

Benjamin Maack



BEWERBUNGEN UM EINEN JOB ALS MENSCH

Ein Depressionstagebuch

suhrkamp nova

suhrkamp nova

Als Benjamin Maack im Frühjahr 2025 wieder eine depressive Episode erlebt, führt er auf Instagram ein Tagebuch. Er tippt es in sein Telefon, auf dem Sofa, in Wartezimmern von Ärztinnen und Ärzten, bevor er seine Kinder von der Schule abholt. Er erzählt von sich, seinen Gedanken und Gefühlen, seiner Familie. Schreibend reflektiert er seinen Alltag, eröffnet einen Raum, in dem die Menschen nah an sein Leben herankommen und in dem auch er eine Verbindung zu anderen findet.

Benjamin Maack, geboren 1978, studierte Kunstgeschichte, Philosophie und Volkskunde. Nach Gedichten und Erzählungen veröffentlichte er 2020 den Bestseller *Wenn das noch geht, kann es nicht so schlimm sein*, ein Buch über seine Depressionen, das u. a. als »Buch des Jahres« der Hamburger Literaturpreise ausgezeichnet wurde. Er lebt und arbeitet als Autor und Journalist beim SPIEGEL in Hamburg.

Benjamin Maack

Bewerbungen um einen Job
als Mensch

Ein Depressionstagebuch

Suhrkamp

Erste Auflage 2026

Originalausgabe

© Suhrkamp Verlag GmbH, Berlin, 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-43298-3

Suhrkamp Verlag GmbH

Torstraße 44, 10119 Berlin

info@suhrkamp.de

www.suhrkamp.de

Bewerbungen um einen Job als Mensch

Just when I discover the meaning of life, they change it.

Mike Skinner

I'm a rat in a trap

And I'm happy about that

Because everyone believes

That I was caught

Fat Mike

Ich mag nicht gern fotografiert werden. Und ich mag keine Bilder von mir. Ich würde gern. Oder wenigstens, dass es mir egal wäre. Ich krieg's nicht hin. Betrachte ich Fotos von mir, ist das zitterige Zeltgestänge meines komischen Vertrauens, dass ich ich sein darf, mit Leichenfleisch behängt. Finde ich mich auf einem Bild okay oder gut aussehend, weiß ich, dass es eine Lüge ist. Ein Puzzlestück, von dem ein Blinzeln davor und danach, eine Messerschneide links und rechts nichts bleibt. Fotos beweisen mir das Unebene und Zerfahrene, das der Welt Fremde und Ferne in mir. Fotos sind das Gegenteil von Liebe. Aber manchmal finde ich ein Bild – ein Wort, einen Satz, einen Sinn – in mir, das aussieht wie eine Eintrittskarte zum Menschsein. Und ich nehme es, stelle mich ganz hinten in die Reihe und fürchte mich vor der Kontrolle.

Nullter Januar

Heute war das Wasser anders als sonst. Viskoser. Ich habe einen Tropfen gesehen, der für Sekunden auf der Wasseroberfläche lag.

Ich bin fünf Minuten geschwommen und muss jetzt mal googeln, ob das zu lang war. Danach habe ich meine Haut nicht mehr gespürt. Was auch interessant war. Aber mein Körper war in Aufruhr und hat lange Zeit gebraucht, um sich zu erholen.

Mein Kopf ist heute in Aufruhr. Es geht mir nicht gut. So schlecht wie seit Monaten, vielleicht eher so anderthalb Jahren nicht. Aber immerhin kann ich mich dieses Mal noch von außen betrachten, spüren, was passiert, und tun, was helfen könnte. Ich habe gespürt, dass mein Nacken hart wird und mein Gesicht taub. Wie früher. Ich habe gemerkt, dass mein Kopf mit Zwängen auf meinen Zustand reagiert. Dass, wenn zum Beispiel andere etwas auf eine andere Art machen, als ich es mir vorgestellt habe, es mich komplett zerlegt. Oder dass meine Scham ins Unermessliche steigt, ich mich ganz um mich selbst drehe und es kaum ertragen kann, wenn jemand anders nicht ganz weich und empathisch kommuniziert, sondern total normal und in Ordnung.

Ich habe es geschafft, meine Mutter zu bitten, sich heute um die Kinder zu kümmern. Ich habe ein bisschen Gitarre gespielt und wütend gesungen (das hat gutgetan), ich habe es geschafft, mich zum See zu zwingen und auch: das nicht zu tun, um mich zu bestrafen, sondern weil ich weiß, dass es mir guttut, meinen Kopf kurzzuschließen und im Körper zu sein.

