



Presseinformation

## **Wenn es nach Ihnen geht, bin ich eine Zeitbombe, die nicht richtig tickt**

15. Europäischer Depressionstag – 1. Oktober 2018

Berlin, 19. September 2018 – **Die European Depression Association (EDA) ist eine Allianz aus Experten und Erfahrenen sowie medizinischen Fachkräften und Organisationen aus 17 europäischen Ländern. Seit 2004 setzen sich ihre Mitglieder dafür ein, das Bewusstsein für die Volkskrankheit Depression zu stärken und Vorurteile abzubauen – auch in den Medien. Anlässlich des 15. Europäischen Depressionstages am 1. Oktober 2018 (European Depression Day, „EDD“), der in Deutschland unter dem Motto „Depression und Vorurteile – Junge Erwachsene sind besonders betroffen“ steht, wendet sich der Autor Tobi Katze mit einem Statement direkt an die Medien. Katze weist Journalistinnen und Journalisten in ihrer Funktion als Multiplikatoren und Meinungsmacher auf ihre große Verantwortung hin. Er beschreibt die „Macht der ewig gleichen Bilder“ und warnt vor klischeehafter Berichterstattung.**

Mein Name ist Tobi Katze. Ich bin Schriftsteller und habe Depressionen.

Wenn es nach Ihnen geht, bin ich wahrscheinlich eine Zeitbombe, die nicht richtig tickt. Oder eine verzweifelt aussehende junge Frau, die mit angezogenen Beinen auf dem Fußboden sitzt. In beiden Bildern fühle ich mich, um es gewählt auszudrücken, nicht ganz akkurat repräsentiert. Mir persönlich wäre das ja egal. Was hingegen nicht so egal ist, ist das Bild, welches Sie dadurch in der öffentlichen Wahrnehmung von mir konstruieren.

Ich glaube, wir müssen uns mal entscheiden, wie wir Menschen mit psychischen Erkrankungen sehen wollen. Beziehungsweise: wie wir sie abbilden wollen, damit andere sie sehen. In den Medien gibt es ja, ich habe nachgezählt, genau zwei Bilder, die zur Beschreibung psychisch erkrankter Menschen herangezogen werden: Junge Frau mit angezogenen Beinen in Schwarz-Weiß vor verregnetem Fenster – und junge Frau mit Gesicht in den Händen vergraben.

Da fehlt mir persönlich ein bisschen der gewalttätige Aspekt meiner Erkrankung. Sie wissen schon, die ganzen „psychisch kranken Straftäter“. Wenn Sie noch ein äußerst unpassendes Symbolbild suchen: es gibt da dieses schöne Foto von Jack Nicholson in „The Shining“. Mit der Axt und der Tür. Das wäre doch was. Um es mal klar zu sagen: Depression sieht nicht so aus. Depression sieht eigentlich gar nicht aus. Das ist ja das verwickelte an der ganzen Kiste.

Depression ist der adrette Herr neben ihnen, der so zuvorkommend lächelt und Sie fragt, ob er mal Ihren Fahrschein sehen dürfte. Depression ist die Vorstandsvorsitzende mit dem Ferienhaus auf Mallorca. Depression ist dieser eine Schauspieler, der doch Geld hat und Erfolg und berühmt ist und sich das Leben nimmt.

Wichtig übrigens: nicht „der sich ‚trotzdem‘ das Leben nimmt“. Oder „den Freitod wählt“. Verzichten sie auf diese Formulierungen. Seien Sie schlauer. Denn Geld und Erfolg sind kein „trotzdem“, wenn es um Depression geht. Sie können ja auch Krebs kriegen, obwohl Sie verheiratet sind. Auch ‚gewählt‘ wird da gar nichts. ‚Frei‘ ist der Tod erst recht nicht beim Suizid. Das klingt immer, als würde sich jemand freiwillig das Leben nehmen, sich dazu entscheiden. Freitod. Streichen Sie das Wort bitte umgehend aus Ihrem journalistischen Wortschatz. Depression ist eine Krankheit, die tödlich enden kann. Aber es ist eben die Depression, die einen umbringt. Auch wenn es von außen nach einer eigenen Entscheidung aussieht.

