kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 2014 www.kiss-magazin.de

Ich steh dazu

Von Tabus, Scham und Mut

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

Telefon 0911 234 94 49
Fax 0911 234 94 48

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

Tabus unterliegen einem stillschweigenden Übereinkommen, worüber man nicht spricht, was man nicht tut, und worüber man oft nicht einmal nachdenkt oder zu denken wagt.

Über Geld spricht man nicht, über Armut und Ungleichheit nicht, über Scheitern und über Macht nicht, auch nicht über Sterben und Tod, über Angst, Schuld und Scham. Ebenso wenig oder nur verhalten über bestimmte Erkrankungen und psychische Probleme.

Warum also Tabus brechen und über etwas sprechen, worüber man besser schweigen sollte?

Weil Tabus Entfaltung und Entwicklung behindern können. Das Tabu brechen, indem man darüber spricht, kann Veränderung einleiten. Wenn es also möglich ist, über etwas zu sprechen, dann ist es notwendig, etwas darüber zu sagen.

Autorinnen und Autoren in diesem Heft wagen genau das. Sie haben etwas zu sagen und scheuen sich nicht, es zu tun. Sie regen mit ihren Beiträgen an, über Tabus, Scham und Mut nachzudenken.

Dagmar Brüggen, Redaktionsteam kiss.magazin

© Foto: Kiss

Das Kiss-Team Mittelfranken
Die fünf Teams in Mittelfranken arbeiten gleichberechtigt, in enger Absprache und doch individuell verschieden zusammen.

Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken
Jahrgang 8 / Juli 2014
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

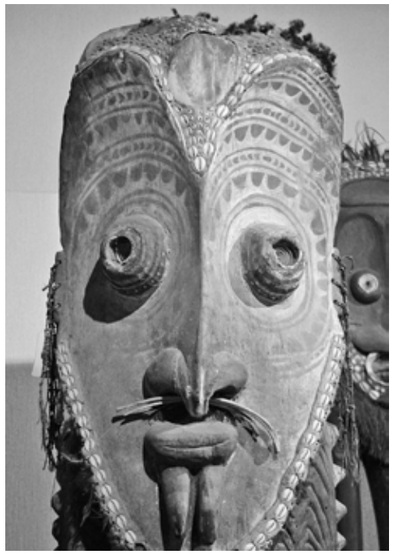
Chefredakteurin: Dagmar Brüggen
Redaktionelle Mitarbeit: Elisabeth Benzing und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Redaktionelle Beratung: Ilse Weiß

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

Alle Fotos, wenn nicht anders angegeben: Bernd Reitberger
Titelfoto: Bernd Reitberger
Gestaltung: www.gillitzer.net
Druck: Druckwerk, Nürnberg
Auflage: 7000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.



Worüber man
nicht sprechen kann,
darüber muss
man schweigen.

(Wittgenstein)

Scham – ein Grundgefühl mit Licht und Schatten

Gesund und erfolgreich sein, das wünschen wir uns alle. Krankheit und Misserfolg werden meist als Scheitern erlebt. Das Scheitern gehört zwar zum Leben dazu, möglichst aber nicht zu unserem. Aber die Angst davor begleitet uns wie ein lästiges Nebengeräusch. Scheitern können wir wirtschaftlich, in Beziehungen, mit und an uns selbst. Scheitern kann man auch mit dem Versuch gesund zu werden oder zu bleiben. Der Umgang mit chronischen Krankheiten und mit dem Älterwerden ist die Schule des Scheiterns, die wir alle besuchen. Dennoch ist Scheitern etwas, über das man ungern spricht, es ist ein Tabu.

Ein Tabu ist etwas anderes als ein Verbot. Auf Verbotswidrigkeiten folgen Strafen, die man vorher schon kennt. Verbote kann man diskutieren, in Frage stellen. Das ist bei Tabus anders, sie stehen außerhalb jeder Diskussion. Wird ein Tabu verletzt, stellen sich automatisch Schuld- und Schamgefühle ein, die sehr peinigend sind.

Scham ist eng mit Körperreaktionen wie dem Erröten verbunden. Scham kann flüchtig sein oder zu einer dauerhaften Charaktereigenschaft werden. Sie reicht von leichter Peinlichkeit bis zum abgrundtiefen Gefühl, ein „Nichts“ zu sein. Der Sozialwissenschaftler Stefan Marks drückt es so aus: „Wer sich schämt, der zieht sich zurück, igelt sich ein, möchte im Erdboden versinken. Auch die Körpersprache zeigt, dass der Mensch im Zustand der Scham ganz um sich selbst kreist. Scham isoliert. Sie trennt die Menschen, jedenfalls solange sie unbewusst ist“.

Eine literarische Beschreibung der Scham gibt Salman Rushdie im Roman „Scham und Schande“: „Stellen Sie sich Scham als ein süßes Getränk vor, das aus Automaten gezogen wird. Sie drücken den richtigen Knopf, und ein Becher plumpst unter den pissenden Strahl der Flüssigkeit.“ Jeder von uns hat so einen Becher. Der ist, je nachdem welche beschämenden Erfahrungen wir gemacht haben, mehr oder weniger gefüllt. Manche Ereignisse und Situationen kippen noch mehr klebrige Schamflüssigkeit hinein, und dann läuft der Becher vielleicht über, wir werden von Schamgefühlen überflutet.

Scham kann flüchtig sein oder zu einer dauerhaften Charaktereigenschaft werden. Sie reicht von leichter Peinlichkeit bis zum abgrundtiefen Gefühl, ein „Nichts“ zu sein.

Wie alles, hat auch Scham Licht- und Schattenseiten. Auf der Lichtseite ist sie „die Wächterin der menschlichen Würde“, so Leon Wurmser, amerikanischer Psychoanalytiker.

Scham sorgt in ihrer gesunden Ausprägung dafür, dass wir unsere Grenzen regulieren, dass wir für Zugehörigkeit sorgen und unsere Integrität wahren können.

Intimitäts-Scham – die Hüterin unserer Grenzen von Intimität und Privatheit

Ein Schüler schreibt einen Liebesbrief an eine Mitschülerin. Der Brief wird abgefangen und laut vorgelesen. Beide Kinder schämen sich. Wir schämen uns, wenn wir zu viel von uns gezeigt haben oder wenn etwas, was uns „heilig“ ist, in die Öffentlichkeit gelangt. Solche Scham-Erfahrungen sitzen tief. Genau deswegen bewirken sie Verhaltensänderungen. Weil man so etwas nie mehr erleben möchte, achtet man anschließend besser darauf was man tut und sagt. So hilft uns die Scham zu lernen unsere Grenzen zu bewachen und uns zu schützen.

Anpassungs-Scham – die Hüterin unserer Zugehörigkeit

Wir schämen uns, wenn wir den Erwartungen unserer Mitmenschen nicht gerecht wurden und ausgegrenzt werden. Oder wenn wir uns nicht-zugehörig fühlen, weil wir „anders“ oder „schwach“ sind. Im günstigen Fall führt diese Scham dazu, dass wir uns anstrengen, uns Fähigkeiten aneignen, die uns die Anerkennung derer verschaffen, zu denen wir gehören wollen.

Gewissens-Scham – die Hüterin unserer Integrität und Moral

Hier geht es um unsere Erwartungen an uns selbst. Um die Scham, die entsteht, wenn wir schuldig geworden sind. Wenn wir beim Lügen oder Stehlen erwischt wurden, wenn wir jemandem nicht geholfen haben, dem wir hätten helfen können, schämen wir uns. Unter günstigen Umständen wird aus einem Fehler moralische Entwicklung.

Genau wie die Angst ist Scham ein unangenehmes Grundgefühl. Und genau wie die Angst kann sie unsere Entwicklung, wie oben gezeigt, befördern, sie kann sie aber auch behindern, wenn sie übermächtig wird.

Scham und Angst setzen die höheren Gehirnfunktionen außer Gefecht, das „Reptilienhirn“ übernimmt die Regie. Unser Verhalten ist reduziert auf primitive, unbewusste Schutzmechanismen: Angreifen, Fliehen, unsichtbar werden. Dieser Schutz kann zu einer dauerhaften Maske werden, mit der man sich vor Schamgefühlen zu wappnen sucht.

Einige verbreitete Formen der unbewussten Schamabwehr:

- Projektion, man bekämpft in Anderen eigene „Fehler“. Projizierte abgelehnte eigene Gefühle äußern sich in harten Urteilen, Spott und Zynismus, man ist von „faulen Hunden und Weicheiern“ umgeben.
- Arroganz und protziges Auftreten kaschieren Scham und Selbstwertzweifel.
- Trotz, Wut und Gewalt wenden Ohnmacht in Macht. Man ist lieber ein Täter als ein Nichts.
- Selbstaufgabe, sich-klein-machen ist ein Versuch, möglichen Beschämungen zu entgehen. „Wenn ich nicht male, singe, tanze, rede … dann kann mich auch keiner auslachen!“
- Lügen und Rechtfertigungen vertuschen Fehler, wenn Erwischt werden existenziell bedrohlich ist.
- Perfektionismus ist Ehrgeiz in ungesunder Form und ebenfalls ein unbewusstes Bemühen, Scham zu vermeiden. „Ich werde nur geliebt, wenn ich absolute Spitzenleistung bringe, einen idealen Körper habe, Top-Kleidung, perfekte Kinder“, usw.

Weil Scham zwar unangenehm, aber auch sinnvoll ist, gilt es nicht, sie loszuwerden, sondern zu lernen, mit ihr umzugehen.

Der erste Schritt ist das Erkennen. Wer sich im zweiten Schritt zu seiner Scham bekennt, akzeptiert damit die eigene menschliche Unvollkommenheit. Beim dritten Schritt werden Gefühle, die bisher verborgen wurden, gezeigt und ausgesprochen: Bedürftigkeit, Schwäche, Wut, die Sehnsucht nach Nähe und Unterstützung. Das kann geschehen durch ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst, in der Therapie oder in einer Selbsthilfegruppe.

Damit Tabus besprochen werden können, braucht es einen organisationalen Rahmen, innerhalb dessen dies erlaubt ist. In Kliniken zum Beispiel kann über tabuisierte Themen gesprochen werden. Der Auftrag der Organisation erlaubt, dass über die Scham gesprochen wird. Für Selbsthilfegruppen gilt das genauso. Sie schaffen einen Rahmen, in dem es üblich und normal ist, über Themen zu reden, die außerhalb der Gruppe schwer zu besprechen sind.

Selbsthilfegruppen stellen Menschen einen „Raum“ zur Verfügung, in dem sie zugehörig, geschützt und anerkannt sind. Darum ist dort Lernen, Wachstum und Veränderung möglich.

Sich beraten lassen und/oder in eine SHG gehen heißt für viele, die eigene Hilflosigkeit anzuerkennen. Es erfordert viel Mut, sich ernsthaft und eigenverantwortlich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen, sich der Scham zu stellen. Dieser Mut ist nicht selbstverständlich und nicht jeder findet ihn. Aber wer es schafft, entdeckt manchmal in all dem Leiden und der Schwere auch ein Geschenk: Zuwachs an Gelassenheit, Freundlichkeit, Wesentlichkeit.

Ein in einer Krebsselbsthilfegruppe aktiver Mann erklärte es mir so: „Die ICH Aussage wird mir nur möglich durch den Austausch in der Gruppe, alleine schaffe ich das nicht, im WIR kann ich dazu stehen. In der Gruppe ist das Tabu aufgehoben und ich bekomme den Mut, über meine Schamgrenze hinweg zu gehen. Durch die geteilte Erfahrung reduziert sich die Scham auf ein gesundes Maß“.
Dem ist nichts hinzuzufügen.

Dagmar Brüggen, Diplom Psychologin, Supervisorin und Geschäftsführerin beim Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e. V.

Quellenangaben:
Stephan Marks (2010): Die Würde des Menschen
Journal bso Nr. 4 / 2013 Tabus

„Wir bewundern ihren Mut“

Vier Studentinnen haben an der Ausstellung mitgearbeitet

Wir, Nele Mühlenbrock, Theresa Straub, Janna Szemerédy und Sarah Maria Weiß, sind vier Studentinnen der Evangelischen Hochschule Nürnberg. Mittendrin im 6. Semester des Studiengangs Soziale Arbeit.

In Kooperation unseres Studienschwerpunktes Gesundheitshilfen mit Kiss hat sich die Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ als Projekt entwickelt.

Titelmotiv des gemeinsamen Ausstellungsprojektes: Selbsthilfe zeigt (Ge)sich(t)

Von Beginn an konnten wir uns für das Thema Selbsthilfe begeistern – im Rahmen des Studiums bekamen wir bisher nur wenig Einblick in dieses Thema. Die Möglichkeit zu intensivem, persönlichem Kontakt zu verschiedenen Interviewpartnern hat unser Interesse besonders geweckt. Nach und nach entwickelten wir in Zusammenarbeit mit allen Projektbeteiligten (Kiss, der Fotograf, die Grafikerin) konkrete Vorstellungen. Schnell ging es in die Vollen und die ersten Interviewpartner meldeten sich. Damit war schon eine unserer anfänglichen Befürchtungen – nämlich, dass sich niemand bereit erklärt, sich von uns interviewen und fotografieren zu lassen – vom Tisch. Obwohl wir noch nicht viele Erfahrungen in der Durchführung von Interviews hatten, ergaben sich spannende Gespräche. Selbst ein kaputtes Diktiergerät gleich beim ersten Interviewtermin konnte uns nicht stoppen.

Sehr beeindruckend fanden wir die Offenheit der Selbsthilfeaktiven uns gegenüber und ihren individuellen Umgang mit den Herausforderungen im Alltag. Wir bekamen Einblick in berührende und wertvolle Geschichten und Erfahrungen.

Zudem waren wir positiv überrascht von der Vielfalt an Selbsthilfegruppen und der ganz unterschiedlichen Gestaltung der Gruppentreffen, die vom traditionellen Sitzkreis über den Stammtisch und Freizeitangeboten bis hin zu Vorträgen von Referenten reichen. Dass jede Selbsthilfegruppe eine für sich passende Atmosphäre und Gruppendynamik entwickelt, und wie wichtig die teils neuen Freundschaften und der persönliche Austausch bei den Treffen sind. All das hat uns bewegt.

Eine neue Erfahrung war für uns auch, dass wir einen Einblick in die Organisation einer Ausstellung bekommen haben, denn uns war vorher nicht bewusst, wie viele Menschen, Arbeit und Planung hinter so einer Ausstellung stecken. Auch das Abtippen der Interviews und das Heraussuchen der Zitate stellten uns vor eine Herausforderung. Am liebsten hätten wir viel mehr Zitate für die jeweiligen Banner verwendet, als es aufgrund des Formats möglich war!

Für die bereichernden und beeindruckenden Gespräche möchten wir uns an dieser Stelle bei unseren Interviewpartnern noch einmal ganz herzlich bedanken. Wir bewundern ihren Mut, wirklich „Gesicht zu zeigen“ sehr!

Wir hoffen, dass diese Ausstellung zur Öffnung der Gesellschaft für die Idee der Selbsthilfe beiträgt. Es wäre schön, wenn dadurch Menschen, die sich unter Selbsthilfe nicht viel vorstellen können (wie auch wir Studentinnen vor dem Projekt), einen kleinen Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfe gewinnen.

Die Scham ist vorbei

Ihre Biografien erzählen von Schmerz, Verlust und Angst, aber auch von Kraft und Zuversicht: 17 Frauen und Männer aus Selbsthilfegruppen, Menschen mitten im Leben, haben sich und ihre Geschichte mutig in der Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ offenbart. Deshalb durchbrechen wir an dieser Stelle ausnahmsweise das Prinzip, keine Autoren zu zeigen. Einige Berichte finden Sie ausführlich in dieser Ausgabe. Mehr zur Ausstellung, die bis 2. Juli 2014 in Nürnberg zu sehen war und künftig als Wanderausstellung geplant ist, finden Sie auf der Kiss-Internetseite im Downloadbereich, www.kiss-mfr.de
Alle Fotos: Peter Roggenthin, www.roggenthin.de

Mona Weber, Krankenschwester und Sozialpädagogin
Selbsthilfegruppe Sexueller Missbrauch
[Sexueller Missbrauch von Kindern ist eine Straftat und bezeichnet sexuelle Handlungen an oder vor einem Kind. Das Bundeskriminalamt geht von 300.000 Fällen im Jahr aus. In 93 % der Fälle sind die Täter dem Kind bekannt.]

Rolf-Karlheinz Roß, Pflegefachkraft
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angst
[Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Fast jeder fünfte Deutsche erkrankt einmal im Leben daran. Zurzeit sind 5 % der Bevölkerung betroffen, das sind gut vier Millionen Menschen.]

Sylvia Seel, Angestellte der Bundesagentur für Arbeit und Anika Ziegler, Studentin der Sozialen Arbeit
Interessengemeinschaft für Arthrogryposis (IGA)
[Arthrogryposis multiplex congenita, AMC, ist eine angeborene Form der Gelenksteife, bei der zumeist mehrere Gelenke betroffen sind. AMC ist nicht heilbar, jedoch auch nicht fortschreitend.]

Vera Gölitz, Apothekerin
SoMA e. V., Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektalfehlbildungen
[Neugeborenen mit anorektaler Fehlbildung fehlt der Darmausgang oder er befindet sich an untypischer Stelle. Eines von 5.000 Neugeborenen ist betroffen und muss mehrfach operiert werden. Eine lebenslange Nachsorge ist nötig.]

