

Ein paar von Euch kennen mich schon, weil ich mich bei den letzten beiden MVs kurz zu Wort gemeldet hab: ich bin Ferdinand Saalbach und ich versuche, seit ich Mitglied bei der DDL bin, mich entsprechend zu engagieren.

Damit ihr das kurz einordnen könnt: ich hatte 2017 eine große Krise, bin zum dritten Mal gefeuert worden, hab nen Nervenzusammenbruch bekommen, bin in analytische Psychotherapie gegangen und damit ging der ganze Spaß erst richtig los. In der Therapie hab ich erfahren, was mir als Kind angetan wurde und das war alles andere als schön. Entsprechend gab's dann in den nächsten Jahren das ganze Programm: Arbeitslosigkeit, Suizidalität, zwei Klinikaufenthalte, Intensiv-Therapie mit zwei Stunden pro Woche.

Aber ich hab das Ganze überstanden. Aus der Therapie raus hab ich ne Selbständigkeit als Moderator und Musiker aufgebaut. Ich hab meine Geschichte als Buch aufgeschrieben. Ich hab Menschen davon erzählt, wie ich mir Hilfe geholt hab und wie ich meine Depression überwunden hab. 2021 hab ich das Ganze in ein HilfSPORTAL gegossen, das Menschen helfen soll, Orientierung in psychischen Krisen zu finden. Das ist mit dem sächsischen Selbsthilfepreis ausgezeichnet worden. Seitdem ist es eine meiner zentralen Lebensaufgaben, Menschen zu motivieren, sich in psychischen Krisen Hilfe zu holen und nicht an der Welt zu verzweifeln.

Und als ich von der DDL erfahren hab, hab ich gedacht: super Sache! Mit denen müsste ich doch jede Menge gemeinsam machen können. Also hab ich mich 2021 hier bei der MV vorgestellt und mit dem Vorstand und der Geschäftsstelle intensiv das Gespräch gesucht.

Was ich dabei erlebt hab: puh!

Es gab ein gutes Gespräch mit Frank Mercier, der erstmal ganz angetan war und mir versprochen hat, dass er sich zurückmeldet. Ist nicht passiert. Ich hab dann mehrfach dran erinnert. Er meinte, er sei mit dem Patientenkongress beschäftigt. Hab ich dann genutzt, um zu sagen, dass ich da auch gerne meinen Hut mit in den Ring werfe. Als Moderator, als Musiker, als jemand, der aus dem Buch liest oder als Talk-Gast. Ergebnis: keine Antwort.

Dann kam irgendwann eine Einladung zum Patientenkongress. Ich hab dann die Organisatoren gefragt, ob noch irgendwo Platz für mich wäre. Antwort: nö, zu spät, schon alles voll.

Ihr könnt Euch vorstellen, dass ich das nicht so richtig motivierend und aufbauend fand. Das hab ich bei der MV 22 dann auch zur Sprache gebracht. Da hat mich der Vorstand dann beruhigt und gemeint, ich solle nochmal alles in eine Mail verpacken und denen schreiben. Hab ich gemacht.

Die Antwort kam am 23. Dezember um halb elf abends und im Prinzip hat mir die Mail gesagt: alles, was Du anbietest, brauchen wir nicht.

Und ich weiß nicht, wie es Euch geht, aber ich finde, jemandem der sein Leben lang damit zu kämpfen hatte, dass er nicht gebraucht wird, wie es wahrscheinlich in diesem Raum hier vielen geht, den trifft sowas. Am Vorabend von Weihnachten.

Auch in Vorbereitung auf die MV hier hat niemand mehr mit mir Kontakt aufgenommen. Heute Abend gibt's einen Kulturslot, in dem Künstler*innen zeigen, wie sie Depression künstlerisch verarbeitet haben. Und ich versteh einfach nicht, wieso man da im Vorfeld nicht zumindest mal kurz mit mir gesprochen hat, um zu schauen, ob ich da nicht vielleicht rein passen könnte.

Und das ist eines der Dinge, die ich hier jetzt mal zur Sprache bringen will. Es ist ja eine Sache, dass man mit jemandem nicht zusammenarbeiten will. Da kann es hundert Gründe für geben. Ich persönlich find's unheimlich schade, weil ich glaube, dass ich jede Menge hier hätte rein geben können. Aber anscheinend sieht man das im Vorstand anders und das ist ja auch okay. Irgendwelche

Gründe dafür wird's ja geben. Aber die Art und Weise, wie man einem das mitteilt – da darf man ruhig auch als Vorstand einer Betroffenen-Gemeinschaft etwas mehr Fingerspitzengefühl zeigen. Jemanden auf so breiter Ebene so auszugrenzen und einem das auch noch am Vorabend von Weihnachten mitzuteilen – das ist schon ein ziemlich starkes Stück.

