

# Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen (Friedrich Wilhelm Nietzsche 1844-1900)

Kolumne von Werner Niebel

Erst nach seinem Tod wurde der Philologe Nietzsche durch seine Gedichte und Prosatexte und Schriften weltweit berühmt. Im Alter von 45 Jahren erkrankte er an paranoider Schizophrenie und erholte sich nicht mehr von der schweren psychischen Erkrankung. Zehn Jahre später starb er. Psychische Erkrankungen gab es auch schon in der Vergangenheit. Heutzutage ist es möglich psychische Erkrankungen zu behandeln. Betroffene können bei Therapeuten oder in Kliniken Unterstützung finden um trotz der Erkrankung ein lebenswertes Leben zu führen.

Gut, dass unsere Gesellschaft offen und ohne Vorurteile Betroffenen gegenüber reagiert. Gut, dass kein Mensch der eine psychische Krise durchlebt sich schämen oder gar verstecken muss. Gut, dass Betroffenen mit Selbstverständlichkeit und Verständnis begegnet wird. Gut, dass sie die gleichen Erfahrungen machen als würden sie über andere Krankheiten sprechen.

**Zurück zur Realität:** Es gilt noch ein großes Stück auf dem Weg zum selbstverständlichen Umgang rund um das Thema „Seelische Gesundheit“ zurück zu legen. Kann es eigentlich sein, dass sich in unserer „modernen“ Gesellschaft Menschen bis zum Zusammenbruch schleppen bevor sie sich „outen“? Es geht hier um eine Krankheit, nicht um ein paar Tage die man traurig oder niedergeschlagen ist. Das gehört zum Leben. Das Leben ist ein Auf und Ab. Eine Kurve wie beim Herzschlag. Wäre unsere Stimmung immer



In der letzten Woche meines Aufenthaltes habe ich einen Text geschrieben, den ich gerne mit Ihnen teilen möchte. Es ist eine Zusammenfassung meines Aufenthaltes in der Klinik.

## **Ob es ein Aufbruch wird liegt an mir selbst**

Wieder einmal bin ich in den Brunnen gefallen und war verzweifelt. Wieder einmal achtete ich lange Zeit nicht darauf was für meinen Körper und meine Seele gut ist. Wieder einmal konnten Menschen meine Grenzen überschreiten und den Garten meiner Seele verletzen.

Sechs Wochen hatte ich Zeit mich wieder zu finden. Ich habe die Zeit genutzt. Ich durfte lernen achtsam zu sein. Ich erlebte wie es sich anfühlt entspannt zu sein. Das konnte ich nicht mehr.

Intensive Gespräche führten mich an verdrängte Erinnerungen die ich umgehen wollte. Es tat weh darüber zu reden. Ich habe geweint. Tränen zu spüren um dabei leichter zu werden... wie habe ich das vermisst.

Ruhe ist eingekehrt. Meine Seele erholt sich. Der Garten meiner Seele beginnt wieder zu blühen. Kraftvoll und bunt. Zuversicht kam zurück. Hoffnung und Lust auf Neues keimte in mir auf.

## **Ausbrechen – Springen – Mut haben**

Mich begleiteten aber auch schlaflose Nächte und schwere Träume. Unangenehme Erfahrungen, die ich in meinen Gedanken wegschieben wollte holten mich in der Nacht ein. Und ich durfte etwas hören was ich lange nicht hörte. Das war so schön. Viel zu lange hatte ich es nicht mehr gehört. Es war mein Lachen frei und laut. Ja, ich weinte vor Freude und Glück über dieses wunderbare Geräusch. Es war rar geworden in meinem Leben. Und es wirkte befreiend auf mich meinen Körper bei Musik in Bewegung zu bringen.

Wieder einmal, wie schon so oft, verharrte ich an einer Wegkreuzung. Nicht um stehen zu bleiben. Sondern um für meinen Weg Kraft zu sammeln. Die gesammelte Kraft werde ich gut einteilen. Gelassenheit und Auszeiten werde ich in mein Leben integrieren. Ich werde mutig sein und in einigen Bereichen zurückrudern.

Und ich werde viel mehr als in der Vergangenheit darauf achten, dass niemand den Garten meiner Seele erneut verwüstet und zertrampelt. Ja, ich werde vorsichtig sein, um nicht mehr in den Brunnen zu fallen.

Bei allem was ich tue vergesse ich die Liebe zu den Menschen nicht, und höre auf mein Herz.

gleich, ist es mit einem Stillstand zu vergleichen. Wer will schon einen Stillstand?

Aber wenn Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Gedankenkreisen nicht enden wollen und alle Kraft und Lebensmut rauben ist Hilfe erforderlich. Dringend. Eine Depression kann tödlich enden.

Einige psychische Krisen liegen hinter mir. Ich bin aufmerksamer geworden, wenn es um meine seelische Gesund-



Foto: © Thomas Kuhn

heit geht. Ich nehme Hilfe an und habe gelernt mir selbst zu helfen. Ich kann leben, lieben, einen Beruf ausüben und am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Damit das noch lange so bleibt war ich in den vergangenen Wochen in einer Reha Klinik. Und ich kann sagen, dass ich mich dort gut aufgehoben gefühlt habe. Neben den klassischen Therapieformen wie zum Beispiel Gesprächen oder Sport, werden auch Tanz-Schreib-Theatertherapie angeboten. Um hier nur einen kleinen Teil der Möglichkeiten zu nennen.

Die Selbsthilfegruppe Semikolon hat mich eingeladen einen Vortrag über Selbsthilfe und die Bewältigung meiner Krisen zu halten. **LEBENSRETTER SELBSTHILFE VORTRAG und TRIALOG |** Musikalische Umrahmung Venera Heider | 20. April um 19 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus am Rathausplatz 3, Reichelsheim - Freier Eintritt -.

Informationen: [www.shg-semikolon.de](http://www.shg-semikolon.de) – [kontakt@shg-semikolon.de](mailto:kontakt@shg-semikolon.de), Telefon 06165-3899884.