Stefan Malek, Polizist
Selbsthilfegruppe Burnout
[Burnout beschreibt einen chronischen körperlichen und emotionalen Erschöpfungszustand, der verschiedene Beschwerden verursacht.]

Doris Wittig-Moßner, Fremdsprachen-korrespondentin
Selbsthilfegruppe Eltern epilepsiekranker Kinder
[Epilepsie ist eine chronische Erkrankung des Nervensystems, die mit Krampfanfällen einhergeht.]

Agnes Rückel, Diätassistentin
Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid, AGUS
[Suizid ist die beabsichtigte Beendigung des eigenen Lebens. In Deutschland gibt es im Jahr 4.000 Verkehrstote, 1.200 Drogentote und 10.000 Suizide.]

Rosi Schmidt, Verkäuferin
Selbsthilfegruppe „60 plus – gemeinsam lachen, gemeinsam Zeit verbringen“
[Laut statistischem Bundesamt 2012 leben in Deutschland 19 % der Männer und 45 % der Frauen über 65 alleine. Zwei Drittel davon sind verwitwet.]

Georg Pliszewski, Projektingenieur
Deutscher Vitiligo-Bund e. V.
[Vitiligo, Weißfleckenkrankheit, ist eine chronische, nicht ansteckende Hauterkrankung. Typisch sind Pigmentstörungen in Form weißer, pigmentfreier Hautflecken.]

Brigitte Richter, Ergotherapeutin
Pandora Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e. V.
[Die schizoaffektive Psychose ist eine psychische Erkrankung, die durch Störungen des Denkens, der Wahrnehmung und der Affektivität gekennzeichnet ist.]

Dieter Kruse, Postbeamter
Das Blaue Kreuz – Wege aus der Sucht
[Das Blaue Kreuz engagiert sich bundesweit in über 1.100 Gruppen weitgehend mit Ehrenamtlichen für alkohol- und medikamenten-abhängige Menschen.]

Thomas Ganzer, Elektrotechniker
Interessensgemeinschaft der Dialysepatienten in Bayern [Dialyse ist ein Blutreinigungsverfahren, das bei Nierenversagen als Ersatzverfahren zum Einsatz kommt.]

Sandra Wißgott, Rektorin einer Grund- und Mittelschule
Selbsthilfegruppe Trans-Ident [Transsexuelle Menschen mit medizinischer und / oder juristischer Geschlechtsanpassung bezeichnen sich oft nicht mehr als transsexuell, sondern einfach nur als Mann bzw. als Frau.]

Angelika Maul, Großhandelskauffrau
Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige
[Multiple Sklerose ist eine entzündliche Erkrankung des Nervensystems, die ganz unterschiedlich verlaufen kann und meist im frühen Erwachsenenalter beginnt.]

Anita Medek, Bankkauffrau
Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung
[Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, gekennzeichnet durch Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in Muskulatur, Gelenken und Rücken. 2 bis 4 % der Bevölkerung sind betroffen.]

Dieter und Karin Jörger, Kaufmann und Kauffrau
Guttempler, Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte
[9,5 Millionen Deutsche trinken Alkohol in gesundheitlich riskanter Weise. Der volkswirtschaftliche Gesamtschaden wird auf 25 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.]

Die Verzweiflung an meiner Seite

Scham, Mut und Tabu berichten im fiktiven Interview, wie sie zur Selbsthilfe fanden

Zunächst einmal herzlichen Dank, dass Sie sich zu diesem Interview bereit erklären.
Scham: Druckst herum
Mut (räuspert sich): Na ja, wenn man helfen kann.
Tabu: schweigt
Sie kennen sich ja offensichtlich schon länger und sind sich vertraut. Wo genau haben Sie sich kennengelernt, bzw. zueinander gefunden?
Scham und Tabu: Wir beide kennen uns so lange, keine Ahnung, wie lange und woher.
Mut: Ich kam erst später dazu, als die beiden wieder …
Scham und Tabu (flüstern miteinander): Wir wollen ehrlich sein, es war in dieser sterilen, kalten und nüchternen Einrichtung, ganz zu Anfang. Wir waren umgeben von ratlosen Weißkitteln …
Wann haben Sie das erste Mal gespürt, dass Sie in ihrer jeweiligen persönlichen Situation zusätzlich Hilfe brauchen?
Tabu: Ich hab es nicht gespürt. Denn wenn man es nicht thematisiert, existiert es nicht; es gibt kein Eingestehen und somit keine Reflektion des Problems.
Scham (errötend): Es hat lange gedauert. Hab einige Zeit gebraucht zu realisieren, dass es so nicht weiter geht. Den Anstoß gab …
Tabu: Es war der Mut, ich erinnere mich genau!
Scham: Natürlich der Mut, wie immer.
Mut: Ich hatte dann die Idee mich umzuhören, ob es nicht noch weitere gibt, die sich mit ähnlicher Problematik herumschlagen und überlegte, wie vorzugehen sei.
Wie genau muss ich mir das vorstellen?
Mut: Man braucht natürlich Hilfe. Also Kontakt aufnehmen mit anderen, sich zusammentun, darüber sprechen, Informationen austauschen, das war die Idee.
Wer gab ihnen schließlich den entscheidenden Impuls?
Mut: Es waren meine Freunde, die Kraft und die Hoffnung, die mich tätig werden ließen. Ich habe sie dann schließlich alle miteinander bekannt gemacht.
Tabu (den Kopf einziehend): Ich hatte ja zuerst noch abgeraten, wollte nichts davon wissen. Aber Mut überzeugte uns, dass wir nicht die einzigen sind, dass da noch andere sind. Über unsere Probleme zu sprechen, noch dazu in einer dieser Selbsthilfegruppen war jenseits meiner Vorstellungskraft.
Scham: Man müsste Gesicht zeigen und würde angesehen. Aber dann sagte ich mir, dem Gegenüber geht es doch ähnlich oder genauso. Je öfter ich darüber nachdachte, desto vertrauter wurde die Vorstellung, über alles zu sprechen.
Mut: Ich habe mich schließlich, ohne Rücksprache zu halten, auf die Suche gemacht, Kontakt aufgenommen, weitervermittelt und ein erstes Treffen organisiert. Wahrscheinlich hätten sie mich zurückgehalten. Habe die Beiden auch zum ersten Kennenlernen begleitet, hielt mich aber im Hintergrund.
Was waren die weiteren Schritte?
Mut: Der Anfang war etwas zäh, musste mich immer wieder stark mit einbringen. Mittlerweile läuft es aber von allein. Ich muss nicht mehr ständig dabei sein.
Sie haben also den Weg geebnet für weitere Schritte. Warum taten Sie das?
Mut: Na, die Beiden liegen mir doch am Herzen, ich wollte und konnte das alles einfach nicht mehr mit ansehen. Außerdem hatte ich die Verzweiflung, diese Antreiberin, an meiner Seite.
Scham (seufzt und lächelt): Mittlerweile sind wir so dankbar. Jetzt wissen wir, dass wir nicht allein sind.
Tabu (nickt zustimmend): Wenn man nichts mehr zu verlieren hat, und an diesem Punkt waren wir angelangt, geht man auch neue, unbekannte Wege.
Mut (mit durchgedrücktem Rücken): Gemeinsam sind wir stark!
Ganz herzlichen Dank für Ihre Offenheit und für dieses aufschlussreiche Interview.

Christa B., Redaktionsteam kiss.magazin

Über unsere Probleme zu sprechen, noch dazu in einer dieser Selbsthilfegruppen war jenseits meiner Vorstellungskraft.

Nie mehr alles hineinfressen

Ich schreibe gegen meine Krankheit an und will mich durch Verzicht heilen

Dies ist ein Porträt meines Lebens, von meiner chronischen psychischen Erkrankung, die mich arbeitsunfähig machte, bis hin zur Verzweiflung, essen zu müssen, um all das ertragen zu können.

Meine Berufsleben war von ständigen Höhen und Tiefen durchwirkt. Ich nahm zu viel persönlich, was ich nicht hätte tun sollen. Ich konnte nicht mehr an das Gute in einem Menschen glauben, weil ich zu viel Negatives erlebt hatte. Durch meine Berentung muss ich jetzt zwar nicht mehr arbeiten, aber ich hätte schon gerne die Bestätigung, dass ich es noch kann, einer Arbeit nachzugehen, für die ich einen Lohn erhalte! Dass ich belohnt werden kann für eine Leistung, die ich erbringe und mich wieder bestätigt fühlen kann, dass ich es wert bin auch dazuzugehören, einen Teil zum Leben beitragen zu können. Ob ich es je noch einmal hin bekommen werde, selbst nur einen kleinen Job machen zu können?

Um besser verstehen zu können, versuche ich im Schreiben herauszufiltern, was mich jetzt trotz allem zu einem zufriedenen Menschen machen kann. Meine Krankheit ist mir wohl kaum anzusehen, deshalb war es ja auch so schwer, anderen zu vermitteln, was mit mir ist. Die Diagnosen, die mir gestellt wurden sprechen von einer chronischen, nicht mehr besserungsfähigen psychischen Erkrankung. Ich gelte als austherapiert.

Diese Krankheit macht es mir manchmal schwer, am sozialen Leben unter Menschen teilhaben zu können. Manchmal zweifle ich so ziemlich an allem. Freundschaften kann ich so gut wie keine schließen, und Bindungen kann ich nicht mehr zulassen, weil ich zu sehr misstraue. Ich kann es nicht ertragen, mich von jemandem abhängig zu machen. Vielleicht fühle ich mich auch nur so, als würde man mir meine Freiheit wegnehmen. Das macht sehr einsam und dann beginnen meine Depressionen zu wirken, ich fühle mich minderwertig, nutzlos, alleine gelassen.

Hier beginnt meine Krankheit ihr Eigenleben anzunehmen: Durch verschiedene Verhaltensweisen kann ich mich so unbeliebt machen, dass andere Abstand von mir nehmen. Vermutlich verhalte ich mich unbewusst so. In meiner manchmal verzweifelten Welt regiert eine Art Gerechtigkeitssinn. Ich versuche dann, einer Ungerechtigkeit ein Ende zu setzen, was in unglaublich anstrengenden Kämpfen endet, die manchmal sogar zu einem Rechtstreit führen.

Durch meine psychische Erkrankung kam es auch oft zu unkontrolliertem Essen, mein Übergewicht war für mich nicht mehr ertragbar, ich verlor durch mein Äußeres an Selbstwert und Ansehen. Doch je mehr ich dagegen ankämpfte, umso mehr verlor ich den Kampf gegen die Pfunde. Ich bekam ein Magenband, das meinen Hunger drosselt.

Ich schrieb: „So weit ist es also schon gekommen, weil ich mich nicht beherrschen kann und die Verantwortung für mich selbst nicht übernehmen kann, obwohl ich in Europa nicht zu diesem Wahnsinn der Fleischeslust gezwungen werde und Obst und Gemüse noch käuflich sind?“

Obwohl ich die Bewilligung der Krankenkasse für einen Magenbypass habe, scheint es mir nun unnormal meinem Körper das anzutun. Eine große schwere Operation, nur weil ich diesen Lebensmitteln nicht widerstehen kann. Dieser Wahnsinn und der Gedanke, wie verrückt das ist, lässt mir nun keine Ruhe mehr! Ich sage nein zu einer erneuten OP.

Das erzeugt in mir die Kraft und die Freisetzung von Energien, die mir zur Selbstheilung verhelfen könnten. Abnehmen kann jeder, aber das Gewicht dann auf Dauer zu halten verlangt äußerste Disziplin. Das ist die eigene Verantwortung.

Meine neue Idee: Lebenslänglich für ein gutes Gefühl. Den inneren Schweinehund überwinden, und nur noch essen, was der Körper braucht. Auch sportliche Leistung ist ein wichtiger Teil dieser Verantwortung gegenüber meinem Körper. Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen stellt eine Herausforderung an mich dar.

Durch das Schreiben gelingt es mir, immer wieder neue Wege zu finden, Zusammenhänge meiner Erkrankung begreiflich zu machen. Ich versuche, durch das Schreiben Anerkennung zu bekommen, weil ich mich beruflich nicht verwirklichen konnte. Ich will mich einfach nicht nutzlos fühlen.

Roland D., Redaktionsteam kiss.magazin

Durch das Schreiben gelingt es mir, immer wieder neue Wege zu finden, Zusammenhänge meiner Erkrankung begreiflich zu machen.

Wer ist schon ein Übermensch

Ein Partner, der sich nicht vor Akne Inversa ekelt, muss die große Liebe sein

Von Scham hat noch nie jemand gesprochen, wenn es um einen schweren Herzinfarkt ging, oder um eine absehbar tödliche Krebserkrankung. Ein Magengeschwür – vielleicht schon eher, es kann ein Sinnbild für eine Schwäche sein, in den Augen anderer vielleicht die Unfähigkeit, mit den Anforderungen des Lebens fertig zu werden. Aber wirklich schämen? Nein, dafür nicht, Krankheiten sind keine selbstverschuldeten Schwächen, für die man sich schämen sollte.

Sexualität … der Mann, bei dem es nicht mehr klappt, die Frau nach der Unterleibsoperation, die meint, keine Frau mehr zu sein. Scham? Ja, aber ist das wirklich nötig? Fast immer empfindet die Partnerin oder der Partner das ganz anders, liebt nach wie vor und ohne Vorbehalt. Nur der Betroffene meint, dass er selber nicht mehr der oder die ist, die sich der Partner wünscht. Aber Liebe hat viele Facetten, nicht nur Sexualität. Liebe kann so Vieles überwinden – auch die Scham.

Die industriegemachten Schönheitsideale unserer Gesellschaft lassen aber keinen Raum für äußere Mängel, die eine Abweichung vom „Normalen“ darstellen, wobei das Normale heutzutage oft alles andere als natürlich ist. Sein Testosteronmangel-Bauch, wenn er knapp die 45 überschritten hat, ihre Falten, die sie mit Kosmetik schamhaft zu verbergen sucht. Alles natürlich, aber in unserer Gesellschaft als nicht akzeptabel verbannt. Dafür schämen sich viele, selbst Jugendliche gehen zum Schönheitschirurgen, lassen sich ihre Individualität wegschneiden zugunsten des „Normalen“. Dabei vergessen wir unter dem Dauerangriff der Schönheitsindustrie, dass Schönheit doch im Auge des Betrachters liegt, oder?

Die Haut ist das Organ, mit dem wir nach außen kommunizieren, nach außen wirken, die das Gegenüber am ehesten sieht – eigentlich sogar ausschließlich, denn andere, vielleicht kranke Organe sind im Inneren verborgen. Die Haut, so sagt man, spiegelt die Seele. Ist das wirklich so, wenn der 15-Jährige, dessen Gesicht von der Akne Vulgaris gezeichnet ist, wie ein glühender Streuselkuchen wirkt? Das wirkt nach außen, und er weiß das. Er entspricht nicht den vorgeschriebenen Schönheitsidealen, und auch seine Kumpels wissen das. Die Krankheit seiner Haut wird in diesem Falle auf seine Seele gespiegelt, umgekehrt also, denn Akne Vulgaris kommt nicht von der Seele, sondern von der Pubertät.

Scham stellt sich ein, weil man nicht normal ist wie die anderen. Nicht begehrenswert in einem Alter, in dem das sehr wichtig ist und in dem andere Werte der Zuneigung noch nicht zählen. Wenn es um erste Eroberungen geht, um das Ausprobieren, ist unser Freund ausgerechnet uneingeschränkt unattraktiv. „Wasch‘ Dich mal!“ sagen ihm Leute, die es eigentlich besser wissen müssten, und aus der Wassersport-Gruppe wird er vom Schwimmmeister verbannt.

Die Scham, nicht vollkommen zu sein, prägt danach seine folgenden Jahre. Nicht ernst genommen zu werden, obwohl es doch nur Akne ist. Als würde Akne den Charakter verderben und einen schwachen Menschen aus ihm machen. Die gute Nachricht: es geht vorbei, und damit die Scham. Mit Sicherheit.

Bei anderen Krankheiten geht es nicht vorbei. Zum Beispiel der Herzinfarkt, er wird wieder kommen, er schwächt auf Dauer, Mann ist nicht mehr Mann. Der Krebs, er bleibt und lauert auf den nächsten Augenblick von Schwäche. Oder Akne Inversa, die teuflische Form einer Krankheit, die alles in sich vereint: sie kommt früh, dann, wenn der Wunsch nach Sexualität und Familie so ernsthaft ist wie nie im Leben, und sie geht nicht wieder. Sie lauert jederzeit auf eine Schwäche des Immunsystems, auf körperliche Anstrengungen und seelischen Stress, der nicht selten wiederum aus der Akne Inversa selber kommt.

Wer sich seiner Akne Inversa nicht schämt, muss ein Übermensch sein: der Geruch nach faulem Fisch oder Hundekot, der dem Kranken hinterherschwebt, die Schmerzen, die dauernden Fehlzeiten bei der Arbeit, nicht normal sitzen können, oder der Missmut der Kollegen, wenn es wieder in die Klinik geht und die Heilung so lange dauert, dass die Kollegen doppelt arbeiten müssen. Sich immer wieder verteidigen sollen, dass man seelisch nicht gut drauf ist, vor Angst, dass es bald wieder losgehen könnte – nein: unabwendbar losgehen wird.

Akne Inversa sieht der andere nicht auf den ersten Blick, die Krankheit wütet an den Körperstellen, auf die selten ein Blick fällt. Das erste Date geht noch, das zweite oft schon nicht mehr. Ende. Neue Dates, neue Hoffnungen, neue Scham, neue Enttäuschungen. Alleine sein. Einsamkeit.

