

IN MIR IST CHAOS.

Ich starre die Decke an und liege im Bett. Ich weiß noch nicht genau, ob ich heute aufstehen möchte. In mir ist Angst. Angst vor dem Leben, Angst vor der Welt und allem, was jenseits meiner Zimmertüre passieren könnte. Meinen Körper spüre ich nicht und ich fühle mich schwach. An Schlaf war letzte Nacht nicht zu denken, merke ich, während ich versuche, die Uhrzeit von meinem Wecker abzulesen.

Ich höre meinen Bruder nach mir rufen und versuche, aufzustehen. Leider geht das nicht. Ich drehe mich wieder um und akzeptiere, dass heute wohl mal wieder nicht mein Tag ist. So wie gefühlt immer. Lange Zeit zog mich dieses schwarze Loch immer wieder an: das schwarze Loch namens Depression.

So oder so ähnlich sah mein Leben über Monate hinweg aus. Das beschreibt einen typischen Morgen in den Zwängen der Depression. Dieses Buch ist mein Weg, auf das Thema der Depression aus Sicht eines Betroffenen aufmerksam zu machen. Ich möchte mit Klischees und Vorurteilen aufräumen, denn bis heute wird die Krankheit häufig als persönliche Schwäche ausgelegt und nicht verstanden.

Anhand meiner Geschichte möchte ich aber auch davon berichten, dass man aus dieser schier ausweglosen Situation hinausfinden kann...



Gallip

ISBN: 978-3-9824824-1-5



9 783982 482415 >

www.gallip-verlag.de

LUCA
BISCHONI

LUCA BISCHONI

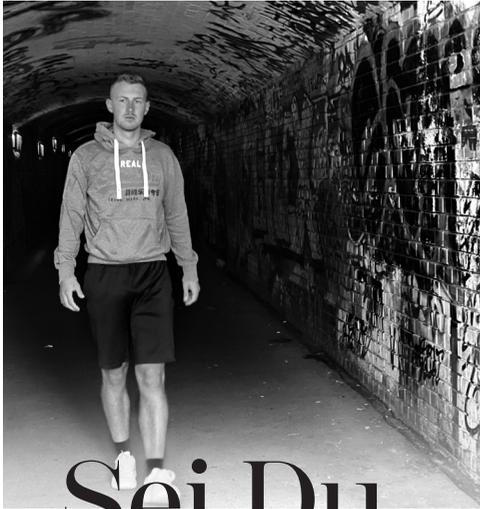
ALS MAN MIR DEN STECKER ZOG

SCHULE. STUDIUM. ABSTURZ.
Mein Weg aus der Depression

ALS MAN MIR DEN STECKER ZOG

Gallip





Sei Du
selbst die
Veränderung,
die Du Dir
wünschst für
diese Welt.

Mahatma Gandhi

Über den Autor

Luca Bischoni, geboren 2000 in der Nähe von Aachen, studierte als Hochbegabter und Hochsensibler mit Aussicht auf Stipendien in überdurchschnittlicher Geschwindigkeit an der RWTH Aachen Wirtschaftsingenieurwesen mit Fachrichtung Maschinenbau, bis sich sein Perfektionismus in Form von Depressionen als Schrei seiner Seele zeigte.

Als Dorfkind, das von Depressionen überrollt wurde, teilt er seine Erfahrungen in Vorträgen und als studentischer Mitarbeiter der RWTH Aachen, um anderen zu helfen. Eindringlich schildert der Autor dabei, wie auch sehr lebensfrohe Menschen in die Falle ihrer Psyche geraten können.

„Ich möchte mit meinem ersten eigenen Buch über das Thema Depression aufklären und möchte zeigen, dass es möglich ist, an einer schweren Krise zu wachsen, egal wie sehr man denkt, dass man daran zerbricht. Das oben genannte Zitat spiegelt, wie jeder von uns Veränderungsprozesse beginnen kann. Je mehr Menschen nach dieser Grundlage leben, desto eher können wir es schaffen, die Herausforderungen unserer Generation zu meistern und den Umgang mit psychischen Erkrankungen für die Gesellschaft offener zu gestalten.“

Willkommen in der Welt der Scheiße, Liebes. Du bist an- gekommen.

Elton John

Hi, my name is Luca.
Und nein, ich lebe nicht im zweiten Stockwerk... Ich schreibe dieses Buch aus der bisher schwierigsten Lebenssituation heraus, mit der ich in meinem jungen Leben konfrontiert wurde. Ich war in der Hölle, im Nichts, in der Dunkelheit. Ich weiß nicht genau, wie ich es geschafft habe, an den dunkelsten Tagen immer wieder an mich zu glauben und heute noch in der Lage zu sein, diese Zeilen zu schreiben. Mehr als einmal war ich mir sicher, dass meine Depression mein Ende sein würde und es nun mal mein Schicksal sei, nicht glücklich sein zu dürfen. Heute weiß ich, dass das nicht wahr ist.

Die Depression hat mein ganzes Leben umgekrempelt.

Schon wieder einer zum Thema Depression? Ganz genau, denn die Welt braucht mehr Erfahrungsberichte für diejenigen, die endlich auch ein Leben fernab der Fremdbestimmung durch eine Krankheit leben wollen. Wenn ich dazu beitragen kann, dass Menschen sich befreien und auf dem Weg zur Heilung Beistand erfahren, habe ich vieles richtig gemacht!

Ich gebe zu, dass seelische Krankheiten aktuell viel besprochen werden. Dies führt auch zu Missverständnissen und nicht unbedingt dazu, dass mehr Klarheit vorherrscht. Ganz im Gegenteil: Die Gräben scheinen häufig tiefer! Selbst als Betroffener muss ich an vielen Tagen differenzieren, ob ich in die Falle der Depression laufe oder einfach nur mal schlecht drauf bin, denn auch Depressive haben das Recht dazu. Wir sind einfach mal grundlos

mies gelaunt und haben die gleichen Problemchen des Lebens zu bearbeiten, zu denen sich an vielen Tagen dann auch noch dieses schwarze A.loch gesellt.