Also:

Es ist schlimm.

Es ist nicht schlimm.

Es geht vorbei.

Ich freue mich darüber, das zu wissen und mir ein bisschen helfen zu können. Meine Depression hört nicht auf. Das wird sie nie. Sie ist jeden Tag da. Aber wir kennen uns ganz gut und kommen auch recht gut miteinander aus mittlerweile.

Erster Januar

Die Kinder sind in der Schule, ich bin scheiße depressiv, und jetzt geht es darum, zu schauen, wie es weitergeht und was ich tun kann. Mittlerweile spüre ich mich ganz gut. Das war lange anders. Außerdem weiß ich ein oder zwei Dinge, die helfen, und kann mir auch zugestehen, sie zu machen. Auch das war früher mal anders. Da war ich mir sicher, Hilfe nicht verdient zu haben, bestraft werden zu müssen, leiden zu müssen, allein dafür, dass es mich gibt.

Gestern Nachmittag habe ich ja die Kinder von meiner Mutter abholen lassen. Danach habe ich eine Serie weitergesehen, die ich mag. Dann etwas geschlafen. Aber auf dem Sofa, nicht im Bett. Das Sofa ist Ausruhen, das Bett ist Depressionen. Ich habe etwas Hausarbeit gemacht, um ein wenig Ordnung um mich herum zu haben. Unordnung wird in meinem Kopf schnell zu einem sehr lebendigen Auftrag, je schlechter es mir geht, desto heftiger. Ich habe alles sehr Schritt für Schritt machen können.

Beim Kinderabholen von meiner Mutter hatte ich dann einen kleinen (einen mittleren) Meltdown, den ich zum Glück einigermaßen in mir halten konnte. Meine Mutter hatte Pizza geholt. Ich wollte Spinat-Gorgonzola. Aber auf meiner Pizza waren außerdem sehr, sehr viele Zwiebeln.

Was ich normalerweise kann, aber gestern nicht:

- Sie einfach essen und bemerken, dass das eigentlich 'ne ganz gute Kombi ist. Oder zumindest eine essbare
- Darüber lachen und sagen, dass ich ein Zwiebelpuzzle bekommen habe, und sie absammeln (sie waren allerdings auch wirklich sehr mit dem Käse verklebt)

- Ein paar andere Sachen

Was ich stattdessen gemacht habe:

- Mich nicht laut, aber doch darüber beschwert, dass die einfach Zwiebeln auf meine Pizza tun
- Das sehr persönlich nehmen
- Versuchen, die Zwiebeln abzubekommen
- Scheitern
- Mit einem ans Universum gerichteten Vorwurf sagen: Na gut, dann esse ich eben NICHTS
- Dabei Messer und Gabel auf den Tisch poltern lassen
- Schließlich beim Pizzageschäft anrufen und sagen, dass Zwiebeln auf meiner Pizza sind und ich sie gern tauschen möchte
- Dabei ruhig, aber bestimmt bleiben

Was ich immerhin auch nicht gemacht habe:

- Mich von der tiefen Hilflosigkeit und Verzweiflung, die diese relativ kleine Sache in mir auslöste (ich vermute wegen Kontrollverlust, das kann ich ja schlecht ertragen, wenn es mir schlecht geht), überfluten lassen
- Rumschreien
- Weinen
- Die Pizza werfen (das wäre früher durchaus – und ich schäme mich sehr dafür – absolut im Bereich des Möglichen gewesen)

Trotzdem waren die Kinder verwirrt und in Sorge, denke ich. Warum Papa, der so was sonst lustig findet, plötzlich so reagiert. Das tat mir sehr leid. Aber ich wusste auch, dass ich daran nichts ändern kann. Ich habe es später kurz angesprochen, mich ein wenig erklärt, gefragt, wie sie sich

damit gefühlt haben. Das ist, denke ich, alles, was ich tun konnte.

