

## Zum Jubiläum unserer Selbsthilfegruppe

### **Ein Erlebnisbericht von Jonny Aden**

#### 10 Jahre Der richtige Weg

Der Name unserer Selbsthilfegruppe "der richtige Weg" kam mir Anfangs erst etwas Merkwürdig vor. Was soll das heißen, "der richtige Weg"? Aber dann stellte ich mir die Frage: "bin ich denn auf dem richtigen Weg, und welcher ist überhaupt der richtige Weg"? Wer kann denn schon von sich behaupten dass er ganz sicher den richtigen Weg gegangen ist, oder ganz sicher auf dem richtigen Weg unterwegs ist. Ohne Richtung gibt es keinen Weg. Stellen wir uns einmal vor, unsere linke Hand(sie kommt ja bekanntlich von Herzen) ist so etwas wie eine Wegkreuzung.

Da gäbe es fünf Möglichkeiten einen Weg zu wählen. Am Anfang zeigen vier fast in die gleiche Richtung. Nur der eine geht eher zur Seite. Sichtbar von den Wegen ist, genau wie im richtigen Leben, nur ein kurzes Stück. Aber wie sieht es dahinter aus? Wenn ich mich jetzt für einen entscheide, wie geht er dann weiter? Geht er irgendwo steil Bergauf, und wie schwer wird es Ihnen zu gehen? Oder geht er steil Bergab und ich fange an zu rennen? ob wohl ich nicht weiß wie es weitergeht wenn ich unten bin. Wie viele Kurven macht der Weg den ich ausgesucht habe. Was ist hinter der nächsten Kurve? Muss ich sogar Umwege in Kauf nehmen?-- Man sagt zwar "viele Wege führen nach Rom" **kann es also sein, das es mehr als einen richtigen Weg gibt?** Aber man sagt auch "Er ist auf dem Holzweg" und der führt ja bekanntlich nicht zum Ziel. Der führt eher im Kreis herum.

Also, muss jeder seinen" eigenen richtigen Weg" finden. Aber da gibt es so viele Fragen und Zweifel. Und wir, die zur Gruppe gehören, haben oft noch mehr Zweifel und Fragen auf die wir Antworten suchen. Da die richtige Antwort zu finden kann ziemlich lange dauern. Es ist oft ein langer Weg den jeder von uns vor sich hat, bis er sein Ziel erreicht hat. Es gibt immer wieder Hürden die er überwinden muss. Eine der großen Hürden ist das Selbstvertrauen, es fehlt ganz oft und das macht es sehr schwer sich zu Recht zu finden im oft sehr harten Alltag. Wir versuchen immer uns gegenseitig zu helfen, geben Tipps und versuchen den Grund für das jeweilige Problem zu finden. Manchmal klappt es, und dann auch wieder nicht. Es gibt nicht immer eine zufriedenstellende Lösung. Aber die Gemeinsamkeit und die Erfahrung dass es anderen ähnlich geht, bauen manchen wieder auf.

Über seine Probleme zu sprechen und verstanden zu werden ist schon eine große Hilfe. Die Mitmenschen, die nicht so empfinden wie wir, verstehen uns oft nicht und wissen dann auch nicht wie sie helfen können. Dabei reicht es oft schon, einfach nur mal ein wenig Zeit zu opfern und mal genau hin zu hören, was der Andere zu sagen hat. Aber in unserer schnelllebigen Zeit heißt es ja nun mal:"Zeit ist Geld" und alle rennen dem hinterher. Viele unserer Mitmenschen haben doch schon verlernt das Leben auch ein wenig zu genießen. Wir hetzen durch die Zeit und können sie doch nicht einholen. Und die Zeit die hinter uns liegt können wir nicht zurückdrehen. Alles was passiert ist, lässt sich kaum noch wieder verändern. Ein Satz der gesprochen oder geschrieben ist, der ist nun mal draußen, und ihn zurück zu nehmen ist kaum noch möglich. Sicher man kann sich dafür entschuldigen, aber er ist gesagt oder geschrieben und nicht alle erfahren von der Entschuldigung. Der Betroffene ist gekränkt und muss damit weiterleben. Und er wird dann vielleicht auch noch von Fremden darauf angesprochen, wenn er es schon einigermaßen verdrängt hat, und so wird er wieder und wieder daran erinnert. Wie heißt es doch "wenn über eine Sache endlich Gras gewachsen ist, kommt ein blöder Ochse und frisst es wieder runter". Und bei psychischen Erkrankungen müssen die Betroffenen oft über das was sie belastet immer

wieder sprechen um verstanden zu werden. Um Hilfe von Fachleuten zu bekommen wird er oft aufgefordert über das was ihn bedrückt zu reden. Um so einen Weg aus dem Loch, in dem er steckt, zu finden. -

