

## «Die Sorge um sich selber ist alterslos»

**Daniel Göring durchlitt vor acht Jahren eine schwere Depression – in Vorträgen hält er noch immer Rückschau auf diese Zeit und zeichnet Wege auf, die aus der Krise führen. Auch in seinem neuen Buch «Im Wolkenkino» stellt er die psychische Gesundheit der Menschen in den Fokus. Darin erzählt er Kurzgeschichten aus der Mitte des Lebens.**

*Interview: Roland Grüter*

### **Herr Göring, Corona hat die Welt stillgelegt. Wo haben Sie die vergangenen Monate verbracht?**

Weitgehend zu Hause, im Homeoffice. Ich arbeite Teilzeit in der Kommunikationsabteilung der SBB – das Unternehmen hat sich Mitte März für diesen Weg entschieden.

### **Was hat Ihnen die Krise genommen?**

Mir fehlt der Kontakt zu meinen Kolleginnen und Kollegen, der tägliche Austausch. Einmal pro Woche tauschen wir uns über Video-Chat aus. Der direkte Bezug, die physische Präsenz der andern lässt sich dadurch nicht simulieren. Und schon gar nicht ersetzen. Obwohl ich grundsätzlich gerne alleine arbeite.

### **Was hat sie Ihnen gegeben?**

Das Bewusstsein, dass wir auf vieles verzichten können, ohne dass die Lebensqualität darunter leidet – also die Besinnung aufs Wesentliche. Sie hat uns auch aufgezeigt, wie sehr wir in einer Scheinsicherheit lebten. Vor Corona schien alles selbstverständlich, unantastbar. Das Virus hat jedoch mit aller Wucht gezeigt: Die absolute Sicherheit, an die wir so lange glaubten, gibt es nicht.

### **Wie kamen Sie mit den Einschränkungen zurecht?**

Ich musste mich daran gewöhnen, auf gewisse Freiheiten zu verzichten. Damit hatte ich durchaus meine Mühe, obwohl mir die meisten verordneten Massnahmen einleuchteten.

### **Corona hat uns alle auf uns selber zurückgeworfen. Es gab ja kaum Ablenkung. Waren Sie sich ein angenehmer Wegbegleiter?**

(lacht) Durchaus. Die Begegnung mit mir war für mich nicht neu. Durch meine Geschichte musste ich mich schon früher stark mit mir auseinandersetzen; vor allem in den schwierigeren Lebenslagen.

### **Weil Sie an einem Burnout und an einer Depression erkrankten?**

Genau. Das war vor acht Jahren. Damals wurde ich von einem Strudel erfasst. In der Aufarbeitung musste ich mich stark mit mir und meinem Leben auseinandersetzen – und manches ändern.

### **Hat Ihnen diese Erfahrung im Lockdown geholfen?**

Ja. Trotzdem habe auch ich immer wieder gehadert, bin an Grenzen gestossen. Denn selbst wenn man weiss, wie man in Krisen reagieren sollte: Es gelingt einem längst nicht immer.

Standortbestimmungen bleiben für alle eine grosse Herausforderung – und lassen uns schnell in Muster zurückfallen, die wir längst überwunden glaubten. Das ist normal.

**Manche Psychiater meinen, die Coronakrise habe viele Menschen seelisch krank gemacht – gerade solche, die anfällig sind. Andere widersprechen dieser Ansicht. Wer hat Recht?**

Ich bin kein Psychiater. Ich denke aber, dass beide Seiten Recht haben. Viele Menschen verfügen über beeindruckend grosse Ressourcen im Umgang mit Krisen. Andere wiederum geraten leicht unter die Räder und tun sich mit Corona besonders schwer. Wahrscheinlich öffnet sich diese Schere in Zukunft.

**Weshalb? Das Gröbste ist doch überstanden.**

Glauben Sie? Ich gehe davon aus, dass sich die psychischen Probleme erst in den kommenden Wochen und Monaten manifestieren. Denn die Menschen stehen neuerlich vor einer grossen Veränderung: vor dem Schritt aus ihrem Kokon zurück in den Alltag. Das ist anspruchsvoll. Denn die Ängste sind ja nicht einfach weg. Wie also damit umgehen, wenn wir wieder einkaufen gehen oder uns ins Freibad setzen? Diese Expositionen nehmen zu, das verlangt uns bestimmt einiges ab.

**Sie haben 2014 über Ihre Erfahrungen mit der Depression ein Buch geschrieben: «Der Hund und der Frisbee». Seither stehen Sie regelmässig in Kontakt mit Menschen, die unter psychischen Belastungen leiden. Wie erlebten diese das Coronakorsett?**

Ich bekam einige Rückmeldungen, wie schwer es manche hatten. Eine Frau erlitt einen Totalkollaps. Sie wollte das Leben möglichst normal und selbstbestimmt gestalten, ohne andere damit zu belasten. Irgendwann wurde sie diesen Ansprüchen nicht mehr gerecht und brach zusammen. Noch tragischer: Ein Mann beendete sogar sein Leben.

