

Locker bleiben

Mir gehts gut, was soll ich anderes schreiben? Von heute auf morgen hat sich meine Depression in Luft aufgelöst.

Fragt mich nicht, woran es gelegen hat, sie ist einfach weg! Ich bin geheilt.

Momentan fühle ich mich zuversichtlich, optimistisch, ausgeglichen und glücklich. Und ich habe soviel Energie, dass ich anderen etwas abgeben kann.

Noch vor ein paar Wochen war ich emotional am Boden. Ich hab alles schwarz gesehen und es war schwer, sich für den Tag aufzuraffen. Mir war ständig zum Heulen. Keinen Antrieb für nichts und wenn, dann war es in tiefschwarz gefärbt. Ich hab gespürt, dass bei mir irgendwas in Schiefelage ist, dass etwas nicht gut läuft. Ich habe mich selbst zu immer weiteren Höchstleistungen angespornt und bin sehr unfreundlich mir selbst gegenüber gewesen. Aber nicht nur zu mir, auch zu anderen. Ich habe herumgemeckert und mit anderen geschimpft, vor allem mein Partner hat viel abbekommen. Niemand und nichts konnte mir etwas Recht machen!

Ständig waren die anderen Schuld. Selbst kleinste Störungen in der Nachbarschaft (z.B. Kindergeschrei) haben mich total auf die Palme bringen können. Ich habe dunkle Gedanken entwickelt und einen richtigen Groll auf die Nachbarn, wenn sie mal wieder was gemacht haben, was mir nicht passt. Ich habe mich zu sehr auf das Negative konzentriert. Der Strudel hat mich nach unten gerissen, immer weiter und weiter und alle Zukunftsvisionen hatten sich in Luft aufgelöst. Zum Schreiben hatte ich natürlich keine Lust. Was soll man schreiben, wenn man am Boden liegt? Welchen Gedanken sollte man pflegen?

Der „Höhepunkt“ dieser schwierigen und launischen Phase war dann die Geschäftsreise nach Stade. Sie ist geschäftlich eigentlich gut gelaufen, aber mich hat es körperlich sehr angestrengt. Vor allem die Rückfahrt (ca. 610 km) hat ca. 9 Stunden gedauert und war extrem anstrengend. Es hatte geregnet

und es wahr unheimlich viel Verkehr auf der Autobahn. Am Abend hatte ich dann einen Tinnitus, der nicht mehr weggegangen ist. Ich habe mich selbst gehört. Mein Herz, wie es schlägt. Bumm, bumm, immer wieder. Sehr störend, aber nur auf einem Ohr.

Da war mir klar, dass ich etwas anders machen muss. Dass ich „auf mich hören“ muss, um im Bild zu bleiben. Dass mir mein Körper etwas sagt, was ich anders nicht mehr wahrnehme. Was für ein intelligenter Schachzug. Und er hat was bewirkt.

Ich versuche es jetzt, alles lockerer anzugehen. Mir nicht mehr so ein Stress zu machen. Klar, will ich immer noch viel leisten und die Arbeit und die Herausforderungen machen mir Spaß. Ich mache das Gelingen aber nicht mehr so zum Mittelpunkt meines Lebens, wie ich das vorher gemacht habe. Ich begreife so langsam, dass es auch andere Dinge gibt, die wichtig sind.

Freunde, z.B. und gemeinsame Aktivitäten. Da hab ich jahrelang zu wenig gemacht, das soll jetzt alles anders werden. Ich habe plötzlich wieder Spaß am „Sozialen“, am Miteinander.

Ganz besonders gut tut mir der Kontakt mit jüngeren Menschen. Ihre Art zu denken und ihre Unbekümmertheit hat einen guten Effekt auf mich. Es verjüngt mich, mit ihnen etwas zu machen. Und es ist ein tolles Gefühl, wenn ich anderen etwas beibringen kann oder sie sich an mir orientieren.