

## Meine Gefühlswelt während einer depressiven Phase

Ich fühle mich nicht einfach nur traurig. Meine Gefühlswelt besteht nicht einfach nur aus Antriebslosigkeit und Trauer. Sie besteht aus so viel mehr als das, aber zugleich auch aus so viel weniger. Es ist schwierig sie zu beschreiben, doch ich denke sie lässt sich am besten als einen Strom beschreiben. Man kann sie sich wie einen eisigen, dunklen, überwältigenden Strom vorstellen. Der einzige Unterschied ist das jeder normale Strom ein Ufer hat. Das jeder normale Strom einen Grund hat. Doch dieser Strom ist kein normaler Strom. Denn er hat weder Ufer noch Grund. Aus diesem Strom gibt es kein Entkommen. wenn er dich einmal erfasst hat. Und wenn du einmal in ihn eingetaucht bist, zieht er dich unaufhörlich nach unten. Immer tiefer nach unten. Bis zum Grund. Doch es scheint als ob es keinen Grund gibt. Es geht unaufhörlich nach unten und es wird immer kälter und dunkler. Du spürst wie die Dunkelheit dich langsam, Stück für Stück immer mehr Umgibt, dich immer mehr einhüllt. Sie erfüllt dich und macht dich trotzdem leer. Es ist eine kalte und schwere Leere. Sie ist grausam und hartnäckig. Du willst sie loswerden, denn du hast Angst von ihr verschlungen zu werden und dich ganz in ihr zu verlieren, in dieser grausamen Dunkelheit. Doch du hast noch mehr Angst davor sie zu verlieren. Sie ist zwar grausam, aber trotzdem ist es das, was dich erfüllt. Die Dunkelheit ist zwar schrecklich kalt und leer, doch sie ist etwas. Du hast Angst davor sie zu verlieren, denn wenn du es würdest, was bliebe dir denn noch? Was würde dich dann noch erfüllen? Was würde dir dann noch das Gefühl geben lebendig zu sein? Nichts. Es wäre nichts mehr da. Nicht einmal mehr leere. Deshalb lässt du sie zu. Du lässt zu, dass sie dich immer kälter und schwerer werden lässt. Du lässt zu, dass sie dich immer weiter nach unten zieht. Du lässt zu, dass sie dich immer weiter vom Licht entfernt das noch leicht an der Oberfläche schimmert. Du sinkst immer tiefer und tiefer. Es wird immer dunkler und dunkler. Alles verschwindet langsam um dich herum. Du fühlst dich alleine und im Stich gelassen. Du fragst dich, warum dir niemand eine helfende Hand entgegenstreckt um dich aus diesem Strom zu ziehen. Du fragst dich wieso dir niemand hilft, wieso sich dir niemand nähert. Doch die Wahrheit ist, dass du jeden versuch dir zu helfen sofort abwehrst. Sobald sich dir jemand nähert drehst du ihm den Rücken zu. Du schlägst jede dir entgegengestreckte Hand weg ohne es überhaupt zu merken. Du machst es nicht mit Absicht. Du willst das man dir hilft. Du willst das man dir nahe kommt. Du willst das man dich rettet. Du willst das man dich aus diesem Strom der Dunkelheit befreit, doch du hast Angst. Du hast Angst davor fallen gelassen zu werden und dann noch schneller und tiefer nach unten zu sinken, sodass dir dann niemand mehr heraushelfen kann. Du hast Angst davor verletzt zu werden. Denn du wurdest schon zu oft verletzt. Deshalb stößt du alles und jeden von dir weg. Du entfernst dich von all denen die dir nahestehen und lehnst jede Hilfe ab. Du lehnst das einzige was dich aus diesem Strom ziehen kann ab und so sinkst du immer und immer tiefer. Es wird immer kälter und unerträglicher. Du suchst verzweifelt nach jemandem oder etwas an dem du dich festhalten kannst. Etwas das dich davon abhält weiter zu sinken. Doch es ist niemand mehr da. Du wirst dir schmerzlich bewusst, dass dir niemand mehr helfen wird. Du hast jeden, der dir beistand und dir helfen wollte vertrieben, ausgesperrt, verbannt. Es ist alles deine eigene Schuld. Du versinkst langsam in Verzweiflung und in Selbsthass. Du bist verzweifelt, weil du nicht weißt wie du jemals aus diesem Strom herauskommen sollst. All jene die dir helfen wollten sind fort und du hast nicht mehr genug Kraft um es alleine heraus zu schaffen. Du weißt, dass das alles deine eigene Schuld ist. Du weißt, dass wenn du die Hilfe andere angenommen hättest, du dich vielleicht nicht mehr in dieser Lage befinden würdest. Es ist alles

deine eigene Schuld. Und deshalb hasst du dich. Du kannst dich selbst nicht mehr ausstehen. Doch wenn du dich selbst nicht mehr magst, wie soll es dann ein anderer tun? Und wenn dich keiner mag, wer soll dir dann noch helfen? Dir wird immer deutlicher bewusst das es niemanden mehr gibt und geben wird. Das Gefühl der Einsamkeit wird immer dominanter. Du fühlst dich mit jedem Tag einsamer und es lässt deine Hoffnung, irgendwann wieder aus tiefstem Herzen mit Freunden zu lachen, immer mehr verschwinden. Die Einsamkeit wird immer deutlicher zu Spüren. Es ist ein erdrückendes Gefühl, dass alles Bisherige an Kälte übertrifft. Die Einsamkeit sitzt dir schwer im Magen und ist allgegenwärtig. Sie überdeckt alles andere und wird immer stärker. Sie ist schwer und kalt. Nichts kann sie übertreffen, sie überdecken, sie vergessen machen. Mit diesem neuen Begleiter sinkst du noch schneller hinab. Obwohl du eigentlich dachtest das es nicht mehr geht, wird es noch dunkler. Du siehst nach oben. Den Blick auf den letzten noch verbleibenden Lichtstrahl gerichtet. Du streckst deine schwachen, von der Kälte tauben Hände danach aus, doch bevor du ihn erreichst verblasst er und verliert sich schlussendlich ganz in der Dunkelheit. Jetzt ist es stockdunkel. Nichts Positives auf dieser Welt ist jetzt noch der Lage dich zu erreichen. Du bist nun vollständig von der Dunkelheit umgeben. Kalt, taub, leer. Du sinkst immer tiefer. Du spürst die Kälte schon fast gar nicht mehr. Sie ist zur Gewohnheit geworden. Sie ist normal. Und genau in dem Moment, an dem du dich an die Dunkelheit gewöhnt hast, endet die Depressive Phase. Du tauchst plötzlich auf. Du lässt wieder Hoffnung und Freude in dich hinein, nur damit du, wenn du wieder von neuem in dem Strom versinkst, sie von neuem verlierst. Von neuem verzweifelst. Es ist ein ewiger Kreislauf. Du weißt das du ihm nicht entkommst. Du versuchst ja, ihm zu entkommen. Du versuchst verzweifelt nicht mehr in dem Strom zu versinken, doch es gelingt dir nicht. Jeder Kampf kostet enorm viel Kraft. Er kostet Kraft die du nicht mehr hast.