

«Eine Depression gilt oft als Schwäche»

BURN-OUT Karriere, Stress, Erschöpfungsdepression, Selbstmordversuch: Kommunikationsprofi Daniel Göring hat das alles erlebt. Am Donnerstag spricht der 49-jährige Buchautor in Bern über seine Achterbahnfahrt durchs Leben.

«Der Hund mit dem Frisbee – Der Weg in eine Depression und zurück ins Leben», heisst das Buch, das Daniel Göring nach einem Suizidversuch geschrieben hat. Göring war Leiter Kommunikation des Bundesamtes für Zivilluftfahrt, wo er unter anderem miterlebte, wie die Swissair groundete und eine Crossair-Maschine abstürzte. Danach war er Leiter Unternehmungskommunikation eines internationalen Bau- und Tourismuskonzerns. Vor drei Jahren wollte sich der ehemalige Journalist wegen einer Erschöpfungsdepression das Leben nehmen. Die erwünschte Wirkung des Medikamentencocktails blieb nur aufgrund seines rebellischen Magens aus. Der Familienvater überlebte, erwachte in der Notaufnahme und fand schliesslich die Kraft, sich der Vergangenheit und der Zukunft zu stellen. Heute betreut Göring die Kommunikation der Führungsunterstützungsbasis der Schweizer Armee.

Daniel Göring, Sie wollen, dass über psychische Probleme gesprochen wird. Warum?

Daniel Göring: Weil sich Betroffene noch immer nicht trauen, öffentlich über ihre Erschöpfungsdepression zu sprechen – aus Angst, nicht verstanden zu werden. Aber nur durch das Ver-

ständnis wächst die Akzeptanz der Krankheit.

Was ist das Gefährliche an der Depression?

Eine Depression wird auch heute noch oft als Schwäche angesehen. Gerade in den Chefetagen, wo mentale Stärke zum Anforderungsprofil gehört, trauen sich viele nicht, sich jemandem anzuvertrauen.

War dies bei Ihnen auch so?

Ja, ich erlebte beruflich oft Härtefälle und Ausnahmesituationen und hatte schon einiges meistern müssen. Ich war des-

«Dass ein Burn-out in eine bedrohliche Depression führen kann, habe ich zu spät bemerkt.»

halb überzeugt, auch das Problem der Überlastung in den Griff zu bekommen. Dass ein Burn-out in eine lebensbedrohliche Depression führen kann, habe ich zu spät bemerkt. Der Prozess ist schleichend. Er kann dahin führen, dass Betroffene gar nicht mehr sehen können, was sie ihren Nächsten antun, wenn sie ihr Leben beenden. Empathie existiert nicht mehr. Es gibt nur noch ein Ziel: möglichst schnell zu verschwinden ...



Zur Ruhe gekommen: Heute nimmt sich Daniel Göring auch einmal Zeit für eine Pause, wie hier in der Berner Freizeitanlage Wylers.

Urs Baumann

tiert nicht mehr. Es gibt nur noch ein Ziel: möglichst schnell zu verschwinden ...

Woher kommt die Angst, nicht verstanden zu werden?

Eine Depression ist für jemanden, der gesund ist, nicht nachvollziehbar. Immer noch bekommen Betroffene den Vorwurf zu hören, sie sollten sich doch «zusammenreissen». Eine Depression ist aber nichts, über das man selbst bestimmen oder das man einfach so ändern könnte. Sie ist eine Krankheit.

Aber ist es nicht so, dass wir offener geworden sind als früher? Heute sollte es doch kein Problem mehr sein, sich zu outen?

Das empfinde ich nicht so. Die Gesellschaft gibt sich zwar offener, aber wenn es um psychische Probleme geht, werden die Betroffenen immer noch oft schräg angeschaut.

Wie kann Verständnis denn am sinnvollsten gezeigt werden?

Indem man zuhört. Es geht nicht darum, Tipps und Ratschläge zu geben, sondern Zeit, Interesse und Verständnis zu signalisieren und einen Betroffenen zu ermuntern, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Angenommen, jemand im eigenen Umfeld könnte von einer Depression betroffen sein: Ist es dann sinnvoll, ihn darauf anzusprechen?

Ja, unbedingt. Reden allein hilft zwar noch nicht, die Depression zu heilen. Aber es kann ein Anstoss sein, sich ihr bewusst zu werden. Das Umfeld eines Betroffenen ist enorm wichtig.

Gemäss Pro Mente Sana, der Stiftung, die sich für psychisch Kranke einsetzt, leidet jeder zweite Schweizer einmal im Leben an einer Depression.

Ja, und jeder Sechste ist mehr als einmal im Leben betroffen.

