

An abstract painting featuring a large, dark red, textured shape that resembles a hand or a large letter 'A' in the center. The background is a mix of light blue and white, with visible brushstrokes. The text 'SASCHA' is written in large, bold, light blue capital letters across the top of the red shape. Below it, 'ALLES KOMMT' and 'ZURÜCK' are written in the same style. To the right of the red shape, the word 'ODER' is written in dark red capital letters.

SASCHA

ODER

ALLES KOMMT

ZURÜCK

Ein Weg aus einer Depression

© Laureen Bauer, Zürich, 2018/2019
alleskommtzurueck@hotmail.com

Freigegeben zur nicht kommerziellen Nutzung und
Vervielfältigung unter Nennung der Urheberangaben.

Gedruckt mit Mitteln der Zürcher Stiftung für psychisch Kranke.

Für Myriel.
Für meine Eltern.

Die nie aufgehört haben, sanft zu mir zu sein.

Herz und Haare sind finster
offene Wunden die Fenster
verlorene Kratzer vom Ginster
und die Sprache in Splittern.

Die Gedanken in Wüsten
die Organe in Disteln
über den Tannen das Wispern
über den Lidern das Düster.

In Eiseskälte liegt sie still.
Weil nichts sich bewegen und blühen will.
Und in der Seele und im Ried
rauscht's dunkel ihr das Totenlied.

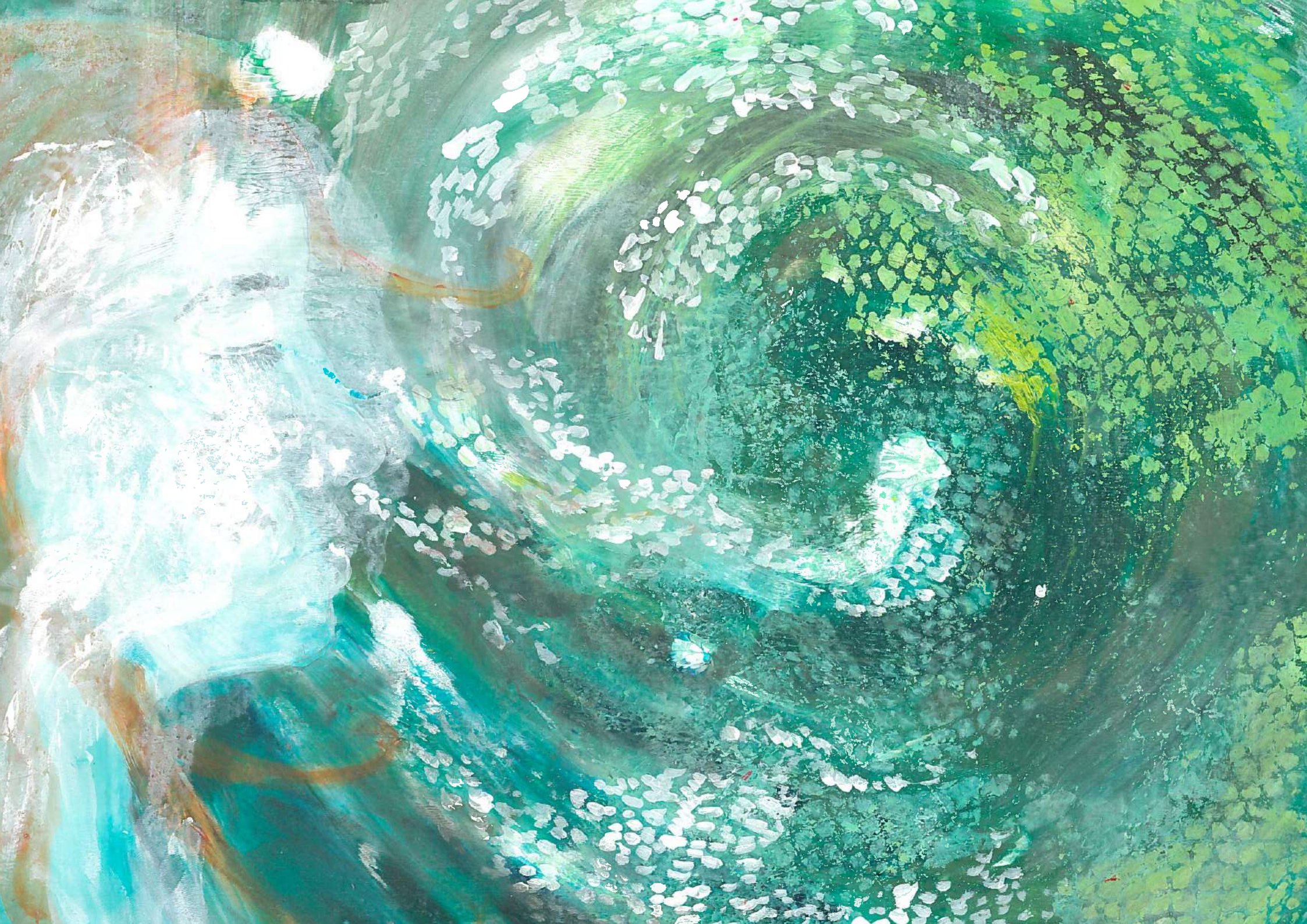
Dann regt sich etwas.



