

# „Jetzt bin ICH dran!“

Wie Markus Bock lernte, mit depressiven Schüben und Suizidgedanken umzugehen – eine Lesung in Greifswald

**Immer wieder musste Markus Bock aus Hildesheim in seinem Leben durch depressive Phasen, zwei Suizidversuche hat er hinter sich. Am Montag, 10. September, kommt er ins Greifswalder Café Koeppen, um aus seinem noch unveröffentlichten Buch „Verbockt“ zu lesen. Jedes Jahr sterben in Deutschland 10 000 Menschen durch Suizid, weit mehr als bei Verkehrsunfällen. Bock will aufklären und Verständnis fördern.**

Von Sybille Marx

**Greifswald.** Als Markus Bock zum ersten Mal beschließt, sich das Leben zu nehmen, ist er 23 und steckt tief in einer Depression. Seine Gedanken kreisen in selbstabwertenden Bahnen, ständig wirft er sich selbst vor, nichts zu schaffen, nichts wert zu sein, fühlt er sich kraftlos, sehnt er sich danach, allem ein Ende zu machen. Den Körper auf die Schienen legen, sich vom heranrasenden Zug überfahren lassen. „Das schien mir der schnellste Weg, ich wollte kein langes Leiden, und ich habe auch nicht drüber nachgedacht, wen ich da mit reinziehen würde“, sagt Markus Bock.

Doch dann kommt etwas dazwischen: Sein bester Freund, der sich sonst nur selten meldet, ruft an, als Markus schon auf den Schienen steht, irgendwo in der Nähe seines Heimatortes Hildesheim. Markus geht ans Handy – und macht sich in den Stunden und Tagen danach ständig Vorwürfe, dass er nicht mal Manns genug sei, sich das Leben zu nehmen.

**„Dieses Thema ist meine Aufgabe geworden“**

Heute ist Markus Bock 37 und froh, dass er noch lebt – und darüber, dass er öffentlich aus seinen Texten lesen und darüber sprechen kann, was es bedeutet, in depressiven Phasen zu stecken oder sogar Suizidgedanken zu haben – und auch über das, was ihm hilft. Am Montagabend, 10. September, wird er im Greifswalder Café Koeppen aus seinem Buch „Verbockt“



Auf seinem Blog und in Lesungen spricht Markus Bock seit rund zwei Jahren offen über seine Geschichte.

Foto: privat

lesen, im Januar soll das Werk veröffentlicht werden. „Dieses Thema, diese Lesungen sind meine Aufgabe geworden“, sagt er und klingt dabei stark und glücklich. „So kann ich etwas zurückgeben.“

„Markus Bock ist ungewöhnlich ehrlich und mutig“, findet Dagmar Simonsen, Leiterin der Telefonseelsorge Vorpommern. Zusammen mit Vertretern der Stadt, der Caritas, des Landkreises Vorpommern-Greifswald und anderen hatte die Telefonseelsorge 2015 das Netzwerk Suizidprävention in Vorpommern gegründet, um damit ein viel verschwiegenes Thema

aus der Tabu-Ecke zu holen. Auch Bocks Lesung soll dazu beitragen.

Deutschlandweit sterben jedes Jahr rund 10 000 Menschen durch Suizid, weit mehr als bei Verkehrsunfällen, doch offen geredet wird darüber viel seltener. Mehr als 100 000 registrierte Suizidversuche gibt es außerdem, bei der Telefonseelsorge Vorpommern landen jedes Jahr rund 200 Anrufe von Menschen, die explizit über Suizid sprechen. Die Dunkelziffer dürfte in allen Bereichen weit höher sein, sagen Experten.

Markus Bock musste in seinem Leben immer wieder durch schwere de-

pressive Phasen. Ein paar Wochen nach dem ersten Suizidversuch stand er zum zweiten Mal auf den Schienen. „Aber dann kam der Zug nicht“, erzählt er. Wegen „Personenschaden“ auf der Strecke, oder anders gesagt: Weil sich ein anderer vor ihm das Leben genommen hatte. Wieder quälte sich Bock danach mit dem Vorwurf, er sei zu dumm, sich auch nur das Leben zu nehmen.

