

Günter Schallenmüller

Ich will !

Das Buch „Ich Will!“ ist im Laufe des Jahres 2006 entstanden. In diesem Jahr wurde auch an dem Buch „Zeitenwende“ gearbeitet. Sie können also der „Entstehungsgeschichte“ beider Bücher beiwohnen. Die Ereignisse wurden immer aktuell festgehalten. Von dem in der Vergangenheit aufgeschriebenen wurde nichts mehr großartig hinzugefügt und auch nichts weggelassen. Beim Schreiben dieses Buches war der Ausgang offen. Alles war möglich. Das Buch kann selbstverständlich ohne das Buch Zeitenwende gelesen werden.

In Eigenverlag
Buchgestaltung / Titelbild
Günter Schallenmüller
73614 Schorndorf
2008
ISBN 999-3-99999-999-9
© Alle Rechte vorbehalten

www.autor-gs.de

Teil 2

April - Juni 2006

30. März 2006

Beerdigung

Beerdigung meines Vaters im Friedhof in Schorndorf .

Ich stehe erst um 9 Uhr. Marion ist mit Pia unterwegs, Tanja und Ulrike sind in der Schule und Katrin ist auf ihrem Zimmer.

Ich selber bin wie schon seit einigen Tagen benebelt. Ich weiß nicht wo mir der Kopf steht.

Abends Depressionsgruppe in Waiblingen

31. März 2006

Bin morgens total müde. Schlafe nachdem alle aus dem Haus sind noch einmal.

Hab zu überhaupt nichts Lust. Würde am liebsten immer schlafen.

Nachdem Pia nörgelt, beschließe ich einen langen Spaziergang zu machen.

Wir laufen insgesamt so um die 18 Kilometer nach Buhlbronn und später im Regen zurück. In Buhlbronn besuchen wir Oma. Sie hat schon einige Male geweint. Ihr Mann fehlt ihr natürlich sehr. Das wird jetzt immer mehr herauskommen.

Mir fehlt mein Vater auch. Trotzdem will ich mir die Überzeugung bewahren, dass es gut so ist und er wieder unterwegs ist.

Am Abend gehe ich laufen und jogge etwas über eine Stunde. Das sind ca. 10 km. Momentan muss ich schon sehr aufpassen. Momentan ist die Gefahr auch sehr groß, dass ich überpace, bedeutet dass ich zu viel auf einmal will und mich dadurch übernehme.

Hallo Angie,

vielen Dank für Deine Nachricht.

Mein Vater hat am Montag um halbelf eine neue Etappe angetreten und ist jetzt woanders unterwegs. Er hat hier in diesem Leben alles gelernt, was er zu lernen hatte und ist friedlich eingeschlafen.

Ich war die ganze Nacht im Krankenhaus an seinem Bett. Alle die ihm nahe standen hatten ihn besucht.

Heute ist Beerdigung . . .
Ich werde lernen, was ich zu lernen habe.

Lieben Gruß!
GüdW

Wir meinen alles zu wissen,
wir planen für die Zukunft was richtig ist und machen uns Sorgen
was unnötig ist. Mein Vater hat schon lange an die neue
Kirschensaison gedacht. Wir sind auch oft in der Vergangenheit und
denken über vergangenes nach.

Dabei vergisst der Mensch häufig den heutigen Tag zu leben.
Vielleicht gehen wir alle von falschen Voraussetzungen aus in dem
wir zu viel planen und zu wenig leben. Vielleicht stehen wir schon
viel näher vor dem eigenen Weggang.

Ich war letztes Jahr für 11 ½ Wochen im Krankenhaus. Meine
Angehörigen haben sich große Sorgen gemacht. Eigentlich ist so ein
Aufenthalt schlimm. Aber er hat dazu geführt, dass ich auch mit
meinem Vater und anderen gute Gespräche führen konnte.

Danach bin ich für 5 ½ Wochen auf den Jakobsweg. Den Pilgerstab
dafür hatte ich von meinem Vater. Er hat jeden Tag auf der Karte
verfolgt wie weit ich gelaufen bin. In Santiago angekommen saß ich
in der Kathedrale in einem Raum in dem nicht fotografiert werden
durfte. Es herrschte absolute Ruhe. Ich hielt ein Zwiegespräch mit
Gott. Mit einem Satz im Kopf verließ ich den Raum.

„Wenn es so weit ist, werde ich wissen was zu tun ist!“

Was will ich mit dem allem sagen?

Ich war so lange im Krankenhaus und hatte ein gutes Ergebnis.

Ich war so lange auf dem Jakobsweg und hatte mit dem Satz ein
gutes Ergebnis. Das Ergebnis ist oft erst später erkennbar –
zwischendurch ist man oft müde und kann nicht mehr oder will auch
nicht mehr.

Ich weiß, dieses Leben ist auch nur eine Etappe. Was hier
geschieht, verstehen wir oft nicht. Mein Vater hat eine neue Etappe
begonnen. Ich weiß es geht ihm gut.

In der Lungenklinik Schillerhöhe habe ich vor drei Wochen ein kleines weißes Büchlein - Neues Testament - mitgenommen. Darin habe ich gestern als es hell wurde gelesen (ich war die ganze Nacht im Krankenhaus).

Auf der letzten Seite habe ich für meinen Vater und mich folgendes gelesen:

Mein Entschluss, Jesus Christus als meinen Erretter anzunehmen. Ich bekenne, dass ich ein Sünder bin, und ich glaube, dass der Herr Jesus Christus für meine Sünden am Kreuz gestorben und zu meiner Rechtfertigung auferstanden ist. Ich nehme ihn jetzt an und bekenne ihn als meinen persönlichen Erretter.

Darunter habe ich geschrieben
Helmut + Günter Schallenmüller
27.03.2006



Weihnachten 2005 – Vater & Sohn
Von einer ganz guten Freundin die ich sehr schätze und mag!

Schreib in den Sand, die Dich betrüben,

vergiss und schlafe drüber ein.
Denn was Du in den Sand geschrieben,
das wird schon morgen nicht mehr sein.

Schreib in den Stein, was Du erfahren -
an Freude, Seligkeit und Glück.
Es gibt der Stein, nach vielen Jahren,
Dir die Erinnerungen noch zurück.

Schreib in Dein Herz all Deine Lieben,
von Nord und Ost, von Süd und West.
Denn nur, was Du ins Herz geschrieben,
das bleibt für alle Zeiten fest.

Ein Nachtrag zu dem weißen Büchlein . . .

Einige Tage später habe ich erfahren, dass mir mein Vater die
Generalvollmacht gegeben hat. Vermutlich hat er aber nicht an so
eine Unterschrift, die ich für uns beide geleistet habe gedacht.

30. März 2006

Er war Boxer.
Er hat schon machen Kampf geliefert.
Er hat verloren und er hat gewonnen.

Jetzt war er in einem neuen Kampf.
Er kann ihn nicht mit Fäusten führen.
Er will ihn aber auch gewinnen.
Er hat den schwersten Gegner überhaupt.

Jetzt ist er selber der Gegner.
Er muss sich selbst besiegen.
Er muss den Kampf gegen sich führen.
Er muss den Kampf annehmen.

Die härteste Runde



Der Gegner ist immer bei ihm.
Er kann nicht ausweichen.
Er hat die Gedanken immer dabei.

Er ist schon in der Verlängerung.

Dann,
er ändert seine Taktik
er schaut dem Gegner ins Gesicht.
er wird leicht wie eine Feder,
er weiß wie es gehen könnte.

Seine Deckung wird besser.
Sein Gegner hat es schwerer.
Sein Gegner findet keine Angriffsfläche.
Sein Gegner will nicht aufgeben.

Runde um Runde

er merkt, wie er neue Luft bekommt
er merkt wie Frau und Freunde ihn anfeuern
er merkt dass er diesen Sieg braucht.
er merkt auch, dass er aufpassen muss.

Und dann hat er gewonnen.

Seinen schwersten Kampf gegen sich selber. Gegen schlechte
Träume, Wut, Zorn und Hass.

Und er merkt . . .

. . . wie schwer er es sich als sein eigener Gegner auch machen
kann
und . . .
. . . dass er immer gewinnen kann.

von deinem langjährigen Freund Günter
weil Du immer für mich da warst
30.03.06

06. April 2006

Zweifel

Heute habe ich seit längerer Zeit wieder sehr starke Zweifel ob ich
alles schaffe was ich mir vorgenommen habe. Vor allem auch ob ich

alles schaffen will. Ich habe jetzt, ich weiß nicht wie viele Tage meine Pillen nicht genommen. Heute nehme ich mal die doppelte Menge. Schon nach dem Aufstehen hatte ich eine große innere Leere in mir. So viele Dinge muss ich noch erledigen. Manches mal habe ich das Gefühl, dass ich nach außen als der Macher dastehe und innen drin ist zumindest heute alles in Frage gestellt.

Das geht heute sogar soweit, dass ich mir auch eine andere Etappe vorstellen kann. Warum nicht einfach gehen? Warum nicht einfach weg?

Was steht alles an?

- Marathontraining ist zurück gestellt. Für den Halbmarathon habe ich nicht gemeldet.
- Buch „Zeitenwende“ dauert schon viel zu lange. Das will ich jetzt bis Ostern fertig haben.
- Buch „Ich will“ – also dieses hier. Da müsste ich eigentlich noch mehr schreiben.
- Reden – mit Marion – traue ich mich nicht da ich keine Belastung sei will.
- Meine Mutter unterstützen. Das mache ich so gut ich kann. Diese Woche ist die Urnenbeisetzung.
- Hausumbau / Dachausbau – kommt ziemlich sicher zu teuer. Da frage ich mich warum wir das machen sollen.
- Bericht schreiben für Psychologen. Das strengt mich derzeit auch an.
- Berufliche Zukunft – düster! Da habe ich sowieso keine Chancen mehr.
- Selbsthilfegruppen – jetzt steht bald die 3. Gruppe an – in Winnenden. Das kostet natürlich auch Kraft.
- Verkraften das mein Vater gestorben ist, nachdem sich jetzt alles gut entwickelt hat.
- Glauben, dass alles einen Sinn hat. Ich glaube das ja. Aber heute fehlt mir die Geduld, die ich lange hatte. Und noch schlimmer, mir fehlt auch die Zuversicht und das Vertrauen, das ich seit Santiago hatte. Draußen scheint die Sonne, ich sollte mit Pia gehen und ich würde am liebsten eine Portion

Schlaftabletten nehmen und nie mehr aufwachen. Ich bin jetzt wieder an einem Punkt der mir Angst macht.

Was ich immer wieder mal geschrieben habe, ich habe mehr Angst vor dem Leben als vor dem Tod.

09. April 2006
Anlage

siehe

für den Psychologen Probleme und Beschwerden

13. April 2006

Ich komme die ganze Zeit nicht zum laufen. Bin aber trotzdem seit Tagen so dermaßen aufgedreht, dass fast nicht normal ist. Ich mache viele Dinge und alle möglichst sofort. Schlafe derzeit auch wieder etwas schlechter. Gehe relativ spät ins Bett. Meistens zwischen 12 und 2 Uhr in der Nacht.

Heute habe ich den Bonsai-Baum den ich meinem Vater geschenkt habe zurück gebracht. Er (der Baum) muss hart kämpfen um durchzukommen. Wir haben in den letzten 6 – 8 Wochen vergessen, das Bäumchen zu gießen. Das wäre dann am Schluss die gleiche Ursache wie bei meinem Vater. Laut Arzt ist er an Nierenversagen gestorben.

Für den Psychologen habe ich meinen Bericht geschrieben. Letztes Jahr hatte ich im Krankenhaus geschrieben: Ein Woche meines Lebens in fünf Jahren.

Jetzt schreibe ich mein bisheriges Leben auf. Ist schon komisch. Den Bericht füge ich einfach mal hier bei.

Kurz bevor ich zu der Waiblinger Depressionsgruppe gehe meldet sich der Psychologe, dem ich meinen Bericht zugeschickt habe. Ich bekomme einen Termin für den 5. Mai 2006. Das sind schon lange Wartezeiten.

Momentan setze ich mich auch ziemlich brutal unter Druck. Alles will ich fertig haben. Ich glaube nicht, dass das so gut ist.

Heute Morgen habe ich mich mit Marion auch lange unterhalten über „Das Leben als eine Etappe“. Auch darüber möchte ich schreiben und habe gleich angefangen. Dabei kommen wir auch auf die vielleicht wichtigsten Grundregeln im Leben. Diese sind

- **Vertrauen**

Das war das Ergebnis meiner Pilgerschaft in Santiago in der Kathedrale. Nach 900 Kilometern den Satz im Andachtsraum im Kopf: Wenn es so weit ist, werde ich wissen was zu tun ist.

- **Geduld**

Geduld durfte / musste ich im letzten Jahr im Krankenhaus lernen. Bei der Krankheit Depression ist Geduld etwas, was unabdingbar ist. Auch heute noch ist da ein großes Problem, dass ich und natürlich auch andere Menschen zu ungeduldig sind.

Den dritten Punkt möchte ich erst heute ergänzen. Er ist so wichtig wie die beiden anderen Punkte.

- **Liebe**

Gemeint ist dabei nicht nur die Liebe zu seinem Partner, Lebensgefährden oder seinen engsten Bekannten. Gemeint ist die Liebe in alles was es auf der Welt gibt. Seinen Nächsten, die Tiere, also einfach alles was ist.

Was mache ich noch sonst alles . . .

Die Internetseite BALANCE ist schon fast fertig.

Für den Hausumbau bekommen wir heute den ergänzten Plan. Das sieht ganz gut aus. Ich hoffe sehr dass das klappt. Mein Gedanke geht auch hier in die Geschichte „Eine Woche in fünf Jahren“. Ich habe nichts dagegen, an einem Tag in der Woche alle möglichen Menschen zu empfangen. So eine Art Tag der offenen Tür.

Natürlich sind auch noch viele Dinge mit dem Tod meines Vaters zu erledigen und zu klären. Meine Mutter ist auch möglichst – so gut es

geht – abzulenken. Sie ist ja jetzt alleine. Sie weint sehr viel ist aber trotzdem sehr tapfer.

Am Abend bin ich bei der Depressionsgruppe in Waiblingen. Insgesamt sind nur fünf Teilnehmer. Ich denke, manche sind entweder im Urlaub oder aber der Regen hat sich abgeschreckt. Deshalb werde ich manche noch einmal anschreiben.

Auf der Heimfahrt nach Schorndorf bleibt kurz nach dem Ortsschild mein Auto stehen. Ich muss Marion anrufen und dann morgen schauen was das wieder los ist.

14. April 2006

Karfreitag

Heute bin ich wieder einmal mit negativen Gedanken aufgewacht. Ich sehe dann wie ich mir eine Pistole an den Kopf hebe und abdrücke. Auf der anderen Seite des Kopfes wo die Kugel wieder austritt reißt es ein ziemliches Loch.

Nach dem Aufstehen, frühstücke ich mit Marion und danach setzte ich mich an den PC und fange an zu schreiben. Dazu benötige ich absolute Ruhe.

Das ist etwas was mich beruhigt und was ich gerne mache. Die Gedanken fließen und ich brauche diese nur an meine Finger weiter leiten.

Ob daraus je einmal irgendetwas wird. Das möchte ich auch einmal ganz klar sagen. Das ist wirklich unwichtig. Das Ziel ist also nicht zu schreiben um ein Buch zu haben. Nein das Ziel ist: Zu schreiben.

Ich schreibe ziemlich lange.

Das Ergebnis heißt: **Das Leben als eine Etappe**

Karfreitag 12. April 2006

Das Leben als eine Etappe

I Einleitung

Überlegungen zum Einstieg.

Raus aus dem althergebrachten schematischen Denken.

Das Leben nur eine Etappe? Kann das sein? Macht das Sinn?

Welche Konsequenzen könnten daraus gezogen werden?

Fragen, die vielleicht so noch nie gestellt wurden.

Daher wichtig von vorneherein – wie kommt es zu diesen Fragen?

* * *

Im Jahr 2005 erlebte ich persönlich eine tiefe Depression, die zu einem längeren Krankenhausaufenthalt in einer Psychiatrischen Klinik führen. Damals waren die oben gestellten Fragen noch nicht da.

Nach dem Krankenhaus ging es an die Planung und Durchführung einer Pilgerschaft auf dem Jakobsweg in Spanien. Insgesamt wurden es dann über 900 Kilometern. Diese unterteilen sich in mehrere Tagesetappen und dauerten mehrere Wochen.

Damals kam das Wort Etappe zum ersten Mal auf. Allerdings in einem ganz anderen Zusammenhang. Gemeint waren die am Tag gelaufenen Etappen. Nach der Rückkehr im Dezember 2005 gab es verschiedene Dinge in Angriff zu nehmen. Unter anderem entstand so auch das Buch „Zeitenwende“ und auch verschiedene Selbsthilfegruppen Depressionen.

