

Mittwoch, 18. November 2009

## **Der andere Reisebericht**

Zur Zeit befinde ich mich auf einer Reise durch meine Psyche. Mich hat eine temporäre exogene Depression ereilt. Auch neurotische Depression genannt – oder auch Erschöpfungsdepression – (verursacht durch länger andauernde belastende Erfahrungen in der Lebensgeschichte). Die Reise kann einige Wochen andauern. Auf dieser Reise muss ich mich an neue Umstände gewöhnen und neue Verhaltensregeln befolgen. Bemerkte habe ich das sehr einfach und deutlich. Und der Auslöser ist mir auch sehr klar. Mal wieder stand mehr oder weniger die Existenz auf dem Spiel. Das Ganze auch noch umgeben von einer Vielzahl willkürlicher Umstände, die mehr oder weniger Energie kosten, übel ausgehen können und einfach nur belastend sind. Ob dem wirklich so ist, weiß man auf dieser Reise leider nicht wirklich. Aber es fühlt sich so an. Die Summe der Monster, die einen bedrängen und umgeben, nimmt bedrohliche Formen an, obwohl einem eigentlich klar sein müsste, dass es keine Monster gibt. Aber was nützt einem das. Die Angst und die Befürchtungen geraten außer Kontrolle. Der Druck, der sich lange aufgebaut hat und jetzt wieder mal einen Höhepunkt gefunden hat, musste raus. Und das Ventil heißt in diesem Fall – Psyche. Ich kann so locker darüber schreiben, weil ich der festen Überzeugung bin, dass nur außerordentlich starke Charaktere ein Problem mit dieser Art von Schwäche bekommen können. Oder anders gesagt, wo keine Muskeln, da auch kein Kater. Und trotzdem mal wieder einiges gut ausgegangen ist und der Rest gut auszugehen scheint, konnte ich mich über die wichtigste Entscheidung nicht wirklich freuen, weil sie mir wieder vor Augen geführt hat, dass ich nur eine drohende Katastrophe verhindert habe. Es ist Teil der beruflichen Selbständigkeit, dass man immer wieder vor einem Abgrund steht. Diesen erreicht man nicht mal selbst, sondern vor diesen wird man plötzlich gestellt. Es kostet dann doch Zeit, Kraft, Energie, Nerven und Substanz, ein drohendes Ereignis zu verhindern und sich eine Perspektive zu erarbeiten. Aber es ist auch Teil der gewählten Lebensform. Wer Freiheit will, muss den Totalverlust von Sicherheit in Kauf nehmen. Man wird älter und die Intervalle dieser Bedrohungen sind kürzer und sie haben sich gehäuft. Dann kommt da noch die Jahreszeit hinzu und einige Umstände mehr. Und plötzlich weiß man nicht mehr, warum man aufstehen soll. Es ist so, als ob jemand bei einem der Duracell Häschen einfach die Batterie rausgenommen hat. Man erreicht einen psychischen und emotionalen Stillstand, obwohl die Welt sich weiter um einen herum dreht. Die Kräfte, die einen sonst durch den Tag begleiten und tragen, schwinden. Vor allem Morgens, Mittags erreicht man eine erträgliche Form und Abends geht es einem erheblich besser. So wird jeder Tag mit dem Öffnen der Augen eine lange quälende Begegnung, die sich im Verlauf desselben aufheitert und bessert. Aber der nächste Morgen kommt bestimmt. Ich habe mich entschlossen, diesem Problem ebenso zu begegnen, wie denen, die es ausgelöst haben – mit meiner ganzen Aufmerksamkeit. Nichts verschönern, nichts verstecken, nichts schön reden. Schritt für Schritt abarbeiten. Allem so begegnen, damit auch dieses Problem schon bald der Vergangenheit angehört und man das damit verbundene Monster entzaubert. Mein Leben ist mir zu kostbar und zu schön, als dass ich mit diesem Problem defensiv umgehen wollte. Gerade jetzt nicht, genau jetzt nicht. Das Schöne an mir und meiner Person ist, dass mir nichts peinlich ist. Deshalb bin ich auch guter Dinge, dass dies der letzte Reisebericht in die Welt der Depression sein wird. Und wie vieles in meinem Blog ist auch dafür Raum und Platz da. Für die Angst vor dem Versagen. Für die Angst vor dem Verlieren. Für die Angst vor der Angst. Denn ich gehöre zu den starken Persönlichkeiten. Ich riskiere immer viel. Ich wage zudem auch viel. Mein Lebensweg bescheinigt mir das. Und mein Charakter sagt mir das. Aber jeder, der so angetrieben ist, muss mal stehenbleiben, in die Knie gehen oder fallen. Das ist ein Zeichen seiner unablässigen Anstrengung. Dass es mich trifft, scheint unausweichlich. Wenn man die Belastungen der zurückliegenden Jahre in eine chronologische Reihenfolge stellt, dann weiß ich, dass ich nun eine, nämlich meine Grenze der Belastbarkeit erreicht habe und mein Körper mir das klar und deutlich signalisiert. Ob ich was verändern werde? Ja, den Umgang mit den Dingen, die mich Energie kosten. Energie, die ich nicht mehr habe, oder nicht mehr so leicht zu verteilen habe. Mein Energiemanagement werde ich ändern. Nicht alles und jeder kann sich mehr in Zukunft meiner vollen Aufmerksamkeit gewiss sein. Aber die mit mir rechnen dürfen, dafür um so mehr. Die Energie ist nicht endlos. Und wie gesagt, das Alter und andere Umstände steuern ihren Teil dazu bei. Somit muss ich den Umgang mit meiner Energie neu ordnen. Und wie schon vor einiger Zeit beschrieben, mit den Dingen die mir willkürlich begegnen, lernen, gelassener umzugehen und diese an Menschen weiter zu delegieren, die viel besser damit umgehen können. Ich muss nicht alles machen und können. Sondern immer mehr genau das, was ich dazu tun kann und will. Und ich bin froh, dass ich weiß, was ich habe und es nicht Jahre verheimliche, verstecke oder verdränge. Ich habe keine Angst vor der Krankheit, weil ich gute Freunde habe, die diese Krankheit leider bestens kennen. Ich habe keine Angst vor den Folgen dieser Krankheit, denn ich weiß, dass es wie alles in meinem Leben ein weiteres zu meisterndes Kapitel ist. Und somit füge ich nur ein weiteres Kapitel meiner Reise hinzu. Das Einzige, was mich ein wenig ärgert ist, dass ich eigentlich einen großen Moment zur Freude verpasse, weil meine Psyche sich nicht mit mir freuen will. Dann muss ich das Fest eben verschieben. Und das werde ich auch.

Geschrieben von Christof Hintze in Gleichgesinnte um 07:40

sehr mutig christof dich mit deiner depression so oeffentlich zu machen. robert enke wuerde vielleicht noch leben, wenn er sich nicht dazu entschieden haette, seine depression in einem unglaublichen kraftakt zu verheimlichen. sich seine depression als krankheit und zugestehen und daraus kein geheimnis zu machen, ist meines erachtens ein wichtiger schritt zur heilung. denn erst dann kann man hilfe annehmen, und von aertzlicher oder der hilfe von freunden profitieren.

wenn ich etwas fuer dich tun kann, ich bin da.  
Anonym am Nov. 18 2009, 22:42