

Der nachfolgende Text: „eine besondere Mail“ entstand einige Jahre nach Erhalt der Diagnose „Depressionen“ die ich im Jahr 2006 bekam.

Mit ihr kamen so viele Veränderungen in mein Leben, das ich in ein immer tieferes „Loch“ fiel, und fiel, und fiel – der Absturz schien kein Ende zu nehmen.

In einer Mail an meine Frau vom 16.11.2010 versuchte ich schriftlich zu formulieren, wozu ich mündlich nicht mehr in der Lage war.

Der Text dieser Mail veranschaulicht die Verzweiflung meiner Situation und das Gefühl, mich selbst verloren zu haben / mir selbst und ihr fremd geworden zu sein.

Er zeigt, dass sich meine gesamte Gefühlswelt wie im Nebel liegend anfühlte und für mich nicht mehr greifbar war.

Ich wurde mir selbst und meinem liebsten Menschen fremd.

Obwohl mir sonst niemals die Worte fehlten, war ich unfähig, nach Hilfe zu rufen, mich zu artikulieren und irgendwie zu formulieren, wie schlimm meine Situation wirklich war.

Doch dieser Text zeigt auch, das echte Liebe – von Gott und die meiner Frau – noch „durchdringen“ konnten und das diese tiefe Liebe gerade in dieser Situation das wertvollste war.

Diese Liebe gab mir Halt und Sicherheit und verhinderte den letzten, unwiderruflichen Schritt der Verzweiflung.

Ohne diese Liebe wäre ich heute nicht (mehr) da, wo ich jetzt bin – ein glücklicher, selbstbestimmter, geliebter und liebender Mensch – trotz Depressionen.

Obwohl sie auch heute noch Teil meines Lebens ist – und immer sein wird – bestimmt sie nicht mehr mein Leben und ihr Anteil daran wird immer weniger.

Die Liebe nahm mir den Schrecken die Angst.

Ich fand mich selbst wieder und lernte neu, mich auch wieder selbst zu lieben.

Hallo mein Liebes!

Wie finde ich mich nur wieder?

Ich bin mir selbst und Dir ein Fremder geworden.

Wie oft ist es nur die Liebe Gottes und Deine, die mich immer noch tröstet und mich am Leben hält.

Gib mich nicht auf, auch wenn ich Dir so viel zumute.

Ich will das nicht! Es passiert so mit mir, als wäre ich fremd gesteuert.

Wie oft sitze ich in mir drin und weiß nicht, wie ich um Hilfe rufen soll, weil mir die Worte fehlen. Mir???

Ich liebe Dich sooo sehr, dass es dafür keine Worte mehr gibt.

Das ist so tief in mir, dass es von nichts und niemanden je wieder entfernt werden kann. Es ist ein Teil meines Ich's geworden.

Manchmal – leider viel zu oft – ist es für mich nicht greifbar, wie in einem Nebel verborgen, der sich darüber gelegt hat und gegen den ich nicht ankomme.

Aber es bzw. sie ist da, gestern, heute, morgen, solange unser Herr mich in diesem Leben belässt, werde ich Dich so lieben, wie ich es vor seinem Angesicht am 31.05.2003 IHM und Dir versprochen habe.