

**Diana Hochgräfe**

# **Aus der Dunkelheit ins Licht**

**Mein Weg aus den Depressionen**

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

### 1. Meine persönliche Krankheitsgeschichte

Meine Kindheit – Bereits damals fühlte ich mich oft einsam und traurig.

Die ersten offensichtlichen Anzeichen meiner Depressionen

Meine Ausbildungszeit – Die depressive Symptomatik verstärkt sich.

Meine Zeit in Rheinland Pfalz – Meine Seele verdunkelt sich immer mehr.

Meine Weiterbildung in Hamburg – Erschöpfungsdepression und kompletter Zusammenbruch

Meine einjährige Auszeit und der Beginn neuer Freundschaften

Der Abschluss meiner Weiterbildung und Start in die Selbstständigkeit

Wie zwei bernsteinfarbene Augen und vier samtig weiche Pfoten mein Leben von heute auf morgen veränderten

Depressive Phasen und Selbstzweifel während meiner Partnerschaften

2. Aus der Dunkelheit zurück ins Licht - meine vollständige Genesung
3. Meine Erkrankung und deren Ursachen aus damaliger und heutiger Sicht
4. Was mir persönlich half, wieder gesund zu werden
5. Was mein Leben heute prägt
6. Stimmungsaufhellende Nahrungsergänzungsmittel
7. Wie der Darm auf die Psyche wirkt
8. Selbsthilfe-Tipps für Betroffene
9. Tipps für Angehörige

Nachwort

Danksagung

Über die Autorin

Impressum

## Einleitung

Auch ich litt unter Depressionen – jahrelang. Ich kenne sie: die innere Leere, die absolute Dunkelheit, die abgrundtiefe Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Beharrlich trug ich meine Maske, damit niemand etwas merkte und lebte wie in einer anderen Welt.

Mit Anfang 20 hätte ich nicht gedacht, dass ich eines Tages emotional und mental derart gefestigt sein würde wie heute und meine Erkrankung tatsächlich der Vergangenheit angehört. Weder Medikamente noch bestimmte Personen holten mich aus meinem Loch heraus - letztlich war ich es selbst, wenn auch mit diverser Unterstützung. Es war ein langer Prozess über Jahre hinweg, mit vielen Tälern und steinigen Wegen. Und ich hatte wohl hunderte von Schutzengeln, die mich in dieser Zeit begleiteten.

Ja, es ist möglich, gesund zu werden, was ich lange bezweifelt hatte. Und gerade deshalb lebe ich jetzt umso mehr voller Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit. Nun ist es endlich an der Zeit, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, um anderen Betroffenen Mut zu machen.

Dies war für mich eine größere Herausforderung, als ich vorab angenommen hatte. Um all meine Erlebnisse möglichst authentisch wiederzugeben, musste ich mich erneut in die damaligen Situationen hineinversetzen. Mit den Erinnerungen an diese Zeit tauchten unerwarteter Weise damit verbundene körperliche Symptome von Neuem auf: Schlafstörungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Essstörungen, Schwindelgefühle und Herzstechen. Ebenso kamen zahlreiche Tränen an die Oberfläche, denen ich freien Lauf ließ. Körper, Geist und Seele sind eben untrennbar miteinander verbunden. Sämtliche gemachten Erfahrungen werden im Unterbewusstsein gespeichert und können jederzeit getriggert werden. Inzwischen weiß ich, dass all diese Gefühle gesehen und gelebt werden wollen. Zudem bin ich glücklicherweise stark genug, um diese zwar wahrzunehmen, mich jedoch nicht darin zu verlieren.

Aus meiner heutigen Sicht sind Depressionen vor allem auch eine Erkrankung der Seele. Früher hätte ich sicherlich -zig andere Gründe hierfür genannt. Paulo Coelho, einer meiner Lieblingsautoren, schrieb: „Stress, Angst und Depression entstehen, wenn wir leben, um es anderen recht zu machen.“ Aufgrund meiner eigenen Erlebnisse kann ich dies bestätigen.

Es existieren zahlreiche Ursachen und Auslöser, um an einer Depression zu erkranken und jeder Betroffene erlebt diese unterschiedlich. Ratgeber zu der Thematik findet man mittlerweile viele – welche verschiedenen Arten es gibt, Therapie-Möglichkeiten usw. Hierauf werde ich in meinem Buch nicht weiter eingehen, sondern erzählen, wie ich das Ganze erlebte und was mir persönlich half, gesund zu werden.

Ich hoffe, dass meine Geschichte inspiriert und ermutigt, den Kampf nicht aufzugeben. Verliere nie den Glauben an dich selbst! In uns allen steckt eine Kraft, mehr zu meistern, als wir glauben imstande zu sein.

