Zuversicht

„Die Freude liegt nicht in den Dingen. Sie liegt in uns selbst“

Wenn eine **Depression die Seele verfinstert,** ist der Weg zurück ins Licht oft steinig und lang. Karolina De Valerio (57) hat ihn geschafft

Text: Caren Hodel **Fotos:** Quirin Leppert

Gemeinsam stark: Als Genesungsbegleiterin schenkt Karolina heute anderen Betroffenen Mut und Hoffnung

Es ist ein kühler Montagmorgen im Februar, als Karolina buchstäblich den Boden unter den Füßen verliert. Sie hat das Lehramtsstudium abgeschlossen und gerade als Referendarin an der neuen Schule angefangen. Parallel lernt sie jede freie Minute für die Doktorprüfung. Sie schläft schlecht oder gar nicht mehr. Weil da ständig diese Angst ist, all dem nicht gerecht zu werden. Irgendwann ist der Druck so groß, dass sie nicht mehr gegen ihn ankommt. Sie sieht das Baugerüst in der Aula, und da ist plötzlich so ein innerer Impuls, hinaufzuklettern. Sprosse um Sprosse steigt sie hoch, immer weiter, bis es endlich jemand schafft, sie herunterzuholen. Karolina erinnert sich gut an diesen Tag. Weil er die Anfänge ihrer Depression markiert.

„Ich war wie versteinert, wie aus der Welt gefallen“

An diesem Tag wird sie direkt von der Schule in die Psychiatrie gebracht. „Die Zeit danach war heftig“, erinnert sie sich. „Ich fühlte mich wie aus der Welt gefallen. Körperlich anwesend, aber geistig verschwunden.“

Lange wissen die Ärzte nicht, was ihr fehlt. Auch sie selbst kann das, was da mit ihr geschieht, nicht einordnen. Der Blick in die Zukunft macht ihr Angst. Selbst der Gedanke, später auch „nur“ die Arbeit an einer Supermarktkasse schaffen zu können, scheint unvorstellbar. Karolinas Mann nimmt sich unbezahlten Urlaub, denn sie selbst ist „wie versteinert“, unfähig, sich allein anzuziehen oder die Zähne zu putzen.

Erst nach einem längeren Aufenthalt in der Tagesklinik, in der die richtige Diagnose gestellt wird, ändert sich das. Therapien und Medikamente zeigen ihre Wirkung. Es geht bergauf, wenn auch nur langsam, in kleinen Schritten. „Der Arzt verordnete mir Spaziergänge“, erzählt Karolina. „Ich fluchte innerlich, als ich bei Schneesturm durch die Kälte stapfte. Aber irgendwann merkte ich, wie gut mir die Bewegung tat. Sie half mir dabei, mich wieder selbst zu spüren.“ In der Therapie soll Karolina täglich aufschreiben, was sie gut gemacht hat. „Das fiel mir unheimlich schwer“, sagt sie. Wochenlang bleiben die Seiten leer. Sie notiert höchstens mal, was sie gekocht hat. Aber nach und nach füllt sich das Büchlein. „Pullover fertig gestrickt“, steht dann darin. Oder „nach 20 Jahren wieder angefangen, im Chor zu singen“. „Ich habe mit der Zeit gelernt, dass ich auch Dinge genießen darf, bei denen es nicht um Leistung geht. Dass ich nicht immer nur funktionieren darf, sondern ich mir auch selbst genügend Platz einräumen muss. Dass Stärke auch bedeutet, dass man nicht immer stark sein kann.“

Stark genug sein, um Schwäche zu gestehen – das fällt schwer in einer Gesellschaft, in der vor allem Leistung zählt. Obwohl Depression zu den häufigsten psychischen Leiden in Deutschland zählt, ist sie noch immer ein Tabu. Zugeben, dass die Seele Hilfe braucht? Das trauen sich die wenigsten.

Scham und Stigma sind auch für Karolina große Hürden im Kampf gegen die Krankheit. „Viele denken, du simulierst, bist nur zu faul zum Arbeiten“, sagt sie. „Dabei ist Depression schlimm genug. Niemand, der darunter leidet, braucht diese blöden Vorurteile.“

Genau diese Vorurteile will Karolina aus dem Weg räumen und macht 2012 einen Kurs zur Ex-In-Genesungsbegleiterin. Ex-In steht für „Experienced Involvement“ und bedeutet übersetzt so viel wie „Einbeziehung Erfahrener“. „In dem Kurs habe ich erkannt, was für einen großen Schatz ich in mir trage. Dass ich meine eigenen Erlebnisse für andere nutzen kann.“

Karolina organisiert beim Münchner Bündnis gegen Depression (*www.muenchen-depression.de*) eine Schreibwerkstatt und eine Telefonsprechstunde, leistet Aufklärungsarbeit an öffentlichen Ständen. „Fachkräfte wissen viel über die Krankheit, aber nachfühlen können sie sie meistens nicht“, sagt sie. Sie hingegen weiß, wie es ist, wenn die Welt um einen herum plötzlich die Farbe verliert. Sie kennt die Todessehnsucht und die Momente, in denen sich dunkle Wolken vor den letzten Funken Hoffnung schieben. Sie weiß um die Angst, nicht mehr herauszufinden aus der Endlosschleife der negativen Gedanken. Und sie weiß, wie viel Kraft es kostet, jeden Tag aufzustehen. Doch heute weiß Karolina vor allem auch, dass es selbst aus den düstersten Momenten Auswege gibt.“

„Heute mache ich eine Arbeit, die mir Sinn gibt“

Diesen Gedanken will sie an andere Betroffene weitergeben. An Betroffene wie Gudrun. „Wir haben uns in meiner Schreibwerkstatt kennengelernt und mochten uns auf Anhieb“, sagt Karolina. Gudrun nickt: „Bei ihr fühle ich mich verstanden, muss mich nicht lange erklären. Sie hat es geschafft, mir wieder Selbstvertrauen zu geben. Und sie hat mir geholfen, positiv in die Zukunft zu schauen.“

Auch Karolina hat inzwischen festen Boden unter den Füßen. Ihre letzte depressive Phase liegt rund 18 Jahre zurück. Und mit jedem Jahr wächst die Sicherheit, dass es auch ihre letzte war. Aber sie tut auch viel dafür – und zwar weit mehr, als nur regelmäßig ihre Medikamente einzunehmen. Sie weiß, dass sie mehr als andere auf sich achten muss. „Früher habe ich oft getan, was andere von mir wollten“, sagt sie. „Heute mache ich eine Arbeit, die mir Sinn gibt und mich glücklich macht. Denn die Freude liegt nicht in den Dingen, die uns umgeben, sie liegt in uns selbst.“

Tiefe Freundschaft: Karolina (r.) lernte Gudrun in ihrer Schreibwerkstatt kennen

„Stärke bedeutet auch, dass man nicht immer stark sein muss“
Karolina De Valerio