

ES KANN SOWAS VON BESSER WERDEN!

EIN TAGEBUCH ZEIGT: ES IST MÖGLICH, SICH SEIN LEBEN UND SEINE FREIHEIT ZURÜCK ZU HOLEN

HIER ZEIGE ICH dir Auszüge aus meinem Tagebuch aus dem Jahr 2013 – ein paar Monate vor meinem Klinikaufenthalt wegen Zwangs- und Angststörungen. Zu dem Zeitpunkt wechselte ich gerade auf das berufliche Gymnasium, wir hatten einen Umzug vor uns und ich entwickelte aufgrund all der Veränderung und Ängste Zwänge zur Kontrollgewinnung.

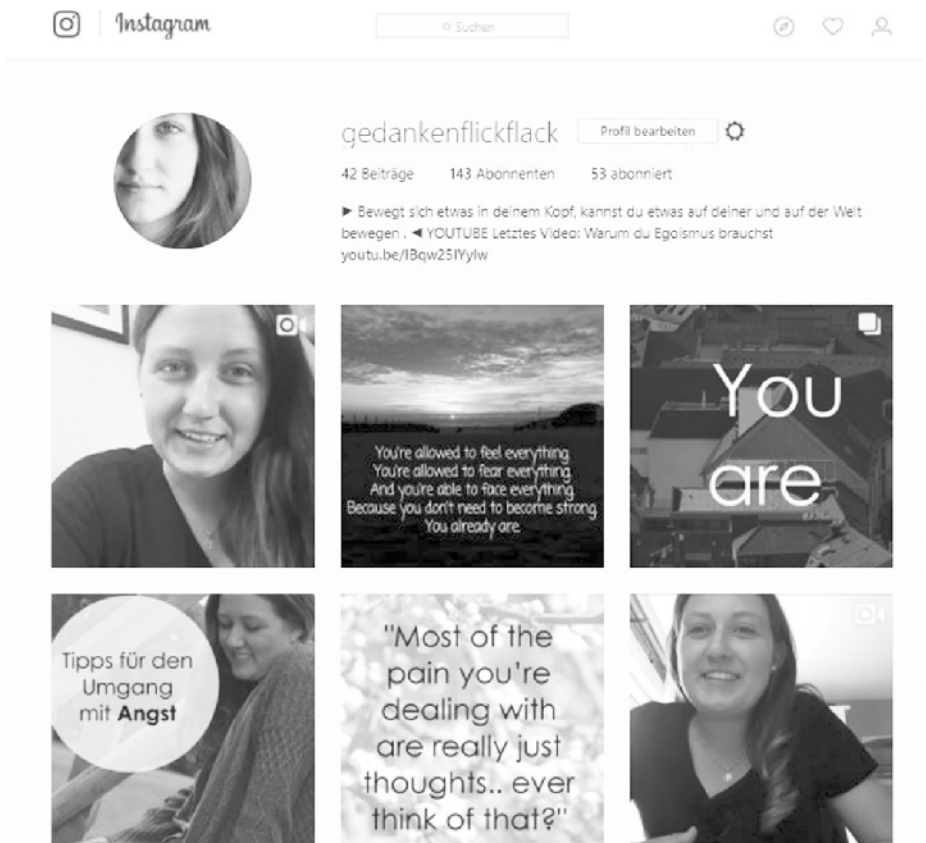
10. September 2013

Zweiter Schultag geschafft ... ich hab einfach 4x Mittagsschule. Ich denke mal, dass ich Musik Mittwochmittag abwähle, sonst wird mir das zu viel. Donnerstag ist auch blöd gelöst, weil ich drei Freistunden in der Schule verbringen muss. Das stresst mich jetzt schon so, vor allem weil es nur für den unnötigen Sportunterricht ist [...]

Die Kursfahrt nervt mich auch schon, weil ich es eh nicht schaffe mitzugehen. Ich hab schon mit meinen Eltern abgesprochen, dass ich mich krankschreiben lassen kann, weil ich der Lehrerin nicht sagen möchte was wirklich los ist. Aber dann müssen wir das Geld für die Übernachtungen und den Bus trotzdem zahlen und die Gruppen teilen wir gerade auch schon ein und es ist mir so unangenehm, wenn ich weiß, dass ich eh nicht mitgehe und allen eigentlich was vorlüge.

13. September 2013

Erste Woche geschafft. Endlich Wochenende. Es ist so anstrengend, auch wenn wir kaum richtig Unterricht hatten. Auf der Klassenliste bin ich auch noch das erste Mädchen – bei mündlichen und praktischen Noten werde ich jetzt also oft die Erste sein, die vor allen anderen abgefragt wird. Das setzt mich jetzt schon unter Druck. Jetzt haben wir uns heute noch eine neue Wohnung angesehen. Sie ist schön aber ungewohnt und deshalb bin ich so unschlüssig. Der ganze Umzug wird bestimmt so stressig und das neben der Schule. Ich bin gerade alles andere als entspannt.



Auf der Instagram-Seite von Hannah Below finden sich auch viele Tipps für den Umgang mit Angst (www.instagram.com/gedankenflickflack).

18. September 2013

Die Zusage für die Wohnung ist da. Wir werden uns da schon ein schönes Zuhause aufbauen. Schule ist immer noch ungewohnt, aber ich sehe einen kleinen Unterschied zur ersten Woche. Ich möchte einfach jetzt mein Abi haben, dann gäbe es keine Kursfahrten, Klausuren oder andere Dinge, die einem so einen Druck bereiten. Drei Jahre sind so lang. Das wird so stressig!

19. September 2013

Heute war ich nicht in der Schule. Mir war es zu viel und hab den halben Tag durch geheult. Es hat einmal gut getan und morgen habe ich nur sechs Stunden Schule + Zeitungen austragen, aber dann habe ich Wochenende.

26. Oktober 2013

7 Wochen Schule geschafft. Wir werden unsere erste Arbeit schreiben und ich weiß einfach nicht, was ich lernen soll. Wir bekommen nicht einmal eine Probearbeit und unsere Lehrerin will uns auch nicht richtig sagen, was dran kommt.

Von Oktober bis Dezember hatte ich viele Fehltag. Im Januar 2014 war ich drei Tage in der Schule. Ende Januar bin ich in die Klinik für eine stationäre Therapie gekommen, weil mein Tag nur noch aus Zwangshandlungen bestand. Tagebucheinträge aus der Zeit gibt es nicht, weil ich durch meine Zwänge nicht einen Satz schreiben konnte ohne eine Handlung ausüben zu müssen. Ich erinnere mich daran wie ich vor dem Sofa saß und nur

noch heulte, weil ich nicht mehr wollte, ich aber meine Zwänge ausüben musste. Wenn ich heute diese Einträge lese, finde ich es so interessant, wie die Schule so eine Darstellung meiner inneren Probleme war. In keinem der Einträge habe ich meine Zwänge oder meine Ängste erwähnt, die eigentlich die meiste Zeit des Tages in meinem Kopf waren und eigentlich gar nichts mit Schule zu tun hatten. Ich sehe sie nur in manchen Sätzen gespiegelt. Ich wusste bei vielen Dingen tatsächlich auch gar nicht, was ich „wirklich habe“.

Was will ich dir mit diesen doch recht negativen Einträgen zeigen? Ich will dir den Vergleich von damals zu heute aufzeigen und es kann sowas von besser werden. Ich sitze hier circa 4 Jahre später und schaue auf dieses Tagebuch und freue mich einen Ast, weil es möglich ist, sich seine Freiheit und sein Leben zurück zu holen. Falls es dich interessiert, ich habe mittlerweile mein Abi und das Beste: Es ist für mich so nebensächlich geworden. Weil ich meine inneren Probleme angehen konnte. Weil Schule gar nicht das Hauptproblem war. Weil ich durch Therapien und Persönlichkeitsentwicklung auf dem Weg zurück in meine Freiheit so weit gekommen bin und viele Dinge viel mehr zu schätzen weiß wie vor 4 Jahren.

WAS, WENN DU GAR NICHT LEIDEN SOLLST?