Ich wünsche dir für deinen Weg alles erdenklich Liebe und Gute, Diana Hochgräfe.

## Die ersten offensichtlichen Anzeichen meiner Depressionen

**R**ückblickend betrachtet und mit den Kenntnissen von heute litt ich wohl bereits als junges Mädchen oder spätestens im Teenageralter unter Depressionen, ohne dass jemand etwas ahnte. Bei mir zeigten sich schon früh Symptome wie tiefe Traurigkeit und Gefühle von Einsamkeit – oft weinte ich mich in den Schlaf. Später kamen Essstörungen, mangelndes Selbstwertgefühl sowie Schlaf- und Konzentrationsprobleme hinzu. In meinen wiederkehrenden Alpträumen wurde ich häufig verfolgt, ich schrie gelegentlich nachts und schlafwandelte. Vielfach wurden meine Eltern oder Großeltern davon wach und berichteten mir von meinen nächtlichen „Aktivitäten“, ohne dass ich mich daran erinnern konnte.

In meiner Freizeit fuhr ich von klein auf Rad und war als Teenager fortwährend mit meinem Mountainbike unterwegs. Wahrscheinlich tat ich dies vor allem auch, um den Kopf freizubekommen. Meistens schwang ich mich auf mein Fahrrad, sobald es Streitereien zu Hause oder Konflikte in der Schule gab und ich mich unverstanden oder auf mich allein gestellt fühlte. Ich weiß nicht mehr genau, wie alt ich war (wohl zwischen 14 und 17 Jahren), als ich eines Tages mit meinem Rad an einem Abhang hoch oberhalb der Mulde – ein Fluss bei uns im Ort – stand. Ich schaute in die

Fluten und fragte mich, was wäre, wenn ich mich einfach hinabstürzte. „Vermissen würde mich gewiss niemand“, ging es mir in dem Augenblick durch den Kopf.

Im Alter von 16 Jahren schnitt ich mir das erste Mal mit einer Rasierklinge ins Handgelenk. Dies geschah in einem Moment, in dem ich mich total traurig, einsam und missverstanden fühlte. Nachdem es aufgehört hatte zu bluten, klebte ich ein Pflaster drauf, als wäre nichts geschehen. Beim Abendessen erzählte ich, ich hätte mich mittags beim Abwaschen geschnitten, was zur allgemeinen Belustigung beitrug. Dies machte das Ganze für mich nicht unbedingt besser. Während einer darauffolgenden Klassenfahrt im elften Schuljahr machte plötzlich mein Kreislauf schlapp – anscheinend emotional bedingt. Als ich anschließend bei meiner Ärztin zur Untersuchung war, fiel ihr die Narbe an meinem Handgelenk auf. Sie informierte meine Eltern und stellte den Kontakt zu einer Psychologin her, bei der ich ein paar Sitzungen hatte. Worüber gesprochen wurde und wie oft ich dort war, erinnere ich nicht mehr. Ich entsinne mich nur, dass ich erwähnte, dass ich mich zuhause nicht wohlfühlte. Vermutlich brachten mir die Gespräche nicht viel, denn irgendwann ging ich nicht mehr hin. Das Wort Depressionen ist dabei nie gefallen und ich hatte auch noch nie von dieser Krankheit gehört. Ich war halt in der Pubertät und da können solche Dinge schon mal vorkommen...



### 3. Meine Erkrankung und deren Ursachen aus damaliger und heutiger Sicht

**Z**um Thema Depressionen hatte ich viel gelesen und von meiner damaligen Therapeutin in Rheinland-Pfalz entsprechende Erklärungen erhalten. Mir wurde gesagt, dass meine Erlebnisse in der Kindheit hierfür ursächlich seien und die Erkrankung darüber hinaus genetisch bedingt sein könnte. Meine Therapeutin suchte die Ursache vor allem bei anderen Personen, wie beispielsweise meinen Eltern oder Sam, und machte äußere Umstände dafür verantwortlich. Aus meiner heutigen Sicht entsprach dies allerdings nicht der Realität, denn es gab für meine Erkrankung eine Vielzahl von Gründen.

