

Interview 05**von Clefferle (C) mit Günter (G) *****Thema: Gemeinsamkeiten Depressionen und Jakobsweg**

F C :

Da du momentan kürzere Etappen unterwegs bist, möchte ich die heute zu den Gemeinsamkeiten Depressionen und Jakobsweg befragen. Gibt es da tatsächlich Gemeinsamkeiten?

A G :

Also ich denke schon, dass es da Gemeinsamkeiten gibt. Ich kenne ja beide „Erlebnisse“ aus eigenem Erleben

F C :

Du warst wegen schweren Depressionen im Krankenhaus und nun schon einige Male auf dem Jakobsweg.

A G :

Ja, ich war 2005 für 11 ½ Wochen in stationärer Behandlung wegen schweren Depressionen. Damals entstand der Gedanke, auf den Jakobsweg zu gehen um auf Depressionen aufmerksam zu machen.

F C :

Die Idee kam also erst im Krankenhaus?

A G :

Ja, ich kannte davor Depressionen so wenig wie den Jakobsweg.

F C :

Was sind das nun für Gemeinsamkeiten?

A G :

Mit Depressionen habe ich schon länger zu tun. Auch in den Selbsthilfegruppen gibt es unzählige neue Erfahrungen und Gespräche. Auf dem Jakobsweg war ich 900 km im Jahr 2005, dann 2007 200 km und im vergangenen Jahr ca. 360 Kilometer unterwegs.

F C :

Da kennen Sie ja wirklich beides aus eigenem Erleben.

A G :

Stimmt! In der Vorbereitung 2005 habe ich einmal aufgeschrieben:

Jeder Tag ein neuer Kampf.

Jeder Tag mit kleinen Schritten.

Jeder Tag mit Zweifeln – schaff ich es?

Aber auch:

Jeder Tag beginnt mitten in der Nacht.

Jeder Tag ein neuer Sonnenaufgang.

Jeder Tag mit neuen Wundern und Erfahrungen.

Jeder Tag, egal wie, ein Teil deines Lebens.

Jeder Tag unwiederbringlich vorbei und gelebt.

Jeder Tag . .

F C :

Mhm!

A G :

Bei den Vorbereitungen auf den Jakobsweg ein sehr wichtiger Punkt ist die Frage: Was nehme ich alles mit? Was kommt in meinen Rucksack? Mein Handy, ein Fotoapparat - zusätzliches Gewicht. MP3 - Player - zusätzliches Gewicht. Kleidung - ein Hose mehr? Zusätzliches Gewicht.

F C :

Ist das denn so eng zu sehen?

A G :

Tja, es ist so, es gibt eine Packliste und manches steht vielleicht nicht drauf. Dann muss man sich entscheiden. Will ich das tragen. Ich kann keinem die Verantwortung abgeben, oder noch besser die Schuld, wenn etwas nicht klappt. Ich bin verantwortlich

F C :

Und bei Depressionen? Wie sieht es da aus?

A G :

Bei Depressionen hatte ich keine Packliste. Die waren auf einmal da in Form dieses Loches. Da konnte ich nicht überlegen, was packe ich ein, was nehme ich mit. Ich wollte nicht packen! Ich wollte gar nichts mehr! Ich wollte nicht überlegen! Und! Dummerweise ging alles mit – vor allem das was ich nicht wollte – nämlich meine Gedanken die mich in das Loch haben fallen lassen. Da bin ich doch froh und dankbar, dass ich mich nun mit der Packliste für den Jakobsweg beschäftigen kann. Die ist um ein vieles einfacher. Ich nehme mit was ich brauche.

F C :

Das mit der Packliste ist ein interessanter Vergleich.

A G :

Ja, beim Jakobsweg muss genau überlegt werden, was nehme ich mit in den Rucksack und bei Depressionen habe ich in meinem geistigen Rucksack, womöglich Dinge zu schleppen die ich aussortieren sollte.

F C :

Was könnte das sein?

A G :

Das können Kränkungen und Verletzungen aus der Vergangenheit sein. Auch alte Verhaltensmuster die vielleicht entstanden sind. Womöglich auch Dinge die einem andere in den Rucksack getan haben.

F C :

Das geht natürlich nicht auf einmal.

A G :

Nein leider nicht! Bei beiden - Depressionen und Jakobsweg - sind es Etappen um ans Ziel zu kommen. An einem Tag ist das nicht zu schaffen. Also Tag für Tag und Schritt für Schritt. Da ist schon Geduld notwendig.

FC :

Ja und Sie haben es geschafft!

A G :

Ein guter Freund sagt das auch immer mal wieder zu mir: "Du hast es geschafft." Was und wann hat man es geschafft? frag ich mich heute. Rückblickend betrachtet hat mich die Depression weiter gebracht. Ohne Depression wäre ich nicht auf dem "Camino" gelandet. In beiden Fällen konnte ich dazulernen.

F C :

Dann könnte man Menschen mit Depressionen den Jakobsweg empfehlen?

A G :

Nein, es ist nicht so, dass jeder mit Depressionen auf den Camino sollte. Aber er sollte seinen Weg überprüfen und der Camino ist einer davon. Das gilt nicht nur für Menschen mit Depressionen, sondern auch für all die, die mit für Depressionen anderer verantwortlich sind. Dann für die Menschen, die zwar keine Depression haben, aber an einem Scheideweg stehen. Sei es eine Veränderung beruflicher oder privater Art. Selbst wenn nichts ansteht, ist der Camino eine gute Möglichkeit der inneren Besinnung.

F C :

Was war eigentlich schwerer? So viele Kilometer laufen oder den Weg aus der Depression?

A G :

Beides hat eine Qualität für sich. Auf dem Camino war es einfacher ich musste "nur" laufen. In der Depression wollte ich gar nichts, geschweige denn etwas tun oder gar Strecken laufen. In beiden Fällen wollte ich aber bestmöglich ankommen und konnte keine der Etappen auslassen.

F C :

Was würden Sie dem depressiven Menschen und dem Jakobspilger heute sagen wollen?

A G :

Sein Gepäck zu überprüfen und sein eigenes Tempo zu gehen. Bei beidem gilt es auf die Zeichen zu achten.

F C :

Ein Wunsch zum Schluss des Gesprächs?

A G :

Zum Schluss: Was ich mir wünsche? Depressionen keinem! Den Jakobsweg jedem! Ansonsten allen immer einen guten Weg mit der notwendigen inneren Balance.