Was ich heute beachten möchte, um mich zu schonen und meinen Alltag hinzukriegen: Wichtig ist es immer, meine Gedanken nicht über mir zusammenschlagen zu lassen. Das ist weniger kompliziert, seit ich sie in Vergangenes und Zukunft einteile. Pizza-Gate ist vorbei. Und es fällt mir mittlerweile relativ leicht, mich nicht mit Vergangenen zu zerstören. Also: Was habe ich Falsches gemacht, gesagt? Hätte ich die Kinder zu meiner Mutter geben dürfen? (Ja. Das war das Beste für mich und die Kinder. Und wenn es mir so schlecht geht wie gestern, ist es das Beste für alle, mich an erste Stelle zu setzen, solange das niemand anderem Gewalt antut.) Wie konnte ich per SMS so heftig mit meinem lieben Freund Peter aneinandergeraten und es nicht auflösen? Das ist auch Vergangenheit. (Peter und ich lieben einander. Wir werden das zu einem späteren Zeitpunkt leicht klären können.)

Schwerer fällt es mir, die Dinge in der Zukunft so zu ordnen, dass ich mich nicht an ihnen selbstverletze. Mit *Dinge der Zukunft* meine ich glücklicherweise nichts Kompliziertes, sondern einfach die To-do-Liste in meinem Kopf. Die wird strenger und länger, je weniger gut es mir geht. Das liegt zum einen daran, dass ich glaube, in den schlimmen Phasen besonders nützlich sein zu müssen (das kriege ich gerade recht gut hin). Das andere ist, dass ich Ordnung um mich herum und in meiner nahen Zukunft brauche, um mich entspannen zu können (da ist es etwas schwieriger, das Nötige vom Unnötigen zu unterscheiden). Ich versuche das, indem ich nicht in Hektik ver falle, sondern ganz ruhig und bewusst meine Zeit und meine Kraft reflektiere und schaue, was damit mach-

bar ist und ob das wirklich nötig ist. Das hat gestern gut geklappt.

Gleich habe ich einen Termin mit meiner Psychiaterin, den ich schon vorher für nach Weihnachten ausgemacht hatte, damit wir beide sehen, wie es mir geht, und nötigenfalls weitere Schritte unternehmen können. Das ist ein guter Sicherheitsgurt für mich, den ich mir früher nicht erlaubt hätte, weil ich mich schwach gefunden hätte deshalb. Nicht schwach oder weich zu sein, war auch mal ein großes Thema für mich, heute gehört Weichheit für mich zu den schönsten Dingen der Welt.

Später treffe ich mich mit einer Freundin, um gemeinsam ihr Weihnachtsgeschenk zu basteln (einen Mützenhalter aus einem Brett und zwei Plastikhänden). Ich überlege, das erste Mal seit meiner Herz-Operation vor zwei Jahren wieder joggen zu gehen, weil ich weiß, dass mir Bewegung, wenn ich mich denn aufraffen kann, immer guttut, wenn es mir nicht gut geht. Ich weiß aber auch, dass das viel sein könnte. Wobei *viel* oder *machbar* immer Bewertungen sind, die in meinem Kopf entstehen. Vielleicht einfach mal in Laufklamotten raus. Und im Zweifel gleich wieder rein und mich nicht dafür kacke finden. Auch eine Bastelarbeit.

Dann sind da noch zwei Rechnungen, die geschrieben werden müssten. Das Geld brauche ich grad sehr, zugleich gehört *Rechnungen schreiben* für mich zu den schlimmsten Sachen auf der Welt. Ich muss mich also entscheiden, ob es besser ist, die schlimmste Sache auf der Welt vor oder hinter mir zu haben. Hm. Jetzt klingt es plötzlich ganz leicht.

Ich freue mich grad sehr über den Ort hier. Ein geheimes Tagebuch würde ich wohl nicht führen. Aber meine Situation hier zu reflektieren, hier ein unheimliches Tagebuch zu haben, nicht nur für meinen Kopf, sondern in einem gedachten Dialog, tut mir sehr gut, merke ich gerade.

Ich möchte nicht in Selbstverpflichtungsstress geraten, das passiert mir sehr oft sehr leicht, weil ich ein Selbstantreiber und Selbstnichtsogernhaber bin. Deshalb sage ich nicht, dass ich weiterschreibe. Aber vielleicht mach ich das.

Für mich schwingt bei diesem Schreiben über mich immer so ein Gefühl mit, dass ich es missbrauche, um mich wichtigzumachen. Und es fällt mir oft schwer, mich dafür nicht widerlich zu finden. Das hier ist aber kein Podest, auf das ich mich stelle. Ich will nicht wichtig sein und nicht gemocht werden. Oder doch? Vielleicht schon. Autsch. Jetzt schäme ich mich.

