Michael Roth

Funktionieren ist nicht genug!
Depressionen und die Auswirkungen für Betroffene auf den Lebensalltag

Vortrag zum Jahresempfang der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Schaumburg-Lippe, 10. September 2026, Bückeburg

---
Meine sehr verehrten Damen und Herren,

Silvester 2021 auf 2022, Mallorca. Mein Mann und ich waren mit Freunden dort, der traditionelle Urlaub zum Jahreswechsel. Wir wollten am Silvesterabend in einem Restaurant essen gehen, ich sollte den Tisch reservieren. Eine einzige Aufgabe. Ich habe es nicht geschafft. Ich hatte, obwohl ich seit Tagen eine erholsame, stressfreie Zeit hatte, zu nichts mehr die Kraft. Meine Gedanken glichen einem großen, schwarzen Meer, ich spürte nur noch eine erdrückende Leere. Die anderen hielten das für Schusseligkeit, für Desinteresse. Also beschloss die Runde: dann kocht eben Michael, der kann das ja. Wir fuhren gemeinsam zum Supermarkt. Mein Mann fragte: "Was willst du denn kochen, brauchen wir was Bestimmtes?" Ich starrte in die Regale und sagte: "Ich weiß es nicht." Vier Worte. Ihm platzte der Kragen. Er brüllte mich an, zwischen Gemüsestand und Backwaren, vor versammelter Mannschaft. Unsere Freunde blickten beschämt zur Seite. Ich verließ fluchtartig den Supermarkt, setzte mich ins Auto und weinte. In Berlin war ich zu dieser Zeit ein außenpolitischer Spitzenmann, hatte zum siebten Mal mit Bravour meinen Wahlkreis gewonnen, trug die Maske der Souveränität. Und konnte an diesem Abend keinen Tisch reservieren, kein Abendessen planen, kein Wort mehr sagen.

Ich danke Ihnen für die Einladung zu Ihrem Jahresempfang. Sie hat mich zunächst überrascht. Über psychische Erkrankungen sprechen normalerweise Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Seelsorgerinnen und Seelsorger, und dazu zähle ich selbstverständlich auch Sie, liebe Pfarrerinnen und Pfarrer. Menschen vom Fach, die wissen, worüber man spricht, denen man zutraut, verantwortungsbewusst mit dem umzugehen, was man ihnen anvertraut. Politiker gehören nicht unbedingt dazu, vermutlich auch keine ehemaligen.

In der Politik geht es um Stärke, um Selbstbewusstsein, um Überzeugungskraft. Fragen Sie einen Politiker, wie es ihm geht, die Antwort lautet fast immer: Passt schon. Auf dem Weg zur Notaufnahme würden die meisten meiner ehemaligen Kolleginnen und Kollegen wohl auch noch "Passt schon" sagen. Ich war ein ziemlich typischer Politiker. Politiker bin

ich nun seit anderthalb Jahren nicht mehr. Und auch das mit dem "Passt schon" habe ich mir inzwischen weitgehend abgewöhnt.

Ich erzähle Ihnen das aus meinem Leben als Politiker, weil es nun einmal mein Leben ist. Nicht, weil es anderswo womöglich leichter wäre, eher im Gegenteil. Vor Ihnen könnte heute Abend ebenso gut ein Unternehmensberater stehen, ein technischer Mitarbeiter von Volkswagen, eine Erzieherin, eine Bischöfin. Überall dort, wo Menschen funktionieren müssen, und das ist in fast jedem Beruf so, gilt eine ganz ähnliche stille Regel: Schwäche zeigt man besser nicht.

Ich spreche heute Abend über etwas, worüber ich fast mein ganzes Leben lang geschwiegen habe: über meine psychische Erkrankung. Wir sind heute Abend Gast der evangelischen Kirche, ein katholischer Beichtstuhl ist also eher nicht in Reichweite. Trotzdem kommt mir das gerade ein bisschen vor wie eine Beichte, nur ohne Bußgebet am Ende, dafür mit Umtrunk und Imbiss.

