

Podcast mit Maxi Gstettenbauer

Speaker 1: [00:00:02] Aber. Wände hilft beim Schlafen. Kohlwickel lindern den Schmerz. Honig kämpft besser gegen resistente Keime als Antibiotika. Und Äpfel senken das Cholesterin. Natur heilt wirksam und wissenschaftlich belegt. Die Ärztin Franziska Rubin zeigt uns, wie wir die Kraft der Natur effektiv für unsere Gesundheit nutzen können. Viele praktische Gesundheitsrezepte, Heilanwendungen und ein Wochen-Gesundheitsprogramm helfen uns, jeden Tag ein kleines bisschen gesünder zu leben. Wir alle haben es selbst in der Hand. Entdecken Sie die Kraft der Natur. Mit diesem Hörbuch. Einfach heilen mit der Natur. Von Franziska Rubin gibt es als MP3 CDs zum Download und im Streaming. Das gleichnamige Buch ist im Verlag Trümmer Knaur erschienen. Werbung Ende.

Jutta Ribbrock: [00:01:04] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunk-Redakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch klarer und erfüllter macht. Heute ist bei mir Maxi Gstettenbauer. Er ist Comedian, Moderator und auch Podcaster. Und er hat ein Buch geschrieben mit dem Titel **Meine Depression ist deine Depression. Ein Buch gegen das Alleinsein.** Wie Maxi mit Depressionen und Panikattacken lebt. Wie er wieder Mut geschöpft hat und anderen Mut machen will. Wie er jenseits von allem, was in seinem Kopf so quasselt, eine tiefe Stille gefunden hat. Und wie er auch immer wieder brüllend komisch sein kann, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Maxi, ich freue mich voll, dass du da bist.

Maxi Gstettenbauer: [00:02:17] Danke für die Einladung. Ich freue mich auch.

Jutta Ribbrock: [00:02:19] Ich durfte dich ja schon ein bisschen kennenlernen durch dein Buch. Wir sehen uns heute zum ersten Mal hier. Du bist in Köln, ich in München.

Maxi Gstettenbauer: [00:02:27] Exakt. Also, ob du in München bist, weiß ich nicht. Ja, ich. Ich. Ich fände das jetzt, ich fände das jetzt auch ein bisschen seltsam, wenn ich sagen würde: Ja, ich weiß ganz genau, wo du bist. Ja, ich weiß immer, wo du bist. Ich finde das ein bisschen komisch. Aber eine Seite der Gleichung, dass ich in Köln bin, kann ich hundertprozentig. Ja.

Jutta Ribbrock: [00:02:49] Super. **Ein Buch gegen das Alleinsein** ist der Untertitel von deinem Buch. Kannst du uns das noch ein bisschen näher beschreiben? Was war dein Gedanke dabei, dieses Buch zu schreiben?

Maxi Gstettenbauer: [00:03:02] Weil ich glaube, dass bei Depression wirklich das ausschlaggebende erlebte Gefühl die **Isolation** ist. Also dass man wirklich der oder die Einzige ist, denen es so geht. Und weil wir so in so einer Kultur des Schweigens unterwegs sind, in der man über solche Dinge in der Regel nicht spricht. Und Depression ist eine **unsichtbare Krankheit**. Und ich fand das einfach einen schönen Titel, weil **Meine Depression ist deine Depression** soll ein **Schulterschluss** sein mit den Menschen, denen es auch so geht, und wirklich auch **gegen das Alleinsein**. Um einfach zu sagen: Ich bin nicht allein, wir sind nicht allein. Und das alleine hat mir in

meinem Weg, dieses Gefühl von man ist nicht alleine, wirklich wahnsinnig geholfen, ist auch ein wichtiger Schritt, um damit umzugehen.

Jutta Ribbrock: [00:04:04] Du hast ja so eine Begegnung gehabt mal nach einem Auftritt, was du auch in deinem Buch beschreibst. Und ganz ehrlich, mir sind da voll die Tränen in die Augen geschossen. Diese Begegnung mit einer Frau nach einem Auftritt und vor allem, was mich so umgerissen hat, war echt dieser Moment, wo sie sagt, es gab diese eine Stelle, wo sie gelacht hat.

Maxi Gstettenbauer: [00:04:27] Ja, das ist wirklich passiert. Der einzige Moment. Das ist auch eine kleine Pointe an sich, weil der einzige Moment, wo sie gelacht hat, war, als ich auf der Bühne Wasser getrunken habe und ich mich verschluckt habe. Und das fand sie am lustigsten. Was natürlich sehr lustig, weil man hat natürlich ein ganzes Programm vorbereitet, aber das Lustigste war halt der Moment, wo es daneben geht, wo etwas **Ungeplantes** passiert. Und das ist halt das Spannende an Comedy. Dass die Momente, wo etwas aus dem Plan ausbricht, einfach oft viel, viel lustiger ist und **echter** und näher am Menschen dran als das, was man sich manchmal so vornimmt. Und das fand ich so rückblickend so eine schöne Pointe auch, weil in dem Moment hat sie, also in dem Moment, wo wir **Fehler** machen, sind wir **echter**, als wenn alles gut läuft. Also in dem Moment, wo wir ungeschickt sind, wo wir zeigen, wo unsere **Fassade**, die wir nach außen hin so aufrechterhalten, wo die so kleine **Risse** kriegt, das ist dann oft der Moment, wo wir viel **nachvollziehbarer** werden für andere. Und ich glaube, das ist in dem Moment passiert. So erkläre ich mir das, dass sie da so gelacht hat. Aber das Spannende bei der Begegnung war, was mich auch umgehauen hat, war, dass sie **kaum lacht** in ihrem Leben. Also das hat sie halt auch gesagt, dass sie wirklich selten gelacht hat und dass dieser eine Lacher ihr so viel, so gut getan hat. Das war für mich auch, dass ich da selber manchmal baff bin, wie viel **Kraft** das hat.

Jutta Ribbrock: [00:06:20] Ja, und mich hat eben so berührt, dass sie gesagt hatte, dass sie Depressionen hat und das zeichnet sich ja auch aus manchmal, oder ja, dass so eine **Freudlosigkeit** da ist, dass man eben nicht sich an etwas freuen oder lachen kann. Und das ist für mich da so zum Ausdruck gekommen in dem Moment, und das hat mich so wahnsinnig berührt, eben auch, als du diese Szene geschildert hast.

Maxi Gstettenbauer: [00:06:48] Das finde ich so interessant, dass ich bin da auch so froh darüber, dass man auch mal, jetzt wo das Buch erscheint, kriegt man jetzt auch so Eindrücke von Menschen, die es gelesen, weil bis jetzt bin ich da immer noch mit meinen Gedanken und meinen Einschätzungen damit rumgelaufen. Deswegen finde ich das auch mal so super wertvoll, einfach mal zu erfahren, was löst es denn bei Menschen aus? Die nicht mit mir zusammenarbeiten und mich nicht privat kennen, sondern wirklich das Buch lesen. Und deswegen finde ich das also wirklich schön, dass das in dir auch so ein, dass das was **vermittelt** bei dir, ja, dass da was, das ist für dich. Ich weiß nicht, ob du betroffen bist oder nicht. Ich möchte jetzt nicht. Aber wenn jemand das Buch liest und so innerlich eine **Haltung** dazu entwickeln kann, dann finde ich, dann ist das super für mich. Also mehr wollte ich nie haben. Ich wollte diese **Krankheit anschaulich machen**.

