

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

Teil 4

Oktober - Dezember

01. Oktober 2006

Nur eine Tasse Kaffee

Heute bin ich ja alleine zu Hause. Das bedeutet, ich muss auch gleich morgens mit Pia raus. Kurz vor acht mach ich mich auf. Vor dem Haus steht ein unbekanntes Auto. Da bewegt sich etwas. Liegt eine Frau oder ein Mädchen drin? Zugedeckt mit Teppich.

Nach dem Spaziergang steht das Auto noch immer da. Ich klopfe an die Scheibe – eine junge Frau und frage ob sei einen Kaffee mag. Sie verneint und ich bringe ihr trotzdem einen Becher voll. Mir hat das nichts ausgemacht und der jungen Frau hat es vielleicht etwas geholfen. Nach wie, warum und so hab ich nicht gefragt. Denke das ist auch nicht wichtig.

Heute will ich den ganzen Tag einiges Aufschreiben und fertig machen. Wieder hat ein Quartal angefangen. Wo stehe ich heute? Bin ich zufrieden? Was hat sich geändert? Wie weiter?

Noch immer ist alles nicht immer so einfach, wie es für andere den Anschein hat. Ich mache viel und lerne derzeit bewusst Pausen einzulegen. Gestern in der Gruppe habe ich gesagt, dass ich mir durchaus durch die Aktivitäten mit BALANCE selber schaden kann. Wie lange macht ein Arzt eine Krankmeldung mit?

Wie sichere ich den Unterhalt für meine Familie?

Das sind wichtige elementare Fragen, die ich immer im Kopf habe. Meine Kasse hat mir eine Frist gesetzt zur Stellung eines Reha-Antrages.

Das muss ich bis November gemacht haben.

Und danach? Wie weiter?

Die gleichen Probleme wie vor einem Jahr, wie beim Wechsel im Jahr 2001 / 2002. Hört das nie auf? Unsichere Zukunft!

Nun, wo stehe ich heute? Es war nicht immer einfach. Ich habe die Dinge die ich wollte erreicht:

- Selbsthilfegruppe (eine – nun sind es drei)

- Verein BALANCE gegründet mit allem drum und dran wie Internetauftritt und Überzeugungsarbeit. (das war nicht geplant, sondern hat sich ergeben).
- Halbmarathon in Stuttgart gelaufen und dann in Karlsruhe (das war in Karlsruhe ebenfalls nicht geplant).
- Buch „Zeitenwende“ geschrieben (Fotos fehlen noch vom Jakobsweg) und sogar einen Verlag der Interesse hat.
- An diesem Buch „Ich Will!“ geschrieben. Auch das war nicht immer so ganz leicht.
- Bei der Akademie für positive, transkulturelle Psychotherapie angemeldet. Kursbeginn im November 2006 (war auch nicht geplant)

Dass ich den Tod meines Vaters verdauen musste, meiner Mutter bestimmt nicht immer gerecht wurde, die Arbeit die auf mich zugekommen ist mit Himbeeren, Erdbeeren, Äpfeln, Mäharbeiten und so weiter.

Das war alles auch nicht geplant.

Jetzt beim Aufschreiben, fällt mir wirklich auf, dass ich vieles was ich gemacht habe nicht geplant habe und auch nicht vorher planen konnte. Warum soll ich also für die Zukunft planen? Das ist nicht falsch zu verstehen, ich meine nicht, einfach in den Tag hinein zu leben. Nein, eine gewisse Planung ist immer notwendig. Aber die Gedanken und Sorgen die sich gerne ausufernd, müssen immer mal überprüft und im Zaum gehalten werden.

Wie ich hier geschrieben habe . . .

. . . es kommt meistens anders!

Am Vormittag habe ich auch das Lauftraining wieder aufgenommen. Es sind dreizehn Runden geworden – also fünf Kilometer. Nach der Rückkehr vom laufen will ich mich beim Tübinger Halbmarathon anmelden. Also im Internet geschaut und was sehe ich! Teilnehmerfeld – Grenze schon innerhalb eines Tages erreicht! Ups! Das ist ja der Hammer. Also keine Teilnahme in Tübingen. Mist! Und nun stellt sich für mich die Frage was mache ich mit dem Training? Bräuchte ich dem Grunde ja nicht mehr machen. Oder?

Lauftraining zu machen ohne ein Ziel? Wieder eine neue Erfahrung! Ich werde auf jeden Fall weiter laufen und mir einen anderen Halbmarathon herausuchen.

Was ist ikdy?

02. Oktober 2006

Erneuter Bericht

Am Montag den 02.10.2006 warte ich schon auf die Zeitung. Heute soll der Artikel in der Stuttgarter Zeitung stehen. Tatsächlich, leider wurde ich Jahre um einige Jahre älter gemacht. Aber das ist nicht schlimm.

Zeitungsbericht
Stuttgarter Zeitung

Am Vormittag geht es erneut zur Apfelernte. Das ist eine prima Möglichkeit über alles Mögliche nachzudenken. Nachmittags mache ich verschiedene Gänge:

- Rückfrage beim Rechtsanwalt wegen Brief des Amtsgerichtes
- Kreissparkasse wegen Überweisungsträgern
- Finanzamt – leider geschlossen –

Es geht also mit Volldampf weiter. Mit dem Anwalt konnte alles soweit geklärt werden, so dass nun einer Eintragung ins Vereinsregister nichts mehr im Wege stehen dürfte. Dass natürlich die üblichen „Sachen“ wie Zwangsgeldandrohung wegen fehlendem Steuerausgleich ebenfalls anstehen und sonst noch einiges ist klar, das notiere ich aber nicht alles.

Am Nachmittag kommt Marion vom Kegelausflug zurück. Ich schaue im Internet nach den nächsten Marathons und entschieße mich bereits am 15.10.06 den dritten Halbmarathon zu laufen. Kurz entschlossen melde ich mich gleich an. Hoffentlich war das nicht zu früh.

Gleich danach mache ich mich auf den Sportplatz zum einige Runden drehen. Es werden fünf Kilometer daraus.

Ich denke das ist die richtige Entscheidung. Einfach weiterhin laufen und trainieren.

03. Oktober 2006

Am 03.10.06, schreibe ich, mache einiges auf der Internetseite und hänge auch ab und an ein wenig herum.

Ich habe von gestern auf heute schlecht geträumt. Fast die ganze Nacht. Ich führe das darauf zurück, dass ich gestern erstmals die Tabletten am Abend genommen habe, die ja schon einige Zeit bei mir herum liegen. Die „Sache“ mit dem manisch. Ich hatte schon mal darüber geschrieben.

Am Morgen bin ich auch ziemlich unausgeruht. Mal sehen wie sich das so weiter entwickelt.

Um an Geld für den Verein zu kommen, habe ich eine weitere Seite im Internetauftritt BALANCE hinterlegt. Und zwar für Sponsoring. Darin können Firmen und Unternehmen genannt werden die mit einer Spende den Verein unterstützen. Ich will in den nächsten Wochen einige Firmen im Rems-Murr-Kreis anschreiben. Eigentlich genau gesagt die 50 größten Firmen die es gibt. Die Gegenleistung für eine Spende wäre die Nennung und wenn gewünscht auch ein Link auf dieser Sponsoringseite.

Bereits vor zwei Tagen hatte ich geschrieben: Was ist „ikdj“

Heute habe ich den ganzen Tag am Laptop gearbeitet. Überwiegend für BALANCE. Jetzt ist es kurz nach 19.00 Uhr und ich merke, dass ich noch nichts über ikdj aufgeschrieben habe.

Ikdj ist die Abkürzung von „Ich kenn da jemand!“

Die Idee schwirrt schon einige Zeit in meinem Kopf herum und ist im Laufe des Jahres immer weiter angewachsen. Jetzt bin ich fast soweit, dass ich auch mit ikdj ins Netz gehen kann. Die Grundidee ist einfach erklärt.

Ich kenn jemanden, der bei irgendeinem Problem helfen kann, mein Nachbar, Bekannter kennt ebenfalls jemanden. Das sind, wenn es hoch kommt – nehmen wir mal 50 Personen. Mehr oder weniger.

Sicher kennen Sie auch Aussagen wie . . .

. . . wenn ich das gestern gewusst hätte!

oder

. . . da kenn ich jemand der weiterhelfen kann!

oder

. . . wer kann mir da einen Rat geben?

oder ?

In der Regel fragen Sie Freunde, Bekannte, Nachbarn, Kollegen also in Ihrem persönlichen Umfeld nach einem Rat oder nach Hilfe!

Es gibt aber:

Tausend Leute mit tausend Beziehungen !

Und genau daraus schöpfe ich die Hoffnung, dass ikdj funktionieren könnte.

Auf dieser Plattform von www.ichkenndajemand.de (ikdj) will ich, Unternehmen und Dienstleistungen, ab er auch Existenzgründern, Privatpersonen und Arbeitslosen eine Möglichkeit geben um zusammen zu kommen. Eine FundGrube für zu verschenkende Dinge und die Seite speziell für junge Menschen runden das Angebot ab.

Die Grundlage für das Ganze ist erneut ein Internetauftritt. Dort werden um die Existenz zu sichern teilweise kostenpflichtige, teilweise kostenlose Angebote gemacht.

Kostenpflichtig sind zum Beispiel www.adressen von Firmen, die zu einem festen Betrag übernommen werden. Ikdj macht dann durch die eigenen Werbemaßnahmen auch automatisch Werbung für diese Firmen. Gleichzeitig wird durch kostenlose Angebote wie zum Beispiel für Privatpersonen, Arbeitslose oder junge Menschen der Kunde auf diese Seiten gebracht.

Es steckt sehr viel Arbeit dahinter, den Internetauftritt zu realisieren. Seit einiger Zeit ist es aber soweit. Allerdings habe ich doch noch einige Fragezeichen im Kopf.

Diese betreffen einerseits mich, andererseits das Unternehmen. Im Einzelnen:

Mich selber betreffend:

- Bin ich gesundheitlich überhaupt soweit?
- Habe ich hier einen Höhenflug?
- Was ist mit dem Arbeitsamt?
- Was ist mit dem Krankengeld?
- Start ab wann? Wenn überhaupt?

Das Unternehmen selber betreffend:

- Kann das überhaupt funktionieren?
- Wie mache ich Werbung?
- Oh je, da sollte ich doch einen Geschäftsplan machen!!!

Seither waren für mich alle anderen Dinge, die ich gemacht habe wichtiger. Langsam geht mir die ungewisse Zukunft aber doch schwer an die Nerven.

Irgendwo fest angestellt zu arbeiten und mich wieder für etwas einsetzen oder machen, was nicht meine Person ausmacht? Wo ich mir in die eigene Tasche lüge? Bei einer Krankenkasse? Sonst bei einer Firma?

Letztlich bleibt mir vermutlich wieder nur der Weg den ich vor einem Jahr begangen habe. Der Weg in etwas Unbekanntes. Letztes Jahr war es der Jakobsweg. Ich wusste nicht viel und bin losgegangen. Es wurden 900 Kilometer daraus und ich bin angekommen. Auch in diesem Jahr habe ich viele Dinge angefangen, obwohl ich den Ausgang nicht wusste.

Genau die gleiche Situation habe ich jetzt wieder.

Soll ich losgehen, trotz der vielen Unbekannten?

Ich weiß es noch nicht genau!

Mit ikdj hätte ich auch eine gute Möglichkeit BALANCE weiter bekannt zu machen. Es wäre etwas, was ich von zu Hause machen könnte. Marion und ich können es uns fast nicht mehr anders vorstellen. Ich war jetzt schon so lange zu Hause.

Wie war das in Santiago?

Santiago (08.12.2005)

"Wenn es so weit ist, werde ich wissen was zu tun ist!"

Ich hoffe, das stimmt auch weiterhin! Bisher bin ich damit gut gefahren.

04. Oktober 2006

Seite mit Fehler

Heute habe ich viel vor. Pia muss raus – also eine Runde drehen. Amtsgericht steht an zur Klärung. Dann Äpfel auflesen. Dann Serienbrief fertig machen an Psychologen.

Das Buch Zeitenwende endlich mit den Fotos versehen und versenden.

