

Textbeiträge

Eingesendet für das Veranstaltungsformat „reden! statt schweigen“ 2023

zum Veranstaltungsthema: Scham und Schuld – Zwischen vertrauten Gefühlen und großem Leid

- Scham und Schuld -

von Conny Müller

Seite 1

- Schuld und Scham -

von Marie Sonneborn (Name geändert)

Seite 4

„Stapfenstreich“

Sinnabschnitt aus dem Erzählungszyklus von Lina-Sophie Jacobs

Seite 5

- Scham und Schuld -

von Conny Müller

Niemand ist schuld und es besteht auch keine Notwendigkeit, sich zu schämen, weder für Betroffene noch für die Angehörigen.

Mein Herzmensch ist Bipolar II und leidet daher an überwiegend schweren depressiven Episoden und ich bin die Angehörige.

Ich bin die andere Seite der Erkrankung, der gesunde Part, die Vernünftige, Rationale und Stabile. Die Begleitung, die Unterstützerin, die Auffängerin, die liebend Mitfühlende.

Scham war zu Beginn der Erkrankung eine Herausforderung für meinen Herzmenschen.

Zu gestehen, sich selbst und vor allem nach außen hin, dass man nicht mehr so funktioniert, wie vor der Erkrankung, wurde zu einem weiteren Symptom.

Der Schuld sind wir lange hinterhergejagt, aber wir haben sie nicht zu greifen bekommen. Deshalb haben wir recht schnell damit aufgehört und akzeptiert, dass niemand die Schuld trägt. Es gab keine Projektionsfläche für die Krankheit und deren Folgen, es blieb nur die Akzeptanz.

Beides konnten wir ablegen, leider hat es uns nicht davor bewahrt, dass andere Menschen diese Empfindungen oder Überzeugungen eben nicht ablegen konnten.

Eine Erfahrung, die ich uns gerne erspart hätte, denn es hat uns mehrfach in unserem Vorhaben, zu genesen weit zurückgeworfen.

Wir hatten nicht nur gegen die Erkrankung zu kämpfen, sondern der eigentliche Kampf fand Außerhalb statt.

Ärzte, die uns nicht ernst nahmen. Institutionen, die uns eigentlich helfen sollten und alles in Frage stellten. Von der Krankenkasse bis zur Pflegeversicherung über Behandler und andere soziale Träger habe ich für meinen Herzmenschen einen Weg erkämpfen müssen,

der uns immer wieder, entweder als schuldig hat dastehen lassen, oder in die Scham getrieben hat. Im Endeffekt der totale soziale und gesellschaftliche Abstieg, im freien Fall.

Das ist es, was uns so traurig und wütend gemacht hat, er wollte gesundwerden, weil er krank war. Er war nicht krank, um dem System absichtlich etwas zu entnehmen, was ihm oder uns nicht zustand. So hat es sich aber immer angefühlt. Unterstellungen, Prüfungen und Hürden wurden so aufgebaut, dass er diese alleine niemals hätte nehmen können und heute auch deshalb nicht mehr da wäre. Aber ich möchte niemandem eine Schuld zuweisen. Ich habe zu 1000% die Verantwortung und die Kosten übernommen, auch wenn es uns an unsere Grenzen gebracht hat.

Aber wir haben es geschafft, in die Stabilität nach zehn Jahren Leidensweg und Kampf um die Existenz.

Ob es das wert war? Ob ich es wieder machen würde? Jederzeit!

Ob sich was ändern muss? Ob Stigmatisierung auch Angehörigen widerfährt?
Auf jeden Fall!

Deshalb genießen wir unsere kommenden Jahre umso mehr und deshalb arbeite ich täglich weiter dafür. Gegen die Stigmatisierung, egal von wo sie kommt, für Angehörige und Betroffene, Paare und Familien. Unser Gesundheitssystem ist überlastet und wir dürfen uns von der Vorstellung verabschieden, dass Krankheit nichts kostet. Es hat uns alles gekostet und wir mussten es uns zurückholen. Ohne die Angehörigen ist das fast unmöglich und doch arbeiten wir im Schatten des Systems.

Wir heilen nur gemeinsam und nicht in der Trennung, wir brauchen den Dialog mehr denn je. Ich bin zwar keine Non-Profit-Organisation, aber ich bin selbstständig und ich leiste weiterhin meinen Beitrag zu einer verständnisvolleren Gesellschaft. Heute helfe ich Angehörigen mit ihrer Herausforderung als Begleitung.

Schuld daran ist tatsächlich die Krankheit, aber dafür schäme ich mich nicht, im Gegenteil. Heute bin ich stolz auf meine Expertise nach zehn Jahren Nahkampf Erfahrung gegen die Depression und was diese in den Familien bewirken kann. Ich wünsche allen betroffenen Paaren und Familien die baldige Stabilität und die nötige Resilienz, sich diese auch zu holen.

- Schuld und Scham -

Von Marie Sonneborn (Name geändert)

Vor einigen Jahren erkrankte ich an einer Depression. Damals wusste ich noch nicht, was das bedeutet. Eine tiefe Trauer durchzog meinen Tag und keine Freude oder Spaß konnten mich noch erreichen. Die Trennung von meinem Lebenspartner und der anschließende Kampf um meine Kinder, raubten mir die letzten Kräfte.

