

Mit 20 packen wir uns Glitzer auf die Wangen, es ist alles okay, wir ziehen den roten Lippenstift nach, es ist alles okay, viel zu okay. Kleb dir ein Lächeln ins Gesicht und sag noch mal: »MIR. GEHT. ES. GUT.« In der Uni haben sie gelästert, als ich ohnmächtig wurde, jetzt schau in den Spiegel, sag noch mal »ES GEHT MIR GUT« und zeig ihnen, dass du eigentlich so stark bist, wie sie denken, sie haben dir nur nicht aufgeholfen, weil starke Menschen eben keine Hilfe brauchen.

Ich bin 15 und halte eine Freundin davon ab, ihre Haut weiter wie ihre Jeans zu zerschneiden. Wir sind nur suizidale Kinder, die anderen suizidalen Kindern erklären, dass Suizid nicht die Antwort ist. Ich bin gerade mal 16 und begrabe eine Freundin, die die Antwort doch darin gesucht hat und nicht wiederkam.

Es ist mein 21. Geburtstag und meine Mutter sagt: »Wenn du so erschöpft bist, solltest du weniger arbeiten.« Meine Mutter sagt: »Wenn du müde bist, dann schlaf doch.« Meine Mutter sagt: »Wenn du so viel Zeit hast, um Serien zu schauen, dann kannst du doch nicht so überarbeitet sein.«

Ich sag, es ist okay, mir geht es gut. Aber nachts um halb vier die fünfte Staffel anzufangen, ist besser, als weiter die starren, zerbombten, putzrieselnden Löcher über meinem Bett zu betrachten. Und meine Leere ist der nasskalte Fleck rechts oben in der Ecke über meinem Planeten, der langsam weiter runterrinnt, wenn ich ihn nicht beachte. Dann verschwindet er vielleicht.