

Kirche in 1Live | 03.02.2015 floatend Uhr | Sebastian Richter

Stark für Lena

Ich in einer Selbsthilfegruppe? Am Anfang fand ich es doof. Aber inzwischen habe ich gelernt, ich kann nur stark für andere sein, wenn ich selber stark bin. Doch der Reihe nach.

Meiner Freundin Lena geht es nicht gut. Aber nicht so, wie es mir ab und zu nicht gut geht. Nein, Lena ist depressiv. Manchmal schläft sie kaum drei Stunden in der Nacht und morgens braucht sie ewig, um aus dem Bett zu kommen. Wenn wir mit Freunden unterwegs sind, lässt sich Lena nur widerwillig mitziehen. Sie redet dann kaum. Nicht alle wissen von ihrer Depression. Es ist dann immer eine schwierige Situation, auch für mich.

Irgendwann hat sie sich überwunden: Seit kurzem geht sie zu einer Therapie. Die scheint ihr gut zu tun. Doch für mich wird es immer schwieriger: Ich weiß nicht, ob und wann ich sie darauf ansprechen soll. Ich will nicht oberflächlich sein. Aber ich will sie auch nicht ständig daran erinnern, wie schlecht es ihr geht.

Ich bin dann mal mitgefahren zu ihrer Therapeutin. Die hat gesagt, ich soll für sie da sein, wenn sie mich braucht. Aber ich soll zuerst auf mich achten, meine Hobbies nicht vernachlässigen. Und vor allem: selbst auch mit jemandem darüber ins Gespräch kommen.

Wie gesagt: Am Anfang fand ich es doof. Aber inzwischen besuche ich jede Woche eine Selbsthilfegruppe für Angehörige bei der Kontaktstelle der Diakonie. Der Austausch tut mir gut und jetzt weiß ich: Ich kann nur stark für Lena sein, wenn ich selber stark bin.

Sprecherin: Alexa Christ