

Ohne Regen keine Blumen

Meine Depression war einmal

Für Carla und Luisa, die während meiner Krankheit Tag für Tag mein Leben gerettet haben. Ihr seid meine Sterne.

1. Auflage 2025
Originalausgabe

© Bücken & Sulzer Verlag, Overath

Text, Illustrationen, Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Kerstin Wessels, Köln

Teil der Illustration auf S. 143: L. Proksch

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Druck und Bindung: Print Group Sp. z o.o.; Szczecin, Poland

ISBN 978-3-947438-73-0

Wichtiger Hinweis:

Das vorliegende Buch schildert die persönlichen Erfahrungen der Autorin und gibt keine allgemeingültigen Handlungsempfehlungen. Eine ärztliche Begleitung ist unerlässlich!

"Die Entscheidung, ein Kind zu haben ist von großer Tragweite.

Denn man beschließt für alle Zeit,
dass das Herz außerhalb des Körpers herumläuft."¹

Elisabeth Stone

Keine Panik

Du. Bist. Nicht. Allein.



Inhalt

03	Vorwort
12	Willkommen in der Unterwelt
36	Reparaturarbeiten
42	Besser einfach weiter blättern
54	Hallo zurück
78	Status quo
98	Update
103	Nachwort
150	Dank

Vorwort

Denke immer

Ich bin erschrocken darüber, wie viele Menschen mir begegnen, die mit psychischen Erkrankungen zu tun haben. Besonders schlimm ist es, ich bin Lehrerin an einem Gymnasium, zu sehen wie viele Kinder und Jugendliche davon betroffen sind. Aber nicht nur dort, sondern überall steigt die Zahl von psychisch erkrankten Menschen, das zeigen neueste Studien. Depressionen sind der häufigste Krankenschreibungsgrund!² Besonders schlimm ist es für mich aber zu erleben, dass diese Menschen sich oft schämen darüber zu sprechen! Noch immer redet man lieber über seine Krebserkrankung, als über seine Depression. Die Krankheit ist komplett stigmatisiert! Und noch immer bekommen zu wenige Menschen die Hilfe, die sie bräuchten. „2022 stieg zum ersten Mal seit mehr als 30 Jahren die Zahl der Suizide - um fast zehn Prozent!“³ Allein in Deutschland starben 2019 dreimal mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle.⁴ Ist das nicht eine Katastrophe?!

Ich frage mich: Warum muss man sich schämen für eine Krankheit, für die man gar nichts kann? Niemand hat das extra gemacht!!! So viele Menschen trauen sich einfach nicht zum

! daran!





Arzt zu gehen, zu einem Therapeuten oder wohin man auch immer gehen soll. Kein Plan! Jahrelang schleppen diese Menschen die Erkrankung mit sich herum und sind gefangen in einem Kokon aus Scham und Hilflosigkeit. Und so habe ich beschlossen dieses Buch zu schreiben! Ich möchte dir hier von meiner eigenen Zeit mit der Depression und ihrer Freundin Angst berichten und dir mit meiner Geschichte und mit meinen Bildern zeigen, dass man sich dafür nicht zu schämen braucht und dass diese schlimme Krankheit vorbei gehen kann, wenn man sich professionelle Hilfe holt. Ich möchte dir hier Mut machen: Schau mich an! Ich war am Boden, zerstört, kaputt, am Ende und ich habe es wirklich geschafft wieder völlig gesund zu werden. Gib diese Hoffnung nie auf! Auch du kannst es schaffen! Und dann kann in dieser Katastrophe sogar auch irgendwie eine Chance liegen!

Dies ist kein Depribuch! Denn mir hat die Depression gezeigt, dass mein Leben so nicht weitergehen kann und ich dringend etwas ändern muss. Und das habe ich getan und ich kann wirklich sagen, dass mein Leben jetzt reicher und schöner ist, als es vorher war!

Es ist aber nicht nur ein Buch für dich. Es ist auch für mich, denn ich will unbedingt verarbeiten, was passiert ist, es hinter mir lassen, versuchen irgendwie damit abzuschließen. Denn es vergeht nicht EIN Tag, an dem ich nicht an die schlimme Zeit denken muss, in der Depression und Angst in mir wohnten. Es ist vorbei und dennoch ist die Erinnerung daran greifbar. Die Krankheit ist irgendwie ein Teil von mir. Der im Nachhinein viel Gutes