Jutta Ribbrock: [00:07:51] Und das habe ich wirklich beim Lesen gedacht. Es ist so wichtig zu wissen, es gibt so viel **Unwissenheit**, es gibt auch **Unsicherheit**. Sicher von Nichtbetroffenen im Umgang mit Menschen, die Depressionen haben. Und deshalb finde ich es so wichtig, also eben für die eine Seite, für Angehörige, für Kolleginnen, für Freundinnen und für Menschen mit Depressionen selber, überhaupt erst mal zu begreifen: **Was ist eigentlich los mit mir?** Warum fühle ich mich so komisch? Und dann vielleicht

auch aufhören zu können, sich selber dauernd zu verurteilen, weil man erst mal zumindest eine Erklärung hat und sich nicht mehr dauernd dafür fertigmacht, dass man **nicht funktioniert**. Deshalb finde ich es, bitte versuch uns so genau wie möglich zu erklären: **Wie fühlt sich das an, Depressionen zu haben?** Was macht es aus für dich?

Maxi Gstettenbauer: [00:08:48] Du kennst doch noch so Radios im Auto, wo man den Regler selber steuern konnte und wo man den Empfänger auf den Sender, diese Frequenz selber einstellen konnte. Und kennst du das, wenn du den Regler so einstellst, dass du bei dem einen Sender schon raus bist? Aber der andere Sender ist noch nicht richtig da. Du bist in so einem Mischning, in so einem, in so einem **Störgefühl** bist du. Das ist für mich Depression. Es ist so eine. Es ist **nichts Halbes und nichts Ganzes**. Es ist wirklich die **Abstinenz von Klarheit** und eine **Gefühllosigkeit**. Es ist eine **Dumpfheit**. Es ist. Deswegen gehen einem auch schnell die Worte aus, weil es einfach so eine **Leere** ist und so eine **Bezugslosigkeit** zu wirklich allem. Also die, die ganz, ganz betroffen und einen wirklich verzweifeln lässt, wenn man da nicht **Aufklärung** hat. Denn man fängt an, sich zu **verurteilen**. Man fragt sich ja, warum? Es passiert irgendwas Schönes und man freut sich nicht. Man kann sich nicht freuen. Und dann fragt man sich natürlich: **Was ist los mit dir?** Irgendwann kommt dieser Punkt und dann stellt man eben diesen Zusammenhang zu seiner **Persönlichkeit** her. Und das ist eben dann wirklich das ganz **Gefährliche**, weil man dann in so einer, in so einer **Scham** auch gefangen ist. Man schämt sich ja auch, weil **gut drauf sein, positiv sein** ist ja in unserer. Ich möchte jetzt nicht über die Gesellschaft schimpfen, aber wir sind in der **Leistungsgesellschaft**. Es ist ja super wichtig, dass man immer und überall gut drauf ist. Und wenn man selber merkt, man hat einfach **keinen Zugang zu dieser Positivität**. Ja, weil das Leben hat durchaus sehr viel Positives zu bieten. Aber wenn man das für sich einfach **nicht fühlen kann**, **isoliert man sich immer mehr**. Man fühlt sich auch wie ein **Ausgestoßener**, obwohl. Das Schlimme ist, es muss ja, es muss einem nie was Böses passiert sein. Es muss einem nie etwas Böses getan sein. Es kam jetzt wieder eine Studie heraus, dass äußerliche Umstände einer der Faktoren sein können. Ja, aber es muss nicht. Und auf einmal taucht das in deinem Leben auf, diese Krankheit. Und du denkst, es hat mit den Umständen zu tun. Du denkst, es hat mit dir zu tun. Du bist konstant am **Suchen**, weil einfach die **Klarheit fehlt**, die Bebilderung, die die **Draufsicht** auf die Problematik. Und deswegen finde ich es einfach wichtig, dass man **darüber spricht**. Weil das ist das Hauptproblem, was ich immer wieder sehe: die **Selbstverurteilung** und die **Scham**.

Jutta Ribbrock: [00:11:54] Und du beschreibst auch noch, dass du oft **Panikattacken** hast oder hattest. Das kommt noch dazu. Kannst du das auch noch, kannst du vielleicht auch eine Situation schildern?

Maxi Gstettenbauer: [00:12:07] Also ich möchte es nicht so genau beschreiben, weil wenn jemand zuhört, dann kann das ja auch Sachen auslösen. Aber ich kann das ganz einfach für mich. In der Retrospektive ist es so: Eine Depression kann dafür sorgen, dass man ständig am **Grübeln** ist und ständig am **Überlegen**. So war es bei mir. Eine Depression kann auch so weit in deinen Alltag eingreifen, dass du gar nichts mehr hinkriegst. Da hatte ich auch Phasen. Aber bei mir ging das immer eher ins **Funktionale**. Also nach außen hin habe ich immer ganz gut funktioniert, aber innen war ich konstant am Grübeln. Weil ich weiß noch, ich stand auf der Bühne vor, das waren 10.000 Zuschauer, da war ich bei einer gemischten, bei einer größeren Show war ich zu Gast. Und diese 10.000 Menschen applaudieren, klatschen und lachen. Und es ist mir **völlig egal**. Also ich kriege wirklich überhaupt gar keinen Zugang dazu. Und dann denkt man sich: Oh, da **bin ich das Problem**. Und dieses **Ich bin das Problem** sorgt dafür,

dass man konstant in so einem, auf so einem **Stress-Niveau** ist. Immer. Man ist die ganze Zeit im Stress, weil man nicht weiß, wo der Fehler liegt. Ja, und man grübelt und man sucht. Aber das Ding ist, das sieht so real aus für einen selber, dass man trotzdem immer weiter sucht und man hört nicht auf. Und dieses **Stresslevel** bleibt die ganze Zeit auf einem erhöhten Niveau, sage ich jetzt mal! Und dadurch bist du **anfälliger für Panik-Spiralen**. Du bist dann einfach anfälliger dafür. Und deswegen, weil du in deiner Situation gefragt hast. Ich hatte eine Zeit, da war es **überall** möglich. Überall, wirklich überall. Ich hätte am Küchentisch sitzen können und hätte einfach eine **sensorische Überladung** haben können. Ja, ich bin durch die Fußgängerzone gegangen und mir waren die **Eindrücke too much**. Es war mir zu viel, dass ich mich wirklich hinsetzen musste, deswegen. Du bist einfach konstant **agitiert**. Ja, und diese Agitiertheit kann dafür sorgen, dass du einfach in so **Panikattacken als Spalten** leidest. Ja, das kann so sein.

Jutta Ribbrock: [00:14:30] Und du sagst, der **Gamechanger** oder einer der Gamechanger für dich ist die **Hoffnung**.