Wer sich vor dem Ekel des Partners nicht schämt, muss völlig gefühllos sein. Wer sich als Partner nicht ekelt, muss die große Liebe sein. Die größte, die man sich denken kann. Die, bei der die Schönheit nur und ausschließlich im Auge des Betrachters liegt. Dann braucht man sich seiner Krankheit nicht mehr zu schämen.

Ulrich T., SHG Akne Inversa

Akne Inversa und Selbsthilfegruppen

Für Akne Inversa-Kranke sind die Selbsthilfegruppen eine unverzichtbare Säule im Leben. Einer der wenigen Orte, an denen man für eine kurze Zeit die Scham für die Krankheit vergessen darf. Denn alle aus der Gruppe sind genauso betroffen, kennen die seelischen Schmerzen und die beruflichen Einschränkungen. Vor dem Arzt schämen sich die Kranken oft, vor dem Partner genauso. Aber in der SHG hört die Scham auf. Endlich offen reden, wie man die täglichen Herausforderungen meistern kann, sich austauschen, welche Therapie im Einzelfall wirklich hilft. Und Bilder vom eigenen Krankheitsbild zeigen, die man sonst niemandem zeigen würde. Die SHGs sind mehr als Hilfe in Therapiefragen, sie bieten ein Zuhause für die Seele.

Stärke braucht keine Muskeln

Meine Erkrankung und ich – wie wir miteinander leben, wie wir miteinander ringen

„Mit siebzehn hat man noch Träume …“ – so beginnt ein bekannter Schlager.

Ich war 17 Jahre als ich vom Neurologen die Diagnose „progressive Muskeldystrophie“ (im Volksmund Muskelschwund genannt) bekam, mit der Aussicht in zwei Jahren im Rollstuhl zu sitzen.

Es war, als würde ich den Boden unter mir verlieren, die Bilder, die mir im Kopf herumschwirrten, waren grausam. Ich konnte es nicht glauben – und nein, in einen Rollstuhl – niemals.

Heute bin ich 70 Jahre alt, die Diagnose kam vor über 50 Jahren und es sollte noch fast 30 Jahre dauern, bis der Rollstuhl mein fester Sitzplatz wurde.

Meine Krankheit und ich haben uns mittlerweile arrangiert. Wir leben zusammen. Schwere Kämpfe mussten ertragen werden. Niederlagen mussten hingenommen werden. Das Leben kennenlernen, berufliches Fortkommen, Führerschein, Tanzen, vieles, was man so als Teenager gerne gemacht hätte, ging für mich nicht. Alle meine Freundinnen um mich herum genossen dies. Auch meinen Wunsch, Dekorateurin zu werden, gab ich auf und machte eine Ausbildung zur Industriekauffrau.

Auf einer der zahlreichen Rehas, die nach der Diagnosestellung folgten, lernte ich viele junge Menschen mit gleichen oder ähnlichen Schicksalsschlägen kennen. Und was für ein Glücksfall, ich lernte auch meinen zukünftigen Mann kennen. Alles war gut, die Erkrankung trat in den Hintergrund und bald heirateten wir auch. Aber da war sie wieder, die dunkle Wolke „Krankheit“. Eltern und Schwiegereltern waren gegen ein gemeinsames Leben, weil man mit so einer Erkrankung nicht heiratet.

Mittlerweile sind wir 47 Jahre verheiratet, haben Höhen und Tiefen gemeistert! Seit nunmehr 20 Jahren gibt es für mich nur noch ein Leben fest im Rollstuhl, aber ich liebe „meinen Rolli“, denn er schenkt mir auch Freiheit und Teilnahme am Leben.

Vor 25 Jahren wurde der Muskelkranken-Stammtisch der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke gegründet, und mein Mann und ich gehörten zu den Gründungsmitgliedern. Unser Anliegen ist es, muskelkranken Menschen das Leben mit der Krankheit lebenswert zu gestalten. Es treffen sich einmal im Monat etwa 30 Betroffene.

Unser Motto: „Nicht im Abseits stehen, sondern am Leben teilhaben, und immer versuchen, das Beste aus jeder Situation zu machen“. Stärke braucht keine Muskeln, und wer nicht kämpft, hat schon verloren!

Es macht mir große Freude, für muskelkranke Menschen Ansprechpartnerin zu sein, ihnen Mut zur Zukunft zu machen. Sie dabei zu unterstützen, sich mit dieser derzeit noch unheilbaren Erkrankung zu arrangieren, sie anzunehmen, damit zu leben. Hilfe anzunehmen, wenn die Muskeln schwächer werden. Die Krankheit ist nicht mehr mein „Feind“ – sie geht neben mir, aber ich ignoriere sie.

Ursula H., Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke, Kontaktgruppe Franken

Ein Sprung aus großer Höhe

Bis zum Suizid meines Mannes dachte ich, dass bei uns alles in Ordnung sei

Meine Gedanken drehten sich immer nur um die Frage nach dem „Warum“. Ich stand damit auf und ging damit ins Bett.

Ein unbeschreiblicher Schock. Für mich war dies der Moment, als wir erfuhren, dass sich mein Mann durch einen Sprung aus großer Höhe das Leben genommen hatte. Dies geschah für uns völlig unerwartet – nie hätten wir mit „so etwas“ gerechnet. Keiner, weder die Familie, noch Freunde oder Arbeitskollegen haben überhaupt geahnt, dass mein Mann Probleme hatte. Er war ein stets hilfsbereiter, netter und geselliger Mensch.

Mit dieser Nachricht geriet unser Leben von einem Moment auf den anderen völlig aus den Fugen. Glaubte ich doch bis dahin, dass bei uns alles in Ordnung sei. Wir lebten seit fast 22 Jahren in einer glücklichen Ehe. Haben eine liebe Tochter, die ihren Weg macht, freuen uns über deren langjährigen Partner, sind eingebunden in eine tolle Familie, haben treue Freunde an unserer Seite, sind alle in Arbeit und materiell abgesichert – und nun das!

Nein, niemand hat diese Katastrophe kommen sehen. Sicher, mein Mann lag nachts oft wach und hatte auch mal schlechte Laune. Aber wer hat das nicht? Und gerade Männer in der Lebensmitte haben ja auch ihre Probleme. Es dauerte auch nie lange, und alles schien wieder in Ordnung. Wir haben miteinander in die Zukunft gesehen, hatten gerade einen Tanzkurs verlängert, den Urlaub geplant und uns Gedanken gemacht, wie wir unsere Silberne Hochzeit feiern wollten. Ich konnte einfach nicht begreifen, was geschehen war.

Sie hing so sehr an ihrem Papa

Die erste Zeit erlebte ich wie unter einer Glasglocke. Nach außen funktionierte ich so einigermaßen – organisierte alles Nötige, aber in meinem Innersten war ich leer und nahm meine Umwelt nur gedämpft war. Meine Gedanken drehten sich immer nur um die Frage nach dem „Warum“. Ich stand damit auf und ging damit ins Bett. Bohrende Schuldgefühle setzten mir zu. Wie konnte es sein, dass ich von der Seelenqual meines Mannes so gar nichts mitbekommen hatte? Sicher, man kann nie ins tiefste Innere eines Menschen sehen, aber solch eine Bedrohung sollte man doch bei seinem Liebsten spüren. Und ich habe nichts bemerkt! Wie konnte er sich und uns so etwas Fürchterliches antun? Seine über alles geliebte Tochter, die so sehr an ihrem Papa hängt, und mich alleine lassen – hat er in diesem Moment gar nicht an uns gedacht? Wie sollen wir nur ohne ihn weiterleben? Waren seine Gefühle uns gegenüber etwa gar nicht echt? Waren wir es ihm nicht wert weiterzuleben, und warum hat er sich niemandem anvertraut? Diese Fragen beschäftigten mich Tag und Nacht.

Ich bemerkte bald, dass ich mich alleine nicht aus dieser Endlosschleife quälender Gedanken befreien konnte.

Zu diesem Zeitpunkt nahm ich Kontakt zur Selbsthilfegruppe AGUS auf.

Der Kloß im Hals blockierte alles

Ich hatte zwar immer meine Familie und gute Freunde zur Seite, mit denen ich reden konnte, aber gerade die möchte man auch nicht über Gebühr belasten, da sie ja selbst in Trauer sind. Andere Kontakte sind abgeflaut oder sogar abgebrochen, da der Suizid eines Menschen noch immer ein Tabu, und die Hilflosigkeit gegenüber den Hinterbliebenen enorm ist.

Daher erschien mir der Austausch mit Leidensgenossen so wichtig. Sie sollten verstehen können, wie ich mich fühle und warum mich meine Gedanken so quälen. Für Außenstehende ist das Ausmaß der Schuldgefühle, ja das ganze Gefühlschaos kaum nachvollziehbar.

Zwei Monate nach dem Tod meines Mannes besuchte ich erstmals einen Gruppenabend von AGUS. Reden konnte ich dort zunächst nicht. Zu sehr flossen die Tränen, und der Kloß im Hals blockierte alles. Aber das erwartete auch niemand, und schon das Zuhören war ungemein wertvoll für mich. Wir waren weit mehr Betroffene, als ich erwartet hatte, sechzehn Personen, die um ihre Partner, Eltern, Kinder und Geschwister trauerten. Verstorbene vom Jugendlichen bis hin zum betagten Rentner.

Was mir ein wenig Mut in meiner verzweifelten Lage machte: Man sah hier auch Angehörige, die trotz des bitteren Verlustes wieder den Weg in ein erfülltes Leben gefunden hatten. Dachte ich doch, dass ich nie mehr auch nur ein bisschen Freude und Glück empfinden könnte.

In diesem beschützten Raum können alle Gedanken geäußert werden, und mir wurde klar, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben. Es gibt keine einheitliche Art des Trauerns, und jede Reaktion ist richtig. Bei mir ist es nur tiefes Mitleid für meinen Mann, andere werden von Wut verzehrt, die sie aber der Außenwelt gegenüber so nie äußern könnten und die ihnen selbst zusätzliche Schuldgefühle bereitet. Im Gespräch miteinander finden sich viele Gemeinsamkeiten, man fühlt sich verstanden und in seinem Schmerz nicht so alleine.

Mittlerweile sind schon acht Monate seit dem Tod meines Mannes vergangen. Ich fühle mich weiterhin wie eine Ertrinkende im tosenden Meer, aber die Zeiten, in denen ich mich an der Wasseroberfläche halten kann, werden länger. Die Gruppenabende sind noch immer ein wichtiger Termin in meinem Kalender und werden es sicherlich auch noch für lange Zeit bleiben. Der Austausch in der Runde und die privaten Kontakte, die daraus hervorgegangen sind, helfen mir sehr.

Ich hatte immer Sorge, meinen Mann durch einen Verkehrsunfall zu verlieren, da er beruflich viel unterwegs war. An Suizid dachte ich, wie viele andere Betroffene, nie. Aber die Wahrscheinlichkeit, einen lieben Menschen durch Suizid zu verlieren, ist statistisch gesehen doppelt so hoch, wie durch Verkehrsunfälle. Nach einer anderen Statistik sterben jedes Jahr in Deutschland mehr Menschen durch eigene Hand als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Aids und Verbrechen miteinander, und die Dunkelziffer ist hoch. Suizid ist also viel näher, als wir allgemein denken. Er ist mitten unter uns, nur sehen wir ihn nicht …

Barbara M., Selbsthilfegruppe AGUS, Angehörige um Suizid

In diesem beschützten Raum können alle Gedanken geäußert werden, und mir wurde klar, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben. Es gibt keine einheitliche Art des Trauerns, und jede Reaktion ist richtig. Im Gespräch miteinander finden sich viele Gemeinsamkeiten, man fühlt sich verstanden und in seinem Schmerz nicht so alleine.

Das Schreckliche aushalten

Als Kind habe ich den Missbrauch verdrängt. Heute stehe ich zu mir

Ich habe eine Selbsthilfegruppe für Frauen zum Thema „Missbrauch und sexuelle Gewalt“ gegründet.

Meine Erlebnisse haben mich krank gemacht. Ich habe eine Autoimmunerkrankung (Uveitis), eine posttraumatische Belastungsstörung, Schlafstörungen, Schmerzstörung, Ess-Störung, Tinnitis, Arthrose – wohl wegen meines Übergewichts, schwankende Stimmungen bis hin zur Depression, und sonstige Zipperlein. Ich habe viele Macken – und ich steh dazu.

So, das ist die Ausgangslage. Ohne das Wissen um die Hintergründe wäre ich nur eine Diagnose. „Die frisst ja immer“, „kann sich nicht beherrschen“. Ja, ich kann vieles nicht beherrschen. Auch früher, als Kind. Obwohl ich immer versucht habe, die unsägliche Situation zu kontrollieren, um das Schreckliche auszuhalten. Hat natürlich nicht geklappt und das Verhindern der Gewalt schon gleich gar nicht. Also habe ich alles erst einmal vergessen. Die Psychologen nennen das Verdrängung. War überlebensnotwendig.

Nur das eigene Bild von mir als Person, von meiner Geschichte, meiner Familie war schräg. Und es hat gedauert, bis sich innerlich Stimmen bemerkbar machten. Zuerst über Schwierigkeiten in dem von mir innigst geliebten Beruf, dann kamen die ersten schlimmeren Krankheitssymptome. Mit 26 Jahren war ich bereit, genauer hinzusehen. Da war diese Wut auf meine Mutter, also eine Gesprächs-Psychotherapie zum Thema Mutter. Ich habe reden, sprechen, reflektieren gelernt.

Danach war einige Ruhe eingekehrt. Nur mit einem neuen Partner, einer zufriedenen Beziehung nach der Scheidung hat‘s nicht geklappt. Dafür gab es beruflich neue Wege, es war eine tolle Zeit.

Bald hat sich mein Körper wieder in immer kürzeren Abständen gemeldet. Mir wurde klar: Reden allein tut‘s diesmal nicht. Also eine Körpertherapie. Ordentlich meine Stimme nutzen, laut werden. Hat lange gedauert, bis es mir Spaß machte, tief von innen heraus zu schreien und Befreiung dabei zu spüren, und ordentlich auf die Kissen einzutrommeln. Wow.

Ja, und dann kam die erst mal zerschmetternde Diagnose: „Aufgrund von bestimmten Verpanzerungen“ bestehe die mit an Sicherheit grenzende Wahrscheinlichkeit von Vergewaltigung. Als Kind! Ich hatte keine Ahnung, keinerlei Erinnerungen, ob es wahr sein könnte, und, wenn ja, wer als Täter in Frage käme. An dieser Stelle stagnierte es in der Körpertherapie.

Erst einige Jahre später, bei einem Meditationsverfahren westlicher Art – da war die Körpererinnerung da. Ja, es stimmt, ich bin vergewaltigt worden!

Und dann, mit viel Recherche in therapeutischer Begleitung kam das langsame und stetige Erinnern, das bis heute anhält. Heute weiß man, dass so eine Geschichte wie meine, oder genauer gesagt die Folgen davon „posttraumatische Belastungs-Störung“ (PTSB) genannt werden – die Bilder oder die Gefühle überrollen die Person. Ausgelöst wird so ein Zustand durch Trigger: eigentlich harmlose alltägliche Situationen docken an die gespeicherten Gewalterinnerungen an. Schon sitze ich hoffnungslos, ohnmächtig, verloren in der Unendlichkeitsschleife einer schrecklichen Geisterbahn.

Also die nächste Therapie; diesmal nicht ambulant den Alltag begleitend, sondern in einer Fachklinik.

14 Wochen. Ich habe viel lernen dürfen. Seitdem gewinne ich langsam Lebensqualität zurück.

Die Gründung der SHG war für mich ein erster wichtiger Schritt an die Öffentlichkeit. Vor allem um an Informationen zu kommen, und Tipps für den Alltag zu erhalten, bis hin zu meinem amtlichen Namenswechsel. Ich mochte weder den Namen meines geschiedenen EX tragen, noch meinen Mädchennamen wieder annehmen. Das wäre ein täglicher Trigger geworden. Der Kampf mit den Behörden ist eine spezielle Geschichte. Doch im Landkreis Ansbach gab es so einen „Fall“, das erfuhr ich in meiner SHG. Diese Frau war mein Vorbild. Ja, und nun hat der Landkreis Weißenburg durch mich auch einen Fall.

Inzwischen schaue ich einigermaßen ausgeglichen auf den Mangel der ersten 16 Lebensjahre und vor allem auf die Fülle von Geschenken, die sich inzwischen in meinem Lebens-Rucksack angesammelt haben. Allerdings ist meine schwere Geschichte auch mit in diesem Rucksack.

Ich nenne ganz bewußt meinen Namen. Ich habe keine Scheu mehr, an die Öffentlichkeit zu gehen. Auch wenn ich damit gegen das Schweigen und Wegschauen meiner Familie agiere. Ich steh zu mir.

Mona W., SHG Sexueller Mißbrauch, Weißenburg

Inzwischen schaue ich einigermaßen ausgeglichen auf den Mangel der ersten 16 Lebensjahre und vor allem auf die Fülle von Geschenken, die sich inzwischen in meinem Lebens-Rucksack angesammelt haben. Allerdings ist meine schwere Geschichte auch mit in diesem Rucksack.

Mich lieben, so wie ich bin

Ein kurzer Satz, aber ein langer und schwerer Weg bis es gelingt

Mein halbes Leben und länger habe ich mich verstellt, wollte allen, doch besonders mir, immer alles recht machen. Keine Gefühle zeigen, immer die Starke sein. Das habe ich in meinem Elternhaus gelernt.

