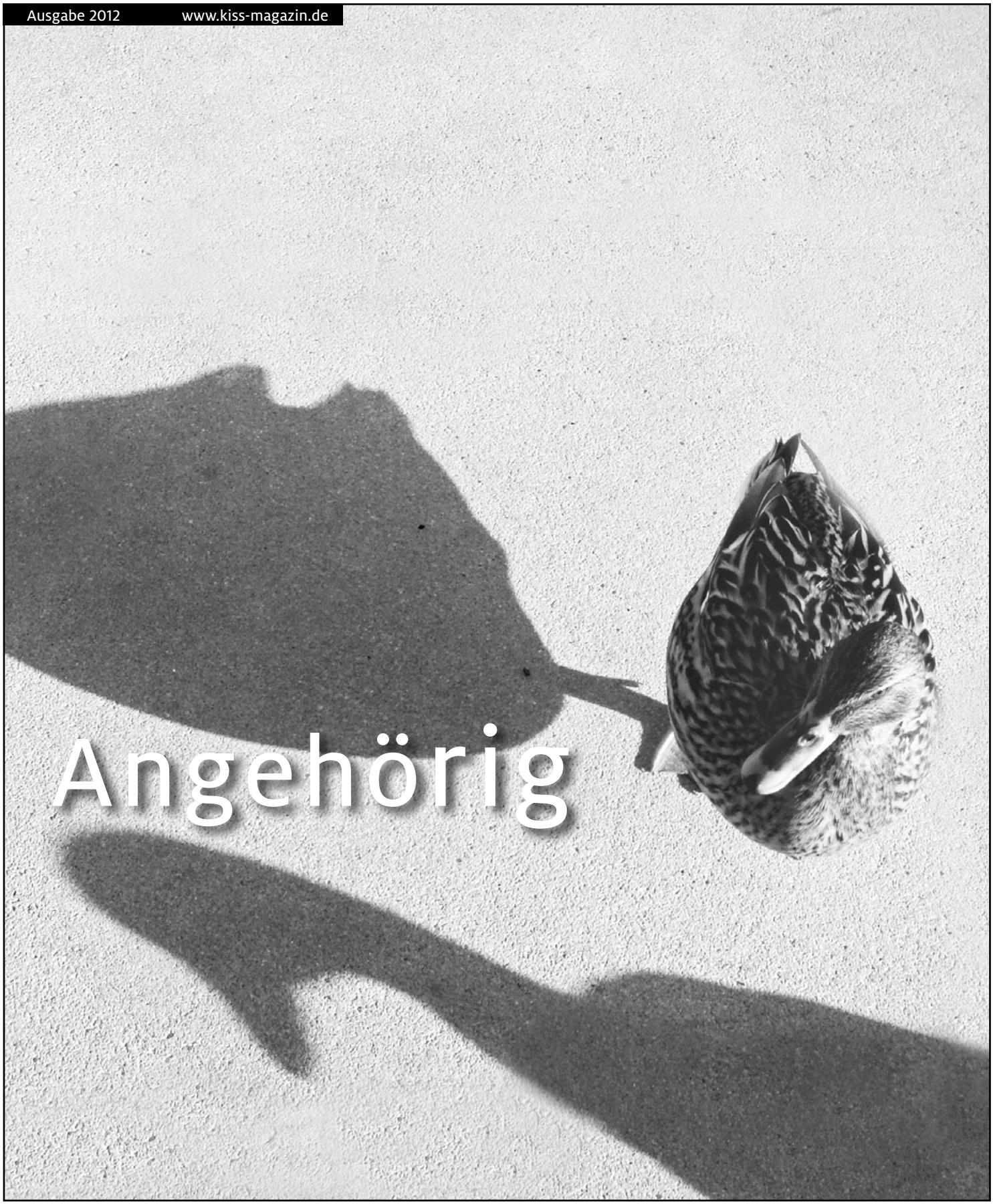
kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 2012 www.kiss-magazin.de



Angehörig

Liebe Leserin, lieber Leser,

Kiss – Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg

Telefon 0911 2349449
Fax 0911 2349448

www.kiss-mfr.de
magazin@kiss-mfr.de

Bürozeiten:
Montag und Mittwoch:
10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr
Donnerstag:
10 Uhr bis 12.30 Uhr

telefonische Abendsprechstunde:
Mittwoch: 17 bis 19 Uhr

Sind Sie Angehöriger?
Wer ist das nicht, aber was bedeutet es?
Das Thema lässt wohl niemanden kalt.
In jedem unserer Leben gab und gibt es andere Menschen, die uns wichtig sind, die uns bewegen, die uns ärgern oder freuen, mit denen wir im Guten und manchmal auch im Schlechten verbunden sind.
Die Autoren und Autorinnen des Heftes haben eigene Beziehungen ausgelotet und andere Menschen zu ihren Erfahrungen befragt, selbst Möbel standen uns Rede und Antwort.
Es entstanden sehr persönliche Schlaglichter aus verschiedenen Leben: mit einer suchtkranken Partnerin, mit einem Legasthenie-Kind, mit einem psychisch kranken jungen Erwachsenen, mit einem zu pflegenden Ehemann.

Erinnerungen an einen despotischen Vater, an eine demenzkranke Mutter, an einen schizophrenen Bruder wurden zu Papier gebracht.
Es ist zu lesen, wie wohl es tut, sich mit Menschen zu unterhalten, die in einer ähnlichen Lage sind wie man selber.
Vielleicht möchten Sie Kontakt aufnehmen?
Auf Seite 5 finden Sie eine Liste der Angehörigengruppen in Mittelfranken und auf der Rückseite die Kontaktdaten der fünf Kontakt- und Infostellen, Kiss, die es in Mittelfranken gibt.

Viel Freude beim Lesen.
Dagmar B., Redaktionsteam Kiss.magazin

© Foto: Kiss

Volle Kraft für die Selbsthilfeunterstützung – das Kiss Team
Wir sind nicht verwandt und nicht verschwägert, nicht miteinander verheiratet, nicht im gemeinsamen Sportverein, wir wohnen nicht nebeneinander geschweige denn miteinander, wir sind nicht zusammen zur Schule gegangen, mögen nicht die gleichen Bücher und Filme.
Aber wir mögen alle unsere Arbeit. Und wir arbeiten zusammen. In fünf Teams in Mittelfranken setzen wir uns für die Sache der Selbsthilfe ein.
Dabei erleben wir eine besondere Form der Angehörigkeit. Wo Sie uns finden? Auf der Rückseite!

Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen
in mittelfranken
Jahrgang 6 / Juli 2012
Herausgeber: Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Telefon 0911 2349449
Fax 0911 2349448

www.kiss-mfr.de
magazin@kiss-mfr.de

Chefredakteurin: Dagmar Brüggen
Redaktionelle Mitarbeit: Elisabeth Benzing und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Redaktionelle Beratung: Ilse Weiß,
www.dreispalter.de

Manuskripte sind nach Absprache mit der Redaktion willkommen. Rücksendung nur gegen Rückporto. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos: Bernd Reitberger
Titelfoto: Fotoline / photocase.com
Foto Rückseite: willma... / photocase.com
Gestaltung: www.gillitzer.net
Druck: Druckwerk, Nürnberg
Auflage: 7000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.

Zwei Paar Stiefel

Es gibt Verwandtschaft, also Angehörigkeit, und es gibt Beziehungen. Manchmal besteht Angehörigkeit, aber keine Beziehung. Oder es besteht Beziehung, aber keine Angehörigkeit im Sinne von Verwandtschaft.
Ich kann einer Familie angehören und bin an sie gebunden, muss aber nicht zwangsläufig mit den Familienmitgliedern Beziehungen haben. Ich kann andererseits mit Menschen in Beziehung sein ohne anzugehören.

Angehören
Ich kann einer Gruppe, einer Partei, einer Kirche, einem Verein oder einer Familie angehören.
Den meisten dieser Einrichtungen kann ich beitreten. Mit meinem Beitritt akzeptiere ich die Gruppenregeln und füge mich einer Ordnung.
Bei der Familie ist es anders, in die werde ich hineingeboren und ihre Ordnungen oder Unordnungen prägen mich.
Aus allen Gruppierungen kann ich austreten. Das ist mehr oder weniger schmerzhaft.
Aber an die Familie bleibe ich für immer gebunden, auch wenn ich keinen Kontakt habe, eine Entbindung findet nie statt.

Beziehungen
entstehen dadurch, dass wir voneinander angezogen sind.
Daraus, dass wir aufeinander bezogen sind, erwachsen Liebesbeziehungen und Freundschaften.
Freunde können Wahlfamilie sein, als Ersatz oder Ergänzung der Verwandtschafts-Familie.

Dagmar B., Redaktionsteam Kiss.magazin

Kein X mehr für ein U vormachen

Kiss begleitet eine Gruppengründung für Eltern von Legastheniekindern

Die Erleichterung der Eltern, andere gefunden zu haben, die sich mit den gleichen Fragen quälten, war deutlich zu spüren und der Wunsch, sich weiterhin zu treffen, wurde schnell ausgesprochen.

Angesprochen wurde ich von einer Mutter, deren Sohn in der Grundschule zunehmend Probleme mit dem Lesen und vor allem Rechtschreiben hatte. Die Verzweiflung und die Sorge darüber waren ihr buchstäblich ins Gesicht geschrieben. Der Gedanke, dass eine Lese-Rechtschreib-Schwäche vorliegen könnte, drängte sich langsam auf. Allerdings war anfangs die Hoffnung noch größer, dass sich die Probleme irgendwann von selbst auflösen würden.

Irgendwann war der Punkt erreicht, an dem sich die Mutter an die Lehrerin wandte und von ihr zunächst noch mehr verunsichert wurde. Man müsse mehr und konsequenter zu Hause lernen – der Vorwurf von Faulheit und mangelndem Lerneifer lag damit in der Luft. Als die Probleme zunahmen und der Sohn sowohl Schulangst als auch körperliche Beschwerden zeigte, bestanden die Eltern darauf, ihn auf Legasthenie testen zu lassen.

Der Apparat mit Terminen und Gesprächen lief über den Schulpsychologen an und nach Monaten stand dann das Ergebnis fest: ja, er ist Legastheniker.

Bei den Eltern war der Schock groß und die Gedanken drehten sich um die Fragen: „Haben wir etwas falsch gemacht? Was ist nun zu tun? Was bedeutet diese Diagnose für unser Kind?“. Hinzu kam die Unsicherheit, wie es weitergehen sollte und wohin man sich um Hilfe wenden konnte. Die Informationen und die Unterstützung von Seiten der Schule waren eher gering, und so wuchs das Bedürfnis, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Nach einem weiteren Gespräch mit der Mutter entschloss ich mich, über Kiss einen Vortrag zum Thema Legasthenie zu organisieren. Große Unterstützung fand ich dabei vom Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Bayern e.V. durch Beratung und Vermittlung einer kompetenten Legasthenie-Therapeutin als Referentin.

Zum Vortragsabend kamen knapp 40 TeilnehmerInnen, von denen der Großteil betroffene Eltern waren.

Zwei Wochen später wurde zu einem Gruppentreffen in der Kontaktstelle eingeladen, an dem sieben Personen teilnahmen. Der Austausch über die eigene Lebenssituation und die Schwierigkeiten in der Schule waren die Themen am ersten Abend. Die Erleichterung der Eltern, andere gefunden zu haben, die sich mit den gleichen Fragen quälten, war deutlich zu spüren und der Wunsch, sich weiterhin zu treffen, wurde schnell ausgesprochen.

Mittlerweile kommen die TeilnehmerInnen der Gruppe regelmäßig einmal im Monat in den Räumen der Kontaktstelle zusammen. Die Gruppengründung ist gelungen, ein Anfang ist gemacht. Persönliche Kontakte unter den Angehörigen sind entstanden und die Zukunft der Gruppe liegt in den Händen der Teilnehmenden, die die Inhalte der Treffen nach ihren Bedürfnissen gestalten.

Ich stehe der Gruppe in meiner Rolle als Selbsthilfeunterstützerin auf Wunsch in allen auftauchenden Fragen zur Seite: Wie können die Abende sinnvoll gestaltet werden? Wie können neue Teilnehmende integriert werden? Besteht die Möglichkeit einer finanziellen Förderung über die Krankenkassen? Wie kann Pressearbeit gelingen? Und vieles mehr.

Für mich als Mitarbeiterin ist die Entstehung dieser Gruppe ein gelungenes Beispiel dafür, wie Betroffene mit entsprechender professioneller Unterstützung zueinander finden und sich um ihre Belange selbstverantwortlich kümmern.

Tanja G., Redaktionsteam Kiss Weißenburg

Selbsthilfe – na klar!

Die passende Gruppe hilft immer weiter

Selbsthilfegruppen wirken nach innen und nach außen.
Die Innenwirkung spürt jeder Einzelne, der oder die an der Gruppe teilnimmt und auch deren Familien.

Die Teilnehmenden
- reflektieren die eigene Situation
- lösen durch Gespräche und Erfahrungsaustausch ihre gemeinsamen Probleme
- unterstützen sich gegenseitig
- bekommen Informationen zur Erkrankung und werden zu Experten und Expertinnen in eigener Sache
- bringen durch die regelmäßigen Termine Kontinuität und Struktur in ihr Leben
- erweitern ihr persönliches Netzwerk durch das Knüpfen von Kontakten
- gestalten gemeinsam Freizeit

Die Außenwirkung wird sichtbar und spürbar für viele Menschen, auch wenn sie gar nicht an der Gruppe teilnehmen.
Die Gruppen stellen durch vielfältige Aktionen Öffentlichkeit für ihre jeweiligen Themen her. Sie machen zum Beispiel Informationsstände und Informationsveranstaltungen in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen. Auf diese Weise wirken sie auf das Gesundheitswesen und die Gesellschaft insgesamt ein.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist sinnvoll, wenn
- Bereitschaft besteht, über einen längeren Zeitraum regelmäßig teilzunehmen
- Interesse vorhanden ist, eigene Erfahrungen weiterzugeben und fremde Erfahrungen anzuhören

Gruppen für Angehörige in Mittelfranken

Angehörigengruppen zum Thema psychische Erkrankungen
ApK – Angehörige Psychisch Kranker e.V.
Angehörige bipolar Erkrankter
Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
Geschwister psychisch kranker Menschen
Angehörige von Messies

Angehörigengruppen zum Thema neurologische Erkrankungen
Angehörige von Wachkoma-Patienten
Aphasiker und Angehörige
Leben mit Demenz, Austausch für pflegende Angehörige
Pflegende Angehörige
Schlaganfall, Hirnverletzte und deren Angehörige

Angehörigengruppen zum Thema Sucht
Al-Anon Familiengruppen
Al-Ateen
Angehörige und Freunde von Drogenabhängigen
Anonyme Angehörige von Spielsuchtkranken
AS-Anon, Angehörige von Sexaholikern
EKS, Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern
Freundeskreis Suchtkrankenhilfe
Guttempler
Kreuzbund e.V.

