

SWR2 Leben

## **Nur noch eine Hülle – Depression in jungen Jahren**

Von Charly Kowalczyk

Sendung: 02.12.20, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## NUR NOCH EINE HÜLLE – DEPRESSION IN JUNGEN JAHREN

### **Einleitung:**

Millionen Menschen in Deutschland leiden an Depressionen. Einer von ihnen ist der 24-jährige Physikstudent Christoph aus Mainz, der eigentlich eine wissenschaftliche Karriere vor sich hat. Doch die psychische Krankheit könnte ihm einen Strich durch die Rechnung machen. Der Autor verbringt ein Wochenende mit ihm. Er ist beeindruckt, wie offen der junge Mann mit der Krankheit umgeht.

***Atmo 01** Tür schließt, Schritte, Vögel zwitschern, Christophs Atmen ... kurz frei, bleibt unter Erzähler*

### **Erzähler:**

Ich bin mit Christoph unterwegs. Er lebt in Mainz. Wir werden dort das Wochenende miteinander verbringen.

### **Hinweis Regie:**

Die O-Töne sind teilweise innerhalb der Atmos. Hier beispielsweise bis „... ihren Wein am Vormittag hier“.

***Atmo 02** Sag mal Christoph, wo sind wir hier eigentlich?*

***Christoph** Hier sind wir ziemlich zentral in der Altstadt, ein bisschen weg vom Fastnachtsbrunnen, vom Schillerplatz, der vielleicht ganz berühmt ist durch die Fastnacht hier, ja und wir gehen jetzt hoch auf den sog. Kästrich, das ist eigentlich so der Ursprung von Mainz, der römische Ursprung. Jetzt müssen wir erst mal den Berg hoch, und dann die Treppen... Schritte... Vögel zwitschern*

***Autor** Was magst Du an Mainz, außer dass es hügelig ist?*

***Christoph** Man hat viele Studenten, aber es ist keine klassische Studentenstadt, wenn man doch irgendwie über 200.000 Einwohner hat, ein bisschen unter 40.000 Studenten... Vögel zwitschern... ((Es gibt den Wochenmarkt, der ist ja auch irgendwie berühmt. Da gibt's dann auch das Marktfrühstück und da gibt es dann das berühmte Weckwurst und Woi, also Fleischwurst ist hier ganz groß in und natürlich Wein und dann trinken die Leute da ihren Wein am Vormittag hier... )) Schritte unter Erzähler legen*

### **Erzähler:**

Christoph lebt im Studentenwohnheim. Der 24-Jährige ist kräftig, trägt langes Haar, mal grün, mal pink gefärbt – und er ist ein Genießer. Den Kaffee mahlt er frisch, bevor er ihn aufbrüht. Er kocht und backt gern. Christophs CO2 Fußabdruck tut der Welt gut. Er will keinen Führerschein machen, und in den Urlaub ist er auch noch nie geflogen.

**Atmo 03** *Ich bin generell nicht so der Urlaubsmensch, und wenn dann reicht es mir in der näheren Umgebung eigentlich zu bleiben... Schritte, bleibt darunter*

**Erzähler:**

Vor fast fünf Jahren zog er zum Physikstudium von Bremen nach Mainz.

**Atmo 04** *Kind im Hintergrund, Verkehr, Brunnen... Hier z. B. mit dem Park und dem Brunnen finde ich schön... Brunnen, Schritte, Stimmen... Hier war ich das erste Mal in der Klinik, in dem Gebäude hier...*

**Autor** *Wollen wir mal ganz kurz ran laufen...*

**Christoph** *Ran-gucken, reingucken geht nicht. Schritte... Genau, das sind so geschlossene Therapiegruppen, wo halt kein anderer rein soll. Selbst Besucher, also selbst Angehörige, Freunde, sollen da nicht rein, sondern man geht dann mit den Besuchern raus...*

**Erzähler:**

Die psychosomatische Station des Mainzer Uniklinikums...