Es war meine Lebensstrategie, dadurch konnte ich überleben – doch dadurch wurde ich auch krank, schwer krank und ich musste mein Leben ändern, um zu überleben.

Aufgrund der Alkoholabhängigkeit meines Mannes und seiner Therapie gingen wir beide in die Selbsthilfegruppe der Guttempler und mir wurde bewusst: Ich brauche auch Hilfe, denn auch ich habe Probleme. Nach zwei Therapien begriff ich, dass mein Leben so nicht weitergehen kann. Dass es sich lohnt, dem Leben einen Sinn zu geben und neu anzufangen.

Ich musste mich annehmen, mit all meinen Stärken und Schwächen und mich lieben, so wie ich bin.

Es ist ein kurzer Satz, aber ein langer und schwerer Weg mit vielen Stolpersteinen. Doch ohne die Gruppe und die vielen Seminare, an denen ich teilgenommen habe, hätte ich alles nicht geschafft. Ich bräuchte noch heute meine Maske – aber das war gestern. Heute bin ich ich, nicht immer pflegeleicht, habe Ecken und Kanten, doch es sind meine Ecken und Kanten.

Was ich sage und tue, muss ich selbst verantworten. Ich stehe zu mir und meinen Fehlern, ich kann mich entschuldigen, ohne böse zu sein. Ich kann meine Meinung sagen und ich stehe dazu. Ich bin selbstbewusst und eigenständig, ich bin / wir sind noch immer glücklich verheiratet. Wir machen vieles gerne gemeinsam und haben trotzdem unsere Freiräume, die wir brauchen. Unser Leben ist ein Geben und Nehmen. Ich bin so zufrieden und dankbar.

In der Selbsthilfegruppe möchte ich das, was ich erlebt habe, weitergeben. Ich lebe eine zufriedene Alkoholfreiheit vor und verlange von anderen genauso wie von mir die Ehrlichkeit zu sich selbst. Ehrlichkeit heißt für mich, zu sagen, wer ich bin, mit Vor- und Zunamen, warum ich in der Gruppe bin, warum ich noch immer in der Gruppe bin, dass die Gruppe auch für mich ein Geben und Nehmen ist.

Die Selbsthilfegruppe ist eine unbezahlbare „Lebensversicherung“, ein Freundeskreis, eine Trainings- und Spielwiese, eine Fortbildungsstätte, eine immerwährende Weiterbildung, ein ständiger Austausch von Erfahrungen und neuen Impulsen.

Ich zeige mein Gesicht, damit sich andere Menschen schneller und offener für eine für sie geeignete Selbsthilfegruppe bekennen und sich durch diese Gruppe helfen lassen und sich selber helfen können. Alleine schaffe ich das nicht, doch durch Gleichgesinnte wird der Weg leichter.

Karin J., Redaktionsteam kiss.magazin

Doch ohne die Gruppe und die vielen Seminare, an denen ich teilgenommen habe, hätte ich alles nicht geschafft. Ich bräuchte noch heute meine Maske – aber das war gestern.

Sie kann es stehen lassen

Ich als ihr Partner konnte etwas für mich tun und zu Al-Anon gehen

Viele Menschen werden durch das Trinken eines Angehörigen oder Freundes extrem beeinträchtigt. Sie haben aber keinen Mut zur Änderung ihrer Situation. Die Stigmatisierung der Alkoholkrankheit und die Scham, Hilfe anzunehmen, lähmen sie. Die meisten wollen ganz alleine zurechtkommen, sie wissen nicht, dass das nicht funktioniert.

Vor Jahrzehnten war ich auch in dieser Lage. Alle meine Anstrengungen halfen nicht. Ich wollte meiner Partnerin immer nur helfen, hatte aber damit keine Erfolge. Mein Selbstwert sank auf null. Mein Verhalten war durch eine schleichende Veränderung gezeichnet. Ich war gegen alles und jeden und auf innerlichem Rückzug. Mein Körper reagierte mit Gesundheitsschäden, die „Symptome“ waren unergründlich, mein Arzt ratlos. Im Beruf häuften sich die Probleme.

Endlich kam Rettung in die schier ausweglose Situation: Meine Partnerin machte eine Therapie. An deren Ende gab es ein Gespräch mit ihrem Therapeuten. Ich wollte von ihm wissen, was ich tun kann, wenn sie nach Hause kommt. Er sagte mir, sie hat viel gelernt, nur sie selbst kann das erste Glas stehen lassen. Ich könnte, wenn ich wollte, etwas für mich tun und zu Al-Anon gehen.

Vom Al-Anon Programm konnte ich lernen, meine Machtlosigkeit gegenüber Alkohol und anderem zu akzeptieren. Ich musste loslassen, um meine geistige Gesundheit wieder zu erlangen und mein Verhalten und Denken ändern. Hätte ich dieses Programm schon in meiner schlimmen Zeit gekannt, wäre ich bestimmt hingegangen. Heute weiß ich, dass ich meiner Partnerin und mir viel Schreckliches erspart hätte. Hilfe annehmen ist keine Schande, sagt ein Spruch, aber es ist eine Schande Hilfe nicht anzunehmen. Mein Verhalten ändern kann ich in jedem Alter, es ist schwer, manchmal mit Schmerzen verbunden, aber es tut wohltuend gut.

Helmut H., Redaktionsteam kiss.magazin

Wieder im Leben angekommen

Ich habe mich bei denen entschuldigt, die über mich geredet hatten

Ich bin jetzt im 71. Lebensjahr, fast 50 Jahre verheiratet, Vater von zwei Kindern, Großvater von vier Enkeln und seit über zehn Jahren ohne einen Tropfen, ohne ein Gramm Alkohol, nachdem ich jahrzehntelang Verbraucher war.

Als selbständiger Versicherungsdirektor, Unternehmensberater und Hausverwalter beschäftigte ich 25 Mitarbeiter und war zusätzlich ehrenamtlicher Seelsorger.

Mit dem Rückblick auf über zehn Jahre Suchtfreiheit darf ich feststellen, dass ich wieder im Leben angekommen bin. Die Aufarbeitung meiner Zeit mit Sucht begann ich mit „Frei über meine Sucht zu reden“.

Nach erfolgreicher Therapie bedankte ich mich zuerst bei den Menschen, besonders bei meiner Familie, die mich nicht fallen ließ, sondern offen mit mir über mein Alkoholproblem redete und zur Bewältigung beitrug. Jedem einzelnen meiner bereits verheirateten Kinder und Schwiegerkinder schrieb ich dazu einen persönlichen Brief.

Ein besonderer Dank galt und gilt heute noch dem Betriebsarzt, der mich zum entscheidenden Entzug in die Klinik fuhr, alle Formalitäten mit Arbeitgeber und Krankenkasse regelte und sich abends noch mal nach meinem „Verbleiben“ erkundigte. Ebenso dem Arzt der Suchtstation, der durch ein fast zweistündiges Gespräch mit mir im Krankenzimmer den Durchbruch zum Erkennen und Akzeptieren und die Willensbekundung zur Veränderung meines Lebens erzielte!

Dann suchte ich das Gespräch mit den Personen, die aus Unkenntnis der Krankheit und der rechten Hilfe weggesehen, es zwar bemerkt, aber geschwiegen und / oder den Umgang mit mir vermieden hatten. Denen sagte ich deutlich, dass sie mir damit nicht geholfen haben, ich ihnen aber verzeihe. Eine weitere Aufarbeitung sah ich darin, dass ich zu „ausgewählten“ Personen ging, um mich bei ihnen zu entschuldigen. Wofür? Weil ich ihnen Anlass gab, hinter meinem Rücken mit anderen über mein Suchtproblem „negativ“ zu reden.

Dazu ein kleines Erlebnis: Ich meldete mich zu einem Besuch bei einem älteren Ehepaar an, mit denen ich seit Jahrzehnten eng verbunden war, die mir aber in der schwierigen Zeit eher reserviert begegneten. Deren großer Freundes- und Bekanntenkreis war auch Teil meines Wirkungsbereichs als Seelsorger. Nach kurzem, herzlichem Begrüßungsgespräch sagte ich den Grund meines Besuchs: „Ich möchte mich bei euch entschuldigen, dass ich euch Anlass gegeben habe, hinter meinem Rücken über mich zu reden, was sonst doch gar nicht eure Art ist. Ihr habt zwar leider nicht mit mir offen über eure Kenntnis bezüglich meiner Probleme gesprochen, aber mit vielen anderen und die wieder mit vielen anderen. Das tat mir sehr weh, aber ihr wusstet ja nicht, wie man damit richtig umgehen sollte, und die vielen anderen wussten das auch nicht. So ist viel Schaden entstanden. Ich bitte euch um Verzeihung!“ Die Sprachlosigkeit des sonst so redseligen Ehepaares war verblüffend. Die folgenden gestammelten Entschuldigungen ihrerseits bestärkten mich in meinen Gedanken, auch auf diese Art wieder im Leben ankommen zu können. Hinter meinem Rücken wurde nun meine Entschuldigung ebenfalls „weitergetragen“!

Durch verschiedene Seminare mit dem Thema Sucht erreichte ich die Zertifizierung als ausgebildeter ehrenamtlicher Suchtkrankenhelfer und konnte schon über 30 Personen bei ihren Schritten behilflich sein, die Sucht zu verlassen, sich wieder frei zu fühlen und zufrieden leben zu können. Dadurch sind Ehescheidungen vermieden und Familien wieder zusammengeführt worden. Dieses wieder erarbeitete „Glück“ der Betroffenen war und ist mein Lohn. So werde ich weitermachen, solange meine Kräfte, die mir vom lieben Gott geschenkt werden, ausreichen.

Detlef S., SHG Sucht-Frei-Leben

„Ich möchte mich bei euch entschuldigen, dass ich euch Anlass gegeben habe, hinter meinem Rücken über mich zu reden, was sonst doch gar nicht eure Art ist. Ihr habt zwar leider nicht mit mir offen über eure Kenntnis bezüglich meiner Probleme gesprochen, aber mit vielen anderen und die wieder mit vielen anderen. Das tat mir sehr weh, aber ihr wusstet ja nicht, wie man damit richtig umgehen sollte, und die vielen anderen wussten das auch nicht. So ist viel Schaden entstanden. Ich bitte euch um Verzeihung!“

Erst verschämt, längst aktiv

Wir haben uns vor Freunden zu unserem Alkoholproblem bekannt

Wie kommt man in eine Selbsthilfegruppe? Manche Interessierte informieren sich in der Presse, auf Messen oder bei der Suchtberatung. Wir, meine Frau und ich, hatten das Glück, Bekannte aus einer Selbsthilfegruppe der Guttempler in Nürnberg zu kennen. Nach einigen Jahren der „eigenen Hilfe“ gingen wir im April 1991 dorthin. Der Grund, nach Nürnberg in eine Gruppe zu gehen, war für uns natürlich auch, dass wir am eigenen Wohnort nicht stigmatisiert werden wollten. Vor dem Eingang schauten wir uns um, ob uns jemand sieht und betraten dann die Räume der Guttempler.

Dort wurden wir freundlich empfangen. Wir durften, sofern wir wollten, über die Sucht meiner Frau und mein Co-Verhalten erzählen. In der Gruppe merkten wir, dass die Teilnehmer Menschen „wie du und ich“ waren. Wir erfuhren von den anderen Teilnehmern etwas über ihre Probleme, aber auch über ganz alltägliche Themen: Wo der Schuh drückt, was er bzw. sie Schönes erlebt hat, z.B. in der Familie oder beim Sport. So konnte man sich in der Gruppe schon allein dadurch helfen lassen, indem man sich etwas von der Seele geredet hat, oder indem man zugehört und sich dabei überlegt hat, ob man sich daran orientieren soll oder kann.

Für mich war als Angehöriger der Gruppenbesuch sehr wichtig. Der Ärger, der sich über eine längere Trinkphase meiner Frau aufgestaut hatte, konnte in der Gruppe durch die Gespräche nach und nach abgebaut werden. Wir konnten über unsere Probleme wieder besser reden und so Missverständnisse vermeiden. Wir merkten, dass das Leben auch in Zukunft nicht ganz problemlos verlaufen würde, aber wir konnten viel besser mit den Problemen umgehen.

Nachdem wir uns einige Zeit in der Gruppe gefestigt hatten und zu einer zufriedenen Abstinenz fanden, machten wir beim Guttempler-Landesverband eine Suchthelfer-Ausbildung. So konnten wir, befähigt durch unser fundiertes Wissen, anderen Menschen das weitergeben, was wir über lange Zeit bekommen hatten.

Wir, meine Frau und ich, sind nach so vielen Jahren noch immer in der Suchthilfe aktiv. Dies ist für uns persönlich sehr wertvoll. Wir können durch unseren Umgang mit anderen Menschen selbst viel lernen und „wer aktiv ist, der rostet nicht“.

Inzwischen haben wir uns gegenüber Freunden zu unserem Alkoholproblem bekannt, haben uns auf dem Weihnachtsmarkt am eigenen Wohnort in einer schmucken Bude mit Selbstgebasteltem gezeigt und auf Messen über unsere Guttempler-Selbsthilfegruppen informiert. So konnten wir manchen Betroffenen oder Angehörigen wertvolle Tipps geben, wo sie bei Alkoholproblemen Hilfe finden können.

Manfred S., Redaktionsteam kiss.magazin

Wir, meine Frau und ich, sind nach so vielen Jahren noch immer in der Suchthilfe aktiv. Dies ist für uns persönlich sehr wertvoll. Wir können durch unseren Umgang mit anderen Menschen selbst viel lernen und „wer aktiv ist, der rostet nicht“.

Wehe, mein Pegel sinkt

Rainer erinnert sich an sein Leben als „Spiegeltrinker“. Heute ist er Anonymer Alkoholiker

Es ist 4:30 Uhr, ich bin aufgewacht und mein Körper schreit nach Alkohol. Meine Hände sind zittrig, ich habe feuchten Schweiß auf der Stirn, ich fühle mich elend und eine innere Stimme sagt zu mir: „Steh auf und trink einen Schluck, dann geht es dir gleich besser.“

Ich bin „Spiegeltrinker“ geworden, d.h. ich trinke nahezu rund um die Uhr, um meinen Alkoholspiegel konstant zu halten. Solange mein Pegel über ein Promille bleibt, ist alles in Ordnung und ich kann funktionieren, aber wehe mein Pegel sinkt darunter, dann beginnen schreckliche Entzugserscheinungen. Eine innere Unruhe befällt mich, ich fange an zu schwitzen und die Hände zittern stark. Der Alkohol hat mittlerweile das Regiment über mein Leben übernommen. Alles dreht sich um den Stoff. Jeden Morgen schwöre ich mir: Heute trinkst du keinen Schluck. Und jeden Abend musste ich feststellen, dass ich wieder einmal nicht in der Lage war, mein Wort zu halten. Das hat mir meine Selbstachtung genommen und mich mürbe gemacht. Es geht mir durch den Kopf, wie oft ich die Menschen, die mich lieben, enttäuscht, belogen und betrogen habe. Ich fühle mich wie ein Verlierer, wie ein Stück Dreck, ich habe meine Menschenwürde verloren. Ich bin am Ende.

Dieser Moment war begleitet von einem gewaltigen Leidensdruck. Ich wollte so nicht weiterleben und ich spürte, dass es für mich nur noch ein entweder-oder gab. Es war mir plötzlich klar geworden, dass ich dem Tod sehr viel näher stand als dem Leben. An diesem Morgen schenkte mir unser Herrgott die Kraft zur Kapitulation (so sehe ich das heute). Ich weckte meine Frau auf mit den Worten, die ich nie vergessen werde: „Ich kann nicht mehr, bitte hilf mir. Ich werde alles tun, um trocken zu werden“.

Um es vorweg zu nehmen, mein Leben hat eine positive Wendung genommen. Mit einer Therapie in einer Fachklinik und der Hilfe einer Gruppe der Anonymen Alkoholiker bin ich trocken geworden und geblieben.

Dabei hat alles so harmlos angefangen. Aus gelegentlichem Trinken entstand eine Regelmäßigkeit. Ich spürte, dass ich mich durch Alkohol mutiger fühlte. Ich glaubte, der Alkohol sei mein Problemlöser und Freund. Die nächste Stufe war eine Steigerung der Trinkmenge bis hin zum Alkoholmissbrauch und letztlich in die Abhängigkeit. Das Tückische daran ist, dass man die Abhängigkeit erst bemerkt, wenn es schon zu spät ist. Viel zu lange habe ich mir vorgemacht, ich könne jederzeit mit dem Trinken aufhören. Inzwischen weiß ich eines ganz sicher: Alkohol löst keine Probleme, aber er löst Beziehungen, Freundschaften, Arbeitsverhältnisse, Führerscheine, Bankkonten und Gehirnzellen auf. Mittlerweile bin ich 20 Jahre trocken und habe gelernt, dass Alkoholismus eine Krankheit ist, die nur durch Abstinenz zum Stillstand gebracht werden kann.

Das spirituelle Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker hat mir geholfen, erwachsen zu werden, meine Probleme zu lösen und mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen. Dieses Programm und der wöchentliche Besuch meiner AA-Gruppe geben mir die Sicherheit, trocken zu bleiben und ein zufriedenes, glückliches Leben zu führen. Heute bin ich froh, dass alles so gekommen ist, weil ich spüre, wie mir das abstinente Leben in meiner persönlichen Entwicklung weitergeholfen hat. Ich werde auf diesem Weg bleiben, das ist mein Ziel.