Gruppen für Eltern
ADHS-Selbsthilfegruppe für Eltern von betroffenen Kindern
Eltern von drogenabhängigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen
Eltern behinderter Kinder / Jugendlicher
Eltern epilepsiekranker Kinder
Eltern rheumakranker Kinder
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
Eltern von Kindern mit Speiseröhrenmissbildungen, „KEKS“
Eltern von Kindern mit Legasthenie und Dyskalkulie
Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom in Deutschland
Elterninitiative krebskranke Kinder e.V.
Elterntreff blinder und sehbehinderter Kinder
Fetales Alkoholsyndrom bei Kindern
Kontaktgruppe Eltern kleinwüchsiger Kinder
Kontaktgruppe für Eltern muskelkranker Kinder
Mütter gegen sexuelle Gewalt an Kindern, „Stachelbär“
Mütterrunde geistig und körperlich behinderter Kinder
Paulinchen e.V., Initiative brandverletzter Kinder
Schwerhörige Kinder in der Regelschule – Elterngruppe
Zwillingsclub, Engelchen & Bengelchen e.V., Eltern von Mehrlingen
Verein Leberkrankes Kind e.V.

Angehörige – Betroffene in der 2. Reihe

Es braucht eine gute Portion Selbstbewusstsein, um sich als pflegender Angehöriger in unserer Kultur wirklich gut um sich selbst zu kümmern.

Beginnen möchte ich diesen Artikel mit Zitaten aus einem Vortrag einer betroffenen Angehörigen anlässlich der Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfe BE (Trägerverein der Selbsthilfezentren im Kanton Bern). Rosa* ist Kontaktperson einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von alkoholabhängigen Menschen und Initiatorin der Selbsthilfegruppe für Angehörige Onlinesüchtiger.

„Selbsthilfe war und ist mein Schlüssel in ein neues Leben voller Eigenverantwortung für mein Tun – und auch mein Lassen. Es ist mir eine Lebensschule, in der ich erfahren darf und Erfahrungen weiter geben kann. Es ist ein zuverlässiges, tragendes Netz. Man ist und gibt Halt.

Jede und Jeder in den Gruppen, welche ich besuche, hat erfahren was ich auch erfahren habe – und teilt sein Wissen, seine Fortschritte, seine guten und auch seine schlechten Zeiten mit mir. Da ist ein unermesslicher Wissensschatz, von dem alle profitieren dürfen – da sind Menschen, die verstehen. Man braucht sich nicht zu schämen, weder seiner Geschichte noch seiner Tränen, noch seiner Gedanken. Man hat und gibt Raum in diesen Gruppen. Schwere Zeiten erlebt man gemeinsam, gute Zeiten teilt man … jeder ist ein Teil vom Ganzen. Zusammen sind wir stark.
So wurde ich stark. Ich bin mir heute vieler Dinge sehr viel mehr bewusst, kenne z.B. die Fallen, in die ein Co-Abhängiger immer wieder mal hineintritt. Ich bin für mich da und ich bin mir wichtig. Ich tue mir damit Gutes.“

Als ich Rosas Worte hörte, war ich berührt von der Klarheit und der Entschiedenheit, in Respekt und Liebe gegenüber ihrem Partner wirkliche Verantwortung für sich selbst zu übernehmen – und damit auch ihren Partner dabei zu unterstützen für sich einzustehen und Verantwortung für sich und sein Suchtverhalten zu übernehmen. Sicherlich kein leichter Weg, aber ein lohnender.

So weit zu den bereichernden und heilenden Potentialen der Angehörigenselbsthilfe. Es gibt aber auch noch andere Ausgangssituationen für betroffene Angehörige: „Ehrlich gesagt, der bekommt von mir nur noch sein Gnadenbrot…“

Das ist die Äußerung einer Frau in einem Seminar für Angehörige, deren Mann seit einiger Zeit an einer chronischen und nicht heilbaren Erkrankung leidet. Als Seminarleiter hätte ich empört sein können/müssen über eine solch herzlose Haltung. Schließlich war diese Frau viele Jahre mit ihrem Mann verheiratet – und dann so eine harte, wütende und verzweifelte innere Stimme. Nach einer ersten kurzen Irritation, die ich mit anderen in der Seminargruppe teilte, wurde mir schnell deutlich – fiel es mir sozusagen wie Schuppen von den Augen – dass auch das eine Realität von Angehörigen chronisch Erkrankter sein kann.

Selbsthilfegruppen für Angehörige bieten die Möglichkeit, auch solchen Realitäten schonungslos in die Augen zu schauen und nicht so zu tun, als ob alles so sei, wie es unsere Kultur von Angehörigen chronisch kranker Menschen erwartet: nämlich immer hilfsbereit und in aufopferungsvoller Hingabe und Liebe für den Partner/die Partnerin da zu sein. Um sich auch den weniger kulturell akzeptierten Gefühlen widmen zu können braucht es sichere, geschützte Räume, die es erlauben über alles zu sprechen. In denen Not, Schmerz, Wut und die Ängste von Angehörigen eingeladen und respektiert sind. Alle Gefühle, alle Bilder und Gedanken sehnen sich nach Anerkennung und Daseinsberechtigung. Mir wurde spätestens in dieser kleinen explosiven und intensiven Situation der Sinn, Zweck und Segen von Angehörigen-Selbsthilfegruppen deutlich – hart, herzlich und ehrlich! Angehörige sind ebenso „betroffen“ wie die Betroffenen selbst, sie erleben das einfach nur aus einer andern Optik und Betroffenheit.

Nicht selten geraten Paare oder ganze Familiensysteme in schmerzhafte und herausfordernde Wendepunktsituationen, wenn ein Partner oder Familienmitglied ernsthaft chronisch erkrankt – wenn die Welt von jetzt auf gleich auf dem Kopf zu stehen scheint, wenn innerlich alles zusammenbricht, wenn Gefühle von Schmerz, Wut und Hilflosigkeit alles, was bisher normal und geliebt war, ersatzlos wegzuwischen scheinen.

In Seminaren für Angehörige beobachte und erlebe ich immer wieder, dass Paare, welche nicht in respekt- und liebevoller Weise ihre Beziehung gelebt haben, durch den radikalen Wendepunkt der chronischen Erkrankung eines Partners in einen schmerzhaften Strudel geraten können. Bis zu diesem Wendepunkt war der Partner noch gleichberechtigt – auf Augenhöhe. Die Beziehung war möglicherweise nicht besonderes harmonisch und liebevoll, aber immerhin hatten beide die Ressource der individuellen Autonomie zur Verfügung (egal ob sie jemals davon Gebrauch gemacht haben). Aber nun ist alles anders, der (un-) geliebte Partner ist plötzlich nicht mehr so autonom. Er/sie braucht Pflege, Unterstützung, ist in eine Notsituation geraten, die sehr herausfordernd, verunsichernd, schmerzhaft und traumatisch ist. Die persönliche Welt wird enger, die körperlichen und psychischen Ressourcen schrumpfen – es herrscht Alarmstimmung, sowohl ganz individuell als auch in der Paarbeziehung oder des gesamten Familiensystems. Was soll ein Paar tun, wenn es über lange Phasen seines Paarlebens versäumt hat, echt, ehrlich, liebevoll und in gegenseitiger Wertschätzung miteinander in Beziehung und Kommunikation zu sein? Wo kann da auf einmal liebevolle Begleitung und Hilfe herkommen?

Innerhalb einer Angehörigengruppe können die Teilnehmer/innen beginnen über alles zu sprechen, auch über Gefühle von Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Es braucht diese wirklich offenen Räume, in denen alles Platz hat, um sich der eigenen neuen Situation wirklich bewusst zu werden und aus diesem Bewusstsein heraus neue Wege für die Partnerschaft und das Familienleben zu entwickeln.

Wenn Frauen und Männer von der Rolle der Partnerin/des Partners zum unterstützenden oder pflegenden Angehörigen werden, erleben sie in jedem Fall einen einschneidenden Wendepunkt und eine anspruchsvolle Herausforderung. Alle Beteiligten werden unterschiedliche Phasen erleben, von Verzweiflung, Trauer, Ohnmacht und Wut bis zum Akzeptieren der neuen Realität und der Entwicklung neuer Lebensabläufe, in denen wieder Entspannung, Lebensfreude und neues Vertrauen entstehen können. Genau wie die von Krankheit oder Unfall Betroffenen brauchen auch die Angehörigen in diese Situation respektvolle und warmherzige Unterstützung.

Das kann ein hartes Stück Arbeit sein

Es scheint gar nicht so einfach zu sein, speziell als Angehöriger gut für sich selbst zu sorgen. Schnell steht der erkrankte Betroffene im Zentrum der Aufmerksamkeit. Schließlich ist er/sie betroffen, man selbst ist ja gesund, also in der besseren Position, also in der Verantwortung für den Andern. Es braucht eine gute Portion Selbstbewusstsein, um sich als pflegender Angehöriger in unserer Kultur wirklich gut um sich selbst zu kümmern und dafür zu sorgen, dass neben dem Engagement, der Pflege und Hilfe für den Partner/die Partnerin oder das Familienmitglied genügend Zeit für sich selbst bleibt. Zeit für Dinge, die Spaß machen, regenerieren, Kraft und Energie schenken. Angehörige brauchen Mut, sich für eigene Projekte (Hobbies, Ferien, …) Zeit und Raum zu nehmen und ganz konkret nach Entlastungsangeboten Ausschau zu halten, die dann die nötigen Freiräume ermöglichen. Und das bedeutet häufig auch intensive Gespräche mit dem Partner, der nachvollziehen muss, warum diese Auszeiten und Freiräume lebenswichtig für den Angehörigen sind. Genauso wie bei den körperlich oder seelisch erkrankten Partnern/innen geht es auch für die Angehörigen um ihr körperliches und seelisches Wohl, um die Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit. Sicherlich ist all dies vielen Angehörigen theoretisch „eigentlich“ ganz

klar, aber die gewohnte Blickrichtung auf den betroffenen Partner, der Hilfe, Begleitung und Pflege braucht, ist sehr stark. Konkret kann das bedeuten, dass auch in Selbsthilfegruppen für Angehörige die Betroffenen immer wieder ins Zentrum des Austausches rutschen. Das ist bis zu einem gewissen Grad auch nachvollziehbar und sinnvoll, gleichzeitig sind diese Gruppen aber dazu da, dass Angehörige an sich selbst denken in einer Selbsthilfe-Gruppe. Diese bietet einen geschützten Raum, in dem alle Gruppenmitglieder sich gegenseitig dabei unterstützen, Bewusstheit über die eigene Rolle und Verantwortung zu erlangen. Und das bedeutet, einen Weg zu finden und gehen zu können, der den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht werden kann. Dies kann für viele Menschen ein hartes Stück Arbeit sein, weil die meisten ein unbekanntes Terrain betreten, es kann jedoch auch Spaß machen und versiegte Lebensenergie wiederbeleben.

** der Name wurde von mir geändert*

Klaus Vogelsänger

Zum Autor
Klaus Vogelsänger ist seit fast 20 Jahren in Selbsthilfekontaktstellen tätig.
Seit 2007 ist er Fachleiter des Selbsthilfezentrums in Bern.
Er ist selbstständiger Seminarleiter, Coach, Kommunikationstrainer und Lebensberater.

www.vogelsaenger.org

„Wir mussten viel ertragen“

Der kranke Verwandte gehörte immer zur Familie

Rosemarie und Ingrid Geier erlitten einen Angriff ihres schizophrenen Verwandten, erduldeten die misstrauische Ausgrenzung durch die Nachbarschaft, und erleben bis heute die Scheu der Öffentlichkeit im Umgang mit psychisch Kranken

Der Kaffeetisch ist gedeckt, der Kuchen selbst gebacken, der Blick auf den Apfelbaum im Garten idyllisch. Hier in diesem Zimmer hat Rosemarie Geiers Bruder Rudolf viele Jahre gewohnt. Die Geschwister waren früh Vollwaisen geworden, „und ich als ältere Schwester habe mich immer für meinen Bruder verantwortlich gefühlt“, sagt Rosemarie Geier. Auch als sie heiratete und Tochter Ingrid auf die Welt kam, blieb der Bruder im Erdgeschoss wohnen. Bis zu jener Nacht im Dezember 1974, als der damals 36-Jährige mit einer Säge auf den schlafenden Schwager losging.

Der Bruder, der unter Schizophrenie litt, ist längst gestorben. Rosemarie Geiers Mann Franz ist auch schon Jahre tot. Doch Mutter und Tochter, inzwischen 77 und 45 Jahre alt, tragen bis heute an der Geschichte, an den Ereignissen, den Erinnerungen, wie immer man das auch nennen will, was damals erst so viel Leid und dann so viel Willenskraft gebracht hat.

Das Leid war über Jahre angewachsen: Rudolf war schon Ende der 60er Jahre auffällig geworden, hatte einmal Autos auf einer belebten Straße angehalten, sich ein andermal als Polizist ausgegeben und Passanten bedrängt. „Wir mussten viel ertragen“, sagt Rosemarie Geier, und sie meint damit nicht nur das Verhalten ihre Bruders. Hilflos seien die Behörden gewesen, Therapien gab es kaum, der Bruder war der „Irre“. Selbst als Rosemarie den Ärzten besorgt berichtete, ihr Bruder nehme seine Medikamente nicht, sagte man ihr, man wolle erst abwarten, bis was kommt. Dann würde man ihn wegstecken. Rosemarie Geier fühlte sich allein gelassen, und hatte vor allem Angst um ihre kleine Tochter. „Meine Mutter hat mich nie mit meinem Onkel allein im Haus lassen“, erinnert sich Ingrid Geier. Irgendwann holte das Ehepaar Geier die kleine Tochter nachts zu sich ins Schlafzimmer, sicherheitshalber.

Alle Zeitungen berichteten über den Angriff des Rudolf H. auf seinen Schwager. Mit einem Fuchsschwanz ging der kranke Mann auf Franz Geier los, verletzte auch seine Schwester im Gesicht, die achtjährige Ingrid flüchtete auf die Straße. Beide Frauen wollen nicht viel über diese Nacht berichten. Sie haben Zeitungskopien auf den Kaffeetisch gelegt, die genug von Polizei, Schüssen, Schnitten, Blut und Entsetzen erzählen.

Vor fünf Jahren ist Rudolf gestorben. Bis zuletzt hat Rosemarie ihren Bruder besucht. Erst 18 Jahre lang in der forensischen Abteilung der Psychiatrie Ansbach, später in einem Heim, dann in einer betreuten Wohngemeinschaft. wo er bis zu seinem Tod lebte. Ingrid erinnert sich an Nachmittage ihrer Kindheit, die sie, mit Schulbüchern auf dem Schoß, wartend im langen Gang der Psychiatrie verbrachte, bis die Mutter zurückkam vom Onkel-Besuch. Zu Hause fühlte sich die Familie lange Jahre ausgegrenzt. „In der Nachbarschaft waren wir isoliert“, sagt Rosemarie Geier. Hilfe gab es von engen Freunden und dem Kaplan der nahen Kirche.

Vor 19 Jahren gründete Rosemarie Geier zusammen mit über 30 anderen Angehörigen psychisch Kranker in Nürnberg den gleichnamigen Verein (ApK). Gemeinsam wollen sie die Öffentlichkeit aufklären über psychische Erkrankungen, sich gegenseitig stützen bei der Aufgabe, die oft so schwer fassbar scheint, weil psychisch Kranke keine offensichtlichen Verletzungen zeigen. Depressionen, Angststörungen und Borderline sind nur einige der Krankheiten, die von Angehörigen oft mit aufgefangen werden. Immerhin leben 40 Prozent der Patienten, die nicht in einer Einrichtung untergebracht sind, bei ihren Familien. Mutter und Tochter Geier sind die einzigen im Verein, deren Verwandter durch seine Schizophrenie gefährlich auffällig wurde. Viele andere Betroffene, vermutet Rosemarie Geier, haben Scheu, sich zu offenbaren, bewahren ihre Last für sich.

