

Marion Jettenberger

Ich nehme mir mein Leben

*7 Wochen zwischen
lebenssatt und lebenshungrig*

Manuela Kinzel Verlag



Hinweis: Dieses Buch ist (Tage)Buch und Ratgeber zugleich und von der Autorin, als Betroffene und zugleich Therapeutin, als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Es kann jedoch keine therapeutische Beratung, oder professionelle fachärztliche Behandlung ersetzen. Autorin und Verlag weisen deshalb hiermit und auch immer wieder im Buch daraufhin, sich Hilfe zu suchen, wenn es Ihnen selbst nicht gut geht! Beachten Sie hierzu die Adressen auf Seite 101-103. Alle Infos und Tipps in der Ihnen vorliegenden Publikation wurden nach bestem Wissen und mit größter Achtsamkeit erstellt. Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie der Autorin. Verlag und Autorin übernehmen keine Verantwortung und Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden als Folge einer Anwendung der hier erteilten Ratschläge. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Gefahr des Lesers.

endlich WIEDER selbst (in die Hand) NAHM, zeigen die Aufzeichnungen dieser 7 Wochen von Lebenssatt zu Lebenshunger.

Viel Freude, viele neue Einsichten und andere Blickwinkel beim Lesen und ganz viel Lebenshunger, Lebensfreude, Lebensglück, Sonnenschein, gute Gedanken, inneren Frieden, Gleichgewicht und Liebe für Sie und Ihr Leben!

Ihre *Marion Jettenberger*

Zwei wichtige Infos vorweg ...

Liebe Leser/in,

bevor Sie im Tagebuch „abtauchen“, sind mir zwei Infos vorweg wichtig.

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Punkte aufmerksam durch, bevor Sie das Buch beginnen, für sich und Ihre eigene Gesundheit!

Kurz zu meiner Vorgeschichte:

In meinem 33. Lebensjahr habe ich eine 267 Tage andauernde depressive Episode durchlebt. Diese Lebensphase hielt ich ebenfalls in Tagebuch-Notizen fest, welche später zum Buch „267 Tage Seelenkollaps“, ISBN 978-395544-039-8, wurden. Für all jene Leser, die sich näher dafür interessieren. Nachdem sich mein gesundheitlicher Zustand stabilisiert hatte und ich dachte und hoffte, ich sei nun endlich wieder gesund, ereilte mich, von heute auf morgen, eine suizidale Krise. Diese wurde ausgelöst, als ich vom Suizid eines Bekannten hörte. Während ich in meiner Depression außer einer großen Sinnlosigkeit keine konkreten suizidalen Gedanken, Absichten oder Bilder in mir hatte, waren in dieser darauffolgenden Krise, außer einer Müdigkeit und Erschöpfung sowie diesen Bildern rund um das Thema Suizid, keine anderen typischen Depressionssymptome vorhanden. Ob es nun ein erneutes „Aufflackern“ der Depression war, oder die alte Depression noch nicht ganz ausgeheilt war, oder eine

„neue“, andere Erkrankung ist fraglich, spielt aber auch keine Rolle. Mit welchen Frustrationsgefühlen eine erneute Verschlechterung und Erkrankung einhergeht, können Sie sich sicher vorstellen. Ich hatte mich gerade von diesem 267 Tage andauernden Seelenkollaps, der Depression, erholt und noch bevor ich gefühlt einmal Durchatmen konnte, kündigte sich der nächste „Hammer“ an. Ich entschloss mich erneut, diese Erfahrungen in einem Tagebuch festzuhalten.

Mir etwas von der Seele zu schreiben, Wort um Wort, Zeile um Zeile, ist eine Möglichkeit für mich, als Betroffene, etwas auszudrücken und damit zu verarbeiten. Als Therapeutin weiß ich um die therapeutische und heilsame Wirksamkeit der Schreibtherapie und habe zahlreiche Menschen mit dieser Methode, der Poesietherapie, schreibend durch Krisen unterstützt und begleitet. Weiter wollte ich mit dem Niedergeschriebenen, als Betroffene und als Fachtherapeutin, Stimme sein für die vielen Menschen, die an Depression, anderen psychischen Störungen oder an suizidalen Krisen leiden.

