Monika Dölle

Dingelstädt.„Restless Legs“ bedeutet übersetzt „unruhige Beine“. Beinahe jeder 10. leidet unter einem Restless-*legs* Syndrom (RLS). Betroffene haben einen enormen Bewegungsdrang. Zusätzlich verspüren die meisten Patienten ein quälendes Ziehen oder Kribbeln in den Beinen, manchmal auch in den Armen. Die Beschwerden treten ausschließlich in Ruhesituationen auf, typischerweise abends oder nachts.

Manche Patienten beschreiben auch ein Prickeln, ein Reißen oder ein Stechen, oder das Bedürfnis, die Muskeln anzuspannen oder zu dehnen. Das Unruhegefühl macht es unmöglich, ruhig zu sitzen oder zu liegen. Die Restless Legs zählen zu einem der häufigsten Nervenleiden in Deutschland. Es gibt Hinweise darauf, dass die Krankheit vererbt werden kann. In dem Fall beginnt die Krankheit meist schon früh, vor dem 30. Lebensjahr.

Wenn Kinder oder Jugendliche betroffen sind, werden die Restless-Legs- Symptome nicht selten als Hyperaktivitätssyndrom oder Wachstumsschmerzen verkannt. Viele RLS-Erkrankte finden keinen ausreichenden Schlaf und sind auch tagsüber so müde, dass sie ihr alltägliches Leben nur mit Mühe bewältigen können. Sie verlieren ihre Leistungsfähigkeit, sind erschöpft, niedergedrückt und antriebslos. RLS kann das Sozialleben beeinträchtigen. Viele Menschen mit einem Restless Legs Syndrom empfinden nicht nur körperliche Beschwerden, sondern erfahren auch negative soziale Auswirkungen ihrer Erkrankung.

Sie sind tagsüber ständig müde und spüren vor allem gegen Abend das Bedürfnis, herum zu laufen – beides macht es schwer, länger gemütlich mit Freunden zusammen zu sitzen. Auch Kino-, Konzert- oder Theaterbesuche sind in vielen Fällen bei RLS nicht möglich. Freunde und Familie haben oft nur wenig Verständnis für die Probleme. Da ist es umso wichtiger, Betroffene zu finden, mit denen man sich im Umgang mit der Krankheit austauschen und über Erfahrungen in Einzelheiten berichten kann.

Auch über Probleme mit Behörden, Krankenkassen etc. möchten die Patienten reden. Wie gut, dass es dafür eine Selbsthilfegruppe RLS auch im Eichsfeld gibt. Sie wird engagiert geleitet von Monika Dölle (75), bei der nicht nur die Beine restless sind. Sie selbst ist eine allseits engagierte rastlose Frau, der man ihr Alter bei weitem nicht ansieht.

Seit 55 Jahren ist sie Herrenschneidermeister, war 15 Jahre Obermeister und im Vorstand der Kreishandwerkerschaft aktiv. „Als Schneider ist man auch ganz oft ein bisschen Beichtvater. Wenn man so allein ist mit dem Kunden, entsteht schnell ein vertrauensvolles Verhältnis.“ Mehrere Lehrlinge hat sie ausgebildet. Sie hat in der

Volkshochschule Kurse gegeben und leitet auch heute noch Näh- und Handarbeitskurse auf dem Kerbschen Berg und in der Frauenbildungs- und Begegnungsstätte ko-ra-le e.V.

Selbst im Handarbeitskurs der Dingelstädter Grundschule gibt sie heute noch ihr Wissen weiter. Wenn dann Schüler sagen: „Frau Dölle, das war eine geile Stunde“, ist das eine schöne Anerkennung für sie. Ihre eigene Ausbildung bei ihrem Vater ist für Monika Dölle noch sehr präsent. Er war ein sehr guter, anerkannter und strenger Lehrmeister. Sie selbst legt viel Wert darauf, in freundschaftlicher Atmosphäre zu unterrichten. Gibt es Probleme, erklärt sie, bis es der Letzte verstanden hat. „Ich bin sehr geduldig.“ Kein Wunder, dass ihre Kurse begehrt sind.

Eigentlich müsste der Tag von Monika Dölle mehr als 24 Stunden haben, um all ihre vielen Termine wahrnehmen zu können. Seniorenbeirat der Stadt Dingelstädt, Mitglied der Seniorenunion, Vorstand im Heimatverein, Mitglied der Schneiderinnung und Ehrenobermeister …..sind nur einige ihrer Ehrenämter.

