

Labiles Leben

Reflexionen über Trauma, Depression und Narzissmus.
Ein autobiographischer Essay.

Inhalt

1. Prolog	4
2. Bruchige Kindheit	5
2.1. Die Mutter geht. Das Trauma kommt.	5
2.2. Mein Papa darf nicht sterben	6
2.3. Gebrüder Grimm reloaded (1969-78)	6
2.3.1. Der Vater oder: Warum hast du mich verlassen?	7
2.3.2. Der Halbbruder	8
2.3.3. Die Stiefmutter	9
2.4. Bilanz einer bruchigen Kindheit.....	11
3. Bruchige Jugend	13
3.1. Narzisstische Inszenierung	14
3.2. Erste Liebe	15
3.3. Bruch mit meinem Vater	17
3.4. Die narzisstische Brücke	18
3.4.1. Narziss und Absturz	18
3.4.2. Altruistische Abtretung	19
3.4.3. Existenzielle Einsamkeit.....	19
3.4.4. Depressiv-narzisstisches Pendel.....	20
4. Leben auf Treibsand (1983-2024)	21
4.1. Fehlstart (1983-85)	21
4.1.1. Kein heiteres Studentenleben	21
4.1.2. Schwere Depression.....	23
4.1.3. Erster Klinikaufenthalt.....	25
4.2. Liebesbeziehung und Studium (1985-98)	25
4.2.1. Versuch einer Liebesbeziehung	25
4.2.2. Habe nun, Ach! Philosophie	27
4.3. Der gerissene Gürtel (1996-99)	29
4.3.1. Soziale Misere	29
4.3.2. Treibsand	29
4.3.3. Am Ende	29
4.4. Phönix aus der Asche (1999-2001).....	30
4.4.1. Zweiter Klinikaufenthalt.....	30
4.4.2. Lithium	30
4.4.3. Fortbildung	30
4.4.4. Umzug	31

4.5. Narzisstische Stabilität (2002-14)	31
4.5.1. Beruf	31
4.5.2. Laufen und Lithium	32
4.5.3. Ersatzfamilie Lauftreff	33
4.5.4. Sex und Beziehungen.....	33
4.5.5. Ursachen narzisstischer Stabilität.....	35
4.6. Der Crash (2015-24).....	35
4.6.1. Die Trennung	35
4.6.2. Halbe Konsolidierung.....	37
4.6.3. Jobverlust	38
5. Epilog	40

Alles lag hinter mir.
Nur die Vergangenheit lag vor mir.

1. Prolog

Ich bin 62 Jahre alt und habe fast mein halbes Leben mit Depressionen verbracht. Die schwerste Phase begann nicht im Erwachsenenalter, sondern sehr früh. In meiner Kindheit gab es kein einzelnes traumatisches Ereignis. Sondern einen traumatischen Alltag voller Angst, Überforderung, Demütigung und Gewalt.

Ich schildere keinen spektakulären Missbrauch, keinen Kriminalfall, keine Schlagzeile. Ich erzähle von einer durchschnittlichen Familie des späten 20. Jahrhunderts. Nach außen wirkte vieles normal: ein Haus, ein Hund, zwei Autos, Urlaubsreisen. Nach innen herrschte eine Atmosphäre, die bedrohlich und ausweglos war. Ich erzähle von einer Mutter, die ging. Von einem Vater, der sich zurückzog. Von einer Stiefmutter, die mich schlug. Und von einem Bruder, der im Zentrum stand, während ich an den Rand gedrängt wurde. In diesem Text werde ich vieles davon psychologisch einordnen: Trauma, Bindungsstörung, Depression, kompensatorischer Narzissmus. Doch vor allem will ich die Angst, die Einsamkeit und das Gefühl beschreiben, irgendwie falsch zu sein.

Als Kind habe ich hauptsächlich Dunkelheit erlebt. Doch als Jugendlicher lehnte ich mich dagegen auf. Ich entwickelte narzisstische Züge und baute mir eine fragile Brücke ins Leben. Als Erwachsener habe ich dann zwölf Marathons gefinisht, Reisen unternommen und Menschen kennengelernt, die mir wichtig wurden. Ich war mir sicher, die Depression hinter mir gelassen zu haben. Doch sie kam immer wieder zurück. Die letzte schwere Krise im Jahr 2024 veränderte mein Leben grundlegend. Ich verlor meinen Beruf, meine finanzielle Sicherheit, meine Beziehung und einen Teil meiner körperlichen Gesundheit. Danach begann ich, radikaler über mein Leben nachzudenken als je zuvor.

Ich schreibe, weil ich verstehen möchte, warum ich als Erwachsener immer wieder in dieselben Abgründe stürze wie als Kind. Warum sich die Einsamkeit und das brüchige Selbstwertgefühl so vertraut anfühlen. Warum die Vergangenheit lebendig bleibt. Ich will Worte finden für etwas, das mich seit Jahrzehnten begleitet: die unkontrollierbare Gewalt der Depression, die mich in schweren Phasen wieder zu dem Kind macht, das ich einmal war.

Dieser Text soll weder Mitleid erzeugen noch Schuldige finden. Ich versuche zu verstehen, wie sich frühe Erfahrungen in einem Menschen festsetzen und warum manche Gefühle Jahrzehnte überdauern. Ich schreibe nicht als Therapeut oder Wissenschaftler. Die einzige Quelle ist mein Leben. Vielleicht erkennen manche Leser darin etwas Vertrautes.

2. Brüchige Kindheit

2.1. Die Mutter geht. Das Trauma kommt.

Ich erinnere mich nicht an die Trennung meiner Eltern. Mit anderthalb Jahren konnte ich keine Bilder speichern, keine Szenen festhalten, keine Worte verstehen. Was von damals in mir lebt, ist etwas anderes: ein Gefühl zu fallen, ein Loch, das sich nicht füllen lässt. Oder Alpträume, die depressive Episoden einläuten. Alles, was ich über diese Zeit weiß, stammt aus den Erzählungen meiner Mutter – und aus den Spuren, die sie in mir hinterlassen hat.

Fluchtimpuls

Meine Eltern lernten sich am Theater kennen und lieben. Doch ihre Lebensentwürfe passten nicht zusammen: mein Vater konservativ, bodenständig, auf Sicherheit bedacht; meine Mutter freiheitsliebend, kreativ, politisch links. Als sie ungewollt schwanger wurde, blieb ihnen nur die Entscheidung zwischen Anpassung und Flucht. Sie entschieden sich für die Anpassung – und scheiterten daran. Die Ehe hielt nicht lange. Meine Mutter erzählte mir später, wie sie sich kontrolliert fühlte, wie mein Vater sie zu einer „guten Hausfrau“ erziehen wollte, wie sie sich in der Provinz eingeengt fühlte, während er sich nach einer traditionellen Familie sehnte. Meine Mutter suchte Nähe und Verständnis bei einem Kollegen. Mein Vater fand sie mit ihm im Bett.

Bühne des Lebens

Es folgte eine dramatische Eskalation. Mein Vater soll den halbnackten Nebenbuhler in mörderischer Absicht durch das Wohnhaus gejagt haben. Er entkam mit Mühe und Not. Dann stürmte mein Vater in mein Zimmer, hob mich aus dem Bett, rannte mit mir auf die Straße und schrie mir minutenlang ins Gesicht: „Deine Mutter ist eine Hure!“. Am nächsten Morgen trat meine Mutter an mein Bett. Ich lächelte sie an und wiederholte immer wieder jenes Wort, das mein Vater mir beigebracht hatte. Es war eines der ersten Worte meines Lebens – und eines der letzten, das ich mit meiner Mutter wechselte. Ich erinnere mich nicht an diese Szene. Aber ich trage ihre Wucht in mir.

Der Vorhang fällt

Warum ich bei meinem Vater blieb, erzählen beide Eltern unterschiedlich. Meine Mutter sagte, er habe teils aggressiv, teils verzweifelt um mich gekämpft. Schließlich habe sie ihm nachgegeben, um ein Unglück zu verhindern. Mein Vater sagte, sie habe mich vernachlässigt und ständig weggegeben. Die Wahrheit liegt irgendwo dazwischen. Fakt ist: Meine Mutter, die begabte Nachwuchsschauspielerinnen, verschwand frühzeitig von der Bühne meines Lebens. Der Vorhang fiel – ohne Applaus.

Was bleibt?

Kleine Kinder können nicht denken, aber sie fühlen. Sie spüren Spannung, Angst, Verlust. Sie spüren, wenn etwas zerbricht, das sie noch nicht einmal benennen können.

Ich weiß heute, dass die Bindungs- und Trennungsangst, die mich mein Leben lang begleitet, hier ihren Ursprung hat. Als sich 2015 die wichtigste Frau meines Lebens abrupt von mir trennte, brach in mir etwas auf, das fünfzig Jahre lang geschlummert hatte. Innerhalb von Minuten stürzte ich in eine schwere Depression. Es war keine neue Krise. Es war ein Echo. Es war eine Retraumatisierung.

Ich gebe meiner Mutter keine Schuld. Ich verstehe ihren Freiheitsdrang, ihre

Überforderung, ihre Sehnsucht nach einem anderen Leben.

Aber die Beziehungsdynamik zwischen ihr und meinem Vater hat mich geprägt, bevor ich wusste, wer ich bin. Und noch ein Gefühl, hallt bis heute nach: Ich wurde verlassen, bevor ich wusste, was Verlassenheit bedeutet.

2.2. Mein Papa darf nicht sterben

An die drei Jahre, die ich allein mit meinem Vater verbrachte, erinnere ich mich nicht in Bildern, sondern in Atmosphären. Diese Jahre nach der Trennung waren die einzigen meiner Kindheit, in denen ich so etwas wie Geborgenheit erlebt habe. Alles, was davon übrig ist, ist ein Gemisch aus späteren Erzählungen und einem warmen Gefühl, das wie ein schwaches Licht durch die Dunkelheit meiner frühen Kindheit dringt.

Mein Vater wurde nach dem Weggang meiner Mutter zu meiner wichtigsten Bezugsperson. Später erzählte sie mir, er habe sie buchstäblich auf Knien angefleht, sich um mich kümmern zu dürfen. Alles andere sei ihm bereits genommen worden. Manchmal frage ich mich, ob ich ihn gerettet habe. Obwohl ich von ihm aufgefangen wurde.

Ich stelle mir vor, wie er mich morgens weckte, wie ich seine Nähe suchte, wie ich mich an ihn klammerte, weil ich sonst niemanden hatte. Wenn er da war, war die Welt weniger bedrohlich. Wenn er ging, sehnte ich mich nach ihm. Er war das Zentrum meiner kleinen Welt. Eine meiner Erinnerungen stammt von einer Urlaubsreise: Ich erwachte neben ihm, als er noch schlief. Er ein Riese, ich ein Zwerg. Nie wieder in meinem Leben fühlte ich mich so geborgen wie in diesem Moment.

König Drosselbart

Eine weitere Erinnerung aus dieser Zeit hallt bis heute in mir nach. Mein Vater spielte im Kindertheater „König Drosselbart“. Ich sitze im Zuschauerraum, das Licht geht aus, die Schauspieler fallen in den „hundertjährigen Schlaf“. Absolute Stille im Saal. Und dann rufe ich, vier Jahre alt, verzweifelt in die Dunkelheit: „Mein Papa darf nicht sterben, ich hab ja nur noch dich!“

Diese Bindung war stark, vielleicht zu stark. Sie war die wichtigste Beziehung meiner Kindheit. Und drei Jahre später war sie vorbei.

2.3. Gebrüder Grimm reloaded (1969-78)

Kinder können Trennungen überstehen, wenn sie emotional aufgefangen werden. Mein Vater und ich waren auf einem guten Weg. Doch dieser Weg endete abrupt, als er wieder heiratete. Nachdem die Stiefmutter in mein Leben trat, änderte sich alles. Die Nähe, die Wärme, die Sicherheit — sie verschwanden. Er zog sich zurück, überließ mich ihr, und ich verlor meine zweite zentrale Bezugsperson. So ist mein Vater am Ende doch noch „gestorben“.

Nun begannen die entscheidenden Jahre meiner Kindheit. Während sich mein Vater von mir zurückzog, nahm meine Stiefmutter das Zepter in die Hand. Ich wurde von ihr geschlagen, gedemütigt und bedroht. So entstand ein depressives Grundgefühl, das von meinem 5. Bis zu meinem 15 Lebensjahr anhielt. Es war die schlimmste Zeit meines Lebens.

An unbeschwerter, fröhliche Tage im Kreis meiner Familie erinnere ich mich nicht. Entlastung fand ich nur außerhalb: in anderen Familien, in denen ich manchmal übernachten durfte, und im Fußballverein, wo körperliche Anstrengung für kurze Momente Glück erzeugte.

Ich schaue so genau auf diese Zeit, weil hier die Wurzeln meines depressiven Erlebens liegen, das mein Leben bis heute bestimmt. Die schweren depressiven Phasen, die mich als Erwachsener einholen, fühlen sich an wie damals. Es ist dieselbe Panik, dieselbe Verzweiflung, dieselbe Einsamkeit.

Um diese depressive Dynamik zu verstehen, muss ich in die Strukturen jener dysfunktionalen Patchworkfamilie eintauchen, in der ich dreizehn Jahre aufgewachsen bin. Niemand in dieser Familie wollte etwas Böses. Meine Eltern waren überfordert, unfähig, gefangen in ihren eigenen Verletzungen.

Die Konsequenzen trage ich bis heute.

2.3.1. Der Vater oder: Warum hast du mich verlassen?

Diese Frage beschäftigt mich mein ganzes Leben. Sie lässt mich ratlos zurück. Im Winter 1969 wurde mein Bruder geboren. Jetzt waren wir zu Viert. Als ich noch mit meinem Vater allein lebte, war unsere Beziehung mehr als eng, sie war innig. Doch nach der Heirat zog er sich sofort zurück. Ich weiß nicht, was schlimmer war: Der Verlust seiner Zuwendung oder die körperliche und sprachliche Gewalt meiner Stiefmutter. Beides zusammen hatte verheerende Auswirkungen auf mich. Mein Vater war nur noch körperlich anwesend, aber emotional verschwunden. Von nun an übernahm die Stiefmutter die Kontrolle über mein Leben. Das hat mir meine Kindheit geraubt.

Verstehen, ohne Verständnis

Sein Rückzug hatte wohl mehrere Gründe. Erstens vertrat er ein traditionelles Familienbild – ein Kind gehört in die Hände seiner Mutter. Dass meine Stiefmutter enormen Schaden anrichtete, blendete er aus. Zweitens schaute er nicht richtig hin. In seinem Beisein hielt sich meine Stiefmutter zurück. Sobald er fort war, schlug sie umso heftiger zu. Drittens war er ein Anhänger der Schwarzen Pädagogik. Dass seine Frau nicht erzieherisch schlug, sondern zerstörerisch, erkannte er nicht. Viertens konzentrierte er sich nach der Heirat auf die traditionelle Ernährer-Rolle. Für Konflikte mit seiner Frau fehlte ihm die Kraft.

Mein Vater glaubte, mir eine „ganz normale Familie“ zu schenken. Für mich wurde sie zur Katastrophe.

Macht und Ohnmacht

Es gab noch einen weiteren Grund, weshalb sich mein Vater von mir zurückzog: Die Demütigungen meiner Stiefmutter richtete sich nicht nur gegen mich, sondern auch gegen ihn. Mein Vater hatte alle Hände voll zu tun, sich seiner eigenen Haut zu wehren! In den ersten zehn Jahren des Familiensystems habe ich ihn stets als passiv erlebt – den Launen meiner Stiefmutter hilflos ausgeliefert.

Ich erinnere mich an eine Szene in der Küche, am Geburtstag meiner Stiefmutter. Sie bereitete das Abendessen zu und ich musste ihr dabei helfen. Sie fühlte sich überfordert, war gereizt und aggressiv. Ich war stumm, ängstlich und willfährig. Da kommt mein Vater nach Hause – einen Blumenstrauß in der Hand. Mit einem Kuss will er ihr den Strauß überreichen. Doch sie wehrt den Kuss ab und weist ihn angewidert zurück: „Ach, geh weg!“. Ich sehe es noch vor mir, wie mein Vater mit dem Blumenstrauß minutenlang hilflos in der Küche steht und nicht weiß, was er sagen oder tun soll – während es aus den Töpfen dampft und zischt, meine Stiefmutter hektisch hin und her rennt und ich schweigend das Geschirr abtrockne. Die Machtverhältnisse in dieser Familie waren völlig klar. Mein Vater konnte mich nicht beschützen. Er hätte selbst Schutz gebraucht.

Warten auf Godot

Die Entfremdung zwischen meinem Vater und mir war ein schleichender Prozess. Anfangs wartete ich sehnsüchtig auf ihn, wenn er weg war. Ich erkannte sein Auto schon am Motorgeräusch. Doch im Schatten der Stiefmutter konnte ich ihm nie mein Herz ausschütten. Ich wartete jeden Tag auf ihn – aber er kam nie wirklich zurück. Im Laufe der Zeit wurde er mir fremd. Seine emotionale Präsenz verflüchtigte sich immer mehr. Letztlich bot er mir weder Schutz noch Hilfe. Ich fühlte mich von ihm ausgeliefert, verraten. Ich verlor ihn nicht, weil er ging. Ich verlor ihn, weil er blieb – und mich dennoch alleinließ. Ich habe auf Godot gewartet.

2.3.2. Der Halbbruder

Mein Halbbruder – der immer mein Bruder bleiben wird – kam 1969 zur Welt. Seine Geburt war kompliziert. Monatelang schwebte er zwischen Leben und Tod. Als er es schließlich schaffte, stellte sich heraus, dass seine Beine gelähmt waren. Ohne intensive Therapie, so sagten die Ärzte, würde er im Rollstuhl landen.

Und sie sagten noch etwas: Meine Stiefmutter, eine starke Raucherin, hatte während der Schwangerschaft unvermindert weitergeraucht. Damit habe sie das ungeborene Kind geschädigt und die Frühgeburt begünstigt. Diese Einschätzung traf meine Stiefmutter bis ins Mark. Sie fühlte sich schuldig – und suchte nach Sühne.