Lese ich heute von Depressionen, ist es ein inflationär gebräuchter Begriff, der die Gesellschaft durchseucht. Einerseits ist es der Aufklärung und dem Verständnis für diese mentale Geschwür dienlich, dass endlich über die nichtgreifbaren Leiden gesprochen wird. „Die Seele hat halt einen Schnupfen“, wie der Buchtitel von Claudia Gießmann die Depression kindgerecht verpackt. Es ist kein gebrochenes Bein, das in Gips gekleidet jedem ins Auge springt. Kein blauer Fleck auf der Haut, keine Narbe nach einer Operation. Die Hinterlassenschaften sind innen und gelten nicht selten als Spinnerei, da sie unsichtbar sind. Ebenso wie das Gute, das für das Auge unsichtbar ist, sehen auch nur aufmerksame und empfindsame Menschen die seelische Not anderer. Im Grund geht es ja nicht mal darum, dass jeder mein Leid und das der Millionen anderer direkt sehen muss. Es geht um die Akzeptanz, wenn jemand von seinem Leiden berichtet. Dieser Respekt, nicht mit ‚Das wird schon wieder!‘ und ‚Stelle Dich nicht so an!‘ zu begegnen. Der Verbreitung des Themas gegenüber steht die Tatsache, dass Depressionen auch zu einer Art Modekrankheit verkommen. Jeder, der mal gestresst ist, grenzt sofort daran, pathologisch nahezu am Ende zu sein, und wäre, wenn es um die Pharmaindustrie geht, ein Leben lang auf Psychopharmaka einzustellen. Gibt es denn nichts dazwischen? Warum ist es chic, jegliche Form von Unvermögen oder schlichtweg Stress mit dem Label der Depression zu versehen?

In meinem Fall ist so gut wie kein Stein auf dem anderen geblieben. Kein Label, kein Spleen, einfach ein Abgrund. Ich „durfte“ mich mit meiner Vergangenheit auseinandersetzen, und jetzt bin ich für diese Erfahrung sogar an den meisten Tagen sehr dankbar. Meine persönliche Erfahrung ist, dass meine Depression

eine gesunde Reaktion auf durchaus ungesunde Umstände war. Ich bin auch dankbar, dass ich gelernt habe, was WIRKLICH zählt. Geld ist es nicht, Status ist es nicht. Es sind Kleinigkeiten und wohlwollende Menschen in Deiner Nähe. Auch sind Gefühle wie Spaß und Liebe die Dinge, die dafür sorgen, dass ein Leben lebenswert ist. Diesen Blick habe ich zeitweise verloren und erst dank meiner Depression und der damit verbundenen Reflexion zurückgewinnen können.

Ich möchte hier um Gottes Willen keinen Lobgesang auf diese fiese und absolut scheußliche Krankheit verkünden, aber ich möchte DIR, lieber Leser, die Möglichkeit eröffnen, die Chance und Perspektive einer Depression zu sehen und daran zu wachsen.

Ich bin kein Fachmann und auch kein Psychologe (auch wenn ich zurzeit plane, Psychologie zu studieren), ich bin einfach nur Luca. Ein Junge vom Land, der sich auf seinem Weg ins Leben ein bisschen verlaufen hat.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um MEINE Depression zu verarbeiten. Ganz wichtig ist mir, zu sagen, dass diese Krankheit unwahrscheinlich individuell ist. Was dem einen hilft, kann dem Anderen schaden. Deswegen bitte ich darum, auch dieses Buch so zu behandeln.

Es ist mein persönlicher Erfahrungsbericht.

Trotzdem hoffe ich, dass Du etwas lernen kannst. Ich wünsche mir, dass es da draußen Menschen gibt, die durch meine Ausführungen vielleicht in ihrer eigenen Finsternis ein Licht sehen und sich vielleicht nicht mehr so allein fühlen.

Außerdem habe ich Teile meiner Therapieerfahrung hier veröffentlicht, und ich hoffe, dass einige meiner antrainierten Skills und Fertigkeiten vielleicht dafür sorgen, dass Du eine Inspiration findest und vielleicht sogar einiges in deinen Alltag integrieren kannst.

Das Leben
kann nur in
der Schau
nach
rückwärts
verstanden,
aber nur in

der Schau
nach
vorwärts
gelebt
werden

Soren Kierkegaard

In diesem Sinne: Blicke nach vorne und glaube an Dich!
Ich habe es geschafft und ich glaube daran, dass auch Du Deinen
Weg gehen und finden kannst.

I won't be a rock star. I will be a legend.

Freddie Mercury

In Aachen kann man sich das ganze Jahr zwischen warmem und kaltem Regen entscheiden – so lautet zumindest ein kleiner Scherz. Das erste Sommersemester stand an und die Freude war riesig, endlich mal gutes Wetter in Aachen zu begrüßen. Zudem sah das Semester im Vergleich zum letzten relativ entspannt aus. Ich musste lediglich fünf Klausuren schreiben, obwohl es die sechs Module, die ich belegte, in sich hatten. Auch Thermodynamik, der „heilige Gral“ des Maschinenbaus, stand in diesem Semester auf der Agenda. Obwohl die Klausur erst nach dem dritten Semester geplant war, überlegte ich, diese vorzuziehen und mir zu beweisen, dass das Studium schneller als in der Regelstudienzeit von sieben Semestern zu meistern sei. Zum Glück verwarf ich diesen Gedanken schnell und fokussierte mich mit meinem Ehrgeiz auf die restlichen Module. Da ich schon immer den Traum hatte, Rennfahrer zu werden, wollte ich in ein studentisches Rennteam eintreten. Hier konnten angehende Ingenieure erste Gehversuche im Rennsport wagen und ein eigenes Auto entwickeln.

Das wäre zu dieser Zeit genau mein Ding gewesen.

Leider passte das nicht in meine persönliche Studienplanung, denn sie ließ keinen Raum für solche „coolen“ Dinge.

Nach wie vor lernte ich ohne Ende. Ich würde natürlich keiner von denen sein, die nie mehr in der Vorlesung auftauchten, da sie fachlich auf der Strecke geblieben waren. Alle, aber ich doch nicht.

Jede Übung, die ich besuchte, rechnete ich nochmal nach und ich versuchte mich bestmöglich für die anstehenden Klausuren zu wappnen. Nichtsdestotrotz war der Sommer für mich eine wesentlich bessere Zeit. Es war lange hell und ich besorgte mir einen kleinen Grill, den ich auf die Fensterbank stellte. Die Grillpartys, die dort stattfanden, sind bis heute unvergesslich. Jedoch schlich sich bei mir erneut ein ungewöhnliches „Ritual“ ein. Ich hatte regelmäßig eine Kiste Kölsch in der Wohnung und begann, jeden Abend allein einen Jägermeister mit einem Bier zu trinken. Oft war es auch mehr als eins. Mir war dies aber herzlich egal und ich fand es als Absacker nach dem Essen sehr angenehm. Meine Freunde fragten mich auch regelmäßig, ob dies so gesund sei, aber ich ignorierte ihre Ratschläge und sagte, dass ich schon wisse, was mir guttäte. Oft eckte ich mit dieser Einstellung an und galt in vielen Situationen als zickig, da ich meist bei kleiner Kritik schon an die Decke ging und es mir schwerfiel, die Meinung meiner Kommilitonen zu akzeptieren. So entstand das Klischee des „jecken (verrückten) Eifler Landeis“. Ein anderer Spitzname für mich war beispielsweise „Kontrollverlust-Luca“, da ich gerne schon mal Panik schob, wenn die Klausuren näherkamen. Da ich oft gut über mich selbst lachen konnte, machte mir dies nicht viel aus und ich tat dies als normale Verhaltensweisen eines Studienanfängers ab.