Jetzt hab ich gesagt, dass es okay ist, wenn mir hier Wege verbaut werden. Und irgendwo seh ich das auch so. Aber andererseits find ich's natürlich persönlich auch Mist. Weil man auch irgendwo sehen muss, dass die Reichweite und die Bedeutung, die eine DDL hat, nicht zu verachten ist. Es hilft Menschen, wenn ihnen die DDL ne Bühne bietet. Und natürlich hätte ich die Bühne für meine Geschichte und meine Projekte genau so, wie sie eben anderen geboten wird.

Und ich mein, wir haben ja Musiker hier in der Depressionsliga. Wir haben Events, für die es Moderatoren braucht. Ich persönlich unterstütze seit Jahren die LAG Selbsthilfe in Sachsen und noch ein paar andere Träger. Die DDL promotet Bücher auf ihrer Webseite. Es gäbe so viele Anknüpfungspunkte. Da find ich's auch einfach nicht in Ordnung, dass man Menschen so komplett aus dem ausschließt, was der Verein so tut und wofür er da ist. Weil das dann irgendwo auch unfair ist.

Darum sollten wir dann schon auch mal drüber sprechen, wie Menschen und Projekte ausgewählt werden. Das hab ich 2021 schon gefragt. Ich hab damals schon gesagt: Leute, es braucht einen transparenten Prozess, wie man hier ein Projekt einreicht und wie darüber befunden wird, was die DDL dann zum Projekt macht.

Denn wenn's das nicht gibt, dann entscheidet der Vorstand einfach im Hinterzimmer, wessen Nase ihm am Besten gefällt und das ist dann Vetternwirtschaft. Zumindest sieht es für mich aktuell sehr danach aus.

Der Vorstand hat mir auch wortgetreu gesagt, dass man gut versorgt sei mit den Projekten und den Menschen, mit denen man zusammenarbeitet.

Und auch da kann man sagen: das ist cool. Das sind Leute, denen man vertraut. Man kann aber auch sagen: wie lange darf so eine Zusammenarbeit eigentlich gehen? Sind irgendwann auch mal andere an der Reihe? Oder sind Projekte dafür da, dass der Vorstand die Leute, die er gerne mag, versorgt und neuen Menschen lieber den Ausgang zeigt statt ihnen die Hand zu reichen?

Aber an der Stelle muss ich mich mal kurz korrigieren – denn es gibt ja Leute, die neu dazu kommen. Direkt in den Wochen vor der MV heute sind zwei neue Botschafter vorgestellt worden: die Glückkinder und Kitty Salie.

Wisst Ihr, was deren Botschaft ist? Ich weiß es nicht. Die Glückkinder machen offenbar Musik über Depression und Kitty Salie hat ein Buch drüber geschrieben. Ob da jetzt irgendwas sinnvolles drin steht oder ob da ein Verlag denkt, dass das ja ein ganz cooles Promotion-Tool wäre – keine Ahnung.

Ich finds aber wichtig, dass wir über Botschaften sprechen. Weil es auch mal wichtig wäre, zu verstehen, was eigentlich die Botschaft der Depressionsliga ist.

Und vielleicht ist das auch der springende Punkt, was die Zusammenarbeit bzw. Nicht-Zusammenarbeit mit mir angeht.

Mir geht's drum, das, was ich erlebt und gelernt hab, breiter zugänglich zu machen. Ich will in der Gesellschaft verankern, dass Depressionen kein Gehirn-Virus sind, das zufällig Menschen befällt, sondern dass es in ganz vielen Fällen nachvollziehbare Ursachen für Depressionen gibt. Und dass das meistens ne Kombination aus organischen, biographischen, sozialen und situativen Faktoren ist. Und wenn man das weiß, dann kann man auch an genau diesen Hebeln ansetzen und ne Behandlung

daran ausrichten. Dann kann man drüber sprechen, wie Behandlung gestaltet sein sollte. Dann kann man Menschen dabei unterstützen, wie sie sich am Besten helfen lassen können. Darum erzähl ich meine Geschichte. Weil ich genau das erlebt hab und damit andere motivieren will.

Mit Depressionen lässt sich aber eben auch wunderbar Geld verdienen. Wenn man den ganzen Tag darüber spricht, wie sich ne Depression anfühlt, dann wird man in der heutigen Zeit ein Publikum dafür finden. Weil es gerade chic ist. Und entsprechend gibt's nicht wenige, die da gerne dran mitverdienen würden. Da muss sich die DDL einfach überlegen, wem sie da ein Forum bieten möchte und wem nicht.

Oder liegt das vielleicht an was ganz anderem? Und das ist jetzt auch mein letzter Punkt. Vielleicht liegt's auch daran, was die DDL eigentlich will und dass das nicht konform ist mit dem, was ich will.

Vielleicht pass ich ja deswegen nicht rein. Und das ist auch mein Gefühl: ich passe hier nicht rein, weil meine Kernbotschaft ist, dass man – zumindest manchmal – Depressionen überwinden und heilen kann, wenn man sich bewusst macht, woher sie kommen. Dazu will ich Mitmenschen mit meiner Geschichte motivieren. Die DDL hat in meinen Augen aber das Ziel, einfach nur über Depressionen zu reden, darüber zu reden, wie sich Depressionen anfühlen und sich dadurch einen Namen zu machen, dass man sich über Dinge aufregt.

