VOM BUFFET DER GUTEN LAUNE NEHM ICH DIE SAUREN GURKEN.

Torsten Sträter
Ronja von Rönne
Tobi Katze
@kriegundfreitag
Max Giermann
Coldmirror
u. v. m.

LAPPAN

DU KAUFST WIR SPENDEN AN
Deutsche DepressionsLiga e.V. • Freunde fürs Leben e.V. • Deutsche Depressionshilfe

PRESSEINFORMATION

VOM BUFFET DER GUTEN LAUNE NEHM ICH DIE SAUREN GURKEN.
Komische Kunst über Depressionen

DAS BUCH

„Darf man über Depressionen lachen? Unbedingt.“, sagte die Schriftstellerin **Ronja von Rönne** in einem Interview. Für den Satiriker **Torsten Sträter, Schirmherr der Deutschen DepressionsLiga e.V.**, ist es ein wichtiges Anliegen, dass über das **Thema Depression** gesprochen wird.
Genau in diesem Sinn vereint der Band **„Vom Buffet der guten Laune nehm ich die sauren Gurken. Komische Kunst über Depressionen“** Texte und Bilder zum Thema – mal beißend-satirisch, mal humorvoll-nachdenklich.
Humor und Traurigkeit sind nur vermeintlich Gegenpole – das wissen wir spätestens seit Charlie Chaplin. Oft kann **Humor** dazu beitragen, seelische Tiefen vielleicht nicht zu überwinden, aber doch zu vermitteln, Gesprächsansätze zu liefern, **Brücken zu schlagen** zwischen Betroffenen und ihren Mitmenschen. Und am Ende des Tages vielleicht auch zu lachen …

Vom Buffet der guten Laune nehm ich die sauren Gurken. Komische Kunst über Depressionen
Hardcover, 128 Seiten, vierfarbig

(D) 18,00 EUR | (A) 18,50 EUR
ISBN 978-3-8303-3643-3
Erscheint am 29.08.2022

Als **Traditionsverlag** in Sachen Humor ist es **LAPPAN** ein Anliegen, mit „Vom Buffet der guten Laune nehm ich die sauren Gurken.“ einen Beitrag zur **Entstigmatisierung** des Themas zu leisten. Neben einigen der **talentiertesten Humorist*innen** im deutschsprachigen Raum hat LAPPAN die **Deutsche DepressionsLiga e.V.**, **Deutsche Depressionshilfe e.V.** und **Freunde fürs Leben e.V.** in das Projekt einbezogen und unterstützt nicht nur ideell; die **Autor*innen und Künstler*innen spenden** ihre **Honorare** an die Organisationen. Und LAPPAN verdoppelt den Betrag.

Viele Jahre war Depression eine Krankheit, unter der im Stillen, im Privaten gelitten wurde. Besser nicht drüber sprechen, das macht es nur schlimmer … Dabei ist Depression eine regelrechte **Volkskrankheit** – Schätzungen nach leidet **jede*r fünfte Deutsche** im Leben einmal an Depressionen und **jedes Jahr** erkranken in Deutschland ca. **5,3 Mio. Menschen** jeden Alters an einer Depression.

VOM BUFFET DER GUTEN LAUNE NEHM ICH DIE SAUREN GURKEN.
Komische Kunst über Depressionen

Die **Corona-Pandemie** hat die Brisanz noch verschärft. Umso wichtiger, dass in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen angefangen haben, öffentlich über ihre Erfahrungen mit Depressionen zu sprechen. Unter den vielen Prominenten, die ihre eigenen Geschichten mit der Krankheit teilten, sind auch nicht wenige Humorist*innen: der Poetry Slammer **Torsten Sträter**, der **Schirmherr der Deutschen DepressionsLiga e.V.** ist. **Tobi Katze**, der vor fast zehn Jahren anfing, über seinen Alltag mit Depressionen zu bloggen und der Krankheit mit Humor auf den Leib zu rücken. Oder **Ronja von Rönne**, Journalistin und Autorin von „Ende in Sicht".

