

Günter Schallenmüller

# Ich will !

Das Buch „Ich Will!“ ist im Laufe des Jahres 2006 entstanden. In diesem Jahr wurde auch an dem Buch „Zeitenwende“ gearbeitet. Sie können also der „Entstehungsgeschichte“ beider Bücher beiwohnen. Die Ereignisse wurden immer aktuell festgehalten. Von dem in der Vergangenheit aufgeschriebenen wurde nichts mehr großartig hinzugefügt und auch nichts weggelassen. Beim Schreiben dieses Buches war der Ausgang offen. Alles war möglich. Das Buch kann selbstverständlich ohne das Buch Zeitenwende gelesen werden.

In Eigenverlag  
Buchgestaltung / Titelbild  
Günter Schallenmüller  
73614 Schorndorf  
2008  
ISBN 999-3-99999-999-9  
© Alle Rechte vorbehalten

[www.autor-gs.de](http://www.autor-gs.de)

# **Teil 3**

**Juli - September**

**26. Juni 2006**

**03. Juli 2006**

**Termin bei der Krankenkasse wegen BALANCE**

Heute war ein wichtiger Termin bei der GEK. Es ging um die Förderung von Selbsthilfegruppen, in diesem Falle um die Förderung von BALANCE. Es wurde mir zugesagt, dass nach Vorliegen der Satzung diese geprüft werden könnte ob die Voraussetzung vorliegen.

Es soll auf jeden Fall bei allen Krankenkassen ein Antrag auf Bezuschussung gestellt werden. Allerdings müssen diese in der Regel bis zum 31.12.d. Jahres für das Folgejahr vorliegen. Bedeutet für dieses Jahr ist der Topf bereits verteilt. Außerdem ist für eine Bezuschussung wichtig wie viele Mitglieder der Verein hat.

Die zweite Möglichkeit, der Werbung auf der Internetseite sollte direkt mit dem Vorstand besprochen werden. Ich meine allerdings, dafür ist es zweckmäßig, dass der Internetauftritt bereits installiert ist. Die Kontaktstellen, die angemault werden sind sehr häufig bei der AOK.

Ich bin also mit dem Gespräch zufrieden.

**Es ist jetzt der 5. Juli** und ich habe mich nach Winnenden ins Schlosscafe aufgemacht um zu schreiben.

Heute Morgen war ich wieder einmal schlecht aufgelegt. Vieles hat mich gestört. Wieder einmal Kleinigkeiten. Zusammen mit Marion, Tanja und meiner Mutter holen wir Kirschen. Anschließend pflücke ich Himbeeren. Allerdings alleine. Irgendwann kommt meine Mutter dazu. Sie meint sie müsse in der Hitze Gras hacken. Das was mich dabei aufregt ist, dass sie wie mein Vater nicht einsehen kann, dass man seine Arbeit auch einteilen kann. Aber nein – in der größten Hitze muss die Arbeit getan werden. Dazu natürlich noch schwarz angezogen. Dieses mal sage ich aber nichts dazu. Nur werde ich den ganzen Vormittag von negativen Gedanken beherrscht.

Und das ist der Grund warum ich jetzt um die Mittagszeit im Schlosscafe sitze. Ich will möglichst schnell das Buch Zeitenwende fertig stellen. Momentan befürchte ich, da ich mit so vielen Dingen unzufrieden bin, dass ich es mir anders überlege. Oder aber, dass manche Dinge die ich noch zu schreiben habe, nicht mehr stimmen.

### **Jetzt Anfang Juli**

**was habe ich erreicht und vor allem kann ich damit zufrieden sein?**

Die **Selbsthilfegruppen** – drei Stück – gibt es wie ich es vorhatte. Die Gruppen haben sich mittlerweile auch schon mindestens fünfmal getroffen. Auch eine gemeinsame Wanderung – Angebot an alle drei Gruppen – wurde durchgeführt. Der gleiche Weg wie damals meine letzte Etappe. Der Plan geht ja derzeit noch weiter. Es soll ein Verein „BALANCE Verein zur Bewältigung von Depressionen“ gegründet werden und es soll möglichst schnell ein flächendeckendes Netz an Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg und Bayern geben. Dazu gehört auch ein Internetauftritt unter

[www.depressionen-selbsthilfe.de](http://www.depressionen-selbsthilfe.de)

Das **Training** das ich angefangen habe ist momentan etwas eingeschränkt. Ich habe Schmerzen an der Hüfte, eine Blase an einem Zeh, eine Erkältung. Das sind prima Voraussetzungen an den in zweieinhalb Wochen stattfindenden Halbmarathon. Ich bin schon einmal zwanzig Kilometer gelaufen. Daher weiß ich, dass ich den Halbmarathon schaffen kann. Voraussetzung ist allerdings, dass meine Hüfte und mein Kopf ok ist.

In der **Familie** mache ich derzeit wieder den Fehler, dass ich mich wieder zurück ziehe. Ich rede auch nicht viel. Wobei das von der Tagesform abhängig ist. Allerdings macht sich in mir schon ab und zu der Gedanke breit, ob die Familie nicht ohne mich besser dran wäre.

Zu meiner Mutter wird das Verhältnis momentan eher schlechter. Die Gründe sind oben schon ein wenig beschrieben.

Die **berufliche Zukunft** sehe ich momentan nicht. Seit Ende Juni bin ich krank geschrieben. Das bedeutet ich bekomme ab 01.07. Krankengeld von der Krankenkasse. Das ist allerdings einiges weniger als das was ich verdient habe. Da hat meine Mutter sicher recht in dem sie sagt: Du kümmerst dich um Selbsthilfegruppen – die bringen dir auch nichts. Es ging dabei um die Bewässerung der Erdbeeren. Das wollte ich nicht machen. Dazu kam dann der obige Spruch.

Irgendwann nach der Krankschreibung werde ich mich beim Arbeitsamt melden und Arbeitslosengeld beziehen. Das ist dann finanziell etwas mehr.

Zur beruflichen Zukunft gehört auch die **Frage der Selbstständigkeit**. Das habe ich auch schon einmal im Januar geschrieben. Das ganze Projekt heißt: „Ich kenn da jemand“ – abgekürzt ikdj. Ich habe in den vergangenen Monaten schon mehrfach Visitenkarten über Vistaprint angefordert. Es gibt auch einen Internetauftritt dazu. Dieser ist allerdings noch nicht ganz fertig. Ich versuche hier eine Verknüpfung zum Internetauftritt zum Verein BALANCE.

**Positive Psychotherapie** – Bücher von Prof. Dr. Nossrat Peseschkian lese ich derzeit auch viele. Diese sind sehr wertvoll und auch für mich und für die Selbsthilfegruppen hilfreich. Ob ich das Seminar im November beginnen werde weiß ich noch nicht.

Ob ich wieder auf den **Jakobsweg** gehe weiß ich ebenfalls noch nicht. Ich würde zwar gerne, bin mir aber nicht sicher ob ich mich dazu nicht zu sehr von der Familie entferne.

Hier in Winnenden schreibe ich bis um 18.00 Uhr am Buch Zeitenwende weiter. Ich werde das jetzt öfters hier machen. Da habe ich meine Ruhe und werde nicht gestört.

## **09. Juli 2006**

Heute am Sonntag fahre ich wieder nach Winnenden um an meinem Buch zu schreiben. Das klappt auch prima. Der Vorteil ist wirklich,

dass ich hier in Winnenden nicht abgelenkt bin und auch meine Ruhe habe.

Heute gegen Schluss kommt es aber doch etwas anders. Eine Frau hat oben eine Ausstellung angeschaut und mich dann sitzen sehen. Sie fragt was ich mache und ich erzähle vom letzten Jahr, vom Jakobsweg, den Selbsthilfegruppen und auch dem zu gründenden Verein. Wir reden lange und tauschen am Schluss die Telefonnummer und die Adressen aus. Ich bin gespannt, wann wir uns wieder treffen werden.

Am Abend – anstatt das Endspiel der Fußballweltmeisterschaft anzuschauen - telefoniere ich lange mit jemandem, die auch Probleme hat. Wir vereinbaren anschließend einen Termin für den Dienstag.

Derzeit glaube ich wirklich, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Morgen habe ich ja meinen Termin beim Psychologen in Esslingen. Ich hoffe er bringt die nötige Ruhe und Geduld für mich mit.

## **10. Juli 2006**

### **Termin beim Psychologen**

Das ist für mich wohl einer der wichtigsten Termine. Der dritte Psychologe zu dem ich nun gehe. Überpünktlich fahre ich los. Viele Gedanken im Kopf. Wie wird es sein?

In Esslingen setze ich mich auf eine Bank – ich bin zu früh dran. Ich unterhalte mich mit einem Mann – andere würden vielleicht Penner sagen. Er hat ein Alkoholproblem. Er fragt was ich mache und ich sage ich habe einen Termin bei einem Psychologen – wegen Depressionen.

Der Psychologe ist mir sofort auf den ersten Blick sympathisch. Ich muss noch etwas warten und dann geht es los. Er fragt nicht nach einer Karte oder irgendwelchen Formalitäten. Nein, ich kann sofort erzählen, er hört zu, schreibt manches auf und stellt manchmal eine Zwischenfrage. Er ist der erste der sich die gesamte Geschichte anhört. Dass das alles viel weiter zurückgeht. Er ist auch der erste, der nach dem gemalten Bild fragt. Ich soll es beim nächsten mal mitbringen. Die Zeit vergeht rasend schnell. Vermutlich auch länger

wie eingeplant. Er fragt mich, wenn ich wolle könne ich bereits am Freitag wieder kommen. Ich sage sofort zu.

Ich erkläre auch, dass ich mich wie auf einem schmalen Grad fühle, mich zwar ein Bö nicht mehr hinunter werfen kann, jedoch ein Windstoss doch noch und ich dafür dass das nicht passiert ihn brauche.

Wieder in Schorndorf gehe ich in der Nähe meines alten Arbeitgebers einen Capuccino trinken. Prompt treffe ich ehemalige Kollegen. Außer einem Hallo gibt es aber nichts. Etwas später kommen zwei ältere Kollegen die mich dann aber doch fragen und sich auch freuen mich zu treffen. Das Thema ist für mich nun endgültig erledigt. Es gibt anderes wichtigeres zu tun.

Am Nachmittag besuche ich jemanden, mit dem ich am Tag vorher telefoniert habe. Ich bin bis fast 20.00 Uhr dort. Wir reden und beiden tut das gut. Ich bekomme zwei Blätter (**Wege – siehe Anlage 3/1**), die mit Geld nicht aufzuwiegen sind.

So wird mir an diesem Tag gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

In dieser ganzen Zeit lese ich sehr vieles in den Büchern von Prof. Dr. Peseschkian. Ich denke, dass hierin ein Teil der Lösung für die Menschen liegen könnte. Insgesamt muss sich aber wohl die gesamte Menschheit ändern.

Naturgemäß gibt es auch Dinge die nicht so klappen wie ich es gerne hätte.

Da ist zum Beispiel das Laufen. Ich bin doch vorsichtig geworden. Will nichts riskieren, mache Pause, reibe mit Vorschuss ein und hoffe, dass es doch noch klappt.

Auch die Satzung hängt noch beim Rechtsanwalt. Das dauert doch über Gebühr lange.

**11. Juli 2006**

Momentan habe ich mein Gleichgewicht gefunden. Alles ist in Ordnung. Tanja hat heute ihren letzten Prüfungstag – Abschluss Realschule – mündlich deutsch. Es geht um eine zwei oder eine drei. Sie ist am Morgen mächtig aufgeregt. Überglücklich kommt sie um 11.00 Uhr von der Schule zurück. Sie hat es geschafft. Deutsch eine ZWEI! Der Notendurchschnitt liegt nun bei 1,88. Da bin ich mächtig stolz auf Tanja. Die Lehrer haben sie auch gelobt. Wahrscheinlich bekommt sie sogar einen Preis. Was mich aber auch freut ist, Ulrike hat ihr einen Brief geschrieben und ihr Mut zugesprochen. Das finde ich großartig.

## **BALANCE**

Heute bekomme ich eine Mail von Dr. Peseschkian. Er meldet sich nächste Woche. Derzeit wird eine Psychologische Institutsambulanz eingerichtet und er hatte leider keine Zeit.

Auch die Telefonnummer wird eingerichtet. Allerdings noch nicht erreichbar. Die Nummer lautet: 07181/923232

Ich finde das ist eine prima Nummer.

## **Privat**

Leider gibt es dann mit Katrin Streit. Sie hatte gehofft, dass sie eine eigene Telefonnummer bekommen könnte. Das war mir momentan aber noch zu heiß. Muss da mal abwarten was auf mich zukommt.

## **12. Juli 2006**

Heute bin ich Himbeeren pflücken in Buhlbronn. Später fahre ich nach Winnenden und schreibe an meinem Buch Zeitenwende im Schlosscafe weiter.

Heute ist auch das Sommerfest vom Krankenhaus. Letztes Jahr hat mich da noch mein Vater besucht. Dieses Jahr ist er nicht mehr am Leben.

Wieder zu Hause liegt da ein Zettel. Eine Frau hat angerufen wegen der Gründung einer Selbsthilfegruppe in Fellbach. Ich rufe zurück und es stellt sich heraus, die Frau wurde aus dem PLK entlassen und hängt nun wieder drin. Die Anforderungen zu Hause, verheiratet,



1 Sohn 8 Jahre alt, sind zu hoch. Sie würde gerne eine Gruppe in Fellbach gründen. Ich empfehle ihr, sie solle das nicht machen. Besser wäre es, wenn sie die Gruppe in Waiblingen besuchen würde.

Wir vereinbaren für den nächsten Tage einen Termin. Ich muss da um 12 Uhr sowieso zum Psychologen nach Esslingen.

Die Gruppentreffen in Welzheim Schorndorf und Waiblingen laufen wie gewohnt. Wir wollen jetzt immer Mitte des Monats einen Ausflug bzw. eine Wanderung in der näheren Umgebung machen.

Die nächste Wanderung findet am 15. Juli statt. Die Einladungen sind bereits versandt. Es soll künftig von jeder Gruppe eine Person die Planungen übernehmen. Die Arbeit verteilt sich damit doch etwas. Das ist gut so.

In die Gruppe nach Winnenden nehme ich Heike von Welzheim mit. Ich dachte wir sind zu spät als wir um 18.07 in Winnenden eintreffen. Keiner da. Also zeige ich Heike die Internetseite von BALANCE auf dem Laptop. Zum Glück muss ich sagen.

Ich habe mich mit der Zeit vertan. Nicht 18.00 Uhr (das ist Waiblingen) sondern 19.00 Uhr. Pünktlich um 19 Uhr kommen die Mitglieder der Gruppe.

#### **14. Juli 2006**

#### **Zweiter Termin beim Psychologen**

Wie vereinbart nehme ich die Bilder mit. Wege und das Bild der Nacht. Auch meine Geschichte, eine Woche in fünf Jahren und das Heft „Ein besonderer Vormittag.“ Ich erzähle und dann ist schon die Stunde um. Ich bekomme schon für die kommende Woche einen zweiten Termin. Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben. Ich frage auch ob er die WIAP und Dr. Peseschkian kennt. Er sagt ja und dazu, das ist ein guter Mann.

Wieder hat sich ein Kreis geschlossen.

In der Praxis finde ich eine Broschüre „Gesunde Stadt Esslingen“. Was sich daraus entwickelt (**siehe Anlage 3/2**)

Am Abend in der Selbsthilfegruppe in Schorndorf ist es auch so, dass sich die Dinge immer weiter entwickeln. Der Zusammenhalt wird immer stärker. Viele Probleme werden besprochen.

**15. Juli 2006**

### **Zweite Wanderung mit der Gruppe**

Wir treffen uns um 09.50 Uhr in Schorndorf an der Bushaltestelle und fahren mit dem Bus nach Adelberg. Da sind die meisten noch nie mit dem Bus hochgefahren.

Von Adelberg laufen wir bei schönstem Sonnenschein am Herrenbachstausee entlang. Wir sind neun Personen – einige schnell und manche langsam unterwegs. Das ist aber überhaupt kein Problem.

Um halb Zwei treffen wir wieder in Schorndorf ein und lassen die Wanderung im Kesselhaus ausklingen. Ich glaube nicht dass egal wer von der Gruppe diese Wanderung alleine durchgeführt hätte. Vermutlich wäre er alleine zu Hause gesessen.

### **Halbmarathon**

Nach der Wanderung bin ich überraschend doch müder wie ich gedacht habe. In der Hüfte hatte ich keine großen Probleme. Deshalb gehe ich kurz vor 21.00 Uhr noch mal ins Stadion um einige Runden zu laufen. Morgen Sonntag in einer Woche ist es ja soweit und ich habe jetzt schon länger nicht mehr trainiert.

Im Stadion mache ich mich warm, renne (langsam) eine Runde und muss feststellen: Es geht nicht!

Bei jedem Schritt habe ich Schmerzen in der linken Hüfte. Immer wenn ich beim laufen mit dem linken Bein aufkomme. Daher breche ich das Training gleich wieder ab.

Ich bin total genervt. Ich befürchte ich habe nun viel zu wenig trainiert. Aber absagen will ich trotzdem nicht. Also weiterhin Schnaps einreiben.

### **NEMO**

Hat jetzt bald Prüfung. Sie hat eine Mail geschrieben. Ich schreibe zurück und verspreche die Daumen zu drücken. Nächste Woche ist es soweit. Sie schafft das bestimmt.

## **Privat**

Nach der Wanderung finde ich einen Brief vom Arbeitsamt in meinem Briefkasten. Mit etwas Beklemmung mache ich ihn auf. Es ist eine Mitteilung des Arbeitsamtes, dass ein Arbeitgeber Interesse an mir hat. Über das Telefonbuch finde ich heraus, dass es ein Vermögensberater ist. Ich schicke diesem per eMail eine Anfrage zu. Grosse Hoffnung mache ich mir dabei aber nicht. (**siehe Anlage 3/3**).

Nachts bis um halbdrei bin ich aufgeblieben. Ich kann nicht schlafen. Maile mit Heike in Welzheim. Sie hat Nachdienst. Schreibe am Buch und anderen Aufzeichnungen. Lese meine geschriebene Geschichte: Das Leben als eine Etappe. Ist schon verrückt was ich alles so schreibe.

### **16. Juli 2006**

Der Sonntag war wieder mal ein ziemlicher Hängetag. Mittags habe ich geschlafen und am Abend bei meiner Mutter Himbeeren weggetan und einen Besuch gemacht.

### **17. Juli 2006**

Heute habe ich einen Termin bei der Bank. Wahrscheinlich ist das aber unnötig. Es geht um den Dachausbau und einer damit verbundenen Dämmungsmaßnahme. Da wir das Geld dafür haben wollte ich eigentlich ein zinsgünstiges Darlehen aufnehmen um teurere Darlehen einmal abzulösen. Eben habe ich einmal nachgeschaut. Die Darlehen laufen bis 2013. Bedeutet, das bringt uns nichts.

Da ich heute auch wieder etwas negativer drauf bin ist mir klar geworden, dass wenn finanziell etwas schief geht, ich immer noch einen anderen Weg wählen würde.

Wie vermutet, allerdings sind die Darlehen überhaupt nicht mehr so günstig. Außerdem müsste eine umfangreiche Renovierung erfolgen. Kommt also nicht in Betracht.

Während des Gespräches meldet sich wieder einmal die BahnBKK. Das stelle ich aber erst nach meinem Termin bei der Volksbank fest. Den ganzen Nachmittag arbeite ich am Buch Zeitenwende. Am Schluss habe ich es geschafft alles einigermaßen durcheinander zu bringen. Bin also nicht arg viel weiter gekommen.

Ein Anruf beim Anwalt wegen der Satzung hat auch nichts Neues ergeben. Er war belegt und hat einen Rückruf signalisiert. Also weiterhin warten. Bin da ziemlich gefrustet.

Auch an Laufen ist wieder nicht zu denken. Das ist momentan mein Hauptnervpunkt. Eigentlich war ich ja so schön im Plan. Bis zu dem Zeitpunkt wo ich dachte ich muss mein Ego galoppieren lassen und dazwischen Sprints einlegen. Das war so etwas von unnötig. Hat aber halt gut ausgesehen. Tja und seit dem tut mir die linke Hüfte ziemlich weh beim laufen.

Derzeit nehme ich verschiedene Tabletten um das Ganze in den Griff zu bekommen. Unter anderem auch Voltaren - Pillen die ich auf dem Jakobsweg 900 Kilometer getragen habe.

Wegen ikdj hatte ich ja mit Heike gesprochen. Sie ist der Meinung, das würde eine gute Sache werden.

**18. Juli 2006** **Noch fünf Tage bis zum Halbmarathon!**  
Das steht in der Stuttgarter Zeitung. Es wird empfohlen, diese Woche nur noch zwei mal 40 Minuten zu laufen. Ich bin froh wenn ich über-haupt noch mal zum laufen kommen – vorher.

Ich bin heute wieder ziemlich negativ aufgewacht und wäre am liebsten im Bett liegen geblieben. Eigentlich habe ich so vieles zu tun. Aber ich kann manchmal einfach nicht.

Heute ist wieder so ein Tag, wo ich alles in Frage stelle, was ich mache. Ich schreibe

➤ Wie ich es haben will! (siehe Anlage)

Ich beginne am Buch Zeitenwende weiter zu arbeiten. Bis der Drucker streikt.

Zum Glück ruft Heike von Welzheim an.

Für morgen machen wir einen Termin. Ich kann bei ihr einiges ausdrucken.

Daher bin ich heute den ganzen Tag mit dem Buch beschäftigt. Jetzt ist es kurz vor 2 Uhr Nachts und ich bin immer noch nicht fertig. Um halb drei gehe ich ins Bett.

### **19. Juli 2006** **Buch Zeitenwende, Balance und ikdj**

Da Heike gestern angerufen hat und wir einen Termin vereinbart haben für heute um das Buch auszudrucken bin ich gezwungen es weiter fertig zu machen. Es fehlen noch einige Kleinigkeiten. Vermutlich würde ich heute daran nicht arbeiten und alles eine Weile liegen lassen.

Um 15.30 Uhr bin ich bei Heike in Welzheim und um 18.00 Uhr bei ihrer Schwester im Büro. Ich erzähle von den SHG, von Balance und von ikdj.

Später fangen wir an das Buch Zeitenwende auszudrucken.

Ups!

Das dauert lange! Warum? Weil ich die Worddokumente alle einzeln habe. Dadurch reicht es nicht einfach nur auf Drucken zu drücken. Nein! Das geht viieeeel langsamer.

So wird es wieder 2 Uhr nachts als ich nach Haus fahre. Um halb drei (wieder mal) bin ich nach einem Bier im Bett.

### **20. Juli 2006** **Zahnarzt und Halbmarathon**

Ich sitze in den Zahnarztstuhl und muss warten. In Gedanken bin ich aber beim Halbmarathon der bald ansteht. In Gedanken stelle ich mir vor wie ich in der Menge anfangen zu laufen. Die vielen Menschen ringsherum sind am Anfang sicher ungewohnt. In Gedanken berechne ich die Zeiten für die 2,5 km – Abschnitte. Dann weiß ich, dass ich irgendwann anfangen werde zu beißen und es schwerer wird, da ich ja überhaupt kein Training mehr gemacht habe. Weiter stelle ich mir vor wie ich am Ziel in das Stadion einlaufe und anschließend das Ziel erreiche.