Ich schaue auf die Seite von BALANCE. Jetzt ist Sponsoring drin, dafür sind die Selbsthilfegruppen draußen.

Ich werde noch irre. Das darf echt nicht wahr sein. Dazu brauche ich bestimmt einen halben Tag, wenn nicht noch länger.

05. Oktober 2006

aus der Gruppe

Warum mache ich das alles? Eine Frage, die häufig an mich gesellt wird. Zumal, ich davon meinen Lebensunterhalt nicht verdienen kann.

Ich muss auf mich aufpassen und auch Pausen einlegen! Ein immer wieder erörtertes Problem für mich.

Lieber Günter,
war wieder ein richtig guter Abend gestern, nur Willi wirkte etwas bedrückt. Ich finde es wunderbar, wie sehr du dich für uns depressive Menschen engagierst, und sicher wirst du eines Tages dafür belohnt werden.

Ich fange an mich mit allem zu verzetteln, deshalb flüchte ich an die Ostsee. Ich habe Sehnsucht nach Sturm und rauhem Herbstklima, so wie das wahre Leben wirklich ist.

Ich wünsche dir ein schönes Wochenende, und herzliche Grüße an die Gruppe in Waiblingen.

Liebe Grüße ANGELIKA



Genau aus solchen Mails und Rückantworten schöpfe ich auch Kraft! Da ist bei vielen Teilnehmern viel mehr als nur die Teilnahme, da sind schon sehr viele und wertvolle Freundschaften.

06. Oktober 2006 Gedanken auf der Fahrt zum Psychologe

Zu meinem Psychologen sind es ca. 25 Kilometer. Heute gehen mir wieder einmal vielerlei Gedanken durch den Kopf und ich will diese auch einmal aufschreiben. Die Gedanken springen hin und her und ich weiß jetzt im Nachhinein auch nicht ob ich wirklich alle notiert habe:

- Was sage ich dem Psychologen / wie wird das Gespräch sein?
- Jetzt hab ich mein Zeugnis immer noch nicht bekommen!
- Wut darüber!
- Was macht eigentlich meine Anwältin. Soll am besten den ganzen Scheiß abschließen. Sollen doch das blöde Zeugnis behalten.
- Warum fährt der Idiot vor mich nicht?
- Das mit dem Amtsgericht muss ich noch machen
- Muss das mit den Tabletten und den Alpträumen ansprechen
- . . . und die ausgedruckten Unterlagen von BALANCE

Es war wieder ein sehr gutes Gespräch mit meinem Psychologen. Jeder der Bedarf hat an einer Psychotherapie, sollte sich nicht scheuen diese zu machen. Auch wenn es beim ersten Psychologen nicht klappt, nicht aufgeben und weiter suchen.

Da ich meine Träume auf die neuen Medis zurückführe, entschieße ich mich, diese abends weg zu lassen. Ich bin mir aber auch im klaren, dass ich lernen muss bewusst Pausen einzulegen, sonst geht das nicht lange gut.

erneut Gruppe

Also so viel gelacht wie an diesem Abend habe ich schon lange nicht mehr. Wir kommen immer weiter in die Themenarbeit. Ich habe mir wieder einiges gleich bei der Blitzrunde aufgeschrieben. Die vielen unterschiedlichen Erfahrungen, die die Teilnehmer mitbringen sind sehr wertvoll. Vor allem von jedem Einzelnen.

Die Themenliste ist im Anhang beigefügt.

Für das Wochenende viel vorgenommen und ganz anderes gemacht

So kann es gehen, vieles vorgenommen, wie zum Beispiel laufen oder aber die Fotos endlich vollends ins Buch Zeitenwende übernehmen. Aber nein – nichts davon gemacht. Dafür den gesamten Samstag nur herumgetrödelt, mittags geschlafen und nichts gemacht. Am Sonntag dann wenigstens etwas anderes – den Geschäftsplan für ikdj. Beim Schreiben unterbreche ich immer wieder. Da bin ich echt mal gespannt ob das klappt. Wahrscheinlich mache ich zur Sicherheit, doch noch vorher einen Termin mit dem Arbeitsamt aus.

Gerade meldet sich Tanja vom Badmintonturnier in Waghäusel. Dort finden die Baden-Württembergischen Meisterschaften statt. Früher war ich als Jugendleiter immer dabei. Das hat sehr viel Kraft gekostet. Heute schaffen das Ulrike und Tanja alleine. Ulrike ist im Doppel erste und somit Baden-Württembergische Meisterin und im Einzel Dritte. Tanja ist im Einzel und im Doppel Dritte geworden. Das ist sehr schön!

Bis zum Abend habe ich einiges geschafft.

Abhebung erfolgte am 7. / 8. / 9. mit jeweils 1000,-- €uro. Die Sperrung wurde aber bereits am 6. veranlasst – also vor den Abhebungen.

Nach der Aufnahme des Sachverhaltes – gehen die Unterlagen an die interne Revision weiter und wir erhalten von dort Bescheid. Glück ist vielleicht dass die Abhebungen erst nach der Sperrung erfolgten. Katrin hatte nämlich dummerweise ihren Pin mit im geklauten Geldbeute. Wäre die Abhebung danach erfolgt, wäre ein Eigenverschulden klar gewesen.

Passend zum heutigen Tag klingelt der Briefträger und sagt: Da sind einige Briefe liegen geblieben und die Post bittet um Entschuldigung. Der Brief von Heike war ebenfalls dabei.

Insgesamt waren es 8 Briefe! Sonst aber nichts Wichtiges.

Heute schreibe ich Heike noch einen Brief und mache ein Päckchen. Siehe Anlage.

Am Abend telefoniere ich mit Heike. Sie hat immer noch immer wieder Unterzucker. Wir reden über alles Mögliche, auch über die Angst vor dem alleine sein beim sterben. Davor hat Heike unheimliche Angst, in diesem Moment alleine zu sein. Ich verspreche ihr dann da zu sein. Diese Gespräche bringen auch mich immer wieder neu zum nachdenken. Nicht im negativen – nein im absolut positiven.

10. Oktober 2006

Spinnennetze

Heute habe ich wieder so viele Dinge auf dem Plan. Dringend die Äpfel schütteln und auflesen. Internetseite nachschauen. Pia raus gehen. Sperrmüll vor dem Haus wegbringen. Weitere Dinge aussortieren. Heute Mittag ein Termin in Winnenden.

Was mache ich?

Nichts! Ich gehe mit Pia eine Runde spazieren und entdecke wieder etwas was mich sehr freut.

Unterwegs, es ist neblig, das Gras ist nass, die Sonne kämpft sehe ich wieder!

Spinnennetze!

Letztes Jahr waren es Pfützenbilder auf dem Jakobsweg.
Heute mache ich Fotos von Spinnennetzen. Gar nicht so einfach.
Nächstes Mal muss ich unbedingt einen schwarzen Hintergrund mitnehmen. Es werden einige sehr schöne Fotos. Es ist wieder wie auf dem Jakobsweg, ich sehe wieder! Mir kommt auch der Gedanke, dass diese graue Jahreszeit vor der viele Menschen Angst haben und die Depression wieder Oberhand bekommt eben auch zu differenzieren ist. Es ist nicht nur grau! Auch diese Zeit bringt viele schöne Dinge mit sich. Ich will diesen Punkt einmal in den Gruppen ansprechen.





Diese Netze sind auch ein gutes Beispiel für unsere Selbsthilfegruppen / unser Netzwerk.
Aber auch für ikdj.

Der restliche Tag ist sehr durchwachsen. Ich fange einige Dinge an, bringe aber nichts fertig so wie ich es gerne hätte.

Totale innere Unruhe

Ich weiß nicht was das ist. So ab 17 Uhr habe ich eine totale innere Unruhe. Komme mir vor wie ein Tiger im Käfig. Drehe mich total im Kreis. Kann an nichts dran bleiben. Kann nicht schreiben, nicht malen – nichts überhaupt nichts richtig angehen.

Ich telefoniere mit Idris und frage nach wie es ihm geht. Morgen will er zum Arzt. Die Internetseite sieht immer noch nicht gut aus. Ich erzähle, dass in ganz Baden-Württemberg darauf geschaut wird.

Danach bringe ich dieses Buch in Blockform. Aber auch nur bis zu dem Tag als meine Eltern zu Besuch waren. Dann gebe ich auch das auf. Ich glaube mittlerweile, dass ich mit diesem Buch auch noch mal in Rückfallgefahr gerade. Irgendwie ist alles verquer.

An diesem Tag bin ich schon früh im Bett.

Am folgenden Tag hat sich in der Seite www.depressionen-selbsthilfe.de noch nicht viel getan. Mein Bruder Idris ist schwer erkältet und kommt nicht so dazu wie er will. Heute Mittag geht er zum Arzt.

Meine Unruhe ist immer noch da und ich gehe wieder zur Apfelernte. Ich mache Fotos von Pilzen auf der Wiese.





Das sind nicht „nur“ Pilze! Nein, das hat mit Sehen zu tun!
Beim Äpfelauflesen kann ich kann ich gut nachdenken. Ich werde die Internetseite um eine weitere Seite ergänzen. Aus einem Rückläufer ist erkennbar, dass den Kontaktstellen nicht vollkommen klar ist, was die Ziele von BALANCE sind. Unter der Seite „Nachgefragt“ werden wir diese Dinge abhandeln.

Einmal Nachfragen die an BALANCE gestellt werden und die wir so beantworten und einmal Nachfragen, die wir stellen.

So ist zum Beispiel interessant was für ein Ergebnis heraus kommt bei unserer Anfrage bei den Kontaktstellen:

Anfrage an xxxx Kontaktstellen
Ergebnis: Geantwortet haben xxx Kontaktstellen
Es gibt Gruppen Depressionen: xxx
Es gibt Gruppen Ängste: xxx

Das ist sicherlich für viele interessant. Daraus lässt sich mit Sicherheit erneut eine gute Pressemeldung machen.

Der Bauantrag für den Dachgeschossausbau ist fertig und wir können diesen morgen abholen.

Am Nachmittag mache ich mein kleines Büchlein „Schichtholz“ fertig. Ich hatte es schon lange in Gedanken im Kopf. Es handelt davon, was ich in meiner Krankenhauszeit im Jahr 2005 alles in der ERGO gemacht habe und es soll auch ein wenig zum Nachdenken anregen.

Heike, die immer noch in der Diabetesklinik liegt hat das Päckchen bekommen und hat sich darüber sehr gefreut. Sie hofft, dass sie nächste Woche wieder nach Hause darf. Allerdings stehen nach dem stationären Aufenthalt noch weitere Arzttermine an.

Beim Besuch von Idris schauen wir zusammen die Internetseite an und ich erkläre, warum es so wichtig ist, dass diese fertig eingestellt ist. Dass ein Brief an die Psychologen im Rems-Murr-Kreis raus soll und dann die Seite fertig sein muss. Dass derzeit Anfragen bei den Kontaktstellen in ganz Baden-Württemberg laufen und deshalb die Seite ebenfalls fertig sein muss.

Idris meint, da müsse er wohl eine Nacht durcharbeiten.

12. Oktober 2006

Unruhe

Meine Unruhe ist immer noch nicht besser. Ich stehe schon früh auf du bin innerlich total unruhig. Ich lasse mir allerdings nichts anmerken.

Heute Mittag war ich in Göppingen, um in der dortigen Zeitung zu schauen, ob der Artikel gekommen ist. Laut Empfangsdame ist er gekommen. Stimmt leider aber nicht. Anschließend habe ich mich mit meinem anderen Du getroffen. Ich erwähne es deshalb, weil mir gesagt wird, dass ich aufpassen muss, die Wurzel für egal welches Engagement für BALANCE nicht zu groß werden zu lassen.

Die Gruppe am Abend in Waiblingen war wieder prima. Es waren zwei neue da.

Wieder zu Hause lese ich in einer Mail – nicht so deutlich geschrieben – dass die Jugendarbeit im Badminton jetzt anders

geregelt ist. Anlass für mich mein Amt als Jugendleiter als überflüssig zu sehen. Somit werden weitere Zeiträume frei für andere, vielleicht wichtigere Dinge.

