

**HEYNE** <



Nancy Salchow

DAS  
LEBEN,  
ZIMMER 18  
UND DU

Wie ich wieder Liebe und Hoffnung fand  
und meine Depression besiegte

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Dieses Buch wurde von der Autorin bereits im Eigenverlag veröffentlicht.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 05/2017

Copyright © 2017 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Anja Freckmann

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München,

unter Verwendung der Motive von Fotolia.com (VRD, idesign 2000)

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60421-6

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

## Anmerkung der Autorin

Diese Geschichte ist autobiografisch und keine Fiktion. Lediglich die Namen wurden, bis auf meinen eigenen, abgeändert. Außerdem liegt mir sehr am Herzen, klarzustellen, dass dies nur meine Erfahrungen mit der Krankheit sind. Dass eine ganz besondere Begegnung einen ungeahnten Einfluss auf mein Leben hatte, entspricht ebenfalls ausschließlich meiner Erfahrung. Ich nehme mir nicht heraus, über andere depressive Menschen oder den Verlauf ihrer Krankheit zu urteilen, geschweige denn zu behaupten, dass es nur den richtigen Menschen braucht, um von einem Tag auf den anderen gesund zu werden. Nein. Aber ich nehme mir heraus zu glauben, dass nichts im Leben ohne Grund geschieht. Und genau dafür steht meine Geschichte. Nicht mehr und nicht weniger.



## Vorwort

*Als ich im Herbst 2013 die ersten Worte zu diesem Buch schrieb, leitete mich nur eines: der Wunsch, meine Erfahrungen auf Papier zu bringen. Ich wusste nicht, ob ich den Mut haben würde, überhaupt mit jemandem über meine Erlebnisse zu reden, und ob ich den Text jemals einem anderen Menschen zeigen würde.*

*Heute, vier Jahre später, hat meine Geschichte den Weg in ein gedrucktes Buch gefunden, das hinaus in die Welt möchte, um möglichst vielen Menschen in die Hände zu fallen, die Ähnliches erlebt haben oder einfach nur offen sind für die Wunder, die das Leben zu bieten hat.*

*Umso wertvoller und wichtiger sind mir meine einleitenden Worte von damals:*

Ich weiß nicht genau, wohin diese Worte führen werden, ob ich sie jemals jemandem zeigen werde oder für immer für mich behalte. Ich weiß nur eines: Momentan durchlebe ich die wichtigste Zeit in meinem bisherigen Leben. Eine Zeit, die so einschneidend ist und auf so unerklärliche Weise fast schon einem Wunder nahekommt, dass ich sie unbedingt zu Papier bringen muss. Ich will, muss und werde sie festhalten, schon allein aus Angst, irgendwann ein Detail zu vergessen.

Solange ich denken kann, habe ich Geschichten geschrieben, mir Handlungen und Helden ausgedacht, deren Schicksal ich selbst festgelegt und gelenkt habe, nur um jetzt festzustellen, dass die besten und tiefgründigsten Geschichten immer noch das Leben selbst schreibt. Niemals hätte ich gedacht, dass es mein eigenes Leben sein könnte, das eine solche Geschichte bereithält.

Natürlich denke ich auch darüber nach, diese Worte – sollte es mir gelingen, sie lückenlos aufs Papier zu bringen – mit der Welt und vor allem mit jenen Menschen in meinem Leben zu teilen, die sich gefragt haben, warum ich diesen Weg gegangen bin und bestimmte Entscheidungen getroffen habe. Ich möchte aber auch denen Mut machen, die Angst davor haben, vertraute Wege zu verlassen. Denjenigen, die den Glauben an das Schicksal verloren haben oder ihn bisher noch nie kennenlernen durften. Und denen, die die Hoffnung auf ein gutes Ende in ihrem Leben nicht mehr spüren können.

Es gibt dunkle Zeiten, sehr dunkle. Heute jedoch glaube ich, dass man das ganz große Glück vor allem dann findet, wenn man vorher ganz am Boden war. Vielleicht ist man erst dann in der Lage, das wirklich Wichtige im Leben zu sehen, zu suchen und zu halten.

Je länger ich darüber nachdenke: Ja, ich glaube, ich schreibe diese Zeilen tatsächlich für die Öffentlichkeit. Und ja, ich möchte sie mit allen Menschen teilen. Ich will es hinausrufen, das Wunder, das ich erlebt habe, mit all seinen Farben, auch und gerade weil es Farben sind, die Außenstehende vielleicht nicht sehen können.



