

Zwischenbilanz von 14 Jahren Selbsthilfearbeit

Als ich 2006 mit der Diagnose „Depressionen“ konfrontiert wurde, hatte ich keine Ahnung, was das eigentlich ist und was damit auf mich zu kam.

Mir war nur klar, dass meine Stimmungssituationen für mich immer unberechenbarer geworden waren und ich diese nicht mehr als „normal“ empfand.

Ohne wahrnehmbare Ursache schien meine Stimmung in die Höhe zu gehen oder ins Bodelose abzustürzen, wodurch ich mich immer mehr überfordert und hilflos fühlte.

Neben dem 1. Arztbesuch wandte ich mich als gläubiger Christ auch an den Gott – an dem ich glaubte – und wollte schon gerne wissen, „*Warum gerade ich?*“

Heute – nachdem ich so viele Jahre in der Depressionsselbsthilfe tätig bin - kann ich mir selbst und auch Ihnen die Antwort geben:

„Durch die eigene Erkrankung bekam ich einen allumfassenden Einblick in die Betroffenheitssituation von an Depressionen erkrankten Menschen in der unendlich erscheinenden Vielfalt der Facetten dieser Erkrankung...

... UND ... durch das eigene Erleben kann ich sie in ihrer Betroffenheit verstehen, mich in sie hineinversetzen und sie mit m/einem kontinuierlich wachsenden Einfühlungsvermögen und Verständnis immer besser da „abholen“, wo sie gerade in ihrem Krankheitsverlauf stehen“.

In all den Jahren dachte ich sooft, das ich das nicht schaffen, meine Kraft dazu nicht ausreichen und ich den Anforderungen eines Gesprächsgruppenleiters und Webmasters unserer Homepage nicht gewachsen bin - es stimmte: Ich war es nicht!

Doch seit Beginn meiner Arbeit erlebte ich immer wieder, dass nicht ich und meine Fähigkeiten die Voraussetzungen für die Selbsthilfearbeit bestimmten.

Ich kann nur berichten, wo oft ich am Mittwoch – dem Trefftag für unsere Gruppengesprächsabende – völlig erschöpft nach schlechtem Schlaf und mit Stimmungstief in den Tag startete.

In diesem Zustand dachte ich immer wieder, dass ich den Gruppenabend absagen müsste, doch es kam bisher immer wieder anders.

Für alles, was mich bezüglich der Gruppenarbeit forderte, BEKAM ich die Kraft, die ich jeweils benötigte, ganz egal, ob das die Gesprächsabende, Vorgespräche, Telefonate mit Hilfesuchenden, organisatorische Aufgaben, bürokratische Angelegenheiten, Videokonferenzen, Referentenbesuche, Gruppenevents, Finanzangelegenheiten, Arbeiten an der Homepage u. v. m. waren.

Vor all diesen Terminen nutzte ich als gläubiger Mensch das Gebet und erlebte immer wieder, wie ich BEFÄHIGT wurde, den sich mir stellenden Herausforderungen genügen zu können.

Inzwischen VERLASSE ich mich darauf, das ich das DAZUBEKOMME, was ich selber nicht habe / aufbringen kann und erlebe jedes Mal aufs Neue, wie mir das ZUFÄLLT, was ich brauche.

- Konzentrationsfähigkeit (*meine größte Schwäche durch die kognitiven Defizite der Depressionserkrankung*)
- Innere Ruhe (*ich bin ohne das ich das will immer sehr aufgeregt was sich immer mehr „hochschauelt“*)
- Ein „Wohlgefühl“ (*da ich immer mit körperliches Unwohlsein, Übelkeit, Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen u. s. w. zu kämpfen habe*)
- Sicherheit (*da ich sehr unsicher im Umgang mit und im Aufenthalt unter Menschen geworden bin*)

Da wäre noch Vieles mehr aufzuzählen, aber für alles gilt: ICH MUSS NUR LOSGEHEN, den „1. Schritt“ selber tun, dann BEKOMME ich, was ich dazu brauche.

Wie oft hatte ich nur wenige „Prozente“ selber anzubieten und erfuhr / erlebte die Ergänzung um die fehlenden – ZUVELÄSSIG und IMMER WIEDER.

Seit meiner Glaubensentscheidung (mit meinem 16. Lebensjahr) verging kein Tag in meinem Leben, indem ich mich nur auf mich selbst verlassen musste.