Auch für meine Beziehung bedeute der Sommer einen regelrechten Aufschwung. Von den dunklen Wolken des letzten Winters war nicht mehr viel übrig. Ich hatte mehr Zeit und kam öfter in der Eifel vorbei. Bei einem meiner Heimatbesuche hatte ich einen regulären Hausarzttermin und mein Blutdruck wurde

gemessen. Eigentlich war dies eine Routineuntersuchung... Plötzlich erschrak die Arzthelferin und verließ den Behandlungsraum. Ich wusste nicht so recht, was los war. Sie kam mit einem Arzt zurück und sie verkündeten mir, dass ich einen Blutdruck von 166 (systolisch) zu 110 (diastolisch) hatte. Zunächst erschrak auch ich und verlangte eine weitere Messung, welche die vorherigen Ergebnisse jedoch noch einmal bestätigten. So musste ich fortan täglich meinen Blutdruck messen und dieser war regelmäßig über dem Grenzwert von 140 zu 90, womit ich die Diagnosekriterien einer Hypertonie (Bluthochdruck) erfüllte. Das störte mich allerdings wenig und ich nahm ab September 2019 ein blutdrucksenkendes Medikament ein. Ab diesem Zeitpunkt kamen viele Bekannte auf mich zu und rieten mir, besser auf mich aufzupassen und einen Schritt kürzer zu treten, da dies für einen jungen, fitten Mann doch eher unüblich sei. Im Großen und Ganzen war mir aber auch dies egal und ich arrangierte mich mit der Einnahme meiner Medikamente und fühlte mich mit meinem Messgerät wie ein alter Opa. Kurzum fing mein Körper langsam an, mir erste Warnsignale zu senden, dass ich dringend etwas an meiner Lebenssituation ändern musste. Mein Magen begann kurze Zeit später auch zu rebellieren. Ich vertrug das Essen in der Mensa mittlerweile nicht mehr und saß oft mit Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall auf der Toilette. Der Stress drückte wohl mittlerweile auf alle Körperbereiche, und auch während meiner oft auftretenden Panikattacken verkrampfte ich mittlerweile und bekam immer wieder Bauchschmerzen. Generell fühlte ich mich häufig unwohl in meiner Haut, aber ich veränderte nichts an meiner Lebenssituation. Wie denn auch? Ich musste funktionieren, sagte mein Ego, das Herz und Seele scheinbar regelmäßig wieder in den Griff zu bekommen schien. Wie damals begann ich, Empfindungen wieder und wieder zu verdrängen.

Oder hatte ich ihnen jemals wirklich zugehört?

Äußerlich ungezähmt lief ich durchs Leben und ertappe mich gerade dabei, wie ich denke, dass das zweite Semester unbeschwert lief. Kann ein mittlerweile körperlich bedenklicher Zustand eigentlich unbeschwert sein? Natürlich nicht. An so einer Stelle zeigt sich im Heute, wie sehr die alten Muster noch in mir stecken. Wie eine zweite Haut. Ein Sprung zurück – die Semesterferien nutzte ich wieder, um meine Akkus neu aufzuladen. Des Weiteren fühlte ich mich in Aachen jetzt wesentlich wohler und der Sommer zeigte mir viele schöne Seiten des Studentenlebens. Nach dem Sommer kommt allerdings bekanntlich auch wieder der Winter.

Das dritte Semester galt als das härteste. Die Prüfungen in Thermodynamik, Mechanik 3, Mathe 3, um nur einzelne Beispiele zu nennen, die alle als ziemlich hart gelten, standen an. Da ich mir selbst nicht vertraute, war ich mir sicher, mich spätestens jetzt von meiner heißgeliebten Regelstudienzeit verabschieden zu müssen. Ich steigerte mich schon während der Semesterferien maßlos und ständig in die Angst vor den bevorstehenden Prüfungen hinein. So bereitete ich mich darauf vor, dass ich das kommende halbe Jahr am Schreibtisch leben würde. Das störte mich allerdings wenig, da man im Winter ja eh sonst nix machen konnte. Sport war für mich zu dieser Zeit eher Zeitverschwendung, und alles Andere könnte ich nächsten Sommer auch noch machen.

Back im „Power-Mode“ gab ich also wieder Vollgas.

Meine Noten waren immer noch sehr gut und ich erhielt von der Uni eine Urkunde, dass ich zu den besten fünf Prozent meines Jahrgangs gehören würde. Damit war ich Teil von „Deans List!“, sodass ich im weiteren Verlauf meines Studiums in meinen Talenten noch intensiver gefördert werden sollte und beispielsweise Angebote bekam, international renommierte Un-

ternehmen kennenzulernen. Was für eine Auszeichnung! Im ersten Moment freute ich mich RIESIG. Das war wunderschön. Alle waren unfassbar stolz auf mich und mal wieder lag mir die Welt zu Füßen. Nach der Freude kam aber sehr schnell wieder der Druck.

„Ich muss diese Leistung im nächsten Jahr wiederholen!“, dachte ich und ergänzte, dass ein Nichterreichen dieses Ziels ja schließlich eine Niederlage darstellen würde, und diese galt es in meiner Welt um jeden Preis zu verhindern. So legte ich mich mit gemischten Gefühlen und heftigen Bauchschmerzen ins Bett. Auf der einen Seite der Stolz auf meine Leistung und auf der anderen Seite dieser Druck, es wiederholen zu MÜSSEN. Winterzeit in Aachen, immer eine Herausforderung. Dies galt auch für meine Beziehung.

Erneut kriselte es.