Obwohl die Geiers heute nichts mehr mit psychischen Erkrankungen zu tun haben, trägt Tochter Ingrid als Vorsitzende des ApK und ihre Mutter als Stellvertreterin weiterhin Verantwortung im Verein. Inzwischen zählt der mehr als 300 Mitglieder, doch niemand scheint sich um die Aufgabe zu reißen. Kein Wunder: Zwar ist inzwischen jede vierte Krankschreibung psychisch bedingt, doch „Betroffene wie Angehörige kämpfen weiterhin mit dem Stigma in der Öffentlichkeit“. Viele Kranke erleben Phasen tiefer Hoffnungslosigkeit, leiden unter großen Ängsten und können ihren Alltag nicht immer bewältigen. Die Familien, wissen Ingrid und Rosemarie Geier, sorgen sich immer um ihren Angehörigen, trauen sich oft nicht in Urlaub zu fahren und fühlen sich überlastet. Immerhin gebe es heute Einrichtungen wie den sozialpsychiatrischen Krisendienst, der enorm helfe.

Was sich die beiden Frauen wünschen: Keine Scheu, über psychische Krankheiten zu sprechen, Mitgefühl – auch den Kranken gegenüber, Gleichstellung mit somatischen Erkrankungen.

Ilse W., Redaktionsteam Kiss.magazin

Der Tag, an dem sich mein Leben veränderte

Heute ist der geliebte Mann jähzornig und launisch wie ein Kind

Immer steht die Drohung im Raum, dass er sich etwas antut oder in Depressionen fällt, wenn ich meine Geduld verliere

Mein Leben war bis zum 5. Januar 2003 zwar etwas durcheinander, aber für mich trotzdem perfekt. Wir waren sozusagen ein eingespieltes Team: Ich als Hauptverdienerin in der ambulanten Hauspflege und mein Mann als Fahrer beim Behindertenfahrdienst. Dies sollte sich an diesem Tag schlagartig ändern.

Seit seinem Herzinfarkt hatten wir uns angewöhnt, dass ich von der Arbeit aus um 10 Uhr kurz anrief, um nachzufragen, ob alles in Ordnung sei. So auch an diesem Sonntag. Als er abhob, war er ganz seltsam. Er sprach verwaschen und durcheinander als ob er getrunken hätte, und mein erster Gedanke war, dass sein Blutzucker nicht in Ordnung sein könnte. Der Verdacht einer Aphasie kam mir erst, als ich gegen 13 Uhr nach Hause kam. Ich schickte ihn sofort ins Krankenhaus. (Wenn ich ihn schon morgens ins Krankenhaus geschickt hätte, wäre es vielleicht zu keiner Aphasie gekommen, denn bei einem Gehirnschlag zählen die ersten Minuten.) Ich legte mich mit der Assistenzärztin an, die meinen Verdacht auf einen Insult in Frage stellte. Nach all den Untersuchungen, durch die Stunden vergingen, musste sie es doch zugeben. Da war es allerdings für eine sofortige Behandlung schon zu spät.

Von heute auf morgen verlor ich das, was mir am liebsten war. Einen liebevollen Mann, der mit mir durch dick und dünn ging, mit dem ich über alles reden konnte: über Politik, über meine Arbeit und nicht zuletzt über alle Dinge, die zu uns gehörten. Ich litt (und leide immer noch) unter den veränderten Verhältnissen so stark, dass ich Depressionen bekam, die ohne Medikamente nicht zu ertragen waren und die bis heute anhalten. Ich habe nun ein „Kind“, das sehr jähzornig ist und schweigend am Tisch sitzend mit vorwurfsvollem Blick seine Kreuzworträtsel löst. Nebenbei sieht er fern, versteht aber nicht alles und fragt mich dann ständig, was passiert sei. Erkläre ich es ihm während des Films, bekomme ich selbst das weitere Geschehen nicht mit, da die Erklärungen oft minutenlang dauern, denn ich bin immer auf der Suche nach anderen Worten, die er versteht.

Es ist sehr schwierig, überhaupt eine Unterhaltung mit ihm aufrecht zu erhalten. Immer steht die Drohung im Raum, dass er sich etwas antut oder in Depressionen fällt, wenn ich meine Geduld verliere. Verständlicherweise verschlimmert sich das noch, wenn Mitmenschen über ihn lachen, weil er alles durcheinander erzählt oder bei mir nachfragen, was „der“ denn gesagt hätte.

Mein Leben als Angehörige ist ganz schön anstrengend. Im Moment halte ich es noch durch, aber für wie lange weiß ich nicht.

Eva F., Redaktionsteam Kiss.magazin

Die Nacht, in der unser Kind um den Chiemsee gelaufen ist

Eltern eines psychisch kranken jungen Erwachsenen fühlen sich verkannt

Heute ist unser Kind 35 Jahre alt. Damals, als der schreckliche Anruf kommt, ist es 21.

Meine Frau und ich sind als Angehörige in einem Angehörigenverein. Dort erfahren wir direkte Ansprache und finden persönliches Verständnis.

In der Öffentlichkeit ist das ganz anders. Unser Kind ist psychisch krank. Das fällt auf uns selbst zurück und macht uns im Laufe der Zeit teilweise verschlossen, verhärmt, verkannt. Weniger gut bekannten Leuten gegenüber meiden wir Gespräche über unser Kind. Verwandten und Bekannten gegenüber beschränken wir uns auf das Nötigste und dies beruht auf Gegenseitigkeit. Sicher gut gemeinte Ratschläge und Kommentare wirken auf uns oberflächlich bis albern. Warum wir noch keine Computertomographie angefordert haben, warum wir keine Privatversicherung abschließen, warum wir uns nicht schon längst um Heilung und Gesundung bemüht haben. Unterschwellig wird uns bedeutet, dass Andere, würden sie von solchem Schicksal ereilt, erfolgreicher damit umzugehen wüssten als wir.

Bei Familienzusammenkünften erleben wir Neffen und Nichten, gut verheiratet und in gehobenen beruflichen Positionen in fröhlicher Runde. Unser Kind ist nicht mit dabei. Lange Klinikaufenthalte in Mittelfranken, am Chiemsee und an verschiedenen Orten in Norddeutschland, verbunden mit eklatanten Fehldiagnosen und ohne signifikante Besserungsansätze haben es heruntergezogen und verbittert.

Der Anruf kommt am Freitagabend zum wohlverdienten Wochenende aus einer norddeutschen Klinik. Damals sind wir noch berufstätig. Unser Kind wird seit 13 Uhr vermisst, ist vom Ausgang nicht mehr zurückgekehrt. Niemand weiß wohin, warum, wieso. Am Freitagabend! Was können wir tun? Da ist guter Rat teuer. Die Nacht wird unbarmherzig lang. Unendlich ziehen sich unsere von schmerzlicher Ungewissheit, brennenden Sorgen und Ängsten geführten Dialoge hin.

Am frühen Samstagmorgen rufe ich in der Klinik an. Die Lage ist unverändert. Das Pflegepersonal hat keinerlei neuere Erkenntnisse. Halbstündliche emotionale Anrufe ändern daran nichts. Wenn ich die diensthabende Ärztin erreiche, wird meine Vorstellung dringlicher bis hin zu vorsichtiger Kritik an der Führung des Hauses. Das lässt sie sich in norddeutscher Schlagfertigkeit nicht bieten und macht alle Schuld wortgewaltig an uns und unserem Kind fest.

Im Laufe des Vormittags wende ich mich in letzter Verzweiflung an die für uns zuständige, zum Wochenende nur teilbesetzte Polizeidienststelle in der Fränkischen Schweiz. Nach langwieriger Verhandlung einigen wir uns auf eine deutschlandweite Suchaktion. Am Nachmittag hören wir die uns auf das Stärkste berührende Suchdurchsage im Radio. Sie zeigt keinerlei Erfolg. Wir machen uns auf das Schlimmste gefasst, auf das Allerschlimmste.

Dann kommt gegen Abend der teilerlösende Anruf: Unser Kind befindet sich am Hauptbahnhof in Nürnberg, kann aber nicht mehr laufen. In Nürnberg! Warum kann es nicht mehr laufen? Meine Frau stürzt ins Auto und fährt los. Die Aufklärung lässt nicht lange auf sich warten: Unser ver-rücktes Kind ist – im Winter! – 13 Stunden lang in der Nacht um den Chiemsee herumgelaufen und hat sich dabei einen gewaltigen Muskelkater geholt.

Am Sonntag ist teilentspannter Ruhetag. Montags nehme ich mir frei und bringe es wieder zum Bahnhof nach Nürnberg, spendiere ihm eine große Pizza und schicke unser Kind, mit seinem eigenen Einverständnis, zurück in die renommierte norddeutsche Klinik. Am Freitag darauf erhalten wir den Anruf, dass es wegen erneuter Fluchtgefahr in die Geschlossene Abteilung verlegt wird.

Neulich sind meine Frau und ich ein Stück weit um den Chiemsee herumgefahren. Mit dem Auto. Es zieht sich hin!

ein Angehöriger des Vereins ApK Nürnberg

Verein der Angehörigen
psychisch Kranker Nürnberg e.V.
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911/42 48 555
Fax: 0911/42 48 558
info@apk-nuernberg.de
www.apk-nuernberg.de

„Ich wollte ihr wieder Selbstwertgefühl geben“

Erfahrungen eines Angehörigen einer Alkoholikerin

Ich war der irrigen Meinung, das Alkoholproblem meiner Frau im Griff zu haben. Bis ich merkte, dass nicht ich den Alkohol, sondern der Alkohol uns im Griff hatte. Es machte mich wütend, dass es da etwas gab, das sich meinem Einfluss entzog, wo ich doch der Größte war.

Heute, nach über 30 Jahren, weiß ich das besser. Und aus heutiger Sicht ist es überhaupt nicht nachvollziehbar, was ich alles gemacht habe, nachdem meine Frau trocken geworden war. Denn es ist nicht so, dass dann schon wieder heile Welt ist. Für mich als Angehöriger begann damals eine sehr schwierige Zeit.

So habe ich anfangs immer versucht, jeder verbalen Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen, habe viel, viel zu viel, in mich hineingefressen, aus Angst vor einem Rückfall.

Unglaublich aber wahr ist, dass ich mit einem Pkw mit nicht richtig funktionierender Fußbremse in 14 Stunden von hier an die Ostsee gefahren bin, nur weil ich Angst hatte, sie könnte wieder zu trinken anfangen, wenn ich den Urlaub verschieben müsste.

Auch habe ich versucht, meine Frau zu eigener Aktivität zu bewegen, was sicherlich zumindest fraglich ist. Aber ich wollte ihr wieder Selbstwertgefühl geben. So habe ich sie überzeugt, das Amt einer Jugendschöffin anzunehmen. Teppichknüpfen sollte Ausgleich und Ablenkung bringen; das halbfertige Ergebnis liegt noch heute im Keller und wird wohl nie fertiggestellt werden.

Co-abhängig? Nein, das war ich auch aus heutiger Sicht nicht. Sicherlich war mein Verhalten so, dass man auf eine Co-Abhängigkeit hätte schließen können. Ich habe manche Artikel darüber gelesen und bin zu keinem anderen Ergebnis gekommen.

Ich habe Fehler gemacht, solange ich es nicht besser wusste, und danach habe ich versucht, aus diesen Fehlern zu lernen, indem ich den Freunden in der Gruppe mit ihrer größeren Erfahrung aufmerksam zugehört habe.

Schuldgefühle hatte ich damals nicht und habe sie auch heute nicht. Obwohl ich im Laufe unserer Ehe (inzwischen über 46 Jahre) Fehler gemacht habe, weiß ich, dass ich am Trinken meiner Frau keine Schuld habe.

Heute weiß ich, dass auch mir als Angehörigem eine Therapie gut getan hätte, aber es gibt bis heute keine solche Möglichkeit für uns. Aber ich hatte zumindest – und das war wahrlich nicht das Geringste – meine Al-Anon-Gruppe, wo ich über alles sprechen konnte und immer noch kann.

In Al-Anon sind in der Regel mehr Frauen als Männer; viele Männer schämen sich für das Trinkverhalten ihrer Partnerinnen. Sie wollen stark sein, über den Dingen stehen. Dieses Gefühl hatte ich nie. Als ich den Punkt, meinen persönlichen Tiefpunkt, erreicht hatte, an dem mir klar wurde, dass ich etwas tun musste, habe ich Kontakt zu AA und Al-Anon aufgenommen. Diesen Rat kann ich jeder Frau und jedem Mann geben.

Klaus, Angehöriger der Al-Anon Familiengruppe

Heute weiß ich, dass auch mir als Angehörigem eine Therapie gut getan hätte … Aber ich hatte zumindest – und das war wahrlich nicht das Geringste – meine Al-Anon-Gruppe, wo ich über alles sprechen konnte und immer noch kann.

Und wo bleibe ich?

Die Pflege eines Kranken raubte ihr alle Kraft – erst in der Gruppe wurde die Last geringer

Und wo bleibe ich? – Das habe ich mich unzählige Male gefragt. Man muss ja immer funktionieren. Ich darf mir keine Krankheit einfangen. Bei mir muss es immer weitergehen.

Außenstehende, die mich treffen, fragen nie: Wie geht es dir bei der ganzen Geschichte? Kommst du zurecht? Bleibt dir noch Zeit für dich? Woher nimmst du die Kraft? Hilft dir jemand? Wer kümmert sich um dich?

All das konnte ich vergessen. Ich war auf mich allein gestellt. Nur mein Mann stand hinter mir. Ja, er hat mich unterstützt, er hat mir geholfen, wenn Arbeiten anstanden, die ich allein nicht fertig brachte. Aber in meine Seele schauen, das konnte er nicht. Er sah auch nicht meine Tränen, die ich vergoss, wenn ich allein war. Ich machte das meiste mit mir allein aus und wurde immer leerer und leerer. Ich konnte mich nicht mehr an Dingen erfreuen, die mir davor Spaß gemacht haben. Ich konnte kein Buch mehr lesen, weil die Konzentration fehlte. Ich wurde fahrig und meinem Mann gegenüber bestimmt auch öfters ungerecht. Ein falscher Blick von ihm und mir schossen die Tränen in die Augen. Es war kein schöner Zustand. Er führte mich immer weiter weg von mir, von meinem eigenen Ich. Die Abgründe taten sich immer weiter auf. Und irgendwann kapitulierte mein Körper.

In einer Zeitschrift fand ich einmal den Spruch der Woche von Epikur von Samos: „Ein einziger Grundsatz wird dir Mut geben, nämlich der Grundsatz, dass kein Übel ewig währt, ja nicht einmal sehr lange dauern kann."

Diesen Spruch hängte ich in meinem Arbeitszimmer an die Wand. Wie oft stand ich davor, aber das Übel dauerte an, es dauerte neun lange Jahre.

Dann traf ich auf die Selbsthilfegruppe „Pflegende Angehörige". Da wurde mir geholfen. Da kann ich mich öffnen, da kann ich alles preisgeben, was mich bedrückt, was mich erdrückt. Und ich bin plötzlich nicht mehr allein. Da ist jeder in einer ähnlich bescheidenen Lage. Da erhielt ich die Informationen, dass ich den zu Pflegenden auch mal in Kurzzeitpflege geben und wo ich Pflegehilfsmittel erhalten kann. Meine Schuldgefühle werden kleiner. Alles was mir und dem Kranken hilft, wird hier besprochen. Jeder hilft jedem. Es ist eine tolle Gruppe, trotz allem, was jeder an Schicksal erfährt oder erlebt hat.

