Am Ende des Tunnels ist Licht

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 10: **Algen : Energie aus dem Wasser**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-554908

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Am Ende des Tunnels ist Licht

Eine GN-Leserin schildert, wie eine verheerende Diagnose ihr Leben beinflusste und wie sie die Kraft aufbrachte, dagegen zu kämpfen. Jahrelang nahm sie Medikamente, jahrelang trug sie sich mit Gedanken an den Tod, weil sie glaubte, ihren vererbten Depressionen machtlos ausgeliefert zu sein. Erst als ihr in einer Therapie klar wurde, dass man zwar eine gewisse depressive Veranlagung «erben» kann, dass das Leid der Seele jedoch immer auch individuelle Ursachen hat, bekam sie wieder festen Boden unter die Füsse.

Die Diagnose «Unheilbare vererbte Depression», von zwei Spezialisten bestätigt, kam für mich einem Todesurteil gleich. Nichts hätte ich mehr benötigt, als jemand, der mir einen kleinen Funken Hoffnung gegeben hätte – ich hatte niemanden! Doch nun bin ich in einer Position, in der ich für andere genau das sein möchte und kann, was ich damals so dringend benötigt hätte.

Gehören Sie auch zu den vielen, bei denen in den letzten Jahren Depressionen diagnostiziert wurde? Wurden Sie auch Ihrer Hoffnung beraubt, und wurde Ihnen auch der letzte Funke Lebenswillen ausgelöscht, indem Ihnen mitgeteilt wurde, dass Ihre Depressionen zu hundert Prozent vererbt seien und dass keine Aussicht auf Besserung bestünde? Dann möchte ich Ihnen von meiner eigenen Leidensgeschichte und deren positivem Ausgang berichten.

Der Beginn einer tragischen Krankheit

Ich heisse Conny und bin 25 Jahre alt. Bevor ich depressive Verstimmungszustände bekam, war ich in meinem Umfeld als glückliche, gesellige, lebensfreudige, wissbegierige, hilfsbereite und soziale junge Frau bekannt. Ich führe eine ausgesprochen glückliche Ehe, erfreue mich eines engen Verhältnisses zu meiner Familie, habe einen grossen Freundeskreis, sehe nicht schlecht aus, habe einen Job, der auf meine Person zugeschnitten ist und mir sehr viel Freude bereitet. Ich hatte «leider» weder eine schwere Kindheit noch irgendwelche traumatischen Erlebnisse. Vielleicht etwas zynisch, mein «leider». Doch als ich zum ersten Mal in meinem Leben (vor sechs Jahren, also im Alter von 19) ernsthaft mit Depressionen zu kämpfen hatte, fanden verschiedene Fachpersonen bei mir einfach keinen Grund, weshalb ich an Depressionen erkrankt sein könnte. Und ich sage absichtlich erkrankt, weil jeder, der selbst erlebt hat, was Depressionen mit einer Person anstellen können, versteht, dass ich damit nicht ein gelegentliches Stimmungstief meine.

Also blieb für alle Spezialisten, die mit mir zu tun hatten, nur eine mögliche Erklärung: Ich leide an hundertprozentig genetisch vererbten Depressionen, was in meinen Ohren auch logisch klang, da meine Grossmutter an schweren Depressionen leidet und sich ihr Bruder schon vor langer Zeit aus demselben Grund das Leben nahm.

Einfach damit leben lernen?

Nun stand ich da, mit meinen jungen 25 Jahren und sollte laut den Ärzten lernen, so gut wie möglich mit meinen Depressionen zu leben und mich damit abzufinden, lebenslänglich Medikamente zu nehmen, die mich wenigstens vom Selbstmord abhalten sollten. Natürlich dürfe ich auch hoffen, dass die Depressionen irgendwann von selbst verschwinden. Nun ja, jeder weiss, dass depressive Menschen nicht unbedingt die grössten Optimisten sind. Mir wurde durch solche Prognosen die Hoffnung auf Besserung genommen.

