

JANICE BRAUN

**DER
OZEAN**
in mir

**Am Tiefpunkt meines Lebens war Gott da.
Mein Weg mit der Depression**

SCM

Hänsler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2023 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:

Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet
mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Lektorat: Carolin Moussa

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Stuttgart

Titelbild: Miriam Majaniemi, www.maj-photo.ch

Satz: tyoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6148-0

Bestell-Nr. 396.148

Inhalt

Vorwort	7
Aller Anfang ist schwer	9
Goldlöckli	14
Der Ernst des Lebens	26
Die graue Decke über mir	39
Schnitte ins Herz	49
Selbstliebe	60
Nächster Halt: Klapse	69
Zurück in der Realität	81
Der wundersame Gott	89
Pandemie hin oder her	97
Wahre Stärke	101
Ich träume von Kirche	118
Spiritualität entdecken	126
Was bleibt, ist Friede	134
Ressourcen	137
Walhai ahoi	149
Nachwort	157

Aller Anfang ist schwer

Mein Wecker klingelt. Wie verkatert versuche ich, irgendwie genug Energie zu finden, um das quälende Geräusch endlich abzustellen. Mein Kopf brummt. Für einen kurzen Augenblick überlege ich, ob ich mich tatsächlich übergeben muss. Ich kneife meine Augen zusammen, während ich die Schlummerntaste suche, weil mich der Bildschirm meines iPhones quälend hell anstrahlt. Endlich kann ich den schrillen Ton verstummen lassen und zurück ins Bett fallen.

Die drückenden Kopfschmerzen und die Übelkeit sind meine täglichen Begleiter geworden. Am Abend zuvor war ich nicht etwa auf einer Party gewesen, wie andere Jugendliche in meinem Alter es zu tun pflegen. Ich hatte nicht zu viel getrunken oder hatte es eskalieren lassen. Nein, meine Beschwerden kommen nicht von einem ausgelassenen Abend mit meinen Freunden. Mein Körper rebelliert aufgrund der Nebenwirkungen meiner neuen Antidepressiva.

Fürsorglich bringt mir meine Mutter einen Kaffee ans Bett und stellt den Wecker in der endlosen Schlummerschleife endgültig ab. Den Gedanken daran, einen weiteren Arbeitstag zu meistern, überfordert mich maßlos. Während ich meine Arbeitskleidung anziehe, steigert sich die Angst in mir. Es erscheint mir aussichtslos, die Energie aufzubringen, den ganzen Tag im Büro auszuhalten. Was,

wenn ich wieder so viele Flüchtigkeitsfehler mache oder während einem Kundengespräch in Tränen ausbreche?

Mein Herz schlägt immer schneller und ich spüre meinen Brustkorb pulsieren. Ich bekomme fast keine Luft mehr. Schnell laufe ich zu meiner Mutter ins Zimmer. Kaum angekommen, beginne ich zu schluchzen aus lauter Angst davor, den Alltag anzutreten. Meine Mutter nimmt mich liebevoll in den Arm. Sie weiß, welche Gedanken mich plagen.

An diesem Tag hätte ich es unmöglich ins Büro geschafft, also habe ich mich erneut bei meinem Vorgesetzten krankgemeldet. Den ganzen Tag liege ich im Bett. Für ein kleines Mittagessen setze ich mich zu meiner Mutter in die Sonne und verschwinde dann wieder für einen Nachmittagsschlaf im Zimmer.

Diagnose: schwere Depression

In meinen frühen Jugendjahren traf mich die Diagnose einer schweren Depression wie ein Schlag ins Gesicht. Es fühlte sich an, als ob ich eines Tages aufgewacht wäre und mich jemand mit dieser Depression vergiftet hätte. In Wahrheit aber hat sich die Depression langsam in mein Leben eingeschlichen. Einige Jahre habe ich einsam und still meinen inneren Schmerz ausgehalten; ich weiß also nicht genau, ab wann man in meinem Fall von einer Depression sprechen konnte. Mit 16 Jahren fand ich endlich den Mut, einen Termin bei einem Jugendberater wahrzunehmen. Einige Termine später folgte dann die Diagnose: schwere Depression.

