

KALISME-BEWEGUNG



Die Brücke

Wenn du zögerst, um Hilfe zu bitten

Ein erster Schritt zur Klarheit, bis zur richtigen Tür

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

Zu wem dieses Heft spricht

„Du musst nicht schlechter dran sein, um Unterstützung zu verdienen.“

Dieses Heft wendet sich an den Menschen, der spürt, dass etwas nicht stimmt, und doch noch nicht wagt, die Tür einer Fachperson zu öffnen. Nicht, weil er schwach wäre: weil er seit zu langem durchhält. Weil er gelernt hat, allein zurechtzukommen. Weil er nicht weiß, wo er anfangen soll.

Wenn das du bist, hat dieses Heft ein einziges Ziel: dir zu helfen, klarer zu sehen, und den Weg zwischen dir und der richtigen Hilfe zu verkürzen. Es wird weder verlangen, dass es dir gut geht, noch dass es dir schlecht geht. Es wird nur eines verlangen: nicht allein zu bleiben mit dem, was lastet.

Nimm, was dir hilft. Lass, was dich nicht anspricht. Und halte die letzte Seite griffbereit: Sie enthält die Nummern, die zu jeder Stunde antworten.

Was dieses Heft ist, und was nicht

Was es ist. Eine Brücke. Ein erster Schritt zur Klarheit, geschrieben in der Sprache der Kalisme-Bewegung, für den Moment, in dem man spürt, dass man den Dingen ins Gesicht sehen muss, ohne schon zu wissen, wie man sie benennt.

Was es nicht ist. Eine Therapie. Dieses Heft stellt keine Diagnose, behandelt keine Störung und ersetzt keine Fachperson aus dem Gesundheitswesen. Sollte es dich von einer einzigen Sache überzeugen, dann von dieser: Du musst nicht allein tragen, was geteilt werden will.

Ein Versprechen von Ehrlichkeit. Wenn eine Seite dieses Hefts dich belastet, statt dich zu erleichtern, schließ es, und komm später darauf zurück, oder nie. Es hat seine Arbeit schon getan, wenn es dich um einen Schritt näher zur richtigen Tür gebracht hat.

Die Geschichten, die wir uns erzählen

Fünf Sätze, die den Anruf hinausschieben, und was sie vergessen

„**Ich halte noch durch.**“ Durchhalten ist nicht, dass es einem gut geht. Man kann jahrelang durchhalten, während man leise erlischt. Die Frage ist nicht, ob du durchhalten kannst: Es ist, was es dich kostet.

„**Anderen geht es schlechter als mir.**“ Das Leiden ist kein Wettbewerb. Dass es anderswo Schlimmeres gibt, hat hier nie jemanden geheilt. Deine Not muss nicht die größte sein, um wirklich zu sein.

„**So schlimm ist es nicht.**“ Du brauchst keine Diagnose, um Hilfe zu verdienen. Man geht auch hin, um zu verstehen, um vorzubeugen, um durchzukommen. Zu warten, bis es schlimm ist, heißt zu warten, bis es schwerer zu beheben ist.

„**Ich sollte das allein schaffen.**“ Niemand schafft es allein. Die festesten Menschen, die du kennst, haben Stützen, die du nicht siehst. Um Hilfe zu bitten ist keine Charakterschwäche: Es ist eine Fähigkeit.

„**Ich habe Angst vor dem, was man mir sagen wird.**“ Das ist berechtigt. Doch was du im Schweigen ausmalst, ist fast immer schwerer als das, was eine Fachperson dir ins Gesicht sagen wird. Klarheit tut weniger weh als der Zweifel, und sie hält weniger lange an.

Die Signale, die man ernst nehmen sollte

Manche Signale verdienen mehr als ein Abwarten. Hält eines von ihnen seit mehreren Wochen an, ist das Grund genug, eine Fachperson aufzusuchen: eine Traurigkeit oder eine Angst, die nicht mehr abklingt; ein dauerhaft gestörter Schlaf oder Appetit; ein allmählicher Rückzug von dem, was dir gutgetan hat; eine Müdigkeit, die kein Ruhen mehr behebt; das Gefühl, im Autopiloten zu funktionieren, oder gar nicht mehr zu funktionieren.

Du musst nicht mehrere Kästchen ankreuzen. Ein einziges Signal, das anhält, genügt, und zur Vergewisserung hinzugehen war noch nie ein Fehler.

Und ein Signal geht allen anderen voran: Wenn dich dunkle Gedanken bewohnen, warte nicht, dass es vorübergeht. Sprich heute mit jemandem darüber, einem Nahestehenden, einer Ärztin, einer Telefonseelsorge. Du musst das nicht allein durchstehen, noch es erklären können, um das Recht zu haben, anzurufen.

Wenn dich dunkle Gedanken bewohnen, warte nicht, dass es vorübergeht. Die Nummern, die antworten, findest du am Ende dieses Hefts, und bei unmittelbarer Gefahr wähle die Notrufnummer deines Landes.

Die möglichen Türen

Es gibt nicht die eine richtige Tür: Es gibt die, die jetzt in deiner Reichweite ist

Die Hausärztin, der Hausarzt. Oft die einfachste Tür: Sie kennen dich, können eine Bestandsaufnahme machen, eine körperliche Ursache ausschließen und dich zur richtigen Anschlussstelle weisen. Du kannst einen Termin vereinbaren, „weil es mir nicht gut geht“: Das ist ein voll und ganz gültiger Grund.

