

HUUB BUIJSSEN

DEPRESSION

Helfen und sich nicht verlieren

**Ein Ratgeber für Freunde
und Familie**



Leseprobe aus: Buijssen, Depression, ISBN 978-3-407-85919-8

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85919-8>



TIPPS, UM SELBST DURCHZUHALTEN

In diesem Kapitel finden Sie Ratschläge, wie Sie (drohenden) Problemen begegnen oder sie verhindern können. Sie können Ihnen helfen, die Fürsorge besser durchzuhalten und sich weniger niederdrücken zu lassen. Zugleich sollen die Hinweise Ihnen Mut machen.

Nicht alles Folgende wird für Sie brauchbar sein oder Ihrer aktuellen Situation entsprechen. Sie müssen auch nicht *alle* Ratschläge befolgen. Wählen Sie lieber nur jene aus, die Sie am meisten ansprechen, und versuchen Sie, diese für sich zu nutzen.

Setzen Sie sich zuerst Ihre eigene »Sauerstoffmaske« auf

Wenn Sie schon einmal geflogen sind, wissen Sie, dass vor jedem Start Sicherheitshinweise erteilt werden: Bei einem möglichen Druckabfall sollen Sie eine Sauerstoffmaske aufsetzen. Eltern mit Kindern wird geraten, zuerst sich selbst und dann erst dem Kind die Maske aufzusetzen.

Als ich dies zum ersten Mal hörte, war ich erstaunt. Eltern wollen doch, so dachte ich, zuerst das Kind retten und danach sich selbst. Doch nachdem ich über die Vorschrift nachgedacht hatte, konnte ich deren Logik einsehen. Begännen Sie nämlich bei Ihrem Kind, könnten Sie so in Atemnot kommen, dass es Ihnen womöglich nicht mehr gelingt, Ihrem Kind die Maske aufzusetzen, geschweige denn, danach noch die eigene. Dann könnte man auch für das Kind nichts mehr tun.

Auch dem Angehörigen einer depressiven Person ist anzuraten, zuerst für sich selbst zu sorgen. Nur dann werden Sie in der Lage sein, auch den Erkrankten wirksam zu unterstützen. Ihm ist nicht damit gedient, dass Sie zu ihm in sein schwarzes Loch springen. Dann »verhungert« nicht nur er, sondern Sie mit. Nein, Ihrem Angehörigen können Sie am besten helfen, wenn Sie auch Ihr eigenes Leben führen und Ihre Energiereerven mit Ihren Hobbys und anderen bevorzugten Freizeitbeschäftigungen auffüllen. Fühlen Sie sich deshalb nicht etwa schuldig!

Besonders, wenn Sie mit dem depressiven Angehörigen unter einem Dach wohnen (sei es Partner, Vater oder Mutter, Bruder oder Schwester), werden Sie mehr Freiraum für sich selbst brauchen. Der Umgang mit einer depressiven Person kostet Sie nämlich mehr Energie als der Umgang mit einem gesunden Mitbewohner. Gönnen Sie sich also täglich etwas Schönes, damit Sie sich auf etwas freuen können, zum Beispiel: Jeden Tag mit einem Ihrer Freunde telefonieren, eine halbe Stunde Klavier spielen oder ungestört Musik hören, eine Zeitschrift oder ein Buch lesen, einen Spaziergang machen, im Garten arbeiten.

Eine der größten Gefahren, die Sie als sorgenden Angehörigen bedrohen können, ist, sich zu isolieren, etwa weil Sie sich schuldig fühlen, wenn Sie allein aus dem Haus gehen, oder

weil Sie jetzt derartig durch die Sorge für den anderen in Beschlag genommen sind, dass Ihnen die Kraft fehlt, unter Menschen zu gehen. Kontakte mit anderen Menschen bilden eine der wichtigsten Energiequellen. Es ist daher sowohl in Ihrem eigenen als auch im Interesse Ihres Angehörigen, weiterhin mitmenschliche Kontakte zu pflegen.

So hat es auch diese Partnerin eines depressiven Mannes erlebt:

Mein Mann leidet an einer Depression, deshalb bin ich mit dem Muster des Sich-Zurückziehens und Isolierens vertraut, das zu dieser Krankheit gehört. Anfänglich war ich sehr erschrocken über die Vereinsamung, doch je mehr ich meine Interessen und Beziehungen außer Haus suchte, desto mehr fühlte ich mich wieder mit anderen verbunden. Dadurch habe ich jetzt mehr Selbstvertrauen und bin auch besser in der Lage, meinem Mann positive Unterstützung zu geben. Die Suche nach Freunden und Interessen sehe ich jetzt nicht mehr als Verrat an meinem Mann, sondern als etwas, das unsere Beziehung stärker macht.