Besonders liegt ihr aber die Selbsthilfegruppe Restless-Legs-Syndrom Eichsfeld am Herzen. Bisher zählt diese Gruppe 18 Betroffene. Es werden in jedem Jahr mehr. Für Monika Dölle ist wichtig, dass sich jeder, der an dieser Krankheit leidet, in die Gruppe eingeladen fühlt und herzlich willkommen ist.

Neben Schulungen und Informationsveranstaltungen, bei denen alle Betroffenen über die neusten Forschungsergebnisse und Medikationen informiert werden, organisiert sie in jedem Jahr ein umfang- und abwechslungsreiches Programm für die Gruppe. Obwohl vor mir eine engagierte, lebensbejahende und energiegeladene Frau sitzt, erzählt sie auch von ihrem schwersten Schicksalsschlag, vom Tod ihres Mannes.

Innerhalb von 5 Wochen nach Feststellung der Krankheit ist er nach 46 gemeinsamen Jahren an aggressiver Leukämie gestorben. „Das war das Schlimmste, was mir passiert ist. Man ist plötzlich nur noch die Hälfte. Ich wollte nicht vor den Kindern sitzen und weinen. Sie hatten ja ihren Vater verloren. Jeder hat seinen eigenen Verlust.

Ich konnte nur noch agieren. Zunächst zögernd, suchte ich Kontakt zum Trauerkreis der Caritas in Heiligenstadt. Dort traf ich auf Leidensgefährtinnen. Nach anfänglichem Trauer- und Schmerzaustausch hat sich unser Miteinander im Laufe von 8 Monaten vom Weinen zum Lachen entwickelt.“ Dann hat Monika Dölle begonnen, zu malen. Sie malt tolle Bilder und hat

bereits einige ihrer Werke ausgestellt. „Ich bin stolz auf mein Talent, obwohl ich gar nicht wusste, dass ich so eine künstlerische Ader habe. Beim Malen kann ich alles um mich herum vergessen. Das ist sehr entspannend.“

Nach ihrer Motivation gefragt, sagt Monika Dölle: „ich suche immer neue Herausforderungen. Ich bleibe nie auf der Stelle stehen und muss immer in Bewegung sein.“ Ich frage scherzhaft, ob sie deshalb so viel unterwegs ist, weil sie Angst hat, dass der Tod an der Haustür klingelt und sie nicht Zuhause sein will? „Ich denke ans Sterben, aber ich laufe nicht davor weg. Er kommt immer näher, aber ich habe keine Angst. Wenn mein Mann noch leben würde, hätte ich Angst um ihn, aber so? der Tod gehört zum Leben.

Ich denke, der liebe Gott hat mich auf die Welt geschickt, etwas Schönes zu schaffen und anderen Menschen Freude zu bereiten.“ Bei den Werten im Leben von Monika Dölle steht die Familie an erster Stelle. Geschwister, Kinder und Enkel, nicht zu vergessen die Freunde, sind gleichzeitig Wert und Glück für sie.

Auch Ehrlichkeit, Fleiß und das Zugehen auf andere Menschen stellen hohe Werte dar. Zum Thema Glück sagt Monika Dölle: „Glück ist der talentierte Umgang mit dem Schicksal. Dabei gebe ich mir richtig Mühe und bin zufrieden, wie es ist.“ Traurig ist sie, wenn es anderen Menschen schlecht geht und Wut kommt bei der Politik der unzufriedenen Bürger auf. „Ich bin im Krieg geboren. Manche haben vergessen, wie es früher war.“ „Mein Leben ist mein Motto“, antwortet sie, nach einem Lebensmotto gefragt. „Ich bemühe mich, rücksichtsvoll mit anderen Menschen umzugehen.

Manche haben es schwer genug, da muss man es ihnen nicht noch schwerer machen.“ Natürlich hat Monika Dölle auch eine Botschaft.“ Das Leben ist das, was wir daraus machen. Wir leben in einer großen Gemeinschaft von Menschen. Jeder hat Hochs und Tiefs. Es nützt nichts, den Kopf in den Sand zu stecken. Machen wir uns gegenseitig Mut. Es tut genauso gut Menschen, denen die Kraft ausgeht, zu halten, wie von anderen, die im Moment mehr Stärke haben als man selber, gehalten zu werden.

Leben und leben lassen, das sollte unsere Devise sein. Wenn einer dem anderen hilft, mit seinen Handikaps umzugehen, lässt sich vieles aushalten und bewegen.