

Meine Psyche sitzt im Rollstuhl

Vollgas!

Ich fahr so schnell ich kann,  
An mich kommt niemand mehr heran,  
Jedes Hindernis muss fallen,  
Damit endlich die Korke knallen!  
Ich opfere Familie, Freunde und mein Sein,  
Einzig für den nächsten Meilenstein.

Bin ruhelos, gefühllos, radikal,  
Willenloser Jünger selbstaufgelegter Qual.  
Jage Versprechen hinterher,  
Dreh im Roten, geb noch mehr.  
Renne weiter, obwohl ich stehen will,  
Den Erfolg, den ich nicht brauch, zum Ziel.

Es trifft mich im Lauf mit voller Wucht,  
Knall durch ne Wand in tiefe Schlucht,  
Innerlich brutal zerschmettert, fühl mich verlassen,  
Bin zu schwach mich selbst zu hassen...

Aloha, ich bin Jörg und am 4. Oktober 2021 brach ich völlig zusammen. Meine Freundin fand mich am Boden kauern und vermutete, ich hätte einen Schlaganfall erlitten. Doch es war keine körperliche Thematik. Es war meine Psyche, die mir über meinen Körper das Zeichen sendete:

Du hast über Jahre all meine Signale missachtet und mich gequält, jetzt ist Schluss!

Es folgte ein steiniger Weg, angefüllt mit Strapazen, Abenteuern, Rückschlägen und viel Selbsterkenntnis. Ich bin noch immer unterwegs, doch ich habe an Stärke gewonnen und mein Gepäck ist leichter geworden. Im Folgenden werde ich über meinen Pfad der Heilung berichten.

Mein erster Schritt war ein Termin bei meiner Hausärztin. Nach meiner Schilderung erkannte sie direkt, in welcher Situation ich mich befand und stellte eine erste Diagnose. Depressive Episode und geistige Erschöpfung (Neurasthenie). Dazu erhielt ich eine Überweisung mit Dringlichkeitscode und sollte mich so schnell wie möglich über die Telefonnummer 116117, des Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, um einen Termin beim Psychologen bemühen. Da war sie schon, die erste Herausforderung. Panik und Ängste lähmten mich. Sie störten meine Konzentrationsfähigkeit. Denken kostete wahnsinnig Energie, mein Körper versagte immer wieder, ich war so unendlich Müde. Am Ende hat meine Freundin diesen Anruf für mich getätigt, zum Glück, denn mir fehlte zu diesem Zeitpunkt einfach die Kraft.

So fand ich mich zwei Wochen später auf dem Stuhl eines Psychologen wieder. Er arbeitete mit mir eine Liste von Fragen ab, um genauer einzuschätzen, in welchem Zustand ich mich befand. Danach führten wir ein offenes Gespräch. An eine seiner Fragen erinnere ich mich noch sehr genau: Können sie mir sagen, wann sie das letzte Mal wahre Freude empfunden haben? Ich schwieg, mir fiel dazu keine Antwort ein. Während ich überlegte überwältigten mich meine Gefühle und ich spürte Tränen in meinen Augen. Ich wusste es nicht und das machte mich völlig fertig. Mit der Diagnose einer mittleren bis schweren Depression, gepaart mit Angst und Panikstörungen, sowie Erschöpfungssyndrom verließ ich die Praxis. Dazu die Aussage: Gehen sie von mindestens einem Jahr oder länger aus, bis sie wieder gesund und arbeitsfähig sind. Wie kann das sein? Mir passiert doch so etwas nicht! MIR doch nicht!

Depressionen sind Arschlöcher! Sie sind hinterhältig und lullen dich ein. Komm, bleib im Bett, mach die Augen wieder zu, das tut dir gut. Wozu Körperpflege oder aufräumen? Ruh dich aus, tu nichts, macht doch alles keinen Spaß. Grüble lieber permanent über deine aussichtslose Zukunft nach. Wir gehen nie mehr weg und du kannst nichts daran ändern. Ergib dich und beende einfach dein Scheiß Leben. STOPP, AUFHÖREN!