Die Anthologie **„Vom Buffet der guten Laune nehm ich die sauren Gurken. Komische Kunst über Depressionen"** versammelt Texte von **deutschen und internationalen Humorist*innen**, die entweder direkt oder indirekt selbst **von Depressionen betroffen** sind oder sich dem Thema verbunden fühlen. So bricht „Internetabschaffer" **Schlecky Silberstein** in seinem Essay „Was Sie schon immer über Psychiatrien wissen wollten, aber bisher nie zu fragen wagten" eine Lanze für den Klinikaufenthalt. Der eingangs genannte **Torsten Sträter** sammelt die besten/schlimmsten Phrasen, die man als Betroffener von im Freundeskreis so ertragen darf („Du musst mal mehr vor die Tür."). Die gefeierte Schriftstellerin **Ronja von Rönne** räumt beherzt mit dem Vorurteil auf, dass nur das große Leid große Kunst schaffen kann. Und die **„Prenzlschwäbin" Bärbel Stolz** erzählt über Kintsugi, die japanische Kunst des Scherbenflickens, und warum es auch schön sein kann, einen Sprung in der Schüssel zu haben. Aber nicht nur Wortakrobat*innen kommen in „Saure Gurken" zu Wort! LAPPAN hat auch einige der lustigsten **Cartoonist*innen** im deutschsprachigen Raum dafür gewinnen können, ihre Cartoons, Mini-Comics und **komische Kunst zum Thema Depression** zum Besten zu geben, darunter **Nicolas Mahler**, **Hauck & Bauer**, **meta bene**, **Phil Hubbe** und und und ...

© Nicolas Mahler

VOM BUFFET DER GUTEN LAUNE NEHM ICH DIE SAUREN GURKEN.
Komische Kunst über Depressionen

MIT BEITRÄGEN VON

Texte von Sabine Bode, Helene Bockhorst, Lara Ermer, Coldmirror, Tobi Katze, Sonja Koppitz, Moritz Neumeier, Ronja von Rönne, Schlecky Silberstein, Nico Semsrott, Armin Sengbusch, Sorgenboy, Bärbel Stolz, Torsten Sträter

Zeichnungen von Sarah Andersen, Gemma Correll, Kai Flemming, Max Giermann, Hauck & Bauer, erzaehlmirnix, Michael Holtschulte, Phil Hubbe, Jamiri, @kriegundfreitag, Nicolas Mahler, meta bene, Til Mette, Schilling & Blum, Schwarwel

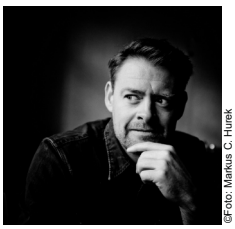
Einige Beitragende stehen für ausgewählte Interviews zur Verfügung.
Bei Interesse melden Sie sich gerne!

AUSGEWÄHLTE BEITRAGENDE IM PORTRÄT

©Foto: Felix Leichum

Kathrin Fricke, besser bekannt unter dem Pseudonym Coldmirror, veröffentlicht seit 2006 auf YouTube diverse Formate, darunter Neusynchronisationen, Podcasts und Animationen. Sie bezeichnet sich selbst gerne als „Netzkünstlerin", weil das so klingt, als würde sie im Zirkus arbeiten.

Max Giermann (* 1975) ist Parodist, Schauspieler, Komiker, Moderator, Regisseur, Zeichner und Maler. Seine großartigen Parodien bekannter Persönlichkeiten sind u.a. in der Satire-Show extra3 zu sehen. Schon als Jugendlicher zeichnete er. Sein erstes Buch „Ich bin was, was du nicht siehst" ist bei Lappan erschienen.


©Foto: Markus C. Hurek

©Foto: Sandra Limberg

Tobi Katze, Slam-Poet & Taugenichts. Kommt, wie gesagt, vom Poetry-Slam. Ist inzwischen aber Bestsellerautor und darf deshalb auch im zerknitterten Sakko ins Theater. Allerdings nur, um da was vorzulesen. Klingt ungerecht, aber insgeheim gefällt ihm dieses Arrangement sehr gut.

Nicolas Mahler, geboren 1969 in Wien, wo er auch heute lebt. Zeichnet u.a. für Titanic, Die Zeit, NZZ am Sonntag, Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung.
www.mahlermuseum.at

©Foto: Manfred Werner

©Foto: Daniel Dittus

Moritz Neumeier ist Stand-Up-Comedian und Autor. In seinen Texten springt er von absurdesten Fantasien zu harter Realität, spricht offen über seine Depressionen, Gedanken und Sorgen, und trotzdem muss man die ganze Zeit lachen. Zu roh ist sein Humor, zu gewaltig die Pointen. Ein Leben ohne Bühne würde für Moritz nicht funktionieren. Dann wäre er dauerhaft bei seinen Kindern.