Rainer, SHG AA, Anonyme Alkoholiker

Nichts ist mehr so wie davor

Die Familie und die Gruppe helfen, die Rückenmarkserkrankung zu tragen

Ich brauche immer wieder Geduld, denn ich kann fast nichts mehr so machen wie davor, muss immer wieder aufs Neue die Einschränkungen akzeptieren und kompensieren. Niemals aufgeben!

Chiari-I-Malformation ist eine Fehlbildung des Schädels, die zu einer Syringomyelie führen kann. Das ist eine mit Wasser gefüllte Höhlenbildung in der Grauen Substanz des Rückenmarks.

Das größte Problem ist, dass seltene Krankheiten oft sehr lange nicht erkannt werden und man über Jahre einen langen Weg gehen muss, bis man den richtigen Arzt für die richtige Diagnosestellung gefunden hat.

So war das auch bei mir. Bis zu meiner Diagnose war ich jahrelang in Behandlung wegen Schmerzen, Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, doch weder Orthopäde, HNO-Arzt oder Neurologe konnten mir helfen.

Das Schlimmste dabei war das Nicht-ernstgenommen-werden. Ich wurde als psychisch krank eingestuft und wurde durch Hilflosigkeit, Enttäuschung, Unsicherheit, Unverständnis und die vielen Schmerzen beinahe tatsächlich depressiv.

Erst sieben Jahre nach einem Autounfall, der wohl die Ursache war, kam ein neu hinzugezogener Neurologe wegen meiner Lähmungserscheinungen am Arm auf die Idee, ein MRT zu machen. Dabei wurde die Krankheit diagnostiziert.

Die Diagnose war für mich niederschmetternd, ich war wütend: „Warum ich?“, habe ich mich gefragt. Nach der Diagnose irrte ich stundenlang umher, bis ich es daheim meinem Mann erzählen konnte, der genauso ratlos war wie ich. Erst nachdem ich es der ganzen Familie erzählte, und mich alle moralisch aufgebaut hatten, ging es mir besser. Ich wollte meine Enkelin aufwachsen sehen, das gab mir Kraft.

So entschloss ich mich zu einer Operation. Die brachte mir etwas Linderung, hält die Krankheit konstant, für die es bislang keine Heilung gibt.

Ich brauche immer wieder Geduld, denn ich kann fast nichts mehr so machen wie davor, muss immer wieder aufs Neue die Einschränkungen akzeptieren und kompensieren. Niemals aufgeben!

Dabei hilft mir der Austausch in der Selbsthilfegruppe. Ich kämpfe für mich und für Andere, um ihnen den langen Leidensweg zu verkürzen.

Die positiven Reaktionen nach unseren Treffen machen mir immer wieder Mut und geben mir die Kraft weiterzumachen.

Ich habe die Leitung der SHG übernommen, das bedeutet auch viel Arbeit.

Aber der Zusammenhalt, das Verständnis in der Gruppe, und die daraus entstandenen Freundschaften, lassen mich trotz aller Anstrengung dabei bleiben.

Hannelore B., SHG „Syrinx-Nordbayern“

Ich zeige mein Gesicht

Weil es zu mühsam wurde, es nach der schizophrenen Erkrankung zu verstecken

Meine Erkrankung war mir äußerlich kaum ins Gesicht geschrieben – außer, dass ich in akuten schizophrenen Schüben einen besonderen Glanz in meinen Augen gehabt haben soll. Meinen stumpfen Blick in den nachfolgenden Depressionen habe ich selbst bemerkt. Ständige Gähnattacken und unwillkürliche Bewegungen meines Halses aufgrund der Nebenwirkungen fielen in der Öffentlichkeit natürlich auch unangenehm auf. Aber ich schämte mich ohnehin vor mir selbst und hatte gelernt, mich ins Haus zurückzuziehen und den Kontakt mit anderen, vor allem unbekannten Menschen zu meiden.

Als ich nach acht Jahren chronischer schizoaffektiver Psychose begann, gesund zu werden, stellte sich unweigerlich die Frage, was ich mit meinem damals erst 33-jährigen Leben anfangen sollte, und damit auch die Frage: „Wie kaschiere ich meine psychiatrische Lücke im Lebenslauf?“ Ich hatte insofern Glück, als ich verheiratet war und für diese Zeitspanne „Hausfrau“ eintragen konnte.

Auf Grund eigener guter Erfahrungen als Patientin in der Psychiatrie hatte ich mich entschieden, den Beruf der Ergotherapeutin zu erlernen. Dazu war ein Praktikum in der Psychiatrie Pflicht, weshalb ich vorsichtshalber dort schon mal ein Vorpraktikum absolvierte, um zu erproben, ob ich dazu überhaupt fähig war. Ich bewarb mich ausgerechnet in der Klinik, in der ich bereits zwei Aufenthalte als Patientin hinter mir hatte – ganz einfach deswegen, weil sie so nah bei unserem Haus lag. Mein Vorleben verschwieg ich.

Die erste Patientin, die mir am ersten Tag dieses Vorpraktikums entgegen kam, hatte ausgerechnet viele Jahre zuvor das Bett neben mir belegt! Ich verdrückte mich blitzartig hinter die nächste Ecke, mein Puls kam mir fast bei den Ohren heraus; meinen Blutdruck möchte ich heute noch nicht wissen. Was sollte ich nur tun? Und dann ging ich einfach auf sie zu und fragte sie, wie es ihr jetzt gehe. „Na ja, das sehen Sie doch“, sagte sie. „Und wie geht es Ihnen?“ Darauf ich: „Na ja, das sehen Sie doch. Mir geht es wieder gut. Ich mache jetzt hier ein Praktikum“. Und dann haben wir uns wirklich über unser Wiedersehen gefreut – und sie hat niemandem etwas erzählt.

Ich habe später immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es für mich viel stressiger war, immer auf der Hut sein zu müssen, wer was wo wem etwas über mich erzählen könnte, das mir dann letztendlich nur schadete, weil ich meine Lebensgeschichte verschwiegen hatte. Eine Schizophrenie ist wie ein Etikett, das immer wieder unter darüber geklebten Etiketten hervorschaut. Ich beschloss irgendwann, dieses Stigma lieber öffentlich zu tragen. Es war einfach weniger anstrengend.

Ich hatte außerdem bemerkt, dass meine eigene Erfahrung mit der Erkrankung in der Psychiatrie ein riesiges Kapital für meine Arbeit als Ergotherapeutin war. Für die Weiterbildung zur Fachergotherapeutin für Psychiatrie und Psychotherapie habe ich mich mit offener Krankengeschichte beworben – und bin genommen worden. Schließlich habe ich meine Krankheitszeiten zwar nicht aufdringlich, aber doch sichtbar in meinen Lebenslauf geschrieben und trotzdem oder gerade deshalb Arbeitsstellen bekommen.

In der Psychiatrie habe ich nicht die besten Arbeitserfahrungen mit dem psychiatrischen Behandlungssystem gemacht. Viel von dem, das ich dort tun sollte, fand ich für die Patienten falsch und tat es deshalb einfach nicht. Ich war sicher keine bequeme Mitarbeiterin. Diese kritische Sicht auf das Behandlungssystem hat mich dazu gebracht, vor zehn Jahren mein Berufsleben zu beenden und ausschließlich in der Selbsthilfe zu arbeiten, wo ich mich im Verein Pandora Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e. V. bereits seit dessen Gründung vor über 21 Jahren mit engagiert hatte.

Nicht ganz so freiwillig habe ich dort vor sieben Jahren als erste Vorsitzende kandidiert. Eigentlich wäre es mir lieber gewesen, wenn jemand anderes diesen Posten übernommen hätte, für den die Erkrankung nicht schon so weit in der Vergangenheit lag. Was mir aber sicher leichter als den meisten anderen von uns fällt, ist, mein Gesicht öffentlich zu zeigen. Es war kein großer Schritt mehr zwischen meinem normalen Leben als ehemals Schizophrene und dem Dazu-Stehen als Vertreterin meines Selbsthilfevereins. Und das heißt oft: Gesicht zeigen.

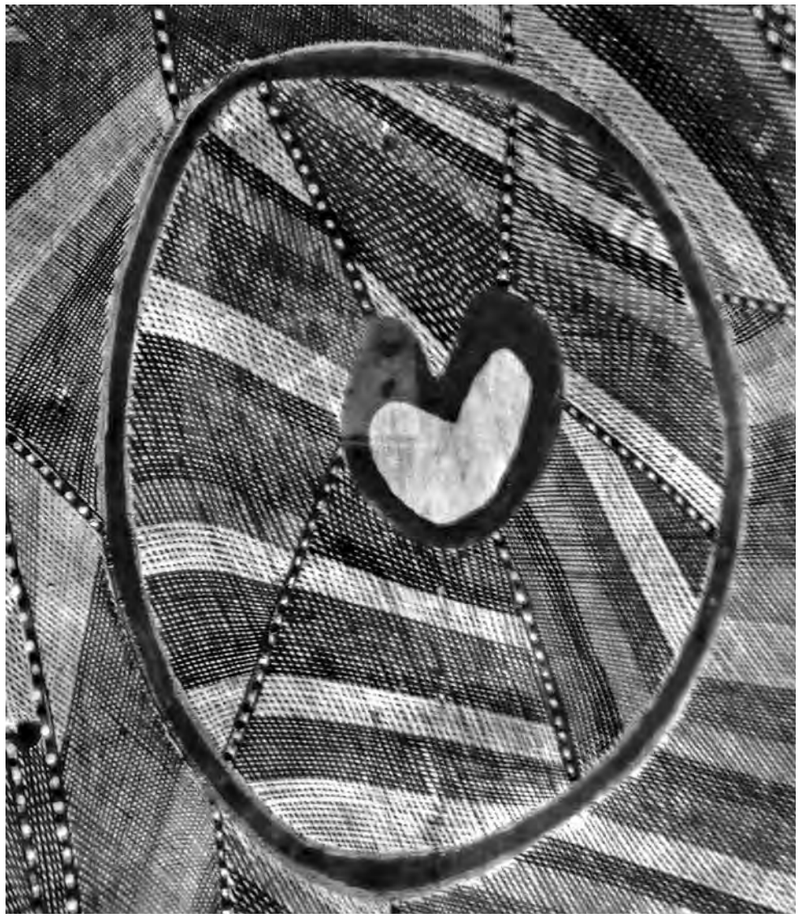
Und so zeige ich mein Gesicht jetzt öffentlich, weil es mir leichter als vielen von uns fällt und ich die Erfahrung gemacht habe, dass ich persönlich damit innerlich viel freier lebe, als ständig auf der Hut und in Angst davor, dass jemand mein „Geheimnis“ erfährt.

Brigitte Richter, Pandora, Selbsthilfeverein für Psychiatrieerfahrene e. V.

Eine Schizophrenie ist wie ein Etikett, das immer wieder unter darüber geklebten Etiketten hervorschaut. Ich beschloss irgendwann, dieses Stigma lieber öffentlich zu tragen. Es war einfach weniger anstrengend.

Ene, mene, muh, schuld bist Du!?

Schuldgefühle und Scham zögern oft hinaus, dass wir uns um uns selbst kümmern



Menschen, die sich für die Selbsthilfe interessieren, sind dabei, ihren eigenen Weg zu beschreiten. Sie öffnen sich für Neues, weil sie spüren, dass sie, wenn sie sich jetzt nicht selbst um sich kümmern, verkümmern.

Der abgewandelte Auszählvers deutet auf ein Phänomen hin, das wir alle ganz gut kennen. Es zeigt, wie oft wir anderen oder uns selbst Schuld zuweisen.

Das Schuldgefühl ist eine – normalerweise negativ wahrgenommene – Emotion, welche aus der bewussten oder unbewussten Überzeugung, etwas Falsches getan zu haben, entsteht. Schuld und Scham können leicht verwechselt werden. Während Schuld durch eine negative Bewertung eines Verhaltens erzeugt wird („ich habe etwas Falsches getan"), wird Scham durch eine negative Bewertung des globalen Selbst erzeugt („ich bin ein schlechter Mensch"). Scham ist also ein Gefühl der Verlegenheit oder der Bloßstellung, das durch Verletzung der Intimsphäre auftreten kann oder auf dem Bewusstsein beruhen kann, durch unehrenhafte, unanständige oder erfolglose Handlungen sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben.

„Warum gerade ich?"
„Wieso kommt der Krebs ein zweites Mal, obwohl ich seit der Ersterkrankung so gesund lebe?"
„Warum wurde ausgerechnet ich als kleines Mädchen ein Missbrauchs-Opfer?"
„Mein Sohn ist drogenabhängig. Wie blamabel. Was habe ich falsch gemacht?"

Fragen, die erst einmal keine Antworten finden, doch jede Menge Schuld- und Schamgefühle hervorrufen.

„Schamgefühle gehören zu den stärksten, unangenehmsten und intimsten menschlichen Regungen", sagt Dr. Udo Baer, Körpertherapeut aus Nordrhein-Westfalen, der ein Sachbuch zu diesem Thema geschrieben hat. Wer sich schämt, ist im Kern getroffen. Er möchte sich umgehend auflösen, im Erdboden versinken, unter die Teppichfranse kriechen. „Wir schämen uns, weil wir z.B. glauben, dass wir zu dick seien, generell nicht richtig seien oder nicht mehr der Norm entsprechen." Dahinter stecke die Angst, nicht zu genügen. Scham sei immer wieder ein Auslöser von Perfektionismus, Sucht, Angststörungen, Schuldgefühlen, Aggressivität und der Beschämung anderer. Sie verändere Beziehungen, Familien, Gesellschaften, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Kiss Kontaktstellen schaffen Raum für offene Begegnung

„Ich habe Angst, beim Gruppentreffen jemanden zu treffen, den ich kenne, einen Nachbarn, eine Arbeitskollegin…"

Menschen, die sich für die Selbsthilfe interessieren, sind dabei, ihren eigenen Weg zu beschreiten. Sie öffnen sich für Neues, weil sie spüren, dass sie, wenn sie sich jetzt nicht selbst um sich kümmern, verkümmern. Es steigt der Mut, sich den eigenen Dingen / Themen zu stellen und sich durch die anderen Betroffenen mit sich selbst in Verbindung zu bringen.

Die eigene Situation anzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen, sie zu akzeptieren. Einen Weg zu kreieren, sich mit der aktuellen Situation ein lebenswertes Leben zu gestalten.

„Und als ich dann tatsächlich in die Gruppe ging, merkte ich, dass ich ganz umsonst mit mir gehadert hatte. Allen ging es wie mir. Und keiner hatte Interesse, die anderen bloßzustellen. Im Gegenteil, es hat sich sehr wohltuend angefühlt, endlich Menschen zu treffen, denen ich nicht viel erklären musste, die mich verstanden und akzeptieren wie ich bin."

Kiss Kontaktstellen sind positive Verstärker für individuellen Mut

Denn wir sind Begleiter auf individuellen Wegen und glauben an die Kraft und den Mut jedes Einzelnen (Empowerment).

„Früher hätte ich mich nie mit meinem Problem in der Öffentlichkeit präsentiert – heute ist das ganz normal für mich. Im Gegenteil, es hat mir geholfen, mich selbstverständlich mit dem anzunehmen wie ich bin. Auch die anderen Menschen reagieren ganz anders, als ich es erwartet habe. Meine innere Stärke bewirkt, dass ich zum ernst genommenen Gegenüber werde. Oftmals bekomme ich Anerkennung für meinen Mut und meine Offenheit. Andere sind dankbar dafür, dass ich etwas in den Mund nehme, was schon längst gesagt werden sollte. Endlich tut es jemand. Ich beende mein Versteckspiel. Meine Betroffenheit macht mich authentisch. Ich rede nicht in der Theorie, sondern erzähle von meinen eigenen Erfahrungen. Ich werde verstanden. Die Frage der Schuld wird weniger relevant. Und ich sehe und höre, anderen geht es genauso. Obwohl die Ursachen individuell sehr verschieden sind. Jetzt ist es möglich, der Angst auf die Spur zu kommen. Für mich geht es immer mehr darum, genau hinzuschauen und hinzuspüren. Ich gehe mit meiner Gruppe in die Öffentlichkeit."

Kiss Kontaktstellen arbeiten anonym

Viele Suchende und Gründende von Selbsthilfegruppen fühlen sich mit ihrem Problem allein und isoliert. Gerade bei tabubesetzten Themen erleben sie Ausgrenzung und Ablehnung. Sie wollen Ihr Thema benennen, darüber reden und dabei selbst nicht gleich erkannt werden.

Wir glauben, dass Menschen wissen, was sie brauchen. Manchmal nur eine Auskunft oder aber Unterstützung, die nur sanft begleitet. Vertrauen ist wichtig und schafft eine sichere Atmosphäre, oft den Beginn für Veränderung. Auf dieser Basis stabilisieren sich die Einzelnen mit unserer Unterstützung und finden in den Selbsthilfegruppen zusammen.

Kiss Kontaktstellen begleiten bei Bedarf das Miteinander und bieten Gruppencoaching für z. B. folgende Fragen:

„Darf ich als Ansprechpartnerin einer Selbsthilfegruppe Konflikte in der Gruppe ansprechen und mir Unterstützung holen? – Ich schäme mich, weil wir es nicht alleine hinbekommen."
„Hilfe, ich fühle mich als Ansprechpartnerin unserer Gruppe schuld daran, dass die Gruppe nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen!"
„Ist es ein Tabubruch, wenn wir ganz bestimmte Menschen nicht mehr in unsere Gruppe lassen, weil wir sonst die Balance verlieren?"

