

Bettina Hofer

# Milly

Band 2

Ein Schaf kommt selten allein

**BACOPA VERLAG**

## Impressum

Der Inhalt dieses Buches entstand aus den persönlichen Erfahrungen, Erinnerungen und Notizen der Autorin und stellt keinen Anspruch auf allgemeine Gültigkeit. Dieses Buch ist kein therapeutischer Ratgeber. Auch wenn diverse Lebensumstände humorvoll betrachtet werden, heißt das nicht, dass sie nicht ernstgenommen werden (sollen). Jeder Mensch ist anders und hat eine andere Geschichte. Weiters werden in diesem Buch keine konkreten Personen beschrieben und auch keine Personen abgewertet. Dieses Buch richtet sich an alle, die trotz ihrer herausfordernden Situationen Momente zum Schmunzeln finden möchten. Die Autorin hat festgestellt, dass es ihr mit einem Lächeln besser geht. Sie will Abläufe im Zusammenleben mit anderen verstehen und immer alle Seiten betrachten. Diese Gedanken will die Autorin weitergeben. Nicht mehr, nicht weniger.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung, sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2021 BACOPA VERLAG  
A-4521 Schiedlberg/Austria  
Telefon: +43(0)7251-22235  
E-Mail: [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at)  
[www.bacopa-verlag.at](http://www.bacopa-verlag.at)

Layout und Satz: Bettina Hofer  
Printed in the European Union

ISBN 978-3-99114-019-1

1. Auflage 2021

# Inhaltverzeichnis

## Schön, dass du da bist

Worum es hier geht? .....	8
Erkennen und Akzeptieren .....	8
Stoppen und Suchen .....	8
Geduld .....	9
Die richtigen Therapeuten .....	9
Den „richtigen Umgang“ finden .....	9
Training .....	9
Lerne dich kennen .....	10
Nachsicht .....	10
Dranbleiben .....	10
Hinweise .....	11
Das bin also ich .....	13
So komme ich nicht weiter .....	16
Mein Weg .....	17
Leben mit Depression & Co .....	21
Äußerliche Erkennungsmerkmale .....	24
Was noch? .....	24
Gefühlsachterbahn .....	26
Die Kuh in meinem Kopf .....	27

## Dies und das

Der „Gemeine Hamsterkäufer“ .....	30
Der Zirkus in der Arbeit .....	31
Ich mache jetzt Yoga. ....	33
Orientierungshilfe .....	34
Verbotoxt .....	35
Home-Office-Syndrom .....	37
Zäume das Pferd (nicht) von hinten auf! .....	41
Wir müssen besser zusammenhalten! .....	43
16/8 eine Diät, die wirkt .....	44
Wie gewonnen,so zerronnen .....	46
Ein Stückvom Glück .....	46
Pretty Milly! .....	47

Hatschi-Brrt .....	47
Extrem-Couching .....	48
Heute kann mirgar nichts an .....	49
Stayin'alive .....	49
Idealmaße .....	50
Vuvuzela-Alarm .....	52
Milly Poppins .....	52
Busfahrt .....	53
Ver-Rückt? Palimpalim! .....	54
Mach jeden Tag zu deinem Tag! .....	55
Seepferdchen-Abzeichen .....	56
Fettnäpfchen .....	57
Social-Distancing .....	57
MNS-Recycling I .....	58
MNS-Recycling II .....	58
Too sexy .....	59
Vergleichen .....	60
Den Mund halten .....	62
Ich bin Grinch positiv .....	62
Die Qual der Wahl .....	63
Warum ich depressiv bin .....	64
Hammer .....	65
WWW - weit, weit weg .....	67
Sprichst du schon „seelisch“? .....	71
Zu viel .....	72
Was zählen Schafe beim Einschlafen? .....	74
Hamsterrad .....	75
Akkordeon .....	76
Anästhesisten .....	77
MOD .....	78
Liebe auf den ersten Blick .....	79
Auf der „Couch“ .....	79
Studien-Checker .....	81
RamboDer Autor .....	82
Der frühe Vogel .....	83
Oh my-y-y lo-ove, my darling, ... ..	84

Urlaub .....	86
Alles für die Katz .....	87

## Theo

Hallo, ich bin Theo .....	90
Theo, der Weibchenflüsterer .....	92
Beziehungsgespräche .....	94
Gleich .....	96
Wohnungsdekoration auf Männchen-Art .....	98
Rückmeldung von glücklichen Weibchen .....	100
Milly und die 3-G-Regel .....	101