In all den Jahren erlebte ich und kam zu der Erkenntnis, dass meine Glaubensentscheidung die Wichtigste überhaupt in meinem Leben war.

Im gemeinsamen Glauben fanden meine 2. Frau und ich zusammen, nachdem ich nach mehrfachem Ehebruch meiner 1. Frau geschieden wurde und alleinerziehend mit zwei kleinen Kindern klarkommen musste. Seit unserem Kennen Lernen bestimmt das Leben im Glauben unser Miteinander, unser Leben und den Umgang mit den Menschen in unserem Umfeld.

Wir vertreten und leben die Einstellung, das wir den Menschen um uns herum nicht durch „Predigen“, vieler Worte, durch „Überzeugungsarbeit“ (dazu gäbe es auch keine biblische Berechtigung) etwas aufdrängen, ihnen überstülpen oder sie manipulieren wollen. Viel richtiger finden wir es, durch „Vorleben“ ein Zeugnis zu geben, für Andere da zu sein, im Rahmen unserer Möglichkeiten zu helfen und bei schweren Schicksalsschlägen zur Seite zu stehen, wo viele andere auf Abstand gehen.

Mein Fazit:

Wenn ich in dieser Bilanz über mein Leben speziell auch über meine Selbsthilfearbeit nachdenke, kann ich nur sagen, das ich ohne meinen Glauben und die Hilfe meines Gottes NIE DAHIN GEKOMMEN WÄRE – WO ICH JETZT BIN.

Ich fand in dieser Arbeit meine BERUFUNG und AUFGABE, aber noch so viel mehr, was mein Leben reicher und schöner werden ließ – TROTZ DER ERKRANKUNG AN DEPRESSIONEN.

Neben den wunderbaren – leidgereiften – Menschen die ich Kennen Lernen durfte, wurde ich auch zu den für mich passenden Ärzten, Fachärzten und Therapeuten „GEFÜHRT“, die mich innerhalb ihres Fachgebietes gut, verständnisvoll und engagiert betreuen und behandeln.

Mir wurde „RECHT VERSCHAFFT“ als ich durch 2 Instanzen meine erhaltene und wieder weggenommene EU- Rente zurück klagte und nach 5 Jahren die Prozesse gewann. Auch der Kampf um eine lebenswichtige und lebensverändernde OP wurde nach 6jährigem Kampf mit meiner Krankenkasse und mittels des Eingreifens des Petitionsausschusses für mich entschieden.

Das Leben im Glauben und was sich für mich daraus ergab, veränderte mich grundlegend. Ich erlebte – wie es auch in der Bibel im 2. Brief des Paulus an die Korinther Kapitel 5 - Vers 17 in der Übersetzung „Hoffnung für Alle“ steht - Darum: *„Ist jemand in Christus (lebt im Glauben), so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden“*.

Ich lernte, dankbar zu sein, mich an den kleinsten Dingen wieder freuen zu können, begann, die Welt wieder mit ganz anderen Augen zu sehen und freue mich daran, das ich aus dem zuvor eher sinnlosen Daseinsdenken heraus gefunden habe und mein Leben Sinn, Hoffnung und Erfüllung gefunden hat.

Die Stabilität und Qualität unserer – auf christlichen Grundsätzen und im Glauben gelebten Ehe – „TRÄGT“ mich durch viele Lebensbelastungen, in denen mir meine Frau Halt, Ermutigung und Beistand gibt, ich aber auch umgekehrt für sie da sein und ZURÜCKGEBEN darf.

Als besonderes „GESCHENK“ empfinde ich auch die wertvolle Begleitung durch unsere „tierischen Therapeuten“ – 2 Hunde, 2 Katzen, ein paar Fische im Aquarium und viele „Schildbürger“ (wie ich unsere Schildkröten gerne nenne).

Sie geben uns Beiden eine ganz besondere Bereicherung unseres Lebens und wir erkennen auch in Ihnen die wunderbare „SCHÖPFUNG“ und die Einzigartigkeit aller Lebewesen wieder, die wir auch in allen Menschen sehen und erkennen.

Im PSALM Nr. 139 (aus der Bibel in der Übersetzung „Hoffnung für Alle“ am Ende meiner Bilanz nachzulesen) gibt es einen wunderbaren Vers, den ich – als Ansage formuliert – sooft den Menschen sagte, die zerstört, entmutigt, am Ende ihrer Kräfte, ausgegrenzt, gemobbt, unverstanden und sogar verurteilt für ihre Erkrankung zu mir kamen.

