

Gemeinsam gegen das Gefühl der Gefühllosigkeit

Günter Schallenmüller hat seine Depression besiegt / Nun hat er gemeinsam mit anderen Betroffenen das Netzwerk BALANCE gegründet



Schallenmüllers Traum: Ein Netzwerk von Selbsthilfegruppen für Menschen mit Ängsten oder Depressionen. Foto: Pavlović

Von unserem Redaktionsmitglied Anne-Katrin Schneider

Gefühlsbalance, Solidarität und Unterstützung: Günter Schallenmüller hat im Rems-Murr-Kreis ein Selbsthilfe-Netzwerk gegen Depressionen und Ängste ins Leben gerufen.

„Was haltet ihr davon, wenn wir im Winter einen MAT-Kurs organisieren? Gerade in der dunklen Jahreszeit fände ich das sinnvoll“, sagt Agnes Reinhard*, lehnt sich zurück und rührt in ihrer Kaffeetasse. Das Mentale Aktivierungstraining (MAT), von dem Reinhard spricht, ist ein Fitnesstraining fürs Gehirn, bei dem durch gezielte Übungen das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden sollen.

Drei Männer und eine Frau haben sich an diesem Dienstagnachmittag im Winnender Schlosscafé eingefunden. Alle vier leiden an Depressionen. Alle vier wollen etwas dagegen tun und nehmen deswegen an jener Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Angststörungen teil.

An diesem Tag diskutieren sie das Thema „Konzentration“, das vielen der Betroffenen krankheits- oder medikamentenbedingt Probleme bereitet. Um nicht gestört zu werden, haben sie sich ins obere Stockwerk des Schlosscafé's zurückgezogen, dort sitzen normalerweise keine Gäste.

Auch Günter Schallenmüller, der Initiator der Gruppe, sitzt an dem Tisch und schüttet Zucker in seinen Kaffee, bevor er erzählt, dass es gerade bei Depressionen so wichtig ist, den Weg aus der Isolation zu finden. „Viele Depressive fühlen sich antriebs schwach und sind ohnmächtig, ihren Alltag zu bewältigen“, sagt er. „Wir möchten ein Netzwerk aus Leuten aufbauen, die sich gegenseitig verstehen und unterstützen können. Allerdings sind wir kein Therapieersatz.“

Eine 800-Kilometer-Wanderung in ein Leben nach der Depression

Schallenmüller war selbst depressiv und machte vergangenes Jahr eine stationäre Therapie in der Psychiatrie Winnenden. Als er nach sechs Monaten entlassen wurde, wollte er sein Leben ändern und den Grundstein für einen Neuanfang setzen. Als Aufbruchsort wählte er Saint Jean Pied de Prot in Frankreich. Von dort aus wanderte er 800 Kilometer auf dem Jakobsweg bis Santiago de Compostela in Spanien (wir berichteten).

„Ich weiß, sicher vor einem Rückfall ist man nie. Aber nach meiner Rückkehr wollte ich alles tun, um nicht wieder depressiv zu werden.“ Und da seine Krankheit viel mit Einsamkeit zu tun hat, nahm er Kontakt zu anderen Patienten auf und rief drei Selbsthilfegruppen für Depressive und Angstpatienten in Winnenden, Waiblingen und Schorndorf ins Leben.

VERÖFFENTLICHUNG am 18.10.06 in Waiblingen Kreiszeitung, Winnenden Zeitung, Welzheimer Zeitung, Schorndorf Nachrichten

Mittlerweile sind alle Gruppen gut besucht und viele Teilnehmer nehmen nicht nur an einer, sondern an allen drei Sitzungen teil.

Um die Koordination und Zusammenarbeit zwischen Depressionsselbsthilfegruppen nicht nur im Rems-Murr-Kreis, sondern möglichst in ganz Baden-Württemberg zu verbessern, hat Schallenmüller nun den Verein BALANCE ins Leben gerufen. BALANCE will Adressen vermitteln, Materialien austauschen und Betroffenen helfen, wenn sie Hilfe suchen oder eine eigene Selbsthilfegruppe gründen möchten. „Mein Traum ist, dass sich unser Netzwerk mit Hilfe von BALANCE bald auf ganz Baden-Württemberg ausdehnt“, sagt Schallenmüller. Doch das ist ein Traum, dessen Verwirklichung noch in der Zukunft liegt.