Und jetzt, nach eineinhalb Jahren, bin ich noch immer in der Gruppe. Warum?
Weil ein großer Zusammenhalt da ist.
Weil ich wirklich Hilfe erfahre.
Weil ich auch jetzt nicht allein bin, denn vorbei ist nicht vorbei.
Weil ich noch immer diese schlimme Zeit im Nacken habe.
Weil meine Nerven noch sehr blank liegen.
Weil ich nicht weiß, ob ich all den erlebten Ärger und Kummer jemals vergessen kann.
Verziehen habe ich viel, aber vergessen? Ich bin noch immer in der Aufarbeitung.
Weil unsere Gruppenleiterin sich immer um gute Referenten kümmert und ein großes Sachwissen hat, das sie voll und ganz einbringt. Die Entspannungsübungen, die sie immer einbringt, geleiten mich durch die Nacht.
Ihr gilt mein besonderer Dank!

Betty G., SHG Pflegende Angehörige

Muttertag, oder: der Krapfen im Kochtopf

Es hat eine Zeitlang gedauert, bis wir bemerkten, dass etwas nicht stimmt

Dein ganzes Leben lang warst du eine kleine, starke Frau. Selbstbestimmt, selbstbewusst und vor allen Dingen dominant. Ich, deine einzige Tochter, hatte es schon lange aufgegeben, dir Vorschläge zu machen, die dir das Leben erleichtern würden. Ganz besonders im Hinblick auf deine Wohnsituation, z.B. die Anschaffung eines seniorengerechten Bettes, oder die Umgestaltung der Vorkriegsküche. Du warst glücklich in deiner 3-Zimmer-Wohnung im Erdgeschoß einer städtischen Wohnanlage. Eine Zeitlang hatte ich den Verdacht, dass du meine Ratschläge grundsätzlich ablehntest, egal, auf was sie sich bezogen. Aber du wurdest allen und allem gegenüber kritischer und eigenwilliger. Dein kategorisches NEIN! klingt mir noch heute in den Ohren.

Es hat eine Zeitlang gedauert, bis wir bemerkten, dass etwas nicht stimmt. Als du dann den Geburtstag deiner jüngsten Enkelin vergaßt, wurden wir hellhörig. Die Warnzeichen häuften sich. Deine Fußpflegerin, die zu dir ins Haus kam, rief mich eines Tages an. Du hättest kein Geld im Haus gehabt um sie zu bezahlen. Dabei hatte ich doch wenige Tag zuvor bei der Bank für dich Geld abgehoben. Kurz darauf erklärtest du lachend, im Schreibwarenladen in deiner Nachbarschaft sei noch eine kleine Rechnung offen, weil du das Portemonnaie nicht gefunden habest. Dort angekommen, erklärte mir der Inhaber, dies sei schon öfter vorgekommen und blickte mich mitleidig an. Natürlich hatte man dir Kredit gegeben, du wohntest ja schon einige Jahrzehnte in deinem Viertel. Ganz böse erzähltest du uns kurze Zeit später, man habe beim Brötchenkauf in der Bäckerei deinen 500,- Euroschein nicht wechseln wollen und sei ziemlich unfreundlich zu dir gewesen.

Ich besuchte dich noch häufiger, um nach dem Rechten zu sehen. Kaufte ein, putzte, half bei der Körperpflege usw. Hatte natürlich einen Schlüssel zu deiner Wohnung, aber ganz oft kam es vor, dass ich auf der Treppe saß und wartete, weil der Schlüssel von innen steckte, und du nicht mehr wusstest, wie die Tür zu öffnen war. Einmal hast du mich empfangen und trugst einen langärmeligen Pullover verkehrt herum. Deine Beine steckten in den Ärmeln und mit einer Hand hieltst du den Bund zusammen, ein Bild für Götter.

Dann hast du geglaubt, jemand sei in deiner Wohnung gewesen und habe die Schränke umgeräumt. Einmal hab ich mich in deiner Küche ziemlich schlimm in den Finger geschnitten und rief nach einem Pflaster, du brachtest mir dein Blutdruckmessgerät, die Funktion der Dinge war dir nicht mehr klar. Die kleine Standuhr am Schrank benutztest du als Fernbedienung und wundertest dich, dass der Fernseher nicht anging.

Deine älteste Enkelin besuchte dich von Zeit zu Zeit. Wahrscheinlich hat sie dir das Leben gerettet als sie eines Tages zufällig vorbeikam. Die Rauchschwaden aus der Küche waren schon auf der Straße zu sehen. Alle vier Platten des E-Herdes waren eingeschaltet und Holzbrettchen lagen darauf. Später hast du erklärt, ich hätte bei dir gekocht und den Herd angelassen. Da habe ich dir ein Mikrowellengerät besorgt, du musstest nur noch auf eine Taste drücken, um meine mitgebrachten Speisen zu erwärmen. Wie du geschafft hast das kaputtzukriegen ist mir heute noch ein Rätsel.

Wir ließen „Essen auf Rädern" kommen, aber das schmeckte dir nicht. Also kochte ich immer für dich mit und fühlte mich auch dafür verantwortlich, ob du etwas zu dir nahmst oder nicht.

Du warst noch einigermaßen mobil, wenn auch mit Stock, und hast noch die öffentlichen Verkehrsmittel benutzt. Einmal brachte dich die Polizei zu mir nach Hause. Der Straßenbahnfahrer hatte sie verständigt, weil „eine alte Dame mehrmals von Endhaltestelle zu Endhaltestelle mit gefahren sei, ohne auszusteigen".

Wie oft du gestürzt bist kann ich nur vermuten. Aber einen Rollator lehntest du ab, „das ist nur was für alte Leute".

Dann kam dein Geburtstag. Zuhause haben wir Kuchen und Salat vorbereitet und zu dir mitgenommen. Wir wollten dir in deiner gewohnten Umgebung einen schönen Tag bereiten. Eine Nachbarin hatte dir einen Blumenstrauß gebracht, und um dich mit Kuchenstücken zu bedanken, gingst du ein Stockwerk nach oben und kamst nicht wieder. Als dich nach geraumer Zeit jemand holen kam, hattest du deine Geburtstagsgesellschaft schlicht vergessen.

Bald war ich täglich bei dir und half so gut es ging. Natürlich hatte ich ja auch noch eine eigene Familie, die ich sträflich vernachlässigte, und ich fühlte mich in jeder Hinsicht absolut hilflos.

Alles ist eine Zeitlang möglich, aber nie für immer, und so war es auch irgendwann soweit: du konntest wirklich nicht mehr alleine wohnen und kamst in ein Seniorenheim.

Als ich deine Wohnung leer räumte, fand ich in deiner Küche die nie eingelösten Rezepte deines Hausarztes gegen das dementielle Syndrom und einen vertrockneten Krapfen im Kochtopf.

Jetzt bist du schon etliche Jahre tot und ich steh vor deinem Grab und gebe einen Blumenstrauß in die Steckvase vor dem Stein. Es ist Muttertag. Während ich zurückdenke, fällt mit ein Artikel ein, den ich vor kurzem gelesen habe. Wenn ein Elternteil demenzkrank war, ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder ebenfalls erkranken, vierfach erhöht. Werde ich dazugehören?

Christa B., Redaktionsteam Kiss.magazin

Als ich deine Wohnung leer räumte, fand ich in deiner Küche die nie eingelösten Rezepte deines Hausarztes gegen das demenzielle Syndrom und einen vertrockneten Krapfen im Kochtopf.

Ich weiß, warum ich alleine bin!

Karl-Heinz (K-H) und Willi (W) reden über ihr Leben ohne Partnerin

Warum lebe ich alleine?

K-H: Weil die Zweisamkeit nicht mehr funktioniert hat.

W: Warum nicht?

K-H: Die Lebenssituation hatte sich verändert, Erwartungen hatten sich nicht erfüllt, Ziele der Einzelnen hatten sich verändert. Die Gemeinsamkeiten, gemeinsame Aktivitäten wurden weniger. Der Alltag führte Regie. Was mich dabei am meisten störte, war, dass ich bei jeder Überlegung zunächst überlegte, was „sie" wohl darüber dachte. Ich glaubte, ich müsste auch die Verantwortung für ihr Leben tragen.

W: Ähnliches spürte ich auch: Sobald ich merkte, dass die Beziehung verbindlich wurde, fest, fing ich an, mein eigenes Leben aufzugeben. Ich befand mich im Leben meiner Partnerin. Ich hatte keine eigenen Interessen mehr, pflegte keine Freundschaften (meine alten Freundschaften) mehr!

K-H: Ich habe auch meine Vorlieben, z. B. Musik, hinten angestellt – das war nicht ihr Stil.

W: Entsetzlich, wie ich mich verbogen und vergewaltigt habe. Gerade überkommt mich ein tolles Freiheitsgefühl.

K-H: Ich glaubte zu wissen, was gut für sie ist. Ständig dieses sich-dem-Anderen-verpflichtet-fühlen! Es ist eine ungeheure Entlastung für mich, nur für mich verantwortlich zu sein. Und die Freiheit zu genießen, nur das zu tun oder zu lassen, was für mich gut ist.

W: Danke, K-H, ich dachte immer, ich sei der einzige Beziehungsdepp, nur ich käme einfach nicht klar. Die anderen kriegen das alle viel besser hin! Und dabei realisiere ich gerade, dass möglicherweise ich und du, dass wir beide nur zwei von unzähligen Beziehungschaoten sind.

K-H: Es tut gut, nur sich selbst gegenüber verantwortlich zu sein.

W: Ich bin letztendlich alleine, weil ich den Stress mit mir selbst innerhalb einer Beziehung nicht mehr ertragen konnte.

K-H: Mein Selbstbewusstsein muss ich durch mich selbst entwickeln und nicht von der Bestätigung einer anderen Person abhängig machen. Das war von mir nämlich fahrlässig vernachlässigt worden.

W: Ich weiß mittlerweile: ich traue mich keine Beziehung mehr einzugehen, weil ich viel zu viel Angst davor habe, mich wieder derart minderwertig und hohl zu fühlen.

K-H: Meine größte Sorge ist, dass ich in einer neuen Beziehung wieder mein Leben aufgebe.

W: Mein sinkender Selbstwert trieb mich in übermäßige Eifersucht, übermäßiges sexuelles Verlangen und brachte mich dazu, zum Klammeraffen zu werden. Mir graut bei meinen Erinnerungen daran.

Und jetzt kann ich sagen: Durch mein Single-Dasein schütze ich mich selbst – und vor allem das andere Geschlecht. Wenn's darum gehen würde, meiner Einsamkeit zu entrinnen, würde ich momentan eine Männer-WG einer Zweierbeziehung mit einer Frau vorziehen.

Ich möchte jetzt mit dem Protokoll schließen, weil ich frei mit Dir weiterreden will.

Karl-Heinz M., und Willi F.,
Redaktionsteam Kiss.magazin

Mehr als 17 Tanten und Onkel

Angehörige, die ich im Laufe meines Lebens „gesammelt" habe

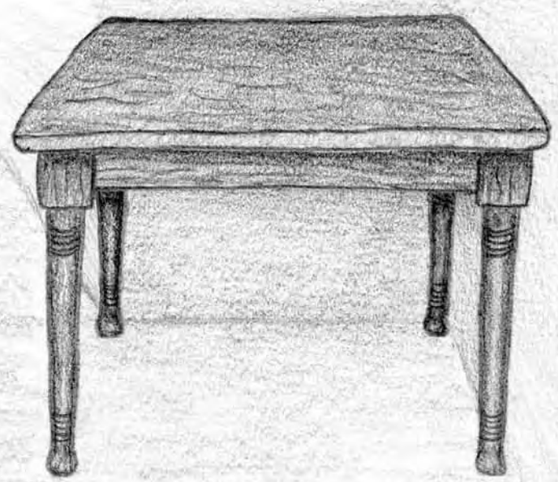
Meine Omas und Opas habe ich nie gekannt.
Meine Mutter, mein Vater, die sind schon gestorben.
Meine 17 Tanten und Onkel sind bis auf eine alle tot.
Meine 41 echten und angeheirateten Cousinen und Cousins mit insgesamt ca. 40 Kindern und 30 Enkelkindern leben noch oder sind auch schon gestorben – mit einer Cousine habe ich Kontakt.
Meine 6 Geschwister mit 11 noch aktuellen und schon verflossenen PartnerInnen, 9 Kindern, 4 dazu gehörenden PartnerInnen und 5 Enkelkindern leben zwischen Nürnberg, Altötting und Minnesota.
Meine Schwester und mein Schwager, die 3 Kinder meines Bruders, ich und mein Pflegesohn fahren mindestens einmal im Jahr zusammen in Urlaub.
Meine erwachsene Pflegetochter aus Uganda lebt mit Mann und 2 Kindern in Jamaika.
Mein Pflegesohn lebt bei mir, seine Mutter kommt aus Nigeria und lebt in Holland.
Mein ehemaliges Mündel kommt aus Äthiopien, hat zwei kleine Kinder, die wie meine Enkelkinder sind – sie leben in Nürnberg.
Meine Mitbewohnerin wohnt mit ihrem Sohn seit 14 Jahren in unserem gemeinsamen Haus – wir teilen Haus, Garten, Steuererklärung und Vorsorgevollmacht.
Eine Freundin, mit der ich vor 30 Jahren zusammen gelebt habe, teilt mit mir seit dieser Zeit Freud und Leid – sie lebt in Bremen.
Eine Freundin, mit der ich vor 27 Jahren in einer Wohngemeinschaft zusammen gelebt habe, wohnt inzwischen mit 3 Kindern in Leipzig – wir besuchen uns regelmäßig und fahren oft zusammen in Urlaub.
Eine Freundin kommt seit vielen Jahren jeden Dienstag zu uns zum Essen.
Mein Partner wohnt in München und bereichert mein Leben seit 3 Jahren.
Sie alle waren und sind Bestandteil in meinem Leben.
Gefühlte Angehörige sind die, mit denen ich mein Leben teile – egal, ob verwandt oder nicht.

Elisabeth B., Redaktionsteam Kiss.magazin

Gefühlte Angehörige sind die, mit denen ich mein Leben teile – egal, ob verwandt oder nicht.

Du bist mir so vertraut

Was würden die Dinge über uns erzählen, die einen schon lange durchs Leben begleiten, die vertraut sind? So wie Tisch und Stuhl und Bett. Die Kiss-Schreibwerkstatt hat solche Möbel zum Reden gebracht – oder zum ersten Mal mit ihnen geredet. Jede Geschichte hat ihre passende, selbst gemalte Illustration bekommen. Sehr persönlich.



