

Hörmal | 16.08.2020 07:45 Uhr | Petra Schulze

Meld´ dich, wenn du mich brauchst

"Meld´ dich, wenn du mich brauchst.", sagt Jule und zieht die Wohnungstür hinter sich zu. Seit drei Stunden haben sie Probleme gewälzt - Jule und ihre Freundin Laura. Lauras Freund hat sich nach fünf Jahren Beziehung mit einer anderen vom Acker gemacht. Jetzt hockt Laura in einem tiefen schwarzen Loch. Damit hat sie nicht gerechnet. In ihrer Phantasie haben schon die Hochzeitsglocken geläutet. Am Anfang hat Laura noch geheult. Jetzt geht es ihr so schlecht, dass sie nicht mal mehr das kann. Teilnahmslos sitzt sie auf dem Sofa. Kann sich zu nichts mehr aufraffen. Schämt sich. Fragt sich ständig: Bin ich nicht gut genug? Warum ist er gegangen.

Jule kann nicht mehr. Das geht jetzt schon seit Wochen so. Nichts scheint Laura zu helfen. Keine Ablenkung. Kein Trösten. Kein Machtwort. Ja, selbst das hat Jule versucht. Und jetzt sagt sie: "Du, ich muss jetzt. Meld´ dich, wenn du mich brauchst, ja?" Doch Laura ruft Jule nicht an. Und Jule ist froh und geht erstmal auf Distanz. Und es tut ihr gut. "Mensch, was hat mich das runtergezogen", denkt sie und wenn ihr schlechtes Gewissen sagt: "Hörmal, kümmer´ dich wieder um Laura", sagt sie: "Wieso, sie kann mich doch jederzeit anrufen, wenn sie mich braucht. Hab ich ihr doch extra angeboten."

"Meld´ dich, wenn du mich brauchst." Das klingt erstmal nach einem tollen Angebot. Das kann aber genauso gut ein Notausgang sein. Wenn mir etwas zu viel wird. Was mir klar sein muss: Wenn ich das jemandem wie Laura sage, jemandem in Trauer also oder gar einer Depression – dann wird diese Person nicht um Hilfe bitten. Ihr geht es schon so schlecht, dass sie gar nicht mehr weiß, was sie braucht. Sich aufraffen und zum Telefonhörer greifen... geht gar nicht.

Deshalb ist praktische Hilfe oft das Beste: Einfach nur bei ihr sein. Aufräumen. Tee kochen. Etwas zu essen machen. Sie zum Arzt oder in eine Beratungsstelle fahren. Jule hat das schon alles durch – und braucht eine Pause. Völlig legitim. Die hätte sie aber anders organisieren können: Eine Freundin oder einen Freund fragen, ob sie mal die Besuche übernehmen.

"Meld dich, wenn du mich brauchst" – das ist aber nicht nur ein Notausgang aus einer schwierigen Situation, sondern auch eine Möglichkeit, mich zu drücken. Mit einem nur scheinbaren Angebot. Eine echte Hilfe sieht so aus: Einem Nachbarn, der seine Frau verloren hat, eine Hühnersuppe vorbeibringen. Selbst wenn er die vielleicht gar nicht mag – allein die Geste zählt. Einer kranken Nachbarin einen Blumenstrauß vor die Tür stellen. Oder einer verzweifelten Jugendlichen einen Spaziergang anbieten oder einen Besuch im

Zoo.

Das, was ich leisten kann. Konkret und praktisch. Von Herzen.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius