

Im letzten Podcast habe ich beschrieben wie es bei mir selber zu einer beginnenden oder leichten Depression kam. Symptome wie:

- Schlafstörungen (ständige Müdigkeit und auch das Gegenteil, Schlaflosigkeit)
- Niedergeschlagenheit
- Andauernde Traurigkeit
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle
- Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Zukunftsangst

sind Anzeichen für eine beginnende Depression. Halten diese Symptome über längere Zeit an, können sie zu einer mittleren bis schweren Depression führen. An diesem Punkt empfehle ich, sich dringend externe Hilfe zu suchen. Dazu aber gleich mehr.

Wie angekündigt möchte ich heute auf die Entwicklung bei meiner Frau zu sprechen kommen. (Sie hat den Skript gelesen & zur Veröffentlichung freigegeben) Wie schon gesagt, lässt sich bei ihr kein Auslöser für ihre Depression oder deren Verlauf ausmachen.

Manche der oben genannten Symptome verfestigten sich bei ihr. Das verlief schleichend und blieb für uns daher lange Zeit unerkannt. Irgendwann kamen massive Ängste und Panik Attacken hinzu.

Ich erinnere mich, dass ich Lebensmittel, die ich 2 Tage zuvor eingekauft habe, und die auch nur ein oder 2 Tage offen waren, wegschmeißen musste. Meine Frau hatte massive Angst, dass sie schon schlecht seien könnten. Das Verfallsdatum bezieht sich ja nur auf ungeöffnete Lebensmittel.

Unsere Kinder durften nicht mehr auf eine Schaukel weil sie runterfallen und eine Gehirnerschütterung bekommen könnten. Wir sind in dieser Zeit als Familie nicht mehr in einem Restaurant Essen gegangen. Weil meine Frau nicht einschätzen konnte ob alle verwendeten Lebensmittel noch gut waren. Sie konnte es nicht kontrollieren.

Anfangs war es nur ihre Angst vor Erbrechen. Dass sie selber oder jemand in ihrem Umfeld sich aus welchen Gründen auch immer erbrechen muss. Dann kamen verschiedene Verlust- und Kontrollängste dazu.

Immer mehr Ängste plusterten sich zu massiven Bedrohungen auf. Es folgte eine Panik Attacke nach der Anderen, in immer kürzeren Abständen und in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen und Situationen. Ihr Leben und damit auch das Leben der ganzen Familie wurde immer mehr eingeschränkt.

Zum Schluss hatte sie Angst vor der Angst. Angst vor der nächsten Panik, und Angst, aus diesem Sumpf nie wieder raus zu kommen. Das war kein Leben mehr. Sie litt in dieser Zeit unter einer ständigen Anspannung. Alles musste kontrolliert werden – nur nicht die Kontrolle verlieren, war das Motto.

Das kostet enorm Energie. Stell dir einen Tag vor, an dem du 24 h voll konzentriert sein musst. Dieser Tag war bei meiner Frau Alltag.

In ihren Panik-Attacken war ihr durchaus klar, dass ihre Angst zum großen Teil unbegründet ist. Sie wusste, dass ihre Forderungen verrückt sind, aber sie konnte nicht aus ihrer Haut.

Vom Verstand her wusste sie dass sie total überreagierte. Aber das Gefühl sagte ihr genau das Gegenteil. Gefühl und Verstand arbeiteten nicht mehr zusammen, sondern getrennt von einander und damit gegeneinander.

Auf Grund dieser Entwicklung hat sie dann ärztliche Hilfe aufgesucht und eine ambulante Therapie begonnen. Was im Nachhinein betrachtet dringend notwendig war.

Ihr wurde eine schwere Depression mit einer generalisierten Angststörung diagnostiziert.

Eine generalisierte Angst zeichnet sich durch übertriebene, unrealistische und andauernde Ängste, Sorgen und Befürchtungen aus, die sich auf vielfältige Bereiche des Lebens beziehen können.

Diese Sorgen belasten das seelische und körperliche Befinden gravierend. Es besteht ein permanent erhöhtes Angstniveau, das mit Muskelverspannung und vegetativen Symptomen (Schwindel, Herzrasen, Magen-Darm-Beschwerden, usw.) verbunden ist.

Die Bezeichnung "generalisiert" bedeutet, dass diese Angststörung durch übertriebene und andauernde Ängste und Befürchtungen in Bezug auf viele Lebensbereiche charakterisiert ist.

Für die Person selber, aber auch für den Partner und die Familie ist das eine extrem herausfordernde Situation (um es mal gelinde auszudrücken).

Ich habe die Zusammenhänge und das Ausmaß damals nicht verstanden und leider auch oft kontraproduktiv reagiert. Nicht mit Vorwürfen aber mit Unverständnis. Jemand der seelisch erkrankt ist, braucht beides nicht.

In manchen christlichen Kreisen wird leider oft davor gewarnt, sich externe Hilfe in Form einer Psychotherapie zu suchen. Ein einfacher Seelsorger, der sich auf Gottes Wort stützt, kann an der Stelle auch helfen, heißt es. Gemeint sind dann aber oft Laienseelsorger, die über keinerlei Ausbildung in dieser Richtung verfügen.

Ein guter und vor allem geschulter Seelsorger kann bei einer beginnenden oder leichten Depression sicher weiterhelfen. Er weiß aber auch, wann es Zeit ist, seinen Klienten an einen Therapeuten zu überweisen. Wenn er wirklich gut ist, wird er ab einem bestimmten Punkt dazu raten.

Treten diese Depressions- oder Angsterscheinungen in deiner Familie auf, habe ich gute Erfahrungen damit gemacht, dass sich nicht nur das betroffene Familienmitglied professionelle Hilfe holt, sondern auch der Partner. Oder die Eltern für das betroffene Kind.

Es hat sehr lange gedauert, bis ich diesen Schritt gegangen bin und mir therapeutische Hilfe geholt habe. Dabei habe ich nicht nur den Umgang mit den Problemen meiner Frau gelernt, sondern auch viel über mich selber. Über meine Ängste, meine Überwindungsstrategien, die nicht immer produktiv für meine Frau oder meine Ehe waren.

Vielleicht hat dieser Schritt mit dazu beigetragen, dass meine Ehe immer noch besteht und seit knapp 2 Jahren neu aufblüht. Davor welkte sie dahin, weil beide mit der Situation vollkommen überfordert waren.

Ich habe dir jetzt einen tiefen Einblick in meine / unsere Geschichte mit diesem Thema gegeben. Ein Punkt, der uns zur Hilfe geworden ist habe ich schon anklingen lassen. In der nächsten Folge von ANGSTfrei wird es speziell nur um Hilfestellungen gehen, die mir und uns aus diesen massiven Ängsten herausgeholfen haben.

Bis dahin, dir eine gute und gesegnete Woche.