

## Ein Tag im Leben von V.M.



Was für ein Tag!!! Heute habe ich ein wichtiges Vorstellungsgespräch bei einer grossen Versicherung. Ja, ich suche wieder einen Job. Um halb Sieben stehe ich auf, ich bin noch ziemlich verschlafen. Ich bin trotzdem sehr aufgeregt, denn um 11 Uhr findet das Interview statt.

Ramón begleitet mich nach Oerlikon und versucht mich zu beruhigen. Und um die Spannung noch zu steigern, sind wir viel zu früh da. Ramon ist mein Coach, vielleicht auch ein bisschen mein Schutzengel. Er gehört zum Team der Buchmann & Partner AG. Bei Buchmann und Partner absolviere ich ein Arbeitstraining: Ich lerne wieder zu arbeiten. Das tönt komisch, aber diese zwei Monate mit einer festen Tagesstruktur haben mir unglaublich geholfen, wieder auf die Beine zu kommen.

Eingefädelt hat dies die Case-Managerin meiner Versicherung. Sie ist ein wahrer Engel und ich bin ihr unendlich dankbar dafür.

Auf das Vorstellungsgespräch bin ich gut vorbereitet. Ich habe mit Ramón zusammen geübt: Wie ich auftrete, was ich sage und was nicht. Ich lasse die Worte „Depression“ oder wenn möglich auch „Scheidung“ weg, denn dann habe ich sofort Tränen in den Augen. Prinzipiell ist mir aber Offenheit und Ehrlichkeit im Interview wichtig. Ich lerne auch auf Signale des Körpers zu achten. Das ist sehr hilfreich. Bei Buchmann und Partner mache ich regelmässig Tests am PC. So sehe ich selber, dass ich die letzten Wochen einen riesen „Gump“ nach oben gemacht habe.

Es ist fünf vor Elf. Zeit für das Vorstellungsgespräch. Ich steige aus Ramóns Auto. Er passt auf, dass ich nicht um die nächste Ecke biege und abhaue... Nach einer Stunde bin ich wieder draussen. „Yeah! Ich hab's geschafft! Super gelaufen!“ Ramón meint mit einem Schalk im Gesicht: „Ich hab's immer gewusst! Du bist die Einzige, die (noch) nicht an Dich glaubt!“

Es war kurz vor Weihnachten, letztes Jahr, als ich versuchte, mir das Leben zu nehmen. Ich bin in eine schwere Depression geraten, ohne es wirklich zu merken. Plötzlich war alles anders: Ich, der „Chrampfi“, hatte plötzlich enorm Mühe, überhaupt noch zur Arbeit zu fahren und hielt mich nur noch mit starken Medis über Wasser. Ich, die früher ständig auf die „Löitsch“ ging, verkroch mich von Freitagabend bis Montagmorgen in meinem Bett. Nur meine Katze Luna war bei mir. In dieser Zeit empfand ich nur noch einen unendlichen Schmerz und eine tiefe Trauer. Es war hart, mir selber eingestehen zu müssen, dass es nicht mehr ging.

Auf der Intensivstation war ich 2 Tage. Dann kam ich in die PSYCHI. So viele komische Gestalten! Ich schlief viel, zog mich oft zurück. Ich hatte das Gefühl, in einer Glocke voller Nebel zu leben.

Meine Psychologin, zu der ich regelmässig gehe, hat mich gelehrt, mehr Geduld mit mir selber zu haben.

Die Seele braucht oft lange, um zu heilen. Seit einigen Wochen machen wir in der Therapie sogenannte Imaginationsübungen zur Stabilisierung. Die mache ich sehr gern und sie helfen mir, nicht immer negativ zu denken. Ich lerne, mich an schöne Augenblicke aus meiner Kindheit zu erinnern und diese, wenn es mir nicht so gut geht, hervorzuholen.

Dann sehe ich zum Beispiel meine 3 Kastanienbäume, auf denen ich als Mädchen mit meinen zwei Brüdern viel herumkletterte. Oder dann rieche ich den besonderen Duft der Badi, wo ich in meiner Jugend die Sommerferien verbrachte. Das tut gut! Deshalb habe ich auch wieder angefangen, 2 Mal pro Woche schwimmen zu gehen. Das tut nicht nur körperlich gut, sondern auch meiner Seele.



Bei Buchmann und Partner habe ich heute bis vier Uhr gearbeitet. Mehr lag nicht drin. Aber ich bin zuversichtlich, dass ich das auch noch hinkriegen werde. Am Abend gehe ich mit meiner Mutter essen. Meine Mamma ist schwer krank. Wir reden über unsere kürzlichen Ferien in Tunesien. Dort hatte ich sie ganz für mich allein! Ich kann mich nicht erinnern, wann wir zwei soviel zusammen gelacht haben!

Um zehn bin ich im Bett. Ich lese noch im Buch, das mir Ramón geschenkt hat, es heisst: „Supergute Tage!“.