

Schon im Kindesalter fing es an. Dann kamen die Drogen und zerstörte Träume. Doch Daniel Henkel gab nicht auf und kämpfte sich durch. Auch, wenn die Krankheit heute noch da ist. Im RGA erzählt er seine rührende Geschichte und wo er Hilfe gefunden hat. Und warum sich gerade wieder ein Rückschlag anbahnt.



Melissa Wienzek

17.10.2024, 17:00 Uhr
Artikel verschenken

Remscheid. Eine Busfahrt in eine andere Stadt? Schon bei dem Gedanken wird Daniel Henkel (40) ganz übel. Dann bricht der Schweiß aus, er zittert. Neue Situationen, ein bisschen Druck, jedes kleinste Problem am Tag sorgt sofort dafür, dass er nachts nicht mehr schläft. Und wenn, dann nur begleitet von Alpträumen. Denn der Remscheider leidet an gravierenden, immer wiederkehrenden Depressionen.

Sie sind zur Volkskrankheit geworden. Und Remscheid ist laut dem aktuellen AOK-Gesundheitsatlas sogar besonders betroffen. In kaum einer anderen Stadt ist die psychische Krankheit so akut wie hier. Deshalb wird die Bedeutung von Einrichtungen wie dem Tannenhof oder dem Verein „Seele in Not“ auch immer wichtiger. Sie fangen die Betroffenen und ihre Familien auf. Wie Daniel Henkel. Auch er hat bei der „Seele in Not“ endlich einen Ort gefunden, an dem er nicht vorverurteilt wird, an dem er sein kann, wie er ist. Denn sein Leben lang hat er sich immer bemüht, nach außen hin so normal wie möglich rüberzukommen. Vor allem auch in der Schule. Jetzt will er offen über seine Erkrankung sprechen - um anderen Betroffenen Mut zu machen.

Wie ist Daniel an der seelischen Krankheit erkrankt?

Es fing schon im Kindesalter an. Denn Daniel und seine Geschwister wuchsen mit einem psychisch erkrankten Vater auf. Doch niemand wusste, was er eigentlich hatte, erst mit 40 erhielt der Vater eine Diagnose. „Das hat unsere ganze Familie belastet.“

Die Stimmungsschwankungen waren schlimm. In der einen Minute sei sein Vater sehr aktiv gewesen, habe am liebsten alles auf einmal mit seinen Kindern unternommen, Überstunden gemacht, um direkt danach aber in eine tiefe Traurigkeit, eine Depression zu fallen. „Wir konnten das nicht einordnen. Und nicht damit umgehen“, erzählt Daniel. Die Kinder suchten

den Fehler immer bei sich. Diese Verunsicherung, die war seitdem immer da. Sie wurde zum neuen Alltagsbegleiter.

Und blieb bis heute. „Ich habe dadurch selbst eine grundsätzliche Verunsicherung entwickelt, die sich verfestigt hat“, sagt Daniel Henkel.

„Immer diese Angst, was falsch zu machen.“ Was ist richtig, was ist falsch? Er weiß es oft nicht.

In der Schule wurde er zum Opfer

Was auch zum Problem in der weiterführenden Schule wurde. Daniel war scheu, zog sich zurück - und war dadurch oft das Opfer. Er wechselte sogar die Schule. „Denn es wurde so schlimm, dass ich mich nicht mehr aus dem Haus getraut habe.“ Doch die Probleme auf der neuen Schule wurden nicht besser. Im Gegenteil. Hier geriet er durch Mitschüler auf die schiefe Bahn, nahm Drogen. Die Schulzeit sorgte für Traumata, die blieben.

Mit 16 kamen die ersten schweren Depressionen.

Als es ihm irgendwann etwas besser ging, machte Daniel Henkel auf dem zweiten Bildungsweg seinen Hauptschulabschluss nach - der Erfolg brachte ihm seelische Stabilisation.

Doch die erträumte Ausbildung zum Kinderpfleger brach er dann ab. Der Leistungsdruck war zu groß. Seiner Familie spielte er etwas vor: Er verbrachte den Tag im Park mit negativen Gedanken statt bei der Ausbildungsstelle. „Ich kam auch gar nicht in das Gebäude rein, es war wie eine unsichtbare Mauer für mich.“

Ein Lennep Arbeitgeber gab ihm eine Chance

Wieder rutschte er in die Depression ab - bewies in der dunkelsten Stunde aber ganz große Stärke: Er bat seinen Hausarzt um eine Einweisung in die Evangelische Stiftung Tannenhof, das Fachkrankenhaus für seelische Erkrankungen in Lüttringhausen. Da war er 18.

Seine „Freunde“ brachen den Kontakt zu ihm ab, nachdem er in der Klinik war. Psychische Erkrankung? Nein, danke. Mit so jemandem wollten sie nichts zu tun haben.

Danach lebte der Remscheider „schlecht bis mittelprächtigt“, wie er sagt. Er nahm zwar brav seine Medikamente, war aber sonst orientierungslos. Zwei teilstationäre Aufenthalte folgten. Bis er mit Mitte 20 an ein Langzeitpraktikum bei André Louis im Musikalienhandel in Lennep geriet - ein neuer Hoffnungsschimmer.

Daniel Henkel durfte hier sogar eine Ausbildung beginnen - er schloss als Verkäufer mit Bravour ab, war clean. Angetrieben von neuer Energie, bewarb er sich bei Musikgeschäften, Bäckereien, Supermärkten. Doch es kam nie etwas zurück.

Was ihm als Betroffener geholfen hat

Stattdessen kam die nächste depressive Phase. Mit Drogen. Mit Traurigkeit, mit Ängsten, mit Antriebslosigkeit. Und das sogar ein paar Jahre. Er versuchte, aus dem Tief rauszukommen. Es klappte zunächst nicht. Hilfe fand er schließlich bei der Selbsthilfegruppe der Suchtberatung. Und lernte hier ein neues Denkmuster. Eine heftige Lungenentzündung zusätzlich zum Asthma brachte ihn dann schlussendlich vom Cannabis weg. Vom Jobcenter aus wurde er in alle möglichen Arbeitsmaßnahmen vermittelt - bis er in eine spezielle für Menschen mit chronischen Erkrankungen kam. „Ich war dankbar. Denn ich habe die Einsamkeit nicht mehr ertragen.“ Richtig bergauf ging es dann, als er 2018 zu „Seele in Not“ kam. Nach mehreren Praktika in allen Bereichen fand er hier ein neues Zuhause - im Job, als Mensch und sogar wörtlich. Denn an der Hindenburgstraße bekam er mit Mitte 30 auch seine erste eigene Wohnung. „Ich habe mich hier endlich ernst genommen gefühlt und nicht so von oben herab behandelt“, sagt er. Die Erfahrung hat er bislang nur selten in seinem Leben gemacht.