

## Im Gespräch mit: Pasquale Iazzetta

Im Buch «Wellenreiter zum Glück» erzählt der Therapeut seine Lebens- und Krankheitsgeschichte und darüber, wie er die Depression besiegt hat und letztendlich das Glück fand.

# Ein Therapeut bricht mit einem Tabu

Jurga Wüger

Im Interview spricht Pasquale Iazzetta, Autor des Buches «Wellenreiter zum Glück» (King Fish, 2023), über seine persönlichen Erfahrungen mit einer manisch-depressiven Erkrankung und wie diese seine Arbeit als Therapeut beeinflusst. Er erklärt, warum er sich entschlossen hat, seine Krankheitsgeschichte öffentlich zu machen und wie dies zur Enttabuisierung psychischer Erkrankungen beitragen kann. Der Autor gibt Einblicke in die Ursachen und Symptome der bipolaren Störung sowie in seine eigenen Bewältigungsstrategien. Darüber hinaus erklärt er, warum er Depressionen als «Heiler und Retter» betrachtet und wie er zu dieser ungewöhnlichen Erkenntnis gekommen ist.

**Herr Iazzetta, mit Ihrem Buch «Wellenreiter zum Glück» outen Sie sich als ein manisch-depressiver Therapeut. Begeben Sie sich damit nicht aufs Glatteis?**

**Pasquale Iazzetta:** Viele meiner Klienten kennen meine Krankheitsgeschichte und wissen das sehr zu schätzen. Gerade in der Therapie hat sich das als sehr hilfreich erwiesen. Ein Therapeut, der sein Wissen nicht aus Büchern, sondern aus eigener Erfahrung bezieht, hat einen tieferen Einblick in die Situation seiner Klienten und kann bei der Therapie auf seinen eigenen Erfahrungsschatz von selbst erprobten und wirksamen Behandlungsmethoden zurückgreifen.

**Warum halten Sie es für wichtig, dieses Thema in die Öffentlichkeit zu bringen?**

**Iazzetta:** In meinem Buch geht es auch darum, die Tabuisierung und Stigmatisierung psychischer Erkrankungen aufzubrechen. Obwohl ein immer grösserer Teil der Bevölkerung bereits persönliche Erfahrungen mit psychischen Krisen gemacht hat, wird kaum darüber gesprochen. Im Vergleich zum Vorjahr ist 2021 bei jungen Frauen im Alter von 10 bis 24 Jahren ein Anstieg der Hospitalisierungen wegen psychischer Störungen um 26 Prozent zu verzeichnen. Im Jahr 2020 betrug der Anstieg bereits 6 Prozent. Zwischen 2012 und 2019 betrug die durchschnittliche jährliche Zunahme 3,4 Prozent. Kaum jemand weiss davon und niemand spricht darüber. Das fördert die Verbreitung von psychischen Belastungen enorm.

**Warum ist es wichtig, darüber zu reden?**

**Iazzetta:** Je mehr darüber gesprochen wird, desto eher kann das Risiko einer psychischen Krise vermieden werden. Ein offener

**«Die Verdrängung der Gesellschaft von psychisch belastenden Lebensumständen trägt meines Erachtens sehr zur stetigen Zunahme seelischer Probleme bei.»**

Umgang mit einem Problem hilft bei der Bewältigung, Schweigen hingegen verstärkt das Problem und die Belastung für den Betroffenen. Die Verdrängung psychisch belastender Lebensumstände durch die Gesellschaft trägt meines Erachtens wesentlich zur stetigen Zunahme psychischer Probleme bei. Wir müssen anfangen, das Thema psychische Belastung als gesellschaftliches Problem zu sehen, anzugehen und darüber zu sprechen.

**Wie kommt es zu einer manisch-depressiven Erkrankung?**

**Iazzetta:** Eine manisch-depressive Erkrankung hat meist mehrere Ursachen. In meiner Familie hatten sowohl meine Mutter als auch ihr Vater diese Krankheit. Aber die genauen Ursachen sind unbekannt. Das gilt übrigens auch für andere psychische



**Der Therapeut Pasquale Iazzetta bricht das Tabu im Umgang mit psychischen Erkrankungen und erzählt seine Lebens- und Krankheitsgeschichte.**

BILD ROBERTA FELE

Erkrankungen. Heute weiss man, dass Genetik und Vererbung bei einer bipolaren Störung eine grosse Rolle spielen. Wie in meinem Fall führt oft ein belastendes Lebensereignis, zum Beispiel der Tod einer wichtigen Bezugsperson, zum Ausbruch. Das muss aber nicht so sein. Neben psychosozialen Faktoren können auch eine hohe Stressbelastung, körperliche Erkrankungen, eine Fehlregulation der Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin oder hormonelle Schwankungen eine Rolle spielen.

**Wie äussert sich die Erkrankung im Alltag?**

**Iazzetta:** Im Alltag äussert sich eine bipolare Störung vor allem durch einen Wechsel zwischen depressiven Symptomen und euphorischen Zuständen. Das heisst, Stimmungstiefs, Antriebslosigkeit, negative Gedanken, Schlafstörungen und Denkstörungen wechseln sich ab mit erhöhter Leistungsfähigkeit, gehobener Stimmung, Überaktivität und verminderter Schlafbedürfnis. Der Wechsel kann in täglichen, wöchentlichen oder monatlichen Abständen erfolgen.