**Atmo 05** *(lacht) Ja, also, ich persönlich war nicht ganz so zufrieden, vielleicht war es auch nicht ganz der richtige Ansatz für mich. Also es gab zu wenig Personal, das ist klar. Ja die Ärzte waren zum Teil halt sehr unerfahren, was man ihnen ja nicht anlasten kann, aber man hatte nicht das Gefühl, dass so richtig die Unterstützung dahinter da war. Es gab halt sozusagen spezielle Sachen, was weiß ich, so Gestaltungstherapien, gab's halt dann einen Therapeuten, wenn der halt krank war oder Urlaub hatte, ist es halt ausgefallen, also es gab kein Vertretungssystem... im Erzähler ausblenden*

**Regie:**

Bitte Erzählertext über Atmo legen, so dass wir in der Reportage vor Ort bleiben. Hier Schritte und Vögel...)

**Erzähler:**

Wir gehen stundenlang spazieren. Frühstücken in einem kleinen Altstadtcafé. Schauen ein Fußballspiel in einer Kneipe. Sitzen am Rhein und lassen uns von der Sonne verwöhnen. Dabei und dazwischen erzählt mir Christoph sein Leben. Nicht nur über seine Depression.

**O-Ton 01 Christoph:**

Für mich heißt das eben, dass ein bisschen das Leben aus einem rausgesaugt wird oder das, was einen eigentlich zum Menschen macht. Also ich kann z. B. in Depressionen nicht weinen. Für viele ist es vielleicht so, man denkt, man weint die ganze Zeit, aber nein, ich kann nicht weinen, selbst wenn ich es gern würde. Ich spüre eigentlich gar keine Emotion mehr. Keine Freude, aber auch keine Trauer, keine Wut, gar nichts. Es sind keine Gedanken, es sind keine Gefühle, man ist wie so

eine Hülle nur.

**Erzähler:**

Christoph fühlt sich manchmal einsam. Er wäre gerne häufiger mitten im Geschehen, aber er weiß nicht so recht, wie das geht: das Dabei-Sein.

**O-Ton 02 Christoph:**

Ich war immer sehr, vielleicht besonders, sehr eigen, also definitiv anders als die anderen. Ich war sicherlich von Anfang an eher ein bisschen zurückgezogener, nicht so sehr im Kontakt mit den anderen. Ich konnte mich eigentlich relativ gut mit mir selbst beschäftigen und hab das auch relativ viel gemacht. Ich glaub grade als kleines Kind war ich schon, ja eigentlich eher an Sachen interessiert, für die sich vielleicht Erwachsene interessieren oder so. Im Kindergarten, was eigentlich ganz lustig ist, war ich dann so natürlich nicht ernst, aber so ein bisschen irgendwie so gemacht, der Sekretär der Kindergärtnerin oder so. Das ist so, glaube ich, eine ganz klassische Sache, die das so zeigt. Das war halt dann irgendwie eher die Welt, in der ich war.

**Musik (dnd Master 4):Christophs Kompositionen, frei, bleibt darunter**

**Erzähler:**

Christoph musste damit klarkommen, dass er schon in der Grundschule ausgegrenzt wurde, manchmal. Weil er anders war.

**O-Ton 03 Christoph:**

Weil ich ängstlich war oder eben nicht so mitgemacht hab oder in früheren Jahren auch, einfach weil ich vielleicht ganz gut in der Schule war, das ist ja auch immer ein Grund, warum man dann gehänselt wird oder so. (Regie, Musik freistellen) Ich hab viel Nachhilfe, also auch unentgeltlich gegeben, das war so ein Weg, den ich versucht habe, um Kontakt zu knüpfen, was auch ganz gut funktioniert hat. Doch ich hatte schon immer Freundschaften. Ich hab nur manchmal das Gefühl gehabt, ja vielleicht so ein bisschen ausgenutzt zu werden oder so, das war schon ein Gefühl, dass ich dabei hatte.

