

Martin Spieß

WEIT WEG VON MIR SELBST



Zum Buch:

So lange Martin Spieß sich erinnern kann, war er grüblerisch und melancholisch. Aber eine Depression? Und Zwangsgedanken? Was sind Zwangsgedanken überhaupt? Wenn man etwas nicht denken will, dann denkt man es einfach nicht. Problem gelöst. Oder? So einfach ist das nicht, wie sich herausstellt. Ende 2015 geht es los mit einer Krankheitsgeschichte, die auch heute, über zehn Jahre später, immer noch nicht ausgestanden ist. Ende 2015? Muss Martin Spieß nicht zurückgehen, bis in seine Kindheit? Zum Gefühl des kleinen Martin, der zu klein war für sein Alter, als er eingeschult wurde, der sich übersehen fühlte, nicht wahrgenommen, ungeliebt? Der sich in den Mittelpunkt stellte, um das auszugleichen – was nur noch mehr nach hinten losging? Berührend, tragisch und ja, auch unterhaltsam erzählt Martin Spieß in *Weit weg von mir selbst* die im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubende Geschichte seiner psychischen Erkrankungen: Von Therapien und Therapeut*innen, von Medikamenten und Psychiater*innen, von Klinikaufenthalt über Suizidgedanken bis hin zu seiner Rückkehr ins Leben.

Zum Autor:

Martin Spieß, geboren 1981 in Dannenberg (Elbe), ist Schriftsteller, Musiker und Comedian. Einem Studium an der Universität Hildesheim (Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus) folgten Auftritte zwischen Wendland und Westerwald, Niedersachsen und New York City sowie die Teilnahme an Literaturwettbewerben in Deutschland, Österreich und Georgien. Zu seinen literarischen Veröffentlichungen zählen unter anderem mehrere Romane, Kurzgeschichtenbände und eine Novelle. Zuletzt erschienen im Librikon Verlag der Kurzgeschichtenband *Fast nichts ist mehr da, fast alles weit weg* und im Autumnus Verlag der Roman *Weit weg von Zuhause*. Er macht deutschsprachigen Indie-Rock unter dem Namen Vorband und veröffentlicht seit 2023 jeden Freitag auf seinen Socials (FB, Insta) den *Song der Woche*: Jede Woche schreibt und recordet er einen Song (meistens Rap), bastelt ein Lyric-Video dazu und stellt ihn zum kostenlosen Download auf patreon.com/martinspiessoofficial. Martin Spieß sammelt Tattoos (am eigenen Leib) und Schallplatten und lebt zusammen mit seiner Frau in Hannover.

Martin Spieß

WEIT WEG VON MIR SELBST

Memoir

Inhaltswarnung

In diesem Buch geht es um psychische Erkrankungen im Allgemeinen und Depression und Zwangsgedanken im Speziellen, an einer Stelle um grenzverletzendes und übergriffiges Verhalten Frauen gegenüber sowie immer wieder um Suizidgedanken und Suizid. Sollten Sie akute Suizidgedanken haben, wenden Sie sich bitte umgehend an die Telefonseelsorge, die rund um die Uhr, anonym und kostenlos unter den Telefonnummern 0800 / 111 0 111 und 0800 / 111 0 222 zu erreichen ist. Weitere Informationen finden Sie im Epilog am Ende dieses Buchs.

So oder so gilt: Passen Sie beim Lesen auf sich auf!



VG WORT

NEU
START
KULTUR



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

Die Arbeit am vorliegenden Buch wurde im Rahmen von Neustart
Kultur durch ein Stipendium der VG WORT gefördert.

Originalausgabe

Copyright 2026 by Autumnus Verlag, Berlin

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Foto: Merlin J. Noack (noack-fotografik.de)

Lektorat: Kristina Langenbuch Gerez

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Photographie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Europe

ISBN 978-3-96448-987-6

www.autumnus-verlag.de

Für Stef, weil du immer da bist, auch wenn ich es nicht bin.

It's OK to not be OK.

– While She Sleeps

Hunderttausend Tonnen TNT

Dass ich diese Klappe nicht mehr seh'

Solange diese Drehtüre sich dreht

Ist es längst zu spät

Die Zeit ist hier nur da, um zu vergehn

– Juse Ju

Prolog

Eine psychische Erkrankung zu kriegen, ist ein bisschen wie Autoscooter.

