

# „Ich hab alles getan, damit mein Vater stolz auf mich ist“

Unter dem Pseudonym Stephan Falkenstein hat ein Braunschweiger ein Buch über seine Depression geschrieben

**Bettina Thoenes**

**Braunschweig.** Was verbindet Komiker Kurt Krömer, Autorin Ronja von Rönne, Schauspielerin Nora Tschirner und Sängerin Adele? Sie gehören zu jenen Prominenten, die sich öffentlich zu ihrer Depression bekennen.

Ein Schritt, den auch der Braunschweiger Stephan Falkenstein (Pseudonym) gewagt hat. Er ist kein Promi, dafür nahbar, und er spricht ungefiltert über die Krankheit, unter der laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe jeder fünfte bis sechste Erwachsene einmal im Leben leidet.

Das Buch, in dem der 52-Jährige auf mehr als 300 Seiten sein Leiden schildert, nennt er auch eine Selbsttherapie. Er hat es selbst verlegt, will aufrütteln, aufmerksam machen, um Verständnis werben – und anderen mit seinem Beispiel helfen.

Es war reines Glück, dass kein Zug kam, als er vor Jahren verzweifelt auf den Bahngleisen lag und es plötzlich diesen Klick-Moment gab, in dem sich der Überlebenswille regte. Stephan Falkenstein ließ sich in eine Klinik für psychische Gesundheit einweisen und schrieb ein Buch: „Aus dem Leben gerissen / Leben, mit meiner Freundin der Depression“.

Je mehr über Depressionen gesprochen wird, desto besser, sagt der Braunschweiger. Mit dieser Überzeugung steht er nicht allein: Zu seiner ersten Lesung in der Caritas-Begegnungsstätte Böcklerstraße kamen statt der erwarteten 20 gleich doppelt so viele Zuhörer.

**Herr Falkenstein, durch das Pseudonym wollen sie vor allem andere schützen, die in dem Buch erwähnt werden. Sie hatten keine leichte Kindheit?**

Vor einigen Jahren habe ich in der Therapie angefangen, nach den Ursachen für meine Depression zu suchen. Eine davon ist sicher auch meine strenge Erziehung, die keine eigene Meinung zuließ und meine Entwicklung bremste. Nicht aufzufallen, um heil durch den Tag zu kommen, war meine Überlebens-



Nach mehreren Suizidversuchen entschloss sich ein Braunschweiger (hier ein Symbolfoto), therapeutische Hilfe zu suchen.

FOTOLIA / IMAGESETC - STOCK.ADOBE.COM

strategie. Ich habe ganz viel in mir unterdrückt.

**Wie kam es dazu? Hatten Sie Angst?**

Meine Eltern haben mich früh gebrochen. Aus Respekt vor meinem Vater wurde mit der Zeit Angst, etwas falsch zu machen und geschlagen zu werden. Als ich Kind war, hieß es immer „Warte, bis Vati nach Hause kommt.“

Selbst wenn ich Dinge getan habe, die für Kinder ganz normal sind – wie zum Beispiel auf einem Zaun zu balancieren –, wurde ich bestraft. An eine Situation erinnere ich mich besonders: Wir gingen von einem Gartenfest nach Hause, mein Vater war betrunken und kam langsamer hinter uns her. Ich wollte die Haustür für ihn offen lassen, aber meine Mutter bestand darauf, dass ich sie schließe. Das machte meinen Vater

so wütend, dass er mir immer wieder so stark ins Gesicht schlug, bis ich mir in die Hose machte. Das Schlimmste daran war, dass mein Gerechtigkeitsinn zerstört wurde. Meine Mutter hatte mich nicht geschützt, obwohl sie die Verantwortung für die Situation trug.

**Welche Folgen hatte das für Ihr Leben?**

Ich nenne das den Bambi-Reflex: sich zu unterwerfen, immer nett und freundlich zu sein, damit niemand schimpft. Das nimmt man mit bis ins Erwachsenenalter. Ich habe selten neue Grenzen ausgetestet. Noch mit Mitte 20 habe ich alles getan, damit mein Vater stolz auf mich ist. Ihn bloß nicht enttäuschen. Wenn meine Eltern zu Besuch kamen, war ich schon Tage vorher angespannt. Das hat sich inzwischen zum Glück gegeben.

