



Der alte Großvater und der Enkel / Grimms Märchen

Es war einmal ein steinalter Mann, dem waren die Augen trüb geworden, die Ohren taub und die Knie zitterten ihm. Wenn er nun bei Tische saß und den Löffel kaum halten konnte, schütterte er Suppe auf das Tischtuch und es floss ihm auch etwas wieder aus dem Mund. Sein Sohn und dessen Frau ekelten sich davor und deswegen musste sich der alte Großvater endlich hinter den Ofen in die Ecke setzen und sie gaben ihm sein Essen in ein irdenes Schüsselchen und noch dazu nicht einmal satt. Da sah er betrübt nach dem Tisch **und die Augen wurden ihm nass**. Einmal auch konnten seine zittrigen Hände das Schüsselchen nicht festhalten, es fiel zur Erde und zerbrach. Die junge Frau schalt, er sagte aber nichts und seufzte nur. Da kauften sie ihm ein hölzernes Schüsselchen für ein paar Heller, daraus musste er nun essen. Wie sie so da sitzen, so trägt der kleine Enkel von vier Jahren auf der Erde kleine Brettlein zusammen. „Was machst du da?“, fragte der Vater. „Ich mache ein Tröglein“, antwortete das Kind, „daraus sollen Vater und Mutter essen, wenn ich groß bin.“ Da sahen sich Mann und Frau eine Weile an, fingen endlich an zu weinen, holten dann den alten Großvater an den Tisch und ließen ihn von nun an immer mitessen und sagten auch nichts, wenn er ein wenig verschüttete.

Einleitung

... Name M. Prietz .. in Do.-Mengede vor ca. 2 Jahren die SHG „Depressionen“ gegründet ...selbst vor 19 Jahren erkrankt ... Märchen von den Gebr. Grimm mitgebracht: „Der alte Großvater und der Enkel.“ . Grafik/Bild zeigen.
Märchen vorlesen.

Hauptteil

Heute frage ich mich: Wie viele Alte werden immer noch “ hinter einen Ofen“ gesetzt, in Familien, Altersheimen, Pflegeheimen ? , wenn sie in unserer Leistungs-Gesellschaft keinen Platz mehr finden. Oft haben sie keinen Kontakt mehr zu Jüngeren und versinken langsam in ihre Welt der Erinnerung, in das schwarze Loch der Depression, **in das irgendwann keiner mehr folgen kann.**- Aber es gibt Hilfe.

Da ist z.B. Lotti. (Ich habe die Namen natürlich alle verändert.)

Lotti wurde von Ihrer Tochter zu unserer Gruppe gebracht und vor dem Haus abgestellt. Keine Zeit für ein persönliches Wort : Der Enkel musste ins Fitness-Studio und die Kleine zum Reitunterricht. Ich war frühzeitig da und sah Lotti dort stehen: Der Hut war verrutscht, sie selbst klammerte sich an ihren Regenschirm und **-wie unser Großvater !!! - die Augen wurden ihr nass und sie sagte auch nichts und seufzte nur.** Bei den nächsten Gruppen-Treffen hörte sie den anderen nur zu. – Lotti hatte mich auch privat besucht und irgendwann begann sie zu erzählen: Es ging ihr äußerlich gut: der Schwiegersohn mit einem tollen Job, einem tollen Haus und für sie eine tolle Einliegerwohnung, die Frau mit tollen Bekannten und Kinder mit tollem, sündhaft teuren Hobbys. Man verstand Lotti nicht, es ging ihr doch so gut! Aber das Schlimmste war, dass keiner mehr zuhörte, keiner wollte mehr die „alten Geschichten“ hören. Es hatte ja auch keiner mehr **Zeit.** Und man bemerkte auch lange nicht, dass sie sich immer weiter in ihr Schneckenhaus verkroch, in dem es ihr schließlich egal war, ob sie vom Meißner-Porzellan oder aus einem Holztröglein aß.
- Und als es fast zu spät war, wurde Lotti zu den besten Ärzten geschickt.

Verstehen Sie mich hier bitte nicht falsch: Ich bin seit so vielen Jahren krank. Ich habe Tiefen erlebt, die sich keiner vorstellen kann und **in denen auch mir keiner mehr folgen konnte.** Ich habe aber auch Ärzte gefunden und in vielen Krankenhäusern Pfleger, Schwestern und Therapeuten, ohne die ich heute hier nicht stehen würde. Aber als Ergänzung zu diesen Fachleuten (ich meine wirklich als Ergänzung) kann eine SHG so unendlich wichtig werden, weil sie jedem Raum und **Zeit** lässt, Vertrauen zu fassen, um vielleicht irgendwann wieder aktiv zu werden. Ich habe für unsere SHG diese Zeit, besser gesagt, ich nehme sie mir, **Zeit, dieses kostbare Gut** unserer Gesellschaft. Und ich kann es auch tun, da ich **ehrenamtlich**

