

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

„Nur noch Sturm im Kopf“

Düsternis, Zerfall, Auflösung des Ich: Der Schriftsteller Benjamin Maack schildert, wie sich eine tiefe depressive Krise von innen anfühlt.

VON ANNE OTTO

 07. AUG 2020

Benjamin Maacks Buch ist in den ersten Wochen des Corona-Lockdowns erschienen. Das Interview findet deshalb per Skype statt. Maack sitzt in seiner Kellerwerkstatt, im Hintergrund ein Bord mit Hämmern, Boxen mit Schrauben. Hier könne er ungestört sprechen, auch weil seine Kinder die schwere Stahltür zum Keller nicht öffnen könnten, sagt der Autor. Im Gespräch ist er zugewandt, nachdenklich und unterhaltsam, versteht sich darauf, Dinge immer wieder ins Groteske zu ziehen.

Diese Haltung blitzt auch in seinem Buch *Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein* immer wieder auf, in dem er schildert, wie es ihm erging, als er mit einer Depression mehrere Monate in einer psychiatrischen Klinik war. Dreimal hat der 42-Jährige solche Krisenzeiten in den letzten Jahren erlebt. Ein Depressionstagebuch ist der Text dennoch nicht geworden. Auch kein Ratgeber. Eher versucht der Autor, mit allen sprachlichen Mitteln zu beschreiben, wie sich das Innenleben während einer psychischen Krise darstellt – findet Begriffe,

Bilder und Formen für Düsternis, inneren Zerfall, Autoaggression und Isolation. Das ist teilweise schwer aushaltbar, teilweise poetisch, manchmal komisch und immer gekonnt.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESUNDHEIT

Die Geräusche des Körpers

Manche Menschen werden aggressiv, wenn andere essen oder laut atmen. Woher die Geräuschempfindlichkeit kommt und was man dagegen tun kann.

LEBEN

Emotional durchlässig

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Die Psychotherapie lernt fühlen

Lange wurden Gefühle in der Psychotherapie wenig beachtet. Jetzt rücken neue Ansätze unseren Umgang mit Emotionen in den Fokus der Therapie.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

High dank Placebo

Einen Rausch wie nach dem Konsum halluzinogener Drogen kann man auch mit Placebo erleben – wenn die Umgebung stimmt.