

Manchmal führt uns das Leben auf Wege, die wir uns nie hätten vorstellen können – Wege, die aus Schmerz entstehen, aber zu neuer Stärke und Hoffnung führen. In den folgenden Zeilen berichtet einer unserer Klienten offen und ehrlich von seinem ganz persönlichen Neuanfang in einer therapeutischen Wohngemeinschaft. Seine Geschichte zeigt, wie wichtig Gemeinschaft, Verständnis und ein stabiles Umfeld für die seelische Heilung sein können. Sie macht Mut, sich auf Veränderungen einzulassen – selbst dann, wenn der Weg dorthin zunächst dunkel erscheint.

## Leben in einer therapeutischen WG – (m)eine gute Entscheidung

Wenn mir vor drei oder vier Jahren jemand gesagt hätte, dass ich einmal in einer therapeutischen WG leben würde, hätte ich ihn vermutlich für verrückt erklärt oder die Idee zumindest weit von mir gewiesen.

Doch nun wohne ich seit rund eineinhalb Jahren in einer solchen Einrichtung und ich könnte mir nichts anderes vorstellen. Wie ist es dazu gekommen?

Zu Beginn des vergangenen Jahres verbrachte ich knapp drei Monate stationär in der kbo-Klinik in München-Schwabing. Der Aufenthalt war die Folge eines geplanten Suizids, der wiederum durch mehrere Schicksalsschläge ausgelöst wurde. So starben innerhalb von zweieinhalb Jahren mein Ehemann, meine Mutter und unsere heiß geliebte Katze Blacky. Letztlich wurde mir dann noch die Wohnung gekündigt, in der ich mit meinem Mann zwanzig Jahre lang gelebt hatte. Danach ergab das Leben für mich keinen Sinn mehr.

Als sich die Behandlung im Krankenhaus dem Ende näherte, stellte sich die Frage, wohin? Da meinte die Sozialarbeiterin der Station, ob ich mir eventuell vorstellen könnte, in eine therapeutische WG zu ziehen. Da ich glaubte, nichts zu verlieren zu haben, willigte ich ein. Und so begann dieses neue Kapitel in meinem Leben!

Schon das erste „Beschnuppern“ verlief sehr positiv und angenehm. Unsere WG befindet sich in einem Einfamilienhaus in Kirchheim vor den Toren Münchens. Die Verbindung in die Innenstadt ist hervorragend, was für mich sehr wichtig ist, da ich gerne ins Kino oder in Museen und Ausstellungen gehe. Wir sind fünf Bewohner; dazu kommt noch unser

„Hauskater“! Bereits bei der Besichtigung lernte ich eine Mitbewohnerin kennen, die mir auf Anhieb äußerst sympathisch war. Das war für mich eine entscheidende Begegnung, denn ich war bis dahin ein sehr zurückhaltender und ängstlicher Mensch,

was den Umgang mit anderen Personen anbelangt. Aber auch die an dem Tag in der WG anwesende Betreuerin war überaus freundlich und interessierte sich für alle meine Probleme und Geschichten.

Deshalb fiel es mir überhaupt nicht schwer, nach einer nur kurzen Bedenkzeit zuzusagen und circa zwei Wochen später zog ich hier ein.

Warum bin ich nun so begeistert von meinem neuen Leben in unserem Heim?

Da ist zum Einen die tolle Wohnsituation. Aber viel wichtiger ist das Zusammenleben mit anderen Menschen! Das war und ist für mich „Eigenbrötler“ eine völlig neue Erfahrung. Zu sehen und spüren, dass Andere ähnliche Probleme und Ängste hatten und haben und mich einfach ohne viele Worte verstehen, gibt mir Kraft und stärkt auch das Selbstbewusstsein.

Früher haben mich meine Eltern oder auch Freunde oft nur verständnislos angeschaut, wenn ich von meinen Depressionen erzählte, was natürlich nicht unbedingt förderlich war.

Selbstverständlich gibt es auch hin und wieder Reibereien, besonders wenn es um die leidigen Putzdienste geht. Aber die werden dann in den wöchentlichen Gruppensitzungen zusammen mit den beiden Betreuern angesprochen und ausdiskutiert.

Auch da habe ich inzwischen gelernt, meinen Standpunkt zu äußern und gegebenenfalls sogar zu behaupten. Ich höre mir aber auch die Meinungen meiner Mitbewohner an und lasse sie mir durch den Kopf gehen.

Die Bewältigung von Alltagsproblemen, wie zum Beispiel der Umgang mit Behörden, fällt mir mittlerweile auch wesentlich leichter. So erledige ich in der Regel den nötigen Schriftverkehr selbstständig und es genügt mir zu wissen, dass ich jederzeit die Betreuer um Rat und Hilfe bitten kann.

Was für mich aber mit am wichtigsten am Zusammenleben mit anderen ist: Ich habe gelernt, Vertrauen zu meinen Mitmenschen zu fassen. So war es für mich früher fast unerträglich, mal einen Tag nichts von meinem Patenkind zu hören. Denn dann kamen sofort Verlustängste auf oder ich dachte, ich hätte etwas Falsches gesagt oder getan und er will nichts mehr von mir wissen.

Jetzt aber hören wir manchmal ein, zwei Wochen nichts voneinander, ehe wir uns wieder WhatsApp schicken, und dies löst keinerlei innere Unruhe bei mir aus.

Was ist nun mein Fazit? Ich bin davon überzeugt, dass ich vor 18 Monaten genau die richtige Entscheidung getroffen habe und könnte mir momentan überhaupt kein anderes Leben mehr vorstellen. Jeden Abend freue ich mich auf den nächsten Tag und kann ehrlich von mir behaupten, ein zufriedener Mensch zu sein!

München, 18. Juni 2025