

dtv

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de

Matt Haig

ZIEMLICH GUTE GRÜNDE,
AM LEBEN ZU BLEIBEN

Deutsch von
Sophie Zeitz

dtv

Von Matt Haig
sind bei dtv außerdem erschienen:
Ich und die Menschen (21604)
Die Menschen von A bis Z (21605)
Ein Junge namens Weihnacht (28088)

Für Andrea



Deutsche Erstausgabe 2016
4. Auflage 2016
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
© 2015 Matt Haig
Titel der englischen Originalausgabe:
»Reasons To Stay Alive« (Canongate Books Ltd,
14 High Street, Edinburgh EH1 1TE)
© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe:
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Quellenhinweise s. S. 304
Gesetzt aus der Sabon 9,9/13,7
Satz: pagina GmbH, Tübingen
Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-28071-6

Dieses Buch ist unmöglich

Vor dreizehn Jahren wusste ich, dass dieses Buch gar nicht möglich war.

Ich würde vorher sterben. Oder den Verstand verlieren.

Auf jeden Fall wäre ich nicht mehr hier. Manchmal hatte ich Zweifel, ob ich die nächsten zehn Minuten überstehen würde. Die Idee, es könnte mir irgendwann wieder so gut gehen, dass ich das Selbstvertrauen hätte, ein Buch darüber zu schreiben, war vollkommen unglaublich.

Eins der wesentlichen Symptome der Depression ist, keine Hoffnung zu haben. Keine Zukunft zu sehen. Da ist kein Licht am Ende des Tunnels, denn der Tunnel ist an beiden Enden zu, und du bist drin. Hätte ich in die Zukunft blicken können, hätte ich gewusst, dass sie heller ist als alles, was ich bisher kannte, dann hätte dieses Wissen das Ende des

Tunnels weggesprengt und ich hätte Licht sehen können. Die Existenz dieses Buchs ist der Beweis, dass die Depression lügt. Die Depression spiegelt dir falsche Tatsachen vor.

Aber die Depression selbst ist keine Lüge. Depression ist an Echtheit kaum zu überbieten. Auch wenn sie unsichtbar ist.

Andere Leute bekommen oft nichts davon mit. Dein Kopf brennt lichterloh, und niemand sieht die Flammen. Deswegen – weil Depression überwiegend unsichtbar und undurchsichtig ist – hält sich ihr Stigma so hartnäckig. Und das ist besonders grausam für Depressive, weil das Stigma sich negativ auf die Gedanken auswirkt und Depression eine Krankheit der Gedanken ist.

Wenn du depressiv bist, fühlst du dich allein, und du hast das Gefühl, niemand hat je erlebt, was du gerade erlebst. Du hast solche Angst, in irgendeiner Form verrückt zu wirken, dass du alles in deinem Inneren verbirgst; du hast solche Angst, die Menschen würden dich weiter ausgrenzen, dass du dich verschließt und nicht darüber sprichst. Was fatal ist, denn darüber zu sprechen würde helfen. Worte – gesprochene, geschriebene – sind unsere Verbin-

dung zur Welt. Mit anderen über solche Dinge zu sprechen oder darüber zu schreiben, verbindet uns miteinander und mit unserem wahren Ich.

Ja, ich weiß. Wir sind Menschen. Wir reden nicht gern über unsere Gefühle. Im Gegensatz zu anderen Tieren bedecken wir uns mit Kleidung und gehen unserer Fortpflanzung hinter geschlossenen Türen nach. Wir schämen uns, wenn wir nicht richtig funktionieren. Aber wir sind in der Lage, uns weiterzuentwickeln, zum Beispiel, indem wir darüber sprechen. Und vielleicht auch, indem wir darüber lesen und schreiben.

Daran glaube ich fest. Denn es war auch das Lesen und das Schreiben, was mich aus dem Dunkel gerettet hat. Seit ich weiß, dass die Depression mich über die Zukunft angelogen hat, wollte ich ein Buch über meine Erfahrungen schreiben, in dem ich mir Depression und Angst vorknöpfte. Ich hatte also zwei Ziele mit diesem Buch. Gegen die Stigmatisierung zu kämpfen und – vielleicht die größere Herausforderung – andere Menschen davon zu überzeugen, dass wir am tiefsten Punkt des Tals einfach nicht die klarste Aussicht haben. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil letztendlich doch etwas

dran ist an den uralten Klischees. Die Zeit heilt alle Wunden. Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels, selbst wenn wir es im Moment nicht sehen können. Nach dem Regen kommt Sonnenschein. Und manchmal können Worte einen Menschen tatsächlich befreien.