In der deutschen Version vom englischen Lied "My Way" heißt es in der letzten Strophe, Denn das wär' ein Mensch, der keiner ist, der nicht als Mensch er selber ist.-- Der niemals weint.-- Der niemals lacht.-- Der niemals lügt. -- Nie Fehler macht.-- Der nie gesteht, es ist zu spät.-- So war mein Leben.....

Schauen wir doch mal, wie das bei uns so ist. Als Mensch er selber sein: Wie soll er das denn wenn er ständig "ferngesteuert" wird, immer tun muss was andere vorgeben? Und so hat er dann nur wenig Gelegenheit er selbst zu sein. Um "er selbst zu sein", braucht es viel Selbstbewusstsein und das fehlt meistens bei uns.--- Der niemals weint: geweint wird bei uns öfter als viele es sich vorstellen können. Weinen ist wie ein geöffnetes Überdruckventil, denn irgendwo muss der Druck ja hin wenn er zu stark wird. Mit den Tränen fließt manchmal etwas von der Last ab.---- Der niemals Lacht: Ja, gelacht wird auch bei uns, denn ohne lachen wäre es ja unerträglich und nur noch Trübsal. Es gibt einen schönen Satz den meine Schwiegermutter immer sagte: "Lache, wenn es zum Weinen nicht reicht". Wer lacht der fängt auch an tief zu atmen und dass ist ganz wichtig. Unter der Belastung des Alltags fällt das richtige Atmen oft schwer. Dadurch bekommt der Körper dann zu wenig Sauerstoff und das macht dann Müde.---- Der niemals lügt: Sicher lügen wir auch manchmal, aber meistens nur, um uns selber zu schützen. Nicht jeder muss wissen wie es in uns aussieht. Denn wie heißt es doch: "wie es da drinnen aussieht geht keinen etwas an". Nur die Menschen die einem mehr bedeuten, sollten wir nicht belügen. Denn die, die zu uns halten und uns verstehen merken es eher als die anderen und können enttäuscht werden.---- Nie Fehler macht: Ja, Fehler, das ist ein ganz großes Thema. Bei vielen von uns ist, einen Fehler zu machen, der sogenannte "Supergau". Denn das hat meistens sehr negative Folgen und die ziehen nur noch weiter runter, in das eh schon tiefe Loch, in dem man steckt. Bei allem was wir machen, muss die Leistung schon mindestens 100% sein, besser wäre nach unserem Empfinden 150 oder 200%.

Für anders denkende sind oft 80% auch genug. Immer 100% und mehr zu leisten führt irgendwann zur Selbstaufgabe und damit in eine tiefe Depression.--- Es ist zu spät: Manchmal schon, aber nicht immer, und nicht bei allen Problemen mit denen wir zu tun haben. Was passiert ist kann man meistens nicht rückgängig machen, aber man kann versuchen es besser zu machen in dem man mit dem Betroffenen darüber redet. Und sich damit auseinander setzt. Vergessen was belastet, ist nicht so einfach. Man sagt oft so einfach: „hak es doch einfach ab“. Aber es ist einfacher gesagt als getan. So leben wir weiter mit unseren Problemen und Sorgen. **Was bringt mir die Zukunft, wie geht es weiter, warum ist mir das passiert, wann wird das Leben wieder schöner, werde ich wieder ganz gesund, finde ich wieder neue Arbeit?** Das sind nur wenige der Fragen die sich oft stellen. Aber wo finde ich die Antworten auf meine Fragen? Wer hat denn die Weisheit und kann alle Fragen beantworten. Oft kommen doch nur hole Sätze wie: "ach das wird schon wieder", oder " reiß dich doch mal zusammen", oder "stell dich nicht so an". Dann gibt es da noch: " in Zukunft wird alles besser", (aber wann fängt die an)? In einer Klinik habe ich einen Spruch gelesen: "Wenn dir jemand sagt: „ die Zeit heilt alle Wunden" dann haue ihm aufs Maul, und sag."ist bald wieder gut". Bei Feldenkrais heißt es "die meisten Menschen missachten die Tatsache, dass das Leben nicht nur Glück bedeutet. Zufriedenheit ist ein nicht immer herstellbarer Zustand, es gibt tausend Gründe, unzufrieden zu sein.

