



Hochzeit mit dem schwarzen Hund

Heute ist es genau einen Monat her, dass mein Mann und ich geheiratet haben. Als wir uns Anfang des Jahres aufmachten um eine schöne Location für eine kleine Hochzeitsgesellschaft zu finden, war schnell klar: Wir sind spät dran, selbst für eine Hochzeit am Jahresende. Und dann kam es natürlich prompt so: Wir trafen uns mit dem Betreiber einer Location, die uns total begeisterte. Mir war schnell klar: Wow, hier will ich heiraten! Doch genauso schnell kam mir der Gedanke "Das wird dann bestimmt dieses Jahr nix mehr". Der Chef zückte seinen Planungskalender, blättert hierhin und dorthin und sagte dann "Naja, es gibt halt so Daten, die bekommt man nicht verkauft. Hier zum Beispiel im September: Freitag der 13." Ich guckte meinen Partner an, wir zuckten beide gleichzeitig mit den Achseln und sagten "Och, warum nicht?"

Dass unser Tag genau ein Freitag der 13. wurde, passt eigentlich sogar ganz gut. Freitag der 13., da denken nämlich manche, dass es ein Unglückstag ist, dass da viel schief läuft oder sogar etwas Schlimmes passiert. Warum passt dann so ein Tag zu uns? Naja, bei einer Hochzeit verspricht man sich die Treue "In guten wie in schlechten Tagen" und wir kennen die schlechten Tage schon bevor wir "ja" gesagt haben. Unsere Beziehung hat schon einige dunkle Tage erlebt, aber nicht, weil wir dann streiten oder uns nicht verstehen. Nein, bei uns wohnt noch jemand: Der schwarze Hund meines Mannes und damit meine ich keinen Hund auf vier Pfoten. Der schwarze Hund, das ist ein Synonym für Depressionen. Matthew Johnson hat einen Comic für Erwachsene erstellt in dem er die Depression als schwarzen Hund darstellt. Er erklärt mit diesem Bild wie es sich oft anfühlt an Depressionen zu erkranken, wie sie das Leben und Beziehungen belasten und wie man immer wieder darum kämpfen muss die Depression "an die Leine zu legen", eben wie einen schwarzen Hund. Oft fällt uns gar nicht auf, dass unser Alltag anders ist als der von anderen Paaren. Verabredungen zuverlässig weit im Voraus planen ist schwierig. Manchmal gehe ich dann alleine hin. Unsere Freunde kennen das und akzeptieren, dass es eben manchmal nicht anders geht. Da wird nicht mehr blöd hinterfragt oder ein "Och komm schon", denn ganz ehrlich: In einer depressiven Phase hilft kein "Och komm schon" oder "reiß dich mal zusammen". Dann hilft es oft nur zu akzeptieren, dass es ein schlechter Tag ist und darauf zu vertrauen, dass es schon morgen anders sein kann.

Ich bin oft gefragt worden, ob mich das nicht total einschränkt. Ich möchte ehrlich sein: Ja, manchmal tut es das. Aber vermutlich genauso, wie es das Leben mit jeder chronischen Erkrankung in einer Partnerschaft tut. Mein Mann ist so viel mehr als seine Depression und ich schätze seine empfindsame, liebevolle Art und ja, auch seinen Humor. Denn –oh Wunder– wir lachen auch viel. Es gibt nämlich nicht nur schwarze Tage, sondern auch Bunte. Wir müssen immer ein bisschen aufpassen, dass wir an den guten Tagen trotzdem mit seinen Reserven gut haushalten und nicht in die nächste Erschöpfung steuern. Das ist nicht immer so leicht auszubalancieren.

Nichts hat bisher so geholfen, dass der schwarze Hund für immer wegblieb. Was aber hilft,

sind Menschen, die akzeptieren, die vorbehaltlos da sind und zeigen: Du bist mehr als die Depression. Das Motto unserer Hochzeit war: Freude ist noch wertvoller, wenn jemand da ist, der sich mitfreut. Und genau das brauchen wir: Menschen, die sich mit uns freuen und zwar auch an den kleinen Dingen, den Fortschritten, den guten Tagen. Das ist genauso wichtig wie die Unterstützung an den dunklen Tagen.

Genauso offen, wie ich hier darüber spreche, leben wir mit der Erkrankung, denn das habe ich gelernt: Der schwarze Hund wird größer, wenn man mit ihm alleine bleibt!

Falls auch Sie unter Depressionen leiden, möchte ich Ihnen Mut machen: Suchen sie sich Hilfe, auch wenn das manchmal schwierig ist mit langen Wartezeiten etc. Und ich möchte Ihnen sagen: es gibt vielleicht viele Tage, die sich wie ein Freitag der Dreizehnte anfühlen, wie ein Unglückstag, aber auch in solchen Tagen kann sich immer wieder auch Glück verstecken.