* * *

In dieser Zeit bekam auch mein Vater mit 77 Jahren ein Diagnose gestellt, die nicht erwartet wurde. Nach einer Herzuntersuchung musste in einer Fachklinik noch die Lunge untersucht werden. Die Diagnose Lungenkrebs.

Von der Stellung der Diagnose ging es rapide bergab und nach drei Chemo erfolgte an einem Samstag die erneute stationäre Aufnahme im Krankenhaus. Dort ist mein Vater am Montagvormittag eingeschlafen. Es war ein lang andauernder Prozess der mich nach dem Tod meines Vaters manchen Menschen erklären ließ, dass der Tod nichts schlimmes ist, da es danach weiter geht und eine neue Etappe woanders beginnt. Diese Überlegung würde manchem Unerklärlichem einen Sinn geben. Dass der Tod eines lieben Angehörigen – egal in welchem Alter – zur falschen Zeit kommt,

muss nicht extra betont werden. Vor allem hinterlässt er den Hinterbliebenen die Trauer und tut sehr weh.

* * *

Der Gedanke an „Das Leben als eine Etappe“ soll dem GANZEN einen Sinn geben und zum überlegen und nachdenken anregen.

Ein Beispiel:

Im Jahr 2005 war ich in einer stationären Behandlung. Nicht wegen einer „normalen“ Krankheit, nein ich hatte etwas, womit viele Menschen kämpfen, was aber schwer vorzeigbar ist. Ich hatte schwere Depressionen. Bis zu der Einweisung ins Krankenhaus war es ein langer Leidensweg. Dabei habe ich am Schluss auch meinen eigenen Tod geplant. Allerdings keinen Selbstmordversuch unternommen. Im Krankenhaus selber war es ein ständiges Auf und Ab. Ein täglicher Kampf. Oft nicht mehr wollen. Dann noch einmal aufraffen und einen Sinn suchen. Wieder zurückfallen und alles noch einmal. Das war die zweite harte Zeit.

Nachdem ich aus dem Krankenhaus entlassen war, musste ich verschiedene private Dinge klären. Unter anderem meine weitere berufliche Zukunft. Auch das war nicht einfach.

Danach ging es auf den Jakobsweg. Von dort habe ich täglich berichtet und auch meine Aufzeichnungen vom Krankenhaus öffentlich gemacht. Das alles mit meinem Bild und meinem Namen. Beides, sowohl der Jakobsweg mit seinen vielen Kilometern, als auch der Gang an die Öffentlichkeit mit dem Ausschütten der Seele war beides auf seine Art schwierig.

Rückblickend betrachtet war es aber ein gutes Jahr.

Wenn ich nun dieses Jahr 2005 in verschiedene Leben aufteile passiert folgendes:

- Leben 1: 01.01.05 – 30.04.05 Bis zur Arbeitsunfähigkeit war ein langer Leidensweg
- Leben 2: 01.05.05 – 16.06.05 Zeit der Arbeitsunfähigkeit und Planung des eigenen Todes (mit Abschiedsbriefen).
- Leben 3: 17.06.05 – 02.09.05 Krankenhausaufenthalt mit seinem ständigen Auf und Ab. Ein täglicher Kampf.

- Leben 4: 03.09.05 – 31.10.05 Klärung der beruflichen Zukunft.
- Leben 5: 01.11.05 – 09.12.05 Jakobsweg und Gang in die Öffentlichkeit
- Leben 6: 10.12.05 – 31.12.05 Endgültige Heimkehr

Ergebnis: Es war ein gutes Jahr!

Dieses Ergebnis war aber erst am Schluss erkennbar. Nicht während der Leidenszeit bis zum Krankenhaus, nicht während dem Krankenhaus und auch noch nicht auf dem Jakobsweg.

Erst später!

Wenn mir jemand gesagt hätte, das ist gut und richtig so – egal in welchem Leben, hätte ich vermutlich etwas sauer reagiert. Ich hätte es vor allem überhaupt nicht verstanden.

* * *

Im Leben 1 hatte ich mehr schlechte Tage wie gute Tage. Es war ein ziemlicher Leidensweg der für mich natürlich total unverständlich war. Es war also ein schlechtes Leben, wenn ich es nur auf diesen Bereich begrenze.

Im Leben 2 wurde der Druck so groß, dass es dazu führte den eigenen Tod zu planen und gedanklich auch zu vollziehen. Das nicht nur einmal sondern häufig an jedem Tag. Auch das war ein schlechtes Leben, nun schon das zweite schlechte Leben, wenn es wieder nur auf diesen Zeitraum begrenzt wird.

Im Krankenhaus – dem Leben 3 - habe ich neu gelernt, habe Teile meines Lebens neu gewichtet und geordnet. Das war natürlich erneut ein Kampf. Dieses Leben 3 wäre nicht ohne zwei und eins entstanden. Auch im Krankenhaus – es waren ja 11 ½ Wochen war für mich vieles schlecht. Viele Negative Gedanken. Diesen Teil Krankenhaus als ein Leben gesehen – ja dann war es kein gutes Leben. Nein stimmt in dem Fall nicht ganz. Ich wurde ja aus dem Krankenhaus entlassen. Also war das Ergebnis schon ein anderes. Das Ergebnis war gut.

Nach der Entlassung das Leben 4. Klärung der beruflichen Zukunft. Nun die Klärung sah so aus, dass ich mit 49 Jahren zum neuen Jahr vermutlich arbeitslos war.

Gleichzeitig wurden in dieser Zeit aber auch die Planungen für den Jakobsweg vorangetrieben und alles was damit zusammen hing (Internetseite, Ausstellung, Reisevorbereitungen). Das Ergebnis war teils unklar (beruflich) und teils gut (ich gehe auf den Jakobsweg).

Im nächsten Leben (Leben 5) wurden auf dem Jakobsweg neue Eindrücke und Erlebnisse gesammelt. Diese setzten aber auf alle vorherigen Leben auf und wären ohne diese so nicht möglich geworden. Auch den Gang in die Öffentlichkeit hätte es ohne die vorangegangenen Leben nicht gegeben. Dieses Leben für sich war es ein gutes Leben.

Nach der Heimkehr der Pilgerschaft begann mit dem Leben 6 wieder eine neue Zeit. Diese setzte auf alles was vorher war auf. Planung für Buchprojekte, Selbsthilfegruppen, andere teilhaben lassen und Klärung der beruflichen Zukunft.

Das Ergebnis dieser insgesamt sechs Zeiträume, die ich als jeweils ein Leben beschreibe waren im Ergebnis gut.

Noch einmal – die Teile für sich gesehen waren nicht alle gut und auch schwer zu verstehen – aber das gesamte Ergebnis war gut. Ich habe auch mit gutem Grund die Zeiträume dazu geschrieben.

Diese sollen die unterschiedlichen Längen aufzeigen und damit auch etwas anderes auf das ich in der Folge eingehen werde.

* * *

II Zeiträume

In der Zeit in der ich für den Jakobsweg meine Planungen machte ist ein junger Mann – 17 Jahre alt – von einem Autofahrer über den Haufen gefahren worden und dabei ums Leben gekommen. Er war der Sohn eines Pfarrers, der vier Kinder hatte – drei Mädchen und diesen Sohn. Der einzige Sohn ist gestorben. Ich war bei der

Beerdigung obwohl ich eigentlich keinerlei Bezug zu dem Verunglückten und der Familie hatte.

Wie die Familie mit dem Unglück umgeht und letztlich jeder für sich, weiß ich nicht.

In der Trauerfeier wurde die Frage gestellt, warum so früh?

Jetzt da alles für das weitere Leben vorbereitet war?

Jetzt da alles gerichtet war?

Was macht das für einen Sinn?

Weitere Fragen schließen sich an.

Welche Auswirkung hat dieser Tod für die Eltern?

Da ist der Pfarrer, der Mut zusprechen muss. Dies hat er schon so oft getan und nun sein eigener Sohn?

Da ist die Mutter. Ändert sich etwas in dem Verhältnis zu ihrem Mann, den Töchtern und zu Gott.

Da sind die Töchter. Sie sind in einer Familie mit einem Bruder groß geworden. Der fehlt jetzt. Welche Zweifel können da kommen?

Welche Gedanken können sich für das weitere Leben einnisten?

Ja und nun auf einmal – da bin ich – der diese Zeilen schreibt – und dem beim schreiben der Tod dieses jungen Mannes wieder in den Sinn gekommen ist.

Ich kannte ihn gar nicht persönlich.

* * *

Im März dieses Jahres 2006 hatte unsere Nachbarin ihren einhundertsten Geburtstag.

Im März 1906 dem Geburtsjahr sind aber noch andere Dinge geschehen:

- erster Test eines Flugzeugs mit Luftreifen bei Montesson in Frankreich

Wie weit sind wir da heute?

In den hundert Jahren ist so vieles geschehen:

Erster Weltkrieg, zweiter Weltkrieg, Wiederaufbau, und und und . . .

Im Buch Chronik des 20. Jahrhunderts macht das 1675 Seiten aus – allerdings nur bis 1995. Es fehlen also noch einige Seiten für die letzten über zehn Jahre.

Eine wichtige Aussage die Erna bei ihrem Geburtstag getroffen hat: Ich war jeden Tag dankbar.

* * *

Eingangs habe ich von meinem Vater geschrieben. Er hat in seinem Leben immer gearbeitet und war auch immer an der frischen Luft. Die Diagnose: Lungenkrebs. Von der Stellung der Diagnose bis zum Tod waren es gerade sechs Wochen. Er ist im März 2006 im Krankenhaus eingeschlafen. Die Nacht davor war ich an seinem Bett. Von uns beiden hätte jeder gehen können. Wir waren so eng verbunden wie noch nie im Leben vorher. Die Gründe lagen auch an meinem Krankenhausaufenthalt und an guten Gesprächen in diesen sechs Wochen.

Mein Vater war sehr naturverbunden. Er sich an allem gefreut was wächst, was er zum wachsen gebracht hat. Für alles hatte er ein „Händchen“. Als wir einmal über Gott und den Glauben gesprochen haben hat er gesagt, „Er glaubt an das was wächst.“ Meine Antwort darauf war: „Dann glaubst du auch an Gott.“

Mit der Sache ich glaube an Gott und auch mit der Kirche hatte er es nicht so.

Jetzt beim Schreiben fällt mir ein, ich war nicht bei seinem letzten Geburtstag. Ich war damals auf dem Jakobsweg.

Bei der Trauerfeier und auch bei Gesprächen in den Tagen danach kam natürlich die Frage nach dem warum.

* * *

An diesen drei Beispielen sind die unterschiedlichen Längen der Leben (ich nenne sie Etappen) erkennbar.

Der junge Mann ist gestorben – durch ein Unglück – die Nachbarin ist 100 geworden – mein Vater ist gestorben innerhalb von sechs Wochen im Alter von 77 Jahren.

* * *

III Sinn der Etappe und Auswirkungen auf andere?

An den Leben der drei Menschen ist die unterschiedliche Etappe erkennbar. Ist ja klar wird der Leser sagen.

Warum starb der junge Mann mit siebzehn, warum mein Vater mit 77 und warum lebt die Nachbarin mit 100 noch?

Hat der Tod eines siebzehnjährigen einen Sinn?

Hat das Leben einer hundertjährigen für einen Sinn?

Warum musste mein Vater jetzt sterben und nicht in ein paar Jahren?

Was soll das für einen Sinn haben?

Oh ja – das hat auf jeden Fall einen Sinn! Bei allen dreien.

Setze ich mal meine Etappen aus den Beispielen dagegen.

Was hat die Zeit bis zum Krankenhaus (Leben 1 und 2) für einen Sinn?

Was das Krankenhaus und die Klärung der beruflichen Zukunft (Leben 3 + 4)?

Was der Jakobsweg und die Zeit danach (Leben 5 + 6)?

Das Ergebnis im gesamten war – es war ein gutes Jahr.

* * *

Was wenn . . .

. . . wir in diesem Leben etwas lernen müssen / sollen das wir in der nächsten Etappe brauchen?

. . . wir in diesem Leben – vielleicht nur mit einem Satz – etwas sagen oder auch etwas tun, das einen anderen Menschen in seiner Etappe etwas tun lässt oder nicht tun lässt?

. . . wenn wir nicht die gesamten Etappen überblicken können
und tatsächlich nach dem Tod eine neue Etappe beginnt.

Auf dem Jakobsweg mit seinen Etappen hatte ich einen Rucksack dabei. Ich habe ihn gepackt und ich musste ihn tragen. Das bedeutet, wenn ich zuviel eingepackt hätte, hätte ich mehr tragen müssen, bei zu wenig hätte etwas vielleicht Notwendiges gefehlt. Ich war dafür verantwortlich.

. . . wenn wir in diesem Leben unseren Rucksack für ein
späteres Leben (Etappe) schwerer oder leichter machen
können?

* * *

Darf ich . . .

. . . alles tun was ich will?

. . . alles entschuldigen mit den vorigen Etappen?

Hier ein ganz klares nein!

Es ist fatal zu sagen, ich bringe das mit – in unseren Beispielen von einer „alten“ Etappen und möchte das Jetztverhalten damit entschuldigen.

Verallgemeinern wir mal ein wenig. Angenommen es tut jemand Unrecht auf dieser Etappe. Dann erschwert er sich die spätere Etappe dadurch.

* * *

Ups!

Ich habe es heute schwer! Dann habe ich also in der letzten Etappe Unrecht getan? Bin also selber Schuld?

Auch hier ein ganz klares nein!

Es gibt aber vielleicht etwas zu lernen, das bei der nächsten Etappe benötigt wird. Schon der Gedanke könne einem bei seinen heutigen Schwierigkeiten helfen.

* * *

Kommen wir noch einmal auf die drei Menschen die Eingangs erwähnt wurden.

Der Siebzehnjährige

hat, so meine ich, auf seiner Etappe alles gelernt, was er für die nächste Etappe benötigt. Er hat sicherlich auch durch Worte und Taten Menschen die noch hier auf ihrer Etappe unterwegs sind irgendwie berührt.

Was mich anbelangt hatte er insofern Einfluss auf meine Etappe, da er ja hier steht als ein Beispiel.

Die Nachbarin

Hat an ihrem 100. Geburtstag ein wichtigen Satz getan: Jeden Tag dankbar sein! Ich selber hatte bislang kein längeres Gespräch mit ihr. Aber der Satz war nach einhundert Jahren Leben für mich wichtig.

Mein Vater

Mit meinem Vater bin ich dreimal zur Chemo gefahren. Dabei haben wir uns immer auch gut unterhalten. Beim letzten dieser Termine habe ich im Krankenhaus ein kleines weißes Büchlein mitgenommen (habe vorher gefragt). Das war das Neue Testament.

In der Nacht die ich im Krankenhaus bei meinem Vater verbracht habe, hatte ich dieses Büchlein ebenfalls in der Tasche. Nun ist es nicht so, dass ich ein großer Kirchgänger bin, dass Gott recht geschickt ist, wenn es einem schlecht geht – ich also schon glaubte, aber mehr war da nicht unbedingt.

Am Morgen, als es hell wurde begann ich in diesem Büchlein für mich zu lesen. Mein Vater war die ganze Nacht nicht mehr aufgewacht. Ich denke aber er wusste oder spürte, dass ich da war.

Irgendwann stieß ich beim lesen und blättern auf die letzte Seite. Dort stand folgendes:

Meinen Entschluss, Jesus Christus als meinen Erretter anzunehmen
Ich bekenne, dass ich ein Sünder bin, und ich glaube, dass der Herr Jesus Christus für meine Sünden am Kreuz gestorben und zu meiner Rechtfertigung auferstanden ist. Ich nehme ihn jetzt an und bekenne ihn als meinen persönlichen Erretter.

Name: Hier habe ich Helmut + Günter Schallenmüller eingetragen
Datum: 27.03.2006

Nachdem mein Vater eingeschlafen ist, erfuhr ich beim Sichten der persönlichen Unterlagen, dass mir mein Vater eine Generalvollmacht ausgestellt hatte.

Auch hier lässt sich sagen, dass doch ein Sinn hinter allem steckt. Ich wäre nie an das Neue Testament gekommen und ich hätte wohl nie für meinen Vater unterschrieben.

* * *

So hatten alle drei Etappen einen Sinn und auch der Zeitpunkt des Beginns der neuen Etappe.

* * *

IV Wie soll ich also meine jetzige Etappe gestalten?

Heute Morgen habe ich mich mit Marion auch lange unterhalten über „Das Leben als eine Etappe“. Dabei kommen wir auch auf die vielleicht wichtigsten Grundregeln im Leben. Diese sind

- Vertrauen

Das war das Ergebnis meiner Pilgerschaft in Santiago in der Kathedrale. Nach 900 Kilometern den Satz im Andachtsraum im Kopf:

- Geduld

Geduld durfte / musste ich im letzten Jahr im Krankenhaus lernen. Bei der Krankheit Depression ist Geduld etwas, was unabdingbar ist. Auch heute noch ist da ein großes Problem, dass ich und natürlich

auch andere Menschen zu ungeduldig sind. Den dritten Punkt möchte ich erst heute ergänzen. Er ist so wichtig wie die beiden anderen Punkte.

