

## **Wenn die Seele im Rollstuhl sitzt**

**von Gabriela Süß (11.01.2023)**

Geboren als Tochter einer schwer psychisch kranken Mutter und eines Vaters ohne Beziehung und Rückgrat, wuchs ich seelisch zutiefst missbraucht auf. Als ältestes von drei Kindern (Bruder 6,5 Jahre jünger, Schwester 11 Jahre jünger) bin ich trotz Geschwistern als Einzelkind aufgewachsen. Von Klein auf musste ich viel Verantwortung übernehmen, die meine Kräfte überstieg. Als Erwachsene hatte ich stets das Gefühl, müde geboren zu sein.

In meinem 33-ten Lebensjahr entwickelte ich eine bipolare Störung. Dies hatte zur Folge, dass ich meinen damals fünfjährigen Sohn für fünf Jahre in eine Kinder-Wohngruppe mit 7 weiteren Kindern geben musste.

Mein ganzes Leben war ich 100% auf mich allein gestellt. Weder meine Eltern noch irgendwelche andere Erwachsene waren für mich da. Unsere Familie lebte isoliert und dominiert, teilweise auch tyrannisiert, von meiner Mutter. Wir sind sehr viel umgezogen und ich musste mehrmals die Schule und den Wohnort wechseln. Das heisst, ich wurde mehrmals aus meiner Umgebung gerissen und von meinen Freund:innen getrennt. Teils ohne mich verabschieden zu können.

Nach einem erstmals dreimonatigen Klinikaufenthalt (nach zwei Jahren Leiden durch Depressionen) bekam ich dann die Diagnose bipolare Depression, wurde therapiert und mit Medikamenten versorgt. Den Klinikaufenthalt erlebte ich als sehr hilfreich.

Als mein Sohn zehn Jahre alt war, lebten wir drei Jahre zusammen. Das war für uns beide eine schöne Zeit. Leider wurde es für meinen Sohn immer mehr zur Belastung, wenn ich meine Stimmungsschwankungen hatte. Er fing an, mir zu entgleiten. Ich besprach mich mit meinem Ex-Mann und wir entschieden, dass er zu ihm ziehen würde. Von da an lebte er bis zu seinem 21. Lebensjahr bei seinem Vater. Für meinen Sohn war es kaum nachvollziehbar, dass er mich wieder verlassen musste. Mir zerriss es wieder das Herz, dass ich ihn ein weiteres Mal hergeben musste. Aber ich wusste, ihm und seinem Seelenheil gegenüber ging es nicht anders. Während der Zeit, als mein Sohn nicht bei mir leben konnte, haben wir uns jedes zweite Wochenende, an Feiertagen und in den Ferien gesehen.

Ein paar Jahre nachdem mein Sohn bei seinem Vater einzog, kaufte ich mir einen Hund. Leider erlitt er im zweiten Lebensjahr ein Trauma durch ein Mofa, das ihn auf dem Trottoir touchierte.

An meinem Wohnort wurde es immer lauter durch kaum auszuhaltenden Baulärm. Drei Jahre lebte ich unter dieser Lärmfolter. Mein Hund litt ebenfalls unter dem Baulärm. Hinzu kam die Aversion gegen Mofas und Motorräder. Alles, was Lärm



verursachte, stresste ihn so stark, dass ich nur noch in ruhigen Gegenden spazieren gehen konnte. Dies wiederum hat mich noch mehr in die Isolation getrieben.

Ich litt darunter und war ein totales Nervenbündel. Ich zog in ein Mehrgenerationenhaus am ruhigen Waldrand. Da dieser Wohnort abgelegen war und im Wohnhaus niemand wohnte mit dem ich Gemeinsamkeiten hatte, ging es mir immer schlechter. Und ich driftete in eine kaum auszuhaltende Einsamkeit ab. Schweren Herzens entschied ich mich, meinen heissgeliebten Hund neu zu platzieren. Nun lebt er seit 2017 bei einem pensionierten Ehepaar. Alle sind glücklich mit der neuen Situation.

Seit 2018 arbeite ich stundenweise in einem tollen Team. Die Arbeitszeit kann ich selbst einteilen. Ich wohne wieder in meiner alten Heimat Altstetten. Ich blühe auf und es geht mir von Jahr zu Jahr besser. Vor ein paar Wochen habe ich eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die gerne einmal Abstand von ihren Problemen erleben möchten, gegründet. Da wird nicht über Probleme gesprochen. Es geht um Ablenkung und darum schöne und aufbauende Erlebnisse zu teilen.

## **GEMEINSAM AKTIV**

### **SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN IN HERAUSFORDERNDEN LEBENSSITUATIONEN**

Belastende Lebenssituationen, psychische oder körperliche Erkrankungen: Es gibt Umstände im Leben, die eine Teilnahme an herkömmlichen Freizeitaktivitäten erschweren oder verunmöglichen. Die Freizeitgruppe «Gemeinsam aktiv» bietet einen geschützten Rahmen für Menschen, die einen Ort suchen, an dem sie ihre Schwierigkeiten für einen Moment hinter sich lassen können. Verständnis füreinander, Empathie und ein offener und ehrlicher Umgang miteinander ist die Basis des Zusammenseins.

Diese Freizeitgruppe bietet die Möglichkeit, Menschen mit verschiedenen Lebenserfahrungen und Hintergründen kennenzulernen, gemeinsame Unternehmungen zu geniessen und freudige Augenblicke miteinander zu teilen. Zusammen planen wir Aktivitäten, wie beispielsweise Kinobesuche, Kochabende, Wanderungen oder Diskussionsrunden. Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt und beteiligen sich an der Gestaltung des Programms.

Möchtest du Teil der Freizeitgruppe werden? Mehr Informationen findest du bei **Selbsthilfe Zürich**.

**Gabriela Süss**

[g.u.suess@gmail.com](mailto:g.u.suess@gmail.com)

[selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch)