

Hausarbeit

im Rahmen der 25. Peer Counseling Weiterbildung 2023 / 2024

zum Thema

Beziehungen bei Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft

*Egal wie sehr du an dir zweifelst, auch in dir steckt so viel mehr
-Deniz Deke*

vorgelegt von: Paul-Udo Hofmann
Einzelberater: Jenny Bießmann
Abgabetermin: 15. 05. 2024

Gliederung:

1. Einleitung und persönliche Vorstellung	1 - 2
2. Im Alleinsein mit sich sein	3 - 4
3. Selbstliebe gleich Selbstvertrauen	5 - 7
4. Medien und der Einfluss auf unsere Beziehungen	8
5. Meine Erfahrungen mit dem Thema Beziehungen	9 – 11
6. Schlusswort	12

1. Einleitung:

Beziehungen sind das Salz des Lebens, was es auch so besonders macht.

Beziehungen sind ein Wunder, dass uns hilft zu wachsen und auf den Boden der Tatsachen zurückzukommen. Oft sind sie eine Berg- und Talfahrt, die uns Freude und Hoffnung gibt, aber auch Trauer und Enttäuschungen bereithalten kann. Dabei ist es völlig gleich, ob man eine Behinderung hat oder nicht. Egal ob beide Partner eine Beeinträchtigung haben oder nur einer, ist es das Wichtigste in einer gesunden Beziehung an sich zu arbeiten, gemeinsam Probleme zu lösen und Kompromisse zu finden.

Hier ist das entscheidende die Kommunikation, ohne sie kann keine Beziehung gedeihen, sowie Verständnis, Vertrauen und Loyalität aufgebaut werden. Viele Menschen können es sich schwer vorstellen, dass Personen mit Einschränkungen genauso eine Beziehung wie jeder andere erleben können. Dem ist aber nicht so.

Ich habe mich entschieden über das Thema Beziehungen in meiner Hausarbeit zu schreiben, da ich einige Menschen mit Beeinträchtigung kenne, die sich eine Beziehung, sei sie nun freundschaftlich oder eine Liebesbeziehung, wünschen, aber nicht daran glauben dies jemals zu erreichen. Oder noch schlimmer, denken es auf Grund ihrer Lebenssituation einfach nicht zu verdienen.

Ich persönlich nehme mich von diesen Gedanken und Gefühlen nicht aus und möchte mit meiner Arbeit das Thema für mich selbst reflektieren und aufarbeiten. Einsamkeit ist die größte Pandemie des Jahrhunderts. Soziale Isolation ist genauso schädlich wie 15 Zigaretten am Tag zu rauchen.

Persönliche Vorstellung:

Geboren wurde ich im März 1996 in Cottbus. Ich kam ungefragt, viel zu früh, mit nur 1800 g Gewicht auf die Welt. Aber davon wusste ich nichts und auch nicht, was die Zukunft für mich bereithält. Irgendwann diagnostizierten die Ärzte dann bei mir eine Spastische Diparese und es begann ein Weg, begleitet von Physiotherapien, Operationen und Kuren. Immer verbunden mit der Hoffnung auf Besserung oder dem vermeintlichen nicht erfüllbaren Wunsch nach Heilung...

Meine Kindergartenzeit verlebte ich in einem Integrationskindergarten, in guter Gemeinschaft, mit einer sehr liebevollen Kindergärtnerin und einer leidenschaftlich engagierten Physiotherapeutin.

Rückblickend kann ich sagen, es war die schönste Zeit meines Lebens, völlig unbefangen und vollständig integriert in der Kindergartengruppe. Ich hatte viele Freunde, tolle Erlebnisse und war mir der Unterschiedlichkeit von uns Kindern in keiner Weise bewusst. Es spielte keine Rolle, dass ich nur am Rollator laufen konnte. Nur die täglichen Therapieeinheiten zeigten mir, dass irgendetwas anders war als bei den anderen Kindern.

Der erste Einschnitt und Riss aus meiner Traumwelt war mein Schuleintritt.

Plötzlich wurden von mir Dinge erwartet, die ich nicht erfüllen konnte. So hatte ich auf Grund meiner Feinmotorik große Schwierigkeiten das Schreiben zu lernen und auch meine Konzentration auf gestellte Aufgaben, zeigte Schwächen. Mit meinen Lehrerinnen und Bezugspersonen konnte ich mich nicht so gut anfreunden, der Unterschied zu meinen verständnisvollen Kindergärtnerinnen war zu groß. Auch ein Schulwechsel auf die Oberlinschule Potsdam half da erst einmal nicht viel. Es war alles so anders ...

Ich brauchte sehr lange, bis etwa zur 7. Klasse, bis ich mich in der Schule so einigermaßen angekommen und verstanden fühlte. Viele unterschiedliche Lehrerinnen lernte ich in dieser Zeit kennen und erlebte auch differenzierte Herangehens- und Verhaltensweisen zu Menschen mit Behinderungen. Da meine Mitschüler alle aus unterschiedlichen Heimatorten zur Schule gefahren wurden, war es schwer Freundschaften aufzubauen, die über den Schulalltag hinaus gingen. Die Ferienzeit war auch die einsamste Zeit, die ich für mich erlebte.

Meine Berufsschule startete ich dann als sehr schüchterner und teilweise ängstlicher Mensch.

Eine richtige Berufswahl gab es für mich eigentlich nicht, da als Rollstuhlfahrer nur eine Ausbildung im Bürobereich angeboten wurde. Das war natürlich nicht meine Traumvorstellung, aber es gab auch keine anderen Alternativen. Berufsberatung fand damals tatsächlich nicht in gewünschtem Maße statt. Unter der Woche wohnte ich im Internat des Berufsbildungswerkes. Es gab Angebote zur Sport- und Freizeitgestaltung, Bowling und gemeinsame Veranstaltungen. Aus Angst vor Ablehnung hielt ich mich lieber in meinem Internatszimmer auf, anstatt mich an angebotenen Freizeitmöglichkeiten zu beteiligen. Oft saß ich in meinem Zimmer und sah den anderen aus dem Fenster zu. Aus heutiger Sicht ein großer Fehler. Denn, was ist mir dadurch nicht alles entgangen ... Erst im letzten Lehrjahr wechselte eine neue sehr engagierte Betreuerin in unser Internatshaus und ich begann langsam mich zu öffnen und Kontakte mit anderen Mitschülern zu pflegen. Aber auch das sind Erfahrungen, aus denen ich bis heute noch immer lerne.

Nach Ende der Ausbildung bezog ich meine erste eigene Wohnung und wollte mir und meinen Eltern beweisen, dass ich gut allein klarkomme. Oft erlebte ich aber auch hier einsame Stunden oder Tage und fragte mich nach dem Sinn des Lebens. Nach vielen Bewerbungen auf ausgeschriebenen Stellenangeboten trat ich unterschiedliche Arbeitsverhältnisse im Verwaltungsbereich an, die mir aber nicht unbedingt die Freude und Erfüllung brachten, wie ich es mir wünschte. Inklusion am Arbeitsplatz wird zwar überall bekundet, aber im täglichen Arbeitsprozess ist davon selten etwas zu spüren. In jedem Fall wurden die Arbeitsverhältnisse befristet, um dem Arbeitgeber die Möglichkeit zur Beendigung offen zu lassen.

Ich hatte oft Schwierigkeiten in den geforderten Geschwindigkeiten meine Leistungen zu erbringen, die Konzentration über den gesamten Arbeitstag aufrecht zu erhalten und mit den wenigen Pausen klar zu kommen. Die Kollegen mit denen ich arbeitete wussten in der Regel nichts über meine Behinderung und waren damit auch manchmal überfordert. Aber ich lernte auch nette und zugewandt Personen kennen, mit denen ich gute Kontakte und Gespräche hatte. Leider bezog sich die Verbindung nur über die Arbeitszeit und ließ sich nicht auf Dauer in den privaten Bereich übertragen. Dadurch hatte ich oft das Gefühl wertlos und nicht interessant genug für andere Menschen zu sein.

2. Im Alleinsein mit sich sein

Viele Menschen sind nicht gerne allein und wünschen sich ein Umfeld, mit dem sie etwas unternehmen oder sich wertgeschätzt fühlen.

