

Glück ist keine Privatsache

Das Individuum wird in unserer Welt groß geschrieben, festgezeichnete Lebensläufe waren mal. Heute zählt sich das Leben besonders zu machen. Besonders schön. Doch nicht jeder kann Schritt halten zwischen Schönheitsmaßen und Beliebtheitsgraden. Und gegen Anderssein ist eigentlich nichts einzuwenden – das Problem ist nur, wenn das Glück dabei abhandenkommt.

Lara ist siebzehn, braune Haare, blaue Augen. Lara hat Angst – Angst davor in die Schule zu gehen und von Tuscheln begleitet zu werden, ihre gehässige Klasse raubt ihr Tag für Tag die Würde. Niklas ist 54 und hat schwarze, langsam licht werdende Haare, braune Augen. Niklas hat Angst – Angst davor abends allein vor dem Fernseher zu hocken und keine mehr abzukriegen, seit der Scheidung fehlen ihm die Kinder.



Niklas und Lara habe ich gerade erfunden. Aber wer weiß, welche Lebensgeschichten hinter unzähligen Menschen stecken, die freiwillig aufgehört haben zu atmen. Manchmal scheinen uns Herausforderungen rauszuekeln anstatt zu motivieren. Die Lust auf's Leben geht den Bach runter und alles wird durch einen grauen Schleier wahrgenommen. In dieser Phase dunkler Ausweglosigkeit kann Hilfe mehr bedeuten als die besten Schulnoten oder Alkohol. Denn sie bedeutet nicht allein zu sein. Plump und unattraktiv meint die Eine oder der Andere durch die Welt zu watscheln und im Spiegelbild das hässliche Entlein wieder zu entdecken. Gesten oder Gespräche können hier zur Genesung des eigenen Selbstwertgefühls beitragen und den Betroffenen unterstützen.

Hilfe!

Lara, Niklas, du und ich haben die Wahl uns aber auch Unterstützung zu holen und uns mitzuteilen. Gerade das ist nicht leicht. Der Stolz kennt oft keine Gnade und lässt im Frust ersticken ohne laut auf zu schreien. Die Angst als



Loser abgestempelt zu werden drängt in eine Sackgasse, in der der Schmerz bis zum Unerträglichen empfunden wird und nach einem Ende verlangt. Da bietet gerade das Internet die Möglichkeit sich relativ anonym über Hilfe zu informieren und Ohren für eigene Probleme zu finden. Ohne den Vorsatz alle nützlichen Websites zu zeigen, hier einige davon:

- [Selbsttest online](#) machen
- [Umfrage zum Thema](#) "Wie gehen andere damit um?"
- Telefondienst [zur Soforthilfe](#)
- verschiedene [Tests über die eigene Psyche](#)
- [Online Beratung](#) der Impulswerkstatt
- Freunde fürs Leben ("[Suizid ist eine Entscheidung gegen das Leiden!](#)") - Organisation zur Verminderung von Depression und Suizid

Das Leben spielt sich nun aber nicht nur vor Bildschirmen ab. Die Schönheit der Momente entfaltet sich über mehr Dimensionen als der virtuellen, genauso aber auch das Leid. Deswegen können Vertrauenspersonen aus dem Kreis von Familie, Freunden und Bekannten ideale Ansprechpartner für die eigenen Probleme sein. Mal auspacken und sich ernst nehmen, den eigenen Scham akzeptieren und in den Augen des Gegenübers ein neues Fenster finden – das tut gut.

(Text: Anna Luther / Foto: Rainer Sturm by pixelio.de)