Maxi Gstettenbauer: [00:14:37] Ja, Hoffnung ist für mich wirklich. Ich finde, ich bin ein **Botschafter der Hoffnung**, auch wenn ich nicht so aussehe. Für mich ist Hoffnung absolut **essenziell**, gerade auch in diesen Zeiten. Und Hoffnung ist nichts für Leute, die sagen: Ja, Hoffnung ist naiv oder Hoffnung macht keinen Sinn, oder? Nein, es wird nicht alles gut. Das ist für mich nicht Hoffnung. Hoffnung hat für mich nichts damit zu tun, dass man sagt, es wird alles gut. Hoffnung ist, dass sich etwas in dir **ändert kann**. Ja, also, dass es **nicht in Stein gemeißelt** ist, dass auch deine Umstände nicht in Stein gemeißelt sind. Dass dein Leben mit dieser Krankheit nicht in Stein gemeißelt sind, sondern dass das **wandelbar** ist und dass es da **Potenzial** gibt. Und dass ich immer wieder denke: Oh, heute hänge ich echt in den Seilen. Aber ich **hoffe** einfach. Ich glaube da ganz fest dran, dass ein **Umgang damit möglich** ist. Ja, und das meine ich mit Hoffnung. Dass man, dass man mit der Krankheit lebt und sagt: Jawohl, das ist da. Aber ich hoffe, dass das nicht heißt, dass ich jetzt für immer in der Traurigkeit und dass das Leben nicht mehr lebenswert ist. Und die Hoffnung ist für mich eine **innere Ausrichtung nach Möglichkeit**.

Jutta Ribbrock: [00:16:09] Ich finde das total berührend. Es ist ja genau das, was du beschreibst, diese tiefe Hoffnungslosigkeit und dann aber die Idee zu haben: Hey, du hast **Handlungsoptionen**, du kannst was machen. Also eben nicht so dieses: Ich bin dem ausgeliefert. Wie hast du das geschafft, dahin zu kommen?

Maxi Gstettenbauer: [00:16:27] Ja, also für mich war, war erst mal so, ich war noch in einem Stadium der Krankheit, wo das noch **möglich** ist. Ja, es gibt durchaus Stadien der Krankheit und auch Schübe bei mir, wo ich das **nicht sehe**. Ja, also wo mir das dann einfach nicht klar ist. Aber selbst wenn ich die Hoffnung habe, mir geht es dann nicht gut. Also ich habe immer noch Phasen, wo ich echt nicht gut, mit mir wirklich nicht gut Kirschen essen ist. Es hat wirklich mit der mit der **Draufsicht** zu tun, zu verstehen. Das hat **nichts mit deinem Charakter** zu tun. Du fühlst das auch nicht, weil du einen Fehler gemacht hast. Ja, du fühlst das auch nicht, weil du dich irgendwo mal schlecht verhalten, sondern es ist wirklich eine **Krankheit**, die, wenn das jemand anders haben könnte, der würde durch die gleichen Sachen durchmarschieren wie du. Ja, also dieses **Weg vom Persönlichen** und mehr hin zum **Allgemeinen**. Und ich schreibe in dem Buch ganz klar, dass wir nach **Erkenntnissen** suchen. Und das war einfach so eine Erkenntnis für mich, wo ich das einfach wirklich klar gesehen habe. Oh, Hoffnung ist **theoretisch immer möglich**, es ist theoretisch immer möglich. Und deswegen fällt mir das auch so schwer

zu sagen: Hey liebe Betroffene, fangt einfach an zu hoffen, sondern: Nein, das muss man selber für sich sehen. Und deswegen ist der Weg mit der Depression oder aus der Depression. Ich weiß nicht, ob aus der Depression möglich ist, aber es gibt Menschen, denen das gelingt, ist was **sehr Individuelles**. Ja, also das. Da findet jeder seinen Weg mit. Aber mir war es wichtig, dass man einfach diesen, einfach mal **Hoffnung wirklich offensiv** damit rausgeht und sagt, das wäre auch eine Möglichkeit.

Jutta Ribbrock: [00:18:35] Ja, und ein Schlüssel ist dieses: **Du bist nicht deine Gedanken.** Du beschreibst ja auch das Tattoo in deinem Kopf. Und ich finde, ehrlich gesagt, beschäftigt mich dieses Thema im Moment total. Die Geschichten, die wir uns dauernd über uns selbst erzählen. Wie wär's, wenn wir uns andere Geschichten über uns selbst erzählen? Nicht, dass wir nichts auf die Reihe kriegen und das hat wieder nicht geklappt und so weiter. Sagen wir mal, damit reitet man sich ja auch immer noch tiefer in die Scheiße selbst. Auch Nichtbetroffene von Depressionen. Auch das ist total belastend, dieser **Gedankenquatsch**. Und ich finde es so nett, wie du es sagst. Wir müssen nicht jeden Quatsch glauben, der uns durch den Kopf schießt.

Maxi Gstettenbauer: [00:19:16] Ja, aber das ändert erst mal nichts an der Tatsache, dass man sich wirklich **beschissen fühlt** und dass man wirklich dran ist. Das ist das Ding. Ich finde, weil, also ich habe ja auch den **Barkeeper im Kopf** beschrieben, im Buch, der uns im Kopf ständig unsere Wahrnehmung zusammenmixt. Das Ding ist, selbst wenn ich weiß, dass ich gerade in einer depressiven Episode bin, bin ich immer noch in der Episode und werde mit mir selber nicht mehr so hart ins Gericht und sage: Wow, ey, ich gebe, ich gebe wirklich mein **Bestes**, damit umzugehen. Und diese Option, sich einfach andere Geschichten zu erzählen. Das ist stellenweise natürlich möglich, aber es ist halt in dem Schritt einfach eine **Krankheit**. Dir stehen **nicht die gleichen Optionen offen** wie jemandem, der das nicht hat. Ja, aber trotzdem ist das schon wichtig zu verstehen. So kommt das aus meinem Leben. Kommt das aus einer Entscheidung, die ich getroffen habe? Oder ist das ein Krankheitsbild, das sich **verfestigt** hat? Einfach. Und das hilft mir tatsächlich **enorm**.

Jutta Ribbrock: [00:20:30] Seitdem sich das verändert hat bei dir. Wie ist das zum Beispiel in so einer typischen: **Ich kann unmöglich aufstehen** Situation? Das ist ja so, wie es sitzt einem Elefant auf der Brust und man, es ist unvorstellbar, sich, dass man nur den kleinen Zeh unter der Bettdecke hervorsteckt und das Bett verlässt. Und durch das, was du auch gerade geschildert hast. Du hast ja geschafft, im Laufe der Zeit wie so ein bisschen **Abstand** dazu zu nehmen und zu sagen: Ja, ich sehe, ich habe eine Episode. Ja, ich spüre auch beim Aufwachen in der Früh, das ist jetzt wieder so ein Moment. Ich mag eigentlich gar nicht hoch. Du hast aber einen Weg gefunden, das dann doch zu schaffen. Kannst du den Unterschied beschreiben, was sich da verändert hat?