(Psychologies 2007)

Seien Sie nicht zu kritisch und überengagiert

Depressive Menschen können Kritik schlechter ertragen als nicht depressive; negative Kritik kommt bei ihnen weitaus stärker an als bei diesen. Sie denken ja ohnehin negativ über sich selbst; Kritik von anderen bewirkt bei ihnen ein noch schlechteres Selbstbild. Selbst bei positivem Feedback sind depressive Menschen geneigt, auf die negativen Elemente der Botschaft zu achten. Sie denken dann: »Siehst du, ich mache es immer falsch.«

Auch zu starkes Engagement für den depressiven Angehörigen oder zu große Nähe zu ihm wirken sich nicht positiv für ihn aus. In diesem Zusammenhang wird in der psychiatrischen Fachliteratur häufig der Begriff *expressed emotion* (EE) benutzt. Dieser verweist auf die Art und Weise, in der die versorgende Person sich spontan über den Patienten äußert, vor allem im Bezug auf den Anteil an Kritik und Feindseligkeit und/oder emotionaler Überbesorgtheit, die diese äußert. Ein hoher EE-Anteil des Partners oder eines anderen Angehörigen ist nicht nur bei psychiatrischen Patienten die sicherste Prognose für eine wiederholte Einweisung in ein Krankenhaus; ein hoher EE-Wert steht auch im Zusammenhang mit erhöhtem Stress und als hoch erlebte Belastung bei den versorgenden Personen (Burns und Rabins 2000).

Eine allzu kritische Haltung wie auch eine zu große Besorgtheit haben also einen negativen Effekt – sowohl auf Ihren depressiven Angehörigen als auch auf Sie selbst. Ihrem depressiven Angehörigen schaden sie, da er sich dann schlechter erholt, und wenn er dann schließlich doch genesen ist, ist sein Risiko, neuerlich depressiv zu werden, größer. (Das ist der Grund, warum ich im 2. Kapitel riet, besser nicht zu urteilen und Ratschläge zu geben. Ihr depressiver Angehöriger wird dies schnell als Kritik erleben. Überdies treten Sie ihm damit für sein Gefühl zu nahe.) Und für Sie selbst hat die Äußerung von Kritik mehr Stress zur Folge. Was beinhaltet es nun tatsächlich, zu häufige Kritik und zu starke Umsorgung zu vermeiden? Zunächst hilft es schon sehr, wenn Sie den Rat, mit dem ich dieses Kapitel begann, in die Praxis umsetzen: Denken Sie zuerst an sich selbst und Ihr eigenes Leben. Damit ermöglichen Sie Ihrem depressiven Angehörigen ebenfalls, sein eigenes Leben zu führen. Überdies dient es der Erkenntnis, dass Sie Ihrem depressiven Angehörigen den Schmerz nicht abnehmen können und dies

auch nicht anstreben sollten – es führt nur zu Frustrationen. Eine Frau, die mit einer depressiven Mutter aufwuchs und später selbst eine Depression bekam, drückte es so aus:

Das Beste, was man tun kann, ist, dem anderen das Leben mit der Depression soweit wie möglich zu erleichtern. Gib ihm zu essen, natürlich, erledige seine Telefonate, aber bedränge ihn nicht. Man muss dem anderen seinen Schmerz lassen, sonst riskiert man, alles zu verlieren, ohne etwas damit zu gewinnen, denn alles, was von außen kommt, ist zwecklos. Das Ergebnis wird sein, dass man sein eigenes Leben verdirbt und der Angehörige immer noch krank ist: eine doppelte Niederlage.

(Gwyneth Lewis 2004)

Kurzum: Lassen Sie Ihren Angehörigen spüren, dass Sie ihn lieben und sich um ihn kümmern, aber halten Sie auch Abstand – es ist gut für ihn und für Sie selbst. Wenn ein depressiver Mensch zu viel Stress erlebt, tut er wahrscheinlich dasselbe wie Sie: Er zieht sich zurück oder sondert sich ab. Er setzt sich in einen anderen Raum oder geht spazieren. Das ist eine gesunde Art, mit Stress umzugehen. Regen Sie sich nicht allzu sehr darüber auf und mischen Sie sich nicht zu intensiv ein. Machen Sie es genauso, wenn Sie selbst Stress erleben, und erholen Sie sich auf diese Weise.