Tja und dann – kommt die Zahnärztin.

**Noch drei Tage bis zum Halbmarathon**

Schaff ich das überhaupt? Ich setze mich mal wieder selber unter Druck. Ich stell meine Aktion ja im Internet dar. Manch einer wird es vielleicht lesen. Dann geht auch die Familie mit. Da will ich natürlich nicht abloosen.

### **Engelbilder und Engelworte**

Von Heike habe ich ein Kartenset mit 44 Engelskarten bekommen. Dabei stellt man sich in Gedanken in Ruhe eine Frage und zieht zwei Karten. Das habe ich heute Mittag gemacht.

#### **Meine Frage:**

Gezielt **nicht** auf ein einzelnes Projekt wie BALANCE, Selbsthilfegruppe, ikdj oder persönlicher Zukunft in Beruf und Familie –sondern die Frage umfassender insgesamt.

#### **Karte 1**

**Engel des Trostes** begleitet Dich. Liebevoll schließt er dich in seine Arme. Seine Energien des Trostes legen sich schützend um alle Deine Bewusstsein, die jetzt der Heilung bedürfen. Alles ist gut.

#### **Karte 2**

**Der Engel der Geduld** begleitet Dich.

Seine Schwingungen wirken entspannend auf Dich ein. Du erkennst tief in Deinem Herzen, dass jede Entwicklung ihre Zeit braucht und sich die Dinge auch ohne Dein bewusstes Dazutun zum Besten entfalten. Denn alles entwickelt sich gemäß eines höheren göttlichen Planes.

Ich schaue alle anderen Karten nicht an. Lese nicht was darauf steht. Mit den beiden Karten bin ich voll und ganz einverstanden.

#### **Berufliche Zukunft**

Vom Arbeitsamt habe ich eine Anfrage eines Arbeitgebers erhalten. Der Termin ist heute Mittag um 14.00 Uhr. Ich fahre dazu nach Süssen. Denke mir auch um es vermutlich gehen wird und behalte recht. Ich führe ein nettes Gespräch mit der Deutsche Vermögensberatung die wohl die Adressangaben des Arbeitsamtes

filtern und diese Menschen anschreiben lassen. Ich denke nicht dass das das Richtige für mich ist.

Der Herr wollte mir noch seine Internetseite zumailen. Die ist aber eine Woche später immer noch nicht mitgeteilt. Arg zuverlässig - ? – eher nein!

### **Treffen Gruppe Waiblingen**

Im Waiblinger Treffen sind dieses Mal sehr viele Teilnehmer (12). Der Bedarf ist also nach wie vor gegeben – nimmt eher zu. Heike nehme ich dazu ebenfalls mit.

In den Treffen stellen sich zwei Probleme als grundsätzlich heraus:

- 1.) Es kann sein dass man sich über Umwege kennt.  
Teilnehmer Frau: Ehemann bei Arbeitgeber x. Teilnehmer Mann: Berufstätig bei Arbeitgeber x.
- 2.) Teilnehmer steht vor schwieriger Entscheidung und projiziert Verhalten eines Teilnehmers auf ihren Ehemann.

### **21. Juli 2006**

### **Psychologe Urban in Esslingen**

Ich fühle mich zum ersten Mal verstanden, seit dem ich überhaupt in Behandlung bin. Ich erzähle, dass ich morgens aufwache und mich aufgehängt sehe. Das bedeutet ich denke noch immer öfters an den Tod.

Er fragt mich, wer dann neben mir hängt. Da hängt niemand, allerdings würde ich schon ein, zwei Leute wissen, die da genauso hängen könnten.

Das Gespräch ist auf jeden Fall für mich sehr gut. Ich fühle mich wie gesagt verstanden.

Nach dem Termin beim Psychologen mache ich einen Stopp gegenüber von meinem alten Arbeitgeber im Toom Baumarkt in Schorndorf. Ich habe ein Buch dabei, bestelle einen Capuchino und etwas zu essen und mache es mir bequem. Es ist Mittagszeit und es kann sein, dass der eine oder andere alte Kollege hier vorbei kommt. Und tatsächlich. Ein kurzes Gespräch, wie schön ich es doch habe hier sitzen zu können. Das sind halt Kollegen, die sich ja immer für den anderen interessiert haben. Die auch während meiner

Krankheitszeit immer nach mir gefragt haben. Ups, was schreibe ich denn da? Schön wäre es ja gewesen. Kaum einer hat nach mir gefragt. Nicht während meiner Zeit im Krankenhaus und auch später nicht als ich auf dem Jakobsweg unterwegs war und die großen Zeitungsmeldungen gekommen sind. Wie war das noch mal bei dem einen oder anderen – Undank ist der Welt Lohn.

Doch es sollte an diesem Tag noch besser kommen!

### **Egoist**

Eine alte Kollegin, noch von der Zeit meines ersten Arbeitgebers, die ich sehr schätze kommt auch vorbei. Sie ist schon länger in Rente.

Ihre ersten Worte:

Nicht: Wie geht es? oder: Warum? Was ist geschehen?

**Nein:** Ihre ersten Worte waren. Du hast keine roten Haare mehr! Und aufgrund der Pressemeldungen. Du bist ja schön egoistisch gewesen!

In einem kurzen Gespräch konnte ich feststellen, dass manche Menschen doch sehr schnell ein Urteil fällen, ohne den ganzen Sachverhalt zu kennen.

Also das egoistisch, das geht mir schon sehr nahe. Wenn ich mir überlege warum ich den Weg gepilgert bin. Ach ja, man hat sich auch über mich unterhalten. Und noch mal: Das Ergebnis: Ich sei egoistisch gewesen.

Das ist schon eine zentrale und wichtige Aussage. Wenn es soweit ist werde ich darauf reagieren. An diesem Tag war es mir aber nicht möglich!

Die Zeit bis zum anstehenden Halbmarathon rast. Langsam bekomme ich auch ein mulmiges Gefühl. Das Training war ja nicht so üppig wie geplant.

Doch ich komme auch an diesem Tag nicht mehr zum laufen. Ich besuche zwei Personen aus den Gruppen und dabei vergehen doch einige Stunden



**22. Juli 2006**

**Morgen ist es so weit!  
Halbmarathon – und Hitze ohne Ende**

Schon am Morgen bin ich mächtig aufgeregt. Marion und ich fahren mit der s-Bahn nach Stuttgart um die Unterlagen abzuholen. Das macht Sinn, damit morgen der Stress nicht so groß wird und ich auch schon mal schauen kann wie das alles so läuft.

Es klappt dann auch prima.

Ruck zuck habe ich meine Unterlagen, meine Startnummer und sonst noch ein paar Kleinigkeiten. Da heute schon Veranstaltungen sind ist die Atmosphäre gut. Es sind viele Leute da. Der Start des Halbmarathons ist morgen um 9.00 Uhr.



Ein Kommen und Gehen – 12.000 Teilnehmer



## Bis ans Limit – ein Lauf auf Rekordkurs



**STUTT GART.** Auch beim 13. Stuttgarter-Zeitung-Lauf wird es wohl einen neuen Teilnehmerrekord geben. „Der Lauf verfügt über enormes Potenzial“, sagt Holger Braun, der in seiner Diplomarbeit die größte Breitensportveranstaltung in der Region analysiert hat. Sein Fazit: der Lauf ist für die Stuttgarter gemacht. 85 Prozent der Teilnehmer kommen aus einem Umkreis von 50 Kilometern.

*Von Stefanie Keppler*

23 000 – das ist eine stolze Zahl. 23 000 Teilnehmer hat Gerhard Müller für den 13. Stuttgarter-Zeitung-Lauf angepeilt. Der Geschäftsführer des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes (WLV), der den Lauf veranstaltet, hat sich viel vorgenommen. „Wir liegen gut im Trend“, sagt Müller zufrieden. Die 23 000 Teilnehmer würden erneut eine Steigerung bedeuten, im vergangenen Jahr gingen 21 980 Teilnehmer in Stuttgart an den Start. Das zeigt: der Stuttgarter-Zeitung-Lauf ist bei den Läufern äußerst beliebt.

Das zeigt auch eine Diplomarbeit, die an der FH Heilbronn von Professor Thomas Bezdold betreut wurde. Der Absolvent Holger Braun hat die Teilnehmer des letztjährigen StZ-Laufs befragt und insgesamt 1500 Fragebögen ausgewertet. Der Lauf ist für die Stuttgarter gemacht – dieses Fazit zieht Braun in seiner Arbeit. „85 Prozent der Teilnehmer kommen aus einem Umkreis von 50 Kilometern“, sagt der 30-Jährige. Der StZ-Lauf ist die

größte Laufveranstaltung in der Region – und die Zahl der Erstteilnehmer entsprechend hoch. Knapp die Hälfte der Befragten haben zum ersten Mal am Stuttgarter-Zeitung-Lauf teilgenommen. Braun: „Diese Zahl zeigt, dass die Veranstaltung ein enorm hohes Potenzial besitzt.“ 2005 kamen insgesamt 19 435 Teilnehmer ins Ziel, allein 9678 Läufer im Halbmarathon. Damit ist der StZ-Lauf der größte Halbmarathon Süddeutschlands und der zweitgrößte Deutschlands hinter Berlin.

Die Qualität ist hoch, das zeigt auch die braunsche Analyse. Die Teilnehmer äußerten sich sehr zufrieden mit dem StZ-Lauf, besonders was die Stimmung und Atmosphäre entlang der Strecke und die Organisation des Veranstalters betrifft. Das größte Ärgernis für die Läufer ist die (zu) enge Strecke zu Beginn des Halbmarathons und die daraus resultierende Drängelei. Ganz oben auf der Wunschliste der Athleten steht aber etwas anderes: eine Strecke mitten durch die Innenstadt. Das würde den Lauf noch attraktiver machen.

■ [www.stuttgarter-zeitung.de/stz-lauf](http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz-lauf)



Die Strecke und meine Startnummer



## 13. STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF

Liebe Läuferinnen und Läufer des STUTTGARTER ZEITUNG-LAUFs,

wir freuen uns, dass ihr am Sonntag dabei seid und beim LBS Halbmarathon oder beim SV-Lauf über 7km mitlauft! Unser größtes Anliegen ist, euch gesund im Ziel begrüßen zu können! Denn nur, wenn das der Fall ist können alle sagen: Der STUTTGARTER ZEITUNG-LAUF war ein voller Erfolg und ein tolles Erlebnis. Dieses Ziel erreichen wir nur gemeinsam! Deshalb gilt es vor allem bei der zu erwartenden Hitze am Sonntag, einige Regeln zu beachten:

1. Geht nicht schon mit Flüssigkeitsmangel an den Start!
  - Nehmt bereits am Vorlagabend ausreichend Flüssigkeit auf!
  - Schlecht sind größere Mengen koffeinhaltiger Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, Cola-Getränke) sowie Alkohol (haben harntreibende Wirkung und führen zu Flüssigkeitsverlust)
  - Überprüft eure Urinfarbe! Eine dunkle Farbe weist auf eine konzentrierte Nierenausscheidung und somit auf Flüssigkeitsmangel hin – spätestens dann solltet ihr mehr trinken!
2. Am Wettkampftag: Trinkt in der letzten Stunde vor dem Start nochmals ca. 300 ml (7.0 km) bzw. ca. 500 ml (Halbmarathon)!
3. Herrschen bereits zum Zeitpunkt des Starts Temperaturen um 20°C lasst unbedingt Vorsicht walten!
  - Langsamere Laufgeschwindigkeit wählen vor allem beim Halbmarathon – dies gilt besonders für Laufneulinge
  - Strebt KEINE Bestleistungen an, dann diese sind unter diesen Bedingungen definitiv nicht möglich => Genießt den Lauf!
4. Besonders während des LBS Halbmarathons müssen in regelmäßigen

Die Veranstalter warnen vor der großen Hitze!