**Atmo 06 Den Hügel hinauf, Schritte, Atmen, Kinder... bleibt unter Erzähler,**

**Erzähler:**

Manchmal laufen wir eine Weile schweigend nebeneinander her. Jeder geht dann seinen Gedanken nach. Wir suchen Ruhe im Park. Unterhalten uns über Geräusche, Klänge, über den Reiz, die Welt akustisch wahrzunehmen...

**O-Ton 04 Christoph (beim Spaziergang):**

Ich hab sogar auch schon mal im Urlaub auch ein Aufnahmegerät statt eines Fotoapparats mitgenommen, und so Bäche und Natur, das war im Schwarzwald, aufgenommen anstatt fotografiert. Wir sind ja mehr fokussiert auf das Visuelle und das manchmal wegzunehmen, da gibt es mehr Spielraum, mehr Freiraum, dann. So ein Foto sagt mehr, aber damit hat man auch weniger Spielraum selbst im Kopf, da

kriegt man schon fast alles vorgeliefert. Und bei Geräuschen, glaube ich, weniger.

### **Musik Christophs Kompositionen, frei, unter OT weiter**

#### **O-Ton 05:**

Christoph (beim Spaziergang) letzter O-Ton auf dem Band  
Ich mach viel Musik. Ich mach elektronische Musik und ja auch Sounddesign. Also ich arbeite auch mit Klängen sozusagen und versuche Klänge zu erzeugen und viel zu hören, und deswegen kann ich das total nachempfinden, dass das ja so was Besonderes ist und deswegen höre ich auch auf solche Sachen selbst.

#### ***Atmo 07 Schafe, Glocken, Schritte... kurz frei, bleibt darunter bis Ende Erzähler***

#### **Erzähler:**

Jedes Jahr erkranken fünf Millionen Menschen in Deutschland an einer Depression. Christoph ist einer unter vielen...

#### **O-Ton 06 Christoph / Autor:**

Ich glaube die Frage stellt sich fast jeder (lacht). Also die stelle ich mir natürlich, auch wenn ich weiß, dass sie nichts bringt. Aber natürlich ist diese Frage WARUM GRADE ICH? Wenn man halt rausguckt und sich denkt, warum hat der das jetzt nicht und ich hab das? Ja, es hat immer zwei Seiten. Zum einen ja, ich fühl mich ungerecht behandelt und manchmal ist dann aber auch, na ja, du hast es halt auch verdient.

#### **Autor:**

Warum soll das ein Mensch verdient haben?

#### **Christoph:**

Weiß nicht, weil er vielleicht schlecht ist.

#### **Autor:**

Aber Du bist doch nicht schlecht!

#### **Christoph:**

Ja, da bin ich mir manchmal nicht so sicher. Ich bin eben wertlos. Das ist einfach so eine Empfindung, die man hat, und dann kommt eben auch diese Empfindung: Ich hab es eigentlich gar nicht besser verdient. Man hat dann vielleicht auch Dinge, wo man tatsächlich mal was falsch gemacht hat, was eigentlich nichts Großes ist, was jeder macht, aber auf einmal ist das für einen ganz groß und ganz schlimm, was man verbrochen hat und unverzeihlich und aus dem Grund hat man jetzt die Depression manchmal.

### **Musik Christophs Kompositionen, bleibt unter Erzähler**

#### **Erzähler:**

Seine Eltern seien verunsichert gewesen, als die Depression ausbrach, erzählt Christoph, aber sie blieben immer an seiner Seite. Es sei ja auch nicht so einfach,

wenn das einzige Kind plötzlich in seelische Not gerät. Christoph argumentiert, erklärt, versteht. Möchte nicht auf die Krankheit festgelegt werden. Es fällt ihm schwer, ein ungutes Gefühl zu äußern, ohne es danach wieder ein wenig zurückzunehmen. Streit würde er schlecht aushalten, meint er. Christoph erinnert sich noch gut an die ersten beunruhigenden Anzeichen der Krankheit. Es war gegen Ende seiner Schulzeit in Bremen:

**O-Ton 07 Christoph:**

Ich hab begonnen so Zwangsgedanken zu bekommen. Ich hab, während ich im Straßenverkehr war oder so Angst gehabt, dass ich einen Unfall verursacht hab und anderen dadurch geschadet hab. Und diese Gedanken haben mich dann danach nicht mehr losgelassen. Also zum Beispiel: Wenn ich mit dem Fahrrad zurück von der Schule gefahren bin und das ging dann so weit, dass ich zum Teil die Strecke noch mal abgelaufen bin, quasi um zu kontrollieren, dass nichts passiert ist.

