

Die Depressionen der Anderen

SELIM ÖZDOĞAN (übersetzt von SPENCER HAWKINS)

Meine Depressionen sind nicht so gut wie die der anderen. Vielleicht sind zu leicht oder zu schwer, zu groß oder zu klein, zu lang, zu dünn, zu tief, zu flach. Auf jeden Fall sind sie nicht so gut, wie sie sein könnten, das weiß ich. Viel mehr weiß ich aber nicht, obwohl ich versucht habe, etwas zu lernen. Lernen ist nicht so einfach, wenn es keinen Grund gibt, die Füße neben das Bett zu stellen. Nichts ist dann einfach, aber ich habe es versucht.

Ich habe versucht zu lernen, was das heißt: Endogene Depression. Endogen, etwas, das von innen kommt, ohne eine erkennbare äußere Ursache. Ich weiß nicht, welches Innen das sein soll, ich kann keines sehen, es ist alles nur dunkel.

Ich habe gelernt, wie man in der Verhaltenstherapie arbeitet, was der Botenstoff Serotonin macht, wie trizyklische Antidepressiva wirken, was ein Regenerationsprozess im präfrontalen Cortex ist. Ich habe die Schritte getan, von denen es heißt, dass sie helfen. Ich habe mich herausgetraut. Ich habe darüber gesprochen. Ich habe es als Krankheit akzeptiert. Ich habe Therapeuten gefunden. Ich habe alles versucht. Ich bin sogar joggen gewesen, viermal die Woche, drei Monate lang.

Vielleicht versteht dieser Körper nichts von Endorphinen und anderen Hormonen, die er ausschütten könnte, um sich gut zu fühlen. Vielleicht ist er kaputt. Niemand weiß es. Wenn sie nichts wissen, sagen sie einfach endogen, das klingt besser als: keine Ahnung.

Vielleicht ist dieser Körper nur ein Kostüm, das man mir angezogen hat, und ich weiß, was ich tun muss, damit die anderen glauben, ich sei ein Mensch, so wie sie. Doch es gelingt mir nicht immer.

Es gelingt mir fast nie, meistens liege ich. Ich bin nicht traurig oder müde oder erschöpft, ich bin nicht verzweifelt oder ausgebrannt. Ich fühle mich nicht nutzlos oder ungeliebt. Ich fühle mich gar nicht.

Jedes Mal, wenn ich aufwache, bin ich überrascht, dass etwas in diesem Kostüm steckt, das denken kann, denken und sehen und hören und lesen.

Ich lese, meistens lese ich, aber Bücher helfen nicht. Vor allem nicht die über die Depressionen der anderen. Die anderen erzählen über ihre Erlebnisse in der Klinik, schildern die Innenansicht einer Krankheit, sie suchen nach Sinn und quälen sich. Die Bücher sollen Hoffnung geben, Mut machen, das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein. Heißt es.

Aber ich sehe nur, dass die Depressionen der anderen zu Erfolg führen. Sie schreiben. Sie schaffen es nicht nur vom Bett bis zum Schreibtisch, sie schaffen es auch, Seite um Seite zu füllen. Sie schreiben voller Melancholie und trotzigem Humor, sie schreiben von der Angst, vom Versagen, von der Su-

panic attacks. They are sensitive, vulnerable, and honest in their writings. The first step is to admit that one has a problem, and the second is to find a way past the shame. The next step takes them to the writing desk. And the step after that takes them to the bestseller list. Maybe it doesn't help. Success doesn't protect us from depression. With my depression, I couldn't write a book. It is hard enough just to eat and drink. And why should I write about depression anyway? Depression is boring. It never changes. I lie around. There's nothing more to say. I lie around most of the time because it doesn't require any decisions after opening my eyes.

I don't know what I am supposed to be doing here. As long as I can remember, I have carried with me a feeling of not fitting in, a feeling of observing everything from the exterior. But only in the last five years has it gotten really bad. Every time I open my eyes, it gets worse. Every morning, I am less of a person than others are.

They say we sleep, but I have my doubts. No one can know. They aren't aware of it. Only after waking up do we know we were sleeping.

I don't know if I'm alive, really alive. Or if there is just that constant breathing, which really belongs to the costume I can't get out of. I don't think I'm going to look back from the other side and think: I must have been alive, the way I can say right now: I am awake, therefore I must have been asleep.

Things are going to have to get better for me to have the strength to kill myself. Things would have to be going better for me to make a decision. How do other people decide on words? On complete sentences? On a book?

I am lying here wondering why writers kill themselves: Ernest Hemingway, Kurt Tucholsky, Richard Brautigan, Jack London, Cesare Pavese, Heinrich von Kleist, Hunter S. Thompson, Yukio Mishima. Where did they get the strength to kill themselves, and why didn't they write a book about depression?