**Virologen und die Verantwortlichen des Bundesamtes für Gesundheit warnten uns allenthalben vor den körperlichen Konsequenzen der Pandemie – wie wir zu Hause mit unseren Ängsten und Sorgen umgehen, schien sie wenig zu kümmern. Darüber verloren sie kaum je ein Wort. Wundert Sie das?**

Nicht wirklich. Im Vordergrund stand die massive physische Bedrohung durch das Virus. Dieses Schweigen verweist auf das Ungleichgewicht im Umgang mit psychischen und physischen Beeinträchtigungen. Körperliche Leiden werden offen diskutiert, sie lassen sich gut beschreiben und fassen. Psychische Leiden hingegen werden weitgehend tabuisiert, totgeschwiegen und in aller Regel als weniger schwerwiegend erachtet. Nach dem Motto: Man muss nur wollen, dann können wir jede psychische Krise überwinden.

**In den Buchhandlungen finden sich kilometerlang Ratgeber zu Burnout und Depressionen. Werden psychische Einschränkungen tatsächlich noch immer dermassen tabuisiert.**

Leider ja. Es wird zwar offener über psychische Beeinträchtigungen geredet. Die Botschaft kommt aber nicht wirklich bei den Menschen an. Erleben sie Depressionen und Ängste direkt oder in ihrem Umfeld, herrscht in der Regel noch immer Ratlosigkeit und Schweigen. Die Hilflosigkeit, wie man darauf reagieren soll, ist unverändert gross.

**Haben Sie dieses Schweigen selber erlebt?**

Ja, und ich habe dafür Verständnis. Auch bei mir wussten viele Freunde und Kolleginnen nicht, ob sie mich auf meine Geschichte ansprechen dürfen. Obwohl diese mittlerweile acht Jahre zurückliegt, tun sich manche noch immer schwer, mit mir offen darüber zu reden. Und reagieren entsprechend verunsichert, wenn es mir mal wieder schlechter geht – und ich das auch sage. Deshalb ging ich mit meiner Geschichte ja auch an die Öffentlichkeit und habe darüber ein Buch geschrieben. Ich will einen Beitrag leisten, das Tabu zu durchbrechen.

### **Worauf ist die Sprachlosigkeit zurückzuführen?**

Auf Unsicherheit. Die Menschen wissen nicht, was mit den Betroffenen passiert, ob sie diese darauf ansprechen sollen. Darüber hinaus fehlt es uns oft an den richtigen Worten. Was ich verstehen kann. Der Schritt, auf andere mit seelischen Notlagen zuzugehen, ist nie einfach.

### **Insbesondere, weil die Betroffenen lange selber nicht erkennen, dass Sie ernsthaft angeschlagen sind und Hilfe brauchen.**

Genau. Am Anfang verleugnen viele vor sich selbst, dass sie ein Problem haben. Sie reden die Umstände schön und reagieren entsprechend spät. Niemand gesteht sich gerne ein, eine Krise nicht aus eigener Kraft überwinden zu können. Wir werten das noch immer als Schwäche.

### **Das erschwert es zusätzlich, auf Betroffene zuzugehen.**

Stimmt. Aber die Rückmeldungen sind wichtig und sinnvoll – auch wenn die Betroffene reflexartig abblocken.

### **Wie liesse sich das Stigma überwinden?**

Durch Aufklärung und stärkere Sensibilisierung. Man müsste die Menschen in diesen Fragen bilden. Wir lernen zwar, wie unser Körper funktioniert, was gesund ist. Unsere Psyche aber bleibt dabei aussen vor – und damit die Einblicke in Depressionen und andere psychische Beeinträchtigungen. Eben hat ein Jugendlicher eine Petition eingereicht und fordert, dass der Umgang mit Depressionen in der Schule gelehrt wird. Ein guter Ansatz. Spätestens in der Berufsschule sollte die psychische Gesundheit zur Sprache kommen. Auch in der Wirtschaft ist Handlungsbedarf gegeben. Viele Unternehmen bieten ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zwar ein Gesundheitsmanagement an, psychische Faktoren spielen aber auch hier oft eine untergeordnete Rolle.

### **Wie lange dauerte Ihre schwarze Phase?**

Länger, als es mir damals bewusst war. Die akute Phase dauerte aber «nur» ein paar Wochen, mit dem Suizidversuch als traurigem Tiefpunkt.

