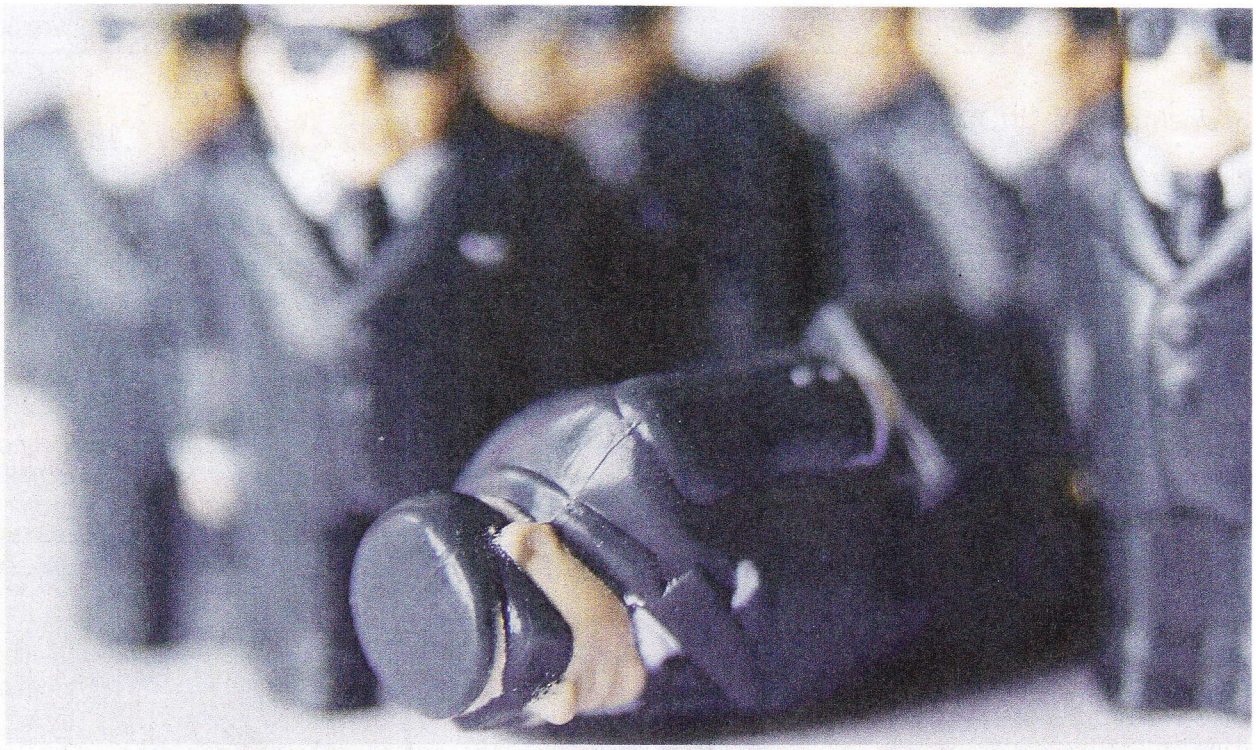
Thema

Beim Evangelischen Gemeindeblatt ist das Themenheft bestellbar „Wege aus der Depression" (4 Euro): Evangelisches Gemeindeblatt, Augustenstr. 124, Tel.: 0711-6010061, vertrieb@evanggemeindeblatt.de



Günter Schallenmüller beschreibt seinen Weg in und aus der Depression

„Ich wollte nicht mehr leben"

BACKNANG – Depressionen sind eine Volkskrankheit. Doch die wenigsten sprechen darüber. Günter Schallenmüller wählte nach seiner Erkrankung den Weg in die Öffentlichkeit und initiierte über 20 Selbsthilfegruppen in Württemberg. Am 5. April hält er einen Vortrag in Backnang.

Der letzte Tag war schon geplant. Der Abschiedsbrief geschrieben. Die Familie würde ohne ihn besser zurechtkommen, die Lebensversicherung für Frau und Kinder reichen. Doch dann war da diese Ärztin. Sie ließ ihn etwas aufs Papier malen, so wie das Psychotherapeuten gerne tun. Und entdeckte in dieser Zeichnung, was ihr Patient vorhatte.

Am 16. Juni 2005 entging Günter Schallenmüller mit knapper Not dem Selbstmord. Man behielt ihn im Krankenhaus in Winnenden, elf Wochen stationär in der Psychiatrie. Elf Wochen zwischen totaler Verzweiflung und aufkeimender Hoffnung. Elf Wochen, die sein Leben veränderten. „Ich wusste bis dahin eigentlich gar nicht, was eine Depression ist", sagt Günter Schallenmüller heute.