* * *

Die Wochen nach Weihnachten waren für mich immer schon schwierig. Aber jenes Silvester auf Mallorca war schlimmer als alle, die ich bislang erlebt habe. Am Neujahrsmorgen bereitete ich das Frühstück zu. Wir saßen am Tisch, redeten nur das Nötigste. "Kannst du mir mal die Butter reichen?" "Gibt es noch Kaffee?" Und dann, zwischen Butter und Kaffee, sagte ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Satz, auf den ich vermutlich zwanzig, dreißig Jahre zu lange gewartet hatte: "Es tut mir leid, aber ich kann nicht mehr. Ich brauche Hilfe. Und zwar professionelle."

Über einen Freund fand ich schnell eine Fachärztin in Berlin. Bereits im Januar 2022 begann die Therapie, sie begleitet mich bis heute. Gerade verlief allerdings nichts danach. Meine erste Auszeit in der Spitzenpolitik, im Juni 2022, war nach wenigen Wochen schon wieder vorbei. Ich hatte noch immer präsent sein wollen, keinen Termin verpassen, bloß nicht in Vergessenheit geraten. Erst ein zweiter, radikalerer Versuch im Herbst half wirklich: drei Monate allein auf Mallorca, ohne Social Media, dafür einmal pro Woche ein Videogespräch mit meiner Therapeutin. Ich entdeckte in dieser Zeit das Brotbacken. Man braucht dafür kaum etwas außer Wasser, Mehl, Hefe, Salz - und Zeit. Der Teig muss über Nacht reifen, beschleunigen kann man da nichts, man muss geduldig sein. Genau das war mir mein Leben lang schwergefallen. Im Januar 2023 kehrte ich in den Berliner Politikbetrieb zurück, wollte es aber anders machen: achtsamer, mit mehr Gehör für die eigenen Warnsignale.

* * *

Wie wirkt sich das eigentlich aus, im Alltag? Ganz unterschiedlich, so viel steht fest. Eine psychische Erkrankung sucht sich ihre Wege, bei jedem Menschen andere. Manche stecken das, was ihnen an Kraft noch bleibt, vor allem in ihre Familie, die Kinder merken nichts, der Partner auch nicht, im Beruf oder im Verein aber bröckelt es sichtbar. Bei anderen ist es umgekehrt.

Meine Energie steckte ich fast ausschließlich in meine Arbeit, die Politik. Das Private fiel hinten runter. Dazu eine zweite Szene. Der Spätsommer vor jenem Silvester, Bundestagswahlkampf 2021, die Auftaktveranstaltung in meinem Wahlkreis mit der Vorstellung meiner Wahlplakate: ein gut besuchter Rathausplatz, ein Eiswagen, das ganze Programm, das viele von Ihnen kennen. Mein Wahlkampfmotto lautete: "Wo die Zuversicht zuhause ist." An jenem Morgen fühlte ich mich hundeelend, und es war weniger der Sommerschnupfen, den ich mir eingefangen hatte. Es war die pure Angst. Der knapp viertelstündige Fußweg von zuhause bis zum Rathausplatz erschienen mir wie ein unüberwindbares Gebirge. Mich ergriff Panik. Gegangen bin ich trotzdem, funktioniert wie ein Zirkuspferd in der Manege, das seine Runden dreht, weil es sie immer gedreht hat. Am Wahlabend gewann ich mein Direktmandat mit über 43 Prozent, abermals eines der bundesweit besten Ergebnisse für die SPD überhaupt. Fotos, Applaus, gute Laune, ich habe auf jedem Bild gelächelt. Danach saß ich allein auf dem Sofa und wollte kein Wort mehr sagen. Heimlich hatte ich eine Strichliste geführt, wie viele Wahlkampftage wohl noch vor mir lagen. Jetzt war es endlich vorbei. Aber vorbei war gar nichts. Die Achterbahn der Gefühle zog sich weiter.

