



Patrick N. Kraft

*aus der Depression*

# **MEIN WEG ZUM IRONMAN**

Wieso ein erfolgreicher Familienvater, Sportler  
und Banker plötzlich an Selbstmord dachte

**Patrick N. Kraft**

# **Mein Weg aus der Depression**

Wieso ein erfolgreicher Familienvater, Sportler  
und Banker plötzlich an Selbstmord dachte



**Sportwelt  
Verlag**

Redaktion: Brigitte Caspary  
kleines Umschlagfoto  
rechts unten: M. Rauschendorfer, triaphoto.com  
Covergestaltung: Druckerei Walch GmbH  
Satz: Röser Media GmbH & Co. KG  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH

1. Auflage 2012  
© 2012 Sportwelt Verlag®  
Am Wasserstein 3  
D-91282 Betzenstein  
mail@sportwelt-verlag.de  
www.sportwelt-verlag.de

Bestellungen bitte an:  
Herold Auslieferung & Service GmbH  
Raiffeisenallee 10  
D-82041 Oberhaching  
Tel.: 0049-(0)89-613871-0  
Fax: 0049-(0)89-613871-20  
herold@herold-va.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

ISBN 978-3-941297-17-3

**www.sportwelt-verlag.de**

Depression ist die qualvollste Art  
des menschlichen Leidens.<sup>1</sup>

---

1 Aus: „Feeling good: Depressionen überwinden“ von David D. Burns, Professor für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der Stanford University School of Medicine

# Inhalt

Einleitung	6
1 – Wie alles begann	8
2 – Der erste Wettkampf	13
3 – Es muss mehr sein	16
4 – Noch weiter und höher	19
5 – Da geht doch noch was	24
6 – Ich werde Multisportler	28
7 – Ich, der Triathlet	32
8 – Vorerst der sportliche Höhepunkt	37
9 – Die Zeit danach und die erste Depression	43
10 – Doch noch höher und weiter	48
11 – Aus allen Träumen gerissen	52
12 – Der Anfang der Leidenszeit	55
13 – Und es kommt noch schlimmer	58
14 – Endlich eine gute Nachricht	61
15 – Zu Hause. Und nun?	64
16 – Die schleichende Depression	68
17 – Jetzt geht es richtig los	71

18 – Wieder zu Hause	76
19 – Schluss mit Sport	80
20 – Endlich die Diagnose	83
21 – Was nun?	86
22 – Schlimmer statt besser	89
23 – Nichts geht mehr	94
24 – Die Einweisung	98
25 – Herzlich willkommen in der Klapse	102
26 – Positive Momente	105
27 – Der Rückschlag	110
28 – Menschen und Schicksale	113
29 – Klarheit	119
30 – Wieder daheim	125
31 – Reha, oder der letzte große Schritt	129
32 – Ich bin wieder da, oder der kühne Weg	134
33 – Status quo et quo vadis?	138
Depression in Zahlen	142
Danksagung	145

# Einleitung

Es sollte die Erfüllung meines großen Traums sein: einmal im Leben einen Ironman finishen. Alles lief auch wie geplant. Immer weiter, höher, schneller.

Begonnen hatte ich 2007 mit einem Halbmarathon, gefolgt von drei Marathonläufen. Doch das war mir nicht genug, und so sattelte ich zum Triathlon um. 2009 startete ich erst über eine Triathlon-Sprintdistanz<sup>2</sup>, dann eine Olympische Distanz<sup>3</sup> und zum Jahresende über eine halbe Ironman-Distanz<sup>4</sup>.

Ich wollte immer mehr erreichen, was symptomatisch für mein ganzes Leben war. Das Erreichte war immer nur eine Zwischenstation.

Also war es nur konsequent, den Familienrat einzuberufen und die Bedingungen für die zeitaufwändige Vorbereitung auf einen Ironman auszuhandeln. Das Ziel: die Ironman-Distanz<sup>5</sup> in Köln Ende 2010.

Alles lief zuerst wie am Schnürchen. Bis zu diesem verdammt 28. Juni. Ich fuhr mit dem Rennrad von der Arbeit nach Hause. Schließlich kann man den Heimweg ja direkt für eine Trainingseinheit nutzen.

Durch eine Unachtsamkeit meinerseits, von vielleicht zwei oder drei Sekunden, stand mir dann plötzlich ein Opel Kombi im Weg. Das Ergebnis: Beckenbruch, Operation, zwei Wochen Bettruhe, Gehen unmöglich. Zudem Monate lang noch starke und andauernde Schmerzen. Aus der Traum!

Doch nicht nur von meinem Traum musste ich mich verabschieden. Dieser Tag sollte ein Wendepunkt in meinem Immerhöherhinaus-Leben werden. Die folgenden Monate waren ein stetiger Weg in eine immer schwerer werdende Depression,

---

2 i.d.R. 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen

3 i.d.R. 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen

4 auch Mitteldistanz genannt, i.d.R. 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren, 21,1 km Laufen

5 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen

eine Krankheit, die in der Öffentlichkeit meist weit unterschätzt wird und viel zu oft tödlich endet.