**Erzähler:**

Angst kroch in ihm hoch. Schuldgefühle. Panik. Für Christoph waren die Zwangsgedanken aber noch nicht der Beginn der seelischen Krankheit. Eher eine Irritation, eine große Verunsicherung.

**O-Ton 08 Christoph / Autor:**

Das waren eben die ersten Zeichen, das waren die ersten Gedanken. Ich meine alles andere, natürlich war ich auch nicht immer besonders gut drauf und ich finde es immer gefährlich, im Nachhinein interpretiert man einfach so viel hinein und dann sieht man und sagt, ach ja, eigentlich hatte ich ja schon in der Jugend meine erste Depression und so, aber das glaube ich nicht. Ich war sicherlich immer jemand, der eher vielleicht melancholisch war, der auch mal schwermütig war, aber das war für mich immer so ein bisschen normal. Das Einzige, was ich vielleicht gemerkt hab, war halt, dass es schon eine große Ängstlichkeit bei mir gab. Ich hatte viel Angst vor vielen Sachen.

**Autor:**

Vor was?

**Christoph:**

Ach, es waren ja zum Teil soziale Situationen, von denen ich Angst hatte. Aber auch Angst vor Krankheiten oder Ähnliches. Es ist ja schwierig, wo ist eben die Grenze von Normalität zu was anderem und das ist meine Persönlichkeit, so kenne ich sie, das ist nicht unbedingt schön, um ehrlich zu sein. Der andere Gedanke einen Unfall verursacht zu haben, die kamen irgendwann, die waren neu. Der Rest war für mich normal.

**Autor:**

Mochtest Du Dich eigentlich?

**Christoph:**

Nee, also nee (lacht). Nee.

**Autor:**  
Warum?

**Christoph:**

Ja, ich glaub ein Stück weit hat man sich ein bisschen in sich drin, so, das nennt man dann ja auch Selbstwert, ob man das hat oder nicht, aber natürlich hat die Kindheit, wenn man eben anders ist und dadurch schon irgendwie Ausgrenzung, Ablehnung erfährt, selbst wenn es jetzt keine Gewalt wirklich ist, dann merkt man ja auch irgendwie... bekommt schon das Gefühl, dass man falsch ist. Und das prägt sich ein und ich glaub also dieses Gefühl bleibt. Ich bin anders und das ist irgendwie negativ. Das ist falsch. Und ich glaub daher kommt das.

*Atmo 08 Schritte, Autoverkehr, Spaziergang, kurz frei, dann weiter*

**O-Ton 09 Christoph:**

Ich bin sicher generell ein ehrgeiziger Mensch, ja. Wobei ich sagen muss, dass mein Ehrgeiz auch ein bisschen abgenommen hat, merke ich. (atmet laut) Ich glaube, es ist eine Mischung, also natürlich ist es sicherlich ganz praktisch ehrgeizig zu sein, weil man dadurch auch einiges erreichen kann. Und das will ich eigentlich ganz gerne auch. Aber es ist manchmal vielleicht auch etwas entspannter, wenn man den Ehrgeiz ein bisschen beiseite lässt und dadurch vielleicht auch ein bisschen mehr einfach im Moment lebt. Und ich war es irgendwie immer schon, also das schon früh als Kind glaube ich war ich relativ ehrgeizig und deswegen kann ich jetzt gar nicht sagen, woran das liegt oder so.

**Erzähler:**

Bei der Frage, ob Leistungsdruck in Schule und Studium einer der Auslöser für die Depressionen gewesen sein könnte, denkt Christoph eine Weile nach, bevor er antwortet.

