

DANIEL HOWELL

Du wirst diesen Tag überstehen. Und morgen auch.



GOLDMANN

Daniel Howell

**DU WIRST
DIESEN TAG
ÜBERSTEHEN.
UND MORGEN
AUCH.**

Was man bei akuten
psychischen Krisen tun kann

Aus dem Englischen von Gabriele Lichtner

Mit Illustrationen von Louise Evans und Charlotte Phillips

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»You will get through this night« bei HQ, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2022

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Daniel Howell

The author asserts the moral right to be acknowledged as the author of this work

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Louise Evans und Charlotte Phillips

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Carla Felgentreff

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GMBH, Pößneck

Printed in Germany

ES · IH

ISBN 978-3-442-17961-9

*Dieses Buch habe ich für mich selbst geschrieben,
den jüngeren Dan, von dem ich wünschte, er hätte
damals diese Seiten lesen können. Ich hoffe, es kann
nun allen eine Hilfe sein, die es brauchen.*

*Ich danke den Freunden und Followern in
meinem Leben, die mir Geduld und Freundlichkeit
entgegengebracht haben. Wegen euch bin ich hier.*

INHALT

Einführung _____	11
Gebrauchsanweisung für dieses Buch _____	31
Mentale Gesundheit verstehen _____	39

TEIL 1 HEU/TE

Atmen – Ruhe finden _____	79
Sich erden – Zurück ins Hier und Jetzt _____	85
Achtsamkeit – Die Gedanken entwirren _____	101


TEIL 2 MOR/GEN

Aktivität _____	127
Umgebung _____	145
Schlaf _____	165
Essen _____	187
Bewegung _____	207
Sozialleben _____	219

TEIL 3


DIE TAGE / DANACH

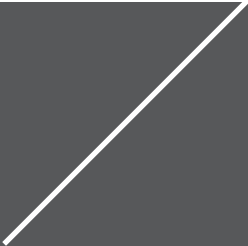
Gedanken – Was denke ich? _____	273
Regeln – Regeln und Vorschriften _____	289
Stress – Weniger Stress _____	305
Traumata – Gespenster aus der Vergangenheit ____	315
Therapie & Medikamente – Überlass es den Profis _____	325
Emotionen – Mit Gefühlen arbeiten _____	341
Weitermachen – Umgang mit Rückschlägen _____	359
Authentizität – Die eigene Wahrheit leben _____	381
Dankbarkeit – Dankbarkeit praktizieren _____	391
Epilog _____	399
Danksagung _____	402
Register _____	403



Am Ende jedes Tages gibt es einen Moment, in dem die Welt verblasst und wir mit unseren Gedanken alleine bleiben. Eine Abrechnung. Was man in den Hintergrund geschoben hat, kommt nach vorn und fordert unsere Aufmerksamkeit.

Mentale Gesundheit geht uns alle an. Ob man weiß, dass man eine schwere Zeit durchmacht, oder fühlt, dass es einem gut geht – sie ist immer da, unsichtbar, aber sie beeinflusst, was man fühlt, wie man reagiert. Manchmal kann sie sich anfühlen wie ein Nebel, so dicht, dass man aus eigener Kraft nie herausfinden würde. Aber das ist nicht wahr. Du kannst dein eigenes Licht sein.





Für dauerhafte mentale Gesundheit gibt es nicht die eine Lösung; aber wenn wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, können wir mit unserem Bewusstsein kommunizieren und die Kontrolle über uns selbst zurückgewinnen, um wirklich leben zu können. Dann weiß man am nächsten Tag, welche Schritte man tun muss, um etwas zu verändern, und man kann an den Tagen danach für sich selbst sorgen. Wir befinden uns eine lange Zeit auf dieser Erde, und wir schulden es uns selbst, nicht nur zu überleben, sondern uns zu entfalten. Ich kann das, und du kannst es auch.

Du wirst diesen Tag überstehen.

PASS AUF DICH AUF

Wenn du jemals in einer ernsthaften Krise steckst und das Gefühl hast, nicht mehr für deine eigene Sicherheit garantieren zu können, dann such dir unbedingt Hilfe.

- Melde dich bei einer Person, der du vertraust. Das kann jemand aus deiner Familie sein, eine Freundin oder ein Freund. Auch wenn du nicht reden willst, schon das Zusammensein kann helfen.
- Ruf eine Krisen-Hotline an. Wo du auch bist oder was auch gerade passiert, dort kannst du anonym mit jemandem reden, der oder die dafür ausgebildet wurde, dir zuzuhören – vertraulich und ohne zu urteilen.
- Begib dich an einen Ort, der Sicherheit gewährleistet. Das kann eine Klinik sein, eine Polizeistation, ein spiritueller Ort – irgendein Platz, an dem du dich sicher fühlst.

Dieses Buch behandelt viele Themen im Zusammenhang mit mentaler Gesundheit, und vielleicht finden einige Leser und Leserinnen es manchmal schwierig oder unangenehm, sich damit zu beschäftigen. Wenn du über ein bestimmtes Thema nichts lesen möchtest, kannst du diesen Teil jederzeit überspringen oder das Buch weglegen und wieder aufnehmen, wann immer du dazu bereit bist. Es ist nicht immer leicht, aber wir sprechen über diese Dinge, um sie besser zu verstehen und um zu lernen, wie wir mit uns selbst umgehen können, um gesünder und glücklicher zu sein.

Einführung

Hallo, ich bin Dan. Ich würde gern von mir selbst denken, dass ich groß, düster und mysteriös wirke – groß bin ich tatsächlich, aber ansonsten definitiv ein Nerd, introvertiert und einer der Typen, die zu viel Zeit im Internet verbringen. Allerdings trage ich nur Schwarz. Ich versuche immer noch, die psychologische Bedeutung der Wahl meiner lichtabsorbierenden Kleidung zu ergründen, doch es gibt andere Dinge, an denen ich zuerst arbeiten muss.