## Prolog

Der Flur erstreckt sich vor uns in unbestimmte Ferne. Wie ein Licht aus einer anderen Welt schleicht sich ein schmaler Streifen Sonne durch das schmutzige Fenster am Ende des Ganges und legt den staubigen Boden frei.

Der unbenutzte Krankenhausflügel. Wie sind wir hier gelandet?

Instinktiv greife ich nach seiner Hand, während wir nebeneinander an den offenen Türen vorbeigehen. Türen, die den schmalen Blick auf leere Zimmer preisgeben. Hier und da unterbrechen die Überreste eines bunten Fensterbildes die graue Leere der Räume.

Ein Schritt.

Zwei Schritte.

Mein Herz schlägt bis zum Hals, während ich seine Hand fester umklammere. Warm und schützend legen sich seine Finger um meine. Auf einer der Türen ergeben die letzten verbliebenen Buchstaben eine Ahnung des Wortes »Pumpstation«. Erst jetzt wird mir bewusst, dass wir uns auf der ehemaligen Geburtsstation befinden.

Ein flüchtiges Grinsen huscht über meine Lippen. »Ganz schön still für eine Babystation.«

Er lacht leise.

Am Ende des Ganges angekommen, bleiben wir neben einer offenen Zimmertür stehen. Da ist es wieder, das wohlig warme Gefühl, das meinen Magen in einen Schwarm wild gewordener Hummeln verwandelt. Fast kommt es mir so vor, als stünde der lange staubige Flur als Metapher für die letzten Monate, die uns, so fern voneinander, den Blick auf die Sonne verstellt haben, nur damit wir, am Ende des Ganges angekommen, endlich das lang ersehnte Licht finden.

Er führt seine Hand zur Tür und schiebt sie langsam auf.

»Zimmer 18«, flüstere ich.

»Zimmer 18«, wiederholt er lächelnd.

»Meinst du, sie finden uns hier?«, frage ich, als ich meinen Fuß zögernd über die Schwelle setze.

»Sie haben uns nicht gesehen«, antwortet er, und während ich mich fragend zu ihm umdrehe, weiß ich, dass es die einzige Antwort ist, die wir brauchen.

# 1

---

## Dritte Stufe von unten

Ich sitze auf der dritten Stufe von unten. Warum ich mich ausgerechnet daran erinnere, weiß ich nicht, denn eigentlich nehme ich in diesem Moment wenig wahr. Alles, was ich fühle, ist eine endlose Leere. Eine Leere, die ich nicht kenne und die eine solche Macht entwickelt, dass ich nicht weiß, ob ich weinen, mich übergeben oder einfach in Ohnmacht fallen soll.

Alles ist in diesem Moment egal. Nicht nur alles, auch jeder. Und gerade dieses Gefühl bereitet mir die meiste Angst. So viel Angst, dass ich befürchte, keine Luft mehr zu bekommen.

Nein, diese Leere passt nicht zu mir. Ich wusste nie, wie es ist, keinen Sinn mehr zu erkennen. Was auch immer ich erlebt oder getan habe, welche Schicksalsschläge auch immer sich in meinem Leben ereigneten, ich war stets in der Lage, einen Sinn zu sehen. Selbst wenn er noch so klein war. Irgendeinen Lichtblick gab es immer.

In diesem Moment jedoch, auf der dritten Stufe von unten, ist er vollkommen verschwunden, dieser Lichtblick. Ich kann ihn weder sehen noch in Worte fassen, weder fühlen noch den Antrieb finden, nach ihm zu suchen.

Wo ist die Liebe für meine Familie? Wo die Freude am

Schreiben? Und wo der Trost, der sonst in den kleinen alltäglichen Dingen liegt?

Ich suche nach Luft, die meine Lungen und meine Seele mit Leben füllt, doch alles, was ich finde, sind Tränen. Viele Tränen.

Ich weine, und ich bin froh, dass ich es kann, denn am Ende rütteln genau diese Tränen meine Umgebung und mich selbst endlich wach. Endlich bekommt meine Stimmung ein Gesicht, meine Gefühle ein Ventil und meine Krankheit einen Namen: Depression.

Es ist der Morgen des 24. Februar 2013. Dieser Zeitpunkt auf der dritten Stufe von unten ist nicht der Anfang der Krankheit, aber in diesem Moment wird mir klar, dass ich Hilfe brauche.