Die Psychologin, der Psychotherapeut. Fachleute der seelischen Fürsorge, ausgebildet, dir zu helfen, zu verstehen und durchzukommen. Hinzugehen heißt nicht, „verrückt zu sein“: Die meisten Menschen, die eine Fachperson aufsuchen, gleichen dir.

Die Psychiaterin, der Psychiater. Eine spezialisierte Ärztin, kostbar, wenn das Leiden heftig oder festgesetzt ist, oder wenn eine Behandlung erleichtern kann, bis du wieder auf die Beine kommst.

Die Telefonseelsorgen. Anonym, sofort, ohne Verpflichtung. Die Dinge ein erstes Mal laut auszusprechen ist manchmal genau der Schritt, der fehlte.

Der erste Termin, entmystifiziert

Du musst nicht vorbereitet ankommen. Du brauchst nicht die richtigen Worte. Du kannst dich hinsetzen und genau dies sagen:

„Es geht mir seit einer Weile nicht gut, und ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

Das ist ein Satz, der genügt. Was danach kommt aufzunehmen, ist ihr Beruf. Du kannst weinen, dich irren, nicht antworten können: nichts davon ist ein Problem.

Du kannst auch mit der ersten Person, die du triffst, nicht warm werden. Das kommt vor, und es heißt nicht, dass die Hilfe nicht wirkt: Man darf die Fachperson wechseln, wie man die Ärztin wechselt, bis man die oder den findet, mit dem es vorangeht.

Ein erster Termin verpflichtet zu nichts, außer dazu, ein wenig klarer zu sehen. Und wenn es heute über deine Kräfte geht, diesen Termin zu vereinbaren, fang kleiner an: ein anonymer Anruf bei einer Telefonseelsorge ist auch eine Tür.

Bis zum Termin

Vier Gesten, die nichts heilen, aber beim Durchhalten helfen

Atme lang. Ein paar Minuten, wenn die Welle aufsteigt: ein Ausatmen, das länger ist als das Einatmen, gibt dem Körper die Führung zurück.

Schreib zehn Minuten. Was lastet, ohne dich wiederzulesen oder zu korrigieren. Die Worte nach außen zu legen macht sie drinnen ein wenig leichter.

Sprich mit einem vertrauten Menschen. Auch ungeschickt. Du musst nicht klar sein, um gehört zu werden, noch eine Lösung haben, um das Recht zu haben, darüber zu reden.

Kapp eine Quelle, die dich beschädigt. Eine einzige: einen Nachrichtenstrom, ein Konto, ein Gespräch, das dich leert. Beobachte, was ihre Abwesenheit freisetzt.

Und wenn eine dieser Gesten mehr aufweckt, als sie beruhigt, hör damit auf: Das ist kein Scheitern, es ist eine Information. Die richtige Antwort ist dann ein Mensch, keine Technik.

Die Nummern, die antworten

Halte diese Seite griffbereit. Je nachdem, wo du lebst, findest du hier den Anfang.

Deutschland: TelefonSeelsorge, 0800 111 0 111 (rund um die Uhr, kostenlos). Notruf: 112.

*Österreich: TelefonSeelsorge, 142 (rund um die Uhr, kostenlos).
Notruf: 144.*

*Schweiz: Die Dargebotene Hand, 143 (rund um die Uhr). Für
Jugendliche: 147. Notruf: 144.*

Nicht all diese Nummern antworten zu jeder Stunde. Bei unmittelbarer Gefahr wähle ohne zu warten die Notrufnummer deines Landes.

Anderswo auf der Welt: Wähle die örtliche Notrufnummer, oder finde eine Telefonseelsorge in deiner Nähe auf findahelpline.com.

Schlussseite

„Um Hilfe zu bitten verrät den Weg nicht. Es schützt ihn.“

Kalisme ist eine Bewegung der inneren Klarheit, kein Ersatz für die Fürsorge. Sein Manifest erwartet dich, wenn du eines Tages weitergehen willst, und es wird ebenso gut nach deinem ersten Termin warten wie davor. Die richtige Reihenfolge, das bist du zuerst.

Du verdienst das Glück, und es beginnt damit, dich zu lieben. Manchmal beginnt es, dich zu lieben, mit einem Anruf.

Hakan Kaynar, Gründer des Kalisme

Die Brücke ist ein erster Schritt zur Klarheit für jene, die noch nicht wagen, um Hilfe zu bitten, und ein Übergang zur Fürsorge, wenn der Moment gekommen ist.

Dieses Heft ist frei. Teil es, druck es, lass es in einem Wartezimmer liegen, reich es jemandem, der seit zu langem durchhält.

Es begleitet das Manifest des Kalisme, hinterlegt bei der Schweizerischen Nationalbibliothek und in fünfzehn Sprachen auf kalisme.com verbreitet.

www.kalisme.com

Dieses Heft ist das Manifest des Kalisme, eine Brücke zur Fürsorge für eine individuelle Begleitung. Wenn du länger in deiner Zeit durchlebst, wende dich an eine Fachperson aus dem Gesundheitswesen, oder wähle die Notrufnummer deines Landes. Die Telefonseelsorgen nach Land sind am Ende dieses Hefts zusammengestellt.