Du denkst, es läuft super und du heizt ungehindert an den anderen vorbei, dann knallt dir frontal ein anderer Scooter drauf und gleich danach hinten einer rein, du lenkst dir einen Wolf, um da rauszukommen, nur um wieder angefahren zu werden, sodass dein Kopf herumgeschleudert wird, als würde ein Preisboxer darauf eindreschen.

Hashtag Schleudertrauma.

Eine psychische Erkrankung zu haben ist wie eine Runde Autoscooter, die niemals aufhört. Weil du nicht anhalten kannst. Vielleicht kannst du aussteigen, aber dann wirst du eben von einem oder mehreren Autoscootern plattgemacht.

Es geht einfach immer so weiter, Runde um Runde um Runde.

Na, vielen Dank auch.



1

Ich ertappe mich auch nach mehr als vier Jahren Therapie noch dabei, bei meiner Therapeutin zu sitzen und festzustellen, dass ich mich von außen betrachte und es mir vorkommt, als sähe ich einer Figur in einem Film dabei zu, wie sie bei ihrer Therapeutin sitzt. Es hat etwas Surreales und ich muss mich daran erinnern, dass ich selbst dort sitze, dass das zu meinem Leben gehört und das nichts Schlimmes ist.

Als ich Ende Mai 2019 mit gepacktem Koffer zu einem zehnwöchigen Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik aufbreche, fühlt es sich allerdings sehr schlimm an. Ich will nicht, dass das zu meinem Leben dazugehört, ich will das weghaben, ich will ins Bett gehen, einschlafen, vielleicht etwas Schönes träumen, aufwachen und gesund sein. Und wenn möglich, will ich die vergangenen vier Jahre wiederhaben, die mir die Krankheit versaut hat.

Das geht so natürlich nicht. Aber ich würde lügen, wenn ich sagte, dass der Trotz sich nicht immer wieder (auch heute noch) zu Wort meldet und sagt, dass er auf diese ganze Scheiße keinen Bock (mehr) hat.

Mein Vater hat an dem Tag etwas in der Bank zu erledigen, deswegen kommt er nicht mit zum Bahnhof. Meine Mutter setzt ihn vor der Bank ab und wir verabschieden uns. Ich

kann es mir eigentlich nicht vorstellen, weil mein Vater ein so starker Mensch ist – er ist mit Mitte Zwanzig aus der DDR nach Westdeutschland geflohen, ist durch von Stolperdraht gesicherte Felder gerobbt, wurde von Grenzsoldaten mit MPs beschossen und bedroht, hat im rumänischen Gefängnis gesessen –, aber ich glaube fast, dass er mich nicht wegfahren sehen will. „Das wird alles unproblematisch“, sagt er, der selbst Verhaltenstherapeut (im Ruhestand) ist. „Du kommst kraftvoll aus der Klinik zurück.“ Ich glaube ihm nicht, aber ich will ihm glauben.

(Es wird nicht unproblematisch, aber das weiß ich jetzt natürlich noch nicht.)

Meine Mutter bringt mich zum Bahnhof und sagt, als wir zum Zug laufen: „Du bist ein starker Typ und wirst dort deine Stärke wiederfinden. Ich weiß, dass das passiert. Und wir sind in Gedanken immer bei dir.“

Sie wartet nicht, bis der Zug abfährt, was sie sonst auch nicht tut, heute aber bin ich dankbar dafür, weil ich schon vor der Bank und eben bei der Verabschiedung von Mama geweint habe. Ich wüsste nicht, wie ich es aushalten sollte, Mama winken (oder auch weinen) zu sehen.

Im Vierer neben mir sitzen zwei junge Typen, vielleicht 18 oder 19 Jahre alt, die einen Ausflug an die Ostsee planen. Sie sind so voller Leben, voller Leichtigkeit und Lebensfreude, sie reden, scherzen und lachen so selbstverständlich, als fiele ihnen das einfach so zu. Als müsste man nichts dafür tun, als würde Leben einfach so passieren.