Allgemeine Regeln, welche Erwartungen realistisch sind und wie man zu viel Kritik und zu viel Nähe verhindert, gibt es nicht. Hier helfen nur Ausprobieren und Auswählen. Am besten ist es, immer wieder mit dem Angehörigen darüber zu sprechen. Fragen Sie ihn, was er sich von Ihnen wünscht, ob Sie zu viel von ihm verlangen, ob er meint, dass Sie zu kritisch sind oder ihm zu wenig Raum lassen. Meist wird Ihr Angehöriger das ganz konkret benennen können.

Es mag für Sie leichter sein, genügend Abstand zu halten, wenn Sie sich bewusst machen, dass es Ihnen größeren Stress verursacht, dem anderen zu nahe zu sein, und dass dies auch das Risiko einer eigenen Depression vergrößert. Aus Untersuchungen wissen wir, dass Menschen, die mit einem depressiven Angehörigen zusammenleben, ein doppelt so hohes Risiko haben, ebenfalls eine Depression zu bekommen. Gefühle sind ansteckend wie Grippe und Erkältung. Bei diesen körperlichen Krankheiten hält man aus diesem Grund von selbst ein wenig Abstand. Tun Sie es bei einer Depression auch. Denn eines ist noch schlimmer als ein depressives Familienmitglied: zwei depressive Familienmitglieder.

Akzeptieren Sie Ihre Gefühle

Im vorigen Kapitel habe ich eine Reihe von Emotionen beschrieben, die Sie möglicherweise erleben, wenn ein Angehöriger eine Depression bekommt. Wie sollten Sie damit umgehen?

Der erste Schritt besteht darin, sie zu erkennen. Manchmal ist dies sogar am schwierigsten. Ziel des vorigen Kapitels war es, Ihnen ein Wiedererkennen zu ermöglichen und Ihnen die Erkenntnis Ihrer Gefühle zu erleichtern. Sie werden wohl jeden Tag einige Augenblicke erleben, in denen Sie jene Empfindungen, die ich im vorigen Kapitel Revue passieren ließ, bei sich aufkommen spüren. Vielleicht sind Sie geneigt, sie augenblicklich zu verdrängen. Versuchen Sie, dies zu vermeiden und sie einfach zuzulassen. Sie sind Signale, die deutlich machen, welche Bedeutung etwas für Sie hat. Eine starke emotionale Bewegung zeigt, dass Ihnen etwas sehr wichtig ist. Wenn Sie also Ihre Emotionen verdrängen, sorgen diese für Spannungen und

zehren an Ihren Kräften. Geben Sie ihnen hingegen Raum und schauen Sie ihnen gewissermaßen direkt ins Auge, schwächen sie sich oft ab.

Wenn Sie Gefühle zulassen, werden Sie wahrscheinlich auch solche bei sich entdecken, die Ihnen weniger gefallen. Versuchen Sie diese nicht zu verurteilen. Trauer, Verzweiflung, Verbitterung, Scham, Wut, Eifersucht und so weiter – all das ist normal. Wenn Sie auf den anderen wütend sind, heißt das nicht, dass Sie ihn nicht (mehr) lieben. Und selbst wenn Sie den anderen tatsächlich nicht mehr lieben, ist dies kein Grund, sich selbst zu verurteilen. *Gedanken sind frei*, lautet eine Redewendung. Nicht nur Gedanken, auch Gefühle sind frei. So gern wir es hätten: Niemand von uns hegt ausschließlich edle Empfindungen, jeder hat neben positiven auch negative Emotionen. Diese machen Sie nicht zu einem schlechten Menschen – dazu müssen schon schlechte Taten kommen.

Falls es Ihnen sehr schwerfällt, Ihre Gefühle zu akzeptieren, kann Ihnen vielleicht folgendes Gedankenexperiment helfen: Stellen Sie sich vor, Sie träfen jemanden, der sich in der gleichen Situation wie Sie selbst befindet. Stellen Sie sich zudem vor, dieser äußere seine Gefühle Ihnen gegenüber. Zufällig – oder gerade nicht zufällig – stellt sich heraus, dass auch diese den Ihren gleichen. Würden Sie ihn verurteilen?