- **Liebe**

Gemeint ist dabei nicht nur die Liebe zu seinem Partner, Lebensgefährden oder seinen engsten Bekannten. Gemeint ist die Liebe in alles was es auf der Welt gibt. Seinen Nächsten, die Tiere, also einfach alles was ist.

* * *

Vertrauen

Wie oft hat mir das Vertrauen gefehlt bevor ich in das Krankenhaus gekommen bin? Dann im Krankenhaus? Vertrauen auf einen guten Ausgang? Warum soll ich vertrauen, wenn ich mir am liebsten das Leben nehmen würde? Wurde mein Vertrauen nicht schon bei der Einweisung bestraft? Soll ich tatsächlich vertrauen?

Ja!

Ich ging auf den Jakobsweg, hatte keine Ahnung wie das alles abläuft, ich sprach die Sprache nicht, mit dem Zug nach Paris und umsteigen in die Metro. Weiter mit dem Zug nach Bayonne und wieder umsteigen. Dann von Saint-Jean-Pied-de-Port bis nach Santiago de Compostela 800 Kilometer zu Fuß? Schuhe nicht eingelaufen. Bei Schnee, Regen und aber auch Sonnenschein und blauem Himmel. In der ersten Herberge kam ein Franzose dazu. Ab der zweiten Herberge pilgerte ich mit einem Maiorcini und einem Amerikaner. Irgendwann mit einem Nordspanier. Ich war zwar auch alleine unterwegs – aber ich war nie alleine. Bei größtem Regen fand ich in einer Bushaltestelle einen liegen gebliebenen Schirm. Das Ergebnis nach 900 Kilometern (ich war noch in Finisterre) am vorletzten Tag habe ich aufgeschrieben.

08.12.05

Heute Mittag bin ich noch mal n die Kathedrale. In einen Raum, in dem nicht fotografiert werden darf, also wirklich Ruhe herrscht, zog ich mich zurück. Ich führte ein Gespräch mit Gott. Sagte in Gedanken meine Probleme und meine Ängste. Mit dem folgenden Satz im Kopf verließ ich den Raum:

„Wenn es so weit ist, werde ich wissen was zu tun ist.“

Ich setzte mich draußen in der Kathedrale wieder auf eine Bank und schrieb den Satz auf einen Zettel. Ich hatte Angst ihn zu vergessen. Tränen liefen über meine Backen. Später gab ich dies alles in mein Handy ein.

Der Satz sagt bei näherem Überlegen mehrerlei aus.

1. Ich werde wissen – brauche also nicht zu fragen.
2. Es ist noch nicht soweit – brauche mir heute noch keinen Kopf machen.
3. Werde wissen was zu tun ist – brauche das aber heute noch nicht wissen.

In der gleichen Zeit bekam ich eine SMS von meiner Frau Marion. Auf diesem Weg habe ich angefangen wieder zu vertrauen.

* * *

Geduld

Menschen mit Depressionen, so also auch ich, haben das größte Problem in der Geduld die sie an den Tag legen sollen/müssen.

Während meines 11 ½ Wochen musste ich auch dieses hart erarbeiten. Ich hatte Tage, da wollte ich nicht mehr, ich war wütend und zornig, dann ging es wieder ein wenig weiter. Also ein ständiges Auf und Ab. Nun haben aber glücklicherweise nicht alle Menschen Depressionen. Auch für diese ist Geduld ein wichtiger Faktor. Manches gelingt nicht gleich, die Lebenssituation ist nicht so wie gewünscht, der Partner regiert anders als erwartet. Seit x-Wochen ohne Arbeit, kein Geld und was es sonst noch für Dinge gibt, die es einem schwer machen geduldig zu sein. Trotzdem kann die Zeit beim Warten auf diese Dinge vielleicht anders ausgefüllt werden. Häufig bekommt man etwas indem man los lässt.

* * *

Liebe

Das der Partner oder Lebensgefährtin/in geliebt wird – das ist zwar nicht immer der Fall – sollte aber normal sein. Gemeint ist aber eine viel weiter gehende Liebe.

Angenommen alles ist eins. Die Menschen, die Pflanzen, die Tiere, einfach alles was es gibt. Würde es dann nicht viel schwerer sein jemandem anderes ein Leid zuzufügen.

Bleiben wir hier einmal bei den Menschen. Wie oft herrscht Egoismus, Neid, haben wollen, zuerst ich und dann die anderen. Würde nicht ein wenig mehr WIR den Menschen gut tun? Was würde passieren wenn wir etwas achtsamer miteinander umgehen würden? Müssen dann noch auf der Erde Kinder sterben?

Wir sind damit an eine Grenze angelangt, die es schwierig macht. Ein Einzelner kann sicher nicht den Hunger in der Welt besiegen. Er kann auch keine Kriege verhindern.

Aber! Er kann bei sich anfangen! Und da gibt es keine Ausrede. Das kann er!

V Folgen

Nun sind wir wieder beim Anfang.

Was in diesem unseren Leben passiert verstehen wir oft nicht. Ist das schlimm? Nein. Manche Dinge können wir nicht verstehen. Zumindest zu dem Zeitpunkt in dem sie passieren. Erst rückblickend erscheint ein Zusammenhang feststellbar.

So wie ich lange die Dinge die im jeweiligen Zeitpunkt bei mir geschehen sind nicht verstehen konnte, musste ich doch erkennen, dass alles richtig war, was passiert ist.

Natürlich waren zu allen Zeiten auch Menschen daran beteiligt, dass es mir nicht gut ging. Soll ich diesen böse sein? Nein. Warum sollte ich. Das Ergebnis war doch gut. Schon das Ergebnis das ich persönlich überblicken kann.

Was also, wenn ich ein Leben hätte in dem es immer nur schlecht ist?

Was also, wenn ich als Afrikaner geboren worden wäre?

Was also, wenn ich als Kind genau in diesem Moment verhungern würde?

Was also, wenn ich in Geld schwimmen würde?

Was also, wenn . . .

Was nehme ich mit in mein nächstes Leben – meine nächste Etappe?

Dies alles habe ich an einem Tag geschrieben – Karfreitag 2006

Ich bin mir sicher,
dass mein Vater und auch der junge Mann wieder auf einer neuen
Etappe unterwegs sind.

Ich bin mir sicher,
dass auch ich irgendwann auf einer neuen Etappe unterwegs bin
und auf dieser Etappe mitentscheide, was ich dort zu tragen habe
oder noch zu lernen habe.

Ich bin mir sicher,
dass ich glaube!

Und ich bin bereit,
alles was ich auf dieser Etappe zu lernen habe, anzunehmen und zu
lernen.

* * *

Nach meinem Auto schaue ich heute nicht.
Normalerweise gehen wir heute auch in den Mooswald. Leider spielt
das Wetter nicht so mit, wie erhofft.
Da werden wir aber einmal nachholen.
Irgendwann gegen Abend erhalte ich einen Anruf von Brigitte. Ich
kenne sie aus dem Krankenhaus. Sie ist jetzt wieder dort. Schon seit
Fasching. Jetzt bekommt sie Elektroschocks. Ich verspreche, sie
nächste Woche einmal zu besuchen.
Ich gehe erst um zwei Uhr ins Bett. Arbeite lange an der
Internetseite. Diesmal ikdj!

15. April 2006

Kurz vor acht Uhr werde ich wach. Wieder einmal mit negativen
Gedanken. Ich denke auch an meinen Vater. Gestern beim
Schreiben bin ich noch mal darauf gestoßen. Die Diagnose wurde
am 1.3.06 gestellt und am 27.3.06 ist er eingeschlafen. Nicht einmal
vier Wochen.

Auch wiederholt sich jetzt die Zeit die ich letztes Jahr erlebt habe. Im
April wurde ich „abgesägt“. Nicht dass das rückblickend schlimm
wäre, aber es tut einem trotzdem weh.

Ich zwingen mich aufzustehen. Das steht heute in meinem Horoskop. Hab ich zufällig auf meiner Mailadresse gesehen.

15.04.2006	
	Es muss ja nicht viel gemacht werden. Raffen Sie sich zum Notwendigen auf und lassen Sie ansonsten einfach alles laufen. Entspannung!

Nach dem Frühstück stürze ich mich wieder in die Arbeit.
Nachmittags ein Test mit dem stehen gebliebenen Auto. Es läuft natürlich nicht. Macht keinen Muxer.

16. April 2006

Ostersonntag

Am Ostersonntag kommt meine Mutter zum Mittagessen. Es ist schon seltsam. Eigentlich wollte ich ja mangels Auto nach Buhlbronn joggen. Viertel vor elf starte ich. Nach 500 Metern fängt es an zu regnen. Wenn ich weiter laufe bin ich nass bis auf die Knochen. Also umgedreht und mit dem Bus hochgefahren. In Buhlbronn schläft meine Mutter vor wir könnten ja das Auto von Opa nehmen. Also los in die Garage. Die Batterie ist schon wieder leer. Das Auto läuft nicht an. Zum Glück bin ich nicht hoch gelaufen. Da hätte ich ja schön dumm aus der Wäsche geschaut.

Am Nachmittag kommt ein älterer Freund zu Besuch. Habe ihn schon eine Weile (Monate) nicht gesehen. Er schlägt vor, dass er mit uns nach Buhlbronn fährt und wir das Auto von Opa anschieben. Das klappt dann auch wunderbar. Am Abend, oder besser in der Nacht arbeite ich weiter an dem Internetauftritt ikdj. Bin dann wohl bei einer Pause eingeschlafen. Ich gehe um halbvier in mein Bett.

17. April 2006

Ostersonntag

Oma fällt leider beim vereinbarten Brunch aus. Der startet um 11.00 Uhr. In meinem Horoskop steht für heute etwas – und ich mache grad das Gegenteil.

17.04.2006



Sie müssen wissen, dass Sie heute sehr rasch die Nerven verlieren, sobald Sie unter Menschen sind. Ihnen ist alles zu laut und zu heftig. Bleiben Sie alleine.

Also so schlimm ist es dann doch nicht geworden. Der Brunch mit der Familie hat mir gut getan. Um kurz nach 16 Uhr fahre ich mit Ulrike ins Kino nach Waiblingen. Ich glaube sie freut sich sehr darüber.

Nach dem Kino arbeite ich wieder am PC / ikdj. Beim stöbern stelle ich fest, dass so etwas, was ich vorhatte schon gibt. Leider. Das bedeutet eine Möglichkeit weniger.

Zu dem Zeitpunkt bin ich schon nicht mehr so gut drauf. Leider habe ich heute Morgen meine Pillen nicht genommen. Ich glaube ich bin momentan auf dem eher absteigenden Ast.

- Marathon – oder zumindest laufen – da läuft gar nichts mehr.
- Ikdj – der Traum ist wohl ausgeträumt. Beim warten auf den Film habe ich mir noch Gedanken gemacht und aufgeschrieben.
- Mit dem Buch Zeitenwende komme ich auch nicht weiter, obwohl es jetzt eigentlich einfach wäre, da ja schon alles vorhanden ist.
- Selbst die Selbsthilfegruppen – in Winnenden fehlen immer noch Räume – dauern mir zu lange.

Irgendwie erscheint mir heute Abend oder Nacht alles sinnlos was ich mache. Die Arbeit die auf mich zu kommt rund um die Wiesen und Baumgrundstücke. Der Umbau, den wir planen, Arzt und Arbeitsamt. Ich stecke im gleichen Dilemma wie letztes Jahr. Ich

versuche mich an das Ergebnis des Jakobsweges zu halten. Aber es ist sehr schwierig.

19. April 2006

Da schreib ich mal was zwischendrin. Nicht dass das jemanden interessieren muss, dass mein Auto wieder läuft. Nein eher der Grund warum es nicht gelaufen ist. Der Grund trifft auch manchmal auf die Menschen zu – das Massekabel an der Batterie war weg. Ups.

18.04. - 24.04.2006

Also gelaufen bin ich jetzt in dieser Woche wieder nicht. Es war einfach noch zu viel zu regeln vom Tod meines Vaters. Dann unterstütze ich meine Mutter so gut es geht. Ich denke es kommt auch jetzt erst richtig raus. In dieser Woche war ich auch beim Neurologen.

Dort ist dann einiges aus mir heraus gebrochen. Momentan muss / will ich ja überall stark sein. Privat daheim und auch bei meiner Mutter. Also brach es richtig heraus und ich weinte. Die Neurologin fragte auch ob ich Suizidgedanken habe und ich antwortete mit ja. Schränkte dann aber ein, dass ich mich dagegen wehre. Nicht 900 km laufe um dann aufzugeben. Meine Tabletten wurden von der Dosis verdoppelt. Halte ich auch für notwendig. Allerdings bin ich jetzt immer ziemlich müde. Vieles ist jetzt ein Jahr her – demzufolge wiederholt sich jetzt manches für mich von den Gedanken her. Das ist ziemlich schwierig und meine Ausgangsposition ist heute schlechter wie vor einem Jahr. Ich wache auch wieder am frühen Morgen auf und habe meistens schlecht geträumt.

Ganz toll ist, dass sich einige aus dem Krankenhaus gemeldet haben. Es besteht also da weiterhin Kontakt.

24. April 2006

Da ich in den vergangenen Wochen häufig mit Zielen gelebt habe, will ich mir für die kommende Woche auch wieder welche vornehmen.

Das sind:

- 1) Training Halbmarathon – (kam heute ein Plan in der Stuttgarter Zeitung, den ich übernehme werde).
- 2) Start der Selbsthilfegruppe in Winnenden / Räume sollen geklärt werden.
- 3) Buch Zeitenwende weiter arbeiten.
- 4) Haus „ausmüllen“.
- 5) Internetseite „ www.depressionen-selbsthilfe.de“ weiter erstellen. Die Domain wurde bereits reserviert.

Hab mir also einiges vorgenommen. Wahrscheinlich zu viel. Mal sehen was ich schaffe.

Am 25.04.2006 wieder ein Termin mit meiner Mutter – Testamentsvollstreckung. Das ist schon ein komisches Gefühl. Aber es ist dann doch problemlos vorbei gegangen.

Anschließend haben wir den Bonsai -Baum besucht. Es ist jetzt tatsächlich so, dass er wohl nicht überleben wird. Er ist ausgetrocknet. Wir warten noch einmal zwei Wochen. Das macht mich schon sehr traurig.

Die Anmeldung für den Halbmarathon habe ich gleich vorgenommen. Es gibt jetzt kein zurück mehr. Auch das Training habe ich begonnen. Nur sechs Kilometer. Aber es war sehr hart.

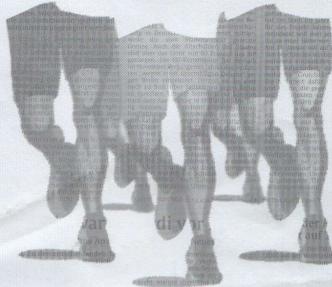
Die Räume für die Selbsthilfegruppe in Winnenden stehen jetzt und die Anschreiben wurden von mir versandt.

Ich bin immer noch ziemlich müde und muss mich aufraffen etwas zu tun.

Bei der Selbsthilfegruppe am 27.04. sind drei Neue. Das freut mich sehr. Auch hier in Waiblingen entwickelt sich etwas, was den Teilnehmern sicher helfen kann.

13. STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF

SONNTAG, 23. JULI 2006



INFORMATIONEN - UND ANMELDEBROSCHÜRE

Samstag, 22. Juli 2006

15.00 Uhr AOK Kids Inline
17.00 Uhr AOK Minimarathon
17.30 Uhr TOTO-LOTTO
Handbike-Minimarathon

Sonntag, 23. Juli 2006

7.30 Uhr Ökumenischer Sonntagsgruß
8.15 Uhr TOTO-LOTTO Handbike-
und Rollstuhl-Halbmarathon
8.30 Uhr AOK Inline-Halbmarathon
9.00 Uhr LBS Halbmarathon
11.30 Uhr SV-Lauf über 7 km
11.45 Uhr SportScheck Walking über 7 km

Info-Telefon 07 00 / 28 07 77 77* • www.stuttgarter-zeitung-lauf.de



*Servicekosten: 0,17 €/Minuten

STUTTGARTER
ZEITUNG
ZU DENKEN GEBEN.

28. April 2006

Heute stehe ich viertel vor Neun auf. Marion muss zur Arbeit. Das ganze Haus – außer Pia – ist ausgeflogen. Die Kinder sind in der Schule, Marion und Katrin bei der Arbeit.

Und ich?

Ich bin müde und zerschlagen, Tränen laufen runter und ich bin wieder so weit, dass für mich alle Optionen möglich sind. Jetzt ist eine Stunde später. Ich habe mich wieder berappelt. Ich bin wieder

kämpferisch. Bedeutet ich werde heute die Dinge tun die ich mir vorgenommen habe.