Auch ich ziehe es viel lieber vor in Gesellschaft zu sein, als meine Zeit allein irgendwo zu verbringen, geschweige denn im Stillen allein zu sein.

Durch verschiedene Barrieren im Alltag, seien sie nun physischer oder gesellschaftlicher Natur, kann das Gefühl des Alleinseins noch verstärkt werden.

Die Peer Counseling Weiterbildung hat mir eine neue Sichtweise auf diesen Punkt ermöglicht. Durch den Austausch innerhalb unserer Gruppe wurde mir gezeigt, dass ich mit meinen Bedenken zu dem Thema Alleinsein nicht der einzige bin und das im Alleinsein auch eine große Chance verborgen liegt, die einem hilft daran zu wachsen und so seine Kraft für seine Persönlichkeitsentfaltung oder Entwicklung zu ziehen.

Genau aus diesem Grund ist es mir wichtig, den Punkt Alleinsein und mit sich sein, hier in meiner Arbeit zu untersuchen und aufzuzeigen, welchen Einfluss Alleinsein auf Beziehungen unterschiedlichster Art haben kann.

So schreibt Jay Shetty in seinem Buch „8 Rules of Love“, das Alleinsein uns helfen kann, sich selbst besser kennen zu lernen. Herauszufinden, was die Emotionen die wir tagtäglich in verschiedenen Situationen empfinden bedeuten und welche Auswirkungen sie auf uns sowie unser Umfeld haben.

Ein weiterer und auch sehr wichtiger Aspekt in diesem Buch ist nicht nur sich seiner Emotionen und deren Wirkung bewusst zu machen, sondern sich seiner selbst bewusst zu werden.

- Wer bin ich?
- Was ist mir wichtig?
- Was strahle ich aus?
- Wer möchte ich sein?

Es ist in meinen Augen wichtig, sich einmal diese Fragen selbst zu stellen.

Natürlich weiß ich aus meiner Situation heraus, dass dies leichter gesagt als getan ist. Gerade wenn es zum Beispiel um persönliche Ängste und Empfindungen geht.

- Wie komme ich allein von A nach B?
- Komme ich sicher dort an, geschweige wieder wohlbehalten zurück?
- verlaufe ich mich irgendwo im nirgendwo und komme nie mehr wieder?
- Kann ich mir meine beruflichen sowie andere Träume erfüllen?
- Muss ich doch Abstriche machen und wenn ja bin ich bereit dafür?

Weiter auf das Thema meiner Arbeit bezogen:

- Ist es trotz Behinderung möglich von anderen geliebt zu werden und eine eigene Familie zu haben?
- Kann ich für Freunde da sein und ihnen hilfreich zur Seite stehen, wenn sie jemanden brauchen?
- Bin ich für andere Menschen wertvoll?

Am Ende dieser vielen Überlegungen kann es gut sein, dass der Entschluss in einem reift, sich professionelle Hilfe zu suchen, sei es eine psychologische Beratung oder eine Selbsthilfegruppe.

Auch ein offenes Gespräch unter Freunden kann einem aufzeigen, dass die Angst als Freund nicht da zu sein, wenn Hilfe benötigt wird, völlig unbegründet ist. Das auch alleine Reisen keine Gefahr für Leib und Leben bedeutet. Vielleicht braucht es am Anfang Überwindung fremde Leute um Hilfe zu bitten und genau zu beschreiben, wie einen geholfen werden soll. Diese Herausforderungen können aber am Ende des Tages ein richtiger Booster für das eigene Selbstvertrauen bedeuten. Man muss es nur zulassen.

Um es in diesem Kapitel zum Schluss noch einmal zusammenzufassen:

Alleinsein gibt einem die Chance sich selbst besser zu verstehen und anderen aufzuzeigen, wer man persönlich ist. Dies kann zu einer Veränderung im persönlichen Umfeld führen.

Trotzdem, wie am Anfang schon erwähnt, fällt es mir oft noch schwer allein zu sein und auch mal Stille auf mich wirken zu lassen. Mal für eine gewisse Zeit keine Musik, kein Fernsehen oder andere Medien zu verwenden, sondern in dieser Zeit mich einfach mit mir selbst auseinanderzusetzen und vor allem mir selbst keinen Druck bei dieser ganz persönlichen Reise zu machen.