Aus dem goldenen Sand kommt die Wärme zu ihr.



Die Gerüche saugt sie ein.



Im Meer holt sie sich ihr Haar zurück.



Und in einer Traumlandschaft die Weite.



Sie steigt auf einen Berg, um ihre Beine wiederzufinden.



Sie fliegt in den Flügeln eines Vogels.



Vom Sonnenuntergang holt sie sich ihr wieder erstes Gefühl zurück: die Wehmut.



Später am Strand den Augenblick.



Zwischen den Bäumen die Hoffnung.



In ihren Fingern findet sie die Leichtigkeit wieder.



Findet alle Farben wieder.



Im Schlaf kommt die Sanftheit.



Im Regen der Genuss.



Sie pirscht sich an die Welt und wird von ihr gezähmt.



Von weit oben fällt ihr die Gelassenheit zu.



Dann gewinnt sie die Freundschaft zurück.



Und ihren Namen: Sascha.



Nachwort

Depressive Menschen leben in einer anderen Welt. Es ist eine andere Welt als die ihrer Mitmenschen und eine andere Welt als die, die sie selbst in nichtdepressiven Phasen bewohnen. In der Depression ist es unmöglich, Verbindungen zu spüren - weder zur eigenen nichtdepressiven Vergangenheit noch zu anderen Menschen. Es gibt keine Zeit, alles ist ein bewegungsloses, schwarzes Loch, ein luft- und wärmeloses Weltall. In diesem Zustand der Abgetrenntheit und Entfremdung scheint das Leben wertlos und Worte, die davon sprechen, dass es wieder besser wird, bleiben leer. Es ist unmöglich, sich den Weg zurück ins Leben vorzustellen, selbst wenn man ihn schon einmal gegangen ist. In diesem Zustand, in dem Worte leer und Musik Lärm sind, spielen Gedichte, Bilder und Symbole eine besondere Rolle. Eher als Worte können sie etwas anklingen lassen, ein Stück Seele in den Körper zurück locken.

Dieses Bilderbuch zeigt einen persönlichen Weg zurück ins Leben. Aber dieser Weg ist so elementar, ja - falls es so etwas gibt - archetypisch, dass vielleicht auch andere einen Zugang dazu finden. Vielleicht weckt das Buch Erinnerungen oder Bilder, die hoffnungsvoll sind, Ahnungen einer anderen Welt. Es soll daran erinnern, dass es neben dem nackten Überlebensmodus der Depression auch ein anderes, reiches Leben gibt. Der Weg dorthin ist immer ein Wunder, aber für die, die durchzuhalten vermögen mithilfe geeigneter Behandlung, ein sehr wahrscheinliches. Vielleicht kann das Bilderbuch eine Einstimmung auf das Wunder des Besserwerdens sein, indem es flüstert:

*Herz, öffne dem Wundersamen
dich und den Gaben.*

