

Hannover 96

Beitrag von „DieClubbkatz“ vom 12. November 2009, 02:05

Depression. Ich habe lange überlegt ob ich darüber schreiben soll, weil ich mich damit selbst verletzbar und angreifbar mache, aber das gefühlte Unverständnis hier liegt mir schwer auf den Herzen.

Ich denke dieses Unverständnis hat seinen Ursprung darin, weil man eine Depression so schwer erklären kann, wenn man sie selbst nicht erlebt hat, wenn man nicht weiß, wie es ist, wenn es keine Hoffnung mehr gibt, keine Freude, keine Motivation, wenn alles, jeder Handgriff zur Schwerstarbeit wird. Wer kann das schon verstehen. Wie soll man diesen Schmerz erklären, der einen ständig und überall begleitet, einen seelischen Schmerz, der einen oft die Luft nimmt und der körperlich weh tut und der immer gegenwärtig ist. Wer kann diese Ängste nachvollziehen, die einen erdrücken und man in nichts mehr einen Sinn sieht.

Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, aber ich möchte von der schreiben, an der auch Robert Enke gelitten hat. Dieser Depression liegen meist Schicksalsschläge zu Grunde und Ängste. Was ist nun wenn man hinfällt und wieder aufsteht und man fällt immer und immer wieder, irgendwann hat man keine Kraft mehr, man ist müde und ausgelaugt und man will nicht mehr aufstehen, man will nicht mehr kämpfen und man will und kann nicht mehr stark sein. Man will nicht mehr reden, man will nur noch Ruhe, weil man so müde ist, so müde das jeder Handgriff Kraft kostet, eine Kraft die man eigentlich nicht mehr hat. Man verliert sich in der Dunkelheit und es scheint, als wenn es kein Licht mehr geben könnte. Meist trifft man auf Unverständnis und Ratlosigkeit. Man will auch nicht mehr hören, dass es wieder anders kommt, dass die Sonne wieder scheinen wird, irgendwann. Nein das kann man in diesen Momenten der Dunkelheit nicht hören und Sprüche „reiß dich zusammen“ oder „du musst jetzt stark sein“ lässt die Welt noch etwas finsterer erscheinen, weil man ja weiß, dass diese Untätigkeit und diese Antriebsschwäche nichts ändern wird im Gegenteil. Man zieht sich zurück immer mehr und mit jedem Tag ist man alleiner, weil sich Freunde und Bekannte zurück ziehen, weil man nicht mehr die ist die man ein mal war.. Es ist wie eine Spirale die einen immer weiter nach unten zieht und es scheint in den ganz dunklen Momenten kein Entrinnen zu geben und viele Depressive suchen Erlösung aus dieser Dunkelheit und diesem Schmerz in ihrem Tod.

Natürlich sind es immer die sensiblen Menschen die es trifft, weil diese Sensibilität sie so verletzbar macht.

Ich habe heute oft gehört, dass eine Depression behandelbar ist. Sicher gibt es Möglichkeiten, aber immer noch ist es in der heutigen so aufgeklärten Gesellschaft ein Tabuthema, weil Depression meist mit Schwäche gleichgesetzt wird. Und wer kann es sich in unserer Gesellschaft schon noch leisten Schwäche zu zeigen. So spielt man so lange man kann ein Spiel, man zeigt sich stark wo man eigentlich schwach ist und man lächelt in Momenten in denen man eigentlich weinen möchte. Solange bis man daran zerbricht.

Natürlich gibt es Medikamente die helfen, aber sie alleine können nicht heilen, sie können nur eine Therapie unterstützen. Wie schwer es ist den richtigen Therapeuten zu finden, kann man kaum in Worte fassen. Es muss ein Mensch sein, den man vollkommen vertraut, den man in seine Seele schauen lässt, den man sich öffnet wie keinen Menschen zuvor, alles andere würde keinen Sinn machen. Der Therapeut muss begriffen haben, dass eine Therapie etwas Begleitendes und Tröstendes sein soll, etwas was einen neue Wege aufzeigt und einem zeigt Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen. Oft haben Therapeuten etwas Drängendes, und wenn man die von ihnen aufgezeigten Wege nicht beschreitet gilt man als nicht therapierbar.

Den Suizid von Robert Enke kann und will ich nicht interpretieren, aber ich kann ihn verstehen. Er hatte viel viel Glück so eine tolle Frau an seiner Seite zu haben, aber als Liebender muss es für Robert Enke sehr schwer gewesen sein, sie wegen seiner Krankheit so leiden zu sehen.

Teresa Enke wünsche ich für die schwere Zeit alle Kraft der Welt. Schade, dass es so wenige gibt wie sie.