Es ist keine lineare Reise von A nach B, das ist meine erste Erkenntnis, die ich am Anfang meiner Reise zu mir selbst gemacht habe und erst einmal wirklich bewusst verstehen musste und muss.

Hier verdeutlicht sich in meinen Augen der Spruch „Der Weg ist das Ziel“.

Sich bewusst zu erlauben auch einmal inne zu halten und einen anderen Weg einzuschlagen, wenn man persönlich festgestellt hat, dass man noch nicht bereit dafür ist ein persönliches Ziel anzugehen, weil es sich aus irgendeinem Grund noch nicht richtig anfühlt.

Das ist völlig okay.

3. Selbstliebe gleich Selbstvertrauen

Selbstliebe ist ein wichtiger Faktor um Selbstvertrauen aufzubauen, denn wer sich selbst nicht liebt und die meiste Zeit nur das Schlechte an seiner eigenen Person sieht, wird nicht in der Lage sein, Dinge in seinem Leben oder in seinem Umfeld zu ändern.

Doch Selbstliebe und dementsprechend Selbstvertrauen können vertieft oder empfunden werden.

Wie sieht es aber für Menschen mit Behinderung aus? Können wir da die gleichen Methoden anwenden, oder sollten wir andere Methoden in Betracht ziehen?

Die Schwierigkeit besteht in meinen Augen darin, dass wir wissen, egal was wir machen wollen, ständig werden wir mit Barrieren unterschiedlichster Art konfrontiert. Selbst wenn am Ende sich herausstellt, dass es doch nur kleine Barrieren sind, ist es über kurz oder lang einfach ermüdend, immer auf mehrere Dinge zu achten, um an sein gewünschtes Ziel zu kommen. Sei es eine Reise zu planen, ein Kinobesuch oder in einem Restaurant essen zu gehen. Oft führt es dazu, dass man sich selbst als Barriere für andere empfindet. Gefühle oder negative Gedanken, wie etwa für andere ein Klotz am Bein darzustellen, nicht gesehen zu werden, nur Mitläufer und nicht Teil einer Gruppe zu sein, können häufig den Alltag bestimmen. Aber auch die Angst, nie eine Chance zu haben eine Beziehung nach eigenen Vorstellungen führen zu können, sei es freundschaftlich oder eine Liebesbeziehung, sind oft präsent.

Doch welche Methoden helfen uns denn nun dabei, Selbstliebe und oder Selbstvertrauen aufzubauen?

Im ersten Schritt ist es in meinen Augen, die eigene Akzeptanz der vorhandenen Gegebenheiten oder Voraussetzungen. Das wird bei einigen Lesern oder Leserinnen selbstverständlich sein, da viele mit ihrer Einschränkung groß geworden sind. Jedoch gibt es Menschen, die ihre Einschränkung erst später im Leben erhalten haben. Zum anderen finde ich es wichtig, sein Leben nicht nur in einer gedanklichen Idealvorstellung zu leben, sondern auch tatsächlich umzusetzen.

Doch was genau meine ich damit? Ein persönliches Beispiel von mir:

Vor einiger Zeit war ich im Sommerurlaub, auf der Seepromenade herrschten angenehme Temperaturen, ich hatte einen wunderbaren Blick über den Strand und das Meer. Ich schaute einigen jungen Leuten für eine Weile zu, wie sie Volleyball spielten. In meinen Gedanken malte ich mir aus, wie es für mich wäre ohne Behinderung zu sein und selbst mit einigen Freunden in den Sommerurlaub zu fliegen, am Strand mit ihnen Volleyball zu spielen und am Abend durch die Clubs zu ziehen bis die Sonne wieder aufgeht. Einfach mit Leuten in meinem Alter unbeschwert die Zeit verbringen. Oder man sieht eine Person auf der Straße und stellt sich vor, wie es wäre sie als Mensch anzusprechen der keine Einschränkung hat, nach einem Date zu fragen und malt sich aus, wie es wäre mit dieser Person ein gemeinsames Leben zu verbringen.

