Wenn das Funktionieren nicht mehr geht

Anna spricht über Depression, Hilfe, kleine Schritte und ein neues Vertrauen ins Leben

Depression kann jeden Menschen treffen. Und doch erlebt jeder Mensch die Erkrankung anders. Anna erzählt Ihr persönliche Geschichte. Sie spricht darüber, wie Ihr Leben vor der Depression war und wie sie schließlich an einen Punkt kam, an dem Ihr Körper und Psyche deutliche Grenzen setzten. Sie erzählt von professioneller Hilfe, von Menschen, die einfach da waren, von Erfahrungen die Ihr geholfen haben und von solchen, die für sie nicht hilfreich waren. Vor allem aber erzählt sie von den vielen kleinen Schritten, die Ihr geholfen haben, die herausfordernde Lebensphase zu bewältigen und wieder Vertrauen in sich selbst und in das Leben zu finden. Es ist Annas persönlicher Weg, einer von vielen möglichen Wegen im Umgang mit Depressionen.

Ein Leben nach Plan

Wenn Anna an die Zeit vor Ihrer Depression zurückdenkt, beschreibt sie sich als angepasst, freundlich und leistungsorientiert. Vieles in Ihrem Leben folgte einem festen Plan. Studium, Beziehungen, Familie und Freundschaften waren Ihr wichtig. Ebenso wichtig war Ihr, Dinge zu Ende zu bringen und Erwartungen zu erfüllen. Pausen passten nur schwer in dieses Bild.

Rückblickend erkennt sie, dass sie in verschiedenen Lebensbereichen Rollen übernommen hatte, die Ihr nicht immer guttaten. Damals bemerkte sie das kaum. Auch zu manchen Gefühlen hatte sie wenig Zugang. Besonders Wut konnte sie nur schwer wahrnehmen und zulassen. Aus eigenem Interesse und besonders im Rahmen Ihrer Psychotherapie begann sie, sich intensiver damit auseinanderzusetzten, warum sie bestimmte Verantwortungen übernahm, warum es Ihr so schwerfiel, eigene Grenzen wahrzunehmen und weshalb manche Gefühle in Ihrem Leben kaum Raum hatten. Gerade der Zugang zu Ihrer Wut und die Erkenntnis, dass auch dieses Gefühl da sein darf, waren für sie wichtige Erfahrungen.

Als der Körper nicht mehr mitmachte

Schon länger gab es körperliche und seelische Signale. Sie erinnert sich an häufige Migräneanfälle, Erschöpfung, Traurigkeit, Hilflosigkeit und Überforderung. Später kamen Panikattacken hinzu. Einen Montagmorgen hat sie bis heute genau vor Augen. Nach einer unruhigen Nacht mit Herzrasen, Schwindel, schwitzigen Händen und starker innerer Unruhe fuhr sie trotzdem zur Arbeit. Erst später wurde Ihr klar, dass sie in dieser Nacht eine Panikattacke erlebt hatte. Sie war dort noch neu und befand sich in der Einarbeitung. Ausgerechnet an diesem Tag fiel die Kollegin aus, die sie einarbeiten sollte. In diesem Moment kam für sie vieles zusammen. Sie fühlte sich in diesem Moment überfordert und begann in Tränen auszubrechen.

Eine andere Kollegin nahm die Situation ernst und legte Ihr nahe, dass sie bitte zum Arzt gehen solle. Dafür ist sie Ihr bis heute sehr dankbar.

Ihre Hausärztin nahm sich Zeit, fragte nach Ihren Beschwerden und äußerte den Verdacht, dass eine Depression vorliegen könnte. Diese Diagnose wurde später von einer Psychotherapeutin durch weitere Tests bestätigt. Für sie war das zunächst schwer zu begreifen. Besonders belastend war für sie das Gefühl, nicht mehr zu funktionieren und mit Mitte zwanzig überhaupt krank zu sein. In ihrem bisherigen Selbstbild hatte Krankheit kaum Platz.

Wenn selbst Alltägliches schwer wird

Im weiteren Verlauf veränderte die Depression Ihren Alltag grundlegend. Soziale Kontakte wurden anstrengend und mussten teilweise abgesagt werden. Morgens aufzustehen, zu essen oder sich um die eigene Körperpflege zu kümmern, kostete Kraft. Dinge, die vorher selbstverständlich gewesen waren, verloren ihre Bedeutung.

