

## As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

### 4. Warum wir alles schaffen können, was wir wollen

Zu Beginn des Jahres 2021 war ich mitten drin in einer schwer depressiven Phase, die sich im Herbst des Vorjahres schleichend ankündigte. Meine Schwester fühlte sich hilf- und machtlos, im Angesicht meiner starren, traurigen Augen, die sie jeden Tag noch freudloser anblickten. Sie wusste sich nicht anders zu helfen und sprach schließlich ein Machtwort: „Lisa, du brauchst wieder ein Ziel. Du meldest dich jetzt zu einem Berglauf an! Keine Diskussion“. Zu schwach für Widerworte setzte ich mich hoffnungslos auf die Startliste – gedanklich lebte ich zu dem Wettkampfzeitpunkt eh nicht mehr. Jeder Tag, den ich in diesem gefühllosen Zustand verbrachte, erschien mir noch sinn- und perspektivloser. Ein paar Monate zuvor war ich als Zuschauer auf eben jenem Lauf körperlich anwesend gewesen und feuerte meine Schwester an. Deswegen nur körperlich, weil ich gedanklich die meiste Zeit in negativen Denkmustern gefangen war, nur ans Essen dachte und qualvoll versuchte, eine gute Figur zu machen und mich zusammen zu reißen. Wenn mir da jemand gesagt hätte, dass ich ein Jahr später den gleichen Lauf ohne Training und mit Freude laufen würde, hätte ich diese Person für verrückt erklärt. Ende Januar 2021 startete ich wenig motiviert in eine ambulante Therapie in einer Tagesklinik. Dort verbesserte sich mein Zustand rapide und nach sechs Wochen vollem Programm, verließ ich gestärkt und frohen Mutes das Klinikgelände.

Als der Termin für den Lauf aufgrund der allgegenwärtigen Corona-Situation verschoben wurde, musste ich allerdings lügen zu behaupten, dass ich sehr traurig darüber gewesen wäre. Ich war seit Ewigkeiten nicht mehr Laufen gewesen und in den Bergen überwiegend barfuß und in meditativer Geschwindigkeit unterwegs. Das neu angesetzte Datum rückte jedoch immer näher und allmählich begann ich, das Ganze als „Lauf gegen meine Depression und für mein Durchhaltevermögen“ zu sehen. Ich hatte überlebt und nicht nur das: Ich hatte zu meiner Freude zurück gefunden und konnte das Leben inzwischen wieder in vollen Zügen genießen – mit allem. Schließlich war der Tag da und ich stieg mit einem mulmigen Gefühl aus dem Bett. Doch die Motivation, mein Vorhaben nun auch durchzuziehen, war so stark, dass ich mich ein paar Stunden später tatsächlich vor der Startlinie befand. Ich genoss den Lauf von Anfang bis Ende und lief, als ginge es um mein Leben. Was es ja irgendwie auch tat. Ich wollte in dem Wettkampf keine bestimmte Zeit erreichen, ich wollte ihn einfach schaffen. Momenten, in denen meine Beine jammerten, ich sollte doch stehen bleiben, hielt ich entgegen, ein Schritt nach dem anderen. Jede Reise startet mit dem ersten Schritt und der ist ja bekanntlich der Schwerste. Den hatte ich schon lange hinter mir und so lief ich einfach immer weiter – nur nach vorne, nicht zurück. Schließlich lief ich unter den Top Ten meiner Altersklasse ins Ziel ein. Losgelöst, frei, glücklich. Ich hatte es geschafft. Ich war der Depression erneut davon gelaufen und sollte sie je wieder auftauchen, war ich durch die Zeit in der Tagesklinik besser gewappnet denn je und wusste, wie ich mir gut selbst helfen konnte.

Schier unmöglich wäre mir dieses Ereignis vor einem Jahr erschienen und doch kann ich nun stolz behaupten: I made it. Vielleicht melde ich mich sogar mal freiwillig zu einem Berglauf an – es hat mir tatsächlich Spaß gemacht und der Muskelkater danach erinnerte mich noch eine Weile daran, dass ich tatsächlich an dem Lauf teilgenommen hatte. In diesem Sinne, gebt nie nie nie auf, lebt weiter und vergesst nicht: „As Leb'n is a Freid!“.