Gerade weil ich auch als Fachtherapeutin denke und fühle, ist mir nachfolgender 2. Hinweis beziehungsweise Warnung zur Achtsamkeit besonders wichtig:

Gerade bei solch sensiblen Themen wie Suizid sind **Trigger-Warnungen** wichtig und notwendig. Nicht zuletzt weil diese meine suizidale Krise ja auch durch einen vorausgegangenen Suizid eines Bekannten ange-triggerter wurde. Für alle Leser/innen, die sich mit dem

Thema *Trigger* noch nicht näher beschäftigt haben: Als Trigger werden Auslöser bezeichnet, die dazu führen, dass man sich in eine Situation (vielleicht aus der Vergangenheit) versetzt fühlt, entsprechend fühlt und eventuell auch handelt. Diese sogenannten Trigger/Auslöser können von anderen Menschen als „nebensächlich“ oder als Kleinigkeit empfunden oder erst gar nicht wahrgenommen werden. Beispielsweise ein flüchtiger Eindruck, innere Bilder, eine bestimmte Geste oder ein bestimmter Geruch oder ein Geräusch. Die dadurch ausgelösten (wiedererlebten) Gefühle können dann den Betroffenen, der damit negative Erfahrungen und Gefühle verbindet, bewusst oder unbewusst, antriggern und teils heftige Emotionen mit allerlei damit einhergehenden unangenehmen körperlichen und seelischen Empfindungen auslösen. Im Buch habe ich deshalb „Trigger-Warnungen“ vorgesehen, damit niemand unvorhergesehen und ohne Vorwarnung mit einem heftigen Thema konfrontiert wird und, was noch viel wichtiger ist, sich jeder selbst entscheiden kann und muss, ob dieses Thema situativ passt oder eher gerade ungut für einen selbst ist. Jede/r muss selber entscheiden können und dürfen, ob und wann man sich mit einem Thema beschäftigen kann und will, oder ob es aktuell vielleicht nicht so gut ist. Seien Sie also achtsam und hören Sie gut auf sich! In der Fachwelt und auch im Journalismus streiten sich die Geister, ob es gesünder ist über Suizid offen zu sprechen und zu berichten, weil dies entlastende und prä-

werden kann, wenn einem solche Gedanken im Kopf herumschwirren, die eben alles, wirklich alles, eben das Leben hinterfragen. Ich befinde mich fast schon wie in einer anderen Welt.

Suizid

*sich suizidieren
sich etwas antun
um tot zu sein
tot
endgültig
unumkehrbar
ich wäre weg
ganz weg
nicht mehr da
nicht für mich
nicht für die anderen
für die, die ich liebe
die, die mich lieben
für die Welt
weg
für immer
endgültig
tot*

Marion J.

... und das wäre so traurig, so endlos traurig. Das würde ich nicht wollen, würde ich den anderen nicht antun, auch mir nicht, nein, wirklich nicht. Stattdessen fühle ich mich berufen, mich mit dem Thema mehr zu befassen, andere Menschen an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen, mich einzusetzen, damit andere Betroffene die Hilfe erfahren, die ich zum Teil vermisst habe, zum Teil aber auch so wunderbar erfahren durfte. Ich suche also nach Organisationen, Vereinen, Trägern, die bereit sind „darüber zu sprechen“. Das wird mir immer mehr zum Anliegen.

Tag 27 – 4. Woche

Psychopharmaka

Wie alle Medikamente haben auch Psychopharmaka Nebenwirkungen. Wenn man dann auch noch, wie ich, nicht gerne Tabletten einnimmt, sondern lieber auf etwas Pflanzliches zurückgreift, dann können Sie sich vorstellen, dass ich mir die Entscheidung das Venlafaxin wieder zu erhöhen nicht leicht gemacht habe. Ich musste mir klar den persönlichen Nutzen und die Notwendigkeit vor Augen führen. Ich kenne die Wirkung bereits, sie hat mir schon einmal sehr geholfen. Wie dankbar war ich da, als ich spürte, alles wird wieder „leichter“ und „heller“, als sich ein leicht gesteigerter Antrieb und eine enorme Verminderung negativer Gedanken einstellten. Auch die Herausfor-

derungen des Alltags erledigte ich mit mehr Schwung und auch wieder mit Freude. Deshalb darf man, ich, solche Medikamente nicht grundsätzlich verteufeln. Wichtig ist dennoch sich bewusst zu machen, dass dadurch eine Depression oder suizidale Gedanken nur unterdrückt werden und dabei nicht die Ursache behandelt wird. Eine begleitende Psychotherapie sollte die „Wurzel“ des Problems behandeln. Ich empfand das Medikament als „Rettung“ und „überlebenswichtig“, aber auch die andere Seite möchte ich nicht leugnen. Die ersten Tage hatte ich, trotz verbesserter Stimmung, noch stärkere Suizidgedanken und -bilder im Kopf wie zuvor, bevor sie dann wenige Tage später ganz verschwanden. In der Fachliteratur steht, dass durch die Einnahme von Antidepressiva das Risiko für einen Suizid verstärkt sein kann, besonders zu Beginn der Therapie. Paradox, wenn sie eigentlich das Gegenteil bewirken sollten! Vermutlich ist dem so, weil die antidepressive Wirkung erst nach einigen Wochen einsetzt, während die aktivierende Wirkung meistens sehr bald spürbar ist. Das war wirklich ein krasses Erlebnis! Ich finde, dass das viel zu wenig mit den Patienten besprochen wird. Hätte ich das aus meinem eigenen Fachwissen nicht gewusst, hätte mich das wohl sehr erschreckt. Vermutlich sprechen das die Ärzte aber auch ungern an, weil sie vielleicht befürchten, das Thema Suizid dadurch erst noch anzutriggern. Meines Erachtens ist das verkehrt. Ich finde, gerade darüber müsste jeder dringend aufgeklärt werden.