Mein Mann merkte, dass etwas mit mir nicht stimmte, lange bevor ich es selbst zugeben konnte. Mein Team ebenso. In meinem Beruf merkte fast niemand etwas, außer, dass ich mich noch stärker zurückzog als sonst. Aber wer achtet bei einem Politiker schon darauf, wenn er einen Saal früher verlässt? Der hat wohl noch einen Anschlusstermin, denkt man sich.

Als ich es später über eine Story im Spiegel öffentlich machte, war die häufigste Reaktion nicht Mitgefühl. Es war Überraschung. "Das hätte ich aber nun wirklich nicht erwartet." "Du wirktest gar nicht so." Diese Sätze habe ich oft gehört. Wir alle tragen ein Bild im Kopf, wie ein psychisch erkrankter Mensch auszusehen hat: zurückgezogen, unproduktiv, sichtbar leidend. So sieht es oft nicht aus. Manchmal funktioniert er sogar besonders gut, weil das Funktionieren zur letzten Sicherheit wird, wenn sonst alles aus den Fugen gerät.

Funktionieren ist nicht genug. Ein Mensch kann auf der ganzen Linie funktionieren und dabei innerlich am Ende sein. Wir merken das selten. Am wenigsten dann, wenn jemand besonders gut funktioniert.

* * *

Über einen Beinbruch zu sprechen, ist leicht, der ist auf dem Röntgenbild zu sehen. Eine psychische Erkrankung sieht niemand außer dem, der sie erträgt. Wir glauben das, was wir uns vorstellen können: zu hoher Blutdruck, Diabetes, Rheuma. Wir bezweifeln aber einen Schmerz, den man nicht vorzeigen kann. In der Politik, in vielen Berufen, und wohl auch in so mancher Kirchengemeinde, in der man sonntags freundlich lächelt und niemand fragt, wie es einem an den anderen sechs Tagen wirklich geht.

Eine psychische Erkrankung macht besonders viel Angst. Betroffenen, Angehörigen, dem gesamten Umfeld. Wie geht man damit um? Und gleichzeitig neigt man dazu, sie zu bagatellisieren, nicht ernst zu nehmen. Naja, es ist eben der Stress. Geht uns allen ja so. Manchen meiner Kolleginnen und Kollegen war mein Outing unangenehm, ja peinlich. Sie haben mir das nicht ins Gesicht gesagt, aber ich habe es über Umwege erfahren: Jetzt müssen wir also auch noch über unseren Seelenmüll sprechen. Ein hartes Wort. Aber viel häufiger habe ich das Gegenteil erlebt: Menschen, die mir dankbar waren, sich selbst Hilfe zu suchen getraut haben. Die spürten, sie sind keine Einzelfälle, nicht allein. Da draußen gibt es viele andere, auch bekannte Gesichter, denen es ähnlich ergeht, wie einem selbst. Meine Fraktion und mein Bundestag haben mir am Ende die Zeit gegeben, die ich brauchte. Bei allen Kontroversen und Verletzungen will ich das der Fairness halber offen sagen. Dafür bin ich auch dankbar. Zumal ich weiß, wie schwer sich viele Arbeitgeber und Chefinnen tun, wenn sie mit einer psychischen Erkrankung bei Beschäftigten konfrontiert sind.

Ich hatte wirklich großes Glück, ich fand rasch professionelle Hilfe, das sage ich mit Mitgefühl gegenüber allen, denen es ganz anders ergeht. Nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe erkranken in Deutschland jedes Jahr rund 5,3 Millionen Erwachsene an einer behandlungsbedürftigen Depression, über die Lebensspanne ist etwa jede fünfte bis sechste Person unter uns einmal betroffen. Frauen erhalten die Diagnose doppelt so häufig wie Männer, ich vermute, wir Männer sprechen schlicht seltener darüber. Auch hier im Landkreis Schaumburg sieht es nicht anders aus: rund dreizehn Prozent, nach dem Gesundheitsatlas der AOK. Wären heute Abend 200 Menschen hier versammelt, wäre rein rechnerisch gut zwei Dutzend betroffen, jetzt oder in diesem Jahr. Sie sitzen oder stehen also vermutlich neben jemandem, vielleicht sind Sie es sogar selbst. Psychische Erkrankungen sind inzwischen die mit Abstand häufigste Ursache für eine vorzeitige Erwerbsminderungsrente in Deutschland, vor Krebs, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder fünfzehnte Krankheitstag in Deutschland geht schon heute auf eine Depression zurück. Unternehmensberater, VW-Mitarbeiter, Erzieherin, Bischöfin, das spielt keine Rolle.

Das eigentliche Problem beginnt, wenn jemand sich endlich überwindet und Hilfe sucht. Die Bundespsychotherapeutenkammer spricht von rund zwanzig Wochen Wartezeit im bundesweiten Schnitt, auf dem Land teils über ein halbes Jahr. In Berlin kommen auf hunderttausend Einwohner mehr als achtzig Psychotherapeutinnen und

Psychotherapeuten, im Bundesdurchschnitt sind es dreiundvierzig, in ländlichen Regionen und weiten Teilen Ostdeutschlands deutlich weniger. Rund vierzig Prozent der Menschen, die tatsächlich eine Behandlung brauchen, warten anschließend noch einmal drei bis neun Monate auf deren Beginn. Bei einem gebrochenen Bein wäre das ein Skandal. Bei einer gebrochenen Seele nehmen wir es fast achselzuckend hin. Ist eben so. Das darf doch nicht wahr sein!

* * *

Zurück zu diesem einen Satz vom Neujahrsmorgen: Ich kann nicht mehr, brauche professionelle Hilfe. Er hat eine zweite Seite. Ein nahestehender Mensch denkt sich womöglich: Du kannst dich doch mir anvertrauen, ich bin doch für dich da. Und dann wendet sich der geliebte Mensch an jemand Fremdes, eine Therapeutin, die der Partner womöglich niemals selbst zu Gesicht bekommen wird. Das fühlt sich an wie eine Zurückweisung. Ist es aber nicht. Angehörige müssen zweierlei lernen: verstehen, was in dem anderen Menschen vorgeht, und loslassen, akzeptieren, dass sie diesen einen Teil der Heilung nicht selbst übernehmen können. Ja, Ihr seid Teil der Lösung, und Ihr seid, ob ihr wollt oder nicht, auch immer ein Teil des Problems. Beides stimmt gleichzeitig.

Drei von vier Angehörigen sagen in Umfragen, die Erkrankung eines geliebten Menschen belaste sie selbst stark, trotzdem werden nur etwa sechzehn Prozent von ihnen in die Behandlung einbezogen. Diese Krankheit bleibt selten bei einem Menschen allein. Deshalb, an alle Angehörige heute Abend: Vertraut der Therapie, auch wenn dabei Dinge zutage kommen, die Euch wehtun. Am Ende, das verspreche ich aus eigener Erfahrung, wird es besser, für den erkrankten Menschen und für euch.

