

Interview: Kea von Garnier

«Wie findet man den Mut, trotz all der Angst zu leben?»

Von Marcel Wisler

Diese Frage stellt Kea von Garnier, erfolgreiche Bloggerin und Autorin, in ihrem neuen Buch «Die Vögel singen auch bei Regen - Das Leben lieben trotz psychischer Erkrankungen». Sie sucht Antworten darauf. Und sie macht es den Leser*innen nicht leicht: Sie nimmt uns mit auf eine Achterbahnfahrt durch ein turbulentes Leben mit vielen verzweifelten Rückschlägen.

Erstmals ist mir der Name Kea von Garnier aufgefallen, als ich von zahlreichen jungen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen hörte, dass diese junge Frau mit den ehrlichen und schonungslosen Beschreibungen ihrer Lebensgeschichten mitten ins Herz trifft – und damit vielen Menschen als «Role Model» dient. Schon als junges Mädchen lernt Kea von Garnier, dass die Dinge in ihrem Leben etwas anders laufen. Ängste, Panikattacken und Depressionen prägen ihren Alltag. Als Kind einer psychisch belasteten Mutter sitzt sie bereits mit zwölf Jahren das erste Mal einem Psychotherapeuten gegenüber, weil sie sich nicht mehr in die Schule traut. Heute ist sie 35 und hat einige Diagnosen im Gepäck. Aber aufgeben kam für sie nie in Frage. Stattdessen gelang es ihr dank mehrerer Therapien, Klinikaufenthalte und viel Geduld, sich auch mit ihren Erkrankungen zu akzeptieren und wertzuschätzen.

Intime Geschichten, die provozieren und wehtun

Wer sich mit Kea von Garnier auf die Reise durch ihre Lebensstationen begibt, dem wird einiges abverlangt, denn sie beschönigt nichts. Es braucht Mut und Durchhaltewillen – und es gilt, einige Stiche ins Herz auszuhalten. Wenn sie schildert, wie sie die «Depression verändert, sie kein Resonanzkörper mehr für Licht sein konnte, geht es ganz tief. Aber es lohnt sich, dranzubleiben. Denn sie hat nicht nur sehr viel zu erzählen, sie ist auch eine brillante Schreiberin. Nicht von ungefähr hat sie sich mit ihrer in Blogs und Chats geübten Sprache einen Stil angeeignet, der die erlittenen Lebenserfahrungen anschaulich und nachvollziehbar macht. Gerade die Beschreibungen des inneren Erlebens sind eindrücklich. Wenn sie erzählt, dass «der Schmerz randlos ist, wo es nichts mehr daneben oder darüber gibt, und alte Narben wie ein schmerzhafter Gruss aus der Vergangenheit grüssen», ist man mittendrin im «Rund-um-die-Uhr-Angstgefängnis», das sie auf vie-



Kea von Garnier, «Die Vögel singen auch bei Regen»,
Eden Books, 2020, www.edenbooks.de/die-voegel-singen-auch-bei-regen-kea-von-garnier

len Seiten beschreibt. Wenn sie von ihren Panikattacken berichtet, dann spüren wir eindringlich, wie der Lebensradius täglich kleiner wurde, wie Angstanfälle das ganze Leben aus den Angeln heben können.

Immer wieder Momente der Nähe und des Abschiednehmens

Viel Raum im Buch nehmen Bindungserfahrungen ein. Die Trennung der Eltern, das Sich-Integrieren in eine neue Patchwork-Familie, der sich in Etappen vollziehende Verlust der depressiven Mutter an die Einsamkeit ihrer Krankheit. Und die Beziehungen zu Männern: zum abwesenden Vater, zu einem um viele Jahre älteren Mann mit freiheitlicher Gesinnung in Sachen Sexualität und Betrug, die Liebe zu einem gleichaltrigen Mann. Alles wird offen thematisiert, kommentiert und mit der ganzen Ambivalenz brillant beschrieben. Es ist glaubwürdig, wenn die Autorin sagt, dass Schreiben eine hilfreiche Form der Therapie ist. Gerade beim schonungslosen Berichten von Selbstverletzungen und Suizidgedanken hat es etwas Tröstendes, wenn sie ihren Weg aus den Krisen als Weg beschreibt, «nicht mehr ganz allein im Kampf mit den überschäumenden Emotionen» sein zu müssen. Denn ihr «intensives Leben» findet auch immer wieder Halt in Gesprächen mit Freunden und

