

Meine liebe Nathalie, jetzt schreibe ich - Deine Manie.

Ich gebe es ungern zu, doch wenn ich ganz ehrlich bin, kann ich den letzten Satz der Depression und um 180 Grad drehen: Ich gebe dir gerne das Gefühl, Dich zu stärken, wenn ich Dich besuchen komme, doch wenn ich dann wieder gehe, lasse ich Dich geschwächt zurück.

Gemeinsam mit der Kollegin habe ich, dass ich oft komme, wenn es so aussieht, als brauchtest Du mich, d.h. wenn Dir irgendetwas zuviel wird. Besonders, wenn Dir das nicht bewusst ist. Ich jedoch nehme Dich dann nicht aus dem Geschehen, indem ich Dich auf den Rücken werfe, meine Taktik ist eine andere: Ich verleihe Dir das (illusorische) Gefühl von Stärke puste Dich auf. Ja, um ehrlich zu bleiben - mit viel heißer Luft.

Ich zeige Dir, was möglich ist, greife vor, ermögliche Dir, so zu sein und zu handeln, wie Du gerne wärst, ohne zu verraten, dass Du es auch ohne mich sein kannst. Wenn ich da bin, fühlt es sich so echt und richtig an, so nah an Dir und Deinem Kern. Ich hole Deine Träume aus Licht, Deinen inneren Reichtum. Aber auch Deine Schatten.

Wie z.B. Ungeduld, Eitelkeit, Grobheit, Überheblichkeit. Nur zu gerne verbündete ich mich mit Deinem Ego, das lässt sich ja so gerne aufblähen und arbeitet gut mit mir zusammen. Ja, den meisten anderen Menschen wirst Du dann im Sinne des Wortes echt zu viel. Ich mache Dich einsam. Ja, wie meine Kollegin Depression isoliere ich Dich, trenne Dich ab.

Doch egal, wer von uns dran ist, es ist in beiden Fällen nur eine Illusion, denn Dein Kern bleibt unberührt und ist in Wahrheit stets verbunden mit der Quelle, mit allem. Übrigens: Genau solche Wahrheiten lasse ich Dich auch oft erkennen. Letztlich stellen wir, sowohl die Depression als auch ich, uns Dir in den Weg, um Dich neben unseren vordergründigen Vorteilen (Pause, Rückenwind) aufzuzwecken und Dich zu fordern. Wir bieten Dir Reibungspunkte, Erkenntnis, Wachstums-Stufen.

Ich, Deine Manie, liebe Nathalie, bin gerne Deine Lupe, Dein Fernglas. Doch Vorsicht: halte mich zu lange auf einen Punkt, dann brennt es. Und es folgt kein wärmendes Feuer, sondern ein zerstörendes.

Das hast Du inzwischen wohl erkannt, denn Du rufst und suchst mich bereits weniger als früher, rollst mir keinen roten Teppich mehr aus, wenn ich meinen Besuch ankündige.

Wenn Du all das, was die Depression und ich im Gepäck haben bereits von alleine in Dein Leben integriert, gemeinsam mit Deinen Ängsten und Schatten - wenn Du Dich mutig, achtsam und voller Vertrauen dem Leben hingibst und in Balance ganz leicht maßvoll zwischen den Polen hin und her schwingst, dann brachst Du uns möglicherweise einst nicht mehr...

Doch wir sind da, immer an Deiner Seite, immer bereit. Das Wort "Krise" und das Wort "Chance" haben ein gemeinsames chinesisches Zeichen. Es gibt keinen Knopf, um uns loszuwerden. Behalte uns im Auge, im Sinn. Bleib bewusst. Sorge für Dich, für Deinen Körper, Deinen Geist Deine Seele. Alme.

Wisse stets: Dein Kern ist und bleibt unberührt von uns. Also fürchtle uns weder, noch suche oder erwünsche uns... Achte stets auf guten Schlaf. Schau gut hin. Vertraue.

Deine Manie