

Fall.

Burn-out – Ausbrennen. Es sind nicht einfach nur die Akkus leer und müssen neu aufgeladen werden. Die Akkus sind ausgebrannt, kaputt. Sie können nicht mehr einfach an die Steckdose gehängt und aufgeladen werden. Es kommt kein Strom mehr an. Wenn etwas ausbrennt, ist es innerlich zerstört. Stinkt. Ist nicht mehr verwendbar. Aber außen, die Fassade steht noch. Oftmals kann man nur an kleinen Dingen erkennen, wie es innen aussehen könnte. Und manchmal ist es von außen auch gar nicht erkennbar. Und viele Dinge, die innen aufbewahrt wurden, sind auch äußerlich nicht beschädigt. Wie bei einem Schwelbrand. Der Burn-out ist ja meistens auch ein Schwelbrand und nicht eine plötzliche, heftige Feuersbrunst. Der Grad der Zerstörung ist dabei aber nicht minderschwer. Nur viele Dinge sehen unversehrt aus, sind aber nicht mehr verwendbar, weil der Brandgeruch nicht

mehr oder nur mit hohem Aufwand und hohen Kosten zu entfernen ist. Und genauso fühlte ich mich am Ende meiner „heißen“ Phase.

„Die heiße Phase“. So nenne ich heute das Endstadium meines Zusammenbruchs. Die Phase, in der ich mich selber nicht mehr spürte. Nur noch von einem Tag zum anderen hin vegetierte, aufhörte zu essen, nur noch versuchte mich zu betäuben. Ich konnte mir nichts mehr merken. Keine Informationen mehr aufnehmen. In mir drinnen drohte ich zu zerreißen. Ich konzentrierte meine ganze restliche Kraft nur noch darauf, die Fassade aufrechtzuerhalten. Man muss sich das bildlich so vorstellen: Eine kleine Frau, und ich fühlte mich klein, entsetzlich klein, steht vor einer bröckelnden Wand. Beide Hände in entgegengesetzte Richtungen gestreckt, um verschiedene Stellen der Mauer abzustützen und sie vor dem Einsturz zu bewahren. Dann ein Blick zur Seite, schnell zur nächsten Ecke

gerannt, wieder einen Stein eingeschoben. Notdürftig die Fugen mit irgendwelchen, herumliegenden Dreckresten ausstopfen, um wieder Stabilität zu bekommen. Alles geht immer schneller. Immer schneller bröckeln die ausgestopften Fugen wieder raus, immer schneller muss die kleine Frau rennen, stopfen, stützen. Das Material geht aus und die kleine Frau rennt immer schneller von links nach rechts, von oben nach unten und wieder nach rechts. Bücken, springen. Stützen – solange, bis die kleine Frau am Ende ihrer letzten Kräfte ist, über ihre eigenen Füße stolpert, hinfällt, sich wieder aufrappelt, wieder stürzt und die Mauer über ihr zusammenbricht. Übrig bleibt das Gestell der Fassade. Dahinter liegt die kleine Frau im Dreck und kann nicht mehr aufstehen, hält aber mit beiden Händen noch verzweifelt die Fassade fest, damit diese nicht auch noch einstürzt. Damit niemand sieht, wie sie versagt hat.

Dies ist meine ganz persönliche Geschichte. Ich versuche sie zu erzählen in der Hoffnung, dass sie ein besseres Verständnis für die Komplexität der Erkrankung gibt. Ich hoffe, dass meine Geschichte Betroffenen und Angehörigen Mut und Kraft geben kann, das tiefe Tal zu durchschreiten. Es gibt immer ein Licht am Ende des Tunnels. Man muss nur einen Fuß vor den anderen setzen, um es dann irgendwann in der Ferne zu sehen. Alle meine Erkenntnisse über meinen Krankheitsverlauf und Heilungsprozess beruhen auf sehr persönlichen Erfahrungen und dem Austausch mit anderen Betroffenen sowie deren Angehörigen. Tipps und Anregungen, die Sie hier in diesem Buch finden, haben mir geholfen. Einiges davon ist wissenschaftlich belegt, anderes, zumindest meines Wissens nach, nicht. Mit der abstrakten, wissenschaftlichen Sicht der Krankheit habe ich mich wenig beschäftigt. Ich freue mich,

wenn Sie am Ende das Gefühl haben, die Krankheit ein wenig besser zu verstehen, sie nicht mehr als Bagatelle abtun oder das Gefühl haben, meine Geschichte konnte Ihnen helfen, wieder Ihren Mut zu finden.