

Matthew Johnstone

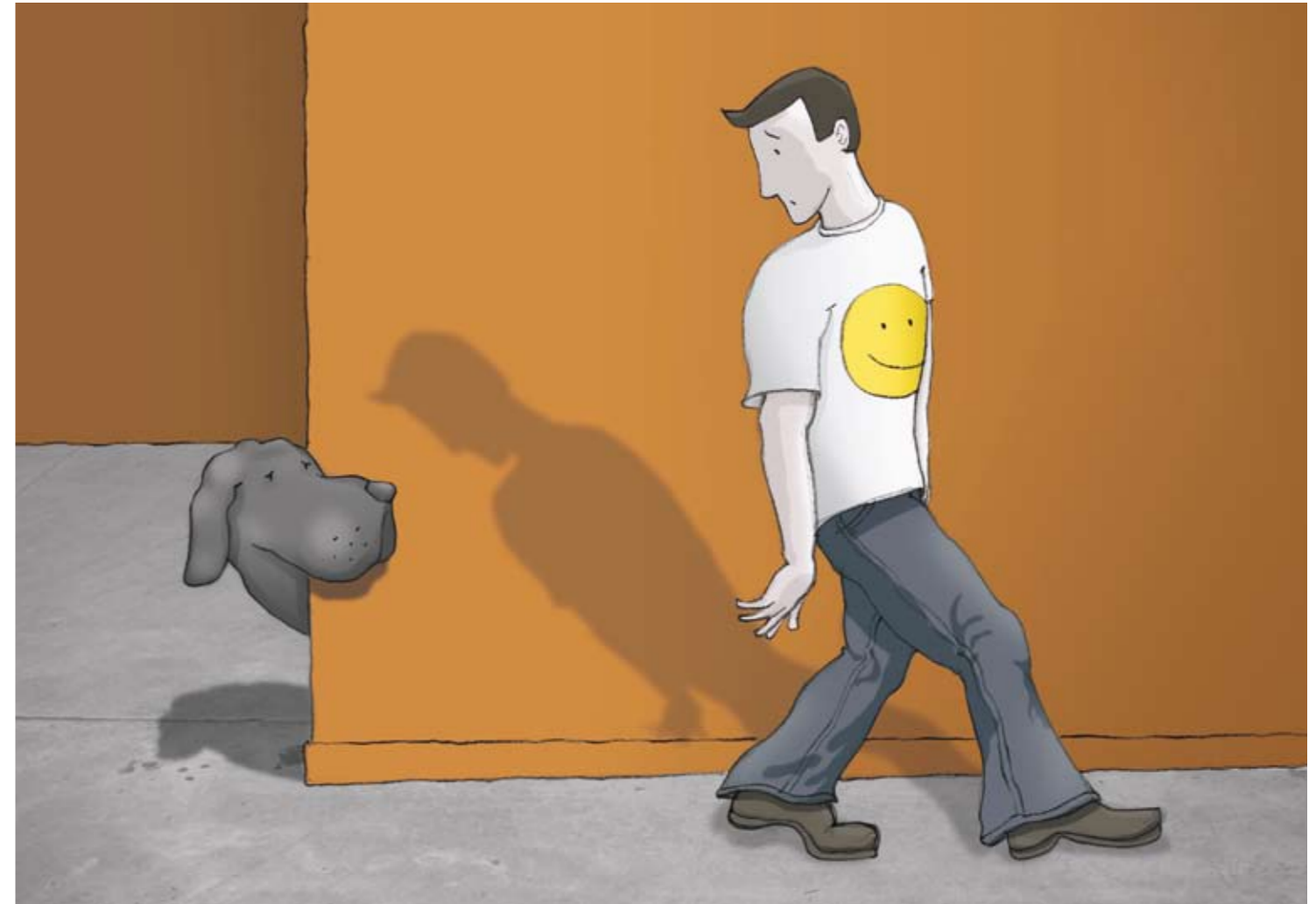
Mein schwarzer Hund

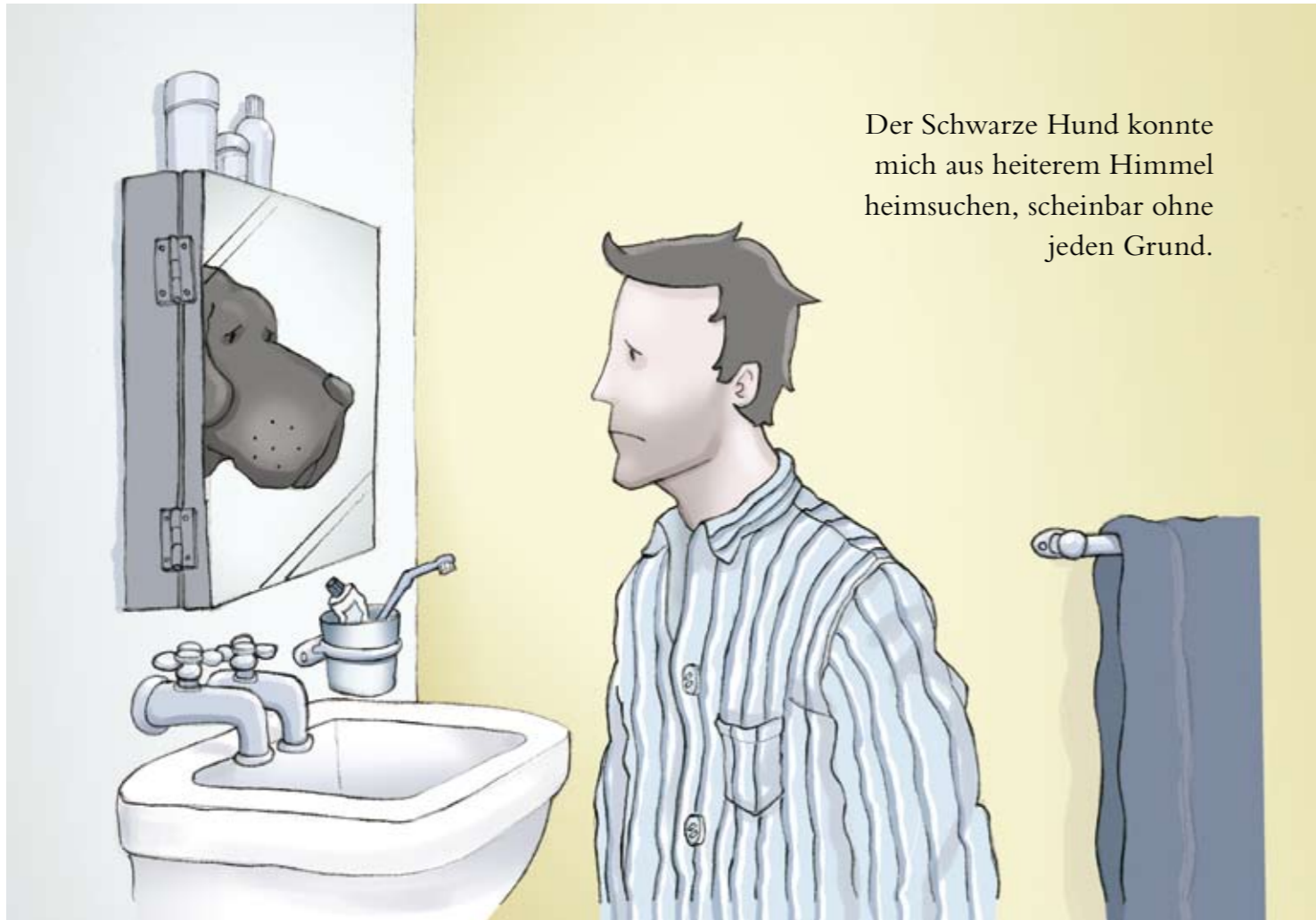
Wie ich meine Depression an die Leine legte



Wenn ich zurückschaue, geisterte der Schwarze Hund
durch mein Leben, seit ich Anfang zwanzig war.

Wann immer er sich blicken ließ, fühlte ich mich leer,
und das Leben schien nur verlangsamt abzurollen.

