

Liebe Leserin\*,

Ich freue mich, dass du meinen Brief in den Händen hältst und ich hoffe, dass ich dich durch meine Geschichte ermutigen kann.

Vor einigen Jahren hat mir eine Krankheit klar gemacht, wie stark ich in Wirklichkeit bin und ich möchte meinen Weg mit dir teilen, damit auch du den Mut und die Kraft findest, diese Krankheit zu besiegen.

Bei dieser Krankheit handelt es sich um Depressionen. Ich bemerkte die Traurigkeit bereits mit 13 Jahren. Damals machte ich mir noch keine Gedanken, was der Auslöser dafür war. Aber ich realisierte, dass ich immer traurig wurde, sobald ich alleine war. Daher fing ich an, so viel wie möglich zu unternehmen. Ich verplante jede freie Minute, traf mich mit Freundinnen und fing mit dem Fußball spielen an. Wenn ich doch einmal zu Hause war, fand sich immer jemand zum Telefonieren oder Schreiben. Als ich älter wurde, fehlte ich auf keiner Party und verbrachte oft die Wochenenden in der Stadt, wo ich bei Freunden übernachtete und auf Housepartys ging. Jeder kannte mich als fröhliche und aufgeschlossene Person. So ließ sich die Traurigkeit bis in mein Studium hinein verdrängen. Zu dem Zeitpunkt lebte ich in einer großen WG mit 4 Mitbewohnern, hatte einen Freund und ging neben der Uni immer noch vielen Hobbys nach, sodass ich oft erst sehr spät abends nach Hause kam. Meinen Freund sah ich jeden Tag bis zu dem Zeitpunkt, an dem er für sein Studium in eine andere Stadt ziehen musste. Auf einen Schlag änderte sich alles für mich. Ein wichtiger Teil meines Alltags fiel weg und ich war abends oft allein. Alle Traurigkeit, die sich so lange angestaut hatte, brach auf einmal aus mir heraus. Ich weinte sehr oft, meistens ohne erkennbaren Auslöser. Ich hatte Mühe, morgens aus dem Bett zu kommen und mich Aktivitäten oder die Uni zu motivieren. Ich zog mich zurück und traf mich kaum mehr mit Freunden. Oft begleiteten mich Schuldgefühle, da es ja keinen Grund gab, traurig zu sein. Ich redete mir ein, dass ich es meinen Freunden nicht zumuten könnte, ständig für mich da zu sein und dass sie bestimmt schnell von mir genervt sein würden – schließlich konnte ich meistens keinen Grund für die Weinkrämpfe nennen.

Nach einiger Zeit fasste ich den Entschluss zu handeln und suchte im Internet nach einer Psychologin in meiner Stadt. Es war eine sehr große Überwindung, zum ersten Termin zu gehen, denn ich wusste nicht, was mich erwartet und war sehr nervös, dass ich mich plötzlich einer fremden Person anvertrauen sollte. Rückblickend kann ich sagen, dass dieser Moment am meisten Stärke abverlangte. Das Eingeständnis, dass etwas nicht stimmt und dass man eine Krankheit hat, die nicht durch einen Labortest diagnostiziert werden kann, ist nicht leicht. Sich von einer fremden Person Hilfe zu holen kostet ebenfalls sehr viel Überwindung. Wenn Du jetzt also hier sitzt und diesen Brief liest, dann hast du schon sehr viel Mut und Stärke gezeigt und hast schon einen sehr wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht! Sei auch geduldig mit Dir selbst, wenn Du etwas Zeit brauchst, um den für dich passenden Psychologen mit der passenden Methode zu finden. Es ist vor allem wichtig, dass Du das Gefühl hast, dich öffnen zu können und das klappt natürlicherweise bei einigen Personen besser als bei anderen.

Ich fühlte mich bei meiner Psychologin wohl und hatte einen geschützten Raum, in dem ich all meine Emotionen herauslassen und verarbeiten konnte. Trotzdem war es nicht immer leicht, mich zu allen Terminen motivieren zu können und auch das ist normal. An den eigenen Emotionen zu arbeiten verlangt sehr viel Kraft und ich bin sehr stolz auf mich, dass ich mich dieser Herausforderung gestellt habe. Ich habe gelernt, geduldig zu bleiben und nicht zu hart mit mir ins Gericht zu gehen. Jeder hat sein eigenes Tempo auf dem Weg zur Besserung und manchmal dauert es eben länger bis man die Kraft aufbringen kann, weiterzugehen.

