

# Erfahrungsbericht von Christian, dem Kämpfer

Der ehemalige Zeitsoldat Christian ist 26 Jahre jung und kämpft mittlerweile an anderen Fronten. Seinen Lebensmut und die positive Aussicht auf die Zukunft konnte er sich trotz zahlreicher Rückschläge erhalten. Wir wünschen Christian genau diese positive Zukunft und hoffen, dass er Sylvester mit seinen Freunden eine schöne Zeit erleben wird. Gerne möchten wir dich dabei unterstützen und dir weiter unter die Arme greifen.

Ich bin 26 Jahre alt und komme aus Kassel. Ich habe von 2006-2010 als Zeitsoldat gedient. Festgestellt wurde die Depression bei mir 2010, als ich nach einem längeren Krankenhausaufenthalt meinen ehemaligen Beruf bei der Bundeswehr nicht mehr ausüben konnte. Auf Anraten von Freunden habe ich mir nach der Diagnose "Depressionen" einen gesetzlichen Betreuer gesucht, der mir auch heute noch immer zur Seite steht und mir vieles an Last abnimmt.

## Ja, wie kam es eigentlich zur Depression?

Genau kann ich das nicht sagen, ich vermute einfach mal, das während der Zeit im Krankenhaus zu viel im Kopf los war. Lässt sich irgendwie schwer beschreiben. Aktuell habe ich eine Psychotherapie und gehe 2 mal die Woche (Montags und Freitags) zu meinem Psychiater, welcher auch außerhalb seiner Sprechzeiten da ist. Das heisst, wenn es mal ganz arg wird, kann ich ihn auch mal anrufen.

Ich dachte, ich kleb mal nen kleinen Ausschnitt von mir hier fest, wie es mir gerade geht und was ich dagegen mache. Wobei ich in erster Linie hoffe, dass ich anderen damit helfen kann. Also, geh ich mal bissl zurück: Hab im November gemerkt, dass sich so allmählich ne bestimmte Richtung andeutet, in die sich meine allgemeine Stimmung bewegt (sprich Richtung rezidivierende depressive Episode). Wobei ich grade während dem Schreiben bissl aufgekratzt bin. Aber das is für mich bei sowas mittlerweile normal. So, war dann Mitte November zur Diagnostik wegen meiner körperlichen Erkrankung, die ich seit 4 Jahre mit mir rumschleif. Und Endlich gabs 1. ne Prognose, was es sein kann und Mitte Januar gibts dann was Festes. Das gab bis vor so ner knappen Woche erstmal nen fetten Stimmungsboost. Jetzt is der allmählich am Abklingen seit letzter Woche. Da ich jetzt aber kein Bock hab, die Winterzeit mich Ewigkeiten komplett sozial isoliert in meiner Bude einzubunkern, fang ich wieder an, Musik auszugraben. Denn damit kann ich (Anm.: Wenn ich es teile) mehr ausdrücken, als ich es beschreiben kann. Dann is das Emotionale schonmal raus und mir gehts für den Moment wieder besser. Und ich denk jeden Tag an Silvester und dass ich da mit den Menschen feiern will, die mir am meisten bedeuten auf dieser Welt und ich weiss, dass diese Menschen soviel für mich tun würden und ich denen genausoviel bedeute, wie sie mir. Und alleine der Gedanke an die geplante Feier lässt mich innerlich lächeln. Und ich versuche so gut es geht, ne gewisse Kontinuität aufrechtzuerhalten, in der ich ausm Haus rausgehe, auch wenns derzeit bei maximal 3 Mal in der Woche bleibt. Frische Luft, Kälte, Wind ... Einfach, um den Kopf durchzublasen, wenn er mir voll is. Hab auch heute mit meinem Psych ne neue Checkliste erarbeitet, die jetzt an der Tür klebt, was ich bei welchen Anzeichen machen kann. Ich nehme auch keine Medis mehr, weil ich damit alleine klar kommen will und aufgrund der körperlichen Beschwerden eh schon genug Medis in mich reinschmeissen muss. Und wenns mir jetzt mal paar Tage so Scheisse geht, dass ich alles abblocke oder einfach nur beschissene Laune hab, versuch ich mich trotzdem an sozialen Kontakten. Und wenn die net schnallen oder verstehen wollen, wieso ich gerade schlecht drauf bin oder kein Bock zu irgendwas hab, is es mir auch echt scheissegal. Haben sie eben Pech! So, ich hoff mal, dass ich damit auch anderen nen bissl helfen kann. Dann freut euch mal auf nen entspanntes Wochenende, trotz allen.

Die eigenen Gedanken niederzuschreiben kann beim Verarbeiten schlimmer Erlebnisse weiterhelfen. Auch anderen kann der Umgang mit der persönlichen Situation Mut und Zuversicht schenken. Gerne möchten wir daher jedem die Möglichkeit geben, hier seine Gedanken mitzuteilen. Bei Interesse schreibt uns einfach unter "[kontakt@impulsdialog.de](mailto:kontakt@impulsdialog.de)".