Alter Tisch
Jetzt bin ich also wieder im Keller. Der Aufenthalt in ihrem Zimmer war doch nur ein Intermezzo. Trotz ihrer Träume, an mir mit Freundinnen in ihrem Zimmer Tee zu trinken. Als sie mir den Heimtrainer unterschob, habe ich es geahnt. Den sollte ich kaschieren, für ihre Geburtstagsfeier. Und dann: ab in den Keller. Ab und zu kommt sie vorbei und stellt was auf mir ab. Dann schaut sie immer versonnen an mir rauf und runter. Ich glaub, sie hat ein schlechtes Gewissen.
Es gab auch andere Zeiten!
Sie hat mich vom Flohmarkt geholt, sie war zwanzig und beseelt vom Selbst-und-günstig-mach-Geist der achtziger Jahre. Ich trug damals Schleiflack, fast tiefschwarz. Den hat sie mir resolut runtergebeizt, bis ich nackig und kiefernhell vor ihr stand. Nur ein dünnes Kleid aus Bienenwachs durfte ich tragen.
Ich wohnte in ihrer Küche und war wichtig. Essen zubereiten, Gäste bewirten, Lernen, ständig wurde ich genutzt.
Dann später nach dem Umzug war ich Wickeltisch, das mochte ich nicht so sehr. Zum Glück löste mich ein Schrankkollege ab, ich bekam ein neues Kleid, elegant dunkelbraun und stieg auf zum Schreibtisch. Das war auch wieder gut: jeden Abend wurde ich mit Nüssen und Tee gedeckt, Bücher und Ordner aufgestapelt bis ihr der Kopf rauchte.
Tagsüber saß sie manchmal einfach nur so da, die Arme auf mir aufgestützt, und schaute aus dem Fenster.
Jetzt sind wir wieder in einer anderen Wohnung. Oben ist kein Platz für mich.
Sie hat überlegt, mich wegzugeben! Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen! Zum Glück fiel ihr die Kellerecke ein, in der ich jetzt stehe. Ihr ist wohl auch klar geworden, dass wir zusammengehören.
Zu ihrem Wickelkind, das jetzt schon ziemlich erwachsen ist, hat sie gesagt: „Das war mein erstes eigenes Möbelstück. Vielleicht kannst du den mal brauchen, in einer eigenen Wohnung“.
Aber ich hoffe, dass der Heimtrainer schlapp macht. Dann darf ich bestimmt wieder hoch. Sie wird schon noch merken, was sie an mir hat!

Dagmar

Wasserbett
Du wolltest mich haben, weil Du Dich bei mir ausruhen kannst. Ich vermittele Dir das Gefühl sanft zu liegen und ich spüre jeden Muskel Deines Körpers. Wie oft Du Dich auch in Deinen Träumen verlierst, ich bin dabei und spüre wie Du empfindest. Die Wärme durchdringt die Poren Deiner Haut, manchmal denkst Du dann, Du wärst im Wasser und lässt Dich treiben. Deine Seele beruhigt sich, wenn Du Dich entspannst und auf mir liegst. Wenn du Deine Seele baumeln lässt, fühlst du wie schön es ist loszulassen.
Ich spüre auch, wenn Du Sorgen hast, du drehst Dich ständig hin und her. Du kannst Dich gehen lassen, ich halte Dich, ich wiege Dich.
Manchmal verlässt Du mich, dann für längere Zeit und ich weiß gar nicht warum, du gehst fort zu den anderen, die Dich nicht so tragen und wiegen wie ich. Es ist niemand mehr da, nur Deine Frau, die es sich gemütlich macht bei meiner Kollegin, ich fühle mich einsam und denke dann oft, Du kommst vielleicht nicht wieder zurück.
Dann kommst Du doch wieder und stehst mitten in der Nacht auf, gehst morgens dann wieder zu mir und kannst doch nicht ruhen.
Ich weiß bald nicht mehr, was ich mit Dir machen soll. Bleib doch einfach liegen und entspanne Dich. Wir bleiben sowieso zusammen für immer!
Dein dich liebendes Wasserbett

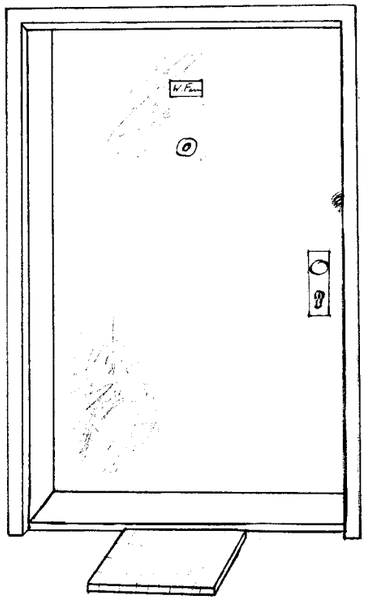
Roland

Lass dich nieder. Ich bin dein Stuhl.
Weißt du noch – wir haben uns vor 65 Jahren kennengelernt. Ich war der Stuhl in der Küche, die zu deinem Elternhaus gehörte. Damals schon nicht mehr neu, ja schon etwas gebraucht und einige Male umgezogen.
Den Zweiten Weltkrieg er- und überlebt. Deine Eltern, Großeltern und Geschwister hatten schon auf mir Platz genommen und meine starre Holzsitzfläche ausprobiert, mit Sitzkissen war das Sitzen besser, doch Sitzkissen waren damals Mangelware und immer irgendwo verlegt oder belegt.
Bequem war ich noch nie, doch sehr praktisch. Mal war ich Ablage, mal Leiter und noch vieles mehr.
Du hast mich am Anfang nur zum Anhalten benutzt und bist mit mir durch die Küche geschoben. Die Böden waren damals aber nicht so glatt, deshalb bin ich oft umgeflogen und habe mir meine Beine verletzt. Ein Bein brach ab, doch wegwerfen war nicht angesagt. Ich wurde repariert. – Aber wie!? Dein Vater kam mit einem 20 cm langen Stahlnagel und haute ihn in mich rein, dass gleich mein Rückteil zerbrach. Holzleim und Kleister machten meinen Spalt wieder zu. Eine andere Lackfarbe gaben mir ein neues Aussehen und das Gefühl, wie neugeboren zu sein.
So vergingen einige Jahre. Du wurdest älter und ich immer abgeschundener und rissiger. Weißt du noch, wie viele Strumpfhosen von dir, von anderen, bei mir kaputt gingen? Auch bei Röcken und Hosen zog ich Fäden.
Ja, dann hast du mich verlassen und kamst nur noch zu Besuch. Ich wurde langsam ausgemustert und in die Abstellkammer gestellt und vergessen.
Als deine Eltern verstarben, wurden alle alten Möbel entsorgt, ich dachte schon, nun muss ich auch auf den großen Container und mein Leben ist zu Ende.
Doch es kam alles anders. Ja, du hast mich gerettet, du hast mich zur Seite gestellt und gesagt: dich richte ich wieder her und bewahre dich auf. Es hat lange gedauert, bis ich bearbeitet wurde.
Abgebeizt, alle Nägel entfernt, abgeschliffen, zusammengeflickt und aufpoliert. Jetzt sehe ich wieder aus wie neu und doch ein bisschen wie gebraucht.
Nun bin ich ein Ausstellungsstück.
Nein, ich bin ein schönes Erinnerungsstück! Ich werde nicht mehr gebraucht, auch nicht mehr benutzt – nur noch angesehen und bewundert.

Karin

Der Chefsessel
Ich war einst der Stuhl für meinen Chef. Mein Chef war auch gleichzeitig der Vorsitzende der Personalabteilung und damit zuständig für alle Beschäftigten in unserem Betrieb.
Egal, ob jemand ein- oder ausgestellt wurde, oder ob es um Disziplinarmaßnahmen gegangen ist, mein Chef, der Chef aller im Betrieb, saß immer auf mir.
Sie können sich bestimmt vorstellen, dass in meinem Beisein viele Gespräche geführt wurden, über die ich auch heute nicht erzählen darf.
Man kann ja auch nicht darüber reden, warum gerade Hinz oder Kunz einen der qualifizierten Posten, als Hauptabteilungsleiter oder als Oberprüfer, bekommen hat, oder warum der Eine oder Andere entlassen worden ist (man sagte dabei auch über die Klinge gesprungen ist).
Irgendwann, als dann auch mein „Übermir“ dran war und, so hieß es damals, in den wohlverdienten Ruhestand ging, musste ich auch das Feld räumen.
Ich hatte ja im Laufe der vielen Jahre meines „Trägerlebens“ so viel erlebt, dass ich für den Nachfolger nicht mehr tragbar war. Obwohl dies ja eigentlich eine meiner wichtigsten Eigenschaften für ihn gewesen wäre.
Man kann nun beliebige Vermutungen anstellen, warum ich auch gehen musste, bzw. um es hart auszudrücken, ausrangiert wurde, habe ich mir doch in den vielen Jahren meiner Trägerschaft nie etwas zu Schulden kommen lassen.
Ich habe nie ein Sterbenswörtchen geäußert, wenn es mir auch ganz dringend danach verlangt hätte, weil manche Redewendungen oder Äußerungen nicht gerade von der feinsten Art gewesen sind.
So muss ich es eben für mich so zurecht legen, dass ich bei der Last der vielen Entscheidungen, die mein Chef über mir getroffen hat, Schaden genommen habe und mein Altenteil auf dem Speicher fristen muss.

Manfred



Hallo liebe Wohnungstür

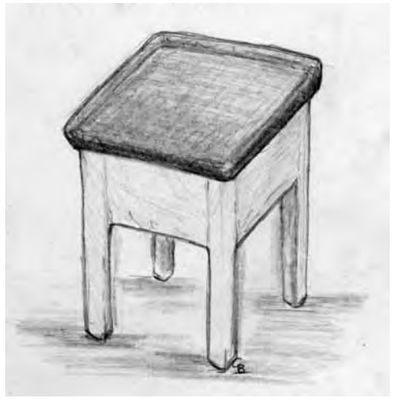
Na, was meinst du, wie ich heute drauf bin? Du bist doch die Einzige, die mich sieht, wie ich weggehe und wie ich heimkomme. Gut 19 Jahre siehst du mich nun aus- und eingehen.
Fühlst du mit mir mit oder bist du nur aus Holz und gefühllos? Freust du dich, wenn wir Besuch bekommen, würdest du dich gerne öfters für Freunde, Bekannte öffnen? Oder gar regelmäßig für jemanden, der mir sehr nahe steht? Lass mich wissen, was oder ob du dir Gedanken machst. Ich kann mir vorstellen, meist denselben Tag für Tag zu sehen, kann schon langweilig werden. Oder bist du einfach zufrieden, dass deine Angeln und dein Schloss öfters bewegt werden?
Jedenfalls muss ich wissen, ob meine Stimmungen auf dein Dasein abfärben! Würde ich mich jeden Tag so sehen wie ich nun mal bin, könnte mir das zu schaffen machen bzw. ich mich freuen. Wie auch immer.
Findest du, dass ich etwas bekloppt bin, weil ich nahezu jedes Mal wieder zurück komme, um irgendetwas Vergessenes zu holen; das würde mich schon gewaltig interessieren.
Jedenfalls kann ich dir versprechen, dass noch heuer die Flecken von den Aufklebern an deiner Außenseite abgeschliffen und neu lasiert werden. Dein Farbton ist schon etwas Besonderes, weil ich, wie du siehst, den richtigen Ton noch nicht fand. Ist weder Mahagoni noch Teak. Verzeih meine Nachlässigkeit.
Liebe Wohnungstür, ich habe noch eine Frage und eine Bitte: Kannst du dir vorstellen, mit mir eine freundschaftliche Korrespondenz zu pflegen? Ich würde es sehr begrüßen. Wer ist schon mit seiner Eingangstür zur Wohnung befreundet, und ich brauche neue Freundschaften. Das war meine Bitte. Meine Frage lautet: Redest du mit deiner Nachbarstür über mich, und überhaupt?

Bis bald, Dein Willi

Hocker

Ich weiß nicht genau wie alt ich bin. Es kommt mir aber so vor, als ob ich schon ewig zur Familie gehörte. Vermutlich hat mich die Großmutter meiner jetzigen Besitzerin erworben. Meine Erinnerung ist schon etwas verblasst, so wie mein ehemals weißer Anstrich. Bin auch mittlerweile etwas verschrammt und angekratzt. Habe aber immer gute Dienste geleistet, so praktisch und rustikal wie ich bin, auf vier stabilen Beinen stehend. Ein Hocker eben, im wahrsten Sinn des Wortes. Wenn man meinen Deckel öffnet, kann sogar etwas versteckt werden in mir. Sowas wird gar nicht mehr gebaut, Qualitätsware eben. Mich konnten sie überall gebrauchen. In der Küche, im Bad oder im Keller. War Sitzgelegenheit und Aufbewahrungsmöbel, universell und flexibel einsetzbar. Habe mich nie in den Vordergrund gedrängt, sondern hab an dem Platz, an den ich gestellt wurde, zuverlässig gedient. Einmal hätte man sich meiner fast entledigt. Aber im letzten Moment hat mich die Frau, der ich jetzt gehöre, gerettet. Gottseidank! Jetzt steh ich hier im 1. Stock, etwas abseits vom Trubel. Manchmal landen Kleidungsstücke auf mir und natürlich setzt sich ab und an auch noch jemand auf mich drauf. Aber meist ziemlich vorsichtig. Denn seit neuestem ziert mich ein Mosaik. Ich denk, im Sommer geht's wieder nach draußen. Da brauchen sie mich wieder auf der Terrasse.

Christa



Stockerl

Also, ich lag und stand viele Jahre im Wochenendhaus von Gerda und Walter im Mühlviertel. Die gute würzige Luft tat mir gut. Mein Körper liebte den Duft von Mohnblumen, Waldpilzen und saftigen Gräsern. Er ist wie Balsam für mich und hält mich geschmeidig. Ohne Murren trage ich schwere und auch leichtere Menschen auf mir, die höher hinauf kommen wollten. Den ganzen Frühling, bis zum späten Herbst ist es mir hier wohlig angenehm.
Ich nehme am Rand des Lebens der beiden Bewohner teil. Samstag und Sonntag kommt häufig Besuch, dann reichen die Möbel zum Sitzen nicht aus. Da kommt meine Stunde, ich werde aus dem Winkel geholt und der eine oder andere sitzt auf mir. Eigentlich hat mich mein Schöpfer für andere Aufgaben vorgesehen. Ich bin etwas zu nieder, aber wer auf mir Platz findet, ist froh, mich zu haben. Besonders Kinder lieben mich. Sie spielen die tollsten Spiele, wie Auto, Lokomotive, Esel oder Pferd mit mir. Das ist eine besonders lustige Zeit. Nach dem Besuch wird es wieder alltäglich, ruhig und stiller. Ich werde gesäubert und in den Winkel gestellt.
Wenn mich Gerda oder Walter holen, dann haben sie etwas zu tun. Ihre Möglichkeit, in der Höhe zu arbeiten, wo sie nicht mehr hinlangen können, unterstütze ich. Dann steigen sie auf mich, ich ertrage ihre Last – auch wenn Walter viel schwerer als Gerda ist – ohne zu ächzen. Die beiden schätzen mich dann wieder, ihr einfaches stabiles Holzmöbel. Das Stockerl, auf das in Österreich so viele wichtige und unwichtige Personen gerne steigen, aber auch besonders gerne Sportler, um sich feiern zu lassen.

Helmut

Der Alkohol darf dich nicht kriegen

Doch um helfen zu können musste ich als Partner erst lernen, meine eigenen Bedürfnisse zu erkennen

Kann ich etwas von meinen tiefgehenden Erlebnissen mit meiner suchtkranken Partnerin an andere weitergeben? Was könnte für sie interessant sein, und was kann ihnen helfen, eine ähnliche Situation besser zu verstehen? Mit diesen Gedanken beschäftige ich mich schon wochenlang. Das fällt mir sehr schwer, es kommen immer wieder schlimme Emotionen hoch.

Heute bin ich im Thermalbad, entspanne mich und träume mit geschlossenen Augen vor mich hin. Liege balancierend im Schwebezustand auf einer Liege, die kleinste Belastungsänderung kann mich aus dem Gleichgewicht bringen, ein Zustand, wie ich ihn als Angehöriger nur zu gut kenne.

