

„Eine heilbare Krankheit“

Selbsthilfe Günter Schallmüller hat ein Buch darüber geschrieben, wie er an schweren Depressionen erkrankt ist. *Von Thomas Schwarz*

Bin heute um 5.10 Uhr aufgewacht. Erster Gedanke ans Geschäft. Zweiter Gedanke an Selbstmord.“ Im März 2005, nach mehr als zwei Jahren extremer Zustände am Arbeitsplatz, ist Günter Schallmüller aus Schorndorf am Ende seiner Kräfte. Was andere manchmal flapsig dahersagen, meint er völlig ernst: Er hat Suizidgedanken. Er ahnt bereits, was sich wenig später in der Diagnose eines Facharztes bestätigen wird: Er leidet an einer schweren depressiven Psychose, landläufig Depressionen genannt. Ohne professionelle Hilfe kann er davon nicht genesen.

Nach der stationären Behandlung in Winnenden macht Schallmüller einen mutigen Schritt. Er geht mit seiner Krankheit in die Öffentlichkeit. „Depressive werden immer noch stigmatisiert. Viele schämen sich, ihre Krankheit zu benennen“, sagt er. Eine der Folgen ist die Furcht, neben der Krankheit auch noch Konsequenzen im Arbeitsleben erdulden zu müssen. Schallmüller gründet die Initiative New Balance, die mehrere Ziele verfolgt. Neben der Vernetzung von Selbsthilfegruppen für Depressive will er mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit Aufklärung über die Krankheit betreiben. Vergangenes Jahr wurde er für sein Engagement mit dem Bürgerpreis Rems-Murr ausgezeichnet.

Und er hat ein Buch darüber verfasst, wie er erkrankte und wie sein Weg aus der Krise verlief. Wie viele andere, die an Depressionen leiden, hat Schallmüller im Beruf eine Zeit erlebt, die ihn so aufgerieben hat, dass er schließlich krank wurde. Als Geschäftsstellenleiter einer Firma, die mit einem anderen Unternehmen fusionierte, war er fast zwei Jahre lang in interne Machtkämpfe verstrickt, die mit mehr als nur Ellenbogen geführt wurden. In dem Buch „Zeitenwende“ hat er Tagebucheinträge aus dieser Zeit abgedruckt.

„Das Mobbing gegen Herrn X geht weiter“, heißt es da oder: „Ich bekomme das alles nicht mehr hin.“

Heute hat sich der öffentliche Umgang mit der Krankheit verändert. Als „Burn-out“ ist die schwere Depression zurzeit in aller Munde, nicht zuletzt, weil Prominente wie Ralf Rangnick oder Matthias Platzeck sich dazu bekennen. Burn-out ist aber keine eigene Diagnose, dahinter verbirgt sich nichts anderes als die schwere Depression. Die Symptome beschreibt Schallmüller eindringlich: beginnend mit Erschöpfung, Schmerzen und Schlafstörungen über ständiges Grübeln, das Gefühl, permanent unter Druck zu stehen und seine Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können, bis hin zu Suizidgedanken.

Ohne professionelle Hilfe wird die Krankheit lebensgefährlich. „Selbstmord in Verbindung mit Depression ist besonders tragisch, da eine Depression eine heilbare Krankheit ist“, schreibt Schallmüller, der bereits Abschiedsbriefe an seine Familie verfasst hatte. Angehörige und Freunde von Betroffenen stehen durch die Krankheit ebenfalls stark unter Stress. Deshalb richtet sich das Angebot der Initiative auch an sie, damit sie an Erfahrungen anderer Betroffener teilhaben können.

SELBSTHILFE

New Balance Die Initiative New Balance führt eine Liste von verschiedenen Selbsthilfegruppen und hilft bei der Gründung neuer Gruppen. Unter www.depressionen-selbsthilfe.de findet man über das Internet Adressen in Baden-Württemberg und Bayern.

Unterstützung Die Selbsthilfegruppen verstehen sich ausdrücklich als Ergänzung zu einer Therapie, nicht als deren Ersatz. Zielgruppe sind Betroffene und deren Angehörige. hsw

Für Rückfragen:

NEW Balance / Günter Schallmüller, Eugenstr. 35, 73614 Schorndorf
Tel.: 0 71 81 / 99 44 276 * Fax: 0 71 81 / 48 06 122 * E-Mail: depri_jaweg@web.de