23. Juli 2006

Halbmarathon





**Im Ziel – mein erster Halbmarathon ist geschafft!**

**Der verdiente Lohn**



In die Urkunde konnte sogar die Zeit eingraviert werden.  
Na ja die ist nicht so berauschend. Da ich unterwegs viele Fotos gemacht habe und mir auch meine Hüfte wehgetan hat, habe ich länger gebraucht wie erwartet.

**2. Std. 19 Minuten**  
**Auch eine Urkunde hab ich bekommen!**





Was mich besonders freut ist, dass auf der Urkunde zum ersten Mal der Name BALANCE erwähnt wird.

Das ist doch eine prima Verknüpfung!

**24. Juli 2006**

**Tag mit Himbeeren**

Gestern noch einen Halbmarathon und heute schon wieder ein Gegengewicht – Himbeeren ausgrasen.

Damit bringe ich heute mehrer Stunden zu. Das hat sonst immer mein Vater gemacht. Die ganze Zeit sind meine Gedanken bei ihm. Wahrscheinlich schlägt er irgendwo Purzelbäume, wenn er mich so sieht. Auf den Knien und mitten in den Himbeeren.

**25. Juli 2006**

**Besuch bei**

**Heike**

Da Heike von ihrem Arbeitgeber eine Abmahnung bekommen hat, helfe ich ihr bei der Verfassung eines Antwortschreibens. Die Abmahnung ist ungerechtfertigt und entbehrt jeglicher Grundlage. Außerdem wurde sie ohne vorherige Anhörung zugeschickt. Es ist sicherlich gut, dass Heike in den letzten Tagen kopfmäßig Abschied von dem Arbeitgeber genommen hat und sich entschlossen hat zum einen ins Krankenhaus zu gehen und zum anderen einen Rentenantrag zu stellen.

Sie hilft mir auch sehr bei ikdj und bei Balance.

**26. Juli 2006**

**Schlecht**

**drauf**

Heute Morgen bin ich nicht gut gelaunt aufgewacht. Irgendwie ist es schon blöd, wenn die Frau zum Arbeiten geht und ich selber bleibe daheim. Da fühle ich mich nicht gut dabei.

Diese innere Unruhe entsteht sicher auch dadurch.

Also muss ich in Bewegung bleiben. Ich fahre zu meiner Mutter. Dort bringe ich Wasser in zwei Kübeln zum Häuschen, damit meine Mutter ihre Tomaten gießen kann. Anschließend nehme ich den Rasenmäher mit und mähe zu Hause das Gras. Wobei ich mir nicht sicher bin, ob ich den richtigen Sprit habe.

Ich sollte schreiben, sollte aufräumen, weiter Rasen mähen . . .  
Irgendwie ist mir heute alles zu viel!

Ach ja! Es war der falsche Sprit. Es kommen weiße Rauchwolken aus dem Mäher. Hoffentlich kommt da nicht die Feuerwehr. Also nichts wie ausmachen.

**29. Juli 2006**  
**Schlaftag**

**30. Juli 2006**  
**drauf**

**. . . noch schlechter**

Ich will!

. . . nicht mehr!

Ich weiß, es ist besser wenn ich gehe!

Wir bekommen es in der Familie selber nicht hin! Immer wieder reden wir zwar, aber ich glaube in unterschiedlichen Sprachen. Jeder möchte irgendwie Rücksicht nehmen, gut gemeint, und erreicht genau das Gegenteil. Das gilt für alle – mich natürlich eingeschlossen.

Ich weiß, es wird nie mehr gut werden!

Dieses ständige Auf und Ab macht nicht nur mich kaputt, sondern jeden Einzelnen auf seine Art.

Katrin  
die mir einen Brief schreibt, ich diesen beantworte und es bei einem Gespräch doch fast wieder Streit gibt.

Tanja  
die sich sehr bemüht es irgendwie allen recht zu machen und dabei wahrscheinlich aufgegeben wird.

Ulrike  
für die ich mir genau so wenig Zeit nehme wie für die anderen beiden.

Marion  
die nicht mehr weiß wie sie mit dem ganzen überhaupt noch umgehen soll.

Ich frage mich was für die Familie besser ist, den weiteren Weg, mit oder ohne mich zu gehen.  
Ich habe für mich diese Frage bereits beantwortet.

Ich will nicht mehr!

**30. Juli 2006**  
**aktuell**

**Sonntag**

Ich lese einen Artikel über das Hochplateau chapada in Brasilien.

Ich weiß sofort – das ist mein neues Ziel für das Jahr 2007.

Es ist wie letztes Jahr als ich wegen den Depressionen im Krankenhaus war und vor diesen Wegkreuzen mit dem Jakobsweg stand. Auch damals wusste ich, das ist es. Das gleiche Gefühl habe ich wieder. Ich bin total aufgeregt. Das liegt auch daran, dass ich in den Büchern gelesen habe:

#### **Menschenbild**

Der Mensch ist ein Bergwerk voller Edelsteine!

Prof. Dr. Nossrad Peseschkian

Dieses Menschenbild spiegelt mittlerweile auch meine Meinung wieder und wurde auch schon in den Selbsthilfegruppen angesprochen. Da ist nicht „nur“ die Krankheit. Nein, da ist noch viel, viel mehr. Viele, viele Edelsteine, allerdings verschüttet.

Was hat das mit dem Hochplateau chapada zu tun?

Dort wurde früher nach Edelsteinen gesucht.

**31. Juli 2006**

**Grand – Slam**

**LBS**

**LBS-LÄUFER**  
**Grand-Slam** 01 02 03 04

**Dabelsein und gewinnen!**

Sie sind eine gute Dabel sein und gewinnen! Sie sind eine gute Dabel sein und gewinnen!

Die LBS-Läufer sind die besten Läufer der Welt. Sie sind die besten Läufer der Welt. Sie sind die besten Läufer der Welt.

Mindest Sperrsumme 200,- €

**Sponsorschick** **Spenderschick**

**LBS-LÄUFER**  
**Grand-Slam** 01 02 03 04

**MEMBER-DATEN**

Neue Platzierungen:

**01** 1. Stuttgart, 24. September 2006  
www.stuttgart-marathon.de

Name/Land:

Itali

**02** 2. München, 24. September 2006  
www.muenchen-marathon.de

Name/Land:

Itali

**03** 3. Düsseldorf, 24. September 2006  
www.duesseldorf-marathon.de

Name/Land:

Itali

**04** 4. Berlin, 24. September 2006  
www.berlin-marathon.de

Name/Land:

Itali

**Neue Ziele** – da gibt es noch drei Läufe – ein Grand - Slam!

Da werde ich mitmachen.

Der nächste Halbmarathon findet am 24. September 2006 in Karlsruhe statt.


Gleich heute am 31. Juli habe ich mich angemeldet. Mein sportliches Trainingsprogramm geht also weiter.



auf nach Karlsruhe

24. FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe  
24. September 2006



	Stadt Karlsruhe
<b>Anmeldung zum Baden-Marathon 2006</b>	
<b>vom 30 Jul 2006 mit dem Buchungszeichen 44cce97a0fbf3;</b>	
Vorname	Günter
Nachname	Schallenmüller
Straße und Hausnr.	Eugenstrasse 35
PLZ und Ort	73614 Schorndorf Deutschland
Telefon	07181/46303
E-Mail	g.schallenmueller@web.de
Nationalität	Deutschland
Geburtsjahr	1956
Geschlecht	m
Verein	Balance
T-Shirt-Größe	M
Pasta-Genuss	Gastwirtschaft
Strecke	LBS Halbmarathon
Erwartete Zielzeit	2:10
1. Marathon	Nein
Laufen mit Herz	5 €
Summe	36 €
Bezahlung	Bankeinzug
Bank	Volksbank Rems
Bankleitzahl	60290110
Konto-Nr.	15254003
<a href="#">◀ Zurück zum Anfang der Anmeldung</a> Stadt Karlsruhe 2005	

01. August 2006  
gestellt

Alles ist in Frage

Das kämpfen im Jahr 2005, der Jakobsweg, das Buch, die Selbsthilfegruppen, der weitere Weg.

### **Warum?**

Wieder einmal, nicht zum ersten Mal, ist es Marion und mir gelungen uns gegenseitig weh zu tun in dem wir zu wenig, aneinander vorbei oder überhaupt nicht reden. Wir beide wissen heute am 01.08. eigentlich nicht warum und wie es wieder dazu gekommen ist, dass wir seit einigen Tagen wieder schlechte Stimmung haben. Häufig kommt das was gesagt wird beim Partner anders an – Missverständnis. Anstatt darauf einzuhaken wird sich in das eigene Schneckenhaus zurückgezogen. Es wird nicht geredet. Auf jeden Fall ist das ein Punkt an dem wir beide unbedingt arbeiten müssen.

Für mich selber hat das eine fatale Wirkung.


- letztes Jahr hatte die Familie einen großen Anteil dass ich aus der Depression heraus gekommen bin
- Alles was nach der Entlassung gemacht wurde muss ich jetzt in Frage stellen. Ich habe heute ein Buch hier liegen, das noch an den Verlag verschickt werden sollte.
- Ich gründe Selbsthilfegruppen und einen Verein und bekomme es in der eigenen Familie nicht einmal hin.
- Ich bin für die Selbsthilfegruppen 900 Kilometer auf den Jakobsweg gelaufen und frage mich heute für was eigentlich.

Das alles was erreicht wurde steht und fällt mit der Familie. Ich kann das alles nicht machen und will es auch nicht, wenn wir es zu Hause nicht „gebacken“ bekommen. Ich kann mich nicht um andere Menschen kümmern wenn es bei mir zu Hause nicht klappt.

Ich lese Bücher von Prof. Dr. Peseschkian, die vieles was ich für die Zukunft benötige beinhalten. Ich möchte eine Ausbildung dort im November beginnen.

Und bekomme es selber nicht hin? Das ist und wäre für mich unehrlich!

Gestern habe ich mit dem Psychologen das Thema angesprochen. Er hat angeboten, einen Termin zunächst alleine mit Marion zu machen.

<b>02.08.2006</b>	
	<b>Ihre Stimmung wechselt wie das Wetter. Einmal vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten und dann zweifeln Sie wieder.</b>

Genau so ist das. Wobei heute bin ich wieder voller Vertrauen.

### **06. August 2006**

Nachdem ich in der Zwischenzeit einiges erledigt habe, was wichtig war – ikdj und balance – stöbere ich heute auf verschiedenen Internetseiten.

Diese werde ich als erstes einmal hier herüber kopieren.

Da sind:

[www.pamachtal.ch](http://www.pamachtal.ch)

[www.brasilien.de](http://www.brasilien.de)

***Achtung !!!***

**21. August 2006  
Termin**


**Ein gemeinsamer**





25. August 2006

Horoskop

<p><b>25.08.2006</b></p>	
	<p><b>Sie sind ein hilfsbereiter Mensch. Nur nicht übertreiben, denken Sie auch an Ihre Gesundheit. Starten Sie ein Fitnessprogramm!</b></p>

Am gleichen Tag erhält mein Vater noch einmal Post. Meine Mutter gibt mir den Brief weiter. Wahrscheinlich wäre mein Vater darüber in Aufregung gefallen. Das bin ich nicht, denn ich habe auf den Brief bereits gewartet.

Der Brief ist sicher auch ein gutes Zeichen, dass ich etwas langsamer machen sollte.