Wie viele Menschen in dieser Situation habe ich versucht, meine lähmende Traurigkeit mit mir allein auszumachen und selbst ein Ventil zu finden, so wie ich es stets in schweren Zeiten getan habe, um wieder auf einen grünen Zweig zu kommen. Denn irgendwo war sie immer, die Hoffnung. Manchmal besser versteckt als sonst, aber gefunden habe ich sie grundsätzlich. Und jedes Mal schaffte ich es ohne fremde Hilfe, allein durch meinen Glauben an einen guten Ausgang.

Aber dieses Mal will es mir nicht gelingen. Aus der Traurigkeit wurde Leere. Eine Leere, die mich wünschen lässt, zur normalen Traurigkeit zurückkehren zu können. Diese Leere bringt mich letztendlich dazu, meine Schwiegermutter anzurufen.

Viola kennt die Krankheit, weil sie selbst betroffen ist. Wie lange die Antidepressiva gebraucht haben, um ihre

Wirkung zu entfalten, frage ich sie mit zitternder Stimme. Zwei Tage zuvor hat meine Psychiaterin mir die Tabletten verschrieben, und nun hoffe ich auf ein Wunder, obwohl mir jeder sagt, dass die Tabletten mindestens ein bis zwei Wochen brauchen, um zu wirken.

Ich erzähle Viola am Telefon von meinen Panikattacken und von meiner Angst, dass mich eine weitere überkommt. Von der Leere, die auf die Attacken folgt, und ich frage sie, ob es ihr ähnlich ging.

Viola will nicht telefonieren. Sie kommt direkt zu uns nach Hause. Als sie mich in meinem Zustand vorfindet, überlegt sie nicht lang und ruft die Bereitschaftsärztin an. Auch ihr Sohn, mein Mann David, der vergeblich versucht hat, mich zu beruhigen, erkennt, dass dies der beste Schritt in dieser Situation ist. Hilfe. Ja, endlich kommt Hilfe.

Es ist nicht das erste Mal, dass eine Ärztin zu mir nach Hause kommt. Wenige Tage zuvor, nach meiner zweiten Panikattacke, habe ich selbst schon einmal eine Notärztin gerufen. Dieselbe Ärztin, die wenig später zu meiner Psychiaterin wurde und mir Antidepressiva verschrieb. Diesmal jedoch ist uns allen klar, dass es nur auf eines hinauslaufen kann: Ich muss in die Klinik. Die Wartezeit auf die Wirkung der Antidepressiva kann ich allein nicht mehr überstehen, zusätzlich lähmt mich die Angst, ob sie überhaupt wirken. Und einen Termin bei einem Therapeuten, der unterstützend zu den Tabletten notwendig wäre, bekomme ich frühestens in drei Monaten.

Als die Ärztin bei uns eintrifft, sitze ich mit zitternden Beinen auf dem Sofa. Sie spricht mir Mut zu, redet lange

mit mir und schlägt schließlich vor, mir eine Einweisung in die psychiatrische Klinik zu geben. Dies begründet sie mit einem Satz, den ich bis heute nicht vergessen habe: »Schlechter als jetzt kann es Ihnen nicht gehen.«

Während sie das sagt, liegt ihre Hand auf meinem Knie, und ich merke, dass ich zum ersten Mal seit Langem Hoffnung empfinde. Echte Hoffnung. Denn sie hat recht: Schlechter als jetzt kann es mir nicht gehen. Von hier an kann es nur noch bergauf gehen. Und da will ich hin, über den Berg. Über die Angst hinweg. Zurück ins Leben.

Die Einsicht, dass es tatsächlich nur noch besser werden kann, beflügelt mich für den Moment. Meine Tasche fürs Krankenhaus packe ich beinahe schon euphorisch. Jetzt wird alles gut.

Ich schaue ein letztes Mal auf das Foto meines Zwilingsbruders, das im Wohnzimmer steht. Ich bin überzeugt davon, dass es sein Tod war und der Tod meiner Mutter nur wenig später, die mich in diese Lage gebracht haben. Dass die Antwort sehr viel komplizierter ist, ahne ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Aber das muss ich auch nicht.

Gerade die Ahnungslosigkeit ist einer meiner wichtigsten Wegweiser. Aber das erfahre ich erst später. Nicht jetzt. Nicht am 24. Februar.

Ich nehme meinen Kater Poldi auf den Arm und verabschiede mich. Dann steigen David, Viola und ich ins Auto. Ziel: Hanse-Klinikum Wismar. Station: Allgemeine Psychiatrie.