Eine Anmerkung noch, bevor es losgeht

Jedes Gehirn ist einzigartig. Und auch die Fehlfunktionen jedes Gehirns sind einzigartig. Die Abwege meines Gehirns waren anders als die Abwege anderer Gehirne. Unsere Erfahrungen ähneln denen anderer Leute, doch es sind nie ganz genau die gleichen Erfahrungen.

Oberbegriffe wie »Depression« (und »Angststörung« und »Panikstörung« und »Zwangsneurose«) sind nützlich, aber nur, wenn wir uns klarmachen, dass die Menschen diese Dinge nie genau gleich erleben.

Depression sieht für jeden anders aus. Schmerz wird unterschiedlich empfunden, in unterschiedlicher Intensität, und löst unterschiedliche Reaktionen aus. Aber um nützlich zu sein, muss ein Buch nicht exakt unsere eigene Erfahrung der Welt beschreiben, sonst wären die einzigen Bücher, die es

sich zu lesen lohnt, die Bücher, die wir selbst geschrieben hätten.

Es gibt keine richtige oder falsche Art, Depressionen zu haben, oder Panikattacken, oder Selbstmordgedanken. Diese Dinge sind, wie sie sind. Leid ist – wie Yoga – kein Leistungssport. Doch ich habe über die Jahre herausgefunden, dass es mich tröstet, von anderen Menschen zu lesen, die Verzweiflung erlitten, überlebt und überwunden haben. Es hat mir Hoffnung gegeben. Und ich hoffe, dieses Buch kann das Gleiche bewirken.

1.

FALLEN

Am Ende braucht man mehr
Mut, um zu leben, als um sich
umzubringen.

Albert Camus,
Der glückliche Tod

Der Tag, an dem ich starb

Ich erinnere mich gut an den Tag, an dem mein altes Ich starb.

Es begann mit einem Gedanken. *Irgendwas stimmt nicht*. Das war der Anfang. Bevor ich wusste, was es war, das nicht stimmte. Und dann, vielleicht eine Sekunde später, hatte ich eine seltsame Empfindung im Kopf, es war wie eine Aktivität im hinteren Teil meines Schädels, nicht weit über dem Nacken. Das Kleinhirn. Ein pulsierendes, intensives Flackern, als wäre ein Schmetterling darin gefangen, kombiniert mit einem kribbelnden Gefühl. Ich wusste noch nichts von den seltsamen körperlichen Symptomen, die mit Depression und Angststörungen einhergehen. Ich dachte einfach, ich würde sterben. Und dann rutschte mein Herzschlag weg. Und dann rutschte ich weg. Ich fiel, immer schneller, stürzte in eine neue klaustropho-

bische, erstickende Realität. Es sollte weit über ein Jahr dauern, bis ich mich wieder auch nur halbwegs normal fühlen würde.

Bis dahin hatte ich kein wirkliches Bewusstsein davon gehabt, was Depression bedeutet, ich wusste nur, dass meine Mutter nach meiner Geburt eine kurze Zeit lang daran gelitten hatte und dass meine Urgroßmutter väterlicherseits Selbstmord begangen hatte. Es scheint also eine familiäre Belastung da gewesen zu sein, über die ich mir allerdings nie irgendwelche Gedanken gemacht hatte.

Wie dem auch sei, ich war vierundzwanzig. Ich lebte auf Ibiza, in einer der ruhigeren, schönen Ecken der Insel. Es war September. In vierzehn Tagen musste ich nach London zurückkehren, in den Ernst des Lebens. Nach sechs Jahren Studentenleben und Sommerjobs. Ich hatte das Erwachsenwerden so lange wie möglich aufgeschoben, aber es hing finster über mir wie eine schwarze Wolke. Eine Wolke, die jetzt ihre Schleusen öffnete und auf mich herabregnete.

Das Merkwürdige am menschlichen Gehirn ist, es können die extremsten Dinge darin vorgehen, ohne dass irgendjemand etwas davon mitbekommt.

Die Welt zuckt einfach mit den Schultern. Vielleicht sind deine Pupillen erweitert. Vielleicht redest du unzusammenhängendes Zeug. Deine Haut glänzt schweißfeucht. Und doch konnte niemand, der mich in der Villa auf der Insel sah, ahnen, was ich fühlte, niemand konnte nachvollziehen, welche groteske Hölle ich erlebte, oder warum mir der Tod wie eine so phänomenal gute Idee vorkam.

Ich blieb drei Tage im Bett. Aber ich schlief nicht. Meine Freundin Andrea kam regelmäßig herein und brachte mir Wasser oder Obst, das ich kaum essen konnte.