Maxi Gstettenbauer: [00:21:22] Also, ich, ich. Ich thematisiere eine Episode für mich nicht mehr so stark, ja, sondern ich sag einfach, ich möchte nicht, dass das so salopp daherkommt, die Sache einfach, sondern das ist wirklich ein Weg von **zehn Jahren**. So, und es gibt dann einfach Tage oder auch Wochen, wo ich die ganze Zeit einfach dieses Gefühl habe, ja, wo ich einfach nur, ich bin dann da nicht, sondern es sagt dann einfach: Ich hab das. Und je nachdem, wie oft ich es schaffe, dass ich in die **Beobachterperspektive** komme, manage ich das besser oder schlechter, weil wir können einfach oft nicht kontrollieren. Kommen wir in die Beobachterperspektive? Also liege ich morgens im Bett und es passiert, wie ich es im Buch beschrieben hab. Ah, okay, ich habe jetzt diese. Okay, das ist. Ich habe eine gewisse Distanz dazu. Ich habe trotzdem ein paar Handlungsoptionen. Ich kann trotzdem in die Dusche gehen. Ich kann trotzdem

diese ganzen Sachen machen. Und ich habe bewusst so ein alltägliches, **banales Beispiel** genommen, um zu zeigen, dass das ein **riesen Akt** ist, wenn du damit zu kämpfen hast. Das ist richtig, das kann echt schwer sein. Und es gab Tage, da habe ich es einfach **nicht gesehen**. Da war mir das einfach nicht möglich, weil der Schub so stark war, dass dadurch meine Wahrnehmung so befallen war, dass ich so beschwert war, dass ich einfach nicht in die Beobachterperspektive gekommen bin. Ja, aber die Lektion ist, dass es letztendlich alles, was passiert ist: Du bist halt nicht, du bist aus dem Film nicht rausgekommen, weil er dich so beschäftigt in dem Moment. Ja, und das ist dann auch okay. Aber es gibt halt immer noch Formen der Krankheit, die so schlimm sind und so massiv auf den Körper wirken, dass du sofort in die **Klinik** musst. Ja, also dass du wirklich nur noch unter Beobachtung, wie die Begegnung, von der ich erzählt hab, die war mit ihrem Pfleger da. Ja, und das möchte ich sagen, ich kann. Mit meiner Form der Depression kann ich **gut leben**, sage ich jetzt mal, ja. Aber es ist nicht ausgeschlossen, dass es irgendwann schlimmer wird oder auch besser. Ja, und das meine ich mit **Hoffnung**, zu sagen, ich weiß nicht, was die Zukunft bringt, ich weiß es nicht. Und es ist **okay**, dass man es nicht weiß. Und wenn ich das einfach dann schaffe und es gibt Phasen, da gelingt es mir eigentlich mit großer **Regelmäßigkeit**, dann mache ich halt meinen Tag und ich kümmere mich **nicht groß um eine Episode**. Ja, und dann ist das alles okay und dann kann man das **willkommen heißen** und da muss man nicht dagegen kämpfen. Und dann muss man auch nicht sich sagen: Och Mensch, wenn ich keine Depression hätte, dann würde das alles viel leichter sein oder so, sondern man kann dann wirklich einfach seine Sachen machen. Das war aber ein **Weg** dahin. Das war nicht einfach. Ja, und heute ist es wirklich so: Ich beschäftige mich mit meinen Episoden **gar nicht mehr so viel**, weil ich weiß, was es ist.

Jutta Ribbrock: [00:24:45] Wenn du noch mal in so ein richtig tiefes Loch fällst oder so richtig dich in Not fühlst, hast du dann wie so eine Art **Notfallplan**? Schritte, die die Dinge, die du machen kannst, was du dir, was du dir vorgenommen hast. Ich habe mal gedacht, macht es Sinn, was niederzuschreiben, dass wenn es einem so richtig dreckig geht, dann auf den Zettel zu gucken und zu sich zu sagen: Okay, das und das kann ich jetzt tun?

Maxi Gstettenbauer: [00:25:14] Das Ding ist, in Schüben zu denken hat. Ich möchte nicht, dass der Eindruck entsteht: Ach ja, dann geht es dem ein bisschen schlecht. Und dann hat er hier so seine Sachen, die er so macht und dann geht es ihm wieder wieder besser. Sonder ich lebe in der **Gewissheit**, dass der nächste Schub zu 100% kommt**, zu 100%. Er wird kommen, er wird kommen. So, und das ist im ersten Moment, ist das sehr **entmutigend** und sehr entmutigend. Aber auf der anderen Seite hört man halt auf, sich so zu **verurteilen**, weil er kommt, so oder so. Und dann kann man auch aufhören, ständig vor sich selber wegzulaufen und sagen: Okay, jetzt ist was, er hat was nicht. Das Ding ist, sobald man anfängt, das mit etwas **Äußerem** zu verknüpfen, ja, dann ist man oft in der Falle. Ja, weil man denkt so: Nee, ich habe damals einen Riesenfehler gemacht oder ich habe mich da falsch verhalten. Oder ich bin einfach so! Dann, dann kann es wirklich ganz hart werden. Ja, und in den Episoden bin ich auch absolut überzeugt davon. Ich bin absolut überzeugt davon, dass das meine Familie **ohne mich besser dran wäre** und dass das meine Freunde ja auch nur aus **Mitleid** mit mir zusammen sind. Und dass wir das mit dem **Klimawandel** eh nicht schaffen. Und dass eh alles vor die Hunde geht. Und dass das wirklich, das ist. Wenn du mich in dem Moment fragst, ist das eine **hundertprozentige Wahrheit** für mich. 100%. So, und ich kann dann auch nicht mit mir selber rausargumentieren. Ja, dass das geht nicht. Ich bin dann da **drin**. Und man muss eben versuchen zu sehen: Nein, diese einzelnen Grade Klimawandel oder so, das sind hochkomplexe, hoch schwierige Thematiken. Ja, und die Prognosen sehen auch

nicht gut aus, aber meine Krankheit spielt da auch eine Rolle, dass ich das so sehe. Und dass das ist das Ding, was es zu sehen gibt, dass man sagt: Oh, wie würde ich das jetzt **ohne Schub** sehen? Und das ist, das ist die Sache, weil man ist in der Episode wirklich ein **anderer Mensch**. Man ist wirklich, man ist, man ist eine andere Persönlichkeit, man ist wirklich Minderheit. Ich bin selber immer wieder davon überrascht, wenn ich gut durch eine Episode durchkomme und sich die Wolken wieder öffnen, wie völlig **locker und entspannt** ich bin, wo ich dann oft denke: Krass, ich habe mir jetzt den ganzen Tag **keine Gedanken** gemacht, das ist ja richtig krass. Das **irritiert** mich förmlich. So sieht es dann für mich aus. Ja.

Jutta Ribbrock: [00:28:21] Du hast gerade schon erwähnt, deine Freunde, deine Familie. Was ist das **Beste, was man tun kann**? Als Angehörige, als Freund und Freundin?