Erste Überlegungen

**PROPOSAL FORM - 2008**

For Projects under Title 16, Chapter 1

Name  
City of Sacramento  
Address  
City of Sacramento



Department of State  
Office of the Controller  
1500 Capitol Mall, Suite 300  
Sacramento, CA 95833  
Phone: (916) 227-3300  
Fax: (916) 227-3300

Project Number  
**16-00000000**

Title  
**2008-09**

Project Number: 16-00000000

**Project Description**

PROJECT DESCRIPTION: The City of Sacramento is seeking proposals for the design and construction of a new facility for the City of Sacramento. The project is located at 1500 Capitol Mall, Suite 300, Sacramento, CA 95833. The project is estimated to cost \$1,000,000.00. The project is to be completed by the end of 2008.

**Project Location**

Address: 1500 Capitol Mall, Suite 300  
City: Sacramento, CA 95833  
County: Sacramento  
State: CA

**Project Contact**

Name: [Redacted]  
Address: [Redacted]



Ich werde ihn beantworten müssen!

### **28. August 2006**

Morgens ins Handy geschrieben: „Es gab Zeiten, da waren die ersten Gedanken beim Aufwachen, Gedanken an Selbstmord. Ich sah mich hängen oder mit einer Pistole an der Schläfe. Heute war der erste Gedanke die Gründungsversammlung von BALANCE und die Notwendigkeit dazu.

Heute wollte ich um 10.00 Uhr im Schlosscafe in Winnenden sein, um an dem Buch Zeitenwende – Übertrag in DIN A 5 – arbeiten und auch wegen der Gründungsversammlung vorzusprechen.

Es wird aber doch halbzwölf bis ich überhaupt aufbrechen kann, da mich verschiedene Telefonate aufhalten. An das Schreiben bin ich auch nicht gekommen. Im Schlosscafe traf ich eine ehemalige Mitpatientin und später kam auch noch Heike dazu.

### **29. August 2006**

Heute Morgen bin ich mit leichten Zweifeln aufgewacht. Mache ich das alles richtig? Vernachlässige ich mich und die Familie? Überdrehe ich womöglich mit der Gründung des Vereines BALANCE? Welches Risiko gehe ich damit ein?

Wie es manchmal so spielt ruft 9.30 Uhr Frau Becker von der City BKK an. Sie hat eine Arztanfrage gestartet und auch eine Anfrage beim medizinischen Dienst gehalten, da ich ja seit Ende Juni krank geschrieben bin. Das Telefonat zieht mich doch tatsächlich sehr runter. Frau Becker kündigt an, dass ich eine Aufforderung mit Zehn-Wochen-Frist bekomme einen Kurantrag zu stellen.

Also nach diesem Gespräch für mich noch einmal die Frage: Welches Risiko gehe ich mit der Gründung des Vereines BALANCE tatsächlich ein? Eine ähnliche Frage habe ich mir letztes Jahr auch gestellt. Damals war die Entscheidung – was passiert, wenn ich mit dem Thema Depressionen an die Presse gehe.

Zurück zum Risiko – was kann passieren:

- Wieder einmal die Öffentlichkeit! Das macht mir ja nichts aus, da ich in Verbindung mit Depressionen schon bekannt bin.
- Ich weiß nicht wie es beruflich weiter geht. Alles treibt auf eine Entscheidung zu. Ich hoffe, dass ich diese Entscheidung ich treffe und niemand anderes für mich. Das bedeutet, es könnte sein, dass ich einen Kurantrag stellen muss und auch gehen muss. Nach der Kur vermutlich eine Entlassung mit Arbeitsfähigkeit. Das bedeutet, ab diesem Moment stehe ich dem Arbeitsmarkt zur Verfügung und ich würde Arbeitslosengeld bekommen. Vielleicht ist das sogar der richtige Weg. Ich weiß es nicht.
- Momentan mache ich ausschließlich Dinge in denen ich einen Sinn sehe. Ich denke ich werde große Probleme bekommen wenn ich wieder in ein Arbeitsverhältnis gehe.

Der heutige Tag brachte auf der Fahrt zum Landratsamt wieder einmal ein Bild von unterwegs.

Ich wollte schon vor längerem ein Bild von Sonnenblumen machen. Vor Waiblingen ist ein großer Feld.

Morgens ein Foto und abends ein Foto.

Da die Köpfe der Sonnenblumen der Sonne nachgehen wollte ich aufzeigen, dass sich Dinge ändern können.

Ich habe diese Fotos nicht gemacht – keine Zeit dafür.

Nun, heute habe ich wieder dran gedacht.



Die Sonnenblumen sahen aber mittlerweile etwas anders aus.



Auch eine gute Lehre, die Dinge nicht hinaus zu schieben.

In Waiblingen beim Landratsamt führte ich ein Gespräch in der Abteilung Gesundheitsförderung. Was ich nicht wusste, das Landratsamt bringt jedes Jahr zwei Infobriefe – Gesundheitsförderung heraus. Das ist für den Verein und die Selbsthilfegruppen wichtig, denn mit einer Veröffentlichung dort, werden wir relativ einfach im gesamten Rems-Murr-Kreis bekannt.

Vor allem entstehen uns keinerlei Kosten dabei.

### **30. August 2006**

Ich komme überhaupt nicht zur Ruhe. Wache gleich am Morgen mit dem Gedanken auf: Hoffentlich mache ich das alles richtig.

Tagsüber bin ich weiter mit den Planungen zur Gründung des Vereines BALANCE beschäftigt. Einige Dinge sind für die Gründungsversammlung vorzubereiten. Eine wirklich große Hilfe dabei ist Heike Orlu, die mich nach Kräften unterstützt.

Protokoll, Vorbereitung des WARUM, Anträge, Tagesordnung, evtl. Ausstellung zur Erklärung und noch so einiges mehr, wer kann überhaupt außerhalb einer Mitgliedschaft ein „Amt“ übernehmen. Der Verein soll ja nicht die gleichen Zwänge verursachen wie bereits vorher die die Menschen überhaupt zu Depressionen und Ängsten gebracht haben. Ich denke das macht eine Gründung zusätzlich doch schwieriger, als einen „normalen“ Verein zu gründen.

Natürlich muss ich momentan auch einiges anderes erledigen. Da sind das Buch Zeitenwende auf DIN A5 bringen, dann an diesem Buch aktuelle Einträge vornehmen, dann eigentlich auch trainieren.

Und dann ist da auch die Angst, wie es weiter geht. Noch immer bin ich aber voller Vertrauen.

Alles wird gut werden.

Die Antwort auf den Strafzettel von meinem Vater steht ebenfalls noch aus. Das muss ich diese Wochen dringend erledigen.

Es gibt also nach wie vor sehr vieles zu tun.

Die Frage, wie und warum machst Du das alles. Ich denke diese Frage ist berechtigt. Für mich aber doch einfach zu beantworten. Ich bin durch dieses Ziel, vielleicht sogar Vision, ein flächendeckendes Netz an Selbsthilfegruppen zu bekommen mit einem starken Willen und WARUM auf den Jakobsweg gegangen. Die Erweiterung – nämlich die Gründung eines Vereines und Ausbreitung – ist damals noch nicht von mir gedacht worden.

Auch die Frage, warum kannst Du das machen und bist doch krank geschrieben.

Auch diese Frage ist absolut berechtigt. Momentan mache ich viele Dinge für die Allgemeinheit, für Menschen die selber nicht machen können. Das ohne Rücksicht auf mich und ob mir dieses Engagement einmal negativ ausgelegt werden kann. Heute Morgen habe ich darüber auch mit Marion, meiner Frau gesprochen. Die Entscheidung, dieses Risiko einzugehen ist, so denke ich schon damals gefallen, als ich wegen Depressionen und Jakobsweg an die Öffentlichkeit gegangen bin.

Die Zukunft wird sicherlich zeigen, ob ich mit meinen Gedanken richtig liege. Nun, wie geht es mir wirklich. Ich muss mich noch immer gegen diese negativen Gedanken wehren. Ich will hier ehrlich gestehen – diese sind doch immer wieder einmal da. Sie erschrecken mich noch immer nicht. Ich könnte morgen von dieser Welt gehen und ich hätte kein Problem damit.

Vielleicht gehört das aber auch zu der Entwicklung des Menschen  
Günter Schallmüller dazu.

### **31. August 2006**

Wieder einmal sitze ich im Schlosscafe. Momentan bin ich – trotz täglicher auf und ab gut drauf. Es ist komisch es wechselt immer

wieder und manchmal auch in kurzen Abständen. Wobei ich denke, dass ich diese Wechsel langsam in den Griff bekomme. Das Schreiben der Kasse mit Frist für die Beantragung einer Rehabilitationsmaßnahme ist eingegangen. Auch das sehe ich momentan positiv.

Auf der Fahrt nach Winnenden habe ich auch Fotos gemacht. Auf der Strasse waren Reifenspuren die neben in den Abgrund







Es hätte sein können!

geführt haben. Es war aber nicht zu sehen, ob da ein Auto liegt. Das hat mir keine Ruhe gelassen und ich habe umgedreht um zu schauen. Die Vorstellung, da könnte jemand eingeklemmt liegen und Auto um Auto fährt vorbei. Nein, da musste ich einfach umdrehen. Zum Glück war dann aber doch nichts und ich habe mit dem Handy Fotos gemacht.

In Winnenden schreibe ich lange am Buch.

Am Abend in der Selbsthilfegruppe ist es wieder prima. Wir kommen auch in die Richtung der Themenarbeit. Nicht mehr lange bis zur Gründung des Vereines BALANCE.

**01. September 2006**

Am Samstag laufen den ganzen Vormittag Telefonate zur Vereinsgründung. Eine sehr wichtige Änderung ergibt sich durch einen Anruf. Der Verein wird sich auch den „Ängsten“ annehmen. In den Gruppen sind auch Personen die Ängste haben. Ich bin froh, dass ich darauf angesprochen wurde. Manches ist allerdings dadurch abzuändern.

Irgendwann um die Mittagszeit flüchte ich und mache mit Pia einen längeren Spaziergang in Buhlbronn.

Danach geht es erneut weiter mit BALANCE. Und, ich bekomme schon den ersten Mitgliedsantrag. Das ist wunderbar.

Ich sage ja, dass wir damit einen Teppich von etwas wegziehen und das Ganze eine ziemliche Dimension annehmen wird.

Die Satzung, das ist die Geduld die ich lernen muss, ist erst morgen fertig – sprich morgen um 11.00 Uhr bekomme ich Besuch von dem Anwalt der die Satzung durchgesehen hat und auch entsprechend geändert hat.

Der Zeitplan ist für morgen relativ eng gesetzt.

Wie vor dem Jakobsweg bereite ich einiges vor. Ich werde für die Teilnehmer wieder eine Ausstellung machen. Auch meine Haare werden morgen wieder rot sein.

## **02. September 2006**

Vor einem Jahr Krankenhausentlassung - - - **Haare rot !!!**

**Zeichen setzen und Farbe bekennen!**

Heute

Vereinsgründung mit hohen Zielen - - - **Haare wieder rot !!!**

<b>02.09.2006</b>	
-------------------	--



**Die Spannungen lassen nach und heute Abend, wenn dann der Mond das Zeichen Steinbock betritt, geht es Ihnen doch schon richtig gut.**

Diesen Tag muss ich rückblickend aufschreiben. Es ist jetzt gleich 21.00 Uhr und ich bin wieder zu Hause. Heute war ein für mich enorm wichtiges Datum. Vermutlich auch für viele andere Menschen. Heute vor einem Jahr bin ich aus dem Krankenhaus in Winnenden entlassen worden. Die Diagnose war schwere Depression. In diesem Jahr waren viele Dinge neu zu prüfen und neu zu gewichten.

Nun heute, genau ein Jahr später wurde mit mir als Ausgangspunkt ein Verein gegründet. Ziele des Vereines sind in der Anlage beigefügt.

