

Karen Lewis

**MEIN SPAZIERGANG MIT DEM  
"SCHWARZEN HUND"**

**IN DIE DUNKELHEIT TAUCHEN  
UND DEIN LICHT ENTDECKEN**



## **Inhalt**

Das Buch

Bitte an die „geistige Welt“

Über mich

Vorwort

Sehnsucht nach Leichtigkeit

Die Tage/Wochen vor meinem Zusammenbruch bzw.  
dem Ausgebranntsein

Tagebuch Psychosomatische Klinik

Nachwort

Ein kurzer Abriss, was anschließend geschah

## **Das Buch**

Warum erst jetzt? Warum 7 Jahre später veröffentlichen?  
Weil viel Neues in mein Leben kam (siehe Nachwort) und ich Prioritäten setzen musste. Weil ich jetzt erst keine Schweißausbrüche und Herzrasen mehr bekomme, wenn ich meine Geschichte zum x-ten Mal lese, bin aber immer wieder überwältigt und dankbar für die Erfahrung, die mich dem Leben nähergebracht hat!

Medien berichten täglich zu den Themen Depression, Burn-out, Ängste.....und dass die Zahlen der Betroffenen steigen. Das komplexe Thema ist aktueller denn je! Es gehört zu unserem irdischen Leben dazu und wäre spätestens in der Schule ein Unterrichtsfach wert.

Hilfe zur Selbsthilfe lernen und Selbstfürsorge betreiben, war der Haupttenor in der psychosomatischen Klinik. Unangenehme Gefühle annehmen und nicht versuchen, sie zu verdrängen, sonst zeigen sie sich noch deutlicher. Depression, den „Schwarzen Hund“ als Teil anzuerkennen, der zu einem gehört, mit dem es sich aber lernen lässt, leichter zu leben. Ich habe es erlebt und erfahren und kann dies nur bestätigen!

Unabhängig werden von den Erwartungen anderer. Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstwert entwickeln. Was kann ich? Auf eigene Ressourcen und Fähigkeiten zurückgreifen. All dies kann helfen, wieder mit sich ins Gleichgewicht zu kommen.

Bewusst machen, dass Menschen grundsätzlich für sich und nicht gegen andere handeln. Deswegen ist jede Aktion, jede

Aussage nichts anderes, als eine Botschaft über die Gefühle und Bedürfnisse der agierenden Person. Eine verschlüsselte Selbstmitteilung. Deshalb hilft es, Aussagen und Handlungen anderer nicht persönlich zu nehmen.

## **Meine Bitte an die „geistige Welt“**

*Das Leben steckt voller Überraschungen und Veränderungen. Ich bitte um Hilfe, dass sich mein Herz und meine Gedanken für neue Ideen und Alternativen öffnen. Ich möchte zum verantwortlichen und selbstbestimmten Schöpfer meines Lebens werden. „Ja“ sagen, zu dem, was jetzt ist, dann können sich Türen öffnen für Dinge, die ich vorher gar nicht gesehen habe und Veränderung in mein Leben bringen.*

## **Über mich**

Karen Lewis, geboren 1963. Nach intensiver seelischer Belastung mit dem Höhepunkt zweier unmittelbar aufeinanderfolgenden Krebsfälle, meine Mutter und meine beste Freundin, einer Trennung vom Ehemann nach 17 Jahren und Stress im Job kam es zu Depressionen (Erschöpfungs-Depression in Gestalt eines Burn-out-Syndroms) und einer Anpassungs- und Belastungsstörung.

Die (Teil)-autobiographie entstand in der Zeit (2011-2012) während der tiefen (Erschöpfungs-)Depression mit Todesangstzuständen und den Menschen, die mir Halt gaben und Zuversicht zusprachen. Ohne diese Menschen, deren Unterstützung und die positive Erfahrung in der psychosomatischen Klinik, würde ich vielleicht nicht mehr leben. Vielen Dank, dass ihr für mich da seid und an mich glaubt.

### **Was mir an der Stelle noch sehr wichtig ist:**

Die Namen habe ich geändert, um die Privatsphäre der Personen zu schützen und den Ort bewusst nicht genannt. Ansonsten hat sich alles so zugetragen und ich habe das wiedergegeben, was den Gesamtprozess und die damit verbundene Entwicklung hoffentlich nachvollziehbar macht.

