

Depression & Tteokbokki

Im Dialog: Mentale Gesundheit

geschrieben von Theresa Brüheim

Tteokbokki sind ein Klassiker der koreanischen Küche. Das beliebte Imbissgericht besteht aus weißen, zylinderförmigen Reiskuchen, die in einer würzig-scharfen roten Soße gekocht werden. In Korea findet man dieses »Comfort Food« überall: an Marktständen, bei mobilen Imbissen an Straßenecken oder im Supermarkt. Mit ihrem Buch »Ich will sterben, aber Tteokbokki essen will ich auch« macht Baek Sehee diesen Snack nicht nur in Deutschland bekannt, sondern schreibt vor allem mutig über psychische Gesundheit und den Umgang mit Depression.

Auf den ersten Blick geht es der Autorin, die zugleich Protagonistin und Icherzählerin ist, gut. Auf Arbeit und im Freundeskreis kann sie anfangs ihren inneren Kampf mit sich selbst verbergen – bis dies immer schwerer fällt. Macht es vielleicht noch trauriger, noch ängstlicher, noch verzweifelter, eine solche Fassade aufrechtzuerhalten? Im Dialog mit ihrem Therapeuten sucht Baek Sehee nach den Ursachen dieser Gefühle und schreibt sie in diesem ganz persönlichen Buch auf.

Südkorea hat unter den OECD-Ländern sowohl die höchste Rate an Krankenhausaufenthalten wegen psychischer Erkrankungen als auch die höchste Selbstmordrate. Trotz dessen sind psychische Erkrankungen in der südkoreanischen Gesellschaft immer noch stark stigmatisiert. Nur langsam ändert sich dies unter jungen Menschen.

Vor diesem Hintergrund wird die Bedeutung des Werkes der koreanischen Autorin deutlicher: Das Buch ist nicht nur in einer ungewöhnlichen und zugleich innovativen Form des Dialoges geschrieben, es ist auch eine interessante Mischung aus Memoiren und Ratgeber – und vor allem ist es absolut mutig, ja fast furchtlos, die eigenen Gefühle und Ängste ehrlich und authentisch zu teilen. Und auch der Erfolg gibt Baek Sehee recht: Das Buch ist nicht nur ein Bestseller in ihrem Heimatland, sondern wurde Stand 2023 in sieben asiatische Sprachen sowie ins Englische und Deutsche übersetzt.

Baek Sehee. Ich will sterben, aber Tteokbokki essen will ich auch. Übersetzt von Lara Emily Lekutat. Hamburg 2023

Dieser Text ist zuerst erschienen in [Politik & Kultur 2/2024](#).