

Depression– Vom Helfer zum Hilfsbedürftigen. Bericht eines Lebenswandels

Die Einstellung, dass nur „schwache“ Menschen eine Depression erleiden können, ist weit verbreitet. Auch Karin G. (Name geändert) als starke, stets aktive Frau dachte so und gestand sich sehr lange nicht ein, was offensichtlich war – Sie litt an einer Depression und brauchte diesmal selbst Hilfe.

Sie beschreibt in Ihrem Selbstbericht, wie sie vor ihrer Therapie dachte und wie sie sich vor ihren eigenen Emotionen verschloss, um sich nicht mit dem Gefühl der Traurigkeit auseinander setzen zu müssen. Auch in ihrem Fall spielen Erfahrungen aus allen Bereichen des Lebens eine Rolle, sodass sie auch von ihrer Erziehung und ihrer eigenen Familie berichtet. Außerdem lässt sie uns an den ersten Erfahrungen in der dringend benötigten Therapie teilhaben und den Erkenntnissen, die sie daraus für sich gewann.

Vom Helfer zum Hilfsbedürftigem

„Ich hatte eigentlich gar keine Ahnung was eine Depression ist oder was sie ausmacht. Vor allem hatte ich auch kein Interesse, dies zu erfahren. Warum auch, ich dachte es betrifft mich ja nicht. Ich gehörte doch zu den Starken, die sich um die anderen kümmerten. Die eine Verantwortung haben. Aber im Hinterkopf hatte ich schon immer dieses Gefühl der Traurigkeit. Ich wollte mich nicht damit auseinandersetzen. Mit dem Gefühl, nicht zur Ruhe kommen zu dürfen.

Ich war immer am Machen, Organisieren, Planen und Aufgaben erledigen. Mittlerweile weiß ich, dass dies damals nur eine schöne Ablenkung von mir selbst war. Lieber nicht auf sich schauen, denn sonst überrennen einen womöglich noch die eigenen Emotionen. Das wollte ich lange Zeit nicht. Zur Ruhe kommen, Gefühle zuzulassen und um Himmels Willen ja nicht die Kontrolle zu verlieren. Niemanden merken lassen, wie es mir ging und was sich von meinem Gefühl her immer mehr ankündigte.

Das hat sich geändert. Es musste sich ändern. Mit Mitte 40 ging nichts mehr. Mein Gefühl ... nein, meine Depression war endlich so präsent, dass ich nicht mehr wegschauen konnte. Mein Körper und mein Geist spielten nicht mehr mit. Selbst ein einfacher Alltag war plötzlich nicht mehr machbar.

Also schleppte ich mich zu einer Psychotherapie ...

Genau genommen wurde ich geschleppt: Zu einer Anlaufstelle, wo sonst ja eigentlich nur Kranke betreut werden. Hätten meine beiden Männer, mein Ehemann und mein Sohn, mich nicht mehr oder minder dahin gezwungen - es hätte sicher nochmal ein Jahr gedauert bis ich etwas für mich getan hätte. Neben diesem wohl größten Glück hatte ich auch, wie ich jetzt merke, das Glück ohne große Wartezeit in Therapie und in eine weitere Behandlung zu kommen.

In der Therapie haben wir angefangen viel aufzuarbeiten. Sehr mühsam war das. Anfänglich dachte ich auch immer, dass dies nicht weiterhilft. Es dauerte lange bis sich irgendwie Verbesserungen greifen ließen. Aber auch hier ist es nicht unbedingt das sofort Greifbare, was wichtig ist. Vielmehr ist es das, was man mit der Zeit versteht – sich selbst.

Ich bemerkte, wie mich mein Leben bereits früh prägte und wie dies bis heute noch Auswirkungen auf mich hat. Ich bin als Einzelkind bei meinen Eltern aufgewachsen. Meine Mutter war Hausfrau und mein Vater Dozent. Meine Kindheit ist mir durch den ständigen Streit meiner Eltern nicht schön in Erinnerung geblieben. Sie sind sich ständig angegangen. Ich habe mich oft gefragt, warum sie überhaupt zusammen waren. Vielleicht war es ja wegen mir – ich, das Kind, welches die Beziehung zusammenhielt oder besser gesagt, halbwegs gekittet hat.

Meine Mutter wollte damals immer im Mittelpunkt stehen. Ich glaube rückblickend, dass sie ebenfalls wie ich nun auch, unter Depressionen litt.

