

## **Wenn das Telefon klingelt... Mitfühlen hat Grenzen - Ein offener Brief**

*Liebe Anruferin,*

du hast mich heute angerufen, weil du meine Telefonnummer von der Selbsthilfe-Kontaktstelle bekommen hast und du dringend mit jemandem reden wolltest, der Ähnliches durchgemacht hat und vielleicht auch immer noch durchmacht, wie du selbst. Einmal mit einem Menschen reden, der weiß, wovon du sprichst, der weiß wie es dir geht, wie du dich fühlst – ein Stück mit dir fühlen kann – der dich versteht und dir vielleicht auch weiterhelfen kann.

Es ist richtig, ich stehe als Ansprechpartnerin für unsere Selbsthilfegruppe zur Verfügung. Als unsere Gruppe sich damals gründete, hatten wir überlegt, wie wir es möglich machen, dass Menschen wie du, mit uns Kontakt aufnehmen können, um dann den Schritt zu wagen, zu uns in die Gruppe zu kommen. Ich hatte mich damals als Ansprechpartnerin der Gruppe bereit erklärt, diese erste Kontaktperson zu sein. Für uns war es wichtig, Menschen die Möglichkeit zu geben - bevor sie direkt zu uns in die Gruppe kommen - zuerst nur mit einer Person sprechen zu können. Das liegt vielleicht daran, dass wir uns alle nur zu gut daran erinnern, wie schwer es am Anfang fällt, mit der Erkrankung umzugehen, darüber mit anderen zu reden.

So kam es, dass die Telefongespräche manchmal schon sehr lange dauerten.

Genau wie das Gespräch mit dir. Ich kann mich noch sehr gut an unser erstes Telefonat erinnern. Du hast mir erzählt, wie schlecht es dir geht, wie groß deine Angst ist, dass du nicht mehr schlafen kannst, dich versteckst, nicht weißt, wie du mit der ganzen Situation umgehen sollst und hast mich immer wieder dazu aufgefordert, dir zu sagen, was du tun sollst. Ich wiederum habe dir immer wieder geantwortet, dass ich keine Ärztin bin und dir nicht sagen werde, was du tun sollst, dass du das ganz allein für dich entscheiden musst, dir Hilfe holen kannst und ich dir nur über meine Erfahrungen berichten kann.

Es folgten auf den darauf folgenden Tagen weitere Telefonate und ich merkte, wie sehr mich deine Geschichte berührte und ich natürlich auch wieder an meine eigene Geschichte erinnert wurde. Ich spürte, dass mir unsere Gespräche in der Fülle zu viel wurden und mich überforderten, denn das was du da von mir verlangtest, konnte ich gar nicht erfüllen. Aber ich traute mich auch nicht, dir zu sagen, dass ich das Telefonat beenden wollte, denn ich hatte keinen Rat mehr, wusste wirklich nicht wie ich dir noch helfen konnte.

Als wir das Telefonat dann beendet haben, ging es mir gar nicht gut, mir schwirrte der Kopf und ich habe tagelang über unsere Telefongespräche nachgedacht. Ich habe für mich gemerkt, dass ich das nicht länger allein leisten möchte und auch nicht kann. Ich bin keine Ärztin und auch keine Psychologin. Und schließlich sind doch genau unsere Gruppentreffen dafür da: Hier können Menschen, die den Wunsch haben sich auszutauschen, die Informationen suchen oder einfach mal im Kreis von

„Gleichgesinnten“ sitzen und sprechen möchten, vorbeikommen.  
Ich habe hin und her überlegt und dann den Entschluss gefasst, mit den anderen Gruppenmitgliedern zu sprechen, habe ihnen meine Gefühle mitgeteilt und ich bin froh, dass wir nun eine andere Lösung gefunden haben.

Liebe Anruferin, ich möchte dir an dieser Stelle sagen, dass ich mich in Zukunft am Telefon kurz fassen werde. Ich informiere dich sehr gerne über unser nächstes Gruppentreffen, bei dem du jederzeit herzlich willkommen bist und auf viele verständliche Ohren stoßen wirst und auch deinen Raum bekommst. Aber bitte habe Verständnis dafür, dass ich allein nicht mehr die vielen Schicksale und Geschichten tragen kann und möchte.

Ich freue mich darauf, dich in unserer Gruppe kennen zu lernen.

*Liebe Grüße*

---

Dieser offene Brief erschien als Artikel erstmalig im Magazin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund *Selbsthilfe-Forum*, 1.2012. Die Verfasserin ist Mitglied einer Dortmunder Selbsthilfegruppe.