arbeite und keinem verpflichtet bin. Denn gerade die „Alten“ brauchen **Zeit, Zeit** sich zu öffnen.. - So kam Lotti dann auch einmal mit einem diebischen Grinsen an. Sie hatte einen Kuchen gebacken und dabei die High-Tech-Küche ihrer Tochter mehr oder weniger verwüstet und die Putzfrau käme erst nächste Woche wieder ! Ich hatte Lottis Augen vorher nie so strahlen gesehen. Leider ist Lotti in mit ihrer Familie verzogen. Aber immer, wenn ich jetzt an sie denke, sehe ich sie mit ihrem geliebten, verbeultem Hut (den setzte sie auf, um ihre Tochter zu ärgern, was ich auch erst später erfuhr) und dem Schirm in der Hand, bereit, jeden zu verprügeln, der etwas über die Gruppe sagt oder sich negativ über die Krankheit „Depression“ äußert.

Jetzt haben wir Heini als Senior der Truppe. Er ist 1923 geboren. Ja, rechnen Sie ruhig nach, ich habe es auch getan: Heini ist 86 Jahre alt ! Er wurde depressiv, als seine Frau vor vielen Jahren starb und die Kinder ihm keine Hilfe waren. Durch unser Falblatt wurde er auf die Gruppe aufmerksam und rief nach vielem Zögern bei mir an. Wir beide haben etliche Telefonate geführt, ehe er den Schritt in unsere Gruppe wagte. Jetzt ist er aber auch der erste der kommt und der letzte, der geht. Seit Wochen besucht er auch einen „ QiGong Kurs, als einziger Mann. und aufgrund seines Alters ist er der umschwärmte Opa aller Teilnehmerrinnen.

Ich bekomme natürlich auch Anrufe von älteren Menschen, die bitterlich weinen und verzweifelt sind. Sie nennen auch nicht gerne ihren Namen oder die Telefonnummer für einen Rückruf von mir. Die Kinder, Enkel dürfen das nicht wissen. Ich höre aber zu und schaue dabei nicht auf die Uhr. Und manchmal, wenn ich Glück habe, rufen die „Alten“ wieder an oder kommen zur Gruppe. (Hier denke ich schon lange nach, einen Weg finden, um mit diesen älteren Menschen in Kontakt zu bleiben, denn es gibt so unendlich viele „Lottis und Heinis“.

Wir sind zudem eine relativ neue Gruppe. Anfangs haben wir oft diskutiert, ob wir Altersbegrenzungen setzen wollen. Zum Glück kamen wir schnell davon ab, **denn in jedem Alter ist der Schmerz der gleiche, wenn die Seele weint.** Und wir hätten auch nicht Gerda, Heini und viele andere kennen gelernt. Und wir hätten uns auch nicht daran erinnert, dass es seit Generationen eine natürliche Ambivalenz gibt: Wir Jungen lernen von der Erfahrung der Alten und dafür sorgen wir für sie, wenn sie es selbst nicht mehr können. Ich spreche hier nicht davon, die Alten mit den trüben Augen hinter irgendeinen Ofen unserer Gesellschaft zu verbannen. Ich spreche hier von gegenseitigem Respekt, von gegenseitiger Unterstützung. Und es läuft mir immer ganz kalt über den Rücken, wenn sich die „Alten“ für ihre Krankheit entschuldigen wollen: Die Kinder haben doch so wenig Zeit. Dann muss die Enkelin eben auch einmal den Reitertermin ausfallen lassen. Das Pferd, das Pferd wird das überleben. Da bin ich mir eigentlich ganz sicher.

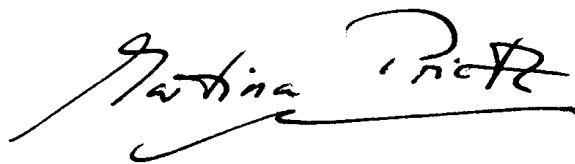
Und hier muss ich unserer Gruppe ein großes, ganz großes Kompliment machen. Wir sind sehr schnell eine Gemeinschaft von Jung und Alt, von geworden, Da wird auch schon einmal jemand rigoros an die Hand genommen, um einen längst

überfälligen Arzttermin zu machen. Und ist es nicht wunderbar mit anzusehen, wenn sich aus dem Cocon der Raupe langsam, ganz langsam die ersten Spitzen eines bunten Schmetterlings zeigen ? Wir haben es erlebt !!! Zudem machen wir Krankenbesuche, es wird untereinander telefoniert, Verabredungen werden getroffen, zum „Eisessen“, zum Cafe, zum „Chinesen“, zum „Grillen“ auch im **kleinen** Kreis, um auch die „mitzuschleppen“, die sich lange nicht aus ihren „Vierwänden“ heraus getraut haben. Zum Ende des Jahres treffen wir uns wieder im **großen** Kreis zu einem Weihnachtsessen. Gemeinsam wollen wir das Jahr ausklingen lassen, um uns auf 2010 zu **freuen**.

