

**Im Frühjahr 2007** war ich an einem Punkt, meine Lebensfreude endgültig verloren zu haben. Weinend saß ich bei meinem Hausarzt und füllte einen „Depressionsschnelltest“ aus. Diagnose: mittelschwere Depression. Der Arzt empfahl mir u.a. Psychotherapie. Dankend nahm ich an und machte mich auf Therapeutensuche.

Ich kam und blieb bei Beate Broermann.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich dank der Therapie die Kraft und Unterstützung bekam, mich von meinem Mann nach 17 Ehejahren zu trennen. Aus der Kindheit geprägt, die Glaubensmuster meiner Mutter/Eltern übernommen wie "Scheidung gehört sich nicht, Familie ist heilig, einmal verheiratet, immer verheiratet" prägten mich. Ich konnte aus dieser Beziehung im Januar 2008 gehen.

Ich blieb mit beiden Töchtern im Haus, ich übernahm den Hausanteil meines Mannes, die Scheidung war 2009, beruflich ging ich von einer Teilzeit- auf eine Vollzeitstelle und wechselte 2010 in eine Leitungsposition .

Ungeplant war die Trennung von meiner ältesten Tochter in 2008, nach einer langen Vorgeschichte. Sie war damals 17 Jahre alt. Das letzte Mal gesehen habe ich sie flüchtig im Oktober 2010. Keine Treffen, keine Briefe, keine Telefonate, sporadische Mails...es bleibt meine Zuversicht, dass sich ein Kontakt mal wieder einstellen wird.

**Leben ist das, was passiert, während Du dabei bist, andere Pläne zu schmieden. (John Lennon)**

Ab März 2011 kündigte sich eine Erschöpfung an, die im Juli 2011 zu einer schweren Depression/"Burn-Out" führte. Ich wurde zum ersten Mal in meinem Leben über einen langen Zeitraum hin arbeitsunfähig. Worte wie Selbstfürsorge, sei gut zu Dir! Was macht Dir Freude, wirkten anfänglich wie Fremdworte auf mich. Ich habe mich unendlich geschämt, nicht mehr zu funktionieren. Was sagen und denken die anderen über Dich? Ich kann mich auf der Arbeit nie wieder blicken lassen! Ich habe versagt!

Als ich wieder klar blicken und denken konnte, habe ich mich beruflich wieder auf den Weg zu mehr Arbeitszufriedenheit gemacht. Eine Stellenausschreibung bei meinem Arbeitgeber erwies sich letztendlich als glücklicher Wink. Als ich die Bewerbung endlich abgegeben hatte, fühlte ich mich erleichtert, diesen Schritt gemacht zu haben.

Mir fiel ein Notizzettel beim Aufräumen wieder in die Hand: „**Ich kann zwar nicht erkennen, wohin dieser Fluss fließt, doch ich vertraue darauf, dass er mich in die richtige Richtung tragen wird**“.

Nach wie vor bin ich eine Grüblerin. Mein Gedankenkarussell kreist und ich versuche immer noch die Vergangenheit zu ändern und in die Zukunft zu schauen. Ich bin auf dem Weg zu lernen, meine Stimmen und Gefühle in mir anzunehmen und Ruhe in mir einkehren zu lassen.

Ich fühle mich gut, wenn ich die Kraft habe, mein Leben aktiv in die Hand zu nehmen. In meiner Opferrolle fühle ich mich hilflos und ausgeliefert.

Auch wenn ich nach außen hin tough und souverän wirke, fühle ich mich innerlich klein. Dann halte ich nicht viel von mir. Und ich meine, andere sehen das und ich enttäusche andere, da ich nicht halte, was ich äußerlich verspreche. Und dann stelle ich mir wieder die Frage aller Fragen: Wer bin ich?

Phasenweise habe ich das Gefühl, dem Leben nicht gewachsen zu sein. Ich sehe dann nicht, was ich alles in der Vergangenheit schon geschafft habe und was Neues noch vor mir liegt. Ich glaube, dem Leben undankbar gegenüber zu stehen.

Ich weiß, das Depressive in mir ist da und ich kann es nicht abstreifen wie einen Handschuh. Ich versuche, dem Leben freundlicher entgegen zu treten und ich bin geneigt zu sagen: Ich bin neugierig, was noch kommt!

P.S. Mit der neuen Stelle hat es geklappt! Ich bin froh!

Caroline, 47 Jahre