Schuld und Sühne

Mit meinem Bruder wurde nicht nur ein neues Familienmitglied, sondern ein ganzes Familienprojekt geboren: Er musste unbedingt laufen lernen. Und meine Stiefmutter musste unbedingt ihre Schuld abtragen. Fortan investierte sie jede freie Minute in seine Entwicklung. Sie führte die spezielle Physiotherapie zu Hause durch, und ich musste ihr dabei helfen.

Für mich war diese Zeit qualvoll. Jede misslungene Übung, jede falsche Berührung, jede Verweigerung meines Bruders genügte, um den Zorn meiner Stiefmutter auf mich zu ziehen. Jahrelang wurde täglich trainiert. Das Projekt war erfolgreich: Mein Bruder lernte laufen, schwimmen, Rad fahren. Der Rollstuhl blieb ihm erspart. Dass wir ihn buchstäblich auf die Beine gestellt haben, war das Beste, was diese dysfunktionale Familie zustande brachte. Doch der Preis war hoch – und ich habe ihn bezahlt.

Der kleine Unterschied

Auch mein Bruder litt unter den aggressiven Nörgeleien unserer Mutter. Auch er wurde geschlagen. Aber es gab einen entscheidenden Unterschied: Seine emotionalen Bedürfnisse wurden nicht ignoriert. Im Gegenteil – sie waren Gesetz. Er durfte wütend sein, trotzig, laut. Er durfte sich wehren. Und er tat es. Wenn er seinen Willen durchsetzen wollte, ließ er sich zu Boden fallen und schlug mit der Stirn auf den Fußboden, bis meine Stiefmutter panisch nachgab.

Ich hingegen tat alles, um ihren Willen zu erfüllen. Ich war der brave Junge, der stille Junge, der ängstliche Junge, der bloß keinen Fehler machen wollte. Während mein Bruder lernte, sich zu behaupten, lernte ich, zu verschwinden.

Verfestigtes Trauma

Mein Bruder stand im Zentrum des Familiensystems. Meine Stiefmutter opferte sich für ihn auf, mein Vater konzentrierte sich auf seine Karriere, und ich fristete ein Nischendasein. Ich war nicht das leibliche Kind meiner Stiefmutter, und ich war nicht das behinderte Kind, an dem sie ihre Schuld mildern konnte. Ich war das Kind am Rand. Ich sehe heute deutliche Parallelen zu den Stiefkindern in den Märchen der Gebrüder Grimm. Die Erfahrung des Nicht-Gesehen-Werdens, des Am-Rand-Stehens, hat meine depressive Entwicklung massiv vorangetrieben. Neben dem Verlust meiner Mutter und der Entfremdung meines Vaters war diese Außenseiterrolle ein weiterer Baustein meiner Traumatisierung. Am Ende unserer Kindheit hatte mein Bruder zwar kranke Füße, aber eine robuste Seele. Bei mir war es umgekehrt.

2.3.3. Die Stiefmutter

Als im Sommer 1968 meine Stiefmutter in mein Leben trat, traf mich ihre körperliche und verbale Gewalttätigkeit unvorbereitet. Ich war fünf Jahre alt, völlig überfordert und vollkommen allein. Mein Bruder, der kurz darauf geboren wurde, wurde als leibliches Kind von ihr völlig anders behandelt.

Die Figur der „bösen Stiefmutter“ gehört zu den bekanntesten Archetypen der Gebrüder Grimm. Sie verkörpert Rivalität, Machtmissbrauch und die ungleiche Behandlung von eigenem Kind und Stiefkind. Dieses Muster ist so alt wie die Märchen selbst – und manchmal erschreckend nah an der Realität. Das heißt nicht, dass meine Stiefmutter ein Monster war. Sie war ein Mensch mit einer eigenen Geschichte, eigenen Verletzungen und einer tiefen inneren Not. Aber ich habe monströs unter ihr gelitten. Es gibt zahllose Stiefeltern, die ihren Stiefkindern mit Liebe und Respekt begegnen. Meine Geschichte gehört nicht dazu.

Traumadynamik

Die gewalttätigen Wutausbrüche kamen stets ohne Vorwarnung. Ob zu Hause oder in der Öffentlichkeit – ich war nirgends sicher. Ich erinnere mich an eine Autofahrt, an eine rote Ampel, an Hände, die mich ins Gesicht schlugen, an einen vor Wut verzerrten Mund, an endlose Vorwürfe, während die Fahrer links und rechts interessiert zusahen. Ich schrie und flehte sie an, bitte, bitte aufzuhören. Doch es half nichts. Die Schläge – mit der flachen Hand oder dem Kochlöffel – hinterließen blaue Flecken und brennende Haut. Die psychischen Folgen gingen tiefer. Ich lebte in ständiger Alarmbereitschaft. Jede plötzliche Bewegung von ihr ließ mich zusammenzucken. „Was zuckst du denn so blöd?“, war ihr Kommentar. Täglich wurde ich angeschrien, gedemütigt, beleidigt. Machte ich bei den Hausaufgaben einen Fehler, nannte sie mich „dumm wie Affenscheiße“. Diese Frau arbeitete als Grundschullehrerin. Mit deutlicher Präferenz für die Schwarze Pädagogik.

Familienerbe

Anders als in den Märchen der Gebrüder Grimm, war meine Stiefmutter kein Dämon. Sie war selbst schwer traumatisiert. Ihr Vater – ein evangelischer Pfarrer – hatte sie körperlich und psychisch misshandelt. Ihre Mutter beging depressiv Suizid. Ihre Schwester starb depressiv am Alkohol. Sie selbst wirkte auf mich nie depressiv, weil sie ihre Aggressionen nach außen richten konnte – unter anderem gegen mich.

Um sich selbst zu stabilisieren, hat sie mich in die Depression geprügelt.

Auch ihre Ehe mit meinem Vater war belastet. Der Mann, den sie ursprünglich heiraten wollte, hatte sie kurz vor der Hochzeit verlassen. Mein Vater war zweite Wahl. Statt des mondänen Lebens einer Arztgattin warteten zwanzig Jahre harter Arbeit auf sie. Ihr leiblicher Sohn kam behindert zur Welt. Dann noch das Stiefkind. Es war alles zu viel.

Und ich war der Blitzableiter.

Es gab wenige freundliche Momente. Dann nannte sie mich „Schätzchen“ und strich mir über die Wange. Doch dieselbe Hand schlug mich wenig später wieder. Misstrauisch zog mich zurück, sprach wenig. Später belog ich sie systematisch. Ich habe lange gebraucht, um mich von dieser Erfahrung zu erholen.

Aggressiv und belastend

Meine Stiefmutter dominierte unseren Alltag mit einer Form der Kommunikation, in der sich ihre Unzufriedenheit, ihre Anspannung und ihre ständige Bereitschaft zum Streit widerspiegelten. Sie dominierte die Kommunikation in der Familie durch einen nörgelnden, vorwurfsvollen und aggressiven Grundton, der nie ein Ende fand und jedes positive Lebensgefühl im Keim erstickte.

Sie warf uns vor, dass sie von uns keinerlei Unterstützung erhalten würde. Oft kulminierten ihre Tiraden in dem Satz: „Ich würde am liebsten weglaufen!“. Dabei taten wir tagelang nichts anderes als ihr im vorausseilenden Gehorsam alles recht zu machen. Schon als Sechsjähriger half ich beflissen in der Küche mit, um sie zu besänftigen. Trotzdem musste ich jederzeit mit einem Gewaltausbruch rechnen. Auch mein Vater und mein Bruder litten demütig und stumm unter der belastenden Atmosphäre, die sie verbreitete.

Kindliche Depression

In meiner Not betete ich jede Nacht voller Verzweiflung zum lieben Gott: „Bitte mach, dass Mama gute Laune hat“; „Bitte mach, dass sie nicht erfährt, dass ich eine 5 geschrieben habe“; „Bitte mach, dass ich nicht mehr so böse bin“ usw. Ich erhielt nie eine Antwort. Und da mir nicht einmal Gott helfen wollte, entwickelte ich eine kindliche Depression. Ich zog mich emotional zurück, machte mich klein und unsichtbar, versuchte, der Gewalt durch Gehorsam zu entgehen. Trotz meines angeborenen, extrovertierten Temperaments wurde ich gehemmt, unsicher, passiv. Ich verlor jede Initiative. Ohne Erlaubnis tat ich so gut wie nichts. Machte ich etwas falsch, geriet ich in Panik.

Während gesunde Kinder ihre Energie nach außen richten, war ich ständig mit meiner Innenwelt beschäftigt – mit Angst, Sorgen, Selbstzweifeln. Ein Muster, das ich in jeder späteren Depression wiederholte. In der Schule stand ich ganz unten in der Rangordnung. Auch zum Lernen fehlte mir die Kraft. Ich wurde ein schlechter Schüler.

In der Falle

Als ich älter wurde, ging ich meiner Stiefmutter aus dem Weg. Ich verließ das Haus stundenlang allein, ohne Ziel, ohne Verabredung. Draußen trieb ich mich herum, nur um nicht zu Hause zu sein. Ich war innerlich obdachlos.kehrte ich nach Hause zurück, gab es stets zwei Möglichkeiten: Meine Stiefmutter war weg. Dann atmete ich auf. Meine Stiefmutter war da. Dann geriet ich in Panik.

Besonders quälend war ihre „Hilfe“ bei den Hausaufgaben. Ich saß schreibend an einem Tisch. Sie näherte sich unbemerkt und sah mir heimlich über die Schulter. Plötzlich schlug sie mit der flachen Hand auf den Tisch, sodass alle Stifte hochflogen und ich erschrocken zusammensuckte. Dann drohte sie mir Prügel an, wenn ich „noch mal so einen Scheiß“ schreibe. Ich kann bis heute kaum in Worte fassen, wie sich das anfühlte.

Aus Angst unterschlug ich schlechte Noten. Ich log. Die Lügen flogen auf, wenn sie zum Elternabend ging oder die Zeugnisse kamen. Dann konnte ich nicht mehr schlafen, kaute an den Nägeln, war innerlich ständig unruhig. Ich sprach mit niemandem über meine Situation.

Ich stand im Abseits – in der Familie und in der Schule. Es war ein Teufelskreis: Die

Misshandlungen führten zur Depression. Die Depression führte zur Außenseiterrolle. Und die Außenseiterrolle verstärkte die Depression.

Ich saß in einer Falle, der man nur schwer entkommt. Die Kindheit war irgendwann vorbei. Doch die Prägungen des Elternhauses wirken fort — im Inneren, im Selbstbild, in den Beziehungen. Man verlässt zwar sein Elternhaus. Aber das Elternhaus verlässt einen nie.

2.4. Bilanz einer brüchigen Kindheit

1. Instabiles Grundgefühl

Die frühen Verluste und die Gewalt meiner Kindheit haben mein Selbstwertgefühl tief beschädigt. Als meine Mutter ging, verlor ich zum ersten Mal das Gefühl emotionaler Sicherheit. Die Nähe zu meinem Vater stabilisierte mich vorübergehend. Doch nach seiner zweiten Heirat zerbrach auch diese Bindung. Die Gewalt meiner Stiefmutter, der Rückzug meines Vaters und meine Außenseiterrolle in Familie und Schule hinterließen ein tiefes Gefühl von Unsicherheit. Mein Selbstwert hing zunehmend davon ab, ob andere mich akzeptierten oder ablehnten. Schon kleine Konflikte oder Zurückweisungen konnten mich innerlich erschüttern.

Gleichzeitig verlor ich das Vertrauen in Beziehungen. Die Menschen, die mir Sicherheit hätten geben sollen, waren entweder verschwunden, emotional nicht erreichbar oder machten mir Angst. Nähe wurde für mich etwas Unsicheres. Ein Teil von mir sehnte sich nach Bindung, ein anderer zog sich zurück, bevor Verletzungen entstehen konnten. Aus diesen frühen Erfahrungen entwickelten sich die Muster, die mein späteres Leben bestimmten: depressive Rückzüge, Bindungsangst, Selbstzweifel und das ständige Gefühl, innerlich instabil zu sein.

2. Emotionale Blockade

Weil ich mich von meiner Stiefmutter bedroht und von meinem Vater emotional verlassen fühlte, zog ich mich immer weiter zurück. Gefühle, die man nicht spürt, können auch nicht verletzt werden.

Ich fühlte mich nicht nur ungeliebt, sondern verlor zunehmend die Fähigkeit, Nähe zuzulassen. Wenn mein Vater sich mir doch einmal zuwandte, blieb ich innerlich verschlossen. Die Verletzungen saßen zu tief, das Misstrauen war zu groß. Schritt für Schritt zog ich mich aus Beziehungen zurück.

Mein Vater erreichte mich irgendwann nicht mehr — und ich kam selbst nicht mehr aus mir heraus. Wenn er mir Nähe anbot, reagierte ich oft mit stummem Rückzug. Darin lag auch ein Moment von Macht. Ich konnte ihn zurückweisen, nachdem ich mich jahrelang von ihm zurückgewiesen gefühlt hatte. Manchmal nannte er mich „böartig“ oder „lebensunfähig“ und ich glaubte tatsächlich, mit mir stimme etwas nicht. Abends bat ich den lieben Gott um Verzeihung, weil ich mich als schlechter Mensch fühlte. Mit der Zeit verschmolzen meine negativen Emotionen — Angst, Wut, Schmerz, Trauer, Demütigung — zu einem einzigen zähen, dunklen Grundgefühl.

Nur in wenigen Momenten — auf dem Fußballplatz, beim Spielen mit Freunden, später in der Schule — kam ich für kurze Zeit wieder mit mir selbst und mit anderen Menschen in Kontakt. Doch diese Inseln reichten nicht aus, um die Blockade zu lösen. Sie blieb bestehen und wurde zum Kern meiner späteren Depression.

3. Bindung und Trennung

Die emotionale Blockade zeigt sich in meinen Beziehungen. Wie alle Menschen suche auch ich nach Nähe. Aber ich laviere zwischen zwei Ängsten: der Angst vor Bindung und

der Angst vor Verlust. Deshalb führe ich Beziehungen oft im Modus des Abstandhaltens, des Bis-hierher-und-nicht-weiter. Mein Ziel ist es, die Beziehung in einem kontrollierten Schwebezustand zu halten. Wenn das nicht funktioniert, entscheide ich mich für die Trennung. Zu viel Bindung erscheint mir als noch bedrohlicher.

Früher wurde ich verlassen. Heute verlasse ich selbst. Auch das ist schmerzhaft. Doch die aktive Rolle schmerzt weniger als die alte Ohnmacht. Wenn ich Trennungen selbst herbeiführe, habe ich zumindest das Gefühl, die Kontrolle zu behalten.

Sobald sich eine Frau für mich interessierte, habe ich sie zugleich zu mir gelockt und auf Distanz gehalten. Die meisten arrangierten sich zunächst damit, wollten aber irgendwann mehr. Dann zog ich die Reißleine und beendete die Beziehung. Erst nach der Trennung wurde mir bewusst, wie stark ich an sie gebunden war. Jede Trennung war schmerzhaft. Oft beschäftigte mich der Verlust noch jahrelang.

Seit meiner Kindheit enden meine Beziehungen in Trennung und Schmerz. Mein Herz schlägt hinter hohen Mauern. Kommen mir Menschen zu nahe, halte ich sie auf Abstand. Nähe weckt Sehnsucht – aber auch Angst. Das gilt für Liebesbeziehungen ebenso wie für soziale Gruppen.

4. Die Diagnose: Komplexe PTBS

Erst viele Jahre später erhielt meine Geschichte einen psychologischen Namen: komplexe posttraumatische Belastungsstörung.

Die Diagnose erklärte vieles, was ich lange nicht verstanden hatte: meinen Rückzug, meine Angst vor Nähe und Verlust, die wiederkehrenden Depressionen und die tiefe innere Unsicherheit, die mich seit meiner Kindheit begleitet.

Anders als bei einer klassischen Traumatisierung gab es in meiner Kindheit kein einzelnes Ereignis, das alles veränderte. Entscheidend war vielmehr die dauerhafte emotionale Belastung: der Verlust meiner Mutter, die Entfremdung meines Vaters, die Gewalt meiner Stiefmutter und meine Außenseiterrolle in Familie und Schule.

Diese Erfahrungen wirkten nicht isoliert, sondern verstärkten sich gegenseitig. Über viele Jahre lebte ich in einem Zustand aus Angst, Anpassung, Rückzug und innerer Alarmbereitschaft. Die Depression entstand nicht plötzlich, sondern entwickelte sich schleichend aus dieser Lebenssituation. Die Diagnose beschreibt für mich keine feste Identität. Sie erklärt lediglich, wie stark frühe Erfahrungen einen Menschen prägen können – und warum bestimmte Verletzungen noch Jahrzehnte später nachwirken.

5. Retraumatisierung

Immer wieder reißt eine komplexe PTBS alte Wunden auf. Belastende Ereignisse der Gegenwart – eine Trennung, eine konflikthafte Gruppendynamik, beruflicher Druck oder das Gefühl, nicht dazuzugehören – reaktivieren Muster der Vergangenheit, die eine Depression auslösen können.

Dann kehrt das dunkle Grundgefühl meiner Kindheit zurück: die innere Starre, der seelische Schmerz, die Angst, die Überforderung. Es ist, als würde mein Nervensystem nicht zwischen damals und heute unterscheiden.

Als mich im Jahr 2015 meine damalige Freundin Hals über Kopf verließ, erinnerte mich das an den Verlust meiner Mutter. Als mich das Networking an der Uni überforderte, fiel ich in die Außenseiterrolle meiner Schulzeit zurück. Als in meiner Firma eine negative Gruppendynamik entstand, fühlte ich mich an den Rand gedrängt, wie in meiner Familie. Diese Rückfälle sind die Folge einer Kindheit, die mein Selbstwertgefühl und mein Vertrauen immer wieder schwer erschüttert hat. Die Depression kehrt nicht „grundlos“ zurück. Sie ist oft die Wiederholung uralter Verletzungserfahrungen, die wirksam werden, sobald mein Selbstwert ins Wanken gerät oder eine Beziehung unsicher erscheint. Dann

kehrt die Vergangenheit mit voller Wucht zurück. Das ist das Wesen der Retraumatisierung.

