

Kannst Du Dir vorstellen, dass es eintreffen kann, dass Du in Deinem Leben an einen Punkt gelangst, an dem Du Deine Post, Deine Mails nicht mehr öffnen kannst? Telefongespräche nicht mehr entgegennehmen kannst, den Telefonbeantworter nicht mehr abhören kannst.

Dass Dein Leben Dir entgleitet und Dein Leben Dir wie egal ist und alles was rund um Dich geschieht. Dass jedoch eine Art von schlechtem Gewissen, Dich wie eine aggressive Krankheit beginnt von innen aufzufressen.

Dass Du von Deinem Leben gelebt wirst, dass Du nichts mehr selbst steuern kannst, nicht mehr selber leben kannst, Du «eigentlich» weisst wie es geht – aber nichts mehr gelingt.

Aus meinem Umfeld weiss ich, dass diese Schilderung für über 99% nicht nachvollziehbar ist.

Vielen haben mir mit den liebsten Absichten Hilfe angeboten. Ich war im 2024 auch in zwei Kliniken und ich bin in psychiatrischer Behandlung. Dazu bin ich auch weiter am Malen.

**Aber** ich muss mich als Michel aus diesem Mist hinaus reissen können. Ich habe so viel lernen dürfen und durfte viel aufarbeiten. **Jedoch** ist die innere Erschöpfung geblieben und das Verständnis in der «normalen» Welt für diesen Zustand beinahe nicht vorhanden. **So** stellt dieser letzte Weg zurück ins Leben, eine fast unüberbrückbare Hürde dar.

Zumindest habe ich es in den letzten Monaten geschafft, meinen Briefkasten zu leeren. Leider hat es nicht für mehr gereicht, so blieben alle Briefe weiterhin ungeöffnet.

Ich habe reihenweise Termine verbockt, Kranken-Taggeld-Versicherung, IV Ersttermin, Zahlungsbefehle... Die Angst in mir wuchs immer mehr und die Unfähigkeit dies alles meistern zu können. Natürlich wusste ich, dass es nur noch schlimmer wird. Selbst die Abholung des einen Zahlungsbefehls bei der Kantonspolizei konnte nicht helfen. Ich meine Helfen Hinsichtlich – «Michel es ist ernst – was muss noch passieren, dass Du Dein Leben wieder in Deine Hände nimmst»!?!

Ich wusste einfach eines, um den Weg zurück zu finden – muss ich mich selber aus dieser «Scheisse» ziehen. Sonst würde ich es nie schaffen.

An dieser Stelle DANKE ich allen, mit denen ich ganz offen über dieses, mein Thema sprechen durfte und die mir so zur Seite gestanden sind.

Mit meiner Coiffeuse hatte ich eine Abmachung getroffen, wenn ich es schaffe, mein Leben zurück zu erhalten, werde ich mich anmelden um etwas ganz Verrücktes zu machen. Um mir, meinem Unterbewusstsein zu zeigen – mit jedem Tag wo ich in den Spiegel schaue – ich habe es geschafft. Ich bin zurück.

Dieser Termin ist nun gebucht, am 8.3.25! **Ja, ich habe es gestern, am 25.2.25 geschafft.**

Nach zwei Stunden Schlaf, Oberteil total durchschwitzt bin ich aufgestanden, habe mir einen Proteinshake gemixt und habe dann den Bürotisch freigeräumt. Habe gegen 50 Briefe, Zahlungsbefehle und andere Dokumente auf den Tisch gelegt. Mit pochendem Herz habe ich einen Brief nach dem anderen geöffnet und sortiert. Es gab kein zurück mehr. Egal was darauf stand und wie schlimm es kam.

Ich habe mir fest vorgenommen, dass ich am 25.2.25 mein Leben zurückerhalten will. Ich habe alles sortiert, nach Gläubiger oder nach Institution.

Anschliessend nahm ich mein Telefon in die Hand und habe mich bei allen persönlich gemeldet. Ich habe mich entschuldigt, Lösungen gesucht und auch gefunden.

**Zu 100% habe ich Verständnis und Zuspruch erhalten. Keinen einzigen Vorwurf habe ich erhalten – nichts Negatives.**

Die Zahlungen sind zum grössten Teil erledigt oder Zahlungsziele sind definiert. Mit der IV konnte ich sprechen und ich freue mich auf den Ersttermin.

Während ich so schreibe, fröstelt es mich die ganze Zeit über den ganzen Rücken und auch kullern mir Tränen runter. Ich bin gerührt und auch stolz auf mich.

***Ich habe es geschafft!***

Trotz diesem Sumpf, der mich über Jahre versuchte runter zu ziehen. Trotz den tausenden von LKWs die täglich über meinen Brustkasten fahren und parkten und trotz diesen elendigen täglichen Angstattacken mit Taubheitsgefühlen

***Ich bin zurück!***

Ich habe es geschafft, meinem Unterbewusstsein mit viel Aufmerksamkeit und Achtsamkeit aufzuzeigen, dass ich diesen Schutz gegen all dies nicht mehr benötige. Dass ich auf einem guten Weg bin und dass ich das grösste durchhabe. Und, dass ich A Leben will und dass ich B im Stand bin, wieder selber auf mich Acht zu geben.

***Ich würde es Selbstliebe nennen!***

In diesem Sinn. Vielen Dank für all Eure Gedanken, für all Eure Nachrichten, Botschaften, Geschichten aus Eurem Leben. Ich bin mir bewusst, dass ich bei weitem nicht der Einzige bin, der eine schwere Zeit durchmacht. Ich glaube, die Meisten haben auch verstanden, dass es mir nicht um Mitleid geht, sondern einzig darum, dass wir über psychische Krankheiten wie Depressionen sprechen dürfen, sollen. Niemand ist davor gefeilt, niemand kann sich sicher sein, nicht in die Tentakel dieser heimtückischen Krankheit zu kommen. Jedoch bietet für mich jede Krise auch Chancen, Möglichkeiten.

***Erkenne, reflektiere, agiere, wachse – und bleibe mir treu!***

Vielen Dank für Dich und alles Gute Dir, Dein Michel