Eben habe ich auch einen Anruf bekommen von einer Dame die zum ersten Treffen in Winnenden nicht kommen kann. Ich werde sie wieder einladen, sobald klar ist, wann das nächste Treffen stattfinden wird.

Nachmittags jogge ich mit unserer Hündin Pia von Buhlbronn nach Schorndorf (ca. 9 km - mit Unterbrechungen).

Am Abend dann noch mal 10 Runden im Stadion (4km).

Trotzdem, zwar mit Zwischenhoch komme ich langsam aber sicher in eine Abwärtsspirale. Ich habe heute wieder meine Tabletten vergessen.

29. April 2006

Da ich zu spät gegessen habe, kann ich nicht schlafen. Negative Gedanken und ein Istmiregalstandpunkt festigen sich immer mehr. Ich habe mir gestern schon vorgenommen, dass ich bei allem was mir nicht passt und auch wer mir in die Quere kommt voll dagegen gehen werde.

Es ist jetzt Schluss mit Schmusekurs.

Am Morgen fahren Tanja und Ulrike nach Konstanz zum Badmintonturnier. Gleich da gibt es wieder einen kleinen Disput, was wohl an meiner schlechten Laune liegt. Ich gehe also wieder ins Bett und stehe erst um halbzehn wieder auf.

Beim Frühstück lese ich die Stellenanzeigen in der Stuttgarter Zeitung und mir wird klar, dass ich was den Arbeitsmarkt anbelangt verloren habe. Ich weiß ja nicht einmal ob ich überhaupt in der Lage bin einer Arbeit nachzugehen. Abgesehen davon, dass der Arbeitsmarkt sowieso nichts hergibt.

Soll ich wieder in den Vertrieb gehen, wo ich dazu neige mit meinem Namen für etwas einzutreten? Eher nein! Von der Psyche schaffe ich

das sowieso nicht mehr. Eine andere Stelle kann ich in der Zeitung nicht finden . . .

Wird das finanzielle Probleme geben wenn ich keine Arbeit habe. Wahrscheinlich nicht, solange der Aktienfonds die nötigen Gewinne erwirtschaftet. Allerdings bin ich heute der Meinung und da muss ich aufpassen, dass keine Wut und kein Hass in mir heraufsteigt, dass ich jetzt von unserem Ersparten leben muss.

Noch mal, meine Angst liegt momentan darin, dass ich

1. nicht weiß, ob ich von der Psyche überhaupt in der Lage bin etwas zu arbeiten
2. nicht weiß, was ich überhaupt beruflich machen könnte
3. nicht weiß, was eine Behandlung überhaupt bringen soll
4. nicht weiß, wie ich aus dem Kreisverkehr, in dem ich mich befinde (das Bild von letztem Jahr gilt wieder und zwar mit allen Wegen) wieder heraus komme und ob ich das überhaupt will.
5. nicht weiß, wie lange ich damit meine Familie noch belasten will.

Alles was sich nach der durchwachten Nacht und dem Vormittag danach im August 2005 so gut entwickelt hat, worüber sich die Kinder und alle gefreut habe, der 900 km lange Jakobsweg steht heute auf der Kippe.

Das macht mich traurig.

Vor einem Jahr wurde ich krankgeschrieben und bis heute habe ich nichts gearbeitet.

Wenn jetzt alles von vorne beginnen sollte, werde ich das nicht mitmachen.

Das ist für mich sicher. Und dabei laufen mir die Tränen herunter.

Es ist kurz nach elf – ich habe das Baumbild und die Tiere die ich in Winnenden gemacht habe weggeräumt. Ich will sie nicht mehr sehen.

Eben hat Marion versucht ein Gespräch zu führen. Es kam aber nicht zustande, weil ich nicht wollte. Und genau das hat Marion nicht verdient. Aber was soll ich da erklären. Es liegt ja nicht an ihr. Es liegt an mir.

Und genau das ist es was jetzt zusätzlich langsam aber sicher kaputt geht. Alles was wir uns erarbeitet hatten ist neu in Frage gestellt.

Am Nachmittag fahre ich mit dem Auto meines Vaters nach Adelberg. Dort auf dem Parkplatz sitzen ich im Auto von 13.30 Uhr bis um 18.00 Uhr. Ich mache die Augen zu. Versuche zu schlafen. Ich schneide mir mit dem Messer in den linken Arm. Ich nehme die alte Stelle wie vor einem Jahr. Es blutet.

Um 18.00 Uhr fahre ich wieder heim.

Am 30.04.06 kommt es dann zum Gespräch mit Marion. Wir machen einen langen Spaziergang und reden nach einiger Zeit. Die Kinder sind im Badmintonturnier. Ulrike wird im Einzel fünfte und im Mixed dritte. Tanja wird dritte im Einzel und im Mixed.

Später trainiere ich wieder auf den Halbmarathon. Bedeutet heute zwölf Kilometer. Bin zwar ziemlich fertig aber sonst ok.

In der Nacht zum 1. Mai klaut jemand das Emblem vom Rover. Später sollte sich herausstellen, dass in der ganzen Eugenstrasse

die Autoembleme fehlen. Die Polizei wird eingeschaltet und Anzeige erstattet. Momentan dürfte ich selber denjenigen nicht erwischen.

Mit John und Andy aus dem Krankenhaus machen wir eine kleine Wanderung. Gegen Abend mache ich einen Besuch bei meiner Mutter. Das war schön. Trotzdem komme ich am Abend nicht ins Bett und bleibe bis halb drei Uhr auf.

Jetzt ist es heute ein Jahr her, als alles begonnen hat. Ich denke die ganze Zeit daran.

* * *

Jetzt sind schon wieder zehn Tage vergangen in diesem Mai. In der Zwischenzeit habe ich nichts aufgeschrieben.

Ich hatte keine Lust dazu.

Heute Morgen als ich aufgewacht bin kamen zwei Lieder im Radio: „Der Weg ist das Ziel“ und „Das ganze Leben ist eine Wundertüte“

Leider bin ich aber heute nicht so richtig gut drauf. Ich kann mich zu nichts richtig aufraffen. Eigentlich wollte ich mich um die Internetseiten BALANCE und ikdj kümmern. Hab aber keinen Kopf dazu. Alles dreht sich im Kreis. Alles stelle ich in Frage.

Was war in diesen ersten zehn Tagen?

03. Mai 2005 Halb neun; Die Sonne scheint. Vögel zwitschern. Tanja hat heute den ersten Prüfungstag. Pia liegt neben mir. Marion war da – Kaffee ist fertig. Warum soll ich aufstehen?

Am 4. Mai ist die Selbsthilfegruppe in Winnenden gestartet. Es waren sieben Personen anwesend.

Ich finde das prima. Somit ist jetzt ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfegruppen im Kreis erreicht und das schon um einiges früher wie erwartet.

Am 5. Mai war ich beim Therapeuten. Davor musste ich meine Mutter zum Arzt fahren. Sie hat große Probleme mit ihrem Knie und hat Schmerzen. Kommt also in die Röhre. Beim Therapeuten muss ich einen Fragebogen ausfüllen. Ich glaube dass mich der Therapeut nicht versteht. Er hat erkannt, dass ich mir einen letzten Weg – meinen letzten Weg wieder frei halte. Er nennt das „abhauen durch die Hintertüre“. Er sieht es auch als nicht sicher an, ob das mit uns klappt. Schon beim ersten Mal hat er von den fünf Probesitzungen gesprochen.

Auf die Frage wie es weiter geht, erkläre ich, dass ich nicht mehr bei einer Krankenkasse anfangen will, mich dort aber trotzdem bewerbe. Mir schwebt etwas im sozialen Bereich – ggf. Umschulung vor. Er fragt in welche Richtung und ich solle mich darum kümmern.

Er versteht überhaupt nicht, dass ich nicht mal weiß ob ich acht Stunden durchhalten kann. Außerdem bin ich dabei auf das Arbeitsamt angewiesen. Ich verweise auch auf mein Alter und sehe auf dem Arbeitsmarkt sowieso keine großen Chancen mehr.

Also selbst wenn ich mir überlege, was will ich genau machen. Selbst dann kann dann das Arbeitsamt sagen – da gibt es keine Stellen. Ist wie das Henne – Ei – Prinzip. Was zuerst.

Der Herr Psychologe macht es sich da meines Erachtens recht einfach. Hat ja noch drei Sitzungen um dann nein, das klappt nicht mit uns zu sagen.

Der heimliche Blick auf die Uhr ist mir natürlich auch nicht entgangen.

Ach so, das Engagement mit den Selbsthilfegruppen und mein Training für Halbmarathon findet er gut. Aber das wäre ja nicht mein Problem.

Er meinte am Schluss, dass sei ja jetzt nicht befriedigend für mich gewesen. Ich sage ja, das stimmt. Das war das Benzin nicht wert. Einen neuen Termin haben wir dann aber doch ausgemacht.

Ergebnis dieser Sitzung.

Vor der Sitzung habe ich meiner Mutter im Auto noch erklärt, was ich alles machen will. Ich war voller Elan, war gut aufgelegt und habe positiv in die Zukunft geschaut.

Nach der Sitzung war ich frustriert und schlecht gelaunt. Alles was ich seither gemacht habe kann ich jetzt in Frage stellen. Ich habe das Falsche gemacht.

Ob eine weitere Sitzung Sinn macht weiß ich heute noch nicht. Ich meine aber eher nein. Ich denke es ist besser wenn ich mir selber helfe.

Drei Tage später, mich hat das alles sehr stark beschäftigt, habe ich in mein Handy eingegeben.

Was wissen Sie schon von den ganzen Kränkungen (im Führungskreis)

Von den Ungerechtigkeiten (Sanierungspartner, Landesverband)

Von den Enttäuschungen (Mitarbeiter die sich nicht gemeldet haben)

Von meinen Kämpfen.

Aber ich soll sagen was ich machen will.

* * *

Nach der Sitzung holte ich meine Mutter ab. Wir mussten noch einen Grabstein heraus suchen. Das hat dann auch noch über eine Stunde gedauert.

Am Abend war dann die Schorndorfer Selbsthilfegruppe.

Das hat mir gut getan.

* * *

Am 6. Mai hatte ich mal wieder Gelegenheit etwas Neues zu lernen. Die Wiesen müssen gemäht werden. Mäher? Keine Ahnung. Hat immer mein Vater vorbereitet.

Also probier ich es halt mal. Ich weiß nicht einmal was der Mäher für Sprit braucht. Beim Mähmesser das gleiche Problem. Keine Ahnung wie das hinkommt. Fahre also nach Miedelsbach und frage beim Hersteller nach.

Später dann noch einmal weil vermeintlich etwas locker war. Hab dann auch gleich wegen Sprit gefragt. Hatte den falschen dabei.

Nun gut. Das Mähen war dann kein Problem. Nach drei Stunden war ich fertig. Die Maschine ging zwar zweimal einfach aus – aber ich blieb ruhig.

Am 8. Mai treffe ich Helene in Winnenden. Sie muss ihre Sachen nach Baden-Baden in die neue Wohnung fahren. Da sie niemand hat, der ihr helfen kann mach ich das halt.

Wir fahren am 9. Mai nach Baden-Baden. Das klappt prima.

Mein Marathontraining klappt auch gut. Gestern musste ich aber ausfallen lassen. Ich war einfach zu müde.

* * *

Und nun bin ich fertig mit schreiben und wieder am heutigen Tag (10. Mai) angelangt.

Auch dieser 10. Mai ist kein guter Tag. Am Vormittag bin ich eine Stunde mit Pia unterwegs. Mit Tränen an den Backen und dem Gefühl, dass alles sinnlos ist laufe ich durch die Gegend. Zum Glück kommt mir niemand entgegen.

Am Nachmittag sind meine Mädels beim Einkaufen in Waiblingen und ich schlafe drei Stunden. Ich bin so müde. Gestern hatte ich keine Tabletten genommen. Vielleicht dadurch. Ich weiß es nicht.

Am Abend fahre ich zu meiner Mutter. Leider gehe ich ziemlich verärgert. Sie hat Schmerzen in den Füßen und meint sie müsse trotzdem auf den Acker laufen. Das ärgert mich furchtbar. Dass ich auch meine Probleme habe sieht sie glaub ich gar nicht.

Ich fahre auf den Hohenstaufen und setze mich auf eine Bank.



Es ist ein schöner Sonnenuntergang.

Dort bin ich vor einem Jahr auch schon einmal gesessen. Mit meinem Taschenmesser schneide ich mir ein wenig in den linken Arm. Das Blut läuft herunter. Ich verstehe die Leute die das tun. Gegen neun bin ich dann daheim.



Marion zeige ich die Internetseiten BALANCE und ikdj. Bleibe bis um halbeins auf und schlafe wieder einmal in Kleidern.

Ich bleibe fast bis zehn Uhr im Bett. Es ist schönes Wetter. Ich bin aber immer noch müde und es gibt so vieles zu tun.

Also weiter kämpfen!

11.05.2006	
	Manches regelt sich heute von alleine. Immer wieder werden Sie zum richtigen Zeitpunkt an den richtigen Platz geschubst.

Beim heutigen Spaziergang geht es besser. Viele Dinge gehen mir durch den Kopf. Mit Idris meinem Bruder habe ich seit zwei Wochen keinen Kontakt. Beide sind zu stolz den ersten Schritt zu tun. Ich war vor zwei Wochen einmal verärgert, weil Idris einen ausgemachten Termin nicht eingehalten hat. Daraufhin war stillschweigen von beiden.

Heute ist ein Roller im Wochenblatt, Tanja möchte so einen haben. Ich rufe an und am Abend kommt der Rückruf. Der Preis ist prima – neuwertig (23km) für 700 €uro weniger.
Am Freitag können wir ihn holen.

Nach dem Spaziergang arbeite ich an der Internetseite BALANCE weiter und führe verschiedene Telefonate. Eines davon mit einer Mitstreiterin aus der Selbsthilfegruppe.
Ich möchte einen Verein gründen und dann an die Öffentlichkeit gehen. Pressemeldung füge ich einmal bei.

Plan BALANCE

- ❖ Internetseite fertig machen
- ❖ Pressemeldung (vorbereitet – s. Anlage)
- ❖ Gründung eines Vereines (benötigt werden 7 Mitglieder)
- ❖ Unterstützung durch eine Krankenkasse (GEK)
- ❖ Einbindung WIAP (wenn möglich)
- ❖ Internetseite rein stellen
- ❖ Erneut Pressemeldung über Vereinsgründung

Am Nachmittag schlafe ich wieder drei Stunden. Ich bin ziemlich müder. Liegt wohl an der Verdoppelung der Dosis.

Abends (18.00 Uhr) Selbsthilfegruppe in Waiblingen. Das war wieder einmal prima. Gleich werden verschiedene Probleme besprochen. Wir sitzen bis halb neun zusammen. Ich mache über jedes Treffen ein kurzes Protokoll. Teilnehmer wissen darüber Bescheid.

Am Freitag haben wir einen wichtigen Termin. Schon seit einigen Wochen planen wir (Marion und ich) das Haus auszubauen. Heute ist wieder ein Besprechungstermin. Wir liegen jetzt bei einem Betrag, der an der obersten Grenze liegt. Ich hoffe wir können einiges selber machen. Das Gespräch mit der Firma ist ganz gut. Trotzdem habe ich natürlich irgendwo Bauchschmerzen. Es wird nun noch mal ein geändertes Angebot gemacht. Ich denke wir werden das durchziehen.

Danach habe ich Idris eingeladen. Stolz ist zwar gut – aber viel zu oft wirklich unnötig. Wir besprechen die Internetseiten BALANCE und auch die Seiten ikdj. Beide sollen in dieser Reihenfolge schnellstens fertig gestellt werden.

Der Tag war nach dem wir noch den Roller geholt haben wieder einmal richtig ausgefüllt.

Es fällt auf, dass ich immer noch genau nach der letztes Jahr geschriebenen Geschichte: „Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren“ lebe. Alles läuft momentan genau in diese Richtung.

Ob ich bei dem Psychologen weiterhin in Behandlung bleibe möchte ich kommenden Montag mit meiner Ärztin besprechen. Von meinem Gefühl her eher nicht.

Diese hoch und diese tief- Phasen sind für mich manches Mal unerklärlich. Heute ist es zum Beispiel wieder ganz gut.

Da es heute regnet, will ich auch wieder einiges erledigen. Das Buch Zeitenwende hängt schon viel zu lange durch und ich habe nicht mehr weiter geschrieben.

Heute am Montag 15.05.06 habe ich wieder einen Termin bei meiner Neurologin. Ich will mit ihr besprechen wie es weiter gehen könnte und was ich wegen meinem Psychologen machen soll.