**O-Ton 10 Christoph:**

Ich denke das meiste der Krankheit kommt bei mir schon von innen, also das ist jetzt nicht so durch äußere Sachen bedingt. Natürlich ist aber, wenn man sehr ehrgeizig ist, gerät man auch schneller in Stress und also es macht einen sicherlich anfälliger dafür, dass man da reingerät in die Krankheit.

**Erzähler:**

Während des Studiums fühlte er sich oft niedergeschlagen. Zum Glück traut sich dann ein enger Freund ihm zu sagen, dass er vielleicht Depressionen habe. Die Frage überraschte Christoph nicht. Er hatte schon selbst daran gedacht. Geschämt habe er sich vor seinem Freund nicht, sagt er. Aber es sei eine Hürde gewesen, einen Psychiater aufzusuchen...

**O-Ton 11 Christoph:**

Angst, also auf jeden Fall Angst. Man muss ja schon sagen, es beginnt ja so. Man sagt ja nicht einfach, ich geh zum Psychiater und dann geht man zum Psychiater. Und man sagt, man geht zum Psychiater und dann telefoniert man zehn ab, bis man

beim Zehnten einen Termin bekommt. Also da geht die Angst ja schon los bei dem ganzen Telefonieren und dann muss man natürlich auch noch hingehen. Ich war zuerst, sogar erst dann noch beim Hausarzt, wo ich mir auch eine Überweisung geholt hab und ihm eben auch geschildert hab das war schon Angst einfach wie soll ich das formulieren? Wie soll ich es ausdrücken? Wie soll ich ihm das verständlich machen? Und was sagt er dann? Wie reagiert der? Das waren die Gedanken, die dann am Morgen da waren, die im Wartezimmer vor dem Termin da waren.

**Erzähler:**

Eine Odyssee begann. Christoph suchte zahlreiche Therapeutinnen und Psychiater auf. In Mainz. Nach Frankfurt am Main. Bis nach Darmstadt. Und immer musste er warten, obwohl sein Leid so groß war, dass er eigentlich gar nicht mehr warten konnte. Denn inzwischen ist sein Leidensdruck groß ...

**O-Ton 12 Christoph:**

Die Hoffnung war natürlich im Wesentlichen Hilfe und vielleicht so im Großen und Ganzen am Anfang auch so was wie Heilung, also von seinen Leiden befreit zu werden und ((ich glaube, die Freude gab es da nicht oder so. Es war ein Schritt abgehakt, aber der nächste kam ja dann schon. Dann waren die Gedanken dabei, was ist bei dem Termin? Also das war mehr immer so eine Schleife von einer Sorge in die nächste.)) Ich kam da halt rein, und dann wurde eigentlich nur kurz, ja, ich hab so ein bisschen geschildert, was bei mir Sache ist. Das dauerte so ein, zwei Minuten und dann wurde halt gesagt, das behandelt man so und so und Sie können irgendwann wieder kommen und ja, das war es im Wesentlichen. Ich glaube, dann hab ich noch ein Rezept bekommen und einen neuen Termin. Also das war so eine Sache von fünf Minuten dann.

**Erzähler:**

Christoph war irritiert. Er bekam nicht einmal Zeit, dem Psychiater sein Leid wirklich zu erklären. Für ihn war es kein Problem, dass ihm Antidepressiva verabreicht wurden. Ihm ist vieles recht, wenn sein Leid gelindert wird. Aber es schien ihm leichtfertig, wie schnell man ihm die Pillen verschrieb. Es gibt einfach zu wenige Psychiaterinnen und Psychiater, findet er, und wenn man einen Termin bekommt, haben sie zu wenig Zeit.

**O-Ton 13 Christoph / Autor:**

Für mich wär wirklich wichtig gewesen, mehr zu sagen, was machen wir hier eigentlich? Was bedeutet dieses Krankheitsbild? Was kann man da machen? Und dann so ein bisschen gemeinsam bespricht, wie geht man jetzt zusammen vor.