Bitte stelle dir folgende Frage: „Was wenn du durch deine Störung und Diagnose gar nicht leiden sollst, sondern dir dein Leben ein ganz neues Entwicklungspotenzial aufzeigt, um langfristig dein Leben zu verbessern?“

Vielleicht kennst du es, dass man eine gewisse Zeit, nachdem etwas Negatives passiert ist, erkennt, warum es gut war, dass es so gekommen ist. Was du alles aus diesen Umständen gewinnen konntest, obwohl du dich von einer Idee oder einer Vorstellung, wie dein Leben zu verlaufen hat, verabschieden musstest. Ich habe mich in vielen Situationen, die nicht so liefen wie geplant, machtlos gefühlt. Ich stand mit meinem Leben im Kampf – ich in der Opferrolle. Das hat bei mir ein extremes Gefühl der Machtlosigkeit hervorgerufen. Als Jugendliche habe ich nie verstanden, warum ich „gestraft“ bin, mich mit solchen Gedanken und Ängsten

auseinander setzen zu müssen. Dass mir das Ganze etwas bringen kann, dieser Gedanke war unvorstellbar, da mit dieser „Diagnose“ der Alltag, die Zukunftsplanung und der Frieden mit mir immer komplizierter wurden. Glücklicherweise konnte ich, seit ich die für mich richtige Hilfe gefunden habe, mich relativ schnell darauf einlassen, für meine persönliche Freiheit zu arbeiten. Heute merke ich immer öfters, was mich diese „Krankheit“ alles gelehrt hat. Natürlich war es keine tolle Zeit, in einer Klinik und in Therapiesitzungen zu hocken, während andere die „Freiheit ihrer Jugend“ genossen.

Jetzt im Nachhinein möchte ich diese Erfahrung aber nicht mehr missen. Ich hab so viel gelernt dadurch, worauf es wirklich ankommt, dass ich selbst dafür verantwortlich bin, wie sehr mich meine Gedanken einschränken. Und ich kann das alles sagen, obwohl ich immer noch an mir und meinem Umgang zu „negativen“ Dingen zu arbeiten habe. Nur, mit dieser neuen Einstellung sehe ich in meinen Ängsten und in der Zwangsstörung einfach mein persönliches Entwicklungspotenzial. Die Frage „Warum passiert gerade mir das?“ beantworte ich nicht mehr aus der Sicht: „Wieso bist du so unfair zu mir, Leben? Wieso gibst du mir diese schwere Aufgabe?“ Sondern aus folgender Perspektive: „Was willst du mich damit lehren? Woran soll ich noch wachsen?“

Wenn du wirklich willst und bereit bist, deine Baustelle anzupacken, findest du eine Option. Mein Weg in die Freiheit und Zufriedenheit ist auch nicht vorbei. Ich glaube, das wird er nie sein. Ich habe weiterhin viele Baustellen, aber ich weiß, dass wir alle sie angehen können, wenn der Wille groß genug ist. Es muss nicht sofort funktionieren. Es wird funktionieren, wenn du immer weitermachst. Bis du gefunden hast, womit es funktioniert. Du bist es sowas von wert, diese Schritte zu gehen. Deswegen ermutige ich dich. Probiere einen Schritt in Richtung Freiheit (auch mit Unterstützung von Therapeuten, Familie, Freunden, Seminaren, Coaching ...) zu gehen.

Was hast du zu verlieren? Der Weg in die Krankheit zurück steht dir immer offen. Das ist vielleicht tückisch, aber vielleicht auch eine gewisse Motivation, damit du dem Weg der Genesung und somit dir deine mehr als wohlverdiente Chance gibst.

Auf dieser Seite erzählen wir Geschichten. Lebensgeschichten. Angstgeschichten. Von Menschen und ihrem Weg durch die Angst.



AUTORIN



Foto: privat

HANNAH BELOW

hat vor einigen Wochen angefangen, auf Instagram und ihrem Blog (www.gedankenlickflack.de) eigene Beiträge zu Themen wie psychische Gesundheit, Therapie, Angst- und Zwangsstörungen zu posten. Sie weiß, wie es sich anfühlt, in der Symptomatik einer solchen Krankheit gefangen zu sein und möchte auf diesem Weg ihre Erfahrungen teilen.

Ihr könnt auch ihrem gleichnamigen Podcast lauschen, bei dem sie ihre Erkenntnisse weitergibt, um damit vielleicht auch anderen zu helfen. Über Themenvorschläge oder Erfahrungsberichte anderer, damit sie diese in ihren Blog und Podcast integrieren kann, freut sie sich immer.

Kontakt:
gedankenlickflack@web.de