Der Name:

**BALANCE**  
**Verein zur Bewältigung von Depressionen und Ängsten**

Der Vorstand:

Vorsitzender	Günter Schallenmüller
2. Vorsitzender	Wilhelm Schill
Schatzmeister / Kassierer	Anna Heinz
Schriftführer	Heike Orlu

Kassenprüfer	Klara
Kassenprüfer / Schriftführer	Karsten

Das ist ein seltsames Gefühl. Vor einem Jahr auf den Jakobsweg um auf Depressionen aufmerksam zu machen und heute diese Vereinsgründung um deutschlandweit gegen die Stigmatisierung von Depressionen und Ängsten anzugehen und die Gründung von Selbsthilfegruppen zu fördern.

Auf die Teilnahme die mit zur Gründung beigetragen haben bin ich sehr stolz. Es handelt sich nicht um irgendeinen Verein. Sondern dieser Verein wurde gegründet von Betroffenen. Dass das umso aner kennenswerter ist, soll die beigefügte Pressemeldung die ich vorgelesen habe dokumentieren.

Das Datum der Pressemeldung ist allerdings erst in der Zukunft und zwar zwei Jahre später am 02.09.2008.

Die Unterlagen die ich zur Vorstellung des WARUM vorgelesen habe sind in der Anlage beigefügt.

Jetzt am Abend, trifft das zu, was heute Morgen im Horoskop zu lesen war. Die Anspannung lässt langsam nach und ich bin froh und müde.

Am 02. September war dann Familie angesagt. Das bedeutet, ich habe zwar einige Gespräche geführt, aber mittags sind wir dann in die Sauna, Marion und ich.

Am folgenden Montag ging es dann für BALANCE zum Amtsgericht. Vorher beim Finanzamt, niemand da! Danach zum Amtsgericht und wir werden weiter zum Notar geschickt. Dort endlich werden unsere Daten aufgenommen und alles wird seinen Gang nehmen.

Es wird noch einiges zu tun geben. Was sich schon jetzt sagen lässt ist, dass wir höllisch aufpassen müssen, da jeder von uns eben doch auch noch in der Krankheit steckt. Denn sonst wäre er/sie auch nicht zu den Selbsthilfegruppen gekommen.

Ich werde jetzt mein Augenmerk vermehrt auf ikdj und mein Training – sprich laufen - legen.

Die ganze Vereinsgründung hat mich sehr vieles an Kraft gekostet. Viel mehr wie ich eigentlich angenommen habe.

Natürlich überlege ich mir auch immer wieder einmal, ob es richtig war. Ich komme aber immer zum Schluss, ja es war richtig und vor allem es ist notwendig.

Jetzt geht es schnellstens daran das Buch ZeitenWende fertig zu schreiben. Es muss alles auf DIN A 5. Ich bin für mich selber da schon längst wieder in Verzug.

Auch das Lauftraining nehme ich wieder auf. Heute am Mittwoch laufe ich 18 Runden in 40 Minuten. Bin also wieder halbwegs im Plan.

Eine Erfahrung die ich jetzt machen kann, ist, dass es schwierig sein kann einen Halbmarathon einmal zu wiederholen. Vor allem sich beim Lauftraining immer wieder durch zu beißen. Das ist schon seltsam. Wie wenn ein Beweggrund wegfallen würde.

Was ist eigentlich ikdj?

Das ist die Kurzform von „Ich kenn da jemand!“

Und, das soll eine Möglichkeit sein, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Ob das klappt das wird die Zukunft zeigen. Ich weiß es nicht.

Auch wollen wir nun den Dachgeschossausbau in Angriff nehmen. Hoffentlich übernehmen wir uns da nicht. Morgen erhalten wir einen Termin mit der Firma.

Für die Selbsthilfegruppen haben wir für die Gruppen Winnenden und Waiblingen ebenfalls 250 € bekommen.

Auch erhalte ich heute einen Anruf vom Hilfsverein für Psychisch Kranke in Winnenden und erzähle von der Vereinsgründung. Die Dame hält das für prima und möchte auch einen Flyer haben. Dieser wird dann ggf. weiter verteilt.

BALANCE

Verein zur Bewältigung von Depressionen und Ängsten e.V.

Der Vorstand



Von links: Günter Schallenmüller, Anna Heinz, Wilhelm Schill

Heike Orlu fehlt auf dem Bild

Am Samstag dem 09. September beschäftige ich mich mit Mäharbeiten. Das ist schon seltsam. Die gesamte Zeit denke ich beim mähen an meinen Vater. Er fehlt mir sehr.

Diese Woche habe ich auch in den Himbeeren das Gras raus geholt. Diese Arbeit habe ich in den vergangenen Jahren noch nie gerne und vor allem selten gemacht. Auch dabei war ich meinem Senior sehr nahe.

Dann bin ich mit meinen Gedanken auch oft bei jemandem in meinem Alter – also 50 Jahre alt – mit der Diagnose Plasmozytom. Es handelt sich dabei um eine unheilbare Krankheit die letztlich über eine Chemobehandlung zum Tode führt.

Über welche einen Schei . . sich der Mensch sonst Gedanken und Sorgen macht. Diese Dinge werden auf einmal sehr klein und unwichtig.

In der Selbsthilfegruppe war es wieder einmal sehr schön. Vor allen Dingen kommen wir auch zu Themen die über das allgemeine hinausgehen.

Dieses Mal zum Beispiel:

Was tragen wir mit uns herum und wissen es womöglich nicht.  
Sind wir trotzdem wertvoll obwohl wir auf Kosten der Allgemeinheit leben. Der Gesellschaft nichts Produktives bringen.  
Was sollen wir aus unserem Rucksack heraus tun?  
Druck von außen – sofortiger Rückfall.

Nun am 10. September liegen ebenfalls einige Dinge an. Ich komme mir vor wie wenn ich auf 180 fahre und nicht mehr in den Leerlauf komme. Derzeit kann ich sehr schlecht entspannen. Ich bin eigentlich immer mit vielerlei Dingen beschäftigt und mache mir selber einen enormen Druck.

Mit Druck von außerhalb, wie z.B. einem Arbeitgeber, etwas machen müssen, selbst aufstehen und zu einer Arbeit fahren, gehe ich sehr schwer um.

Heute planen wir den Dachausbau. Nächste Woche muss unbedingt die vertragliche Sache mit dem Handwerker unter Dach und Fach gebracht werden.

Dann habe ich die Pressearbeit fertig was die Vereinsgründung angeht. Morgen wird ein Konto eröffnet und auch den Pressetermin möchte ich wahrnehmen.

Dann sind jetzt keine Dinge die mich irgendwie schrecken. Nein, diese arbeiten möchte ich machen, weil ich einen Sinn und die Notwendigkeit darin sehe.

Vor fünf Jahren sind die Flugzeuge in die WorldTradeCenter geflogen. Daran habe ich zwar heute Morgen nicht gedacht. Trotzdem wäre ich aber am liebsten im Bett liegen geblieben.

Um 11.00 Uhr treffe ich Anna und wir eröffnen ein Bankkonto für BALANCE. Anschließend fahre ich zur Zeitung nach Waiblingen und

spreche mit einer jungen Redakteurin. Ich lasse wieder einmal einiges an Material da.

Wie im vergangenen Jahr, als ich wegen Depressionen an die Öffentlichkeit gegangen bin, und dann vom Jakobsweg berichtet wurde, so habe ich auch dieses Mal ein gewisses Risiko.

Derzeit bin ich von meiner Neurologin noch arbeitsunfähig geschrieben und bekomme Krankengeld. Kann es sein, dass mein Arbeitgeber reagiert, wenn er diese Zeitungsmeldung zu Gesicht bekommt.

Diese Meldung ist mit aber noch wichtiger, wie die im vergangenen Jahr. Allerdings muss ich schon sagen, dass die Meldungen aufeinander aufbauen. Ohne die Meldungen letztes Jahr wäre es zu dieser Zeitungsmeldung nicht gekommen. Mir ist diese aber deshalb wichtig, um aufzuzeigen, dass ich mein Versprechen von damals auch gehalten habe. Der Jakobsweg ist gepilgert worden

- um auf die Stigmatisierung von Depressionen aufmerksam zu machen.
- um Mut zu machen, all denen die in Behandlung sind
- und um zu zeigen, dass diese Menschen letztendlich nicht alleine sind. Es sind leider so viele – aber jeder für sich alleine.

Nachmittags telefoniere ich mit Heike unserer Schriftführerin. Sie muss am Donnerstag ins Krankenhaus zu einer Untersuchung. Ich werde sie, wie ich es einmal versprochen habe begleiten.

## **12. September 2006**

### **Es geht weiter Schlag auf Schlag**

Da mein Vater verstorben ist und meine Mutter nicht mehr kann, hängen die ganzen Arbeiten mit Wiese mähen und Obst auflesen an mir und an Marion. So haben wir heute fünf Stunden Äpfel aufgesehen und ich habe danach gemäht.

Ziemlich fertig war ich danach um 16.00 Uhr zu Hause und wir haben einen Kaffee getrunken.



Später habe ich mein Lauftraining aufgenommen. Es sind 25 Runden im Stadion zusammen gekommen in einer Zeit von genau 57 Minuten.

Auch mit meinem alten Vorstand bin ich noch laufend in Verbindung. Es ist eine große Ungerechtigkeit, was mit der Absetzung als Vorstand der BKK Bauknecht gelaufen ist. Sein Leben ist ebenfalls komplett umgekrempelt worden. Da sind sicherlich für die Zukunft noch einige Rechnungen offen. Ich werde dabei mit meinen Anträgen zur Bezuschussung von Selbsthilfegruppen agieren. Diese sollen an den Landesverband in Baden-Württemberg gehen und auch an den Vorstand der damaligen Sanierungskasse – der BKK Bosch. Dabei werde ich auch meinen Weg etwas skizzieren.

**T**

Seit einiger Zeit als mir gesagt wurde, mein Gang auf den Jakobsweg sei egoistisch gewesen spuckt mir dieses im Kopf herum. Um es richtig zu sagen, mich ärgert diese Aussage unheimlich. Deshalb werde ich auch hier einen Brief schreiben um für Klarheit zu sorgen. Vielleicht liegen der Betreffenden nicht alle Grundlagen für eine solche Beurteilung vor.

### **13. September 2006**

Da es mir keine Ruhe gelassen hat schreibe ich heute als erstes den Brief. (s. Anhang).

Nachdem nun das erledigt ist ziehe ich eine neue Karte aus den Engelkarten:

Der Engel der Freude

begleitet Dich.

Lade ihn mit einem Lachen in Dein Herz ein. Seine Energien lassen Dich in Freude schwingen.

Leider ist mir dazu überhaupt nicht zu mute.

Heute ist wieder ein absoluter Hängetag, nachdem ich gestern so vieles geschafft habe. Heute brauche ich doch bis fast um 15.00 Uhr bis ich so richtig in die Gänge komme.

Dann melde ich mich per Mail bei WIAP zum Beraterkurs 8 an und berichte außerdem von der Vereinsgründung. Per Post schicke ich meine Anmeldung ebenfalls noch weg. Bei allem was noch immer unklar ist – irgendwie muss es ja weiter gehen.

Die Mail ist im Anhang beigefügt.

Um dem ganzen noch eines drauf zu setzen habe ich heute auch noch an die umliegenden Zeitungen eine Mail, bzw. einen Brief über die Gründung von BALANCE geschrieben.

Auch diesen füge ich im Anhang bei.

Auf die Reaktionen bin ich auf jeden Fall sehr gespannt.

Jetzt werde ich eine Runde laufen gehen.

Nach dem laufen – es wurden fünf Kilometer ging es mir wieder besser.

