



Susan Melbeurne

Aussatz: Depression

Ein Mut-Mach-Buch
... nicht nur für die Betroffenen

AGMA · Christlicher Buchverlag

Sehr viele Geschichten beginnen mit: *Es war einmal...*

So auch unser eigenes Leben. Wir wurden geboren. Einfach so. Wurden nicht gefragt: Wollen wir dies überhaupt? Auch später, wenn wir schon erwachsen sind, wird diese Frage nicht an uns gestellt. Es wird von uns erwartet, dass wir funktionieren, unsere Arbeit erledigen. Das eigene Ich wird zurückgestellt und irgendwann geht es ganz verloren. Niemand erinnert sich mehr daran, oder doch?

Nun werden sie vielleicht sagen, was hat das eigentlich mit der Depression zu tun? Die Antwort darauf lautet: Sehr viel. Mehr möchte ich nicht verraten, denn ich möchte ihrer Antwort nicht vorgreifen. Vielmehr möchte ich sie bitten, folgende Aussagen zu lesen. Ich denke mir, dass einige sie selbst gesagt haben könnten.

... Und plötzlich war nichts mehr wie es wahr. Ich fühlte mich antriebslos, war traurig, nichts machte mehr Freude. Ich zog mich zurück. Was war nur los mit mir?

... Und plötzlich machte mir meine Arbeit keinen Spaß mehr. Ich machte meinen Job, so wie immer, aber es kostete mich mehr Energie als sonst. War so müde, konnte nachts trotzdem nicht schlafen und war irgendwie wie ausgelaugt.

Ich fühlte, dass ich mich veränderte. Dass ich nicht mehr wollte dieses Leben. Ich sehnte mich nach Frieden. Der Tod machte mir keine Angst, sondern das Leben.

... Das Schlimmste für mich war, dass ich um Hilfe bettelte und keiner half mir. Im Gegenteil: Noch mehr Arbeit bekam ich auferlegt. War ja dafür bekannt, niemals NEIN zu sagen. Es schien niemanden zu interessieren, dass ich immer mehr an Gewicht verlor.

„Ach, stellen Sie sich nicht so an! Jeder hat mal ein Tief! Das wird schon wieder!“ Das war alles was ich zu hören bekam.

... Ich kochte ohne Freude für meine Familie. Hunger verspürte ich schon lange nicht mehr. Und ohne, dass ich es bemerkte, deckte ich irgendwann nicht mehr für mich mit. Dies fiel nur meinem Sohn auf, der mich nach drei Tagen darauf

ansprach und ihm musste ich versprechen, wenigstens ein Brötchen, ihm zu liebe, am Tag zu essen. Das tat ich dann fast 2 Jahre lang.

... Ich lief ständig auf Hochtouren. Mein sonst normaler Bluthochdruck war enorm nach oben gestiegen. Herzbeklemmung und Herzstechen beeinträchtigten meine Lebensqualität. Und dann diese Kopfschmerzen. Am liebsten wollte ich mit meinem Kopf gegen die Wand.

... Eines Abends stellte meine Tochter nach einem entgeisterten Blick in den Kühlschrank fest: *„Mama, es ist nichts zu Essen da.“* Ich hatte das Einkaufen vergessen und von diesem Tage an ging ich nicht mehr einkaufen.

... Lärmempfindlich war ich geworden. Staubsaugen konnte wer wollte, aber ich nicht mehr. Ich nahm den guten alten Teppichkehrer. Und wenn dann doch unbedingt gesaugt werden sollte, verließ ich das Haus.

...Ich fing an, beim Verlassen des Hauses meine Maske anzuziehen. Ich spielte mein Spiel. Riss mich zusammen, so wie ich es eigentlich mein ganzes Leben lang getan habe. Nur keine Schwäche zeigen. Meine Konzentration war auch nicht mehr wie sie einmal gewesen war. Aber irgendwie schaffte ich es, meine Umwelt zu täuschen über Monate hinweg. Doch eines Tages konnte und wollte ich nicht mehr. Ich wollte Schluss machen. Ich sprach es aus und was bekam ich zu hören?!

„Stell dich nicht so an! Das ist eine Todsünde! Denk an die Kinder!“

Und ich dachte: „Wer denkt an mich?“

In mir war alles tot.

Einige von Ihnen werden sich wieder erkennen und andere könnten noch einige Aussagen hinzufügen. Festhalten möchte ich mit aller Deutlichkeit:

Depression ist eine schwerwiegende Erkrankung der Seele, die auch den Körper und den Geist beeinflusst. Und der daran erkrankte Mensch ist ihr ohne

Hilfe völlig ausgeliefert. Man mag nicht mehr. Und da ist es sehr wichtig, dass man einem Menschen begegnet, der einem die Hand reicht und sagt: Lass mich dich auffangen. Gemeinsam werden wir es schaffen!

Meistens ist dieser "Engel" ein Fremder, denn die guten Freunde und Familie haben Sie ja im Stich gelassen. Und das ist etwas sehr schlimmes, denn es vermittelt einem das Gefühl, nichts wert zu sein. Und wofür dann noch leben?

Also werden Sie sich nun die Frage stellen, wie finde ich diesen guten hilfreichen Geist, der mich begleitet und errettet aus der Todesspirale, in der ich mich bewege? Nun, das ist ganz einfach. Sie brauchen nicht zu suchen, denn Sie werden gefunden. Blödsinn, denken Sie nun und tippen sich an die Stirn.

Darauf erwidere ich: Auf den ersten Blick haben Sie recht, aber wenn Sie darüber ernsthaft nachdenken, werden Sie feststellen, dass etwas Wahres dran sein könnte. Denn vieles ist möglich, dem der da glaubt und das Geheimnis des Glaubens beinhaltet einen ganz wichtigen Aspekt.(...)

© AGMA VERLAG
und Buchhandlung