Maik K.: Magenschmerzen, Schlafprobleme und zu viel Alkohol – bei mir waren`s Depressionen

Wenn ich jetzt darüber nachdenke, wird mir klar, dass ich schon als Kind und Jugendlicher nie gut über meine Gefühle sprechen konnte. Na ja, meistens hätte ich auch gar nicht sagen können, wie ich mich fühle – da habe ich nichts an mich rangelassen. Über Gefühle reden oder am Ende noch heulen, das war so weicher Mädchenkram. Ich dagegen wollte immer schon stark und cool sein, mit allem klarkommen, eben mein Ding machen – das hatte ich mir so von meinem Vater und meinem älteren Bruder abgeguckt. Die wussten einfach immer, was zu tun ist – dachte ich damals zumindest.

Den Frust habe ich mir einfach weggesoffen

Ich bin in einem Dorf aufgewachsen, da war nicht viel los mit Sport oder anderen Freizeitaktivitäten. Ich hing meistens mit meiner Clique, nur Jungs in meinem Alter, rum. Aus Langeweile und Frust haben wir oft viel Alkohol getrunken, geraucht und Drogen ausprobiert. Auf die Idee, über Probleme miteinander zu reden, kam da echt niemand. Obwohl wir wahrscheinlich alle ähnliche Dinge mit uns rumschleppten. Wir haben die Probleme eben einfach weggesoffen. Bei mir wurde das aber immer schlimmer. Ich hatte, wie ich jetzt weiß, richtig depressive Phasen. Besonders morgens wäre ich am liebsten für immer im Bett liegen geblieben. Mir ging es körperlich richtig schlecht: ständig hatte ich Magenschmerzen, Kopfschmerzen und ich konnte nicht mehr schlafen – das war echt unerträglich. Deshalb habe ich schon morgens mit dem Alkohol angefangen, mittags war ich dann oft so besoffen, dass ich gar nichts mehr gemerkt habe. Ich hatte die Schule gerade so beendet und keinen Plan, was ich jetzt machen sollte – das war mir ehrlich gesagt auch ganz egal. In meiner Familie hat das zu der Zeit keinen so richtig gekümmert, die waren alle mit sich selbst beschäftigt. Irgendwie habe ich aber dann doch erstmal die Kurve gekriegt. Ich habe nämlich eine Frau aus Köln kennengelernt, die bei uns im Dorf öfters zu Besuch war. Wir sind ein Paar geworden und zusammen nach Köln gezogen. Da habe ich auch eine Ausbildung gemacht und dann einige Jahre gearbeitet. Alles war gut – mein Job hat mir Spaß gemacht und unsere Beziehung lief super – wollte ich zumindest glauben. Aber meine Freundin hat gemerkt, dass mit mir nicht alles ok war. Sie hat versucht das anzusprechen, aber ich wollte nicht darauf eingehen. Im Gegenteil ihre ständige Fragerei hat mich richtig aggressiv gemacht. Einmal wäre mir beinahe die Hand ausgerutscht. Das hat mich total schockiert. Ich bin überhaupt kein gewalttätiger Typ. Ich war echt entsetzt über mich und habe mich tausendmal entschuldigt. Aber irgendwas war da kaputt gegangen, meine Freundin hat sich von mir getrennt. Das hat mich komplett nach unten gezogen und ich habe wieder extrem viel Alkohol getrunken, um aus dem dunklen Loch rauszukommen – hat natürlich nichts genützt.

Ohne Hilfe hätte ich es nie kapiert

Um es kurz zu machen – ich hatte wirklich Glück, dass ein alter Kumpel aus meiner Heimat nicht lockergelassen hat und mich irgendwie dazu gebracht hat, dass ich zu einem Arzt gehe. Der hat dann gemerkt, was los war und hat mich zu einem Therapeuten geschickt. Der Therapeut hat mir erklärt, dass ich Depressionen habe und dass diese sich bei Männern häufig anders zeigen als bei Frauen – also diese Alkoholexzesse und das aggressive Verhalten kann bei Männern eher vorkommen als

bei Frauen -gibt es aber auch beim weiblichen Geschlecht. Auch dass es mir körperlich so schlecht ging, hing mit der Depression zusammen. Bei Männern äußert sich das häufiger in körperlichen Beschwerden. Da wäre ich nie draufgekommen, dass ich Depressionen habe. Es hat dann auch eine ganze Weile gedauert, bis ich das akzeptieren konnte und bis es mir wieder besser ging. Heute werde ich hellhörig, wenn ich wieder in so eine Phase komme. Auch bei Freunden bin ich viel sensibler geworden und spreche sie heute an, wenn ich denke, da stimmt was mit der Psyche nicht. Denn mein alter Kumpel hat das bei mir ja ganz genauso gemacht und hat mich damit aus dem Sumpf gezogen.
Also mir ist jetzt klar: Depressionen zeigen sich oft ganz unterschiedlich - gerade bei Männern. Im Zweifel einfach mal mit einem Arzt darüber sprechen.