Sie wird mich falls notwendig ab Mitte Juni krankschreiben. Das würde bedeuten, dass ich Krankengeld beziehen würde und damit nicht beim Arbeitsamt zur Vermittlung stehen würde. Weiter würde ich dann natürlich auf Zeit spielen. Das Problem ist tatsächlich für mich, dass ich nicht weiß, ob ich überhaupt acht Stunden durchstehen würde. Wenn ich zu Hause etwas mache, schaffe ich an einem Tag schon viel. Aber das sind Dinge die ich machen will, mit denen ich mich identifiziere – z. B. Selbsthilfegruppen. Allerdings habe ich dann am nächsten Tag mitunter ein Loch und schlafe einige Stunden und bin nur müde.

Wegen Weiterbehandlung beim Psychologen habe ich ehrlich meine Eindrücke von der letzten Sitzung geschildert. Alles erzählt und

nichts weggelassen. Auch, dass das dazu geführt hat, dass ich auf den Hohenstaufen gefahren bin und mir dort in den Arm geschnitten habe. Meine Neurologin hat dann ob ich das schon öfters getan habe. Nein habe ich nicht. Zum Psychologen wieder zu gehen macht aus ihrer Sicht ebenfalls keinen Sinn. Sie sagt mir eine Telefonnummer in Esslingen. Werde dort einmal anrufen. Irgendwann ist auch evtl. eine Einlieferung in eine Tagesklinik notwendig. Sie spricht Schwäbisch Gmünd an. Ob ich das mache weiß ich noch nicht.

Am Nachmittag telefoniere ich mit dem Psychologen und sage den Termin ab. Er meinte, das sei letztes mal nicht gut gelaufen und ich bestätige ihm das auch. Er wollte dann zwar noch einmal ein Gespräch, aber das habe ich dann abgelehnt. Es mache für mich keinen Sinn und würde mir nicht gut tun.

Am Nachmittag kommt Petra und ich erkläre was ich wegen der Vereinsgründung vorhabe. Dazu werden 7 Vereinsgründer benötigt. Sie macht mit und freut sich auch darauf.

Nacht - - - 15.05. auf 16.05.06

Es ist jetzt halb zwei mitten in der Nacht. Ich habe an der Internetseite weiter gearbeitet. Sie ist jetzt fast fertig – der Feinschliff sozusagen. Ich bin kein Stück müde.

Gerade habe ich eine PM von Cherry (nur-ruhe-forum) beantwortet. In den letzten drei Tagen habe ich auch von Spanien, von Belgien und heute auch noch von meinem NewYorker Mitpilger eine Mail bekommen. Das ist schon klasse.

16.05.2006	
	Sie haben viele Ideen und wissen nicht so recht, wie Sie diese umsetzen wollen. Es braucht Mut, den eigenen Weg beharrlich zu gehen. Aber es lohnt sich!

16. Mai 2006

Es regnet den ganzen Tag. Eigentlich wollte ich mähen.

17. Mai 2006

Mähen, Streit und ein Schnitt
Am Vormittag ist Babsi da und ich erzähle ihr vom Jakobsweg und auch von der geplanten Vereinsgründung. Sie macht auf jeden Fall mit. Das freut mich sehr.

Um 13.30Uhr fahre ich nach Buhlbronn und anschließend weiter zu meinem Bruder Idris. Meine Mutter ist auf dem Stückle und arbeitet. Sie verweist auf das Gras in den Himbeeren. Opa würde die Hände über den Kopf zusammen schlagen. Ich fasse das für mich als einen versteckten Vorwurf auf. Ich sage gestern hätte ich mähen wollen, aber es habe ja geregnet. Oma darauf: In Buhlbronn haben alle gearbeitet. Wieder ein versteckter Vorwurf. Stroh in die Erdbeeren haben die im Nachbarstück auch schon drin.

Ich fahre weiter zu Idris. Eigentlich wollte ich bis um 17.00 Uhr bei ihm bleiben. Schon kurz nach vier fahre ich zurück. Ich fahre heim, hole den Bus, fahre in die Hütte um Bretter auszuladen, lade Stroh ein, fahre zu den Erdbeeren, mache das Stroh rein, fahre zu Oma und lade die Mähmaschine ein. Höre mir an, dass es ja jetzt schon viertel sieben sei und mache mich dann mit der entsprechenden Stimmung auf zum mähen.

Ich mähe über eine Stunde, einmal in einen Pfosten und fahre wieder heim zu Oma. Sie fragt ob ich nicht gut drauf wäre. Dann bricht alles aus mir heraus und ich gehe dann ziemlich schnell. Fahre mit dem Bus heim und steige in den Audi (dort ist mein Messer) und fahre nach Adelberg mit dem Gedanken mich zu schneiden. Dieses mal mit bewusster Absicht. Das erschreckt mich nicht einmal. Ich mache einen kleinen Schnitt neben die drei anderen. Ich kann immer sagen, da hat mich Pia gekratzt. Danach fahre ich wieder heim und erzähle Marion von Oma und was war (ohne schneiden).

18. Mai 2006

Heute ist es wieder einmal so weit. Ich habe zu überhaupt nichts Lust und bin müde. Der „Streit“ mit Oma, war eigentlich kein richtiger Streit macht mich traurig.

Ich habe wieder Gedanken an Selbstmord im Kopf. Glaube aber nicht, dass ich das schaffen würde. Auf jeden Fall brauche ich bis nachmittags um drei Uhr bis ich etwas Gescheites tun kann. Ich mache die Vorbereitungen zur Vereinsgründungen weiter.

Heute Abend ist noch Gruppe in Winnenden.

Dieses Mal sind in der Gruppe nur vier Personen, davon zwei neue. Trotzdem war es sehr schön und wir haben sogar viel gelacht. Heute kann ich wirklich sagen, dass mich die Gruppe aufgefangen hat. In der Nacht wache ich 3.45 Uhr und schreibe einige Zeilen in den PC. Gefreut hat mich die Aussage von Helene: Du findest doch immer etwas.

19. Mai 2006

Wieder Freitag. Der Steinmetz, der den Grabstein von meinem Vater macht ruft an ob wir nicht vorbei kommen können um abschließend alles weitere zu besprechen. Das machen meine Mutter und ich dann gleich noch am Vormittag. Nachmittags bereite ich weiter die Internetseite vor und natürlich auch die Vereinsgründung.

Pünktlich um 19.00 Uhr startet die Gruppe in Schorndorf. Es sind wieder sehr viele Teilnehmer da. Wir vereinbaren eine kleine Wanderung zusammen mit den anderen Gruppen. Ich stelle auch die Planungen zur Gründung des Vereines BALANCE vor. Leider konnte ich keine Mappen machen zum durchschauen. Diese will ich nachliefern. Der Abend war wieder wirklich prima.

Danach schaue ich nach der Route nach Wiesbaden (so auf die Schnelle) und weiter nach Lünen.

Das Wochenende war dieses Mal ohne Familie.

Am Samstag lande ich pünktlich in Wiesbaden. Die Fahrt hat gut geklappt und ich bin pünktlich beim Seminar. Insgesamt sind es 13 Teilnehmer. Schon nach der ersten Stunde war mir klar, dass so ein weiterführendes Seminar für die Gründung von Selbsthilfegruppen

viel bringt und natürlich dann auch den Menschen die in den SHG sind. Es war tatsächlich ein fehlendes Puzzleteil. Mit Dr. Peseschkian vereinbare ich, dass ich ihm Unterlagen zukommen lasse. Für ein ausführliches Gespräch war leider keine Zeit.

Die Weiterfahrt nach Lünen klappte anschließend auch gut und Lilo – meine alte Freundin – freute sich sehr über meinen Besuch. Sie hat mit ihren 82 Jahren jetzt doch etwas abgebaut und ist auch wackelig auf den Füßen. Bei Lilo bin ich vormittags eine halbe Stunde und nachmittags eine ganze Stunde aufs Ohr gelegen. Diese Müdigkeit macht mir momentan doch sehr zu schaffen.

Ein wichtiger Satz den ich mir ins Handy eingegeben habe:
Beim Mittagessen. Lilo: „Ich beneide dich darum dass es dir schmeckt.“ Ich hatte Spargelcremesuppe gegessen und Lilo – 82 Jahre alt – kann leider nicht viel essen.

Sonntagabend bin ich wieder zurück. Meine Tanja ist zwischenzeitlich am Gardasee und Ulrike hat beim Badminton einen zweiten Platz im Einzel geholt und mit ihrer Partnerin im Doppel gewonnen.

Also alle soweit gut.

Neue Woche mit BALANCE, Absage und . . .

22. Mai 2006

Montags bin ich wieder so müde, dass ich bis kurz vor neun liegen bleibe. Um 10 Uhr ist ein weiterer wichtiger Termin.

Ich schaue meine Mails und habe eine Absage bekommen. Dort hatte ich eigentlich etwas Hoffnung. Aber das soll wohl nicht sein.

Der Termin bei der Krankenkasse lässt sich gut an. Es geht zwar nicht um einen Job. Es geht um die Unterstützung von BALANCE.

Ich erhalte die Zusage für einen weiteren Termin mit dem zuständigen Abteilungsleiter.

23. Mai 2006

Weiter geht es mit den Vorbereitungen der Vereinsgründung. Ich fertige 20 Mappen und verschicke diese an alle Teilnehmer von der Schorndorfer Gruppe sowie jeweils vier der Gruppe von Winnenden und Waiblingen. Ich bin sehr auf die Resonanz gespannt.

24. Mai 2006

Tarot

Heute habe ich auf einer Internetseite nach meiner weiteren Zukunft gefragt.

Das Ergebnis: Das Thema - Die Hohepriesterin

Vor Ihnen liegt eine traumhafte Zeit, in der Sie spüren, dass Sie von ihrer Intuition oder einem „guten Engel“ geführt werden. Lassen Sie die Dinge auf sich zukommen. Vertrauen Sie darauf, dass Sie zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort sein werden und dann auch das Richtige tun oder lassen. Geduld und Vertrauen bringt Sie in diesen Tagen viel weiter als Emsigkeit und Ehrgeiz. Wenn Sie verstärkt auf Ihre Träume und Ihre innere Stimme achten, werden Sie wertvolle Botschaften erhalten.

Wie es Ihnen damit geht, was Ihnen dabei hilft oder Sie beeinträchtigt, zeigt die Zusatzkarte.

Zusatzkarte

Wie es Ihnen damit geht

4 Münzen

Sie sind vorsichtig, wahrscheinlich übervorsichtig und gehen ganz und gar auf Nummer sicher.

Quintessenz: was Tarot Ihnen rät

Die Liebenden

Treffen Sie eine Herzensentscheidung.

Ich hätte dieses Ergebnis heute sicherlich nicht in den Computer eingegeben.

Bei Vorliegen des Ergebnisses wurde ich wieder auf mein Ergebnis vom Jakobsweg hingewiesen. Das heute zum zweiten Male.

Das finde ich schon seltsam.

Beim Blutspenden

Kein Blut gespendet – aber ein gutes Gespräch

Manches Mal ist es schon komisch. Dass es keine Zufälle gibt, das höre ich ja immer wieder.

An diesem Tag wollte ich wieder einmal zum Blutspenden. Ich war ja schon lange nicht mehr gewesen.

Nachdem man seinen Ausweis zum kopieren gegeben und einen Fragebogen ausgefüllt hat muss man vor dem Spenden zu einem Arzt. Da geht auch schon die Türe auf und eine Ärztin kommt mit einer leeren Flasche Sprudel heraus. „Ach kommen Sie kurz“: sagt sie und ich komme gleich dran.

Ich habe das Buch von Dr. Peseschkian dabei und werde auch gleich darauf angesprochen. Ich rede offen über meine Depressionen, den Jakobsweg und was sich bis zu den Selbsthilfegruppen entwickelt hat. Die Ärztin erzählt von ihrem Bruder, der sich wegen Depressionen vor den Zuge geworfen hat und von einem guten Freund der in der Schweiz Selbstmord gemacht hat. Wir unterhalten uns immer länger. Irgendwann werden wir kurz wegen einer Nachfrage zu einem Fragebogen unterbrochen. Reden vom Jakobsweg, von Indien wo die Ärztin war und und und. Ich gebe ihr auch die Internetseite depri-jaweg und auch die von wiap an. Insgesamt wird eine drei viertel Stunde daraus. Beim nachschauen des ausgefüllten Bogens – ich hatte als Arzneimittel meine Antidepressiva angegeben stellte sie fest, ich darf gar nicht spenden, da ich ja diese Arzneimittel einnehme.

Ups.

Ich erkläre das ist nicht schlimm – ich hatte ja dafür ein gutes Gespräch. Draußen warten zum Glück nicht sehr viele, also müssen wir kein schlechtes Gewissen haben. Allerdings kommt gleich ein neuer Spender in ihren Raum.

Ich hole noch eine Flasche Sprudel und gehe noch mal zurück und bringe ihn ihr.

Danach verlasse ich die Turnhalle.

Die Ärztin kommt mir nach und meint, ich solle beim nächsten Mal meine angegebenen Antidepressiva weglassen.

Das war diese Mal ein sehr wertvolles Blutspenden. Schade dass ich nicht nach dem Namen gefragt habe. Ich hätte gerne weiterhin Kontakt gehalten.

Der Baum meines Vaters

Ich habe ihn zurückgeholt, den Baum meines Vaters. Den Bonsai, den ich ihm letztes Jahr zum Geburtstag geschenkt habe. Ich war ja auf dem Jakobsweg unterwegs.

Leider konnte der Baum nicht gerettet werden. Das ist sehr schade. Letztendlich hat ihm das Wasser in den letzten drei Wochen vor dem Tod meines Vaters gefehlt. Ich habe ihn trotzdem mitgenommen. Er steht jetzt hinter dem Haus. Wir machen einen letzten Versuch. Marion macht einen Trunk und ich gieße ihn immer. Das wäre aber sicher ein Wunder, wenn er wieder werden würde.



Er ist verdurstet!

27. Mai 2006

Wieder verschlafe ich den Nachmittag. Am Vormittag war ich mit Pia eine Stunde unterwegs. Wenn ich letztes Jahr auf dem Jakobsweg immer so müde gewesen wäre, ich hätte das Ziel nie erreicht.

28. Mai 2006

Heute bin ich bis um 11.00 Uhr liegen geblieben. Schon über das längere Liegenbleiben ärgere ich mich.

Ich sollte heute noch einiges erledigen.

- ❖ Satzung schreiben für BALANCE
- ❖ 10 km Testlauf
- ❖ mein Abschlusszeugnis schreiben
- ❖ endlich die Mails vom Belgier, Spanier und Amerikaner vom Jakobsweg beantworten

Vorher habe ich noch Broschüren für die Gruppen bzw. für BALANCE angefordert: Psychisch krank im Job. Was tun?

Dann sollte ich noch eine Mappe für die GEK fertig machen.

Und im Internet bei „Ich und die Zukunft“ noch etwas schreiben.

Jetzt ist es 21.00 Uhr und ich schreibe hier mal etwas weiter. In der Zwischenzeit habe ich auch den Nachmittag verschlafen (drei Stunden). Um 18.00 Uhr habe ich mich aufgerafft und bin meine zehn Kilometer gelaufen, die auf dem Plan standen. Das hat wenigstens geklappt.

Sonst habe ich noch nichts gemacht.



Doch – ich hab noch etwas gesehen. Was Schönes!

Jemand aus der Gruppe, mit dem ich fest gerechnet habe und auch schon ein längeres Vorgespräch geführt habe und auch eine Zusage erhalten habe, hat nun doch abgesagt. Das ist einerseits schön, da die Person meint die Gruppe nicht mehr zu benötigen, was ja positiv ist. Andererseits ist es schade, dass nicht die Bereitschaft da ist bei etwas größerem wie der Vereinsgründung mitzuhelfen.

Das finde ich sehr traurig. Auch von den anderen Gruppenmitgliedern haben nur zwei angerufen. Auch das ist sehr schade. Vermutlich stecken sie alle in ihren eigenen Problemen fest und haben nicht die Kraft, etwas darüber hinaus zu tun.

Allerdings frage ich mich jetzt auch, ob ich überhaupt auf den richtigen Weg bin. Vielleicht mache auch ich den Fehler, dass ich zu sehr nach anderen schaue und zu wenig nach mir. Ich bin auf jeden Fall sehr nachdenklich und wohl auch sehr traurig. Viel investierte Arbeit scheint mir heute als zumindest fragwürdig.

Am Montag wendet sich alles wieder in die andere Richtung. Ich erhalte zwei Anrufe, die signalisieren, dass sie bei der Gründung des Vereines mitmachen wollen.

Ich schreibe weiter an der Internetseite und trage die letzten beiden Wochen nach. Es ist doch jetzt eine ziemlich umfangreiche Homepage geworden.

Am **31. Mai** beschließe ich nach längerem überlegen die depri-jaweg – Seite mit diesem Datum für eine zeitlang zu beenden. Morgens erkläre ich Marie-Luise was es sich mit dem Verein auf sich hat und helfe ihr auch bei einer Bewerbung.