Auch hier war es wieder meine starke Freundin, die mich morgens so lange bearbeitete bis ich Aufstand. Sie kam wegen mir sicher einige Male zu spät zur Arbeit. Sie fuhr erst, wenn ich im Bad stand und mir die Zähne putzte. Dazu versorgte sie mich mit kleinen Aufgaben, wie Betten machen, Geschirrspüler ausräumen oder Wäsche waschen. Es klingt banal, doch mein Tag war damit ausgefüllt, mehr ging momentan nicht. Jeder noch so kleine Erfolg zählt und bringt voran, doch in diesem Moment sah ich das nicht.

Eins war mir jedoch klar: Ohne professionelle Hilfe komme ich aus der Nummer nicht raus. Die passende Unterstützung zu finden gestaltete sich als fast unlösbare Aufgabe. Dabei konnte mir niemand helfen, ich war auf mich selber angewiesen. So teilte ich mir die erstellte Liste von Psychologinnen und Psychologen in, für mich kaubare, Häppchen ein. 1-2 Gespräche am Tag konnte ich maximal leisten, mehr war nicht drin. Es fiel mir schwer, mit jemandem der mir fremd war, am Telefon offen über mein Thema zu sprechen. Immer wieder zu erklären was mit mir los ist, zu hören, die Warteliste ist für ein halbes Jahr voll, die Warteliste ist für ein Jahr voll, wir haben keine Warteliste, rufen sie in 4 Monaten um 13:00 Uhr an, da verlosen wir 15min lang Plätze. Kein Scherz, so lief es.

Erschwerend dazu kommt, es reicht nicht nur irgendeinen Termin zu bekommen. Die Chemie muss stimmen. Die Psychologinnen und Psychologen haben das Recht, dich nach den ersten Sitzungen abzulehnen, wenn es von Ihrer Seite nicht passt. Deshalb ist es, in der Theorie, ratsam bei mehreren ein Erstgespräch zu buchen, doch in der Realität wäre überhaupt eins zu bekommen schon spitze. Einige, mit denen ich sprach, nahmen sich etwas Zeit und machten mir Mut, gaben mir ein paar Tipps was ich selbst tun kann. Einen Behandlungsplatz hatten sie leider nicht.

Was für mich an der Situation richtig übel war, dass ich mich schämte. Ich schämte mich meiner Schwäche wegen eine Psychomacke bekommen zu haben. Sei doch kein Weichei, Augen zu und durch, was nicht tötet härtet ab, Indianer kennt keinen Schmerz! Von wegen, dieses blödsinnige Gelaber hat mit für meine jetzige Situation gesorgt. Das Schamgefühl begleitete mich manchmal noch heute.

Die Zeit verging und ich war kaum weitergekommen. Ich bemühte mich, die Empfehlungen, welche ich durch die Telefongespräche, Internetrecherche usw. erhalten hatte, umzusetzen.

Nach dem Motto: Hilfe zur Selbsthilfe. Ich versuchte meinem Tag etwas Struktur zu geben, erledigte die kleinen Aufgaben im Haushalt, schleppte mich wie in Zeitlupe joggend, zusammengekrümmt um den in der Nähe gelegenen See. Am Ende des Tages dachte ich nur: Der Mist macht doch keinen Sinn.

Zack, schon waren 6 Wochen ins Land gezogen. Die Lohnfortzahlung des Arbeitgebers endet hier. Das versetzte meiner Angst- und Panikstörung einen Booster, denn gefühlt hatte ich nichts erreicht. Das Klingeln des Telefons riss mich aus meinem Selbstmitleid. Guten Tag, hier ist ihre Krankenkasse, sie sind über 6 Wochen hinaus krank und bekommen nun Krankengeld. Verstehe. Wie geht es ihnen? Ziemlich mies. Haben sie schon einen Therapieplatz gefunden? Nein. Wie lange wird es ihrer Meinung nach noch dauern, bis sie einen Therapieplatz bekommen? Keine Ahnung. Können sie ungefähr abschätzen wie lange sie noch krank sind? Keine Ahnung. Mir wurde schlecht und ich fing an zu schwitzen.

