

# SWR2 lesenswert Magazin

Vom 26.04.2020 (17:05 – 18:00 Uhr)

**Redaktion und Moderation: Anja Höfer**

---

**Benjamin Maack: Wenn das noch geht, kann es  
nicht so schlimm sein**

Suhrkamp Verlag

ISBN: 978-3-518-47073-2

333 Seiten

18 Euro

Rezension von Holger Heimann

**Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Service:**

SWR2 lesenswert Magazin können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als **Podcast** nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/literatur.xml>

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.  
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### Beitrag

#### Zitat 1

*„Ich kenne das Gelände, ich kenne das Gebäude, die Station, den Arzt. Vor vier Jahren war ich schon mal hier. Ich fühle mich wie ein Pauschalurlauber, der zu seiner All-inclusive-Bettenburg vom letzten Sommer zurückrollkoffert. Ich rollkoffere über den Platz, drücke eine Taste, und die Tür öffnet sich.“*

Es ist kein altbekanntes Hotel, in das Benjamin Maack nach vier Jahren noch einmal eincheckt. Die ungewollte Rückkehr, von der er zu Beginn seines neuen Buches erzählt, bedeutet 2018 nichts anderes als die abermalige Begegnung mit der Psychiatrie. Für den Autor und „Spiegel“-Redakteur ist das kurz vor seinem 40. Geburtstag ein bitterer Rückschlag, mit dem er nicht gerechnet hat. Ihm dämmert, dass die Depression, die ihn vor vier Jahren erstmals niedergestreckt hat, keine einmalige Episode in seinem Leben war. Als er in der Klinik von Selbstmordgedanken überrollt wird, sucht er Halt im Schreiben:

#### O-Ton 1

*„Ich habe irgendwann angefangen, alles in ein kleines Heft zu schreiben, was ich gedacht habe, weil ich gehofft habe, dass es dann aus meinem Kopf gehen würde. Wie eine Einkaufsliste, wo man die Dinge aufschreibt, damit man sie nicht mehr im Kopf hat.“*

Funktioniert hat das nicht, aber aus den Notizen ist ein Buch entstanden, das nicht aus der Distanz des Danach von der überstandenen Depression erzählen soll, sondern in weiten Teilen „aus der Krankheit heraus geschrieben“ ist, wie Benjamin Maack selbst es formuliert. Als er bemerkt habe, dass sich Reflexionen über die Krankheit in den Text einschlichen, habe er entschieden:

#### *O-Ton 2*

*„Das ist der Moment, wo ich gerne aufhören möchte zu schreiben, weil ich eine Innenansicht der Depression haben wollte.“*

Tatsächlich unterbleiben solche Reflexionen weitestgehend. Benjamin Maack hat trotzdem kein ungefiltertes Krankheitsprotokoll vorgelegt, als solches wäre das Buch wohl kaum lesbar. Die Notizen aus der Psychiatrie waren Material für ihn, er hat sie nicht einfach übernommen, sondern das Raue, Ungeordnete, Wilde in einen Erzählzusammenhang gebracht. Die Passagen, die auf die Notizen vom zweiten Klinikaufenthalt zurückgreifen, mischen sich dabei mit Erfahrungen aus der Zeit des ersten Klinikaufenthalts. Maacks Gestaltungswille zeigt sich auch daran, dass er für das Gefühl der Zerrissenheit und Segmentierung, für die Erfahrung endloser Gedankenschleifen eine Entsprechung in der besonderen Form seines Berichts gesucht hat. Wiederholungen, abgebrochene Sätze, Stummelworte und leere Seiten sind Spiegel extremer Gefühlszustände, eines bedrohlichen Außer-Sich-Seins. Eine Regel gilt für den gesamten Text:

#### *O-Ton 3*

*„Das war der Auftrag, den ich mir beim Schreiben gegeben habe, sehr ehrlich zu sein, mich nicht davontragen zu lassen von Sprachbildern und dann etwas ganz Großes zu versuchen zu erzählen. Aber auch nichts wegzulassen, was ich für wichtig halte, nur weil es mir möglicherweise peinlich ist.“*

Benjamin Maack erzählt von Abstürzen und Abgründen. Er denkt darüber nach, wie er von anderen gesehen wird. Ist er jetzt als Depressiver abgestempelt? Gilt er als Jammerlappen? Erspart bleiben ihm im Buch Zerwürfnisse, wie sie der Schriftsteller Thomas Melle während seiner Krankheit erfahren und in einem Buch öffentlich gemacht hat. Einmal reflektiert Maack darüber, dass sich durch Sprache seine Erschütterung nur unzureichend wiedergeben lässt. Andererseits weiß er, dass Worte überhaupt erst die Möglichkeit eröffnen, das Quälende zu benennen und ihm dadurch eine Form zu geben, es für andere fassbar zu machen.

