

Zwischenbilanz nach 16 Jahren Depressions- Selbsthilfearbeit

Als ich 2006 mit der Diagnose „**Depressionen**“ konfrontiert wurde, hatte ich keine Ahnung, was das eigentlich ist und was damit auf mich zu kam.

Mir war nur klar, dass meine Stimmungssituationen für mich immer unberechenbarer geworden waren und ich diese als „*nicht mehr normal*“ empfand.

Ohne wahrnehmbare Ursache schien meine Stimmung plötzlich und unvorhersehbar in die Höhe zu gehen oder ins Bodelose abzustürzen, wodurch ich mich immer mehr überfordert fühlte.

Neben dem 1. Arztbesuch wandte ich mich als gläubiger Christ auch an den Gott – an dem ich glaubte – und wollte schon gerne wissen, „*Warum gerade ich?*“

Heute – nachdem ich so viele Jahre in der Depressionsselbsthilfe tätig bin - kann ich mir selbst und auch Ihnen die Antwort geben:

„Durch die eigene Erkrankung bekam ich einen allumfassenden Einblick in die Betroffenheitssituation von an Depressionen erkrankten Menschen in der unendlich erscheinenden Vielfalt der Facetten dieser Erkrankung...“

... UND ...

... durch das eigene Erleben kann ich sie in ihrer Betroffenheit verstehen, mich in sie hineinversetzen und sie mit m/einem kontinuierlich wachsenden Einfühlungsvermögen und Verständnis immer besser da „abholen“, wo sie gerade in ihrem Krankheitsverlauf stehen“.

In all den Jahren dachte ich sooft, das ich es nicht schaffen, meine Kraft dazu nicht ausreichen und ich den Anforderungen eines Gesprächsgruppenleiters und Webmasters (= Verantwortlicher für den Internetauftritt) nicht gewachsen bin – und es stimmte; Ich war es nicht!

Doch seit Beginn meiner Arbeit erlebte ich immer wieder, dass nicht ich und meine Fähigkeiten die Voraussetzungen für die Selbsthilfearbeit bestimmten.

Wie oft startete ich in den Mittwoch – dem Trefftag für unsere Gruppengesprächsabende – in schlechter Verfassung, völlig erschöpft nach schlechtem Schlaf und mit einem deutlichem Stimmungstief.

DOCH sooft ich glaubte, Gruppenabend absagen zu müssen, es kam immer wieder anders.

Für alles, was mich bezüglich der Gruppenarbeit forderte, BEKAM ich die Kraft die ich brauchte.

Ganz egal, ob das Vorgespräche, Telefonate mit Hilfesuchenden, Gruppengesprächsabende, organisatorische Aufgaben, bürokratische Angelegenheiten, Videokonferenzen, Referentenbesuche. Gruppenevents, Finanzangelegenheiten, Arbeiten an der Homepage u. v. m. waren.

Vor all diesen Terminen nutzte ich als gläubiger Mensch das Gebet und erlebte immer wieder, wie ich BEFÄHIGT wurde, die sich mir stellenden Herausforderungen zu bewältigen.

Inzwischen VERLASSE ich mich darauf, dass ich das DAZU BEKOMME, was mir selber fehlt und erlebe jedes Mal aufs Neue, wie mir ZUFÄLLT, was ich brauche.

- Konzentrationsfähigkeit (*meine größte Schwäche durch die kognitiven Defizite der Depressionserkrankung*)
- Innere Ruhe (*ich bin – ohne das ich das will – immer sehr aufgeregt, was sich auch immer mehr „hochschaukelt“*)
- Ein „Wohlgefühl“ (*da ich immer mit körperliches Unwohlsein, Übelkeit, Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen u. s. w. zu kämpfen habe*)
- Sicherheit (*da ich sehr unsicher im Umgang mit und im Aufenthalt unter Menschen geworden bin*)

Da wäre noch Vieles mehr aufzuzählen, aber für alles gilt: ICH MUSS NUR LOSGEHEN, den 1. Schritt selber tun, dann BEKOMME ich, was ich brauche.

Wie oft hatte ich nur Wenig „selbst anzubieten“ und erlebte die Ergänzung um alles was mir fehlte – ZUVELÄSSIG, IMMER WIEDER und wieder.

Seit meiner Glaubensentscheidung (mit meinem 16. Lebensjahr) verging kein Tag in meinem Leben, indem ich mich nur auf mich selbst verlassen musste.
In all den Jahren bestätigte sich, dass meine Glaubensentscheidung die Wichtigste und Richtigste in meinem Leben war.

