

Depression und Suizid im Fokus der Öffentlichkeit

*Interview mit
Nova Meierhenrich*



Nova Meierhenrich steht als Moderatorin (u.a. SAT.1, VOX „Prominent“) und Schauspielerin („Herzflimmern – die Klinik am See“, „In aller Freundschaft“) seit 25 Jahren in der Öffentlichkeit. 2011 hat sie ihren Vater, der an Depressionen litt, an diese Krankheit verloren. Nachdem sie ihr Privatleben und das ihrer Familie 18 Jahre lang schützen konnte, stürzte sich die Boulevardpresse nur ein Jahr nach dem Tod ihres Vaters auf das Thema: In einem Telefonat erklärte man ihr, es sei eine journalistische Sorgfaltspflicht, ihre Geschichte öffentlich zu machen, sie könne sich dazu in einem Interview äußern oder man würde einen anonymen Informanten bemühen. Nach Rücksprache mit ihrer Mutter, traf Nova Meierhenrich die Entscheidung, sich einem Interview zu stellen.

Die Themen Depression und Suizid sind in den letzten Jahren immer mehr in der öffentlichen Wahrnehmung und im öffentlichen Diskurs angekommen.

Starke prominente Gesichter, die offensiv mit emotionalen und persönlichen Katastrophen umgehen, sind dabei wichtig. Sie leisten einen erheblichen Beitrag, psychischen Erkrankungen das Stigma zu nehmen. Es ist noch ein langer Weg, bis Depressionen nicht mehr als „miese Laune“ abgestempelt werden, Suizid nicht mehr totgeschwiegen wird.

Heute geht Nova Meierhenrich bewusst offen mit dem Thema um und steht der *bestattungskultur* in einem Gespräch Rede und Antwort über die Depression und den Tod ihres Vaters, ihren Umgang damit und ihrer durchlebten Co-Depression.

Kurz & bündig

Mit ihrem Buch „Wenn Liebe nicht reicht“ gibt Nova Meierhenrich einen Impuls, offen über Depression zu sprechen und sie als das wahrzunehmen, was sie ist: eine echte Krankheit. Mit ihrem ehrlichen Empfinden holt sie Betroffene ab. Die Beiträge des Psychiaters und Depressionsforschers Dr. Mazda Adli klären fachlich über das Thema auf. Das Werk leistet einen Beitrag zu Entstigmatisierung Betroffener.

bestattungskultur: *Frau Meierhenrich, Sie waren für Ihren Vater eine enge Vertraute und haben selbst an Depressionen gelitten. Wie geht es Ihnen heute?*

Nova Meierhenrich: Heute geht es mir gut. Ich habe Phasen, in denen es mir mal nicht gut geht und die Depression sich wie ein Dämon auf meiner Schulter zeigt. Ich erkenne aber inzwischen die ersten Warnzeichen und habe während meiner Therapie Strategien entwickelt, damit umzugehen. Außerdem habe ich meine engsten Freunde eingeweiht. Wenn ich mich über einen längeren Zeitraum zurückziehe, sie das Gefühl haben,

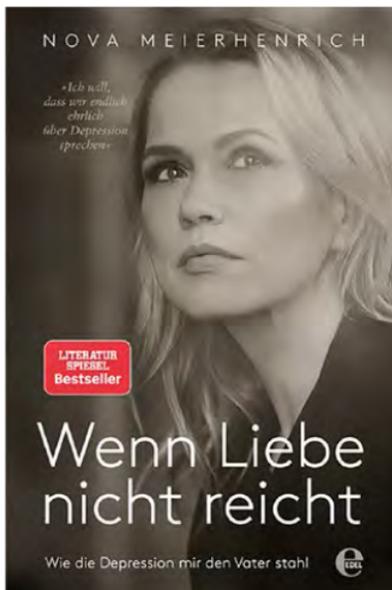
ich belüge sie, dann sollen sie hellhörig werden. Das ist sozusagen meine Versicherung.

bestattungskultur: Wenn man also das Gefühl hat, dass jemand unter Depressionen leidet, was kann man tun?