Den Mitarbeiterinnen in den Kiss Kontaktstellen liegt viel daran, als Selbsthilfe Unterstützerinnen, Möglichkeiten der Begleitung ohne Gesichtsverlust für das Gegenüber und alle Beteiligten zu finden.
Nehmen Sie Kontakt auf. Genieren Sie sich nicht.

Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger-Land

Ein Dank geht an die Betroffenen, deren Worte ich hier beispielhaft niederschreiben durfte.

Die erschlaffte Gestalt an mir

Meine Lust ist ungebrochen, doch meine Erektion verplätschert, wird weich und labbrig

„Weißt Du, was das Schlimmste ist?", fragte der alte Patriarch (Burt Lancaster) das Mädchen, das er dazu hatte bewegen können, eine Hand in seinen Hosenschlitz zu stecken. „Das Schlimmste ist, wenn er dir nicht mehr steht." – Schnitt. In der nächsten Einstellung sieht man den Patriarchen erhängt im Stall, in dem er vorher alleine mit dem Mädchen war (aus einer Anfangsszene des Films „1900" von Bernardo Bertolucci – 1976)

Ich bin zwischen 55 und 60 Jahren alt und stehe im 20. Jahr mit meinem Typ-1-Diabetes. Der Zahn der Zeit hat weder Augenschäden, Niereninsuffizienz noch Polyneuropathie an mir verursacht – genagt hat er dennoch.

Hatte ich vor knapp acht Jahren in meinem Beitrag für das Magazin Insuliner über „Träume am Heiligen Berg" noch ein wenig verharmlosend von einer „erektilen Impertinenz" geredet, so ist der „Gipfel" heute in schwindelerregende Höhe gerückt. „Der Wunsch zerbricht nicht an der Unmöglichkeit, einzutauchen. Er wird ausgehöhlt durch die Unfähigkeit, zu Ende zu kommen. Es zermürbt mich, lässt mich verzweifeln."

Der unschöne Ausdruck hat mittlerweile erschlaffte Gestalt an mir angenommen und egal, mit welch skalpellscharfer Grausamkeit dieser Begriff mein eigenes Selbstwertgefühl schleift, es ist leider der passende Ausdruck.

Natürlich habe ich es mit Substanzen aus der Familie „pro erectionem" versucht.

Viagra, Wirkstoff: Sildenafilcitrat; Cialis, Wirkstoff: Tadalafil. Seit etlicher Zeit gelange ich auch damit nicht mehr „in vaginam" zum Höhepunkt. Also, wozu das Zeug? Der mechanische Widerstand reicht nicht aus. An Phantasie und Vorstellungskraft mangelt es mir gewiss nicht; dennoch reicht es weder „a tergo", noch in der menschlichsten Form – von Angesicht zu Angesicht – aus, genügend stimuliert zu werden, damit eine Erektion erhalten bliebe, um schließlich in einem Orgasmus zu explodieren. Es mündet nicht mehr – wie vor langer Zeit – nach heftigem, wasserreichem Fließen im Stillen Ozean, wo jeder Mann, so sagt man, satt und zufrieden, sich mit der eigenen Sterblichkeit abfindet und sich mit dem sicheren eigenen Tod versöhnt.

Es verplätschert, wird weich und labbrig, statt wie früher, in stetig sich aufbauenden Wellen einem erlösenden Ausbruch und -klang zuzusteuern. Es funktioniert auch dann nicht, wenn die Partnerin sich „eng" macht, indem sie den Beinabstand gering hält. Ich schaffe hierbei einfach nicht mehr die Taktfrequenz, die notwendig wäre, die Reibung zu erzielen, die letztendlich die Eruption bedingte.

Es kostet mich Überzeugungsarbeit, klar- und unmissverständlich zu machen, dass es ausschließlich an mir liege, und meine Lust, von der Frau bewirkt und getragen, zwar ungebrochen, meine Möglichkeit aber stark eingeschränkt ist.

Da wäre ja wohl eigentlich noch ein Platz frei, neben Burt Lancaster …

Nein, aber nicht für mich – ich lebe zu gerne, lache, genieße zu sehr, was das Leben zu bieten hat an Kultur und anderen Genüssen, lese und höre Musik: „Brush back your hair and let me get to know your face, brush back your hair and let me get to know your flesh", singt Peter Gabriel an der erotischsten Stelle eines Liedes (1) .

Ich höre dieses Lied gerne dabei, oder Orgelmusik. Wenn der Raum dazu in warmes Kerzenlicht getaucht ist und die Körper weiche Schatten werfen, ist die Stimmung für mich (und i.d.R. nicht nur für mich) perfekt. Gerade weil ich zwei gesunde Hände habe, Lippen und Zunge, bin ich nicht vor Versagensangst erstarrt. Gerade, weil Streicheln und Gestreichelt werden zum schönsten Gefühl gehört, das ich kenne, gerade weil berührende Eindrücke für mich wesentlicher sind als visuelle, freue ich mich auf jedes Zusammensein. Und ich versenke mich auch dann mit tiefer Freude und großem Vergnügen – selbst wenn ich weiß, dass es nicht in der Erfüllung des erhabensten Glücksmomentes seinen Abschluss finden wird.

Die Erinnerung, sagte Jean Paul, sei das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden könnten. Ich kann an dieser Stelle allerdings nichts mit dem Begriff „Paradies" anfangen; es ist doch hier wohl eher eine unstillbare Sehnsucht, ein Wunsch, der nicht mehr in Erfüllung geht, ein Traum, der immer präsent sein wird, viel eher denn ein paradiesischer Zustand. Eine Wehmut, eine Narbe, die zwar verheilt ist, aber schmerzt, verbleibt immer …

„Kämm dein Haar zurück und lass mich dein Gesicht erfahren, kämm dein Haar zurück und lass mich deinen Körper (eigentlich: dein Fleisch) erfahren." (Genesis: „The Musical Box")

Klaus W., SHGn Freundeskreis Feucht und Typ-1-Diabetiker Schwabach

© inkje / photocase.de

Karin

Schamloser Bericht
mein Enkel hört genau zu
liebt mich noch mehr

Christa

Jetzt nicht hinsehen
gleich im Boden versinken
nie mehr auftauchen

Werner

Geschafft mit Mühe
Vorgabe fünf – sieben – fünf
Vortrag – puh – gelacht

Peter

Tabu Angst Irrsinn
wem, wann soll ich das sagen
mein Herz ist voll an Gram

Dagmar

Dichten kann ich nicht
peinlich wenn alle schauen
kein Wort fällt mir ein

Ilse

Splitternackt im Bad
Siebziger – Freiheit muss sein
Sonnenbrand schamrot

Ich habe mich mit ihm arrangiert

Die Stationen meiner Prostataerkrankung haben mich mutiger gemacht

Ein alter Freund fragt mich in aller Öffentlichkeit im Zug über meine Krankheit aus. Ich empfinde ihn als indiskret, trotzdem stehe ich ihm widerwillig Rede und Antwort. Erst später bemerke ich meine Beschämung. Zweifellos brauche ich Mut, um von meiner Krebserkrankung zu erzählen. Aber auch Aufmerksamkeit, was ich wem erzähle.

Zugegeben, es gibt Schlimmeres, als seine Krebsgeschichte weiterzugeben.

Eine Sucht zuzugeben, zum Beispiel, würde mich mehr Mut kosten.

Meine Erkrankung liegt schon einige Jahre zurück und ich habe mich mittlerweile mit meinem Krebs „arrangiert". Außerdem ist Krebs heute nicht mehr das absolute Tabu-Thema. Trotzdem gibt es immer wieder Momente, wo ich unerwartet an meine Schamgrenzen stoße, wo Angst und Enttäuschung meine Lebensfreude blockieren.

Ich erinnere mich an die Schrecksituationen vor acht Jahren auf dem Jakobsweg: Ich habe starke Miktionsprobleme und kann meinen Harndrang kaum unterdrücken. Es ist mir sehr peinlich, in eine Bar zu gehen, um dort eine Toilette aufzusuchen. Ich schäme mich, jemanden zu fragen, wo ein WC sei. Mir fehlt auch der Mut, mit meiner Frau darüber zu sprechen. Sie erkennt die drohende Gefahr und macht mich bereits vor dem Gang in eine Ortschaft auf mein kommendes Harnproblem aufmerksam.

Wieder daheim in Franken angekommen, teilt mir der untersuchende Urologe mit, dass ich einen fortgeschrittenen Prostatakrebs hätte und dass eine Operation wenig Sinn hat. Ich kann nicht mehr geheilt, nur noch palliativ behandelt werden. Das klingt für mich wie eine Todesdrohung.

Es kostet mich große Überwindung, meinen Eltern von meiner Erkrankung zu erzählen: Sie reagieren sehr entsetzt und ich werde mit ihrer Angst konfrontiert. Ich brauche viel Kraft und Entschlossenheit, mich ihrer Mutlosigkeit entgegen zu stellen und sie zu trösten.

Noch schwieriger ist der Umgang mit meinen Kollegen. Sie beantworten meinen Bericht mit unerwartetem Abwehrverhalten, mit hingeworfenen Aussagen, wie „des wird scho' wieder" oder „so ein Scheiß!" Sie können mich nicht aufbauen, gut gemeinte Ratschläge und quälende Fragen belasten unsere Beziehungen und vergrößern meine Scham, darüber zu sprechen.

Auch bei den Freunden scheint mein Schicksal Angst vor eigenen Lebensbedrohungen auszulösen. Folglich erteile ich zukünftig bei Fragen weniger direkt Auskunft.

Durch die Hormontherapie senkt sich der Testosteronspiegel, was zur Folge hat, dass die Libido, also das Bedürfnis nach Sexualität, gegen Null geht. Ich spreche mit meiner Frau wenig darüber, wir leben ziemlich enthaltsam und beschäftigen uns viel mit Arbeit, Freizeit, Hobbys etc. Ich nehme meinen Mangel an sexueller Zuneigung hin, wie er ist. Dass ich meiner Frau leider nicht oder nur sehr begrenzt eine sexuelle Befriedigung geben kann, macht mich traurig und ist beschämend. Ich erzähle ihr wenig über meine Abstumpfung. Ich habe mich damit abgefunden – es gibt auch andere schöne Gemeinsamkeiten.

Heute scheint wieder eine Zäsur in meinem Leben einzutreten.

Nach einer achtjährigen Hormontherapie mit einigem Auf und Ab ist der Punkt gekommen, wo die alten Medikamente nicht mehr wirken und der PSA-Wert steigt.

Das neue Medikament bewirkt, dass ich auch nachts mehrfach auf die Toilette muss. Ich erinnere mich mit Schrecken an die Miktionsprobleme während der ersten Zeit der Krebserkrankung. Auf dem Beipackzettel wird diese Nebenwirkung erwähnt. Das beruhigt mich erstmal.

Ich spreche die Verschlechterung meines Gesundheitszustandes nur ungern an. Ich fürchte mich, meine Enttäuschung den Freunden, den Kindern oder den Verwandten mitzuteilen. Da ist es gut, dass viele es auch gar nicht wissen wollen. Ich würde auch meiner Frau wenig von mir berichten, wenn sie mich nicht befragen würde. Lieber mache ich einen Bogen um mein Problem.

Quälen mich nachts Albträume, so sind sie ja am Morgen wieder weg. Ich halte mich nicht lange auf mit traurigen und depressiven Gedanken. Eher stürze ich mich in Arbeit oder Aktionen, ohne zu fragen ob sie einen Sinn machen.

Dennoch: Ich habe durch die Krankheit an Selbstvertrauen gewonnen. Das betrifft den Umgang mit Ärzten und auch mit anderen betroffenen Leitern von Selbsthilfegruppen oder Sitzungen mit gewandten Rednern. In diesen Gremien fühle ich mich nicht wohl, aber ich bin manchmal stolz auf mich, wenn ich mich mutig zu Wort melde, meine Fragen stelle oder meine Meinung zu Themen sage. Ich nehme mich wichtiger und ernster als früher. Die Scham, etwas Falsches zu sagen, missverstanden oder belächelt zu werden, ist geringer geworden. Ich stelle fest, dass meine Wortmeldungen gar nicht so blöd sind, und es verschafft mir Freude, wenn am Ende die Gespräche gut verlaufen sind, weil ich den mutigen Schritt gewagt habe. Ich erlaube mir häufiger, meine Tabus zu brechen, meine Schamgrenzen zu verschieben.

Bernd R., Redaktionsteam kiss.magazin

© Inkje / photocase.de

Manfred

Immer noch die Scham
alle Erfahrung nützt nichts
kann nicht aus mir raus

Julia

Oh Hilfe, Hilfe
Sturzgefahr, viele Helfer
will mir selbst helfen

Christa

Schon wieder passiert
Schamröte und Herzklopfen
Alle sahen es

Helmut

Schroffes Gebirge
im Innersten des Kopfes
wilde Gedanken

Sabine

Die Scham ist vorbei
mein Leben fühlt sich gut an
voll Hoffnung und Kraft

Dagmar

Nein – pfui – schäme dich
weißglühendes Feuer brennt
den Leib zu Asche

Die Frau in meinem Männerkörper

Ich schämte mich für meine unmännlichen Gefühle – heute lebe ich einfach normal

Mein Name ist Sandra, ich bin 52 Jahre alt, verheiratet, drei Kinder. Auf den ersten Blick also nichts Besonderes, oder etwa doch? Ja, denn bei mir war das nicht immer so. Gut, das mit dem Alter oder der Zahl der Kinder ändert sich bei allen Menschen im Lauf ihres Werdegangs. Aber der Vorname bleibt einem in der Regel. Nicht so bei mir. Ich konnte mir meinen Vornamen selbst aussuchen. Ein Privileg, auf das niemand neidisch zu sein braucht. Kurz gesagt, ich bin „transsexuell“, oder besser „transident“, wie man heute korrekterweise sagt. Ich begann mein Leben in der männlichen Rolle, auch wenn ich diese zeitlebens eher zwiespältig betrachtete. Und ich durchlebte zumindest nach außen hin eine ganz normale Kindheit als Junge. Niemand ahnte damals etwas von meinen wahren Gefühlen, und ich tat auch alles, damit keiner etwas bemerkte, weder meine Eltern noch meine Freunde.

Schließlich war Transsexualität in den 60er- und 70er-Jahren noch kein Thema in Deutschland. Ab und zu sah man im Fernsehen Travestiekünstler wie Mary & Gordy, aber über die hat man gelacht, das war nur Show, nicht das wahre Leben. Dass man an der Geschlechterrolle, in die man hineingeboren wurde, auch tatsächlich etwas ändern kann, war zumindest mir zu dieser Zeit noch nicht bekannt. Ein Transsexuellengesetz gab es damals auch noch nicht, dieses wurde erst im Jahr 1980 erlassen. Und operative Geschlechtsangleichungen wurden bestenfalls in Casablanca vorgenommen, nicht bei uns in Deutschland.

Also schämte ich mich für meine „unmännlichen“ Gefühle, versteckte diese, und spielte meiner Umwelt etwas vor. Gelegentlich probierte ich abgetragene Sachen von meiner Mutter an, die ich auf dem Speicher fand, und fühlte mich kurzzeitig als die Prinzessin oder zumindest das Mädchen, das ich gerne gewesen wäre. Aber mehr war zu dieser Zeit einfach nicht möglich.

Später, während meines Hochschulstudiums, als ich erstmals eine eigene Wohnung hatte, kaufte ich mir dann meine erste eigene weibliche Kleidung, um diese zumindest hinter verschlossenen Türen tragen zu können. Aber ich hatte zu dieser Zeit nie den Mut, öffentlich zu meinen weiblichen Gefühlen zu stehen.

Irgendwann nach meinem Lehramtsstudium lernte ich meine Frau kennen. Wir verliebten uns ineinander und heirateten ein Jahr später. Ich hatte damals die Hoffnung, dass ich schon wieder „normal“ werden würde, wenn ich die Weiblichkeit, die mir bisher immer gefehlt hatte, täglich um mich haben würde, und entsorgte all meine weiblichen Utensilien. Ich wollte schließlich reinen Herzens in die Ehe eintreten.

Meine weibliche Geburtsurkunde

Doch wenige Monate später ging es wieder los, die in mir schlummernde Frau meldete sich mit aller Macht zurück. Immer öfter sehnte ich mich danach, Frauenkleider zu tragen, mich zu schminken, einfach selbst Frau zu sein. Ich lag nachts oft wach, träumte vom Leben als Frau, wurde immer unglücklicher. Aber ich hatte Angst, dass sich meine Frau von mir trennen würde, wenn ich ihr alles gestehen würde.

Meine Frau war verständlicherweise sehr schockiert, als ich ihr schließlich doch meine wahren Gefühle gestand. Es gab Tränen auf

beiden Seiten. Aber wir waren verliebt, und die gemeinsame Liebe war letztendlich stärker als alle Ängste. Ich lebte in der Folgezeit eine Doppelrolle, nach außen hin spielte ich weiter den Mann, zuhause in den eigenen vier Wänden verschaffte sich die Frau in mir jedoch immer mehr Platz in unserem gemeinsamen Leben.

Daran änderte sich auch nichts, als unsere drei gemeinsamen Kinder geboren wurden. Aber in den Folgejahren wurden die weiblichen Gefühle in mir immer stärker. „Ich kann einfach nicht mehr, ich werde mich outen müssen“, gestand ich schließlich meiner Frau und auch mir selbst im Herbst 2007 ein, „ich will bzw. muss als Frau leben.“

Es gab wieder viele Tränen bei uns beiden, aber wir hatten so viel gemeinsam durchgemacht, wir wollten uns nicht verlieren. Wir informierten unsere inzwischen 10, 12 und 14 Jahre alten Kinder und beschlossen nach langen und zahlreichen Gesprächen, es gemeinsam als Familie zu versuchen.