Interview: Kea von Garnier

Fachpersonen, die sie mit Neugier, Interesse und Reflexion ermutigen, das Erlebte einzuordnen. Wenn Kea von Garnier am Ende lakonisch feststellt, dass «die menschliche Seele komplexer als der ICD-10-Katalog (das internationale Klassifikationssystem Anm. d. Red.)» ist, dann ist sie wieder von jener Kraft getragen, die sie zu einer wichtigen Botschafterin der Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten macht. Denn nicht die Betroffenen müssen sich ändern und besser funktionieren, sondern die

Gesellschaft muss lernen, dass in vermeintlicher Schwäche oft grosse Stärke liegt. Mit diesem Buch gelingt Kea von Garnier ein wesentlicher Beitrag zu diesem Bestreben.

Marcel Wisler

Co-Leiter Gesundheitsförderung
& Kommunikation
Pro Mente Sana

► m.wisler@promentesana.ch



Kea von Garnier

Kea von Garnier lebt in Hildesheim und studiert dort Kreatives Schreiben. Durch ihren Blog und auf Instagram berichtet sie erfolgreich über Themen wie Feminismus, soziale Medien und Konsumkritik. Um das Tabu rund um psychische Krankheiten zu brechen, schreibt sie ausserdem offen über ihr Leben mit Angst und Depressionen.

TIPP

Kea von Garnier stellt sich auf www.inclousiv.ch live den Fragen der User*innen. Wir haben drei Leser*innen gebeten, ihr Buch vorab zu lesen und das Gespräch gemeinsam mit Robin Rehmann von Radio SRF Virus zu moderieren.

Fr, 27.11.20 um 16.00 Uhr

in
CLOU
SIV

AUSSCHREIBUNG Recovery-Geschichten

Recovery-Geschichten sind Erzählungen von Menschen, die aus ihrer persönlichen Sichtweise schildern, wie ihr Leben durch psychische Erschütterungen mitgeprägt wurde.

Diese Geschichten können...

- Zuversicht und Hoffnung vermitteln
- Impulse für Veränderungen geben
- Verständnis und Empathie fördern

Für die Autor*innen kann das Verfassen ihrer Recovery-Geschichte...

- die Reflexion der eigenen Erfahrungen fördern
- dazu beitragen, eine eigene Sprache für das Erlebte zu entwickeln
- die erbrachte Leistung vor Augen führen
- einen Schritt aus der Isolation an die Öffentlichkeit bedeuten

In Zusammenarbeit mit dem 5. Internationalen Psychiatriekongress zu seelischer Gesundheit und Recovery führt die Stiftung Pro Mente Sana eine Ausschreibung für Recovery-Geschichten durch. Wir laden Autor*innen ein, ihre persönliche Recovery-Geschichte einzureichen. Eine Jury wird die eingegangenen Texte sichten und eine Auswahl vornehmen.

Die Autor*innen der ausgewählten Geschichten werden eingeladen, diese im Rahmen des Kongresses, der am 3./4. Juni 2021 in Bern stattfindet, an einer Lesung vorzutragen. Alle Geschichten werden vertraulich behandelt!

Es können nur Geschichten berücksichtigt werden, die folgenden inhaltlichen und formalen Vorgaben entsprechen:

- Persönliche Recovery-Geschichte
- Deutsche Sprache
- Worddokument
- Zeilenabstand 1,5
- Maximal 3000 Wörter

Einsendeschluss: 31. Januar 2021

Wir laden Sie herzlich ein, Ihre persönliche Recovery-Geschichte einzureichen, und freuen uns auf Ihren Beitrag!

Weitere Informationen und wie Sie Ihren Beitrag einreichen können, finden Sie direkt auf der Kongress-Website:

► www.recovery-psychiatrie.eu