

Karin Bachofner

Jetzt lebe ich –
erst recht!

Mit Depressionen leben

Bin ich heute glücklicher als früher?

► Ich bin heute reifer und vielleicht auch etwas weiser als früher. Durch meine Depressionen und das Arbeiten an mir habe ich sehr vieles gelernt. Doch je mehr man lernt, umso mehr wird von einem gefordert. Ich kann mich nicht mehr in Unwissen hüllen und in meiner Misere verharren oder mich selbst bemitleiden. Ich habe Handwerkszeug bekommen, das ich einsetzen sollte. Mir wurde mehr Verantwortung übertragen, die ich wahrnehmen sollte. Die kann mir manchmal zur Last werden.

Auf der anderen Seite bin ich als Mensch ziemlich zur Ruhe gekommen. Ich werde nicht mehr innerlich so getrieben von meinen Lebenslügen und den falschen Vorstellungen, die ich von Gott, von mir und vom Leben hatte. Ein Kampf, der von mir nie hätte gewonnen werden können, ist endlich zu Ende. Das lässt mich glücklicher sein als früher. Kräfte, die ich vorher brauchte, um vieles zu verdrängen und um anders zu sein, als ich war, kann ich für anderes einsetzen: Erbaulicheres – Erfreulicheres – Sinnvolleres.

Doch meine Probleme sind nicht weniger geworden. Neue Aufgaben und Herausforderungen stellen sich. Schweres, Trauriges, Schmerzvolles erlebe ich noch immer. Vielleicht werde ich in meinem Leben auch wieder schwerere Depressionen erleben – vielleicht noch schlimmere, als ich je hatte – kein Mensch weiß das.

Manchmal vermisse ich meine Hochs, die ich früher erlebte. In diesen hyperaktiven Phasen war ich enorm kreativ und leistungsfähig. Ich spürte keine Müdigkeit, meine Konzentration war dauernd auf höchstem Level und ich habe sehr viel ertragen. Mein Tank war immer voll, bis er dann auf einmal ganz leer war und sich nur sehr langsam wieder füllen ließ.

Ich möchte auf keinen Fall zurück! Und ich möchte jene Zeit auf keinen Fall missen. Was ich bin, bin ich auch wegen jener Zeit. Sie ist ein Teil von mir – nicht der schönste –, aber ich verdanke diesem Teil meines Lebens viel Erfahrung und Erkenntnis.

Ich war früher oft glücklich und ich bin noch heute oft glücklich. Ich möchte nicht danach streben, möglichst glücklich zu sein, sondern das Leben zu haben, das Gott für mich gedacht hat und das zu erleben, was mich ihm näher bringt und somit brauchbarer für sein Werk auf dieser Welt macht.

Vorsicht vor falschen Rückschlüssen

► Die Erfahrungen, die ich hier geschildert habe, habe ich nicht in ein, zwei Jahren erlebt. Mein Veränderungsprozess läuft schon seit acht bis zehn Jahren. Dieses Buch ist eine Zusammenfassung aus dieser Zeit. Einiges habe ich vor vier Jahren, als ich meine Therapie begonnen habe, angefangen zu lernen, anderes schon viel vorher. Alle diese Veränderungen vollziehen sich langsam, sehr langsam. Es gibt Zeiten, da erlebt man viel und macht große Fortschritte. Dann kommen die Zeiten des Stillstands und sogar des Rückschritts. Auch bei mir. Mir selber helfen meine Schilderungen in diesem Buch, mich daran zu erinnern, worauf ich achten muss, weil ich es so schnell vergesse und wieder in alte Muster falle. Oder ich lasse mich einfach wieder gehen, weil ich es so anstrengend finde oder es mir schlichtweg stinkt! Was ich beschreibe, habe ich zwar wirklich erlebt, aber nicht Schlag auf Schlag, sondern mit vielen Anläufen und zum Teil riesigen Abständen dazwischen. Niemand soll sich dadurch entmutigen lassen, indem er denkt: »Das schaff ich nie!« Ich bin seit einem Jahrzehnt dran und übe immer noch. Zeitweise fange ich wieder ganz von vorne an. Aber der Aufwand ist nicht mehr so groß wie am Anfang. Ich brauche nur daran erinnert zu werden, aber ich brauche diese Erinnerung von Zeit zu Zeit.

Was, wenn nichts hilft?

► Betroffene Menschen, die dieses Buch lesen, könnten sehr wütend werden! All diese Punkte, diese Tipps und Beispiele – wieder so ein »Ihr-müsst-halt – dann-geht-es-euch-besser-Buch«, und wenn nichts hilft, ist man selbst schuld.

Was ich hier aufgeschrieben habe, ist meine Geschichte, mein Weg, meine Depression. Kann es jemanden ermutigen, jemanden trösten oder weiterhelfen, ist das großartig. Aber mir ist klar: »Meine Depression ist nicht Ihre Depression!«

Es gibt tatsächlich Menschen, die haben alles ausprobiert und nichts hat gewirkt. Nichts hat sich verändert. Diese Menschen leiden nicht nur unter ihrer elenden Krankheit, sondern auch noch unter der Tatsache, dass andere Möglichkeiten haben, etwas zu tun, das ihnen hilft und sie nicht.

Ich weiß von einer Frau, die jahrzehntelang unter schwersten Depressionen litt. Sie ging in die Seelsorge, Therapie, probierte etliche Medikamente aus, wurde zu »Super-Spezialisten« geschickt, aber nichts half. Die Leute verloren die Geduld mit ihr. Sie wurde als Simulantin hingestellt, Therapeuten und Seelsorger resignierten. Irgendwann testete sie wieder einmal ein ganz neues Medikament, das gerade frisch auf den Markt gekommen war, und plötzlich ging es ihr bedeutend besser! Heute macht sie Dinge, die sie früher nie tun konnte und hat Lebensfreude und -energie bekommen. Andere leiden weiter, ohne dass etwas hilft!

Wichtige Anmerkung in eigener Sache

➤ Die Depression hat so viele Gesichter und es wäre fatal, jedem Betroffenen eine Liste mit den Punkten zu geben, die hier aufgeführt sind. »Tu dies, das hilft, mach das, dann geht es dir besser, lies dieses Buch, dann ändert sich etwas bei dir usw.«

Es braucht viel Barmherzigkeit, Einfühlungsvermögen, Geduld, Fachwissen, Weisheit, präzises Betrachten der einzelnen Person, ihrer Umwelt, ihrer Persönlichkeit, ihrer Prägung, ihrer physischen Verfassung, der Biochemie ihres Gehirns und unbedingt die Führung Gottes, der jeden Menschen genauestens kennt und auf dessen Hilfe wir unbedingt im Umgang mit Betroffenen angewiesen sind.