Unangenehme Gefühle haben ihren Ursprung oft in der menschlichen Neigung, sich ständig mit anderen zu vergleichen. Das sollten Sie möglichst vermeiden: Die sicherste Art, sich selbst in ein schwarzes Loch zu befördern, ist, nach anderen zu schauen, die es Ihrer Ansicht nach im Leben besser getroffen haben als Sie selbst. Oft kennen Sie ja nicht die wirkliche Geschichte der Person, mit der Sie sich vergleichen. Im vergangenen Jahr habe ich acht Folgen des TV-Programms *Das schönste Mädchen der Klasse* verfolgt. Es fiel mir auf, dass

auch diese Frauen, die während ihrer Schulzeit wegen ihrer Schönheit beneidet wurden, zwanzig bis vierzig Jahre später eine ganze Portion Leid und Rückschläge hinter sich hatten. So waren alle acht mindestens einmal geschieden.

Oft werden Ihre Emotionen mit Ihrem depressiven Angehörigen verbunden sein. Dann sollten Sie diese mit ihm besprechen. Mancher vermeidet das, weil er denkt, er belaste damit den anderen oder dieser werde es ohnehin nicht begreifen. Diese Ängste sind oft unbegründet. Oft ist es sehr wohl möglich, über Gefühle zu sprechen, und der Angehörige ist durchaus in der Lage, aufmerksam zuzuhören. Ein solches Gespräch kann zu beiderseitigem Verständnis und Annäherung führen.

Falls Sie nicht mit Ihrem Angehörigen sprechen können, weil er unerreichbar ist oder Sie einen Konflikt mit ihm haben, sollten Sie versuchen, einen anderen Menschen zu finden, dem Sie vertrauen können. Hierbei kann der folgende Rat hilfreich sein: Viele Menschen möchten durchaus gern einem anderen verstehend zuhören, schrecken dann aber doch davor zurück. Sie befürchten nämlich, dass sie, wenn sie erst einmal zugestimmt haben, ständig angerufen werden könnten oder bei jedem Kontakt »Klagelieder« anhören müssen. Diese Sorge können Sie sicher zerstreuen, indem Sie mit dieser Person Ihres Vertrauens im Vorwege genaue Absprachen über Häufigkeit, Zeitpunkt und Dauer der Gespräche treffen, die Sie mit ihr über Ihre Gefühle führen wollen. Sie könnten zum Beispiel vorschlagen, in den kommenden zwei Monaten einmal pro Woche eine halbe Stunde lang zu einem festen Zeitpunkt miteinander zu telefonieren. Eine solche Verabredung gibt beiden Gesprächspartnern die nötige Ruhe: Sie wissen dann ja beide, woran Sie sind.

Noch ein anderer Grund lässt manche davor zurückschrecken, als fester Gesprächspartner zu fungieren: Sie meinen, es

reiche nicht aus, zuzuhören; sie müssten dem anderen auch seine Sorgen und Probleme abnehmen oder sie lösen. Da sie fürchten, dies nicht verwirklichen zu können, halten sie sich nicht für geeignet. Es ist darum sinnvoll, von vornherein wissen zu lassen, dass Sie vor allem ein aufmerksames Ohr benötigen und Lösungen und Ratschläge gerade nicht erwarten.

Wie sollten Sie Ihre Geschichte am besten darstellen? Aus Untersuchungen geht hervor, dass das Sprechen allein nicht sehr weiterhilft. Nur berichten, wie böse, verzweifelt oder schuldig Sie sich fühlen, »hilft nicht«. Über Ihre Emotionen zu sprechen hilft nur, wenn Sie so genau wie möglich die gesamte Situation schildern, die zu ihnen geführt hat. Jene alltäglichen Vorfälle, Ereignisse und Erlebnisse, die Ihre Gefühle auslösen, sollten Sie ebenfalls darstellen, je detaillierter, desto besser. Dadurch versteht nicht nur der andere Ihre Situation besser, sondern Sie selbst auch. Sie erkennen dann nämlich, woher Ihre Gefühle kommen. Sie bekommen dadurch nicht nur diese, sondern auch Ihr Leben insgesamt besser in den Griff: Es entsteht Ordnung im Chaos der Empfindungen.

