



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

Kirche in WDR 4 | 11.11.2020 08:55 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

## Depression auf Instagram

Depression ist jetzt nicht grad das perfekte Karnevalsthema. Aber vielleicht passt es doch, weil es bei vielen Menschen irgendwie mit "Verkleiden" zu tun hat - weil man das verkleidet, was niemand sehen soll. So wie bei Sierra Nielsen. Sie ist eine dieser schönen Instagram-Ladys, die sportlich und lebensfroh wirken. Und dann postet sie bei Instagram so ein Doppel-Bild über Depression: links sieht man sie mit Tränen in den Augen, rechts strahlend wie üblich. Darunter beide Male der Satz: "So kann Depression aussehen." Sie selbst ist seit Jahren depressiv, kämpft mit Ängsten und Dunkelheit in ihrer Seele. Nielsen schreibt: "Auch diejenigen, die nicht danach aussehen, können Depressionen haben." Wie Recht sie hat.

Die Krankheit macht vor keinem Halt.

Ich kenne das in meiner Familie und in meinem Freundeskreis. Und bei jedem Schub, jedem verheulten, verkrochenen Wochenende, das ich mitbekomme, versuche ich mit auszuhalten, was unaushaltbar wirkt. Am Ende bin selbst ich, die sich gerade noch super gefühlt hat, erschöpft und traurig. Weil nichts zu helfen scheint, außer Zeit und Geduld. Die Erfahrung mit depressiven Menschen hat mich sehr geprägt: Hoffnung aufrecht halten, durchhalten, Halt geben. Wie ein Marathonlauf fühlt sich das an. Und zwar wie einer, wo ab dem ersten Kilometer dein Laufpartner Blasen hat, dann Wadenkrämpfe usw. - und du mit ihm weiterläufst. Ganz langsam. Weil ihr beide wisst: der Lauf geht vorbei, jetzt nicht aufgeben. Danach tritt Ruhe ein. Und das Leben beginnt wieder ein bisschen neu.

Vielleicht passt Depression wirklich nicht zu Karneval, aber irgendwie passt das Thema zu St. Martin. Das ist heute auch. St. Martin teilt seinen Mantel und lässt einen armen Mann nicht am Wegrand erfrieren.

Bei Depressionen geht es für mich genau darum: Anderen symbolisch ein Stück Mantel reichen, also ein Stück mit ihnen gehen, Geduld haben und aushalten – die Schwerstarbeit machen die Traurigen selbst.