So kam es kurz vor Weihnachten 2019 erneut zu einer Trennung. Bei einem Spaziergang in der Abenddämmerung äußerte Paula erneut ihre Bedenken bezüglich unserer Beziehung: „Du, Luca, ich glaube, wir haben uns auseinandergelebt und es ist für uns beide an der Zeit, getrennt nach vorne zu schauen.“ Sofort schossen Tränen aus meinen Augen und mein seelischer Schmerz war unbeschreiblich. Mal wieder brach meine Welt zusammen. Das konnte nicht sein. Das war keine Lösung. Ich heulte mir meine Augen aus dem Kopf und zündete eine Kerze in der Kirche an. Ich schwor mir, erneut zu kämpfen. Schwierige Gespräche folgten, aber dann die erneute Versöhnung.

„Puuuuuuuuuh, das war knapp“, dachte ich.

Zum Glück hatte ich es geschafft, meine Welt (noch!) zusammenzuhalten. Aber ich glaube, in dieser Zeit war mir bereits

bewusst, dass ich so nicht mehr weitermachen konnte. Die Beziehung stockte, mein Körper sendete mir Warnsignale und ich stand unter massivem Druck. In der Zwischenzeit kamen Meldungen, dass in China ein neuartiges „Sars-Virus“ entdeckt wurde. Da wurden glatt ganze Städte isoliert. Lächerlich, dachte ich und machte mich mit meinen Kommilitonen darüber lustig, dass die Chinesen jetzt anfangen würden, ihr eigenes Volk einzusperren. Für uns alle war undenkbar, was in Zukunft passieren würde. Auch erste Infektionen in Deutschland taten wir, wie vermutlich der Großteil von uns, als Panikmache ab und es war für uns klar, dass schon „nix Wildes“ passieren würde. An der Uni lief auch alles normal. Karneval stand vor der Tür und bei den meisten stand Alkohol und Spaß auf der Agenda. Da ich am Rosenmontag meine Thermodynamik-Klausur vor mir hatte, hielt ich mich in diesem Jahr zurück und konzentrierte mich voll auf die Uni.

Nach Karneval wurde dann langsam der Kreis Heinsberg abgeschottet. An der Uni gab es plötzlich überall Desinfektionsmittel und es herrschte eine allgemeine Verunsicherung. Bei mir stand noch eine schwierige Klausur in Maschinengestaltung an. Diese sollte Ende März über die Bühne gehen. Für niemanden wären Absagen von Klausuren denkbar.

Das hat es NOCH NIE gegeben, außer vielleicht im Krieg.

Da mein Vater im Gesundheitswesen tätig ist, sickerten bei mir viele Informationen durch, und so vermutete ich schon relativ früh, dass es möglich sein könnte, dass wir so schnell keinen Hörsaal mehr von innen sehen würden. Das Unvorstellbare trat also ein.

LOCKDOWN und Uni geschlossen.

Weitreichende Maßnahmen schränkten das Leben von uns al-

len ein. Niemand hätte sich vorstellen können, dass die Weltwirtschaft plötzlich brachlag und keiner mehr reisen konnte oder dass sogar Ausgangssperren verhängt würden. Dazu kam die soziale Isolation. Ich fuhr glücklicherweise sehr zeitnah zurück in die Eifel und konnte so zumindest dafür sorgen, dass ich nicht ganz allein war. Trotzdem war es ein befremdliches Gefühl, meine Liebsten zu meinem und ihrem Schutz zu meiden. Abgesehen von meiner Freundin und meinen Eltern pflegte ich meine Kontakte nur noch online. Für ein/zwei Monate war das eigentlich auch ganz witzig, und da ich ständig in der Eifel war, bekam auch meine Beziehung nochmal einen kleinen Aufwind. Auch diese Katastrophenstimmung fand ich zunächst sehr amüsant und ich machte mir mit meinem Bruder manch lustigen Abend mit dem Lied „Hurra, diese Welt geht unter“ und wir hatten eine ganz gute Zeit. Zeitweise durften wir Transferfahrten für den Malteser Hilfsdienst erledigen und fühlten uns wie Helden, die der Pandemie im Wege standen. Die Zeit ging ins Land und es herrschte Stillstand. Niemand wusste, wie es weiter geht. Uni? Daran war nicht zu denken. Online-Uni? Meine geliebte Ablenkung von mir selbst sollte digital stattfinden? Bei der Größe unserer Universität zu dieser Zeit undenkbar. Und bei meinem inneren Zustand erst recht. Naja, wird wohl wieder bald normal werden, dachten wir uns alle. Schnell verdrängen.

Doch es kam anders...

Mit zweiwöchiger Verspätung begann das vierte Semester tatsächlich vollständig online. Zunächst fand ich das großartig, da ich von zuhause studieren konnte und aufgrund der freien Zeitgestaltung wesentlich mehr Freizeit hatte. Doch bemerkte ich eines Abends beim Schreiben von BWL-Karteikarten, dass irgendetwas anders war.

Ich interessierte mich nicht für das, was ich da tat. Es war mir

einfach egal. Die Klausur, vor der ich zuvor viel Angst hatte, war mir egal. Mein persönlicher Erfolg war mir egal. Meine Zukunft war mir egal. Ich war wie eine Maschine, die tat, was sie musste.

An diesen Abend erinnere ich mich noch heute. Er wird vermutlich im Mai 2020 gewesen sein. Dieses komische Gefühl verschwand allerdings schnell wieder und ich widmete mich wieder meinen studentischen Verpflichtungen. Da kam dann auch die zuvor erwähnte Maschinengestaltung-Klausur. Mitte Mai sollte diese nachgeholt werden, zusätzlich zum normalen Semesterpensum. Für diese intensive Zeit ging es für mich wieder nach Aachen und ich paukte, was das Zeug hielt. Gleichzeitig befanden sich Paula und mein Bruder in der finalen Abizeit. Einen Tag vor meiner Klausur fand eine kleine Feier statt. Es war wunderschön und wir freuten uns auf die Zeit, wenn auch die beiden nun das Kapitel Schule schließen würden, denn dann würde alles besser werden.

Am nächsten Tag schaffte ich meine Klausur und fuhr zufrieden wieder in die Eifel.

Das war GROSSARTIG! Ein Erfolgserlebnis!

Im Nachhinein bezeichne ich diesen Tag als den letzten, an dem der „alte Luca“ eine Klausur abgelegt hat. Dazu später mehr...

Bist Du schon mal mit dem Kopf vor Beton gelaufen? So richtig herrlich davongerannt, dass danach eine Woche migräneartiger Kopfschmerz angesagt war – so in etwa fühlt es sich verbildlicht an, wenn ein Perfektionist und Strukturhansel wie ich versucht, in mentalen Breakdown-Phasen die Kontrolle zu bewahren. Ich kotzte mich dann selbst an und werde meinem Umfeld gegenüber ziemlich herrisch. Gezeigt hat sich das schon sehr früh in meinem Leben.