Im gemeinsamen Glauben fanden meine 2. Frau und ich zusammen, nachdem ich nach mehrfachem Ehebruch meiner 1. Frau geschieden wurde und alleinerziehend mit zwei kleinen Kindern klarkommen musste.

Seit unserem Kennen Lernen bestimmt das Leben im Glauben unser Miteinander, unser Leben und den Umgang mit den Menschen in unserem Umfeld.

Wir vertreten und leben die Einstellung, den Menschen um uns herum nicht durch „Predigen“, vieler Worte oder durch „Überzeugungsarbeit“ (dazu gäbe es auch keine biblische Berechtigung) etwas aufzudrängen, überzustülpen oder sie manipulieren zu wollen.

Viel richtiger finden wir es, durch „Vorleben“ ein Zeugnis zu geben, für Andere da zu sein, im Rahmen unserer Möglichkeiten zu helfen und ihnen bei schweren Schicksalsschlägen zur Seite zu stehen, wo viele andere auf Abstand gehen.

Mein Fazit:

Wenn ich in dieser Bilanz über mein Leben und speziell auch über meine Selbsthilfearbeit nachdenke, kann ich nur sagen, das ich ohne meinen Glauben und die Hilfe meines Gottes NIE DAHIN GEKOMMEN WÄRE wo ich jetzt bin.

Ich fand in dieser Arbeit weit mehr als nur meine BERUFUNG und AUFGABE.
Mein Leben wurde reicher und schöner – TROTZ DER ERKRANKUNG AN DEPRESSIONEN.

Neben den wunderbaren – leidgereiften – Menschen die ich Kennen Lernen durfte, wurde ich auch zu den für mich passenden Ärzten, Fachärzten und Therapeuten „GEFÜHRT“, die mich innerhalb ihres Fachgebietes gut, verständnisvoll und engagiert betreuen und behandeln.

Mir wurde RECHT VERSCHAFFT, als ich durch 2 Instanzen meine erhaltene und wieder weggenommene EU- Rente zurück klagte und nach 5 Jahren die Prozesse gewann.

Auch der Kampf um eine lebenswichtige und lebensverändernde (Bariatrische = magenverkleinernde) OP wurde nach 6jährigem Kampf mit meiner Krankenkasse und mittels des Eingreifens des Petitionsausschusses für mich entschieden.

Diese OP verbesserte meine Gesundheit vom Tag nach der OP an so sehr, dass ich an ihrem Jahrestag nun jedes Mal einen „2. Geburtstag“ feiere.

Das Leben im Glauben und was sich für mich daraus ergab, veränderte mich grundlegend.

Ich erlebte – wie es auch in der Bibel im 2. Brief des Paulus an die Korinther, Kapitel 5 - Vers 17 in der Übersetzung „Hoffnung für Alle“ steht: *„Ist jemand in Christus (lebt er/sie im Glauben), so ist er/sie eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden“*.

Ich lernte, dankbarer zu sein, mich auch an den kleinsten Dingen wieder freuen zu können, die Welt wieder mit ganz anderen Augen zu sehen und freue mich daran, das ich aus dem zuvor eher sinnlosen Daseinsdenken heraus fand und mein Leben wieder neu Sinn, Hoffnung und Erfüllung gefunden hat.

Die Stabilität und Qualität unserer – auf christlichen Grundsätzen und im Glauben gelebten Ehe – TRÄGT mich durch viele Lebensbelastungen, in denen mir meine Frau Halt, Ermutigung und Beistand gibt, ich aber auch umgekehrt für sie da sein und ZURÜCKGEBEN darf.

Als besonderes Geschenk empfinde ich auch die wertvolle Begleitung durch unsere „tierischen Therapeuten“ – 3 Hunde, 2 Katzen und ein paar „Schildbürger“ (wie ich unsere Schildkröten gerne nenne).

Die Tiere bereichern unseres Leben so sehr, sind die besten „Therapeuten“ überhaupt und lassen uns auch in Ihnen die wunderbare „SCHÖPFUNG“ und die Einzigartigkeit aller Lebewesen erkennen, die wir auch in den Menschen sehen.

Im Psalm Nr. 139 (aus der Bibel in der Übersetzung „Hoffnung für Alle“ und am Ende meiner Bilanz auf Seite 4 nachzulesen) gibt es einen wunderbaren Vers, den ich – als Ansage formuliert – sooft den Menschen sagte, die zerstört, entmutigt, am Ende ihrer Kräfte, ausgegrenzt, gemobbt, unverstanden und sogar verurteilt für ihre Erkrankung zu mir kamen. Er lautet:

„Du bist einzigartig und wunderbar gemacht“!