Im Allgemeinen wird Depressionen ein biochemisches Ungleichgewicht im Gehirn nachgesagt, was nie auf irgendeine Art und Weise bei mir untersucht wurde. Das Patentrezept bestand zunächst in der Gabe von Antidepressiva. Diese haben nicht unerhebliche Nebenwirkungen und können die Symptome gegebenenfalls verschlimmern. Bei andauernder Einnahme greifen sie in den Gehirnstoffwechsel ein, wodurch Persönlichkeitsveränderungen möglich sind. Ich erhielt selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, die die Abgabe von Serotonin blocken. Ob bei mir ein tatsächlicher Serotonin- oder Tryptophan-Mangel (=

Vorstufe des Serotonins) vorlag, wurde jedoch nie überprüft. Nach aktuellem Kenntnisstand werden Depressionen auch auf eine Entzündungsreaktion des Darms zurückgeführt, welcher Auswirkungen auf das emotionale Befinden hat. Hierauf werde ich gesondert in einem späteren Kapitel eingehen.

Mehrfach hatte ich gelesen oder gehört, dass Depressionen eine chronische Erkrankung seien, von der man nie komplett genesen würde. Es hieß, man werde davon ein Leben lang begleitet. Dies machte mir nicht unbedingt Mut. Da ich es nicht besser wusste und keiner das Gegenteil bekräftigte, glaubte ich es. Genau dieser Irrtum führte zu meinen Suizidgedanken und -versuchen, weil ich die seelischen Qualen nicht länger ertragen konnte und wollte. Ich fragte mich, wie ich dies ein Leben lang aushalten sollte.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrung sind Depressionen durchaus heilbar. Inzwischen bin ich der Ansicht (dies ist meine persönliche Meinung), dass sie zugleich eine **Erkrankung der Seele** sind. Nachdem ich begann, mich um mein Seelenleben, also um mein Inneres zu kümmern, wurde ich wieder vollständig gesund – ganz ohne Medikamente. Dass mein lieblicher Vater mich im Alter von drei Jahren verließ, war vermutlich ein Auslöser für meine Erkrankung, dennoch trägt er nicht die Schuld dafür. Ebenso wenig wie meine Eltern, von denen ich mich oft missverstanden fühlte, was vielleicht auf Gegenseitigkeit beruhte.

Jeder Mensch ist individuell und geht mit Herausforderungen anders um. Ich war von klein auf sensibler und empfindsamer als meine Schwester und nahm viele Dinge persönlich und mir stets sehr zu Herzen. Während sie negative Ereignisse und Streitereien nach einiger Zeit abhakte und sich keinen Kopf mehr darüber machte, beschäftigte ich mich im Nachhinein noch tage- oder monatelang damit.

Vor ein paar Jahren stieß ich auf das Thema „*Hochsensibilität*“ und fand mich darin grundsätzlich wieder. Dies beeinflusste eindeutig mein Leben, wovon ich als Kind und Jugendliche nichts wusste. Ansonsten hätte ich damit eventuell anders umgehen können. Hochsensible Menschen lassen sich beispielsweise durch die Stimmungen anderer Menschen stärker beeinflussen, neigen zu Selbstkritik, Perfektionismus, Gedankenketten sowie zu Reizüberlastung, was bei mir definitiv der Fall war. Ich fühlte mich außerdem häufig für Geschehnisse verantwortlich und Situationen sowie Lebensumständen hilflos ausgeliefert. Mich stressen Hektik und starke Lautstärke ebenso wie große Menschenansammlungen – ich fühle mich dadurch schnell überfordert beziehungsweise ausgelaugt. Des Weiteren ist es für mich ungemein wichtig, mich abzugrenzen und auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten. Dies war eines meiner Kernthemen – einen Großteil meines Lebens tat ich das nämlich nicht.

Paulo Coelho, einer meiner Lieblingsautoren, schrieb: *„Stress, Angst und Depression entstehen, wenn wir leben, um es anderen recht zu machen.“*

Rückblickend betrachtet sehe ich dies genauso. Ich war andauernd darum bemüht, anderen zu gefallen und verbog mich, um respektiert und wertgeschätzt zu werden. Ich versuchte ständig, die Erwartungen anderer zu erfüllen und konnte nur schwer Nein sagen. Dies hatte möglicherweise mit dem frühen Verlust meines Vaters zu tun. Als Kind dachte ich, er hätte mich nicht lieb gehabt, weil er einfach gegangen war – ich fühlte mich klein, macht- und wertlos. Aus diesem Grund war ich darauf bedacht, es allen recht zu machen, damit sie mich mochten. Ich hatte nie den Mut zu sagen: „Nein, das passt mir nicht“ oder „Ich möchte lieber etwas anderes machen“ beziehungsweise „Nein, dafür habe ich leider keine Zeit.“ Überwiegend tat ich das, was von mir erwartet wurde, und sobald mich jemand brauchte, war ich selbstverständlich da – zuweilen über mein Limit hinaus. Dieses Mich-Anpassen raubte mir unendlich viel Kraft und Energie. Überdies unterdrückte ich fortwährend meine Gefühle, anstatt sie auszuleben, und fraß vieles in mich hinein. In meiner Kindheit wurde mir oft gesagt: „Reiß dich zusammen!“ oder „Du hast überhaupt keinen Grund zum Weinen!“ Dies prägte sich verständlicherweise ein und irgendwann glaubte ich, Gefühle zu zeigen wäre falsch. Letzten Endes schadete ich

damit mir selbst, denn angestaute Gefühle können auf Dauer krank und depressiv machen.

