

„Die Panik war mein größtes Geschenk“

Imke Rosiejka beschreibt ihren Weg aus der Depression / Erste Attacke überkam sie während einer Autofahrt

Burnout, Depression: Es gibt viele Begriffe für die Gefühlszustände, mit denen die Molbergerin jahrelang zu kämpfen hatte. Sie hat ein Buch darüber geschrieben, nicht für sich, sondern „weil ich etwas zu sagen habe.“

VON GEORG MEYER

Molbergen. Im Sommer 2002 trat die Panik in das Leben von Imke Rosiejka. „Es war heiß und schwül, ein Wetter zum Verrücktwerden“, erinnert sich die Molbergerin. Sie hatte sich mit einer Bekannten verabredet, die gerade Mutter geworden war. Bei dem Gedanken an die Hitze in ihrer Oberwohnung kribbelte es plötzlich in den Händen. Das Atmen fiel ihr schwer. „Ich musste rechts ranfahren und dachte nur: Lass das keinen Herzinfarkt sein.“

Am Ende eines Ärztemarathons landete die Berufsschullehrerin bei einem Neurologen. Es folgten Verhaltenstherapien, Kuren und zahllose Gespräche mit Psychologen. 13 Jahre brauchte sie, heute könne sie mit ruhigem Gewissen sagen, annähernd gesund zu sein. „Hätte ich damals gewusst, dass es so lange dauern würde, hätte mich das sicher auch in Panik versetzt“, sagt die 53-Jährige.

Geholfen haben Imke Rosiejka ihre Malerei und die Hinwendung zum Glauben. Die Schulmedizin lässt sie dagegen nur noch selten an sich ran. Um herauszufinden, was mit ihr los war, arbeitete sich die gebürtige



Langen Weg gegangen: Imke Rosiejka schreibt über ihre Erkrankung.

Foto: Vera Wirth

Bremerin auch durch ihre Kindheits- und Familiengeschichte. „Das hat teilweise weh getan, aber vieles von dem, was die Eltern zum Beispiel im Krieg erlebt haben, überträgt sich auch auf die Kinder, wird ein Teil ihrer DNA.“ Mit einem Osteopathen, also einem Alternativmediziner,

ging es ans Eingemachte. „Er half mir, meine verschütteten Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Das war die Wende.“

In ihrem Buch, an dem sie zwei Jahre gearbeitet hat, beschreibt Imke Rosiejka ausführlich, wie sie wieder zurück ins Leben gefunden hat. Den einzelnen Kapi-

teln vorangestellt sind Psalmen und Bibelverse, mit denen sich die Hobbymalerin künstlerisch auseinander gesetzt hat. Mit der Kirche habe sie vor ihrer Erkrankung so viel zu tun gehabt, wie „eine Kuh mit Jetfliegen“, sagt Rosiejka. Heute engagiert sie sich in der evangelisch-lutheri-

schen Gemeinde, organisiert etwa Kulturabende. „Ich vermisste etwas, ohne sagen zu können, was es war.“ Am Ende sei Gott der Therapeut gewesen, dem sie es zu verdanken habe, dass sie die Jahre überstand. Mehr noch: „Heute betrachte ich meine Panikattacken als größtes Geschenk, das meine Seele mir machen konnte.“ Ihretwegen habe sie ihr Leben auf den Prüfstand gestellt und von Verhaltens- und Denkmustern abgelassen, wenn sie sich als krankmachend entpuppten.

Auch wenn das Buch nicht für jeden eine Lösung bieten dürfte, lohnt sich die Lektüre. Schonungslos legt Imke Rosiejka ihr Innenleben offen und nimmt den Leser mit auf ihre lange Reise aus der Lebenskrise. Inzwischen hat sie Mechanismen entwickelt, mit denen sie depressiven Schüben wirksam begegnen kann. „Ich habe es nicht für mich aufgeschrieben, sondern für andere.“ An eine Veröffentlichung hat sie deshalb von Anfang an gedacht. 2015 war der Text fertig und die Suche nach einem Verlag begann. Jetzt liegt das frisch gedruckte Werk vor ihr. Wie geht es ihr damit? „Es kribbelt wieder“, sagt sie. „Aber diesmal vor Freude.“

■ **Info:** Das Buch „Sprich nur ein Wort. Aus der Angst ins Leben“ von Imke Rosiejka ist in der Edition Lichtblick erschienen. Es hat 232 Seiten mit 26 Farbabbildungen und kostet 24,95 Euro. Zu beziehen ist es über den Buchhandel sowie im Kiebitzmarkt Molbergen (www.imke-rosiejka.de)