Für viele von uns wäre es ja schon gut wenn ein bisschen mehr Zufriedenheit da wäre. Eine kleine Geschichte von der Autorin Vivi Gracia heißt:

Ich wäre gern,---- und die geht so:

Eines Abends, vor ziemlich langer Zeit, berief Gott eine Versammlung ein.

Von allen Lebewesen war ein Abgesandter aus jeder Gattung geladen.

Nachdem sie alle zusammengekommen waren und Gott sich viele Klagen angehört hatte,

stellte er nur eine einzige schlichte Frage:

>Und, was möchtest du nun gerne sein? <

Unverblümt und frei heraus gab jeder gab jeder seine Antwort darauf:

Die Giraffe sagte, sie wäre gern ein Pandabär.

Der Elefant wünschte sich, eine Mücke zu sein.

Der Adler eine Schlange.

Der Hase wäre gern eine Schildkröte gewesen und die

Schildkröte eine Schwalbe.

Der Löwe bat darum, ein Kätzchen sein zu dürfen.

Der Otter "Wasserschwein".

Das Pferd eine Orchidee.

Und der Walfisch wäre gern eine Drossel gewesen...

Schließlich war der Mensch an der Reihe, der zufällig gerade

vom Weg der Wahrheit kam.

Er überlegte eine Weile,-- dann hatte er endlich die Erleuchtung

und rief:

>"Herr, ich wäre gerne Glücklich". <

Aber die Sache mit dem glücklich sein ist nun mal nicht so einfach. Was braucht der Mensch zum glücklich sein? Ein Haus ,ein Boot ,ein Auto und viel Geld? Oder- reicht ein liebevoller, verständnisvoller Partner, ein gemütliches Heim und so viel Einkommen das er sich und seine Lieben ernähren kann? Nicht alle Wünsche lassen sich erfüllen. Und wenn es doch ginge, dann würde es doch irgendwann langweilig werden. Denn ein Leben ohne unerfüllte Wünsche wäre ziemlich trübsinnig. Es gäbe nichts mehr auf das man sich freuen kann. Denn, vielleicht klappt es ja doch, man kann es ja nicht sicher wissen ob der geheime Wunsch nicht doch irgendwann erfüllt wird. In einem Buch schreibt der argentinische Therapeut:" Glück ist die Ruhe desjenigen, der sicher weiß, dass er sich auf dem richtigen Weg befindet". Da ist er wieder, der richtige Weg.

Aber viele Menschen müssen erst einmal wieder lernen sich selber zu mögen, so wie sie sind. In dem Buch:"ich erzähle dir eine Geschichte" von dem argentinischen Therapeuten gibt es die Geschichte von der Selbstablehnung. Geschrieben von Leo Booth. Es ist der Versuch zu erklären wie die Depression entsteht und das fast jeder Mensch die Anlage dafür in sich trägt. Bei dem einen bleibt sie verborgen und kommt nie zum Vorschein und bei anderen schlägt sie voll zu. Die Selbstablehnung ist eine der Ursachen mit der eine psychische Erkrankung beginnt. Egal was der Betreffende auch macht, egal wie viel Mühe er sich gibt, er ist fast immer Unzufrieden mit dem was er macht. Es kommt die Frage:" hätte ich das nicht doch besser machen können, ist alles richtig, sind keine Fehler mehr da"? Die Zweifel begleiten ihn, bis sicher ist das alles in Ordnung ist. Aber manchmal sind selbst dann noch Zweifel da, wenn alles als richtig bestätigt worden ist. Vielleicht hätte ich es ja doch noch besser machen können. -- Und dann kommt auch noch das äußere Erscheinungsbild dazu. Er fragt sich wie sehe ich denn aus, habe ich die richtige Kleidung an, passt alles zusammen, ist meine Frisur gut, wie rieche ich? Habe ich wieder stark geschwitzt? (Denn viele, die depressiv sind schwitzen oft sehr stark der sogenannte "Angstschweiß"). Alles

