

Ich habe Depressionen. Punkt

Ich heiße Hanna, bin 33 Jahre alt und vor acht Wochen Mutter geworden. Und ich bin frisch verlobt. Ich liebe und ich werde geliebt. Ich bin glücklich. Das war nicht immer so und wird vielleicht auch nicht immer so sein. Vielleicht aber auch doch, das weiß ich nicht. Es gab Phasen, in denen ich Angst hatte. Große Angst vor dem Leben, vor Menschen und vor der Angst selbst.

Vor vielen Jahren habe ich im Jugendalter die Diagnose „rezidivierende depressive Störung“ erhalten. Meine Kindheit und viele folgende Jahre waren nicht immer einfach für mich und meine Seele.



Ich habe mich viele Jahre oft verstellt, geschauspielert, mich versteckt und Ausreden erfunden, um nicht aufzufallen oder mich zu verraten. Ich konnte Verabredungen mit Freunden nicht einhalten, nicht immer am Leben teilnehmen, so wie ich es wollte und habe dadurch auch Freunde verloren.

Nach einer langen Odyssee von körperlichen Schmerzen, Gewichtsverlust, verschiedenen Ärzten die mich nicht ernst genommen haben (ich solle doch mal lieber zum Therapeuten gehen) und schließlich einer Reha 2013 (neben meiner Glutenunverträglichkeit und Laktoseintoleranz wurde eine Fruktoseunvertrglichkeit festgestellt) wollte ich letztes Jahr endlich wieder durchstarten, mein Leben in die Hand nehmen und etwas verändern.

Tja, etwas geändert hat sich dann auch. Auf einmal, wie aus dem Nichts, bestand der Verdacht auf Lymphdrüsenkrebs. Die Nachricht, dass es sich nicht um Krebs handelt, kam erst drei Wochen nach einer Operation. Diese Zeit der Ungewissheit hat mir die Füße unter dem Boden weg gerissen. Ich bin endlos tief gefallen und hätte nicht gedacht, aus diesem tiefen Loch noch einmal heraus zu kommen. Es war so unsagbar dunkel um mich herum und ich konnte nur noch die Leere um und in mir spüren. Ich war gelähmt und kam alleine nicht mehr da raus.

Ich hatte sogar das Gefühl, diese Situation nicht mehr aushalten zu können. Sie fühlte sich so endgültig an, so als ob sich niemals wieder etwas an ihr ändern würde. Ich wollte nicht mehr so leben müssen. Dank lieber Menschen, die in dieser Zeit zu mir gehalten haben, und dem Entschluss, stationär in eine Klinik zu gehen, habe ich den Weg abermals aus diesem Loch zurück ins Leben gefunden.

Es gibt noch immer Situationen, die mir in meinem Alltag nicht immer leicht von der Hand gehen, aber es geht mir gut und ich kann mit diesen Situationen besser umgehen. Ich weiß zum Beispiel, dass es Tage gibt, in denen es mir nicht gut tut, unter vielen Menschen zu sein. Ein Großeinkauf oder Stadtbummel am Samstagnachmittag gehört an solchen Tagen dann eben einfach nicht zu meiner Beschftigungswahl.

Das Thema psychische Erkrankungen ist in unserer Gesellschaft leider noch immer ein großes Tabuthema und ist mit vielen Vorurteilen verbunden. Auch ich habe das in all den Jahren oft erleben müssen. Vor einem Jahr im September 2014 habe ich mich nach all den Jahren dazu entschlossen, mich nicht mehr zu verstecken, zu lgen oder Ausreden zu erfinden, wenn es mir einmal nicht gut geht.

Ich habe Depressionen. Punkt



Da mir Schreiben hilft, Dinge los zu lassen oder zu verstehen, habe ich angefangen, meine Gefühle, Empfindungen und Erfahrungen aufzuschreiben. Doch ich wollte nun auch an die Öffentlichkeit gehen und zeigen, wer ich bin, wie ich bin – mit und ohne meine Begleiterin. Sie ist immer da, aber nicht immer präsent. Meine Texte habe ich dann begonnen, [in einem eigenen Blog](#) veröffentlicht.

Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich diesen Schritt in die Öffentlichkeit gehen soll. Zu diesem Zeitpunkt habe ich meine Freundin [Tanja Salkowski](#) kennen gelernt und bin in ihr gerade entstehendes Projekt "Radio sonnengrau" mit eingestiegen. [Radio sonnengrau](#) ist eine Radiosendung, die sich mit Themen rund um psychische Erkrankungen befasst – ein Mix aus Unterhaltung, Information und Musik. In jeder Sendung wird ein Schwerpunktthema behandelt, zu dem Experten und Betroffene befragt werden. Heute sind wir mittlerweile ein 15-köpfiges Team.

Nun bin ich, nachdem ich wieder stabil war, vor acht Wochen Mama geworden und musste während der Schwangerschaft auch mit Kritik und Verunsicherung von außen umgehen.

„Du bist schwanger? Du bist doch psychisch krank.“ Diese und andere Meinungen zeigen mir wieder einmal, wie wichtig und richtig mein Schritt in die Öffentlichkeit war und ist. Ich möchte aufklären und den Menschen die Angst und das Unverständnis gegenüber psychischen Erkrankungen nehmen. Und ich möchte anderen Betroffenen zeigen, dass sie mit ihren Gefühlen und Empfindungen nicht allein sind.

Gastbeitrag von Hanna Lüth:

Hanna Lüth ist 33 Jahre alt und hat vor einigen Jahren die Diagnose "rezidivierende depressive Störung" bekommen. Sie wollte sich damit aber nicht verstecken und schreibt deshalb in ihrem Blog ["Ich habe Depressionen. Punkt"](#) über ihre Gefühle und ihre Begleiterin Depression.

(Text und Foto: Hanna Lüth)