

# Der stumme Schrei

Die stummen Schreie waren mit einer der qualvollsten Erfahrungen die ich in meiner tiefsten Depression erlebte.  
Sabine Schaub

Der Schrei war in mir gefangen, es gelang mir nicht ihn heraus zu schreien.

Dabei spannte sich meinen gesamter Bauchraum an. Zugleich atmete meine Lunge so tief aus, wie nur möglich. Sie verharrte so und atmete nicht mehr ein.

Außerdem war der innerliche Druck in mir immens groß. Alles in mir verkrampfte sich. Es war, als schrie mein Körper. Dann hörte ich den Schrei. Ich empfand es als sehr grausam, ihn nicht nach außen lassen zu können.

Jedes mal zerriss es mich innerlich.

Absolut nichts konnte ich dagegen tun.

Ich schrie und schrie immer und immer wieder.

**Keiner konnte mich hören !**

Erst nach vielen Wochen konnte ich wieder weinen und damit hörte auch der stumme Schrei auf.

*Sabine Schaub*