Mehrere Jahre habe ich die schleichende Veränderung meiner Partnerin nicht wahrgenommen, habe lange kein Problem gesehen oder sehen wollen. Wenn ich Freunde wegen ihres übermäßigen Trinkens ansprach, sagten die, sie trinkt vielleicht etwas viel. Das ist nicht besorgniserregend, sagte mir ein Mediziner. Ich wollte immer Menschen, die ihr nahestanden dazu bewegen, sie wegen des Trinkens anzusprechen. Habe dann viel Literatur zum Thema Alkoholkrankheit studiert, ich wollte den Kernsatz finden, mit dem ich sie trockenlegen könnte.

Ich wollte um jeden Preis helfen. Wollte Verantwortung für die Abhängige übernehmen, ihr Verhalten kontrollieren, entschuldigen oder rechtfertigen, ihr Belastungen abnehmen oder ersparen. Auf meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle achtete ich nicht mehr. Die vielen Streitigkeiten, Erniedrigungen und Misserfolge habe ich auf mein Versagen zurückgeführt. Ich fühlte mich immer machtloser. Alle Versuche, sie vom Stoff abzubringen, waren nutzlos. Trotzdem musste ich, von einem inneren Gefühl getrieben, immer, immer wieder helfen, obwohl ich am Ende war. Meine Gedanken kreisten wirr um „Schluss zu machen“, um Selbstmord und verrückte Dinge.

Ich wurde vom Verhalten meiner Partnerin abhängig und konnte mich der Situation nicht mehr entziehen. Später habe ich gelesen, das wird als Co-Abhängigkeit bezeichnet. Hilfe kam, als meine Partnerin endlich zu einer Therapie konnte und ich zum Abschluss an Familientherapie-Tagen teilnehmen konnte. Mehrere Tage wurden wir Angehörigen mit Informationen zum richtigen Verhalten versorgt. Wichtige Tatsachen wie, du musst dich um dich kümmern, sie muss das erste Glas stehen lassen, ich bin an ihrer Krankheit nicht schuld und vieles mehr bekamen wir zu hören. Trotzdem wollte ich immer noch helfen. Bis ihr Therapeut mir sagte, ich könne nur etwas für mich tun. Am besten in einer Angehörigen-Gruppe.

Ich wollte um jeden Preis helfen. Wollte Verantwortung für die Abhängige übernehmen, ihr Verhalten kontrollieren, entschuldigen oder rechtfertigen, ihr Belastungen abnehmen oder ersparen. Auf meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle achtete ich nicht mehr.

Wir sprechen von der Familienkrankheit

Habe mir sofort in meiner Stadt eine Selbsthilfegruppe für Angehörige gesucht, all meinen Mut zusammengenommen und bin hingegangen. Ich wurde sehr liebevoll aufgenommen und hörte viele Geschichten wie meine. Ich hörte zu, konnte auch von mir erzählen, es wurden keine Ratschläge erteilt, es gab kein „du musst“. Ich konnte offen über alles sprechen. Durch viele Treffen konnte ich in kleinen Schritten mein gestörtes Verhalten langsam ändern.

Nun bin ich schon lange auf meinem Weg zur Genesung. Dank des Zwölf-Schritte-Programms teile ich mit anderen Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Das Sprechen über unsere Probleme und das geschützte Aussprechen mit Gleichbetroffenen hilft allen.

Wir sprechen nicht von Co-Abhängigkeit, weil wir nicht vom Stoff Alkohol abhängig sind, wie der Alkoholkranke, sondern vom Verhalten des Alkoholkranken. Wir sprechen auch von der Familenkrankheit, denn die ganze Familie, ein Abhängiger und mehrere Angehörige, werden von den Auswirkungen des Alkoholismus krank. Das bedarf keiner besonderen Persönlichkeits-Struktur. Ich-Schwäche, Kontrollzwang und Dominanz spielen eine Rolle.

Verhaltensmuster wie Hass, Liebe, Wut treten auf, Verständnis und Mitleid liegen in vielen Alkoholikerfamilien nah beieinander.

Dabei spielen sich die Betroffenen im Laufe der Zeit immer mehr aufeinander ein. Ihr Verhalten ergänzt sich und macht Veränderungen immer unwahrscheinlicher, es funktioniert ja doch noch irgendwie. Gegenseitige Abhängigkeit ist in Alkoholiker-Familien viel größer als in anderen Familien. Nach außen soll die Familie als normal gelten, Probleme werden geleugnet.

Wir hätten uns viel Schreckliches erspart

Hätte ich vor Jahrzenten von Gruppen für Angehörige gehört, wäre ich, weil ich immer helfen wollte, bestimmt hingegangen. Heute weiß ich, dass ich meiner Partnerin und mir viel Schreckliches erspart hätte, wir hätten alle nicht so viel und so lange leiden müssen. Das ist ein Grund warum wir beide immer noch, nach vielen Jahren in unsere Gruppen gehen, informieren und neuen Mitgliedern Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Ich lebe zufrieden im Heute, bin gelassener mit einer geänderten Sicht auf die Dinge und freue mich immer wieder auf mein wöchentliches Meeting mit Freundinnen und Freunden in der Gruppe. Zum Abschluss sprechen wir unseren Gelassenheits-Spruch und sagen gemeinsam: Kommt wieder, es funktioniert!

Hilfe annehmen ist immer noch nicht „männlich“, es kommen leider nur wenige Männer in die Gruppen, leiden sie lieber? Hilfe annehmen ist keine Schande, sagt ein Spruch, aber es ist eine Schande, Hilfe nicht anzunehmen. Lernen und mein Verhalten ändern kann ich in jedem Alter, es ist manchmal schwer, manchmal mit Schmerzen verbunden, aber es tut gut.

Erwin T., Redaktionsteam Kiss.magazin

„Als wir die Diagnose bekommen haben…“

Frauen in der Prostata-Selbsthilfegruppe erleben ihre Männer anders und neu

Der Ausspruch „Als wir die Diagnose bekommen haben“ verdeutlicht sehr genau, wie stark der Krebs Mann und Frau betrifft.

Wie kommen Frauen in eine Prostata-Selbsthilfegruppe? Das Fragezeichen ist eigentlich falsch, denn für die Frauen der SHG Prostatakrebs-Betroffene stellt sich die Frage so nicht. „Angehörige sind psychisch stärker belastet als Betroffene“, ist ihre Erfahrung – schon das begründet in ihren Augen ein Miteinander im Umgang mit einer schweren Erkrankung. Eine Erkenntnis, die sicher auch für andere Krankheiten gilt, sind sie überzeugt. Sechs Frauen haben sich an diesem Nachmittag in den Räumen der Bayerischen Krebsgesellschaft am Marientorgraben 13 in Nürnberg getroffen, um mit Kiss über die Krankheit ihrer Männer, ihre Auswirkungen und die Rolle der Frauen in der SHG der Prostatakrebs-Betroffenen zu reden. Alle bleiben anonym, ihre Aussagen werden umso persönlicher und offener.

Trotzdem bleibt zuerst zu klären, wie die Frauen in die Gruppe kamen. Denn eigentlich wurde sie schon von einem Mann für Männer gegründet. 1997 war das, und Dietrich Mergner war der Initiator. Unterstützt wurde er von der Bayerischen Krebsgesellschaft. Bald kamen 30, manchmal an die 50 Männer zu den regelmäßigen Treffen. Dann bekam Dietrich Mergner Probleme mit den Augen. Seine Frau Waltraud fuhr ihn also zu dem Treffen der SHG. Weil sie schon mal da war, durfte sie sich dazu setzen. Das Strickzeug, das sie für die Wartezeit mitgenommen hatte, blieb in der Tasche. Dafür bekam sie vertraute, aber auch sehr neue Einblicke in die Gefühlswelt und Ängste, eben in den Umgang der Männer mit ihrer schweren Erkrankung.

Karzinom klingt harmloser

Heute sind bei den monatlichen Gruppenabenden und vor allem bei den Vorträgen verschiedener Fachleute etwa 30 Männer und Frauen dabei. Etwa ein Drittel sind Frauen. „Zu Hause sagt er mir nicht, was er in der Gruppe erzählt“, begründet eine der Frauen, warum sie ihre Teilnahme wichtig findet. Das sei immer eine Chance, sich als Paar zu entwickeln und besser zu verstehen. Dass ihre Männer empfindsamer werden, dass Prostatakrebs den sexuellen Umgang massiv beeinflusst, all das sind Folgen der Krankheit, die belasten. Vor allem ihre Männer könnten das schwer verkraften, sagen die Frauen. Vielleicht einer der Gründe warum „die meisten unserer Bekannten und Freunde bis heute nicht wissen, dass mein Mann Prostatakrebs hat“, erzählt eine der Frauen. Er wolle das nicht sagen, fürchte das Gerede. Obwohl die Krankheit seit sechs Jahren Tag für Tag des Lebens durchdringt. Auch das seiner Partnerin. Umso wichtiger, dass die Gruppe einen Raum für offene Gespräche bietet.

Der Ausspruch „Als wir die Diagnose bekommen haben“ verdeutlicht sehr genau, wie stark der Krebs Mann und Frau betrifft. „Die Frauen sind ja auch die Gesundheitsminister zu Hause.“ Sie seien diejenigen, die in der Familie auf das Wohlbefinden aller achteten. Wenig erstaunlich also, dass Radiologen häufig darum bitten, die Ehefrau möge mitkommen, auf jeden Fall zum Erstgespräch. „Wir stellen die Fragen, Männer nicht.“ Ihr Mann, erzählt eine Frau, habe jahrelang Karzinom gesagt, nie Krebs. Das klang für ihn weniger bedrohlich. Manchmal stellen sich die Frauen sogar früher der Wahrheit: Weil ihre Fragen so drängend und groß waren, die Angst allgegenwärtig und ihr Mann entschlossen, den Krebs „irgendwie“ zu verdrängen, kam eine der Ehefrauen alleine zu den SHG-Abenden. Erst nach vier Monaten ging ihr Mann zum ersten Mal mit – seither sind sie beide dabei.

Ich bin dankbar für jedes Jahr

Die Frauen treffen sich auch ab und an ohne ihre Männer in kleineren Gruppen. Schwierigkeiten im Umgang mit dem Partner, seine Gefühlsschwankungen, Probleme wie Inkontinenz und Sex, können sie dann offen und vertrauensvoll ansprechen. Inzwischen gibt es eigene Symposien für die Partnerinnen von Prostatakrebskranken. Selbstbewusst tauschen sich hier die Frauen aus, ihre Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist bundesweit selbstverständlich. Bei Brustkrebspatientinnen, dem Krankheitspendant auf weiblicher Seite, ist die Teilnahme von Männern in SHG selten.

Nach sieben Jahren mit ihrem erkrankten Mann weiß eine der Frauen: „Offenheit kann man lernen.“ Auch und gerade in der SHG. „Am Anfang stehen die Informationen.“ Später komme der Austausch hinzu. „Wir genießen das Leben“, zieht eine Frau Bilanz. Das mag seltsam klingen, aber „der Umgang mit der Krankheit ist eine Bereicherung für unsere Paarbeziehung. Die Krankheit verlangt eine Auseinandersetzung mit der Endlichkeit, die Erkenntnis, im Jetzt zu leben. Mit diesem Partner.“ Sie sei sogar „dankbar“, ergänzt eine andere Frau. „Kürzlich haben wir eine DVD angeschaut mit Beiträgen zum 60. Geburtstag meines Mannes. Da habe ich gespürt, ich bin dankbar für die Krankheit, durch die wir alles bewusst gemeinsam erleben. Das ist ein schönes Gefühl.“

Ilse W., Redaktionsteam Kiss.magazin

Die SHG Prostatakrebs-Betroffene trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr Bayerische Krebsgesellschaft, Marientorgraben 13, 2. Stock

Dampf ablassen tut gut

Ob allein oder mit dem Partner

Es gibt Selbsthilfegruppen für Betroffene, es gibt welche für Angehörige und es gibt welche, zu denen man gemeinsam gehen kann.

Für manche Betroffene ist es besser, unter sich zu sein und ohne die Partner und Partnerinnen über ihre Probleme zu sprechen. In Anwesenheit der Angehörigen könnten sie nicht so offen reden. Manchmal sind die Angehörigen froh, wenn sie nicht mit müssen: mit deinen Problemen habe ich nichts zu tun, das ist deine Krankheit, sorge dafür, dass du damit klar kommst und die Probleme mit dir aufhören.

Auch Angehörige können freier reden ohne „ihre“ Kranken. Da kann man auch mal Dampf ablassen und das tut gut.

Soll man nun gemeinsam gehen oder getrennt?

Natürlich gibt es kein Patentrezept. Wie immer in der Selbsthilfe kann jeder nur von sich selbst sprechen. Für mich ist der gemeinsame Gruppenbesuch der Königsweg: diverse, gemeinsame Probleme können aufgearbeitet werden, zumindest können wir lernen, miteinander darüber zu reden.

Interessanterweise sind es in Gruppen, an denen Betroffene und Angehörige gemeinsam teilnehmen, meist nur die Frauen, die ihre erkrankten Männer begleiten. Männer der kranken Frauen sieht man recht selten. Ob sich die Männer einen Dienst damit erweisen, daheim zu bleiben, stelle ich in Frage. Sie bringen sich um die Chance, gemeinsam mit einer Problematik umgehen zu lernen, die sie in ihrem Alltag doch auch erheblich betrifft.

Manfred S., Redaktionsteam Kiss.magazin

Du und Ich

Du
ziehst Dich zurück
und aalst Dich in Deinem Unglück
Du
machst die Schotten dicht
ich stehe außen Fort
willst nicht reden willst mich nicht
sind wir beide noch am richtigen Ort?
Du
hast das Schicksal gepachtet
endlich steht die klare Diagnose
es wird nur auf Dein Leid geachtet
Verhältst Dich wie eine Mimose
Du
weißt, was Dir fehlt
keiner darf Dich berühren
es ist der Schmerz der Dich so quält,
ist das alles was zählt?
Ich
habe mich für Dich entschieden
denn Du bist mehr als Deine Symptome
bin bei Dir geblieben
in so mancher Schreckensstunde
Ich
würde Dich gerne verführen
hinaus in meine reale Welt
Gewissheit kann niemand garantieren
lass uns endlich leben so lange es uns gefällt!

Lydia

Der Herr im Haus

Mein Vater war immer dominant, selbst über seinen Tod hinaus. Er hat das Leben meiner Mutter und mein eigenes geprägt.

„Ich frage dich vor Gottes Angesicht: Nimmst du deinen Bräutigam Karl an als deinen Mann und versprichst du, ihm die Treue zu halten in guten und bösen Tagen, in Gesundheit und Krankheit, und ihn zu lieben, zu achten und zu ehren, bis der Tod euch scheidet?“ – „Ja, ich will.“
Meine Mutter Rita war bereit, sich dieser Aufgabe hinzugeben. Sie ist eine gute Mutter und wir lieben sie. Welchen Einfluss mein Vater auf sie hatte, ist für mich schwer zu verstehen.

Sie war täglich seinen Launen ausgesetzt, sie hatte nur Pflichten, durfte das Haus am Dorfrand nur verlassen, um in die Kirche zu gehen oder Besorgungen für ihn zu machen.

Irgendwann verbot er ihr sogar, Besuch zu bekommen. Er konnte das nicht ertragen. Er wollte seine Ruhe haben, nur seine Frau durfte ihn umsorgen, ihm das Essen geben, das er sich wünschte, das einzige, was sein Leben noch zufrieden machte.