Hier gibt es keinen Leistungsgedanken, Vergleiche, Maßstäbe, Herausforderungen - keine Messbarkeit. Diese wunderbare Aussage meint den Menschen als Individuum, als einzigartiges und unvergleichliches Wesen aus der „Hand des Schöpfers“.

In Respekt und Achtung davor gehe (/n) ich (wir) auf die Menschen zu und sind uns klar, das wir alle von demselben Schöpfer Geschaffen worden sind.

Demzufolge gibt uns Nichts und Niemand das Recht, uns über andere zu erheben, uns für wertvoller oder besonderer als sie zu erachten.

So leben wir im Verständnis unseres Glaubens diesen für uns selbst, aber auch als Einladung an diejenigen um uns herum, die ihren Halt verloren haben, denen Lebenssicherheiten und Grundlagen weggebrochen sind, die krank, allein, einsam, verlassen von dieser Welt und ihrer Leistungsgesellschaft aussortiert wurden.

Aber auch für diejenigen, die den „Sinn ihres Lebens nicht (mehr) finden können“ und all ihre verblieben Kraft in die Suche danach investieren.

Wir haben unseren Sinn des Lebens gefunden und wissen, dass wir durch unseren Glauben Halt, Hoffnung und etwas haben, was nicht an die Begrenzungen dieser Welt gebunden ist.

Wer unter Ihnen mit einem schweren Schicksalsschlag konfrontiert ist, wem der Lebenssinn und alle Hoffnungen verloren gegangen sind, der kann Hilfe und Unterstützung im Glauben finden – falls er/sie es versucht.

NEIN! NICHT weil ich es hier von mir / uns erzählt habe!

Glauben KANN jede/r NUR für sich selbst kennen lernen, prüfen, damit leben und für sich selbst ausprobieren und die eigenen Entscheidung dazu treffen.

Dabei geht es weder um Gefühl, noch um die sehr unrühmliche Geschichte der Kirchen, die sich Glauben so zurechtgebogen und instrumentalisiert haben, das er ihren Zwecken entsprach.

Dabei blieben von der biblischen Lehre des Glaubens, von der Freiheit ihn zu leben und darin selbst frei zu werden, oft nichts mehr übrig.

Deswegen spreche ich hier auch ausdrücklich vom Glauben, von Gott, von der Bibel und **NICHT** von der Kirche.

Lassen Sie sich ermutigen, Ihr „Lebensexperiment GLAUBEN“ zu wagen - Sie KÖNNEN NUR GEWINNEN!

Ich wünsche Ihnen viele wunderbare Erfahrungen, eine neue Lebensqualität und einen deutlich erleichternden Einfluss auf Ihr Krankheitsgeschehen.

Olaf Lindenlaub, Gesprächsgruppenleiter und Webmaster dieser Homepage.

Hier ein Auszug aus PSALM 139, aus dem ich den o. g. Vers entnommen habe:

01. Ein Lied von David. HERR, du durchschaust mich, du kennst mich durch und durch.
02. Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke.
03. Ob ich gehe oder liege – du siehst mich, mein ganzes Leben ist dir vertraut.
04. Schon bevor ich anfangen zu reden, weißt du, was ich sagen will.
05. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine schützende Hand über mir.
06. Dass du mich so genau kennst, übersteigt meinen Verstand; es ist mir zu hoch, ich kann es nicht begreifen!
07. Wie könnte ich mich dir entziehen; wohin könnte ich fliehen, ohne dass du mich siehst?
08. Stiege ich in den Himmel hinauf – du bist da! Wollte ich mich im Totenreich verbergen – auch dort bist du!
09. Eilte ich dorthin, wo die Sonne aufgeht, oder versteckte ich mich im äußersten Westen, wo sie untergeht,
10. dann würdest du auch dort mich führen und nicht mehr loslassen.
11. Wünschte ich mir: »Völlige Dunkelheit soll mich umhüllen, das Licht um mich her soll zur Nacht werden!« –
12. für dich ist auch das Dunkel nicht finster; die Nacht scheint so hell wie der Tag und die Finsternis so strahlend wie das Licht.
13. Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.
14. **Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast!** Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!
15. Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.
16. Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben – noch bevor einer von ihnen begann!
17. Wie überwältigend sind deine Gedanken für mich, o Gott, es sind so unfassbar viele!
18. Sie sind zahlreicher als der Sand am Meer; wollte ich sie alle zählen, ich käme nie zum Ende!

Wenn sie wissen möchten, wie es mit mir in meinem Leben und mit der Selbsthilfearbeit weiter geht, können Sie das unter: -► **Wie es weiter geht mit der Selbsthilfearbeit** verfolgen.

Den Text finden Sie ebenfalls auf dieser Homepage unter: -► **Downloads**