Ronja von Rönne, 1992 in Berlin geboren, wuchs in Oberbayern auf. In München studierte sie Theaterwissenschaften, Publizistik und Rechtswissenschaften. Die Studiengänge schloss sie jedoch nicht ab, auch aufgrund von Depressionen und Angstzuständen. 2013 begann sie ein Studium für Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus, das sie jedoch ebenfalls nicht beendete. Seit 2012 betreibt Rönne den Blog „Sudelheft" und ist seit 2015 bei der Welt als Journalistin angestellt. Anfang 2016 veröffentlichte sie ihren ersten Roman: „Wir kommen". Im Januar 2022 erschien ihr Buch „Ende in Sicht" bei dtv.

©Foto: Carolin Saage

©Foto: Genevieve Engel

Nico Semsrott ist in seiner Rolle als Demotivationstrainer konsequent nach oben gescheitert: Von Poetry-Slams über die heute show bis ins Europaparlament. Niemand gibt dort den vielen Krisen ein glaubwürdigeres Gesicht als er.

Schlecky Silberstein ist Autor, Schauspieler, Moderator und Kreativdirektor der Online-Satire-Show Browser Ballett. Bis 2018 betrieb er den Web- Kultur-Blog schleckysilberstein.com sowie den Macken-Atlas Spleen24. 2019 gründete Schlecky Silberstein die Gesellschaft für Digitale Ethik.

©Foto: Maximilian Motel

©Foto: Guido Schroeder

Torsten Sträter, 1966 geboren, betrat mit 41 erstmals eine Poetry-Slam-Bühne. Mittlerweile lebt er im Ruhrgebiet und tritt in großen Hallen sowie regelmäßig im TV auf. Die Sendung Chez Krömer, in der er zusammen mit Kurt Krömer über Depressionen spricht, erhielt 2022 den Grimme Preis.

@kriegundfreitag, eigentlich **Tobias Vogel**, geb. 1982, lebt in Hamburg, ist Comicautor, Autor u. Cartoonist. Mit seinen Strichmenschen gewann er 2019 den Online Grimme Award und 2020 den Max und Moritz-Preis. Seine Cartoons erscheinen in den sozialen Netzwerken, auf Tassen, Pullis und in Büchern.

©Foto: privat

LESEPROBE

Ich liebe Phrasen

Kennen Sie das auch? Ist 'ne klassische Komiker-Phrase. Ich liebe Phrasen ja – vor allem für das, was sie sind, nämlich vor allem: da. Zwei Mal „vor allem" in einem Satz? Ist das erlaubt? Die Frage ist doch vor allem: Warum nicht? Vor allem, wenn es nur darum geht, den Mechanismus solcher Phrasen zu entlarven, auch und (!) vor allem in einem Buch über Depressionen. Geht's Ihnen schon auf den Senkel? Ich kenne das. Speziell, wenn man darauf achtet, wird man aus dem Füllhorn der Phrasen reich geflutet.

Jeden Tag schwappen einem die seltsamsten Marotten um die Beine. Ich habe einen guten Bekannten, wirklich ein prima Geselle im Prinzip, Flaschenbiertrinker und wie viele von uns mental ein bisschen angeschlagen, aber er sagt nach jedem Satz: „Verstehste?"

Und da sind jetzt wenig Sätze dabei wie: *„Das Recht der Freiheit, so hoch, so göttlich es ist, wird in Unrecht verkehrt, wenn nur dies für Denken gilt und das Denken nur dann sich frei weiß, insofern es vom Allgemein-Anerkannten und Gültigen abweiche und sich etwas Besonderes zu erfinden gewusst habe. Hegel. Verstehste?"*

Vielmehr handelt es sich eher um Sätze wie: „Geh ich heute Mittag zum Braunglascontainer, um Flaschen einzuwerfen … ist der voll! Verstehste?"

Der liebe Bekannte betont sein VERSTEHSTE? zudem, als wäre ich ein bisschen auf diese entwaffnende Forrest-Gump-Art zurückgeblieben, weswegen ich mich oft bemüßigt sehe, zu antworten: „Sekunde, mein Bester … Soll das bedeuten, der Braunglascontainer war voll? Moin Dieu! Und dann?