Es gab also tatsächlich einen Begriff dafür, wie es mir ging. Es war Schock und Erleichterung gleichermaßen. Ein Schock, weil die Diagnose neue Tatsachen schuf, mich offiziell zu einer psychisch Kranken machte. Und gleichzeitig eine Art Befreiung, denn irgend-

wie schien diese Diagnose mir eine Berechtigung zu geben, am Leben zu zerbrechen.

Die folgenden Jugendjahre waren maßgeblich von dieser Krankheit geprägt. Es schien, als bestimmte die Depression mein gesamtes Leben. Immer neue Symptome und Schwierigkeiten lernte ich kennen, die aufgrund dieser Depression in mein Leben traten. Es war, als entdeckte ich immer mehr in diesem für mich unerforschten Ozean der Depression.

Einen Klinikaufenthalt und einige Jahre später durfte ich dank der Gnade Gottes neue Freiheit gewinnen. Mit 19 Jahren erlebte ich eine wunderhafte Besserung meines Ergehens und genoss das Leben der Leichtigkeit, bis ich 23 Jahre alt war. In dieser Zeit durfte ich Benjamin, einen wunderbaren Mann, heiraten, mein Theologiestudium beginnen und meinen Traumjob als Pastorin in der ICF Church antreten. Die Depression war in diesen vier Jahren weit weg – als hätte es sie nie gegeben. Ich war frei, mein Leben zu gestalten, etwas aufzubauen und voller Energie und Freude teilzuhaben an diesem Leben. Ich bin nach wie vor so dankbar für diese Zeit, weil mir wieder bewusst geworden ist, wofür es sich zu leben lohnt. Wenn ich diese Atempause von Gott nicht geschenkt bekommen hätte, weiß ich nicht, ob ich die nächsten Jahre überstanden hätte.

Irgendwann kam der Punkt, an dem die Krankheit wieder ausbrach. Ob es einen Auslöser gab, kann ich bis heute nicht sagen. Auch die zweite heftige Episode kam für mich wie aus dem Nichts. Sie riss mir den Boden unter den Füßen weg. Wieder konnte ich meine Überforderung und meine Verzweiflung nicht länger kleinreden, sondern musste mich von Neuem mit dieser ernsthaften Krankheit auseinandersetzen.

Meine psychischen Schwierigkeiten konnte ich nicht mehr als pubertäre Krise abtun. Es war mehr als ein Zusammenspiel aus Identitätsfindung und hormoneller Umstellung. Meine Psycho-

logen erklärten mir, dass die Depression für mich ein Lebens- und Wegbegleiter sein wird.

Heute ist mein Leben maßgeblich anders als in meiner Jugendzeit. Somit wirkt sich diese psychische Krankheit heute anders aus als in meinen Teenagerjahren. Ich schreibe dieses Buch nicht aus dem Blickwinkel einer Frau, die die Depression überwinden konnte, sondern als eine Person, die immer noch mitten in dieser Pfütze sitzt. Und trotzdem ist mein Leben lebenswert und ich kenne Freude und Glück. Im Unterschied zu früher fühle ich mich dieser Krankheit nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern führe die Depression sozusagen an der Leine. Ich habe gelernt, wie ich mit ihr leben kann, ohne mich ihr ergeben zu müssen. Und immer wieder auch wunderbare Zeiten zu erleben, wo die Schwere für ein paar kostbare Augenblicke wie weggeblasen erscheint. Dafür lohnt es sich zu kämpfen und zu leben.

Zu viele Menschen leiden immer noch still an einer psychischen Krankheit. Ob Schüler oder CEO, Frauen oder Männer, jung oder alt: psychische Krankheiten machen vor keinem halt. Wenn wir uns öffnen, unseren Schmerz und unsere Verzweiflung teilen, uns *mitteilen*, können wir uns gemeinsam dabei unterstützen, einen Weg zu mehr Lebensqualität zu finden. Es gibt Hoffnung auf ein Leben, das sich lohnt zu leben.