**Autor:**

Wie hat man es bei Dir diagnostiziert?

Man hat ja oft so eine Geschichte an Diagnosen über diese drei Jahre, wo es insgesamt fünf, sechs verschiedene Diagnosen eigentlich ständig mal die, mal die war. Zuerst eine Angststörung diagnostiziert, ganz am Anfang. Dann kamen die Depressionen dazu, eben als schwere depressive Episode. In der ersten Klinik kam

dann eine sog. Selbst-Unsicher-Vermeidende Persönlichkeitsstörung dazu. Und dann ging das so ein bisschen weiter und zum Schluss ist jetzt eben die Diagnose, dass ich eine bipolare Störung habe.

**Erzähler:**

Bipolare Störungen oder manisch-depressive Erkrankungen zeichnen sich durch ausgeprägte Schwankungen im Antrieb, im Denken und in der Stimmungslage einer Person aus. Christoph kann sich in der Diagnose wiederfinden. Zuerst ging er in die psychosomatische-, später in die psychiatrische Klinik. Mehrmals. Die Erfahrung, die er dort macht, hilft ihm. Er erfährt, dass er nicht allein ist. Dass auch andere unter Depressionen leiden, auch viele junge Menschen.

**O-Ton 14 Christoph:**

Ich denke, man hat so das Gefühl, man gehört nicht so oft dazu, aber vielleicht gehört man öfter dazu als man das eigentlich im Gefühl hat. Und einfach das Gefühl, man ist irgendwie sozial unbedarft und das wurde mir z. B. in dieser Klinik auch widergespiegelt, weil man natürlich dann in den Gruppentherapien sagt, was so seine Probleme sind und dann sagen andere, ich seh das aber gar nicht so. Du bist doch hier total normal. Du integrierst Dich und bekommst auf einmal das Gegenteil widergespiegelt aber sie kommen nicht so ganz an, innen drin.

**Erzähler:**

Nach dem ersten Klinikaufenthalt wollte Christoph aus dem Studentenwohnheim ausziehen und mit Freunden zusammen in einer WG leben. Aber es war aussichtslos in Mainz eine bezahlbare Wohnung zu finden. Sehr schade, sagt er, es wäre auch ein Schritt gegen das Alleinleben gewesen. - Seit Jahren nimmt er Antidepressiva. Doch die Wirkung, meint er, könnte bei ihm besser sein...

**Musik Christophs Kompositionen... frei, bleibt darunter**

**Erzähler:**

Christoph spielt mir seine selbst komponierte Musik vor. Wir hören gemeinsam zu. Stellen fest, dass das Interesse an Geräuschen uns verbindet. Ich frage ihn, ob man denn „Bipolare Störungen“ heilen könne?

**O-Ton 15 Christoph:**

Man kann eigentlich schon relativ gut medikamentös was machen, aber das funktioniert halt nicht immer. Also das, was man noch hat in der depressiven Episode, die halt eben einmalig sein kann, das ist jetzt hier klar, das ist hier nicht so, sondern es ist eine chronische Erkrankung, die einen sein Leben lang begleiten wird. Es hat jetzt nicht verhindert, dass ich erneut in eine Depression abrutsche. In dem Fall versuchen wir ein neues Medikament gegen die Depression zusätzlich zu vergeben. Zum Teil werden Medikamente gewechselt oder eben Dosis angepasst, so was wird gemacht.

**Erzähler:**

Als ich das Wochenende mit ihm in Mainz verbringe, ist er ständig müde. Er schläft täglich 12 bis 14 Stunden, erzählt er. Eine Nebenwirkung der Medikamente. Und es falle ihm überhaupt schwer aufzustehen. Er spüre, dass er grad wieder in eine Depression komme. Manchmal kommen dann auch ganz konkrete Suizidgedanken bei ihm hoch. Einmal hat er sich selbst zu seinem eigenen Schutz in die geschlossene Abteilung der Psychiatrischen Klinik eingewiesen...