VOM BUFFET DER GUTEN LAUNE NEHM ICH DIE SAUREN GURKEN.
Komische Kunst über Depressionen

LESEPROBE

Wie hast du diese kniffelige Situation für dich gelöst?“
„Ich geh morgen noch mal hin. Verstehste?“
„Ja“, erwidere ich, „ich begreife vollumfänglich. Meine Meinung ist nicht von Belang, schwant mir, doch halte ich dein Vorgehen für eminent pfiffig.“
Er ist ja ansonsten ein Feiner. Absoluter Höllenhund am Kicker, hat ein Autoradio mit Karaoke-Funktion, was ihm den Benefit verschafft, auf der A40 zur Freude aller „What’s Another Year“ von Jonny Logan zu performen, und er ist vielleicht der letzte lebende Träger zu strammer Blousons. Die Menschen sind, wie sie sind. Die allermeisten von uns hegen keine schlechten Absichten. Grade auch im Bereich des gesprochenen Wortes. Das bringt uns jetzt ziemlich direkt zum Kern der Sache. Ich bin ja auch einer der Depressionsleute. Und was einem an Müll passieren kann, hab ich durch: Armut (also nicht diese Mist-dieses-Jahr-kein-Saint-Tropez-Armut, mehr so: SECHS MONATE OHNE STROM, UND TÜTENSUPPE KNIRSCHT BEIM ESSEN, WENN MAN DAS WASSER NICHT HEISS KRIEGT), Depressionen, Angststörungen, Panik, Suizidgedanken, Schlaflosigkeit, die ganze vollgekackte Wundertüte. Ich bin immer noch hier. Mittlerweile geht’s mir gut. Aber die Sache mit den Phrasen lässt mich nicht los. Ich habe vor einiger Zeit meine Lieblings-Klopper im Bezug auf Depressionen zu Papier gebracht. Das war für meine Sendung STRÄTER in der ARD (Ruhig mal reinschauen, Sie haben es immerhin bezahlt).
Und hier sind sie. Meine Charts! Die besten Kracher, wenn man zu erklären versucht, dass man Depressionen hat.
1. „Das wird wieder.“
Anmerkung: Das ist nicht mal ein vollständiger Satz. Jeder Deutschlehrer wirft dir dafür ’n Stück Kreide an die Murmel. Also Was WIRD WIEDER WAS? Bring deinen Satz zu Ende. DAS WIRD

LESEPROBE

WIEDER ist, als würde ein Chirurg als Notiz vor 'ner OP schreiben: SCHNEID MA BEIN.

2. „Du denkst einfach zu viel nach!"

Ein treffendes Argument – denn das Gehirn schwimmt ja in so einer trüben Soße im Kopf, und wenn man zu viel nachdenkt, gibt's speziell an den schwabbeligen Kanten vom Großhirn so Abrieb, weil das an der Innenseite der Schädelbasis entlangschrubbt, im Prinzip wie so eine Hartkäsereibe, und diese Gewebeflusen treiben dann in der Suppe rum und erzeugen Depressionen. Deswegen ist es besser, wenig nachzudenken, auch wenn's dann manchmal nur für Klopper reicht wie: DU DENKST ZU VIEL NACH.

3. „Das ist doch alles nur Kopfsache."

Antwort: WAS? ECHT? Und die haben mir jetzt das vierte Mal die Füße geröntgt.

4. „Ich könnte das ja nicht, den ganzen Tag im Bett liegen."

Antwort: Na, du musst dich schon bemühen. Fang erst mal mit 'nem Oberschenkelhalsbruch an. Depressionen sind was für Fortgeschrittene, Gisela.

5. „Anderen geht es viel schlechter als dir."

Antwort: Ja klar. Es gibt Länder, da dürfen Leute nicht mal frei ihre Meinung sagen. Fahr da bitte hin.

6. „Denk doch mal positiver!"

Antwort: Okay. Also: Meine Depressionen haben jetzt so einen beruhigenden, lindgrünen Farbton, mit Wischtechnik, und riechen ab sofort nach 'ner Mischung aus Sonnenmilch und Kinder Pingui. Danke dir. Das war knapp.