Ich hingegen fühle mich so entgrenzt, so weit weg von dem, was mal Leben für mich war, ich bestehe beinahe nur noch aus Anspannung und Angst, und je näher ich der Klinik komme, desto größer werden beide. Ich weiß nicht, wie es werden wird, ich habe keine Ahnung, was konkret auf mich zukommt, ich weiß nicht mal, dass es zehn Wochen sein werden – am Telefon hat es geheißsen, ich wäre acht Wochen hier.

Als ich am Zielort aussteige, fällt mir ein, dass ich vor über zehn Jahren mal hier war, mit einem Kommilitonen, um eine Woche Urlaub zu machen. Da ging es mir schon nicht gut. Er schrieb fürs Fernsehen und verdiente (für meine Verhältnisse) einen Arsch voll Kohle, ich hatte weder Geld, noch Erfolg. Ich konnte nicht wirklich abschalten, sondern war unzufrieden, eifersüchtig, missgünstig.

Ich bin allgemein oft unzufrieden. Vergleiche mich oft mit Freund*innen, mit anderen Künstler*innen – der hat einen Bestseller geschrieben, die hat einen Hit und kann sich von den Tantiemen ihren Lebensabend finanzieren, die machen Hallen voll, während ich hier vor zehn Leuten in einem Kiosk auftrete.

Mein Lieblingszitat ist auch damals schon (während des Kurzurlaubs mit besagtem Freund) eines von Mark Twain (zumindest wird es ihm zugeschrieben): „Comparison is the death of joy.“ Ich mag es, lebe aber nicht danach. Es ist nicht mal so, dass ich es nicht will, ich bekomme es nur einfach

nicht hin. Ich sage es mir immer wieder, habe sogar einen Zettel mit dem Zitat auf meinem Schreibtisch stehen, aber ich beherzige es nicht. Ich vergleiche mich mit anderen, nicht nur als Künstler, sondern auch als Mensch mit Sehnsucht nach Partnerschaft und Intimität.

Natürlich will mich niemand, ich bin schließlich nicht gut genug.

Verzweifelte Sehnsucht und sehnsüchtige Verzweiflung werden irgendwann so groß, dass ich Frauen gegenüber zu direkt, manchmal sogar übergriffig werde. Dass ich sie unangenehm bedränge mit Zweideutigkeiten und Anspielungen, mit ungewollten Annäherungs- und Kussversuchen. Ich überrede eine Freundin zum Sex und ich gehe mit einer betrunkenen Bekannten nach Hause (wo wir miteinander schlafen), weil ich in dem Moment denke: „Jemand muss sie ja nach Hause bringen.“ Ich fühle mich tatsächlich gut, weil ich der Meinung bin, mich so gentlemanlike zu verhalten: „Ein Glück, dass sie nicht allein nach Hause gehen muss.“

Ich bin mir in all diesen Momenten jedoch nicht bewusst, dass ich etwas falsch mache. *Das ist doch nur forsches Flirten*, denke ich. *Und etwas anderes als forsch zu sein, bleibt mir ja nicht übrig. Wenn mich niemand lieben kann, dann vielleicht mit mir schlafen. Und dazu muss ich eben direkt sein.*

Ich fühle mich so wenig, bin so weit weg von mir selbst, dass ich (zumindest körperlich) berührt, in den Arm genommen, geküsst, befriedigt, gefickt werden will.

Ich alleine reiche nicht, denke ich. Ich glaube, ich bräuchte jemanden.

Diese Gedankenspirale führt mich immer weiter nach unten, und auch immer weiter weg von dem, was ich mir wünsche, denn welche gesunde Beziehung lässt sich auf übergriffigem Verhalten aufbauen?

(Ich habe dieses Verhalten – wenn man das überhaupt über sich selbst sagen kann oder darf – nicht nur reflektiert und geändert, sondern auch mit fast allen betroffenen Frauen gesprochen, mich erklärt und entschuldigt. Das macht das Verhalten natürlich nicht besser, aber es zeigt hoffentlich, dass der Martin von heute, der Martin in seinen Vierzigern, nicht mehr der ist, der er in seinen Zwanzigern und frühen Dreißigern war.)

Und diese Gedankenspirale führt schließlich zu einer Depression und mich, zusammen mit meinen Zwangsgedanken, in die Klinik.