Anfänglich war ich zwar sauer über das WIE einem das gemailt wird. Nicht gesagt! Aber das ist nicht so schlimm!

Allerdings gehe ich dann früh ins Bett.

13. Oktober 2006

Freitag der 13.

Heute gehe ich mit Pia eine Runde und nehme ein schwarzes Blatt mit um Spinnennetze zu fotografieren. Heute sind aber leider keine zu sehen. Dafür schieße ich einige andere Fotos.

Am Abend in der Gruppe Schorndorf sind mit mir nur drei Teilenehmer anwesend. Dabei ein Neuer. War trotzdem prima.

14. Oktober 2006

Unterlagen für Bottwartal - Halbmarathon geholt

Heute hole ich die Unterlagen für den dritten Halbmarathon, den ich morgen in Angriff nehmen werde.

Meine Startnummer



Die Strecke schaut ziemlich hügelig aus. Bin mal gespannt. Allerdings habe ich wohl wieder zu wenig trainiert. Da muss ich wohl aufpassen. Nach diesem Wochenende laufe ich nur noch zum Spaß – hoffe allerdings, dass es mit dem Tübinger Lauf doch noch klappt.

Zu wenig trainiert! Da kann ich ja nur lachen.

Seit Karlsruhe bin ich gelaufen und zwar genau

3 x

Am 01.10.06	13 Runden = 5,2 km	Zeit 28,24 Min
Am 02.10.06	12 Runden = 4,8 km	Zeit 26,41 Min
Am 09.10.06	12 Runden = 4,8 km	Zeit 26,18 Min

Das ist nicht zu wenig! Das ist so gut wie nichts!

15. Oktober 2006

Vor einem Jahr

habe ich folgendes aufgeschrieben:

Einen Tag vorher hatte ich einen Termin bei meinem Arbeitgeber und wir haben die Beendigung des Arbeitsverhältnisses besprochen. Zu der Zeit war ich auch in der Planung für den Jakobsweg.

15. Oktober 2006

Lieber Gott,

ich begeben mich voll in deine Hände und werde den unbekanntem hinter dem Busch liegenden Weg gehen. Du weißt schon, der Weg auf meinem Bild. Für mich den Jakobsweg wie ich es schon ein paar Wochen geplant habe. Meine Beweggründe sind auch nach dem gestrigen Tag (Kündigung meines Arbeitsverhältnisses) die gleichen. Ich weiß ich brauche keine Angst haben, denn du bist bei mir!

Manchmal ist es gut, wenn ich mich an die alten Gedanken erinnere.

3. Halbmarathon

Mit einem mulmigen Gefühl bin ich dann auch zum Startpunkt gefahren. Nicht so weit wie sonst. Nur 40 Minuten. Am Startpunkt habe ich noch überhaupt keine innere Spannung. Nicht aufgeregt! Nichts!

Ganz seltsam! Marion ist nicht mit gekommen, da Ulrike zum Schach musste. Das war es aber nicht!

Nach dem Start, nach etwa drei Kilometer habe ich gedacht: Oh je! Es wurde dann aber immer besser. Bei diesem Halbmarathon waren

in meinem Startblock auch schnellere Läufer. Die ersten Kilometer wurden in einer Zeit von 5 Minuten 15 Sec. gelaufen.

Fünf Kilometer in 26 Minuten. 10 Kilometer in 54 Minuten. Spätestens da wollte ich die Zwei-Stunden-Grenze packen. Bis zum Kilometer 15 sah es auch recht gut aus. Ab km 17 musste ich dann doch immer wieder kleine Gehpausen einlegen.

Bei diesem Halbmarathon waren auch mehrere kleine Steigungen dabei. Nicht fürchterlich arg, aber doch so, dass ich sie spürte.

Nun am Ziel habe ich meine Zeit genommen und später nachgeschaut ob sie auch stimmt. Ich habe 2 Stunden 3 Min. 46 Sec. gebraucht. Bin also noch einmal um über vier Minuten schneller gewesen. So bin ich am Ende doch sehr zufrieden.

URKUNDE

KARSTADT LUDWIGSBURG

PRÄSENTIERT:

3. BOTTWARTAL HALBMARATHON

15. OKTOBER 2006

Günter Schallermüller
BALANCE

119. Platz der Altersklasse M50
1.274. Platz der Gesamtwertung

Nettozeit: 2:03:46
Bruttozeit: 2:03:51

BOTTWARTAL MARATHON

Bottwartal-Marathon

Nach dem Halbmarathon gab es nur noch trinken, trinken, trinken.

3. Bottwartalmarathon 2006

Schallenmüller, Günter (GER)

BALANCE

Wertung:	Halbmarathon
Platz Gesamt (Männer)	1273
Platz Altersklasse (M50)	120

Zielzeiten

Brutto-Zeit:	02:03:51
Netto-Zeit:	02:03:46

Nachdem dieser Lauf so gut war. Habe ich mich daheim doch noch mal für den Nikolauslauf in Tübingen interessiert und mich im Gästebuch als Interessent für einen Startplatz angemeldet. Vielleicht klappt es doch noch wenn ich Glück habe.

Gästebuch 31. Nikolauslauf Tübingen

Startplatz gesucht ! Günter Schallenmüller [Email] am 15.10.2006 um 14:46:30

Hallo,
in Stuttgart und Karlsruhe hat es geklappt. Für den Sylvesterlauf bin ich gemeldet.

In Tübingen aber war ich zu langsam. Da ich dieses Jahr zum ersten Mal überhaupt Halbmarathon laufe, würde ich gerne noch in Tübingen starten.

Also, wenn jemand nicht kann (was mir leid tut) ich bin ein dankbarer Abnehmer.

Günter

Internetseite

Am Abend telefoniere ich mit Idris. Auf der Internetseite hat sich immer noch nichts getan. Alles ist beim alten. Er sagt, er will bis morgen einspielen. Da bin ich jetzt einmal schwer gespannt.

Heike

Beim Telefonat mit Heike erfahre ich, dass sie Morphium gegen die Schmerzen bekommt. Sie schläft sehr viel. Sie erzählt von Löchern die sie am Ellbogen und unter der Brust hat. Und! Sie hat sehr gewartet dass sich jemand meldet. Es ergeht ihr wie mir letztes Jahr, dass viele, von denen man es erwartet nicht melden.

16. Oktober 2006

Internetseite

Nichts gemacht. Heute Nachmittag bin ich bei meinem türkischen Bruder. Heute wird sich wohl die Freundschaft entscheiden.

Ich will nicht vorschnell sein. Aber ich habe schon viel Geduld gehabt.

Wieder einmal versetzt. Mittags kurz nach 14.00 Uhr bin ich da. Wer nicht da ist, Idris mein Bruder. Auf klingeln macht niemand auf. Also anrufen. Da ich die Telefonnummer nicht gespeichert habe muss ich zu Hause anrufen. Bei Idris ist der Anrufbeantworter drin. Also auf dem Handy anrufen. Bestimmt zehnmal, niemand nimmt ab. Also warte ich bis kurz vor halb vier. Niemand kommt.

Nach 45 Minuten warten und immer wieder telefonieren fahre ich wieder nach Hause. Ziemlich traurig.

Am Abend schreibe ich noch eine MSM, Idris solle nichts mehr an der Internetseite machen. Ich würde es selber versuchen. Nach zwei Stunden stelle ich meine „Überarbeitung“ rein. Leider immer noch mit Fehlern.

Heike

Heike bekommt morgen eine Magenspiegelung. Das hört ja überhaupt nicht auf. Allerdings darf sie auch am Donnerstag nach Hause.

17. Oktober 2006

Drin

Nach dem Frühstück schaue ich und die Seite ist drin. Zwar noch immer mit kleinen Fehlern – aber das ist nicht so schlimm.

Ich schicke Idris eine Mail und bedanke mich. Später gehe ich mit Pia und am Nachmittag bereite ich eine weitere Aktion vor.

Von BALANCE werden sämtliche im Kreis ansässigen Psychologen und Psychiater (35) angeschrieben. Dazu jeweils ein Flyer für die Gruppen im Kreis und ein Flyer von BALANCE. Auf die Reaktionen bin ich gespannt. Ich denke mal, dass sich die Anrufe in der nächsten Zeit häufen werden.

Heute habe ich zum Beispiel einen Anruf aufgrund eines von Heike ausgelegten Flyers bekommen. Der Flyer lag beim Onkologen.

Auch die Kontaktstellen haben erneut eine E-Mail bekommen. Von den 42 Kontaktstellen haben gerade einmal zehn geantwortet. Ziemlich wenig für so ein wichtiges Thema.

Auf der Internetseite gibt es auch eine neue Seite. Diese heißt: Nachgefragt. Dort werden Fragen von und an BALANCE behandelt. Dadurch kann auch die eine oder andere Frage schon im Vorfeld beantwortet werden. Der nächste Schritt wird sein, dass weitere Briefe an einige Unternehmen raus gehen werden. Und noch wichtiger an die umliegenden Krankenhäuser.

Was sich da alles entwickelt hat – einfach unglaublich!

18. Oktober 2006 **Zeitungsbericht und Mäusetod**
Alles geht seinen Weg. . .

Heute kommt der Artikel in der Zeitung. Was sag ich – in allen Zeitungen im Rems-Murr-Kreis. Der Artikel ist gut geworden.

Er ist in der Anlage beigefügt.

Durch den Artikel bin ich den ganzen Tag am Telefon. Immer wieder klingelt es unter der angegebenen Nummer.

Manche rufen für sich selber, manche für jemanden anderen an. In der Regel verschicke ich einen Flyer mit einem kurzen Anschreiben.

Es läuft jetzt alles ineinander.

Internetseite seit gestern drin, Anschreiben mit Flyer gestern an die Psychologen und heute der Artikel in der Zeitung.

Warum habe ich mir Gedanken gemacht.

Heute haben wir auch den Bauantrag unterschrieben und geben ihn weg.

Heute war auch das Ende der kleinen Maus. Ich wollte es tatsächlich anders haben. Aber so kann es gehen . . .

18. Oktober 2006

Ein Tag am Telefon!

1. Anruf (Ein ehemaliges liebes Mitglied der BARMER)

Ich bin so froh, dass es Ihnen wieder besser geht! Ich hatte einige schlaflose Nächte als es Ihnen so schlecht ging. Wir reden eine Weile miteinander. Freud mich sehr!

2. Anruf

Ich habe den Artikel in der Zeitung gelesen. Ich war auch im Krankenhaus und würde gerne in eine Gruppe gehen.

- Wohnt in Winnenden – wird morgen in die Gruppe in Winnenden kommen.

3. Anruf

Ich habe Ihren Artikel in der Zeitung gelesen. Sie sind meine letzte Hoffnung. Meiner Schwägerin geht es nicht gut. Sie zieht sich immer mehr zurück und redet davon, dass sie nicht mehr lange lebt. Mein Mann meint ich solle mich raushalten.

- Wohnt in Waiblingen – ich schicke einen Flyer und bitte dass sie sich nicht raushalten soll und vor allem Geduld haben soll. Angebot in die Gruppe Waiblingen zu kommen oder aber anrufen. Soll auf jeden Fall dran bleiben!

4. Anruf

Anruf für eine Bekannte, die mit Depressionen zu tun hat. Muss sich derzeit bewerben und hat so gut wie keine Chance auf dem Arbeitsmarkt. Rechnet ab Dezember mit Hartz IV und ist der Meinung, dass alles keinen Wert mehr habe.

5. Anruf

Ist von einem Teilort. Wir vereinbaren einen Termin für morgen.

6. Anruf

Interesse an Gruppe. Kommt voraussichtlich nächste Woche in die Gruppe in Waiblingen. Ihr Ehemann versteht nicht und ist der Meinung, das sei alles Willenssache. Vereinbaren, dass ich DVD in den Briefkasten werfe. Bringt sie nächste Woche wieder mit.

7. Anruf

Der Artikel hat mich angesprochen und ich würde gerne in die Gruppe kommen. Dieser Anruf erfolgt kurz vor 18.00 Uhr. Wir unterhalten uns am länger Telefon.

8. Anruf

Auch nach 20.00 Uhr kommt noch ein Anruf mit der Frage nach den Gruppenterminen.

