

Liebe Nathalie,  
wir sind's deine beiden Amphibien. Alle beide haben wir dir beide etwas zu sagen - darum schreiben wir dir diesen Brief. Die Depression fängt an:

Nathalie, ich weiß, dass du mich nach wie vor nicht liebst, eher im Gegenteil. Was will ich also von dir? Lange wolltest du nicht wirklich wissen, warum ich dich besuche. Umso öfter kam ich vorbei. Und komme weiterhin. Manchmal bleibe ich dezent, mache mich nicht so groß und verweile nicht so lange.

Schwer für dich wird es, wenn ich mich breit mache, mich massiv vor dir aufbäue und mich erst einmal für geraume Zeit in deinem Leben installiere. Mein perfidester Schachzug ist, meinen Vetter Suizid-Gedanken mitzubringen. Warum das alles? Nun, weil du dich endlich traust, mir direkt in die Augen und sogar dahinter zu blicken und Fragen zu stellen, will ich dir Antworten geben.

- Ich komme zu dir, um dich runterzuholen, wenn du mal wieder mit meiner Kollegin Marie zu hoch hinaus geflogen bist. Um dich zu erden grabe ich dich eben sicherheitsshalber noch etwas ein.
- Wenn dir etwas in deinem Leben zu viel wird, du es nicht richtig anschauen und anpacken willst bzw. kannst, komme ich und werfe dich auf den Rücken. Dann bist du handlungsunfähig wie ein umgedrehter Käfer und kannst tatsächlich nicht mehr tun, wovor du dich ohnehin schenst.
- Ich verschaffe dir Zeit und Ruhe. Eine Pause. Nie hast du mehr Zeit, als wenn ich da bin. Bewusst nehme ich dir alle Reize und ersetze diese mit einem großen Nichts.
- Auch bist du endlich einmal zugänglicher für einige Menschen - besonders für die stillen, schüchternen unter ihnen. Du bist dann leiser, fragiler und handlicher. Manche rührst du an in deinem Leiden, so bedürftig, so klein und sogar ohne Nut. Ich mache dich zur Abwechslung mal ganz zart und weich. Das kommt zuweilen gut an. Meistens jedenfalls besser, als so, wie meine Kollegin Marie dich erscheinen lässt. Ich nehme dir deinen Stolz weg und schenke dir statt dessen Demut.
- Gleichzeitig fordere ich deinen Kampfgeist heraus und mache Krafttraining mit dir: je schwerer ich dich hinunter drücke, desto mehr Kraft musst du für jeden noch so kleinen Schritt entwickeln. Und ich stanne, du wirst immer stärker. Also packe ich manchmal noch ein paar Gewichte drauf: Die penetrale Präsenz des Suizieldankens fordert sowohl deine Lebens- als auch deine Selbstliebe heraus, sich aus ihren Verstecken quälen, um ihm die Stirn zu bieten. Ja, oft folgen in deinen Gedanken tagelange Diskussionen. Der Suizieldanke fordert dich heraus, stellt dich und deinen Glauben, bzw. dein tiefes Wissen auf die Probe. Und ruft Deine Lebens- und Deine Selbstliebe auf den Plan - mir, der Depression kannst du dich hingeben, dich ergeben, doch dem Suizieldanken nicht. Das wäre dein Ende als Nathalie. Aber nicht das Ende. Und das weißt du ja.

Auch wenn ich nicht immer klar und deutlich von heute auf morgen gehe - wenn du meinen Besuch wieder einmal überstanden hast und das realisierst, bist du doch recht stolz auf dich, Nathalie, und das mit Recht. Du hast wieder einmal mehr gesiegt und kannst wieder etwas mehr Vertrauen ins Leben, Deine Schutzengel und Deine Kraft haben. Weißt noch mehr zu schätzen, was du alles hast. Gute Gefühle? Bitte, gern geschehen.

Ich verrate dir ein Geheimnis: Wenn ich zu dir komme, fühlst es sich zunächst so an, als würde ich dich schwächen, doch wenn ich dann wieder gehe, merkst du, dass Deine Auseinandersetzung mit mir dich im Endeffekt gestärkt hat. Ich werde so lange wieder kommen, wie du mich brauchst.

Deine Depression