Sollte jemand aus meiner Familie dieses Buch lesen, dann bitte mit einem gewissen emotionalen Abstand! Oft schreibe ich darüber, wie überfordert ich war mit der Situation und traurig darüber, als Mutter und Mensch nicht in meiner Kraft gewesen zu sein. Es sind nun 7 Jahre vergangen und aus heutiger Sicht mit meiner heutigen Entwicklung, würde ich sicher vieles anders denken, fühlen und anders handeln.

Aus Sicht einer höheren Dimension, war es aber ein guter Lernprozess für alle Beteiligten.

## **Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Vielleicht kommt Ihnen der Zustand bekannt vor, dass Sie sich Wochen, Monate oder gar Jahre deprimiert fühlen und scheinbar grundlos traurig, verzweifelt, ängstlich, antriebslos sind nicht schlafen oder sich nicht konzentrieren können. Fast jeder Fünfte, mehr Frauen als Männer, erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression. Was mir besser gefällt ist der Begriff „Schwarzer Hund“, der auch unter dem Namen bekannt geworden ist, ein Synonym für Depression. Die benutzte Metapher des „Schwarzen Hundes“ für Depression geht auf Winston Churchill zurück, der mit ihr seine Melancholie beschrieben hat (FOCUS Online, 02.05.2012). Noch immer ist die Krankheit ein Tabu und viele fürchten "irgendwie krank im Kopf" zu sein. Auch ich, als ich noch glaubte „gesund“ zu sein, konnte mir nicht vorstellen, was in den Betroffenen vorgeht, bis ich selbst mitten drin war.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Es ist ein Buch aus rein subjektiver Sicht geschrieben, mit meinen eigenen Erlebnissen und Erfahrungen im ganz normalen Lebensalltag. Es ist sehr ehrlich und offen geschrieben. Hier spreche ich Themen an und aus, die ich so noch niemandem mitgeteilt habe. Ich bin ein Otto Normalbürger, der die Welt bzw. sein Leben sehr wachsam beobachtet und mit möglichst gesundem Menschenverstand Resultate zieht. Da ich überzeugt davon bin, dass es viele Menschen gibt, die Ähnliches erlebt haben bzw. erleben, könnte dieses Buch Betroffenen helfen, sich nicht als Einzelfall zu betrachten und sich nicht als Außenseiter zu fühlen. Es gibt Tausende,

mit denen wir im gleichen Boot sitzen. Ich möchte mit diesem Buch Betroffenen Mut machen, dass es Auswege gibt, auch ohne harte Medikamente, dass es Sinn macht, sich dem bewusst zu stellen, dass es allerdings viel Geduld, Glaube und einen längeren Weg erfordert. Mir ist klar geworden, dass es allein kaum zu schaffen und professionelle Unterstützung erforderlich ist und auch dies sehr davon abhängt, wem man sich anvertraut. Das Buch soll Anregungen geben, was es für Möglichkeiten gibt, sich selbst zu helfen oder helfen zu lassen und Mut machen, das eine oder andere auszuprobieren. Ohne Ausprobieren geht es wohl nicht, denn es gibt für keine Methode eine Garantie und für keine Krankheit ein Patentrezept. Jeder ist einzigartig mit unterschiedlichen Erfahrungen, Wünschen und Bedürfnissen, die ernst genommen werden wollen und deshalb gibt es für jeden einen ganz individuellen (Lebens-)Weg zu seinem Glück.

Es soll sich keiner in diesem Buch persönlich angegriffen fühlen weder Vater, Mutter, Sohn, Bruder, Ehemann, Freunde, Ärzte, Psychotherapeuten. Es sind meine ganz eigenen Gedanken und Erfahrungen.

Es ist alles gut so, wie es ist. Ich wüsste nicht, was ich in der Vergangenheit hätte anders machen sollen/wollen, als mehr auf mein Bauchgefühl/Intuition/Herz zu hören und dem zu folgen. Letztendlich kann man vor seinem Schicksal nicht fliehen, man kommt doch immer wieder auf seinen Weg und das oft mit Umwegen.

Es ist alles gut so, wie es ist! Ob ich das auch am Ende dieses Buchs noch sagen kann?

