

btb

EVA MEIJER BEI BTB:

Das Vogelhaus. Roman (71626)

Eva Meijer

# Die Grenzen meiner Sprache

Kleine philosophische  
Untersuchung zur Depression

ESSAY

*Aus dem Niederländischen  
von Hanni Ehlers*

btb

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
*De grenzen van mijn taal. Een klein filosofisch onderzoek naar depressie*  
bei Uitgeverij Cossee BV, Amsterdam.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2022

btb Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © der Originalausgabe 2019 Eva Meijer und  
Uitgeverij Cossee BV, Amsterdam

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2022 btb Verlag  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Umschlaggestaltung: semper smile, München

Covermotiv: © Anton Vrede

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

CP · Herstellung: sc

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-77228-5

[www.btb-verlag.de](http://www.btb-verlag.de)

[www.facebook.com/btbverlag](https://www.facebook.com/btbverlag)

# Inhalt

Einleitung 7

1. Vom Verfärben der Gedanken und vom Tod  
an deinem Tisch: eine kleine Historie 11
2. Von schiefen Bäumen und der Formung der Seele 31
3. Vom Heilen und vom Wert des Wahnsinns 61
4. Von der Weisheit in meinen Füßen und  
der Erinnerung im Leib 99
5. Von der Standhaftigkeit und deiner Verwurzelung  
in der Welt: eine Art Schlussfolgerung 117

Anmerkungen 127

Nachsatz 141



## Einleitung

Am Ende. In einer Kapsel, einer Welt in der Welt (ein Selbst im Selbst), Gedanken, die sich wie Kuckucksjunge in einem Nest aus anderen Gedanken breitmachen und ihre gesunden Stiefgeschwister ohne Pardon hinausschubsen, ein immer gegenwärtiger Schatten, eine Bestätigung, eine Wahrheit, eine Illusion, schwerer Sand am Übergang zwischen Strand und Meer, Schimmel, der mit seinen Sporen alles zu durchdringen weiß, ein Rauschen, ein Verschwinden, ein Grau, das jegliche Farbe schluckt, bis nur noch die Erinnerung an Farbe bleibt.

Depression hat was von Trauer und kann durch Trauer ausgelöst werden. Sie hat auch was von Angst und Kummer – all das Sammelbegriffe für Zustände, wenn du etwas verlierst, etwas zu verlieren fürchtest, fällst, gefallen bist. Aber Depression ist etwas anderes, sie geht mit einer anderen Art von Verlust einher – dem von Realität. Einschneidende Erlebnisse bewirken, dass du die Welt anders siehst – wenn du dich verliebt hast, gewinnst du eine Welt dazu,

wenn du jemanden verlierst, büßt du eine Welt ein –, und können dir das Gefühl vermitteln, du seist ein anderer Mensch als vorher. Der Bezug zur Welt bleibt jedoch erhalten, du bist weiterhin darin verwurzelt, selbst wenn du sie vorübergehend nicht mehr wiedererkenntst. Du bleibst, wer du bist. Eine Depression dagegen zieht gerade diese Verbindung zwischen dir und der Welt in Zweifel: Du fühlst dich nicht nur nicht mehr darin zu Hause, sondern begreifst auch, dass es so etwas wie ein Zuhause, einen sicheren Ort nicht gibt. Eine Depression kann dein Gehirn schädigen, und dein Lebenssinn kann wie von Fäulnis zersetzt werden. Die Wahrscheinlichkeit, nach einem ersten auch ein zweites Mal depressiv zu werden, ist überdurchschnittlich groß, nach zwei Depressionen ist es wahrscheinlicher, noch einmal depressiv zu werden, als dass es nicht mehr dazu kommt, und so können Depressionen Teil deines Lebens werden.

Ende 2017 wurde mir in einem Beziehungsstreit vorgeworfen, dass ich so oft trübselig sei. Ich war verwundert, denn zu dem Zeitpunkt fühlte ich mich gar nicht sonderlich trübselig. Die Melancholie, die mein Leben begleitet, war zwar da, aber nicht stärker als sonst. Und ich war ganz gewiss nicht depressiv. Das kann ich mit solcher Sicherheit sagen, weil ich schon Phasen durchlebt habe, in denen ich depressiv war. Nicht lange nach diesem Streit las ich das Buch einer körperbehinderten Autorin, die klipp und klar schrieb, dass sie nicht ohne ihre Behinderung leben wollte, und ich fragte mich, wie ich das eigentlich sah. Ich habe lange gedacht, dass mein Leben es nicht wert sei, gelebt zu