Besonders schwer waren einige Wochen, in denen sie kaum Appetit und kaum Motivation verspürte. Sie beschreibt diese Zeit als tiefes Loch. Das Leben fühlte sich für sie zeitweise nicht mehr lebenswert an. In Absprache mit Ihrer Therapeutin suchte sie schließlich stationäre Hilfe. Rückblickend sagt sie, dass die Behandlung dort für sie in diesem Moment nicht die Unterstützung war, die sie sich erhofft hatte. Dennoch würde sie sich heute bei einer erneuten schweren Krise früher stationär behandeln lassen Wichtig wäre Ihr dabei eine Klinik mit einem ganzheitlichen Behandlungskonzept, welches Körper, Psyche und persönliche Lebenssituation gemeinsam in den Blick nimmt. Eine verlässliche Stütze blieben in dieser Zeit Ihre Psychotherapeutin und Ihre Hausärztin.

Nicht der eine Wendepunkt

Gab es für Dich einen Moment, an dem Du gemerkt hast: Jetzt wird es besser?

„Ich glaube, es gab keinen einen Schlüsselmoment. Es gab wirklich immer wieder kleine Schritte, die ich getan habe, damit es mir besser geht.“

Zu diesen Schritten gehörten die Therapie und die regelmäßigen Gespräche mit Ihrer Hausärztin. Ebenso wichtig waren Menschen in Ihrem persönlichen Umfeld. Ihre Familie, Ihr damaliger Partner und Freunde versuchten, sie auf unterschiedlicher Weise zu unterstützen. Viel bedeutet haben Ihr dabei die kleinen Dinge im Alltag. Eine Freundin kam einfach vorbei, eine andere holte Anna morgens ab, um mit Ihr und dem Hund spazieren zu gehen. Gerade weil es Ihr schwerfiel, selbst um Hilfe zu bitten, war dieses unmittelbare Dasein für sie besonders wertvoll.

In dieser Zeit beschäftigte sie sich auch immer wieder mit grundlegenden Fragen: Was möchte ich eigentlich? Was ist mir im Leben wichtig? Antworten darauf zu finden, war nicht immer leicht und ist es manchmal bis heute nicht.

Ein Ort, an dem nichts von Ihr erwartet wurde

Auch die Natur wurde für sie zu einer wichtigen persönlichen Ressource. Während Ihrer Krankschreibung war sie fast täglich draußen, manchmal mehrere Stunden und auch im Winter. Sie fuhr in den Park, schrieb Tagebuch, weinte, aß dort oder nahm einfach wahr, was um sie herum geschah.

„Die Natur erwartet nichts von mir.“

Auch Meditation half Ihr persönlich sehr. Sie betont jedoch, dass das, was Ihr geholfen hat, nicht automatisch für jeden anderen Menschen passend sein muss.

Eine Erfahrung aus dieser Zeit gibt sie bis heute weiter: Auch wenn in einer Depression die Freude an vielen Dingen verloren gehen kann, kann es helfen, die wieder auszuprobieren, die früher einmal gutgetan oder Freude gemacht habent. Bei Ihr waren das zum Beispiel Gartenarbeit, Bewegung und Zeit in der Natur. Nicht alles fühlte sich sofort wieder gut an. Doch mit der Zeit gab es immer wieder Momente, in denen sie spürte, dass Freude zurückkommen kann.

Wieder etwas zutrauen

Nach rund einem Dreivierteljahr zu Hause spürte sie, dass sie eine Veränderung brauchte und vor allem wieder eine Aufgabe. Eine Rückkehr in Ihren Beruf als Sozialarbeiterin kam für sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht infrage. Die Belastungen anderer Menschen mitzutragen, hätte sie noch überfordert. Deshalb entschied sie sich bewusst für einen anderen Weg und begann zunächst für einige Stunden in einem Café zu arbeiten.

Auch dieser Schritt kostete sie Überwindung. Nach der langen Zeit zu Hause war Ihr Selbstvertrauen stark geschwächt. Vor den ersten Schichten wachte sie teilweise früh mit Panik auf und musste sich erst wieder zutrauen, mehrere Stunden zu arbeiten und mit Menschen in Kontakt zu sein. Nach und nach sammelte sie wieder Erfahrungen, die Ihr zeigten: Ich kann das schaffen.

Auch die Natur, die Ihr während ihrer Erkrankung viel Halt gegeben hatte, führte sie auf Ihrem weiteren Weg zu etwas Neuem. Aus dieser Verbundenheit heraus entschied sie sich für eine Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin und Kursleiterin für Waldbaden. Während der einwöchigen Ausbildung lernte sie Menschen kennen, mit denen sie sich schnell verbunden fühlte. Die gemeinsame Zeit, die Natur und das Gefühl, dort einfach sein zu dürfen, gaben Ihr neue Hoffnung und bestärkten sie darin, sich wieder mehr zuzutrauen.

