

Dr. Thomas Reinbacher

NACH GRAU KOMMT HIMMELBLAU

Vortrag-Titel: »Nach Grau kommt Himmelblau« von der Raketenkarriere in die Psychiatrie und zurück in ein Leben 2.0

Format: 40–45 Minuten Vortrag, 15–20 Minuten anonyme Fragen & Antworten

Sprecher: Dr. Thomas Reinbacher (thomas@himmelblau.jetzt)

Web: <https://himmelblau.jetzt>

Vortrag: Thomas hatte alles erreicht, was er sich selbst erträumt hat: Eine tolle Frau, liebes Kind, Promotion unter den Auspizien des Bundespräsidenten in technischer Informatik an der TU Wien, eine Forschungskarriere am NASA Ames Research Center in Kalifornien, gefolgt von einer steilen Managementkarriere bei McKinsey & Company, Amazon (Leiter Produktmanagement Alexa) und Google (Cloud & Künstliche Intelligenz). Internationalen Freundeskreis, ausgediente Fernreisen. Sein Leben war perfekt – alles happy-ding-dong!

Doch 2021 folgte der mentale Total-Absturz. Die Schock-Diagnose: Schwere Depression (F33.2). Es folgten zwei schwerste depressive Episoden und unvorstellbar lange 204 Tage in der Psychiatrie. Unzählige Therapieansätze, kleine Fortschritte und große Rückschritte, ein Spießrutenlauf durch die Psychopharmaka und die Erkenntnis, dass nur eine radikale Akzeptanz der Krankheit einen ersten Schritt nach vorn ermöglicht.

Um nach fast zwei Jahren aus diesem dunklen Loch endlich herauszukommen, war mit Abstand die größte Leistung seines Lebens. Alles andere: Kindergeburtstag.

Als er zur Behandlung in der geschlossenen Psychiatrie war und keinen Ausweg mehr sah, schwor er sich: »Scheiß drauf!«, wenn ich hier gesund herauskomme – dann sprichst du offen über deine Krankheit und versteckst dich nicht mehr.

Jetzt geht es Thomas darum, anderen zu helfen und endlich das Stigma der Depression zu brechen.

Im Vortrag berichtet Thomas von seinem aufregenden Lebensweg und seinem langen Kampf zurück in ein Leben 2.0 nach der Depression. Er verrät unter anderem:

- **Übersicht über Arten und Häufigkeit von psychische Erkrankungen (Depression)**
- **wie faszinierend & erschreckend die Gedankenwelt eines depressiven Menschen sein kann,**
- **was er in 200 Tagen seiner psychiatrischen Behandlung und Therapie gelernt hat,**
- **warum es ein Zeichen der Stärke ist, sich bei psychischen Erkrankungen Hilfe zu holen,**
- **wie du Frühwarnzeichen einer Depression erkennst,**
- **wie er seine Sichtweise auf mentale Gesundheit vs. Leistungsbereitschaft verändert hat,**
- **wie du dich (als Angehörige:r) schützt.**

Dr. Thomas Reinbacher

NACH GRAU KOMMT HIMMELBLAU

Fotos von Thomas <https://photos.app.goo.gl/e5sB291R8XYSH4eQ7>

Über Thomas:

Thomas Reinbacher ist 38 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in München Schwabing. Nach seiner Promotion in Informatik (unter den Auspizien des Bundespräsidenten) war er erst Forscher am NASA Ames Research Center in Kalifornien und dann Manager bei McKinsey und Produktmanager bei Amazon (Alexa) und Google (Cloud, AI).

Er beschreibt sich selbst gerne als kreativen Tüftler und Problemlöser, Teigtaschen-Aficionado und Mochtegern-Fahrradmechaniker.