6. Eine faire Sicht auf meine Eltern

Meine Eltern haben hart gearbeitet, um ihren Söhnen ein Leben in der Mittelschicht zu ermöglichen. Sie sorgten dafür, dass wir ein Zuhause hatten, genug zu essen, eine gute Schulausbildung und später ein Studium. Auch finanziell unterstützten sie mich großzügig. Am Ende ihres Lebens haben sie mich und meinen Bruder erbrechtlich gleichgestellt, obwohl mich meine Stiefmutter nie adoptiert hatte.

Für all das bin ich ihnen dankbar. Doch diese Dankbarkeit ändert nichts an den seelischen Folgen meiner Kindheit. Meine Eltern haben sich auf Arbeit, Pflichterfüllung und Selbstaufopferung konzentriert. Aber ich habe sie nicht schon deshalb geliebt, weil das Essen auf dem Tisch stand und ich pünktlich zur Schule geschickt wurde. Ich brauchte Nähe, Schutz, Zuwendung und vor allem: keine Angst, keine Demütigung, keine Schläge. Und genau das konnten sie mir nicht geben. Sie nahmen die ständige Angst, Gereiztheit und Anspannung im Haus kaum als Problem wahr. Aus ihrer Sicht schien das alles völlig normal zu sein. Aber ich habe schwer darunter gelitten. Wir haben uns tragisch verfehlt: Sie verstanden nicht, was ich brauchte, und ich konnte nicht zeigen, was mir fehlte. Wir lebten nebeneinanderher, ohne uns wirklich zu kennen.

Es geht mir nicht darum, meine Eltern zu Tätern zu machen oder mich von Verantwortung für mein eigenes Leben zu entlasten. Es geht darum, die Wahrheit zu benennen: dass Liebe nicht dasselbe ist wie materielle Versorgung. Und dass gute Absichten nicht unbedingt zu einer guten Kindheit führen.

3. Brüchige Jugend

Als Kind erlebte ich verzweifelte Momente. Ich war Elf, als ich eines Nachts in die Küche schlich, nahm ein großes Messer, hielt es mir an den Bauch und machte Anstalten, mich in die Klinge fallen zu lassen. Ich hatte schlechte Schulnoten unterschlagen und fürchtete die Reaktion meiner Stiefmutter. In meiner kindlichen Logik hoffte ich, im Krankenhaus endlich Schutz, Ruhe und Zuwendung zu finden.

Kurz nach dieser nächtlichen Episode, bei der ich unverletzt blieb, fand ich doch noch den Weg ins Krankenhaus: Ich simulierte eine Blinddarmentzündung, deren Symptome ich mir zuvor im „Großen Gesundheitsbuch“ angelesen hatte. Ich war so überzeugend, dass ich tatsächlich operiert wurde. Die erstaunten Worte des Arztes nach der OP — mein Blinddarm sei doch „ganz lieb“ gewesen — begleiten mich bis heute wie die Narbe selbst.

Am Ende meiner Kindheit befand ich mich in einer ähnlichen Lage wie mein Bruder nach seiner Geburt: Auch ich hatte eine schwere, allerdings unsichtbare Behinderung davongetragen. Die toxische Atmosphäre im Elternhaus, die Gewalt meiner Stiefmutter und die emotionale Abwesenheit meines Vaters hatten Spuren hinterlassen, die sich nicht einfach abstreifen ließen. Die Frage war, ob diese psychische Behinderung mein Leben zerstören würde — oder ob es einen Weg gab, ihr zu entkommen.

Mit fünfzehn endete die schlimmste Phase meiner Kindheit. Doch die Depression verschwand nicht. Sie veränderte ihre Form. Während ich innerlich verletzt und verängstigt blieb, begann ich nach außen eine neue Rolle zu entwickeln: Eine narzisstische Inszenierung, die meinen depressiven Kern überdeckte und mir half, aus der sozialen Isolation herauszutreten. Sie veränderte nichts an meiner familiären Situation, aber sie eröffnete mir eine neue Rolle in Schule und Öffentlichkeit. Es begann ein Spagat zwischen Depression und Narzissmus.

3.1. Narzisstische Inszenierung

Auch als Jugendlicher blieb meine Stellung innerhalb der Familie zu schwach, um meinen Eltern wirklich entgegenzutreten. Ihrer toxischen Kommunikation war ich nicht gewachsen – ich hatte Angst vor ihnen. Deshalb blieb ich am Rand des Familiensystems. Lange Haare und andere äußere Zeichen der „Rebellion“ änderten daran nichts. In der Familie blieb ich depressiv, gehemmt, blockiert. Doch in der Schule machten Mitschüler und Lehrer eine überraschende Entdeckung: Ich war nicht tot – unter meiner Oberfläche brodelte es. Zunehmend drängte ich mich in den Vordergrund, begann viel, laut und gestenreich zu sprechen und wurde zum ersten Mal in meinem Leben wahrgenommen.

Temperament

Als Sohn einer Schauspielerin und eines Schauspielers habe ich mein extrovertiertes Temperament von ihnen geerbt. Die narzisstische Inszenierung knüpft an dieses Erbe an. Die toxische Kommunikation hatte meine Extroversion unterdrückt, verbogen und beschädigt, aber nicht völlig zerstört. Nun wurde sie zur wichtigsten Ressource, um der quälenden Außenseiterrolle zu entkommen. Meine Eltern lebten ihr extrovertiertes Temperament auf der Theaterbühne aus. Ich machte nun den Schulalltag zu meiner Bühne.

Plötzlich im Zentrum

Ich fand Anschluss im links-alternativen Milieu meiner Schule, das dort tonangebend war und mit spannenden Ideen lockte: freie Liebe, Drogenkonsum, Revolution. Ich ließ mir die Haare wachsen, rauchte selbstgedrehte Zigaretten und gönnte mir heimlich zwei bis drei Joints pro Woche. Darüber hinaus las ich linksradikale Bücher. Vor allem redete ich ohne Pause: über Marx, Marcuse, die Revolution und vieles mehr. Der Erfolg war erstaunlich. In kurzer Zeit wandelte ich mich vom depressiven Außenseiter zum gefragten Mittelpunkt der neuen Clique. In Schulfächern, in denen es auf mündliche Beteiligung ankam, erzielte ich Bestnoten. 1982 verließ ich das Gymnasium als zweitbesten Abiturienten meines Jahrgangs. Der Notenschnitt lag bei 1,5. Man hielt große Stücke auf mich. Ich widersprach nicht.

Temporäre Imponderabilien

Wenn die Lehrenden in der Schule eine Frage stellten, war ich fast immer der Erste, der sich meldete. Stets fand ich einen Weg, banale Fragen auf die neomarxistische Theorie zu projizieren. Oft redete ich minutenlang, gespickt mit Fremdwörtern. Ich erinnere mich, dass ich zum Beispiel von „temporären Imponderabilien“ sprach – eine ebenso überflüssige wie unverständliche Phrase. Nach meiner Rede herrschte andächtiges Schweigen. Der Lehrer war voll des Lobes und notierte die Bestnote. Die Mitschüler reagierten mit Neid – und die Mitschülerinnen mit Bewunderung. Und ich empfand eine fast körperliche Euphorie und hatte das Gefühl, endlich zu leben.

Harter Stoff

Während ich innerhalb der Familie in einer schweigsamen, vorsichtigen und depressiven Rolle feststeckte, zog ich aus den sozialen Erfolgen in der Schule Nahrung für mein brüchiges Selbstwertgefühl. Ich entwickelte ein immer größeres Ego, das ständig nach mehr verlangte: mehr Aufmerksamkeit, mehr Anerkennung, mehr Bewunderung. Wie ein Heroin-süchtiger tat ich alles, um an diesen raren Stoff zu kommen. Das gab mir Motivation und stabilisierte mich psychisch. Ich hatte das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein.

Rendezvous mit meiner Mutter

Niemand hat mich in meiner narzisstischen Inszenierung stärker bestärkt als meine Mutter. Nachdem sie meinen Vater und mich verlassen hatte, heiratete sie erneut und lebte nun mit ihrem zweiten Mann und meinem zweiten Halbbruder im Ausland. Kurz vor meinem 14. Geburtstag sah ich sie und ihre neue Familie wieder. Später besuchte ich sie regelmäßig. Sie vermittelte mir jedes Mal das Gefühl, ich sei der liebste, beste und wichtigste Mensch in ihrem Leben. Bei jedem Besuch wurde ich mit „Liebesbeweisen“ überschüttet: mit Küsschen, Berührungen, Geschenken und allen möglichen Aufmerksamkeiten. Ich fühlte mich zugleich geschmeichelt und beklommen. Nur nahe fühlte ich mich ihr nicht. Wir blieben uns fremd. Sie nahm mich mit ins Theater und präsentierte mich ihren Kolleginnen und Kollegen auf eine so übertriebene Weise, dass es mir peinlich war. Ihre eigene narzisstische Inszenierung schien jeden Rahmen zu sprengen. Für sie war die Welt eine große Bühne — und sie die Hauptdarstellerin.

Eines Tages entdeckte sie mein Redetalent und wurde mein größter Fan. Die depressive Seite blendete sie aus. Doch von meinem Narzissmus war sie hellauf begeistert. Aus „ihrem Sohn“ würde einmal etwas Großes werden. Als einige Jahre später tatsächlich etwas „Großes“ kam — nämlich eine schwere Depression — zog sie sich erneut zurück und verschwand wieder in der Versenkung. Ihre Bewunderung galt nicht mir, sondern meinen Größenfantasien.

Zwei Seelen, ach! in meiner Brust

Es gab mich nun in zwei Gestalten: depressiv in Familie und Beziehung, narzisstisch in Schule und Öffentlichkeit. Innerhalb der Familie blieb das Klima hoffnungslos, aber in der Schule sonnte ich mich in ständiger Aufmerksamkeit und Bewunderung. Davon konnte ich nie genug bekommen: Wer als Kind fast verhungert ist, wird auch als Erwachsener nicht satt. Doch trotz aller Erfolge blieb ein ungutes Gefühl. Die narzisstische Inszenierung überdeckte meine depressive Seite, ohne sie wirklich zu heilen. Dafür gab es zwei klare Anzeichen. Jeder Kontakt mit meinen Eltern löste einen depressiven Reflex aus. Und schon in meiner allerersten Liebesbeziehung stieß die narzisstische Inszenierung an ihre Grenzen. Als Jugendlicher — und später als Erwachsener — schwankte ich ständig zwischen diesen Extremen. Es fiel mir schwer, authentisch zu sein. Wer war ich wirklich? Oft hatte ich das Gefühl, maßlos überschätzt zu werden. Andererseits tat ich alles, um genau diesen Eindruck hervorzurufen. Der bittere Geschmack der Depression mischt sich mit dem süßen Gift des Narzissmus. Mein Leben schmeckt bis heute nach diesem Cocktail.

3.2. Erste Liebe

Meine erste Liebesbeziehung dauerte drei Jahre (1980–82). Meine Freundin verliebte sich in jenen 16-jährigen Mitschüler, dessen Auftreten immer selbstbewusster, eloquenter und dominanter wurde. Das gefiel ihr außerordentlich. Meine depressive Seite irritierte sie, aber sie nahm sie in Kauf. Auch sie war psychisch angeschlagen: Panikattacken, Migräne, Allergien. Wir fanden zueinander, weil wir beide wankten. Der Blinde stützte die Lahme – und umgekehrt.

Wer dominiert?

Nach außen war ich derjenige, der glänzte. Wenn wir als Paar auftraten, übernahm ich die Bühne, redete, unterhielt, zog Aufmerksamkeit an. Sie bewunderte das. Doch innerhalb der Beziehung war sie die Regisseurin. Ich hatte keine emotionalen Voraussetzungen für eine gleichwertige Partnerschaft. Von meinen Eltern hatte ich nur gelernt, Wünsche zurückzustellen, Fehler zu vermeiden und im vorausseilenden Gehorsam zu funktionieren. Nähe und Verbindlichkeit wurden mir schnell zu viel. Ich reagierte mit Rückzug und überließ ihr die Initiative. Sie bestimmte unsere Aktivitäten. Sie setzte ihre Wünsche durch. Sie kritisierte mich heftig – mein Kiffen, meine Abhängigkeit von meinen Eltern, meine Unsicherheit. Ich spielte den Maulhelden, während ich heimlich Joints rauchte. Im Streit war ich hoffnungslos unterlegen. Ich gab ihr Recht, bat um Verzeihung, zog mich zurück. Meine narzisstische Inszenierung stand auf tönernen Füßen.

Im Bett meiner Mutter

Die Frage, die mich damals am meisten beschäftigte, war: *Wann würden wir endlich miteinander schlafen?* Sie ließ sich Zeit. Doch im Sommer 1981 bot sich eine Gelegenheit: Meine Mutter stellte uns ihre verwaiste Wohnung als Feriendomizil zur Verfügung. Meine Freundin mochte die Wohnung und mochte meine Mutter. Wir fuhren hin. Die Stadt war damals die größte offene Drogenszene Europas. Für Haschisch war also gesorgt. Ich rauchte täglich ein bis zwei Joints – oft heimlich, weil es ihr missfiel. Dann schliefen wir zum ersten Mal miteinander. Es begann zärtlich, harmonisch. Gerade als ich mich glücklich zu fühlen begann, erstarrte sie plötzlich, schrie auf und stieß mich mit aller Kraft von sich. Ich fiel fast aus dem Bett. Sie entschuldigte sich sofort, wortreich, verzweifelt: Sie habe Angst vor ihren eigenen Gefühlen bekommen. Meine Gefühle schwankten zwischen Scham, Leere und Erstarrung.

Es ist eine bittere Ironie, dass mich meine Freundin ausgerechnet im Schlafzimmer meiner Mutter zurückgewiesen hatte – jener Frau, die mich sechzehn Jahre zuvor auch schon nicht gewollt hatte. Das Schlafzimmer meiner Mutter war der perfekte Ort für eine Retraumatisierung. Meine Freundin ahnte nicht, welche langfristigen Folgen diese Szene für mich hatte.

Die Folgen

Nach dem missglückten „ersten Mal“ war meine Sexualität jahrelang schwer gestört. Nicht weil ich das Interesse verlor – im Gegenteil. Aber im Beisein einer Frau verweigerte mein Körper die Nähe, die mein Kopf verzweifelt suchte. Allein funktionierte alles. Doch sobald eine Frau an meiner Bettkante saß, fühlte ich mich wie ein Versager. Der Glaubenssatz, impotent zu sein, fraß sich wie Gift in mein Gehirn. Meine depressive Seite wurde massiv getriggert. Während mein Selbstwert im Elternhaus und im Bett meiner Freundin gegen Null tendierte, gelang mir in der Schule und später im Zivildienst weiterhin die narzisstische Inszenierung. Ich lebte in zwei Welten, die sich gegenseitig ausschlossen.

Zivildienst

Das Schwanken zwischen Depression und Narzissmus verstärkte sich während des Zivildienstes (1982–83), der zugleich das Ende dieser ersten Beziehung markiert. Ich blieb psychisch und sexuell angeschlagen. Paradoxerweise war ich ein gefragter junger Mann. Frauen interessierten sich für mich. Doch sobald eine von ihnen mit mir schlafen wollte, zog ich buchstäblich den Schwanz ein – aus Angst, erneut zu versagen.

Das wilde, bunte Hippie-Leben, nach dem ich mich sehnte, spielte sich hinter einer Glaswand ab. Ich drückte mir die Nase platt, gehörte aber nicht dazu. Um die innere Spannung zu dämpfen, rauchte ich Zigaretten und Joints in Mengen. Das machte die Sache auch nicht

besser. Diese Jahre waren ein Pendeln zwischen zwei Polen: dem narzisstischen Wunsch, gesehen zu werden – und der depressiven Angst, nicht zu genügen. Meine erste Liebe war kein romantischer Aufbruch, sondern der Beginn eines langen inneren Konflikts, der mich viele Jahre begleiten sollte.

3.3. Bruch mit meinem Vater

Im familiären Sonnensystem war mein Bruder das Zentralgestirn, das von zwei großen Planeten umkreist wurde: Innen von meiner Stiefmutter, außen von meinem Vater - groß und gewichtig wie der Planet Jupiter. Dann kam lange nichts. Erst weit draußen, auf der Umlaufbahn des Pluto, in Kälte und Dunkelheit, zog ich meine Bahn. Nicht einmal ein Planet, nur ein Planetoid, ein Außenseiter, ein Störenfried, der nicht ins System passt. Ursprünglich war ich einmal ein winziger Jupitermond. Doch als die Sonne geboren wurde und meine Stiefmutter mit ihrer Gravitation an uns vorbeizog, wurde ich fortgerissen und ins All geschleudert.

Machtwechsel

Das System war lange stabil. Doch kurz vor meinem 16. Geburtstag (1979) tauschten die Planeten ihre Position. Plötzlich wurde Jupiter zur aggressiv-dominanten Figur der Familie, der meine Stiefmutter in die Defensive drängte. Bislang hatte er sich mehr schlecht als recht gegen ihre Zumutungen gewehrt. Jetzt war es sie, die meinen Vater immer wieder bat, etwas leiser zu sprechen, sich nicht so aufzuregen, lieber das Thema zu wechseln usw. Doch Jupiter geriet außer Kontrolle.

