



## 24. MÄRZ: WRECK

TOM GREGORY

Hallo zum heutigen Pop-up-Fastenimpuls!

Die Kriege auf der Welt sind eine große Gefahr für die Menschheit. Es gibt aber auch eine andere Form von „Krieg“, die so subtil ist, dass sie oft kaum erkennbar ist, aber trotzdem tödlich sein kann – psychische Erkrankungen, vor allem die Depression.

Tom Gregory aus Blackpool geht sehr offen mit seinen psychischen Problemen um: **ich verlor mich in den Tiefen der dunklen Zeiten**, singt Gregory im Lied **Wreck** und weiter: **Oh, ich würde alle Dämonen in meinem Kopf bekämpfen. Ich würde zehn Drinks mehr nehmen, nur um eine kleine Schwäche zu überwinden. Oh, ich bin viel zu gut darin geworden, aus Freunden Fremde zu machen.**

Gregory besingt in dem Lied, wie die Begegnung mit dem richtigen Menschen jemanden davor bewahren kann, an seiner zerstörerischen Vergangenheit zu zerbrechen. „Dieser Song“, so Gregory in einem Interview, „handelt von meinen eigenen Erfahrungen damit und davon, wie diese Begegnung mit dem richtigen Menschen alles für mich zum Besseren verändern sollte.“

**Ich verlor mich in den Tiefen der dunklen Zeiten, bis du mich aus diesem vergangenen Leben herausgezogen hast. Glaube mir, wenn ich dich nie getroffen hätte, Darling, wäre ich immer noch ein Wrack.**

Depressionen sind Dämonen, die jemanden zutiefst zerstören können und denen man mit eigener Kraft in der Regel nicht Herr werden kann. Während eines „Burn-outs“ vor vielen Jahren musste ich selbst diese Erfahrung machen und durfte wie Gregory erfahren, wie gut und wichtig es ist, jemanden an seiner Seite zu haben, die das Ruder in die Hand nimmt und das Leben in die richtige Richtung steuert.

Nicht allein aufgrund dieser wichtigen Botschaft ist **Wreck** ein starkes Lied. Der ehrliche Umgang des Sängers mit seiner eigenen Vergangenheit ist so wertvoll. Psychische Erkrankungen aller Art werden noch schlimmer dadurch, dass sie tabuisiert werden, oft nicht nur vom Umfeld der betroffenen Person, sondern auch von ihr selbst. Zu seinen Problemen, seiner Erkrankung zu stehen, es sich und anderen ein- und zuzugestehen, ist ein ganz wichtiges Element im Kampf dagegen.



## 24. MÄRZ: WRECK

TOM GREGORY

Und so macht Tom Gregory doppelt Mut: er ermutigt Menschen mit psychischen Problemen, damit offen umzugehen. Und er ermutigt uns alle, Menschen aus ihren Tiefen der dunklen Zeit herauszuhelfen. So kann es gelingen, menschliche Wracks wieder zu flicken und ins Leben zu holen.

Einen schönen Tag euch und bis morgen!

DER LINK ZUM LIED:

[https://www.youtube.com/watch?v=68fBsB\\_1dfs](https://www.youtube.com/watch?v=68fBsB_1dfs)