Wer den
Boden
unter den
Füssen
verliert,
greift nach
dem erst
besten
Halt.

Anke Maggauer-Kirsche

halb von einer Therapieeinheit. Auch in der Gruppentherapie lernten wir, dass ALLE Emotionen da sein dürfen.

Sie sind richtig.

Wir sind richtig.

Dies gilt für Angst, Scham und auch für Wut. Nur, wenn man seinen Frieden damit schließt, wird es besser. Aus heutiger Sicht kann ich nun sehr wertvolle Fortschritte in meiner Klinikzeit sehen. Wichtig ist mir noch, zu erwähnen, dass man als Mensch in einer solchen psychischen Ausnahmesituation gar keinen Blick dafür hat. Der Luca, der in der Klink war, ist ein anderer als derjenige, der heute das Buch schreibt. Wir Menschen sind Veränderung, und Veränderung braucht Zeit. Ich habe in meiner Klinikzeit gelitten ohne Ende und habe wohl fast täglich darüber nachgedacht, aufzugeben, egal, ob der Ausweg Suizid oder nach Hause gehen bedeutete... Heute bin ich dankbar, dass ich durchgehalten habe und dass ich um MICH gekämpft habe.

In meiner zweiten Klinikwoche war ich von diesem Gedankengut allerdings noch mehr als kilometerweit entfernt. Ich stand morgens auf mit dem Wunsch, nicht mehr aufwachen zu müssen. Ich schleppte mich zeitweise zum Frühstück und würgte mir einen Brei oder ein Brötchen rein. Die Therapien schienen in meinen Augen bei allen zu wirken, außer bei mir. Zeitgleich machte ich mich dafür fertig, dass ich die Therapien „falsch“ machte. Trotzdem lobte mich das Pflegepersonal sowie die Therapeuten für mein Engagement und waren überzeugt, dass ich auf einem großartigen Weg wäre. Meine Antwort war dann meist: „Ich glaube, Sie irren sich. Das kann ich nicht sein...“

So verzweifelt war ich. Oft fehlte mir es an Vertrauen, und mit jedem Tag, der ins Land ging, wurden mein Selbsthass und der Druck größer, schließlich musste ja endlich der Therapieerfolg kommen.

21_ Ich soll doch bald wieder nach Hause?

Wir
brauchen
dringend
einige
Verrückte.
Guckt euch
an, wo uns
die „Nor-
malen“ hin-
gebracht
haben.

George Bernard Shaw

Die dritte Woche brach an. Am Wochenende bekam ich unter anderem Besuch von meinem Papa. Gemeinsame Spaziergänge in der Region, traumhaftes Wetter und immer noch ganz viel Unsicherheit.

Vor allem die Wochenenden waren immer sehr zäh. Die Welt schien sich für mich noch stiller als sonst zu drehen. Also abgesehen von den Momenten, die sich wie der schlimmste Schleudersitz anfühlten. Ob gährende Langsamkeit oder Drehsitz mit Überschall – was wann dran war, konnte ich nie abschätzen. An Wochenenden gab es kaum Therapien, und abgesehen von Spaziergängen war es nicht erlaubt, in der Klinik Besuch zu empfangen, da die Corona-Auflagen relativ streng waren.

Nun ja, Montag kam schnell wieder und ein neuer Therapieplan lag auf meinem Bett. Neben den Standardtherapien, wie Dauerduschen oder auch Gruppentherapie, war mein Plan nun plötzlich gespickt mit spezifischen Therapien. So hatte ich etwa therapeutische Rhythmik (Trommeln) oder plastisches Gestalten (bei uns hieß es meist „spastisches“ Gestalten). Ich freute mich, dass nun mehr auf dem Programm stand, denn ich dachte mir natürlich wie immer:

Viel hilft viel: Rauf auf die Überholspur.

Mittlerweile hatte ich mich auch an die Dauerdusche gewöhnt und ich hatte keine Panikattacken oder Gefühlsausbrüche mehr in der Dusche.

An manchen Tagen genoss ich es sogar, dort zu liegen und einfach zu sein.

Die „Überraschung der Woche“ ließ auch nicht lange auf sich warten: Es war Dienstag.

Ich wachte auf und war komplett verschwitzt.

Mein ganzes Bett war NASS.

Es war noch stockfinster.

Ich rannte ins Bad und musste mich übergeben.

Alles lief ab wie in einem Film.

In der Zwischenzeit ging Jürgen zum Frühstück und ich war allein in meinem Zimmer. Nach dem Kotzen wollte ich duschen, dies war ja eigentlich auch nichts Besonderes. Ich setzte mich während des Duschens, da meine Beine mich nicht mehr hielten. Wie lange ich dort saß, weiß ich nicht. Ich vermute, dass es wohl ein oder zwei Stunden gewesen sein müssen. Ich konnte nicht mehr aufstehen und war einfach wie betäubt. Das Wasser floss zwar über meine Haut, aber ich konnte gar nicht mehr sagen, ob es kalt oder warm war. Ich verpasste das Frühstück und nach einiger Zeit hörte ich ein Klavier spielen. In meinen Gedanken sagte ich mir, dass ich mir das doch nur einbilde und dass ich nun völlig durchdrehen würde. Ich war mir mal wieder sicher, dass ich jetzt in eine geschlossene Psychiatrie verlegt werden müsste.

Mir war jetzt klar, dass ich in einer Psychose steckte.

Irgendwie schaffte ich es, mein Handy zu greifen, googelte, während ich in der Dusche saß, meine Symptome und natürlich passte alles. Ich verabschiedete mich mental von meiner Klinik und sah den Krankenwagen kommen, um mich abzuholen. Im Anschluss war ich mir sicher, dass ich am Bett fixiert werden würde.

Ich war überzeugt, dass ich am selben Abend entmündigt und sediert dort liegen würde.

Nach einer langen Zeit in dieser fast ohnmächtigen Situation fiel mir auf, dass das Klavier tatsächlich draußen stand. Man könnte

meinen, dass ja dann alles okay war – aber von wegen. Nun war ich mir auch noch sicher, dass das Klavier nur eine optische Illusion war. Ich zog mir meine Kleidung an und rannte aus meinem Zimmer. Sofort lief ich zu meiner Therapeutin und meinte, dass es einen Notfall gebe und ich sie sofort sprechen müsse. Sie lächelte mich an und sagte: „Klar, in 30 Minuten ist Sprechstunde, kommen Sie rein.“

Ich war außer mir vor Wut.