Doch damit wurde alles noch viel schlimmer. Mit einer Zuckerkrankheit, die man nicht ernst nimmt, ist nicht zu spaßen. Meine Mutter war besorgt und hatte Angst, den Menschen zu verlieren, für den sie ihr ganzes Leben alles gegeben hatte. Alleine sein zu müssen, und all das nicht mehr ertragen zu dürfen, das konnte sich meine Mutter niemals vorstellen. Er wiederum wollte nicht alleine sterben und gab immer wieder zu verstehen, sich mit seiner Frau zusammen das Leben nehmen zu wollen.

Meine Mutter war besorgt und hatte Angst, den Menschen zu verlieren, für den sie ihr ganzes Leben alles gegeben hatte.

Meine Mutter nahm das nie ernst, doch ich machte mir ernsthaft Sorgen. Alleine mit Worten, dachte ich mir, kann man Menschen manchmal mehr verletzten als mit körperlicher Gewalt. Er hatte es nie gelernt, Gefühle zu zeigen, oder sich etwas einzugestehen. Nach außen verkörperte er eine starke Persönlichkeit, die Macht hatte und der sich niemand in den Weg zu stellen hatte.

Mit seiner Macht, die er selbst noch im Pflegebett praktizierte, versuchte er immer wieder, sein Leiden und seine Gebrechen in den Vordergrund zu stellen. Im Juni 2011 geschah es dann. Meine Mutter rief an und sagte, sie könne nicht mehr. Ich brachte sie ein paar Tage später ins Krankenhaus und bestand darauf, dass sie bleiben musste. Sie wollte natürlich nicht, wurde aber noch am gleichen Tag operiert, sonst hätte sie sterben können.

Vorher musste ich meinem Vater klarmachen, dass er jetzt ins Pflegeheim muss, weil niemand mehr da sein kann, der Mutters Aufgaben erfüllt. Das konnte er nicht verstehen, ich sei doch da, meinte er. Und er habe ja auch noch andere Kinder. Meinen Bruder an der Ostsee und meine Schwester in Lörrach, und er war zornig, dass ich mich weigerte, wo ich doch der Sohn sei, der am nächsten lebt.

Ich musste nun auf die Schnelle ein Pflegeheim für ihn suchen, wo er nach gutem Zureden hingebracht wurde. Das hätte schon lange vorher passieren müssen, was aber meine Mutter niemals zugelassen hätte, wegen der Schande und dem Gerede, dass sie Ihren Mann im Stich lassen würde.

In den kommenden Tagen und Wochen hatte ich genug damit zu tun, mich um meine Eltern und all das zu kümmern, was sonst noch anfiel – und das war nicht wenig.

Ins Krankenhaus, meine Mutter besuchen, dann ins Pflegeheim, meinen Vater besuchen. Jeden Tag, manchmal zweimal am Tag. Die finanziellen Dinge klären: Dokumente, Krankenkasse, Unterschriften. Es war der Wahnsinn. Zu all dem kam hinzu, dass mein Vater plötzlich sein Essen verweigerte und nicht mehr aus dem Bett wollte.

Das Bett, das ich vorher auch noch eingebaut hatte, weil die Mitarbeiter im Pflegeheim mir erklärten, wenn mein Vater ein Luftkissenbett habe, müsse ich das vorbeibringen.

Das Bett war jetzt wirklich wichtig geworden, mein Vater wollte nicht mehr aufstehen, und das bedeutete auch, er würde sich wundliegen.

Er jammerte mir die Ohren voll und dachte nicht daran, was er seiner Frau in all den Jahren angetan hatte, weil es ständig nur um ihn ging. Da platzte mir der Kragen, und ich sagte ihm, was meine Mutter alles für ihn getan hatte, und dass sie beinahe gestorben wäre. Er sagte nur: Na ja, die ist doch schon alt.

Ich konnte nicht glauben, was ich hörte. Es konnte sich nur um eine Verwechslung handeln: er hatte meine Mutter mit meiner seit 15 Jahren verstorbenen Oma verwechselt. In diesen Tagen sorgte ich dafür, dass eine Patientenverfügung und eine Betreuungsvollmacht unterzeichnet wurden.

Nach zwei Wochen war meine Mutter wieder einigermaßen in Ordnung, aber es war nichts mehr wie früher. Ich hatte ihr verboten, gleich meinen Vater im Pflegeheim zu besuchen. Er hätte sofort nach Hause gehen wollen, doch sie konnte sich noch kaum auf den Beinen halten. Ich trennte somit beide voneinander. Meinen Vater musste ich belügen und ihm sagen, meine Mutter wäre noch im Krankenhaus.

Welch ein Drama, das sich da abspielte!

In der Zeit, als beide nicht zu Hause waren, habe ich mit meinem Bruder, der von der Ostsee für ein paar Tage angereist kam, die Wohnung meiner Eltern renoviert. Mein Bruder blieb aber nicht lange, er konnte es nicht ertragen. Also blieb wieder alles an mir hängen. Doch ab und zu wollte ich auch mal meine eigene Familie in Erlangen besuchen, ich hatte Sehnsucht und war vollkommen ausgelaugt.

Nach dieser schwierigen Zeit verschlimmerte sich der Zustand meines Vaters. Er musste ständig in Kliniken gebracht werden, hatte neurologische Aussetzer und brüllte jetzt immer so laut, wenn er gewaschen wurde, dass man es bis ins Dorf hörte. Ich konnte es bald nicht mehr ertragen und wunderte mich immer wieder, wie meine Mutter das aushalten konnte.

Eines Abends rief dann meine Mutter an. Mein Vater sei in der Neurologie, er könne nicht mehr schlucken. Wenige Tage später, nach der letzten Ölung, konnte mein Vater endlich sterben, was er sich schon immer gewünscht hatte.

Seit einiger Zeit versuche ich, meine Mutter in ihrer Gesundwerdung zu unterstützen.

Die diagnostizierten Krankheiten wie Krebs und die Schultergelenksteife im linken Oberarm sowie noch einige schwerwiegende Bewegungseinschränkungen der Beine wegen der letzten OP sind nun so weit fortgeschritten, dass unbedingt eine Schwerbehinderung mit Merkzeichen beantragt werden müsste. Ich merke, wie Rita in ein tiefes seelisches Loch fällt.

Meine Mutter Rita ist den ganzen Tag am Schuften, sie kann mit ihrer Freizeit, die sie nun hat, nichts anfangen. In ihrem Tun herrschen Zwänge, arbeiten zu müssen, bis es nicht mehr geht.

Sie kann es einfach nicht lassen, ständig zu arbeiten in ihrem Haus, ihrem Garten, und beide sind sehr groß, man kann sich hier sehr schnell in der Arbeit verlieren.

Ihr Arm bereitet ihr schlimme, unerträgliche Schmerzen, die sie dann gegen Abend immer hat, eigentlich schon den ganzen Tag, aber sie ignoriert sie und sagt sich, das ist ja nicht so schlimm. Erschöpft und gekrümmt, zurückgezogen in unerträglichen Qualen seelischer und körperlicher Ohnmacht, denkt sie, nun niemand mehr zu haben, der für sie wichtig ist. Sie geht nirgends hin und erwartet immer nur, dass jemand zu ihr kommt. Noch kommen immer mal Leute, die sie sonst nie besuchen durften, sie war ja eingesperrt in ihrem eigenen Leben. Sie bekommt aber auch ständig angeboten, mal den oder den zu besuchen. Das macht sie aber nicht, und so wird sich das Ganze mit der Zeit verlieren. Immer wieder erzählt sie, wie schlecht es ihr gehe und dass sie sich einsam fühle. Es auch nicht mehr ertragen könne, alleine zu sein.

Sie kann sich nicht festlegen, sie hat in ihrem Leben nicht gelernt, sich durchzusetzen, vielleicht für die Gunst meines Vaters, aber niemals für sich selbst. Ihr Mann bestimmte ihr Leben und er hatte sie in Besitz genommen. Sie hat es angenommen und kann nun nicht mehr damit umgehen, was es heißt, leben zu dürfen.

Ihre einzige sinnvolle Beschäftigung wäre doch jetzt eigentlich, das Leben leben zu können, was sie bisher gar nicht hatte, bei ihren Kindern sein zu dürfen, die vom Vater alle aus dem Haus getrieben wurden.

Meine Mutter möchte immer noch bei ihrem Mann sein, obwohl er sie verletzt, gepeinigt und gedemütigt hat. Sie erzählt auch immer wieder davon, was er ihr alles angetan hat und hasst ihn dafür. Manchmal ist das sehr widersprüchlich, aber dennoch die Wahrheit.

Meine Mutter spricht ständig davon, sich das Leben nehmen zu wollen. Ich hatte sie ein paar Tage mit zu mir geholt nach Erlangen. Am ersten Tag wollte sie schon wieder nach Hause. In ihr Haus, wo niemand ist, dort möchte sie wieder hin. Die Einsamkeit, der Zwang arbeiten zu müssen, obwohl es nicht mehr geht, die Sinnlosigkeit, mit der Zeit nichts mehr anfangen zu können, wird meine Mutter dazu bringen sich das Leben zunehmen. Ich bin mir da ganz sicher.

Ich vergleiche die Geschehnisse damit: Ein Vogel der immer im Käfig eingesperrt war, der dann freigelassen wird und jetzt plötzlich auf sich alleine gestellt ist, wird verkümmern und sterben, weil er zu lange dem ausgesetzt war, was andere über ihn bestimmt haben.

Ich kann ihr jetzt nicht mehr helfen, ich bin selbst krank, und es ist sehr anstrengend, sich um seine Angehörigen auch noch große Sorgen zu machen, obwohl man noch Geschwister hat, die sich ruhig gerne auch mal Sorgen machen dürfen. So langsam merke ich doch, dass meine Kräfte auch zu Ende gehen und ich ja auch noch einen schwerbehinderten Schwiegervater habe, um den ich mich kümmere, ja, und den Haushalt, den habe ich auch noch, weil meine Frau ja schließlich arbeiten muss. Ich kann das schon lange nicht mehr, weil meine psychische Erkrankung immer wieder auftaucht und mich in Phasen der Depressionen verzweifeln lässt.

Im Moment scheint es mir nicht gerade gut zu gehen. Ich habe schon selbst wieder Hilfe suchen müssen, um andere und mich nicht vernachlässigen zu müssen.

Roland D., Redaktionsteam Kiss.magazin

Mit Pillzei kam der Durchbruch

Das Erkennen und Anerkennen der Legasthenie war ein jahrelanger Kampf

Kenneth war schon mit vier Jahren ein außergewöhnlich interessiertes Kind, das mit Begeisterung Wissen in sich aufsog und mir ununterbrochen Löcher in den Bauch fragte. Mit fünf Jahren wurde eine zentrale Koordinationsstörung diagnostiziert. Er ging deswegen regelmäßig zum Kinderturnen und beim Einschulungstest wurde nur noch eine Gleichgewichtsverzögerung festgestellt.

In den ersten Wochen ging Kenneth gern zur Schule, freute sich täglich auf das, was er an Neuem erfahren wird. Aber es dauerte nicht lange, und bei meinem Sohn stellten sich die ersten echten Schulschwierigkeiten ein. Es dauerte mitunter eine Ewigkeit, bis er seine Buchstaben und Wörter geschrieben hatte. Das Abschreiben war ja meist nicht das Problem, aber wenn er sich selbst Wörter überlegen sollte, dann war das stets ein Krampf. Und als dann auch noch Leseübungen hinzukamen, wurden meine Nerven gehörig auf die Probe gestellt. Nehmen wir mal eine Situation als Beispiel, wo die Kinder die Hausaufgaben hatten, einen kleinen Text von vier Sätzen zu lesen. Kenneth begann beim ersten Wort, zog im Zeitlupentempo die Buchstaben zusammen, wobei er dann auch noch viele vergaß oder gar vertauschte. Immer und immer wieder begann er bei dem Wort von vorn. Nach langem Kampf hatten wir dann endlich den Sinn des Wortes erfasst. Nun kam das nächste Wort. Gleicher Kampf! Nach vielleicht zehn Minuten endlich war der Satz geschafft – aber was sagte er uns? Der Sinn ging völlig verloren! Also den Satz wieder von vorn, damit wir erkennen konnten, was er uns eigentlich an Information gab. So ging es dann auch mit den Sätzen zwei bis vier weiter. Nach etwa einer halben Stunde waren die vier Sätze geschafft – und ich bekam in dieser Zeit mit Sicherheit meine ersten grauen Haare! Denn so war es bei allen Hausaufgaben. In Mathe setzte sich die Geschichte nämlich fort. Man musste ja erst mal die Aufgabenstellung lesen, bevor es ans Rechnen geht. Und dann „verschrieb“ sich Kenneth auch ständig beim Abschreiben der Zahlen. Aus einer 9 wurde eine 6, aus 56 wurde 65, Kommastellen wurden verrutscht, Additionsreihen vergessen oder gar doppelt gemacht, Nullen völlig übersehen usw. Das zog sich durch alle vier Grundschuljahre! Jede Mathearbeit war ein Krampf, der bestenfalls mit Dreien oder Vieren endete, nur durch diese (vermeintlichen) Schusseligkeitsfehler.

Es war ein immerwährender Kampf zwischen Üben, Frust und dem Bestreben, mir nichts anmerken zu lassen. In Heimat- und Sachkunde war Kenneth meist einer der Vorreiter im Unterricht, war oft unter denen, die alles wussten. In den Arbeiten hingegen las er nur die Hälfte der Aufgabenstellungen oder schaffte zum Stundenende nicht das Pensum. Endergebnis: Aus seinem Einser-Wissen wurde eine schriftliche Drei. Genau wie bei den Diktaten und Aufsätzen. Allen Diktaten, ob geübt oder ungeübt, ging stets ein riesiger Kampf voraus. Zu Beginn der vierten Klasse war es sogar so, dass Kenneth sich in seinem Zimmer einschloss, das Üben gänzlich verweigerte und die Sache fast eskalierte. Er schrie, ich schrie, er war verzweifelt, ich war verzweifelt. Das Ende vom Lied: 21 Fehler im Diktat, nahezu jedes vierte Wort verkehrt. Und dann Fehler doppelt und auch unterschiedlich. „Was macht der Bengel denn bloß???“, schoss es mir immer in solchen Situationen durch den Kopf. Sonst ist Kenneth so gewitzt, weiß so verdammt viel, ist an allem interessiert – und wieso kann der nicht lesen und schreiben wie andere auch???

Endlich, als Kenneth schon im Gymnasium war, stieß ich zufällig auf das Wort Dyslexie und fand heraus, dass es ein anderes Wort für Legasthenie ist.

Das Wort Polizei schrieb mein Sohn mal „Pillzei“, drei Zeilen weiter „Polzei“, dann wurde sogar „Pllzei“ daraus.

Nur in Deutsch fing er sich ein wenig

Ich nahm mir Kenneths Schultasche vor fand eine fantasievolle Geschichte von ihm. Doch was stand denn da? Das Wort Polizei schrieb er mal „Pillzei“, drei Zeilen weiter „Polzei“, dann wurde sogar „Pllzei“ daraus. Und das Wort „nächsten“ schrieb er einmal „nähsten“ und einmal „nehsten“. Nach Rücksprache mit der Lehrerin wurde Kenneth auf Legasthenie getestet und das Ergebnis war: Mein Sohn hat einen IQ von 122 und einen PR-Wert (Prozentrang) von 1. Ab PR 10 spricht man von Legasthenie. Der Wert kann bis Null gehen. Je weiter an die Null ran, desto schwerer der Grad. Bei PR 1 heißt das, 99% aller Kinder der gleichen Altersstufe haben eine bessere Rechtschreibung. Kinder mit hohem IQ gleichen oft jahrelang eine Legasthenie aus. Wir stellten daraufhin den förmlichen Antrag auf Anerkennung.