#### **14. September 2006**

An diesem Tag liegt wieder einiges an. Ich fahre mit Heike zu der Untersuchung nach Winnenden. Wir müssen aber in der nächsten Woche noch einmal kommen. Vor dem Krankenhaus treffe ich eine Patientin die letztes Jahr mit mir im Krankenhaus war und der ich sogar eine Etappe auf dem Jakobsweg gewidmet habe. Sie hat ihre Tabletten abgesetzt und es hat einen Rückschlag gegeben. Sie ist manisch-depressiv. Ich will sie in den nächsten Tagen einmal besuchen.

Am Nachmittag machen Marion und ich den Dachausbau perfekt. Jetzt gibt es kein zurück mehr. Hoffentlich übernehmen wir uns damit nicht. Auf jeden Fall bin ich erleichtert, dass wir einen Entschluss gefällt haben. Es wird aber auch teurer, da wir die Giebelwand mit machen lassen.

Danach geht es gleich weiter zu meinem Psychologen. Er wartet immer bis ich anfangen zu reden. Dieses mal erzähle ich von dem Problem, dass ich immer auf 180 laufe und nicht herunter komme – keine Ruhephasen einlegen kann. Ich denke, dass ich immer auf 180 fahre. Wenn ein Projekt wie zum Beispiel BALANCE Gründung abgeschlossen ist, wende ich mich immer gleich drei anderen Dingen zu. Ich mache vieles einfach gleichzeitig. Eine Ruhephase wie z.B. heute Morgen in Winnenden, möchte ich dann schnellstens wieder aufholen. Mein Psychologe meint, dass ich die Tabletten reduzieren sollte. Diese sind Antrieb steigernd und ich komme in so eine Art manische Phase. Wir ergründen wo das herkommen kann. Ich erzähle von meiner Jugend, dem Aufwachsen mit Eltern, Oma und Opa in einer Wohnung und zusätzlich Tante und Onkel mit Kindern im gleichen Haus. Auch dass ich vieles mit Leistung gemacht habe. Z.B. habe ich einmal ein Erdbeerkörbchen in sieben Minuten gefüllt. Das weiß ich heute noch. Das habe ich vermutlich bis in meinen späteren Beruf (ich wollte nie Durchschnitt sein) mit hinein genommen. Zusätzlich eine zweite wichtige Sache. Meine Eltern sind einmal in Urlaub gefahren und hatten gesagt sie sind abends wieder da. Ich könne ruhig mit meinem Onkel auf das Stückle gehen. Das war gelogen. Meine Eltern waren damals glaub ich zwei Wochen weg. Dadurch hatte ich wohl nie richtig Vertrauen. Da kommt sicher auch meine Überzeugung her, wenn ich mich auf etwas verlasse, dann nur auf mich selber.

Wir vereinbaren, dass ich die nächste Zeit einmal aufschreibe. Auch über das Herunterkommen – Ruhephasen einlegen.

Wieder ist für mich der Begriff „manisch“ im Spiel. Ich glaube noch immer nicht, dass ich manisch bin. Ich mache mir Ziele und diese Ziele will ich so schnell wie möglich erreichen. Dass ich keine Ruhephasen machen kann, nehme ich hin. Das ist sicher falsch.

Nach dem Gespräch beim Psychologen ist am selben Abend noch die Gruppe in Waiblingen. Eigentlich hatte ich dazu keine Lust. Es sind neun Teilnehmer – ein Neuer ist auch mit dabei. Langsam kommen wir zu Themenarbeiten. Wie durch Zufall sind wir auch zum Thema Tod gekommen. Am Ende schlage ich vor, dass wir uns bis

zum nächsten Mal Gedanken machen über Themen die uns bedrücken oder über die wir reden sollten. Zusätzlich zu der Blitzrunde schlage ich vor, kurz zu sagen über was sich die Teilnehmer gefreut haben.

### **Themen**

Der Sinn von Themen liegt darin, dass sich die Teilnehmer schon im Vorfeld Gedanken machen können. Eine Themenzusammenstellung ist sicherlich auch für spätere Gruppen interessant und von Vorteil. Viele Gruppen – viele Themen – viel Erfahrungsaustausch.

### **Blitzrunde und Freude**

Hier liegt der Sinn darin, aufzuzeigen, dass sich die Teilnehmer über unterschiedliche Dinge freuen. Es müssen auch nicht immer große Dinge sein. Manche Freude eines Teilnehmers über eine kleine Sache relativiert vielleicht bei einem anderen Teilnehmer.

### **16. September 2006**

### **wieder MANISCH?**

Seit gestern geht es mir durch den Kopf und ich beobachte mich auch. MANISCH?

Nein, das glaube ich wirklich nicht. Es kann sein, dass mir mehr Dinge wichtig werden, dass ich mehr mache, dass ich dadurch auch mehr Pausen brauche. Ich werde auf jeden Fall mein Tempo so weiter machen. Gestern und heute bin ich nicht zum laufen gekommen. In einer Woche ist der zweite Halbmarathon. Das wird ja wieder spannend.

In der Zeitung ist bis heute noch nichts gekommen. Das ist schon ein wenig enttäuschend.

Es ist auch keinerlei Kontaktaufnahme erfolgt. Auch die Kollegin, der ich den Brief geschrieben habe hat nicht reagiert. Vielleicht braucht sie ja um die Mitgliedsanträge für BALANCE auszufüllen. An diesem Wochenende sind meine Mädels alle unterwegs. Ulrike und Tanja beim Badminton und Katrin beim rafften in Österreich.

Da Marion und ich alleine zu Hause sind (mit Pia) nehmen wir uns die Bühne vor und räumen diese fast vollständig leer. Zum Plan für dieses Jahr gehört auch der Dachausbau mit Dachaufstockung.

Wobei ich dabei, was das finanzielle anbelangt schon ein wenig ein mulmiges Gefühl habe.

Mein Vater hat heute Post bekommen – einen Bußgeldbescheid. Meine Mutter hatte ihn falsch ausgefüllt. Na ja, mir soll es Recht sein. Ich zahle die Zeche = 99,00 Euro.

### Strafzettel

Vermutlich werden auch noch Punkte verteilt. Dann haben Marion und ich heute die Bühne ausgeräumt. Es ist nicht mehr viel oben. Vieles haben wir zum wegwerfen hin gerichtet.

### **So kann es gehen!**

Die nächste Seite habe ich schon geschrieben, dann aber beim speichern wieder gelöscht. Ups! So wie es war bringe ich es nicht mehr zusammen.

Ich versuch es einfach mal:

### **17. – 20. September 2006**

### **Allerlei**

In der Zwischenzeit hat sicher wieder einiges getan. Einige Mails sind aufgrund des in Backnang erschienen Presseartikel wegen Gründung von BALANCE gekommen. Der Artikel ist am Freitag erschienen. In der Zwischenzeit konnte ich mir diesen besorgen. Ob an den anderen Orten schon etwas gekommen ist, das weiß ich leider nicht.

# Balance will Betroffenen helfen, Ängste abzubauen

Verein für Depressions-Erkrankte im Kreis gegründet: Unterstützung der Selbsthilfe und Vermittlung von Kontakten

**Winnenden/Backnang – Ein Verein für Menschen, die unter Depressionen leiden, hat sich in Winnenden gegründet. Die Gründer von „Balance“, so der Vereinsname, sind allesamt Teilnehmer der drei Selbsthilfegruppen Depressionen und Ängste im Rems-Murr-Kreis und haben selber bereits zahlreiche leidvolle Erfahrungen machen müssen.**

Gerade aus der Berichterstattung der Krankenkassen ist die Notwendigkeit der Selbsthilfe in diesem Bereich erkennbar. Im aktuellen BKK Gesundheitsreport beispielsweise legt das besondere Augenmerk auf psychischen Erkrankungen, deren mittlerweile im Krankheitsgeschehen eine herausgehobene Bedeutung zukommt. In einer Pressemitteilung der GfK vom 11. Mai lautet die Überschrift: Depression wird zur Volkskrankheit.

In den letzten Jahren hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass die Arbeit von

Selbsthilfegruppen eine sinnvolle, wenn nicht notwendige Ergänzung medizinisch-therapeutischer Ansätze darstellt. Dabei unterstützt Selbsthilfe vor allem die qualifizierte Krankheitsbewältigung durch die Befähigung zu einem kompetenten und sicheren Umgang mit dem Gesundheitssystem. Gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist eine wesentliche Ergänzung zur professionellen medizinischen Versorgung und kann bestehende Mängel wirksam korrigieren.

Der Schwerpunkt liegt bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe gerade bei diesen Krankheiten: Depressionen und Ängsten möchte sich der Verein Balance annehmen. Die Krankheit bringt leider mit sich, dass es in diesem Bereich so gut wie keine Selbsthilfegruppen gibt.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Depressionen und Ängsten zu helfen durch die Unterstützung bereits vorhandener Selbsthilfegruppen, durch die Mit Hilfe bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

und Öffentlichkeitsarbeit, welche zu einem besseren Verständnis der Krankheit und zum Abbau von Tabus beitragen soll. Der neue Verein versteht sich absolut nicht als Konkurrenz zu bestehenden Organisationen oder Gruppen.

Unter dem Dach von Balance sollen flächendeckend Selbsthilfegruppen zu Depressiven und Ängsten zu finden sein. Oberstes Ziel ist die gemeinsame Bewältigung von Depressionen in all ihren Erscheinungsformen.

## ☒ Gemeinsamer Aufbau neuer Sozialkontakte

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene oder Angehörige zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden. Die Selbsthilfegruppen ermöglichen Betroffenen und Angehörigen den Aufbau von

neuen sozialen Kontakten. Balance vermittelt Informationen über Entstehung, Verlauf und Therapieoptionen von Depressionen. Der Vorsitzende des Vereins, Gunter Scheißenhülle (totus) über 30 Jahre in der gesetzlichen Krankenkassenversicherung tätig) geht von einer breiten Unterstützung der Krankenkassen aus. Krankenkassen sind gesetzlich verpflichtet, je das Jahr eine bestimmte Summe für die Selbsthilfeförderung bereitzustellen. In diesem Jahr 35 Cent pro Versicherten.

Bei manchen Krankenkassen ist die Selbsthilfeförderung ein zentrales Anliegen. Leider, so der VErren, sei das aber noch keine Selbstverständlichkeit. Im Jahr 2004 gab es die gesetzlichen Krankenkassen im Durchschnitt: 28 Cent pro Versicherten aus, was gerade mal eines 70-prozentigen Ausschufung des Budgets gleichkommt, wird bemängelt.

Kontaktadresse: Verein Balance, Eugenstrasse 35, 73614 Schömdorf, E-Mail: [depr\\_jawag@web.de](mailto:depr_jawag@web.de)

Auch bei den Visitenkarten – siehe unten und den Flyern hat sich einiges getan. Mittlerweile gibt es zwei verschiedene Flyer. Einen zur Vorstellung von BALANCE für Orte und Gebiete wo es noch keine Selbsthilfegruppen gibt und einen wie im Rems-Murr-Kreis wo es zwischenzeitlich Selbsthilfegruppen gibt. Zusätzlich haben wir auch einen kleinen Mitgliedsantrag als Einlegeblatt gemacht.



**BALANCE**  
Verein zur Bewältigung von  
Depressionen

73614 Schömdorf  
Eugenstrasse 35

Fon: 0 71 81 / 9 23 2 2  
Fax: 0 71 81 / 9 23 2 4

[www.depressionen-selbsthilfe.de](http://www.depressionen-selbsthilfe.de)

Mein Bruder Idris (mein türkischer Bruder) ist jetzt auch wieder im Lande. Da bin ich sehr froh. Die Internetseite von BALANCE ist unter [www.depressionen-selbsthilfe.de](http://www.depressionen-selbsthilfe.de) ebenfalls installiert. Idris hat mir dabei geholfen. Vom Urlaub hat er mir einen Pullover mitgebracht. Vor einem starken Jahr habe ich Idris noch überhaupt nicht gekannt und heute haben wir eine sehr tiefe Verbundenheit zueinander.