7. „Du musst einfach mehr vor die Tür."

Antwort: Hör mal, danke für den Tipp, aber ich habe Depressionen. Das ist jetzt vielleicht 'n bisschen hart, aber ich muss nicht einfach mehr vor die Tür, ich muss gedanklich einfach weniger vor den Zug.

LESEPROBE

8. „Lach doch mal."
Antwort: Gib mir 'n Grund. Oder anders: Gib mir Gründe für alles, denn mir gehen die Gründe aus, für ganz triviale Dinge, und für Dinge, die du vielleicht nicht hören willst. Andererseits: „Lach doch mal" ist so ein bescheuerter Tipp, ich musste doch 'n bisschen schmunzeln.

Diese acht Phrasen sind meine Favoriten.
Es gibt natürlich noch eine Fülle weiterer Aussprüche. Und Sie da draußen, die eine dieser Phrasen bereits auf Ihrer Zunge liegen haben, jede für sich so weise, dass Gandalf gegen Sie wirkt wie Patrick der Seestern – Sie sind gern bereit, eine dieser Phrasen einem seelisch gehäuteten Menschen ins Gesicht zu sagen, nicht wahr?
Lassen Sie es sein. Ich weiß natürlich, dass Sie es nicht böse meinen. Sie wollen helfen. Ich hab auch schon so was gesagt wie: JA DANN LENK DICH AB oder so, ist aber lange her. Gestatten Sie mir einen Tipp?
Bieten Sie stattdessen eine Umarmung an. Umarmungen sind eine der stabilsten Währungen überhaupt. Selbst eine von diesen seltsamen Umarmungen, dieses ungelenke Geringe, diese ruckartige Vorstufe zu JUDO, bei dem Sie plötzlich Ihr Gesicht in der Achselhöhle des anderen haben und denken: Uiuuiui, das ist jetzt ein bisschen zu lang und zu lambadaartig – selbst diese Umarmungen sind ganze Universen, Königreiche, Ozeane besser als eine der acht Phrasen.
Echt jetzt. Verstehste?

LESEPROBE

Was Sie schon immer über Psychiatrien wissen wollten, aber bisher nie zu fragen wagten

Psychiatrie. Geschrei auf den Gängen, Exkremente an den Wänden, Abendbrot über Magensonde. Über kaum etwas wissen wir so wenig wie über das konkrete Treiben hinter Klinik-Mauern. Dank „Shutter Island" und „Einer flog über das Kuckucksnest" pflegen wir eine diffuse Angst vor einer Institution, die sich den Namen Irrenhaus redlich verdient. Und deshalb wollte ich nicht hin. Ich wollte kein Fall für die Klapse sein. Ich dachte, das sei so was wie Hartz IV. Wenn man einmal drin ist, bleibt man drin. Ich hatte Angst davor, mit Medikamenten vollgepumpt zu werden. Denn in Psychatrien wollen sie ihre Ruhe vor den Irren haben, also gibt's nach dem Frühstück erst mal eine Pferderation Valium oder Tavor. Ich hatte Angst davor, meine Menschenrechte an der Klinikrezeption abzugeben und irgendwann völlig entrückt und Psalme zitierend wieder rauszukommen. Ich hatte Angst davor, dass ein Mitpatient mein Gesicht isst, während ich schlafe. Das große Problem war und ist: Wer unter Depressionen leidet, hat die zweifelhafte Gabe, von allem nur noch die Schattenseiten zu sehen. Dass ein Klinikaufenthalt auch eine Chance sein kann, drang nicht mehr zu mir durch.

Diesen Text hätte ich dringend gebraucht, als ich 2020 in sehr schlechter Verfassung war und viel zu lange mit der einzig richtigen Entscheidung gewartet habe: meine Depression in einer professionellen Klinik behandeln zu lassen. Ich möchte die gängigsten Mythen aus dem Weg räumen, vielleicht gelingt es mir sogar, auf einen Psychiatrie-Aufenthalt Lust zu machen. Denn gute

VOM BUFFET DER GUTEN LAUNE NEHM ICH DIE SAUREN GURKEN.
Komische Kunst über Depressionen

LESEPROBE

Psychiatrien sind wundervolle, spannende Orte. Vor allem will ich jedem den Zahn ziehen, der glaubt, dass eine Depression am besten allein zu Hause therapiert wird. Das Gegenteil ist richtig. Bei allem Werben will ich nicht verschweigen, dass es gute, aber eben auch nicht so gute Kliniken gibt, daher gilt die Faustformel: Wenn ihr irgendwo nach 48 Stunden wieder wegwollt, dann solltet ihr auf euren Bauch hören und eine andere Klinik aufsuchen. Aber selbst miserable Kliniken haben einen entscheidenden Vorteil: Ihr kommt raus aus der scheiß Leistungsgesellschaft.