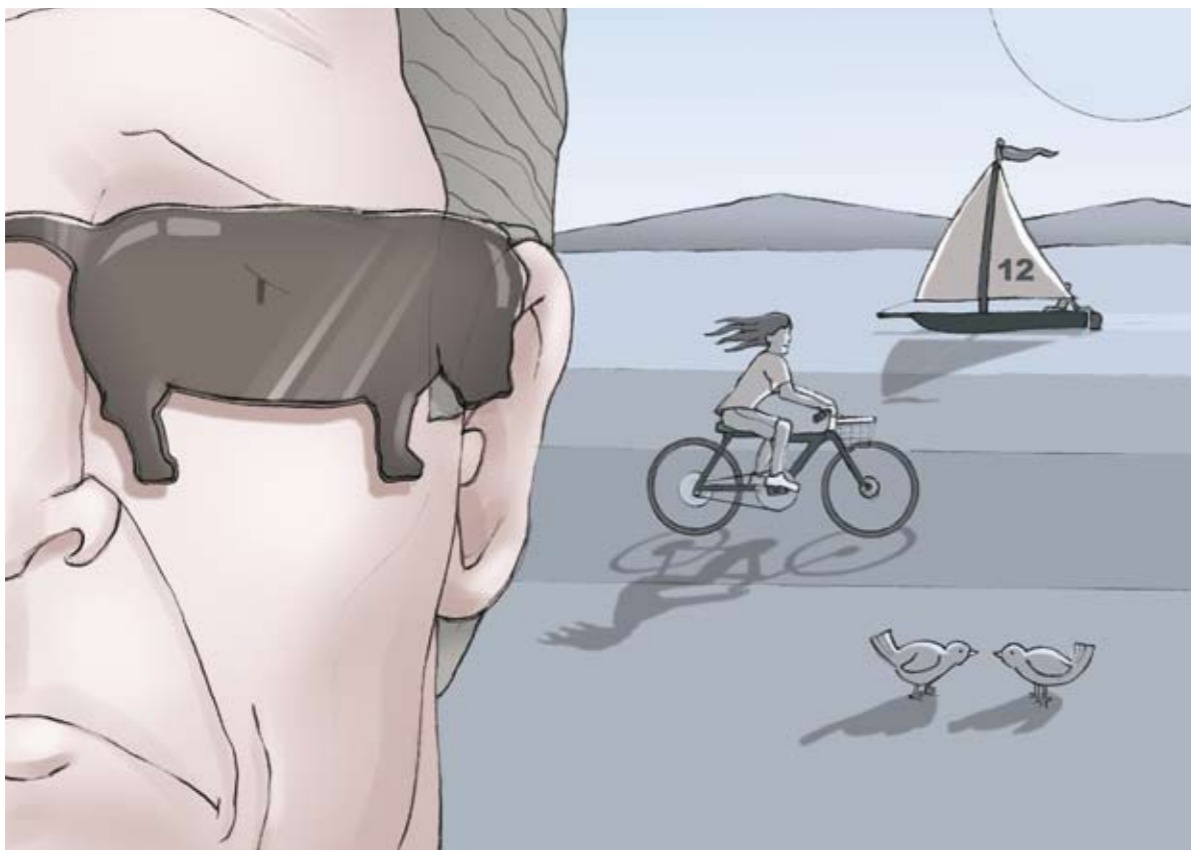




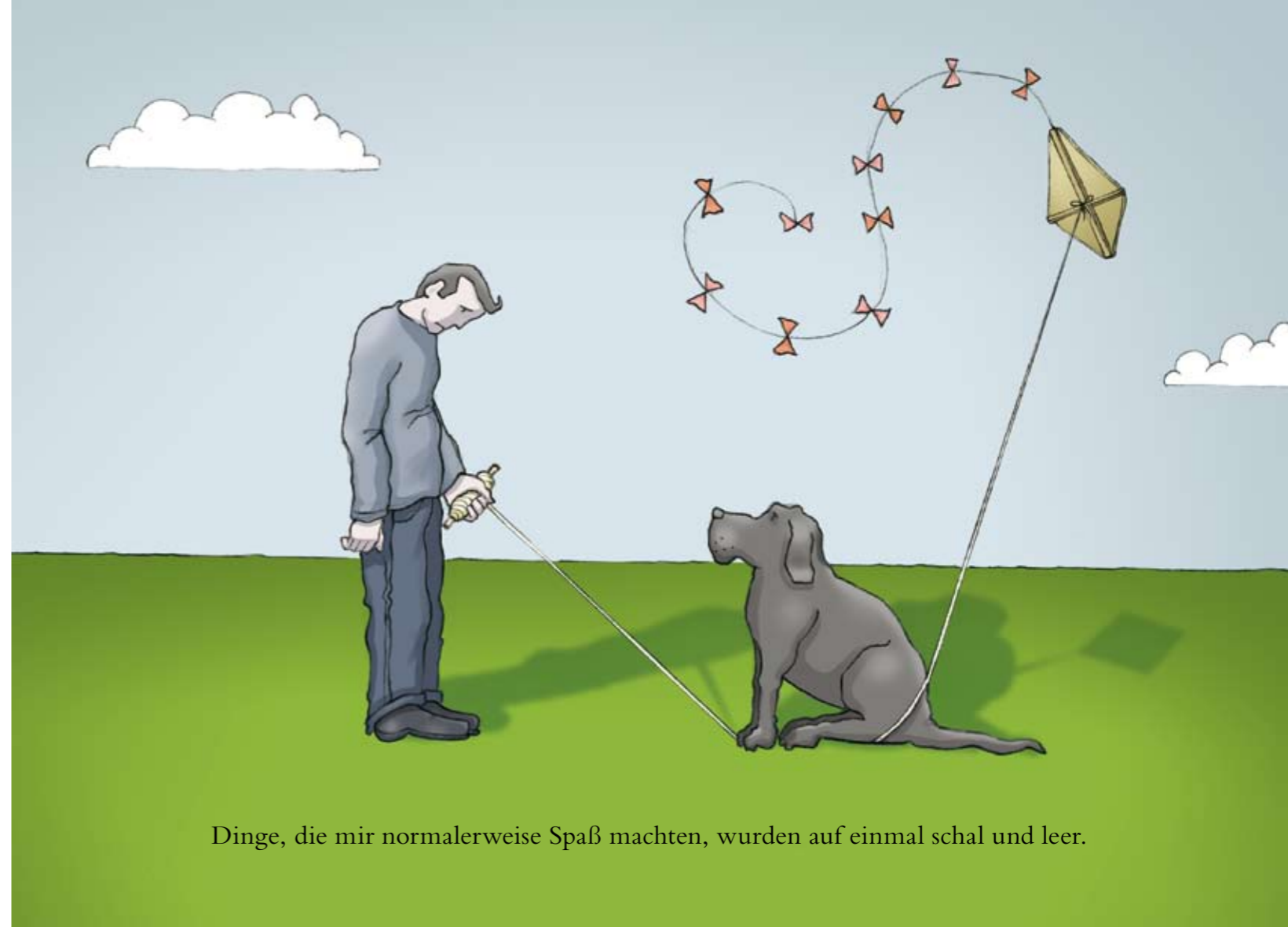
Der Schwarze Hund konnte
mich aus heiterem Himmel
heimsuchen, scheinbar ohne
jeden Grund.



Er schaffte es, dass ich mich älter fühlte und älter aussah,
als ich in Wirklichkeit war.



Während alle anderen das Leben zu genießen schienen, sah ich es durch die Schwarze Hundebrille.



Dinge, die mir normalerweise Spaß machten, wurden auf einmal schal und leer.



Er zernagte mein Gedächtnis und meine
Fähigkeit, mich zu konzentrieren.



Mit dem Schwarzen Hund etwas zu unternehmen oder wohin zu gehen,
verlangte mir übermenschliche Kräfte ab.



Wenn der Schwarze Hund mich zu einer Party begleitete, wusste er genau,
wie er mir noch den letzten Rest meines Selbstvertrauens rauben konnte.



Meine größte Angst war, durchschaut zu werden.
Ich machte mir Sorgen, dass die Leute mich
dann ablehnen könnten.

Weil ich mich für den Schwarzen
Hund schämte und mich gebrandmarkt
fühlte, wurde ich ein Weltmeister in
der Kunst, allen etwas vorzuheucheln –
zu Hause und bei der Arbeit.