Als nerviges Kind, das »Guckt mal!« schrie, bevor es einen mittelmäßigen Rückwärtssalto in ein Schwimmbecken machte, wollte ich natürlich »Entertainer« werden. Ein professioneller Geschichtenerzähler, was auch immer das sein soll. Jemand, der andere Menschen zum Lachen bringen und vielleicht etwas verändern kann – oder wenigstens eine Ausrufe hat, um sich von berechtigter Wut inspiriert über etwas aufzuregen. Ich bin einer dieser ziemlich sarkastischen, zynischen Menschen mit einer harten Schale, was ich darauf zurückführe, dass ich Brite und daher emotional etwas gebremst bin. Als ich achtzehn war, begann ich, einfach aus Spaß Comedy-Videos online zu stellen, dann fingen die Leute an, sie sich anzuschauen. Als dieser eher zufällig losgefahrene Zug Fahrt aufnahm und bei jeder Station mehr Menschen einstiegen und mir folgten, moderierte ich (oft zusammen mit meinem Freund und Komplizen Phil Lester) eine Show im BBC-Radio, schrieb Bücher, trat in Theatern auf und stand auf Festivals vor Scharen von Menschen. Ich war immer selbstironisch und sprach hemmungslos über

meine schlimmsten Momente, um andere zu unterhalten (definitiv in einem so übertriebenen Maß, dass dem Lachen manchmal ein besorgter Blick folgte). Aus meinem Sinn für Humor kann man offenbar eine Menge über meine geistige Gesundheit schließen, aber eigentlich will ich einfach nur Menschen glücklich machen. Andere Menschen.

Auf der Bühne oder dem Bildschirm war ich immer mit einem Lächeln im Gesicht zu sehen. Wahrscheinlich erschien es allen Menschen in meinem Leben, als ginge es mir gut, aber unter der Oberfläche hatte ich zu kämpfen. Auch ich vergaß das leicht, ich stolperte irgendwie durch mein Leben, ohne darauf zu achten, wie ich mich eigentlich fühlte. Ich versuche, mich möglichst nicht an die Zeit zu erinnern, in der ich in den düstersten Impulsen meines Gehirns eingesponnen war und meine negativsten Gedanken, ohne zu fragen, hinnahm. Ziellos watete ich durch einen dichten Nebel aus Stress, Panik und Antriebslosigkeit, was mich schließlich in ein schwarzes Loch schlittern ließ, aus dem ich nicht mehr herauskam.

Letztlich erkannte ich, dass ich mich nicht um meine mentale Gesundheit kümmerte und in Wirklichkeit gestresst, ängstlich und ernsthaft depressiv war. Ich zog los, um Unterstützung zu finden, etwas über mich selbst und meine Psyche zu lernen – und ich entdeckte, dass das Leben nicht so sein muss.

Manche Zeiten in meinem Leben schienen so düster und ausweglos, dass ich dachte, ich hätte keine andere Wahl, als ganz aufzugeben, um ihnen zu entkommen. In Wahrheit gab es so viel, was ich hätte tun können, um aus

dem schwarzen Loch wieder herauszukommen. Ich verstand einfach nichts von mentaler Gesundheit und wusste nicht, wie ich mir selbst helfen konnte. Jetzt habe ich das Gefühl, dass ich es weiß.

DIE / ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

Schon als Kind erlebte ich Konflikte sowohl in meinem Zuhause als auch außerhalb. Die Gefühle, die ich beobachtete, waren sehr wechselhaft. Ich verstand sie nicht und auch nicht den Grund dafür, und ich nahm an, dass ich schuld daran war. Wenn man zwei große Menschen sieht, die einander wild gestikulierend anschreien, denkt man schnell: »Völlig klar, dass ich, der kleine Mensch, der nur einfache Formen erkennt und Legosteine auf dem Fußboden verstreut, auf die andere treten, das verursacht haben muss.«

Das ließ mich schon sehr früh zu dem Schluss kommen, dass das Leben anscheinend einfach so ist. Und als sich dann in der Schule andere hyperaktive und leicht beeinflussbare Kinder der Klasse mir gegenüber feindlich verhielten, akzeptierte ich es einfach und wehrte mich nicht. Ich sah keinen Grund, dieses Verhalten oder meine Gefühle zu hinterfragen. Ich hatte nie gelernt, um Hilfe zu bitten oder über Gefühle zu sprechen, also litt ich schweigend und ahnungslos. Und so vergingen Jahre meines Lebens, in denen ich einfach hinnahm, dass ich in ständiger Angst und übertriebener Wachsamkeit lebte, mit dem tiefen Gefühl, im Grunde nicht gemocht zu werden und

anderen eine Last zu sein. Dieses Gefühl wurde mir so vertraut, dass es für mich zur Normalität wurde.

