

I'm going for a walk with my dog *Emma*, when my mother calls. I've been in a depressive episode again lately and can barely manage to do anything for university at all and just when I thought she understands what I'm going through, at least a bit, she asks me to do some extra work for her. I instantly feel overchallenged times 100 and even sadder as before, because I'd love to help her but I can't and I know she doesn't see that.

Textalternative:

Emma kratzte schon ungeduldig an der Tür, aber der Hund musste noch warten: man kann schließlich nicht ohne Schuhe auf die Straße!

Kaum das wir endlich unten waren, klingelte mein Handy: Mutter. Alle Hinweise auf meine Depression, die mich – mal wieder – hart am Wickel hatte, halfen nichts: ich sollte ihr bei was helfen. Auch als ich ganz ehrlich sagte, dass ich mein bisschen Kraft für die Uni bräuchte, da ich da eigentlich im Moment nichts auf die Reihe bekam, drang ich nicht durch: man könne sich auch in was reinsteigern... und körperliche Arbeit würde in der Regel bei einer melancholischen Verstimmung Wunder wirken.

Nach dem Gespräch konnte ich zu meiner Überraschung beobachten: meine Traurigkeit war tatsächlich noch steigerbar.