**Dazu kamen Schicksalsschläge. Sie sind so schwer erkrankt, dass Sie auf den Rollstuhl angewiesen waren. Ihr Bruder und Ihre beste Freundin starben.**

Ja, 2015 hatte ich einen Zusammenbruch, da bin ich immer tiefer in die Depression hineingerutscht. Das war so brutal, dass ich mehrere Suizidversuche unternahm. Ich wusste einfach keinen Ausweg mehr. Ich habe die Wohnung nicht mehr verlassen, war vollkommen antriebslos.

**In der Klinik haben Sie aus dem Tief wieder herausgefunden?**

In der Therapie wurde mir klar: Wenn du nicht redest, kannst du nicht gewinnen. Also habe ich mich überwunden und alles ausgesprochen, was mich belastet. Das war aufwühlend, hat mir aber unheimlich geholfen.

**Und das wollen Sie auch anderen Betroffenen vermitteln?**

Jeder muss selbst herausfinden, was hilft, um aus dem Tief herauszukommen. Ratschläge sind immer schlecht. Ich kann anderen nur von meinen Erfahrungen berichten.

**Wie leben Sie heute mit Ihrer Depression?**

Wichtig ist für mich eine Tagesstruktur, die verhindert, dass Stimmungstiefs aufkommen. Morgens zum Beispiel trinke ich auf dem Balkon meinen Kaffee, gucke ins Grüne und beobachte ganz bewusst die Eichhörnchen und Vögel auf den Bäumen. Das ist für mich etwas Positives. Fast jeden Nachmittag lege ich mich hin und mache 20 Minuten Atemübungen. Darin habe ich mittlerweile Routine. Achtsamkeit ist so ein Wort, das ich als Gesunder früher belächelt habe. Heute

hat es für mich eine andere Bedeutung. Bäume zum Beispiel strahlen für mich Kraft und Ruhe aus. Ich habe auch schon mal einen umarmt, obwohl ich mir dabei blöd vorkam. Außerdem beschäftige ich mich viel mit der Arbeit in einer Selbsthilfegruppe, pflege die Homepage. Das sind alles Dinge, die mir Spaß machen, also positive Beschäftigungen. Über meine Depression kann ich inzwischen sprechen, ohne traurig zu werden.

**Also ist Ablenkung wichtig?**

Ich dachte immer, positive Dinge zu tun, das wäre eine Art Flucht. Da musste ich in der Therapie umdenken. Meine Depression habe ich mittlerweile aufgearbeitet. Es tut gut, sich positiv zu beschäftigen.

**Was tun Sie gegen Stimmungstiefs?**

Man muss zusehen, dass man immer entspannt bleibt, zum Beispiel durch Entspannungsübungen. Ich bin zum Beispiel ungern allein. Verreist meine Frau für längere Zeit, muss ich aufpassen, in kein Tief hineinzurutschen. Ich versuche dann rauszugehen, zum Italiener an der Ecke, wo ich Bekannte treffen und mich unterhalten kann. Aber auf die Idee muss ich aber erstmal kommen, wenn ich antriebslos bin. Man fühlt sich gelähmt, kann nicht mehr agieren. Für solche Situationen habe ich eine Notfall-to-do-Liste. Da stehen ganz normal Sachen drauf wie „Geh mit dem Hund raus“ oder in die Pizzeria. Für Gesunde ist das selbstverständlich. Aber ich muss mich daran erinnern.

**War Ihre erste Lesung für Sie eine Herausforderung?**

Die Hälfte der depressiv Erkrankten hat auch gegen Ängste zu kämpfen. Ich bin in Menschenmengen angespannt. Vor allem in Innenräumen ist es schlimm. Deshalb war ich vorher sehr nervös. Aber ich dachte mir, okay, früher hast du beruflich auch vor Menschen gesprochen. Und tatsächlich habe ich mich schon nach ein paar Minuten wohlfühlt, zumal es positive Rückmeldungen gab. Viele fanden mich mutig.