„Ich drehe durch und die lässt mich warten?!“, brodelte es in mir. Ich denke heute, dass sie meine Situation schnell erkannte, und es war sehr wichtig, dass sie sich nicht von meiner Panik anstecken ließ. Kurz danach saß ich bei ihr und schluchzte:

„Ich bin verrückt geworden. Die ganze Welt ist nicht mehr dieselbe und bitte veranlassen Sie alles, damit ich in eine Anstalt komme, in der man Härtefälle wie mich behandelt.“

Sie lachte und fragte mich, welche Laus mir über die Leber gelaufen sei.

Ich schaute irritiert und sie erklärte mir ganz ruhig und sachlich, dass ich nicht „verrückt“ war. Sie nahm sich viel Zeit für mich und machte mir begreiflich, dass mein Zwang, in jeglicher Situation die Kontrolle behalten zu wollen, dazu führte, dass ich extreme Angst vor Psychosen hatte. Es war eine klassische Panikattacke, aber die Angst ist ja bekanntlich gemein. Ich hatte keine Angst vor dem Tod oder physischen Krankheiten, sondern ich hatte Angst, unter Umständen während einer Psychose anderen Menschen zu schaden oder „dumme“ Dinge anzustellen. So hatte ich auch panische Angst davor, in eine Manie zu rutschen. Da könnte ich in meiner Fantasie irreversible Dinge tun und mir mein Leben zerstören.

Der Fehler in meinem Denkmuster war jedoch, dass ich mit diesen Schreckensszenarien so viel Energie aufbrauchte, dass hier und jetzt nicht wahrnehmen konnte, sodass ich durch die schiere Angst, dass ich in solche Krankheitsbilder rutschen könnte, betäubt war. Die gesündere Reaktion wäre wohl, frei nach dem Motto „Living for the moment“ zu leben. Sollte ich eine Psychose oder Manie entwickeln, so würde man dann daraus halt das Beste in der Situation machen.

Solange dies jedoch nicht der Fall ist, ist jeglicher Energieaufwand **VERSCHWENDUNG**.

Manchmal ist eben auch zu viel Wissen genauso schädlich wie zu wenig. Und ich bin und bleibe ein Mensch, der halt einfach zum **ZU VIEL** neigt.

Glücklicherweise fand ich mit Hilfe meiner Therapeutin aus meiner Situation und sie bestätigte mir nochmal ganz deutlich, dass ich am richtigen Ort und auf dem richtigen Weg sei. Des Weiteren ergänzte sie, dass ich keine medikamentöse Therapie bräuchte, und empfahl mir reines kognitives Verhaltenstraining mit Meditation, Entspannungstrainings und dem intensiven Auseinandersetzen mit meinem Innenleben. Am selben Abend schaffte ich es zum Glück noch, mit der Clique zum Abendessen zu gehen und fiel völlig erschöpft ins Bett. Zumindest die anschließende Nacht war sehr erholsam. Ich hatte keinerlei Energie mehr und schlief wie ein Stein.

Tatsächlich war dies nicht das letzte große „Event“ in einer ereignisreichen dritten Woche. Am Freitag stand mal wieder Familien-Systemaufstellung auf dem Plan.

Ich wurde diese Woche ausgewählt.

Also „durfte“ ICH heute mein Familiensystem vorstellen und

aufstellen lassen. Ich erzählte meinem Therapeuten kurz von meinen engsten Bezugspersonen, unter anderem von meinen Eltern und meinem Bruder. Er erkannte schnell, dass ich bereits alles bis ins letzte Detail durchblickt hatte, und bat mich darum, nur einen Stellvertreter für mich, meinen Stiefvater und meinen leiblichen Papa auszuwählen.

Ich war schockiert.

Ich wollte doch alle aufstellen, aber der Therapeut wusste, was er tat. Theo wurde als Papa aufgestellt und zwei andere Patienten belegten die übrigen Rollen. Ich ordnete die drei Protagonisten meinem Gefühl entsprechend im Raum an und mein Stellvertreter schaute meinem Papa und meinem Stiefvater in die Augen. Nach einer kurzen Stille meldete sich mein Papa zu Wort und wollte, dass mein Stiefvater verschwindet.

Er empfand ihn als Bedrohung und wollte nicht, dass er in einer Beziehung zu mir steht. So versuchte er, ihn beiseitezuschieben. Doch so sehr er sich auch bemühte, Hermann blieb an seiner Position.

Ich begann, zu weinen.

Obwohl die beiden Stellvertreter nichts von meiner Familie wussten, zeigt sich ein Abziehbild meines kindlichen Erlebens. Papa hatte verständlicherweise ein Problem damit, dass es einen „zweiten Mann“ im Leben seiner Kinder gab. Hermann blockte uns im Kindesalter oft auf emotionaler Ebene ab, auch aus Respekt vor Papa. Unglücklicherweise hatten mein Bruder und ich keine Chance, nach unserem kindlichen Verständnis, diese Situation nachzuvollziehen. So war ich in meinem Beziehungserleben verwirrt, und genau diese Situation stand jetzt vor mir in der Klinik.

Der Sinn und Zweck einer Systemaufstellung ist jedoch nicht

nur das Offenlegen solcher Situationen, sondern auch das Erarbeiten möglicher Bewältigungsstrategien. Ich wechselte nun mit meinem Stellvertreter und war selbst Teil der Systemaufstellung.

Ich schaute Papa und Hermann in die Augen. Der Therapeut bat mich, beiden mal „die Meinung zu geigen“ und die über die Jahre angestaute Wut rauszulassen. Ich schrie Papas Stellvertreter an und sagte ihm, er solle sich endlich zusammenreißen und Hermann akzeptieren, „das Theater beenden“ und verstehen, dass es zwar seine Ehe war, die zerbrochen sei, aber dass wir Kinder die Leidtragenden wären und es somit nicht sein alleiniges Bier sei, wie er mit Mamas neuem Partner umgehe. Im Anschluss war Hermann an der Reihe.

Ich schrie ihn an und sagte ihm, er solle mir in die Augen gucken. Ich drohte ihm sogar. Er solle mich endlich so akzeptieren, wie ich bin, ergänzte ich. Immer schon litt ich unter dem Druck, ihm etwas beweisen zu wollen. Es platzte aus mir raus und ich kochte förmlich. Er reagierte unbeeindruckt, und doch hatte ich das Gefühl, dass ich etwas in ihm ausgelöst hatte. Er blieb nicht so starr wie sonst, und auch in seiner Mimik und Gestik waren einige Reaktionen erkennbar.