Keine Sorge, das wird schon, wir unterstützen sie. Danke. Mir kam der Tipp eines Freundes in den Sinn und ich fragte: Bieten Sie spezielle Programme, die schnellere Termine bei Psychotherapeuten ermöglichen, an? Nein. Schade, die Krankenkasse meines Freundes hat genau so ein Programm. Diese Möglichkeit wäre sehr hilfreich gewesen und hätte meine Genesung beschleunigen können. Das Gespräch endete mit dem freundlichen Angebot einzuwilligen, mich telefonisch kontaktieren zu dürfen. Dies wäre doch viel einfacher und persönlicher. Ich stimmte zu.

An dieser Stelle empfehlen mein Anwalt und ich, alles mit der Krankenkasse zu regelnde schriftlich vorzunehmen. Bei mir waren die Anrufe ein ständiges Ausfragen über mein aktuelles Befinden, Therapiefortschritte, geschätzter Zeitraum bis zur Arbeitsfähigkeit. Am Anfang noch freundlich, nach ein paar Monaten bedrängend, bis zu dem Versuch mich aus dem Krankengeld zu zwingen. Unterstützung? Fehlanzeige! Für meine Genesung Contra produktiv, da Stress, Angst, Panik verursachend. Im schlimmsten Fall werden deine Antworten am Ende gegen dich verwendet. Die Erfahrung, die ich machte war: Es geht hier nicht um mich oder meine Gesundheit, sondern nur ums Geld. Vielleicht läuft es bei anderen Krankenkassen besser. Ich bin eher skeptisch.

Seit meinem Zusammenbruch waren mehr als 2 Monate vergangen. Ich telefonierte weiterhin meine Liste ab. Mittlerweile waren mehr als 40 schon abgehakt und der Umkreis zu meinem Wohnort wurde immer größer. Dann hatte ich bei einem Glück. Er konnte mir wenigstens 3 akut Sitzungen anbieten, eine Therapie war bei ihm allerdings nicht möglich. Was soll's, ich nahm was ich kriegen konnte. Trotzdem es nur drei Sitzungen waren, brachten sie neue Erkenntnisse. Zum einen, ersetze „Muss“ durch „Möchte“. Zum anderen, tu Dinge, die dir früher Spaß gemacht haben, auch wenn du diesen Spaß gerade nicht fühlst. So ging ich in den Wald, fuhr Fahrrad, backte Kuchen und Kekse, warf ein paar Körbe auf dem Basketballplatz, schaute meinen Lieblingsfilm und versuchte mir selbst der größte Gönner zu sein.

Da es mit Therapieplätzen sehr schlecht aussah, hatte ich kurz den Gedanken in eine Tagesklinik zu gehen. Ich verwarf ihn schnell, da ich mich am besten und sichersten in meinem heimischen Umfeld fühlte. Genau wie ich mich gegen Antidepressiva entschied. Das ist eine sehr individuelle Entscheidung, die auf deinen ganz persönlichen Gefühlen und Einstellungen beruhen sollte. Ich entschied mich für meinen eigenen Weg.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Depressionen besonders durch Vitamin B12 und D3 Mangel begünstigt und verstärkt werden können. Nach der Prüfung meines Vitaminstatus, lies ich mir vom Mikronährstoffspezialisten einen auf mich abgestimmten Vitamincocktail zusammenstellen. Diesen nehme ich seitdem täglich zu mir und werde ihn beibehalten. Ich bin überzeugt davon, dass diese Mischung in Verbindung mit sehr gesunder Ernährung einen großen Teil zu meiner Genesung beitragen und meine psychische Widerstandskraft stärken. Doch wie schon gesagt, du führst Regie, du entscheidest, ganz individuell.