Nachmittags erhalte ich Anrufe wegen dem nächsten Termin zur Depri-Gruppe in Winnenden. Es ist in diesem Bereich also alles schon so wie in meiner Geschichte die ich im Krankenhaus geschrieben habe: „Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren.“ Ich werde angerufen, es gibt drei Selbsthilfegruppen im Rems-Murr-Kreis und ich plane schon weiter für ein Netzwerk in gesamt Baden-Württemberg. Nur mit den Büchern schreiben hapert es noch – momentan.

Wie gesagt, am Nachmittag beschließe ich, nicht mehr – vorübergehend – auf depri-jaweg weiter zu schreiben.

Warum? Das liegt natürlich auch an dem Grenzbereich in dem ich mich momentan bewege. Ab 01.07.06 bekomme ich kein Gehalt mehr und bin arbeitslos. Meine Ärztin sagt mir, sie würde mich krankschreiben. Das bedeutet ich würde ab 01.07.06 Krankengeld bekommen. Da wäre es schon blöd, wenn auf der Internetseite nachlesbar wäre, was ich alles mache. Das kann und darf ich schon zum eigenen Schutz nicht machen.

Auf der Homepage habe ich folgendes geschrieben:

31. Mai 2006

Wie das Leben so spielt, habe ich gestern zwei Zusagen für den Verein erhalten. Es ist eine Frage der Zeit und es wird auf jeden Fall zur Gründung eines Vereines kommen und somit zu einem flächendeckenden Netz an Selbsthilfegruppen Depressionen zunächst in Baden-Württemberg.

Heute am 31. Mai habe ich lange überlegt, wie lange ich auf dieser Seite weiter schreiben werde.

Warum schreibe ich hier? Ich denke die Gründe sollten noch einmal aufgeführt werden. Es sind die gleichen Gründe warum ich auf den Jakobsweg gegangen bin.

Das sind:

1. Für Menschen, die wegen Depressionen im Krankenhaus, Arzt oder Psychologen in Behandlung sind. Um ihnen Mut für ihren weiteren Weg zu machen.
2. Für die Schwachen (wobei ich auch nicht immer stark bin) - deshalb möchte ich das Afrikaprojekt eines Schorndorfers - Herrn Schuhmacher - unterstützen.
3. Für alle Angehörigen, Freunde, Bekannte die manchmal oder auch öfter nicht wissen, wie sie mit dem Thema Depressionen umgehen sollen.
4. Für alle Menschen, die glücklicherweise bislang nicht mit dem Thema Depressionen konfrontiert wurden und womöglich zu wenig darüber wissen.
5. Letztendlich für mich selber, wobei mir die vorgenannten Gründe wichtiger sind.

Diese Gründe wurden von mir bereits im Oktober 2005 aufgeführt und damals in Form von Mappen im Krankenhaus verteilt. Sie gelten heute noch immer.

Diese Seite hier heißt: Ich und die Zukunft.

Einige Dinge in meiner Zukunft, sind wie immer mal zu entnehmen war, mit Fragezeichen versehen. Ich möchte diese auch noch einmal aufführen:

1. Beruflich steht noch immer ein Fragezeichen. Ein Weg zeichnet sich ab, ist aber noch nicht klar erkennbar. Es kann auch eine Sackgasse sein.
2. Gesundheitlich - tja da weiß ich nicht.
3. Lauftraining (Marathon / Halbmarathon) - das hilft mir sehr - werde ich weiter machen.
4. Buchprojekte hängen momentan. Für das Buch Zeitenwende nenne ich keinen Termin mehr. Ich bin aber dran es kurzfristig fertig zu stellen.
5. Selbsthilfegruppen Depressionen - gibt es nun drei Stück in unserem Kreis. Um diese und die Menschen werde ich immer da sein.

6. Gründung eines Vereines läuft momentan. Ich denke da wird sich im Juni noch einiges tun.

Mancher der das jetzt liest wird sich fragen, was geht da jetzt ab? Für die nächsten Wochen werde ich hier nicht mehr schreiben. Ich werde aber für mich selber weiter schreiben so wie ich es schon lange gemacht habe.

Der-/diejenige, der sich für den Menschen G:S: interessiert kann jederzeit auch Kontakt aufnehmen. Die Mailadresse ist ja bekannt. Denjenigen die selber Depressionen haben möchte ich das Gleiche sagen, wie damals Ali mir im Park vom Krankenhaus Winnenden.

"Nicht aufgeben - kämpfen!"

Für die nächste Zeit wird also nichts mehr nachzulesen sein. Allerdings werde ich an diesem Buch hier „**Ich will!**“ weiter schreiben.

Alles geht weiter wie seither. Nur mit dem Unterschied, dass die Dinge nicht mehr öffentlich gemacht werden.

Am Nachmittag besuche ich meine Mutter. Wir sind wieder lieb zu einander was für uns beide unheimlich wichtig ist. Für die Tomaten auf dem Acker hole ich über der Garage zwei Kübel. Beim durchkämpfen durch die Spinnweben klingelt mein Handy. Und, das darf nicht wahr sein! Es ist die Bahn BKK. Sie wollen auf meine Bewerbung zurückkommen. Sie möchten, dass ich bei Ihnen als Key Account Manger anfangen. Ich frage zu wann sie es sich vorstellen und erhalte zur Antwort – möglichst schnell. Da bin ich platt und erkläre, dass es jetzt momentan schlecht sei und ich mich morgen melden würde.

Tja und nun? Nun ist alles wieder mit Fragezeichen versehen. Die Situation ist die Gleiche wie beim Wechsel damals von der BARMER zur BKK Bauknecht. Oder wie letztes Jahr als ich im Mai krankgeschrieben wurde.

Irgendwie ist das schon blöd.

Von da her, habe ich wohl auch genau richtig einen Stopp auf der Internetseite gemacht. Ich weiß also nun nicht wie es weiter geht.

Wird nun doch langsam Zeit, dass ich an dem Buch „Zeitenwende“ weiter schreibe.

* * *

Das war doch ein richtig schöner Wonnemonat Mai!

Beim Marathon, bin ich übrigens voll im Plan. Neue Turnschuhe warten schon darauf, dass ich mit Ihnen Vollgas gebe. Diese habe ich am Montag gekauft und mich auch mit einer langjährigen Freundin getroffen.

01. Juni 2006

So sind wir also im Juni angelangt. Ich bin erst um halb drei ins Bett gegangen, habe gut geschlafen und bin auch gut aufgewacht.

Der erste Gedanke war an den gestern angebotenen Arbeitsplatz. Es ist das Gleiche wie letztes Jahr oder aber vor vier Jahren. Das gleiche Problem. Im Bett liegend versuche ich das Problem von allen Seiten zu beleuchten.

Nach dem aufstehen versuche ich einen Termin beim Therapeuten zu bekommen. Diesen muss ich mir ebenfalls wieder neu suchen. Stimmt nicht ganz – der Termin bei einem neuen Therapeuten muss ich ausmachen.

Heute Abend ist dann Selbsthilfegruppe in Winnenden.

Der Gruppenabend ist sehr wohltuend. Ich nehme jemanden aus Rudersberg mit. Unterwegs erhalte ich einen Anruf von einem Teilnehmer. Er kann heute leider nicht kommen. Er steht wieder genau am Anfang. Es wurde ihm vor zwei Tagen die Arbeitsstelle gekündigt. Mist!

In der Gruppe sind dann 8 Personen anwesend. Drei Teilnehmer fehlen entschuldigt. Der Abend ist wieder einmal sehr positiv. Die Notwendigkeit von Selbsthilfegruppen wird wieder einmal bestätigt.

Als ich wieder daheim war, liegt ein Zettel da. Bei einer Teilnehmerin, die nicht da war, ist der Sohn gestorben. Morgen ist Beerdigung. Das ist schon brutal.

02. Juni 2006

Zum ersten Mal seit langer Zeit wache ich wieder um halb fünf Uhr auf. Ich liege im Bett und überdenke manche Dinge. Mal sehen ob heute die Mail da ist, wegen dem angebotenen Arbeitsplatz. Gestern hatte ich noch angerufen und um einige Details gebeten. Ich bin mir nicht schlüssig was ich machen soll.

Am Nachmittag schreibe ich mit Nachdruck an der Satzung des Vereines weiter. Ich telefoniere mit einem befreundeten Anwalt, erkläre die Situation und bitte ihn die Satzung zu überprüfen. Ich erhalte sofort die Zusage, was mich sehr freut.

Für die heutige Selbsthilfegruppe erhalte ich zwei Absagen. Einmal krank und einmal Fußball. Jetzt beginnt ja demnächst die WM in Deutschland. Der Gruppenabend war dann überaus gut. Wir unterhalten uns über alles Mögliche. Eine Teilnehmerin bringt einen Flammkuchen mit.

Ich werde noch mal auf den Verein angesprochen und erkläre auch noch etwas dazu. Mit dabei habe ich auch das vor einem Jahr gemalte Bild mit den Wegen, dann meine Geschichte: Eine Woche in fünf Jahren, meinen Pilgerausweis, mein Leinentuch von der Pilgerschaft mit den Stempel und auch das Blatt von Dr.

Peseschkian Menschenbild

„Der Mensch ist ein Bergwerk voller Edelsteine
von unschätzbarem Wert.“

Damit ist auch erkennbar, dass für mich der Beweggrund für die Gründung eines Vereines viel, viel tiefer sitzt und dass mich die

Gründung von Selbsthilfegruppen (der Gedanke daran) letztes Jahr dazu gebracht hat auf den Jakobsweg zu gehen.

Ich denke dass über die Gruppenarbeit – der Verein soll damit nichts zu tun haben und soll getrennt gesehen werden - etwas entsteht, auf das alle Teilnehmer stolz sein können.

Am Ende des Abends verteile ich jedem ein Blatt: „ Ich bin Ich!“

Das habe ich auch meinen Kindern einmal gegeben und letztes Jahr auch einmal heimlich im Krankenhaus aufgehängt. Ich will damit erreichen, dass die Menschen ihr Bild von sich selber überprüfen und damit ihr Selbstwertgefühl steigt.

03. Juni 2006

An diesem Samstag mähe eine Stunde lang die letzte Wiese, die noch zu mähen ist. Heute stehen auch noch 30 Minuten Dauerlauf an. Das Training muss ich unbedingt weiter durchhalten, sonst wird es mit dem Halbmarathon nichts. In den dreißig Minuten schaffe ich 15 Runden, das sind 6 Kilometer. Es regnet die ganze Zeit. Das bedeutet ich schaffe einen 5000-Meterlauf in 25 Minuten. Bei der Bundeswehr habe ich einmal für das Sportabzeichen 23 Minuten gebraucht. Ich finde da hat sich das Training schon gelohnt.

Am Abend /Nacht bleibe ich auf bis um halb drei Uhr, gehe dann mit den Kleidern ins Bett und kann nicht schlafen.

04. Juni 2006

Wenig geschlafen und müde. Ich denke ich sollte mein Problem was den Arbeitsplatz anbelangt einmal skizzieren.

Ich will! Entscheidungen

Arbeitsplatzangebot der Bahn BKK

Fakten

Das erste Bewerbungsgespräch fand im Oktober 2005 statt. Noch vor dem Jakobsweg. Schon damals hatte ich das Gefühl, dass ich

nicht wusste ob es das Richtige ist. Wir vereinbaren bei dem ersten Termin einen Folgetermin nach Rückkehr im Dezember 2005.

In der Zwischenzeit kommt erneut eine Stellenausschreibung, die mich doch etwas verwundert hat. Auf meine Rückfrage wird erklärt, das sei versehentlich dabei gewesen. Also vereinbare ich den zweiten Termin für den 3.1.2006.

Schon auf der Fahrt nach Frankfurt bin ich erneut mit Zweifeln unterwegs. Wir machen erneut so eine Art Rollenspiele. Ich strengte mich aber nicht an. Ist mir eigentlich Wurst.

Nach der Rückkehr sage ich zu Marion, das ist nichts und ich habe die Sache auch für mich ab.

Erneut kommt eine Stellenausschreibung.

Ich rechne meine Reisekosten ab und denke dabei, jetzt kommen bestimmt bald meine Unterlagen zurück. Weit gefehlt.

Bis zum 31. Mai keine Reaktion. Dann kam der Anruf. Interesse besteht! Ich kann anfangen!

Zweifel

- Es handelt sich zwar um einen Heimarbeitsplatz aber ich bin als Key Accountmanager in ganz Süddeutschland unterwegs. Das wäre zwar in Verbindung mit den SHG einerseits gut. Andererseits ist die Tätigkeit nicht unbedingt ein Highlight. Die Bezahlung entspricht der eines Sachbearbeiters. Dazu kommt eine Zielerreichungsprämie.
- Bin ich überhaupt erste Wahl? Oder hat die erste Verarsche bereits stattgefunden?
- Bin ich mit der Stelle wieder verletzt, ja schon jetzt verletzt worden! Ich befürchte ja!
- Kann ich überhaupt für acht Stunden durchhalten? Da hab ich eher Angst davor!

- Wie weit verrate ich alles was ich in den letzten Wochen und Monaten geschrieben habe? (wie sehr muss ich erneut Leute anlügen und sagen: Tolle Krankenkasse . . .
- Ist das mein Weg bzw. kann ich das für meinen Weg nutzen?

Grundlegende Zweifel

- Nach 29 Jahren bei der BARMER wurde ich in den letzten fünf Jahren drangsaliert, was zu meiner Kündigung (selber gekündigt) geführt hat. Ich war die BARMER all die Jahre. Noch heute sagen mir ehemalige Mitglieder, dass es so nie wieder geworden ist. Trotzdem wurde ich mit Prüfberichten niedergemacht. Das war die erste Enttäuschung und ich bin an Bahnlinien entlang gelaufen und habe an Selbstmord gedacht.
- Beim Wechsel von der BARMER zur BKK Bauknecht wusste ich eine Woche vorher nicht, ob ich dort anfangen soll. Dazwischen war ich krank und habe daran gedacht mir das Leben zu nehmen. Als ich dann doch angefangen habe wurde ich bitter enttäuscht. Meine Abteilung war maßgebend entscheidend, dass die Kasse überhaupt fusionieren konnte. Am Schluss wäre das allerdings gar nicht notwendig gewesen. Für was habe ich mich eingesetzt? Während dieser Zeit war immer wieder kurz davor alles hinzuschmeißen, weil zu oft auf meinem Rücken Dinge ausgetragen wurden. Geschweige denn von den Knüppeln, die mir im Führungskreis zwischen die Beine geworfen wurden. Beim Schreiben dieser Zeilen muss ich aufpassen, dass mir nicht Bilder im Kopf festsetzen in denen ich dem einen oder anderen in der Kasse mit meiner Katana den Kopf abschlage.
- Bei der Fusion zur CityBKK hatte ich schon den Gedanken weg zu gehen. Ich wurde aber dann zum Geschäftsstellenleiter ausgewählt und dann nach vier Monaten wieder abgesetzt. Ich hatte eine zu soziale Einstellung und es wurde ein „Ackermann-Typ“ benötigt. Wohin das geführt hat?

- Arbeitsunfähigkeit, Krankenhaus – letztendlich zu dem am Schluss guten Jahr 2005.

Beim schreiben dieser Zeilen, ja, da könnte ich weinen.

Vor einem Jahr im Mai / Juni hatte ich schon einmal eine Bewerbung zur BahnBKK geschickt. Diese wurde dann damals vom Krankenhausaufenthalt eingebremst. An dem Tag an dem ich zum ersten mal in der PIA in Winnenden war, hätte ich eigentlich ein Vorstellungsgespräch bei der BAHN BKK gehabt.

Und nun?

Ich habe im Krankenhaus einen Satz geschrieben.

***„Für was bin ich bereit meine Zeit zu geben,
ohne meine Werte zu verraten.“***

Auch dieser Satz hängt in meinem Kopf! Ich weiß, dass dieser Satz für mich wichtig ist.

Ich bin 900 Kilometer auf dem Jakobsweg unterwegs gewesen.

Wenn ich jetzt den falschen weiteren Weg nehme, ich weiß nicht was ich machen würde.

Von meinem Gefühl her kann ich dort nicht anfangen.

„Wenn es so weit ist, werde ich wissen was zu tun ist.“

Da ich das heute noch nicht weiß, ist es wohl noch nicht so weit.

Ich schlafe den ganzen Tag! Oma kommt zu Besuch. Eigentlich müsste ich heute laufen. Aber das verschiebe ich auf morgen.

05. Juni 2006

„Da fängt wieder etwas an von vorne wo du nicht mehr willst!“

Das ist der Satz den mir Marion heute beim Frühstück gesagt hat, nachdem ich sie habe lesen lassen was ich aufgeschrieben habe. In mir ist die Entscheidung schon gefallen. Ich nehme die Arbeitsstelle nicht an.

Wenn ich überlege, was sich innerhalb eines Jahres entwickelt hat. Vor einem Jahr (16.6.) ging es ins Krankenhaus / dann Kampf im Krankenhaus mit seinen auf und ab / Planungen für den Jakobsweg / 900 Kilometer auf dem Jakobsweg / endgültig nach Hause / Planungen Selbsthilfegruppe / Marathon / meine Zukunft.