Traumatisierter Vater

Ich verstand das damals nicht. Ich sah nur den cholerischen Vater – nicht den traumatisierten Jungen, der er einmal gewesen war. Fünf Brüder meines Vaters waren im 2. Weltkrieg gefallen. Das Haus der Familie wurde bei einem Bombenangriff zerstört. Im ersten Nachkriegswinter wäre er fast erfroren, im zweiten fast verhungert. Seine Kindheit verbrachte er in der ersten deutschen Diktatur, seine Jugend in der zweiten. Um sich dem Zugriff der SED zu entziehen, flüchtete er 1957 in den Westen. Er wurde erst Schauspieler, dann ungewollt Vater. Nach dem Scheitern der ersten Ehe musste er sich allein um seinen Erstgeborenen kümmern. Auch die neue Ehe war unglücklich. Der zweite Sohn kam behindert zur Welt. Dann geriet er auch noch in eine berufliche Sackgasse. Das brachte das Fass zum Überlaufen.

Feind in der Familie

Sein extrovertiertes Temperament, das meinen Vater auf die Theaterbühne geführt hatte, kippte ins Aggressive, Cholerische. Der Anlass waren meist politische Themen: Atomkraft, Hausbesetzer, Friedensbewegung usw. Doch die psychische Energie, die ihn bei seinen Tiraden antrieb, hatte mit mir zu tun. Denn der linksliberale Zeitgeist, den er so sehr hasste, saß jetzt in Gestalt seines 17-jährigen Sohnes im Wohnzimmer. Mit langen Haaren, Anti-Atomkraft-Plakette und dem Wunsch, Politik zu studieren. Mit hochrotem Kopf schrie er mir seine Prophezeiungen entgegen: Ich würde im Leben scheitern. Deutschland würde von den Russen besetzt. Und die Welt würde den Bach runtergehen. In einer Schlüsselszene steigerte er seine Wut zu der Drohung: "Ich habe dich gezeugt, also habe ich auch das Recht, dich totzuschlagen". Wie betäubt, tröstete ich mich mit dem Gedanken, dieses Irrenhaus so bald wie möglich zu verlassen. Damit war der Bruch zwischen meinem Vater und mir besiegelt.

Plutos Orbit

Doch ich spürte auch eine neue Nuance in den emotionalen Machtverhältnissen. Die Aggressivität meines Vaters schien kein Zeichen der Stärke, sondern der Schwäche zu sein. Man konnte sein Verhalten auch als dysfunktionalen Hilferuf deuten: Mit seinen Ausbrüchen versuchte er, mich emotional zu erreichen. Doch er erreichte das Gegenteil. Seine hasserfüllten Tiraden trieben mich immer weiter fort von ihm. In seiner Gegenwart blieb ich schweigsam, depressiv und emotional blockiert. Ich konnte unmöglich auf ihn zugehen, obwohl ich es mir gewünscht hätte. Wir waren beide maßlos enttäuscht voneinander. Im Kielwasser meines Vaters versuchte nun auch meine Stiefmutter mit mir ins Gespräch zu kommen. Inzwischen ahnten beide, dass ihre "Erziehung" in meinem Fall gründlich schiefgelaufen war. Sie bemühten sich um Schadensbegrenzung - aber es war zu spät. Die toxische Kommunikation hatte meine positiven Gefühle ihnen gegenüber zerstört. Im Gegensatz zu meinem Bruder, der stets ein intensives Verhältnis zu seinen Eltern hatte, konnte ich die emotionale Blockade nie überwinden. Sie waren mir fremd und verhasst. Ich traute ihnen keinen Millimeter über den Weg. Gingen meine Eltern einen Schritt auf mich zu, wich ich zwei Schritte zurück. Ich habe ihr Versöhnungsangebot ausgeschlagen. Ich hatte keine andere Wahl, zahlte aber einen hohen Preis. Diese emotionale Blockade wirkt bis heute fort. Was mich einst vor Verletzungen durch meine Eltern schützen sollte, verhinderte später das Sich-Einlassen auf tiefe Bindungen. Im Grunde bin ich ohne jede positive Bindung zu meinen Eltern aufgewachsen. Ich habe keine Wurzeln, ich hänge in der Luft. Ein ungeheurer Mangel. Wer ihn selbst nicht erlebt hat, ahnt nicht einmal, was das mit einem Menschen macht.

Als ich meine Familie 1982 fluchtartig für den Zivildienst verließ, hatte ich mit meinen Eltern abgeschlossen. Plutos Bahn war zu weit entfernt. Kein Licht, keine Wärme drangen durch. Man muss aufpassen, nicht für den Rest seines Lebens kalt und leblos durch den leeren Raum zu treiben.

Am Sterbebett meines Vaters (2007) gelang mir ein versöhnlicher Abschied. Um das Sterbebett meiner Stiefmutter (2005) habe ich einen Bogen gemacht. Das wäre dann doch des Guten zu viel gewesen.

3.4. Die narzisstische Brücke

3.4.1. Narziss und Absturz

Wenn ich von „Narzissmus“ spreche, meine ich keine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Meine narzisstische Inszenierung war der Versuch, meine depressive Seite zu verstecken. Ich wollte mein brüchiges Selbstwertgefühl durch Aufmerksamkeit, Anerkennung und Bewunderung stabilisieren.

Die narzisstische Inszenierung brachte keine Heilung, aber sie wirkte. Plötzlich wurde ich gesehen, konnte sprechen, auftreten, Aufmerksamkeit erzeugen, Menschen beeindrucken. Die soziale Resonanz darauf war enorm. Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich nicht mehr wie ein Außenseiter.

Doch diese neue Stärke hatte ein Problem: Sie blieb instabil. Die narzisstische Inszenierung beruhte nicht auf innerer Sicherheit, sondern auf äußerer Bestätigung. Solange ich Anerkennung, Bewunderung und sozialen Erfolg erhielt, stabilisierte sie mein brüchiges Selbstwertgefühl. Wurde ich dagegen zurückgewiesen, kritisiert oder emotional verunsichert, geriet die Konstruktion ins Wanken.

Deshalb zeigte sich die Grenze der narzisstischen Inszenierung gerade dort, wo Beziehungen verbindlich wurden oder Gruppendynamiken gegen mich liefen. In der Schule funktionierte meine Strategie noch erstaunlich gut. Später gelang es mir immer seltener, mich auf ähnliche Weise zu stabilisieren. Meine Fähigkeit, Menschen für mich einzunehmen, wurde zwar immer wieder sichtbar, aber ich konnte daraus keinen dauerhaften inneren Halt entwickeln.

Die narzisstische Inszenierung überdeckte meine Depression, ohne sie wirklich zu verändern. Unter der Oberfläche blieb jene Unsicherheit bestehen, die aus meiner Kindheit stammte. Kam es zu einer Retraumatisierung, brach die Inszenierung zusammen und die depressive Seite trat wieder hervor — nicht als etwas Neues, sondern als etwas, das nie verschwunden war.

Die narzisstische Inszenierung glich einer fragilen Brücke ins Leben. Sie trug mich über viele Jahre hinweg. Doch dann stürzte ich wieder in den Abgrund. Die Depression kehrte zurück. Sie war bloß verdeckt, aber nie verschwunden.

3.4.2. Altruistische Abtretung

Schon als Jugendlicher fiel es mir leicht, Frauen für mich zu interessieren. Das lag nicht nur an meinem leidenschaftlichen Auftreten, sondern auch an einem Aspekt meines Verhaltens, den die Psychoanalyse „altruistische Abtretung“ nennt. Die altruistische Abtretung ist eng an meine narzisstische Seite gebunden. Im depressiven Zustand funktioniert sie nicht. Sie dämpft und maskiert meinen Narzissmus, ohne ihn aufzuheben. Sie taucht ihn in ein freundliches Licht.

Die altruistische Abtretung beruht auf einem simplen Prinzip: Weil ich deine Bedürfnisse nach Anerkennung, Trost und Bestätigung erfülle, erwarte ich unbewusst, dass du dasselbe für mich tust. Wobei mein Wunsch nach sexueller Bewunderung im Vordergrund stand.

Also gehe ich in Vorleistung und werte meine Partnerin systematisch auf. Sie fühlt sich von mir verstanden, begehrt und emotional getragen: Ich interessierte mich für ihre Gedanken, ihre Ängste, ihre Wünsche. Ich biete Nähe, Aufmerksamkeit und psychologische Tiefe — nicht Oberflächlichkeit oder männliche Coolness.

Doch meine emotionalen Geschenke waren nicht bedingungslos. Ich hoffte auf Gegenleistungen: sexuelle Bewunderung, sexuelle Nähe und die Bereitschaft, meine Wünsche zu erfüllen.

So entsteht eine paradoxe Dynamik: Sie fühlt sich intensiv an mich gebunden, während ich innerlich auf Distanz bleibe und vor allem meine sexuelle Rolle genieße. Genau darin liegt jene Asymmetrie, die meine Partnerin früher oder später als verletzend erlebt.

Ich kann einer Frau Aufmerksamkeit, Verständnis, Zärtlichkeit und Nähe geben, aber nicht das, worauf es ihr am Ende ankommt: vorbehaltlose Bindung. Die altruistische Abtretung maskiert neben meinem Narzissmus auch meine Bindungsangst.

Einerseits erzeugt sie Intensität und Tiefe. Andererseits bleibe ich in innerer Distanz. Sie fühlt sich lange nach Liebe an, doch es ist eine Liebe mit begrenzter Reichweite. Die Nähe ist echt, aber nicht nachhaltig.

Irgendwann trennt man sich.

3.4.3. Existenzielle Einsamkeit

In meiner Kindheit habe ich keine einzige tragende und vertrauensvolle Beziehung erlebt. Stattdessen prägten mich Rückzug und Verlust, Demütigung und Gewalt: Meine Mutter

ging. Mein Vater zog sich zurück. Meine Stiefmutter schlug und erniedrigte mich. Hinzu kam die quälende Außenseiterrolle in Familie und Schule. Diese Erfahrungen führten zu einem brüchigen Selbstwertgefühl, einem zerstörten Urvertrauen und großen Schwierigkeiten, stabile und sichere Bindungen einzugehen. Im Zentrum meiner Persönlichkeit entstand ein emotionales Nichts. Damit verbindet sich ein Grundgefühl, das mich seit meiner Kindheit begleitet: existenzielle Einsamkeit.

Diese Einsamkeit verschwindet nicht, wenn ich unter Menschen gehe. Sie kommt nicht von außen, nicht daher, dass ich mich bloß ausgeschlossen oder abgelehnt fühle. Sie kommt von innen. Es ist eine emotionale Distanz zur Welt und zu anderen Menschen, ein Mangel an Resonanz, der mich durch mein Leben begleitet und im Zustand der Depression mit voller Wucht hervortritt. Dann entfaltet dieses Grundgefühl eine zerstörerische Kraft, die mich mehrfach an den Rand des Suizids gebracht hat.

Die narzisstische Inszenierung und die altruistische Abtretung sind der Versuch, dieser inneren Leere etwas entgegenzusetzen.

Beide Strategien überdecken die innere Leere und machen sozialen Erfolg erst möglich. Nach außen wirke ich kommunikativ und dynamisch, offen und empathisch, intelligent und gebildet. Ich scheine mich leicht im Strom sozialer Interaktion zu bewegen. Der Gedanke an eine Depression scheint völlig absurd. Doch noch während ich die positiven Rückmeldungen begierig aufsauge, öffnet sich in mir eine immer größere Schere zwischen Innen und Außen, Schein und Sein, Wunsch und Wirklichkeit. Meinen sozialen Aktivitäten fehlt eine emotionale Wurzel, ein tiefes Vertrauen, ein tragendes inneres Fundament. Schließlich ist es die Wucht der Depression, die diese Diskrepanz wieder geraderückt. Die narzisstische Inszenierung bricht zusammen, das innere Nichts wird sichtbar, und die äußeren Erfolge versinken im Treibsand. Innerer Zustand und äußerer Eindruck stimmen dann wieder überein — bis eine neue Inszenierung in Gang kommt.

Im Zustand der schweren Depression wird die Sehnsucht nach einer Anpassung meines äußeren Lebens an mein negatives inneres Erleben so übermächtig, dass ich mir wünsche, ganz aus dem sozialen Rahmen herauszufallen. Ich fühle mich innerlich so haltlos, so heimatlos, dass ich mir eine Existenz als Obdachloser ausmale. Dann würden innen und außen endlich übereinstimmen. Die Welt würde sehen, was aus mir geworden ist. Dann könnten mein Vater und meine Stiefmutter sehen, was sie angerichtet haben.

In der Depression habe ich das Gefühl, gegen einen mächtigen Sog anzukämpfen, der mich an den sozialen Rand zieht. In den depressionsfreien Phasen steuere ich dann wieder mit aller Kraft in Richtung Mitte der Gesellschaft. Seit der Psychoanalyse weiß ich, dass dabei die internalisierte Stimme meiner Stiefmutter in mir spricht. Immer wieder sagte sie: „Ich fände es schade, wenn du in der Gosse landest.“ Doch dieser Satz war keine Fürsorge. Unbewusst hat sie mit aller Kraft dazu beigetragen, genau diese Vision in mir anzulegen.

3.4.4. Depressiv-narzisstisches Pendel

Als junger Erwachsener war der Narzissmus neben der Depression zu meiner zweiten Natur geworden. Von nun an pendelte ich zwischen beiden Polen hin und her. Was diese Bewegung antreibt, ist mein verletzter Selbstwert.

Wird mein Selbstwert durch Anerkennung, Aufmerksamkeit, beruflichen Erfolg oder sexuelle Bestätigung stabilisiert, gerät die narzisstische Seite in den Vordergrund. Dann fühle ich mich lebendig, kraftvoll und sozial integriert. Ich spreche viel, wirke selbstbewusst, suche Resonanz und habe das Gefühl, endlich im Leben angekommen zu sein. Doch dieser Zustand bleibt fragil.

Gerät mein Selbstwert unter Druck, z. B. durch Trennungen, Konflikte, Konkurrenzsituationen oder negative Gruppendynamiken, kippt die innere Dynamik. Die narzisstische

Stabilisierung bricht zusammen und die Depression kehrt zurück. Dann fühle ich mich wertlos, gehemmt, erschöpft und innerlich abgeschnitten. Es ist, als würde ich wieder in jene Angst- und Ohnmachtsgefühle meiner Kindheit zurückfallen.

Beide Bewegungen beruhen auf derselben Verletzung. Die narzisstische Seite überdeckt sie. Die depressive Seite legt sie offen. Deshalb sind Narzissmus und Depression für mich keine Gegensätze, sondern zwei verschiedene Reaktionen auf denselben brüchigen Selbstwert.

Rückblickend erkenne ich, wie stark dieses Pendel mein Erwachsenenleben bestimmt hat. In manchen Lebensphasen dominierte die Depression, in anderen die narzisstische Stabilisierung. Mal war ich der narzisstische Depressive, mal der depressive Narzisst. Wirklich zur Ruhe kam die innere Dynamik nie.

4. Leben auf Treibsand (1983-2024)

Im Herbst 1983, kurz vor meinem 20. Geburtstag, verließ ich mein Elternhaus. Ich zog in die Großstadt, um zu studieren und mir ein eigenes Leben aufzubauen. Schnell übernahm die Depression die Oberhand. Die narzisstische Inszenierung wurde schwächer, die Phasen der Depression länger. Meinem Leben fehlte ein inneres Fundament.

Die räumliche Trennung von meinen Eltern war keine Lösung. Meine psychischen Probleme kamen nicht mehr von außen, sondern von innen. Ich hatte sie internalisiert. Jetzt würde ich sie überall hin mitnehmen: In meine Liebesbeziehungen, ins Studium, in meinen Job. Später auch ins korsische Hochgebirge und sogar zum Dach der Welt.

Es ging mir von Anfang an schlecht. Von innerer Unruhe getrieben, kaute ich an den Fingernägeln, ernährte mich ungesund, rauchte 20-30 Zigaretten täglich und konsumierte regelmäßig Cannabis. Meine heimliche Faszination galt dem sozialen Rand der Gesellschaft. Ich fühlte mich Obdachlosen und Drogenabhängigen nahe. In ihrer Haltlosigkeit und existenziellen Einsamkeit erkannte ich mich wieder. Bei ihnen schienen Innen- und Außenwelt übereinzustimmen, während sich mein eigenes Leben unecht und falsch anfühlte.

Jahrelang hatte ich geglaubt, dass die 80er Jahre mir gehören würden. Doch ich hatte mich getäuscht. Die 80er Jahre gehörten nicht mir. Sie gehörten der Depression.

4.1. Fehlstart (1983-85)

4.1.1. Kein heiteres Studentenleben

Ich fand eine nette Vierer-WG, hatte ein sehr gutes Abitur in der Tasche und keine finanziellen Sorgen. Alles sprach für einen erfolgreichen Studienstart. Ich schrieb mich für Politik und Psychologie ein, begann mit Feuereifer zu lernen.

Doch schon nach wenigen Wochen ließ mein Elan nach. Ich konnte mich kaum konzentrieren, schlief schlecht und fühlte mich überfordert. Noch bevor das Studium richtig begonnen hatte, unterbrach ich es für ein Jahr. Was war passiert?

Es ging mir bereits im Zivildienst schlecht. Der Prozess beschleunigte sich nun, weil in dieser schwierigen Lebensphase die negativen Dynamiken zunehmend die Oberhand gewannen:

Kein Sex

Die sexuelle Misere machte mir auch in der neuen Umgebung zu schaffen. Ich tat weiter alles, um Frauen für mich zu interessieren. Geschickt lotste ich sie an den Rand meiner

Matratze. Aber keinen Schritt weiter! Wollten sie mehr, blockte ich sie ab. Zu groß war die Angst vor dem sexuellen Versagen. Ich vertröstete sie und versuchte, sie warm zu halten. Ließ ich mich ausnahmsweise doch auf ein sexuelles Experiment ein, war das Ergebnis stets deprimierend. Die Depression gewann zunehmend an Kraft.

Mittelmäßigkeit

Zudem wurde ich nun auch noch mit meiner intellektuellen Mittelmäßigkeit konfrontiert. Das traf mich überraschend, weil ich in der Schule noch als geistiger Überflieger gegolten hatte, dessen Beiträge mit Bestnoten belohnt worden waren. An der Uni änderte sich das drastisch. Meine Beiträge waren von durchschnittlicher Qualität. Auch das entzog der narzisstischen Inszenierung den Boden.

