Erfahrungsbericht 4

Der folgende Erfahrungsbericht ist dem Blog eines Betroffenen entnommen, der „die Aufklärung über Depressionen, bzw. das Aufmuntern der Betroffenen, sehr am Herzen lieg[t]“. Die Absätze stellen nur einen Ausschnitt aus ihrem ausführlichen Blog-Einträgen dar. Der Leser ist herzlich zu einem Besucht des Blogs eingeladen:
http://depressionhatkeinenhusten.wordpress.com/
[Kommentar vom 15.09.2012, Natalia Rak]

Gerade deswegen nicht aufgeben! (3. Juni 2012)

So oft, wie ich verletzt worden bin, so oft wie mein Herz gebrochen wurde, so oft, wie ich als Versager bezeichnet wurde, so oft hätte ich einfach aufgeben können und sagen, dass alles ohne Sinn ist.
Ich tat es nicht, immer wieder in der Hoffnung, es wird besser, meine Mühe wird belohnt werden, immer wieder in der Überzeugung, dass nur der, der kämpft gewinnen kann.

Depression hat keinen Husten, Depression sieht man nicht… (8. Juni 2012)

Die Krankheit kam natürlich nicht von Heute auf Morgen, so schleichend wie sie kam, so lernte ich auch meine perfekte Maske anzuziehen und der Umgebung nicht zeigen, dass es in mir ganz anders aussieht, dass ich kurz davor bin zusammen zu brechen, obwohl ich gerade am lächeln bin.
Mir war es peinlich zuzugeben, dass ich schwach bin, peinlich Hilfe zu holen und peinlich zu sagen, dass ich ohne weitere Hilfe kaum fähig bin ein normales Leben zu führen.

Das Leben ist schön! (7. Juli 2012)

10 Tage Tagesklinik sind hinter mir und ich kann jetzt schon sagen – es lohnt sich!
Es lohnt sich an mir zu arbeiten, es lohnt sich weiterhin zu glauben, dass morgen ein besserer Tag sein wird, es lohnt sich weiterhin zu hoffen und es lohnt sich gute Freunde zu haben!

Ich habe es schon fast aufgegeben, ich habe schon fast keine Hoffnung mehr gehabt, aber es funktioniert! Jeder Tag wird besser und das liegt nicht nur daran, dass ich bereit bin an mir zu arbeiten…Es liegt vor allem daran, weil ich meine Fortschritte sehe, weil es funktioniert!
Meine Depression ist immer noch da, keine Frage, sie ist schon fast zu meinem Freund geworden, weil sie mich Tag für Tag begleitet hat! So einen schlechten Freund, der mich fertig macht – nein! Den brauche ich nicht!

An Tagen, wie dieser… (22. Juli 2012)

Ich hätte nicht gedacht, dass ich meinen Geschwistern irgendwann über meine Depression berichten werde, eigentlich hatte ich das nie vor, ich wollte nicht als die "Verrückte" abgestempelt werden. Als ich mich getraut habe, habe ich mehr Verständnis erhalten, als ich es je gedacht hätte.

heute ist ein schöner Tag (1. August 2012)

Ich merke, wie ich mich auf meine Zukunft freue, wie jeder Tag leichter und einfacher wird, wie mir die Menschen um mich herum gut tun und wie mein Herz vor Freude hüpft.
Ich lebe heute nicht nur für Andere und nicht von Heute auf Morgen. Ich schmiede Pläne für meine Zukunft, schaue optimistisch nach vorne und fühle mich gut dabei.
So gut, wie lange nicht mehr.
Spätestens jetzt kann ich sagen: "Leben, du hast mich wieder!"

Ist das Leben ein ständiger Kampf? Nein, ist es nicht! (27. August 2012)

Noch immer ist es ungewohnt sich wohl zu fühlen, noch immer lauern an jeder Ecke Gefahren und wenn ich ein paar Tage nicht bewusst auf mich achte, merke ich, dass meine Stimmung Poker spielt.
In den letzten Tagen drohte ich wieder abzurutschen, ich hatte zu viel Kontakt zu Menschen, die mir nicht gut tun.

Wenn es nicht mehr weh tut, ist es Vergangenheit (7. September 2012)

Neuer Abschnitt, das Leben geht weiter und ich liebe dieses Leben!
Ich bin in den letzten Monaten nicht nur psychisch fitter geworden, aber auch körperlich.
Ich bin ruhiger, ausgeglichener, entspannter, kann aber auch besser schlafen, meine Ausdauer ist um Welten besser und es liegt sicherlich nicht nur daran, dass ich 15 Kilo abgenommen habe.
Es spielt ALLES eine Rolle, alles!
Die Einstellung der Therapie gegenüber, die Bereitschaft etwas zu verändern, aktive mitarbeit an den Zielen und vor allem die Ziele immer im Auge behalten!
Wenn du achtsam genug bist, merkst du deine kleinen Rückschläge ziemlich schnell und es ist sehr wichtig sie zu erkennen, denn in alte Muster verfällt man sehr schnell!

Als ich heute ein paar alte Beiträge von mir gelesen habe, dachte ich – ja! ich bin stolz auf mich, stolz auf die tausend kleinen Schritte, die mich zum riesen Erfolg führen. Zum Zufriedensein!