Dann gibt es an dem heutigen Aktionstag auch noch **für mich** als Betroffene die Fragen: Wo fängt die Depression an, wo fängt das Alter an? – Depression o.k., da schlage ich mich ja schon fast 2 Jahrzehnte mit herum. Und das Alter? – Ich bin 54, also auch nicht mehr so frisch und meine Neffen zählen mich schon länger zum Lager der „Grufties“. Aber diese Fragen möchte ich **Ihnen** mit **nach Hause** geben, damit sie etwas zum Grübeln haben

Ich hatte nämlich auch gegrübelt, als ich die Einladung zu diesem Tag und zu diesem Thema erhielt, und durchwühlte erst einmal meine Bücherschränke und alte Uni-Unterlagen. Und da bin ich auf einen Aufsatz von Roquefort gestoßen, einem französischen Philosophen im 18. Jahrhundert. Er hatte sich schon damals – zu jener Zeit !! - für die Alten und die „Schwermütigen“ eingesetzt. Und in einer flammenden Rede auf einem Pariser Marktplatz hatte er „seinen Alten“ gesagt, nein er hatte es ihnen zugerufen:

„Es braucht nicht viel, sich eine neue Welt zu bauen. Es braucht nur etwas Mut, nichts weiter !“

A handwritten signature in black ink, reading 'Martina Prietz'. The signature is written in a cursive style with a long horizontal flourish at the bottom.

Martina Prietz, 15.11.2009

Gesprächskreis „Depression“

Depression bezeichnet eine Krankheit, die mit Niedergeschlagenheit und vielen körperlichen und psychischen Symptomen einhergeht. Der Gesprächskreis bietet in netter Runde Möglichkeiten zum Gespräch und Austausch unter Betroffenen und Informationen für Angehörige.

Ansprechpartnerin:

Martina Prietz

Tel. (0231) 3 11 81 38

Treffpunkt:

14-tägig, freitags

10.30–12.00 Uhr

im

**Begegnungszentrum
der Stadt Dortmund**

Leitung:

Ute Stasinski

Bürenstraße 1

44359 Dortmund

Tel. (0231) 33 64 60

Fax (0231) 1 89 32 86

E-Mail: ustasinski@stadtdo.de



Herausgeber: Stadt Dortmund, Sozialamt · Redaktion: Reinhard Pohlmann (verantwortlich) · Kommunikationskonzept, Satz, Gestaltung und Druck: Dortmund-Agentur 09/08

Dunkle Tage

**Gesprächskreis
für Menschen
mit depressiven
Verstimmungen**

Information und Austausch

Stadt Dortmund
Sozialamt



Jeder kennt sie, die dunklen Tage:

Nichts will gelingen, wir fühlen uns nutzlos und sind niedergeschlagen. Diese trüben Phasen können für das Gleichgewicht der Gefühle wichtig sein. Doch wenn ein Mensch allzu oft ins schwarze Loch fällt, ist das ein Warnsignal. Denn die Grenzen zur **Krankheit Depression** sind fließend.

Grundsätzlich unterscheidet die Medizin heute zwischen zwei Grundformen:

Die depressive Verstimmung:

als Reaktion auf Todesfälle, Trauer, Krankheit, Scheidung etc. – sie klingt nach einiger Zeit ab.

Die Krankheit „Depression“

(endogene Depression) ist eine Erkrankung des Stoffwechsels. Sie lähmt die Erkrankten mehr und mehr und kann nur mit fachlicher Hilfe behandelt werden.

Hilfe

Es ist zudem auffällig, dass häufig Betroffene jahrelang mit Depressionen leben, ohne dass diese Störung von Angehörigen oder (Haus-)Ärzten erkannt wird.

Dabei gibt es heute wirksame Mittel, um eine Depression erfolgreich zu behandeln:

- Fachärzte
- Psychotherapien
- **Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen

Diese Gruppenform hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen.

Hier schließen sich Betroffene zusammen, die alle gleiche oder ähnliche Probleme haben. Und deshalb findet man hier auch Menschen, die diese Ängste nachempfinden können. Keiner wird belächelt, sondern verstanden. Nützliche Erfahrungen und Tipps helfen weiter.

Selbsthilfe

kann die professionellen Hilfen nicht ersetzen. Sie kann und muss diese jedoch ergänzen, gegebenenfalls sogar korrigieren.

Selbsthilfe kann stützen, ermutigen und positives Denken wieder möglich machen.

APRIL

Tage wie Vögel und
locker wie junges Haar.
Auf den Stufen hüpf
Regen und malt seine
flüchtigen Zeichen.
Er spielt mit der Sonne.
Bald wird sie dein Fenster
erreichen und steigt dir
ins Zimmer, das lange
voll Schatten war.

Christine Busta