## Nutzloses Wissen

Humor ist bekanntlich, wenn man trotzdem lacht .....	107
Löffelchenstellung .....	108
Montezumas Rache .....	108
Apokalypse im Kinderzimmer .....	109

## Kreativität

Wenn die Bilder im Kopf ... ..	113
(K)ein Regenwurm .....	114
Bunte Luftballons ... ..	115
„Das Leben ist nicht nur schwarz-weiß“ .....	117
Piepmätze .....	118
Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen .....	119
Auto-Tuning und Menschen .....	120

## Advent und Weihnachtszeit

1. Advent .....	126
2. Advent .....	127
3. Advent .....	128
4. Advent .....	129
Oh Pannenbaum .....	131
Ein neuer Job .....	131
Winterfreuden .....	132

Vorschau und Rückblick .....	134
------------------------------	-----

Platz für schöne Gedanken .....	135
---------------------------------	-----



---

Schön,  
dass du da  
bist

---

## Worum es hier geht?

Um Möglichkeiten, ein unbeschwerteres Leben zu führen,  
um den (nicht immer ernstzunehmenden) Umgang mit  
Alltagssorgen und -erlebnissen,  
um psychische Herausforderungen und  
um das Gefühl bzw. die Gewissheit,  
damit nicht alleine zu sein.

Mit psychischen Belastungen stößt man oft an Grenzen.  
Ich zeige dir, wie **ich** mit **meiner** Depression umgehe,  
und möchte damit gleichzeitig mehr Akzeptanz und Verständnis  
für Depressive und deren Umfeld erreichen.

Es ist **ein** Weg. Überprüfe **mehrere** Wege,  
um den **für dich** passenden zu finden.

## Erkennen und Akzeptieren

Ich habe Depressionen, aber ich „leide“ nicht mehr darunter,  
weil ich durch sie viel über mich gelernt habe.  
Ich verstecke sie auch nicht mehr. Sie sind ein Teil von mir.

## Stoppen und Suchen

Warum geben wir anderen eine Dauerein**TRITT**s Berechtigung,  
die ihnen erlaubt, uns schlecht zu behandeln?  
Als „Sofortmaßnahme“ wird diese Berechtigung  
ab jetzt nicht mehr erteilt.

Warum zweifeln wir oft an uns und nörgeln an uns herum,  
was denn alles **nicht** in Ordnung ist,  
anstatt unser Augenmerk auf **das** zu legen,  
**was** in Ordnung ist?

Und du kannst mir jetzt **nicht** erzählen,  
dass es bei dir nichts gibt. Das lasse ich nicht gelten!  
Lasse zu, dass du etwas Positives an dir entdeckst!



## Geduld

Es hat einige Jahre gedauert, bis ich erkannt habe, dass ich psychisch ansetzen muss. Es kam nicht von heute auf morgen. Darum braucht auch die Genesung ihre Zeit.

Also gib dir Zeit und nimm den Druck raus.

Ich weiß, ich rede **jetzt** leicht, das kann ich aber nur, weil ich auch die Tiefen sehr gut kenne. Natürlich schreibe ich nur von **meiner** Erfahrung und es ist bei allen anders, aber ich möchte dir Mut machen, dass du durchhältst.

## Die richtigen Therapeuten

Bis ich zu den für mich richtigen Therapeuten gekommen bin, (Mehrzahl, weil Psychiaterin, Psychotherapeut und die Therapeutinnen bei der Reha) hat es auch etwas gedauert, aber dass die Harmonie stimmt, war für mich und den Erfolg das A und O. Die Reha war für mich auch sehr wichtig, weil ich mir nicht mehr wie eine Außerirdische vorgekommen bin. Dort ging es allen ähnlich.

## Den „richtigen Umgang“ finden

Wenn **mir** vor geraumer Zeit jemand erzählt hat, **dass** oder **wie** man es schafft, mit seiner psychischen Situation gut zu leben, habe ich immer einen dicken Hals bekommen. Und jetzt bin ich **so** ein Jemand, aber je mehr ich mich damit beschäftigte, umso mehr Wege habe ich kennengelernt. Und einer davon hat dann eben gepasst.

## Training

In guten Phasen die Fähigkeiten trainieren.  
In kleinen Schritten  
gelingt die Umsetzung in weniger guten Zeiten immer besser.