Trotz meiner großen Ängste bezüglich meiner beruflichen Zukunft informierte ich meine vorgesetzten Dienststellen im beruflichen, sowie zahlreiche Bekannte im privaten Umfeld. Nicht alle konnten es anfangs verstehen. Im Sommer 2008 begann ich mit der Hormontherapie: Ich bekam anfangs so genannte Antiandrogene, welche die Wirkung der männlichen Geschlechtshormone hemmen, zusätzlich das weibliche Hormon Östrogen. Bei einer Sprechtrainerin lernte ich, meine Stimme weiblicher klingen zu lassen. Per Epilation wurde in vielen Sitzungen der Bart dauerhaft entfernt. Im November 2009 erfolgte dann der letzte Schritt, die lang ersehnte geschlechtsangleichende Operation. Es war, als würde ich neu geboren werden. Im juristischen Bereich fand ebenfalls alles seinen richtigen Weg, ich erhielt auch offiziell meinen selbst gewählten weiblichen Vornamen sowie rückwirkend eine weibliche Geburtsurkunde.

Sowohl unsere Ehe als auch unsere Familie hat immer noch ihren Bestand und steht auch nicht in Frage, was sicherlich keine Selbstverständlichkeit ist. Auch im beruflichen Bereich entwickelte sich nach einigen anfänglichen Stolpersteinen alles zum Guten. Heute arbeite ich als Schulleiterin einer großen Grund- und Mittelschule seit nunmehr sechs Jahren in der richtigen Geschlechterrolle, nämlich als die Frau, die ich innerlich schon immer war.

Heute berate ich Betroffene

Zudem bin ich als Beraterin bei der Deutschen Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V. engagiert, gründete im Jahr 2009 Trans-Ident als Verbund von zwischenzeitlich acht Selbsthilfegruppen und drei Stammtischen zur Unterstützung von Menschen mit transidentem Empfinden und bin inzwischen die 1. Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins Trans-Ident e.V., der auch eine eigene Beratungsstelle für Betroffene unterhält.

Heute bin ich glücklich, endlich das Leben zu leben, von dem ich schon immer geträumt habe. Viele können sich gar nicht vorstellen, wie wertvoll es ist, einfach nur normal zu sein. Das Wichtigste ist jedoch, dass ich mich heute nicht mehr verstecken oder nach außen hin verstellen muss.

Sandra W., SHG Trans-Ident Ansbach

Heute bin ich glücklich, endlich das Leben zu leben, von dem ich schon immer geträumt habe. Das Wichtigste ist jedoch, dass ich mich heute nicht mehr verstecken oder nach außen hin verstellen muss.

Wir bleiben nicht draußen

Rollstuhlfahrer wollen auch dabei sein. Drei Beispiele.

Tag der offenen Tür der Stadt Nürnberg
Auf dem Hauptmarkt war ein Zelt aufgebaut, in dem die Stadt den Bürgerinnen und Bürgern ihre Dienstleistungen vorstellte. Auch ich wollte gern sehen, was meine Stadt mir zu bieten hat. Weil ich keine Rampe für Rollstuhlfahrer finden konnte, umkreiste ich das ganze große Zelt mit meinem elektrischen Rolli. Dann fragte ich einen städtischen Mitarbeiter am Eingang des Zeltes nach der Rampe. Er fragte mich doch allen Ernstes, für was ich denn eine Rampe bräuchte – ich stand direkt mit dem elektrischen Rollstuhl vor ihm! Ich erklärte ihm, dass ich, genauso wie die Fußgänger, gerne in das Zelt hinein möchte! Leider konnte er mir nicht weiterhelfen, denn der zuständige Mensch, der die Veranstaltung organisiert hatte, war nicht aufzufinden. An einer anderen Ecke stand die Polizei. Ich wollte eine Anzeige gegen die Stadt Nürnberg aufgeben und zwar gegen den Oberbürgermeister. Diese wollte der Polizist aber nicht annehmen, er sei nicht zuständig, und außerdem verstehe er gar nicht warum. Daraufhin erläuterte ich auch ihm die Situation. Er gab mir die Telefonnummer des städtischen Mitarbeiters, der für die Veranstaltung zuständig war. Dieser Mitarbeiter sei jetzt auch noch in seinem Büro im Rathaus anwesend. Einen Besuch im Rathaus war mir aber nicht möglich, denn es war nur der normale Haupteingang am Rathaus offen, der eine große Stufe hat. Deshalb beschloss ich, meine Beschwerde schriftlich zu formulieren. Ich schrieb eine E-Mail an das Bürgermeister- und Presseamt.

„Beim Besuch des Tages der offenen Tür habe ich die Rampe für Rollstuhlfahrer beim Zelt auf dem Hauptmarkt vermisst. Bei der Planung des Tages der offenen Tür wurden scheinbar wieder die Menschen im Rollstuhl vergessen. Niemand denkt daran, dass auch behinderte Menschen am Leben in der Gesellschaft teilhaben möchten. Dazu gehört natürlich dann auch, dass Menschen im Rollstuhl, genau wie jeder Fußgänger, auch die Einrichtungen der Stadt besuchen können.

Wir wollen keine Extrawürste, sondern nur das, was für jeden Fußgänger selbstverständlich ist.

Die Stadt Nürnberg hat vorbildlich im Jahr 2010 einen Behindertenrat gewählt. Man bekommt ein bisschen den Eindruck, dass damit der UN-Behindertenrechtskonvention Genüge getan wurde. Denn wenn es um die praktische Umsetzung von einfachen Gegebenheiten geht, dann funktioniert es nicht. Es kann doch nicht so schwierig sein, an so einem Zelteingang eine Rampe für Menschen im Rollstuhl anzulegen und diese auch in die Planung mit aufzunehmen.

Jetzt werden Sie mir sicher sagen, das war keine Absicht und es war auch nicht böse gemeint, es wurde einfach nur von den Verantwortlichen vergessen. Sicher, damit haben Sie Recht. Aber wir Menschen im Rollstuhl sind es einfach leid immer wieder wie Hunde vor der Tür mit einem Schild versehen zu werden: „Wir müssen draußen bleiben!!!“

Inzwischen sollte es selbstverständlich sein, dass bei öffentlichen Veranstaltungen, gerade der Stadt, auch Menschen mit Rollstuhl Zugang haben, ohne dass es irgendwelcher Extraaufforderungen oder Anträge bedarf. Wir wollen keine Extrawürste, sondern nur das, was für jeden Fußgänger selbstverständlich ist.

Kurze Zeit später erhielt ich einen Brief von der Stadtverwaltung, in dem man sich für den Fehler entschuldigte. Außerdem wurde ich zum Tag der offenen Tür in zwei Jahren eingeladen, wo man sich bemühen wollte, an behinderte Menschen zu denken, Fehler seien aber nicht auszuschließen.

Bei diesem Tag der offenen Tür wurde auf das Zelt ganz verzichtet. Dafür wurde das Programmheft mit dem Rolli-Symbol versehen. Es wurden die barrierefreien Veranstaltungsstätten markiert und Rollstuhlparkplätze vermerkt.

© k74 / photocase.de

Geldautomat bei der Sparkasse
Wenn ich Geld am Automaten abheben möchte, brauche ich immer Hilfe. Deshalb besuche ich die Sparkasse am Plärrer während der Öffnungszeiten, damit die Angestellten mir behilflich sind. Eines Tages erklärt mir ein Angestellter, dass der Geldautomat, an dem ich gerade so vom Rollstuhl aus etwas sehe, in Kürze gegen ein neues Gerät ausgetauscht wird.

Ich wollte gerne wissen, ob der neue Automat dann etwas niedriger sei, damit man vom Rollstuhl aus auch etwas sieht und herankommt. Er erklärte mir, das wisse er nicht, aber ich könnte ja zu Lorenzkirche fahren, dort würde es einen extra Geldautomaten für Rollstuhlfahrer geben. Ich wollte dann wissen, ob er mir, als mobilitätseingeschränkten Menschen wirklich zumuten möchte, für einmal Geld Abheben durch die halbe Stadt zu fahren. Er verstand meinen Ärger gar nicht, deshalb schrieb ich eine Beschwerde an die Sparkasse, in der ich meinem Ärger Luft machte. „Wenn die neue Kundenfreundlichkeit der Sparkasse darin besteht, immer höhere Geldautomaten aufzustellen, dann muss ich mir überlegen die Bank zu wechseln“. Daraufhin entschuldigte man sich bei mir. Die Dame am Telefon versprach mir auch, dafür zu sorgen, dass ein etwas niedrigerer Geldautomat aufgestellt wurde. Dies wurde auch tatsächlich durchgeführt.

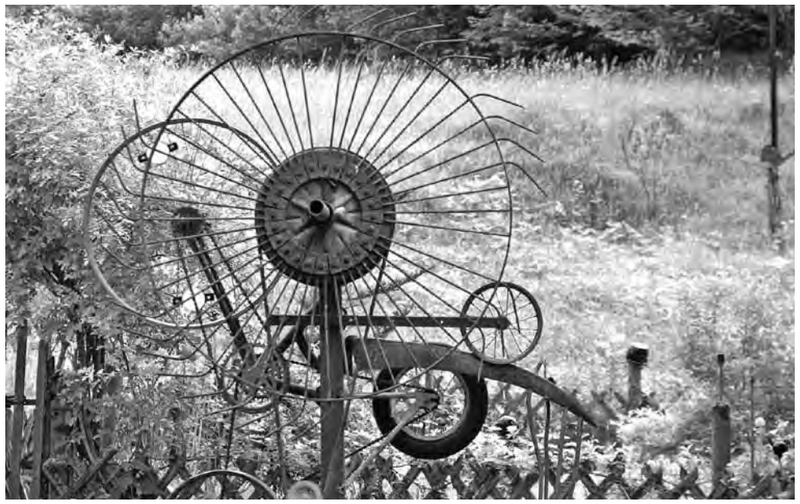
Bordsteinkanten-Abflachungen
Meine Physiotherapie-Praxis zog vor einiger Zeit in neue Räumlichkeiten um. Leider war im ganzen Umkreis kein einziger Bordstein abgeflacht. Ich musste jedes Mal ziemlich lange Strecken auf der Straße zwischen den parkenden Autos fahren. Was nicht ungefährlich ist, da man leicht übersehen wird!

Deshalb schickte ich einen Ausschnitt vom Stadtplan für dieses Gebiet an das Tiefbauamt und markierte alle Stellen, an denen Bordsteinabflachungen fehlten. Ich bekam eine Registriernummer und dann geschah leider nichts mehr. Die Stadt Nürnberg hüllte sich in Schweigen. Einige Zeit später wandte ich mich an den Behindertenrat und dieser versprach mir, beim Tiefbauamt nochmals an mein Anliegen zu erinnern. Kurze Zeit später erhielt ich eine Mitteilung vom Behindertenrat, dass die Stadt sich bereit erklärt hatte, alle markierten Gehsteige innerhalb von sechs Wochen abzuflachen. Und tatsächlich, nach nicht einmal zwei Wochen waren alle Gehsteige abgeflacht.

Sylvia S., Interessengemeinschaft Arthrogryposis e. V.

Hundertsechzig zu fünfundneunzig

Der Blutdruck brachte mich zur Selbsthilfe – ein Warnschuss mit hilfreichen Folgen



Egal, worum es geht, es kostet immer Überwindung, den ersten Schritt in eine Selbsthilfegruppe zu tun. Persönlich, telefonisch, über Bekannte, bei Veranstaltungen, im Internet oder wie auch immer, die Hemmschwelle ist da, leider! Man kann sie fließend, oder schleichend überschreiten oder reinrrutschen, so wie ich.

Hundertsechzig zu fünfundneunzig: die aktuellen Blutdruckwerte, gemessen in der Hausarztpraxis, stehen mal so im Raum und werden von mahnenden Blicken untermauert.

Bin gerade bei der üblichen Routineuntersuchung und Besprechung der Blutwerte – ja, die Cholesterinwerte sind auch nicht optimal. Na und, ich fühle mich doch wohl! Naja, die Nacht von Sonntag auf Montag schlafe ich meist nicht so recht, weil ich an die bevorstehende Arbeitswoche denke, aber das ist doch nicht so schlimm.

Zum Abschluss bekomme ich die Anweisung, unbedingt einen Kardiologen aufzusuchen, was ich nicht sonderlich aufgeregt zur Kenntnis nehme. Bei mir ist alles soweit ok, rede ich mir beim Nachhauseweg ein. Ich bin 63 und voll im Geschäft, die paar Jährchen bis zur Rente – das wäre doch gelacht!

Ich bin übrigens als Automatisierungsspezialist im Außendienst bei Firmen unterwegs.

Etwa eine Woche später ist auf dem Weg zu einem Kundenbesuch der Druck wieder da, etwas beklemmt mich, aber warum diesmal so heftig? „Hallo, wie heißen Sie? Wie ist ihr Name?“ Jemand tätschelt mir die Wange – was ist los, wo bin ich?

Langsam kann ich die Augen öffnen und schaue mich um, ich lehne am Boden an der Wand in einem Büroraum.

In meinen linken Arm steckt eine Kanüle und ich erkenne zwei orangerot gekleidete Männer, Rettungssanitäter. Du meine Güte was ist passiert?

Der Notarzt findet, da ist was nicht in Ordnung. „Wir fahren Sie ins Klinikum Süd.“

Heute, zehn Jahre später, kann ich das entspannt berichten. Ich hatte Glück, es war ein Warnschuss meines Körpers, der sagen wollte „mach bitte nicht so weiter“, und die Rettung war schnell da. Darum lebe ich noch.

Mein Zimmernachbar hatte nicht so viel Glück.

Ich fragte ich mich: Werner, geh in dich, soll es so weitergehen, bis es dich so richtig auf die Fresse haut? Nee! Beschluss: Rente mit Abschlag und ade „Montagsstress“.

Und die Selbsthilfegruppe? Sie hat mein Denken und Fühlen verändert. Über Arbeit, Umfeld, Umgang mit anderen. Ich habe Hilfe bekommen und kann mit Rat und Tat Hilfe geben, nichts Großes, Weltbewegendes, aber kleine Schritte, die „ankommen“.

Werner E., Redaktionsteam kiss.magazin

In der Klasse weiß niemand davon

Unsere Tochter hat eine Fehlbildung des Afters – und doch ist sie ist ein fröhliches Kind

Sechs Stunden nach der Geburt unserer Tochter stand die Diagnose fest: Analatresie, eine Fehlbildung des Enddarmes und des Afters. Wir waren schockiert, ahnten aber damals noch nicht, was auf uns zukommen würde. Wie auch? Noch nie hatten wir von solch einer sogenannten „Seltenen Erkrankung“ gehört.

Gleich am ersten Lebenstag wurde unsere Tochter operiert und ein künstlicher Darmausgang angelegt. Es war die einzige Möglichkeit, das Kindspech aus ihrem Darm zu bekommen und überhaupt die Ausscheidung zu gewährleisten, sonst wäre sie gestorben. Es war furchtbar. Ein großer Plastikbeutel zierte nun die nächsten 14 Monate ihren Bauch – nur langsam gewöhnten wir uns an diesen Anblick. Gott sei Dank stand uns eine kompetente Stomatherapeutin mit Rat und Tat bei der Versorgung zur Seite. Vor anderen Leuten wickelte ich mein Kind natürlich nicht, es wäre mir zu peinlich gewesen. Was hätte ich auch sagen sollen? Dass mein Baby kein Poloch hat? Viele Fragen, Sorgen und Nöte beschäftigten uns. Kann man eine solch komplexe Fehlbildung überhaupt erfolgreich korrigieren? Und wer sollte diese Korrektur-Operation durchführen? Würde unser Kind vielleicht nie richtig auf Toilette gehen können und für immer inkontinent bleiben? Die Ärzte hielten sich bedeckt – „Das muss man abwarten“, hieß es.

Würden wir überhaupt einen Kindergartenplatz oder einen Platz in einer Regelschule für sie bekommen? Wie würde sie später selbst damit umgehen? Mit wem durften wir darüber sprechen? Auch im engsten Bekanntenkreis waren wir vorsichtig. Schließlich wollten wir nicht riskieren, dass unsere Tochter uns später Vorwürfe machen würde, dass wir „ES“ überall ausgeplaudert hätten. Außerdem: Wer redet schon gerne offen über Verdauung, Ausscheidung und Inkontinenz? Themen, die in unserer ach so toleranten Gesellschaft doch immer noch tabu sind.

Die Monate verliefen so ganz anders, als wir uns das vorgestellt hatten, und besonders ich als Mutter fiel in ein tiefes Loch. Nach dem ersten dreiwöchigen Aufenthalt in der Intensivstation folgten unzählige ambulante Arzttermine, es gab viele Fragen zu klären und unser Baby wurde x-mal untersucht. Gott sei Dank lernte ich in dieser Zeit über SoMA e.V. (SH-Organisation für Menschen mit anorektalen Fehlbildungen) andere betroffene Eltern kennen und war sehr erleichtert darüber, dass diese ähnliche Probleme hatten und wir uns darüber ganz offen austauschen konnten. Hier gab es keine Tabus. Glücklicherweise fanden wir auch einen Chirurgen, der unser Kind optimal operierte, was ihr heute mit 14 Jahren eine gute Lebensqualität ermöglicht. Der künstliche Ausgang wurde dann auch zurückverlegt und nach einer weiteren schwierigen Phase mit bis zu 50 Mal Stuhlgang am Tag und daraus resultierenden offenen Hautstellen am Po und einem fast ständig weinenden Kind, normalisierte sich langsam unser Leben wieder. Mittlerweile waren fast zwei Jahre vergangen und wir konnten endlich normalen Alltag erleben. Unser Kind wuchs heran und entwickelte sich „normal“, wir bekamen einen Kindergartenplatz und auch einen Platz in der Regelschule.