Trotzdem, wie gesagt, dieses Medikament hat mich über diese schwere Zeit, wie auch damals schon in der Depression, gerettet und mich wieder wirklich ICH sein und werden lassen.

Tag 28 – 5. Woche

Bei der Fachärztin

Kurz bevor ich bei der Fachärztin eintraf, überkam mich eine unglaubliche Scham und Angst, sie könnte mich einweisen. Daher sprach ich das gleich als Erstes an, denn ich wusste gar nicht, wie und wo ich anfangen sollte zu erzählen. Ich empfand meine Gedanken als so schräg und krank, dass ich Sorge hatte, „als verrückt abgestempelt“ zu werden, was ja Blödsinn ist. Diese Ärztin würde niemand noch so Kranken als verrückt abstempeln, dass weiß ich ja eigentlich. Trotzdem sind diese Gefühle da. Sie beruhigte mich und ermutigte mich zu erzählen, denn es gäbe nichts, wofür ich mich vor ihr schämen müsse, außerdem würde sie mich sicherlich nicht gleich einweisen. Dann fragte ich sie, wie ich diese Gedanken verstehen darf, was das denn sei? Sie bestätigte, dass ich mich wohl mit dem Kollegen identifizierte und dass sein Suizid solche Gedanken bei mir angetriggert habe.

⚠ Achtung Triggerwarnung! Das Gespräch mit der Therapeutin beschreibt konkrete Suizidideen und -bil-

der! Lesen Sie nur weiter, wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen.

Sie fragte weiter: *„Was für Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Können Sie diese beschreiben?“*

Ich antworte: *„Ich kann es verstehen, dass er sich erhängt hat. Voll. Denn ich kenne das Gefühl „die Schnauze einfach voll zu haben“ nur zu gut. Ich wünsche mir oft einfach „Ruhe und Frieden, kein Stress, kein Streit, kein Unfrieden, keine Ängste und Sorgen mehr zu haben. Der hat nun seinen Frieden. Ich halte das hier auch manchmal nicht mehr aus.“*

Die Fachärztin hört aufmerksam zu, bestätigt meine Aussagen mit *„versteh ich“* und macht sich einige Notizen. Dann fragt sie: *„Viele Menschen, die sich in so einer Krise befinden, und Ihre Depression ist ja gerade erst abgeklungen und dann kommt diese Nachricht vom Suizid Ihres Bekannten, verlieren die Hoffnung dass es weiter geht. Sind Sie auch manchmal oder oft hoffnungslos?“*

Ich: *„Immer wieder, jedoch nicht ständig. Oft wird die Hoffnungs-, und Sinnlosigkeit dann aber so übergroß, dass ich mein ganzes Leben, mein Dasein hinterfrage.“*

Fachärztin: *„Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich selbst zu verletzen, oder sich etwas anzutun?“*

Ich: *„Verletzten gar nicht. Auch nicht, mir was anzutun.“*

Fachärztin: „Haben Sie sich schon einmal über ‚Methoden‘ Gedanken gemacht, wie Sie Ihr Leben beenden könnten?“

Ich: „Auch nicht konkret, wie ich sowas täte. Ich sehe nur Bilder dazu. Die sind dann einfach, plötzlich da, ich sehe dann verschiedene Dinge...“

Ich hake ein, dass das doch verrückt sei, was denn das überhaupt sei? Sie fragte weiter und sagt: „Dazu kommen wir gleich noch.“

Fachärztin: „Können Sie diese Bilder im Kopf beschreiben?“

Ich: „Ich sehe mich mit dem Auto gegen Bäume fahren oder die Brücken hinunter, das sind dann konkret die Brücken auf dem Weg zu meiner Dienststelle. Oder ich sehe meine linke Ader an der Handfessel ausbluten, was mit einem warmen, wohligen Gefühl rhythmisch einhergeht und mich nicht einmal beunruhigt, zumindest in diesem Moment. Das macht das Ganze ja so irr, denn wenn ich später, wenn grad keiner Bilder da sind, nachdenke, denke ich: ‚Das ist doch verrückt, nicht normal, sowas täte ich nie!‘ Aber warum kommen mir dann solche Bilder in den Sinn?“

Fachärztin: „Mit wem können Sie vertrauensvoll darüber sprechen?“

Ich: „Mit Ihnen. Mit meinem Partner. Mein Papa lieber nicht, ich glaub, der hält es nicht aus. Mit zwei meiner Tanten und mit meiner Freundin, die selbst Therapeutin ist.“