## Lerne dich kennen

Ich bin nach wie vor überzeugt davon, dass es wichtig ist, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.  
Auch wenn es nicht immer fein ist.

## Nachsicht

Für viele, die mit psychischen Erkrankungen, Herausforderungen oder Belastungen keine Berührungspunkte haben und/oder sich damit noch nicht genauer beschäftigt haben, ist es schwer nachzuvollziehen, was da mit einem los ist. Einfachste Handgriffe werden zum Kraftakt.

Das Umfeld braucht dazu genauso ihre Zeit und vor allem Wissen. Wenn einem das Thema fremd ist, ist es unlogisch. Ich könnte mir vorstellen, dass es sich genauso verhält, wie ich es als Lesende schwer nachvollziehen kann, wie es einem Analphabeten geht.

## Dranbleiben

Ich sehe auch eine große Hilfe im Austausch unter/mit Betroffenen. Man erfährt, wie andere damit umgehen, erhält selber viele brauchbare Tipps und kann auch welche geben. Es wird wohl immer ein Auf und Ab bleiben, wenn man den „Hang“ hat, aber man kann lernen, damit ganz gut umzugehen. Man muss „nur“ seine Werkzeuge kennen und darf nicht gleich den Mut verlieren, wenn es wieder eine Phase gibt, in der es nicht so funktioniert. Bei mir wurden die Abstände zwischen den Phasen länger und sie sind nicht mehr so intensiv.

## Hinweise

Ähnlichkeiten aller Art sind zwar möglich, aber nur zufällig.

Ich bin nicht psychologisch geschult, sondern schreibe  
über meine eigenen Erfahrungen, Erlebnisse und  
eigene Meinung.

Du darfst beim Lesen manchmal ein bisschen anders denken  
und die Texte von mehreren Seiten aus betrachten,  
denn es ist es nicht immer so, wie es erst wirkt.

Ach ja, ich bleibe dabei nicht immer ernst.

Auch bei ernsten Themen versuche ich immer  
ein Augenzwinkern und verschiedene Betrachtungsweisen.

Manches ist wörtlich zu nehmen.

Anderes hat einen übertragenen Sinn.

Mal ist es ernster, mal lustiger. Mal länger, mal kürzer.

Wie es eben ist – im Leben.

### **Was meiner Seele hilft:**

Kreativität, Gelassenheit, Humor  
nachdenken – umdenken – anders denken

Bilder und Texte Milly Schaf von Bettina Hofer



*„Lachfalten  
sind der Mercedes unter den Falten.  
Davon kannst du nicht genug  
haben, denn sie zeigen, dass du  
trotz widriger Zeiten nie deinen  
Humor verloren hast.“*

Vom Richtungswechsel  
und Kurvenkratzen

---

# Depri Epi

---

Episoden und Szenen  
meiner Depression

# Das bin also ich

Mama.  
Verheiratet.  
Ganztags berufstätig.  
Einzelkind.  
Wechseltierchen.  
Humorvoll.



Funktionstüchtig.  
Hochsensibel.  
Interessiert.  
Übergewichtig.  
Unsportlich.  
Depressiv.  
Binge-Eater.  
Wutunterdrücker.  
Selbsterstörerisch bemüht.  
Angepasst.  
Himmelhoch jauchzend.  
Zu Tode betrübt.  
Kopfkinoebesitzerin.  
Zurückhaltend mitteilungsbedürftig.  
Kreativ.  
Ruhebedürftiges Herdentier.  
Menschenauflaufmeidend.  
Naturliebend.  
Tierliebend.  
Hilfsbereit.  
Unschlüssig.  
Entscheidungsträge.  
Weiß der Geier.  
Folgsam.  
Störrisch.  
Kompliziert einfach.  
Stabil stimmungsschwankend.  
Harmoniebedürftig.  
Ungerechtigkeitshassend.  
Warmherzig böseartig.  
Von Allem etwas, aber nicht immer.

Eines Tages fragte mich das Leben:  
„Darf es ein bisschen mehr sein?“

Ich antwortete:  
„Ja, pack es ein, passt schon.“

So, nun habe ich mein „passt-schon-Paket“ geöffnet.  
Und DAS war drin:

Depressionen, Selbstverletzung und Binge-Eating-Anfälle,  
gemischt mit Hochsensibilität.

Ich habe eine lange Reise ZU meinem  
und MIT meinem inneren Kind hinter mir  
und wir haben immer noch ein paar Themen.