Die Gedanken sind für gewöhnlich frei. Leider gilt das nicht, wenn es um Depression geht. Es ist schwierig, das nachzuvollziehen, wenn man es nicht erlebt hat. Von daher bitte ich Sie: glauben Sie mir einfach. Es ist kein Freitod. Es ist nichts Freies daran. Das ist im Übrigen keine kleinliche Wortklauberei. Ich bitte Sie lediglich um Sorgfalt. In Ihrer Sprache, in Ihren Bildern.

Hören Sie zum Beispiel auf damit, in ihren Berichten Täter als psychisch krank zu kennzeichnen. Auch wenn sie das vielleicht sind. Aber das eine hat nur selten etwas mit dem anderen zu tun. Machen sie stattdessen den Rechtshänder-Test. Der ist ganz einfach. Schreiben sie einfach „Rechtshänder“ statt „psychisch krank“. „Jens K. (32) war Rechtshänder – hätte man die Tat vorausahnen können?“ Wenn es sich komisch liest – raus damit.

Erst wenn Ihnen eine Expertin sagt, dass es da eine Kausalkette geben könnte, die sie für relevant hält – sollten Sie es erwähnen. Denn Sie formen Bilder in den Köpfen aller mit Ihren Berichten. Bisher sind die leider eher...mittelmäßig. Wie, meinen Sie, kam damals zum Beispiel Joachim Herrmann von der CSU darauf, ein Berufsverbot für Depressive zu fordern? Gäbe es wohl ähnliche Diskussionen über Laktoseintolerante, wenn sie ein Flugzeug abstürzen ließen? Sicher, der Vergleich ist provokant. Aber notwendig.

Hat Sie schon mal jemand als Lügner abgestempelt, weil Sie Journalist sind? Haben Sie sich vielleicht ein ganz klein wenig geärgert darüber? Weil da jemand ein Bild von Ihnen hatte, das jedem, der sich damit beschäftigt, völlig abwegig erscheinen muss? So viele Fragen. Eine habe ich noch:

Weshalb also meinen Sie, fällt es Menschen so schwer, über ihre Depression zu sprechen? Weil wir alle sofort Bilder im Kopf haben. Von verheulten Frauen, die alle ein wenig weinerlich herumsitzen. Von jungen Piloten, die Flugzeuge in Berge fliegen. Und wir denken: „Ach, komm, ich bin auch manchmal traurig.“ Und: „Wer weiß, was in so einem depressiven Hirn vor sich geht?“

Aber Depression ist nicht „traurig“. Depression ist auch nicht „unzurechnungsfähig“.

Wir sind ganz normale Leute, nicht besonders dünnhäutig oder besonders gefährlich. Zeigt uns so. Wenn ihr uns schon zeigen müsst. Zeigt unser aufgesetztes Lächeln, damit niemand sieht, dass wir uns innen bereits tot fühlen. Nicht anderen den Tod wünschen. Zeigt uns als liebende Familienväter, die täglich unaussprechliche Kämpfe führen, wenn es darum geht, das Bett zu verlassen. Zeigt uns als Priesterinnen, die zwar an Gott, verrückter Weise aber nicht an sich selbst glauben können.

Zeigt uns als das, was wir sind.

Ganz normale Leute, die aber eben auch krank sind. Unsichtbar krank.  
Mit einem Kopf, der sich gegen uns selbst richtet. Eine Autoimmunerkrankung des  
Verstandes. Wir sind kein Klischee. Also vermeidet sie bitte in Bildern und Worten.  
Ihr habt die Macht, das Bild von uns zu definieren.

Also geht bitte verantwortungsvoll damit um.

## **Kontakt**

Tobi Katze  
E-Mail: [tobi@tobikatze.de](mailto:tobi@tobikatze.de)  
[www.tobikatze.de](http://www.tobikatze.de)

Vertreten durch:  
XANGO CULT  
Wasserstraße 256, 44789 Bochum  
Tel.: +49 (0)234 925 68840