

Leid steckt an (William Shakespeare 1564-1616)

Kolumne von Werner Niebel

Leiden ist eine Erfahrung, der wir alle irgendwann einmal ausgesetzt werden. Wir können unter körperlichen oder seelischen Schmerzen leiden. Der Verlust eines geliebten Menschen, Krankheit, Alter oder äußere erdrückende Bedingungen können als Leid empfunden werden. Wie stark jemand leidet ist unterschiedlich. Was sich dem einen als tragisches Ereignis zeigt, an dem er fast zugrunde geht, kann bei einem anderen lediglich einen kurzen Moment des Erschreckens auslösen. Leiden ist eine äußerst persönliche Empfindung. Viele Gelehrte haben sich schon vor Jahrhunderten darüber Gedanken gemacht ob sich hinter dem Leid eine Sinnhaftigkeit versteckt die es zu ergründen gilt. Mir fällt

leidet. Wer zum Beispiel an einer Depression erkrankt, kann sich deutlich verändern. Lebensbejahende, aktive Partner können mutlos werden und ihren Tatendrang verlieren. Sie fallen in Hoffnungslosigkeit, ziehen sich zurück und haben das Vertrauen daran verloren, dass es jemals wieder besser wird. Partner/innen, Freunde oder Familienmitglieder versuchen zwar mit den Betroffenen Gespräche zu führen. In den meisten Fällen sind es zermürende Anstrengungen, die ohne Aussicht auf Verbesserung des erdrückenden Zustandes, beendet werden. Angehörige überschreiten oft die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Ihre eigene Hilflosigkeit mit den Erkrankten umzugehen erzeugt in den Angehörigen oft

austauschen. Aber wo? Gudrun Bondel hat innerhalb der Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression eine Anlaufstelle für Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen eingerichtet. Angehörige machen etlichen Fragen zu schaffen, wie zum Beispiel: „Soll ich autoritär oder duldsam sein?“ „Kann ich dem Erkrankten helfen?“ „Verhalte ich mich richtig?“ „Wie reagiere ich bei Streitigkeiten?“ Wer fragt nach mir?“. Ich habe nur ein paar Fragen aufgezählt die sich Angehörige stellen. In der Gruppe wird der Erfahrungsaustausch gefördert. Erlebnisse anderer Angehöriger zeigen, wie man mit Menschen leben kann, die seelisch erkrankt sind. Hier spüren die Ratsuchenden, dass sie nicht alleine sind und lernen andere kennen, die auch verlernt haben an sich selbst zu denken. Hier trifft man sich nicht um frustriert Vorwürfe gegenüber den Betroffenen zu machen. In gemeinsamen Gesprächen werden Wege gesucht um mit der Situation umzugehen. Der gegenseitige Austausch kann Hoffnung und Zuversicht bringen. Bei den Treffen werden Informationen weitergegeben und nicht selten kommt auch das Lachen nicht zu kurz. Die Gruppe besteht seit Mitte 2016 und zählt schon nahezu zehn Mitglieder, die regelmäßig in Reichelsheim zusammenkommen. Einige der Mitglieder standen, wie ihre betroffe-



Foto: Gabriele Lehmann

nen Partner/innen oder Kinder, vor einer vernagelten Tür und sahen nicht mehr die schönen Dinge im Leben. Mit dem Betroffenen der Starre zu entfliehen und in Bewegung zu kommen, wünschen sich Angehörige schon so lange. Es besteht das Bedürfnis gemeinsam Erholung und Entspannung zu finden, um zusammen das Leben genießen zu können. Es gibt keine Garantie, dass hilfeschuchende Angehörige all das in der Angehörigen-Gruppe von Gudrun Bondel finden. Sie finden auf jeden Fall Verständnis, Diskretion, Beistand, Gleichgesinnte und Begleitung in einer schwierigen Lebensphase. Es ist ein gutes Gefühl die Gratwanderung zwischen Selbstbestimmung und Verantwortung nicht alleine zu gehen. Zum Schluss möchte ich bemerken, dass bekanntlich geteiltes Leid, nur halbes Leid ist. Ansprechpartnerin: Gudrun Bondel | gudrun@shg-apd.de | 06161 1570 | www.shg-apd.de



„Betroffene und Angehörige stehen oft starr vor einer vernagelten Tür und sehen keinen Ausweg“
Grafik: Julia Grumt

noch ein Zitat von Leo Tolstoj ein: „Suche im Leiden den Samen Deines künftigen geistigen Wachstums, sonst ist das Leben sehr bitter.“ Eine wahrlich weise Aussage, jedoch wird es jedem Leidenden schwer fallen, in seinem Zustand etwas positives zu erkennen und sein Leiden als Wachstum anzusehen.

Leiden kann aber auch anstecken. Man braucht selber gar keinen Grund zu haben, dass es einem schlecht geht, wenn ein nahestehender Angehöriger erkrankt kann es vorkommen, dass die ganze Familie darunter

Schuldgefühle oder Unmut. Depressionen, oder andere seelische Erkrankungen, erstrecken sich oft über längere Zeiträume. In vielen Fällen kommt es dazu, dass Angehörige überfordert und erschöpft in die Resignation übergehen. Über einen längeren Zeitraum haben sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt und keine Zeit gefunden um auf sich selbst zu achten. Zu erkennen, dass man sich aufgeopfert hat so gut es geht und nun selbst am Rande der Verzweiflung ist, schmeckt bitter. Angehörige können Co-Therapeuten sein, aber auch selbst krank werden. Sie möchten reden und sich



Gudrun Bondel