Wiederkehrende Aussagen und Erlebnisse prägen sich allgemein ins Unterbewusstsein ein und werden früher oder später als eigene Wahrheit übernommen. Hänseleien, vor allem in der Kindheit, können Selbstzweifel und mangelndes Selbstbewusstsein mit sich bringen. Im Kindergarten machte sich beispielsweise jemand über meine rötlichen Haare lustig und nannte mich „Pumuckl“. Außerdem wurde ich in der Schule mehrmals auf meine relativ große Nase angesprochen. Dank des Face Readings erfuhr ich schließlich, dass dies unter anderem ein Ausdruck von Kreativität, Ehrgeiz, Durchsetzungsvermögen und Großzügigkeit ist. Daher finde ich es mittlerweile gar nicht mehr so schlimm und habe mich damit abgefunden. In der Vergangenheit litt ich beträchtlich darunter und fand mich aufgrund dessen nie hübsch. Während meiner Kindheit wünschte ich mir, ich hätte blonde Haare und eine kleine zierliche Nase, denn diejenigen wurden merkwürdigerweise von vornherein gemocht und respektiert. Weil ich es nicht besser wusste, bezog ich dies auf deren Aussehen. Inzwischen bin froh darüber, dass ich nicht blond bin und liebe meine rotbraunen Haare. Häufig werde ich angesprochen, ob sie gefärbt seien, worauf ich stolz antworten kann: „Nein, die sind von Natur aus so.“ Abgesehen davon durfte ich mir während meiner Jugend und

mitunter auch in meinen Partnerschaften anhören, ich hätte dicke Waden und sollte daher lieber keine kurzen Röcke oder Kleider tragen. Diese Aussagen prägten mich sehr und das von mir erlebte „Mobbing“ wirkte sich äußerst negativ auf mein Selbstbewusstsein aus.

Durch die in meiner Kindheit gemachten Erfahrungen prägten mich zudem diverse, teilweise unbewusste, Ängste. Diese belasteten mich unheimlich und beeinflussten mein Verhalten. Das führte gelegentlich dazu, dass ich mich zurückzog und einigelte. Dazu zählten unter anderem:

- Angst, abgelehnt oder ignoriert zu werden
- Angst, nicht ernst genommen zu werden
- Angst, nicht gut genug zu sein
- Angst, nicht gebraucht zu werden
- Angst, zu versagen
- Angst, bestraft zu werden
- Angst, alleine zu sein

Diese Ängste wirkten sich auf meine persönliche Entwicklung aus und resultierten zugleich in emotionaler Instabilität.

**Heute bin ich der Ansicht, dass eine Kombination aus mehreren Faktoren den Grundstein für meine Depressionen legte:**

- mein fehlendes Urvertrauen aufgrund der frühen Trennung von meinem leiblichen Vater
- meine Kindheitsprägungen und die damit verbundenen Glaubenssätze
- mein mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, wodurch ich mich nicht gut genug sowie minderwertig fühlte und mich permanent mit anderen verglich
- meine Sensibilität, aufgrund derer ich mir negative Geschehnisse sowie Kritik sehr zu Herzen nahm und generell vieles intensiver empfinde und erlebe als andere
- mein innerer Kampf, den ich mit mir persönlich ausfocht, weil ich nicht ich selbst war beziehungsweise sein durfte und mich ständig rechtfertigen musste
- mein andauernder Kampf um Aufmerksamkeit, Liebe und Anerkennung (bei meinen Eltern, Klassenkameraden, Freunden, Partnern, Arbeitskollegen, Vorgesetzten), der mich extrem viel Kraft und Energie kostete

- der Druck von außen aufgrund der Erwartungshaltung anderer, dem ich irgendwann nicht mehr standhalten konnte
- die hohen Ansprüche, die ich an mich selbst stellte, denn ich bin sehr selbstkritisch und teilweise perfektionistisch veranlagt
- meine unterdrückten Gefühle, die sich immer mehr anstauten