19. Oktober 2006

Heike und Santiago

Heute hole ich Heike vom Krankenhaus wieder ab. Sie ist froh, dass sie wieder nach Hause darf.

Wer ist Heike eigentlich?

.....

Heute kommen auch noch Anrufe wegen der Pressemeldung von gestern. Verschiedene Anfragen zu den Selbsthilfegruppen.

Dann, was mich sehr freut und an das letzte Jahr erinnert – ich bekomme eine Postkarte von Santiago. Ein Pilger der noch vorher bei mir angerufen hatte und um Rat gefragt hat, hat mir eine Karte geschickt. Er war 33 Tage unterwegs und ist gut in Santiago angekommen. Darüber freue ich mich riesig!

Am Abend ist die Gruppe in Winnenden. Vermutlich sind auch dort wieder einige Neue dabei. Es geht dann tatsächlich auch bis 21.00 Uhr. Ich hoffe, dass jeder für sich etwas mitnehmen konnte.

Nach einem langen Tag wieder zu Hause bin ich irgendwie leer aber doch froh wie der Stand der Dinge ist. Einen richtigen Rhythmus habe ich noch immer nicht für mich gefunden. Ich meine damit, dass ich den Tag anders planen sollte.

Aufstehen, schreiben, anderes erledigen, Gruppe usw. Ich habe immer das Gefühl nichts ist fertig. Marion hat mich gefragt ob ich zufrieden und stolz bin. Irgendwie ja, aber so eine richtige innere Freude verspüre ich nicht. Mich freut, dass ich vielleicht manchen Menschen etwas helfen konnte. Mehr ist da nicht.

Es gibt noch so viel zu tun!

Zwei E-Mail freuen mich sehr. Ich habe eine Antwort von Dr. P. und eine von der Fränkischen St. Jakobus-Gesellschaft Würzburg e.V. eine Einladung zu einem Pilgertreffen in Würzburg. Ich bin ja seit Anfang des Jahres ehrenamtlicher Pilgerberater. Ich hatte mich nach meiner Pilgerwanderung dafür entschieden ehrenamtlicher Berater zu werden. Und so spielt manches zusammen. Eine Postkarte von jemandem, dem ich am Telefon helfen konnte und eine Einladung. Das ist am 11. November 2006.



Da muss ich schon sagen, das ist superklasse. Mit der Einladung habe ich überhaupt nicht gerechnet.

Ein weiteres Puzzle?

Mal sehen!

Es ist schon komisch. Im Krankenhaus habe ich letztes Jahr mit einer Ärztin wegen dem Jakobsweg gesprochen. Sie sagte damals, vielleicht gehen Sie ja einmal mit depressiven Menschen auf den Jakobsweg. Ja – heute weiß ich, das werde ich machen.

Ein Beispiel für Depressionen



Der Depressive sieht nur seine Depression / sein Problem!

Ich selber kenne das aus persönlicher Erfahrung. Dass ich immer wieder daran denke, machen diese Fotos deutlich, die ich bei einem Spaziergang gemacht habe. Vielleicht helfen diese jemandem von „seinem“ Blatt wegzukommen.



Das Blatt ist immer noch da – es gibt aber noch andere Dinge . .



**. . . wenn Abstand gewonnen wird . . .
. . . kommen viele Blätter zum Vorschein!**



. . . und was ist das? Ein großer Baum, ein Weg . . .

Das Blatt vom Anfang ist immer noch da, es gehört momentan zu diesem Baum.

Das ist aber noch immer nicht alles.

Der Baum steht an einem Weg, um ihn auch noch weitere Bäume.

Das letzte Foto lasse ich mit Absicht ganz groß. Lieber Leser, falls Du Depressionen hast oder aber jemand kennst. Die Depression ist ein momentaner Zustand – dieses Blatt vom Anfang. Nur ein! Blatt ist die Depression. Er ist natürlich kein Baum – er ist ja noch mehr – kann mit anderen Bäumen reden. Daran sollten wir immer denken!



nur ein Gedankenstoß – oder mehr?

20. Oktober 2006

Gruppe

Das war wieder ein Abend wie er wohl nur mit solchen Menschen möglich ist. Da war alles dabei. Wir haben uns Gedanken gemacht und alles Mögliche besprochen.

Der erschienene Presseartikel war ebenfalls Thema. Heinz meinte, die Überschrift hätte ihn schon gewundert.

„Günter Schallmüller hat seine Depression besiegt.“

Tja, das stimmt leider nicht. Ich habe dann in der Gruppe auch kurz erzählt, dass ich mich in meinen Träumen noch immer mal aufgehängt sehe. Das hat einige dann doch erschrocken.

Trotzdem ist mir selber diese Überschrift so um ein vielfaches lieber, wenn ich an die Sache denke und weil ich den Menschen Mut machen möchte.

Der Umgang in der Gruppe miteinander ist sehr rücksichtsvoll. Wir beginnen demnächst mit der Themenarbeit.

Für das nächste Mal haben wir uns Kränkungen herausgesucht. Das Gruppentreffen war erst um 22.15 Uhr beendet.

21. / 22. Oktober 2006

Ferngespräch

Noch immer kommen auch Anrufe wegen der Pressemeldung. Am Sonntag telefoniere ich länger mit dem Ausland. Eine Familie hat ihre Tochter im Ausland und macht sich Sorgen. Vielleicht unüblich erkläre ich mich bereits mit ihr zu telefonieren. Es wird dann eine Stunde daraus. Ich hoffe ich konnte dabei etwas helfen. Für mich selber ist das eine Entwicklung an die ich nicht im entferntesten gedacht habe. Vor einem Jahr im Oktober den Jakobsweg geplant, kurz vor dem Aufbruch und ein Jahr später telefoniere ich mit dem Ausland, weil ich darum gebeten wurde und weil ein Artikel in der Zeitung stand.

An diesen Ausführungen ist zu sehen, dass ich mit näheren Angaben was die Gruppe oder aber Personen anbelangt nie etwas näheres schreiben werde. Das verbietet schon die Sache an sich.

Heute am Sonntag beginne ich auch wieder zu laufen. Eine Woche habe ich Pause gemacht und das merke ich sofort. Ich laufe, obwohl

ich beim Tübinger Halbmarathon zu spät dran war und dort auf der Homepage im Gästebuch nach einer Karte gefragt habe. Das ist aber noch zu früh und es haben sehr viele nach einer Karte gefragt. Das Training läuft also diesmal nicht unter dem Vorzeichen eines Halbmarathons sondern um das Training willen.

Nach fünf Runden habe ich eine Laufrunde gemacht um dann noch mal fünf Runden zu laufen. Sonntagabend habe ich die zweite Einheit durchgezogen und bin zehn Runden gelaufen.

23. Oktober 2006

Ich bin heute komisch aufgewacht. Hatte gegen Schluss seltsame Träume an die ich mich aber nicht mehr genau erinnere. Beim Frühstück lese ich Zeitung. Der Mannheimer Norbert Stadler hat zum zweiten Mal den Ironman auf Hawaii gewonnen. Das sind 3,8 km schwimmen, 180 km Radfahren und dann noch einen Marathon. Das was mir beim lesen auffällt ist aber etwas anderes und das gehört hier herein:

Aus dem Artikel:

Überhaupt war es für Stadler wichtig, nach dem schwarzen Ironmantag 2005 wieder positive Schlagzeilen zu machen. Damals war beim Radfahren zweimal der Reifen geplatzt, sodass er sein Fahrrad frustriert in die Lavawüste donnerte und aufgab. Es gab Tränen und Schuldzuweisungen. Stadler: „Man muss aus Fehlern lernen und aus einem Tief wieder gestärkt rauskommen. Ich habe mein Material damals nicht selbst aufgezoogen, sondern es im Radladen machen lassen.“ Aus Schaden wird man klug. Jetzt demontierte er auf dem Rad die Konkurrenz und lag bereits nach wenigen Kilometern uneinholbar vorn.

Besonders der Satz: „Man muss aus Fehlern lernen und aus einem Tief wieder gestärkt rauskommen“, trifft auf uns in besonderem Maße zu.

Für heute habe ich mir einiges vorgenommen:

- Fotos Buch Zeitenwende fertig machen und durchschauen (dazu brauche ich eigentlich einen ganzen Tag)
- Anschreiben BALANCE an die umliegenden Krankenhäuser
- Büchlein „Versprechen“ und „Ansichten“ fertig machen
- Mappe machen für neue SHG - Mitglieder

- Internet bei Kontaktstellen ergänzen
- Ich sollte auch an meine eigene Zukunft denken !!!
- Ausstellung im Schlosscafe ?

– Ziele – Perspektiven – Möglichkeiten – Sinn –

Unter diesen Punkten sehen auch viele Gruppenmitglieder ihre Zukunft. Für mich gilt jetzt genau dasselbe. Ich muss langsam anfangen mich um meine Zukunft zu sorgen. Es ist jetzt 22.30 Uhr und ich bin bei den oben genannten Punkten nicht arg viel weiter gekommen. Nur die Anschreiben an die Krankenhäuser habe ich gemacht. Sonst bin ich zu nichts gekommen. Wieder sind einige Anrufe aufgrund des Presseartikels gekommen. Ein Anrufer hat mich gefragt ob das nicht zu viel wäre. Ich habe geantwortet: Nein, ich habe das gewusst als ich mich für die Pressemeldung entschlossen habe.

Ein weiterer Anrufer hat schon einmal angerufen und dabei jemanden aus der Familie im Auge gehabt. Beim heutigen Anruf konnte sie mir sagen, dass sie beim nächsten Treffen dabei sein wird.

Aussage:

„Das ist unsere letzte Chance!“

Meine Antwort: „Das bekommen wir hin. Jetzt kommt die Wende.“

Manchmal frage ich mich, wo das alles hinführen wird. Eine Kontaktstelle hat auch geantwortet. Auszüge aus der Mail:

Danke dafür, dass Sie sich um die Zielgruppe und die dezentrale INSTITUTIONALISIERUNG VON SHG FÜR DIESE PERSONEN BEMÜHEN.

AUS MEINER ERFAHRUNG IST DIES EIN SEHR SCHWIERIGES UNTERFANGEN - AUCH VIEL UNSTETIGKEIT HABE ICH HIERZU IN FRÜHEREN JAHREN ERLEBEN MÜSSEN.

Aktuell ist die Szene in diesem Sektor faktisch zusammen gebrochen.

Früher tat sich im Umfeld von sozialpsychiatr. Diensten ein klein wenig, auch Angehörige bemühten sich zu gewissen Zeiten, aber im

Altkreis Aalen sind inzwischen alle mir bekannten Initiativen eingegangen.

Auch ein Versuch vor rd. 15 Monaten zu einer Wiederbelebung einer Depressions - SHG scheiterte daran, dass sich niemand als Initiator und als "Verantwortlicher" finden ließ.

Genau das ist das Problem !!!

Ein weiterer kleiner Punkt am heutigen Tag ist, dass ich den Zeitungsartikel laminieren lassen werde. Beim abgeben im Kopierzentrum habe ich auch nach Folienwerbung fürs Auto gefragt. Als Idee im Kopf und gleich umgesetzt.



Diese drei Dinge werden auf eine Autofolie kommen. Auge links, dann Spruch, dann Ups! rechts.

Das ist der erste Werbezug von ikdj.

24. Oktober 2006

Erneute Pressemeldung

Der heutige Tag – ich habe wieder einige Dinge gemacht, die ich nicht machen wollte und andere Dinge die ich machen wollte habe ich nicht gemacht.

Heute Vormittag bin ich eine längere Strecke mit Pia gelaufen. Anschließend war es Zeit, mein kleines Büchlein „Versprechen“ fertig zu stellen. Zum Kopierzentrum bin ich leider nicht gekommen. Am Nachmittag bin ich auf gut deutsch zusammengeklappt. Ich habe fast 2 ½ Stunden geschlafen. Anschließend erneut ein Anruf. Aus Schwäbisch Gmünd. Dort ist heute ein Artikel von BALANCE gekommen und die Anruferin hat Interesse an der Gründung einer Gruppe. Ich lade sie zunächst einmal ein nach Schorndorf zu kommen. Morgen werde ich mich um den Artikel bemühen.