Ab auf die Insel

Wer unter fortgeschrittenen Depressionen leidet, verliert seine Funktionsfähigkeit und damit auch seine Funktion. Alle anderen funktionieren noch. Das müssen sie auch, denn wer im Kapitalismus nicht funktioniert, wird schon in kürzester Zeit aussortiert. Der/die Depressive ist plötzlich von funktionierenden Menschen umgeben, die im wesentlichen Tag ein, Tag aus ihre Funktionsfähigkeit demonstrieren. Das zermürbt und wirkt wie ein Brandbeschleuniger. Psychiatrische Kliniken sind die einzigen Orte, an denen allen erlaubt wird, nicht zu funktionieren. In der Regel herrscht strenges Smartphone-Verbot, damit ihr nicht mal auf die Idee kommt, euch mit Funktionsmenschen zu vergleichen. Stattdessen ist man von Menschen umgeben, die ebenfalls stillstehen. Man vergleicht sich höchstens in der Frage, wem es am beschissensten geht. Das ist unglaublich befreiend.

Struktur mon amour – Der Klinikalltag

Der Klinikalltag ist im besten Sinne unspektakulär. Es gibt zwei bis drei Therapie-Einheiten pro Tag, manchmal auch nur eine, an manchen Tagen passiert gar nichts. In der Regel handelt es sich

LESEPROBE

um niedrigschwellige Angebote wie Ergotherapie (malen, basteln, töpfern), Tanztherapie und Sport. Und so ziemlich jeder findet alles unfassbar albern, aber das muss so sein. Das Ziel ist die Errichtung von Struktur, und jede Struktur ist besser als gar keine Struktur. Zum einen verhindern die Therapie-Einheiten das ständige Treibsand-Nachdenken, zum anderen schafft es Verbindung zur wichtigsten Ressource der Menschheit: andere Menschen. Nirgendwo auf der Welt wird so viel geredet wie in psychiatrischen Kliniken. Und ich rede vom echten, substanziellen Reden. Nach meiner Klinik-Zeit ist mir erst aufgefallen, wie wenig Menschen im Alltag miteinander reden. Man tauscht Informationen oder vergleichbare Erfolgsgrößen aus, aber das berühmte tiefe Gespräch ist im Alltag selten. In der Klinik ist es genau umgekehrt. Die meisten Gespräche schaffen echte Verbindung, und die Wissenschaft ist sich einig, dass Verbindung gesund macht und gesund hält.

Medikamente

Eine weitere Säule im Klinikleben sind Medikamente. Viele haben Angst vor Substanzen, die Einfluss auf die Hirnchemie nehmen,

LESEPROBE

andere sind froh, dass so was überhaupt möglich ist. Ich fresse alles, was hilft. Und das will erst mal gefunden werden. Es gibt unzählige Psychopharmaka, und die Suche nach dem perfekten Wirkstoff, oder dem perfekten Mix ist leider eine Reise, die sich ziehen kann. Die Wirkung kommt erst zeitverzögert oder gar nicht oder es gibt Nebenwirkungen. Dass man mit Depressionen nur wahrnimmt, was nicht funktioniert, macht die Sache nicht einfacher. Und so gibt es nicht den Tag, an dem man aufwacht und sich besser fühlt. Fast alle berichten von einem ganz anderen Effekt: Man schmiert sich ein Brötchen und bemerkt plötzlich, dass man sich schon seit einer Woche nicht mehr elend gefühlt hat – vielleicht dank Medikament, vielleicht trotz Medikament. Neben der Grund-Medikation gibt es außerdem potente Panik-Hemmer und richtig gute Schlaftabletten. Nicht auf Zwang, sondern auf Wunsch.