**Welche Symptome hatten Sie?**

**Iazzetta:** Man könnte sagen, die klassischen mit Existenzängsten und massiven Denkstörungen. Das dauerte ein halbes Jahr oder länger. An Arbeit war in dieser Zeit nicht zu denken. Was schliesslich auch

zu einer IV-Rente führte. Die Manien waren gekennzeichnet durch Euphorie, intensive soziale Interaktion, Grössenwahn, gehobene und gereizte Stimmung, rasende Gedanken und Rededrang. Manien waren kürzer, einige Wochen bis wenige Monate.

**Sie haben somit sieben Jahre Ihres Lebens in tiefer Depression verbracht und bereuen es nicht. Warum eigentlich?**

**Iazzetta:** Natürlich waren diese Jahre nicht angenehm und prickelnd. Aber aus heutiger Sicht sieht das ganz anders aus. Es waren diese tiefen Krisen, die zu meiner intensiven Persönlichkeitsentwicklung geführt haben. Sie haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Dafür bin ich sehr dankbar. Heute erlebe ich das Leben intensiver und erfüllt.

**Sie sagen, dass eine bipolare Störung auch viele positive Seiten hat...**

**Iazzetta:** Eine hohe Kreativität und ein abwechslungsreiches Leben zum Beispiel. Man langweilt sich nicht. Was nur wenige wissen: Sehr viele Künstler hatten und haben eine bipolare Störung. Diese Tatsache hat ihre Schaffenskraft und ihre innovativen und herausragenden Leistungen erst ermöglicht. Dazu gehören zum Beispiel Vincent van Gogh, Robert Schumann, Hermann Hesse, Marilyn Monroe, Abraham Lincoln, Winston Churchill, Mozart, aber auch Robbie Williams, Jean-Claude Van

Damme, Mel Gibson, Frank Sinatra, Sin-nead O'Connor und Mike Tyson.

**Und Sie haben ein Buch geschrieben...**

**Iazzetta:** (lacht) Ja, genau.

**Welches Fazit ziehen Sie nach so vielen depressiven Wanderjahren in Ihrem Leben?**

**Iazzetta:** Das wichtigste Fazit ist: Egal, was wir erleben, unsere Zukunft hängt nicht von unserer Vergangenheit ab, egal wie schlimm, dramatisch und katastrophal diese auch gewesen sein mag. Unsere Zukunft hängt von dem ab, was wir wollen und was wir uns vorstellen. Davon, was wir sein wollen und worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

**Sie nennen Depression «Heiler und Retter». Was bewegt Sie dazu?**

**Iazzetta:** Die meisten Depressionen haben keine körperlichen Ursachen wie die bipolare Störung. Diese Formen depressiven Erlebens nennt man reaktiv oder psychogen. Das heisst, es ist die Art und Weise, wie wir gelernt haben zu denken, zu fühlen und auf Lebensereignisse zu reagieren. Wenn wir uns entschliessen, die Depression nicht nur als Krankheit und Feind zu betrachten, sondern als Reaktion unserer Seele, die uns schützen und vor Schlimmerem bewahren will, dann können wir gerade durch sie lernen, die Veränderungen herbeizuführen, die unsere Heilung und schliesslich unsere Rettung bedeuten.

**«Ich möchte anhand meiner eigenen Lebensgeschichte zeigen, dass Veränderung aus jeder erdenklichen Lebenssituation heraus möglich ist.»**

**Dieser Satz: «Eine Depression ohne Absicht gibt es nicht» lässt aufhorchen ...**

**Iazzetta:** Eine sehr häufige Ursache für depressive Reaktionen ist heute die Unterdrückung von Gefühlen. Eine andere ist übermässiger Stress und Erschöpfung. Sehr häufig treten Depressionen bei Burn-out auf. Die Absicht der Depression ist es, uns zu lehren, unseren Lebensstil zu ändern, der zu diesem Stressverhalten führt.

**Was würden Sie heute anders machen?**

**Iazzetta:** Ich bin jemand, der gelernt hat, die meisten Krisen weitgehend alleine zu bewältigen. Ich bin ein ausgeprägter Einzelkämpfer. Auch wenn ich nach wie vor davon überzeugt bin, dass wir selbst die Hauptarbeit leisten müssen, um Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen, würde ich doch mehr Hilfe in Anspruch nehmen, als ich es in der Vergangenheit getan habe. Wir brauchen die Unterstützung anderer und können so viel schneller aus Krisen herauskommen.

**Das Buch beinhaltet auch einige historische Gegebenheiten.**

**Was haben Sie damit bezweckt?**

**Iazzetta:** Das Buch ist bewusst als Biografie und Selbsthilfebuch geschrieben. Ich möchte anhand meiner eigenen Lebensgeschichte zeigen, dass Veränderung aus jeder erdenklichen Lebenssituation heraus möglich ist, wenn wir lernen, das zu tun, was uns dabei hilft.



**Pasquale Iazzetta: «Wellenreiter zum Glück» - Die ungewöhnliche Geschichte eines manisch-depressiven Therapeuten», King Fish 2023, 520 Seiten, 26.90 Franken.**