Nun hatte ich zwar ein paar Werkzeuge, die mich voranbrachten, ein Profi, der mich in meinem Heilungsprozess unterstützt, war weiterhin außer Sichtweite. Manchmal allerdings, fügen sich die Dinge einfach. In meinem Freundeskreis ging ich sehr offen mit meiner Thematik um. Es ist erstaunlich, wie viele Menschen selbst Probleme in der Richtung haben/hatten, oder jemanden mit Depressionen kennen. So wurde ich von einer Freundin an eine Psychologin vermittelt, zu der sie eine gute Beziehung hat. Schon am Telefon merkte ich, dass es zwischen uns passt.

Mein größtes Weihnachtsgeschenk 2021: Im Februar 2022 einen Termin zum Erstgespräch, mit der Option auf einen Therapieplatz ab Juni 2022, zu bekommen. Der gute Eindruck wurde in den Erstgesprächen bestätigt. Durch Beziehungen und einer Portion Glück hatte ich die richtige Psychologin gefunden.

Nach den Vorgesprächen konnte ich im Juni 2022 tatsächlich meine Therapie bei ihr beginnen. Mit Unterstützung meiner Psychologin nahm mein Heilungsprozess Fahrt auf. An dieser Stelle möchte ich gerne klarstellen: Meine Psychologin ist keine Wunderheilerin, die einen Beschwörungstanz um mich herum aufführt, eine Zauberformel spricht und schwupp, bin ich all meine Themen los.

Sie hört mir zu, zeigt mir Perspektiven auf, bringt mich zum Nachdenken, gibt mir Werkzeuge in die Hand, deren Umgang ich lerne. Wir haben gemeinsam meinen speziellen Weg zur Heilung geplant, doch diesen zu gehen ist allein meine Aufgabe. Ich erstelle Verknüpfungen, programmiere mich neu, lege alte Muster ab, zweifle, trainiere, heule, bekomme Panik, optimiere, habe Angst, verwerfe, plane neu, drehe ab, fasse Mut, bin müde, falle hin, rappelle mich auf, lache, gehe vor und zurück, hin und her, auf und ab.

Ich schaffte es immer mehr Struktur in meinen Tag zu bringen. Zusammen mit meiner Freundin stand ich morgens auf. Sie fährt bei gutem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit und ich begleitete sie. So fuhr ich morgens schon knapp 15Km mit dem Fahrrad. Dann erledigte ich ein paar Aufgaben wie aufräumen, Staubsaugen etc., welche ich mir sehr genau einteilte, immer per Timer, damit es nicht zu viel wurde. Kein Stress, nur möchte, kein muss. Ich traf mich mit einem Freund zum Sport. Wir trainieren bis heute regelmäßig draußen, egal bei welchem Wetter. Dabei führen wir wunderbare Gespräche, die einen prächtigen Energieaustausch erzeugen und uns beiden guttun.