Er lautet: **„Du bist einzigartig und wunderbar gemacht“!**

Hier gibt es keinen Leistungsgedanken, Vergleich, Maßstab, Herausforderung - keine Messbarkeit. Diese wunderbare Aussage meint den Menschen als Individuum, als unvergleichliches, wunderbares Wesen aus der „Hand des Schöpfers“.

In Respekt und Achtung davor gehe (/n) ich (wir) auf die Menschen zu und sind uns klar, das WIR ALLE VON DERSELBEN SCHÖPFERHAND GESCHAFFEN SIND.
Demzufolge gibt uns Nichts und Niemand das Recht, uns über andere zu erheben, uns für wertvoller oder besonderer als sie zu erachten.

So leben wir im Verständnis unseres Glaubens diesen für uns selbst, aber auch als EINLADUNG an diejenigen um uns herum, die ihren Halt verloren haben, denen Lebenssicherheiten und Grundlagen weggebrochen sind, die allein, einsam, verlassen von dieser Welt und ihrer Leistungsgesellschaft aussortiert wurden, den „Sinn ihres Lebens nicht finden können“ und all ihre verblieben Kraft in die Suchen danach investieren.

Wir haben „UNSEREN SINN DES LEBENS“ gefunden und wissen, dass wir durch unseren Glauben Halt, Hoffnung und etwas haben, was nicht an die Begrenzungen dieser Welt gebunden ist.

Wer auch immer unter Ihnen mit einer Erkrankung konfrontiert ist, der KANN Hilfe und Unterstützung auch im Glauben finden.

NICHT weil ich es von mir / uns erzählt habe!

Glauben KANN jede/r nur für sich selbst kennen lernen, prüfen, damit leben und für sich selbst „ausprobieren“. Es geht dabei weder um Gefühl, noch um die sehr unrühmliche Geschichte der Kirchen, die sich Glauben so „gedeutet und zurechtgebogen“ haben, das er ihren Zwecken entsprach. Dabei blieben von der biblischen Lehre des Glaubens, von der Freiheit ihn zu leben und darin selbst frei zu werden oft kaum noch etwas übrig.

Deswegen spreche ich hier auch deutlich vom GLAUBEN, von GOTT, von der BIBEL und NICHT von der Kirche.

Lassen Sie sich ermutigen, Ihr „Lebensexperiment GLAUBEN“ zu wagen - Sie KÖNNEN NUR GEWINNEN!

Ich wünsche Ihnen viele wunderbare Erfahrungen, eine neue Lebensqualität und – Perspektive und einen deutlich erleichternden Einfluss auf Ihr Krankheitsgeschehen.

Olaf Lindenlaub, Gesprächsgruppenleiter und Webmaster der Homepage der SHG Lebensumwege-Erfurt.

Hier ein Auszug aus dem PSALM aus dem ich den o. g. Vers entnommen habe:

01. Ein Lied von David. HERR, du durchschaust mich, du kennst mich durch und durch.
02. Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke.
03. Ob ich gehe oder liege – du siehst mich, mein ganzes Leben ist dir vertraut.
04. Schon bevor ich anfangen zu reden, weißt du, was ich sagen will.
05. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine schützende Hand über mir.
06. Dass du mich so genau kennst, übersteigt meinen Verstand; es ist mir zu hoch, ich kann es nicht begreifen!
07. Wie könnte ich mich dir entziehen; wohin könnte ich fliehen, ohne dass du mich siehst?
08. Stiege ich in den Himmel hinauf – du bist da! Wollte ich mich im Totenreich verbergen – auch dort bist du!
09. Eilte ich dorthin, wo die Sonne aufgeht, oder versteckte ich mich im äußersten Westen, wo sie untergeht,
10. dann würdest du auch dort mich führen und nicht mehr loslassen.
11. Wünschte ich mir: »Völlige Dunkelheit soll mich umhüllen, das Licht um mich her soll zur Nacht werden!« –
12. für dich ist auch das Dunkel nicht finster; die Nacht scheint so hell wie der Tag und die Finsternis so strahlend wie das Licht.
13. Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.
14. **Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast!** Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!
15. Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.
16. Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben – noch bevor einer von ihnen begann!
17. Wie überwältigend sind deine Gedanken für mich, o Gott, es sind so unfassbar viele!
18. Sie sind zahlreicher als der Sand am Meer; wollte ich sie alle zählen, ich käme nie zum Ende!