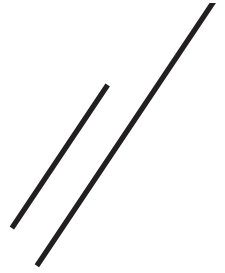
Als mein Leben komplizierter – und hormoneller – wurde, eskalierte der Wirbelsturm an Konflikten sowohl in mir als auch außerhalb. Denn einfach gesagt: Ich bin schwul. Teenage-Dan hatte dank dieser Tatsache nicht die großartigste Zeit. Ich bin in der grauen und engen Welt von Winnersh aufgewachsen – einer glamourösen Reihenhaussiedlung nahe einer Autobahn im Süden Englands. Das Wort »schwul« existierte in der ganzen Welt – im Fernsehen, in der Musik, auf dem Schulhof –, und es bedeutete alles von »langweilig« bis »schrecklich«. Ich internalisierte diese Definitionen dessen, was ich unter der Oberfläche war. Während ich versuchte, den postapokalyptischen Schreckensort einer reinen Jungschule in einer hauptsächlich homophoben Welt zu überleben, wurde mir eingehämmert, dass ich von Grund auf mit einem Fehler behaftet war. Ich war schwul, also war ich schlecht. In der Folge fühlte ich mich schlecht. Und ich fühlte mich schuldig, deshalb konnte ich mit niemandem darüber reden, wie es mir mit diesem beschämenden Teil meiner selbst ging. Ohne auf allzu viele traumatische Einzelheiten einzugehen – es war ziemlich furchtbar. Ich war immer ein Außenseiter, die physischen und verbalen Misshandlungen, denen ich überall und jeden Tag ausgesetzt war, machten mich fertig. Mit dem mir grundsätzlich anhaftenden Fehler war kein Ausweg in Sicht – ich versuchte, mir das Leben zu nehmen. Glücklicherweise scheiterte der Versuch.

Klar, das Leben kann sich gleichbleibend anstrengend dahinschleppen, aber es ist lang und wird sich zwangsläufig verändern. Ich blieb nicht in dieser Umgebung gefangen, ich traf neue Leute, und dankenswerterweise änderte sich die Welt, wenn auch nur ein klein wenig. Wenn ich daran denke, dass meine Geschichte zu Ende hätte sein können, weil ich dachte, dass ich alles gesehen hatte, das es für mich im Leben gab! Ich lag falsch, und ich bin dankbar, am Leben zu sein.

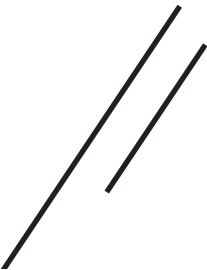
Zu der Zeit wusste außer mir niemand, was fast passiert wäre. Ich trug die Last allein als ein weiteres beschämendes Geheimnis – aber jetzt hatte ich eine Mission. Ich erzählte mir selbst eine Geschichte: dass alles in Ordnung kommen würde, wenn ich einfach entfliehen, »einen ordentlichen Job« bekommen und mir selbst ein Leben zu meinen eigenen Bedingungen aufbauen könnte. Dieses Ziel sollte die nächste Dekade meines Lebens bestimmen. Ich wusste, dass ich eine Leiche im Keller hatte, aber es gab einfach zu viel in all meinen Lebensbereichen, womit ich klarkommen musste; also ließ ich sie einfach dort und konzentrierte mich stattdessen hartnäckig auf meinen Fluchtplan.

In dieser Phase meines Lebens begann ich aus reiner Langeweile selbst gemachte Comedy-Videos im Internet zu posten (absolut entsetzlich, bitte such nicht danach), in denen ich mich über Sachen wie Prokrastination lustig machte und über die nervigen Leute, die zu langsam vor einem hergehen. Das machte mir Spaß, aber es führte nirgendwohin. Oder? Obwohl ich mich für vieles interessierte, war ich so überzeugt, dass ich nicht infrage stellen

sollte, wie ich mich fühlte oder wie die Welt funktionierte, dass ich mir nur traditionelle Berufe vorstellen konnte, auf die meine Großeltern stolz wären. Ich ging an die Universität, um Jura zu studieren. Das klang wie eine »richtige Arbeit« für einen »normal funktionierenden Menschen«! Ich will wirklich keine erfolgreichen Anwälte beleidigen, die mit ihrer Karriere glücklich sind, aber es war einfach niemals meine persönliche Leidenschaft. Es war eine weitere Lüge, die ich mir selbst erzählte.



Klar, das Leben kann
sich gleichbleibend
anstrengend dahin-
schleppen, aber es ist
lang und wird
sich zwangsläufig
verändern.



Abgesehen davon, dass ich mich ganz grundsätzlich unsichtbar und ängstlich fühlte, und abgesehen von der metaphorischen Leiche im Keller, entwickelte sich schleichend ein neues Gefühl. Es sagte mir, dass ich anstatt der üblichen superenergetischen Panik einfach langsamer werden und aufgeben sollte. Nicht das Bett verlassen. Nicht essen. Mich auf nichts freuen. Wozu? Mein unauthentisches, unechtes Leben begann, mich von innen zu zerfressen wie die Säure, die aus einer Batterie schäumt.

Ich beschloss, mir ein Jahr Pause von der Universität zu nehmen, um zu überlegen, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. In diesem Jahr, während ich auf leere Wände starrte und meine Möglichkeiten hinterfragte, rief völlig überraschend die BBC an, und Phil und ich bekamen unsere eigene Radioshow. Genau das, was ich wollte! Ich war in so vielen Bereichen des Lebens eine Niete, aber immerhin verstand ich, wie wichtig es war, etwas zu tun, das einen glücklich macht. Würde ich jetzt also endlich die Erfahrung mit diesem Glücklichs-Ding machen? Es stellte sich heraus, dass nichts einen so schnell auf den Boden der Tatsachen bringt wie das Bezahlen von Miete in London – und infolgedessen mehrere Jahre lang von Ramen-Nudeln aus dem Supermarkt zu leben. Es war eine aufregende und unglaublich stressige Zeit. Mein selbst produzierter Inhalt öffnete mir plötzlich Türen, und ich bekam mehr Aufmerksamkeit, als ich mir hätte vorstellen können. Aber in meinem verzweifelten Versuch, das Konzept einer »Karriere« zu verfolgen, lebte ich einen Lebensstil, der einer guten mentalen Verfassung entgegenstand. Ich aß nicht, ich schlief nicht,

ich hatte keine Freunde, ich ging nie nach draußen, meine Arbeit war mein Leben, mein Zuhause war meine Arbeit, und meine Prioritäten machten mich krank. Die Zeiten, in denen ich nicht arbeitete, verbrachte ich mit dem Gesicht auf dem Teppich in einer existenziellen Krise.

