

Austausch auf Augenhöhe

„Bei Karolina fühle ich mich verstanden“, sagt Gudrun (l.). „Ich muss mich nicht lange erklären. Und sie hat es geschafft, mir wieder das Selbstvertrauen zu geben.“

„Viele glauben, man wäre nur zu faul um zu arbeiten“

Die schlimmste Form von Traurigkeit ist die, die man keinem erklären kann. Nicht mal sich selbst. Karolina (56) und Gudrun (52) wissen, wie es sich anfühlt, wenn die Seele Schwarz trägt

Positiv denken – daran erinnert der Smiley am Rucksack

Gemeinsam stark: Aus der ersten Begegnung ist Freundschaft geworden

Involvement“ und bedeutet übersetzt so viel wie „Einbeziehung Erfahrener“. Sie organisiert eine Schreibwerkstatt und eine Telefonsprechstunde für Depressive, leistet Aufklärungsarbeit. „Fachkräfte wissen viel über die Krankheit, aber nachfühlen können sie sie meistens nicht“, sagt Karolina.

Sie hingegen weiß, wie es ist, wenn die Welt um einen herum plötzlich die Farbe verliert. Sie kennt die Todessehnsucht, die Schlaflosigkeit 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 ist mir nicht mehr wichtig, was andere über mich denken“

Genau diesen Gedanken will sie an andere Betroffene weitergeben. Und es funktioniert. „Zu dir habe ich einfach ein anderes Vertrauen“, sagt Gudrun und lächelt. „Und durch dich habe ich gelernt, dass man nicht immer nur funktionieren darf, sondern sich selbst auch genügend Platz einräumen muss. Dass man auch Dinge genießen darf, bei denen es nicht um Leistung geht. Inzwischen ist es mir nicht mehr wich-

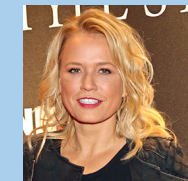
Auch viele Promis sind betroffen

Häufige Ursachen: Erfolgsdruck und der Perfektionswahn



Gwyneth Paltrow (46) Die Schauspielerin hatte nach der Geburt des Sohns mit heftigen Stimmungstiefs zu

kämpfen, fühlte sich „wie ein Zombie“. Sie suchte sich professionelle Hilfe und begann eine Therapie.



Nova Meierhenrich (44) Die Moderatorin erlebte, wie die Depression ihren eigenen Vater in den Suizid trieb.

Nun will sie dazu beitragen, dass die Krankheit weniger tabuisiert wird.



Catherine Zeta-Jones (49) 2013 begab sich die Hollywood-Schauspielerin zum zweiten Mal wegen ihrer

manisch-depressiven Störung auf eigenen Wunsch in stationäre Behandlung. „Keiner muss in aller Stille leiden, und es ist keine Schande, sich Hilfe zu holen“, sagt sie.

tig, was andere über mich denken.“ Karolinas Augen strahlen.

Dann nimmt sie Gudruns Hände fest in ihre. „Das klingt wunderbar! Stärke bedeutet nämlich auch, dass man nicht immer stark sein muss. Dass selbst der längste Weg mit einem kleinen Schritt beginnt. Ich bin froh, dich auf diesem Weg begleiten zu können.“ ★ Caren Hodel

Wege zur Lebensfreude

Die „unsichtbare Krankheit“ ist die häufigste Ursache von Selbstmorden – umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern

Bewegung Studien zeigen, dass Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen depressive Erkrankungen lindern.

Licht Es wirkt wie ein Antidepressivum, da es die Ausschüttung des Depressionsauslösers Melatonin hemmt. Gehen Sie nach draußen – egal bei

welchem Wetter! Auch Tageslichtlampen, Vitamin D oder eine Lichttherapie haben oft einen positiven Effekt.

Achtsamkeit Entspannungsübungen (z. B. Achtsamkeitsmeditation) helfen, den Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren.

Profis Hält die Niedergeschlagenheit länger an, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf. Hilfreiche Infos gibt es u. a. auf www.deutsche-depressionshilfe.de, Tel.: 08 00/334 45 33.

Laura
Tipp

Hab Geduld“, sagt Karolina De Valerio. „Sieh nicht zurück, sieh nach vorn. Schau auf das, was du erreicht hast. Sei stolz auf jeden kleinen Schritt.“ Ihre Stimme klingt sanft und ruhig. Hoffnung schwingt in ihr mit. Zuversicht.

Und dann beginnt Karolina, ihre eigene Geschichte zu erzählen. Über die Zeit, in der die Depression mit voller Macht in ihr Leben drang. Damals im Referendariat. Als sie dem Druck nicht standhielt und direkt von der Schule in die Psychiatrie gebracht wurde. „Ich hatte Todesangst, war wie versteinert“, sagt sie. „Mein Mann musste mir sogar beim Anziehen helfen.“ Gudrun nickt.

„Ich weiß genau, was du meinst. Ich habe mich gefühlt wie in einem Anzug aus Blei. Körperlich anwesend, aber geistig verschwunden. Wie aus der Welt gefallen. In solchen Phasen ist man schon froh, wenn man es überhaupt schafft, sich allein die Zähne zu putzen.“

Depressionen sind ein Tabu in unserer Leistungsgesellschaft

Die beiden Frauen sind mit diesem Gefühl nicht allein. Jedes Jahr erkranken rund 5,3 Millionen Menschen in Deutschland an einer Depression. Und trotzdem ist das Thema noch immer ein Tabu. Ein Tabu in einer Gesellschaft, in der vor allem Leistung zählt. Zugeben, dass die Seele Hilfe braucht? Schwäche zeigen? Das trauen sich die wenigsten.

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

Dass Karolina heute, an diesem sonnigen Novembermorgen, offen über die Erkrankung spricht, hätte sie damals nie für möglich gehalten. Und noch weniger, dass sie selbst einmal in der Lage sein würde, anderen Betroffenen Mut zu machen.

Karolina ist Ex-In-Genesungsbegleiterin beim Münchner Bündnis gegen Depression (www.muenchen-depression.de). Ex-In steht für „Experienced