Der nächste Schritt war Dankbarkeit.

Ich durfte kurz durchatmen und sollte mich im Anschluss bei beiden bedanken. Ich bedankte mich bei Hermann dafür, dass er uns Kinder stets finanziell mitrug und dafür sorgte, dass ich immer ein sicheres Dach über dem Kopf hatte. Ich dankte Papa dafür, dass er immer für mich da war, und sagte ihm, dass NUR ER mein Papa sei und auch bleiben werde.

Nichtsdestotrotz gibt es in meinem Leben zwei Männer, die mich und meine Persönlichkeit geprägt haben. Ohne sie wäre

ich nicht ich. Somit bin ich auch beiden dankbar dafür, dass ich bin und leben darf.

Danach war ich fertig.

Stille war im Raum.

Ich glaube, nicht wenige im Raum waren sogar schockiert.

Der „liebe Luca“ war vor Wut geplatzt.

Das kannte ich nicht von mir, und auch sonst erwartete das wohl niemand. Auch in der Klinik war ich stets als „Strahlmann“ bekannt und niemand hatte meine innere Wut jemals zu spüren bekommen. Ich habe sie bis zu diesem Zeitpunkt selbst nie wirklich ernstgenommen, ließ diese Emotionen in dieser Situation jedoch zum ersten Mal ungebremst raus. Wir setzten mit der Nachbesprechung einer erfolgreichen Systemaufstellung fort. Mithilfe des Therapeuten lernte ich, wie ich den beiden Männern in Zukunft entgegentreten sollte.

Im Großen und Ganzen sollte ich einfach authentisch sein.

Ehrlich und auch mal ungemütlich: Ich sollte meine Grenzen verteidigen und mich nicht benutzen lassen. Er riet mir, auch mal laut und deutlich zu werden, vor allem bei meinem Stiefvater. Der spricht nun mal eher die sehr direkte Sprache, und für mein Wohlbefinden ist es essenziell, diese dann auch zu nutzen, denn ich sollte in meinem „neuen Leben“ die Priorität auf mich legen.

Ganz frei nach dem Motto:

„Ohne Selbstliebe wirst Du auch niemand Anderen lieben.“

In meiner Feedback-Runde freute ich mich sehr über die konstruktive Kritik an meiner Aufstellung, und ich hatte jetzt einen echten Schlachtplan, wie ich nach Hause kommen wollte. Ich wusste jetzt, wie ich der wohl größten Herausforderung in mei-

nem Leben gegenüberreten wollte. Das gab mir nochmal einen großen Auftrieb, und die dritte Woche der Klinikzeit bleibt mir wohl als die ereignisreichste in Erinnerung. Nur der Gedanke, bald wieder nach Hause zu können, der war mir völlig fremd, da ich völlig instabil war. Ich hatte zwar viel gelernt, aber wie man anhand meiner Panikattacke zu Beginn der Woche sehen konnte, schwankte ich nach wie vor zwischen sehr extremen Stimmungslagen. Ich kannte keinerlei Konstanz. Ich sah mich noch nicht als „genesen“ – und das war schließlich mein Ziel. So startete ich in die vierte Woche. In dieser Klinik war es so, dass der Regelaufenthalt vier Wochen betrug und bei Bedarf beliebig verlängert werden konnte. Im Rahmen meiner Einzeltherapie beschlossen wir, dass es für mich wohl sinnvoller wäre, noch eine Woche länger zu bleiben, und so erhielt ich eine Verlängerung. In der letzten Woche sollte ich dann vor allem an meiner Vorbereitung für zuhause arbeiten und daran, in belastenden Situationen stabil zu bleiben.

besonders viel von Neujahrsvorsätzen, aber ich wollte zumindest wissen, wofür ich im Jahre 2022 stehen wollte. Auf meiner Agenda stand der Beginn eines Psychologiestudiums, Ruhe und Gelassenheit. Priorität Nummer eins war die Genesung von meiner Erkrankung und das Leben MEINES Lebens.

An dieser Stelle mag der ein oder andere darüber nachdenken, warum ich so ausführlich und in Einzelheiten meine Familien aufliste – inklusive der dazugehörigen Feste. „War halt Weihnachten“, werden manche Leser denken. Es mag sein, dass die Zusammenkunft von Leuten für die meisten keine herausragende Besonderheit ist. Die Konstellation meiner Familie(n) war jedoch nach all den Erkenntnissen des Jahres für mich ein immenser Stressfaktor.

88_Neues Jahr, neues Glück

Wer
schreibt
deine Texte?
Meine Texte
schreibt das
Leben. Ich
brauch nicht
mehr zu tun,
als ein Stift
zur Hand zu
nehmen.

Sido

01. Januar, meine Wohnung und ganz viel „Me-Time“. Wer hätte das noch ein Jahr zuvor gedacht, dass die Zeit mit mir selbst mal zu einer qualitativen Auszeit werden würde? Ich schrieb weiter eifrig an meinem Buch, und dieses nahm mittlerweile Form an. Anfang Januar hatte ich bereits über 100 Seiten, und jetzt stellte ich mir nochmal folgende Fragen:

„Willst Du nicht vielleicht doch an die Öffentlichkeit gehen? Wenn keiner sich traut, auch mal unbequeme Themen anzusprechen, dann wird sich nie etwas ändern. Kannst Du das für Dich verantworten?“

Nachdem ich nochmal mit Papa und Mama gesprochen hatte, war ich mir sicher: „NEIN, ich kann das nicht verantworten, und JA, ich gehe an die Öffentlichkeit!“

Jetzt stand mein Entschluss felsenfest, und Tag für Tag nutzte ich meine Energie dafür, mein geschriebenes Werk zu sortieren und mit einem Inhaltsverzeichnis zu versehen. Es entstand ein RICHTIGES Buch.

Nur über die Art der Veröffentlichung war ich mir noch nicht im Klaren. Ich fürchtete Stigmatisierung und Ausgrenzung, sodass ich entschied, ein Pseudonym für die Veröffentlichung zu wählen und meine eigene Person von diesem Projekt zu lösen. Schnell kamen jedoch Gewissensbisse und mein innerer Monolog sah in etwa so aus: „Luca, Du kannst Dich doch nicht für offenen Umgang mit Depressionen einsetzen und dafür werben, authentisch zu sein, wenn Du Dich selbst hinter einem Pseudonym versteckst!“

Ich brauchte einige Zeit, bis ich mir sicher war, aber dann wusste

ich, dass ich mit MEINEM Buch und MEINER Geschichte vorangehen wollte und dass dies unter meinem Namen geschehen sollte. Dies war auch für meine Therapie und den Aufbau meines Selbstwertgefühls enorm wertvoll, denn ich hatte einen Entschluss gefasst und tat nun alles dafür, diesen umzusetzen.