Dieses gedankliche Durchleben solcher oder anderer Wunschvorstellungen ist in meinen Augen nichts Schlechtes, doch es kann dazu führen, dass zu viel Energie auf die Vorstellung gelegt wird. Dadurch beschäftigt man sich weniger damit, wie es möglich ist, solche Erlebnisse im Hier und Jetzt zu erfahren.

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt dabei ist, sich seiner positiven Eigenschaften und seiner vorhandenen Stärken bewusst zu werden. Wer nur das Schlechte in sich selber sieht und dem entsprechend schlecht über sich selbst redet, wird am Ende von einigen Menschen auch so behandelt. Wenn man sich aber seiner positiven Werte bewusst ist, wird sich das auch im eigenen Umfeld widerspiegeln.

Ein weiterer kleiner aber wichtiger Nebeneffekt ist das natürliche Filtersystem.

Doch was genau meine ich damit? Ich meine damit folgendes:

Oft war es vorher aus erlebter Gewohnheit nicht schlimm, wenn wir nicht so behandelt wurden wie wir es wollten oder wir haben zu lange toxische Verhaltensmuster in unseren Beziehungen toleriert oder sogar klein geredet. Aber durch das sich bewusst werden der eigenen Stärken und besonderen Eigenschaften ist es möglich sich zu hinterfragen, welche Art und welche Qualität von Beziehung möchte ich in meinem Leben tatsächlich führen.

Aber die Frage ist jetzt, wie werde ich mir meiner Stärken und meinen positiven Eigenschaften bewusst?

Als erstes ist es wichtig herauszufinden, was einen genau daran hindert diese zu erkennen. Zum einen kann es sein, dass man noch nicht genau weiß, welche Erwartungen, Wünsche und Vorstellungen man an sich selber hat.

- Welche Werte vertrete ich?
- Was ist mir persönlich wichtig im Leben?
- Wie möchte ich andere behandeln?
- Wie möchte ich von anderen behandelt werden?

Zum anderen können negative Glaubensgrundsätze dazu führen, dass das eigene Selbstbild eher zu düster betrachtet wird.

Sätze wie:

- wer sollte mit mir schon befreundet sein wollen,
- andere sind viel besser als ich,
- oder was habe ich denn schon groß zu bieten,

sind wohl vielen bekannt.

Was einem dabei helfen kann sich seiner negativen Glaubensgrundsätze bewusst zu werden und anzunehmen, ist sich mit ihnen immer wieder auseinander zu setzen.

Den Fragen nachgehen,

- wann treten sie genau auf
- welche Gefühle kommen in mir hoch, wenn ich in so einer Situation bin?

Eine gute Hilfe um diese Glaubensgrundsätze besser zu verstehen ist es, sich diese zu notieren.

Es kann sein, dass man sich bei der Beschäftigung mit den eigenen Glaubenssätzen anfängt, im Kreis zu drehen, denn das ist ein kompliziertes und verzwicktes Thema, zumal Glaubenssätze ja oft unbewusst sind.

Daher kann es zusätzlich zum Notieren auch nützlich sein, zum Thema Glaubenssätze das Gespräch mit einer Person des Vertrauens zu suchen. Das kann ganz privat sein, oder auch im Zusammenhang mit einem Beratungsangebot. Eine zweite Person kann eigene Verwicklungen manchmal besser erkennen als man selbst.

4. Medien und der Einfluss auf unsere Beziehungen

Die Nutzung von Film und Fernsehen, beeinflusst unsere Vorstellung einer idealen Partnerschaft, von Liebe und Romantik.

2023 besuchte ich die World Tour von Jay Shetty, britischer Podcaster, Life Couch und Autor des Buches „Rules of Love“ im Admiralspalast Berlin. In diesem Programm behandelte er das Thema Film und Fernsehen und deren Einfluss auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Er nahm uns auf eine Reise mit, in der es um das Finden, Bewahren aber auch um den Verlust der Liebe geht. Die Show beinhaltete unterschiedliche Episoden und Experimente, die das Thema der Beeinflussung von Medien anschaulich verdeutlichten.

