

Wie eine Depression mich fast das Leben kostete.

Ich erlitt eine Erschöpfungsdepression. Das war für mich kaum vorstellbar. Ich war krisenerprobt und druckresistent. Was also sollte mir zustossen?

Lesen Sie Daniel Görings Geschichte auch auf www.reden-kann-retten.ch. Die Website mit vielen Infos, konkreten Tipps und Adressen für Menschen mit Suizidgedanken und ihr Umfeld.

Daniel Göring ist Autor und Kommunikationsberater. Er hat seine Erfahrungen mit Erschöpfungsdepression und Suizidversuch im Buch «Der Hund mit dem Frisbee» verarbeitet.

Die Uhr des Verhängnisses tickte

Wenn ich zurückschaue, wurde die Uhr des Verhängnisses vor langer Zeit in Gang gesetzt. Sie begann zu ticken, kurz nachdem ich im Sommer 2001 im Bundesamt für Zivilluftfahrt die Verantwortung für die Kommunikation übernommen hatte. In meine Amtszeit fielen viele für die Fliegerei schicksalsbehaftete Ereignisse. Dabei stand die Kommunikation immer im Zentrum der Aufmerksamkeit. Die Anrufe der Journalisten folgten sich im Minutentakt, die Anfragen für Stellungnahmen vor Kamera und Mikrofon gehörten zum festen Bestandteil meines Tagesprogramms.

Ein Ausstieg in den Abstieg

2012 tat sich für mich ein neuer beruflicher Horizont in der Kommunikation für einen internationalen Bau- und Tourismuskonzern auf. Noch liess sich die Uhr des Verhängnisses überhören, aber das Ticken war lauter geworden. Die neue Aufgabe beflügelte mich, doch eine undurchsichtige Struktur der Firma, schlechte Finanzzahlen und Verzögerungen beim Fortschritt des wichtigsten Projektes, eines neuen Ferienresorts in Andermatt, holten mich bald auf den knallharten Boden der Realität zurück. Der Druck auf das Management und die Kommunikation stieg, die Arbeitstage wurden länger, die Wochenenden kürzer.

Aus dem Takt geraten

Die Uhr des Verhängnisses schlug auf einmal lautstark und heftig. Am Wochenende vor Weihnachten warf sie mich aus dem Takt. Ohne jede Routine und Orientierung sowie hilflos, wie ich war, sah ich den einzigen Ausweg darin, mich aus dem Leben zu verabschieden. Der Versuch zu gehen misslang. Ich akzeptierte, dass mein Leben weitergehen sollte, doch ich hatte keine Ahnung, wie ich die Depression überwinden und den Weg zurück in die Gesellschaft finden sollte.


Die Depression besiegt

Während der Therapie in einer Klinik musste ich lernen, schonender mit meinen persönlichen Ressourcen umzugehen. Heute schliesse ich die Türe des Büros am Abend nicht nur real, sondern auch im Kopf hinter mir. Dann nehme ich mir Zeit für all die Dinge und Menschen, die früher in meinem Leben keinen Platz mehr fanden. Nach den drei Jahren, die ich zurück in der Arbeitswelt bin, kann ich festhalten: Es ist möglich, eine Depression zu besiegen und wieder ein normales Leben zu führen. Ein Fazit, das mich erleichtert und zutiefst dankbar macht.

Sprich über
Suizidgedanken

„
**Reden
kann retten**“

reden-kann-retten.ch

 SBB CFF FFS



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



 bbs


Tel 143
Die Dargebotene Hand