

»Anderen zu helfen hilft mir selbst«

DR. PETER STRACHE, 63, FRÜHRENTNER

Wäre mein Sohn nicht an jenem Herbstabend 2003 in mein Zimmer gekommen, ich würde heute nicht mehr leben. In meiner Nachtkommode lag schon eine tödliche Menge Tabletten bereit; ich wollte sie später nehmen und für immer einschlafen. Mein 18-jähriger Sohn ahnte davon nichts, aber er sah, dass es mir nicht gut ging. Ich solle doch, riet er, erst einmal schlafen über meinen Problemen; morgens sehe alles oft ganz anders aus. Dann klopfte er mir auf die Schulter und ging. So rettete er mir, ohne es zu wissen, das Leben.

Zwei Jahre zuvor war ich in eine schwere Depression verfallen. Bis dahin war mir fast alles geglückt: Ich hatte eine erfüllte Kindheit verlebt, hatte eine Frau gefunden, die ich liebte und mit der ich bis heute verheiratet bin. Mein Studium der Zahnmedizin hatte ich als befriedigend empfunden; ebenso die Arbeit in der eigenen Praxis in München. Bei meinen Patienten war ich als einfühlsamer Zahnarzt bekannt und beliebt. 1999 verstarb überraschend mein bester Freund. Steigender Kostendruck und Bürokratie im Gesundheitswesen machten meine Arbeit immer schwieriger. Doch der entscheidende Grund für meine Depression lag wohl in der Familie: Schon mein Vater hatte schwer daran gelitten. Dass ich selbst erkrankt sein könnte, kam mir dennoch lange nicht in den Sinn – obwohl Druck und Angst mein Leben zusehends beherrschten. Ich suchte schließlich

einen Psychiater auf, doch der verschrieb mir nur Medikamente.

Am Morgen nach jenem Herbstabend 2003 ging es mir zwar nicht besser. Aber ich war imstande, einen Entschluss zu fassen. Ich folgte der Empfehlung eines Bekannten und ließ mich in die Berliner Charité einweisen. Die stationäre Psychotherapie dort half mir, mich

Man kann der Depression die Zähne ziehen

erstmal bewusst mit meiner Krankheit auseinanderzusetzen. Als ich die Klinik sechs Wochen später verließ, hatte ich das Gefühl, der Depression gewissermaßen die Zähne gezogen zu haben.

Dafür zahlte ich jedoch einen hohen Preis: Ich musste meine Praxis aufgeben und, mit 60 Jahren, in Frührente gehen. Ohne den Beistand meiner Frau hätte ich das nicht geschafft. Die Arbeit mit den Patienten, ihr Vertrauen, ihre Anerkennung – das fehlte mir sehr.

Doch dann begann ich, mich ehrenamtlich zu engagieren: im „Münchner Bündnis gegen Depression“, später auch bei der Münchner Tafel. Mehrmals in der Woche helfe ich mit, rund 18 000 Bedürftige mit Essen zu versorgen. Ich rede viel mit den Menschen dort, und manchen kann ich, glaube ich, auch helfen. Das wiederum hilft mir: Indem ich andere stabilisiere, stabilisiere ich auch mich selbst.