bewirkt hat, das kann ich inzwischen so sagen. Ich habe mich selber besser kennen gelernt, weiß, was mir nicht guttut und was ich mag und meistens kann ich das auch sagen! Und ich verspüre ein tiefes inneres Glücksgefühl darüber jeden Morgen gesund aufstehen und allen Höhen und Tiefen des Lebens wieder begegnen zu können. Ich bin dem Teufel nochmal gerade eben so von der Schippe gehüpft und freue mich darüber jeden Tag! Deshalb habe ich auch so viele bunte Farben verwendet. Ich möchte einen Funken Positivität in all den Schlamassel bringen. Ich habe damals, als ich krank war, immer nach Büchern gesucht, in denen ich mich irgendwie wieder finde und die mir Mut machen. Aber das fiel mir bei den ganzen düsteren Bildern und Farben immer schwer. Diese Bücher habe ich dann schnell wieder weggelegt. Das wollte ich hier anders machen. Die Buntheit soll dir zeigen: Es besteht Hoffnung! Eine große sogar. Schau nach vorne und gehe immer weiter, dann kann am Ende vielleicht etwas wunderbares Neues entstehen. Manchmal muss es regnen, damit Blumen wachsen können! Und diese Hoffnung möchte ich mit dir teilen!

Vielleicht findest du dich in meiner Geschichte wieder, weil du möglicherweise gerade ebenfalls in so einer Lage bist, und denkst beim Lesen: „Scheiße, genau so fühle ich mich auch!“. Vielleicht ist dann für dich geteiltes Leid halbes Leid. Oder vielleicht helfen dir auch meine Strategien, die mir meinen Weg aus dieser fürchterlichen Krankheit gezeigt haben.

Ich sage es nochmal: Ich möchte Mut machen, dass man eine Depression besiegen kann. Gib

nicht auf!! Es geht wieder weg! Wenn nur EIN Mensch das denkt, der das hier liest, dann macht mich das glücklich!

Und damit du überhaupt nachvollziehen und verstehen kannst, wie es für mich dazu kam und was mir dabei geholfen hat gesund zu werden und zu bleiben (!), habe ich mich dazu entschieden auch ein paar Einzelheiten aus meinem privaten Leben zu schildern. Damit habe ich es mir wirklich nicht leicht gemacht, aber ich glaube, dass manche Details wichtig sind, um zu verstehen, warum ich krank geworden bin, und was letztendlich zur völligen Genesung geführt hat. Denn meistens fällt so eine Depression nicht einfach vom Himmel herab und verschwindet auch nicht so mir-nichts-dir-nichts wieder, nur weil man sie freundlich darum bittet. Ich glaube nur so kannst du als erkrankter Mensch (oder auch als Angehöriger) erkennen, dass du wirklich an dir und auch an deinem Umfeld arbeiten musst, damit niemand denkt, dass mit ein paar Tabletten und ein bisschen Yoga alles wieder geregelt ist.

Ich bin Mutter von zwei Kindern (damals 2 und 5) und bin bei der Schilderung meiner Erkrankung nicht umhin gekommen mich auch mit dem Thema Muttersein und der Rolle der Frau in der Ehe auseinanderzusetzen. Das hier ist kein Emanzenbuch, aber es hat mir gut getan zu erkennen, in welch anarchischen Strukturen wir noch immer herumgeistern, die für ganz viele Frauen einfach der helle Wahnsinn, der pure Stress sind. Ich will hier zeigen, dass man sich davon befreien kann, auch wenn es noch so aussichtslos erscheint.

in Endlosschleife



*Am Ende wird eh immer alles gut.
Nur davor ist's oft echt scheiße.⁵
Bastian Bielendorfer*

Ich möchte abschließend nochmal ganz deutlich Folgendes sagen (ich habe es ja schon angedeutet): Es bringt mich wirklich komplett auf die Palme, wie mit dem Thema Depression öffentlich und auch im Privaten immer noch umgegangen wird. Hinter vorgehaltener Hand wird man verschwörerisch (wenn überhaupt!) auf die Erkrankung angesprochen. Als ob man einfach einen Dachschaden hätte oder aussätzig wäre. Ich hatte auch selber ständig das Gefühl, dass ich eigentlich nicht darüber reden sollte. Denn tatsächlich denken immer noch so viele Idioten da draußen, man gehöre entweder in die Klappe oder man bekäme einfach seinen Arsch nicht hoch. Weil das ja alles Anstellerei ist! Wohlstandskrankheit. Die Depressiven wissen doch gar nicht, was echtes Leiden ist!

