

Outing

Sich offenbaren, outen, ist gar nicht so selbstverständlich wie man gerne denken möchte. Gerade bei Epilepsie ist dieser Schritt oft nur mit Mühe möglich, denn allzu viel Angst und Unsicherheit beherrschen viele Betroffene. Wer erzählt schon gerne seinen Bekannten, Verwandten oder Freunden freiwillig von seiner Krankheit. Das möchten die doch gar nicht wissen, sie haben ja bestimmt auch genügend Probleme mit sich selbst und ihren gewiss auch vorhandenen Krankheiten. Oft ist auch falsche Scham (für Epilepsie kann man nichts), Unsicherheit oder auch Unwissenheit ein Grund sich nicht zu öffnen.

Ich selbst habe auch lange Zeit gebraucht, bis ich mich endlich outete. Und das habe ich nie bereut, denn ich hatte nur positive Erfahrungen. Mein Schlüsselerlebnis hatte ich bei meinem Kegelverein: Meine Kegelbrüder wussten zwar, dass ich nie Alkohol trank, aber sie wussten nicht warum. Bis einmal die Bemerkung viel: Seit wann bist Du trocken? ; man hielt mich also für einen Alkoholiker und ich merkte es nicht. Das war für mich der Ausschlag, ihnen alles über meine Epilepsie zu erzählen. Ab dieser Zeit wurde unsere Unterhaltung und auch die Freundschaft viel intensiver. Denn das Ungewisse war nun endlich vom Tisch und keiner nahm Anstoß daran. Das war ein wunderbares Erlebnis für mich. Natürlich hänge ich mir kein Schild um den Hals mit der Aufschrift „ich habe Epilepsie“, ich suchte mir meine Leute schon aus. Richtige Freunde, gute Bekannte, nette Nachbarn und natürlich die Familie. Vertrauliche Personen eben.

Man sollte eben gewisse Dinge genau beachten: Ein epileptischer Anfall läuft bei jeden anders, aber fast immer im gleichen Schema ab. Wenn man das weiß hat man schon vieles erreicht. Egal ob das nun ein Grand-mal oder ein fokaler Anfall ist, man ist in der glücklichen Lage genau beschreiben zu können wie so ein Anfall verläuft. Deshalb kann man hier seinen Freunden genauestens erklären, was sie bei einem eventuellen Anfall machen sollten. Wo vorher unterschwellig Angst und Unwissen bei meinen Freunden herrschte, ist nun eine gewisse Normalität zustande gekommen.

Ich wurde schon öfters gefragt, warum ich mit diesem „Leiden“ so gut umgehen kann.

Doch ich leide nicht mit meiner Epilepsie, ich lebe mein Leben, soweit es eben möglich ist, weiter wie bisher. Ich habe halt ab und zu eine kleine „Auszeit“, aber nach kurzem „schütteln“ geht es ganz normal weiter. Denn mit Epilepsie kann man gut leben, man muss seine Gewohnheiten aber ändern. Denn bei der Arbeit oder Freizeit sollte man schon gewisse Regeln einhalten.

Ich bin kein Irrer, oder vielleicht bin ich doch einer, aber bestimmt nicht weil ich Epilepsie habe.

Ob nun Familienmitglieder oder Freunde eine Wanderung oder ähnliches planen, war für mich die Epilepsie nie ein Grund zuhause zu bleiben. Es gab keine ungeklärten Fragen und auch keinerlei Berührungsängste. Sie hatten die Situation jederzeit im Griff und sorgten dafür, dass man mich eben einfach mal machen ließ, die paar Minuten. Denn sie wussten was zu tun ist in den 2-3 Minuten, dadurch musste auch nur sehr selten ein Notarzt gerufen werden.

Ich habe nicht einmal erleben müssen, dass man mich gemieden hätte. Man umsorgte mich eher und das macht gute Freundschaft aus. Ich vergehe allerdings auch nicht in Selbstmitleid oder Jammerei, sondern integriere mich und meine Anfälle so gut es geht in mein Leben. Der Weg dorthin war nicht leicht, aber mein engstes Umfeld hat mir dabei sehr geholfen.

Wenn man sich nur einmal kurz überwinden und outen kann, dann geht der Rest von ganz alleine. Und plötzlich hat man einen Punkt erreicht, wo man wieder Licht im Tunnel sieht und merkt, dass man nicht alleine ist.

Seit ich die Epilepsie-Selbsthilfegruppe leite, erreichen mich so viele Anrufe wildfremder Menschen, die endlich einmal über Epilepsie reden wollen. Da muss ein alter Mann wie ich erst kommen und an der Sprachlosigkeit rütteln, um sich endlich zu outen, oder auf Deutsch, sich zu offenbaren! Auch Epileptiker haben Freunde, überall!!! Um sie zu sehen muss man nur eines tun: Den allerersten schweren Schritt.

Man muss reden!!!

Ich wünsche Euch allen diesen Schritt zu wagen, denn er bringt viele Vorteile

In diesem Sinne

Euer Dieter Schmidt