Gruppendynamik

Deshalb musste ich an der Uni um meine soziale Anerkennung kämpfen. Am Ende der Schulzeit war mir die soziale Anerkennung in den Schoß gefallen. Es reichte aus, den Mund aufzumachen, um die anderen zu beeindrucken. An der Uni traf ich auf Widerstand. Viele Studierende waren Meister der Selbstdarstellung. Ich war instabil und deshalb nicht konkurrenzfähig. Doch ich fand eine "Lösung". Es folgten noch 24 weitere Semester - ich würde sie alle als Einzelgänger verbringen.

Fauler Kompromiss

Außerdem war ich unfähig, mich von meinem Vater und meiner Stiefmutter abzugrenzen. Nach allem, was passiert war, wäre es das Beste gewesen, den Kontakt konsequent abzubauen und mich auch finanziell auf eigene Füße zu stellen. Stattdessen entschied ich mich für einen faulen Kompromiss: Ich nahm das Geld, reduzierte aber den Kontakt auf ein Minimum. Doch das fühlte sich nicht befreiend an. Meine Eltern waren um Schadensbegrenzung bemüht: Je mehr ich versuchte, mich ihnen zu entziehen, desto stärker kamen sie auf mich zu. Sie betonten immer wieder, ich könne tun und lassen, was ich will. Sie würden mich jederzeit bedingungslos unterstützen. Jetzt kam auch noch das schlechte Gewissen hinzu. Trotz ihrer Großzügigkeit verpatzte ich den Studienstart, war undankbar und liebte sie nicht. Dieser Konflikt durchzog mein gesamtes Studium. Er hat meine depressive Seite ebenfalls stark gefördert.

Planlos

Zudem war ich völlig orientierungslos. Welche Ziele verfolgte ich mit dem Studium? Mit meinem Leben? Ich hatte keine Ahnung.

Anfangs träumte ich noch davon, ein zweiter Rudi Dutschke zu werden. Oder vielleicht doch lieber ein zweiter Rainer Langhans in einer Hippiekommune? Später wich ich Fragen nach meinen beruflichen Zielen mit einem "irgendwas an der Uni" aus.

Zugleich fühlte ich mich immer stärker unter Druck - die Zeiten änderten sich gerade. Immer öfter traf ich auf Mitstudierende, die klare Karriere Strategien verfolgten. Insgeheim bewunderte ich sie und fühlte mich hoffnungslos unterlegen. Auch das untergrub meine narzisstische Inszenierung.

Auszeit

Die 1-jährige Auszeit, die ich mir zu Beginn des Studiums selbst verordnet hatte, wurde von meinen Eltern kommentarlos finanziert. Ich jobbte ein wenig, studierte im stillen Kämmerlein "Das Kapital" und galt zumindest in der WG-Küche noch als geistiger Überflieger. Ich rauchte unzählige selbstgedrehte Zigaretten ohne Filter. Mein geliebtes Haschisch tauchte die Misere in ein mildes Licht. Frauen kamen - und gingen, bevor es sexuell ernst

wurde. Eine Lösung war nicht in Sicht. Die Depression wurde stärker. Nach einem Jahr fiel mir kein Neuanfang ein. Ich wechselte lediglich das Studienfach, war nun für Soziologie eingeschrieben. Ansonsten machte ich weiter wie bisher. Wieder startete ich voller Ehrgeiz ins Studium. Wieder hatte ich nach kurzer Zeit das Gefühl, man hätte mir den Stecker gezogen. Aber diesmal nahm ich mir keine Auszeit. Diesmal machte ich einen Abstecher in die Hölle.

4.1.2. Schwere Depression

Im Januar 1985 zog die WG um. Dieses anstrengende Projekt hielt ich nur mit Mühe durch. Es fiel mir immer schwerer, den Alltag zu bewältigen. Das erste Semester Soziologie beendete ich, ohne einen Schein zu machen. Erste Kontakte an der Uni gab ich wieder auf. Ich zog mich zurück. In meinem Dunstkreis lebten weiterhin Frauen, die sich für mich interessierten. Ich versuchte, sie bei Laune zu halten. Doch alle sexuellen Experimente mündeten in ein Fiasko. Schließlich gab ich sogar das Haschisch-Rauchen auf. Die Droge intensiviert auch die negativen Gefühle – das war zu viel. Ich konnte mein Leben nicht einmal mehr stoned ertragen.

Implosion

Erst langsam, dann immer schneller, implodierte meine narzisstische Inszenierung, während meine depressive Seite aufblühte. Ich geriet in eine Abwärtsspirale, die einen enormen inneren Druck auslöste. Ich verlor den Kontakt zur Außenwelt, war nur noch mit mir selbst beschäftigt. Ich rutschte in eine unkontrollierbare Gedankenspirale. Mir wurde klar, dass ich etwas ändern musste – aber was, was, was? Und wie, wie, wie? Die quälenden Selbstzweifel absorbierten mein Bewusstsein zu 100% und beschäftigten mich rund um die Uhr. Denn ich konnte nicht mehr schlafen.

Was und wie?

Tagsüber war ich zu erschöpft, um aufzustehen. Ich verließ das Haus nur, um Zigaretten zu holen, die ich jetzt Kette rauchte. Für Alltagsfragen, das Studium, die Organisation des WG-Lebens usw. war mein Kopf nicht mehr frei. Es gab nur noch die Frage nach dem Was und wie meines zukünftigen Lebens. Ich isolierte mich zusehends von den ratlosen WG-Bewohnern, die darauf bestanden, dass ich nicht den ganzen Tag auf dem Bett verbringen könne. Also verließ ich ihnen zuliebe das Haus, setzte mich auf eine Parkbank und grübelte weiter. Oft hatte ich dabei das Gefühl, innerlich zu explodieren, den Verstand zu verlieren.

Schatten meiner selbst

Dann beging ich den Fehler, an meiner alten Zivildienststelle auszuhelfen. Die WG-Bewohner motivierten mich, mal etwas anderes zu machen. Das würde mir guttun, glaubten sie. Doch vor Ort angekommen, stand ich derart neben mir, dass ich den einfachsten Aufgaben nicht gewachsen war. Ich konnte mir nichts merken, machte einen Fehler nach dem anderen und war zu keiner vernünftigen Kommunikation fähig. Ich war ein Schatten meiner selbst. Man erkannte mich nicht wieder. Niemand, dem ich in dieser Horror-Woche begegnet bin, hat sich jemals wieder bei mir gemeldet.

Nervenzusammenbruch

Auf der Rückfahrt mit der Bahn bekam ich einen Nervenzusammenbruch. Sartre sagt: „Die Hölle, das sind die anderen“. Ich sage: „Die Hölle ist in mir“. Zusätzlich zum Chaos in meinem Kopf fingen meine Arme und Beine an, unkontrolliert zu zucken. Ich stöhnte und brabbelte unverständliche Worte (eine Art Pseudo-Russisch) vor mich hin.

Zum Glück war ich allein im Abteil. Die innere Spannung wurde so groß, dass ich mir mehrere Finger in den Rachen schob, um im Würgereflex etwas Erleichterung zu finden. Doch der Effekt war zu schwach. Schließlich stürmte ich panisch auf die Zugtoilette, roch den Gestank, hörte das Kreischen der Räder und konnte mich kaum auf den Beinen halten. Trotzdem befriedigte ich mich im Stehen.

Zurück im Abteil spürte ich zum ersten Mal so etwas wie - Ruhe. Zuhause angekommen, schlich ich in die WG, kroch auf meine Matratze und glitt zurück in mein grausames Gedankenkarussell. Alles begann von vorn.

Hilfloser Vater

Eine ratlose WG-Bewohnerin rief meinen Vater an, um ihn über meinen Zustand zu informieren. Er reagierte sofort, kam mitten in der Nacht an, legte sich zu mir auf die Matratze und behandelte mich wie einen 12-jährigen. Wir versuchten verzweifelt, eine emotionale Nähe herzustellen. Im Verlauf dieser absurden Begegnung, habe ich an meinem Vater sexuelle Handlungen vorgenommen. Die Initiative ging von mir aus, aber er hat sie auch nicht unterbunden. Bei der Abreise am nächsten Morgen sagte er: "Wenn ich dich doch nur begreifen würde". Sein Besuch hatte keine praktischen Konsequenzen. Ein Gefühl des Ekels (und Selbstekels) blieb zurück.

Enttäuschung

Die WG-Bewohnerin gab nicht auf. Jetzt rief sie den zweiten Ehemann meiner Mutter an. Es war der frühere Liebhaber meiner Mutter, den mein wutentbrannter Vater einst halbnackt auf das Hausdach gejagt hatte. Wäre ich nach der Trennung bei ihr geblieben, wäre er mein Stiefvater geworden. Die WG-Bewohnerin wusste, dass ich ihn mochte und dachte, ein Besuch bei ihm könnte mir helfen (außerdem war ihre Geduld erschöpft und sie hoffte, mich endlich irgendwie loszuwerden).

Bei der Begrüßung sagte mir mein potenzieller Stiefvater, er erkenne mich gar nicht wieder. Wo denn der interessante junge Bursche geblieben sei, in den sich alle verliebt hätten? Ich solle bloß nicht so weitermachen. In meinem jetzigen Zustand sei ich als Person völlig uninteressant. Als ich ihm bei einem Waldspaziergang von meiner "Impotenz" erzählte, wollte er eine "Spontanheilung" herbeiführen. Er überredete mich, die Hose zu öffnen, um meine Genitalien zu berühren. Auch dieser Besuch blieb ohne praktische Konsequenzen. Zum Gefühl des Ekels kam noch die menschliche Enttäuschung hinzu.

Suizidversuch

In der WG zurück beschleunigte sich die Abwärtsspirale. Inzwischen war ich für niemanden mehr ansprechbar. Ich vegetierte in einer abgeschotteten, schlaflosen Welt voller innerer Spannungen, existenzieller Zweifel und panischer Gedanken.

Diese Gedanken kreisten schließlich nicht mehr um das Wie meines Lebens, sondern um das Wie meines Todes. Ich wurde suizidal und suchte an allen Ecken und Enden der Stadt nach Gelegenheiten, meinem Elend ein Ende zu setzen. Stundenlang drückte ich mich in U-Bahnhöfen oder Hochhäusern herum. Ich verachtete mich für meine Feigheit. Nicht einmal dazu war ich fähig! Schließlich beging ich im Badezimmer der WG einen ernsthaften Suizidversuch. Bis heute bin ich erstaunt - vor allem aber froh und dankbar! - dass es dabei zu keinem tödlichen Stromschlag gekommen ist.

Endlich ein Freund

Woran mein Vater und der unverschämte Ehemann meiner Mutter gescheitert waren, erledigte nun ein gleichaltriger Freund: Er erkannte den Ernst der Situation, fuhr mit mir zuerst zum Arzt, dann zur Krankenkasse und schließlich zu einer psychiatrischen Klinik. Dort

wurde eine neurotische Depression festgestellt. Als 21-jähriger bekam ich die Diagnose, die mich fortan mein ganzes Leben begleiten sollte. Die Behandlung dauerte 5 Monate. Meinem Freund bin ich bis heute dankbar.

4.1.3. Erster Klinikaufenthalt

Flucht in die Liebe

Es gab Einzel-, Gruppen- und Begleittherapien. Es gab Regeln, eine Tagesstruktur und die soziale Integration in eine verschworene Gemeinschaft. Das alles wirkte stabilisierend auf mich - allerdings auf niedrigem Niveau. Eines Tages verglich mein Therapeut seine Patienten mit kleinen Pflänzchen: Manche blühen auf, andere bleiben welk und krank. Das gab mir zu denken. Der Durchbruch kam schließlich von außen.

Ich hatte meine WG-Bewohner monatelang nicht gesehen. Nun stand mein erster Wochenendausgang an. Ich klingelte als Besucher an der WG-Tür. Nur meine platonische Freundin war zu Hause, also jene Mitbewohnerin, deren Avancen ich aufgrund ihrer optischen Erscheinung immer abgelehnt hatte. Sie fiel mir um den Hals und freute sich so herzlich darüber, mich wiederzusehen, dass ich meinen Widerstand innerhalb von Sekunden aufgab. In meinem Gehirn wurde ein Schalter umgelegt und ich war sofort hoffnungslos verliebt. Schnell wurden wir ein Paar. Sie schaffte es mit Leichtigkeit, mir meine Versagensängste zu nehmen - und plötzlich war ich sehr potent!

Mir war nun egal, wie sie aussah. Mir war es egal, dass sie unter Angstzuständen und Migräne litt. Stattdessen gaben wir uns das implizite Versprechen, dass wir uns gegenseitig psychisch stützen werden.

Nach langer Abstinenz genoss ich nun Liebe, Sex, Aufmerksamkeit und Verständnis. Das welke Pflänzchen begann plötzlich zu blühen. Kurz darauf wurde ich entlassen. Ich sollte eine Psychoanalyse beginnen, studieren und mich auf meine Liebesbeziehung konzentrieren. Jetzt würde alles gut werden, oder?

4.2. Liebesbeziehung und Studium (1985-98)

4.2.1. Versuch einer Liebesbeziehung

Als ich mich noch während meines Klinikaufenthalts auf die neue Beziehung einließ, hätte ich mir nicht träumen lassen, dass sie 13 Jahre dauern würde - nämlich von 1985-98. Die Auswirkungen dieser mit Abstand längsten (und intensivsten) Beziehung meines Lebens beeinflussen mich bis heute.

Mit Hilfe meiner Freundin versuchte ich einen Neustart. In den ersten zwei Jahren war ich psychisch weitgehend stabil. Sogar stabiler als sie, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befand: Ihre Mutter litt an einer tödlichen Krankheit und die ganze Familie war durch die Trennung ihres Vaters schwer belastet. Nachdem sie mir zurück ins Leben verholfen hatte, kümmerte ich mich nun aufopferungsvoll um ihre massive Angststörung, die mit schweren Migräneattacken einherging. Zudem hatte ich anhaltende Schwierigkeiten, mich an der Uni zurechtzufinden.

Respekt und Dankbarkeit

Bevor ich mich kritisch mit der Beziehung und meiner Rolle darin auseinandersetze, möchte ich betonen, dass ich meiner früheren Freundin viel zu verdanken habe:

- Sie hat mich nach der schweren Depression mit offenen Armen empfangen (anders als beispielsweise die übrigen WG-Mitglieder, die mir nahelegten, die WG zu verlassen).
- Sie nahm mir vorübergehend die Angst vor dem sexuellen Versagen (bevor diese mich nach der Beziehung wieder einholte).
- Sie hat sich vorbehaltlos auf eine Liebesbeziehung mit mir eingelassen (obwohl ihr meine psychische Labilität bewusst war).
- In depressiven Phasen hat sie immer zu mir gehalten und mich motiviert, das Studium fortzusetzen (obwohl ich oft kurz davorstand, alles hinzuwerfen).
- Sie hat maßgeblich dazu beigetragen, dass ich die Uni mit dem Magisterabschluss verlassen habe.
- Unter ihrem Einfluss ernährte ich mich gesünder, trieb wieder Sport, gab das Rauchen auf und stellte den Cannabiskonsum ein (bevor ich nach der Trennung in allen Punkten wieder rückfällig wurde).

Wäre das Leben ein Liebesroman, wäre sie mein Happyend geworden. Bis zum Schluss wollte sie mich heiraten, mit mir leben, Kinder bekommen und alt werden. Warum hat es nicht funktioniert?

Innen und Außen

Bis heute fällt es mir schwer, den wahren Grund dafür auszusprechen. Er kommt mir banal, schäbig, abgedroschen, oberflächlich – ja, sogar unmoralisch vor: Die Beziehung ist gescheitert, weil ich sie körperlich unattraktiv fand. Darüber konnte ich auf Dauer nicht hinwegsehen, obwohl ich mir die größte Mühe gegeben habe – und immer wieder hart mit mir ins Gericht gegangen bin. In der Theorie bin ich bis heute der Meinung, dass es in Liebesbeziehungen auf innere Werte ankommt. In der Praxis erwiesen sich Äußerlichkeiten als entscheidendes Hindernis. Die Erosion der Beziehung begann schleichend und hatte vier Phasen.

1. Phase: Rosarote Brille (1985-87)

Schon als ich meine spätere Freundin zwei Jahre zuvor das allererste Mal getroffen habe, war mir zweierlei klar: Erstens, dass sie eine hochinteressante Gesprächspartnerin ist. Zweitens, dass sie für eine sexuelle Beziehung mangels körperlicher Anziehung für mich nicht in Frage kommt. Diese klare Haltung verwarf ich schlagartig, als sie mir bei meinem ersten Besuch im Rahmen des Klinikaufenthalts um den Hals gefallen war. Ich war so dankbar für ihre Herzlichkeit, dass mein Blick fortan von einer rosaroten Brille weichgezeichnet wurde. In dieser ersten Phase stand ich hinter der Beziehung und blieb depressionsfrei. Leider dauerte sie nur zwei Jahre.

2. Phase: Schlechtes Gewissen (1988-95)

Allmählich ließ die Wirkung der rosaroten Brille nach. Der körperliche Mangel wurde mir wieder schmerzlich bewusst. Ich habe mich bemüht, darüber hinwegzusehen, wurde zu meinem schärfsten Kritiker ("Keine wird dich je wieder so lieben wie sie!"). Aber ich spürte den unwiderstehlichen Drang, anderen Frauen hinterher zu schauen, wenn ich mit meiner Freundin unterwegs war. Außerdem gingen mir ihre hartnäckige Angststörung und die häufigen Migräneattacken zunehmend auf die Nerven.

Ich zog mich emotional von ihr zurück, verbarg dies aber so gut es ging. Um ihrer wachsenden Unzufriedenheit zu begegnen und mein schlechtes Gewissen zu beruhigen, ordnete ich mich ihren alltäglichen Wünschen unter. Ich stimmte ihr in allem zu, träumte aber heimlich davon, mich von ihr zu befreien. In ihrer Examensphase unterbrach ich mein

Studium, um täglich für sie zur Uni-Bibliothek zu fahren. Aufgrund ihrer Angststörung schaffte sie es nicht selbst dorthin. Statt sie zu lieben, opferte ich mich für sie auf. Meine Unaufrichtigkeit bezahlte ich zuerst mit einer schweren (1988-89) und danach mit einer langanhaltenden, leichten depressiven Episode (1991-95).