Das Fenster stand offen, um frische Luft hereinzulassen, doch im Zimmer war es still und heiß. Ich erinnere mich, wie erstaunt ich war, noch am Leben zu sein. Ich weiß, das klingt melodramatisch, aber Depression und Panik geben dir melodramatische Gedanken ein. Es war mir jedenfalls keine Erleichterung. Ich wollte tot sein. Nein. Das stimmt nicht ganz. Ich wollte nicht tot sein, ich wollte nur nicht am Leben sein. Der Tod machte mir Angst. Außerdem passierte der Tod nur Menschen, die geliebt hatten. Es gab unendlich viel mehr Menschen,

die nie gelebt hatten. Und zu denen wollte ich gehören. Der klassische Wunsch. Nie geboren worden zu sein. Eins der dreihundert Millionen Spermien gewesen zu sein, die es nicht schafften.

(Was für ein Geschenk es war, normal zu sein! Wir alle balancieren auf einem unsichtbaren Drahtseil und könnten jeden Moment abrutschen, um dann dem existenziellen Grauen ausgeliefert zu sein, das in unserer Psyche lauert.)

Das Zimmer war leer. Es gab nur ein Bett mit einer weißen ungemusterten Decke. Die Wände waren weiß. Vielleicht hing ein Bild an der Wand, aber ich glaube nicht. Jedenfalls erinnere ich mich an keines. Neben dem Bett lag ein Buch. Einmal nahm ich es in die Hand und legte es wieder hin. Ich konnte mich nicht eine Sekunde darauf konzentrieren. Es war mir unmöglich, meine Erfahrung in Worte zu fassen, weil sie weit jenseits aller Worte war. Ich konnte buchstäblich nicht darüber sprechen. Worte schienen zu banal neben dieser Art von Schmerz.

Ich erinnere mich, dass ich mir Sorgen um meine kleine Schwester Phoebe machte. Sie war in Australien. Ich hatte Angst, dass sie, der Mensch, der mir

genetisch am ähnlichsten war, auch so etwas erleben könnte. Ich wollte mit ihr sprechen, aber ich wusste, ich konnte nicht. Zu Hause in Nottinghamshire hatten wir, als wir klein waren, einen Klopfcode entwickelt, um uns durch die Wand zwischen unseren Zimmern zu verständigen. Jetzt klopfte ich auf die Matratze und stellte mir vor, dass sie mich auf der anderen Seite der Erdkugel hören könnte.

Klopf. Klopf. Klopf.

Ich hatte keine Begriffe wie »Depression« oder »Panikstörung« im Kopf. In meiner lachhaften Naivität glaubte ich, dass noch nie ein Mensch durchgemacht hatte, was ich erlebte. Weil es mir so unfassbar fremd war, dachte ich, es müsste meiner ganzen Spezies fremd sein.

»Andrea, ich habe Angst.«

»Alles wird gut. Es wird wieder gut. Es wird wieder gut.«

»Was passiert mit mir?«

»Ich weiß es nicht. Aber es wird wieder gut.«

»Ich verstehe nicht, wie es so etwas geben kann.«

Am dritten Tag verließ ich das Zimmer, und ich verließ das Haus. Ich ging hinaus, um mich umzubringen.

Warum Depression so schwer zu verstehen ist

Sie ist unsichtbar.

Sie ist nicht »ein bisschen niedergeschlagen sein«.

Sie ist das falsche Wort. Das Wort Depression erinnert an einen platten Reifen, an etwas, das ein Loch hat und sich nicht bewegt. Vielleicht fühlt sich Depression ohne Angststörung so an, aber Depression mit Angst gemischt ist alles andere als platt oder reglos. (Die Dichterin Melissa Broder twitterte einmal: »welcher idiot hat es ›depression‹ genannt und nicht ›in meiner brust leben fledermäuse und nehmen viel raum ein, ps ich sehe einen schatten‹?«) Wenn es am schlimmsten ist, wünschst du dir verzweifelt irgendein anderes Leiden, irgendwelche körperlichen Schmerzen, weil die Psyche unendlich ist und ihre Qualen genauso unendlich sein können.

Man kann depressiv und glücklich sein, genau wie man ein trockener Alkoholiker sein kann.

Sie hat nicht immer einen erkennbaren Grund.

Sie trifft Menschen – Millionäre, Menschen mit tollem Haar, glücklich verheiratete Menschen, frisch beförderte Menschen, Menschen, die Gitarre spielen, steppen oder Kartentricks können, Menschen, die in ihrem Leben noch keinen Pickel hatten, Menschen, deren Status-Updates überschwänglich glücklich klingen –, die von außen betrachtet keinen Grund zum Traurigsein haben.

Sie ist selbst für die rätselhaft, die daran leiden.