In seiner Show behandelte er sehr lebhaft und mit einigen interessanten live Beispielen untermauert, wie die Film- und Werbeindustrie unsere Vorstellung einer perfekten Beziehung, inklusive Romantik, auszusehen hat. An Hand von Filmplakaten zeigte er, wie das Bild von einer perfekten Beziehung, allein schon durch die spezielle Darstellung von Personen, Hoffnungen und Wünsche beim Zuschauer produziert und eine bestimmte Vorstellung inszeniert wird. Mann und Frau waren stets gut gekleidet, Frauen trugen in der Regel ein Kleid. Oft handelt es sich dabei um gutaussehende Menschen.

Durch solche Inszenierungen blenden wir aber aus, dass wir immer nur einen Ausschnitt sehen und nicht die Realität.

Es stellte sich heraus, dass Film und Fernsehen einen maßgeblichen Anteil daran haben, wie sich Menschen ihre Beziehungen vorstellen oder wünschen.

Das Bühnenprogramm hat mich tief beeindruckt und inspiriert, das Thema Beziehungen in meiner Hausarbeit aufzugreifen. Die Medien-, Film- und Fernsehindustrie schreiben uns oft vor, wie eine perfekte Beziehung auszusehen hat, die aber nicht der Realität entspricht.

Da ich selber sehr lange keine romantische Beziehung hatte, viel es auch mir sehr schwer die Realität zu erkennen. Ich hatte nur an Hand von Film- und Fernsehen eine Vorstellung wie eine perfekte Beziehung aussehen könnte. So stellen Sitcoms z. Bsp. Beziehungen oft als Leichtigkeit und Unbeschwertheit dar. Menschen treffen sich täglich nach der Arbeit, sind im ständigen Austausch, haben Spaß miteinander. Alles scheint so unkompliziert.

Doch wie sehr beeinflussen die Medien mein Verständnis von Dating und Beziehung. Diese Frage stellte ich mir.

Durch das ständige Vergleichen mit anderen fühle ich mich oft unzufrieden. Sei es mit dem eigenen Aussehen, dem eigenen Leben oder dem Mangel an Freundschaften.

Deshalb lohnt es sich ganz klar zwischen Illusion und Realität zu unterscheiden. Filme dürfen uns inspirieren, aber wirkliche Emotionen erhalten wir nur im realen Leben.

5. Meine Erfahrungen mit dem Thema Beziehungen

Jeder von uns hat eine Vorstellung wie eine perfekte Beziehung aussieht oder aussehen sollte, sei es freundschaftlich, in einer Partnerschaft oder im beruflichen Bereich.

Ausgenommen von beruflichen Beziehungen kann ich zu hundert Prozent sagen, dass zu einem großen Teil Medien meine Vorstellung von Beziehungen geprägt haben.

Da ich als Kind zum einen, eher schüchtern war und etwas Zeit brauchte, um mich anderen gegenüber zu öffnen, war es auf der anderen Seite so, dass ich durch viele Therapien kaum die Zeit hatte, mich nach der Schule mit anderen Kindern zu treffen.

Daher prägten Fernsehserien wie „Friends“, „How I met your Mother“ und „The big Bang Theory“ mein Bild von Freundschaften und zum Teil auch von Beziehungen. Die Leichtigkeit, wie die Protagonisten dort Freund und Partner finden, war für mich immer sehr beeindruckend.

Nicht selten ließen mich diese Serien nach dem Schauen mit gemischten Gefühlen zurück. Zum einen fühlte ich mich natürlich gut unterhalten, aber zum anderen auch etwas wehmütig. Wie schön wäre es doch, wenn es so leicht ist neue Menschen kennen zu lernen und mit ihnen Freundschaften zu schließen, geschweige denn eine schöne Zeit zu haben in der kein Hindernis zu groß scheint.

Es gab auch Phasen in meinem Leben, da war die Flucht in Film und Fernsehen sehr groß gewesen, um der Wirklichkeit zu entkommen. Gerade am Anfang meiner Ausbildungszeit, wo ich noch keine Freunde hatte und dachte nie in den Genuss zu kommen Menschen zu haben, mit denen ich etwas Unternehmen könnte.

Daher floh ich sehr gern aus der Realität in anderen Welten, um mich nicht mit dem Alleinsein auseinander setzen zu müssen.