Aber am ALLERSCHLIMMSTEN ist es, dass sich Millionen Menschen noch nicht mal selber eingestehen, dass sie ein echtes Problem haben, geschweige denn sich professionellen Rat holen, der UNBEDINGT erforderlich ist. Sie schleppen die Depression jahrelang mit sich herum und haben Angst darüber zu reden. Dabei hat niemand sich das ausgesucht. NIEMAND!

„Bei leichten Depressionen hilft ein warmes Bad mit ätherischen Ölen. Bei schweren mit Föhn.“

Die Depression endet für viele Menschen tödlich, weil sie keinen Ausweg finden. Ich bin

davon überzeugt, dass man jedem Depressiven helfen kann. Ich habe es selbst erlebt und ich war wirklich lange Zeit sehr, sehr verzweifelt! Da kann man gerne mal meine Familie und meine Freunde fragen. Die waren es auch. Ich bin aber übrigens keine Ärztin oder sonst irgendwie Fachfrau auf diesem Gebiet. Man muss sich unbedingt professionelle Hilfe suchen, wenn man betroffen ist, das ist wirklich mein Rat. Ich schildere hier nur MEINE Erfahrungen, was MIR geholfen hat, wie es sich bei MIR entwickelt hat. Das ist auf keinen Fall ein Musterfall oder eine Musterlösung. Bei jedem verläuft eine Depression anders— das habe ich verstanden.

Ich habe nun das Buch so gestaltet, dass du als depressiver Mensch, der nicht gut lesen kann, erst mal nur die Überschriften in Kombination mit den Bildern betrachten kannst, um meine Geschichte zu verstehen. Dabei habe ich darauf geachtet, möglichst viele Porträts von mir, oft basierend auf Originalfotos aus der Zeit, zu verwenden (auch auf dem Cover), weil ich mutig voran gehen und dir zeigen möchte: Schau her! Ich schäme mich nicht! Ich erzähle hier meine Geschichte! Du schaffst das auch! Du kannst also nun das Buch lesen, um dich in meiner Geschichte wieder zu finden, den Mut zu entwickeln gesund zu werden, aber auch, um Betroffene zu verstehen, und Hoffnung zu haben, dass es besser wird. Denn:

Spiel es ab

Dir werden in meinem Buch immer wieder Zitate, Kommentare und Sprüche begegnen, die ich in der ganzen schlimmen Zeit irgendwo aufgeschnappt habe und mich begleitet und geprägt haben. Sie alle haben einen besonderen Platz in meinem Buch bekommen.

Kapitel 1

Willkommen
in der Unterwelt

war alles:



Ich war glücklich, dachte ich. Ja, mein Leben war schön! Ich war verheiratet, hatte zwei süße Kinder, einen traumhaften Altbau (den wir gerade sanierten), liebe Freunde, eine tolle Familie und einen Job, den ich liebte. „Sie sind ein echtes Glückskind!“, hatte meine Frauenärztin gesagt. Und dann passierte

es. An einem ganz normalen Ostermontag vor einigen Jahren.

Ich hatte es auch eigentlich kommen sehen, das war mir sonnenklar, als es begann. Ich, mit meinem Perfektionismus, meiner Erschöpfung, der festen Annahme alles immer ganz locker und gut gelaunt gewuppt bekommen zu müssen.

Ich war eigentlich immer müde gewesen als Mutter von zwei kleinen Kindern, berufstätig und nebenbei damit beschäftigt einen ruinösen Altbau von Grund auf zu sanieren. „Normal, dass man da halt fertig ist“, dachte ich mir! „Hey! Andere schaffen das doch auch! Alles gut!“

„Du musst das genießen! Die Kinder werden so schnell groß!“, hatte man mir mahnend gesagt. Und ich sah wie schnell die Zeit verging und aus diesen beiden wundervollen Wesen bereits kleine bezaubernde Mädchen geworden waren. Also musste ich es genießen, beschloss ich. Ich durfte nicht genervt oder verzweifelt sein, weil sie mich nachts ständig auf Trab hielten und ich danach arbeiten musste! Wie oft ich morgens in der Lehrerküche stand und mir einen extra starken Kaffee zog und manchmal vor Erschöpfung mit den Tränen kämpfen musste! Und nachmittags war ebenfalls nicht an Erholung zu denken. Unterricht musste vorbereitet werden, während zwei kleine Minimädchen meine Bude ausräumten, heulten und all das tun, was Kleinkinder eben machen. Ich hatte auch leider niemanden, der mir die Kinder mal abnahm- mein Mann arbeitete Vollzeit. Irgendwie hatte ich das alleinige Kinderdepartment- er die Jobbelastung.

Der Klassiker. „Brauche ich auch gar nicht. Schaffe ich doch alles alleine!“.