Auch die ehemalige Kollegin, die mir einmal Egoismus vorgeworfen hat meldet sich und würde gerne ein Gespräch führen. Allerdings habe ich keine Zeit und auch kein Interesse an einem Gespräch.

Da ich heute mit meinen Mädels zum Badminton gefahren bin, habe ich dort auf dem Sportplatz mein Training durchgeführt. Zwei mal fünf Runden.

Am Abend gehe ich erst kurz nach 1 Uhr ins Bett.

25. Oktober 2006

Ich habe unruhig geschlafen und danach - ein verrückter Tag.

Heute habe ich wieder einen Termin bei meinem Psychologen. Gerade als ich noch überlege, ob ich nach Schwäbisch Gmünd fahre um nach der Pressemeldung zu schauen kommt der Anruf, ob ich auch früher kommen kann. So bin ich schon um 10.00 Uhr beim Psychologen.

Heute beschäftigt mich ein Punkt sehr stark. Ich denke . . .

. . . momentan führe ich ein Leben im Widerspruch!

Einerseits

- habe ich drei Selbsthilfegruppen gegründet und daraus den Verein BALANCE
- habe ich sehr viel Arbeit mit den Menschen, die sich für die SHG interessieren.
- Sehe ich die Notwendigkeit und für mich auch als die richtige Arbeit an.
- Hab ich einen Rentenantrag oder Reha - Antrag vorliegen mit einer Frist.

Andererseits

- bin ich krank geschrieben und ohne Stelle, sprich irgendwann beim Arbeitsamt
- kann ich mir nicht vorstellen, in einen „normalen“ Arbeitsprozess zurück zu gehen. Das würde mir von vorne herein Angst machen.
- Kann ich nicht von der Arbeit mit den SHG meinen Lebensunterhalt verdienen.
- Habe ich keine Zeit dazu in Kur zu gehen und eine Rente würde bei meinen Aktivitäten nie durchgehen.

Es ist wieder einmal Mitternacht, als ich den Tag in den Computer eingabe.

Nach dem Besuch beim Psychologen – ich glaube diese Besuche sind so richtig wertvoll für mich – fahre ich nach Schwäbisch Gmünd um die Pressemeldung zu holen. Tatsächlich eine kleine Meldung – wieder anders wie die seitherigen.

Depressionen: Neue Selbsthilfegruppe

Schwäbisch Gmünd (pm) – Vor wenigen Wochen haben Betroffene im Schlosscafé Winnenden den Verein „Balance“, Verein zur Bewältigung von Depressionen und Ängsten, gegründet. Die Vereinsgründer sind allesamt Teilnehmer der im ersten Halbjahr gegründeten drei Selbsthilfegruppen „Depressionen und Ängste im Rems-Murr-Kreis“ und haben bereits leidvolle Erfahrungen hinter sich.

In einer Pressemeldung der GEK vom 11. Mai 2006 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. Den Schwierigkeiten bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe gerade bei diesen Krankheiten möchte sich der Verein „Balance“ annehmen.

Balance ist politisch und konfessionell neutral und hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Depressionen und Ängsten zu helfen durch die Unterstützung bereits vorhandener Selbsthilfegruppen und die Mithilfe bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Kontaktdaten: Balance, Eugenstraße 35, 73614 Schorndorf, Telefon 0 71 61/ 92 32 32.

Wieder daheim beschließe ich am Nachmittag zum Blutspenden zu gehen und treffe dort wieder die Ärztin, die ich schon einmal getroffen habe. Flyer von BALANCE habe ich natürlich ebenfalls dabei. Sie erzählt mir, dass sie beim letzten Treffen eine Stunde nicht mehr hat arbeiten können. Wir können auch richtig gut miteinander reden.

Von Schwäbisch Gmünd kommen erneut Anrufe (2). Mittlerweile denke ich, habe ich bald mehr Arbeit wie mancher Psychologe. Ich

will mich da überhaupt nicht beschweren. Ich habe es so gewollt und ich bin sehr weit dafür gelaufen (gepilgert). Jetzt mitten auf dem Weg stehen zu bleiben? Nein, das werde ich nicht tun.

Weiter geht mein Weg in das PLK Winnenden. Dort wo ich 11 ½ Wochen stationär war besuche ich die Pia um eine Mappe und auch Flyer von BALANCE abzugeben. Die Zeitungsmeldung hängt in der Pia im Flur. Ich finde das großartig. Auch der ärztlichen Leitung des Krankenhauses lasse ich eine Mappe da.

Ich erfahre durch einen Anruf von einem SHG – Teilnehmer, dass sich ein alter Zimmerkollege von ihm am Wochenende vor den Zug geworfen hat. Auch damit war irgendwann einmal zu rechnen. Das hört sich jetzt kalt an – ist es aber nicht. Logisch betrachtet musste es einmal so weit kommen. Für mich bedeutet das, dass Selbsthilfegruppen noch notwendiger sind wie seither angenommen. Vielleicht hätte er dort etwas Halt bekommen. Natürlich hat das auch Auswirkungen auf meinen Freund aus der Gruppe.

Eine ehemalige Patientin ist ebenfalls wieder auf einer Station. Ich besuche sie und treffe noch jemand, den ich aus meiner Zeit kenne. Sehr viele junge Menschen sind ebenfalls auf dieser Station. Ich denke eine reine Gruppe für jüngere Menschen wäre auch sinnvoll. Es gibt so vieles zu tun.

Daheim kommen erneut Anrufe. Man muss sich das so vorstellen, dass die Anrufer durch die Pressemeldung oder aber durch Mund-zu-Mund-Propaganda aufmerksam gemacht wurden. Sie melden sich unter der angegebenen Telefonnummer. Eben die, die ich dafür eingerichtet habe.

Heute kommt mir auch ein weiterer wichtiger Gedanke. Nicht ganz neu und schon eine Weile unterschwellig da.

Wieder eine Ausstellung

Dieses mal weniger von mir, sondern von BALANCE. Wieder im Schlosscafe.

Material hätten wir mittlerweile schon beisammen. Mal sehen.

26. Oktober 2006

Post

vom RA
von Voba
Päckchen
Spaziergang mit Pia
Gemachte Fotos

Abends Gruppe in Waiblingen mit vier Neuen – nächstes Treffen –
Thema Ängste

27. Oktober 2006

Zum Glück habe ich gestern Fotos geschossen. Heute war mir nicht danach.

Heute habe ich mir den gestrigen Brief meiner Rechtsanwältin noch mal durch den Kopf gehen lassen. Zu diesem Berufsweig kann man kein Vertrauen haben. Das wollte ich eigentlich schreiben. Durch das was ich aus den Büchern von Prof. Dr. Peseschkian gelernt habe schreibe ich jetzt differenzierter. Zu Teilen dieses Berufsweiges muss man mit seinem gegebenen Vertrauen vorsichtig sein. Für die Überprüfung eines Zeugnisses einen Betrag von 1.100,-- €uro zu verlangen – also tut mir leid, so etwas finde ich nicht angemessen, zumal ich selber die Hauptarbeit dabei hatte.

Aufgrund dieser Sachlage und auch noch, dass im Zeugnis ein Schreibfehler beinhaltet war und auch die Zeit und Mühen meiner Position als Geschäftsstellenleiter nicht zum Ausdruck kam, das sind Dinge wo mich am Guten im Menschen zweifeln lasse.

Ein Anruf meines Versicherungsmaklers brachte dann eine zusätzliche neue Erkenntnis. Ich hätte letztes Jahr vorher meine Versicherung einschalten sollen. Die Anwältin hatte aber danach nicht gefragt. Sie ist wohl davon ausgegangen, dass sie ihr Geld sowieso bekommt. Bei der Anwältin war ich einen Tag bevor ich auf den Jakobsweg aufgebrochen bin.

Am Abend in der Schorndorfer Gruppe habe ich davon erzählt. Auch diese Gruppe war sehr interessant und brachte bei mir die Überlegung zum Vorschein, dass es vielleicht notwendig ist, einmal meine Beweggründe noch mal aufzuschreiben warum ich mich für die Selbsthilfegruppen so einsetze. In der Gruppe wurde auch über den Presseartikel gesprochen, der in einer Station im Krankenhaus

anders aufgenommen wurde. Dort war jemand der Meinung, dass es ums Geld verdienen ginge.

SMS vom 27.10.06

Bin überwältigt, was Sie auf die Beine gestellt haben. Würde gerne mehr erfahren über Ihre Beweggründe anderen Menschen zu helfen. Liebe Grüße xxx

Die Beweggründe sind bereits ein Jahr vorher entstanden. In einer Geschichte die ich im Krankenhaus geschrieben habe. Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren. Darin ist die Rede von einem flächendeckenden Netz an Selbsthilfegruppen im Rems-Murr-Kreis. Dass dieses Ziel bereits innerhalb eines halben Jahres erreicht wurde, na ja, vielleicht ein Fehler von mir.

Eine weitere Erklärung . . .

. . . aufgeschrieben 2005 – Original übernommen!

Wer bin ich?

Das habe ich mich sehr oft in der Zeit des stationären Aufenthaltes gefragt. Wie gesagt war ich vom 16.06.2005 bis 02.09.2005 im PLK Winnenden in stationärer Behandlung wegen Depressionen.

Während des gesamten Aufenthaltes habe ich meine Gedanken in Hefte aufgeschrieben. Am Schluss waren sechs Hefte voll geschrieben.

So habe ich auch am 22.08.2005 folgendes aufgeschrieben:

Wer bin ich?

- o Männlich, verheiratet – 48 Jahre alt
- o Dankbar, glücklich
- o Jemand der bereit ist, dem Leben etwas zurück zu geben
- o Verliebt in die eigene Frau
- o Nach 25 Jahren Ehe unheimlich stolz auf diese Frau
- o Dankbar für die Kinder, die einmalig sind
- o Jemand mit einer Aufgabe
- o Jemand der Spuren des Guten hinterlassen will
- o Tolerant und weltoffen
- o Jemand der seine Eltern und jeden Menschen und Lebewesen achtet.

- o Das alles bin ich! Hab auch Fehler, aber da reicht der Platz nicht.

(aufgeschrieben nachts 2.13 Uhr)

Bis zu diesem Tag war es ein langer und auch mit Höhen und Tiefen geprägter Weg.

Ich bin fast überzeugt, dass viele Menschen meine Beweggründe nicht verstehen. Aber das ist nicht schlimm. Zählen wird das Ergebnis.

Manchmal befürchte ich, dass ich Richtung eines Hörsturzes „arbeite“. Ich habe schon seit einiger Zeit (2 -3 Wochen) einen Druck auf den Ohren, der immer erst weg ist, wenn ich gut geschlafen habe.

So wie zum Beispiel heute am Sonntagnachmittag. Gestern am Samstag habe ich noch einiges gearbeitet wie z.B. wieder einmal Äpfel aufgelesen. Was ich sonst gemacht habe – ich weiß es heute nicht mehr.

Heute am Sonntag – die Uhr wurde umgestellt und ich habe eine Stunde gewonnen, schreibe ich eine Liste der größten Firmen im Rems-Murr-Kreis. Diese waren auf der Seite des Landratsamtes hinterlegt. Anschließend einen Serienbrief um diese Firmen um eine Spende zu bitten. Den Brief verschicke ich am 31.10.2006 – ein Jahr nach dem Pilgersegen in der Schlosskirche in Winnenden.



Das was ich schon lange machen wollen – nämlich endlich das Buch Zeitenwende mit den Fotos zu vervollständigen. Ich schaffe es einfach nicht.

30. Oktober 2006

in Winnenden

Heute bin ich im Schlosscafe Winnenden. Ich treffe mich dort mit einem Freund aus der Gruppe Wir unterhalten uns lange. Er macht wirklich tolle Fotos. Ich werde welche davon auf die Internetseite übernehmen. Das sind alles so Fähigkeiten, die wie bei ihm bei vielen Menschen verschütt gegangen sind. Danach besuche ich meinen Bruder Idris.

31. Oktober 2006

Weitere Unterlagen zum Brief

Ich stelle fest, dass es wichtig ist, zu dem vorgesehenen Brief noch weitere Informationen zu verschicken. Ich werde fündig auf der Internetseite www.netzwerk-depressionen.de und in einer Broschüre von der Bundesregierung. Also alles hochhoffizielle Stellen.

