DEPRESSIONEN gehören zu den Krankheiten, die häufig nicht erkannt werden. Dabei erlebt jeder Fünfte einmal im Leben eine solche Phase. * In diesem Special erzählt eine Frau von ihrem seelischen Zusammenbruch. * Eine Psychologin sagt, wie die Krankheit entsteht und behandelt werden kann. * Wie sich das Leben an der Seite eines depressiven Menschen anfühlt, schildern ein Ehemann und eine beste Freundin.

Eine Betroffene erzählt:

„Ich hatte keine Kraft mehr“

KIRSTEN MÜLLER, 41, brach vor sechs Jahren im Büro zusammen. Diagnose: Depression. Erst durch die Therapie in einer psychosomatischen Klinik fand sie wieder zu sich.

„Wie eine Vollbremsung bei Höchstgeschwindigkeit – so fühlte es sich an, als ich mich plötzlich im Speisesaal einer psychosomatischen Klinik wiederfand. Eben noch war ich im Job von Meeting zu Meeting gehetzt. Und jetzt das: Essen auf Tabletts, Weckdienst, Krankenhausalltag. Doch heute weiß ich, dass dieser Stopp nicht nur wichtig war. Er war die Notbremse, die mich gerettet hat.

13 Stunden am Stück durchpowern, ständig ein klingelndes Handy und keinen Moment, um durchzuatmen – das war jahrelang mein Arbeitsalltag. Aber ich mochte meinen Job als Marketing-Managerin in der Telekommunikationsbranche. Und erfolgreich war ich auch. Deshalb ignorierte ich, dass ich körperlich ständig am Limit war: Nachts wälzte ich mich im Bett, konnte nicht richtig schlafen und grübelte, tagsüber schaltete ich den Tunnelblick ein und dachte nur noch an das, was als Nächstes erledigt werden musste. Ich war von frühester Kindheit so erzogen worden, alle Aufgaben hundertprozentig zu erfüllen, immer auf Perfektion bedacht. Die Kollegen und mein Freund, mit dem ich damals noch in einer Fernbeziehung lebte, kannten mich als Powerfrau, die sich von Stress nicht aus der Bahn werfen lässt. Bisher hatte ich doch auch alles geschafft – warum sollte ausgerechnet ich jetzt schlappmachen?

Ich hörte nicht auf meinen Körper – bis ich eines Tages ohnmächtig vom Stuhl fiel

Lange war mir nicht bewusst, dass ich eigentlich am Ende war. Zwar fiel mir auf, dass ich ständig müde war und permanent auf die Toilette rennen musste. Doch diese Warnsignale wusste ich nicht richtig zu deuten. Ich schleppte mich weiter ins Büro und mobilisierte die letzten Energiereserven, um alle Aufgaben zu erledigen. Bis ich irgendwann ohnmächtig vom Stuhl fiel. Doch selbst nach diesem Zusammenbruch ignorierte ich, wie es um mich stand, und ging zwei Tage später wieder zur Arbeit. Kurze Zeit später kollabierte ich erneut. Zufällig hatte derselbe Notarzt Dienst und starrte mich ungläubig an: „Sie schon wieder?“ Da versagte mir die Sprache, ich brachte kein einziges Wort mehr heraus – und das blieb in den folgenden Wochen auch so.

Meine Ärztin diagnostizierte eine schwere Depression und empfahl mir stationäre Hilfe. Insgeheim hatte ich mich schon gefragt, ob ich vielleicht burnoutgefährdet bin, aber als ich die Diagnose erhielt, war ich erst mal schockiert. Immerhin half mir der Befund, endlich etwas zu unternehmen: Ich entschied mich für eine anthroposophische Klinik für Psychosomatik. Die zwei Monate, bis ich dort einen Platz bekam, überbrückte ich mit einer ambulanten Therapie, die mich zunächst stabilisierte und wieder zum Sprechen befähigte. In den sechs Wochen, die ich anschließend in der Klinik verbrachte, wurden bei mir Sinne angesprochen, die ich über Jahre hinweg vernachlässigt hatte. Ich musste erst ganz neu lernen, meinen Körper wahrzunehmen und eine Verbindung zu meiner Innenwelt zu finden. Dabei halfen mir Sprech- und Ausdruckstherapie, Aromabäder und Körperübungen.

Nach und nach entwickelte ich eine völlig neue Sichtweise: Vor kurzer Zeit hatte ich »

noch Budgets verwaltet und Präsentationen geleitet. Jetzt war ich hier und durfte mich nur noch um mich selbst kümmern. Beim Essen saß ich mit Leuten am Tisch, die alle psychisch in irgendeiner Weise angeschlagen waren. Und ich war nicht mehr die Powerfrau, sondern eine Patientin. Ich konnte mich nicht hinter einer Fassade verstecken, sondern musste mich meinen Schwächen stellen.

Trotzdem fiel es mir erstaunlich leicht, die Krankheit zu akzeptieren und mich auf die Therapie einzulassen: Es ging hier nicht um Erfolge und Erwartungen, es ging nur noch um meine innere Balance – völlig ungewohnt. Doch diese ganze Vorgehensweise brachte eine Saite in mir zum Klingen, die ich selbst noch gar nicht kannte. In einer Gesprächstherapie begann ich dann Schritt für Schritt, meine ganz persönliche Geschichte aufzuarbeiten. Nun verstand ich, woher mein Streben nach Perfektionismus kam: Für meine Eltern, die einen Handwerksbetrieb geführt hatten, waren Genauigkeit und Gewissenhaftigkeit die wichtigsten Tugenden gewesen. Doch in meiner Branche musste ich mich mit dieser Einstellung zwangsläufig aufreiben.

Eigentlich, spürte ich, müsste ich mein Leben von Grund auf ändern. Zunächst kehrte ich zwar in Teilzeit in meinen alten Job zurück, doch es fühlte sich nicht mehr richtig an. Privat wollten mein Freund und ich ohnehin unsere Fernbeziehung beenden und zusammenziehen. So kündigte ich leichten Herzens und wagte einen beruflichen Neuanfang an seinem Wohnort. Ich beschloss, auf meinen Erfahrungen aufzubauen und mich zum Gesundheitscoach fortzubilden. Schließlich weiß ich nur zu gut, wie wichtig es ist, die Kraftreserven zu schützen. Als Fastenleiterin betreue ich heute Gruppen und leite Seminare am Steinhuder Meer (meer-fasten.de). Auch das kann manchmal anstrengend werden, doch wenn ich merke, dass ich wieder in die alten Muster rutsche und zu hohe Ansprüche an mich stelle, lasse ich alles stehen und liegen. Dann gehe ich raus in die Natur oder mache Yoga. Denn heute kann ich die Warnsignale meines Körpers deuten und weiß, wie wichtig es ist, darauf zu reagieren."

Innere Stärke gewinnen.

Tag für Tag.

Natürliche Wirksamkeit bei Stress & Erschöpfung

- Stärkt die Nerven
- Gibt innere Ruhe
- Körperlich und seelisch stabilisierend

weleda.de | facebook.com/weleda

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921

Neurodoron® Tabletten, **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**