## **Sehnsucht nach Leichtigkeit!**

Die Leichtigkeit des Herzens erfahren wir dann, wenn wir lieben, was wir tun und unsere Liebe und Freude in das einfließen lassen, was wir tun. Dafür müssen wir aber den Sinn für die Wahrheit entdecken, während unser Herz einen Reinigungsprozess durchlebt. Denn, wenn wir uns was vormachen und meinen zu glauben eine gewisse Sache, die wir tun, zu lieben, erfahren wir nie wirklich das Gefühl oder den Zustand von Liebe, Freude und Leichtigkeit. Warum machen wir uns etwas vor? Weil wir es so gelernt haben und nicht anders kennen, aus Bequemlichkeit, aus Angst vor Veränderung, fehlendem Mut? Es ist allerdings auch nicht einfach, nach eigener Erfahrung, sich selbst gegenüber ehrlich bzw. wahrhaftig zu sein, weil es einem anfangs gar nicht bewusst ist, es nicht zu sein. Fangen wir an, darüber nachzudenken, sind wir erst mal davon überzeugt, uns und anderen gegenüber ehrlich zu sein. Aber wenn uns auffällt, dass wir nicht mit Leichtigkeit und Zufriedenheit durchs Leben gehen und uns alles so anstrengend erscheint, dann gibt es wohl doch einige Dinge im Leben, die wir tun, obwohl sie uns eher schaden als Freude bereiten. Deshalb ist es so wichtig, dass unser Herz einen Reinigungsprozess durchlebt, der mit der Erkenntnis, dass wir die Wahrheit in uns entdecken müssen, beginnt und mit dem wirklichen Lieben von dem, was wir tun, endet.

Lieben wir den Job, den wir tun oder tun wir ihn, damit das Geld in der Kasse stimmt oder, weil wir uns Liebe und Anerkennung erhoffen?

Lieben wir die Alltagsaktivitäten, die wir tun oder tun wir sie, weil es so erwartet wird, weil wir es anderen recht machen

wollen?

Lieben wir die Stunden, die wir mit unserem Partner verbringen oder wünschen wir uns mehr Achtsamkeit, Verständnis, Unabhängigkeit, Offenheit, Veränderung?

Lieben wir .....

## **Die Tage/Wochen vor meinem Zusammenbruch bzw. dem Ausgebranntsein:**

Dem gingen wahrscheinlich schon Jahre des Durchhaltens voraus und mein Akku wurde immer leerer. Ich kam mit dem positiven Aufladen nicht mehr hinterher. Mein Akku wurde schneller leer, als er aufgeladen werden konnte. Es gab zu wenig Freude in meinem Leben und ich habe versucht, mich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen. Materielles war mir schon lange nicht mehr wichtig. Ich freute mich morgens auf mein Frühstück, Cornflakes mit Reismilch und Vanillepudding, dann auf den Spaziergang mit unserm süßen Hund Bruno, der immer für Ablenkung und Spaß sorgte, auf das Einkaufen für das Abendessen, wenn ich denn eine gute Idee hatte, was ich uns Gutes kochen könnte, aufs Putzen, weil mir das Gefühl guttat, in einem sauberen, aufgeräumten zu Hause zu sein, auf unseren Sohn Fabian, der mir das Liebste und Beste in meinem Leben ist, der bisher noch nie Probleme trotz Pubertät gemacht hat. Das vernünftigste, rücksichtsvollste, liebste, ehrgeizigste, konsequenteste Kind auf der „Welt“. Ich freute mich auch auf die Arbeit. Sehr abwechslungsreich und immer was los. Zu viel los, aber das konnte ich anfangs noch gut bewältigen. Zu Hause lief das Programm ab wie immer, Spaziergang, einkaufen, putzen bzw. Hausarbeit anschließend zur Arbeit gehen. Im Großen und Ganzen war ich zufrieden. Nur nicht mit der Ehe. Schon lange hatten wir uns nicht mehr viel zu sagen. Lebten mehr oder weniger nebeneinander her.

Die Situation belastete mich so sehr, dass ich körperliche Schmerzen bekam. Ich dachte, ich hätte Rheuma, aber die Rheumatologin sagte, ich hätte nichts und ob ich schon mal

daran gedacht hätte, dass es psychisch bedingt sein könnte. Sie befragte mich nach meiner Ehe und da liefen mir die Tränen. Woher weiß sie, dass es mit meiner unglücklichen Ehe zusammenhängen könnte? Ich heulte sehr vor lauter Verzweiflung und spürte ganz deutlich, dass ich jetzt etwas ändern musste, weil sich im außen nichts ändern wird. Ich fasste meinen ganzen Mut zusammen und schrieb meinem Mann einen Brief, in dem ich ihm mitteilte, dass ich ihn nun verlassen werde. Er war sehr verzweifelt. Die nächsten Tage waren die Hölle. Ich wusste mir nicht mehr zu helfen und erzählte seinem ältesten Sohn davon. Der setzte sich sofort mit seinem Vater in Verbindung und sie trafen sich für ein Gespräch. Das tat meinem Mann sehr gut. Endlich konnte er jemandem erzählen, was los war.

