

## **„Ein furchtbarer Zustand, in dem Du den Schalter auf off stellen willst“**

*Statement Joesi Prokopetz*

Mehr als 400.000 Menschen in Österreich, haben wir gerade von Prof. Musalek gehört, leiden an einer behandlungsbedürftigen Depression. Ich weiß, welche Zustände sich hinter dieser dünnen Zahl verbergen – denn ich war einer von ihnen.

Vor knapp acht Jahren hat sich diese üble Krankheit in mein Leben geschlichen – langsam, zunächst so, dass ich es gar nicht bemerkt habe. Ich habe eine Menge physischer Symptome entwickelt, Kopfschmerzen, Schmerzen am ganzen Körper. Und das hat sich dann mit meiner psychischen Verzweiflung aufgeschaukelt – ich war davon überzeugt, todkrank zu sein. Was ich in gewisser Weise ja auch war – aber nicht körperlich, wie ich dachte. Bei einer Untersuchung, zu der ich mich mühsam aufgerafft habe, hat sich herausgestellt, dass ich organisch überhaupt kein Problem habe. Aber mein Arzt hat eine Depression diagnostiziert und die entsprechende Behandlung eingeleitet. Die hat mir sehr geholfen: Nach einem Jahr war ich wieder der lebensbejahende, positive Mensch, die Frohnatur, die ich auch vorher war. Auch wenn natürlich immer diese kleine Angst bleibt, dass es sich wiederholen könnte.

Der Zustand der Depression ist kaum zu beschreiben – der Begriff Lebensekel fasst es ganz gut zusammen. Ich konnte mich über nichts mehr freuen, alles, was früher erstrebenswert schien, hat seinen Wert verloren. Familie, Beziehung, Sex, gutes Essen, alles was schön ist, habe ich als geradezu unangemessen erlebt angesichts meiner unendlichen Traurigkeit. Fröhlichkeit, Leichtfüßigkeit und Lebenslust bei anderen erschienen mir regelrecht abstoßend. Ich habe mir immer einen Schalter gewünscht, mit dem ich einfach alles auf „off“ stellen kann. Nichts ist mehr interessant, nichts ist mehr motivierend, man fühlt sich völlig gelähmt und versteinert. Da ist nichts romantisch daran, das hat mit einer ja fast schicken „Melancholie“ überhaupt nichts zu tun, man ist nicht „heute wieder einmal ein bissl depressiv“. Es ist eine teuflische, entsetzliche Erkrankung, eine im wörtlichen Sinn todernste Sache.

Was zu meinem großen Erstaunen auch in dieser fürchterlichen Situation funktioniert hat, war auf der Bühne zu stehen. Das hat vielleicht mit meiner ausgeprägten Bühnendisziplin zu tun. Oder aber auch damit, dass ich für diese zwei Stunden meinen Zustand vergessen konnte, mich in einen positiven Ausnahmezustand versetzen konnte, ein anderer Mensch sein konnte – wenn auch immer unter der Präsenz dieses Zustandes. Die künstlerische Betätigung, die Schauspielerei, hat ganz sicher dabei mitgeholfen, aus der Depression heraus zu kommen. Kreativität unterstützt hier tatsächlich – auch wenn sie so eine schwere Krankheit nicht heilen kann.

Dass Depressionen und Alkoholprobleme so oft Hand in Hand gehen, wundert mich nicht. Ich hatte zum Glück kein Abhängigkeitsproblem – aber ich habe auch an mir selbst bemerkt, wie verführerisch es ist, gegen die depressiven Zustände zur Flasche zu greifen. Ein paar Biere vor dem Schlafengehen sind – zumindest scheinbar – ein Mittel gegen die depressiven Schlafstörungen. Man sieht dann den Alkohol rasch einmal als Heilmittel – nach dem Motto „trink was, dann wird es dir gleich besser gehen“. Aber eines ist klar – Alkohol heilt nicht die Depression, er schafft nur eine Menge zusätzlicher Probleme.

Nach meinen eigenen Erfahrungen kann ich nur jedem raten, bei Anzeichen einer Depression möglichst rasch Hilfe zu suchen. Denn allein kommt man aus diesem schwarzen Loch einfach nicht heraus. Und ich halte Aufklärung für ganz wichtig: Je mehr Menschen es sich auch zu sagen trauen, dass sie an einer Depression leiden, desto besser wird es uns gelingen, das Stigma dieser Krankheit zu bekämpfen. Deshalb unterstütze ich durch eine jährliche Benefizgala Selbsthilfegruppen und Initiativen, die Soforthilfe, Beratung und Aufklärung bei Depressionen zum Ziel haben.

**Am 6.10.2005 hat das neue Programm „Joesi powered by Prokopetz, Ansichten eines Klons“ in der Kulisse in Wien Premiere!**