3. Phase: Angststarre (1996-97)

In der vorletzten Phase der Beziehung verbarg ich meine Illoyalität nicht mehr, aber meine Freundin wollte unser Scheitern nicht wahrhaben. Bis zum Schluss kämpfte sie um die Illusion eines gemeinsamen Lebens mit Kindern. Ständig versuchte sie, darüber zu reflektieren, wie man die Beziehung verändern und verbessern könne. Doch über mein Hauptproblem - ihre in meinen Augen mangelnde körperliche Anziehung - konnte auch sie nicht hinweg diskutieren. Ich schlug ihr vor, die Beziehung zu öffnen, aber das kam für sie nicht in Frage. Obwohl ich mehrere Anläufe unternahm, hatte ich nicht den Mumm, sie zu verlassen. Einerseits aus schlechtem Gewissen ihr gegenüber. Andererseits aus Angst vor Depression, Scheitern, Alleinsein.

4. Phase: Trennung (1998)

Schließlich wurde ich in immer kürzeren Abständen schwer depressiv. Ich verweigerte mich ihren Rettungsversuchen und überforderte schließlich nach 13 Jahren Beziehung ihre Leidsfähigkeit. "Du bist die größte Enttäuschung meines Lebens" – das waren ihre letzten Worte. Seitdem habe ich nie wieder mit einem anderen Menschen zusammengelebt. Seit dieser Trennung im Jahr 1998 wohne ich allein. Zurück blieb ein Muster, das mich mein weiteres Leben begleiten sollte: Erst kann ich mich nicht binden. Dann kann ich mich nicht trennen. Dann kommt die Depression.

4.2.2. Habe nun, Ach! Philosophie

Die Beziehung war mein Lebensmittelpunkt. Das Studium kam an zweiter Stelle. Ich brauchte mehrere Anläufe, um endlich in einem Studiengang anzukommen. Lange depressive und kurze narzisstische Phasen wechselten miteinander ab. Jede Depression führte zur Unterbrechung des Studiums – ebenso die umfangreiche Hilfe für meine Freundin. Dadurch zog sich der Abschluss in die Länge.

Knapp 13 Jahre war ich an der Uni eingeschrieben, und zwar für folgende Fächer:

- Politik und Psychologie (1983-84)
- Soziologie (1984-85)
- Philosophie und Germanistik (1986-88)
- Philosophie und Linguistik (1988-95)

Magister Artium

Die letzte Fächerkombination habe ich schließlich mit dem Magister Artium (M.A.) abgeschlossen. Daran hatte meine Freundin einen entscheidenden Anteil. Auch sie studierte eine Geisteswissenschaft, war psychisch schwer angeschlagen und hatte Probleme, das Studium durchzuhalten. Aber sie hielt unbeirrbar an ihrem Ziel fest - ein Vorbild für mich! In ihrem Kielwasser kämpfte ich mich nach langen Phasen der Depression immer wieder zurück - und war am Ende erfolgreich.

Das Philosophiestudium hatte nichts Leichtes oder Kreatives an sich. Es fühlte sich an, als würde ich in einem Stahlwerk mit tonnenschweren Gewichten hantieren. An der Seite meiner Freundin wurde mir klar, dass ich trotz aller Zweifel eine bürgerliche Existenz wollte:

einen Beruf, ein Einkommen, Stabilität. Dafür brauchte ich einen Studienabschluss. Also quälte ich mich auch noch durch die Schreibblockade meiner Magisterarbeit.

Sozialer Wettbewerb

Ich hielt mich lediglich für einen mittelmäßig begabten Philosophiestudenten. Doch der tiefere Grund, weshalb ich die Uni ohne Promotion verließ, hing weniger mit meiner Leistung zusammen, sondern mit der komplexen PTBS.

An der Uni geht es in erster Linie nicht um Leistung, sondern um Beziehungen. Wer eine akademische Karriere starten will, braucht vor allem das passende Netzwerk. Ohne Kontakte ist alles andere nichts. Die Professorinnen und Professoren an der Uni sind wie Sonnen in einem System, in dem sich alles um sie dreht. Wer akademische Ambitionen hat, muss in das professorale Gravitationsfeld gelangen und dort eine möglichst enge Umlaufbahn finden. Dabei konkurriert man mit zahllosen anderen Planeten. Wer der Sonne am nächsten kommt, hat es geschafft und darf perspektivisch ein eigenes Sonnensystem bilden. Mir fehlte die psychische Stabilität, um mich in einem solchen System zu bewegen.

Gruppendynamik und Retraumatisierung

Sobald Menschen miteinander sprechen, beginnt auch sozialer Wettbewerb. Unter der Sachebene wird ständig auch um soziale Macht gerungen. Ein Kampf um Sympathie, Rang, Anerkennung. Auf dieser Beziehungsebene spielen immer auch persönliche Gefühle, soziale Signale und Geltungsbedürfnisse eine Rolle.

Meine Schwierigkeiten beginnen bereits in der alltäglichen Konkurrenz, zum Beispiel in einer Yoga-, Wander- oder Laufgruppe. Oberflächlich scheint es nur um gemeinsamen Spaß zu gehen. Darunter beginnt die Gruppendynamik, auf die ich sehr empfindlich reagiere. Als Kind wurde ich in Familie und Schule dauerhaft an den Rand gedrängt. Ich war dem Machtkampf nicht gewachsen. Gruppendynamik habe ich als bedrohlich erlebt. Diese Erfahrung wirkt fort. Auch alltägliche Konkurrenzsituationen bergen für mich die Gefahr einer Retraumatisierung.

Vermeidungsstrategien

Je formeller, leistungsorientierter und hierarchischer ein sozialer Kontext ist, desto größer werden meine Probleme. Geht es irgendwann um Geld, Macht und Einfluss, wie zum Beispiel an der Uni oder in einer Firma, weiche ich auf Vermeidungsstrategien aus:

1. Ich halte mich am Rand, um zwar gesehen, aber nicht in die soziale Dynamik hineingezogen zu werden.
2. Ich vermeide den Wettbewerb und ziehe mich komplett zurück.
3. Ich erbringe herausragende Leistungen, die mich unangreifbar machen.

Mit der letzten Taktik habe ich in Schule, Beruf und Lauftreff gute Erfahrungen gemacht. An der Uni hat es aufgrund meiner intellektuellen Mittelmäßigkeit nicht funktioniert. Sozialen Extremsituationen wie Intrigen, Mobbing, offenen Machtkämpfen usw. bin ich ohnehin nicht gewachsen. Diese führen mich direkt in die Depression. Deshalb habe ich das Studium als Einzelkämpfer beendet und die Uni danach verlassen. Die hier geschilderten Zusammenhänge sind mir erst jetzt, im Zuge der Psychoanalyse, klar geworden. Damals folgte ich einfach einem Fluchtinstinkt.

4.3. Der gerissene Gürtel (1996-99)

4.3.1. Soziale Misere

Nach dem Ende des Studiums begann eine kritische Lebensphase, die ich nur knapp überlebt habe. Als 32-jähriger Philosophie-Absolvent suchte ich einen Berufseinstieg - und fand keinen. In Deutschland gab es damals knapp 5 Mio. Arbeitslose und ich war einer davon. Was mir meine Eltern stets prophezeit hatten, war eingetreten. Doch kritisch wurde die Situation aufgrund meiner instabilen Verfassung.

Es gab kaum noch Positives, weil in meinem Leben alles schief lief. So hatte ich mich immer noch nicht von meiner Freundin getrennt, sondern zögerte diesen überfälligen Schritt bis ins Jahr 1998 hinaus. Hinzu kam die berufliche und soziale Misere:

- Auf dem schwierigen Arbeitsmarkt der späten 90er Jahre war ich ohne Perspektive.
- Ich musste mich jetzt allein finanzieren und schlug mich mit prekären Jobs durch.
- Hunderte bundesweiter Bewerbungen auf Einstiegspositionen führten zu keinem Ergebnis. Einmal bekam ich die Antwort, es habe auf eine einzige Stelle im Verlagswesen über 1.300 Bewerber gegeben.
- Ich betrieb Raubbau an meiner Gesundheit, indem ich unzählige Zigaretten rauchte, regelmäßig Cannabis konsumierte und mich schlecht ernährte.
- Ich hauste in einer heruntergekommenen 1-Zimmer-Wohnung in einem sozialen Brennpunkt.
- Ich begann freiberuflich und scheinselbstständig zu arbeiten, war aber mit den steuerlichen Regelungen überfordert. Nach kurzer Zeit hatte ich nicht nur private Schulden, sondern stand auch beim Finanzamt mit mehreren tausend D-Mark in der Kreide.

4.3.2. Treibsand

In den kurzen helleren Phasen versuchte ich, unbezahlte Praktika zu ergattern, um vielleicht doch noch den Berufseinstieg zu schaffen. Aber ich war zu instabil. Die Depression kehrte zu schnell zurück. Mit letzter Kraft schleppte ich mich zu den Praktikumsstellen, die ich mühsam an Land gezogen hatte. Dort stand ich aber derart neben mir, dass niemand auf die Idee kam, mich einzustellen. Ich hinterließ ratlose Gesichter - im Verlag, aber auch in der Landespolitik - die sich meine Schwankungen nicht erklären konnten. Jeder Misserfolg verstärkte die depressive Abwärtsspirale. Was ich in guten Phasen in Gang gesetzt hatte, versank sofort im Treibsand der Depression.

4.3.3. Am Ende

Im Frühjahr 1999 entwickelte ich eine zweite Major Depression. Kurz zuvor hatte ich mich endlich von meiner Freundin getrennt und arbeitete bei einem Immobilienmakler auf Provisionsbasis. Manchmal lieh ich mir Geld, um meine Miete bezahlen zu können. Ich nahm an einer Gruppen-Gesprächstherapie teil, die aber wirkungslos blieb. Der Therapeut schätzte meinen Zustand falsch ein, riet von einem Klinikaufenthalt ab und entschuldigte sich später für diesen Fehler.

Wochenlang vegetierte ich in meiner verwahrlosten Wohnung. An Schlaf war nicht zu denken. An eine vernünftige Ernährung auch nicht. Ich gab den Makler-Job auf, wurde wieder zum Kettenraucher und verließ die Wohnung kaum noch.

Dann beging ich einen Suizidversuch. Doch der Gürtel, an dem ich baumelte, riss im letzten Moment. Kurz darauf realisierte mein Bruder, der in derselben Stadt lebte, wie es um mich stand. Er sorgte dafür, dass ich zum zweiten Mal in eine Klinik kam. Dafür bin ich ihm sehr dankbar! Ich war 35 Jahre alt und am Ende.

4.4. Phönix aus der Asche (1999-2001)

4.4.1. Zweiter Klinikaufenthalt

Diesmal hatte ich Glück. Ich entwickelte eine intensive Beziehung zu meinem Arzt. Er war in meinem Alter, interessierte sich für Philosophie und sprach sogar außerhalb seiner Dienstzeiten mit mir. Außerdem beeindruckte er mich mit einer klaren Ansage.

Die schwere depressive Episode, die mich in die Klinik geführt hatte, war auch eine Reaktion auf das Ende meiner 13-jährigen Beziehung. Nachdem ich jahrelang erfolglos versucht hatte, mich zu trennen, fragte ich mich nun pausenlos, ob diese Entscheidung richtig gewesen wäre? Irgendwann wurde es meinem Arzt zu bunt. Er sagte, es sei natürlich richtig gewesen, mich zu trennen und ich müsse endlich lernen, zu meinen Entscheidungen zu stehen. Das wirkte wie ein Weckruf auf mich. Von nun an blickte ich nach vorn.

4.4.2. Lithium

Dann schlug mir der Arzt eine Lithiumtherapie vor. Die Wirkung war verblüffend. Es ist schwer, Kausalität von Korrelation zu trennen, aber Fakt ist, dass sich die schwere Depression unter der Lithiumtherapie zu verflüchtigen begann, wie Schnee in der Sonne.

Nachdem ich mich stabilisiert hatte, suchte ich die Aussprache mit meinen Eltern. Das Ergebnis war ernüchternd, aber ich war stolz, es versucht zu haben. Ich regelte einige berufliche Fragen bei dem Immobilienmakler und kam mit attraktiven Frauen ins Gespräch. Mein Selbstwertgefühl stieg. Innerhalb weniger Wochen verschwand die Depression.

Nach langer Pause kam endlich wieder meine narzisstische Seite zum Vorschein. Der behandelnde Arzt war über meine raschen Fortschritte ebenso begeistert wie die Mitpatientinnen und Patienten. Wie zu erwarten, wurde mein Höhenflug durch ihren Applaus verstärkt. Hinzu kam eine kleine blaue Pille, die neu auf dem Markt war und Millionen Männer von der sexuellen Versagensangst erlöste.

Gespräche plus Lithium plus blaue Pille - das veränderte alles. Die Depression verschwand und kam erst 15 Jahre später wieder zurück. Auf diese Atempause hatte ich lange gewartet. Und ich wusste sie zu nutzen!

4.4.3. Fortbildung

Als ich im Herbst 1999 aus der Klinik entlassen wurde, war aus der Depression ein narzisstischer Aufbruch geworden. Die Trennung von meiner langjährigen Freundin war inzwischen verarbeitet. Von meinen Eltern hatte ich mich nun auch finanziell abgenabelt. Jetzt unternahm ich große Anstrengungen, um mich auch aus meiner sozialen Misere zu befreien: Ich wollte einen Job. Ich wollte meine Schulden loswerden. Ich wollte mich sozial integrieren.

Inzwischen lebte ich als Sozialhilfeempfänger von 370 D-Mark monatlich plus Miete und Heizkosten. Aber ich gehörte zu den aktivsten Arbeitslosen der Republik [2]. Ich schrieb eine Bewerbung nach der anderen und forderte das Sozialamt wiederholt auf, seine Integrationsbemühungen zu intensivieren. Mit meinem Elan ging ich dem Sachbearbeiter gehörig auf die Nerven. Dann ließ ich mich auf eigene Initiative zum Online-Redakteur fortbilden (2001). Das Sozialamt stellte sich zunächst quer, aber ich blieb hartnäckig. Schließlich wurden die Kosten der Fortbildung doch noch übernommen.

4.4.4. Umzug

Nach erfolgreicher Fortbildung und über 800 E-Mail-Bewerbungen klappte es doch noch mit dem Berufseinstieg. Eine kleine Werbeagentur am anderen Ende der Republik griff zu. Ich unterschrieb den ersten regulären Arbeitsvertrag meines Lebens: Vollzeit, unbefristet, zu akzeptablen Konditionen. Es war der August 2002. Ich war 38 Jahre alt.

Der Sachbearbeiter beim Sozialamt staunte nicht schlecht, als ich die "Einstellung der Sozialhilfe wegen Arbeitsaufnahme" beantragte. Das erlebte er eher selten. In Deutschland gab es inzwischen 5,5 Mio. Arbeitslose. Die Einführung von Hartz 4 stand kurz bevor – und ich hatte im letzten Moment doch noch einen festen Job ergattert. Die Arbeitsagentur gewährte mir ein Umzugsdarlehen, jetzt konnte es losgehen. Ich zog in die neue Stadt und trat meinen Job als Texter, Konzeptioner und Kontakter an. Als erstes zahlte ich meine Schulden zurück.

4.5. Narzisstische Stabilität (2002-14)

4.5.1. Beruf

Der gelungene Berufseinstieg trug entscheidend zur Stabilisierung bei. Die Depression wurde an den Rand gedrängt. Zwar blieb die Depression spürbar, weil meine Affären in unvermeidlichen Trennungen endeten. Aber ihre relative Bedeutung war zu gering, um der narzisstischen Inszenierung das Wasser abzugraben. Die depressionsfreie Phase hielt bis zum Jahr 2014 an.

Nischenjob

Beruflich richtete ich mich in einer bescheidenen, aber stabilen und kreativen Nische ein. Bewusst verzichtete ich darauf, mich für mögliche Führungsaufgaben zu qualifizieren. Denn die Nische, die man mir gewährte, und für die ich mich mit guten bis exzellenten Leistungen bedankte, war einer belastenden Gruppendynamik weitgehend entzogen. Außerhalb dieser Nische hätte ich mich einem scharfen sozialen Wettbewerb stellen müssen, der möglicherweise zu einer Retraumatisierung und zur Rückkehr der Depression geführt hätte. Dass ich eine solche Entwicklung bis zum Crash des Jahres 2024 vermeiden konnte, betrachte ich als größten Erfolg meiner beruflichen „Karriere“.

Nur zwei Stationen

Von Oktober 2002 bis April 2005 arbeitete ich in der kleinen, 4-köpfigen Werbeagentur, die mir den Schritt aus der Arbeitslosigkeit (und der Sozialhilfe) ermöglicht hatte. Danach war ich erneut ein Jahr arbeitslos, blieb aber stabil und kämpfte entschlossen um einen neuen Job. Diesen trat ich im März 2006 an und blieb dort bis zum Mai 2024 – also 18 Jahre lang. In dieser Zeit wurde ich vom „Sachbearbeiter Marketing“ zum „Online-Marketing-Manager“ befördert, blieb aber ohne Personal- und Führungsverantwortung. Gelegentliche Anfragen der Geschäftsführung, meinen Hut in den Ring zu werfen, wehrte ich ab.

Mein Brutto-Jahreseinkommen stieg in den 18 Jahren von EUR 27.000 auf ca. EUR 60.000. Damit war ich vollkommen zufrieden. Ich führte ein finanziell sorgenfreies Leben. Meine Lebenshaltungskosten hielt ich gering.