Maxi Gstettenbauer: [00:28:34] Also, meine Frau hat ja das letzte Kapitel geschrieben. Ja, weil ich dachte, das wäre doch mit Abstand. Das wäre doch mal wirklich hilfreich, wenn man nicht nur von jemandem hört, der darüber redet und der es hat oder hatte, sondern auch mit der Person spricht, die **damit leben muss**. Ja, und das fand ich auch sehr interessant. Zum Beispiel, was ganz tolles: **nicht mitdiskutieren anfangen**. Ja, also wenn. Wenn ich einfach in so einer, vorher, bevor wir noch nicht die Draufsicht hatten, haben wir immer versucht, irgendwie gegeneinander zu argumentieren oder dann. Und aber ich bin halt dann einfach in meiner, ich bin **gefangen** dann einfach, ja. Ich kann das dann nicht so klar sehen. Und mittlerweile wissen wir beide: Nee, wir diskutieren jetzt einfach nicht. Also zum Beispiel, ich kann mich immer noch an eine Episode erinnern. Also da war es relativ schlimm. Und dann sagt meine Frau: So, willst du einen Kaffee? Und dann habe ich gesagt: Du, das macht eh alles überhaupt gar keinen Sinn und bla bla bla. Und dann hatte ich diese ganzen Gründe und ich halt dann ab, wenn ich dran bin. Und dann sagt sie: Ach ja, das ist ja interessant. Also ich mach mir jetzt einen Kaffee. Doch, das geht aber nur, wenn man schon den gewissen, wenn man ein gewisses

Verständnis dafür hat, dass man einfach sagt: Ja, ich helfe dir jetzt nicht an den Problemen zu arbeiten, die du gerade formulierst. Weil wenn die Krankheit dich nicht so stark im Griff hat, würdest du selber auf Lösungen kommen. Und das führt dazu, dass man sich einfach **komplett annimmt**, also dass man dann einfach sagt so, ja, das ist so. Ähm, und deswegen ist Hoffnung so richtig. Das Ding ist, man. Ich bin dann in dieser, in diesem Sturm drin und bin verloren, aber. Aber bis jetzt ist es immer, seit ich eben die Therapie gemacht hab und seit ich eben verschiedene Sachen gesehen und verstanden habe, weiß ich einfach, **irgendwann wache ich wieder auf**. Ja, der nächste Schub kommt nicht nur mit Sicherheit, er geht auch mit **Sicherheit wieder**. Ja, aber damit ein Schub kommen und gehen kann, musst du wissen, dass du in einem drin bist. Du musst für dich formulieren können: **Was macht ein Schub für mich aus?** Und man muss auch selber für sich ein Gefühl dafür haben, was eigentlich ein **normales Lebensgefühl** ist. Weil bevor du, bevor du nicht weißt, dass du Depression hast, steckst du die ganze Zeit drin im Grübeln und im ganzen Tun. Und das ist so, als ob du dir den Fuß gebrochen hast. Und du läufst mit einem gebrochenen Fuß durch die Gegend und du fragst dich: Warum tut mein Bein weh? Was ist los? Und du kommst aber nicht drauf. Du weißt es nicht. Bis dir mal ein Arzt sagt: Du, dein Fuß ist gebrochen. Und dann wird dir erst mal klar: Ah, okay. Ich versuche hier die ganze Zeit schneller zu rennen. Oder ich versuche, anders zu gehen. Oder ich versuche im Handstand zu gehen, weil ich dachte, dadurch wird es besser. Aber jetzt verstehe ich. Nee, das Problem liegt **ganz woanders**. Ja, und dann öffnet sich dadurch die Möglichkeit, dass du vielleicht irgendwann siehst: Ach, okay. Und **so fühlt sich Gehen an, ohne Bruch**. Und ab und zu gibt es diese Möglichkeiten. Dass man merkt: Ah, okay, so fühlt es sich an, wenn man das gerade nicht hat. Und dann gibt

es Formen der Krankheit, wo man **Medikamente** braucht, dass man sich da eingepiegelt. Ja, oder es gibt die Möglichkeit, dass man durch die **Draufsicht** und durch den **Umgang** damit immer mehr eine **Entspannung** damit aufbaut. Ja. Das heißt nicht, dass es einem super geht. Also, man kämpft schon stark mit sich, aber man nimmt sich den Kampf nimmt man sich **nicht übel**. Jetzt habe ich ein bisschen viel erzählt.

Jutta Ribbrock: [00:32:49] Wunderbar. Ja. Nein. Das bringt mich auch auf den Gedanken, was du auch beschreibst. Es gibt ja in allen Religionen diese Vorstellung, dass egal in welchem. Du hast Sturm gesagt, das war mein Stichwort. Egal in welchem **Sturm** wir sind, egal in welchem **Gedankensalat**, dass es in uns so was wie einen **Raum der Stille** gibt, der **unantastbar** ist und **unverletzlich**. Und jetzt wirst du wahrscheinlich, das ist aber schön, auch noch ein bisschen länger sprechen. Aber du hast den für dich gefunden. Wie sieht der aus für dich, dieser Raum der Stille?

Maxi Gstettenbauer: [00:33:30] Ich habe sie an dem Gespräch mehr so als **Draufsicht** auch formuliert. Und für mich ist das so, wo ich genügend **Abstand** davon habe, wo ich mir das angucken kann und ich dabei zusehen kann, wie das gerade passiert. Ja, es gibt aber dann auch Formen der Krankheit, die so schlimm sind, dass du dann im Bett liegst, weil einfach deine, dein **Energielevel** und dein **Lebenswille** so stark davon beeinflusst ist, dass du das wirklich glaubst, dass der **Suizid der einzige Weg** ist. Das gibt es halt auch. Es gibt Menschen, die sind so stark davon betroffen, dass man da, dass es da wirklich große Probleme gibt. Und die muss man sich dann kümmern. Und ich war auf jeden Fall auf dem Weg dahin dazu. Also wenn ich jetzt noch mal fünf, sechs, sieben Jahre **unaufgeklärt** mit dieser Krankheit rumgelaufen wäre, dann wäre das definitiv auch so gewesen. Ja, und manchmal ist dieser Raum der Stille **nicht zugänglich** für mich, weil. Weil es einfach so **echt** ist und weil ich einfach so **verfangen** bin darin und auch einfach betroffen um, weil es halt, weil es halt einfach wirklich schlimm ist. Also es ist wirklich, wirklich schlimm. Also diese. Diese tiefe **Verzweiflung**, diese tiefe **Hoffnungslosigkeit**, die dich irgendwie immer wieder kriegt. Irgendwie kriegt sie dich immer wieder. Aber zu wissen, dass dieser Ort **da ist**, man muss nicht immer hin. Man muss auch nicht immer da sein. Aber mir reicht es schon zu wissen. Und da sind wir wieder bei **Hoffnung**. Egal wie schlimm es mir geht, ich weiß, es ist **möglich**, dass es. Dass es nicht, nicht so schlimm **bleibt**. Es ist **möglich**. Ja. Ich weiß nicht genau, wie ich es anstellen. Weil **Techniken** sind, sind, sind, sind in so einem Tief **völlig nutzlos**. Also für mich. Ja, weil ich mache dann irgendwas. Keine Ahnung. Ich gehe spazieren und dann denke ich mir: Ja, warum musst du spazieren gehen? Dann nehme ich mir das madig und bin dann da betroffen. So. Nein, es hat wirklich damit mit dem Ansatz zu tun. Wenn du in einem. Wenn du in einem **Schub** bist, dann bist du einfach **drin**, bist einfach drin. Und zu wissen, dass man **drin** ist und dass man irgendwann auch **wieder rauskommt**. Das hilft mir.

Jutta Ribbrock: [00:36:04] Und eben nicht dann mit solchen Techniken, wie du sagst, zu versuchen, das zu bekämpfen, sondern **durchzufließen**, sozusagen im Vertrauen darauf, dass es **aufhört wieder**.