In den letzten Tagen:

Eine Teilnehmerin will am 10.06.06 auf den Jakobsweg und den gleichen Weg wie ich laufen.

Eine Woche später am 17.06.06 wandern die Teilnehmer der drei Selbsthilfegruppen von Winnenden nach Endersbach. Das war meine erste Etappe auf dem Jakobsweg.

Ich plane die Gründung eines Vereines. Die Satzung ist bei einem Anwalt zur Prüfung und die Gründungsmitglieder stehen fest.

Viele Gründe zum freuen.

Am Nachmittag renne ich 38 Runden (15,2 km) im Stadion. Ich brauche dazu 90 Minuten. Ich denke da bin ich auf dem richtigen Weg zu meinem ersten Halbmarathon.

Nach zwölf vereinbare ich auch einen Termin mit Idris wegen Internetseite „BALANCE“. Wie das so ist – er ist nie pünktlich – sage ich zwischen 18 und 19 Uhr. Er sagt zu.

Um halb acht ist er immer noch nicht da. Ich ärgere mich voll über ihn.

Ich fahre nach Adelberg um auszuweichen, falls er doch noch kommt. Um halb neun bin ich wieder zu Hause. Er war nicht da und hat sich auch nicht gemeldet. Per MSN erfahre ich, dass er noch schläft. Ich bin stinke sauer. Ich melde mich bei MSN ab.

06. Juni 2006

06.06.2006	
	Der Waage-Mond fördert eigentlich die Harmonie. Nicht so bei Ihnen. Sie müssen sich für etwas entscheiden. Zu viele Möglichkeiten bringen Sie sonst ganz und gar aus dem Konzept.

In der letzten Nacht habe ich unten auf dem Sofa geschlafen. Ich weiß nicht ob es mir gut geht. Ich glaube nicht. Auf der Zehnerscala vom Krankenhaus würde ich heute bei zwei einstufen.

Ich versuche mich abzulenken und zu beschäftigen.

Eben habe ich einen Termin mit dem Arbeitsamt vereinbart.

Dann rufe ich den von Frau Dr. Naber empfohlenen Psychologen noch einmal an. Anrufbeantworter – ich bitte um einen Rückruf.

Das ist immer noch das gleiche Problem. Die Psychologen sehen nicht, wie schnell so (kein Rückruf) das Vertrauen schwindet und was sie mitunter damit anrichten.

Am Nachmittag habe ich mit jemandem einen Termin ausgemacht aus der Selbsthilfegruppe. Es geht um den Jakobsweg. Sie möchte kommenden Samstag los und hat dazu noch ein paar Fragen.

Beim anschauen der Unterlagen muss ich sagen ich würde am liebsten mitgehen. Aber jetzt im Juni geht das bei mir auf gar keinen Fall. Ich schenke ihr das Buch von Peseschkian „Wenn du etwas willst, was du noch nie gehabt hast, dann tue etwas, was du noch nie getan hast.“ Das Buch habe ich erst heute bekommen und im Auto den Anfang gelesen. Ich denke es wird ihr bestimmt weiter helfen.

Noch immer hänge ich durch. Ich fahre nach Adelberg auf den Parkplatz und hänge meinen Gedanken nach. Dieses mal mache ich mir einen kleinen Schnitt einfach so.

Abends gehe ich früh ins Bett. Mit Marion rede ich auch nicht. Seit langem nehme ich auch eine Schlaftablette.

07. Juni 2006

Ich habe so einen mist geträumt wie schon ganz lange nicht mehr. Bin missgelaunt aufgewacht. Trinke am morgen nur Kaffee. Hab keinen Hunger.

Durch einen Anruf von jemandem dessen Frau ich eine Mail geschickt habe komme ich wieder aus der Defensive heraus. Er bietet mir an mal zusammen zu sitzen. Das Angebot will ich gerne wahrnehmen. Termin muss ich aber noch ausmachen.

Heute kommt auch der zweite Teil des Trainingsplanes in der Zeitung. Ich trage es mir auf die Internetseite ein.

Am späten Vormittag laufe ich nach Plan 18 Runden / 40 Minuten im Stadion.

Für Tanja beginnt die erste Theoriestunde für den Rollerführerschein.

Die Antwortmail vom Zeitungsverlag wegen der Presseveröffentlichung ist ebenfalls gekommen. Sie benötigt noch mehr harte Fakten! So ein Mist! Hatte ja eigentlich ein Gespräch angeboten. Es ist aber kein Problem mehr Fakten zu liefern. Es ist nur zu überlegen ob ich da nicht warte bis sich der Verein gegründet hat.

Den ganzen Tag esse ich nichts, besuche am Nachmittag jemanden aus der Gruppe in Winnenden.

08. Juni 2006

Wieder schlecht geträumt und schlecht geschlafen. Ich wache erneut missgelaunt auf und bleibe länger im Bett liegen. Ein Anruf aus der

Waiblinger Gruppe – mit der Bitte sie heute Abend mitzunehmen, holt mich aus dem Schlaf. Dazwischen versucht Marion ein Gespräch. Ich sage ich mache das mit mir selber aus. Ich frage mich, ob das alles einen Sinn macht. Selbsthilfegruppen, immer kämpfen, und so weiter.

Heute Mittag habe ich einen Termin beim Arbeitsamt.

Zuerst muss ich aber auf das Rathaus um eine fehlende Zeit in der Rentenversicherung nachzuholen. Die Dame empfiehlt mir einen Antrag auf Schwerbehindertenausweis zu stellen. Ich hole mir den Antrag und komme mir komisch dabei vor. Sie empfiehlt auch, zu überlegen, einen Rentenantrag zu stellen. Ich solle das einmal mit meiner Ärztin besprechen.

Danach fahre ich wieder nach Winnenden zu um der Frau aus der SHG etwas zu helfen. Sie möchte ihr Haus verkaufen und ich habe ein Exposé zusammengestellt.

Pünktlich zurück geht es zum Arbeitsamt. Wieder einseltames Gefühl. Die Dame ist sehr nett. Ich erzähle was so alles war und dass mich meine Ärztin krankschreiben wird. Dadurch wird alles vertagt auf Ende Juli da ich nicht vermittlungsfähig bin. Es ist trotzdem ein beklemmendes Gefühl für mich.

Da Marion mit den Mädels nicht da ist – sie sind nach Stuttgart mit dem Zug – lese ich und hänge ein wenig herum. Ich schicke Marion eine SMS. Ich schreibe dass ich sie liebe. Diese liest Marion aber erst am Abend.

Um halb sechs geht es zur Waiblinger Selbsthilfegruppe. Ich hole einen Teilnehmer – der schon mehrmals einen Anlauf genommen hat und dann doch nicht gekommen ist – von zu Hause ab. Wir sind insgesamt zehn Teilnehmer. Dieses Mal machen wir eine Anfangsblitzrunde, die sich wieder etwas verlängert. Dabei ist zu erkennen, dass die Teilnehmer vielschichtige Probleme haben. Aber alle haben eines gemeinsam. Das Selbstwertgefühl ist zumindest

angeknackst. Dieses Mal gebe ich den Teilnehmern ein Blatt „Ich bin Ich – und Ich bin ok!“

Die Gruppe hat auch mir wieder sehr gut getan. In der Gruppe habe ich meinen Stand bei 2 – 3 angegeben auf der bis zehn gehenden Scala.

09. Juni 2006

Ich muss dringend die Mails von den Jakobswegfreunden beantworten. Es ist mir total unverständlich warum ich das seit schon bald 3 Monaten einfach nicht kann. Ich denke jeden Tag daran und nehme es mir fest vor. Ich schaffe es einfach nicht hin zu sitzen und zu schreiben. Dafür gibt es keine Entschuldigung.

Irgendwann am Vormittag klingelt zuerst das Handy. Es ist die Krankenkasse bei der ich wohl anfangen könnte. Ich gehe aber nicht ran. Dann klingelt das Haustelefon. Tanja geht ran und es ist erneut die BahnBKK. Ich bin aber nicht da!

Ich habe mich entschieden!

Alles was ich innerhalb des letzten Jahres erlebt habe. Alles was ich lernen konnte. All meine Überzeugungen sprechen gegen einen Beginn bei wieder einem gleichen Unternehmen. Wie soll ich vertrauen haben, wenn ich schon dreimal bis ins innerste enttäuscht wurde.

Von Amazon- Verlag habe ich ein Buch angefordert von Peseschkian. Ich habe es schon einmal bekommen und dann aber gleich verschenkt. Heute ist das zweite Buch gekommen. Vielleicht doch ein Fingerzeig?

Überschrift:

Am Abend laufe ich meine Runden wie im Trainingsplan angegeben. Marion geht mit, was mich sehr freut. Allerdings läuft sie nicht. Das macht aber nichts.

Jetzt ist es gleich 1 Uhr nachts. Ich habe eine Mail an meinen spanischen Freund geschrieben. Ich habe es geschafft. Und nach Belgien ebenfalls. Mann bin ich froh.

Sooooo gerne würde ich mit Juan aus Santander im September / Oktober noch einmal auf den Jakobsweg.

Ich bin so wach und könne wohl die ganze Nacht durchmachen. Momentan bin ich auch ganz guter Dinge. Wie es auch kommt – es ist gut so!

10. Juni 2006

Die Sonne scheint und alles ist in Ordnung. Ich telefoniere lange mit der Frau von meinem Bruder. Das mache ich mir große Sorgen. Ich denke es liegt wie so oft an zwei Dingen. Zu wenig reden und kein Selbstwertgefühl.

Ich schreibe Idris per MSN eine Nachricht. Wenn er sich nicht meldet, werde ich ihn besuchen. Was soll der ganze stolz!?!?

Der Tag ist insgesamt prima.

Noch einmal:

Ich habe mich gegen einen Start bei der Bahn BKK entschieden. Freue mich auf Oktober – vielleicht klappt es ja mit Santander. Heute kam dann auch ein Brief von der CityBKK – meinem alten Arbeitgeber. Dort bin ich noch bis 30.06.06 in Amt und Würden. Es geht um das Abschlusszeugnis. Ich werde gefragt, ob ich einen Entwurf vorlegen werde. Ich sei ja dazu berechtigt.

Zu Marion sage ich: „Da werde ich am Montag anrufen. Beim Sekretariat. Soll dem Idioten ausrichten, dass er Post von meiner Anwältin bekommt und ich natürlich nicht ihm überlasse was im Zeugnis steht. Es könne aber auch sein, dass ich mit meinem Katana vorbeikomme und ihm die Birne runter haue.“

Montag muss ich dann auch noch bei der BahnBKK absagen.

Heute gegen 19.00 Uhr bin ich noch mal gerannt. Auf dem Plan lagen 10 km. Ich schaffe diese in 52 Minuten. Das ist eine gute Zeit.

11. Juni 2006

Noch fünf Tage – dann ist es ein Jahr her, dass ich ins Krankenhaus eingeliefert wurde.

Zeugnis - !

Heute Nachmittag habe ich mein Zeugnis vorbereitet und dann an die Rechtsanwältin gemailt.

Mit Tanja fahre ich mit dem Roller kurz vor 20.00 Uhr nach Buhlbronn.

Schlafen kann ich wieder einmal nicht. Ich bleibe bis um halb zwei Uhr auf und lese. Bis zum aufstehen um – erst um halb zehn – bin ich zweimal nass geschwitzt.

12. Juni 2006

Wütend!

Ja das bin ich nach einem Anruf an diesem Morgen. Nicht auf den Anrufer, sondern auf die bestehende Situation. Heute hat mich der Psychologe endlich erwischt. Er teilt mir mit, dass er auf absehbare Zeit ausgebucht ist. Ich könnte aber, wenn ich wolle, in drei Wochen noch einmal anrufen.

Dieses Thema werde ich jetzt aufgreifen.

Siehe Extra – „Suche nach einem Therapeuten!“

Heute Morgen habe ich aufgeschrieben: **Wütend!**

Es ist unglaublich und nicht verständlich wie schwer es ist in Deutschland einen Therapeuten zu bekommen.

In Pressemeldungen der Krankenkassen kommt immer wieder heraus, dass die psychischen Erkrankungen immer mehr zunehmen.

Was passiert eigentlich wenn bei jemandem zum Beispiel eine Depression festgestellt wird und damit über den Besuch eines Neurologen eine psychotherapeutische Behandlung notwendig wird.

Zu diesem Thema habe ich bereits am 17.02.2006 einmal etwas geschrieben. Was hat sich in der Zwischenzeit getan?

Der chronologischen Ablauf:

17.02.2006

Ich erhalte von der Psychologischen Institutsambulanz die Mitteilung Weiterbehandlung durch einen Neurologen und ich solle eine tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie durchführen.
Anruf Dr. Naber: Ich erhalte einen Termin für den 16.03.06

XXX

Aufgrund einer Empfehlung einer Verwandten bekomme ich ein Vorstellungsgespräch bei einer Psychologin. Diese hört sich dann meine Geschichte eine Stunde lang an und sagt mir dann, ich wäre wohl besser bei einem männlichen Kollegen aufgehoben. Wie soll das jemand mit Depressionen verstehen. Das ist sicher nicht böse gemeint. Aber jetzt geht die Suche wieder los. Ich erhalte eine Telefonnummer und versuche es dort.

YYY

Bei diesem Psychologen erhalte ich ebenfalls einen Termin.

ZZZ

Erneute Suche

* * *

Die Maus im Haus . . .

Siehe Extra – „**Eine Geschichte aus Sicht eine Maus!**“

. . . ist im Anhang beigefügt

* * *

Ein Anruf beim „alten“ Arbeitgeber

Das habe ich eben gemacht und zwar so wie ich es oben geschrieben habe. Katrin habe ich mithören lassen. Sie war aber nicht sehr angetan. Sie meinte, das könne man auch als eine Morddrohung auffassen. Ehrlich gesagt ist mir das sogar vollkommen Wurst, wie das aufgefasst wird.

Am Nachmittag helfe ich meiner Mutter, mähen und bissele reden. Ich denke da werde ich künftig auch einiges etwas umändern. Ich habe mit ihr vereinbart, sie solle mir immer aufschreiben, was zu tun ist. Dadurch brauch sie nicht aufpassen, dass sie mich womöglich in einem dummen Moment erwischt und ich weiß was zu tun ist. Diese Änderung ist auch auf das von mir gelesene Buch Positive Psychotherapie zurückzuführen.

Heute ist auch die Langstrecke im Marathontraining dran. Insgesamt 102 Minuten. Ich dachte ich muss 103 Minuten laufen. Geschafft habe ich es – ich bin 1 Stunde und 43 Minuten gelaufen und das ohne Unterbrechung. Das hat unglaublich gut getan. Insgesamt bin damit auf 18,4 Kilometer gekommen. Ein Halbmarathon liegt bei 21,1 km. Fehlen also nur noch 2,7 Kilometer. Im Trainingsplan bin ich mal wieder viel weiter wie vorgesehen. Das macht aber nichts, denke ich mal.

Beim laufen waren auch etliche junge Mädels die einen 5 km –Lauf machen mussten. Überholt haben mich nur drei Stück. Einen großen Teil habe ich überrundet.

Warum ist das Laufen so ungemein wichtig. Das hängt auch mit dem Selbstwertgefühl zusammen. Momentan beziehe ich mein Selbstwertgefühl aus dem Laufen und aus der Selbsthilfegruppe. Sonst nirgends her.

Mit Peter aus der Winnender Gruppe telefoniere ich am Abend. Er hängt durch den Verlust seines Arbeitsplatzes auch etwas durch. Ich sage ihm er soll doch am Samstag auch mitlaufen.

13. Juni 2006

Peter kommt zu Besuch und wir bereden unter anderem auch den Verein. Ich zeige ihm die Internetseite. Er macht ebenfalls mit – das finde ich prima.

Am frühen Abend gehe ich wieder laufen, obwohl mir die Strecke vom Vortag in den Knochen steckt. Aber es klappt trotzdem gut. Momentan geht es mir eigentlich gut. Manche Dinge habe ich für mich geklärt.

14. Juni 2006

Heute stehe ich mit Marion schon um halb sechs auf. Ich gehe mit nach Buhlbronn um Erdbeeren zu ernten. Ich denke daran auch an meinen Vater. Letztes Jahr konnte ich nichts helfen, weil ich im Krankenhaus lag. Ich glaube mein Vater hat da bei der Erdbeerernte und auch später bei den Himbeeren oft an mich gedacht. Bei diesen Tätigkeiten hat man viel Zeit zum nachdenken.

Man sieht also bei mir, dass sogar die Erdbeerernte für mich eine Gefahr bedeuten kann.

Nach dem ich noch einen Weile hin gelegen bin lese ich beim Frühstück in der Zeitung, dass die Aktienkurse weltweit in den Keller gehen. Die Akteinfonds die wir haben vermutlich mit. Ich schaue da mal lieber nicht nach.