Bis heute lebe ich in jener einfachen, sehr günstigen 48 m² Wohnung, die ich im Jahr 2002 angemietet habe. Auf ein Auto, Wohneigentum und Statussymbole habe ich verzichtet. Stattdessen investierte ich mein Geld in Laufschuhe, Outdoor-Kleidung und Trekkingtouren. Was ich mir am Ende meines zweiten Klinikaufenthalts vorgenommen hatte, erreichte ich schließlich: Ich war in der Mittelschicht angekommen.

4.5.2. Laufen und Lithium

Nun entdeckte ich auch die Vorzüge eines gesunden, aktiven Lebensstils. Die Zigaretten hatte ich bereits im Jahr 2000 endgültig aufgegeben. Cannabis rauchte ich nicht mehr, sondern stieg auf die wesentlich gesündere Variante des gelegentlichen Haschisch-Essens um. Es diente mir und meinen Partnerinnen als Aphrodisiakum. Alkohol spielte für mich immer schon eine geringe Rolle. Von allen anderen Drogen hielt ich mich fern. Und dann setzte ich mich in Bewegung:

- 2004 begann ich mit dem Laufsport
- 2009 finishte ich den ersten von zwölf Marathons
- 2010 überquerte ich allein zu Fuß das korsische Hochgebirge
- 2011 entdeckte ich Yoga
- 2012 umrundete ich mit meiner Freundin das Annapurna-Massiv (Nepal)
- 2014 schlug ich mich mit ihr zum Everest Base Camp durch (Nepal)
- 2016 überquerte ich im Alleingang drei hohe Himalaya Pässe (Nepal)

Diese sportlichen Leistungen unterstützten meinen labilen Selbstwert und wurden zur zweiten Säule meiner narzisstischen Stabilität.

Sport als Antidepressivum

Laut medizinischer Forschung hält Ausdauersport nicht nur gesund und fit, sondern wirkt auch antidepressiv, und zwar besser und zuverlässiger als die meisten Medikamente! Dies

kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. In der schweren Depression des Jahres 2024 habe ich es bewusst nachvollzogen: Die Grübeleien, die mich Tag und Nacht quälten, waren nach einer moderaten 6 Km Laufrunde weitgehend verschwunden. Der Kopf war frei - eine unglaubliche Erleichterung! Nach dem Lauf hielt der Effekt ca. 1-2 Stunden an, bevor er langsam nachließ.

Lithium als Rückfallprophylaxe

Seit 25 Jahren nehme ich täglich Lithium ein - auch auf den Trekkingtouren am anderen Ende des Planeten. Es ist kein Wundermittel: Die schweren Rückfälle der Jahre 2015 und 2024 hat es nicht verhindert. Wobei sich immer die Frage stellt, ob ohne Lithium nicht alles noch viel schlimmer gekommen wäre? Es ist ein wissenschaftlicher Fakt, dass Lithium die Suizidrate bei Depressionen deutlich senkt.

Ich entschied mich für Lithium und gegen jede Form der Psychotherapie, weil ich nicht mehr an mir arbeiten wollte. Ich wollte nur noch leben. Ich glaubte an die Wirkung des Medikaments und war davon überzeugt, die Depression mit seiner Hilfe besiegt oder zumindest unter Kontrolle zu haben.

Manchmal spürte ich sie in mir rumoren. Wie ein Raubtier, das in einen Käfig gesperrt wurde und nun verzweifelt versucht, sich zu befreien. Doch das Lithium - so stellte ich es mir vor - wirkt wie ein tonnenschwerer Granitblock, der den Ausgang blockiert. Hin und wieder wurde das Rumoren lauter, zum Beispiel wenn eine Trennung anstand oder ich mich in meinem Job sozial nicht zugehörig fühlte. Aber ich hatte Vertrauen gefasst. Außerdem ruhte meine narzisstische Stabilität noch auf zwei weiteren Säulen.

4.5.3. Ersatzfamilie Lauftreff

Eine weitere Säule war mein Lauftreff, der über viele Jahre zu einer Art Ersatzfamilie wurde. Es war eine außergewöhnliche Erfahrung, weil ich mich in anderen Gruppen nie wirklich heimisch gefühlt habe - weder privat noch an der Uni noch im Beruf.

Grundlage des sozialen Erfolgs waren meine starken läuferischen Leistungen, die mir Respekt und Anerkennung einbrachten. Ich revanchierte mich mit einem vorbildlichen Engagement: Egal wie das Wetter auch war - auf mein Erscheinen konnte man sich immer verlassen. Ich kümmerte mich voller Hingabe um die Neueinsteiger und hatte für jeden ein aufmunterndes Wort, wenn einmal etwas nicht klappte. So wurde ich zu einem unentbehrlichen Aktivposten, der den Laden zusammenhielt. Das machte mich zu einem begehrten Laufcoach bei Laufeinsteigern - *und besonders bei den Einsteigerinnen!* So wurde der Lauftreff zu einem sozialen Anker von besonderer Bedeutung.

4.5.4. Sex und Beziehungen

Ähnlich wie beim Thema Job brauchte ich auch beim Thema Sex viel Geduld, um endlich ein befriedigendes Niveau zu erreichen. Nachdem ich meine sexuelle Versagensangst nach der Jahrtausendwende endlich überwunden hatte, wurden Sex und Beziehungen neben dem Job zur zweiten zentralen Stütze meines Narzissmus.

Priorität: Sex

Der Übergang von einer sexuellen Affäre zu einer festen Beziehung ist für mich fließend. Der Sex steht im Zentrum beider Varianten. Ob ich einer sexuellen Begegnung den Status einer Affäre oder einer Beziehung verleihe, hängt davon ab, wie gut ich mich mit meiner Partnerin intellektuell und emotional austauschen kann. Hält sich mein Interesse in

Grenzen, bleibt es bei einer Affäre. Ist der Austausch intensiv, bemühe ich mich sehr um meine Freundin und vermittele ihr Intensität und Tiefe. Gleichzeitig setzt die altruistische Abtretung meinem Bindungswunsch enge Grenzen.

An einer "klassischen" Beziehung, die auf einen gemeinsamen Alltag, ein gemeinsames Leben, eine gemeinsame Zukunft und gemeinsame Kinder abzielt, war ich nie interessiert. Diesen Standpunkt habe ich gegenüber allen Partnerinnen, die sich für mich interessierten, klipp und klar kommuniziert. Ob ich mir unbewusst etwas anderes gewünscht habe, aber aufgrund meiner Bindungsangst nicht in der Lage war, diesem unbewussten Wunsch nach Verbindlichkeit zu folgen, ist eine offene Frage.

Der Deal

Für eine intensive sexuelle Begegnung schien mir eine Wochenendbeziehung in zwei Wohnungen das beste Modell zu sein. Qualität statt Quantität. Intensität statt Alltag - das war die Idee. Mit diesen Vorstellungen machte ich mich auf die Suche. Das Ergebnis waren drei monogame Partnerschaften in zwölf Jahren (plus mehrere, teils langjährige Affären).

Viele Frauen mochten die Mischung aus körperlicher Fitness und narzisstischer Inszenierung. Vor allem mochten sie, wie ich mit ihnen sprach und dank altruistischer Abtretung Wärme und Nähe entstehen ließ. Ich führte mit ihnen intensive Gespräche über Gott und die Welt, aber mehr noch über ihre Wünsche und Träume! Ich verwöhnte sie in meiner Wohnung kulinarisch, stellte den Champagner kalt, wenn sie mich besuchten, und lud sie hin und wieder zu teuren Reisen ein.

Im Gegenzug ließen sie sich auf sexuelle Experimente ein. An der Dynamik von Dominanz und Unterwerfung war ich besonders interessiert. Für meine sexuelle Performance ließ ich mich von ihnen ausgiebig bewundern. Dafür trug ich sie auf Händen - das war der Deal.

Narzisstischer Sex

Eine Beziehung hat mich tief beeindruckt, weil meine damalige Freundin ihre sexuell passive Rolle sichtlich genießen konnte. Diese Passivität war ausschließlich auf das sexuelle Experiment beschränkt. Beruflich war sie eine Führungskraft, die deutlich besser verdiente als ich. Im Alltag führten wir eine Beziehung auf Augenhöhe.

Doch im Bett experimentierten wir mit Gehorsams- und Unterwerfungsgesten, in denen sie mich und meinen Körper buchstäblich anbetete, während ich mich dabei - wie der mythische Narziss! - in einem Ganzkörper-Spiegel betrachtete. Die intensive Wirkung dieser Selbstbespiegelung kann ich kaum beschreiben. Mein Narzissmus wurde derart entfesselt, dass ich Angst vor meinen eigenen Impulsen bekam: Wohin würde mich dieser Weg führen? Zu welchen Handlungen würde ich am Ende fähig sein? Würde ich mich in einen rücksichtslosen Sadisten verwandeln?

Als Kind war ich geschlagen, unterdrückt und gedemütigt worden. Jetzt war ich kein Opfer mehr! Jetzt war ich der Stärkere! Jetzt erteilte ich die Befehle und meine Freundin lieferte sich mir dankbar aus! Aber taten wir uns damit wirklich etwas Gutes? Oder würde vergangenes Leid im Gegenteil fixiert und vertieft werden? Auch aus Panik vor dem Erblühen meiner sadistischen Impulse stoppte ich schließlich das Experiment, verließ meine Partnerin und flüchtete Hals über Kopf in die nächste Beziehung, die schon am Horizont auftauchte. Doch es war zu spät.

Wir sind zu weit gegangen.

Nicht im moralischen Sinn, sondern existenziell. Noch heute, 15 Jahre später, kreisen meine Fantasien fast täglich um das zwiespältige Geschenk meiner früheren Partnerin. Für

dieses Experiment hat sie viel riskiert. Denke ich heute an sie, fühle ich eine Mischung aus Dankbarkeit, Begehren und Schuld. Vor allem verneige ich mich vor ihrem Mut!

4.5.5. Ursachen narzisstischer Stabilität

In den 80er- und 90er-Jahren hätte ich nach zwei schweren Suizidversuchen beinahe mein Leben verloren. Nach der Jahrtausendwende hatte ich das Glück, 15 depressionsfreie Jahre zu erleben. Seitdem fühle ich mich mit meinem Leben ausgesöhnt. Diese Jahre entschädigen mich für meine brüchige Kindheit sowie für die Depressionen, die danach kamen und vielleicht noch kommen werden. Es war eine großartige Zeit, für die es sich gelohnt hat durchzuhalten – und zu überleben.

Die Depression schien besiegt. Wohin war sie verschwunden, diese Kraft, die zuvor allmächtig gewirkt hatte? Der erste feste Job, den ich 2002 antrat, wurde zum Ausgangspunkt einer positiven Entwicklung, die eine innere Aufwärtsspirale in Gang setzte:

- Beruflich saß ich konkurrenzlos in einer sicheren Nische.
- Finanzielle Sorgen gab es nicht.
- Ich erlebte sexuelle Bestätigung.
- Ein soziales Umfeld im Lauftreff gab Halt.
- Ich lebte gesund, aktiv und sportlich.
- Lithium stabilisierte mich biochemisch.

Während meine narzisstische Seite seit der Jahrtausendwende ständig „gefüttert“ wurde, fand die Depression kaum noch Angriffsfläche. Ausgelaugt und halb verhungert blieb sie als kraftloser Schatten in mir zurück. Das innere Auf und Ab war weiterhin spürbar, doch seine Ausschläge erreichten nicht mehr die Intensität einer schweren Depression.

Echo der Depression

Dennoch blieb die depressive Seite meiner Persönlichkeit präsent. Das alte Dilemma zwischen dem Wunsch nach Bindung und der Angst vor ihr belastete mich auch in den stabilen Jahren immer wieder. Besonders nach privaten Trennungen, die es mehrfach gab, aber auch im beruflichen Umfeld. Dort war ich zwar ein geschätzter Experte, fühlte mich jedoch zugleich als Einzelgänger – und litt darunter. Die Folge waren depressive Verstimmungen. Doch das Gewicht dieser Dynamik war zu gering, um die positiven Kräfte zu untergraben, die meine narzisstische Selbstinszenierung stützten.

Meine Psyche schwankt bis heute im Auf und Ab widersprüchlicher Impulse. Zwischen 2002 und 2014 erlebte ich den längsten Höhenflug meines Lebens. Dann kam der Crash – und mit ihm die doppelte Depression.

4.6. Der Crash (2015-24)

4.6.1. Die Trennung

Am Ende des Jahres 2014 schien meine innere Stabilität unerschütterlich zu sein. Gerade war ich mit meiner damaligen Freundin von einer zweiten Nepal Tour zurückgekehrt. Wir hatten uns trotz schlechten Wetters allein bis zum Everest Base Camp durchgeschlagen.

Beruflich saß ich fest im Sattel. Sportlich wurde ich immer erfolgreicher. Im Laufftreff war ich die unangefochtene Nummer 1. Es hätte alles nicht besser laufen können! Wäre ich damals nach einer Prognose für mein weiteres Leben gefragt worden, wäre mein Optimismus grenzenlos gewesen. Dabei war ich nur wenige Monate von einer schweren Depression entfernt.

Mehr als ein Abenteuer

Diese besondere Freundin, der ich zwei Nepal Touren verdanke, habe ich 2011 kennengelernt. Für sie verließ ich Hals über Kopf jene Frau, deren sexuelle Gefügigkeit meinen Narzissmus ins Extrem gesteigert hatte.

Meine neue Freundin verlor irgendwann das Interesse an sexuellen Experimenten. Eigentlich wäre das ein Grund gewesen, mich von ihr abzuwenden - aber irgendetwas war diesmal anders. Je länger ich sie kannte, desto mehr mochte ich sie. Ich bewunderte sie für ihre Intelligenz und ihre innere Stärke. Die beiden Nepal-Touren waren ihre Idee. Sie war mir wirklich wichtig geworden.

Sprung über den Schatten

Vier Jahre lebten wir bereits nach meinem Modell der altruistischen Abtretung, also einer Mischung aus Nähe und Unverbindlichkeit. Irgendwann wurde sie unzufrieden. Sie wollte eine verbindliche Perspektive! Das versetzte mich in Panik - ich hielt sie hin.

Im Februar 2015 brach sie allein zu einer Trekkingtour nach Südamerika auf. Schon nach wenigen Tagen vermisste ich sie. Ich dachte nach. Hatte sie recht? Sollte ich über meinen Schatten springen und ihr anbieten, ein gemeinsames Leben zu führen? Gegen starke innere Widerstände entschied ich mich schließlich, auf meine Freundin zuzugehen:

Nach ihrer Rückkehr würde ich ihr eine gemeinsame Wohnung vorschlagen.

Zu spät

Drei Wochen später trennte sie sich noch am Abend ihrer Rückkehr von mir: Sie hatte sich auf der Tour in einen Weggefährten verliebt, der ihr eine verbindliche Beziehung, inklusive Heirat, in Aussicht stellte. Ihre Entscheidung stand fest. Mein Einlenken kam zu spät. Es war die erste private Trennung, die nicht von mir, sondern von meiner Partnerin ausging. Mit verheerender Wirkung.

Retraumatisierung

Noch während meine Freundin unter Tränen mit mir sprach, spürte ich, wie die Depression von mir Besitz ergriff. Die 15 stabilen Jahre lösten sich innerhalb weniger Minuten im Treibsand der Depression auf. Weder meine beruflichen noch meine sportlichen Erfolge konnten daran etwas ändern. Der Laufftreff nicht. Und das Lithium auch nicht. Noch in der gleichen, schlaflosen Nacht entwickelte ich suizidale Gedanken. Später quälten mich surreale Träume, die ich als sprachloses Echo des frühen Verlustes meiner Mutter deute. Das erklärt die Wucht der Depression: Diese Trennung war die schwerste Retraumatisierung meines Lebens.

Rachegöttin

Durch die Entscheidung meiner Freundin wurde mein "Karma-Konto" doch noch ausgeglichen: Vier Jahre zuvor hatte ich meine vorletzte Freundin ohne jede Vorwarnung verlassen. Ich hatte sie einsam, verletzt und verwirrt zurückgelassen. Nun war ich an der Reihe! Wer Wind sät, wird Sturm ernten.

Also wurde jetzt ich ohne Vorwarnung einsam, verletzt und verwirrt zurückgelassen. Nemesis, die Göttin der gerechten Rache, sah keinen Grund, mich zu verschonen. Ich habe

ihre Entscheidung akzeptiert. Meiner früheren Freundin mache ich keinen Vorwurf. Sie nahm sich einfach dieselbe Freiheit, die ich stets für mich beansprucht habe. Geblieben sind vier großartige Jahre, die ich nie vergessen werde.

4.6.2. Halbe Konsolidierung

Der Verlust meiner Freundin löste eine schwere Depression aus. Sie kam innerhalb von Minuten, blieb für 2 Jahre und gehörte zu den schwersten Episoden, die ich je erlebt habe. Die Intensität ließ nur langsam nach. Ich ließ sie weitgehend unbehandelt. Eine medikamentöse Therapie, die über das Lithium hinausgeht, lehnte ich ab. Gelegentlich führte ich stabilisierende Gespräche mit meiner Hausärztin. In Absprache mit ihr erhöhte ich die Lithium-Dosis. Ich bemühte mich, die Depression allein in den Griff zu kriegen. Das Ergebnis war durchwachsen.

Stabilitätsanker Job

Schnell waren die Auswirkungen der Depression im Büroalltag spürbar: mangelnde Konzentration, gedämpfte Gefühle, verminderte Dynamik, erhöhte Fehlerquote.

Doch zu meiner Überraschung blieb ich auch im schwierigen ersten Jahr arbeitsfähig. Wie in den Jahren zuvor, war ich auch im depressiven Zustand so gut wie nie krankgeschrieben. Erstmals zog ich meinen Arbeitgeber ins Vertrauen. Man reagierte verblüffend positiv auf meine Offenheit! Dafür bin ich meiner früheren Firma sehr dankbar.

Die Kernaufgaben im Marketing ließen sich auch mit nur 40% meiner maximalen Leistungsfähigkeit bewältigen. Die Ergebnisse waren nicht berauschend, aber akzeptabel. So blieb der Job zunächst ein Stabilitätsanker im Treibsand der Depression.