Ich arbeitete zu dem Zeitpunkt in einem süßen Lädchen in einer meiner Lieblingsstraßen meines Wohnortes und verkaufte Puppen, die nach dem Aussehen von Kindern anhand eines Fotos angefertigt wurden. Ich war sehr, sehr gerne dort. Sebastian, der Sohn meines Mannes besuchte mich dort und wollte meine Version zu unserer Ehe/Trennung hören. Ich war sehr offen und erzählte ihm alles und weinte, wie lange nicht mehr. Die ganzen angestauten Emotionen flossen nur so aus mir heraus. Er zeigte sehr viel Verständnis und nahm mich in den Arm. Es tat sooo gut.

Erstaunlich war, dass meine körperlichen Schmerzen tatsächlich von heute auf morgen verschwunden waren. Die ganzen angestauten Emotionen waren wohl die Ursache dafür. Das war ein Zeichen für mich, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich machte einen Plan, wie mein „neues“ Leben aussehen könnte. Der 400,- Euro Job würde nicht reichen. Ich war aber auch bereit und motiviert mehr zu arbeiten. Gerne auch wieder den ganzen Tag in einem festen Anstellungsverhältnis. Das gibt mir Sicherheit und

Stabilität, dachte ich. Meine Freundin mit dem Lädchen, in dem ich gearbeitet habe, sagte mir nur wenige Tage später, dass sie den Laden wieder aufgeben müsse, weil zu wenig Umsatz gemacht wird. Das habe ich auch als Zeichen gesehen, dass hier nun die Zeit zu Ende ist und ich mich nach etwas umsehen sollte, was mir mehr finanzielle Sicherheit bietet. So gedacht, so getan. Ich schaute in der Zeitung und im Internet und es dauerte nicht lange, da sprang mir der Job ins Auge, den ich schon lange machen wollte, den ich mit viel Abwechslung und Menschenkontakt verband. Es handelte sich zwar auch nur um einen 400,- Euro Job, aber ich dachte mir, wenn ich erst mal einen Fuß in dem Laden habe, dann wird sicher auch mehr daraus, denn ich bin ja engagiert und habe Spaß an der Arbeit. Es handelte sich um eine Stelle am Empfang/Sekretariat in einem Einkaufscenter. Ich bewarb mich sofort, wurde eingeladen und nach einem 1,5 stündigem Gespräch hörte es sich so an, als wolle mich der Manager haben. Er musste das aber erst noch mit der Geschäftsleitung besprechen. Ich fieberte und hoffte, den Job zu bekommen. Nach einer Woche aufgeregtem Warten kam die positive Mitteilung, dass ich den Job habe. Ich war so glücklich wie lange nicht in meinem Leben. Ich fühlte mich, wie der „reichste“ Mensch auf Erden. Anfangs bewältigte ich beide Jobs, den im Lädchen meiner Freundin und den in meinem neuen Job. Nach zwei Monaten hörte die Zeit im Lädchen auf und ich konzentrierte mich voll und ganz auf den neuen Job. Ich bekam viel Lob und Anerkennung vor allem von meiner liebsten Kollegin. Eine tolle Frau mit viel, viel Power und Lebensfreude. Sie lobte mich, weil ich so flexibel war, schnell umschalten konnte, wenn plötzlich andere wichtige Dinge anstanden und alles schnell begriff. Wochen später fragte ich meinen Vorgesetzten, ob ich mehr arbeiten könnte. Er ließ sich das ein Wochenende durch den Kopf gehen und sagte dann, dass ich halbtags arbeiten könnte und dies als Assistentin im Management. Das war das

nächste „Highlight“, ich war ganz happy. So dachte ich, könnte ich auch endlich auf Wohnungssuche gehen und mir meinen Wunsch nach einer eigenen Wohnung erfüllen.