Der wichtigste Faktor um mit den Depressionen, Angst und Panikstörungen umzugehen war für mich zu Schreiben. Früher schrieb ich immer gerne Geschichten und vor allem Gedichte. Doch meine Kreativität lag unter einem riesigen Haufen Müll verschüttet. Allerdings schien sie sich langsam einen Weg an die Oberfläche zu bahnen. Erst zaghaft und ab einem gewissen Punkt vehement. Es gab Momente, da saß ich wie im Rausch am Tisch und schrieb gleichzeitig, so schnell ich konnte, auf mehrere Blätter. Gedanken, Gefühle sprudelten nur so heraus. Teilweise ganze Liedtexte mit Refrain. Noch immer tut mir die Wirkung des Schreibens unendlich gut und hat etwas Reinigendes an sich. Mit jedem Gedicht, jedem Gedanken den ich zu Papier bringe, spüre ich mich selber mehr. Daraus entstand ein Foto/Gedichtband (Auf meiner Zeitinsel), den ich im Selbstverlag veröffentlichte. Dies geschafft zu haben war für mich ein Riesenfortschritt in meiner Entwicklung zurück ins Leben. Etwas nur für mich getan zu haben, dabei Freude zu empfinden, einfach so, unbeschreiblich! Da mich neben dem Schreiben auch die Sprache sehr interessiert, buchte ich privat Stunden bei einem Sprechtrainer. Zeit mit einem derart motivierenden und wertschätzenden Menschen zu verbringen, mein Talent für das Sprechen zu erforschen, stellte mir ein weiteres Mittel zur Verfügung um mein Selbstgefühl weiter zu steigern. Ich merkte, wie es wirkte, Dinge nur für mich zu tun, einfach, weil es mir Spaß macht. Meine Gedanken, die ich in Worte fasste immer wieder auszusprechen, motivierendes und Selbsterdachtetes ständig zu wiederholen, bewirkte etwas in mir. Manchmal, wenn mich die Panik heimsucht, oder ein Schatten auf meiner Seele erscheint, kann ich diese mit meinen Gedichten vertreiben. Ich sage sie auf, immer wieder, in ständiger Wiederholung, bis ich mich beruhigt habe.

Die Panikattacken, Angstzustände, Magenschmerzen, Gewichtsverlust, Schweißausbrüche, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme wurden langsam besser. Ende 2022, nach über einem Jahr, fing ich an über die Rückkehr zu meinem Arbeitsplatz nachzudenken. Mir machte das sehr viel Angst und mein Panikattacken Tagebuch bekam neue Einträge. Sie waren jedoch weniger intensiv und ich konnte mich schneller beruhigen.

In dieser Phase nahm ich gerne die Unterstützung des BEM an. Es tat gut einen versierten Streiter an meiner Seite zu wissen. Mir wurde von Seiten des BEM mit viel Einfühlungsvermögen und Wertschätzung begegnet, dies brachte mir Erleichterung. Die konnte ich gebrauchen, denn die Rückkehr verlief etwas holperig.

Da ich nicht zu meinem Arbeitsplatz, an den ich kurz vor meinen Zusammenbruch versetzt worden war, zurückkehren konnte, trat der Unsicherheitsfaktor neue Arbeitsumgebung auf den Plan. Doch dies konnte in der Zusammenarbeit BEM, Dekanatsgeschäftsführung und mir gelöst werden. So wurden alle Weichen gestellt meine 3-Monatige Wiedereingliederung ab Januar 2023 in die Wege zu leiten. Am Ende habe ich 1,5 Jahre gebraucht um meine Arbeit wieder voll umfänglich aufzunehmen. Dies ist der gesamte Zeitraum in dem Krankengeld bezogen werden kann. Ich habe großes Glück gehabt, denn ohne Beziehungen hätte ich den Therapieplatz nicht bekommen und mein starkes Umfeld aus Familie und Freunden hat mich hundertprozentig unterstützt.

Was mich sehr traurig stimmt ist: In der gesamten Zeit, privat und zurück im Job, musste ich feststellen, dass bei einigen Leuten die Akzeptanz gegenüber Menschen, die an Depressionen erkrankt sind (Ja es ist eine Krankheit!) fehlt. In gewisser Weise kann ich das verstehen. Es ist nichts Sichtbares wie ein Beinbruch oder Rückenleiden. Doch es ist da und macht dich von innen heraus kaputt. Manch einer will sich damit vielleicht nicht befassen. Vielleicht wird es zum Selbstschutz ausgeblendet. Kein Ding, ist OK.

Doch bitte macht keine Sprüche darüber, oder zieht es ins Lächerliche: Selbstmordgedanken, na wer hat die nicht in dieser Welt! Versucht es nicht irgendwie zu relativieren: Ach komm, stell dich doch nicht so an, was sollen da Missbrauchs Opfer sagen!