Was können wir als Angehörige und Freunde für Betroffene tun? Aufmerksam sein und achtsam. Zuhören, ohne sich aufzudrängen. Für Angehörige ist es schwierig, mit Betroffenen umzugehen. An sie heranzukommen, kann manchmal fast unmöglich sein. Auch für Angehörige gibt es Stellen, die Hilfe anbieten. Was aber jeder tun kann: signalisieren, dass er bereit ist, dem Kranken beizustehen – sieh her, ich bin für dich da!

Wer oder was hat denn Ihnen geholfen?

Achtsamkeit und ein verminderter Anspruch an mich selbst. Entspannung, loslassen können, die Einsicht, dass die Prioritäten im Leben vielleicht woanders liegen, als man bisher dachte.

Und Ihr Buch?

Am Tag danach im Spital, als ich

begriffen hatte, dass ich noch lebe, da begann ich zu schreiben. Denn dass ich noch lebte, war für mich ein Schlüsselerlebnis. Ich nahm mir vor, daraus Sinn zu schöpfen. Zuerst ging es mir um die persönliche Verarbeitung. Als meine Freundin das Manuskript gelesen hatte, sagte sie: «Nun verstehe ich, was in dir vorging.» Da wurde mir klar, dass ich auch anderen Menschen mit meinen Erfahrungen helfen kann.

Wie hat Ihre Familie auf Ihr Outing reagiert?

Sie fanden es zu meiner Überraschung gut, dass ich mit meiner Geschichte an die Öffentlichkeit gehen wollte.

Was ist Ihre Message?

Ich sehe einfach, dass nach wie vor grosser Aufklärungsbedarf besteht. Mit meinem Buch und den Referaten möchte ich Mut machen. Sagen, dass Betroffene es schaffen können, wenn sie bereit dazu sind, Hilfe anzunehmen und am eigenen Verhalten zu arbeiten. Es ist immer ein langer und schwieriger Prozess, von der Depression zurück in die Gesellschaft und den Alltag zu finden.

Ist die Gefahr eines Rückfalls nicht gross, wenn Sie sich neben Ihrem Beruf immer wieder diesem Thema widmen?

Täglich beenden Menschen aufgrund von Hoffnungslosigkeit, Angst, tiefer Traurigkeit und De-

«Es ist ein langer und schwieriger Prozess zurück in den Alltag.»

pression ihr Leben. Deshalb will ich für das Thema sensibilisieren. Mein Anliegen ist es, darüber zu reden, damit die Stigmatisierung und das Tabu gebrochen werden. Man sieht es demjenigen, der eine Depression hat, nicht unbedingt an, selbst wenn er tiefe innere Schmerzen hat. Dieses Wissen aus Erfahrung möchte ich vermitteln – damit sich unser Verhalten gegenüber Betroffenen ändert. Da sehe ich keine Gefahr für mich. Aber Chancen für alle.

Interview: Sonja L. Bauer

Podiumsdiskussion: Donnerstag, 23. April, 20 Uhr, Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern. Neben Daniel Göring treten auf: Saskia Jungnikl, Autorin des Buchs «Papa hat sich erschossen», und Thomas Ihde, Psychiater. Organisiert wird der Anlass von Pro Mente Sana, der Schweizerischen Stiftung, die sich für psychisch kranke Menschen einsetzt.

Letzter Schrei

Jetzt mal ganz langsam!

Sie zeichnet Illustrationen, von verzauberten Wäldern, geheimen Gärten mit herzigen Tierchen. Total süss und auch gekonnt. Dass sich die Bücher der Schottin Johanna Basford millionenfach verkaufen, hat aber einen anderen Grund: Malbücher für Erwachsene sind gerade en vogue, der Trend kommt aus



Aus einem Buch namens «Secret Garden» von Johanna Basford. *zv*

Frankreich. Frau Basford, die auch schon für Sony oder Starbucks gearbeitet hat, führt mit «Mein Zauberwald» und «Secret Garden» die amerikanische Amazon-Bestsellerliste an. In Frankreich ist es ein Werk namens «Collection Art-thérapie» von Sophie Leblanc, eine Sammlung von Mandalas zum Ausmalen. Der Absatz von Malbüchern steige um 300 Prozent jährlich, heisst es bei Zeichnungsutensilienherstellern.

Warum? Weil Ausmalen Stressbewältigung ist. Und weil das alle schon einmal getan haben (Erinnerungen an früher!) und immer noch tun. Beim Telefonieren. In Sitzungen. Beim Tagträumen. Dabei ein schöne Vorlage zu nutzen, ist nicht verwirrend, oder? *nk*

ANZEIGE

www.tbasp.at/ber.ch

Tiefe Zinsen!

Hypothek online ablösen.

Einfach und schnell zu tiefen Zinsen.

www.homegate.ch

homegate.ch
Die Online-Hypothek

powered by Zürcher Kantonalbank

f t g