werden, weil das Unglück so oft viel schwerer wog als das Glück. Ich will damit nicht sagen, dass ich nie etwas Schönes erlebt habe, ganz im Gegenteil, aber über weite Strecken meines Lebens war meine Stimmung am untersten Limit. Das wünsche ich niemandem. Gleichzeitig hat das aber meine Weltsicht erweitert und mir zur Entwicklung eines guten Arbeitsethos verholfen. Ich lebe in meiner Arbeit. Ob es auch meine Empathie und Phantasie gefördert und mich sensibler gemacht hat, weiß ich nicht; es könnte auch so sein, dass diese Eigenschaften schon vorhanden waren und mit zu den Depressionen beigetragen haben. Auf jeden Fall hat mir das alles zu denken gegeben.

Daraus ist der vorliegende Essay entstanden, eine kleine philosophische Untersuchung zur Depression unter Verwendung meiner eigenen Erfahrungen. Nicht, um mich wie Rousseau in seinen *Bekenntnissen* völlig zu entblößen, ohne das Geringste zu verschweigen. Ich will kein wahrheitsgetreues Bild meines bisherigen Lebens zeichnen und auch kein Selbstporträt entwerfen, sondern ich benutze mein eigenes Leben als Brennglas, durch das ich Struktur und Bedeutung der Depression beleuchte. Das stellt nur einen kleinen Teil dessen vor, was ich über mich selbst erzählen könnte (und was in Worte gefasst wird, weicht immer von den zugrunde liegenden Geschehnissen ab). Gleichwohl geht es um einen wichtigen Teil meines Lebens und etwas, was mich stark geprägt hat.

Ich denke zwar nicht, dass man nur besser zu verstehen braucht, was eine Depression ist, um davon geheilt zu

werden. Doch es ist etwas wert. Depression ist kein rein chemisches Problem – ein depressiver Mensch trägt sich mit fundamentalen menschlichen Fragen. Diese rühren zudem an diverse andere philosophische Themen, etwa das Verhältnis zwischen Körper und Geist, Sprache, Autonomie, Machtverhältnisse und Einsamkeit. Dieser Essay befasst sich darüber hinaus auch mit der anderen Seite, den Tieren etwa, den Bäumen, den anderen Menschen, der Kunst, das heißt auch mit Trost und Hoffnung und dem, was dem Leben Sinn geben kann.

## 1. Vom Verfärben der Gedanken und vom Tod an deinem Tisch: eine kleine Historie

In meiner Erinnerung war der Mai 1994 ungewöhnlich sonnig und warm.<sup>1</sup> Meine Mitschüler saßen in jeder Pause draußen im Gras, flochten Gänseblümchenkränze und spielten Gitarre – die Welt funkelte, das Leben war eine einzige Verheißung. Doch während sie fröhlich umherhüpften, versank ich mit jedem Schritt tiefer in unsichtbarem Morast. Mir war, als zöge mich eine zu stark aufgedrehte Schwerkraft auf den Boden runter. Ich war vierzehn und kannte die Schwermut schon seit einiger Zeit.

Ihre Bekanntschaft hatte ich zum Beispiel an meinem achten Geburtstag gemacht; da durfte ich mir als Geschenk meiner Tante etwas im Spielzeuggeschäft aussuchen. Ich entschied mich für einen Plüschhund mit Welpen im Korb. Ich fand das sehr niedlich, hatte aber zugleich das Gefühl, dass ich nicht richtig gewählt hatte, dass ich mich für etwas Vernünftigeres hätte entscheiden müssen. Der Geburtstag war nicht schön, es gab Streit, und ein eigenartiger Grau-

schleier legte sich über den Tag. Ich begriff, dass irgend-  
etwas nicht stimmte – wie konnten andere so tun, als wäre  
alles in bester Ordnung? Dieses Gefühl kam und ging, bis  
es in jenem Mai in den Vordergrund trat und andere Dinge  
konsequent immer weiter verdrängte.

Auf den Mai folgte ein Juni, in dem alles immer trister  
wurde, wie in einem Zeichentrickfilm, aus dessen Bildwelt  
nach und nach die Farbe wegfließt, bis alles schwarz-weiß  
ist. In diesem Schwarz-Weiß verwischten sich danach die  
Kontraste: Das Weiß wurde weniger hell, bis schließlich  
alles in ein einziges Grau in Grau übergang. Die Welt um  
mich herum wurde zu einer anderen, einer Welt, in der  
etwas nicht ohne weiteres gut werden würde, in der es ei-  
gentlich viel wahrscheinlicher war, dass überhaupt nichts  
mehr gut wurde. Während mein Körper von dieser Schwere  
erfasst war, verklumpten sich meine Gedanken um ein  
Thema: Ich wäre besser nicht da. Danach habe ich den  
Mai, die Frühlingsdüfte, das Grünen und Wachsen jahre-  
lang gehasst, und auch heute noch stimmt es mich nicht  
heiter, wenn sich der Sommer ankündigt, und Vorfreude,  
wie manche andere sie in diesen Monaten empfinden,  
kenne ich nicht.