Bitte Informiert euch, akzeptiert es und seid empathisch, wenn ihr das nicht könnt sagt lieber nichts.

An dieser Stelle möchte ich auf das Aktionsbündnis seelische Gesundheit, welches durch die grüne Schleife gekennzeichnet ist, hinweisen. Dieses Bündnis hat sich zur Aufgabe gemacht, mehr Akzeptanz in diesem Bereich zu schaffen. Vor dem Hintergrund, dass psychische Erkrankungen verstärkt auf dem Vormarsch sind und die Erkrankten immer jünger werden, ist hier aufzuklären, um mehr Verständnis zu erzeugen, eine super wichtige Aufgabe.

Hört in euch hinein, achtet auf euch. Wenn ihr merkt irgendwas stimmt nicht, habt keine falsche Scham, sucht das Gespräch, am besten mit einem Profi. Wegen einem gebrochenen Arm geht jeder direkt zum Arzt, eine gebrochene Seele braucht genauso Unterstützung bei der Heilung. Das ist vollkommen in Ordnung!

Bei mir selbst habe ich festgestellt: Es sind psychische Narben zurückgeblieben. Mir fällt es schwerer mich zu konzentrieren, ich habe manchmal Gefühlsschwankungen und bin Hypersensibel. Zu viele Menschen um mich herum machen mich nervös und kleine Räume engen mich ein. Damit lerne ich im privaten sowie im beruflichen Umfeld umzugehen.

Meine Psyche sitzt im Rollstuhl, doch wird die richtige Umgebung geschaffen und diese mit etwas Verständnis garniert, komme ich in beiden Welten gut klar. Dies ist eine individuelle Thematik, jeder Mensch ist anders und darf für sich feststellen, was ihm Entlastung bringt. Dazu ein Appell an alle, egal ob Privat oder im Beruf: Seid fürsorglich, empathisch, hört genau hin, ihr könnt nie genau wissen was hinter der Fassade eines Menschen steckt.

Nach 5 Monaten Vollzeitarbeit habe ich mich entschieden, meine Arbeitszeit auf 80% zu reduzieren. Klar, dadurch verdiene ich ein Stück weniger Geld, doch die freie Zeit, die ich mir damit „erkaufe“, ist unglaublich wertvoll. Wieder eine nach meinen Befindlichkeiten gewählte Entscheidung, die dazu beiträgt, meine persönlichen Bedürfnisse, zur Erhaltung meiner Gesundheit, zu unterstützen. Durch dieses ganze Paket für meine Belange geschnürt, ständig an mir arbeitend, bekomme langsam wieder Peilung und lege die verschüttete Verbindung zu meinem Selbst frei. Auf einmal kann ich meine innere Stimme wieder hören und fasse neues Vertrauen zu ihr. Ich fange an meine Bedürfnisse zu erkennen und diese klar zu äußern. Es ist eine Wahnsinns Leistung, die mich bis an meine Schmerzgrenze und darüber hinaus bringt. Ich bin unendlich dankbar und spüre wieder Liebe für den wertvollsten Menschen in meinem Leben: FÜR MICH!

...

Erstarrt, zur Bewegungslosigkeit verdammt.  
Find ich zu mir, hab was erkannt.  
Stück um Stück weichen Müdigkeit und Schmerz.  
Empfange schwache Signale von meinem Herz.

Spür die Pein der tiefen Wunden.  
Obwohl, ein wenig Glück und Lächeln hab ich schon gefunden!  
Die Zeit bringt Heilung, Erkenntnis, dazu Frieden.  
Ich fange an, mich wieder selbst zu lieben!

Schöpfe stetig frische Energie  
Bin ein Kämpfer, trotz meiner weichen Knie.  
So kämpfe ich für mich, doch eins wird nie mehr passieren.  
Denn ich weiß: Bekämpf ich mich, werd ich verlieren!

Ich wünsche euch alles Gute, bleibt froh, erfüllt und wohlgenut auf euren Wegen.

Jörg Adolf