Maxi Gstettenbauer: [00:36:19] Ja, und das hört sich super locker an und entspannt, aber es kann. Also ich bin da auch ständig im **Konflikt**, wo ich mir denke: Boah, krass, ich muss und ich muss jetzt irgendwie was machen. Ich habe eine Verpflichtung, aber ich finde überhaupt gar keine Kraft und ich kann es gerade gar nicht. Und es macht überhaupt gar keinen Sinn. Dann lass mal durch dich durchfließen, ja, mach das mal! Also das ist immer wieder eine **enorme Herausforderung**. Aber da hat mir auch mein Therapeut wahnsinnig geholfen, der gesagt hat: Herr Bauer, es sieht nur wegen der **Krankheit** so

eng aus. Und das ist ja das Ding. Depression lässt es immer so aussehen, als ob es **keinen Sinn** macht und man fühlt es und es ist so **echt**. Ja, und wenn man sich damit beschäftigt und dann auch irgendwo die **Akzeptanz** findet, dass es dann immer wieder diese Möglichkeit gibt zu sagen. Boah, ich kann's mir. Ich finde überhaupt gar keine Kraft. Aber vielleicht **kommt sie ja noch**. Also, es hört sich so simpel an und ich wünschte, ich könnte einfach so einen Schalter sagen, den man einfach umlegen muss. Aber ich bin mittlerweile an dem Punkt, wo ich für mich sage: Okay, ich bin **voll drin**. Aber ich **weiß**, dass ich drin bin**. Ich weiß, dass das **nichts mit meinem Leben zu tun hat**, sondern das ist eine Krankheit, die gerade einfach ihr **Symptom auf 180** ausschlägt. Ja, und das ist das für mich in meinem persönlichen Erleben ist, dass eigentlich fast **80% des Umgangs** damit. Ja, und das heißt aber nicht, dass alles gut ist, weil trotzdem hast du da Momente der Verzweiflung und trotzdem hast du Tage, die dann einfach verloren gehen. Ja, aber dann, dann ist es halt eben so, also was Besseres fällt mir dann auch nicht ein. Aber das ist dann auch okay.

Jutta Ribbrock: [00:38:38] Ich spüre deine Sorge, dass es zu leicht klingt. Und ich kann dir sagen, es ist überhaupt nicht so, dass das so ankommt. Ich finde es aber total schön, diesen Punkt so herauszuheben, dass, wenn gerade alles noch so wahnsinnig weh tut, noch so wahnsinnig schwer sich anfühlt. Und hoffnungslos, das im Sinn zu behalten, dass **danach sich was verändert**, dass es **endlich sein kann**. Das ist ja wie so ein klitzekleiner Spalt, der da noch offen bleibt.

Maxi Gstettenbauer: [00:39:12] Und der aber, der aber den **ganzen Unterschied** macht.

Jutta Ribbrock: [00:39:16] Genau.

Maxi Gstettenbauer: [00:39:16] Und das ist auch wirklich ein Fakt. Hinter den stelle ich mich mit allem, was ich habe, dass unsere Wahrnehmungen und Gefühle **nicht gleich bleiben**.

Jutta Ribbrock: [00:39:25] Ja.

Maxi Gstettenbauer: [00:39:28] Und das Ding ist, sie können lange gleich bleiben. Also es kann auch sein, dass du eine Woche oder zwei Wochen oder, ich würde sagen, ich war fünf Jahre lang in der Gefühllosigkeit, in diesem dumpfen Ding. Aber als ich gesehen habe, dass das **nicht so bleiben muss**, konnte sich eine **Erholung** einstellen.

Jutta Ribbrock: [00:39:54] Ja. Und in dieser Zeit hast du als Künstler gearbeitet. Dein Beruf ist, auf der Bühne zu stehen und Menschen zum Lachen zu bringen.

Maxi Gstettenbauer: [00:40:03] Ja.

Jutta Ribbrock: [00:40:04] Eigentlich ein riesen Gap. Wie viel Kraft muss das kosten? Ich finde es total irre, weil das, was in dir eigentlich gebrodet hat und ich sage jetzt mal salopp, bringst nichts auf die Reihe und das hast dein Leben nicht im Griff. Und so weiter. Das muss man ja mit aller Kraft auch klein halten oder leise halten, um so eine Performance zu schaffen. Wie hast du diesen Gap überwunden?

Maxi Gstettenbauer: [00:40:37] Man hat einfach **Bock drauf**. Also, das ist wirklich. Das ist total simpel. Also man hat da einfach Lust drauf und man möchte das dann in dem Moment einfach tun. Aber das geht halt auch flöten. Ja, manchmal, ja. Also manchmal

habe ich, ich weiß noch, da habe ich auch in der Therapie oft darüber gesprochen, wo ich gesagt habe, ich weiß nicht, ob ich noch lange als Comedian arbeiten kann. Ich weiß jetzt nicht, ob das noch weitergeht. Und mein Therapeut hat zu mir gesagt: Steffen Bauer, Sie wollen das **so sehr machen**. Nicht mal **Sie selber können sich das ausreden**.

Jutta Ribbrock: [00:41:17] Sehr cool.

Maxi Gstettenbauer: [00:41:20] Und das ist. Das ist der **Wert einer Therapie**. Ja, dass man das auch, stimmt. Genau. Also, ich rede mir die ganze Zeit ein, dass ich das alles Quatsch ist und dass ich das nicht mehr lange mache. Aber anscheinend geht es ja weiter. Und anscheinend mache ich das ja auch weiter. Und da sind wir wieder beim, beim, beim Punkt **Hoffnung**. Auch wenn, wenn ich wirklich keine einfache Zeit habe in mir. Heißt das einfach **nicht**, dass das, dass das so bleibt und dass **alles verloren ist**. Das heißt es einfach nicht. Weil jetzt zum Beispiel auch, ich habe gerade sehr viele Interviews und es ist gerade aktuell so, dass ich so Gefühle einfach habe, so. Aber ich weiß einfach mittlerweile, wie ich das **zu nehmen habe**. So, und das, das ist die Form von **Ermächtigung**, die da wichtig ist.

Jutta Ribbrock: [00:42:32] Das ist wunderbar. Und das ist das, was ich eingangs auch meinte, dass es so wichtig ist zu wissen. Also für dich selber, für nicht Betroffene, die Teil deines Lebens sind. Und wenn jetzt jemand sich angesprochen fühlt durch das, worüber wir sprechen, durch dein Buch und das Gefühl hat, ich kenne das irgendwie, was der Maxi erzählt, was würdest du sagen? Was sind erste Schritte, um sich **Hilfe holen** zu können?

Maxi Gstettenbauer: [00:43:00] Ja, da kommen wir natürlich auf die unsägliche **Therapieplatz Situation** in Deutschland zu sprechen. Deswegen ob man Therapie. Ja, such dir Hilfe. Das ist immer so leicht gesagt.

Jutta Ribbrock: [00:43:12] Genau.