Im Laufe meiner Ausbildungszeit entstanden für mich die ersten richtigen Freundschaften, die ich bis dahin überhaupt hatte. Dies löste in mir gemischte Emotionen aus, die ich am Anfang noch nicht so richtig in Worte fassen konnte.

Einerseits war ich übergücklich endlich Menschen getroffen zu haben mit denen sich Freundschaft entwickelte aber auf der anderen Seite kamen in mir Fragen auf wie:

- Was finden meine Freunde an mir, dass sie mit mir befreundet sein wollen?
- Kann ich überhaupt ein guter Freund sein?
- Kann ich so sein und mich verhalten wie ich bin?

Es passierte öfter, dass ich mich nach einem Treffen mit meinen Freunden selbst kontrolliert habe:

- War mein Verhalten der Situation angemessen?
- Bin ich so wie ich jetzt bin gut genug oder muss ich etwas an meiner Person ändern
- Wenn ja, was muss ich ändern?

Dies waren nur einige Gedanken, die mir nach einem Treffen mit meinen Freunden durch den Kopf schossen und auch heute noch präsent sind.

Meine Ausbildungszeit war allgemein eine Zeit des Umbruchs in meinem Leben.

Zum einen kam ich das erste Mal in den Genuss von Freundschaften und obwohl ich im oberen Absatz darübergeschrieben habe, welche Gedanken ich mir nach einem Treffen mit meinen Freunden machte, so war es eine unbeschreiblich schöne Zeit, mit unvergesslichen Begegnungen und Momenten, die mich auch heute noch mit Freude erfüllen, wenn ich an sie zurückdenke. Doch das war nicht immer so, gerade am Beginn meiner Lehrjahre, fühlte ich mich sehr einsam und im Gegensatz zu meiner Schulzeit, in der ich dieses Gefühl der Einsamkeit nur Phasenweise hatte, war es ab jetzt Tag für Tag permanent da und kam auch in einigen meiner Träume vor. Zu dem Gefühl der Einsamkeit kamen Ängste, die mich stark verunsicherten und an meiner Zukunft zweifeln ließen.

- Werde ich diese Einsamkeit jemals überwinden können?
- Kann ich mein Leben überhaupt jemals so gestalten, dass es mir wenigstens im Ansatz gefällt?

Diese und weitere Gefühle waren für eine längere Zeit meine Wegbegleiter, bis sie irgendwann zu unerträglich wurden als das ich sie klein reden konnte und ich mir Hilfe suchte. Was für mich alles andere als einfach war, nicht weil der Zugang nicht barrierefrei oder die Entfernung zu groß war. Das Berufsbildungswerk in dem ich meine Ausbildung machte hatte Vorort einen psychologischen Dienst, an den man sich jeder Zeit wenden konnte. Vielmehr brauchte es Überwindung, ich wusste wo das Büro der Psychologin war und jedes Mal als ich an ihrer Tür vorbeikam dachte ich mir, heute ist es soweit, heute hole ich mir einen Termin. Aber wenn ich vor ihrer Tür stand, bekam ich Herzrasen und wusste nicht, was ich am besten sagen sollte. So vergingen einige Tage bis ich mir dachte, okay wir machen es jetzt wie beim Pflaster abreißen, kurz, schnell und schmerzlos.

Was am Anfang für meine damalige Psychologin vielleicht etwas irritierend war, da ich tatsächlich nur kurz anklopfte, in ihr Büro rollte und sagte, ich brauch ein Termin, um danach schon wieder halb am rausrollen war. Sie half mir dabei, mich das erste Mal mit meinen Ängsten und Befürchtungen rund um meine Zukunft genauer auseinander zu setzen und half mir auch dabei, meine Schüchternheit besser zu überwinden.

Durch die Gespräche mit einer Betreuerin im Internat setzte ich mich zudem auch bewusster mit meiner eigenen Behinderung auseinander. Dies half mir, einige Unsicherheiten abzulegen und viele Dinge entspannter zu sehen die auf Anhieb nicht funktionierten. Zum Beispiel meinen Tag so zu gestalten, dass ich trotz einem geforderten acht Stunden Tag einigermaßen gut durchkomme, obwohl mein Rücken und der Kopf nach so einem langen Tag immer schmerzte.