„Ich darf krank sein“

„Ich hätte mir gewünscht zu wissen, dass ich einfach krank sein darf. Dass es okay ist, mal krank zu sein. Und dass ich in dieser Krankheit nicht funktionieren muss.“

Dieser Gedanke zieht sich durch Ihre Geschichte. In der Therapie lernte sie nach und nach, milder mit sich selbst umzugehen. Dort konnte sie aussprechen, was sie belastete, ohne das Gefühl zu haben, sich erklären oder verstellen zu müssen. Besonders schwer wogen für sie lange Zeit Schuldgefühle. Die Gespräche halfen Ihr, diese Gefühle besser einzuordnen und anzunehmen, dass auch Fehler, unangenehme Gefühle und schwierige Entscheidungen zum Leben gehören.

Auch Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, war für sie ein längerer Prozess. Bis heute kann ein Nein unangenehme Gefühle in Ihr auslösen. Dennoch gelingt es Ihr heute besser, diese auszuhalten und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Auch körperliche und seelische Warnzeichen nimmt sie heute früher wahr. Wenn sie merkt, dass die Belastung zu groß wird, kann es für sie ein wichtiger Schritt sein, sich bewusst eine Auszeit zu nehmen. Eine solche Pause gibt ihr Zeit, zur Ruhe zu kommen, zu schlafen, regelmäßig zu essen und wieder Kraft zu sammeln.

Hilfe annehmen und trotzdem selbstbestimmt bleiben

Professionelle Hilfe anzunehmen fiel Ihr vergleichsweise leicht. Schwieriger war es für sie, Unterstützung im Alltag zuzulassen oder selbst darum zu bitten. Auch heute kennt sie dieses Gefühl. Gleichzeitig weiß sie inzwischen, dass sie nicht alles allein bewältigen muss.

Medikamente lehnte sie während Ihrer damaligen Erkrankung zunächst ab. Rückblickend sieht sie das differenzierter und betont ausdrücklich, dass Ihre persönliche Entscheidung keine Empfehlung für andere ist. Behandlung müsse individuell besprochen werden. Für sie selbst war vor allem eine gute therapeutische Begleitung entscheidend.

Was Angehörige und Nahestehende tun können

Auch für Angehörige, Freunde und Partner kann eine depressive Phase belastend und verunsichernd sein. Anna erinnert sich daran, wie schwer es für Ihre Familie war, Ihr die Erkrankung nicht einfach abnehmen zu können. Trotzdem war Ihre Unterstützung für sie sehr wichtig.

Angehörigen würde sie raten, sich über das Krankheitsbild einer Depression zu informieren. Das kann helfen, Veränderungen im Verhalten der betroffenen Person besser einzuordnen und Rückzug, Antriebslosigkeit oder Stimmungsschwankungen nicht vorschnell persönlich zu nehmen. Gleichzeitig sollten Angehörige auch sich selbst nicht aus dem Blick verlieren, auf die eigenen Grenzen achten und sich bei Bedarf Unterstützung suchen. Auch Selbsthilfegruppen für Angehörige können dabei eine wertvolle Möglichkeit zum Austausch sein.

Hilfreich kann es sein, ganz konkret da zu sein. Gemeinsam spazieren gehen, etwas einkaufen, eine Mahlzeit mitbringen oder einfach Zeit miteinander verbringen können entlasten. Gleichzeitig sollte Unterstützung nicht bedeuten, der betroffenen Person dauerhaft alles abzunehmen. Wo es möglich ist, kann es helfen, sie behutsam darin zu bestärken, kleine Dinge weiterhin selbst zu tun und Schritt für Schritt wieder mehr Alltag und Eigenständigkeit zurückzugewinnen.

Heute darf auch etwas warten

Aus Annas Erfahrungen entwickelte sich mit der Zeit auch eine neue berufliche Richtung. Mit Ihrem Podcast „Lass mal übers Leben reden“ begann sie, Themen aufzugreifen, die viele Menschen beschäftigen, über die aber oft nur schwer offen gesprochen wird. Später folgten weitere Qualifikationen und Workshops zu Themen wie Grübeln, Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Resilienz.

Mit dem „Haus der Achtsamkeit“ entstand schließlich eine eigene Internetseite, auf der sie Ihre Arbeit, Ihre Angebote und Ihre Haltung sichtbar macht. Der Name steht sinnbildlich für ein Haus, das jeder Mensch in sich trägt, mit verschiedenen Etagen und auch mit dunkleren Kammern, deren Tür man nur? manchmal vorsichtig öffnen kann. Unter diesem Dach bietet Anna unter anderem Beratungsangebote sowie Achtsamkeits- und Resilienztraining an.