Als ich mich 2025 entschied, aus der Politik auszuscheiden, nach fast 27 Jahren im Bundestag, führten viele das ausschließlich auf meine Erkrankung zurück. Das ist nur ein kleiner Teil der Wahrheit. Es gab viele Gründe, und ich wollte selbstbestimmt aufhören. Weder meine Partei noch die Wählerinnen und Wähler sollten mir den Stuhl vor die Tür stellen. Ich arbeite seither anders, achtsamer, und, das behaupte ich mit einer gewissen Portion Stolz, oft mit einem deutlich besseren Ergebnis. Nur soll das hier keine Heldengeschichte werden, erst der Absturz, dann die Einsicht, seitdem alles gut. Meine grandios gescheiterte erste, nur knapp vierwöchige Auszeit hat gezeigt, wie wenig geradlinig das läuft. Man ist vor Rückschlägen nicht gefeit. Eine psychische Erkrankung begleitet einen Menschen oft ein Leben lang, wie eine chronische körperliche Erkrankung auch. Es gibt bis heute schwere Tage. Ein schwerer Tag ist kein Rückfall, er ist einfach ein schwerer Tag. Und Wiedereingliederung ist deshalb keine einmalige Sache nach der Rückkehr, sie bleibt eine Aufgabe, für Arbeitgeber und Kolleginnen gleichermaßen. Aber sie lohnt sich. Sie ist es wert. Weil wir es wert sind.

* * *

Ich wollte nie ein Missionar in Sachen psychische Erkrankung werden, es ging um mich, ausschließlich um mich. Aber ich bekomme bis heute Zuschriften zu meinem Buch "Zonen der Angst", von wildfremden Menschen, die sich erstmals getraut haben, mit ihrer Hausärztin oder dem Partner darüber zu sprechen. So eine Einladung wie heute Abend anzunehmen, fällt mir zwar nicht schwer. Aber ich denke schon etwas länger darüber nach. Soll ich das wirklich alles noch einmal erzählen? Steht doch alles in meinem Buch.

Ich bin da in guter Gesellschaft, auch wenn diese Gesellschaft überraschend zusammengesetzt ist. Der Fußball-Weltmeister André Schürrle hat mit neunundzwanzig Jahren seine Karriere beendet, auf dem Höhepunkt seines Könnens. Jahre später nannte er den eigentlichen Grund: "Ich wollte nicht mehr funktionieren und jedem gefallen. Ich musste raus aus diesem Kreislauf." Ein Spitzensportler, dessen ganzer Berufsalltag aus Funktionieren auf Kommando besteht. Und der damit Schluss macht. Der weit vor dem erwartbaren Ende der Karriere die Reißleine zieht. Das sollte uns allen zu denken geben: in der Politik, im Sport, in der Kirche, in Vereinen und Betrieben.

* * *

Bisher war das vor allem meine eigene Geschichte. Und ich weiß, dass ich es einigen von Ihnen heute Abend damit nicht leicht gemacht habe. Man spricht lieber abstrakt über die sensiblen Dinge. Allzu Persönliches fühlt sich leicht übergriffig an. Sorry, aber da mussten Sie durch. Ein paar grundlegende Appelle noch, an sechs verschiedene Adressen, dann bin ich fertig, versprochen.

An die Politik. Ob jemand innerhalb von Wochen oder erst nach einem Jahr Hilfe bekommt, darf nicht vom Wohnort oder der Postleitzahl abhängen, dreizehn Prozent psychisch Erkrankte auch hier im Landkreis sind ja kein Naturgesetz. Es gibt sogar ein gesetzliches Versprechen dafür, die Terminservicestelle 116117 soll innerhalb von vier Wochen einen Termin vermitteln. Nach Recherchen aus Berlin klappt das bei der Psychotherapie derzeit nur bei jedem zweiten Anruf. Die Bedarfsplanung für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten unterscheidet zudem bis heute nach Stadt und Land, schon die Bertelsmann Stiftung hat das kritisiert. Die Formel stammt aus einer Zeit, in der man glaubte, psychische Erkrankungen kämen vor allem in Großstädten vor. Sie gehört auf den Prüfstand, und sie ist auch finanziell kurzsichtig, eine Erwerbsminderungsrente kostet den Staat über Jahrzehnte deutlich mehr, als eine rechtzeitige Therapie je gekostet hätte. Und, an die eigene Adresse: Wer wie ich einmal Verantwortung getragen hat, sollte offener über die eigenen Erfahrungen sprechen, nicht erst nach dem Ausscheiden aus dem Amt.

