



„MANCHMAL FÜHLT ES SICH AN,
ALS HÄTTE ICH DURCH DIE DEPRESSION
EINEN STEMPEL BEKOMMEN“

Fabian Brüggemann, 40, hat 2009 die Diagnose Depression bekommen

Fotos: W&B (2)/Maurice Kohl/Jens Umbach, Illustrationen: W&B/Michelle Günther

Mittlerweile gehe ich offen mit meiner Depression um. Das war vor zehn Jahren nicht denkbar. Als junger Unternehmensberater bin ich ständig über meine Belastungsgrenze gegangen. Der Job war stressig, und auch privat hatte ich höchste Ansprüche an mich. Dass ich durch meine Typ-1-Diabetes-Erkrankung auch mal zurückstecken muss, wollte ich nicht wahrhaben. 2009 hatte ich einen Zusammenbruch und bin in die Klinik gegangen. Nur meine engste Familie wusste davon.

Meinen Kollegen habe ich nichts erzählt. Ich hatte Angst, abgelehnt zu werden und als schwach zu gelten. Schwäche – das habe ich mit Depression verbunden. Aber die Depression hat mich stark gemacht. Auch andere nahmen mich nicht als schwach wahr. Im Gegenteil:

Als ich anfing, von meiner Krankheit zu erzählen, haben alle positiv reagiert. Sogar in meiner Firma hatten sie Verständnis. Da hatte ich allerdings schon beschlossen, mich selbstständig zu machen. Ich war fünf Monate in der Klinik und habe mir danach fast ein Jahr Zeit genommen, meinen neuen Weg zu finden.

Manchmal fühlt es sich an, als hätte ich durch die Depression einen Stempel bekommen. Als es mal um einen Auftrag ging, hat die Person gezögert. „Aber ich muss mich auf dich verlassen können“, waren ihre Worte. Mich hat das gekränkt, ich bin verlässlich. Auch in beruflicher Hinsicht empfinde ich die Krankheit nicht als Makel. Ich glaube, ich kann anderen durch meine Sichtweise viel mitgeben.