„Heute geht es ja erst mal um Konzentrationsprobleme.“ Schallenmüller lacht, als er merkt, wie sehr er sich von dem eigentlichen Gruppenthema ablenken ließ. „Die Idee mit MAT finde ich gut. Mir hat das Training sehr geholfen“, sagt er und blickt zu Reinhard, die ihre Tasse in der Zwischenzeit geleert hat. „Ich könnte mal in der Klinik nachfragen, ob sie mir die Kontaktdaten der Referentin von dort sagen.“

Dann erzählt Schallenmüller, dass er sich während seiner depressiven Phasen oft für seine Gedächtnislücken geschämt habe, etwa, wenn er Namen vergaß oder den Inhalt einer Frage schon dann nicht mehr wusste, wenn er antworten wollte. „Teilweise lag das an den Antidepressiva, die ich nahm, teilweise an der Krankheit selbst.“

Werner Schmidt*, der Schallenmüller gegenüber sitzt, nickt. Auch ihm spielt sein Gehirn manchmal Streiche: Zeitungsseiten muss er mehrmals lesen, bevor er sich den Inhalt merkt. Und während eines Telefonates schweifen seine Gedanken oft so weit in die Ferne, dass er kaum noch zuhören kann. Schmidt erklärt den Unterschied zwischen endogener Depression, die durch eine veränderte Hirnchemie hervorgerufen wird, und der exogenen Form, die häufig nach einem Schicksalsschlag oder wegen einer belastenden Lebenssituation auftritt. „Natürlich sind beide Formen häufig vermischt.“

Der traurige Kampf um Anerkennung im Beruf

Er erzählt, wie er damals im Büro immer wieder Weinkrämpfe bekam, selbst wenn er gerade mit einem Geschäftspartner sprach. Ein Karrieremensch sei er gewesen. Er hätte sich in die Arbeit geflüchtet und dort verzweifelt um Anerkennung gekämpft, ohne je genug zu bekommen. Dabei gab es gar kein Genug an Anerkennung, denn Schmidt war abhängig. Erst während seiner Therapie habe er gelernt, ein Stück autonomer zu werden. „Therapie war mir nicht genug. Ich suchte den Austausch und das Gefühl der Solidarität mit anderen Depressiven“, sagt Schmidt.

Reinhard stimmt ihm zu: „Depressive sind oft sensible Menschen, die besonders einfühlsam sind. Die Gruppensitzungen helfen mir sehr, zumal sich jeder so einbringen kann, wie er möchte.“ Reinhard bringt sich sehr stark ein, besucht alle drei Selbsthilfegruppen und entwickelt Ideen, etwa den Wunschbaum, bei dem vergangene Woche in Schorndorf alle Teilnehmer ihre Erwartungen und Wünsche auf Papierblätter schreiben und an einen gemeinsamen Pappbaum hängen konnten. „Das kam wirklich sehr gut an“, lobt Schmidt.

Reinhard lächelt und erklärt, warum BALANCE das Prinzip der monothematischen Sitzungen zum Grundsatz erklärt hat. „So können die Ergebnisse eines Treffens archiviert und auch an andere Gruppen weitergegeben werden.“ Außerdem seien die Teilnehmer gezwungen, sich nicht nur mit sich selbst, sondern sich gedanklich mit einer gemeinsamen Sache zu beschäftigen. „Dann kann eine Gruppe aus Schwäbisch Hall anrufen und unsere Mappe zum Thema Konzentration anfordern“, sagt Schallenmüller und lacht. So viel zum Thema.

Mit * gekennzeichnete Namen wurden geändert.

Info

Das oberste Ziel von BALANCE ist die gemeinsame Bewältigung von Depressionen. Näheres unter) 07181-923232 und unter www.depressionen-selbsthilfe.de