16. Juni 2006

Heute vor einem Jahr bin ich ins Krankenhaus gekommen. Das war der erste Gedanke nach dem Aufwachen. In der vergangenen Nacht habe ich schlecht geschlafen und bin zweimal aufgewacht, obwohl ich am Abend 6 km gelaufen bin.

Ich bin also ziemlich unausgeschlafen. Marion und ich sind um halb sechs zur Erdbeerernte aufgestanden.

Ich bin sehr nachdenklich. Ob ich gut aufgelegt bin – ich weiß es nicht.

16.06.2006	Mein Innenleben
	Die Spannungen, denen Sie ausgesetzt sind, werden immer schlimmer. Sie zweifeln an allem. Versuchen Sie, irgendwie sachlich zu bleiben.

Die Spannungen mache ich mir selber. Ich stelle wirklich alles in Frage. Bei der Erdbeerernte dachte ich, ich könne mir zur Feier des Tages mal wieder einen kleinen Schnitt machen.

Gegen 11.00 Uhr fahre ich nach Winnenden ins Schlosscafe und trinke einen Kaffee. Treffe dort eine Patientin die ich kenne. Sie ist bereits seit Rosenmontag (Ende Februar 2006) dort. Ich besuche auch Pfarrer Rabus und frage diesen nach dem Schlüssel von der Schlosskirche.

Dort wollen wir ja morgen loslaufen.

Irgendwie ist heute ein seltsamer Tag. Tatsächlich scheint mir heute alles fragwürdig. Mit alles - meine ich wirklich alles.

Am Nachmittag schlafe ich zwei / drei Stunden.

Um 19 Uhr ist wieder Selbsthilfegruppe in Schorndorf. Ich lasse es einfach laufen. Wir sind 7 Teilnehmer.

Morgen laufen wir von Winnenden nach Endersbach. Das war letztes Jahr meine erste Jakobswegstrecke.

Warum habe ich momentan nur solche Zweifel, ob mein Weg der richtige ist.

Bei allem was ich mache habe ich momentan ziemliche Zweifel. Bei den Selbsthilfegruppen, bei der Vereinsgründung, einfach bei allem.

17. Juni 2006

Heute laufen wir mit der Selbsthilfegruppe von Winnenden nach Endersbach. Wenn das heute nicht geplant wäre, dann würde ich einfach im Bett liegen bleiben.

Ich stehe auf und mache mich fertig. Dann hole ich noch zwei Mitpilger von Schorndorf und einen weiteren aus Weinstadt ab.

An der Schlosskirche Winnenden sind wir dann tatsächlich acht Personen die sich auf den Weg machen. Vorher schauen wir uns noch die Schlosskirche an. Das ist schon ein seltsames Gefühl. Letztes Jahr – am 31.10.05 – war der Pilgersegen in eben dieser Kirche und ich machte mich am folgenden Tag auf den Weg nach Santiago de Compostela. Das Ziel war auf das Thema Depressionen in der Öffentlichkeit aufmerksam zu machen und Selbsthilfegruppen zu gründen. Und heute stehe ich in der gleichen Kirche mit Teilnehmern aus eben diesen Selbsthilfegruppen.

Die Wanderung gestaltet sich prima. Das Wetter ist sehr schön und wir haben auch die Gelegenheit für Gespräche.

Bereits um 13.15 Uhr sind wir in Endersbach angelangt. Dort warten wir auf die Leute die nicht mitgewandert sind. Insgesamt sind dann doch 15 Teilnehmer dabei gewesen. Das finde ich prima.

Am Abend geht es mir wieder etwas besser.

18. Juni 2006

Heute am Sonntag mache ich mit meinem Bruder an der Internetseite weiter. BALANCE ist so gut wie fertig. Wenn die Satzung durch ist, die Verein gegründet, wird sie eingestellt.

Am Nachmittag fahren Idris und ich nach Welzheim und besuchen Nicole. Sie ist im Blindenheim in Welzheim. Vor einem Jahr genau, hat sie dafür gesorgt, dass ich wieder angefangen habe zu sehen.

Damals war ich drei Tage im Krankenhaus und hatte mich in einen Hungerstreik begeben.

Peter war ebenfalls mit dabei. Ich denke das war für ihn auch etwas zum neu überlegen.

Allerdings denke ich an diesen Tagen auch wieder über das Leben – üb er mein Leben nach. Am Abend gehen Marion und ich auf den Friedhof um das Grab meiner Oma zu gießen. Dabei sage ich Marion, dass ich schon weiß wie ich es einmal haben möchte wenn ich nicht mehr lebe. Das werde ich auch demnächst schriftlich festlegen. Man kann ja nie wissen.

Ich hoffe ich habe Marion damit nicht erschreckt.

➤ Siehe Extra – „**Wie will ich es haben!**“

Siehe Extra – Arztbesuch	
19.06.2006	
Termin bei Neurologin	
Folgende Punkte sind heute zu besprechen:	
-	Derzeitige Probleme - - - schlecht schlafen und schlechte Träume; Magenbeschwerden; kein Hunger; kein Vertrauen in die Menschen / Zukunft; denke oft an das Sterben; alles jährt sich – am 16.6.05 bin ich ins Krankenhaus gekommen
-	Krankmeldung – Kasse wird mich bestimmt weiter drangsaliieren
-	Psychologe Urban hat leider abgesagt – muss einen anderen suchen

- Arbeitsamt – hat gesagt ich soll mich melden wenn ich arbeitsfähig wäre
- Rathaus hat gesagt ich solle einen Antrag auf Schwerbehindertenausweis stellen – was brauche ich dazu – ich hätte gerne die Arztunterlagen von Winnenden
- Habe letzten Sonntag mein Zeugnis selber vorgeschrieben und dann am Montag angerufen und gesagt er solle aufpassen, das ich ihm nicht mit der Katana die Birne runterhaue.
<p>=====</p> <p>Leider komme ich beim Arzt erneut in ein Loch und ich muss heulen. Schon dafür kann ich mich eigentlich nicht leiden.</p> <p>Ich bekomme die Dosis Trevilor um 75 erhöht. Bedeutet ich nehme jetzt jeden Tag Trevilor 150 + 75.</p> <p>Bis zum 30.06.2006 wird eine Krankmeldung ausgefüllt.</p> <p>Vielleicht klappt es bei einem Psychologen in Winterbach</p> <p>=====</p> <p>Nach dem Arztbesuch fahre ich nach Adelberg – meinem Rückzugspunkt.</p> <p>Um 1 Uhr bin ich daheim – ohne mich zu schneiden.</p>

Nachdem ich den ganzen Tag herumgehängt bin – morgens Arztbesuch / mittags nichts Weltbewegendes – schaue ich kurz vor 18.00 Uhr nach Stellen im Internet.

Bei der Bahn BKK muss ich feststellen, dass meine Nase nicht getäuscht hat. Ich glaube die wollen mich verarschen. Mit Mail vom 1.6.06 erhielt ich die Unterlagen noch einmal übersandt.

Bereits am 2.6.06 war die Stelle noch einmal ausgeschrieben. Die gleiche Stelle die mir einen Tag vorher per Mail übersandt wurde. Ich glaube die erwarten überhaupt nicht, dass ich die Stelle annehme.

Wie soll ich da überhaupt noch in jemanden Vertrauen haben ???

Von der Ärztin erhalte ich meine Krankmeldung bis zum 30.06.06. Das ist für mich ein komisches Gefühl. Ich muss diese wieder an meinen Arbeitgeber und an meine Krankenkasse schicken. Beides ist ja das Gleiche.

Ich könnte heute schon wetten, dass es da Schwierigkeiten geben wird.

Am Spätnachmittag fülle ich mal den Antrag – Schwerbehinderten – aus. Dabei muss ich auch von der Zeit weiter zurückgehen um die Zeiten zu bekommen. Bereits damals im Jahr 2001 war ich wegen Depressionen arbeitsunfähig. Ich denke das geht noch weit in die BARMER - Zeit hinein. Nur bin ich damals nie zu einem Arzt gegangen und habe immer gedacht ich bekomme es alleine hin.

Man stelle sich das einmal vor. Ich stelle einen Antrag nach dem Schwerbehindertenrecht. Auch das kann ich nicht einfach so wegstecken. Die Empfehlung dazu kam aber von der Dame im Rathaus, bei der ich wegen fehlender Zeiten in der Rentenversicherung war.

Mittlerweile habe ich mir auch ein Messer, das ich in der Garage gefunden habe ins Auto getan. Damit kann man Kartons aufschlitzen. Ist ziemlich scharf. Eigentlich kein richtiges Messer.

In der Nacht wache ich um vier Uhr auf. In mein Handy gebe ich ein: Es ist jetzt vier Uhr. Die Vögel fangen an zu zwitschern. Ich glaube ich habe meine Ziele wieder aus den Augen verloren. Zeitenwende.

Danach schlafe ich wieder weiter.

20. Juni 2006

Marion holt mich zum Kaffee. Ich erzähle ihr was ich aufgeschrieben habe und auch von dem Vortag. Sie meint, sie glaube auch, dass das viel weiter zurückgehen würde. Nur die Abstände seien kürzer geworden.

Da ich nun schon seit einigen Tagen nicht mehr gelaufen bin – meine Hüfte tut mir weh – will ich es heute wieder versuchen.

Auch am Buch will ich weiter schreiben.

Ich schicke den Antrag auf Schwerbehindertengedöns weg. Auch dabei wird sicher nichts rauskommen.

Neue Lebenseinstellung: **Erwarte nichts!**

Wo stehe ich heute?

Jetzt ist bald ein halbes Jahr vorbei und was habe ich erreicht? Glas halb leer oder halb voll?

- am 30.06.06 läuft mein Gehalt aus. Dieses halbe Jahr war ich zu Hause. Eine neue Stelle habe ich nicht gefunden, ja ich weiß nicht einmal ob ich überhaupt acht Stunden arbeiten könnte.
- Damals im Krankenhaus war ich wütend, weil die Ärztin gesagt hatte, dann solle halt Marion länger arbeiten. Genau da stehe ich heute. Ich sitze zu Hause und Marion arbeitet. Wie aus den vergangenen Aufzeichnungen ersichtlich ist, ist es ja nicht so, dass ich nichts tue, nein, ich mache wohl etwas. Damit kann ich aber nicht meine Familie ernähren.
- Ab 01.07.06 werde ich vermutlich Krankengeld beziehen. Auch das hatte ich so nicht unbedingt vor. Nach dem Krankengeld wird es irgendwann doch zum Arbeitsamt gehen.
- Mein Selbstwertgefühl und meine Selbstachtung schwinden immer mehr.

Am Vormittag telefoniere ich noch mit der GEK. Wir vereinbaren einen Termin auf den 3.7.07 um den Verein BALANCE vorzustellen. Dazu kommt der Geschäftsführer aus Stuttgart.

Später telefoniere ich mit jemandem aus der Gruppe. Wir vereinbaren einen Termin für morgen 15.00 Uhr. Ich möchte ihr auch den Internetauftritt zeigen. Es geht also Schritt für Schritt weiter.

21. Juni 2006

Erdbeerernte

Aufstehen um 05.30 Uhr – Erdbeerernte

Das ist sehr schwierig für mich. Der Grund dafür ist, dass ich dabei auch an meinen Vater denke, der letztes Jahr hier ebenfalls Erdbeeren geerntet hat und sich dabei Sorgen um mich gemacht hat.

Einer Teilnehmerin aus der Schorndorfer Gruppe zeige ich die Internetseite BALANCE und erkläre mein Vorhaben.

22. Juni 2006

Das ist ein sehr wichtiger Tag für mich gewesen. Derzeit hänge ich immer wieder einmal ein Jahr zurück beim Krankenhausaufenthalt. Überdies bin ich irgendwie blockiert was meine Zukunft anbelangt. Mein einziges Ventil greift derzeit ebenfalls nicht. Ich kann nicht laufen. Seit meinen Sprints habe ich beim rennen Schmerzen in der linken Hüfte. Normales laufen ist kein Problem – aber halt nicht rennen.

Heute habe ich mir einmal vorgenommen auf dem Stückle von meinem Vater die Himbeeren auszugrasen. Sonst gibt es bei der Ernte kein Durchkommen. Ich arbeite über drei Stunden in den Himbeeren. Bin alleine und kann meinen Gedanken nachhängen. Dieses mal ärgere ich mich auch nicht über die Arbeit. Nein, ich mache diese sogar gerne. Ich schwitze aus allen Poren. Mit der Arbeit werde ich auch komplett fertig. Nass geschwitzt besuche ich meine Mutter und fahre danach heim. Heute ist auch noch die Selbsthilfegruppe in Waiblingen. Es haben aber schon fünf Personen abgesagt. Vielleicht kommt sie ja gar nicht zustande.

Irgendwann dazwischen erhalte ich einen Anruf – der wohl sehr wichtig sein wird. Der Psychologe aus Esslingen ruft an. Er wird mich doch mit aufnehmen, da ich auf Empfehlung meiner Ärztin auf ihn gekommen bin. Es ist schwer erklärbar wie wichtig das für mich ist

und wie ich mich darüber freue. Ich vermute dass die Ärztin dort angerufen hat. Wir vereinbaren einen Termin für den 10. Juli 2006. Bei diesem Psychologen hatte ich vor einem Jahr bereits einmal angerufen. Das Ergebnis war dann aber später ja mein Krankenhausaufenthalt. Im Gespräch erwähnte er auch, dass er mit einer Gruppe in Frankreich unterwegs war. Ich bin richtig gespannt auf diesen Menschen.

Am Abend in der Gruppe sind es wider erwarten doch sechs Personen. Das Gruppengespräch ist großartig. Eine Teilnehmerin hat mir Unterlagen zum Thema Angst mitgebracht. Und eine Muschel aus Dänemark. Diese ist so groß wie die Muscheln in Finisterre. Außerdem hat sie für einen anderen Teilnehmer, der allerdings heute nicht da ist, eine Zeitung mit vielen Anzeigen aus Hamburg mitgebracht. Das ist genau das was ich mir wünsche – die Teilnehmer denken aneinander.

Am Ende werde ich von einem Teilnehmer gefragt, wie weit ich mit meinem Verein wäre. Er hat davon etwas auf der Internetseite gelesen. Ich erkläre was ich vorhabe. Die Notwendigkeit wird von den Teilnehmern auch bestätigt. Das wird sicherlich noch sehr spannend werden.

Hilfe wird mir ebenfalls zugesagt. Die Teilnehmerin die aus der Angstgruppe kommt, hat auch schon einmal Flyer erstellen lassen. Auch das ist prima. Auch mit ihr werde ich mich einmal treffen.

Das Dumme ist nur, das es mir manchmal an der Geduld fehlt. Aber auch das wird sich lernen lassen.

Am 23. Juni 2006 ist wieder frühes aufstehen notwendig (Erdbeerernte). Ich bin gut aufgelegt und alles ist in Ordnung. Es sind manches mal nur Kleinigkeiten die sowohl ins Positive als auch ins Negative umschlagen können.

Ulrike fahre ich heute auf einen Lehrgang vom Badminton. Sie freut sich schon sehr darauf.

Ich richte einige Unterlagen für die SHG. Bestelle weitere DVD's und notiere mir einiges.

Leider habe ich aber noch kein Ergebnis wegen meiner Telefone und auch nicht wegen der Satzung.

Auch WIAP hat noch nicht auf meinen Brief geantwortet.

24. Juni 2006

ikdj

Heute beschäftige ich mich mit ikdj.

Das ist die Abkürzung von ***ichkenndajemand***

Auch hierzu soll es eine Internetseite geben. Über Einzelheiten werde ich einmal separat etwas schreiben. Kurz gesagt geht es um eine Möglichkeit selbstständig Geld zu verdienen. Ob das klappt wird die Zukunft zeigen. Auf jeden Fall geht der halbe Samstag dafür drauf.

Dann spielt natürlich Deutschland gegen Schweden und gewinnt 2:0.

25. Juni 2006

Wieder einmal ein Badmintonturnier. Bezirksmeisterschaften in Kirchheim. Tanja spielt. Letztes Jahr konnte ich nicht mit – ich war da schon im Krankenhaus.

Auf dem Turnier treffe ich auch den Bezirksjugendwart. Er erzählt mir von jemandem der Selbstmordgedanken hat.

29 Jahre alt; weiblich; 3 Wochen im Krankenhaus; entlassen; innerhalb einer Woche Arbeitsplatz gekündigt; Wohnung aufgegeben, bei manchen Freunden verabschiedet und nach Italien verzogen.

„Ich bin 29 Jahre alt. Warum soll ich weiter leben?“

Sie sitzt auf dem Boden vor der Halle und schaut traurig vor sich hin. Wir machen einen Spaziergang und wir reden ein wenig. Ich erzähle vom Jakobsweg und auch von meinem Ergebnis. Dass dieses Ergebnis auch für sie gilt. Ob es letztendlich etwas geholfen hat – ich weiß es nicht.

Teil 3

Fortsetzung folgt