Eine Zeit lang war sie ausschließlich selbstständig. Mit der Zeit merkte sie jedoch, dass die finanzielle Unsicherheit und die damit verbundene Verantwortung einen zu hohen Druck in Ihr auslösten. Deshalb entschied sie sich bewusst dafür, wieder in ein Angestelltenverhältnis als Sozialpädagogin zurückzukehren und Ihre selbstständige Tätigkeit nebenberuflich weiterzuführen.

Auch Ihre Angebote entwickeln sich weiter. Der Podcast pausiert derzeit, einige Trainings bietet sie momentan nicht an. Gleichzeitig erweitert sie Ihre fachlichen Kompetenzen durch eine Ausbildung zur systemischen Beraterin und überlegt, welche Angebote wirklich zu Ihrem Leben passen und sich nach und nach etablieren dürfen. Früher wäre es für sie schwer gewesen, Dinge bewusst ruhen zu lassen oder einen eingeschlagenen Weg zu verändern. Heute kann sie besser akzeptieren, dass sich Prioritäten verschieben dürfen und nicht alles gleichzeitig weitergeführt werden muss.

Ein anderes Verständnis von Stärke

Anna möchte Ihre Geschichte nicht so verstanden wissen, dass jeder Mensch aus einer Krise stärker hervorgehen muss. Für sie geht es vielmehr um das Vertrauen, dass eine schwere Zeit überstanden werden kann, dass es Hilfe gibt und dass niemand alles allein tragen muss.

Auch heute gibt es Verhaltensweisen und Muster, die sie aus früheren Zeiten kennt. Der Unterschied ist, dass sie sie schneller bemerkt und bewusster damit umgehen kann. Sie kennt Ihre Grenzen besser, nimmt Warnsignale ernster und erlaubt sich eher, Entscheidungen zu treffen, die Ihr guttun.

„Ich lebe mich einfach viel mehr als vorher."

Das beschreibt vielleicht am besten, was sich für sie verändert hat: weniger Anpassung, weniger Druck und mehr Vertrauen darin, den eigenen Weg gehen zu dürfen.

„Das Leben ist lebenswert"

Rückblickend empfindet sie Ihre Depression als eine Erfahrung, die sie zu herausfordernden Veränderungen gezwungen hat. Sie macht gleichzeitig deutlich, dass niemand eine Krise als Chance begreifen oder etwas Positives daraus gewinnen muss. Für sie persönlich hat sich dennoch vieles verändert.

Wie gehst Du heute mit der Sorge um, erneut an einer Depression zu erkranken?

„Ich habe diese Runde schon einmal gedreht und ich schaffe es, sie noch einmal zu drehen."

Menschen, die gerade selbst von einer Depression oder einer schweren Krise betroffen sind, möchte sie vor allem Hoffnung mitgeben. Ihr eigener Weg sei nur einer von vielen. Was einem Menschen hilft, muss für einen anderen nicht das Richtige sein.

Zu einer Depression können auch negative Gedanken und starke Hoffnungslosigkeit gehören. In einer schweren Phase kann deshalb kaum vorstellbar sein, dass das Leben wieder anders oder überhaupt wieder lebenswert werden könnte. Für sie war es hilfreich, mit der Zeit zu verstehen, dass auch diese Gedanken Teil der Erkrankung sein können und nicht zwangsläufig beschreiben, wie das Leben tatsächlich bleiben wird.

„Es wird besser, auch wenn es sich jetzt überhaupt nicht danach anfühlt. Und das Leben ist lebenswert, auch wenn es sich jetzt nicht so anfühlt."

Heute gehört für sie auch das Unangenehme zum Leben. Weder ein ausschließlich negatives Bild der Welt noch eine scheinbar perfekte Welt, wie sie in sozialen Medien oft vermittelt wird, entspricht ihrer Erfahrung. Dazwischen liegt das wirkliche Leben mit guten und schlechten Tagen, mit Freude, Krisen, Veränderungen und neuen Anfängen.

Lichtblicke am 10. September

Anlässlich des Weltsuizidpräventionstages am 10. September macht das Gesundheitsamt der Stadt Suhl mit dem Aktionstag „Lichtblicke – Aktionstag zu Depression und seelischer Gesundheit" auf Depression, psychische Gesundheit und Hilfsmöglichkeiten aufmerksam. Der Tag soll informieren, sensibilisieren, Begegnungen ermöglichen und dazu beitragen, dass psychische Erkrankungen offener angesprochen werden können.

Redaktioneller Hinweis: Anna wird im Artikel auf ihren Wunsch ausschließlich mit ihrem Vornamen genannt. Der Beitrag schildert ihre persönliche Erfahrung mit Depression und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Vor Veröffentlichung sollten die ausgewählten wörtlichen Zitate noch einmal mit der Tonaufnahme abgeglichen und von Anna freigegeben werden.