Um diese Zeit wurde mein Leben in die Schlangengrube des damals neuen psychologischen Phänomens der sozialen Medien geworfen. Sicher, Technologie bringt Freude und Verbundenheit in unser Leben, aber gleichzeitig kann sie auch die dunkle Seite der Menschheit enthüllen, und ich erlebte viel von beiden Seiten. Ich genoss die Mitte – plötzlich schrieben mir Follower, sie erkannten mich auf der Straße und schickten mir etwas gruselige, aber gut gemeinte Post. Dadurch fühlte ich mich tatsächlich akzeptiert und wertgeschätzt und war zum ersten Mal dankbar, dass es da anscheinend ein paar nette Menschen auf der Welt gab. Es machte Spaß! Auch wenn jemand mir sagte »Ich war bei deiner Show und habe respektvoll beschlossen, dass ich dich und dein Gesicht nicht mag«, war das doch wenigstens freundlich, und ich liebte und schätzte die Interaktion. Allerdings – und ich bin sicher, das wissen wir von unseren täglichen Abenteuern im Netz alle – ist es schwer, die Extreme zu ignorieren. Wenn man eine ermutigende Nachricht eines Fans bekommt, der schreibt »Du bist perfekt, und ich würde jederzeit für dich töten«, kann einem das so zu Kopf steigen, dass der Verstand aussetzt. Glücklicherweise hat mein krankhaft geringes Selbstbewusstsein mich so etwas nie wirklich glauben lassen. Andererseits gab es Leute, die beschlossen, mich zum Ziel ihres wütenden

Hasses zu machen, und all die Frustration ihres miesen Arbeitstages in Direct Messages an mich weitergaben. Nun, glücklicherweise hat mein krankhaft geringes Selbstbewusstsein auch das nie wirklich an mich herankommen lassen – ich hatte mir selbst schon viel Schlimmeres gesagt.

Mit dem Anwachsen meiner Anhängerschaft wuchsen auch der Druck und die auf mich gerichteten neugierigen Blicke. Wogegen ich mich nicht gewappnet hatte, war das Eindringen in meine Privatsphäre. Ich hatte nicht damit gerechnet, dass ich mich eines Tages mit diesem regenbogenfarbenen Elefanten im Raum befassen müsste, dass beim Stolpern in die Öffentlichkeit andere plötzlich sagen würden: »Hey, was ist mit diesem riesigen Elefanten, den du da ignorierst?« Auf einmal hatte ich es mit Spekulationen über meinen Beziehungsstatus zu tun, die Leute suchten nach Beweisen, dass ich nur etwas vorspielte. Ständig hatte ich Angst, dass meine Identität und mir liebe Personen Gegenstand von Entertainment oder Schlagzeilen werden könnten.

Langsam verspürte ich den gleichen Drang zur Flucht, den ich als Teenager gefühlt hatte. Es war zu viel. Die von mir gewählte Clown-Karriere, bei der ich im Internet Witze erzählte, bezahlte diese Rechnung nicht. Auf meinem persönlichen Leben lastete zu viel Druck. Ich hatte mich für Jobs entschieden, die ich nicht wollte, ich produzierte auf meinen eigenen Plattformen Sachen, von denen ich dachte, dass die Leute sie sehen wollten, statt dem, was mir am Herzen lag. War ich nicht genauso ein unauthentischer Betrüger wie während meines Jurastudiums, wenn ich jetzt nicht das tat, was ich wirklich wollte?

Ich war komplett in diesem Strudel gefangen. Jede Sorge, die mir in den Kopf kam, überwältigte mich. Ich hörte auf, in der physischen Welt zu existieren, weil ich von den chaotischen Gedanken in meinem Kopf beherrscht wurde, die meine schlimmsten Erinnerungen heraufbeschworen, meinen Untergang prophezeiten, mir die Feinde vor Augen führten, von denen ich dachte, dass sie mich draußen in der Welt mit den bösesten Absichten erwarteten. Meine körperliche Gesundheit begann sich zu verschlechtern: Ich war angespannt, kurzatmig, müde, aber gleichzeitig voller ungesunder Energie. Sogar als sich in meiner Karriere positive Möglichkeiten aufzutun begannen, wurden der mit ihnen einhergehende Druck und die auf mich gerichtete Aufmerksamkeit einfach zu viel.

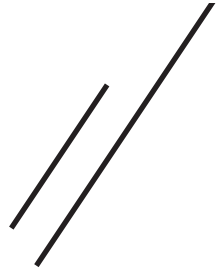
Ich wurde zur Maschine. Alles wegdrücken, untergraben. Kopf runter, den Beweis verstecken, vorwärtsmarschieren, sich später damit befassen. »Eines Tages« würde meine Mission erfolgreich sein: Ich würde die Oberfläche finanzieller Freiheit erreichen, um meine Unabhängigkeit zu sichern, und dann könnte ich wieder Luft holen. In diesem Zustand unablässigen Gejagtwerdens und Entkommens verbrachte ich den Großteil meiner Zwanziger. Dann wurde mein erstes Buch veröffentlicht, und ich trat bei einer Comedy-Welttournee von Stockholm bis Los Angeles auf. Jetzt hatte ich es doch ganz bestimmt endlich geschafft? Ich machte eine Inventur von dem, was ich hatte – und die Regale waren leer. Mein Leben war so grau wie meine Sockenschublade. Nachdem ich von außen betrachtet so viel erreicht hatte, fehlte mir die emotionale

Fähigkeit, mich daran zu erfreuen. Doch gerade dieser Moment, in dem ich mir eingestand, dass es mir nicht gut ging, gab mir einen Hoffnungsfunken – zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass es mir erlaubt war, über mein Leben nachzudenken und zu versuchen, es besser zu machen.