So habe ich meine anscheinend unheilbare Krankheit hingenommen und wollte mich damit abfinden, nie geheilt zu werden, nie

mehr die Person sein zu können, die ich zuvor gewesen war, da mir die Krankheit meine ganze Persönlichkeit geraubt hatte. Ich war die Schwarzmalerin in Person, wollte nicht mehr aus meinen vier Wänden hinaus, brach jeglichen Kontakt zu Freunden und Verwandten ab, war nicht mehr richtig ansprechbar, da ich tagelang nur noch im Bett lag und darüber nachdachte, wie ich mich am besten und vor allem am sichersten umbringen könnte. Ich schuf mir eine ganz eigene Welt in meinem kleinen Zimmer, wollte nicht mehr hinaus, mit niemandem mehr sprechen und musste natürlich meinen geliebten Job vorübergehend an den Nagel hängen. Aus mir war eine solch andere Person geworden, dass ich nicht mehr mit mir selbst leben konnte und wollte. Zu guter Letzt schrieb ich meine eigene Todesanzeige.

Für viele von Ihnen mag das furchtbar übertrieben, ja melodramatisch klingen. Aber für Sie habe ich diesen Bericht auch nicht geschrieben, sondern für all die Menschen, denen bei meinen Worten Tränen über die Wangen rollen, da sie genau wissen, was ich durchgemacht habe und wie ich mich gefühlt habe – da sie es selbst erleben!

Eine drastische Änderung!

Dass ich heute über meine Krankheit in Vergangenheitsform sprechen kann, verdanke ich in erster Linie meinem Mann. Denn er wollte die Diagnose «vererbte Depressionen – unheilbar!» nicht einfach so hinnehmen, wie ich es tat. Er bestand darauf, dass ich nicht aufgebe und noch einmal einen anderen Psychiater aufsuche. Durch die dortige Therapie war es mir möglich, das wirkliche Problem zu finden, welches eben nicht auf den ersten Blick sichtbar war. Ich musste mir eingestehen, dass mir genau die zwei Charakterzüge, die meine Person am meisten kennzeichnen, zum Verhängnis geworden waren: meine Perfektion in allem und meine unbegrenzte Hilfsbereitschaft. Ich gab mich einer Sache oder einer Person so sehr hin, dass keinerlei Ressourcen für mich selbst übrigblieben. Mein Körper machte das einzig Richtige und zog die Notbremse – in Form von Depressionen. Inzwischen habe ich gelernt, dass ich nicht weniger wert bin, wenn ich nicht alles im Leben perfekt machen kann, und dass mich mein Umfeld nicht verachtet, wenn ich mich nicht Tag und Nacht um andere kümmere. Das einzusehen war der grösste Schritt. Nach und nach lernte ich dann, diese Erkenntnis umzusetzen und mein Zustand besserte sich. Natürlich ist es für mich heute noch ein Balanceakt, das richtige Mass zu finden. Es war ein harter und anstrengender Weg, denn ich musste einige meiner Wertvorstellungen nicht nur in Frage stellen, sondern aufgeben und neue Wege betreten – und das ist nie einfach. Aber das Resultat zeigt mir eindeutig, dass sich meine Anstrengungen gelohnt haben.

Heute, etwa ein Jahr nach Beginn der Psychotherapie, habe ich gerade die letzten Medikamente abgesetzt, kann meinen Job wieder mit Freude und Elan durchführen, pflege meine sozialen Kontakte wieder wie früher – alles absolut depressionsfrei und das nun seit vier Monaten. Nur selbst Betroffene können sich vorstellen, was das für mich bedeutet!

Meine innigste Bitte

Ich bin davon überzeugt, dass alle Fachpersonen sowie unzählige Verfasser von Artikeln in Gesundheits- und Fachzeitschriften, keine böswilligen oder falschen Absichten hatten. Aber mir wurde das Bild der unheilbaren, vererbten Depression so oft vermittelt, dass ich fest daran geglaubt habe. Erst durch eine tiefenpsychologisch orientierte Therapie habe ich erfahren, dass Depressionen nie zu hundert Prozent vererbt sein können, sondern dass die menschliche Psyche immer einen triftigen Grund hat, um so zu reagieren, und dass es immer Hoffnung auf eine Genesung gibt!

Meine innigste Bitte an alle Betroffenen, speziell an solche, denen wie mir mit der Diagnose: «Vererbte Depression – unheilbar!» jegliche Hoffnung genommen wurde: Glauben Sie es nicht! Geben Sie nicht auf, suchen Sie bei den richtigen Fachpersonen Hilfe. Ich weiss, dass Sie es schaffen können – weil ich es geschafft habe. • CJ