

Im Netz der Depressionen

Ich sitze im Bus und schaue zu wie ein Regentropfen die Scheibe hinunterläuft.
Einer nach dem anderen.
Meine Tränen fließen mit.
Eine nach der anderen.

In Dunkelheit umhüllt sind meine Gedanken, die mir durch den Kopf kreisen.
Völlig vernebelt ist meine Sicht auf das, was vor mir liegt.
Ein kleines Licht im dunkel, doch erreichen tue ich es nicht.
Während du im Licht auf mich wartest, klebe ich fest in meinem Gedankennetz der
Depression.
Wie ein Spinnennetz hält es mich fest und weg komme ich nur mit Müh.

Eine Pille, zwei Pillen, der Nebel löst sich.
Drei Pillen, vier Pillen, ich komme vom Netz los.

Ich laufe voller Erschöpfung dem Licht entgegen.
Dir entgegen.
Du hältst mir deine Hand hin, um mich aus dem Loch zu ziehen.
Das helle Licht fühlt sich warm und geborgen an.
Du fühlst dich warm und geborgen an.

Die Dunkelheit verzieht sich in eine Ecke und wartet darauf, dass sie mich wieder
verschlingen kann.
Ein schöner Tag, die Vorfreude auf den nächsten.
Der Wecker klingelt, müde wach ich auf.
Ich setze mich an die Bettkante.
Die Dunkelheit klopft an und bittet um Einlass.

Ich stehe auf mit der wenigen Kraft, die ich in meinem Körper habe.
Tränen suchen den Weg über meine Wangen.
Ich will nicht gehen, ich will mich nur noch unter der Decke verkriechen und nicht mehr
aufstehen.
Einfach einschlafen.

Langsam ziehe ich die unbequemen Kleider an und versuche etwas zu essen.
Mir ist übel, mir geht es schlecht.
Ein unvorsichtiger Moment und die Tür geht auf, die Dunkelheit strömt herein und wieder
klebe ich in meinem persönlichen Gedankennetz fest.

Was wäre, wenn ich nicht zur Arbeit gehe?
Vielleicht habe ich etwas gemacht und deswegen ist er so abweisend.
Wird er mich verlassen, wenn ich nein sage?
Bin ich zu anhänglich?
Mache ich meine Arbeit gut?

Frage um Frage und ich werde mehr und mehr unsicher und verletzt.
Ich rufe bei der Arbeit an, mir ist schlecht, ich habe mich übergeben,
Ich kann nicht zur Arbeit kommen ich bin krank.

Ich ziehe mich aus und lege mich unter die Bettdecke.
Schuldgefühle halten mich vor dem Schlafen ab.
Völlig erschöpft stehe ich später wieder auf.
Ich bin krank, ich bin krank.
Immer wieder rede ich mir das ein.

Meine Mutter ruft an, "Wieso nimmst du ab? Bist du nicht bei der Arbeit?", "Doch doch, ich mache nur eine Pause."
Lüge um Lüge und das Schuldgefühl wird immer grösser.

Eine Pille, zwei Pillen, der Nebel löst sich.
Drei Pillen, vier Pillen, ich komme vom Netz los.
Sechs Pillen, sieben Pillen, meine Gefühle sind betäubt.

Ich verbringe den Tag mit dem Fernseher und wenn du nachhause kommst sage ich entweder die Wahrheit oder lüge dich an.
Die Entscheidung fällt mir schwer.
Ich will nicht, dass wir uns anlügen, aber ich schäme mich dafür, dass ich nicht zur Arbeit ging.

Du kommst nach Hause und ich bin glücklich und froh und erleichtert.
Ich habe dich vermisst.
Du gibst mir das Gefühl geliebt zu sein.
Was wenn er mich verlässt?
Vielleicht findet er eine bessere.
Und wieder klebe ich am Netz.