

Burn-out, wie es neumodisch heißt, ist letztendlich auch nichts anderes als eine Depression. Vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen, und es werden immer mehr. Auch immer mehr Männer fangen an, sich Hilfe zu suchen, vielleicht eine Folge des Suizides von Robert Enke.

Depression ist eine ganz schlimme Krankheit, bei der sich bis zu ca. 10000 Menschen jährlich in Deutschland das Leben nehmen. Auch ich habe vor kurzem einen Freund verloren. Einem gesunden Menschen die Krankheit zu erklären ist „fast“ unmöglich. Es gibt keine medizinischen Parameter, an denen man die Krankheit nachweisen kann. Äußerlich sieht man doch größtenteils so gesund aus. Auch gibt es viele verschiedene Ursachen zu einer Depression zu kommen, und auch deren Symptome können bei den Betroffenen in unterschiedlichen Formen auftreten. Zu gesunden Zeiten habe ich mir etwas vorgenommen und es dann auch getan, aber jetzt funktioniert es einfach nicht mehr. Es kostet alles so sehr viel Kraft, um die kleinsten Arbeiten zu erledigen. Manchmal geht aber auch gar nichts, und es wird immer anstrengender. Man schiebt alles vor sich hin, auf morgen, und so geht es jeden Tag. Es heißt immer, Depressionen sind heilbar. Aber nicht bei allen, das muss ich zu meinem Bedauern feststellen. Deswegen haben wir im Oktober 2009 die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Königsbrück und Umgebung gegründet. Es ist schön, mit Gleich-Betroffenen über die Krankheit zu sprechen. Da kommen keine Sprüche wie „Lass Dich nicht so gehen“ oder „Reiß dich doch zusammen“. Das kann man bei einer depressiven Verstimmung tun, aber nicht bei schwer Erkrankten, weil es eigentlich der größte Wunsch für sich selber ist, einfach wieder so sein wie vor der Krankheit. Einen Armbruch sieht man, aber

WENN DIE SEELE WEINT

das sieht niemand. Bei uns kann man darüber reden, wir wissen, wie sich das anfühlt. Zu den Gruppenabenden kann jeder über sein Befinden, seine Gedanken usw. sprechen, aber man kann auch nur zuhören. Keiner wird zu etwas gezwungen. Manchmal haben wir auch Gäste, die etwas zum Thema erzählen, oder wir unternehmen etwas gemeinsam.