Viele Therapien hat Markus Bock in den vergangenen 20 Jahren gemacht, jedes Mal bekam er von Psychotherapeuten Angebote, wie er mit den schmerzhaften Erlebnissen aus seiner Kindheit und aufsteigenden negativen Gedanken und Gefühlen heute umgehen könnte, sagt er. „Das hat aber alles nichts gebracht, weil ich immer in der Haltung war: Meine alkoholkranken Eltern sind schuld, wenn die nicht so gewesen wären, wäre ich anders.“

**Erst im Gefängnis kam die Wende**

Erst ein Gefängnisaufenthalt vor fünf Jahren brachte die Wende. Bock hatte über Jahre in seinen depressiven Phasen Briefe ungeöffnet gelassen, Rechnungen nicht bezahlt, Schulden angehäuft, Bußgelder nicht beglichen. Bei den Sozialstunden, die er ableisten musste, tauchte er nicht auf, weil er in einer depressiven Phase steckte. Schließlich urteilte das Landgericht dreieinhalb Monate in der Justizvollzugsanstalt.

Die Hölle, sollte man meinen. Aber Markus Bock sagt: „Da war ich das erste Mal wirklich gezwungen, mich mit mir selbst auseinander zu setzen, konnte nicht mehr vor mir weglaufen.“ Struktur und Therapie sei das gewesen. Er begann, Briefe zu schreiben an seine Frau, vor der er vieles aus seiner Geschichte noch verborgen hatte. „Ich habe ihr jeden Tag aus meinem Leben erzählt, wer ich bin und was passiert ist“, sagt Bock. „Aber vor allem habe ich dabei angefangen, über mich zu reflektieren.“ Der entscheidende Ent-

schluss sei der gewesen, endlich Verantwortung zu übernehmen, die volle Verantwortung für sich und das eigene Leben. Zu sagen: Auch wenn meine Kindheit schwer war, jetzt bin ich dran: „Ich Sorge für mich, ich achte darauf, was ich brauche und möchte.“

Ist die Depression in den Jahren danach für immer verschwunden? „Nein“, sagt Markus Bock, „aber es geht stetig bergauf.“ Depressive Phasen habe er noch ein paar Mal gehabt, manchmal sogar mit Suizidgedanken, „aber heute nehme ich solche Gedanken als warnenden Freund.“ Als Signal dafür, dass er etwas ändern, vielleicht weniger Termine übernehmen, besser auf sich achten muss.

Viel Neues ist gewachsen in seinem Leben: Vor drei Jahren fand Bock, der wegen seiner Schulden in Privatinsolvenz ist, eine Stelle als Gabelstapler-Fahrer, spürte zum ersten Mal, wie stolz es macht, eigenes Geld zu verdienen. Seine Frau und er bekamen ein Kind, Bock übernimmt derzeit die Elternzeit. Die Lesungen, die er vor zwei Jahren begann, stoßen auf viel Resonanz. Kein Wunder, findet Bock. „In der Gesellschaft gibt es bisher viel zu wenig Raum, um vorurteilsfrei über das Thema Suizid zu sprechen.“ Bei den Lesungen, sagt er, habe er anfangs oft erlebt, dass nur mit zehn Zuhörern gerechnet wurde, dann 30 oder mehr kamen: Fachleute, Betroffene, Angehörige oder einfach Interessierte. „Und oft haben Leute nachher gesagt: So ehrlich wie Sie habe ich selten jemanden darüber sprechen hören.“

Veranstaltung zum Weltsuizidpräventionstag im Koeppenhaus am Montag, 10. September, 19 Uhr, Bahnhofstraße 4 in Greifswald. Polizeiseelsorger Hanns-Peter Neumann stellt seine Arbeit vor, Markus Bock liest aus seinem Buch „Verbockt“. Die Depression hatte mich im Griff. Jetzt bin ich dran. Vielleicht.“ Im Anschluss gibt es die Möglichkeit für Gespräche mit dem Autor.

Die Telefonseelsorge Vorpommern ist unter Tel. 0800 / 111 01 11 rund um die Uhr gebührenfrei erreichbar.