Maxi Gstettenbauer: [00:43:13] Ja, man muss ja auch mal von meiner Situation sprechen. Ich bin in einer Umgebung und in einer Gesellschaft, in dem die **Support Systeme** da sind. Ja, ich habe relativ schnell, ich bin ja maximal **privilegiert**. Noch dazu bin ich ja in der luxuriösen Situation, dass ich **darüber sprechen darf**. Ich darf ja darüber reden. Das ist ja das Ding, das Millionen von Menschen in Deutschland damit zu kämpfen haben und das **nicht ansprechen dürfen**, weil sie **Konsequenzen** fürchten müssen. So deswegen unabhängig davon, ob man Therapieplatz kriegt, würde ich als allererstes einfach mal sagen. Dass das **geht**, dass ein Leben damit **möglich** ist und dass das ein **schönes Leben** sein kann. Ja, und dass das in Ordnung ist, dass wirklich nur dieser **Glaube**. Dass das möglich sein könnte für mich. Dass das für mich. Drin ist, dass das nicht für irgendjemand anderen oder so, sondern nein, wenn ich mich in Bewegung setze, ist das **für mich möglich**. Und das alleine ist schon ein Riesenschritt, weil die Krankheit ist darauf ausgelegt, dich **hoffnungslos** zu machen. Es ist wirklich so, du musst dir so deine Gefühle musst du dir vorstellen, wie so eine fünfspurige Autobahn. Das ist immer noch zu klein, aber beim normalen Menschen fahren auf jeder Spur fahren Autos und es ist die komplette Bandbreite da. Und es ist alles gut. Manchmal bist du auf der linken Spur. Da bist du sehr wütend. Dann bist du auf der anderen Spur. Dann geht sie wieder. Jeder wandelt durch seine Stimmungen hindurch. Ja, und es ist **normal**. Und das ist gesund. Wenn es das man, dass es einem besser geht und dass es dann wieder mal ein bisschen angesägt und so, das ist normal, das gehört dazu. Depression sorgt dafür, dass aus der fünfspurigen Autobahn kennst du das, wenn eine Baustelle kommt und

eine Spur so weggeht? Und Depression macht genau das. Es nimmt immer wieder eine Spur weg. Bist du nur noch auf **einer Spur** unterwegs bist und dir fällt es selber **nicht auf**, weil das weil die Krankheit lässt es alles so **logisch** aussehen und das ist enorm. Das ist wirklich enorm. Und ich kann das nur so formulieren, wie ich es jetzt bei dir formuliere, weil ich mich einfach lange und intensiv damit auseinandergesetzt habe und deswegen das erste, was ich jemandem sage, sich Hilfe zu holen, ist zu **glauben, dass es geht**, dass ein Leben damit möglich ist. Damit ist noch nichts gewonnen, da ist noch kein Therapieplatz frei und so und da sind auch keine Wunder oder so, aber das macht schon was, das heilt dich nicht, das das lässt nicht alles, das ist kein Wunder und so, das ist kein Hokuspokus, aber es macht was mit dir, weil es **konstruktiv** ist.

Jutta Ribbrock: [00:46:38] Wunderbar. Ich finde das den wirklichen total schön Gedanken und das ist wieder das: **Du hast Optionen**. Du bist dem nicht total ausgeliefert. Genau. Und du hast eben gesagt über deinen Beruf, weil man Bock dazu hat. Und das finde ich auch einen tollen Gedanken, den du damit weiter gibst, dass das immer wieder passieren kann, dass du richtig Bock zu was hast, obwohl du dir das gerade überhaupt nicht vorstellen kannst.

Maxi Gstettenbauer: [00:47:10] Genau. Aber trotzdem leidet mein Beruf natürlich auch teilweise darunter, wo ich mir denke: Eigentlich sollte ich, wo ich dann einfach **keine Idee** habe. Aber ich weiß halt auch mittlerweile, wie ich das **zu nehmen habe**. Ja, und das Ding ist, was dann auch immer gefährlich ist. Wenn du dann gerade eine gute Phase hast, da denkst du dir ja, ich weiß gar nicht, was das Problem war eigentlich. Also ich. Ja, also die Krankheit wird einem in den guten Phasen dann selber auch **fremd** und man denkt sich ja, Quatsch, aber keine Sorge, sie kommen wieder, sie kommen wieder und dann bist du wieder, dann bist du wieder drin.

Jutta Ribbrock: [00:47:58] Aber zu deiner Arbeit noch ganz kurz. Würde mich interessieren, wenn du so ein Programm entwickelst. Wie entsteht das? Also saugst du das Leben auf und denkst: Das geht mir auf den Sack? Oder: Das finde ich irgendwie schräg? Wie entstehen deine Ideen und Programme?

Maxi Gstettenbauer: [00:48:16] Oh, da habe ich so lange drüber nachgedacht und überlegt, weil ich mir dann dachte: So, auch wenn ich das einfach mal verstehe, dann kann mich keiner mehr aufhalten, dann bin ich einfach so eine Maschine, auf die man einfach auf Play drückt und dann kommt da ein geiles Programm nach dem anderen raus. Und so ist es leider. Ich sage dir ganz ehrlich, wie es bei mir ist. Ich **weiß nicht, wie ich das mache**. Ich habe keine Ahnung, wie ich das mache. Jedes Mal, wenn ich will, ich versuche da irgendwie ein System reinzubringen, hasse ich mich dafür und komme irgendwie nicht. Aber in dieses **Systemlosigkeit** ist ein **System**. Irgendwo ist da ein System. So zum Beispiel, irgendwo habe ich so eine Idee und ich habe mir mittlerweile gestattet, dass ich das dann einfach **auf der Bühne mache**, dass ich mir nicht lange überlege, wie sage ich das, wie mache ich das? Sondern ich sag's auf der Bühne direkt, ich mache es direkt auf der Bühne und gucke mir an, wie die Leute reagieren. Das ist leider im ersten Moment ganz oft **überhaupt nicht lustig**, weil du einfach den Witz. Du spürst, er ist irgendwo, aber du weißt es selber noch nicht so genau, wo er ist. Und dann erzählst du es einmal und dann guckst du dir das Feedback an, dann guckst du in die entsetzten Gesichter von einem enttäuschten Publikum und dann. Ich übertreibe zu wissen. Aber du, das Problem ist: **Auf der Bühne sind mir Dinge möglich, die für mich im echten Leben einfach nicht möglich sind**. Da sind andere Wege offen, da sind Türen offen, wie hier jetzt am Schreibtisch nicht möglich sind. Das ist einfach so, ich weiß nicht, was für Türen das sind. Ich weiß auch nicht, wo die sind, keine Ahnung, aber sie sind da,

und die gehen halt nur auf, wenn ich **auf der Bühne** bin. Ja, und das, das hat mir auch total viel geholfen, als wir das in der Therapie auch einfach herausgearbeitet haben. Es gibt ein **Wesen von dir, jenseits deiner momentanen Empfindung und deiner momentanen Stimmung**. Es gibt so Dinge, die bringst du einfach mit, auf die kannst du dich einfach **verlassen**. So und deswegen ist das ja auch das Botschaft des Buches. Und auch das kann man wieder falsch verstehen. **Du bist okay, selbst wenn du glaubst, du bist es nicht**. Ja, also das kann man auch leicht missverstehen, aber ich, ich mach da immer so so einen Unterschied zwischen Menschen, die selbst betroffen sind, die sagen: Gut, dass das einfach gut, dass ich das mal lese, gut, dass mir das jemand hilft. Ja, und das in einer Sprache bringt, die nachvollziehbar ist. Aber man muss einfach damit leben, dass jemand, der damit nicht zu kämpfen hat, der wird das selber Gott sei Dank nie selber nachvollziehen müssen. Hmm.

Jutta Ribbrock: [00:51:18] Du hast so ein paar Sätze, wenn Nichtbetroffene die im Sinn haben im Leben von jemandem, der Depressionen hat, dass das total hilfreich sein kann. Das fände ich schön, wenn wir die noch kurz besprechen, wenn der Erkrankte es. Das machen könnte, würde er es tun?