## 2

---

### Der Fahrstuhl

Ich erinnere mich an diesen einen Moment vor dem Fahrstuhl. Der Fahrstuhl der Klinik, die ich besser kannte, als mir lieb war. Ich hatte an diesem Tag meine Mutter auf ihre Station gebracht, wo sie ihre Chemotherapie erhalten sollte, war danach an die Rezeption am Haupteingang zurückgekehrt, um sie anzumelden, und stand wenig später vor besagtem Fahrstuhl. Ich wollte auf eine andere Station fahren, die, auf der mein Bruder lag, der kurz zuvor am Kopf operiert worden war. In diesem einen Moment, in dem ich darauf wartete, dass der Fahrstuhl kam, erappte ich mich dabei, dass ich den Faden verlor. Für den Bruchteil eines Augenblicks wusste ich nicht mehr, woher ich kam und wohin ich wollte.

Hatte ich meine Mutter schon angemeldet?

Ja, hatte ich, besser gesagt, ich hatte eine Nummer gezogen, die aufgerufen würde, sobald ich im Rezeptionsbereich an der Reihe war. Dass dies bis zu einer Stunde dauern konnte, wusste ich von den vorherigen Malen. Genügend Zeit also, um zwischendurch meinen Bruder auf der anderen Station zu besuchen. Während ich auf den Fahrstuhl wartete, war jedoch alles weg. Jeder Gedanke, jedes Vorhaben.

Befand ich mich auf Station zwei oder drei? Auf welcher Station lag Martin? War ich bei meiner Mutter gewesen oder wollte ich zu ihr? Und hatte ich schon eine Nummer an der Rezeption gezogen?

Ach ja, die Nummer. 24. Oder war es die 26? Ich kramte in meiner Hosentasche nach dem Zettel. 26. Ja, natürlich.

Während die Gedanken langsam wieder in meinen Kopf zurückkehrten, wurde mir die Absurdität der Gesamtsituation bewusst. War das alles wirklich wahr? Geschah das wirklich unserer Familie?

Der eigene Zwillingsbruder erkrankt an einem unheilbaren Hirntumor. Bei der eigenen Mutter wird kurz darauf Lungenkrebs diagnostiziert. Beide im selben Krankenhaus, zur selben Zeit. Mit derselben Prognose: dass es nicht gut ausgehen wird.

Während man uns bei Martin mehr als deutlich zu verstehen gegeben hatte, dass er noch ein, maximal zwei Jahre unter uns weilen würde, überließ man es uns bei meiner Mutter Anita selbst, ob wir uns einem unbegründeten Optimismus hingeben oder uns besser gleich auf das Schlimmste einstellen wollten.

Aber jener Augenblick vor dem Fahrstuhl war nur ein Moment von vielen, ein symbolischer Moment, stellvertretend für die lähmende Angst, die uns von Juli 2010 bis zum Mai 2012 pausenlos begleiten sollte. Wie ein einziger tiefer Atemzug, der mit dem Einatmen, der Diagnose meines Bruders im Sommer 2010, begann und erst mit dem Ausatmen, dem Tod meiner Mutter am 27. Mai 2012, abgeschlossen war.



Martins Kampf endete bereits im Januar 2012, bis dahin und bis zum Tod meiner Mutter führte unser Weg in viele Krankenhäuser, Rehakliniken und fremde Betten. Betten, wo wir auf den Kanten saßen, um Hände zu halten, Trost zu spenden und die eigene Angst zu überspielen. Betten, in denen Schmerzen, Lähmungen, Krämpfe und viele Tränen drohten, den letzten Funken Hoffnung zu zerstören. Hoffnung, die wir uns doch niemals ganz nehmen ließen. Hoffnung, die trotz der verlorenen Kämpfe irgendwie niemals sinnlos war.

Diese verzweifelte Suche nach Hoffnung hat Spuren hinterlassen. Es gab Zeiten, in denen ich dachte, dass er mich stärker gemacht hätte, der Kampf, den ich bei Martin und meiner Mutter beobachtet und den ich irgendwie auch selbst führen musste. Bis mir irgendwann klar wurde, dass ein Kampf sinnlos ist, wenn man nicht weiß, gegen wen man kämpft. Denn wer war mein Gegner? Die Krankheit? Die Angst? Das Leben selbst?