Nach einigen Therapiestunden wagte ich den nächsten Schritt und vertraute mich meiner besten Freundin an. Ich war überwältigt, wie verständnisvoll und unterstützend sie war und es gab mir Mut, immer offener mit dem Thema umzugehen. Ich erzählte nach und nach einigen engen Freunden von meiner Depression. Dabei merkte ich, dass mich entgegen meiner Befürchtungen niemand verurteilte oder die Depression herunterspielte. Viele waren überrascht, dass man mir nach außen hin nichts angemerkt hatte, aber jeder fand unterstützende Worte oder erkundigte sich, wie man mir am besten in dieser schweren Zeit helfen kann. Mir half es außerdem, ein Tagebuch zu führen. Dort konnte ich immer wiederkehrende Gedanken und Ängste „parken“ und zum anderen auch die Fortschritte zu sehen, die ich mit der Zeit machte.

Im Verlauf der Therapie kamen einige Hindernisse auf mich zu. Ich wollte mein Auslandssemester in Irland verbringen und hatte Angst davor, meine Therapie unterbrechen zu müssen. Außerdem verließ mich mein Freund nach fast zwei Jahren

Beziehung, und das genau in der Prüfungsphase, die sowieso schon von Stress geprägt ist. Ich hatte Angst, dass mich die Traurigkeit im Ausland wieder mit voller Wucht treffen könnte und dass ich noch nicht bereit dafür sein würde, ohne Therapiestunden auszukommen. Dennoch nahm ich all meine Kraft zusammen und entschied mich, dass ich meinen Plan durchziehen würde. Bereits einen Monat vor Semesterbeginn wollte ich nach Irland aufbrechen, um die Insel zu erkunden. An Stelle meines Exfreundes nahm ich meinen jüngeren Bruder mit und wir bereisten das Land mit dem Fahrrad. Wir fuhren jeden Tag mehrere Stunden durch die Landschaft, bis wir die nächste größere Stadt erreichten. Dabei hatte ich viel Zeit, über meine Depression und die Trennung nachzudenken. Auch wenn ich mich während der Fahrt kaum mit meinem Bruder unterhalten konnte, tat es gut zu wissen, dass jemand an meiner Seite war. Die Bewegung und die frische Luft trugen ebenfalls ihren Teil dazu bei, dass es mir immer besser ging. Ich merkte, dass mir die Hindernisse auf unserer Reise nicht so viel ausmachten, wie sie es früher getan hätten, wie z.B. ein Platten mitten im Nirgendwo oder ein komplett verregneter Tag auf dem Fahrrad. Auch mein Auslandssemester entpuppte sich als Unterstützung in meinem Kampf gegen die Krankheit. An meiner Universität fand ein „mental health day“ statt, also ein „Tag der psychischen Gesundheit“. Viele Menschen, darunter auch der Vorsitzende der Studentenvereinigung und einige Professoren, teilten ihre Geschichte mit uns. Dabei wurde mir erst einmal bewusst, dass Depressionen jeden Menschen treffen können, egal wie erfolgreich oder beliebt diese Person ist. Es tat auch gut zu wissen, dass ich mit der Krankheit nicht allein war und dass die Depression immer weniger als Tabu-Thema gesehen wird. Es gab auch einige Hilfsangebote, z.B. psychologische Beratung oder geführte Meditationen. Ich war überrascht, dass ich bereits an einem Punkt angekommen war, an dem ich diese Angebote nicht mehr brauchte. Aber es tat dennoch gut zu wissen, dass ich sie jederzeit wahrnehmen konnte, wenn ich es doch einmal für nötig hielt.

Mein Abenteuer in Irland ist mittlerweile schon einige Jahre her. In Rücksprache mit meiner Psychologin habe ich die Therapie abgeschlossen. Für meinen Job nach dem Studium bin ich sogar in eine neue Stadt gezogen – in meine eigene Wohnung, ohne Mitbewohner. Vor einigen Jahren hätte ich mir das selbst niemals zugetraut.

Mittlerweile genieße ich es, auch einmal alleine zu sein und keine Termine zu haben. Ich meditiere gerne und mache Yoga, denn es hilft mir, in mich hineinzuhorchen. Ich gehe sehr achtsam mit mir und meinem Körper um und nehme mir die Pausen, die ich brauche. Außerdem lasse ich meine Emotionen zu und rede auch mit meinen Freundinnen darüber, denn es gibt im Leben immer einmal Tage oder sogar Phasen, in denen man traurig, enttäuscht oder unmotiviert ist. Diese Gefühle sind total okay.

Wichtig ist, dass man sich auch professionelle Hilfe holt, wenn diese Phase zu lange andauert.

Wenn ich auf die Zeit meiner Depression zurückblicke, dann merke ich, wie stark mich diese Zeit gemacht hat.

Ich bin eine starke Frau, denn ich habe meine Traurigkeit besiegt.

Ich bin stark, weil ich mich getraut habe, nach Hilfe zu fragen.

Und ich bin stark, weil ich über das Thema sprechen kann.

Und ich bin der festen Überzeugung, dass auch Du stark genug bist, um deine Traurigkeit zu überwinden!

Ganz viel Kraft und alles Gute,

L. K.