Sehr hilfreich bei meiner Entwicklung waren die regelmäßigen Termine bei der Physiotherapie, die mit gezieltem Krafttraining dabei halfen mich wohler im eigenen Körper zu fühlen.

Durch all diese Unterstützung hatte ich eine große Hilfe, mich persönlich weiter zu entwickeln und mich meinen Ängsten und Befürchtungen bewusst zustellen. Genau in diesem Entwicklungsprozess entstanden meine ersten Freundschaften. Manche von ihnen hielten länger, andere kürzer aber die gemeinsame Zeit wird mir in guter Erinnerung bleiben.

Als ich in dieser Zeit der Veränderung meine erste Beziehung entwickelte und sich einige meiner Befürchtungen scheinbar auflösen schienen, war ich zu gleich glücklich aber auch echt überfordert. Wenn ich heutiger Sicht darüber nachdenke, kann ich sagen, dass sich einige meiner Ängste und Befürchtungen in negative Glaubensgrundsätze entpuppten und es stellte sich heraus, dass es trotz Behinderung möglich ist Beziehungen einzugehen.

Auch wenn es sich in diesem Kapitel so liest als hätte ich die negativen Glaubensgrundsätze und meine Ängste überwunden, so muss ich sagen, dass es immer noch Ängste und Glaubensgrundsätze gibt, an denen ich noch arbeiten möchte. Zum anderen tauchen einigen von ihnen in einem anderen Gewand wieder auf.

Doch durch die Zeit im Berufsbildungswerk und viele anderer für mich besonderen Begegnungen, wie z. Bsp. wie ich sie bei der Peer Weiterbildung machen durfte, weiß ich jetzt, dass meine Ängste und negativen Glaubensgrundsätze zum einen nicht in Stein gemeißelt sind, was es für mich möglich macht sie zu verändern.

Zum anderen bin ich mir bewusst, dass diese Veränderungen Zeit brauchen und der Weg dorthin nicht gerade verläuft. Was für mich bedeutet, dass sich einiges nicht sofort verändert und es den ein oder anderen Rückschlag geben wird. Aber das ist völlig Okay, solange man seinen persönlichen Silberstreif am Himmel nicht aus den Augen verliert.

6. Schlusswort

Ich hoffe mit meiner Arbeit einigen Lesern oder Leserinnen einen kleinen Input geben zu können.

Viele Empfehlungen lesen sich, als müsste nur an einer kleinen Stellschraube gedreht werden und schon ist eine Veränderung erreicht. Mir ist aber bewusst, dass immer ein PROZESS dahintersteht, der nicht geradlinig wie auf Schienen verläuft. Es kann gut sein das Veränderungen doch mehr Zeit benötigen, als man es sich selbst wünscht und erhofft.

Viele Erwartungen die einem oft durch das eigene Umfeld auferlegt werden, sei es aus Sorge oder als gut gemeinter Hilfe, üben tatsächlich einen großen Druck aus. Hierbei ist es ganz wichtig sich bewusst zu machen, dass es der eigene Weg ist, den man geht. Auch wenn es nun mal bedeutet, dass man ein Ziel oder den Plan erstmal nicht weiterverfolgt, ist es völlig okay, egal wie schmerzlich es für das engere Umfeld sein mag,

Manchmal ist es einfach nicht die Zeit oder es war nicht der richtige Weg. Aus einem Krampf oder durch Druck von Außerhalb kann es gut sein, dass der Weg zum gewünschten Ziel viel zu schwer erscheint und die daraus resultierenden Selbstvorwürfe, Zweifel oder Wut schaden einem selbst am meisten.

Wir alle wünschen uns, zu lieben und geliebt zu werden. Doch die meisten von uns improvisieren dabei mehr schlecht als recht, oft genug geleitet von Bildern und Klischees, wie Liebe vermeintlich auszusehen hat.

Meine persönliche Reise ist noch lange nicht zu Ende. Es gibt für mich noch einige Dinge und Herausforderungen die ich überwinden muss oder besser gesagt überwinden darf, bis ich meine Vorstellung von Beziehungen mit Leben erfüllen kann.

Ich hoffe, Ihnen hat meine Arbeit gefallen und sie konnten den einen oder anderen Nutzen aus ihr ziehen.

Paul-Udo Hofmann