Heute bestelle ich auch 10 weitere CD's. Ich habe alle verteilt und nichts ist wieder zurückgekommen.

Heute vor einem Jahr war der Pilgersegen in der Schlosskirche in Winnenden. Danach bin ich 900 Kilometer in Spanien auf dem Jakobsweg gepilgert. Vieles was hier steht, hat damals seinen Anfang genommen.

Am Nachmittag kommt es zu einer höchst fälligen Auszeit. Ich gehe mit meinem langjährigen Freund in die Sauna. Immer wieder gehen meine Gedanken zurück in die Vergangenheit und was ich in der Zwischenzeit alles durchlebt habe. Es gibt einfache Wege und harte Wege. Ich denke ich bin den harten Weg gegangen. Wieder einmal mache ich viele Dinge für andere Menschen. Die Selbsthilfegruppen, an die Öffentlichkeit gehen, viele Gespräche bei denen eines für sich betrachtet nicht viel ist – aber in der Summe für mich sind es vielleicht zu viele. Ich weiß es nicht. Das sind so Gedanken, die mir durch den Kopf gehen. Dass mich das alles beschäftigt, ich halte nicht mal den Aufguss aus.

Meine Gedanken gehen aber auch in die Zukunft. Mit BALANCE würde ich gerne eine Ausstellung machen. Ich denke damit könnte erneut manche einer einen stärkeren Einblick in die Welt der Depressionen bekommen. Auch würde so für Betroffene auf unverfängliche Art „sehbar“ was die Gruppen im Rems-Murr-Kreis machen und vor allem was der Verein BALANCE macht. Denkbar wären Ausstellungen bei der AOK Waiblingen, Schorndorf, Backnang und in Winnenden im Schlosscafe.

Am **01.11. und 02.11.06** bin ich damit beschäftigt Unterlagen und Mappen zusammen zu stellen um Firmen im Rems-Murr-Kreis anzuschreiben. Auch den Landrat des Kreises schreibe ich mit einer Mappe an.

Damit kein falscher Eindruck entsteht. Heute am 02.11.06 habe ich nach dem Aufwachen auch ans Sterben gedacht. Das was ich alles momentan mit meinen Aktivitäten mache macht es mir schwerer mir selber etwas anzutun. Ist also eine gute Therapie für mich. Wenn ich mir vorstelle, wen ich alles mit reinreißen würde. Dann kann ich nicht einfach abhauen.

Allerdings weiß ich, dass viele Menschen das nicht verstehen. Er macht so viel und bewegt sich trotzdem noch am Abgrund.

Auch die Kontaktstellen, bei denen noch kein Rücklauf vorlag, habe ich erinnert.

Es ist unglaublich, aber eine Kontaktstelle hat seit sechs Wochen einen Fragebogen von uns vorliegen und gibt an, dass es einen Interessenten für eine Selbsthilfegruppe Depressionen gibt. So

etwas mach mich sehr wütend und zeigt noch mal die Notwendigkeit von BALANCE auf. Wie sehr der Interessent auf eine Reaktion wartet, kann ein Nichtbetroffener wohl kaum nachvollziehen.

Heute waren in der Gruppe Winnenden 26 Personen. Das ist verrückt. Dabei waren auch acht Personen vom Krankenhaus. Von einer Station. Hoffentlich kommt die Station nicht zu sehr durcheinander.

Der Bedarf ist also riesengroß.

Ausstellung geplant

Nachdem heute die Schreiben für die Firmen raus gegangen sind bin ich schon an der nächsten Sache dran. Ich plane eine Ausstellungsreihe von BALANCE in vier Städten im Kreis. Anschließend soll eine Vorführung der DVD erfolgen. OB wir das machen will ich in der Vorstandssitzung besprechen.

Aber ich hab schon mal vorsorglich einen Termin mit der AOK Gesundheitskasse ausgemacht. Die AOK ist früher lange Jahre ein Konkurrent für mich gewesen. Umso mehr freut es mich wenn die Ausstellung dort zu Stande kommt.

03. November 2006

Dachausbau abgelehnt

Keiner weiß für was es gut ist. Es ist auch noch nicht sicher, was wir jetzt letztendlich machen werden. Auf jeden Fall wurde heute bei einem Gespräch beim Baurechtsamt der Dachausbau bzw. die Dachaufstockung abgelehnt. Momentan ärgert mich das nicht einmal großartig.

Gruppe

. . . wieder überfüllt!

Wie wenn wir es geahnt hätten. Auch die Schorndorfer Gruppe ist mit 20! Personen mehr als übertoll. Das bedeutet, dass wir wohl auch in Schorndorf dringend eine zweite Gruppe aufmachen müssen. Beim nächsten Treffen müssen wir uns darüber unterhalten.

Insgesamt ist aber erkennbar, dass so unterschiedlich die Probleme auch sind, eine Depression nicht halt macht von arm, reich, jung alt oder welchen Unterschieden auch immer.

Am **04.11.06** geht es mit Marion in die letzte Apfelernte. Dass ich dabei nicht „nur“ gearbeitet habe, sollen die gemachten Fotos

aufzeigen. Ich arbeite für mich daran, das Schöne zu sehen und auch nicht wieder zu vergessen. Das ist aber ein ständiger Prozess.



Diese Pilze sind an einem Apfelbaum. Es kann sein, dass sie nur einige Tage oder eine Woche da sind und dann schon wieder verschwunden.

Das sind, so finde ich Dinge die wir alle viel zu wenig sehen.

In diesem Moment gehört der Pilz zu dem Baum.



Meine Gedanken gehen auch zurück in die Zeit vor einem Jahr, als ich unterwegs war und alles was die Gruppen und den heutigen Stand seinen Anfang genommen hat. Es ist, ich habe es schon mal geschrieben, unglaublich was sich entwickelt hat. Letztes Jahr, so hat mir meine Mutter schon einige Male gesagt, hat mein Vater jeden Tag meinen Weg auf der Karte nachverfolgt. Auch damit muss ich fertig werden. Auch das ist nicht einfach.

Wie schwer muss es dann für meine Mutter sein. Letztes Jahr war ihr Mann noch da und nun ist sie alleine. Da werde ich etwas aufpassen.

Mittlerweile habe ich für mich den Anspruch, dass wenn die Zeit gekommen ist und ich hier weg gehe, die Welt wenigstens ein klein wenig besser geworden ist. Für mich sind die Gruppen nicht mehr nur Selbsthilfegruppen, nein, da ist schon viel, viel mehr daraus geworden. Klar ist es manches mal schwierig mit den vielfältigen Problemen der Menschen klar zu kommen. Ich denke aber, dass ich dazu stark genug bin.

05. November 2006

Vorstand BALANCE

Heute war die erste richtige und sicher auch wichtige Vorstandssitzung des Vereines BALANCE in Winnenden. Da wir zu früh dran waren sind wir durch den Park gelaufen und ich habe dabei auch einige Fotos von den aufgestellten Skulpturen gemacht. Viele

Menschen lesen was darauf steht. Viele laufen aber auch achtlos daran vorbei.



Gehe nicht wohin der Weg Dich führen mag, sondern dorthin wo kein Weg ist, und hinterlasse eine Spur.

Das habe ich gemacht und das werde ich auch weiterhin machen.



Wie wahr!

Das Schöne für mich ist, dass ich jederzeit an den Ausgangspunkt meiner Reise, dem Krankenhaus in Winnenden zurückgehen kann.

Dabei ist wichtig, dass für mich die guten Gedanken im Vordergrund stehen und ich keinen Groll an diese schwierige Zeit hege.



Die Bedeutung der Freundschaft,
das ist auch für die Gruppen wichtig,
kommt mit diesem Stein sehr gut zum Ausdruck.

Manche Freundschaft geht während der
Zeit der Depression allerdings auch
verloren. Das ist normal (leider) und trotzdem
ist auch diese Erfahrung wichtig zu machen.



Diesen Stein will ich meiner Mutter einmal zeigen.
Vielleicht kann sie daraus auch Hoffnung schöpfen.

Für mich persönlich, sagt der Stein noch mehr aus.
Ich bin geprägt von dem Menschenbild
von Prof. Dr. Peseschkian

Wir werden uns womöglich alle irgendwo wieder sehen,
wenn wir es wollen.



Hierzu möchte ich einfach schreiben,
dass der Mensch auch durch eine Depression erinnert wird.

Da hat sich meine Zeit in Winnenden und auch
meine Zeit der Depression gelohnt.

Über vieles wurde nachgedacht, vieles wurde neu gewichtet.

Und das ist gut so!

Die Vorstandssitzung . . .

. . . im Schlosscafe Winnenden brachte insgesamt – bei allem was
besprochen wurde – auch eine wichtige Erkenntnis. Wir müssen
immer bedenken, dass wir selbe auch noch Betroffene mit unseren
Problemen sind.

Am Nachmittag ist es dann endlich einmal gelungen zusammen mit Marion in die Sauna zu gehen. Für mich war diese wichtige Ruhepause auch sehr wichtig.

06. November 2006

Arztbesuch

Es ist schon seltsam, heute muss ich eine Entscheidung treffen. Meine von der Krankenkasse gesetzte Frist läuft aus. Ich muss entscheiden ob ich einen Kurantrag oder einen Renten Antrag stelle.

Mit diesen Gedanken bin ich schon morgens aufgewacht. Was soll ich machen? Bei einem Kurantrag, was mir sicher gut tun würde, habe ich aber meine Angst bei einem späteren Arbeitgeber wieder irgendwo hin zu fahren, wieder enttäuscht zu werden, wieder etwas machen müssen was mir widerstrebt.

Nach dem Gespräch mit meiner Ärztin entschlief ich mich einen Renten Antrag zu stellen. Die Vordrucke habe ich bereits vorliegen und fülle sie zu Hause aus. Am folgenden Tag der Termin bei der Rentenstelle.

07. November 2006

Renten Antrag

Am Morgen wieder die ersten Gedanken an den Renten Antrag. Ein beklemmendes Gefühl. Zum Glück bin ich alleine und zum Glück treffe ich auch niemanden als ich mit Pia eine Runde drehe.

Ich versuche mich abzulenken mache aber nur zwei Fotos von Spinnennetzen.



Unser Netz!



Im Rathaus muss ich warten. Ich schreibe in mein Handy:
>> Heute sitze ich in der Rentenstelle, nachdem ich gestern bei meinem Arzt war. Es ist ein komisches Gefühl. Angst ist auch dabei

(hab ich zuerst wieder gelöscht) will es aber doch notieren. Auf dem Flur treffe ich jemanden den ich kenne. Er fragt was machst du auf der Rentenstelle und lacht. Ich sage nur etwas abgeben. Es wird schon alles richtig kommen. Das nagt aber schon mächtig am Selbstwertgefühl. Irgendwie fühle ich mich auch müde.<<

Der Antrag ist abgegeben und alles wird seinen Gang nehmen. Ich denke mal er wird eh abgelehnt und es wird auf einen Kurantrag hinaus laufen.

Am Nachmittag treffe ich mich mit einer Teilnehmerin der Gruppe Waiblingen. Wir reden im Schlosscafe und auch im Park in Winnenden. Hat auf jeden Fall beiden gut getan. Wobei auch bei ihr in der Familie ganz falsche Vorstellungen von Depressionen vorherrschen.

Der Weg von BALANCE für Aufklärung zu sorgen ist sicher vollkommen richtig.

09. November 2006

Ausstellung dürfte laufen

In einem Gespräch mit einer Krankenkasse stießen wir auf großes Interesse für unsere geplante Ausstellung. Nun wird im Hause abgeklärt zu welchen Terminen und in welchen Geschäftsstellen die Ausstellung stattfinden wird. Zum Ende der Ausstellung erfolgt eine Filmvorführung zur Krankheit Depression, den wir vom Kompetenznetz Depression haben.

Anschließend bei der Gruppe waren 15 Personen anwesend. Das Thema Ängste. Immer wieder stoßen neue Betroffene zu unseren Gruppen. Allerdings kommen auch „alte“ teilweise nicht mehr.