Vielleicht ist es schwierig, jemanden in Ihrer Umgebung zu finden, mit dem Sie über Ihre Gefühle sprechen können. Oder Sie wissen zwar jemanden, haben aber Sorge, die Beziehung könnte darunter leiden, wenn Sie sich verletzlich zeigen. In beiden Fällen kann der Kontakt mit Schicksalsgenossen Erleichterung bieten. Diese werden Sie oft besser verstehen, weil sie sich in der gleichen Lage befinden wie Sie. Aus diesem Grund organisieren die meisten psychiatrischen Einrichtungen Kurse für Angehörige der Patienten, in denen Informationen über Depressionen vermittelt und Erfahrungen mit Leidensgenossen ausgetauscht werden können.

Die direkteste und befriedigendste Art, mit den genannten emotionalen Belastungen umzugehen, ist, jene Situationen zu

beenden, die Ihre Energie aufsaugen. Wenn es Ihnen unangenehm ist, innerhalb einer Gruppe Ihre Situation zu schildern, gibt es noch die Möglichkeit, professionelle Hilfe zu suchen. Denken Sie an Hausarzt, Gemeindeschwester, Sozialarbeiter, Pfarrer oder einen anderen geistlichen Berater. Professionelle Hilfe sollten Sie auch dann ernsthaft in Betracht ziehen, wenn Gespräche mit Ihrem Angehörigen, mit einer Vertrauensperson oder mit Leidensgenossen Ihnen keine Erleichterung schaffen.

Vielleicht sind Sie ein Mensch, der nicht so leicht über Gefühle spricht. Haben Sie dann einmal daran gedacht, sie aufzuschreiben – zum Beispiel in Form eines Tagebuches, in das Sie sowohl die angenehmen als auch die negativen Empfindungen notieren? Aus Untersuchungen hat sich ergeben, dass Menschen, die ein Tagebuch führen, großen Nutzen daraus ziehen und sich wohler fühlen als jene, die es nicht tun. Der Grund für die heilende Wirkung des Schreibens liegt darin, dass es den Schreiber dazu nötigt, Gedanken und Gefühle zu ordnen und diese mit einem gewissen Abstand zu betrachten. Das hilft sehr, die Regie über das eigene Seelenleben zurückzugewinnen und Seelenruhe zu finden.

Rechnen Sie nicht mit Verständnis

Wenn Sie schließlich den Mut aufgebracht haben, Ihre Geschichte zu erzählen, sollten Sie nicht automatisch mit dem Verständnis der Person rechnen, der Sie Ihr Herz ausschütten. Nur wenige Menschen (inklusive professioneller Helfer) sind in der Lage, in *jeder* Hinsicht richtig und verständnisvoll zu reagieren. Meistens hat dies nicht mit Unwillen zu tun, sondern im Gegenteil: mit dem Bemühen, Ihnen zu helfen. Der Gesprächspartner möchte Ihnen gerade helfen, von Ihren schmerzlichen Gefühlen

loszukommen, und denkt, er könne dies am besten erreichen, indem er Ihnen Trost zuspricht, Lösungen anbietet und Ratschläge gibt. Durch Bemerkungen wie »Das Leben geht weiter«, »Jeder hat mal eine schwierige Periode«, »Es kommen auch wieder bessere Zeiten«, »Versuchen Sie doch einmal, eine Woche Ferien zu machen« versucht er, Ihnen über die schwierige Zeit hinwegzuhelfen. Wenn Sie sich selbst gegenüber ehrlich sind, werden Sie wahrscheinlich einräumen müssen, dass Sie sich ebenfalls schon einmal so verhalten haben. Vielleicht finden Sie es sogar jetzt noch schwierig, den richtigen Ton zu treffen, wenn jemand Unterstützung bei Ihnen sucht. Das Richtige im richtigen Augenblick zu sagen ist nun einmal unendlich schwierig.

Der Ehemann einer Frau mit einer schweren Depression kennt, dass es selbst für ihn oft schwierig ist, den anderen Teilnehmern einer Gruppe von Angehörigen depressiv erkrankter Menschen das Richtige zu sagen:

Wenn dort jemand seine Geschichte erzählt, muss man verdammt genau darüber nachdenken, was man sagt und wie man denjenigen aufmuntern soll – obwohl man doch genau weiß, wie es ist. Darum nehme ich es Menschen nicht übel, wenn sie damit nicht umgehen können. Es ist so ungeheuer schwierig.