Das ist meine wahre Geschichte: wie es dazu kam, wie ich gegen die Krankheit und um meine Ehe kämpfte, die durch die Depression fast zerbrach, meine Erfahrungen und Anekdoten aus der Klapse und mein Weg wieder heraus aus der Depression und zurück ins Leben.



# 1 – Wie alles begann

Es war Ende 2006. Mein Kampfgewicht von knapp über 70 Kilogramm hatte ich schon lange überschritten. Seit knapp zehn Jahren hatte ich fast jeglicher sportlichen Aktivität entsagt. Dabei war ich zu meiner Jugendzeit sportlich sehr aktiv gewesen. Vom neunten Lebensjahr an betrieb ich leistungsmäßig Kanu-Rennsport. Mal mehr, mal weniger erfolgreich. Aber immerhin reichte es 1992 für je einen zweiten Platz bei der deutschen Juniorenmeisterschaft und einer Landesmeisterschaft. Für einen Trainingsfaulen wie mich doch gar nicht so schlecht, oder? Doch Anfang zwanzig war Schluss. Ab da hieß es: heiraten, Kinder, im Job erfolgreich sein. Für Sport war keine Zeit, kein Platz mehr in meinem Leben.

So ging es dann 2006 mit großen Schritten auf die 90 Kilo zu. Und das bei einem Gardemaß von 1,75 Meter. Kein Zustand, der wirklich angenehm war. Der Wohlfühlfaktor ging gegen null, und mir war klar, dass ich etwas tun musste.

Ich hatte mir ein paar Jahre zuvor ein Fahrrad gekauft, das mir im Sommer auch immer half, ein paar Kilos zu verlieren, doch im Winter nahm ich die Pfunde regelmäßig wieder zu. Was mir fehlte, war eine Sportart, die ich das ganze Jahr über ausüben konnte, bei der ich nicht an feste Zeiten gebunden war – und die mir Spaß machte.

Warum ich ausgerechnet auf das Laufen gekommen bin, ist mir bis heute ein Rätsel. Laufen habe ich früher gehasst wie die Pest. Im Winter, wenn wegen der Temperaturen kein Kanu-Training möglich war, wurden wir von unserem Trainer fast täglich um den hiesigen See geschickt. In der Spitze sechsmal die Woche. Hab ich eigentlich schon gesagt, dass ich es gehasst habe?

Trotz dieser Erfahrung hatte ich mich darauf festgelegt, es mit dem Joggen zu probieren. Also hieß es, ab zu Deichmann und ein Paar Victory-Laufschuhe kaufen. Was für Joey Kelly recht ist, ist für mich doch gerade mal gut genug. Für alle, die

es nicht wissen: Joey Kelly war damals nicht nur Mitglied der Kelly Family, sondern auch Extrem-Läufer und wurde von der Firma Victory gesponsert und ausgestattet.

Im Übrigen habe ich vor diesem Mann einen riesigen Respekt. Seine sportlichen Leistungen sind der Wahnsinn. Aber jetzt wieder zurück zu mir und meiner ersten großen Herausforderung: eine Runde um den Block.

Bei meinem ersten Lauf schaffte ich doch sagenhafte zwei Kilometer und war fertig wie andere nach einem Marathonlauf. Ich habe geschwitzt wie verrückt, und alles unterhalb der Hüfte tat mir weh. Aber ich fühlte förmlich, wie die Kalorien zu Tausenden in meinem Körper verbrannt wurden. Gut, die Waage sagte etwas anderes, aber das konnte nur ein Messfehler sein. Oder war ich vielleicht etwas zu optimistisch?

Von den Täuschungen meiner Waage ließ ich mich jedenfalls nicht demotivieren, und in den nächsten Tagen schaffte ich dann schon eine Runde, die knapp vier Kilometer lang war. Die Erfüllung war das allerdings noch nicht, und richtig Spaß kam bei der ganzen Sache auch nicht auf, da es immer eine Quälerei war. Schon nach wenigen Wochen ging die Motivation prompt wieder den Bach runter. Es fehlte irgendwie der entscheidende Motivationsfaktor, der mich am Laufen hielt.

Doch wer hätte das gedacht? In der Zeit, als die Tage immer kürzer wurden und es langsam aber sicher Winter wurde, fand ich ihn: einen Motivator. Einen, der mich unter seine Lauf-Fittiche nahm. Ich kann ihn auch gerne beim Namen nennen: Marco.

Wir kannten einander schon länger, und bis dahin fand ich ihn immer sehr sympathisch. Warum ich das an dieser Stelle schreibe und warum die Sympathie in der nächsten Zeit etwas litt, schreibe ich ein paar Zeilen später.

Meine Frau und ich waren mit ihm und seiner Frau gut befreundet und hatten schon so manchen Sauf- und Spieleabend zusammen verbracht. Marco war, und ist es noch immer,

ein passionierter und erfahrener Läufer, der schon ein paar tausend Kilometer in seinen Läuferbeinen hatte.