Ich genoss das alles so gut es ging und an manchen Tagen schob ich nachmittags dann einfach mal eine Conni DVD rein. Und während meine Kinder vor Begeisterung quietschten, war ich schon beim Intro eingeschlafen! Am Wochenende stand dann die Sanierung auf dem Programm. Zudem machte ich mir ständig Sorgen, ob wir uns finanziell nicht mit allem übernommen hatten und ob das alles wohl gut gehen würde. Von Samstagmorgen bis Sonntagabend wurde in der Ruine geschuftet. Alle packten mit an, denn einige Aufgaben hatten wir bei der Kernsanierung selber übernommen. Meistens war ich Sonntagabend dann so fix und fertig, dass ich gerne erst mal 'ne Woche frei gehabt hätte, aber am nächsten Tag ging ja der Alltag wieder los.

Ich bemerkte irgendwann, dass ich schlechter schlafen konnte, selbst wenn ich mal Gelegenheit dazu bekam! Ich lag abends länger wach oder wachte früh am Morgen auf und machte mir dann Sorgen und Gedanken um Kleinigkeiten. Warum war die Telefonrechnung so hoch? Hat der Architekt die Fenstergröße richtig berechnet? Habe ich daran gedacht die Küchenarbeitsplatte zu bestellen? Mist! Die Q1 schreibt übermorgen ja Klausur!!

Es war mir bewusst, dass es nur kleine Dinge waren, aber meine Gedanken begannen unaufhaltsam um Nichtigkeiten herum zu kreisen. Wie die Geier auf der Suche nach dem Haar in der Suppe. Ich steigerte mich förmlich in diese Themen hinein wie in einer Spirale. Dabei versuchte ich mich mit meinem Verstand

immer wieder zu beruhigen, aber der hatte gegen mein Gedankenkreisen keine Chance. Meistens verging das zunächst aber am Morgen nach Dusche plus Kaffee und dann fragte ich mich oft: Wo war eigentlich das Problem gewesen? Irgendwann hatte ich meine Hausärztin aufgesucht, auf deren Schild auch „Psychologin“ stand. Also fühlte ich mich da ganz gut aufgehoben und erzählte von meinen Beschwerden. „Das ist doch total normal, wenn man Mutter ist! Da sorgt man sich halt. Nehmen Sie mal Lavendelöl!“ ... Na, dann war ja alles gut! Ich war beruhigt und vertraute ganz und gar auf das verordnete Mittelchen. Dieses half zwar überhaupt nicht, aber zumindest war ich beruhigt. Und bestätigt darin, dass das alles richtig war bei mir. („Schlafen kannst du, wenn du tot bist“, hatte meine Freundin Lisa einmal im Examen gesagt.) Das alles war ungefähr ein halbes Jahr vor meinem Totalabsturz gewesen. Ich ahnte davon aber noch nichts und machte weiter und genoss alles. Ganz, ganz leise bemerkte ich zwar, dass alle Beschwerden irgendwie unangenehmer wurden: meine Sorgen, meine kreisenden Gedan-

ken, und meine Schlafprobleme. Also suchte ich erneut meine Ärztin-Psychologin auf, die mir wieder gut zuredete und ansonsten nichts tat. Das sei ja alles normal und das Lavendelöl sei prima. Ich hatte keine Ahnung, dass sie eigentlich als sogenannte Psychologin meine Beschwerden hätte anders einschätzen und mich an eine andere Stelle weiterleiten müssen, zu einem Psychiater oder einem Therapeuten. Aber so war ich hin und her gerissen zwischen: „alles-ist-gut“ und „irgendwas-stimmt-aber-doch-nicht“!

In mir wuchsen die Beschwerden innerhalb eines halben Jahres zu einem kleinen Monster, das mich nachts weckte und mir sorgenvolle Gedanken einflüsterte. Und ich war inzwischen wirklich sehr besorgt, weil mir das Lavendelöl immer noch nicht half und meine persönliche Psychologin das alles für normal hielt. Ach ja: Schlaftabletten verschrieb sie mir noch. Die lösten zwar mein Einschlafproblem, aber mein heutiger Psychiater meint, dass diese die Depression eigentlich erst so richtig befeuert hätten.

Und dann war es mir plötzlich entglitten.

Was passiert

mit mir?



Eine neue Studie fand heraus, dass die durchschnittliche Mutter 98 Stunden pro Woche arbeitet. Das entspricht 2,5 Vollzeitjobs.⁶

Kinder.