Außer der Tatsache, dass andere nicht recht wissen, was sie nun genau sagen sollen, gibt es noch viele andere Gründe, aus denen sie Ihnen nicht immer die Unterstützung und das Verständnis bieten, das Sie brauchen. Einer wurde schon erwähnt: die Angst, zukünftig ständig mit »Klageliedern« belastigt zu werden, sobald man sich zur Verfügung stellt. Andere häufige Gründe sind:

- Die Konfrontation mit dem Elend und der Trauer eines anderen führt dazu, dass man sich seiner eigenen Verletzlich-

keit bewusst wird. »So etwas kann mir auch passieren, daran möchte ich lieber gar nicht denken.«

- Manche Menschen haben nie gelernt, vernünftig mit Trauer und Schicksalsschlägen umzugehen. »Meine Eltern sagten immer: »Nicht jammern!««
- Viele meinen, nicht geeignet zum Helfen zu sein. »Für so etwas stehe ich ihr oder ihm nicht nahe genug.«
- Angst, von eigenen Gefühlen übermannt zu werden. »Wenn sie erzählt, was sie mitgemacht hat, fange ich selbst an zu weinen.«
- Angst, durch ein Gespräch alles noch zu verschlimmern und dem anderen noch mehr Schmerz zu verursachen. »Wer weiß, was ich alles in Gang setze.«

Bei dieser Aufzählung fällt auf, dass Unverständnis eher mit menschlichen Begrenzungen und Unzulänglichkeiten als mit Herzlosigkeit und mangelndem Interesse zu tun hat. Dieses Wissen hilft Ihnen vielleicht, mit der Verständnislosigkeit anderer umzugehen und weniger verletzt zu sein, wenn Sie wieder einmal eine enttäuschende Erfahrung machen.

Wenn andere wissen, dass Ihr Angehöriger an einer Depression leidet, werden Sie auch mit deren Auffassungen konfrontiert sein. Die anderen werden dann zwar nicht explizit äußern, was Sie ihrer Meinung nach tun und lassen sollen. Ob Sie etwa Ihren Angehörigen dazu bewegen sollten, Antidepressiva zu nehmen oder ihm im Gegenteil eher davon abhalten müssten. Oder ob Sie Ihren Angehörigen aktivieren oder ihn besser schonen und in Ruhe lassen sollten; mit ihm in Urlaub fahren sollten – oder lieber nicht. Und so weiter.

Seien Sie aber darauf vorbereitet und machen Sie sich die Tatsache auch bewusst, dass es Ihnen nicht gelingen wird, es in den Augen anderer immer richtig zu machen. Verlassen Sie

sich daher nicht auf das Urteil anderer, sondern ziehen Sie dieselbe Konsequenz wie der Vater in der folgenden orientalischen Geschichte:

Ein Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagsglut durch die staubigen Gassen von Keshan. Der Vater saß auf dem Esel, den der Junge führte. »Der arme Junge«, sagte da ein Vorübergehender. »Seine kurzen Beinchen versuchen, mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man so faul auf dem Esel hertsitzen, wenn man sieht, dass das kleine Kind sich müde läuft.« Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen. Gar nicht lange dauerte es, da erhob schon wieder ein Vorübergehender die Stimme: »So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel wie ein Sultan auf dem Esel, während sein alter, armer Vater nebenherläuft.« Dies schmerzte den Jungen, und er bat den Vater, sich hinter ihn auf den Esel zu setzen. »Hat man so etwas schon gesehen?«, keifte eine schleiervhangene Frau. »Solche Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und der alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre er ein Diwan, die arme Kreatur!« Die Gescholtenen schauten sich an und stiegen beide, ohne ein Wort zu sagen, vom Esel herunter. Kaum waren sie wenige Schritte neben dem Tier hergegangen, machte sich ein Fremder über sie lustig: »So dumm möchte ich einmal sein! Wozu führt ihr den Esel denn spazieren, wenn er nichts leistet, euch keinen Nutzen bringt und noch nicht einmal einen von euch beiden trägt?« Der Vater schob dem Esel eine Handvoll Stroh ins Maul und legte seine Hand auf die Schulter seines Sohnes. »Gleichgültig, was wir machen«, sagte er, »es findet sich doch jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten.«

(Nossrat Peseschkian 1979)