Nova Meierhenrich: Zunächst einmal ist wichtig zu wissen, dass wir nur Menschen helfen können, die Hilfe annehmen. Was wir aber immer tun können, ist, da zu sein, zuzuhören und über Anlaufstellen zu informieren. Es gibt so viele, auch niederschwellige Angebote für Menschen mit Depressionen. Und wir sollten weiter darüber sprechen als das, was es ist: eine Krankheit. Wenn du einen Schnupfen hast, gehst du zum Arzt. Wenn es deiner Seele nicht gut geht, gehst du zum Psychologen. Depressionen sind, wenn sie früh genug erkannt werden, sehr gut therapierbar.

bestattungskultur: Manche Hinterbliebenen quälen sich vielleicht gerade vor dem Hintergrund, dass sie nicht helfen konnten, mit Schuldgefühlen. Wie denken Sie darüber?

Nova Meierhenrich: Der Kopf weiß, du hast keine Schuld an dem Suizid. Du hast alles getan. Aber das Herz versteht das nicht. Man will die gute Tochter, →



Fotos: © Edel Books / Katrin Schöning

2. überarbeitete Auflage

Friedhof – Ein Ort mit Zukunft

Friedhofsplanung in der Praxis
Lehrbuch



Ihnen ist dieses Buch als Grundlage für die notwendige Wissensvermittlung gewidmet. Es fasst erstmals zusammen, was an Erfahrungen und Erkenntnissen zum Friedhof vorliegt und dient gleichzeitig als Lehrbuch für diejenigen, die sich um die Belange des Friedhofs von Berufswegen und aus Berufung kümmern.

Friedhof – Ein Ort mit Zukunft
Friedhofsplanung in der Praxis – Lehrbuch
Thomas Struchholz
Düsseldorf 2018, 2. überarbeitete Auflage
Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes GmbH
336 Seiten, ca. 456 Abb.
ISBN: 978-3-936057-61-4
54,- Euro

Fax: +49 211/16 00 8-50 oder fachverlag@bestatter.de

Hiermit bestelle ich:

___ Exemplar/e des Lehrbuchs „Friedhof – ein Ort mit Zukunft“
zum Preis von 54,- Euro inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Name _____

Firma _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Datum/Unterschrift _____

der gute Partner, der perfekte Sohn sein und fragt sich natürlich immer wieder, ob man nicht noch irgendetwas hätte tun können. Ob es noch irgendetwas gegeben hätte, was man hätte probieren oder angehen können. Ich habe deshalb auch den Titel „Wenn Liebe nicht reicht“ für mein Buch gewählt. So schmerzhaft das auch ist, Liebe, das stärkste Gefühl, reicht nicht aus, um einen Menschen am Leben zu erhalten, der keinen anderen Ausweg für sich sieht.

bestattungskultur: *Welchen Stellenwert hatte und hat nach dem Suizid der Schutz Ihrer Privatsphäre und Ihrer Familie für Sie?*

Nova Meierhenrich: Der Schutz meiner Familie hat für mich oberste Priorität. Ich stand zu dem Zeitpunkt, als mein Vater erkrankte und Jahre später dann auch verstarb, sehr in der Öffentlichkeit. Meine Mutter und Brüder haben sich meinen Beruf und diese Öffentlichkeit aber nicht ausgesucht. Ich wollte nicht, dass dieses private Thema in die Öffentlichkeit gezogen wird. Es war so schwer genug für alle. Also tat ich alles, sie all die Jahre zu schützen. Bis zu dem Anruf des Magazins... Ich entschied mich damals für das Interview mit dem Boulevardmagazin, weil ich damit wenigstens die Kontrolle hatte, welche Informationen abgedruckt werden. Das Schlimmste war allerdings, dass sie es so haben aussehen lassen, als wäre ich mit der Geschichte auf sie zugekommen, um das Thema öffentlich zu machen. Das war furchtbar für mich. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt selbst noch lange nicht alles verarbeitet.

