

Wo komme ich her? Wie ging es mir damals (2007)?

Ich litt unter Depressionen und vor allem einer generalisierten Angststörung, die mich lähmte und inaktiv werden ließ. Am liebsten habe ich mich im Bett verkrochen und wollte von nichts und niemandem etwas wissen. Ich war sehr schnell verunsichert und an schlechten Tagen hatte ich sehr schnell das Gefühl, anderen auf die Nerven zu gehen – so nach dem Motto, die geben sich nur mit mir ab, weil sie Mitleid haben. Dieses Gefühl hatte ich dann bei vielen Freunden.

Ich hatte das Gefühl mit meinem Leben in einer Sackgasse gelandet zu sein, aus der ich nicht mehr heraus komme. Zu dem Zeitpunkt wohnte ich seit einem Jahr mit meinem damaligen Freund zusammen, der Alkoholiker war, was ich aber zu dem Zeitpunkt wahrscheinlich so nicht wahrhaben wollte. Außerdem hatte ich seit einem Jahr einen neuen Job. Nach diesem einen Jahr mit dem neuen Job und dem Partner zusammenwohnen, stellte sich mir die Frage: war's das jetzt? Geht es jetzt so weiter bis zur Rente? Hinzu mischten sich meine Eltern wieder verstärkt in mein Leben ein und ich ließ es zu.

Ich lebte in einer unglücklichen Beziehung ohne es zu realisieren und fühlte mich durch die zunehmende Unsicherheit in der mein Partner sein Leben verbrachte, immer mehr in die Verantwortung genommen und gleichzeitig verunsichert.

Ich hatte das Gefühl auf einer tickenden Bombe zu sitzen, ohne zu wissen wann diese hochgehen wird. Ich fühlte mich sehr schnell überfordert und wollte mit keinen Anforderungen konfrontiert werden. So hatte ich z.B. Angst vor meinem Vermieter, ohne sagen zu können warum. Ich war sehr unglücklich ohne zu wissen warum. Das Einzige was mir gut tat, war, dass ich mit Sport anfang.

In dieser Situation ging ich auf die Suche nach einer Therapeutin, weil ich das dringende Gefühl hatte Hilfe zu brauchen, da ich alleine nicht mehr klar kam. Ich wollte nur noch, dass es mir endlich wieder besser geht.

Wo stehe ich heute (2011)? Was habe ich geschafft?

Das Wichtigste ist, dass ich erkannt habe, woher meine Probleme, Depressionen und Ängste kommen und ich deshalb dagegen vorgehen konnte. Heute habe ich kaum noch Depressionen und wenn dann in sehr abgeschwächter Form, die ich meist sehr schnell im Griff habe. Ich habe gelernt dagegen vorzugehen und habe für mich funktionierende Methoden gefunden, dass die Depression mich nicht mehr beherrschen kann. Auch die Angststörung ist nicht mehr wirklich präsent in meinem Leben, selten habe ich noch Anflüge davon, die meistens schnell vergehen. Meine doch stark ausgeprägte Höhenangst habe ich stark minimieren können, so dass ich heute in den meisten Fällen gut mit ihr umgehen kann.

Ich habe im Laufe der Therapie erkannt, dass ich in einer Beziehung lebe, die mir nicht gut tut und habe mich getrennt und bin in meine erste eigene kleine Wohnung gezogen. Ich habe einen neuen Mann kennengelernt, der sensibel und liebesfähig ist und mit dem ich eine glückliche und erfüllte

gleichberechtigte Partnerschaft habe. Damit habe ich es auch geschafft, aus meinem bisherigen Männer-Muster (Beuteschema – eher schwacher Mann) auszubrechen.

Ebenso habe ich es mittlerweile geschafft – zumindest halbwegs – eine erwachsene Beziehung zu meinen Eltern aufzubauen. Ich lasse sie nur so nah an mich und mein Leben ran, dass sie mir nicht schaden können. Beide Seiten haben gelernt, die Befindlichkeiten des jeweils anderen zu akzeptieren und dementsprechend kompromissbereit zu sein. Auf dieser Basis funktioniert das gut und keiner versucht den anderen zu ändern.

Durch die Therapie habe ich den Anstoß bekommen, mich mit der Kunst zu beschäftigen und habe darüber ein Ventil gefunden, mich auszudrücken. Mittlerweile nehme ich Unterricht im Malen und beschäftige mich recht intensiv damit. Das gibt mir sehr viel, erfüllt mich und macht mich glücklich.

Insgesamt geht es mir heute sehr gut, ich bin glücklich und ausgeglichen und komme mit meinem Leben sehr gut zurecht. Unsicherheiten und Ängste tauchen noch auf und werden dies sicher auch in Zukunft noch tun, aber ich kann heute damit umgehen und lasse mich davon nicht mehr dominieren. Ich bin selbstbewusster geworden und habe es mittlerweile verstanden, dass mich Menschen mögen so wie ich bin – vielleicht auch weil ich eben so bin. Ich habe das Gefühl, dass es mir noch nie so gut ging wie jetzt. Ich kann heute sagen, dass ich wirklich glücklich bin.

Sandra, 43 J.