Auch hier müssen wir überlegen, dass die Gruppe getrennt wird. Das bedeutet wir haben relativ schnell sechs Gruppen.

In dieser Woche war ich auch bei meinem Psychologen. Ich habe ihm erzählt von meiner Fluchtreaktion als meine Tochter Katrin ihre Bankkarte verloren hatte und das Geld abgebucht worden war. Auch von meiner Rentenantragstellung habe ich erzählt und von meinem seltsamen Gefühl und natürlich auch den Selbsthilfegruppen.

Richtigerweise weißt er mich darauf hin, dass ich selber auch auf mich acht geben muss und in BALANCE bleiben muss. Es nützt keinem etwas, wenn ich mich so sehr engagiere und irgendwann selber wieder in „Schiefelage“ komme. Ich weiß er hat vollkommen Recht. Nur, was soll ich tun? Ich kann nicht von den anderen

verlangen, dass sie sich über Gebühr mit einsetzen sollen, wenn ich nicht einmal weiß wie fest sie selber auf den Füßen stehen.

Heute am Freitag ist erneut Gruppe. Thema wird die Teilung der Gruppe sein.

Am Vormittag war ich mit Pia unterwegs und habe auch einige Fotos geschossen. Dass es mir so richtig gut geht ist übertrieben. Ich freue mich aber sehr, als ich eine Mail von Marion bekomme.





Mir gefällt auch die dunkle Jahreszeit . . .



. . . und auch Nebelzeit!



Schönes gibt es immer zu sehen!

10. November 2006

Pilgertreffen abgesagt

Das Pilgertreffen das morgen in Würzburg stattfindet. Ich hatte mich sehr darauf gefreut. Nun ich habe es abgesagt. Das ist etwas, was ich neu gelernt habe, nicht unbedingt etwas zu machen, wenn es zu sehr mit Stress für mich verbunden ist. Diese vergangene Woche war für mich nicht immer einfach und so brauche ich die Zeit am Wochenende einfach zum durchschnaufen.

keine gute Gruppe – mein Empfinden

Jetzt beim Aufschreiben denke ich zuerst folgendes:

„Wer hat gesagt, dass das immer einfach sein wird?“

Eigentlich sollte ja die Teilung der Gruppe das Thema sein. Das habe ich auch angesprochen. Allerdings waren es nur zehn Teilnehmer, so dass eine Teilung der Gruppe nur für die Zukunft angedeutet werden konnte. Es muss also weiter beobachtet werden. Der Abend war für mich selber nicht gut und ich habe mich auch relativ schnell zurückgezogen und mich nur sporadisch beteiligt. Dadurch entstanden auch immer wieder stille Pausen.

Warum war es für mich kein guter Abend?

- es war ein Neuer da, der so denke ich keinen guten Eindruck bekommen hat.
- Es wurde bemängelt, dass immer wieder neue dazu kommen und die alten weg bleiben.
- Zwei Teilnehmer haben sich missverstanden und fast gestritten.
- Ein Teilnehmer hat bemängelt, dass die Mutter eines Teilnehmers mit anwesend war.
- Die Teilnehmer sind wohl der Meinung (Vermutung von mir) dass ich alles manage und für alles zuständig bin.

Da es für mich kein guter Abend war, habe ich am Schluss gesagt, dass ich die nächsten drei Male nicht kommen werde. Das hat wohl etwas Betroffenheit ausgelöst.

Warum habe ich das gesagt?

An diesem Abend war für mich mehr trennendes wie gemeinsames vorhanden. Das hat mir sehr wehgetan. Mir hat der Abend nicht gut getan.

Ich denke die Teilnehmer sollten sich die Gruppenregeln und wie sie es haben wollen gemeinsam überlegen, ohne dass ich dabei anwesend sein werde.

Am Ende habe ich mit der Mutter und ihrem Sohn noch länger gesprochen und dabei auch einige Dinge ausräumen können. Dabei habe ich auch die Gewichtung – BALANCE - Modell – von Prof. Dr. Peseschkian aufgemalt. Bei dem jungen Mann war es auch so, dass er wie ich in meinen Berufsjahren ca. 70 % auf den Bereich Leistung gesetzt hat und die anderen Bereiche total „unterversorgt“ blieben. Beim aufmalen ist mir allerdings aufgefallen, dass ich derzeit erneut zu einem hohen Prozentsatz einseitig verfare. Selbsthilfegruppen und Verein BALANCE. Erneut fast 80 % meiner Kraft, meiner Zeit und meiner Energie.

Ob das so richtig ist, dass werde ich die nächsten Wochen für mich prüfen. Daher war es doch wieder ein wichtiger Abend und dann vom Ergebnis auch wieder vollkommen in Ordnung.

An diesem Wochenende werde ich auf jeden Fall auch meine anderen wichtigen Dinge fertig machen. Das sind:

- Fotos für Zeitenwende
- Klärung wegen Dachaufstockung
- Steuer
- Rechtsanwalt – Zusammenstellung für Versicherung
- PAUSE

Nun der Samstag war gleich nicht so toll. Eigentlich wollte ich heute beim Pilgertreffen in Würzburg sein. Abgesagt! Eigentlich hatte ich dann mit Marion ausgemacht mit in die Sauna zu gehen. Doch noch abgesagt. Den ganzen Tag habe ich nichts gemacht!
Gegen Abend lese ich in Psychologiezeitschrift . . .

Den gesamten Samstag habe ich vertrödelt, mittags geschlafen, gerade einmal vier Fotos ins Buch übernommen und mein Büro etwas aufgeräumt.

Am Sonntag bis um 11.00 Uhr geschlafen.

Wie das kommt, dass ich nicht so gut drauf bin?

Prüfung

Ich bin sehr nachdenklich. Jemand in der Gruppe hat gesagt: Ich komme wegen mir selber in die Gruppe. Was mache ich? Ich komme derzeit ausschließlich wegen anderer in die Gruppe! Ist das richtig so?

Wenn das nicht richtig ist, ist dann mein ganzer Ansatz falsch mit den gesamten Gruppen und BALANCE.

Das sind die Fragen die mich momentan sehr umtreiben. Dabei muss ich auch aufpassen, dass ich nicht von diesen beiden Fragen nicht in eine gesamte negative Denke ver falle.

Dachausbau

Heute haben wir für den Dachausbau einen Familienrat einberufen. Der erste Antrag war vom Baurechtsamt abgelehnt worden. Wir sollten entweder den Ausbau kleiner machen, oder aber über die gesamte Dachbreite. Die Argumentation kann ich gut nachvollziehen. Alle Häuser sind zweistöckig.

Zu dem jetzt vorliegenden Kostenvoranschlag waren noch Fragen wie z.B. was den Architekten anbelangt zu klären. Im Preis enthalten oder nicht. Kurz und gut wir stehen vor der Frage, ob wir den Dachausbau machen oder nicht. In Frage kommt dann nur die gesamte Dachbreite. Das ist natürlich mit entsprechenden Kosten

verbunden. Da ich immer noch ohne Stelle bin auch mit dem Fragezeichen späterer Einnahmen.

Eigentlich ist das ja verrückt – aber es stimmt – mein Horoskop:

10.11.2006	
	Ihnen kommt all das zu Bewusstsein, was Sie noch ändern und verbessern müssen. Selbstzweifel nagen an Ihnen.

Am Nachmittag mache ich den Haushaltsplan für BALANCE. Wieder hat jemand einen Flyer beim Psychologen gesehen und eine E-Mail geschickt um an einer Gruppe teilzunehmen. Das zeigt, dass ich auf jeden Fall weiter machen werde.

Prüfungsergebnis

Montagabend habe ich das Prüfungsergebnis für mich soweit abgeschlossen.

Mein Ergebnis:

1. Ich muss **auf mich** selber aufpassen und achtsam sein. Meine Gewichtung nach dem BALANCE - Modell hat nicht mehr gestimmt. Ich habe in den vergangenen Monaten wieder mich selber vergessen und meine ganze Kraft in die Gruppen und in BALANCE gesetzt.
2. Die Arbeit in den Gruppen und für BALANCE ist sehr wichtig für mich und auch einfach notwendig. Allerdings mit den entsprechenden Grenzen.
3. Ich bin nicht für alles zuständig, für alle Probleme die die Teilnehmer in den Gruppen haben und ich kann auch nicht allen helfen.

Wir haben heute den Dachausbau in Auftrag gegeben. Von den fünf fürs Wochenende vorgesehenen Punkten habe ich auch welche erledigen können.

Dachausbau / Rechtsanwalt / Pause

Was die Pause anbelangt bin ich schon ziemlich ausgelaugt und habe viel geschlafen.

Heute habe ich auch eine Anfrage für eine Gruppengründung in Backnang erhalten und auch schon Unterstützung zugesagt. Es geht also weiter mit den Gruppengründungen.

Die AOK hat grünes Licht gegeben für eine Ausstellung im Kundencenter in Waiblingen. Beginn ist nächsten Montag. Das bedeutet, Pressemeldung vorbereiten und die Ausstellung am Montag starten. Das finde ich prima!

Dass bei Depressionen immer gerne alles in Frage gestellt wird, das mache ich nicht mehr. Diesen Fehler mache ich nicht mehr.

Eine alte Freundin – aus dem stationären Aufenthalt – Türkin – schlechtes deutsch meldet sich telefonisch. Die Freude darüber kann nur jemand verstehen, der mit auf der Station war. Sie hatte nicht nur ein Problem sondern mehrere und zusätzlich das Problem der Sprache und teilweise des Unverständnisses. Ich bin überzeugt, das auch Kulturunterschiede eine Rolle spielen, wie ich es schon in den Büchern von Prof. Dr. Peseschkian gelesen habe eine große Rolle spielen.

14. November 2006

Allerlei

Heike hat sich noch nicht wieder gemeldet. Da mache ich mir schon große Sorgen. Ich habe ihr mehrere E-Mails geschrieben und wenn es mir selber nicht gut geht, dann kann ich mich auch nicht um andere kümmern. Diese Erwartungen kann ich auch in Zukunft nicht erfüllen. Wenn ich mir anschau, was ich alles mache und wo ich überall zu Gange bin – täglich ca. 4 – 5 Stunden – dann muss das auch jeder einsehen.

Außerdem sollten alle in den Selbsthilfegruppen auch anfangen für sich selber Verantwortung zu übernehmen. Das bedeutet, ich bin nicht für alles und alle zuständig! Zumal ich mich für meine Probleme in den Gruppen eher zurück nehme und versuche den Teilnehmern Mut zu machen.

Als ich nach einem Besuch wieder zu Hause bin - habe ich Post bekommen:

- WIAP – Bestätigung

- Antwort Anfrage bei einer Firma – bereits anderweitiges Engagement
- Zusage der Kreissparkasse – was mich riesig freut!

Also ich muss sagen, auf dieses Seminar in der Wiesbadener Akademie für positive Psychotherapie freue ich mich sehr. Unterrichtsbeginn ist am Samstag 09.30 Uhr. Wird also ein klein wenig mit Stress verbunden sein.

Da ich in der Gruppe am Freitag angekündigt hatte, die nächsten drei male nicht zu kommen, hat mich eine Teilnehmerin um einen Treff gebeten. Dieser ist heute Mittag im Schlosscafe in Winnenden. Ich habe mir auch vorgenommen wieder einiges zu schreiben und mein Buch Zeitenwende endlich fertig zu stellen. Beim schreiben treffe ich eine Mitpatientin vom letzten Jahr. Sie ist wieder in der Klinik. Wir tauschen die Telefonnummer aus.

Das erschreckt mich schon, dass die Patienten immer wieder zurück ins Krankenhaus gehen müssen.

Etwas später – ich schreibe an meinem Buch – kommt eine Teilnehmerin des Gruppe vom Freitag. Ich erkläre, dass es mir schon die letzte Woche nicht so gut ging – ich hatte das auch in der Gruppe gesagt und dass ich die nächsten drei male nicht kommen würde. Wir vereinbaren, dass ich etwas schreibe und zumaile und sie den Schlüsseldienst übernimmt. Das mache ich später während des Badmintontrainings meiner Töchter und verschicke es auch gleich.

