

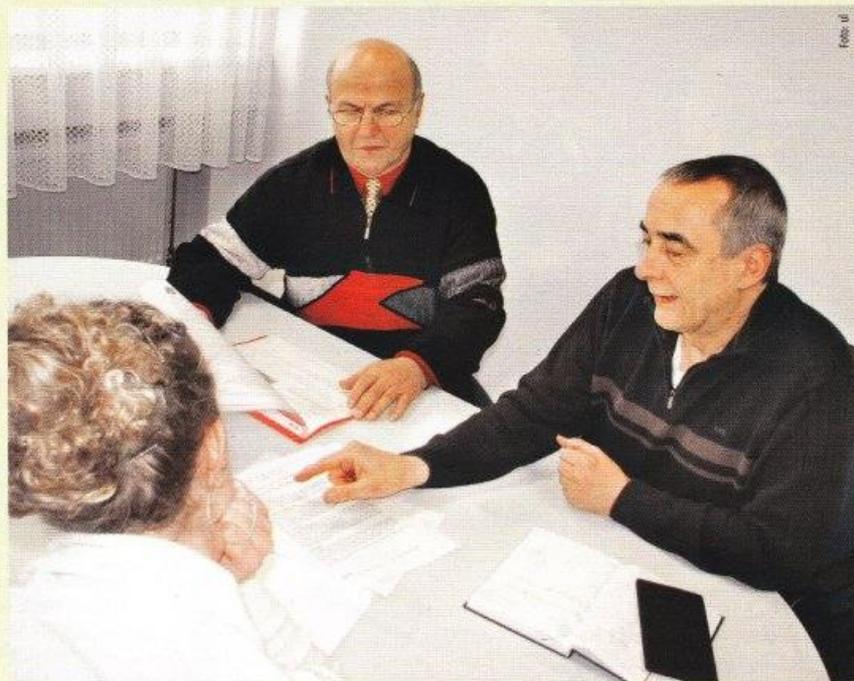
Die Seele hat Vorfahrt

SELBSTHILFGRUPPEN | Wie es ist, seelisch in ein tiefes Loch zu fallen, weiß Günter Schallennmüller aus eigener Erfahrung. Lange hat der 53-Jährige gegen das Gespenst „Depression“ gekämpft, ohne es zu kennen. Seine Erfahrungen auf dem Weg zurück ins Leben gibt er nun weiter. Er gründete Selbsthilfegruppen, aus denen inzwischen unter seiner Führung der bundesweite Verein Balance entstand.

Man sieht sie nicht, mag kaum darüber sprechen, kann die Symptome schwer beschreiben und doch quält sie immer mehr Menschen: Die Depression. Sie ist eine Krankheit der Seele, die ihre Ursache meist im Alltag hat. Mangelnde Zuwendung, Isolation und Trennung können genauso Auslöser sein wie Burn-out, Arbeitslosigkeit, Mobbing oder Überforderung. Die Folge: Der Lebensmotor schwächelt, Angst macht sich breit und immer enger zieht sich ein dunkler, unsichtbarer Kreis um den Betroffenen. Die Gedanken dümpeln ins Ausweglose, ein Suizid wird nicht selten als Erlösung in Betracht gezogen.

„Täglich nehmen sich 33 Menschen in Deutschland das Leben, davon ist ein hoher Anteil depressiv“, weiß Günter Schallennmüller. Auch er stand 2005 am Abgrund und schrieb nach beruflichen Tiefschlägen Abschiedsbriefe. Er raffte sich zu einem Gespräch mit seinem Hausarzt auf und der Dreh heraus aus der Spirale nahm Fahrt auf. Es folgte eine dreimonatige stationäre Behandlung in einem psychiatrischen Krankenhaus und im Anschluss daran pilgerte er 900 Kilometer auf dem spanischen Jakobsweg nach Santiago de Compostela.

„Man darf keine Etappe auslassen, sonst kommt man nicht ans Ziel, das gilt auch für die psychische Störung“, erklärt Günter Schallennmüller. Innerlich gefestigt, gründet er nach seiner Rückkehr eine Selbsthilfegruppe für depressive Menschen. Der



Fingerspitzengefühl ist immer dabei, wenn Günter Schallennmüller (rechts), Vorsitzender des Vereins Balance, Beratungen durchführt. Neben ihm der Selbsthilfgruppenleiter für Süßen, Erich Severin.

Zulauf war überraschend groß und so konnten gleich drei Gruppen starten. 2006 entwickelte sich daraus der bundesweite Verein Balance. „Es war nicht absehbar, wie rasant die Entwicklung sein wird“, so Günter Schallennmüller. Er hat sich viel vorgenommen und von seinem positiven Tatendrang profitieren andere, die wie er im Abseits standen. Heute engagiert sich der inzwischen diplomierte Familien-

und Konfliktberater ganz in der Selbsthilfe mit dem Ziel, ein flächendeckendes Netz in Baden-Württemberg zu schaffen. Die Vorbereitungen für neue Gruppen in Esslingen, Schwäbisch Gmünd, Süßen, Ludwigsburg und Leonberg laufen und die AOK steht fördernd zur Seite. „Als Unterstützung und Ergänzung der Therapie hat sich die Selbsthilfe als sehr hilfreich erwiesen“, weiß Günter Schallennmüller.

Dort treffe man Menschen, die Verständnis haben und sich gegenseitig aufbauen, das Selbstwertgefühl werde stabilisiert und der Alltag bekomme wieder Inhalt. Mit etwas Geduld weiche der stumme, quälende Hilferuf der Seele neuer Lebensfreude und die Seele hat wieder Vorfahrt.

→ Mehr Infos im Internet unter www.depressionen-selbsthilfe.de
E-Mail: depri_jaweg@web.de

Für Rückfragen:

BALANCE e.V. / Günter Schallennmüller (1.Vorsitzender), Eugenstr. 35, 73614 Schorndorf
Tel.: 0 71 81 / 99 44 276 * Fax: 0 71 81 / 48 06 122 * E-Mail: depri_jaweg@web.de