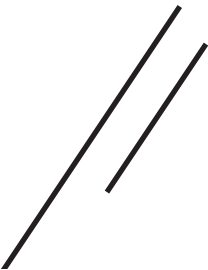
DANIEL / UND DEPRESSION

Ich ging zu einer Ärztin, die mir sagte, dass ich depressiv sein könnte. Ich verstand nicht wirklich, was das bedeutete. Eine Therapeutin erklärte mir dann, dass ich offensichtlich mehrere Probleme hatte, mit denen ich mich würde beschäftigen müssen. Sie verschrieb mir Antidepressiva, damit ich durch den Tag kommen konnte, ohne in eine emotionale Falle zu tappen, und zum ersten Mal sah ich mir mein eigenes Leben an und bemerkte, wie unausgeglichen es war. Ich begann, meine Arbeit und mein anderes Leben zu trennen, mir ein wirkliches Hobby zuzulegen, Freunde zu finden – und all das half. Es verlieh mir ein stärkeres Fundament. Mithilfe der Therapie konnte ich meine emotionalen Reaktionen verstehen und meine Gedanken von außen betrachten. Schließlich dachte ich, dass ich die Medikamente nicht mehr bräuchte. Diesen ganzen Prozess hatte ich im Geheimen durchgemacht, während ich weiter auftrat und mich professionell verhielt. Doch irgendwann hatte ich das Gefühl, ehrlich damit umgehen zu müssen. Die Menschen in meinem Leben und meine Follower

verdienten es zu wissen, womit ich mich herumschlug. Ich fand, sie hatten ein Recht darauf zu erfahren, warum ich nicht mehr wie mein vermeintlich sonnigeres früheres Ich erschien. Also beschloss ich, meine mentale Gesundheit öffentlich zu machen – mit einem Video, das ich »Daniel und Depression« nannte.



Ich wurde
zur Maschine.
Alles wegdrücken,
untergraben.



Der Tag, an dem ich bekannt machte, dass ich an Depressionen litt, war schrecklich. Klar, ich tat es auf meine eigene Art, machte Witze über die eher lächerlichen Seiten des Kampfes und übertrat vorsichtig die Grenze, wo man den Leuten zwar das Gefühl gibt, dass sie lachen dürfen, sie aber gleichzeitig innerlich zusammenzucken (tut mir leid). Aber die Tatsache, dass ich überhaupt über all das sprach, machte mir Angst. Ich wusste ja nicht, ob die Leute es verstehen würden, ob sie es akzeptieren würden oder ob es ein Fehler war, meine Verletzlichkeit zuzugeben, und dies unweigerlich zu meiner Verurteilung führen würde. Zu der Zeit war der Begriff »mentale Gesundheit« für die meisten noch ein Rätsel und ein totales Tabu, daher fürchtete ich, einen Fehler zu machen. Ich beschrieb, wie ich mich fühlte, erklärte, wie Depressionen missverstanden wurden, wie ich versuchte, dagegen anzugehen, und wappnete mich für die Reaktionen. Dann überraschten mich die Leute – und diesmal auf positive Art.

Ich saß vor meinem Bildschirm und sah Lachen, Verständnis und Ermutigung. Alte Freunde meldeten sich und wollten mich unterstützen. Fremde erzählten mir, dass sie sich durch meine Geschichte repräsentiert fühlten und jetzt ihren Lieben ihre Situation erklären konnten. Einige sagten, sie hätten durch mich endlich erkennen können, dass jemand in ihrem Leben das Gleiche durchmachte. Ich erkannte, wie hilfreich es war, über diese Tabus zu reden, und wie vielen Menschen damit geholfen werden konnte.

Das war der erste Schritt, aber ich wusste, dass mich auf meinem Weg mehr erwartete. Ich würde auf Tournee gehen,

und dann würden Menschen mir von ihren Kämpfen berichten und mir erzählen, wie sehr ich sie »inspiriert« hatte, indem ich über »meine Depressionsgeschichte« gesprochen hatte. Ich fühlte mich wie ein Betrüger. Schließlich verschwieg ich noch immer diese Sache, die ich seit meiner Kindheit wusste. Trotz der harten Arbeit an meiner mentalen Gesundheit blieb diese letzte Hürde, die ich nicht überwunden hatte. Ich wusste, dass ich mit mir selbst nicht ehrlich war und nie glücklich sein würde, ehe ich nicht ein wahrhaft authentisches Leben führen könnte. Ich konnte so nicht weitermachen, ich konnte nicht mehr auftreten, mein Körper wehrte sich gegen die Gedankenflut in meinem Kopf und zwang mich, den Tatsachen endlich ins Auge zu sehen. Es war Zeit, auf eine Reise zu gehen – eine innere Reise nach Narnia und zurück. Ohne meine Wahrheit zu leben, mich mit mir selbst glücklich zu fühlen und das zu machen, was meine Leidenschaft war, wäre ich niemals frei. Es war Zeit für mein Coming-out.

DAN / 1.0

Mir war klar, dass ich am Ende des Tages keine Energie mehr hatte, solange ich so viel arbeitete, und nie zurücktreten und die Perspektive auf mein Leben bekommen konnte, die ich brauchte, um zu wachsen. Also nahm ich eine Auszeit. Für die Außenwelt sah es wahrscheinlich aus, als wäre ich von Aliens entführt worden. Ganz bestimmt gab es ein paar gute Verschwörungstheorien, nach denen ich über

eine Art Bermudadreieck geflogen oder von den Illuminaten eingeladen worden war. In Wahrheit hatte ich zum ersten Mal aufgehört zu rennen, und als ich mich umdrehte, wartete da eine Menge auf mich. Der Versuch, meine Vergangenheit zu entwirren wie den Inhalt dieser Box mit allen möglichen Kabeln, die bei uns allen irgendwo herumliegt, kostete Zeit. Nun gut, es würde so lange dauern, wie es eben dauerte. Nach allem, was ich hinter mir hatte, war es buchstäblich eine Frage von Leben oder Tod.