Kenneths schulische Leistungen blieben schlecht, nur in Deutsch fing er sich ein klein wenig.

Im Mai erklärt die Psychologin im Ministerium, dass sie die Legasthenie bei Kenneth nicht anerkennen könne, weil in der Grundschule überhaupt nichts zu erkennen gewesen sei und er jetzt auch in den Fächern Mathe und Englisch schlecht dastehe.

Ich musste mir im Nachhinein eine Bescheinigung über die Auffälligkeiten von Kenneth in der Grundschule einholen.

Aufgrund der mangelnden Kooperationsbereitschaft von Seiten der Klassenlehrerin und des Gymnasiums insgesamt beschlossen wir, unseren Sohn in die Realschule wechseln zu lassen. Für Kenneth war das eine schwierige Entscheidung, aber wir konnten ihn von der Richtigkeit überzeugen.

Schließlich bekamen wir auch endlich einen positiven Bescheid bezüglich des Antrags. Gott sei Dank – Kenneth war als Legastheniker anerkannt!

Jetzt ist er in der 6. Klasse Realschule. Von der Klasse wurde er offen und freundlich empfangen. Er macht zuverlässig seine Hausaufgaben und hat im Vokabeltest mit einer 3+ gestartet.

Und wie ist nun unser weiterer Weg? Den Paragraph35 a des Kinder- und Jugendhilfegesetzes wollen wir nicht verfolgen. Kenneth ist begeisterter und guter Schlagzeuger, spielt seit einem halben Jahr im Tennisclub, geht offen und mit viel Wortgewandtheit auf Leute zu. Wie könnte ich da begründen, dass seelische Behinderung vorliegt oder droht? Wie es in seinem Innern aussieht, was Schule und Lernen betrifft, das bekamen und bekommen doch nur wir zu Hause mit! Wichtig sind also die Lerntherapie und viele kleine Schritte, die ihm die Sicherheit im Lernen wieder finden lassen. Kenneth steckt mitten in der Pubertät; da kann noch so vieles passieren…

Kerstin F., erschienen in „LeDy“, Mitgliederzeitschrift des BVL, 4/2007 59

Die Gruppe tut mir gut

Ich darf so sein, wie ich mich gerade fühle

Die Gruppe ist für mich also praktisch wie ein lockerer Freundeskreis geworden, den ich nicht missen möchte.

Ich bin mittlerweile seit einem Jahr in einer Selbsthilfegruppe, weil ich einfach wissen wollte, wie andere mit dem Problem, das ich habe, umgehen. Und ich stellte vor einem Jahr gleich fest, das war genau das, was ich suchte: Über die eigenen Ängste sprechen zu können, zu hören, dass es anderen ähnlich geht und man ihnen ihre Probleme ebenfalls kaum ansieht, Ratschläge zu bekommen oder sich auch einfach mal in der Gruppe zurückzulehnen. Dabei darf ich immer so sein wie ich mich gerade fühle – das tat und tut noch immer sehr gut. Und wenn ich eben gerade mal nichts zu einem Thema zu sagen habe oder mir einfach nicht nach reden ist, dann ist das auch o.k., das wird von der Gruppe akzeptiert.

Was mir besonders gut tut, ist, dass Menschen mit psychischen Problemen wie ich, auch eher nachdenkliche, tiefgründige und nach dem Sinn fragende Menschen sind – und damit mir ähnlich. Die Gruppe ist für mich also praktisch wie ein lockerer Freundeskreis geworden, den ich nicht missen möchte. Und wenn es mir psychisch besser geht – wie glücklicherweise nun schon länger – dann gehe ich da trotzdem sehr gerne hin, eben weil ich dort Menschen treffe, die so ticken wie ich und mir gut tun. Schön ist es, dass in unserer Selbsthilfegruppe meist Menschen unterschiedlicher Altersklassen zusammen kommen (Anfang 20 bis Ende 60) und dadurch der Blick für jeden erweitert wird.

Kathrin T.

Mein Doppelleben

Es gibt die Eingeweihten und die Ahnungslosen

Mein Freundeskreis ist in zwei Gruppen geteilt: die Ahnungslosen, die es nicht wissen und die Eingeweihten, die es wissen oder sogar selbst hingehen bzw. die ich dort kennengelernt habe.

Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und arbeite halbtags, aber um es gleich vorweg zu nehmen: ich führe ein Doppelleben!

Seit Jahren gehe ich in eine Selbsthilfegruppe.

Mein Freundeskreis ist in zwei Gruppen geteilt: die Ahnungslosen, die es nicht wissen und die Eingeweihten, die es wissen oder sogar selbst hingehen bzw. die ich dort kennengelernt habe.

Ich gehe in eine Selbsthilfegruppe zum Thema Angst und Depressionen.

In der Vergangenheit gab es Gelegenheiten, da habe ich es manchen bis dahin Ahnungslosen gesagt. Die Reaktionen waren unterschiedlich. Von: „Ich könnte nicht vor fremden Menschen reden“ bis „Aber du bist doch normal!“.

Die Grenze zwischen den beiden Gruppen verläuft fließend. Bei einigen Ahnungslosen dachte ich mir, dass sie in einer Selbsthilfegruppe auch gut aufgehoben wären. Als ich mal eine Ahnungslose, die mir von einer Panikattacke erzählte, über eine Selbsthilfegruppe informierte, sagte sie: „Aber nein, in so etwas gehe ich nicht.“

Meine Erfahrungen sind schon älter, vielleicht wäre jetzt die Gesellschaft weiter, da sich immer mehr Prominente zu Depressionen bekennen bzw. sich deswegen umbringen.

Um mich selbst zu schützen, vermeide ich es mittlerweile die Ahnungslosen darüber einzuweihen, wo ich jeden Mittwochabend bin – obwohl ich schon manchmal gute Ausreden erfinden muss.

Meine Schwester, eine Eingeweihte, findet es nicht gut, dass ich in eine Selbsthilfegruppe gehe. Allerdings sagt sie es nicht direkt. Trotzdem wusste ich es schon immer instinktiv. Sicher bin ich mir aber erst, seit ich ihr vor einem Jahr erzählt habe, dass ich jetzt auch in eine Literatur-Selbsthilfegruppe gehe. Erst fand sie es toll, weil ich bei dem Wort „Selbsthilfe“ so nuschelte. Aber als sie es schließlich doch verstand, sagte sie: „Kannst Du nicht in eine normale Literaturgruppe gehen?“

Seitdem hat sie die Literatur-Selbsthilfegruppe nie mehr erwähnt.

Barbara F.

Was es für mich bedeutet, angehörig zu sein

Das Thema weckt Unbehagen – und fordert heraus, Menschen-Beziehungen zu bedenken

Als sich im Redaktionsteam dieses Thema für unser neues Kiss.magazin andeutete und schließlich durchsetzte, saß ich einige Wochen vor etwas mir Unfassbarem, begleitet von Unbehagen.

Angehörige sind in erster Linie Mitglieder meiner Ursprungsfamilie. Meine Tochter betrachte ich anders angehörig; wie, da komme ich später noch mal darauf zu sprechen. Freunde sind Freunde, eine andere Dimension von Beziehung.

Mein zweitältester Bruder ist ein sehr wichtiger Angehöriger, obwohl oder gerade weil ich unser Verhältnis bis zu seinem Tod, letztes Jahr, als eher unnahbar empfand. Neben meiner Mutter ist dieser Bruder für mich einer der prägendsten Angehörigen in meinem Leben überhaupt. Fünf Jahre älter als ich, war er der altersmäßig nächste meiner drei Geschwister und in allem mein Vorbild. Seine Worte nehmen heute noch viel zu viel Raum in meinem Wesen ein. Die Prägungen, die ich in Beziehung zu meiner Mutter mitbekam, stellen ein eigenes Kapitel dar.

Anlässlich meiner jüngsten Wachstumskrise und eben anlässlich dieses Themas, betrachte ich die bleibenden Eindrücke, die meine Familienmitglieder bei mir in Geist und Seele hinterließen, konkreter und auch klarer. Jetzt kann ich auch ausdrücken, inwieweit meine Tochter anders angehörig ist: alle aus meiner Familie haben etwas bei mir eingeprägt; meine Tochter hat Prägungen von mir erfahren, das sehe ich als fundamentalen Unterschied. Ferner durfte ich mit meiner und durch meine Tochter sehr wichtige Erfahrungen machen, bewusst erleben.

Warum ich allein lebe

Ich nehme an, meine Prägbarkeit ist ab einem bestimmten Alter vorbei, weil die Plastizität meiner Persönlichkeit in eine Aushärtung übergeht. Das ist wohl der Lauf der Dinge, dass ich nach dem „Aushärten“ eine andere Kategorie Angehöriger brauche. Menschen, die ich bewusst wahrnehme, mit denen ich vieles teilen möchte.

Das bedingt Vertrauen und meine Bereitschaft zum Einlassen. Ich muss mich auf eine sehr persönliche Beziehung einlassen.

Die Erfahrungen, die ich in der Ehe und anderen Paarbeziehungen machte, erzeugen in mir ein ungutes Gefühl. Dass ich seit nunmehr gut drei Jahren alleine lebe, gründet in erster Linie wohl auf mein Sehnen nach Ruhe. Weniger Ruhe vor der Freundin, als vielmehr Ruhe vor mir selbst mit meinem Verhalten in Paarbeziehungen: Mein Hang zur ständigen Präsenz für die Partnerin, mich zu fixieren auf das andere Leben.

Ich gab mein Leben, meine Interessen völlig auf. Mit zunehmender Dauer fühlte ich mich dermaßen leer und hohl, dass ich so unmöglich weiterleben konnte und wollte. Die Trennung empfand ich meist erlösend. Wo habe ich wohl diese Art von Beziehungsführung her?

Bleibt mir noch zu resümieren: die Familie, in der ich aufwuchs, ist prägender Natur, ist also primär-angehörig. Meine Tochter, (Ehe-) Partnerin sind Sekundär-Angehörige, was sich keinesfalls auf meine gefühlte Wertigkeit bezieht.

Welche Alternative bleibt mir

Um nicht ganz zu vereinsamen, möchte ich mich zumindest zugehörig fühlen. Einer Selbsthilfegruppe, einer Badmintongruppe, dem Redaktionsteam, … Ich wünsche mir und ich brauche zwei, drei neue Freunde, weil die alten Freunde weniger werden.

Einen Freund zähle ich zu meinen Sekundärangehörigen. Er bedeutet mir mehr als ein Zugehöriger.

Willi F., Redaktionsteam Kiss.magazin

Ganz persönlich

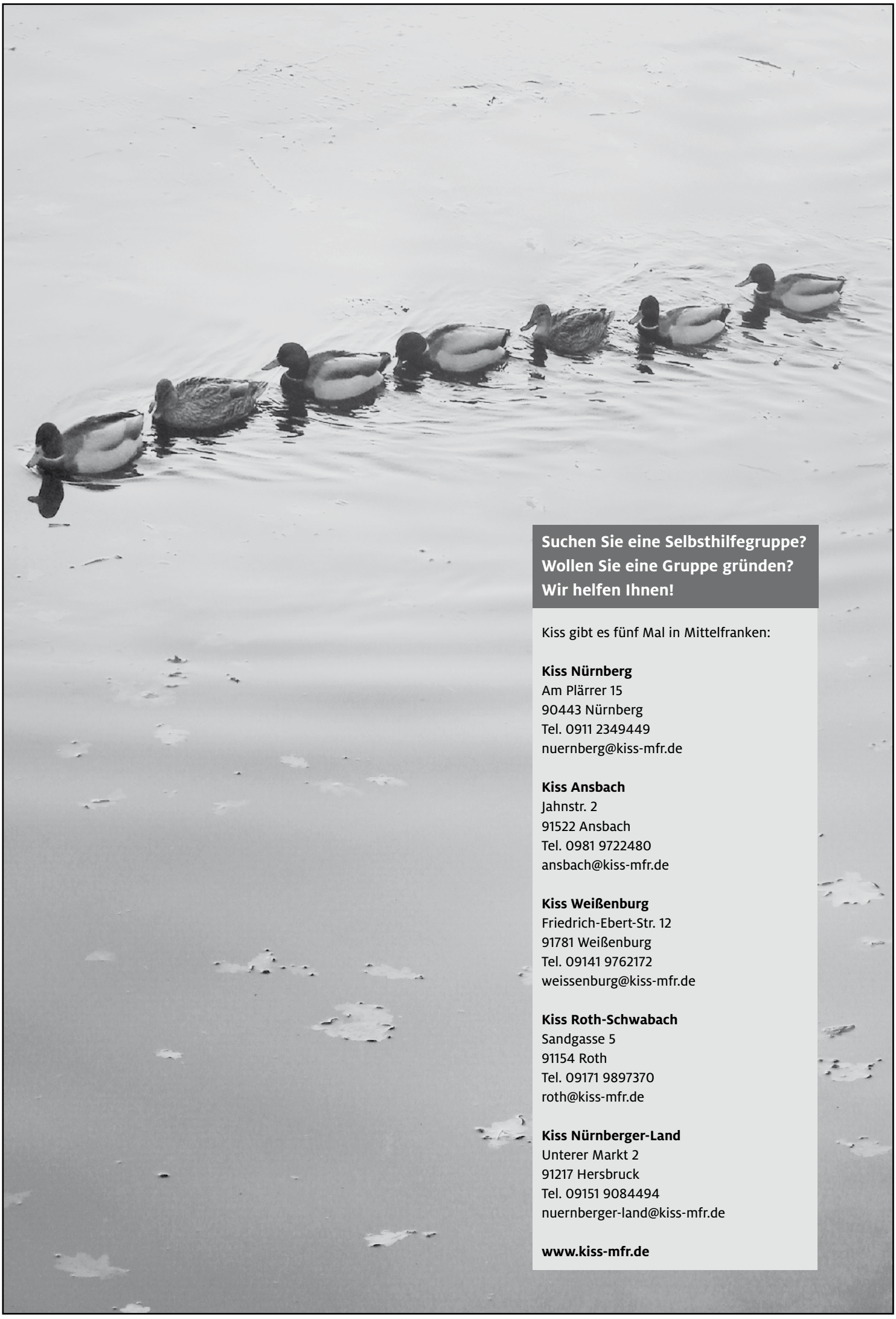
Türkisgrün
Linoleum Marmorstein
Im Hausbau geplant
Ich bin da raus
Sehnsuchtsgrab

Verwandte Geister
toben noch in mir ganz leis‘
find‘ das nie ein End

Von dem Sohn geträumt
der zum Selber leben weg
wie ich einstmals auch

Von dem Sohn geträumt
der zum Überleben weg
Glück Unglück zugleich

Peter



Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe?
Wollen Sie eine Gruppe gründen?
Wir helfen Ihnen!

Kiss gibt es fünf Mal in Mittelfranken:

Kiss Nürnberg
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 2349449
nuernberg@kiss-mfr.de

Kiss Ansbach
Jahnstr. 2
91522 Ansbach
Tel. 0981 9722480
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg
Friedrich-Ebert-Str. 12
91781 Weißenburg
Tel. 09141 9762172
weissenburg@kiss-mfr.de

Kiss Roth-Schwabach
Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 9897370
roth@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger-Land
Unterer Markt 2
91217 Hersbruck
Tel. 09151 9084494
nuernberger-land@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de