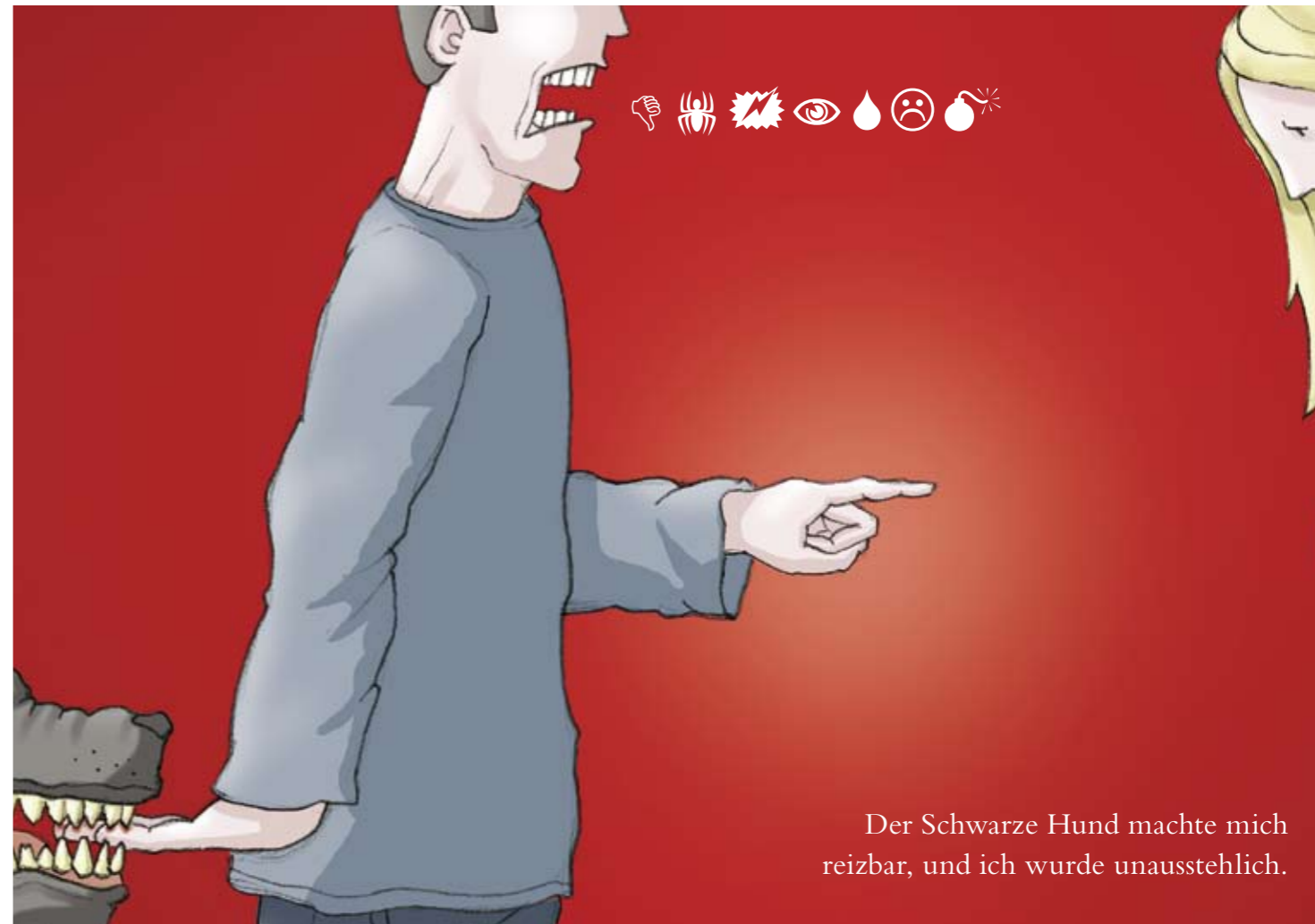
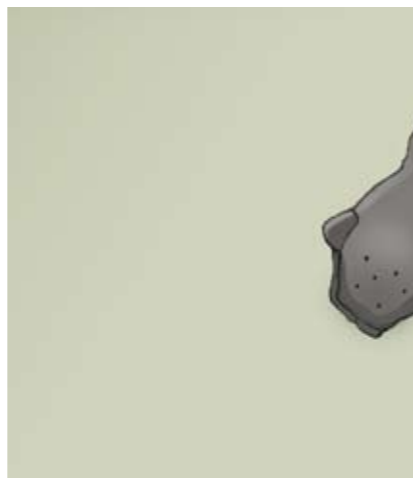


Eine emotionale Lüge durchzuhalten, kostet unglaublich viel Kraft.
Es ist, als versuchte man, Epilepsie, einen Herzinfarkt oder Diabetes zu verheimlichen.

Der Schwarze Hund konnte mich dazu bringen, gemeine Dinge zu sagen.



Er sorgte dafür, dass meine Stimme schwach und tonlos wurde.



Der Schwarze Hund machte mich reizbar, und ich wurde unausstehlich.