Ich schreibe für mein Leben gern. Schon als ganz junges Mädchen liebte ich es, mir Geschichten und eigene Titelhelden auszudenken. Schon immer war es mein Traum, eines Tages ein eigenes Buch zu veröffentlichen. Aber all die Jahre fehlte mir die Ausdauer, ein Buchprojekt bis zum Ende durchzuhalten, nicht zuletzt auch, weil ich meine schriftstellerischen Fähigkeiten nicht als ausreichend empfand. Nach der Diagnose meines Bruders begann unterbewusst die Suche nach einem Mittel zur Ablenkung, das ich schließlich im Schreiben fand.

Beinahe jede Minute, die ich nicht in Krankenhäusern verbrachte, widmete ich dem Schreiben – und tatsäch-

lich, es gelang mir sogar, mit zwei Manuskripten einen Literaturwettbewerb auf der Autorenplattform einer großen Verlagsgruppe zu gewinnen. Ein Sieg, der zum Startschuss einer Reihe von E-Books werden sollte, die ich im Selfpublishing sowie bei jener Verlagsgruppe veröffentlichte.

Im Laufe der Monate fanden sich mehr und mehr Leser, die sich auf und über meine Bücher freuten, es folgten Angebote vom Verlag für Auftragsarbeiten, die ich nur zu gerne annahm. Was als Ablenkung begonnen hatte, wurde zur Erfüllung eines lang gehegten Traums, erst recht, als ich den ersten Vertrag für eine Veröffentlichung im Print unterschrieb.

Das war die andere Seite des Blatts, das einzig Positive in dieser dunklen Zeit: meine neue Fähigkeit, Ausdauer beim Schreiben zu entwickeln und an meine eigenen Qualitäten zu glauben. Das Schreiben bewahrte mich vor der ungeheuren Gewalt der Trauer um meine Familie und der Flut an schmerzlichen Gedanken. Und es sorgte dafür, dass ich mich zumindest zeitweise, nämlich während der Arbeit an einem Manuskript, gut fühlte. Dass diese Leidenschaft jedoch zum Fluchthelfer wurde, der mich blind und taub für jeden Schmerz, jede Erinnerung, jede Angst machte und den Zusammenbruch nur hinauszögerte, anstatt ihn zu verhindern, erkannte ich erst, als ich so tief in der Depression steckte, dass ich von selbst nicht mehr herauskam.

Als ich im Februar 2013 mit einer Angina zu Hause im Bett liege, beherrschen mich die Angst, dass mich schon wieder jemand im Büro vertreten muss, und der

Gedanke an die Meinung meiner Kollegen und Familie. Ich befinde mich zwar auf dem Weg der Besserung, aber irgendwie will mein Körper nicht so recht nach meinen eigenen Regeln arbeiten. Ich versuche mit aller Kraft, mich zu entspannen, es will mir einfach nicht gelingen.

Dann geschieht es, ein mehr als unangenehmes Gefühl im linken Arm. Kein Schmerz im eigentlichen Sinne, vielmehr ein leichtes Taubheitsgefühl, aber selbst diese Umschreibung trifft es nicht genau. Ich bekomme Panik. Der linke Arm? Das kann nichts Gutes bedeuten. Ich habe Angst um mein Herz und steigere mich in die Befürchtung hinein, eine ernsthafte Krankheit zu haben.

Mein Mann David, der neben mir im Bett liegt, erklärt mir, dass es nichts Schlimmes ist. Eine Vermutung, die einer Feststellung gleichkommt, immerhin kennt er meine Angst vor Krankheiten und meine Neigung, die Flöhe husten zu hören, wenn es um meinen Körper geht. So bin ich zu diesem Zeitpunkt zum Beispiel schon seit längerem felsenfest davon überzeugt, dass ich ebenfalls einen Hirntumor wie mein Zwillingbruder habe, schließlich habe ich seit Monaten einen unerklärlichen Kopfschmerz an einer ganz bestimmten Stelle auf der linken Seite. Deswegen zum Arzt gehen? Unvorstellbar! Viel zu groß ist die Angst vor der Diagnose.

Mein linker Arm wird immer mehr zum Fremdkörper. Die Panik wächst. Ich denke an die Beruhigungstabletten, die mein Arzt mir kurz nach der Diagnose meines Bruders erstmals verschrieben hat, und seine Erklärung dazu, ich solle sie nicht regelmäßig nehmen, da sie abhängig machen können. Ein Gedanke, der mich zusätzlich lähmt,

immerhin habe ich die Tabletten in letzter Zeit häufiger genommen als in den Monaten zuvor. Warum eigentlich? Ich versuche, mich zu erinnern. Schlaflosigkeit, innere Unruhe. Traurig war ich eigentlich nicht, nein. Oder doch? Viel zu groß ist doch eigentlich die Freude über den Taschenbuchvertrag, der mir gerade erst von meinem Verlag angeboten wurde. Eine Neuigkeit, die ich in naher Zukunft mit der Öffentlichkeit teilen dürfen.