Eine Kampagne wie 22Wochenwarten finde ich persönlich richtig furchtbar. Wenn ich mir vorstelle, dass Menschen in Not zuhause sitzen und sich überlegen, ob sie sich überwinden, sich Hilfe zu holen und dann lesen, dass man eh ein halbes Jahr auf einen Termin warten muss – da muss man sich mal überlegen, ob so eine Kommunikation nicht nur supertoll ist und gefeiert werden sollte, oder ob es da auch Probleme damit geben könnte.

Ich fänd es viel wichtiger, wenn man darauf aufmerksam macht, dass man in akuten Notfällen IMMER jemanden finden wird, der einem hilft. Weil es Akutlots bei Therapeuten gibt, weil man in die Notaufnahme gehen kann, weil es zig andere Angebote gibt, die einem helfen können. Die Botschaft fänd ich viel wichtiger als dass man Leuten einredet, dass sie eh keine Hilfe bekommen.

Aber damit werde ich hier nicht gehört. Ich geh unter im Applaus, den sich der Vorstand für seine Tätigkeiten abholt. Und das ist so mein Hauptproblem an der ganzen Geschichte: ich hab jetzt zwei MVs mitgemacht und beide Male waren das eben einfach nur Applaus-Veranstaltungen. Da hat der Vorstand erzählt, was er gemacht hat, dann wurde geklatscht, dann wurde der Vorstand entlastet und neu gewählt und dann sind wir nach Hause gefahren.

Die Dinger sind in so einem Tempo durchgezogen worden, dass ich nie das Gefühl hatte, dass ich mich mal vernünftig äußern darf.

Und der Vorstand ist am Ende mit nem Mandat nach Hause gefahren, das ihm ermöglicht hat, nach vollkommen eigenem Gutdünken über ein Projektvolumen von über ner halben Million Euro zu entscheiden und bei Presse-Gesprächen einfach seine persönliche Meinung über Depressionen in die Welt zu tragen, dabei aber als das Sprachrohr aller Betroffenen aufzutreten.

Im Großen und Ganzen würde ich daher gerne Werbung dafür machen, dass die Mitgliederinnen und Mitglieder deutlicher einbezogen werden bei der Ausrichtung der DDL. Weil ich finde, dass das ganz schön viel Macht für ein paar wenige Menschen ist und dass ein bisschen Kontrolle da nicht verkehrt wäre.

Die Vergabe der Projekte sollte transparent sein. Indem es einen Prozess gibt, über den man sich darauf bewerben kann, ein Projekt mit der DDL zu machen, die Projekte dann vor der MV auf die Website gestellt werden und die Mitglieder*innen bei der MV darüber abstimmen können, wo sich die DDL engagieren sollte und wo nicht.

Außerdem sollte man mit den Mitglieder*innen zusammen erarbeiten, was eigentlich die Sprache der DDL ist. Wofür man hier steht. Wie kommuniziert wird. Dazu kann man Leitlinien erarbeiten, die manifestieren, was einem hier wichtig ist und was nicht. Dann hat man was, an dem man auch die Kommunikation des Vorstands ausrichten und bewerten kann.

Es gibt viel Gutes, was der Vorstand bewirkt hat. Aber es gibt in meinen Augen auch einiges, was mich richtig stört. Vielleicht sehr ihr das anders, vielleicht ist Euch das nicht wichtig, vielleicht findet ihr auch alles super, was der Vorstand macht und wollt gar nicht mehr, als Euch für die gute Arbeit bedanken und findet es super nervig, wenn hier jetzt jemand steht und meckert.

Das ist auch fair. Mir wäre nur wichtig, dass darüber gesprochen wird. Dass ihr das sagen dürft. Dass ihr sagen dürft, dass ihr dies und jenes am Vorstand nicht okay findet und dies oder jenes bei mir jetzt ein bisschen weit geht. Und das gehört nicht auf eine Tagung, sondern das gehört da hin, wo auch drüber abgestimmt werden kann. Und zwar in eine Mitgliederversammlung.

Das war's jetzt von meiner Seite. Ich bin – nach diesen persönlichen Erfahrungen – mit dem Thema durch. Meine Lust, mich noch irgendwie in dem Bereich zu engagieren, ist bei Null angekommen.

Und darum war's mir auch wichtig, das mit Euch zu teilen. Weil es vielleicht auch noch andere gibt, die sich engagieren möchten und die einfach irgendwann frustriert abhauen.

Darum wollte ich Euch diese Gedanken quasi als Abschiedsworte mit auf den Weg geben. Ich werd mich anderweitig engagieren. Dort, wo man mich wertschätzt. Und auch in meinem eigenen Verein.

Vielleicht könnt Ihr ja aber aus dem, was ich Euch heute erzählt hab, was mitnehmen.

Danke für Eure Zeit.