Ich habe schon viel gelernt und lerne immer noch.  
Das Wichtigste ist jedoch,  
dass ich mich immer besser kennenlerne  
und nicht mehr unter der Depression leide.  
Ich habe sie angenommen.

Im Februar 2020 verstarb mein Vater.  
Ich schrieb eine Rede und hielt sie auch.  
Alleine DAS war völlig unüblich für mich,  
aber ich war megastolz und glücklich,  
dass ich es getan habe.

Ohne Anspruch auf Perfektion  
begann ich im März 2020 zu schreiben und zu zeichnen.  
Dabei entwickelte sich eine Figur  
und irgendwann zeigte ich meine „Werke“ her.  
Die Figur heißt Milly, sie ist ein kluges Schaf,  
macht mein Leben bunter und ist für mich ein Ventil,  
durch das ich meine Erlebnisse und Gefühle rauslassen kann.

Mit Milly, meiner Geschichte, meinen Zeichnungen  
und meinen Texten möchte ich dir Mut machen.

Mut,  
zu dir zu stehen.  
Mut,  
für dich einzustehen.  
Mut,  
TROTZ deiner Vorgeschichte an dich zu glauben.  
Mut,  
WEGEN deiner Vorgeschichte an dich zu glauben.  
Mut,  
dich den Herausforderungen zu stellen.  
Mut,  
deine Talente zu finden und zu leben.  
Mut  
zur Veränderung.

Alles ist gut, solange du dir oder  
anderen keinen Schaden zufügst.

Glaube an dich!  
Du bist nicht alleine, auch wenn du dich manchmal so fühlst.  
Es gibt viele, denen es so geht wie dir.

Manche müssen eben klettern lernen,  
wie Bergziegen.  
Aber das schaffst du!  
Das schaffe ich!  
Das schaffen wir!

Es ist egal, was andere davon halten.  
Es darf Spaß machen und für einen selbst sinnvoll sein.

Humor ist mein Lebenselixier,  
auch wenn es nicht immer lustig ist.  
Manches ist eben zu akzeptieren, wie es ist.

Das Ziel ist immer gleich:  
Aus jeder Situation das Beste machen.

## So komme ich nicht weiter

Genau  
deswegen  
schreibe  
ich  
darüber.



Jahrelang habe ich mein psychisches Befinden verborgen.  
Dadurch erfuhr ich viele Ungerechtigkeiten,  
die mich in eine Abwärtsspirale manövierten.

Mittlerweile gehe ich sehr offen  
mit meiner Depression und den Nebengeräuschen um.

Vielleicht kann ich dir  
einen Input, einen Denkanstoß oder eine Idee schenken.

Ich habe mich nämlich zum Polier auf den Baustellen befördert  
und gelernt mit Gedankenmüll, Fallgruben, Ausfällen aller Art  
und diversen Verletzungen umzugehen.

Ach ja, ich habe mich geraume Zeit selbst verletzt.  
Das tue ich – ebenfalls geraume Zeit – nicht mehr.

Dafür hat sich das Binge-Eating verstärkt,  
was im Grunde nicht wirklich besser oder anders ist.  
Es ist auch immer noch ein Thema.

Dass dicke Menschen eher unpopulär sind  
und die gemeinen Vorurteile gegenüber  
den „unappetitlichen Fetten“,  
machen die Situation nicht zwingend besser.

Hin und wieder finde ich mich noch auf einen Absacker  
in den psychischen Untiefen ein,  
aber nicht mehr als Dauerattraktion,  
denn so prickelnd ist es auch wieder nicht,  
wenn man 'out of order' ist.



## Mein Weg

Nach einer längeren Zeit körperlicher Symptome, die sich vor allem durch schlimme Magenkrämpfe, unpassenden Würgereiz und Kreislaufprobleme zeigten, fing ich doch einmal an, diverse Ärzte abzuklappern, bzw. wurde ich als Wanderpokal herumgereicht.

### **Bei meiner 2. Magenspiegelung fragte mich der Arzt:**

„Warum machen Sie schon wieder eine, wenn bei der ersten nichts herausgefunden wurde?“

„Hääähhhh?“

„Nun ja, weil ich einen Fetisch habe.

