

# „Man muss sich nicht schämen“

Bettina Busch gründete nach dem Tod ihres Vaters eine Stiftung für Menschen mit psychischen Erkrankungen

**B**ettina Busch hat die 1. Köln-Bonner Woche für seelische Gesundheit mitorganisiert, die vom 10. bis 13. Oktober stattfindet. Sie hat dafür sehr persönliche Gründe. Die 42-Jährige hat ihren Vater verloren und sagt über seinen Tod: „Mein Vater ist mehr an seiner Depression und weniger am Krebs gestorben.“ Nach seinem Tod hat sie eine Stiftung gegründet, weil sie die Akzeptanz von Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft verbessern will.

VON MARIA BRAUN

**WELT AM SONNTAG:** Eine gesunde Seele ist keine Selbstverständlichkeit, denn jeder dritte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens psychisch. Wie kann ich erkennen, ob ich einfach nur einen Durchhänger habe oder tatsächlich psychisch erkrankt bin?

**BETTINA BUSCH:** Das ist eine Grauzone und die Übergänge zwischen einer gesunden und einer kranken Seele sind fließend. Deshalb ist es so schwer, psychische Erkrankungen bei sich selbst festzustellen oder auch bei Mitmenschen zu verstehen. Es gibt aber eine Definition, die drei Punkte umfasst. 1. Wenn ich den Alltag nicht mehr bewältigen kann, 2. wenn ich keinen Genuss

mehr empfinden kann und 3. keine Beziehung mehr pflegen kann, egal ob mit einer Freundin, dem Ehemann oder dem eigenen Kind - dann ist es krankhaft.

**Wann ist der richtige Zeitpunkt, sich Hilfe zu holen?**

So früh wie möglich. So kann man den Ausbruch einer seelischen Erkrankung gut abschwächen oder sogar verhindern. Es ist mit einer körperlichen Erkrankung vergleichbar: Wenn ich Halsschmerzen habe oder das Handgelenk schmerzt, gehe ich auch nicht sofort zum Arzt. Aber wenn der Schmerz anhält oder schlimmer wird, dann suche ich einen Arzt auf. Genauso sollte man sich auch verhalten, wenn die Seele erkrankt. Man muss sich dafür nicht schämen. Man ist nicht schwach, sondern krank. Deshalb braucht man Hilfe.

**Warum haben Sie Ihre Stiftung gegründet?**

Die Stiftung trägt den Namen meines Vaters - Eckhard Busch. Er war charakterlich nie wirklich der ganz große Strahlemann aus sich heraus, aber schon mit Mitte 30 haben ihn erste Depressionen geplagt. Dennoch war er ein humorvoller und grundsätzlich lebensbejahender Mensch. Im Sommer 1999 wurde eine unheilbare Krebserkrankung festgestellt. Trotz zum Teil sehr guter Phasen wurde sein Leben und das Leben von meiner



„Man ist nicht schwach, sondern krank“, sagt Bettina Busch

Mutter und mir nach der Diagnose sehr düster und zu einem Leidensprozess. Sein Entschluss, seinem Leben im April 2000 ein Ende zu setzen, war die konsequente Umsetzung eines schon sehr lange gehegten Gedanken. Für mich ist mein Vater mehr an seiner Depression und weniger am Krebs gestorben und ich würde mir zutiefst wünschen, Menschen wie meinem Vater helfen zu können.

**Ihre Stiftung hilft ja nicht nur Kranken, sondern unterstützt auch Beratungsprogramme für Angehörige.**

Ja, denn Menschen an der Seite von Depressiven müssen sehr stark sein. Meine Mutter ist so ein starker Charakter, aber die Traurigkeit und Antriebslosigkeit meines Vaters hat sie trotzdem in manchen Zeiten zermürbt. Sie hat ihm oft vorgeschlagen, Freunde einzuladen oder einen kleinen Ausflug zu machen, aber nichts dergleichen wollte er. In seiner schlimmsten Phase habe ich zwar nicht mehr zu Hause gewohnt, aber kam oft am Sonntagnachmittag zum Kaffeetrinken vorbei. Dann hat er meiner Mutter und mir von seinen neuesten Suizidgedanken erzählt.

**Wie kamen Sie damit zurecht?**

Natürlich hat es mich belastet, aber ich habe eher den Charakter meiner Mutter geerbt. Ich weiß ganz gut, was ich tun muss, damit es mir gut geht. Zum Beispiel laufe ich lange durch den Wald, wenn mir alles zu viel wird.

**Am 10. Oktober ist der Internationale Tag der seelischen Gesundheit. Sie haben zusammen mit zwei anderen Organisationen die 1. KölnBonner Tage für seelische Gesundheit organisiert, wo vom 10. bis 13. Oktober rund 80 Veranstaltungen stattfinden. Was passiert dort?**

Der Schwerpunkt aller Veranstaltungen liegt auf dem Thema Prävention. Wenige Menschen tun etwas dafür, damit es ihnen seelisch gut geht, aber für ihr körperliches Wohlbefinden tun sie viel: sie rennen täglich ins Fitnessstudio oder essen nur grünes Gemüse, aber sie vernachlässigen die Gesundheit der Seele.

Der EU-Gesundheitsminister hat 2005 gesagt, es gebe keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Bei den Veranstaltungen zeigen Experten, wie man sich selbst Gutes tun kann.

**Eine Veranstaltung heißt Lachyoga: Zehn Minuten lachen aus dem tiefen Bauch heraus. Das hilft?**

Jeder muss selbst herausfinden, wie er sich stärken kann. Mir hilft es durch den Wald zu laufen, anderen hilft Lachyoga oder Entspannung mit Musik. Wir wollen den Menschen auch die Berührungängste mit psychisch Erkrankten nehmen, deshalb wird zum Beispiel das Theaterstück „Können Sie Klappe?“ aufgeführt. Oder es gibt einen gemeinsamen Spaziergang durch den Stadtwald, wo man mit Menschen mit psychischen Störungen ins Gespräch kommen kann.

**Sie bieten Veranstaltungen an, wo es um psychisch kranke Kinder geht.**

Kinder mit Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen sind in der Öffentlichkeit bisher so gut wie kein Thema. Jung und krank - das ist das doppelte Drama, davor verschließt die Gesellschaft die Augen. Ein Experte informiert deshalb über sieben Punkte zum Thema Früherkennung von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen.

**Und auch ein anderes Tabu wird in den vier Tagen angesprochen. Junge, frischgebackene Mütter, die unglücklich sind.**

Ja, das ist auch so ein Thema, dass es doch eigentlich nicht geben darf und worüber dann auch nicht gesprochen wird. Eine Frau, die gerade ein Baby bekommen hat, muss doch überglücklich sein. Aber es gibt Eltern, wo das Glück ausbleibt. Da können körperliche oder seelische Erschöpfung die Ursache sein, aber auch hohe Erwartungen. Da bieten Experten auf den KölnBonner Tagen für seelische Gesundheit eine sogenannte Babyberatung an.

[www.aktionswoche.seelichegesundheit.net/koeln-bonn](http://www.aktionswoche.seelichegesundheit.net/koeln-bonn)