Es ist an dieser Stelle mal Zeit offen über das Thema „Kinderkriegen“ zu sprechen, denn eigentlich tut man das nicht, zumindest nicht ehrlich. Kinder sind ja so ein Geschenk! Aber es trauen sich inzwischen immer mehr Frauen offen zu aussprechen: die Zeit, in der meine Kinder klein waren, war schön! Und oft auch sehr schlimm!

Mir war immer klar gewesen, dass ich mal Kinder haben will, am liebsten zwei. Und irgendwann hatte ich dann den Mann meines Lebens gefunden, mein Studium abgeschlossen und stand mitten im Job. Es war an der Zeit und so entstand Kind Nummer 1. Die Schwangerschaft war schön, wenn auch anstrengend, von der Geburt ganz zu schweigen. Aber der Fratz war gesund und munter und das zählte. Und ich liebte dieses Geschöpf abgöttisch. Nie hätte ich mit solch einer überwältigenden Liebe gerechnet. Ich dachte, man könnte keinen Menschen mehr lieben als seine Eltern, seinen Mann, aber was ein Baby mit einem Mutterherz anstellt, ist unfassbar. Ohne zu zögern würde ich mich vor jedes Auto werfen, um meine Kinder zu beschützen.

Ich bin heute aber immer noch fassungslos wie naiv ich mit einer Freundin vorher noch große Reden darüber geschwungen hatte, ein Kind sei ja immer so entspannt wie die Eltern. Und dann kam meins.

An Schlaf war nicht mehr zu denken. Die

Mausi schlief im ersten Jahr meist nicht mehr als zwei Stunden am Stück. Dann aber auch nur an meiner Brust. Tagsüber konnte ich kaum ein Stück gehen, ohne sie zu tragen. Meinen Kinderwagen brauchte ich nicht. Selbst für eine Dusche kurz abgelegt heulte sie einfach immer gleich panisch los. Sogar auf dem Klo war sie oft auf meinem Arm. Und ich spürte, sie brauchte meine Nähe. Sie sollte sie bekommen!

Aber dann all die vielen lieb gemeinten Ratschläge: „Du verwöhnst das Kind nur!“ „Du muusst es halt mal schreien lassen!“ „Die hat dich ja JETZT schon im Griff!“ Wie gern hätte ich all diese Ratschläge befolgt, wenn ich nur gekonnt hätte. In meinem Körper wohnte ein Hormon-Zombie, der gleich Adrenalin ausschüttete, wenn Fratz anfang zu schreien. Ich war vollkommen fertig. Da mein Mann Vollzeit arbeitete und tagsüber fit sein musste, nahm er mir die Kleine nachts nicht ab, zumal sie sich von ihm auch nicht trösten ließ.

Von NIEMANDEM außer mir ließ sie sich trösten und so bekam ich privat nichts mehr auf die Reihe und versuchte jeden Moment zu schlafen, in dem auch sie mal schlief. An meinem Busen.

Es gab mich quasi nicht mehr. Was ICH wollte war egal, was ich elementar brauchte, ebenfalls.

Nach etwa einem Jahr hatte ich dann abgestellt



Die Wahrheit.