An die Medizin. Hausärztinnen und Hausärzte sollten eine psychische Erkrankung so ernst nehmen wie einen zu hohen Blutdruck und genauso zügig überweisen. Auch ich

hielt es zuerst für eine Erkältung und zu viel Stress. Fragen Sie nach der Stimmung bei jeder Routineuntersuchung, nicht erst, wenn ein Patient von selbst davon anfängt. Und weniger vorschnelle Diagnosen wie "Burnout", ein Wort, mit dem man fast alles und am Ende nichts erklärt.

An die Gesellschaft. Glauben Sie niemandem allein deshalb, dass es ihm gut geht, weil er glänzend funktioniert. Meinen höchsten Bekanntheitsgrad verbunden mit einer medialen Omnipräsenz hatte ich zu einer Zeit, als es mir innerlich am schlechtesten ging. Fragen Sie ruhig einmal ehrlich, wie es jemandem wirklich geht, und seien Sie bereit, eine unbequeme Antwort auszuhalten. Eine Gemeinschaft, die Schwäche zulässt, macht die Menschen darin stärker. Und ehrlicher.

Den Betroffenen unter Ihnen möchte ich sagen: Sprechen Sie früher, der Mut dazu schrumpft mit jedem Monat, den man wartet. Am Anfang reicht ein einziger Mensch, nicht gleich die ganze Wahrheit und nicht gleich das ganze Umfeld. Passt die erste Therapeutin nicht, der erste Therapeut nicht, suchen Sie bitte weiter, das ist normal. Geben Sie nicht auf. Und machen Sie keine Heldengeschichte daraus, es gibt schwere Tage, auch nach der Therapie, das ist kein Rückfall. Wer über seine Grenzen spricht, findet sich selbst wieder.

Für die Angehörigen: Sucht euch selbst Unterstützung, es gibt Angehörigengruppen genau dafür, ihr müsst das nicht allein tragen. Fragt aktiv danach, bei Beratungsstellen, bei Krankenkassen, sie werden zu selten genutzt, gerade weil kaum jemand von ihnen weiß. Und vertraut der Therapie, auch wenn es wehtut, auch wenn ihr manches daran nicht versteht.

Und der Landeskirche, die mich heute eingeladen hat: Auch sie gehören zu den Institutionen, zu denen Menschen mit ihrer Not kommen. Bleiben Sie das nicht allein. Bauen Sie feste Brücken zur professionellen Hilfe, mit Adressen, mit Ansprechpartnern, nicht erst, wenn jemand danach fragt. Schulen Sie Ihre Haupt- und Ehrenamtlichen darin, Warnsignale zu erkennen. Und schauen Sie hin, wenn sich jemand aus dem Gemeindeleben zurückzieht, so wie ich mich damals aus meinem politischen Alltag zurückgezogen habe. Genau das war bei mir das Einzige, was überhaupt auffiel.

Vor bald fünf Jahren habe ich mit vier Worten in einem mallorquinischen Supermarkt eine familiäre, persönliche Erschütterung ausgelöst: Ich weiß es nicht. Heute weiß ich mehr, nicht alles, aber genug, um heute Abend hier vor Ihnen zu stehen. Vielleicht trägt der eine oder die andere einen ähnlichen Satz mit sich herum, ungesagt. Es muss nicht gleich der ganze Satz sein. Manchmal reicht ein Wort, am richtigen Abend, an die richtige Person gerichtet.

Ich danke Ihnen, dass Sie mir zugehört haben, und der Landeskirche Schaumburg-Lippe, dass sie diesem Thema an einem Jahresempfang Raum gibt. Genau das braucht es: Orte, an denen man ohne Scham sprechen kann. Ich wünsche Ihnen das eine oder andere Gespräch, das über Wein und Häppchen hinausgeht. Wenn nicht heute Abend, dann spätestens morgen.

Vielen Dank.