Ich war durch viele Jahre Trauma gewatet, während ich im Scheinwerferlicht stand. Aber dahinter lauerte noch immer diese Leiche im Keller – die entscheidende Tatsache, die anzuschauen ich mein Leben lang Angst gehabt hatte. Ich war niemals homophob gewesen oder sonst irgendwie voller Hass gegen andere, aber die von der Gesellschaft ausgeübte Gehirnwäsche »Schwul ist schlecht«, der ich ausgesetzt gewesen war, richtete all dies nach innen. So entwickelte sich – wie ich heute weiß – eine »internalisierte Homophobie«. Ich dachte, ich hätte einen Defekt. Ich hasste mich selbst. Ich glaubte diesen Mist. Als ich erkannte, dass dieser Selbsthass in Wirklichkeit auf Verlogenheit beruhte und etwas war, dessen ich mich entledigen konnte, war das wie der erste Lichtstrahl, der durch die Wolken fiel, die mein ganzes Leben lang über mir gehangen hatten. Diese Erkenntnis war wie eine Erleuchtung für mich, ich konnte zurücktreten und sagen: »Es ist in Ordnung, so zu sein, wie du bist.« Ich gab mir die Erlaubnis zu existieren. Der Moment, in dem ich meine Sexualität akzeptieren konnte und bereit war, der Welt gegenüber

ehrlich zu sein, fühlte sich wie der Beginn meines Lebens an.

Wenn ich mich dem endlich stellen wollte, lag eine Menge Arbeit vor mir, schon allein, um diese Neuigkeit zu verbreiten. Als ich öffentlich über meine mentale Gesundheit gesprochen hatte, war mir klar geworden, dass ein Teil der harten Arbeit (für jemanden, der mit einem Stigma kämpft) darin besteht, mit den emotionalen Reaktionen anderer Leute umzugehen und sich für die negativen zu wappnen. Nach dem Abwurf dieser Bombe erwartete mich also ein Riesenhaufen Spaß. Ich kämpfte so sehr damit, es meiner Familie zu sagen, dass ich nach monatelangem Aufschieben einfach eine E-Mail schrieb: »Also, ich bin schwul.« Auch wenn das viel zu direkt und eine absolut lächerliche Betreffzeile war, erfüllte sie ihre Aufgabe perfekt. Danach verbrachte ich Monate in einer tiefen Winterschlafhöhle und schrieb eine epische und dramatische Coming-out-Comedy mit dem Titel »Also, ich bin schwul« zu Ehren dieser E-Mail. Die kannst du im Internet anschauen, wenn du willst.

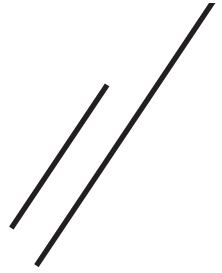
Als das Video online war, fiel mir ein Stein vom Herzen. Diese Redensart hatte ich bis jetzt nie wirklich verstanden – es war ein Gefühl, als wenn mein ganzes Leben von einem Kettenhemd nach unten gezogen worden wäre, das jetzt von mir abfiel. Endlich fühlte ich mich zum ersten Mal auf persönlicher Ebene frei und konnte einfach in jedem einzelnen Moment in Frieden existieren.

Hier bin ich nun, endlich am Leben. Und was jetzt?

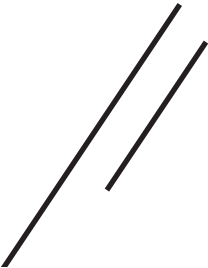
Ich habe gesehen und selbst erfahren, wie viel es über mentale Gesundheit zu lernen gibt. Zu verstehen, wie

unsere Psyche funktioniert, kann unser Leben völlig verändern, ja sogar retten. Es hat mich umgehauen, als ich erfuhr, wie mir all meine täglichen Verhaltensweisen, die ich selbst nicht mochte, schadeten, genau wie die zerstörerischen Einstellungen, die ich grundlos mir selbst gegenüber hatte. Zu lernen, was ich tun kann, um meine mentale Gesundheit zu unterstützen, hat mir geholfen. Und ich hoffe, dieses Buch hilft dir und kann dann noch mehr Menschen helfen.

Dies ist keine Autobiografie und auch kein spirituelles Selbsthilfebuch. Es ist ein praktischer Leitfaden, der auf Wissenschaft beruht und dir helfen kann, deine mentale Gesundheit zu verstehen und zu stärken. Ich bin nur der Typ, der zwischendrin ein paar Witze macht und der weiß, dass es sehr anstrengend sein kann, an sich selbst zu arbeiten. Sollte es also für dich etwas leichter werden, wenn du über meinen Schmerz lachen kannst, freut es mich. Daran bin ich gewöhnt.



Glaub mir, ich spreche
als einer, der all dies
durchgemacht hat –
egal wie ausweglos
es scheint, du wirst
diesen Tag überstehen.
Und morgen auch.



GEBRAUCHS- ANWEISUNG FÜR DIESES BUCH

Stell dir dieses Buch als Werkzeugkasten für dein Gehirn vor – im metaphorischen Sinn, alle tatsächlichen Werkzeuge für deinen Kopf überlass bitte den Chirurgen. In diesen Seiten sind die Einsichten verpackt, die du brauchst, um das Konzept der mentalen Gesundheit zu verstehen, außerdem praktische Tipps, die du ausprobieren kannst und die nachweisbar helfen, um sich besser zu fühlen. Jede kleine Veränderung trägt dazu bei, ein stärkeres Fundament für eine gute mentale Gesundheit aufzubauen, und heraus kommt dein bestes Ich gegen die Welt.

