

Rede - "Der Depression ein Gesicht geben"

"Der Depression ein Gesicht geben". Ich heiÙe sie alle auch im Namen der mich unterstützenden Organisatorinnen und Förderer und Förderinnen herzlich willkommen.

"Der Depression ein Gesicht geben"... warum?

Ich heiÙe Stephan Hammes, bin nach 44 Jahren Top-Gastronomie ehemaliger Profi-Koch, leidenschaftlicher und seit nunmehr 34 Jahren aktiver Photograph und selbst Betroffener.

Die Depression ist eine Krankheit, deren Ursache und Erscheinungsbild so vielfältig ist, wie die Myriadendiversität der Insektenwelt unseres Planeten. Eine nicht vorhandene Kindheit, der Verlust eines lieben Menschen, eine Fehlgeburt, Mobbing, mangelndes Selbstwertgefühl, Hochsensibilität, unterdrückte Wut, Schilddrüsenunter- oder überfunktion oder schlimmer noch, man ist von Geburt an depressiv, unerfüllte Harmonie- und Anerkennungssucht, all das wenig hier genannte kann diese Krankheit auslösen. Selbst Vitamin-E-Mangel ist nachweislich mitverantwortlich für eine Depression.

Eine Schnittwunde, einen gebrochenen Arm, einen Herzinfarkt sieht man, sind im Selbstverständnis sichtbar, haben einen medizinisch-logischen Heilwertungsprozess welche ein Zurück in die Gesundheit gewährleistet.

Eine kaputte, vernarbte Seele sieht man nicht. Es kostet die Besitzerin und den Besitzer einer solchen eine Unmenge an Energieressourcen, diese zu ertragen, diese zu verstecken, sich selbst im banalen Alltag zurechtzufinden und Leistungen zu erbringen und zu tragen. Ein Leben lang! Vielen gelingt das nicht! Weil die Kraftressourcen nicht nur erschöpft, sondern komplett aufgebraucht sind. Teilweise unwiederbringbar.

Diese Krankheit stösst eben hier auf absolute, mit Ausnahmen, Verständnislosigkeit sowohl im Berufs- als auch im Familienleben. Weil die Menschen die Verletzung ja nicht sehen können. Sätze wie “Reiss dich mal zusammen! Das wird wieder. Mach mal Urlaub. Geh mal wieder unter Leute. Mach mal Sport.” sind lieb gemeint und ein Schlag ins Gesicht der Hilflosigkeit der Betroffenen. Reaktionen wie “Den Miesepeter brauchste nicht einladen. Die Dame brauchste nicht ansprechen, da passiert nix! Wenn sie weiterhin so durchhängen, muss ich sie abmahnen. Wir haben dich im Verein für das Fest nicht eingeplant. Entspann dich mal.” usw. usw., sind Reaktionsbeschleuniger für den Strudel in den mentalen Abgrund, sind das Fallbeil für die Seele. Die Reagierenden auf die Betroffenen handeln nicht in böser Absicht, sondern ebenfalls völlig menschlich und auch im Sinne des Arbeitgebers oder in der Verantwortung, beispielsweise, eines Projektleiters oder einer Stationsleiterin.

Nebenwirkung dieser Krankheit sind Suchtverhalten wie Spielsucht, Fresssucht, Putzwut, Alkohol, teilweise Verhalten im Bereich des autistischen Spektrums, unkontrolliertes Weinen, Angststörungen, Panikattacken, plötzliches Zusammenbrechen aufgrund von Nichtigkeiten, übertriebenes Verantwortungsbewusstsein für Beruf oder Familienmitglieder. Depression, gleich ob ein leichter, mittlerer oder gar schwerer Verlauf, ist ein Gefängnis für die Betroffenen. Ohne Schlüssel, ohne Wärter, ohne Betreuerinnen. Unfreiwillig mit inhaftiert sind die Familie und Kolleginnen und Kollegen. Letztere brechen irgendwann aus oder entfernen die Betroffenen des Arbeitsplatzes. Es kommt irgendwann unweigerlich zu Trennungen, welche im Bereich der Familie für alle Beteiligten eine Katastrophe auslöst.

Einen zeitnahen und kompetent-vertrauensvollen Therapieplatz oder einen Termin im psychosomatischen Medizinbereich zu erhalten kommt einem Lottogewinn gleich und ist ein

Spiessrutenlauf für die Betroffenen. Der Terminservice der kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe ist alles andere als Unterstützend und kommt dem Buch "Kritische Theorie; Die Einführung" von Michael Schwandt, welcher hier die Geburt der Frankfurter Schule im Marxismus beschreibt, gleich. Da kann ich auch mit einem Reibekuchen die Treppe ölen.

Hier ist eine Selbsthilfegruppe sehr hilfreich. So ist diese ehrenamtliche Hilfestellung durch regelmässige informative Treffen des Austauschs untereinander nachweislich heilfördernd, bzw. unterstützend die ein oder andere Alltagssituation nach einem Treffen zu meistern.

Einmal nicht Denken müssen! Einmal nicht verantwortlich sein! Einfach mal in Ruhe gelassen werden! Ist stets intensives Wunschdenken der Betroffenen. Mir gelingt das seit vielen Jahren temporär mit der Photographie.

Ohne Kamera gehe ich mittlerweile nicht mehr aus dem Haus. Meine Kamera ist mein Rosenkranz. Meine Kamera ist meine Mauer. Meine Kamera ist mein temporärer Seelenfrieden. Und die Musik. Schon immer! Beides verbinde ich unter anderem mit der Konzertphotographie. Je beschissener es mir geht, je trauriger ich bin, desto besser sind meine Bilder. Weil tiefsüchtig nach dem Einfangen eines für mich schönen Blickes. Spannend sind für mich schon immer Menschen gewesen, welche, in Führungsstrichen, anders sind. Menschen die sich ausserhalb der Gesellschaft, des Mainstreams befinden. Die, in der Tat, für mich besonderen Menschen. Die Überlebenskünstlerinnen und -Künstler im Alltag unserer Gesellschaft.

Auch trägt zu meinem Wohlgefühl bei, dass ich einem wunderbaren Menschen begegnet bin und eine Familie gefunden habe, welche mich trägt.

Ich bedanke mich aufrichtig bei euch Teilnehmerinnen und

Teilnehmern, welche bei unserem Fotoprojekt mitgemacht haben,
für euer Vertrauen in meine Person. Dass ich Euch hier
lichtzeichnen durfte um den Interessierten unserer Ausstellung
einen Eindruck Eures Ausdrucks nahe zu bringen.