Trotzdem bestimmt noch immer das Thema Verdauung und Ausscheidung den Alltag. Unsere Tochter muss heute wegen ihrer Verstopfung alle zwei Tage einen Einlauf durchführen, die Prozedur nimmt jedes Mal mindestens eine Stunde in Anspruch und stellt sie im Zuge ihres vollen Terminkalenders mit Nachmittagsunterricht und Hobbys oft vor logistische Probleme, von den Bauchschmerzen und der mitunter auftretenden Panik, dass unfreiwillig unterwegs Stuhl in die Unterwäsche abgeht, ganz zu schweigen.

In der Schulklasse weiß niemand von ihrer Erkrankung, zu groß ist die Angst, deswegen ausgegrenzt zu werden. Auch heute wissen nur die Verwandten und engste Freunde davon. Unsere Tochter muss als Jugendliche nun selbst entscheiden, wem sie was anvertraut.

Über SoMA e.V. hat sie Kontakte zu anderen betroffenen Jugendlichen und ist sehr froh darüber, denn da muss sie sich nicht verstellen, sie kann über alles offen sprechen und hat echte Freunde gefunden. Die Tatsache, dass sie sich zu einem selbstbewussten und fröhlichen Mädchen entwickelt hat, verdankt sie unter anderem auch dieser Unterstützung.

Auch wir als Eltern haben von der Selbsthilfe ungeheuer profitiert, der Erfahrungsaustausch und vor allem die wertvollen Gespräche, Kontakte und Begegnungen haben uns durch viele Höhen und Tiefen getragen.

Ich bin seit zwölf Jahren aktives Mitglied und berate nun andere junge Eltern, die das Ganze noch vor sich haben, und versuche, ihnen Mut zu machen. Nur jemand, der am eigenen Leib erlebt hat, was es bedeutet, völlig unvorbereitet ein Kind mit einer „Behinderung“ zu bekommen, kann die Ängste und Sorgen anderer Betroffener nachvollziehen.

Diese ehrenamtliche Arbeit ist ein Teil meines Lebens geworden und es sind viele Freundschaften entstanden, die ich nicht missen möchte. Manchmal ist es sehr anstrengend, aber wie selten sonst in meinem Leben habe ich das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles zu tun. Und es gibt mir Kraft, Mut und Zuversicht für die Zukunft.

Vera G., Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektalfehlbildungen „SoMA e.V.“

In der Schulklasse weiß niemand von ihrer Erkrankung, zu groß ist die Angst, deswegen ausgegrenzt zu werden. Auch heute wissen nur die Verwandten und engste Freunde davon. Unsere Tochter muss als Jugendliche nun selbst entscheiden, wem sie was anvertraut.

Nichts hatte noch Sinn

Manchmal saß ich nachmittags noch am Frühstückstisch

Mein Krankheitsverlauf zieht sich über 30 Jahre hin, seit fünf Jahren bin ich auf dem Genesungsweg. Wie krank ich war, war mir nicht bewusst, weil ich mir selbst mit Gleichgültigkeit, Flucht sowie Ignoranz begegnete. Mein halbes Leben lang forderte eine innere Stimme „es geht schon noch, du kannst das noch aushalten.“ Ich schob alles, was wehtat, auf einen scheinbar unendlichen Müllberg und versuchte es auszublenden.

Der Zusammenbruch kam durch das Freilegen des ersten Mülls und plötzlich war alles anders. Er war einerseits eine Befreiung von einer ewig getragenen Last, und andererseits löste er eine Art Schockstarre aus. Dies war mein erstes Am-Boden-zerstört-sein, es folgte eine lange Suche nach Hilfs- und Orientierungsmöglichkeiten.

Die erste Diagnose: Depression. Ich war gefangen darin, konnte weder geistig / seelisch noch körperlich irgendetwas machen.

Das ging so weit, dass ich morgens mit meiner Familie frühstückte, jeder seinem Alltag nachging, und ich am späten Nachmittag, als alle zurück kamen, immer noch dort am Tisch saß.

Anfangs dachte ich: „Du bist einfach nur faul“. Aber ich konnte für nichts und niemanden Interesse oder Freude empfinden. Ich fühlte mich einfach nur leer und verbraucht. Es war so, als hätte ich mein Leben fertig gelebt.

Und dann gab es eine Zeit, in der ich dachte „wenn ich nur lange genug auf meinem Sofa liegen bleibe und mir die Decke über den Kopf ziehe, dann geht es schon irgendwann vorbei.“ Tat es aber nicht! Nichts in meinem Leben hatte noch Sinn für mich. Ich wollte sterben – konnte aber nicht. Leben konnte ich aber auch nicht.

Menschen, die mir nahe waren, sprachen mir gut zu: „Jetzt ist doch alles klar – du bist zusammengebrochen – jetzt stehst du wieder auf, und alles ist und wird wieder gut.“ Sie konnten es nicht begreifen und schüttelten den Kopf, aber ich konnte es eigentlich auch nicht begreifen.

„Was ist nur los mit mir? Mein Wesen zerbricht…!“

Ich denke jeder, der die Erfahrung einer schweren Depression gemacht hat, weiß, wovon ich rede. Und jenen, die versuchen, sich in eine Depression einzufühlen, denen möchte ich sagen: Empathie ist eine wertvolle Eigenschaft, aber sie ersetzt die Erfahrung nicht, in diesen Schuhen laufen zu müssen.

Heute kann ich einiges mit Humor sehen und sogar darüber lachen!

Damals wäre ich fast in Verzweiflung versunken als ich versuchte, Fachleuten verständlich zu machen, unter welchen Symptomen ich litt.

Was ich nie vergessen werde: auf der Suche nach Hilfe jedes Mal aufs Neue einen Seelenstrip hinlegen zu müssen, und doch keine Hilfe zu bekommen.

Psychiater X: Medikamente und abschließende Worte des Arztes: „Wir müssen alle etwas machen – ob wir morgen sterben oder nicht, aber machen müssen wir etwas! Entspannen Sie sich mal und stellen Sie sich vor, Sie wären im Urlaub. Machen sie einfach mal etwas, was Ihnen Freude bringt.“

Psychiater Y: Medikamente und abschließende Worte des Arztes: „Wissen Sie, wir waren einst im Paradies, doch dann musste Eva ja diesen verfluchten Apfel essen – jetzt müssen wir diese Suppe eben auslöffeln!“

Dies waren nur zwei kurze Ausschnitte von professionellen Behandlungsgesprächen. Ich hatte eine Vielzahl davon. Geduldig hörte ich mir die Floskeln, Lebensweisheiten und Klischees an. Ich dachte und hoffte, die müssten es doch wissen.

Was ich daraus lernte: Sie sind auch nur Menschen, die versuchen nach einem Schema vorzugehen, wo es kein Schema gibt.

Mein Fazit: Ich bin krank – das System aber auch! Wer also ist dann überhaupt noch gesund? Damals meinte mein Mann, wir müssen da unbedingt was tun! Gemeint hatte er aber, ich muss was tun!

Da habe ich angefangen in die Selbsthilfegruppe zu gehen. Ich dachte mir, recht viel schlimmer kann es dadurch auch nicht werden.

Das Motto „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ in der Selbsthilfe bedeutet für mich: Da gibt es einen geschützten Raum, in dem ich meine Last teilen kann, von der ich immer das Gefühl hatte, sie verstecken zu müssen. Ich kann dort offen und ehrlich darüber reden, ohne mich Blicken der Abwertung und Ahnungslosigkeit aussetzen zu müssen. Zum ersten Mal erkannte ich, dass ich nicht alleine bin. Aber wie bei allen Dingen gibt es Licht und Schatten.

Selbsthilfe ist wie ein Spiegel: Wenn ich den anderen sehe, sehe ich mich selbst. Und dabei kann ich lernen, die Wirklichkeit erkennen, verstehen und aus dieser Erkenntnis handeln.

Manchmal habe ich dieses andere geteilte halbe Leid abbekommen, das ich so eigentlich gar nicht haben wollte. Auch das ist Selbsthilfe und hat seine Berechtigung.

Heute habe ich Demut erlangt

Jedenfalls habe ich dort endlich Schritt für Schritt die Antworten auf meine Fragen erhalten. Von Menschen, die aus Erfahrung wissen, wovon sie reden und wovon ich rede. Auch durch die Arbeit mit dem Zwölf-Schritte-Programm. Ich habe bis heute hunderte von Stunden in der Selbsthilfe verbracht und bin immer noch relativ am Anfang. Das heißt, Selbsthilfe gibt keine schnellen Lösungen. Ich brauche viel Geduld und es hat oft wehgetan. Aber für mich war es der einzige Weg, an das Wissen über mich und die Krankheit heranzukommen, das ich unbedingt brauchte, um meinen Genesungsweg zu gestalten.

Einmal kam vor einem Meeting ein junger Mann in Begleitung seiner Eltern zu mir. Ich habe solche Situationen oft erlebt, aber diese blieb mir besonders im Gedächtnis, weil die Eltern sofort das aussprachen, was viele Angehörige im Stillen vielleicht denken. „Ist das hier die SHG – und kann er gleich hierbleiben und mitmachen? Und was denken Sie, wie oft müssen wir Ihn bringen, bis wir die ganze Sache wieder im Griff haben?“ Das hat mich damals echt betroffen gemacht.

Selbsthilfe ist wie ein Spiegel: Wenn ich den anderen sehe, sehe ich mich selbst. Und dabei kann ich lernen, die Wirklichkeit erkennen, verstehen und aus dieser Erkenntnis handeln. Heute habe ich einen Hauch von Demut erlangt und bin dankbar für den Zusammenbruch. Schmerz und Elend haben mir gezeigt, dass etwas zu ändern ist. Ich habe ein Recht, aber auch die Wahl zu entscheiden wie ich damit umgehe. Es ist nicht wichtig, wie mich andere sehen, sondern wie ich mich selber sehe. Ich darf der Mensch werden, der ich wirklich bin.

Mit Menschen darf ich Erfahrung, Wissen, Kraft und Hoffnung teilen, damit ich mit Schwierigkeiten besser zurechtkomme und lerne, mit meinen ungelösten Problemen in Frieden zu leben.

Das ist das Prinzip der Selbsthilfe.

Silvia F., SHG „Freie Spieler Nürnberg“

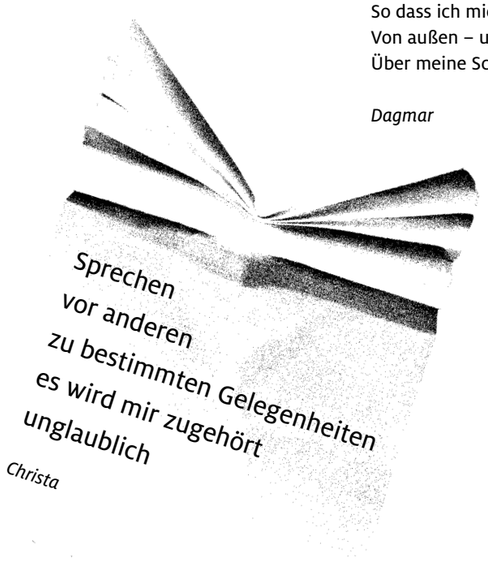
Mein Feigenblatt

Mut und Scham passen nicht recht zusammen, und doch braucht es Mut, um Scham zu verändern. Mut andererseits kann und soll nicht jede Scham rücksichtslos beiseite fegen. Die Kiss-Schreibwerkstatt hat sich den feinen Schamgrenzen gestellt. Mit Gedichten und einem Feigenblatt, wo's passt.

Mein Clown

Er mag mich immer, gar und ganz
Und hilft mir bei der Selbstdistanz
Manches Mal versteckt er sich
Er hat Angst, genau wie ich
Wenn ich ihn mal vergessen hab
Ist er reglos wie im Grab
Lass ich ihn aber auf den Plan
Zieht er mich ganz nah an sich ran
So dass ich mich betrachten kann
Von außen – und dann lache ich
Über meine Scham und mich

Dagmar



Blender

Auch ich habe Schwächen, die niemand in meinem sozialen Umfeld wahrnehmen soll. Zum Schutz meiner Gefühlswelt habe ich ein undurchdringliches, stets nutzbares „Blendmittel" einsatzbereit. Nur ich konnte das für mich erfinden und einüben. Kein Außenstehender soll es durchschauen, ich wäre mit meiner Verletzlichkeit bloßgestellt. Gelegentlich schäme ich mich, nur selten offen und ehrlich zu sein, es gibt mir aber die Möglichkeit damit zu spielen.

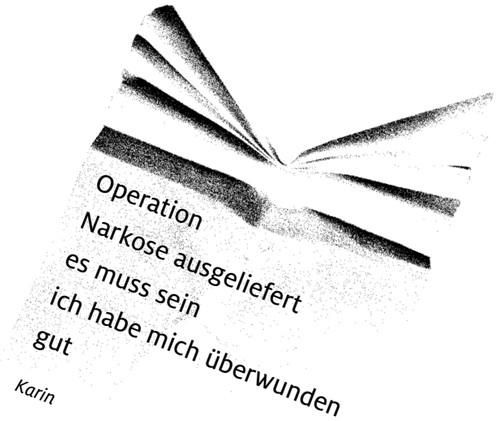
Helmut

Kleines Wesen

Früher wünschte ich mir einen Tarnumhang in der Handtasche, der mich unsichtbar macht. Z. B. beim Einkaufen, damit mich die Nachbarin nicht ausfragt. Oder in größerer Gesellschaft, wenn über bestimmte Gruppen hergezogen wird und mir der Mut fehlt, etwas dagegen zu sagen, denn die Gefahr besteht, dass Schweigen mit Zustimmung gleichgesetzt wird.

Heute wünschte ich mir ein kleines Wesen auf der Schulter. Es müsste mir die schlagfertigen Antworten, die mir immer eine halbe Stunde später einfallen, ins Ohr flüstern.

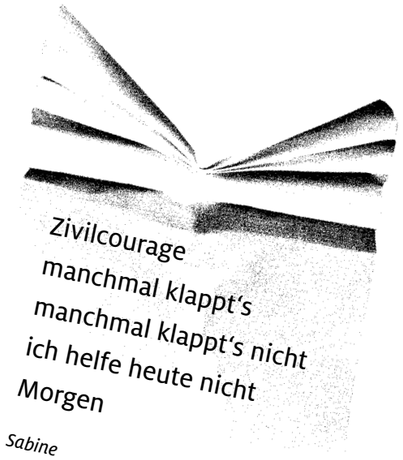
Sabine

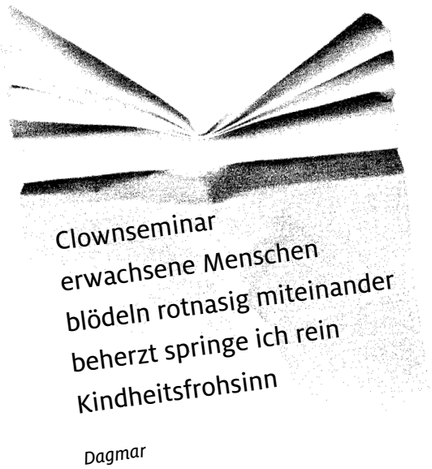


Das Wort

Meine Geliebte schämte sich ihrer Scham: zu hässlich, zu buschig, hatte ein Arzt gesagt. Voller Begehren sah ich darin ein Blatt, das Goethe so liebte: das Ginkgoblatt. Ein Zauberwort für unsre Liebe. Das war ein Geschenk. Jetzt suche ich nach dem Ginkgoblatt für meine missbrauchte Scham.

Peter





Der Schutzschild

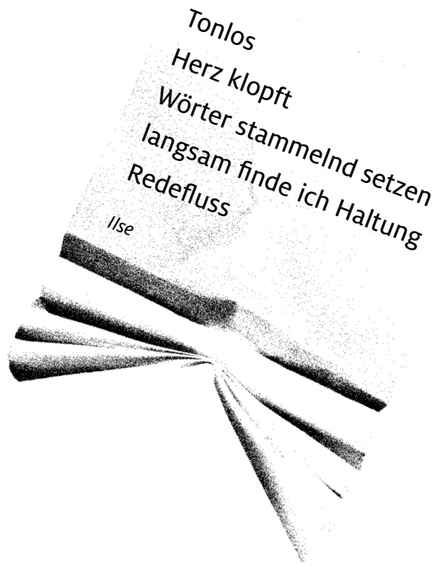
Mein Feigenblatt ist mein Schutzschild, das ich bewegen kann.

Ich brauche es zum Vorhalten, zum Abwehren, zum zur Seite zu stellen und offen zu bleiben und zu sein.

Ich muss immer achtsam mit mir sein, denn bei aller Offenheit ist die Verletzungsgefahr viel zu groß. Deshalb halte ich den Schutzschild, damit ich nicht getroffen oder verletzt werde.

Bin schon viel zu oft verletzt worden. Ich musste lernen zu reden, loszulassen, nie aufzugeben, Fehler einzugestehen. Und an mir zu arbeiten, um mich nicht zu verschließen.

Karin



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