Zu Hause war die Stimmung im Keller. Es wurde noch weniger gesprochen. Ich suchte und suchte nach einer Wohnung. Nicht zu teuer, aber doch ruhig und gemütlich. Die Wohnung kam und kam nicht. Allerdings wusste ich mit der Zeit immer genauer, was ich wollte. Eine Wohnung in der obersten Etage, mit Balkon, hell, Parkett, Tageslichtbad und mit viel Grün drum herum und möglichst von privat. Als ich die Suche schon aufgegeben hatte, stand sie plötzlich im Internet. Ich machte einen Besichtigungstermin und kaum war ich in der Wohnung, wusste ich, dass sie zu mir gehörte. Ich weiß nicht, wie viele Bewerber es für diese Wohnung gab. Die vorherigen Wohnungen, die mir gefallen hatten, hatten 30-40 Bewerber und ich in meiner Situation keine Chance. Diese Wohnung war mein Traum. Der Vermieter, ein Anwalt, und ich waren uns gleich sympathisch. Ich handelte die Wohnung sogar noch 45,- Euro runter und er wollte mich tatsächlich für diese Wohnung haben. Es dauerte aber noch einige Wochen, bis der Mietvertrag unterschrieben werden konnte, denn es gab mit meinem Mann noch einiges zu klären. Aber letztendlich klappte alles reibungslos.

Was ich noch gar nicht erwähnt habe, ist, dass eine Woche, bevor ich meinen Halbtagsjob antrat, meine beste Freundin, die ich seit 25 Jahren kenne, an Brustkrebs erkrankte und wir eine schwere Zeit durchmachten. Einige Wochen später die Diagnose bei meiner Mutter, ebenfalls Brustkrebs. Wie bei meiner Freundin war ich auch hier fast täglich bei meiner Mutter. Fuhr sie zu Untersuchungen und begleitete sie während ihres Krankenhausaufenthaltes. Vor oder nach den Terminen fuhr ich zur Arbeit. Dann kam die Nachricht, dass meine Mutter ein zweites Mal operiert werden muss. Ich konnte es nicht glauben, dass der Stress noch nicht

aufhören wollte. Ich riss mich auf der Arbeit sehr zusammen, weil ich noch in der Probezeit war und mir keine Fehler oder sonstige Ausfälle leisten wollte. Ich jonglierte zwischen Haushalt, Familie, Hund, Arbeit, Krankenhaus Mutter, Begleitung meiner Freundin, Chemo, Wohnungssuche usw..

Nun ja, bis ich in die Wohnung einziehen konnte, vergingen noch zwei Monate, weil sie keine Küche hatte und diese erst bestellt und geliefert werden musste. Die Zeit nutzte ich, um mit Friedrich, meinem Mann, ein einigermaßen freundschaftliches Verhältnis aufzubauen und Fabian so langsam gedanklich daran zu gewöhnen, dass ich ausziehen werde. Ich wollte ihnen zeigen, dass sie mir trotzdem wichtig sind und ich für sie da bin. Ich machte alles wie vorher kochen, waschen, bügeln... und schon mal langsam die neue Wohnung einrichten und arbeiten. Als es dann soweit war, machte ich Friedrich den Vorschlag, in den Sommerferien mit Fabian eine Woche wegzufahren, währenddem ich umziehe. Ich habe mir gedacht, dass es für die beiden eine zu große Belastung ist, wenn sie mit anschauen müssen, wie ich meine Sachen packe.

Die meisten Gedanken drehten sich um Fabian, wie er die neue Situation verkraften wird und wie ich sie verkraften werde, aber es musste sein. Friedrich flog also eine Woche mit Fabian nach Kos, so hatte ich den Rücken frei und zog um. Nur 5 Minuten mit dem Auto entfernt.

Friedrich und ich hatten im Vorfeld darüber gesprochen, was wohl das Beste für Fabian wäre, wo er wohnen sollte. Da wir allein keine Lösung gefunden hatten, haben wir Fabian mit einbezogen und ihn gefragt. Er konnte dies auch nicht gleich beantworten. Dann ging es noch darum, wo unser Hund Bruno bleiben wird. Der Hund sollte bei Friedrich bleiben, denn Friedrich ist seit 2007 Privatier, hat Zeit, ist zu Hause und braucht Bewegung. Ich wollte wieder ganztags arbeiten und werde nicht die Zeit haben. So kam es, dass Fabian dort