Maybe other people just have more timely forms of depression. It's like I always said: I don't fit in. I don't fit in with this society, this culture, this country, this time, or this body. Even my depression doesn't fit in. I'm wrong everywhere while feeling nothing anywhere. I only feel sensations. That was why I used to slice myself with a razor when I was doing better. But I don't feel up to that any more.

I would love to want anything. Maybe to write a book. To have a goal. To look forward to something in the future that doesn't look the way everything else looks when I open my eyes. I would love to want something. But you can't learn to want. And without wanting anything, everything empties out. Empty. That describes the absence of feeling well.

Every side* of me is empty. Every single one.

* | The German word »Seite« means both »page« and »side,« and both meanings are relevant to the tale of a man who cannot write a »page« and who has no good »side« where he can hide from his feeling of emptiness.

che nach Liebe, Glück und Gefühl, vom ständigen Kampf, sich der zerstörenden Krankheit zu stellen, von den Überforderungen des Lebens, von der Hoffnung, von Phasen, die vorübergehen und dann aber auch wiederkommen. Sie schreiben von Selbstmordabsichten, vom Strudel der negativen Gedanken, von der Unfähigkeit sich mitzuteilen, von Angstzuständen und Panikattacken. Sie schreiben einfühlsam, schonungslos offen und ehrlich. Der erste Schritt ist zuzugeben, dass man ein Problem hat, der erste Schritt ist, einen Weg aus der Scham zu finden. Der nächste Schritt führt an den Schreibtisch. Der übernächste zum Bestseller. Vielleicht hilft ihnen das nicht, Erfolg schützt nicht vor Depressionen.

Mit meiner Depression kann man kein Buch schreiben. Es fällt mir schon schwer, zu essen und zu trinken. Und warum sollte ich überhaupt über Depressionen schreiben? Eine Depression ist langweilig. Es ist immer dasselbe. Ich liege. Mehr gibt es nicht zu sagen. Meistens liege ich, weil es das ist, wofür man sich nicht entscheiden muss, nachdem man die Augen geöffnet hat.

Ich weiß nicht, was ich hier soll. Das Gefühl, nicht dazuzugehören, das Gefühl, alles nur von außen zu betrachten, begleitet mich schon, solange ich denken kann. Aber es ist erst in den letzten fünf Jahren so schlimm geworden. Mit jedem Mal, dass ich die Augen geöffnet habe, ist es schlimmer geworden, mit jedem Morgen war ich weniger Mensch als die anderen.

Man sagt, man schläft, aber ich bin mir da nicht mehr sicher. Niemand weiß, dass er schläft, man ist sich dessen ja nicht bewusst. Nur nachdem man aufgewacht ist, nimmt man an, dass man geschlafen haben muss.

Ich weiß nicht, ob ich überhaupt lebe. Wirklich lebe. Oder ob da nur der Atem ist, der zu dem Kostüm dazugehört, das ich einfach nicht ausziehen kann. Ich glaube nicht, dass ich eines Tages von der anderen Seite zurückblicken und sage werde: Ich muss wohl gelebt haben.

So wie ich jetzt sage: Ich bin wach, ich muss geschlafen haben.

Es müsste mir besser gehen, damit ich die Kraft finde, mich umzubringen. Es müsste mir besser gehen für eine Entscheidung. Wie konnten die anderen sich für Worte entscheiden? Für ganze Sätze? Für ein Buch?

Ich liege hier und frage mich, warum Schriftsteller sich umgebracht haben: Ernest Hemingway, Kurt Tucholsky, Richard Brautigan, Jack London, Cesare Pavese, Heinrich von Kleist, Hunter S. Thompson, Yukio Mishima. Woher haben sie die Kraft genommen, sich umzubringen, und warum haben sie kein Buch über ihre Depressionen geschrieben?

Vielleicht haben die anderen einfach zeitgemäßere Depressionen. Es ist, wie es immer war: Ich gehöre nicht dazu. Ich passe nicht in diese Gesellschaft, nicht in diese Kultur, nicht in dieses Land, nicht in diese Zeit, nicht in diesen Körper. Nicht mal meine Depressionen passen. Ich bin überall falsch, obwohl ich mich nicht fühle. Ich spüre mich nur, deshalb habe ich mich mit Rasierklingen geritzt, als es mir noch besser ging. Aber nicht mal dazu bin ich noch fähig.

Ich würde gerne etwas wollen. Ein Buch schreiben vielleicht. Ein Ziel haben. Irgendetwas sehen, das in der Zukunft liegt und nicht so aussieht, wie alles aussieht, sobald ich die Augen aufschlage. Ich würde so gerne etwas wollen. Aber man kann Wollen nicht lernen. Und ohne das Wollen ist alles leer. Leer. Das beschreibt es ganz gut.

Jede Seite, die ich bin, ist leer. Jede einzelne.