Meine Beziehung zu ihr war dadurch immer angespannt. Locker und harmonisch – wie ich es von anderen kannte – war es zwischen uns nie. Bei meinem Vater habe ich mich vertrauter und angenehmer gefühlt. Aber er hatte oft nur sehr wenig Zeit für mich. Er war viel arbeiten. Vielleicht gab es deswegen so viel Streit, vielleicht hat sich meine Mutter allein gelassen gefühlt. Oder mein Vater war wegen ihr so viel arbeiten. Wer weiß ...

Was aber stimmt, ist, dass sich meine Mutter sehr einsam gefühlt hat. Ich musste immer für sie da sein, sonst gab es Ärger, Vorwürfe und Sticheleien. Meine Mutter hat viel bei mir abgeladen, was sie belastete, nervte oder frustrierte. Ich habe für sie alles geschluckt und immer bis zum Ende zugehört. Mein Vater ist dann recht plötzlich bereits mit 58 Jahren verstorben. Das war eine schlimme Zeit für mich. Ich glaube so richtig getrauert habe ich bis heute noch nicht – vielleicht konnte ich es auch nicht, denn meine Mutter klammerte danach noch mehr als je zuvor. Sie ist mittlerweile 76 Jahre alt.

Durch mehr Distanz im letzten Jahr hat sich unsere Beziehung gebessert. Den Abstand hätte ich vielleicht schon eher gebraucht – und ich meine damit nicht den räumlichen Abstand. Durch meine Psychotherapie, die ich nun seit 2 Jahren mache, ist mir einiges bewusst geworden. Ich habe meine Mutter und ihr Schicksal zunehmend loslassen können. Ich habe mein Schicksal von ihrem getrennt und fühle mich jetzt leichter damit.

„Sich selbst wichtig zu nehmen ist kein leichter Weg. Das habe ich in den vergangenen 24 Monaten erfahren. Es klingt vielleicht einfach, "Ich tu mir was Gutes", "Ich kümmere mich um mich" ... Worte sind das eine - die Gedanken, das (schlechte) Gewissen und eine Art innerer Druck, das andere.“

Ich habe viel geübt, mir bewusst gemacht und dabei immer eine gute Unterstützung durch meine eigene Familie gehabt. Das war und ist das Wichtigste – meine eigene Familie. Ich denke immer, dass 2 Jahre so viel Zeit sind und nun alles gut sein müsste. Aber ich fühle, dass es erst der Anfang ist. Oft kommen bekannte Gewohnheiten oder „alte Muster“ bei mir wieder hoch. Ich habe aber wachsamen Menschen um mich herum, die mir helfen – und ich lasse mir helfen. Mittlerweile.

Mein Körper scheint sich langsam wieder zu stabilisieren. Keine ständige Übelkeit mehr, kein morgendliches Erbrechen. Kaum noch Unruhe und Herzrasen. Ich kann Dinge mehr genießen, mich mehr auf das Hier und Jetzt konzentrieren und somit wieder einen Alltag aufbauen. Ich lerne langsam zu genießen. Ich kann vor allem das genießen, was ich habe und was mir wichtig ist. Was ich viel zu lange gar nicht mehr richtig sah. Einen normalen Alltag, wie ihn tausende Andere haben und ich ihn immer irgendwie wollte. Normal ist dabei nicht abwertend gemeint.

Ein normaler Alltag ist aus meiner Sicht etwas Kostbares. Einfach und kostbar. Einfach kostbar.

Ich denke als Erwachsene komme ich endlich im Leben an. Ich wurde besser aufgefangen und es wird sich um mich gekümmert, wenn ich möchte. Ankommen bedeutet für mich der Anfang eines Weges – ein anderer als der, den mir meine Eltern damals zeigten. Ich spüre, dass er noch lang sein wird, aber meine Gefühle machen mir keine Angst mehr, sondern Mut. Schwere Phasen werden wiederkommen, vielleicht wird sich die Depression wieder zeigen wollen, aber nun denke ich zu wissen, welcher Weg der Richtige ist: mein eigener persönlicher Weg. Auf dem Alten habe ich mich alleine durchgekämpft – Jetzt gehe ich einen Neuen."

Die Geschichte inspiriert und motiviert zugleich, sich mit eigenen Emotionen auseinander zu setzen und sich ihnen zu stellen. Auch wenn das bedeutet, sich Hilfe zu suchen und so die Vergangenheit aufzuarbeiten.