Um die Zeit herum las ich zum ersten Mal *Der Ekel*  
von Jean-Paul Sartre<sup>2</sup>, worin die Hauptfigur, Roquentin,  
genau das gleiche Gefühl von Sinnlosigkeit erfährt. Ich  
fand das Buch sehr beängstigend. Mir war, als rührte das,  
was Sartre beschrieb und ich empfand, an eine nackte  
Wahrheit, eine Trostlosigkeit des Daseins, die nun, da ich

sie entdeckt hatte, nie mehr weggehen würde. Für Sartre ist dieses Nichts freilich keineswegs nur schlimm, sondern auch der Ansporn zur Freiheit. Der Mensch ist ja, wie er meint, nicht nur Körper, sondern auch mit Bewusstsein ausgestattet, und er muss sich der Absurdität und Sinnlosigkeit des Lebens stellen, um sich aus seiner physischen Situation zu befreien. Man sollte dies nicht mit der Idee von einem Gott, der Illusion von Trost oder dem Bestreben, den Wünschen anderer gerecht zu werden, verdecken, sondern sich frei wünschen, und indem man eigene Entscheidungen trifft und die Verantwortung dafür übernimmt, kann man sich selbst entwerfen. Aber das mit der Freiheit wusste ich damals nicht. Ich las von Roquentin, der in der Bibliothek seine historischen Recherchen anstellt, von seiner zunehmenden Entfremdung und der sich anschließenden Erkenntnis, dass es nicht an ihm liege, sondern die Welt so sei. Sein Ekel ist keine Reaktion auf Zufälligkeiten, sondern resultiert aus dem gewachsenen Wissen um das Dasein. Der auch oft in der Bibliothek arbeitende Autodidakt und alle anderen Menschen, die an das Schöne und Gute glaubten, seien naiv und blauäugig. Hinter dem Bösen gebe es nichts zu finden; man solle sich nichts vormachen.

Pubertierende und Existenzialisten begreifen etwas Wahres, etwas Trostloses vom Leben. Kinder haben, auch wenn sie vielleicht nicht in einer heilen Welt leben – es ist bereits die reale Welt, in der Katzen totgefahren und Tiere gegessen werden und in der andere Kinder (oder sogar sie selbst) vielerorts in der Welt Kriege mitmachen –, oft noch

nicht die Härte des Erwachsenen oder sind wie er an solche Härten gewöhnt. Ihre Welt ist noch magisch und lebendig, alles ist noch möglich. Heranwachsenden präsentiert sich die Welt freilich mit ganzer Heftigkeit. Erste Lieben können grenzenlos sein, man fließt über vor Gefühlen aller Art. Die Sinnlosigkeit des Lebens kann sich auch folgendermaßen darstellen: So ist es, das ist die Wahrheit über das Leben, und jeder, der einfach Spaß hat, lebt in einer Illusion.

Ich dachte, dass es nie mehr besser werden würde, dass ich mich nun immer so fühlen würde, und abgesehen davon, dass ich Schuldgefühle hatte, dachte ich vor allem häufig an den Tod. Der Tod, mein eigener Tod, nahm zu der Zeit Gestalt an, als ein Schatten, der mich ständig begleitete. Ich hatte keine konkreten Selbstmordabsichten, doch der Gedanke daran war allgegenwärtig. Ich sprach darüber, mit meinen Freunden, in der Schule und mit mehreren Therapeuten; Letztere meinten, das würde sich schon wieder geben. Ich trug damals gern knallige Farben, und das war für die Reihe von Psychologen und Psychiatern, mit denen ich sprach, ein Grund dafür, mich nicht ernst zu nehmen. Einer schrieb wortwörtlich, dass es wohl nicht so schlimm sei, denn ich sei nicht ganz in Schwarz gekleidet gewesen, sondern hätte eine grüne Wollmütze mit einem Schmetterling darauf getragen, und zudem hätte ich seiner Meinung nach alle möglichen Talente. Ich trank, schwänzte die Schule und legte mich mit Lehrern an, und ich sang. Das half alles ein bisschen, ließ mich irgendwie