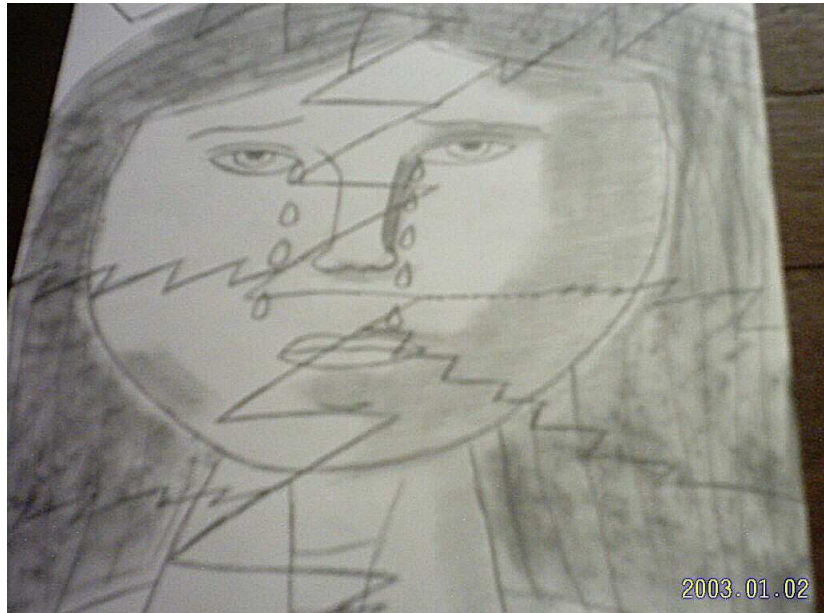


Gefühlsdunkelheit

Warum bin ich so traurig? Ich verstehe es nicht. Dieses Gefühl übermannt mich immer wieder, obwohl ich es gar nicht will. Kann es nicht beeinflussen. Bin ihm wehrlos ausgesetzt. Ich spüre es Tag und Nacht. Es ist immer bei mir, egal wohin ich gehe. Dieses Gefühl von endloser Traurigkeit, von Selbsthass, von aufgetauter Wut, aber auch Angst, großer Furcht gegen alles und



jeden. Was soll ich nur tun? Was ist mit mir los? Ich verstehe mich selbst nicht mehr. Habe keine Ahnung, was mit mir geschieht. Habe nur diesen Verdacht. Das was ich in einem Buch über Krankheiten gelesen habe: Depression!! Das stand darin. Konnte es erst nicht glauben, dass fast alle Symptome bei mir die beschriebene Krankheit anzeigten. Brauche Gewissheit. Gewissheit, ob ich diese Krankheit habe. Zum Arzt



bin ich gegangen. Er bestätigte meine Vermutung und überwies mich gleich zum Psychologen. Die Wartezeiten sind lang bei ihnen. Man muss mit einem halben Jahr oder länger rechnen, bevor man einen festen Platz bekommt. Fühle mich niedergeschlagen. Ich brauche doch Hilfe!! Ich will raus aus diesem

endlosen Kreislauf von Dunkelheit, Angst, Wut und Hass. Möchte wieder fröhlich sein, am Leben teilhaben, so normal und glücklich wie die anderen sein. Möchte dieses Biest in mir bezwingen. Doch ich kann es nicht. Ich bin zu schwach. Brauche Hilfe!!! Weine viel. Hoffe weiterhin auf einen Therapieplatz. Habe endlich Glück. Bekomme einen Termin. Das Sprechen tut gut. Fühle mich erleichtert. Geborgen,

angenommen mit meiner Krankheit. Kann wieder ein wenig lächeln. Doch dann ein Rückfall. Noch tiefer stürze ich ab. Noch dunkler sind meine Gedanken. Hasse mich selbst. Hasse meine Seele. Möchte sie mir am liebsten herausreißen. In Stücke schneiden.

Hauptsache, ich habe das Biest in mir besiegt. Wie es mir geht, ist mir egal. Ich bin mir selbst nichts mehr wert. Denke an Selbstmord. Doch irgendetwas in mir hält mich zurück. Was ist das? Bin das ich? Mein noch gesunder Menschenverstand. Oder doch einfach nur der letzte Funke Hoffnung? Fragen über Fragen, die ich nicht beantworten



kann. Bin mir selbst zu fremd. Auch meiner Familie und meinen Freunden. Sie können mit mir nicht umgehen. Lassen mich allein und sind aber doch da. Trotz aller Sorge ist es mir zu viel. Fühle mich eingesperrt wie in einem goldenen Käfig. Langsam geht mir die Kraft aus. Kann nicht mehr essen oder schlafen. Liege nur so herum und denke. Diese Gedanken. Sie sind schlecht. Sie sind dunkel, voller Angst und Zorn. Explodiere fast darunter. Es herrscht ein gewaltiger Druck auf mir. Ich möchte raus, raus aus der Depression, doch keiner hilft mir. Fühle mich verloren in einer Welt, die so ungerecht zu mir ist. Fühle mich niedergeschlagen, weil kein fester Therapieplatz in Sicht ist. Kann nur Ausfallstunden bekommen. Dabei schreit meine Seele förmlich nach Hilfe. Fühle mich doch immer so angenommen, wenn ich über meinen Gefühlszustand sprechen kann. Es macht mich so traurig. Der Kreis von Dunkelheit will mich nicht loslassen. Finde keinen Ausweg. Alles redet nur auf mich ein, ich solle doch endlich wieder fröhlich werden. Aber wie denn?? Die haben doch alle keine Ahnung, wie es mir geht. Die interessieren sich doch nicht dafür. Wollen nur ihre Pflicht erfüllen, damit sie kein schlechtes Gewissen zu haben brauchen. Fühle mich so allein gelassen. Ich glaube, wenn man so eine Krankheit hat, ist man zwangsläufig allein. Keiner kann einem wirklich helfen. Man kann sich nur selbst aus der Dunkelheit herausholen!

Schülerin, 19 Jahre