„Eine Depression kann jeden treffen, oft sogar die Stärksten, die dadurch völlig aus der Bahn geworfen werden.“

Nova Meierhenrich

bestattungskultur: *Jahre nach diesem unfreiwilligen Interview haben Sie sich doch entschieden, mit Ihrer Geschichte in eine Talkshow zu genau dem Thema*



Foto: © Edel Books / Katrin Schöning

zu gehen. Wie wichtig empfinden Sie heute den öffentlichen Umgang mit Depression und Suizid?

Nova Meierhenrich: Die Redaktion von Beckmann hatte mich immer wieder angefragt. Erst habe ich nicht auf die Anfragen geantwortet, weil ich mich überfordert gefühlt und für mich ausgeschlossen habe, jemals öffentlich darüber zu reden. Irgendwann kam dann die Einladung zu der monothematischen Talkrunde zum Thema Depression, bei der ich mich sicher aufgehoben gefühlt habe. Ich habe das auch als Möglichkeit gesehen, endlich klarzustellen, dass ich von der Illustrierten erpresst wurde und das Thema nicht freiwillig öffentlich gemacht habe. In der Nacht nach der Show habe ich unzählige E-Mails von Betroffenen bekommen, die dankbar waren und sich durch meine Offenheit abgeholt gefühlt haben. Denn noch immer denken viele Menschen, dass Depressive sich doch zusammenreißen oder sich nicht so haben sollen. In unserer Leistungsgesellschaft gilt diese Krankheit als Schwäche, im Beruf müssen wir mit Restriktionen rechnen. Dass man nicht richtig belastbar sei, Depressionen durch Selbstverschulden verursacht würden, ist noch allgemeiner Konsens in unserer Gesellschaft. Umso wichtiger ist es, dass Menschen, die in der Öffentlichkeit als cool oder stark betrachtet werden, darüber sprechen, dass Depressionen oft auch eine körperliche Ursache haben, die Botenstoffe im Gehirn nicht mehr ihre Funktion erfüllen und dass es viel mehr ist, als einen schlechten Tag zu haben. Eine Depression kann jeden treffen, oft

sogar die Stärksten, die dadurch völlig aus der Bahn geworfen werden. Ich glaube, wenn wir aufklären, können wir das Stigma auflösen.

bestattungskultur: *Was, denken Sie, hat sich in den letzten Jahren hinsichtlich dieser Enttabuisierung und Entstigmatisierung getan?*

Nova Meierhenrich: Es hat sich schon eine ganze Menge getan. Theresa Enke hat durch ihre Robert Enke Stiftung sehr viel dazu beigetragen, Nora Tschirner hat mit „The Mopes“ eine ganze Serie dazu geschrieben, Sarah Kuttner ein Buch veröffentlicht („Mängelexemplar“ Anm. d. Red.) und Markus Kafka erreicht viele Menschen mit seinem Bar-Talk Podcast für den Freunde fürs Leben e.V.

bestattungskultur: *Die Corona-Pandemie hat mitunter psychische Erkrankungen verschlimmert, Therapieangebote konnten nicht wahrgenommen werden. Wie kommen Sie durch diese Zeiten?*

Nova Meierhenrich: Ich habe in meinem Leben schon so viel durchgemacht, so dass ich mittlerweile eine extrem hohe Resilienz habe. Ich habe in meinem Leben schon so oft vor der Wahl gestanden, mich unterkriegen zu lassen oder zu kämpfen, dass ich auch die Lockdown Situation wirklich gut für mich hinbekommen habe. Aufgeben ist einfach nicht mein Ding. Ich habe mein zweites Buch „Mein Abenteuer Schrebergarten“ geschrieben, das im März erschienen ist, und die Insta-Live Talkreihe „Couchgeflüster“ ins Leben gerufen, die jetzt sogar live, im echten Leben sozusagen, fortgeführt wird. Ich habe einfach weiter, es anders gemacht und mich Projekten gewidmet, die ohne Corona vielleicht gar nicht entstanden wären. ■

Das Interview führte Verena Hohmann.