Ich bemühe mich in diesem Buch um eine praktische Anschauungsweise, allein deshalb, weil viele Gedanken und Gefühle so diffus und schwer zu fassen sind. Ich will dir einen Leitfaden geben, indem ich dir schildere, wie ich mit unterschiedlichen Herausforderungen der Depression umgehe. Doch nicht nur meine erlernten Tipps und Tricks teile ich mit dir, sondern auch meine tiefen Begegnungen Gottes. Gott war immer mit mir in meinen stürmischen Zeiten und sitzt mit mir in der Pfütze. Ich erlebe immer wieder, wie Gott mich tröstet und meine inneren Scherben zusammenhält.

Das gibt mir die Hoffnung, die ich gerne mit dir teilen möchte. Ich ermutige dich, nicht aufzugeben, auch wenn du schon seit Jahren im Dunkeln sitzt.

Goldlöckli

Von klein auf war ich ein fröhliches Mädchen, bekannt für meine Leichtigkeit und meine Lebensenergie. Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich diese kindliche Unbeschwertheit verloren habe. Gerne denke ich an meine schönen Kindheitserinnerungen und an meine Lebensfreude zurück. Immer wieder habe ich die unterschiedlichsten Spitznamen erhalten. Einer davon war »Gumpibälleli« (Gummiball oder Flummi), da ich kaum zu bremsen war vor Energie und Unternehmungslust. Ein anderer Spitzname war »Goldlöckli«, der auf den ersten Blick auf mein blondes Haar zurückzuführen ist, vielleicht aber auch auf meine goldige Art.

Meine Großmutter, Potzi genannt, wanderte während meiner Kindheit auf die thailändische Insel Koh Samui aus. Die abenteuerlichen Familienferien in Thailand bei Potzi und ihrem Mann Charly habe ich geliebt. Mit neun Jahren durfte ich sie sogar zum ersten Mal ganz allein besuchen. Kein Abenteuer war mir zu groß und so stieg ich, das kleine Goldlöckli, in das riesige Flugzeug am Flughafen Zürich. Natürlich wurde ich von einer netten Flugbegleiterin betreut. Das viel zu große Schild um meinen Hals zeigte allen Menschen im Umkreis von 20 Metern, dass ich ein allein reisendes Kind war. Ob das meine Sicherheit erhöhte, fand ich schon damals fragwürdig. Trotzdem trug ich diese Medaille nicht ganz ohne Stolz über den ganzen Reiseweg.

Die Flugbegleiterin fragte ungefähr einmal in der Stunde, ob auch wirklich alles in Ordnung sei. Ich hatte auf dem Langstreckenflug nie mehr zu bemängeln als zu wenig Snacks. Schließlich kannte ich diese Reise so gut, dass ich das Flugzeug meiner Meinung nach selbst hätte fliegen können. Charly holte mich am Flughafen Bangkok ab, sodass ich nicht allein umsteigen musste, um nach Koh Samui zu gelangen. Auch für das mutige Goldlöckli gab es Grenzen, oder zumindest für ihre Eltern.

Zusammen mit Charly flog ich also auf die zweitgrößte Insel Thailands. Ich konnte es kaum erwarten, den Strand und den Dschungel ein weiteres Mal unsicher zu machen. An diese Ferien voller Leichtigkeit und Abenteuer kann ich mich noch sehr gut erinnern. Potzi und Charly hatten sich gerade erst einen kleinen Hund zugelegt. Ying, so hieß das wilde Fellknäuel, schlief jede Nacht neben meinem Bett. Wir waren unzertrennlich. Den ganzen Tag lang spielten wir gemeinsam auf der riesigen halbrunden Terrasse verstecken. Brav wartete Ying, bis ich mich versteckt hatte. Meistens quetschte ich mich zwischen zwei Blumentöpfe, dessen Pflanzen mich um einiges überragten, oder ich schlich hinter eine Kommode. Dann rief ich nach ihr. Schnell begann Ying ihre Suche und fand mich stets innerhalb von wenigen Augenblicken. Es war herrlich!

Einmal fuhren wir zu viert an den Strand, um im Meer schwimmen zu gehen. Die Autofahrt an sich war schon ein Abenteuer. Der Welpen und ich schwankten auf der Ladefläche des Pick-ups hin und her. Keine noch so große Bodenwelle konnte unseren Spaß bremsen. Am Strand angekommen, spielten wir den ganzen Nachmittag im Meer, jagten den Wellen nach, spritzten uns nass und genossen den Blick in die Ferne. Diese Ferien sind gezeichnet von kindlichen und schönen Eindrücken. Doch nur wenige Jahre später war mein Alltag bereits von Schmerz, Einsamkeit und Hoffnungs-

losigkeit getränkt. Niemand hätte geglaubt, dass ausgerechnet das strahlende, blonde Mädchen einmal so ums Überleben kämpfen müssen würde.