**O-Ton 16 Christoph / Autor:**

Ja, der Haupthintergrund war tatsächlich, dass einfach die Suizidgedanken immer stärker, immer konkreter wurden und ich irgendwann nicht mehr wusste, wie stark kann ich mich noch davon distanzieren.

**Autor:**

Dann bist Du in die Klinik gegangen und was ist dann passiert?

**Christoph:**

Ja, dann bin ich da Notfallmäßig hingegangen. Und dann darf man da beim Pförtner sagen, dass es einem nicht gut geht, was ich halt so unmöglich finde. Es gibt halt keine wirkliche Notaufnahme, sondern man meldet sich da und sitzt dann da im Foyer rum, bis der Arzt dann zu einem kommt und Zeit für einen hat. Also ich habe nicht gesagt, bitte nehmen Sie mich in Not auf, sondern einfach geschildert, wie es ist. Und dann wird gefragt, ob ich eben zusichern kann, dass ich mir nichts antue und das konnte ich zu dem Zeitpunkt nicht und das führte eben dann dazu, dass ich dann dort aufgenommen wurde.

**Erzähler:**

Christoph hat es geschafft, sich selbst zu schützen. Doch es war ein Kraftakt für ihn.

**O-Ton 17 Christoph / Autor:**

Die Gedanken sind auch oft, dann haben die Anderen endlich Ruhe von mir. Also das ist ein ganz wichtiger Punkt bei mir und ich glaube auch bei vielen, dass man eben denkt, man erspart damit den Angehörigen was. Man ist nur eine Last für sie, nur eine Belastung und das wird dann weniger, die ist dann weg, wenn man selbst weg ist. Also konkret zu wissen, was würde ich machen und manchmal auch eben irgendwie kurz davorsteht, wirklich, es eben zu tun. Ich weiß in dem Moment halt wo, wann, wie.

**Autor Was hält Dich zurück?:**

(lacht) Das ist jetzt wirklich skurril, das sind tatsächlich auch die anderen, was ja eigentlich schwierig ist, weil man ja eigentlich denkt, für die anderen wär es besser. Aber das ist auch ein Stück, was ich mir, glaube ich, antrainiert hab, dass ich mir in solchen Momenten halt wirklich vor Augen rufe, das will ich den anderen nicht antun, den Schmerz, die Trauer, die sie damit zu ertragen haben. Und das andere ist für mich persönlich ist irgendwie so eine Religion, mein Glaube an Gott, der mir eben sagt, du hast das Leben ein Stück weit als Geschenk bekommen, das solltest Du nicht so wegschmeißen. Das sind die Gründe, die mich davon abhalten.

**Atmo 09** *(Wunsch an die Regie: kurze Pause lassen) Schritte, Verkehr, Stimmen... länger stehen lassen, dann unter Erzähler oder nach der Pause Christophs Kompositionen*

**Erzähler:**

Wir erreichen auf einem unserer Spaziergänge die Universität. Hier verbringt Christoph einen Teil seines Alltags. Wir gehen an einem Versuchsraum der Universität in Mainz vorbei, der von einer langen Röhre dominiert wird.

**Atmo 10** *Verkehr... Also ich studiere ja Physik, deswegen ist es natürlich für mich interessant, und hier unter der Erde ist also so ein Tunnel, indem dann Teilchen auf hohe Geschwindigkeiten beschleunigt werden, die dann kollidieren und daran kann man was messen und versuchen rauszufinden, was sozusagen im tiefsten in unserem Universum ist, was das Universum zusammenhält, woraus es im Kleinsten besteht... Christoph spricht darunter weiter*

**Erzähler:**

Christoph hat grad den Bachelor in Physik hinter sich gebracht, obwohl er sich höchstens drei Stunden am Tag aufs Lernen konzentrieren kann. Zusätzlich ist er noch Tutor für 16 Studentinnen und Studenten. Lehre interessiert ihn besonders, erzählt er.