Sabbatical

Als ich mich aber auch noch ein Jahr später schwer angeschlagen fühlte, wollte ich einen kreativen Neustart versuchen: Ich vereinbarte mit meinem Arbeitgeber ein 1-jähriges Sabbatical. Zwischen Juli 2016 und Juli 2017 ruhte mein Arbeitsvertrag. In dieser Zeit finanzierte ich mich zu 100% aus meinen Rücklagen. Die Idee war, mich selbst zu heilen.

Mehrere Reisen führten mich nach Nepal, Korsika, Peru und Spanien. Doch so grandios die Landschaften auch waren, mein eigentliches Ziel erreichte ich nicht. Ich hatte die Reisen in der Hoffnung angetreten, mich zu transformieren, ein anderer zu werden. Doch statt einer inneren Metamorphose fand ich lediglich einen Spiegel: Die Berge zeigten mir nicht, wer ich sein könnte, sondern wer ich bin. Sie spiegelten meine existenzielle Einsamkeit, der ich eigentlich entkommen wollte.

Traumatisiert unterwegs

Durch die Retraumatisierung war mein fragiler Selbstwert erneut zerbrochen. Ich fühlte mich derart dünnhäutig, dass ich mich kaum noch in Gruppen bewegen konnte. Echte oder vermeintliche Kränkungen trafen mich sofort. Entweder zog ich mich zurück oder reagierte überzogen. In Nepal, Österreich, Peru, Schweden und Spanien wiederholte sich dasselbe Muster: Ich fühlte mich missverstanden, isolierte mich und blieb als Außenseiter zurück. Ständig war ich gereizt, deprimiert und verbreitete schlechte Stimmung. Ich blieb durch den traumatischen Verlust meiner Freundin dauerhaft angeschlagen.

Zwiespältige Entwicklung

Einerseits war ich nach dem Sabbatical wieder erstaunlich leistungsfähig. Ich etablierte mich erneut problemlos in meiner geschützten Jobnische. Finanziell wurde ich nun am Firmenerfolg beteiligt, so dass ich für meine Verhältnisse glänzend verdiente.

Andererseits hielt ich mich vom sozialen Leben in meiner Firma fern. Jubiläen und andere soziale Events verließ ich stets fluchtartig als erster. Ich kam auch nicht auf die Idee, mich einem der firmeninternen Netzwerke anzuschließen, um meine Position zu sichern oder einen beruflichen Aufstieg vorzubereiten. Ähnlich wie in meinen privaten Partnerschaften, trat ich auch im Job zugleich engagiert und distanziert auf.

Im Frühjahr 2020 zog ich mich aus meinem geliebten Lauftreff zurück, der 16 Jahre lang eine Ersatzfamilie gewesen war. Dann kamen neue Leute, neue Ideen und meine Führungsrolle geriet ins Wanken. Es entstand eine Gruppendynamik, die ich als belastend empfand. Plötzlich schienen alle anderer Meinung zu sein als ich. Die Konkurrenz um die Wortführerschaft wurde härter. Am Ende zog ich mich zurück. Ich empfand es als tiefen Einschnitt.

Alles Bestens?

Obwohl ich die Auswirkungen der schweren Depression von 2015 dauerhaft spürte, lebte ich ohne Psychotherapie weiter. Ich hielt die harte Trennung für ein singuläres Ereignis mit klarer Ursache, das sich so nicht wiederholen würde. Deshalb – so glaubte ich – hätte ich alles unter Kontrolle. Außerdem ließ ich mich von den beruflichen und sportlichen Erfolgen blenden, deren Höhepunkte alle im Jahr 2019 lagen.

Sportlich erreichte ich mit 56 Jahren meinen Leistungsgipfel: Ich lief die 10 km unter 40 Minuten, den Halbmarathon unter 1:30 Stunden und den Marathon in 3:10 Stunden. Damit gehörte ich zu den stärksten Läufern meiner Altersklasse. Im selben Jahr kam noch eine neue Beziehung hinzu, die mehr war als eine flüchtige Affäre. War mein Selbstwert noch angeschlagen? Es sah doch alles Bestens aus!

Brüchige Säulen

In dieser Übergangszeit zwischen 2019 und 2023 ruhte mein Leben auf drei Säulen: dem Job, der neuen Beziehung und dem Laufsport.

Als erstes brach der Laufsport weg. Seit 2020 bekam ich meine orthopädischen Probleme nicht mehr in den Griff. Auch intensives Yoga, Dehnen und Physiotherapie reichten nicht aus, um auf hohem Niveau weiterzulaufen. Ich musste monatelang pausieren, um danach mühsam wieder einzusteigen. Mit jeder neuen Verletzung wurde meine Form ein wenig schlechter. Inzwischen glänzt mein Ego nicht mehr mit sportlichen Leistungen.

Als zweite Säule brach im Sommer 2022 die Beziehung weg. Auch diese Trennung habe ich – wie alle anderen – nur schwer verkraftet, obwohl sie – anders als 2015 – nicht einseitig und überraschend, sondern einvernehmlich ausgesprochen wurde. Am Schmerz änderte das nichts. Mein labiler Selbstwert wurde auch durch diese Trennung weiter untergraben. Ich fing wieder an, mich regelmäßig mit Haschisch zu trösten.

Als dritte und letzte Säule blieb noch der Job übrig. Doch auch sie kam ins Wanken.

4.6.3. Jobverlust

Ab dem Jahr 2022 ging es mit meiner beruflichen Nische langsam zu Ende. 18 Jahre hatte sie mich vor der firmeninternen Gruppendynamik geschützt. Im Laufe der Zeit war ich in die Rolle eines "Firmenphilosophen" hineingewachsen, der allein für die Außendarstellung des Unternehmens zuständig war. Man hatte Respekt vor meiner Arbeit und ließ mich ansonsten in Ruhe. Zwar gehörte ich formal zum Marketing-Team, doch faktisch erfüllte ich eine singuläre Rolle, die sich mit der Welt des Performance Marketings, der wirtschaftlichen Kennziffern und der internen Konkurrenz kaum überschneidet. Ich musste vor allem kreativen Content schreiben, der sich in Ton und Inhalt vom Wettbewerb abhob – und den lieferte ich. Zweitens unterstützte ich den Marketingleiter als informeller Co-Chef bei der strategischen Planung. Drittens half ich den jungen Kolleginnen und Kollegen bei allen Fragen,

Zweifeln und Problemen. Anders in meiner Familie, wo ich mich mit der Umlaufbahn des Pluto begnügen musste, war ich hier für längere Zeit die erfahrene Sonne, um die sich das junge Marketing-Team drehte. Das ist eine Position, in der sich auch ein depressiver Narzisst lange halten kann.

Fatale Restrukturierung

Im Zuge ihres rasanten Wachstums entschied sich die Firma ab 2022 für eine radikale Umstrukturierung. Man zerrte mich aus meiner Nische hervor und integrierte mich in das operative Marketing-Team. Mein Arbeitsbereich überschchnitt sich nun mit dem meiner Kolleginnen und Kollegen. Statt an der Kommunikationsstrategie zu feilen, verbrachte ich nun einen Großteil meiner Zeit in Meetings. Das erstickte meine Kreativität im Keim.

Die interne Konkurrenz um Macht, Aufmerksamkeit, Anerkennung kam in Gang. Nichts dramatisches, nur die übliche Gruppendynamik. Die anderen kamen damit klar, aber ich wurde instabil: Früher war ich das Zentrum des Teams. Jetzt driftete ich an den Rand. Früher war ich die rechte Hand des Chefs. Jetzt war ich weniger wichtig. Früher kooperierte ich mit der Kollegin. Jetzt wurde sie meine Konkurrentin. Früher liefen alle Texte über mich. Jetzt erzeugte Chat GPT auf Knopfdruck brauchbare Texte.

Ich versuchte gegenzusteuern, hielt mich noch für zwei Jahre über Wasser. Ich redete vergeblich mit dem Chef, mit der Kollegin, mit mir selbst. Privat musste ich die letzte Trennung verkraften und mich mit dem Zerfall meiner sportlichen Leistungsfähigkeit abfinden. Ich war eine erlöschende Sonne, die wieder Pluto werden sollte. Irgendwann funktionierte es nicht mehr. Im Januar 2024 kam die Depression zurück.

Der Crash

Diese bislang letzte Depression fand vor allem gedanklich statt. Sie äußerte sich zum einen in schweren Selbstvorwürfen und Negativ-Szenarien, in denen ich mich selbst klein machte. Vor meinem inneren Auge sah ich mich sozial vor die Hunde gehen, obdachlos werden. Und es wäre sogar gut so! Ich will es gar nicht anders! - usw. In der Psychoanalyse wurde mir klar, dass ich die internalisierten Stimmen meiner Eltern in mir hörte.

Zum zweiten quälten mich unendliche Grübeleien. Wie einst Hamlet kreiste auch mein Denken um die Frage: "Sein oder Nicht-Sein" – also: "Im Job bleiben oder Nicht-Bleiben"? Diese Frage stellte ich mir monatelang. Jeden Tag. Jede Nacht. Bei allem, was ich tat. Ich stand unter einem enormen inneren Druck, war wochenlang krankgeschrieben und scheiterte beim Versuch wieder einzusteigen.

Sobald ich eine "Entscheidung" in die eine oder andere Richtung getroffen hatte, stellten die jeweiligen "Gegenargumente" sofort wieder alles in Frage. Das führte mich erneut an den Rand eines Klinikaufenthalts. Ich war unfähig, eine Entscheidung zu treffen. Ich spürte suizidale Impulse.

Notbremse

Im Mai 2024 zog ich die Notbremse und bat um einen Aufhebungsvertrag. Mein Psychoanalytiker brachte dies später auf den Punkt: „Bevor Sie wieder Pluto sind, hauen Sie lieber ab“. Die Firma unternahm alles, um mich an Bord zu halten, aber ich glaubte nicht an einen erfolgreichen Zyklus aus Krankschreibung, Reha, Wiedereingliederung usw. Ich hatte genug. Ich stieg aus. Meine Ersparnisse reichen für knapp 3 Jahre.

Im Treibsand der Depression versanken:

- mein Job
- mein Einkommen
- mein sozialer Status

- meine soziale Sicherheit
- die Aussicht auf eine passable Rente

Damit war ein Lebensmodell gescheitert, das mich 25 Jahre getragen hat.

5. Epilog

Eine schwere Depression ist wie ein inneres Erdbeben. Der Boden wankt, die Wände stürzen ein, du fliehst aus dem Haus, das hinter dir zusammenbricht. Dieses Haus, das nun in Trümmern liegt, ist dein bisheriges Leben. Zuerst kommen Panik, dann Schock, Trauer und schließlich Verzweiflung. Doch es hilft nichts: Irgendwann musst du die Trümmer wegräumen und etwas Neues aufbauen. Zwei Jahre nach dem inneren Beben von 2024 bin ich genau an diesem Punkt. Wenn du alles einebnest, um neue Fundamente zu legen, merkst du: Diese Arbeit ist nicht nur mühsam, sondern auch teuer. Denn die Depression hatte ganz konkrete finanzielle Folgen.

Sie führte dazu, dass ich viel zu spät eine reguläre Arbeit aufnehmen konnte — mit 38 Jahren — und viel zu früh wieder aus der Arbeitswelt ausscheiden musste — mit 60 Jahren. Vor allem die letzte Depression von 2024 hat meine finanzielle Planung durchkreuzt. Zum Zeitpunkt meines Ausscheidens verdiente ich 60.000 Euro brutto im Jahr. Bis zum regulären Rentenalter blieben noch sieben Jahre. Dadurch fehlen mir rechnerisch 420.000 Euro brutto. Mit diesem Geld hätte ich nicht nur meine Rentenansprüche erhöhen, sondern auch ausreichende private Rücklagen bilden können. Stattdessen droht mir nun Altersarmut. Mein Rentenanspruch beträgt 1.100 Euro und meine privaten Rücklagen sind fast aufgebraucht. Sonstige Vermögenswerte habe ich nicht. Ich werde also bis an mein Lebensende arbeiten müssen, um meine knappe Rente aufzubessern. Die Frage ist nur, ob ich dafür stabil genug bin.

Vor Kurzem habe ich eine Fortbildung zum Ex-In-Genesungsbegleiter begonnen. Wenn alles klappt, werde ich in einer psychosozialen Einrichtung arbeiten und Menschen beistehen, die eine schwere Krise durchmachen. Dabei werde ich mein Erfahrungswissen in ihren Genesungsprozess einbringen — und hoffentlich meine Rente ausreichend aufstocken können.

Tragik

Je älter ich werde, desto deutlicher erkenne ich, wie stark die frühen Verletzungen mein späteres Leben geprägt haben. Traumatisierte Menschen scheitern meist nicht an mangelnder Intelligenz oder fehlendem Willen, sondern an der unsichtbaren Dynamik menschlicher Beziehungen. Wer als Kind Angst vor Ablehnung, Demütigung oder Liebesverlust entwickelt, begegnet anderen Menschen vorsichtig. Man lässt sich nicht fallen. Man kontrolliert sich. Man zieht sich zurück. So liegt ein Teil des eigenen Lebens brach. Als die Gruppendynamik in meinem Beruf kippte, kehrte die Depression nicht deshalb zurück, weil ich plötzlich schwach geworden wäre, sondern weil sie nie wirklich verschwunden war. Tief unter der Oberfläche lebte weiterhin jenes depressive Kind, das sich klein machte, schwieg und sich ständig an den Rand gedrängt sah.

Vor mehr als dreißig Jahren sagte meine Philosophieprofessorin einen Satz, den ich damals kaum verstand: „Die Welt ist im Kern tragisch.“

Heute verstehe ich ihn nur zu gut. Menschen verletzen sich, obwohl sie lieben. Nähe erzeugt Angst. Freiheit erzeugt Einsamkeit. Narzissmus schützt und zerstört. Glück existiert, aber es bleibt zerbrechlich. Das bedeutet nicht, dass das Leben sinnlos wäre. Im Gegenteil: Gerade, weil wir verletzlich sind, bekommen Beziehungen, Liebe, Freundschaft, Sexualität, Sport oder ein kurzer glücklicher Moment ihren Wert. Auch mein Leben bestand nicht nur

aus Dunkelheit, sondern auch aus Wärme, Hoffnung, Lust, Erfolg und Schönheit. Es gab Menschen, die mir guttaten. Es gab Jahre, in denen ich mich beinahe frei fühlte. Aber die Tragik blieb.

Das Scheitern meiner antidepressiven Strategie habe ich lange als persönliches Versagen erlebt. Heute sehe ich darin eher ein tragisches Geschehen. Die narzisstische Fassade trug mich fast 25 Jahre durchs Leben. Sie gab mir Energie, sozialen Halt und zeitweise sogar das Gefühl, die Depression überwunden zu haben. Ich arbeitete, liebte, lief Marathons, wanderte durch Nepal und glaubte irgendwann selbst an meine psychische Stabilität. Ich ahnte nicht, wie brüchig sie war.

Schuld

Als ich mit diesem Text begann, suchte ich noch nach Schuld. Heute nicht mehr. Ich empfinde keine Wut auf meine Eltern. Ich empfinde Trauer. Meine Mutter war überfordert. Mein Vater traumatisiert. Meine Stiefmutter war selbst schwer verletzt. Niemand in dieser Familie war innerlich frei. Wir lebten aneinander vorbei, gefangen in Ängsten, Zwängen, Verletzungen und alten Wunden. Meine Eltern haben mich geprägt, lange bevor ich verstehen konnte, was mit mir geschieht. Sie haben ihre Verletzungen weitergegeben, ohne es wirklich zu wollen. Wir waren tragisch verstrickt. Das lässt sich in drei Sätzen zusammenfassen: Alle waren Opfer. Alle waren „Täter“. Alle waren krank.

Ja, auch ich bin am Ende zum „Täter“ geworden. Als meine Eltern später versuchten, sich mir wieder anzunähern, blieb ich auf Distanz. Ich misstraute ihnen. Ich wich aus. Ich zog Mauern hoch. Ich konnte nicht mehr zurück. Die emotionale Blockade, die mich einst schützen sollte, war längst Teil meiner Persönlichkeit geworden. Ich verlor meine Eltern – und sie ihren Sohn. Vielleicht ist das der tragische Kern von Familie: dass Menschen sich suchen und trotzdem verfehlen. Dass sie lieben wollen, ohne es zu können.

Freiheit

Auch im tragischen Kern liegt Hoffnung. Ein Satz von **Georges Perec** begleitet mich seit vielen Jahren: *„Deine Tür, unechter Gefangener, stand offen.“*

War ich selbst ein unechter Gefangener? Irgendwann verließ ich mein inneres Gefängnis und hielt die Depression für überwunden. Alle hielten mich für gesund. Schließlich glaubte ich es selbst. Wer in die Sonne schaut, sieht den Schatten nicht. Doch dann ging die Sonne unter, und ich musste feststellen, dass es nicht nur unechte Gefangene gibt, sondern auch unechte Freigänger.

Die alten Muster waren nie verschwunden. Sie waren nur für eine Weile still geworden. Aber das spricht für Perec, nicht gegen ihn. Freiheit setzt nicht voraus, die Vergangenheit zu überwinden. Freiheit bedeutet, trotz dieser Vergangenheit weiterzugehen. Trotz Angst. Trotz Depression. Trotz innerer Narben.

Wer die Möglichkeiten ausschlägt, bleibt ein unechter Gefangener. Also werde ich weitergehen. Vielleicht langsam. Vielleicht erschöpft. Vielleicht voller Zweifel. Aber ich werde erneut durch die offene Tür gehen und neue Einsichten gewinnen. Zum Beispiel, dass mein Wert als Mensch nicht von meinem sozialen Erfolg abhängt. Oder dass Selbsterkenntnis immer wertvoll ist, auch wenn sie nicht zur Heilung führt.

Am Ende verstehe ich, wovon dieser Text handelt. Es ist ein Wort, das alles enthält:

Liebe.