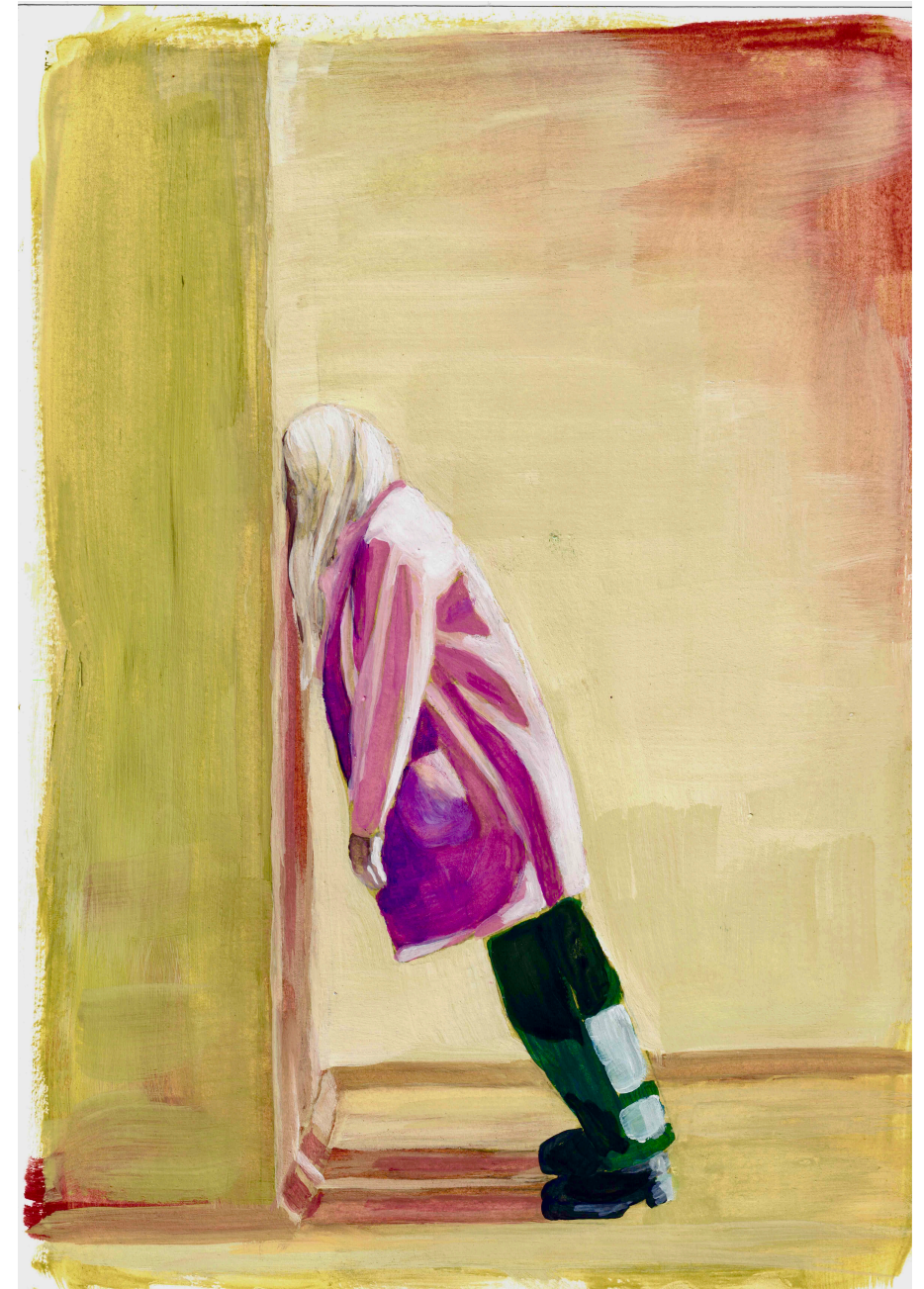
und es wurde ein wenig besser. Wirklich durchgeschlafen hat sie aber erst mit etwa vier oder fünf Jahren. Als Kind Nummer 2 kam, das zwar den Kinderwagen einigermaßen mochte, aber auch die Nacht zum Tag machte, kreierten wir durch An- und Umbauten in unserem Schlafzimmer eine 3,60 m Schlaflandschaft, mit dem Ergebnis, dass mein Mann in dem angestellten Bett ganz außen schlief und ich eingequetscht von meinen zwei Mädchen auf meiner 90 cm Matratze. Wenn die eine schlief, war häufig die andere wach und umgekehrt. Und mittendrin hatten wir gemeinsam noch unseren Altbau kernsaniert und ich war wieder arbeiten gegangen. Und von außen sah das alles idyllisch und perfekt aus, denn ich war eine Meisterin des Verstellens. Vor allem vor

mir selber. Denn ich gestattete es mir nicht zu jammern. So viel Glück hatte mir das Leben geschenkt!

Aber eigentlich hatte ich nur EINEN EINZIGEN alles übersteigenden Wunsch: SCHLAAAAFEN. Ich war inzwischen wie eine Verdurstende. Meine Gedanken kreisten nur noch um das Thema Schlaf und dass ich einfach nicht mehr KONNTE. Alle Reserven aufgebraucht. Ende.

Und zwischen all dem war es mir peinlich darüber zu reden, weil ich mir immer dachte: „Du hast doch nicht mal richtige Probleme, Schatz. Also reiß dich zusammen. Und genieße es gefälligst!“

So war das.



*Es gibt 365 Arten müde zu sein.
Ich bin Mutter. Ich kenne sie alle!*

Spruchwort



Schon als ich am Ostermontag 2015, etwa ein halbes Jahr nach meinen ersten Beschwerden, die Augen aufschlug, merkte ich: Alles war anders!