Maxi Gstettenbauer: [00:51:41] Ja. Ja. Ja. Das Problem bei Depressionen ist: Sie findet oft nur in der Öffentlichkeit statt, wenn es **schon viel zu spät** ist. Wenn also derjenige schon in der Klinik ist und wenn der auch wirklich langwierige Medikamente braucht. Also wenn das, und ich sage das jetzt in Anführungsstrichen, wenn das **Event** da ist, wenn man, wenn, wenn dir, wenn du morgens nicht aus dem Bett kommst und man denkt sich: Ja, komm, Alter, ich muss doch auch aufstehen, jeder muss aufstehen, was soll das jetzt? Ist ja Quatsch. Die Leute fühlen sich ja dann auch angegangen, weil es so aussieht. Du nimmst dir da was raus. Ja, oder du, du stehst da was an! So, deswegen einfach nur der Satz: **Wenn er oder wenn sie. Wenn er aufstehen könnte, er würde es tun**. Ja, er würde es tun. Niemand hat Bock auf die Scheiße. Tschuldigung, wenn ich das immer so deutlich sage. Aber **niemand hat Bock auf diese Krankheit**. Niemand möchte das. Niemand sucht sich das aus. Keiner, garantiere ich. Da lege ich meine Hand ins Feuer. Niemand möchte das. Das ist keine Art, sich wichtig zu machen. Das ist keine Art, um Aufmerksamkeit zu kriegen. Niemand will diese tiefgreifende Verzweiflung ständig haben. Niemand möchte das. Aber für manche Menschen ist es einfach **keine Wahl**.

Jutta Ribbrock: [00:53:11] Genau. Und das ist ja auch dein zweiter Satz dazu.
Depression ist keine Entscheidung, der sich auch noch mal an die Betroffene richtet.

Maxi Gstettenbauer: [00:53:20] Ja, also wenn ich entscheiden könnte, einfach **keine Depression zu haben**, ich würde sofort machen. Ja, ich würde doch da gar nicht darüber nachdenken. Und deswegen, immer, wenn immer wieder sagt: Ja und macht doch einfach Sport oder Schokolade oder so! Wenn das wirklich helfen würde, glaubst du nicht, dass ich das laufend machen würde?

Jutta Ribbrock: [00:53:41] Also die guten Ratschläge.

Maxi Gstettenbauer: [00:53:44] Die sind gut gemeint, klar. Aber dass das einfach missverstanden wird, weil, das sage ich noch mal: **Depression ist eine unsichtbare Krankheit**. Ja, man kann nicht einfach ein Röntgenbild machen und drauf zeigen: Hier, siehst du, da ist es! Sondern es schlägt sich in **Symptomen** nieder. Aber man kann die **Ursache nicht zu 100% festlegen**. Und das macht es für uns einfach so schwer, darüber zu reden. Und deswegen sind Betroffene immer unter **Beweiszwang**. Müssen immer sagen: Nee, du, mir ging jetzt drei Tage nicht gut und irgendwie ist das alles

sinnlos. Und dann sagt einfach: Ja, mach doch mal Sport oder mach doch mal das oder so, es wird nicht auf die, auf das **tiefer liegende Krankheitsbild** wird **nicht eingegangen**.

Jutta Ribbrock: [00:54:48] Genau. Und dann schließt sich der Kreis, weil du als Satz für Betroffene noch mal den Satz hast: **Ich bin nicht allein**.

Maxi Gstettenbauer: [00:54:58] Ja, das ist das Ding, weil, weil. Im Umgang mit der Krankheit kann man ganz oft denken, man macht was **falsch**. Weil ganz oft fühlt es sich so an, ganz oft fühlt es sich so an, man hat wieder was falsch gemacht oder so, aber deswegen habe ich da auch keine Manschetten, auch einfach zu sagen: So, so geht es mir auch. Ja, aber ich muss sagen, es geht mir jetzt **bedeutend besser, wesentlich besser**. Ja, also es ist überhaupt gar kein Vergleich zu zu vorher. Ich würde nicht sagen, dass ich **geheilt** bin. Aber für mich und das ist auch wieder so, so salopp und daher. Aber meine Depression ist für mich einfach mittlerweile so ein **nerviger Nachbar**, der halt auch da ist. Also es gibt da diesen Film **A Beautiful Mind**, wo dieser Nash, dieser Mathematiker, unter **Wahnvorstellungen** leidet.

Jutta Ribbrock: [00:55:52] Großartig.

Maxi Gstettenbauer: [00:55:53] Und die Figuren sind. Die Wahnvorstellungen sind **nicht weg**. Sie sind nicht weg. Sie sind halt da. Man sieht auch am Ende, wo er diese Rede hält, für seine Klasse fünf vor der Universität. Und die Gestalten, die er sich einbildet, die nicht wirklich da sind, **stehen im Publikum**. Die sind da, aber er macht **kein großes Thema mehr draus**. Das geht aber nur, weil er **verstanden hat, was eigentlich los ist**. Er hat es kennengelernt, er hat einen **Umgang damit gefunden**. Und das, das ist es eigentlich, was ich damit sagen will.

Jutta Ribbrock: [00:56:34] Wunderbar. Es ist eigentlich das perfekte Schlusswort. Lieber Maxi, ich habe immer noch eine Frage am Schluss an meine Gäste. Die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich **Glück**?

Maxi Gstettenbauer: [00:56:53] Persönlich. Glück. **Hier sein**. Wirklich hier sein. Und zwar wirklich. Zu, zu **100% jetzt hier sein**.

Jutta Ribbrock: [00:57:05] Toll. Ich danke dir sehr. Ich wünsche dir viel Glück und Erfolg mit deinem Buch, mit deiner Comedy und danke für deinen Beitrag zum Verstehen. Das ist sehr, sehr schön.

Maxi Gstettenbauer: [00:57:22] Vielen Dank. Ja, vielen Dank und alles Gute. Und an alle, die das hören und jemanden kennen oder vielleicht selbst betroffen sind: **Ihr seid nicht allein**.

Jutta Ribbrock: [00:57:40] Wenn du mehr über Maxi Bauer erfahren möchtest, schau gerne in die **Shownotes** zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu seinem Buch. Und wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und uns eine kleine **Bewertung** schreibst. Und bitte ganz gern **weitersagen**, dass es den Podcast **Einfach ganz Leben** gibt. Mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf **Podcast.argon-verlag.de**. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos **abonnieren**. Alle zwei

Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

Speaker 1: [00:59:19] Frauenstimmen klagen, lachen, klüger werden. Ich bin Ildiko von Kürthy, ich bin Buchautorin und Journalistin. Und in einem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit **lebensklugen und mutigen Frauen** über das Loslassen und das Aufbrechen, das Verlieren, das Suchen und das Finden. Ich bin stolz darauf, wie viele wunderbare Frauen bereits bei mir zu Gast waren. Unter ihnen Stefanie Stahl, Maria Furtwängler, Anika Decker oder Gabi Jahnke. Und ich freue mich auf alle, die noch kommen. Ihr könnt **Frauenstimmen** überall dort hören, wo es Podcasts gibt. Herzlich und hoffentlich auf bald, eure Ildiko.