



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 20.09.2016 05:55 Uhr | Susanne Moll

## Depression und die miese Schwester Scham

Neulich fiel eine Bekannte längere Zeit auf der Arbeit aus. Dem Kollegenkreis hatte sie den Grund nicht genannt, aber wir im Freundeskreis wussten Bescheid. Sie schämte sich: Die Bekannte leidet unter Depressionen und hatte nach mehreren Jahre Ruhe einen Rückfall.

Wenn die Depression Dich ein zweites Mal erwischt, ist das in gewisser Weise schlimmer als beim ersten Mal. Denn wenn Du durch die erste Episode durch bist, und mag sie noch so schlimm gewesen sein, bist du durch. Du hast viel über diese elendige Krankheit und mindestens so viel über dich gelernt. Und was zweitrangig wird, damit Du aus dem Teufelskreis wieder rauskommst. Du hast deine Grenzen mindestens gesehen, oft auch leidvoll gespürt. Und hast Dir eingestanden, das Lebensglück zwar nur sehr begrenzt in der Hand zu haben, aber, dass Du mehr selber tun kannst, als gedacht. Und Du hast gelernt, mit Schwäche zu leben, zumal das keine persönliche Schwäche ist, sondern eine Krankheit wie andere auch.

Du hast danach gewusst, dass es das nicht für immer gewesen sein muss. Aber mit der Hoffnung und einiger neuer Kraft warst Du unterwegs und glücklich, dass der Boden wieder trug. Wenn sie Dich dann noch mal erwischt, die Depression, womöglich erst nach vielen Jahren, womöglich anders als damals, zerbricht noch etwas mehr von der Welt als beim ersten Mal. Du hattest doch kapiert, wie es funktioniert und soviel darüber gelernt und so viele Sicherheitssysteme installiert. Wenn schon nicht damals, muss es aber jetzt persönliche Schwäche sein. Und überhaupt: Woher die Zuversicht nehmen, dass es sich lohnt, sich so weit wieder rauszukämpfen, wenn es doch ein großer Kreislauf sein könnte, dem man nicht entrinnen kann?

Ach, Depression ist so ein elendiges Teufelszeug. Und das sagt eine, die ansonsten nicht an das personifizierte Böse glaubt. Depression verlangt einem selbst und seinem Umfeld so viel ab. Sie ist für die Leute drum rum so schwer zu erkennen und so schwer zu verstehen. Was ist der Unterschied zu einer Person, die kann, aber nicht will? Eben genau, dass die Person normal am Leben teilnehmen will, es aber definitiv nicht kann. Das ist für die Person selber und für Fachleute eindeutig. Aber für fast niemanden sonst. Und doch geht es immer noch nicht um persönliches Unvermögen: Es braucht Geduld und Hilfe, wieder auf die Füße zu

kommen.

Was kann ich als Freundin für die Bekannte tun? Was soll ich ihr raten? Bestimmt nicht "Kopf hoch, wird schon wieder!" Vielleicht kann ich ne Meile mitgehen, oder zwei. Soweit auch ich tragen kann. Einfach da sein. Aushalten. Nicht in Watte packen, aber vor allem versuchen, die Scham von ihr fernzuhalten.

Diese miese kleine Schwester der Depression, die sich am liebsten immer mit einschleicht.

Aber diese Gewissheit kann ich versuchen mitzugeben: Auch beim zweiten, dritten Mal gibt es nichts, wofür sich jemand schämen muss bei Depression. Es ist eine Krankheit, die mit Hilfe und Zeit bewältigt werden kann.

Also, damit das mal klar ist: die miese kleine Schwester Scham, die soll sich vom Acker machen.