Gerade mit Freundlichkeit kann ich sehr schlecht umgehen, die Vorstellung, dass das hier wer liest und mitfühlen könnte, anstatt mich zu verachten. Da springt der Selbstschredder in meinem Kopf an, und ich denke: Du kennst mich ja gar nicht richtig. Wenn du mich richtig kennen würdest, wüsstest du, wie widerlich ich bin. Die meiste Zeit weiß ich natürlich ein bisschen, dass ich das nicht bin. Aber bei freundlichen Worten muss ich noch sehr üben, sie anzunehmen. Auch hier werde ich besser.

Zweiter Januar

Früher habe ich immer gedacht, ich muss kämpfen. In meinem Job, damit ich ein guter Vater bin, um meinen Platz (meine – ürks – Stellung) in dieser, na ja, Gesellschaft. Und ganz bestimmt gibt es Menschen, die jeden Tag kämpfen müssen, weil es scheiße viele Ungerechtigkeiten, Gewalt und Irrsinn auf der Welt gibt – Zustände, die Kampf bedingen. Das tut mir so leid.

Ich habe gemerkt, dass ich die meisten meiner Kämpfe mit mir selbst führe. Dass ich mein hinterlistigster Feind, mein schlechtester Freund, mein gemeinster Chef, mein hasserfülltester Angreifer bin. Vieles, was von außen kommt, wird in meinem Inneren bis ins Unerträgliche verstärkt. Wenn draußen eine Maus sagt: Benjamin, das war jetzt Käse, brüllt in meinem Inneren ein Löwe, der mich mit seinen Krallen in Mäusespeck schneiden will.

Seit ich das gemerkt habe, versuche ich jeden Tag, so gut es geht, nicht zu kämpfen. Stattdessen schaue ich – ein bisschen amüsiert, ein bisschen glücklich – zu, wie mein Leben viel mehr durch Zufälle bestimmt wird als durch das, was ich tue.

Beispiel: Nicht, dass es in Deutschland bei der Versorgung psychisch Erkrankter nicht unendlich viel zu tun gibt. Und beim Umgang von allen mit diesen Erkrankungen auch. Aber wäre ich in einem Land aufgewachsen, in dem die Gesundheitsversorgung schlechter wäre, in der es (wie in dem Dorf, in dem ich aufgewachsen bin) keine psychischen Erkrankungen gäbe, würde ich nicht ganz sicher, aber sicherer als vielleicht in einer Klinik sitzen und starke Medikamente bekom-

men, um meinen Kopf auszumachen. Und wenn nicht das: Sicherer als vielleicht hätte ich keinen Job, keine Wohnung, keinen Raum, um mein Leben selbst zu bestimmen und zu gestalten.

Und noch ein Zufallsbeispiel: Wenn es keine Schule gäbe, in die die Kinder morgens gehen, wenn ich hier nicht jeden Tag alleine ein bisschen auseinanderfallen könnte, würde ich in meinem jetzigen Zustand sicherer als vielleicht irgendwann in den nächsten Wochen in ein Krankenhaus gehen.

Nicht, weil ich meine Kinder nicht über alles liebe, sondern weil es mir immer noch leicht passiert, dass mein Kopf sie benutzt, um mich über Bande selbst zu hassen. Als Vater zu versagen, ist für mich eine der schlimmsten Sachen, weil ich weiß, was Väter, die sich nicht gut um ihre Kinder kümmern können, manchmal anrichten.

Stehe ich morgens auf, ist es ziemlich genau eine Stunde, die die Kinder und ich brauchen. Zusammen frühstücken, Zähne putzen, Brote machen, müde sein und so weiter. Diese Zeit ist fast immer machbar. Und sogar so, dass ich mir danach keine (oder kaum) Vorwürfe machen muss, dass ich irgendwas vergeigt habe. Danach habe ich Zeit, mich um mich selbst zu kümmern. Im Moment: so gut es geht zu heilen. Oder zumindest keine Wunden aufzureißen und so gemein darin herumzuwühlen, wie ich es manchmal gern mache.

Gestern war gut. Ich habe mit einer Freundin an ihrem Weihnachtsgeschenk gebastelt. Und wir haben einen schönen Weg gefunden, es gemeinsam zu machen, als Prozess, der Spaß macht und eine Menge in uns und unserem Miteinander be-