Atmosphäre

In der Klinik herrscht knallhart das Recht des Schwächeren. Als Hobby-Anthropologe weiß ich, dass wir historisch betrachtet erst seit extrem kurzer Zeit so leidenschaftlich gern Verlierer erzeugen. In mehr als 99 Prozent unserer Geschichte waren Gruppen darum bemüht, ihr schwächstes Mitglied unter besonderen Schutz zu stellen, weil es einen großen Unterschied macht, ob sechs oder sieben Leute einander stützen. Und so war das Gesetz der bedingungslosen Solidarität unter den Patientinnen so bestechend und so organisch, dass wir schnell verstanden haben: Die Normalität ist hier drinnen und nicht da draußen. Denkwürdig war eine Partie Monopoly, in der wir einander so lange Kredite gegeben und Mieten erlassen haben, bis wir nach sechs Stunden völlig entkräftet aufgegeben haben. Überhaupt

LESEPROBE

wird in der Klinik viel gespielt und viel gelacht. Die schweigenden, trostlosen Geister, die apathisch durch die Flure schleichen, sind in dieser Karikaturhaftigkeit eine Erfindung der Filmindustrie. Gleichzeitig wird viel geweint, was für mich als jemand, der orthodox männlich erzogen wurde, eine weitere bemerkenswerte Erfahrung war, die so frei nur im Klinik-Umfeld möglich war. Leute haben ständig geweint und wurden in den Arm genommen. No big deal. Alle machen's, und es befreit. Überhaupt war der offene Umgang mit Schwäche ein durch und durch magisches Bindemittel. Wir Mitpatienten kannten uns schließlich vorher nicht und insgesamt nur vergleichsweise kurz. Trotzdem waren wir uns wahnsinnig nah. Da war ganz ohne Pathos sehr viel Liebe im Spiel.

IM TRAURIGEN BADEZIMMER

VOM BUFFET DER GUTEN LAUNE NEHM ICH DIE SAUREN GURKEN.
Komische Kunst über Depressionen

LESEPROBE

Bin ich ein Fall für die Klinik?

Zum Einbüßen der eigenen Funktionsfähigkeit gesellen sich schnell Existenzängste, was die Schussfahrt ins Nichts auf Raketen-Skier setzt. Deshalb hier eine ganz kapitalistische Rechnung: Wer sich früher helfen lässt, kann schneller wieder funktionieren. Die meisten Menschen wühlen sich monatelang in einer zähen Abwärtsspirale fest und denken erstmals über einen Klinikaufenthalt nach, wenn es nicht mehr tiefer geht. Aber man geht auch nicht erst dann zum Zahnarzt, wenn man nur noch einen Backenzahn hat. Aus Angst, Scham und Unwissenheit checken jeden Tag Menschen in Kliniken ein, die bereits Suizidgedanken pflegen, als wäre ein quälend langes Martyrium die Bedingung für die Aufnahme. Das ist nicht zuletzt angesichts leider immer noch viel zu langer Wartezeiten gefährlich. Ein Kulturwandel ist überfällig. Ist keine Besserung in Sicht, muss man ins Krankenhaus gehen. Es spielt keine Rolle, ob die Erkrankung sichtbar oder unsichtbar ist.

Eine Versicherung für den Kopf

Meine Klinik-Erfahrung habe ich für immer, und sie hilft mir jeden Tag. Ich habe weiterhin meine Tiefs, und wenn sie länger anhalten, bekomme ich Angst. Aber es ist nicht mehr die Angst vor etwas Bodenlosem. Denn wenn alle Stricke reißen, falle ich nicht ins Nichts, sondern in meinem Fall ins Netz des Theodor-Wenzel-Werks in Berlin. Und das gibt mir wiederum die unbezahlbare Sicherheit, die vielleicht sogar dafür sorgt, dass mein erster Klinikaufenthalt auch mein letzter war.

VOM BUFFET DER GUTEN LAUNE NEHM ICH DIE SAUREN GURKEN.
Komische Kunst über Depressionen

LESEPROBE

PRESSEKONTAKT

Claudia Jerusalem-Groenewald
T 040 39 804 563
E claudia.jerusalem-groenewald@carlsen.de

Lena Höffmann
T 040 93 804 145
E lena.hoeffmann@carlsen.de

LAPPAN Verlag in der Carlsen Verlag GmbH
Völckersstraße 14-20
22765 Hamburg

www.lappan.de

LAPPAN