

«Der Ozean in mir»

# Janice Braun: Leben mit Depression



Janice Braun im Livenet-Talk

Quelle: Livenet

Zweieinhalb Jahre sind vergangen seit dem letzten Livenet-Talk mit Janice Braun. In der Zwischenzeit ist viel passiert... Unter anderem hat sie ein Buch geschrieben, in dem sie – wie auch im Livenet-Talk – von ihrem Weg mit der Depression erzählt.

«Ich bin keine klassische Autorin und es ist ein grosses Wunder, dass dieses Buch entstehen konnte.» Der Prozess bis hin zum fertigen Buch dauerte fast vier Jahre. Verschiedene Schlüsselerlebnisse führten dazu, dass Janice über zwei Jahre immer wieder an einem Manuskript schrieb ohne die Absicht, es jemals zu veröffentlichen. Bis der Verlag auf sie zukam... Danach nahm das Projekt Gestalt an und das Buch [«Der Ozean in mir»](#) konnte im März 2023 veröffentlicht werden.

## Mit offenen Karten spielen

«Es brauchte Mut, ein so persönliches Buch zu veröffentlichen, aber es hat sich gelohnt», sagt Janice im Livenet-Talk. «Gerade erst kam eine Freundin, die mich schon lange kennt, auf mich zu und sagte zu mir: 'Durch dein Buch habe ich endlich verstanden, wie es dir in den letzten Jahren ergangen ist'. Diese und andere positive Rückmeldungen zeigen mir, dass es sich gelohnt hat, das Buch zu schreiben und damit Hoffnung zu geben.»

Depression ist eine sehr einsame Krankheit, denn viele Menschen können sich nicht vorstellen, wie es einem Betroffenen geht. «Ich möchte die Botschaft vermitteln, dass das Leben 'trotzdem' lebenswert ist.»

Viele Menschen verbinden mit Depressionen vor allem die Traurigkeit und Schwere. Dass aber auch andere Faktoren wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafprobleme, Nebenwirkungen von Medikamenten etc. dazu gehören können, ist vielen nicht bekannt. «Mit diesem Buch möchte ich die unfassbare Tiefe des Ozeans in mir in Worte fassen.»

## Atempause

Nach einer langen Leidenszeit durfte Janice eine «Atempause» erleben, einige Jahre ohne Medikamente und ohne Diagnose. In dieser Zeit durfte sie ihren Mann kennenlernen, konnte ein Theologiestudium beginnen. Und sie war im [Livenet-Talk](#) und erzählte von ihrer ersten Diagnose.

Mit 23 Jahren wurde bei Janice dann erneut eine Depression diagnostiziert. Dieses Mal verlief die Krankheit anders, da sie viel früher professionelle Hilfe in Anspruch nahm. Auch bei der zweiten Diagnose ging sie sehr offen damit um und wurde von ihrem Umfeld ernst genommen und respektiert.

«In der zweiten Welle der Depression durfte ich lernen, einen konstruktiven Weg zu gehen, dass es mir besser gehen darf. Als Jugendliche wollte ich einfach aus meinen Gedanken, aus meinem Kopf ausbrechen. Es war mir egal, wie lange ich schlief, heute plane ich meine Woche gezielt so, dass ich genügend Schlaf bekomme...»

## Im Zerbruch Gott erlebt

Ostern steht vor der Tür. Für Janice steht nicht nur die Auferstehung im Mittelpunkt, sondern auch der Karfreitag. Jesus hing am Kreuz und wünschte sich

vermutlich, endlich vom Tod erlöst zu werden. Er hat den Schmerz und das Leid ausgehalten; «...das öffnet mir einen Zugang zu Gott, der mir nicht möglich gewesen wäre, wenn ich von der Depression verschont geblieben wäre».

Natürlich wünscht sie sich Veränderung und Heilung. «Ich wünsche mir ein Wunder von Gott und ich glaube, dass er mich heilen könnte, aber er gibt mir den Frieden mit der gegenwärtigen Situation.»

## Gott braucht nicht 100 Prozent

Janice Braun arbeitet zu 60 Prozent im ICF Zürich. In den Köpfen der meisten Menschen schwirrt der Gedanke herum, dass man für das Reich Gottes alles geben muss. Janice ist davon überzeugt, dass es besser ist, 60 Prozent zu arbeiten und dabei gesund zu bleiben, als 100 Prozent zu geben und daran zu zerbrechen. «Was ich an Ressourcen bekommen habe, kann ich einsetzen, mehr muss ich nicht erzwingen.»

Es sei klug, sich persönliche Grenzen zu setzen, um langfristig gesund zu bleiben. «Ich schätze es sehr, wenn jemand wirklich wissen will, wie es mir geht und mit der Antwort umgehen kann, auch wenn sie immer wieder lautet: 'Mir geht es mir immer noch schlecht.'»

*Sehen Sie sich den Livenet-Talk mit Janice Braun an:*

*Zum Buch:*

[Der Ozean in mir](#)

*Zum Thema:*

[Menschen mit Depressionen aushalten: «Viel zu lange kämpfte ich alleine»](#)

[Wir müssen darüber reden: Livenet-Talk: Depression und ihre Auswirkung](#)

[Jung und depressiv: «Der Ozean in mir - am Tiefpunkt meines Lebens war Gott da»](#)

Datum: 06.04.2023

Autor: Lydia Germann

Quelle: Livenet

Tags