**Atmo 11** *Auf dem Spaziergang... Verkehr... Doch das hat mir Spaß gemacht, ja, so was wie Lehre oder so, anderen was beibringen, liegt mir glaube ich auch durchaus und das macht mir auch Spaß, also da kommt beides zusammen. Am liebsten würde ich es halt an der Uni machen, aber da gibt es nicht unbedingt Stellen für. Das ist so ein bisschen schwierig... geht über in Atmo 14*

*Atmo 12 Verkehr, Spaziergang auf dem Campus*

**Autor** *Kann man da mal reingehen?*

**Christoph** *Ja, ja, klar. Also ich denke, wenn nicht heute früher dicht ist. Schritte, Tür geht auf, kann sein, dass die Tür schon zu ist, nee, quietscht, Nee, dann.*

**Erzähler:**

Christoph zeigt mir das Gebäude des Fachbereichs Physik, in dem er viel Zeit seines Studiums verbringt.

**Christoph** *Da sind die roten Briefkästen, da muss man dann die Übungsblätter, die man jede Woche bearbeiten muss einwerfen, dort vorne stehen, damit sie dann korrigiert werden... bleibt darunter*

**Erzähler:**

Nun will Christoph den Master machen. Dissertation, Habilitation, die wissenschaftliche Karriere war eigentlich sein Ziel.

**Atmo 13** Schritte... ((Das war auch ganz lange mein Plan und mein Ziel,)) aber ich muss halt sagen, wenn ich eben Einschränkungen habe, dann ist es halt schwierig in diesem sehr leistungsorientierten Bereich mitzuhalten. Man muss vielleicht das machen, was geht, aber das ist nicht so einfach, wie man es sagt... Schritte... Ja doch, ich glaube, dass das der einzige Weg ist, es eben realistisch zu sehen, um zu einer gewissen Form von Akzeptanz vielleicht zu kommen, was ja irgendwie das Ziel ist, so. Möglichst gut damit umgehen zu können. Jetzt so irgendwie auf Heilung oder so hoffe ich mittlerweile nicht mehr so richtig. Für mich ist wirklich mehr das Ziel, möglichst gut damit zurechtzukommen.

**Erzähler:**

Er will, dass man ihn versteht. Dass Menschen lernen psychisches Leiden als das zu begreifen, was es ist: Eine Krankheit. Dass es zu unserem Alltag genauso gehört wie ein Knöchelbruch. Der Wunsch des 24-jährigen Studenten ist, dass sich Menschen mit Depressionen auseinandersetzen. Vorurteilsfrei. Deshalb erzählt er mir von seinem Leben.

**Atmo 14** Schritte... Ein enger Freund hat grad vor kurzem zu mir einfach gesagt so, wenn ich nicht da wäre, dann wüsste er gar nicht so viel über das Thema Depression, dass eben viele, die sich nicht damit auseinandersetzen oder niemanden kennen, gar nicht wirklich verstehen, was eine Depression ist. Oder dann schnell eben so Sachen kommen, der stellt sich nur an oder so. Und wenn aber jemand wirklich offen ist und eben in der Umgebung jemand erlebt, dann kann es eben auch sein, dass er merkt, wie es wirklich ist... geht über in Atmo 17

**Atmo 15** Wir kommen jetzt gleich zum Haupteingang oder das ist gleich das Foyer hier... Schritte... Stimmen nehmen zu, lachen... kurz stehen lassen, bleibt dann bis zum Ende darunter

**Atmo 16:**

Also bizarr, wie das vielleicht klingen mag, grade bei der Krankheit, ist vielleicht doch, dass man am Ende das Leben mehr wertschätzen lernt oder so. Weil man halt von einer anderen Perspektive sieht und ja vielleicht zum Teil tatsächlich die schönen Dinge mehr erkennen und wertschätzen kann als vorher, weil sie rar werden, oder weil man einen anderen Blick bekommt, weil man das nicht mehr als selbstverständlich wahrnehmen kann. Ja, das ist schon so... Schritte, Stimmen, ausklingen lassen.