Reingerutscht war er in die Krankheit, weil er den Druck am Arbeitsplatz nicht mehr aushielt. Als Geschäftsstellenleiter einer Krankenkasse, verantwortlich für über 150 Leute, hatte er nach einer Fusion die Aufgabe, Personal wegzurationalisieren. Er konnte es nicht und wurde degradiert, ohne dass sich an der Aufgabenstellung etwas änderte.

„Sie sind zu sozial", musste Schallenmüller mehr als einmal hören und geriet zwischen die Fronten. Wachte morgens schweißgebadet auf. Weinte unter der Bettdecke. Quälte sich durch den Tag, versuchte, sich nichts anmerken zu lassen – weder am Arbeitsplatz noch in der Familie. Im Krankenhaus erlebte er, wie schön es sein kann, sich mit seinen Problemen nicht mehr verstecken zu müssen. Erfuhr, dass es noch andere Menschen gibt, die mit Depressionen leben. „Manchmal", sagt Günter Schallenmüller, „haben wir uns einfach in den Arm genommen."

» Ich wusste gar nicht, was eine Depression ist «

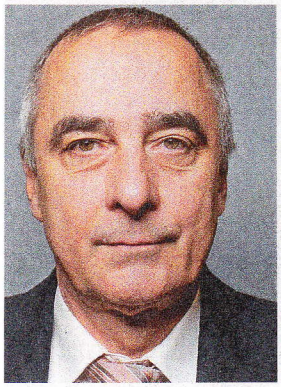
In den elf Wochen in der Psychiatrie lernt der einstige Karrierist sein Leben neu auszurichten. Er schottet sich erst von seiner Frau ab und verliebt sich dann ganz neu in sie. Stellt den Leistungsgedanken in Frage und entdeckt stattdessen Begriffe wie Wertschätzung, Achtsamkeit und Akzeptanz.

Am Ende bricht er auf. Geht im November 2005 vier Wochen und 900 Kilometer lang auf den Jakobsweg und findet in Santiago de Compostela eine Antwort auf viele Fragen. Alles wird gut? „Nein, alles ist gut, so wie es ist, das habe ich erst dort begriffen", sagt er heute. Und schöpft ein tiefes Vertrauen in Gott und seine Wege.

Schallenmüller ist in seinen Beruf bei der Krankenkasse nicht mehr zurückgekehrt. Zu einem Wiedereingliederungsprogramm kam es nicht, „man wollte mich nicht mehr, betrachtete mich als Störenfried". Der Störenfried hatte gelernt, den Mund aufzumachen, mit sich und seiner Depression nicht hinter dem Berg zu halten.

Schon zu Beginn seiner Pilgerreise machte er sein Krankenhaustagebuch öffentlich. Stand mit seinen Problemen in der Zeitung und formulierte einen Aufruf zur Gründung einer Selbsthilfegruppe. Aus drei sind 23 Gruppen im Großraum Stuttgart und Hohenlohe geworden. „Wir müssen lernen, über Depressionen zu reden, die Tabus aufzubrechen, den Betroffenen

Günter Schallenmüller: „Wir müssen lernen, über Depressionen zu reden."
Foto: epd-Bild



„Sie sind zu sozial:" Günter Schallenmüller hat an seinem Arbeitsplatz selbst erlebt, was es heißt, aus der Reihe zu fallen.
Foto: privat

Information

„Aus der Psychiatrie auf den Jakobsweg." Vortrag von Günter Schallenmüller am 5. April um 9 Uhr im Gemeindehaus in Backnang, Heininger Weg 31. Weitere Informationen gibt es bei der Paulinenpflege unter Telefon 07195-6951128, Internet: www.paulinenpflege.de
Informationen über die Selbsthilfegruppen und das Thema Depressionen sind erhältlich bei Günter Schallenmüller, Telefon 07181-9944276, Internet: www.depressionen-selbsthilfe.de, www.depri-jaweg.de, www.kompetenznetz-depression.de

Informationen zu verschaffen", sagt Günter Schallenmüller. Menschen, die an Depressionen litten, würden von Hausärzten zu lange auf körperliche Symptome behandelt, statt sie zum Psychotherapeuten oder Psychiater zu überweisen.
Schallenmüller ist heute 54 Jahre alt, Vorsitzender des Vereins „Balance", Familien- und Konfliktberater, Gruppenbegleiter auf dem Jakobsweg. Die Krise von damals hat er überwunden, doch die Auseinandersetzung mit der eigenen Depression bleibt eine Lebensaufgabe. „Das Eis ist dünn", sagt er. Und dass es ihm auch manchmal nicht gut geht.

Andreas Steidel