*Zusammenfassend lebte ich nicht mein wahres Selbst, verbog mich für andere und vernachlässigte meine eigenen Bedürfnisse. Dies ist meine persönliche Erfahrung und mir ist bewusst, dass jeder Depression unterschiedliche Ursachen zugrunde liegen können.*



#### **4. Was mir persönlich half, wieder gesund zu werden**

1. Meine Verhaltenstherapie bei der für mich „richtigen“ Therapeutin
2. Mein vierbeiniger Seelengefährte, der mir zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit verhalf
3. Tägliche Spaziergänge in der Natur, regelmäßige Auszeiten am Meer
4. Yoga, Meditationen, Chakren-Ausgleich
5. Diverse Bücher, die mich motivierten und umdenken ließen
6. Verwenden von positiven Affirmationen
7. Heilung meines Inneren Kindes
8. Beschäftigung mit der Spiritualität
9. Selbstliebe und Selbstakzeptanz
10. Mich nicht mehr für andere zu verbiegen, mir selbst treu zu bleiben
11. Mich nicht selbst unter Druck zu setzen und mich nicht mit anderen zu vergleichen
12. Liebevoll Grenzen zu setzen, Nein zu sagen
13. Im Hier und Jetzt zu leben, Vergangenes hinter mir zu lassen
14. Meine Kreativität auszuleben (schreiben, singen usw.)

15. Auflösen von alten Glaubenssätzen, Ängsten, Mustern und Prägungen (unter anderem durch das elen.ara Healing System)
16. Räucherungen und das bewusste Einsetzen von Düften und Farben, die positiv auf die Psyche wirken
17. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung
18. Stimmungsaufhellende Nahrungsergänzungsmittel

## *Engel auf vier Pfoten*

*Tränen, die niemand sah.*

*Stumme Schreie, die niemand hörte.*

*Eine unbeschreibliche innere Leere und tiefe Einsamkeit.*

*Der Abgrund direkt vor den Füßen, jederzeit bereit zu fallen,*

*einfach hinabzustürzen in die Dunkelheit.*

*Narben an den Handgelenken, die ich versteckte, tägliche Maskerade, damit niemand etwas merkte.*

*Müde vom ständigen Kampf gegen die aufkommenden Ängste,*

*Gefangene in einer fremden Welt.*

*Dann kreuzten sich unsere Wege – wie ein Lichtstrahl in der Nacht.*

*Du führtest mich zurück ins Leben, schenktest mir deine unabdingbare Liebe.*

*Ein Engel auf vier Pfoten ...*

*Danke, dass es dich gibt!*

## Nachwort

Dieses Buch zu verfassen verlangte einiges von mir ab und forderte mich mehr, als ich zunächst dachte. Ich bekam teilweise wenig Schlaf, weil ich oft nachts schrieb, und brauchte in dieser Phase etliches an Nervennahrung (meistens Schokolade). Andererseits wirkte es befreiend, all dies niederzuschreiben und rückblickend mit anderen Augen zu betrachten.

Ich hatte dieses Buch bereits vor etlichen Jahren geplant und eigentlich sollte es mein erstes werden. Heute bin ich der festen Überzeugung, dass alles seine Zeit hat, und im Nachhinein betrachtet war es genau richtig so. Früher hätte ich es vermutlich unter einem Pseudonym veröffentlicht, da ich noch nicht soweit war, mich zu „outen“. Mein erstes Buch „Entdecke dich selbst und finde dein Glück“ ist sozusagen der Nachfolger von diesem hier. Vielleicht findest du auch dort wertvolle Anregungen, die dich auf deinem Weg unterstützen.

Falls du selbst betroffen bist, zeigt dir meine Geschichte hoffentlich, dass du nicht alleine bist. Du darfst dich durchaus trauen, dich zu deiner Erkrankung zu bekennen, denn nichts ist schlimmer als dieses ewige Versteckspiel. Verliere nicht den Mut und gib die Hoffnung niemals auf. Wie heißt es in einem Sprichwort: „Siebenmal fallen, achtmal wieder aufstehen.“ Auch ich bin oft ge-

strauchelt und gestürzt. Obwohl es ein schwerer und holpriger Weg war, kämpfte ich weiter. Meine Erkrankung hat mich letzten Endes stärker gemacht und durch sie habe ich erkannt, was wirklich im Leben zählt.

Falls du Angehöriger eines depressiv erkrankten Menschen bist, hoffe ich, dass dir meine Erlebnisse und Erfahrungen helfen, Depressionen besser zu verstehen. Ich wünsche euch, dass ihr es gemeinsam schafft, durchzuhalten und das Licht wieder in euer Leben zu bringen.

Alles Liebe und Gute, Diana.