Der Faktencheck

Ich bin kein Experte, ich bin nur der Typ mit dem Laptop und einer Geschichte. Wenn jemand anfängt, Ratschläge zu mentaler Gesundheit zu erteilen, sollte man sicher sein, dass man dessen Worten auch vertrauen kann. Ich habe dieses Buch in Absprache mit einer erfahrenen Klinischen Psychologin geschrieben – Dr. Heather Bolton. Der gesamte Inhalt wurde gründlich überprüft und genehmigt (auch wenn das zu meinem Entsetzen bedeuten konnte, zehn Seiten zu schreiben und komplett wieder löschen zu müssen). Du kannst also darauf vertrauen, dass alles, was es in dieses Buch geschafft hat, gründlich auf Fakten überprüft wurde und hoffentlich unterhaltsam ist.

Die Theorie, auf die sich das Buch stützt, die Übungen und Ratschläge, die darin enthalten sind, stammen aus evidenzbasierten Ansätzen. Das bedeutet, dass sie auf einem wissenschaftlichen Verständnis der Probleme beruhen, dass sie geprüft wurden und sich als wirksam erwiesen haben. Was in diesem Buch steht, ist nicht nur eine nett klingende Idee oder eine eigene Entdeckung, sondern kalte, harte Wissenschaft, die nachweislich funktioniert. Dazu gehören Ansätze aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (*Cognitive Behavioural Therapy*, CBT), der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), der auf Mitgefühl ausgerichteten Therapie (*Compassion-Focused Therapy*, CFT) und der Positiven Psychologie.

Viele Bücher widmen sich der Erforschung nur eines Themas, einer Behandlungsmethode oder einer Denkrichtung

und enthalten dazu viel Geschichtliches oder Methodisches. Das sind fundierte Abhandlungen, aber nicht unbedingt hilfreich, wenn man akut Hilfe braucht. Das vorliegende Buch ist eine Supermaschine für mentale Gesundheit. Es werden viele der bekannten und auch neuen wirkungsvollen Methoden behandelt, aber ich konzentriere mich dabei auf das, was du brauchst, um einen Punkt wirklich zu verstehen und zum nächsten weiterzugehen. Man sollte sich niemals auf nur ein Buch verlassen, aber dieses hier umfasst die hilfreichen Höhepunkte der halben Bibliothek.

Das Kleingedruckte

Dies ist ein Buch mit vielen Informationen, aber es wird dein Leben nicht reparieren, ganz gleich wie deine besonderen Umstände aussehen mögen (tut mir ehrlich leid). Du selbst musst erfassen, was im Text steht, und es dann auf dein Leben anwenden. Wenn es um mentale Gesundheit geht, gibt es keine Zaubermedizin, die für alle funktioniert – wir sind alle verschieden, und du musst herausfinden, was für dich das Richtige ist. Verschiedene Experten bevorzugen verschiedene Theorien, aber sie haben alle eine gemeinsame Basis, die die fundamentalen Dinge verdeutlicht, die wir alle wissen sollten – und genau diese Infos sind hier drin!

Dieses Buch konzentriert sich auf die allgemeinen menschlichen Erfahrungen, die wir alle machen. Es möchte das Verständnis dafür wecken, wie alles, was uns täglich passiert,

unsere Psyche beeinflusst, damit wir lernen können, selbst einen positiven Einfluss auf sie zu nehmen. Sich schlecht zu fühlen ist normal und nicht immer gefährlich oder ein ernsthaftes Problem. Wir können uns traurig oder ängstlich fühlen, ohne ernsthafte diagnostizierbare Störungen zu haben. Wichtig ist, dass man die Grenze erkennt zwischen den hier beschriebenen Situationen, die von Zeit zu Zeit auf jeden von uns zutreffen, und jenen, bei denen man professionelle Hilfe suchen sollte. Nun ist dies kein Diagnose-Buch, das detailliert verschiedene psychische Probleme beschreibt – das überlasse ich den Profis und dicken, staubigen Wälzern. Doch als allgemeine Regel könnte man sagen: Wenn man sich länger als ein paar Wochen schlecht fühlt und jeden Tag kämpft, um zurechtzukommen, oder wenn man sich sorgt, ob das, was man durchmacht, »ernst genug« für Hilfe von außen ist, dann sollte man sich professionelle Hilfe suchen. In meinem Leben gab es Zeiten, in denen ein Buch meine Probleme nicht lösen konnte, und dann ist es wichtig, das zu akzeptieren und Unterstützung zu bekommen.

Ich erwarte nicht, dass du das hier alles über Nacht liest, sofort anwendest und am nächsten Morgen als Superheld oder Superheldin aufwachst – für viele ist es eine Reihe kleiner Schritte und Veränderungen, die uns helfen, die Stärke und Widerstandskraft aufzubauen, um mit den Anforderungen des Lebens zurechtzukommen. Lies das Buch, spüre, wo du dich angesprochen fühlst, probier etwas aus und hab keine Angst. Ruhetage sind erlaubt, und auch Scheitern ist okay. Es ist in Ordnung, wenn etwas bei dir

nicht funktioniert. Lass es dann erst einmal unbeachtet, und im Bedarfsfall kannst du es wieder hervorholen.

Ich hoffe, dass du durch dieses Buch verstehst, wie alles, was wir tun und erleben, unsere mentale Gesundheit beeinflusst. Diese Erkenntnis gibt uns mehr Kontrolle über unsere Entscheidungen. Wir wissen dann, wie wir uns selbst zu einem glücklicheren Leben verhelfen können. Dies ist das Buch, von dem ich wünschte, ich hätte es früher lesen können.