verunsichert ihn, nichts ist gut genug. Seine Körpersprache (oder Körperhaltung) verrät ihn, wie steht er da, grade und sicher? eher nicht, er steht in sich zusammen gesunken, verkrampft und vielleicht auch noch schwitzend. Irgendwann ist es dann soweit das er sich sagt: "ich bleib im Bett, lass die Jalousie unten, stell das Telefon und die Türklingel ab". Er sperrt die Außenwelt ab und traut keinem mehr, auch sich selbst nicht. Selbst sein eigenes Spiegelbild ist schon zu viel, er mag es nicht mehr sehen. Aufstehen und was zu essen machen? wozu? nein hab keine Lust. Wer nichts tut braucht auch nichts essen. Aber richtig schlafen kann er auch nicht. Und wenn er dann mal schläft, kommen belastende Träume, und die reißen ihn dann aus dem Schlaf. Und wenn er nicht schläft kommen die Gedanken. Und sind die erst einmal mal da, sind es ja fast nur negative Gedanken, dann rotiert es im Kopf das ihm fast schwindelig wird. Bei den meisten kommen dann noch körperliche Schmerzen dazu. Dann wird gerätselt, was ist die Ursache dafür? — Nichts, er simuliert! — Er stellt sich an! — Er hat keine Lust! — Aber dass die Seele leidet, oder wie man auch sagt die Psyche, darauf kommt man erst viel später. Denn die psychische Belastung kann sogar starke körperliche Schmerzen verursachen. Manchmal fühlt es sich an als wenn jemand mit einem Messer zusticht. Bei anderen kommt es zur starken Atemnot und so weiter. Es gibt viele Beschwerden bei der die Psyche eine Rolle spielt. Das zu erkennen ist oft schwierig. Und es dauert lange bis fest steht dass die Psyche schuld ist.

Wenn der Mensch stark genug ist schafft er es, diesen Kampf zu gewinnen. Aber es ist nun mal so, dass nicht alle diese Kraft aufbringen können und sie scheitern an der Wirklichkeit. Darum gibt es uns, die Selbsthilfegruppe.

Wir versuchen miteinander den richtigen Weg zu finden, um das Jetzt und Heute besser ertragen zu können. Denn was die Zukunft uns bringt, und wie sie aussieht, weiß keiner. Die Angst vor der Zukunft gehört genauso zu unserem Leben wie bei vielen anderen, nur können wir noch schlechter damit umgehen. Denn wenn die Welt, wie bei vielen von uns, nur aus Grautönen besteht verliert man den Blick auf das Schöne in der Welt. Und davon gibt es doch so viel, das es für alle Menschen reicht. Ob gesund oder eingeschränkt. Eine rosarote Brille hilft da nicht, denn die lügt uns nur was vor. Die Welt hat mehr Farben als rosarot und grau. Und um die wieder zu erkennen brauchen wir die Hilfe anderer Menschen. Jeder sollte sich sein Gegenüber einmal genauer ansehen. Vielleicht spürt man ja dass mit Ihm etwas nicht stimmt und vielleicht kann man ja etwas für Ihn tun. Helfen kann so einfach sein. Einander zuhören und miteinander reden kann schon reichen. Und darum wird bei unseren Gruppentreffen eben viel geredet. Es wird über alles was uns bedrückt geredet. Es gibt auch bei uns nicht für alles eine Lösung, aber wir helfen uns gegenseitig dabei es etwas leichter zu machen. Ich hoffe dass es noch lange so bleibt. Denn es gibt noch viele Menschen die unsere Unterstützung brauchen. Und dafür wollen wir uns einsetzen und weitermachen so gut es geht. Und wir hoffen dass wir in zehn Jahren unser zwanzigjähriges Jubiläum feiern können. Wir wünschen allen ein bisschen mehr Zufriedenheit im alltäglichen Leben.