Ende 2006 gingen wir wieder einmal zusammen essen. Marco und ich kamen auf das Laufen zu sprechen. Ich berichtete ihm von meinen ersten Schritten und den jüngsten Motivationsproblemchen. Meine Laufschuhe hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon zwei, drei Wochen nicht mehr angeschaut, geschweige denn angezogen. Wie es der Teufel so wollte, verabredeten wir uns kurzerhand für eine gemeinsame Laufrunde am nächsten Tag. Der Laufexperte und der Laufanfänger, wie sollte das funktionieren?

Ich bin Marco sehr dankbar dafür, dass er bei dem Lauf extremste Rücksicht auf mich nahm. Denn der Leistungsunterschied war eklatant. Er hätte wahrscheinlich rückwärts laufen können und wäre immer noch schneller gewesen. Ich hätte ihm nicht verübelt, wenn er danach noch heimlich eine Runde richtig gelaufen wäre. Vielleicht hat er es auch getan und mich mit der Information verschont.

Mit ihm zusammen kam ich also erst so richtig zum Laufen. Der liebe Marco zeigte mir schon nach kürzester Zeit die steilsten Berge des Bochumer Südens und die längsten seiner Stamm-Laufrunden. Ich glaube, an ihm ist ein kleiner Sadist verloren gegangen, so oft wie er mir meine Grenzen aufzeigte. Ach, wie gerne hätte ich ihm nur einen meiner vielen Muskelkater gegönnt!

Aber immerhin war ich durch unsere gemeinsamen Läufe endlich motiviert genug, um wirklich regelmäßig etwas zu machen. Es ist halt ein großer Unterschied, ob man täglich allein gegen seinen Schweinehund ankämpft oder das mit einem Laufpartner tut. Und so folgte ein gemeinsamer Lauf nach dem anderen. Im Schnitt sind wir anfangs knapp dreimal die Woche zusammen gelaufen.

Bereits nach drei oder vier Monaten liefen wir ab und zu eine Runde von knapp 22 Kilometern Länge. Diese Runde sollte

später unsere traditionelle Sonntagsrunde werden. Natürlich waren auch hier Bochums schönste Berge eingebaut. Für die Leser, die aus der gleichen Gegend wie ich kommen, hier nur ein paar Stichwörter: Stiepeler Straße, Surkenstraße, Weitmarer Holz.

Für einen Lauflegastheniker wie mich war das gar nicht so schlecht, auch wenn es immer noch wirklich wehtat. Zu dem Zeitpunkt hatte ich immerhin fast zehn Kilo verloren. Das war zwar noch nicht mein subjektives Idealgewicht, aber doch schon ein großer Schritt in die richtige Richtung.

Zusätzlich hatte ich zu diesem Zeitpunkt meinen Alkoholkonsum fast komplett eingestellt. Statt richtigem Bier gab es alkoholfreies, Schnaps war tabu. Der Anstoß dazu war von meinem damaligen Hausarzt gekommen. Auch ihm war nicht verborgen geblieben, dass ich etwas an Gewicht zugelegt hatte, und so gab er mir ein paar Tipps und Infos mit auf den Weg. Unter anderem, dass Alkohol im Körper eins zu eins in Fett umgewandelt wird. Ob das so stimmt, weiß ich nicht, aber es hat mir die Entscheidung gegen den Alkohol definitiv leichter gemacht.

Wie das dann so ist, wird man von seinen Freunden belächelt, wenn man dem Alkohol entsagt. Schließlich hatten mich die meisten auf so mancher Party in Höchstform erlebt. Nicht zu vergessen ist mein 25. Geburtstag. Ab 22:30 Uhr konnten meine Gäste allein weiterfeiern, weil ich besoffen auf dem Klo eingeschlafen war. Das aber nur am Rande.

Mittlerweile empfinde ich es als sehr angenehm, am Morgen nach einer Party ohne Kater und schlechtes Gewissen meiner Frau gegenüber aufzuwachen. Wie heißt es so schön: Ich kann auch ohne Alkohol gut drauf sein.

Marco und ich waren mittlerweile eine klasse Zweier-Laufgemeinschaft. Auch einen Teamnamen hatten wir schon: die Lauffreunde Kenia. Wir waren zwar nicht so schnell und ausdauernd wie Kenianer, aber dafür ..., dafür ... Eigentlich hatten

wir keine Gemeinsamkeit mit Kenianern, es hörte sich aber gut und schnell an. Bei langen Läufen redet und spinnt man sich eben so einiges zusammen.

Ich weiß gar nicht mehr, wer von uns dann auf diese glorreiche Idee kam, den Halbmarathon im Rahmen des anstehenden Ruhr-Marathons zu laufen. Und das Ganze nur ein halbes Jahr, nachdem ich mit dem Laufen angefangen hatte. Aber so hatten wir eine tolle Extra-Motivation, denn was ist schöner, als sich gemeinsam auf einen Wettkampf vorzubereiten?

Habe ich eigentlich schon erwähnt, dass ich das Laufen ursprünglich hasste?