Nein, eine Tablette kann ich nicht schon wieder nehmen. Es muss diesmal ohne gehen. Ich bin doch eigentlich müde, also werde ich auch schlafen können.

Doch die Panik in mir weiß es zu verhindern. Mein Herz schlägt so laut, dass ich es beinahe hören kann, mein Blut scheint in meinen Venen zu kochen. Ist das noch mein Körper? Werde ich verrückt?

Ganz sicher, ich drehe durch! Die ganze Zeit über habe ich darauf gewartet, dass sich mein Körper für den ununterbrochenen Stress in der Krankheitsphase meiner Familie rächt, jetzt scheint es endlich so weit zu sein. Mein Puls rast. Ich schwitze. Und immer noch scheint das Blut in mir zu kochen.

David versucht, mich zu beruhigen, aber endlich erkennt auch er, dass diese Angst nichts mit meiner gewohnten Überängstlichkeit zu tun hat.

Ich ahne, dass es eine Panikattacke ist. Irgendwann habe ich von ähnlichen Symptomen gelesen, und als ich ein paar Monate zuvor nach meiner Gallenoperation im Krankenhaus glaubte, dass mir die Thrombose-Strümpfe die Beine abschnüren, hatte ich ein ähnliches Gefühl der Panik. Nur weitaus weniger schlimm.

Ich entscheide mich doch für eine Tablette, die glücklicherweise wirkt. Irgendwann wird die Müdigkeit stärker. Doch schon am Abend darauf holt mich die nächste Attacke ein.

Nein, du kannst nicht schon wieder eine Tablette nehmen, rede ich mir ein.

Von da an wird der Sumpf, in den mich die Attacken reißen, immer tiefer. Das Schlimmste jedoch ist das Gefühl zwischen den Attacken: die Angst, wieder in Panik zu verfallen. Eine Angst, die das schlimmste Symptom der Attacken zum Vorschein bringt: das Gefühl endloser Leere.

Denn wie kann ein Leben mit diesen Ängsten einen Sinn haben? Wie kann ich gegen mich selbst ankämpfen? Ich sehe ein, dass es ein hoffnungsloser Kampf sein muss, wenn ich selbst mein Gegner bin.

Nach der bis dato schlimmsten Panikattacke rufe ich die Bereitschaftsärztin, zum damaligen Zeitpunkt eine für mich fremde Frau, zum ersten Mal an. Glücklicherweise ist sie Psychiaterin und nimmt mich sofort in ihre Kartei auf, nachdem sie mir versichert hat, dass ich an diesen Symptomen nicht sterben werde. Ja, dieser Gedanke war mir wirklich gekommen, so absurd es auch klingt. Dieser Ärztin verdanke ich einen ersten Anflug von Hoffnung, nicht zuletzt, weil sie mir bei meinem ersten Termin in ihrer Praxis zum ersten Mal Antidepressiva verschreibt.

Doch nur zwei Tage später ist meine Hoffnung vollkommen verblasst. Es ist der Morgen des 24. Februar. Und ich sitze auf der dritten Stufe von unten.



Nancy Salchow

**Das Leben, Zimmer 18 und du**

Wie ich wieder Liebe und Hoffnung fand und meine Depression besiegte

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-60421-6

Heyne

Erscheinungstermin: April 2017

Für Nancy Salchow bricht eine Welt zusammen, als binnen kürzester Zeit sowohl ihr Zwillingbruder als auch ihre Mutter an Krebs sterben. Geschüttelt von Panikattacken, sieht sie keinen anderen Ausweg, als sich schließlich in eine psychiatrische Klinik einweisen zu lassen. Hier nimmt ihr Schicksal eine entscheidende Wende: Sie begegnet ihrer großen Liebe, die ihr die Kraft gibt, aus dem Burn-out und der Depression herauszufinden. Ein Buch, das Mut macht und zeigt, dass das hellste Licht manchmal erst dann sichtbar wird, wenn man die Dunkelheit gesehen hat.

 [Der Titel im Katalog](#)