Ich war aufgeregt bis in die Zehenspitzen! Und ich wusste gar nicht wovor! Ein unangenehmes, angstvolles Kribbeln durchlief mei-

nen Körper. Welche Prüfung stand heute an? Hatte ich irgendetwas übersehen? Das Wort „aufgeregt“ passte auch eigentlich gar nicht. Ich hatte Angst! Wahnsinnige Angst! Mein Körper hatte sie!! Denn meinen Gedanken war vollkommen klar, dass es gerade am Ostermorgen im Schlafanzug auf meinem Bett

sitzend gar keinen Grund zur Panik gab! Und trotzdem durchzog eine kalte Angst meinen Körper. Völlig widersprüchlich und irrsinnig, aber mit purem Willen einfach nicht aufzulösen. Zudem konnte ich kaum klar denken. Meine Gedanken rannten in atemberaubendem Tempo durch mein Hirn.

Und ich selber? Ich war vergraben unter einer dicken, schwarzen Wolldecke. Dazu ein schwarzer Bleihut auf meinem Kopf. Schwer und düster. Wie gelähmt saß ich da, unfähig irgendetwas an diesen Empfindungen zu ändern.

So saß ich also auf meinem Bett und versuchte zu verstehen, was bloß über Nacht mit mir geschehen sein mochte!? Und wie man es wieder rückgängig machen könnte. Mein Mann daneben. Hilflös. Ratlos: „Aber es ist doch alles in Ordnung!?“ JA! Das stimmte völlig. Alles war wunderbar! Tippitoppi, aber mein Körper fuhr einen völlig anderen Film!

Ich hatte mich an die Wand gefahren. Das begriff ich sehr rational sofort. Ich weiß nicht warum diese Einsicht, dieses Bild bis zu diesem Morgen so unscharf gewesen war. Verschwommene Gedanken. Vorahnungen. Es hatte so nicht weiter gehen können. Immer wieder bei Seite geschoben. Ich hätte auf den Tisch hauen müssen. Sagen, dass ich fertig bin, mal schlafen muss. Dass ich Unterstützung brauche. Aber ich hatte mich geschämt. Denn mein Leben war ja wunderschön. Und dass man hätte herumjammern können, war weiß Gott nicht angebracht gewesen. Aber ich hatte es übertrieben. „Ich schaffe das alles schon!“ Irgendwie! ... Nicht.

Ganz offensichtlich waren irgendwie über

Nacht aus den kleinen Sorgen wegen kleiner Dinge große nicht erklärbare Ängste vor gar nichts geworden. Mein Körper war irgendwie zusammengebrochen. Ohne erklärbaren Grund (zunächst). Und so saß ich also da, voller Angst unter dieser schwarzen Decke aus Blei (ich kann das nur schwer beschreiben) und ich konnte alles genau sehen. Und es war zu spät. Und ich hatte es verbockt. Und als ob es nicht schon schlimm genug gewesen wäre, überhaupt in dieser Situation zu sein, schob ich auch noch mir selber den schwarzen Peter zu. Machte mir Selbstvorwürfe. Überlegte, was ich nur falsch gemacht haben könnte, so dass es so weit hatte kommen können, was mir alles nicht gelungen war. Oder war es das erste Aufflackern von Selbsterkenntnis? Zum Glück ahnte ich damals noch nicht, dass es noch viele Monate und Jahre dauern würde, bis all die Puzzlestücke endlich einen Sinn ergeben würden. Bis es mir wieder gut gehen würde!

Es war erst Tag 1 der Höllenfahrt. Anfang meiner persönlichen Vollkatastrophe.



Where is my mind?



Nichts ging mehr. Endstation. Bitte alle aussteigen! Es war der Beginn einer zweijährigen Odyssee durch Angst und Depression, von der ich an diesem Ostermontag noch dachte, dass ich in ein paar Tagen mit Ruhe und Entspannung wieder okay wäre.

Ich verbrachte die ersten Tage im Bett. Mein Mann hatte sich frei genommen, bis es mir wieder besser ginge. (Wir waren wirklich der Annahme, dass das alles in ein paar Tagen wieder verschwinden würde. Was auch immer es war...) Er nahm sich Urlaub und passte auf die Kinder auf, während ich mich im Schlafzimmer verschanzt hatte. Unfähig aufzustehen, mich anzuziehen, irgendetwas zu tun.

Ich wollte nur eins: Schlafen!

SCHLAFEN !!! - Das klang traumhaft. Aber nur als Idee. Als alles übersteigender Wunsch! Ich hatte das Gefühl vertrocknen zu müssen, wenn ich nicht bald schlafen könnte. Ich lechzte dem Schlaf hinterher. Doch gelähmt vor Angst, bleischwer mit rasenden Gedanken war in meinem jetzigen Zustand an Schlaf nicht mehr zu denken.

