

## 04.12.2019//Depressionen

Kennt ihr das? Ihr liegt im Bett und denkt über alle möglichen Dinge nach, die jemals zu euch gesagt wurden? Oder die ihr ausgesprochen habt und es nun bereut? Als würdet ihr mehr in der Vergangenheit leben als im Hier und Jetzt?

So geht es mir momentan. Ich denke an die Person die ich liebe, die sich aber trotzdem für wen anderes entschieden hat. Ich denke an meine Eltern, zu denen ich kein sonderlich gutes Verhältnis habe. Ich liege Nachts oft wach und denke darüber nach, was ich hätte besser oder anders machen können, damit es anders wäre als es jetzt ist. Ich zweifle immer mehr an mir selbst und habe teilweise wirklich bescheuerte Gedanken. Ich überlege ob ich kämpfen sollte, um die Person die ich liebe oder ob ich aufgeben sollte. So oft denke ich über Dinge nach, die mal zu mir gesagt wurden, an jede einzelne Beleidigung die mir mal an den Kopf geworfen wurde, an jedes einzelne Wort, dass ich bereue. Oft frage ich mich, ob ich es irgendwann schaffe optimistisch zu werden oder mich selbst zu akzeptieren. Ob es irgendwann mal einen Tag gibt, an dem ich in den Spiegel schaue und sage, : "Hey, ja ich find mich hübsch und ich stehe zu mir egal was andere über mich denken." Es ist irgendwie weird so über meine Gedanken zu schreiben. Ich meine hey, es könnten Leute hier angemeldet sein, die mich kennen und durch die Infos sofort zuordnen können wer ich bin. Aber ich finde es ist falsch, es davon abhängig zu machen, was man schreibt. Die Gesellschaft schweigt so schon genug über das Thema Depressionen. So viele Selbstmorde könnten verhindert werden, wenn man in Gesellschaft einander zuhören würde. Ich würde mir wünschen, dass es eines Tages bergauf geht. Ich meine, warum verschließt ihr eure Augen davor? Was ist so schlimm daran, Menschen zu helfen, denen es psychisch schlecht geht. Wenn du mal in dich gehst, fändest du es schön, plötzlich allein zu sein, weil du andere Gedanken hegt als andere? Weil du dich anders siehst als andere dich sehen? Ich habe mir geschworen, anderen so gut ich kann zu helfen, da ich weiß, wie es ist keine Hilfe zu bekommen. Ich musste die ganzen Jahre allein dort durch und bin dadurch zum schreiben gekommen. Ich habe angefangen meine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben und nun beginne ich damit, diese auch öffentlich zu teilen. Ich habe in der schlimmsten Phase angefangen Geschichten und Bücher zu schreiben, für mich oder auch für Freunde. Und warum? Weil es mich eine Zeit lang von meinen Gedanken ablenkt. Ich einmal nicht an meine Selbstzweifel denken musste. Heute geht es mir schon um einiges besser, klar ich erleide immer noch Rückschläge, aber das bleibt nicht aus. Aber dafür, dass ich das ohne Hilfe geschafft habe, bin ich verdammt stolz auf mich! Und bitte, hört auf wegzuschauen wenn ihr so etwas mitbekommt.

Euer Dreamer

© Dreamer

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)