Eines Tages schauten mich meine Kinder mit groß besorgten Blicken an und sagten zu mir: „Mama, wir machen dich wieder gesund!“. Ich spürte, dass ich meinen Kindern nicht mehr gerecht wurde. Das machte mich noch müder und trauriger.

Mein Arzt verschrieb mir Beruhigungstabletten. Familie, Freunde und Bekannte reagierten irritiert, enttäuscht und teilweise vorwurfsvoll. Denn die Erwartungen die sie hatten, konnte ich nicht mehr erfüllen. Ihre Ermahnungen ... „Du als Erzieherin musst doch dein Leben in den Griff bekommen!“ Oder: „Wir haben alle Probleme und müssen auch damit klarkommen!“ Diese Sätze „hallen“ noch heute in meinen Ohren.

Natürlich wollte ich für meine Kinder funktionieren, aber es gelang mir nicht mehr. Mein Chef von der Lebenshilfe kam auf mich zu, er war sehr besorgt und bat um ein Gespräch.

Einfühlsam, beschrieb mein Chef mir, das Hilfe und Unterstützung annehmen keine Schwäche bedeuten würde.

Also nahm ich professionelle Hilfe in Anspruch, auch wenn es mit großer Scham meinerseits verbunden war. Die Genesung und das Erwachen nach meiner Erkrankung waren voller Scham.

Die Erkenntnis, dass ich keine gute Mutter für meine Kinder während meiner Depression war, konnte und wollte ich mir nicht verzeihen. Meine Verzweiflung und meine Scham fingen an, Amok gegen meine Person zu laufen. Alles schrie in mir auf „DU HAST VERSAGT“ als Mutter und Erzieherin. Denn ich liebte es, Mutter und Erzieherin zu sein; es ist meine Berufung.

Dunkle Gedanken verfolgten mich auf Schritt und Tritt.

Nur ein Entzug von meinen Beruhigungstabletten und eine anschließende Therapie halfen mir, am Leben zu bleiben.

Ein Sinnabschnitt aus dem **Erzählungszyklus „Stapfenstreich“**

von Lina-Sophie Jacobs, (09.09.2022, Selbstverlag, S. 83-85).

„Ein autofiktionales Werk über den Suizid meines Vaters – und vor allem darüber, wie Trauer und Traumata im und am Körper wirken.“ (Lina-Sophie Jacobs)

Oma öffnet mir die Haustür und an ihrem Blick weiß ich sofort, dass sie es weiß. Mein Gesicht wird heiß, ich stimme ein in ihr Schweigen und halte die Luft an.

Das Einzige, was sie dann in die Stille hinein zu mir sagt: »Du bist wie dein Vater!«

Sie hat sie also gefunden, die ramponierten Holzfiguren. Ich habe sie in die Fensterbankecke des Gästezimmers geschmissen und panisch den Vorhang zugezogen, um zu vertuschen, dass mir beim Spielen etwas abgebrochen ist.

Als Oma die Figuren findet, denkt sie erst, du warst das!
Aber du kannst es ja gar nicht gewesen sein.
Ich habe die Figuren kaputt gemacht!

Genau genommen nur die eine von ihnen, den Schlachtermann der hölzernen Schlachterfamilie. Ich erkenne sie sofort: Die gehören auf den Holzkronleuchter in Omas Esszimmer mit den Bauertieren. Ich finde die Figuren in Omas Schreibtischschublade, gehe mit ihnen ans Fenster ins Licht. Warum hat sie sie versteckt?

Ich reihe die Figürchen auf der Fensterbank auf. Die kleine Schlachterfamilie macht einen Ausflug nach Bad Zwischenahn.
Klippklippklipp.

Der Schlachtermann vorne weg. Ich will ihn mir genauer angucken und betaste ihn mit meinen Fingern. Da bricht sein Hackbeil ab. Für einen Moment erstarre ich, dann werfe ich die Familie in die Fensterbankecke. Dort bleibt sie als unübersichtlicher Haufen liegen. Der kaputte Schlachter unter allen anderen, unter seiner Familie. Ich ziehe den Vorhang zu, höre auf zu atmen und schleiche rückwärts aus dem Zimmer und denke so laut wie möglich: »Schau hinter den Vorhang, Oma!«

Ich kann es ihr nämlich nicht sagen. Ich sage nie, wenn mir etwas kaputtgeht. Ich verberge immer alles, wende meinen Blick ab und lebe von da an mit der Angst, dass es jemand herausfinden könnte. Gleichzeitig wünsche ich mir nichts sehnlicher, jemand möge es doch bitte herausfinden, möge das, was ich getan habe, aussprechen und mich aus dem angespannten Zustand erlösen, in den ich mich selbst versetzt habe. Bis die Erleichterung einsetzt, muss ich die Luft anhalten.

»Es ist nur eine Frage der Zeit, nur eine Frage der Zeit!«, denke ich.

Dieses Mal dauert es tatsächlich nicht lange, bis Oma das mit den Holzfiguren herausfindet, es ausspricht und mich erlöst. Sie sagt es bereits wenige Tage später, als ich sie erneut besuche. Sie ist zwar enttäuscht, aber über den Satz, mit dem sie alles auflöst und mich ins Haus lässt, muss ich schmunzeln, und sie dann auch. Ich atme aus.