Ich meine das so, wie ich das sage: ich war nicht in der Lage EINEN klaren Gedanken zu fassen und hatte keine Kraft das Bett zu verlassen, mich anzuziehen, mich zu waschen. Nicht unbedingt, weil ich mich schwach gefühlt hätte, nein es war wie eine Komplettlähmung, die von mir Besitz ergriffen hatte. Ich befand mich in einem Paralleluniversum. Ich konnte zwar die Welt da draußen sehen, aber ich konnte einfach nicht zu ihr durchdringen. Ich war versteinert und fühlte nichts, ich war hohl und von innen schwarz und leer. Und schwer wie Blei.

Ich konnte nur liegen und starren und versuchen irgendwie meine Gedanken zu bändigen, die wie irre durch meinen Kopf tobten, ohne klares Ziel und nicht von mir gesteuert. Ich hatte so etwas noch nie erlebt und kann das auch heute überhaupt nicht mehr nachfühlen. Aber ich weiß, dass das so war und wenn ich heute höre, dass jemand depressiv ist und nicht aufstehen kann, weiß ich ganz genau, wovon er redet.

Bitte einfach

Ich war fassungslos, panisch. Ist es morgen wieder weg? Nächste Woche? Was WAR das? WARUM GING ES NICHT WEG?? Warum konnte ich es nicht einfach irgendwie rückgängig machen? Ich wollte am Computer die Tastenkombination Strg+z drücken und einfach einen Schritt zurück gehen. Oder 12- je nach Belieben! Was konnte ich tun? Vielleicht muss ich einfach nur mal so richtig gut schlafen!



Raketengedanken

Doch daran war nicht zu denken. Manchmal liegt man ja abends im Bett und findet nicht in den Schlaf, weil einem noch so viele Gedanken im Kopf herum gehen. Das kennt man ja. Aber was bei mir los war, fällt mir wirklich schwer zu beschreiben. Eine nicht zu bändigende Horde von Wildpferden rannte durch meine Birne. Es war wie eine Gedanken-Autobahn. Oder eher ein Raketenfeuerwerk. Meine Gedanken waren zu rasenden Autos auf einer Rennstrecke geworden. Ich hatte das Gefühl mitten auf der Überholspur zu stehen. Um mich herum meine Gedanken wie auf einem Kirmesplatz auf der wildesten Kotzmaschine. Nicht zu stoppen. Auch unmöglich ihnen zu folgen. Was war das bitteschön???? Nachdem ich diesen Terror ein, zwei Tage ertragen hatte, musste dieser Irrsinn irgendwie doch gestoppt werden! Ich fand in meinem Regal einen großen Bildband über Muscheln aus aller Welt, den ich mir wieder und wieder anschaute. (Lesen konnte ich aus irgendeinem Grund AUCH nicht mehr. Ich las zwar die Wörter, konnte aber keinen Sinn darin erkennen.) Ich zwang mich dazu mir die Linien, Farben und Formen der Muscheln genau anzuschauen und es erforderte wirklich enorme Konzentration. Ich war hochfokussiert dabei

(es war so anstrengend!), aber so bekam ich meine Wildpferde mal zumindest für eine zeitlang gebändigt und in eine Linie gebracht. Die Nächte und Morgenstunden waren eigentlich die schlimmste Zeit am Tag. Erst konnte ich kaum einschlafen (meist weit nach Mitternacht). Und dann hatte es sich in den ersten Tagen bereits so entwickelt, dass ich schon in aller Herrgottsfrühe noch vor den Vögeln und dem ersten Sonnenstrahl wach wurde. Angst! Panik! Wirre, wilde Gedanken! Erschöpft! Bleischwer! Unausgeschlafen! Todmüde! Ich ertrug diese Angst vor nichts und dieses wilde Denken nicht und weiß noch, wie ich an vielen Tagen morgens um vier, fünf Uhr meinen gesamten Kleiderschrank ausräumte und ordentlich faltend neu einsortierte, nur um mich gedanklich abzulenken, um IRGEND-ETWAS gegen diese irren Gedanken und die Angst zu tun. Für die es ja auch gar keinen Grund gab. Ich war komplett abgedreht... Und wie den Tag überstehen, im Schlafzimmer, allein mit der Angst und der fiesen, stinkenden schwarzen Wolldecke und dem Hut auf dem Kopf? Meine Familie machte taktvoll einen großen Bogen um mich und mein Gehege. Ich war allein mit mir in meiner Hölle.



Being alone with your thoughts is the worst because you have nowhere to run. They're here, dancing in your mind and all you do is handle.⁷

Anonymous