### **Wie geht es Ihnen heute?**

Viel besser. Ich habe aus dieser Zeit vieles gelernt – und das Glück, dass mich die Depression nicht länger einschränkt. Ich hatte zwar Rückfälle, konnte darauf aber gezielter und schneller reagieren.

### **Was hat Ihnen geholfen, diese zu überwinden.**

Die Arbeit an mir selber. Ich musste manches ändern: meine Verhaltensweisen aber auch gewisse Lebensumstände. Beides ist nötig, für Betroffene ist dieser Weg aber sehr anspruchsvoll, insbesondere weil er oft zu grösseren Veränderungen führt. Manche müssen den Job wechseln, sich umschulen, eine unglückliche Partnerschaft beenden, was auch immer. Das macht man nicht mit Links.

### **Wie lässt sich der Tiefpunkt einer Depression für Menschen beschreiben?**

Man sitzt in einem tiefen Krater. Rund herum erheben sich steile Felswände. Man müsste diese erklimmen, hat aber keine Ahnung wie und womit man das anstellen soll. Diese Ratlosigkeit ist erdrückend. In dieser Not übersieht man die Treppe, die in die Felsen gehauen ist.

### **Sie thematisieren Selbsttötung in Ihrem Buch und in Ihren Vorträgen. Ist das nicht heikel?**

Werden in Medien Suizide unsorgfältig beschrieben, kann es tatsächlich zu Folgesuiziden kommen. Fachleute sprechen vom Werther-Effekt. Ich thematisiere Suizide aber hintergründig und zeige Zusammenhänge auf. Darüber hinaus zeichne ich immer auch mögliche Wege auf, Depressionen zu überwinden. All das bewirkt das Gegenteil: den Papageno-Effekt. Dieser wirkt präventiv, weil er den Menschen Wissen vermittelt und Fakten liefert.

**Lassen sich dadurch Selbsttötungen verhindern?**

Durchaus. Vor kurzem schrieb mich eine Frau an, die im Internet recherchieren wollte, mit welcher Methode sie aus dem Leben scheiden könnte. Dabei stiess sie zufällig auf meinen Namen und beschloss, meine beiden Bücher zu lesen. In der Folge kam sie von ihrem Ansinnen ab. Genau deshalb schreibe ich Bücher: Ich will zeigen, dass es auch in tiefster Tiefe immer einen Weg nach oben gibt.

**Vor kurzem haben Sie Ihr neues Buch aufgelegt: «Im Wolkenkino». Darin erzählen Sie unterhaltsame Kurzgeschichten, in denen die Protagonistinnen und Protagonisten kleinere und grössere Lebenskrisen durchleben und meistern. Wie kamen Sie auf die Idee?**

Ich mochte keinen Ratgeber schreiben. Geschichten lesen sich weit leichter, und erreichen die Menschen besser als etwelche Lehrstücke. Darin lassen sich auf lockere Weise Verhaltensweisen umschreiben, die wir alle kennen. Und, wie wir damit umgehen können. Angewandte Psychologie sozusagen.

**Wirkt das Buch demnach aufklärerisch, so wie sie es vorgängig gefordert haben?**

Ich hoffe es. Meine Geschichten sollen aber vor allem Lesevergnügen bereiten und Menschen unterhaltsam dazu anhalten, Sorge zu sich zu tragen und gegenüber anderen achtsam zu sein. Darin skizziere ich unter anderem, dass man im Miteinander mit Kleinem Grosses bewirken kann.

**Die Verhaltensweisen Ihrer Figuren sind nicht komplett aus der Luft gegriffen.**

Richtig. Ich habe sie auf das fundierte 10-Schritte-Programm für psychische Gesundheit ausgerichtet. Dieses wird in der Schweiz und auch in anderen Ländern eingesetzt. Die darin enthaltenen Themen kommen in meinem Buch fast alle vor. Wie wir eigene Grenzen anerkennen, wie wir uns Hilfe holen respektive annehmen können, wie wir zu uns Sorge tragen. Dazu sind nicht immer tiefenpsychologische Therapien nötig. Manchmal helfen auch Blödeleien oder ein Feierabendbier.

**Ihre Geschichten spielen zwischen Kindererziehung, Arbeits- und Partnerstress. Was können Leserinnen und Leser lernen, die pensioniert sind und folglich andere Sorgen haben?**

Einerseits erhalten Sie Einblicke in die Leben junger Menschen – und erfahren, welche Herausforderungen diese zu meistern haben. Andererseits lassen sich die Beispiele auf fast jede Lebenslage übertragen. Auch älteren Leserinnen und Lesern begegnen Menschen mit Sorgen – und sie können dem Buch Verhaltensweisen entnehmen, wie sie reagieren sollen. Darüber hinaus ist die Sorge um sich selber alterslos.