Ich wollte mir klar werden, wie ich meine Pläne umsetzen und meine Therapie weiterplanen wollte, denn eines ist mir immer schon wichtig gewesen und wird es wohl immer bleiben: Ich bin am Steuer meines Bootes namens Leben – und niemand wird mich davon verdrängen.

Kein Therapeut, kein Psychiater und auch sonst niemand.

Für mich ist das wichtig und ich empfehle auch, sofern möglich, immer zu prüfen, ob die Chemie zwischen Therapeut und Patient stimmt. So entwickelte ich mein eigenes Therapiemodell, welches mich auf verschiedenen Ebenen unterstützen sollte. Zur Stabilisierung nahm ich nach wie vor Medikamente und tue das auch heute noch. Ansonsten beschloss ich, im Sechs-Wochen-Rhythmus weiter meinen Heilpraktiker zu besuchen, auch wenn er mir mittlerweile keine homöopathischen Medikamente mehr empfahl. Weiterführend besuchte ich einmal pro Woche meine Therapeutin und alle zwei Wochen nahm ich eine Stunde Kunsttherapie, um mich über meinen Tellerrand hinaus mit kreativen Therapiemethoden weiterzuentwickeln.

Das war und ist auch jetzt noch für mich der optimale „Way-To-Go“. Damit kann ich leben und diese Unterstützung brauche ich auch noch.

Im Bereich der Zukunftsplanung wollte ich mir nun weitere Aufgaben suchen, die mich erfüllten oder mir ein Hobby werden könnten. Auf Empfehlung meines Freundes Paco trat ich dem

Fliegerverein in Aachen bei und bin dort nun tätig. In dieser studentischen Initiative hat man die Möglichkeit, an Segel- und Motorflugzeugen zu arbeiten und sogar einen Flugschein zu machen. Außerdem gibt es eine eigene Werkstatt, in der man allerlei handwerkliche Aufgaben erledigen kann.

Das war für mich genau das Richtige.

Ich musste wieder etwas mehr gefordert werden und suchte einen Ausgleich, um mein Grübeln zwischenzeitlich mal zu unterbinden. Für mich ist das eher ein Hobby. Ich wollte als Kind immer Pilot werden und sehne mich bis heute nach der Freiheit der Luft, aber ich sehe darin nicht mehr unbedingt meine berufliche Perspektive. Trotzdem schlägt mein Herz auch dafür und „Konstruieren und Schrauben“ soll weiterhin Teil meines Lebens bleiben. Ich bin froh, diesen Schritt gegangen zu sein, und darüber, dass ich nun auch wieder mehr gefordert werde, da es wichtig ist, das richtige Maß zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Das Leben ist und bleibt ein „Trial-and-Error“.

Ich taste mich langsam an meine Grenzen heran und merke relativ schnell, wenn ich mal wieder zu viele Stunden arbeite. Mir fällt es oft schwer, Kommentare wie: „Was ist denn los, warum schon Feierabend?“ zu akzeptieren. Aber ich arbeite daran, mich zu lieben und zu akzeptieren, dass ICH meine Grenzen kennen und schützen muss und soll und sonst NIEMAND. Diesen Weg weiterzugehen, wird wohl herausfordernd und ich stoße auch oft auf Unverständnis, aber nach dem, was ich erlebt habe, bin ich mir sicher, dass nur dieser Weg für MICH der richtige ist. So begann 2022 für mich mit einem Paukenschlag und ich gehe sogar mittlerweile (Ich vollende das Buch im Sommer 2022) mit Vorfreude auf den nächsten Tag ins Bett. Ich kann es

manchmal kaum erwarten, den nächsten Tag zu erleben. Das habe ich fast zwei Jahre nicht erlebt und bin dankbar, dass ich das nochmal spüren darf. Auch wenn nochmal dunkle Wolken herziehen werden, weiß ich, dass sie wieder vorbeiziehen.

Ich bin gewachsen und sage voller Stolz: ICH BIN LUCA!

Ende Januar 2022 war ich das letzte Mal bei meinem Heilpraktiker in Viersen zu einem „Pflichttermin“. Ich erzählte ihm von meinen Plänen und er war erstaunt von meiner positiven Entwicklung. Mein Heilpraktiker war wohl der entscheidende Faktor für meinen Genesungsweg. Er kannte mich schon, seitdem ich sechs Jahre alt war, betreute mich ab September 2020 mindestens alle sechs Wochen und motivierte mich trotz aller Widrigkeiten immer wieder, weiterzumachen und an mich zu glauben.

So stehe ich nun am Anfang MEINES Lebens. Auf der Suche nach Glück, Freiheit und nach Sinn im Leben. Monetäre Anreize spielen in meinem Leben mittlerweile eine untergeordnete Rolle und ich bin dankbar dafür, dass ich die Freiheit hatte und habe, meinen Weg zu suchen.

Dieses Leben wird nicht immer leicht. Das weiß ich.

Und ich merke auch während meiner Schreibarbeiten, dass ich nicht nur zu Depressionen neige, sondern auch gerne in die andere Richtung ausschlage. Bei mir wurde zwar keine klassische bipolare Störung diagnostiziert, aber ich weiß, dass ich manchmal regelrecht euphorisch bin und meine Mitte verliere. Ich weiß das und versuche, meinen Frieden damit zu finden und durch Achtsamkeit und Meditation Ausschläge in BEIDE Richtungen zu minimieren. So sitze ich hier jetzt im Februar 2022 voller Tatendrang und Visionen für die Zukunft, obwohl dies im November undenkbar gewesen wäre.

Aber was soll ich machen? Das bin ICH. Das ist Luca.

Und ich kann und werde damit leben und auch meinen Antrieb in Zukunft als Geschenk ansehen, solange ich ihn bremsen kann und nicht in die maßlose Überaktivität rutsche.

34_ Therapie ist nicht nur Medikamente und Labern

Achtsamkeit:
Sei in
diesem
Moment
glücklich,
das ist
genug. Wir
brauchen
nicht mehr
als diesen
Moment.

Mutter Theresa