Am 18.09.2006 hat meine Ulrike Geburtstag. Sie ist jetzt schon 14 Jahre alt, eine richtige junge Dame, vor allem mit einem eigenen Kopf.

Am Vormittag war ich auch bei meiner Ärztin. Ich schildere ihr die Gedanken meines Psychologen und sie fragt mich ob ich die Tabletten für abends auch nehme. Diese nehme ich nicht! Werde ich aber zukünftig wohl machen. Meine Ärztin schreibt mich weiter krank. Ich schildere auch noch mal mein Problem, dass ich Zustände bekomme, wenn ich nur morgens dran denke, dass ich zu einer Arbeit fahren müsste. Ich bewundere da meine Mädels die in der Zwischenzeit in den Beruf oder aber zur Schule gehen. Ich höre sie sehr oft aufstehen und ich liege in Gedanken im Bett.

In der letzten Zeit habe ich wieder ziemliche Träume. Meistens irgend ein durcheinander, an das ich mich nur noch ganz vage erinnern kann. Oft bin ich auch wieder ziemlich nass geschwitzt. Natürlich erzähle ich auch von BALANCE und lasse einen Flyer und eine CD über Depressionen vom Netzwerk für Depressionen da.

Ich denke, dass ich insgesamt eine / zwei Nummern zurückschrauben muss, sonst bin ich in kürzester Zeit kaputt.

Mit Heike bin ich auch unterwegs. Sie muss einige Untersuchung über sich ergehen lassen. Also, da muss ich schon sagen, ich wollte nicht mit ihr tauschen.

Angefangen von Plasmozytom, Diabetes, Rheumaverdacht, leichtes Übergewicht bis hin zu Depressionen und vielfältigen Enttäuschungen.

Die Anfragen von BALANCE habe ich ebenfalls vermailt. Auf den Rücklauf bin ich sehr gespannt.

In aller kürzester Zeit wird BALANCE in Baden-Württemberg bekannt sein.

In den letzten beiden Tagen habe ich mich mittags hingelegt und bin jedes mal für zwei Stunden fest eingeschlafen.

21. September 2006

aus der Gruppe in Winnenden



**Bild (er wächst weiter)**





**in der Sonne**

**Nacht 21.09.2006 / 22.09.2006**  
**Knochen**

**Pias alter**

Es sollte ja niemand erfahren, aber Pia hat es sich schon seit längerem zur Gewohnheit gemacht, sich beim zu Bett gehen zuerst auf dem Boden und dann wenn das Licht aus ist im Bett gemütlich zu machen. So war es kurz nach elf auch an diesem Tag.

Nur diesmal kann sie nicht zur Ruhe und wanderte am Fußraum hin und her. Nach einigen Minuten bemerkten wir, dass sie irgendetwas hat. Also Licht angemacht. Auf der Bettdecke liegt ein uralter vermenschter nicht mehr erkennbarer, etwas komisch riechender Knochen. Schnell weg und wieder Licht aus.

Nach einigen Minuten wieder geknautzte. Hatte Pia die vermenschten Knochen doch tatsächlich in der Nachttischschublade versteckt, in der Marion ihre Socken liegen hat. Wann sie das gemacht hat ist uns absolut ein Rätsel.

**22. September 2006**  
**Vaters**

## **Der Bonsai meines**

Seit Wochen schaue ich mir immer wieder den Baum meines Vaters an. Den Bonsai, dem ich ihm letztes Jahr zum Geburtstag gekauft habe als ich auf dem Jakobsweg unterwegs war. Der Baum ist vor dem Tod meines Vaters – keiner hat an ihn gedacht – sprichwörtlich verdurstet. Dann haben wir ihn zu Pflege beim Verkäufer gegeben. Nun, das war im April. Seither steht er bei uns im Garten und ich schaue immer wieder, ob nicht doch irgendwo ein Trieb heraus kommt. Irgendwann habe ich den Bonsai auch gestutzt um ihm Kraft für neues zu geben. Auch Wasser bekommt er regelmäßig. Bis heute ist leider keine Veränderung eingetreten.




Heute Morgen stehe ich mich gut fühlend auf. Der gestrige Tag und der Abend in der Gruppe in Winnenden hat mir sehr gut getan. Es gab sehr viele Dinge über die ich mich gefreut habe. Heike hat ihre Sache mit dem Baum, den Blättern und Früchten sehr gut gemacht.

Es waren zwei Neue da und auch Idris mein Bruder war endlich einmal mit dabei.

Ich mache einige Fotos von dem gestrigen Baum. Das Ergebnis mehrfach nutzbar. Zum Beispiel in einer Ausstellung, auf der Internetseite und zum Mut machen in anderen Gruppen.

Da im Kreis noch nichts gekommen ist von der Entstehung von BALANCE telefoniere ich mit der Redakteurin. Für Gestern waren kommenden Dienstag vereinbaren wir einen Termin im Schlosscafe in Winnenden. Auch ein Fotograf wird vor Ort sein um Fotos zu schießen. Ich habe mich dazu bereit erklärt. Den anderen ist es selber überlassen ob sie sich fotografieren lassen. Zumindest von hinten ist es sicher auch möglich.

<b>22.09.2006</b>	
	<b>Die Energie ist ziemlich raus und es geht jetzt in erster Linie darum, sich Gedanken über die Zukunft zu machen. Gehen Sie in sich!</b>

Ich denke, das ist der richtige Hinweis für das was als nächstes zu tun ist.

Diese Woche habe ich leider auch überhaupt nicht trainieren können. Ich bin null, null gelaufen. Übermorgen ist der Halbmarathon in Karlsruhe. Ich habe zwar keine Schmerzen wie das letzte Mal, aber ich habe halt auch nicht mehr viel trainiert. Ach ja, eine Unterkunft habe ich auch noch nicht! Ups!

Um die Mittagszeit fahre ich Heike nach Stuttgart zum Rheumatologen. Das Ergebnis ist, sie bekommt Cortison verschrieben. Das hört wohl überhaupt nicht auf.

Am frühen Abend bin ich bei meinem Psychologen. Ich denke, das Problem ist bei mir, dass ich nicht mehr abschalten kann. Mein Psychologe meint auch, dass ich vordringlich genau daran arbeiten muss.

Vielleicht wieder einmal malen, schreiben oder nur für mich sein. Und vor allem auch entspannen. Das gelingt mir derzeit aber nicht gut.

Um 19.00 wäre die Gruppe in Schorndorf dran. Da ich noch eine Meldung für Badminton machen muss, gehe ich nicht.

Und was ist – der PC läuft zwar – aber ich komme nicht ins Internet. Jetzt ist es 22.00 Uhr und ich trinke ein Bier.

Jetzt läuft der PC wieder und ich habe eine Riesenwut in mir auf meinen ehemaligen Arbeitgeber, der es nicht schafft, ein Zeugnis für mich auszustellen.

Der Termin meiner Anwältin war mit Schreiben vom 18. Juli 2006 der 28.07.2006.

Nun liegt mir ein Brief meiner Anwältin vor in dem von einer Frist bis zum 27.09.2006 die Rede ist. Wenn ich nicht krank geschrieben wäre und mich bewerben müsste, hätte ich bis heute noch kein Zeugnis vorliegen.

Langsam kommt Wut und Zorn in mir auf! Ich war erst heute bei meinem Psychologen, ich habe für mich ein Menschenbild von N. Peseschkian übernommen, aber es ist manchmal notwendig seine Wut raus zu lassen. Am Sonntag ist der Marathon und wenn mir danach noch so ist wie jetzt gerade, passiert ab Montag etwas! Ich lass mir das von diesem Dreckladen nicht gefallen.

Vorab schreibe ich heute eine Mail an die Anwältin. Die Mail mache ich jetzt zum vierten Mal. Da der PC immer wieder streikte – Surfer nicht gefunden – bekomme ich langsam einen dicken Hals!

### **Mail siehe Anlage!**

(momentan gehe ich davon aus, dass diese Aufzeichnungen hier eh nur für mich sind!)

## **23. September 2006**

### **Karlsruhe**

Heute habe ich eine Unruhe in mir, dass ist nicht normal. Da das Internet wieder geht ergänze ich auf der ganzen Homepage das e.V. Heute ist auch die Wanderung unserer Gruppe. Da wir bereits um 14.00 Uhr fahren, kann ich heute nicht mit.

Nach einer Stunde 45 Fahrt sind wir in Karlsruhe bei der Europahalle. Dort bekomme ich die Startunterlagen für den Halbmarathon. Wir fragen auch nach einer Übernachtungsmöglichkeit und bekommen drei Hotels genannt. Gleich beim ersten klappt es mit einem Zimmer. Also nach dem Hotel geschaut und alles perfekt gemacht.

Am Abend gehen Marion und ich Pasta essen. Bei mir steigt langsam die Aufregung.

Mein zweiter Halbmarathon und wieder einmal viel zu wenig trainiert. Die Nacht verläuft ruhig. Obwohl das Zimmer an der Strasse liegt schlafen wir gut. Allerdings wache ich einmal nass geschwitzt auf und muss das Oberteil wechseln.

## **24. September 2006**

### **2. Halbmarathon**

Wie schon beim Lauf in Stuttgart reihe ich mich am Start in den D-Block ein. Das sind die Läufer die mit einer geschätzten Zeit von über zwei Stunden an den Start gehen. Dadurch verzögert sich der Start ein wenig.



Vor dem Start machen wir noch einige Fotos.



Meine Startnummer



Meine Fans



Dann geht es los.



Die Strecke habe ich in etwa im Kopf.





ein Versuch mit dem Handy

Ich laufe einen 6 Minuten – Schnitt. Das bedeutet pro sechs Minuten einen Kilometer. Bedeutet weiter in einer halben Stunde 5 Kilometer und so weiter. Am Anfang ist es wichtig in einen Rhythmus zu kommen. Der erste Kilometer ist gleich zu langsam. Das liegt aber daran, dass sich die Läufer zuerst etwas entzerren müssen. Die nächsten Kilometer klappen und ich komme auf meinen Schnitt.

Die fünf Kilometer durchlaufe ich in knapp einer halben Stunde. Unterwegs stelle ich mir vor, wie ich auf die letzten fünf Kilometer Gas gebe und im Ziel einlaufe.

Die zehn Kilometer schaffe ich in 59:56 Minuten. Damit bin ich noch in meinem Soll. Manche Teilnehmer pusten nun schon kräftig. An den Wasserstellen trinke ich immer einen Becher. Einen leere ich mir über den Kopf! Ups das war kein Wasser. Klebt ein wenig.

Auch beim fünfzehnten Kilometer bin ich noch im Plan. Nun werden aber langsam die Füße schwerer. Sehnsüchtig warte ich auf das nächste Kilometerschild. Ich hänge mich hinter eine kleinere Frau, die ziemlich gleichmäßig läuft. Die nächsten drei Kilometer klappt das auch prima.

Ab Kilometer 18 muss ich kleine Laufpausen einlegen. Nicht länger wie zehn Meter. Ich will den Abstand nicht zu groß werden lassen. Dann ist sie aber doch weg.

Vor dem Ziel noch eine leicht Steigung. Nicht mehr weit. Noch vierhundert Meter heißt es. Ich gehe noch ein paar Meter und dann laufe ich wieder und endlich! Da ist es!



Das Ziel!

Ich schaue auf meine Zeit. Na, gar nicht schlecht! Da bin ich zufrieden. Diesen Halbmarathon schaffe ich in 2:08:24! So habe ich es mir in etwa vorgestellt. Ich bin sehr zufrieden. Meine Zeit von Stuttgart wurde um über elf Minuten verbessert.

Und wieder zu wenig trainiert.