#### *Zitat 2*

*„Zahnarztbohrerheulen in einem leeren Kopf und eine Gehwegplatte auf der Brust. Diese ganze, dieser riesige Haufen -----? Nein. Ja was eigentlich. ----- Denken ist das nicht, Angst ist das nicht, Wut, Trauer, Trauer. Dann eben einfach Trauer. Von mir aus Trauer. Können wir es bitte Trauer nennen? Eine Turbine -- ----- im Kopf, das ganze Drehen. Alles zerreißt, ein heilloses Durcheinander. Alles vertauscht, an falsche Stellen gezerrt und gequetscht und gespuckt. Ich kann keinen Gedanken fassen, sie stolpern über sich selbst.“*

Das Gefühl, aus der Welt gefallen zu sein, ist Maacks Begleiter. Ärzte bemühen sich um ihn, seine Frau und sogar der erst fünfjährige Sohn versuchen, ihm Halt zu geben. Aber in den schlimmsten Momenten erreicht den Kranken niemand. Er gerät immer wieder in Abwärtsspiralen, wird weggetragen von Verunsicherung und Selbstentwertung. Ein Kapitel des Buches besteht aus einer Liste mit verschiedenen Möglichkeiten sich umzubringen. Sechs andere Kapitel bleiben leere Seiten, überschrieben sind sie mit „Funktionieren“.

#### O-Ton 4

*„Ich glaube, es gibt unterschiedliche Arten von Depressiven. Ich bin die Sorte, die immer abliefern muss, die immer noch mehr leisten muss, damit sie sich nicht nutzlos und schrecklich fühlt. Ich bin einer dieser hochfunktionalen Typen, die irgendwann zusammenbrechen und froh sind, dass sie es burn out nennen können, weil das noch so heroisch klingt.“*

Gänzlich unterbleibt das Nachdenken über die Ursachen seiner Depression, das Analysieren also, das er sich für das Buch untersagt hat, im Text nicht. In einem längeren Nachtrag schreibt der Autor:

#### Zitat 3

*„Ich hatte schon immer geahnt, dass meine Grundannahmen und Überzeugungen nicht das bestmögliche Gerüst für eine glückliche Existenz waren. Mein Wesen war geprägt von zielloser Wut, Selbsthass und vor allem Angst. Angst, als Mensch verachtet, als nicht liebenswert enttarnt und am Ende ausgestoßen zu werden, nicht zu genügen, nicht gut genug und deshalb am Ende zu Recht allein zu sein, ausgerechnet mit mir, jemandem, den ich auf den Tod nicht ausstehen konnte.“*

Die Depression habe den Modus des Funktionierens unterbrochen und ihn klarsichtiger gemacht, glaubt Benjamin Maack. Vor einem weiteren Depressionsschub hat ihn die Einsicht, sein Leben ändern zu müssen, nicht bewahrt. Im vergangenen Herbst war er zum dritten Mal in der Psychiatrie, er hat dort die letzten Fahnenkorrekturen seines Buches erledigt, berichtet er. Benjamin Maack weiß, dass er ein Gefährdeter ist, dass er versuchen muss, Situationen, die ihn überfordern, zu vermeiden. Das jedoch ist nicht immer möglich. So machen ihm die gegenwärtigen massiven Einschränkungen des öffentlichen Lebens schwer zu schaffen.

#### O-Ton 5

*„Ich merke das auch jetzt gerade in der Quarantäne, dass ich, wenn ich eng zusammen bin mit anderen Leuten und wenig Freiraum für mich habe, immer denke, ich muss alles richtig machen und zwar zu jedem Zeitpunkt ganz richtig. Ich muss ein ganz toller Vater sein, ich muss ein ganz aufopferungsvoller Ehemann sein. Und wenn ich das nicht bin, dann merke ich relativ schnell, wie die Gedanken kommen, dass ich nutzlos bin. Dann kommt Selbsthass dazu, Selbstabwertung. Diese Dinge kenne ich mittlerweile glücklicherweise und mache dann was, was, glaube ich, vielen Leuten schwerfällt. Mir ist es am Anfang wahnsinnig schwergefallen: Ich unterscheide einfach, sind die Gedanken nützlich oder nutzlos.“*

Benjamin Maack hofft, dass er so auch schwierige Zeiten, wie die gegenwärtigen Wochen, übersteht. Es ist ihm zu wünschen. Mit welcher Wucht die Krankheit ihn getroffen hat, davon erzählt er in seinem Buch in greller Klarheit.