Ich lasse mir gerne einen Schlauch in den Magen legen und ich liebe dieses zärtliche und sanfte Würgen, das mich dabei überkommt. Außerdem habe ich genug von Tupper- und Kerzenpartys. Ich organisiere jetzt Hypochonder-Partys.“

**DAS hätte ich gerne gesagt.**

Ich wusste auch nicht, ob das alles zum Wechsel dazugehört und normal ist oder ob es bei mir klappert.

Wobei Letzteres auch wirklich der letzte Gedanke war und darauf brachte mich die letzte Ärztin in meiner Arzt-Rallye.

Meine Frauenärztin meinte schließlich, dass der Wechsel vorhandene Symptome verstärken kann.

Angefangen habe ich meinen Körper-Check beim HNO-Arzt, wegen dem Dauerschwindel.

Es hieß, die Kristalle in den Ohren wären lose  
und ich musste mich einige Tage lang immer wieder  
ganz schnell von einer Seite zur anderen schmeißen,  
damit die Kristalle wieder reinspringen, wo sie hingehören.

Der Schwindel blieb.

Die Magenkrämpfe und der Würgereiz auch.  
Ach, das Herzrasen habe ich ja ganz vergessen.  
Ich dachte manchmal, mir springt das Herz heraus  
und ich wurde ganz zittrig.

Der Blutdruck spielte mit mir „Hau den Lukas“  
und ich konnte nur schwer durchatmen

Ab zum Lungenfacharzt.

Ergebnis:  
alles ok.

Ich bekam eine Überweisung für eine Magenspiegelung,  
weil irgendetwas auf einen Zwerchfellbruch hinwies.

Ergebnis:  
abnehmen,  
sonst alles ok.

Überweisung zum Internisten.

Ergebnis:  
schlechte Kondition, abnehmen,  
sonst alles ok.

Da fällt mir noch etwas ein:  
mir schliefen und schlafen immer noch die Hände ein.  
Alle Finger, bis auf die kleinen.

Ab zum Neurologen.  
Das war geraume Zeit  
vor meinem „Nervenbruch“.

Ich sprach beim Neurologen meine Menschenangst an  
und dass es mir den Atem nimmt. Der Arzt meinte,  
das wäre ganz normal und er hätte das auch.

Ok, ich bin ein Hypochonder! Glückwunsch!

Nach dem Internisten hatte ich  
wieder ein Meeting mit einem Magenspiegler.  
Es sind inzwischen einige Monate vergangen  
und es war der Arzt, den ich eingangs erwähnt habe.

Ich war ratlos, verzweifelt und auch schon überzeugt,  
dass ich einfach nur ein fatter Hypochonder bin.

Dann war mein Frauenarzttermin  
und ich hatte zum ersten Mal das Gefühl,  
dass mich wer versteht und ernst nimmt.  
Sie legte mir nahe, mich doch einmal  
um meine Seele zu kümmern. Es wäre einen Versuch wert.

**Homerun! Checkpot! Lotto-Sechser!**

**Ich hatte eine Diagnose.**

Restles Legs und Depressionen.  
Klingt vielleicht blöd,  
aber ich war glücklich und verstört zugleich.

Nun begann eine längere Zeit der Therapie.

**Fazit:**

Es wird wohl immer ein Auf und Ab bleiben,  
wenn man den Hang zur Depression hat,  
aber man kann lernen, damit umzugehen.

Man muss „nur“ seine Werkzeuge kennen  
und darf nicht gleich den Mut verlieren,  
wenn es wieder eine Phase gibt,  
in der es nicht so funktioniert.

Bei mir wurden die Abstände zwischen den Phasen  
länger und sie sind nicht mehr so intensiv.

Ich bin nach wie vor überzeugt davon,  
dass es wichtig ist,  
sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.  
Auch wenn es nicht immer fein ist.  
Und eben die Verbindung  
mit den für sich passenden Therapeuten.  
Da hatte ich viel Glück.

Weil es mir so wichtig erscheint,  
wiederhole ich es auch hier nochmal:  
Es hat ein paar Jahre gedauert,  
bis ich zu den für mich richtigen Therapeuten gekommen bin.

Mehrzahl weil Ärztin, Psychotherapeut und auch bei der Reha.

Man braucht viel Geduld,  
aber bis man weiß, dass man psychisch ansetzen muss,  
dauerte es auch lange.

Darum ist es gut, wenn man nicht aufgibt.

Die Reha war für mich ein Highlight,  
weil ich mir da nicht wie eine Außerirdische vorkam,  
denn dort ging es allen ähnlich.