Der Werkzeugkasten

Das Buch ist in drei Teile aufgeteilt, die dir in verschiedenen Phasen helfen sollen: von der Veränderung deiner momentanen Gefühlslage über eine Verbesserung deines Umfelds, damit du dich in einigen Tagen besser fühlst, bis zu Verhaltensmustern und Aufgaben, die du langfristig in Angriff nehmen kannst, um in Zukunft mehr Selbstbewusstsein zu haben. Das Buch muss nicht von vorne bis hinten chronologisch gelesen werden – du kannst jederzeit etwas auslassen und das lesen, was du gerade brauchst, je nachdem, wo du auf der mentalen Gesundheitswelle gerade surfst.

TEIL 1: / DIESER TAG

Hier findest du Hilfe für den Moment, in dem du eine sofortige Veränderung brauchst, und sei sie noch so klein. Wenn dein Kopf mit negativen Gedanken angefüllt ist und du nicht weiterweißt, bietet »Dieser Tag« Techniken, die dir aus diesem Moment hinaushelfen, zum Beispiel Methoden, um deine Emotionen zu beruhigen, deinen Atem zu regulieren, dich zu erden, deinen Gedanken zu entkommen und dich in der realen Welt sicher zu fühlen. Hier gibt es auch Ratschläge, um mit erdrückenden Sorgen oder Ängsten zurechtzukommen und stabiler zu werden.

TEIL 2: / MORGEN

Dieser Teil ist für die Zeit gedacht, in der du dich stabil fühlst und Veränderungen in der Welt um dich herum vornehmen kannst. Wir gehen ganz praktisch die Lebensbereiche durch, die unsere mentale Gesundheit direkt beeinflussen. Für jeden dieser Bereiche gibt es einfache Methoden, die es dir leicht machen werden, all deine Schwierigkeiten zu bewältigen und die Dynamik für einen nachhaltig positiven Zustand aufzubauen.

TEIL 3: / DIE TAGE DANACH

Im letzten Teil bauen wir auf diesem Fundament auf und schauen nach innen. Es geht darum, was in deinem Kopf vor sich geht und wie du lernst, diesen Ort angenehmer zu gestalten. Wir sprechen darüber, wie man toxische Denkmuster identifiziert, mit Emotionen umgeht und Quellen von emotionalem Unwohlsein aufspürt. Und wir stellen Methoden vor, um Einstellungen zu korrigieren, damit man Herausforderungen bewältigen kann und in Zukunft freundlicher zu sich selbst ist.

In diesem Buch findet sich ein Mix aus direkten Ratschlägen, Erklärungen der Theorie hinter alldem (die mich umgehauen hat – warum lernen wir das nicht alle in der Schule?) und meinen persönlichen Erfahrungen und Ansichten. Ich weiß selbst sehr gut, dass man mitten in einer Krise nichts über die persönliche Reise eines anderen lesen möchte oder darüber, wie die Forscher ihren Aha-Moment hatten – man will dann einfach nur Hilfe. Um dich bestmöglich zu unterstützen, heben wir in diesem Buch die wichtigsten Teile und besten Erkenntnisse hervor. Schließlich hast du es aus einem bestimmten Grund zur Hand genommen. Damit hast du den ersten Schritt getan und (an-)erkannt, dass wir die Fähigkeit haben, uns selbst zu einem besseren Gefühl zu verhelfen. Und auf diesem Weg wird dir von jetzt an hoffentlich jede Seite helfen. Stürzen wir uns hinein.

MENTALE GESUNDHEIT VERSTEHEN

Mentale Gesundheit ist der Zustand
deines emotionalen und psychischen
Befindens. Sie ist genauso real wie deine
körperliche Gesundheit, aber sie ist nicht
zu sehen, sie ist nur in deinem Kopf.

Der Begriff mentale Gesundheit steht
also nicht zwangsläufig für ein Problem,
sondern einfach dafür, wie wir uns inner-
lich fühlen. Hast du eine gute mentale
Gesundheit, oder kämpfst du mit ihr?

Wenn es darum geht, wie gesund wir sind, denken viele nur an ihren Körper. Solange wir keine Schmerzen haben und nicht aus irgendeiner Körperöffnung Blut herausschießt, halten wir uns für gesund. Wenn aber unser Gefühlszustand uns davon abhält, die Dinge zu tun, die wir tun müssen oder wollen, und unser Leben zu genießen, dann sollten wir uns genauso viel um unseren psychischen Zustand kümmern.

Der große Unterschied zwischen der mentalen und der körperlichen Gesundheit besteht darin, dass wir nicht gerade gut darin sind, Probleme unserer Psyche überhaupt wahrzunehmen. Wir können mit viel Stress und vielen Ängsten leben. Viele Menschen funktionieren mit Depressionen. Es ist möglich, sein Leben weiterzuführen, während man leidet – wenn man nicht versteht, dass man sich nicht so fühlen müsste. Unsere Gedanken und Gefühle sind kein mysteriöser, frustrierender Nebel, sie sind die Antwort unseres Gehirns auf das, was in unserer Umgebung passiert. Sobald du verstehst, wie deine Gefühle zustande kommen, kannst du auch verändern, wie du dich fühlst. Und wenn du verändern kannst, wie du dich fühlst, kannst du dich gut fühlen.

MENTALE GESUNDHEITSPROBLEME / SIND NORMAL

Man vermutet, dass jedes Jahr ein Viertel aller Menschen unter dem einen oder anderen mentalen Gesundheitsproblem leidet. Das sind viele. Du bist kein Einzelfall. Die Men-