

Spurensuche

Mein Leben mit der Depression

Es fällt mir sehr schwer, über meine Depression zu sprechen. Ich wurde als Kind schon gehänselt und dachte mir, ich bin nicht normal. Ich wurde sehr jähzornig und dachte mir, ich bin nicht normal mit Gewalt zu kompensieren. Zum anderen wuchsen die ersten Suizidgedanken in mir heran. Diese versprachen mir Ruhe und Frieden. Mit 14 wurden diese Gedanken immer konkreter, ich fing an, mich zu schneiden. Mit 17 versuchte ich, mich vor ein Auto zu werfen. Ich wollte einfach einen Schlussstrich ziehen. Meine Jugendzeit war voller Ängste und Unsicherheiten. Das förderte mein Suchtverhalten schon in der Jugend. Ich griff immer mehr zum Alkohol, es wurde zur Normalität. Drogen spielten nur eine Nebenrolle, aber waren schon ein Thema, sie begleiteten mich doch ein paar Jahre. Sie förderten meine Ängste und Unsicherheiten massiv zutage. Mit 20 schaffte ich den Absprung von den Drogen ohne fremde Hilfe. Doch das Problem mit dem Alkohol bestand weiterhin, das führte mich in eine ausweglose Situation. Ich verlor alles, was ich mir aufgebaut hatte. Ich betäubte mich, brach alle sozialen Kontakte ab, vergrub mich in meinem Zimmer. Meine Suizidgedanken wurden immer stärker von Tag zu Tag, bis ich wieder mehrere Versuche hinter mir hatte. Doch die Erlösung war in weiter Ferne, es schien mir ausweglos.

Ich brauchte dringend Hilfe, die ich mir nicht zugestand. In meiner Verzweiflung rief ich meinen Bruder an, der alarmierte die Rettung. So kam ich in eine geschlossene Anstalt. Die ersten Tage waren sehr hart, ich konnte es kaum glauben, wo ich mich befand. Meine Gedanken kreisten. Ich bin doch ein Versager, wo bin ich nur gelandet, so weit hat es kommen müssen. Ich hatte sehr starke Entzugserscheinungen, psychisch wie körperlich, mein Selbstbewusstsein war praktisch nicht mehr vorhanden, ich war am Boden zerstört. Nun fing ich wieder von null an, Tag für Tag, Stück für Stück, mit Hilfe der Ärzte und Pfleger. Ich bekam die Chance, hier im Grünen Kreis meine Therapie fortzusetzen. Es ist ein langer Weg zur Genesung, doch es hat sich schon sehr gelohnt. Meine körperliche und seelische Verfassung ist derzeit sehr stabil. Jeder Tag in dieser Einrichtung festigt mein Selbstbewusstsein.

Bernhard

Der Nebel der Depression

Alles hat einen Anfang, und die Depression beginnt mit einer subtilen Prise. Kaum wahrnehmbar zu Beginn. Sie kann durch ein Ereignis oder einen einzelnen Gedanken ausgelöst werden. Oder einfach als Antwort auf Ebbe und Flut, wie sie das Leben so bringt, entstehen. Sie schleicht sich langsam in unser Leben, wie ein Nebel, der deine Sicht verdunkelt und deine Wahrnehmung der Realität verwischt.

Am Anfang mag es noch einfach sein, die Gefühle von Trauer, Hoffnungslosigkeit und Leere zu überstreichen. Du sagst dir selbst, dass es nur eine Phase ist, die vorübergehen wird. Du sagst es dir immer wieder. Doch die Depression verweilt wie ein hartnäckiger Fleck, der sich weigert, zu verbleichen. Je mehr Zeit vergeht, desto stärker wird die Depression, sie übernimmt dein Leben wie ein tobender Sturm. Es wird schwerer und schwerer, Freude zu finden in den Dingen, die dich früher erfüllt haben. Du fühlst keine Verbindung mehr zu der Welt, da du in einer anderen Realität lebst als die anderen Menschen. Die Tage werden zu Wochen und die Wochen werden zu Monaten. Dir fehlt selbst die Kraft, dass du morgens aus dem Bett kommst, um dich dem Tag zu stellen. Das Gewicht der Depression zieht dich runter und erstickt dich mit seinem endlosen Rad an negativen Gedanken und Emotionen. Egal, wie hart man versucht, dagegen anzukämpfen, die Depression ist uns immer einen Schritt voraus und wartet darauf, uns runter in die Dunkelheit zu ziehen. Es ist ein ständiger Kampf, zu versuchen, den Kopf über Wasser zu halten. Du versuchst alles, um dich vom Griff der Depression zu befreien, aber es ist, als ob du versuchen würdest, einen Berg mit einem gebrochenen Bein zu erklimmen. Es ist ein langer steiniger Weg, dessen Ende für dich unerreichbar erscheint.

Am Ende fühlt sich die Depression an wie eine lebenslange Freiheitsstrafe, ein niemals endender Zyklus von Schmerz und Verzweiflung, aus dem man nicht entkommen kann. Man fühlt sich gefangen in einem Gefängnis, das man selber geschaffen hat, ohne jede Hoffnung, jemals den Schlüssel zur Freiheit zu finden. Du hoffst, dass sich der Nebel irgendwann legt. Aber nichts passiert. Du hoffst, dass sich der Sturm irgendwann beruhigt. Aber nichts passiert. Da ist kein Glimmern von Hoffnungen, keine Sonne. Da ist nichts. Da ist kein Licht am Ende des Tunnels. Da ist nichts.

Stefan G.