Jeder Tag ein Abenteuer

Die Begeisterung für Abenteuer wurde mir in die Wiege gelegt. Wenn ich mich heute mit einem Wort beschreiben müsste, dann wäre es definitiv: abenteuerlustig! Als ich noch sehr jung war, durfte ich mit meiner Familie tauchen gehen und surfen, als Teenie mit meiner Schwester Jamie Städtereisen unternehmen. Was für eine unbeschwerte Zeit das war! Diese Erinnerungen erfüllen mich mit tiefer Dankbarkeit. Wie konnte mir diese Lebensfreude zwischen den Fingern zerrinnen? Es macht mich traurig, wenn ich daran denke, was dieses Mädchen noch für schwere Jahre vor sich hat.

Meine Abenteuerlust ließ mich meinen Alltag mit vielen Dingen füllen, für die ich schnell Leidenschaft gewann. Besonders galt dies für Sport und die Kirche. Mit nur sechs Jahren begann ich das Wasserspringen und trainierte dies bis in meine Jugendjahre auf leistungssportlichem Niveau. Ich hatte eine riesige Leidenschaft für diesen eleganten Sport. Am liebsten trainierte ich jeden Tag. Ich lernte, meine körperlichen und psychischen Grenzen zu überwinden, und es entwickelten sich großartige Freundschaften in den Trainings. Viele Stunden haben wir Krafttraining absolviert, unsere Sprünge auf dem Trampolin geübt und diese schließlich im Wasser perfektioniert. Meine Begeisterung für diesen Sport war so groß, dass ich dafür immer wieder die Pfadfinder, Geburtstagsfeiern oder sogar die Schule verpasste. In dieser Zeit gehörte nichts mehr zu meiner täglichen Routine, als in der Umkleide des Hallenbades meine Kleider in meinen Spint zu schließen und meine Trainings-

sachen über meinen Badeanzug zu ziehen. Doch wie das beim Leistungssport so ist, waren die Erwartungen hoch. Im Nachhinein weiß ich, dass ich schlechter mit dem Druck umgehen konnte, als mir damals bewusst war.

In einem Sommer besuchte ein neuer Junge unser Training, Jan. Es gefiel ihm so sehr, dass wir noch jahrelang gemeinsam trainierten, bis ich den Sport schließlich aufgab. Mein Trainer fragte den schüchternen Jungen, ob er wisse, um was es denn in den Trainings gehe. Der Junge lächelte und meinte voller Überzeugung: »Dass wir alle Spaß haben!« Leider war das die falsche Antwort. Unser Trainer lachte laut und entgegnete: »Nein, natürlich nicht, es geht darum zu gewinnen!«

Mein erstes Training verlief sehr ähnlich. Das Erste, das ich lernte, war, dass man nur hinter dem Sprungturm weinen durfte, so konnte dies nämlich niemand sehen. Damals war mir nicht bewusst, wie oft ich tatsächlich noch hinter diesem Turm weinen würde. Manchmal weinte ich wegen der Schmerzen eines nicht gelungenen Sprunges, manchmal aus Angst vor dem nächsten Sprung oder schlicht aufgrund von Druck und Überforderung. Und auch wenn der Druck groß war: Über viele Jahre hinweg war meine Leidenschaft um einiges größer.

Was mich immer wieder überrascht, wenn ich daran denke: Seit dem Moment, als ich aufgehört habe zu trainieren, habe ich nie mehr einen Sprung von einem Sprungbrett gemacht und möglichst selten überhaupt ein Hallenbad besucht. Das war keine bewusste Entscheidung und doch scheine ich eine klare Trennung davon gebraucht zu haben. Trotz vieler schwieriger Momente hege ich noch immer große Begeisterung für diese Sportart und schaue positiv auf diese Jahre zurück. Ich habe viel fürs Leben gelernt und in all den Trainingslagern und Wettkämpfen einmalige Abenteuer erlebt.