E-Mail

Beim Gruppenabend am 10.11.2006 in Schorndorf habe ich gesagt, dass ich die nächsten drei Abende nicht anwesend sein werde, da mir die Gruppe nicht gut getan hat.

Das mag an verschiedenen Dingen liegen, letztendlich aber wohl an mir selber.

Die Gruppen und auch die Anwesenden liegen mir am Herzen. Die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen gerade im Bereich Depressionen und Ängste sind sicher unbestritten.

Die Arbeit mit Themen wurde einmal von mir vorgeschlagen. Das halte ich noch immer für richtig und auch für gut. Selbst für neue Gruppenmitglieder würde sich hier ein guter Anknüpfungspunkt ergeben.

Zur Diskussion

Wie kann ein Gruppenabend verlaufen?

Hierzu habe ich dankenswerter Weise von jemandem das folgend aufgeschriebene erhalten (ist also nicht von mir).

Gruppenabend – Selbsthilfegruppe

- Wir beginnen den Gruppenabend mit dem sogenannten „Blitzlicht“, d. h., jeder berichtet kurz über das Wesentliche seiner Gefühle und Erlebnisse der vergangenen Woche.
- Wir suchen uns ein Hauptthema, welches sich meist aus Schwerpunkten des „Blitzlichtes“ ergibt. Wir behandeln dieses Thema zusammen in einer Gesprächsrunde. Jeder hat die Möglichkeit, sich an dieser Diskussion zu beteiligen und kann somit etwas aus seiner Erfahrung oder seiner Meinung beitragen. Sie oder er kann auch einfach zuhören.
- Am Ende der Gesprächsrunde, beim sogenannten „Schlusslicht“, besteht die Möglichkeit sich dahingehend zu äußern, wie der Abend auf einen gewirkt hat. Was evtl. aus den Gesprächen wertvoll war, mitzunehmen, um darüber nachzudenken oder es umzusetzen.

Die Themen die bislang von mir aufgeschrieben habe, sind beigefügt. Jakobsweg habe ich allerdings weg gelassen, da die Anwesenden damit nichts anfangen können!

Sollte die Gruppe die Anzahl von 9 - 12 Teilnehmern, die auch regelmäßig anwesend sind überschreiten, muss überlegt werden ob eine neue Gruppe gegründet werden kann.

Dabei ist auch grundsätzlich zu überlegen, wie mit neuen Gruppenmitgliedern umgegangen werden soll. Ich bitte aber dabei auch an den eigenen „Start“ zurück zu denken.

Wie wäre es gewesen, wenn man selber gesagt bekommen hätte: „Tut mir leid, für NEUE erst in vier Wochen.“

Sobald die Gruppe autark ist, sollte aus dem Teilnehmerkreis auch eine Telefonnummer zu Verfügung stehen, für Anfragen von neuen Interessenten für Schorndorf.

Denkt bitte auch daran, es ist auch EURE Gruppe – nicht nur meine Gruppe.

Denkt bitte auch daran, ich selber bin ebenfalls BETROFFENER. Auf meiner Zehnerskala (ich hatte es letztes Mal angesprochen) bin ich immer noch auf 3 – jetzt eher auf 2.

14.11.06

Günter

PS:

Diese Aufzeichnungen habe ich Gisela zugemailt, da sie dankenswerter Weise bereit war meinen Freund Helmut in Weiler abzuholen und wieder nach Hause zu bringen.

Ich bin am Samstag und Sonntag im Seminar in Wiesbaden, das heißt nicht oder schwer erreichbar.

Danach bin ich doch sehr erleichtert. Ich denke ich sollte die Teilnehmer insgesamt in allen Gruppen etwas mehr in die Pflicht nehmen und die Gruppen so nach und nach in andere Hände geben.

15. November 2006 Planung - Ausstellung in vollem Gange

Da ich ab kommenden Montag die Ausstellung mit der AOK vereinbart habe, bin ich noch am ausfeilen des Materials. Viele Kleinigkeiten kommen noch dazu.

Ich bin froh, dass sich auch Dieter dazu Gedanken macht und beim Aufbau am Montag mithilft.

Heute habe ich 6 Anrufe. Teilweise aus den Gruppen wegen Rückfragen aber auch neue Anrufe, die sich für die Gruppen interessieren. Eine Anruferin sagt mir in einem längeren Gespräch, dass sie den Zeitungsartikel schon seit einiger Zeit ausgeschnitten vorliegen hat und erst heute den Mut bekommen hat anzurufen.

Marion sagt später: „Da werden wohl noch viele schlummern!“ Ich befürchte das stimmt.

Endlich habe ich mich auch wieder zum laufen aufgegriffen. Ich laufe ohne Zeitmessung im Stadion zehn Runden. Falls das klappt mit dem Halbmarathon in Tübingen am 3.12.06, dann sieht das nicht gerade gut aus.

Es ist wie bei Depressionen denke ich. Ich muss immer acht geben und nicht durchhängen. Sprich, ohne regelmäßiges Training geht sowohl beim laufen nicht viel – aber auch beim Kampf gegen Depressionen. Gemeint sind die eigenen Depressionen.

16. November 2006

Liegen bleiben?!?!

Das möchte heute mein Geist und mein Körper. Heute hat mein Vater Geburtstag. Leider lebt er nicht mehr. Vor einem Jahr war ich auch nicht an seinem Geburtstag da. Nein ich war unterwegs auf dem Jakobsweg. Diese Tatsache belastet mich momentan sehr. Zum Glück kommt Marion und unsere Hündin Pia und holen mich raus. Seit Tagen esse ich morgens nichts mehr.

Am Nachmittag versende ich die Pressemeldung wegen unserer Ausstellung.

Depressionen und Ängste - Verein informiert über Volkskrankheit mit Ausstellung in der AOK

Waiblingen. „Depressionen - ich bin nichts wert!“ Dass diese These nicht stimmt, möchte der Verein zur Bewältigung von Depressionen und Ängsten e.V. „BALANCE“ mit einer Ausstellung deutlich machen. Depression ist eine Krankheit! Damit sich Betroffene und Angehörige über die Krankheit informieren können, findet vom 20. November, 13.00 Uhr – 30. November 2006 im Foyer des Kundencenters der AOK Waiblingen eine Ausstellung des Vereines statt. Informiert wird über die Krankheit Depression, die Arbeit in den Selbsthilfegruppen und auch über die Ziele des Vereines.

Die Ausstellung ist während den Öffnungszeiten des AOK-KundenCenters Waiblingen (Montag bis Donnerstag 8:00 – 18:00 Uhr, freitags bis 16:00 Uhr, samstags 9:00 – 12:30 Uhr) zu besichtigen.

Am Donnerstag, den 30.11.2006, um 17.30 Uhr wird im Gesundheitszentrum der AOK Waiblingen ein Film gezeigt – „Wege aus der Depression“ (Information für Betroffene und Angehörige) und „Leben mit Depression“ („Heute akzeptiere ich mich, so wie ich bin“ – Betroffene berichten). Dauer ca. 50 Minuten. Zu einem anschließenden Austausch stehen die BALANCE-Ansprechpartner gerne zur Verfügung. Der Eintritt ist kostenlos, um eine telefonische Voranmeldung zur Filmvorführung unter der Rufnummer 0 71 81 / 9 23 23 3 (Anrufbeantworter) wird gebeten.

Ich erhalte einen Anruf von Pro Familia mit der Bitte um Zusammenarbeit und Aushang eines Plakates. Selbstverständlich sage ich sofort zu. Ich denke hier wird ein weiterer Kontakt entstehen, der für die Sache sehr wichtig ist.

Einen weiteren Anruf erhalte ich zum Thema Network-Marketing. Schon einmal vor einiger Zeit wurde ich darauf angesprochen. Heute musste ich leider sagen, das ist derzeit nicht mein Weg.

Bei einem weiteren Anruf meldet sich die Vermögensberatung noch einmal, bei der ich dieses Jahr schon einmal zu einem Gespräch war.

Am **17.11.06** ist die Pressemeldung schon in der Zeitung. Nach einer Auszeit mit Pia wartet schon das Telefon auf mich. In den nächsten beiden Stunden sitze ich nur am Telefon. Alles Telefonate wegen Menschen die ich entweder aus den Gruppen kenne oder aber Menschen die sich für die Gruppen interessieren.

Am Abend, ich hatte ja gesagt ich gehe die nächsten dreimal nicht mehr in die Gruppe bekommt jemand anderes meinen Schlüssel und auch zwei zusätzliche Blätter. Damit sollen die Gruppenteilnehmer selber entscheiden, wie sie es weiter haben wollen. Nicht nur die Themenauswahl laut Anlage – nein es sind auch die folgenden Punkte zu klären:

- Aufteilung der Gruppe – Gruppengröße 9 – 12 (neue Gruppe ab 6)
- Gruppenverantwortlicher wenn eine Teilung erfolgt
- Telefonliste – für jeden der es mag

Das sind nicht nur für die in unserem Kreis bestehenden Gruppen, nein, es geht schon in die Vorarbeit und Empfehlung von BALANCE hinein. Neue Gruppen werden von dieser Vorarbeit profitieren können. Aus diesem Grund bin ich mittlerweile auch froh, dass letzte Woche alles so gekommen ist.

18. November 2006 Seminar Tag 1 WIAP

Ich habe immer wieder seit dem Einführungsseminar dran gedacht. An diese Ausbildung zum diplomierten Familien- und Konfliktberater. Der Bedarf an solchen Beratern ist enorm groß. Allerdings stellt sich die Frage ob spätere Klienten auch dafür bezahlen werden. Ich für mich kann das Seminar auf jeden Fall für die Selbsthilfegruppen und auch für BALANCE brauchen.

Nun heute wird der Anfang gemacht.

Es ist wie auf dem Jakobsweg – ich habe etwas NEUES angefangen. Das Seminar beginnt auch mit einem sehr interessanten Thema:

Das positive Menschenbild

Die Bedeutung von Menschenbildern in der Beratung und Psychotherapie; das Menschenbild in der Positiven Psychotherapie. Selbstreflexion über eigene Menschenbilder und noch einiges mehr.

Ich fühle mich gut unter den insgesamt 14 Teilnehmern. Es sind die unterschiedlichsten Menschen anwesend. Dabei „nur“ vier Männer. Die Verteilung ist also mehr auf der Seite der Frauen. Wahrscheinlich beschäftigen sich diese mehr mit solchen Themen wie die Männer.

Nach Seminarende um 18.00 bin ich in einer Jugendherberge. Das ist die günstigste Möglichkeit der Übernachtung. Untergebracht in einem Sechsbettzimmer habe ich wieder eine parallele zum Jakobsweg. Ich beschließe heute nicht mehr weg zu gehen und mache mich auf die Suche nach einer Steckdose. Ich werde schreiben.

19. November 2006 Seminar Tag 2 WIAP

Am Ende dieses Tages erhalten wir vom Referenten einen Zettel mit einem Spruch. Diesen haben wir auch auf unserem Flyer stehen. Heute ist eine Ergänzung dabei.

„Betrachte den Menschen als ein Bergwerk
reich an Edelsteinen von unschätzbarem Wert“

> suchen, finden, polieren <

XX

Was ist WIAP?

WIAP heißt: Wiesbadener Akademie für Psychotherapie
Die Akademie wurde gegründet von Prof. Dr. Nossrat Peseschkian.
Der Leitspruch der Akademie lautet: „Wenn man etwas haben will,
was man noch nie gehabt hat, so muss man etwas tun, was man
noch nie getan hat.“

Mir gefällt der Spruch, da ich seit meinem Aufenthalt im
Krankenhaus wegen Depressionen im Jahr 2005 viele Dinge getan
habe, die vorher nicht getan habe.

Bei WIAP handelt es sich um eine der führenden Akademien in
Deutschland. Sie ist staatlich anerkannt.

20. November 2006

Ausstellungsstart

Heute beginnt die erste Ausstellung des Vereines BALANCE bei
einer Krankenkasse. Ich gehe davon aus, dass noch viele weitere
folgen werden. Mit dem Aufbau waren vier Personen beschäftigt, die
auch in die Gruppen kommen. Jedem hat es großen Spaß gemacht.
Erste Fotos habe ich noch am gleichen Abend auf unsere
Internetseite übernommen.



beim Aufbau



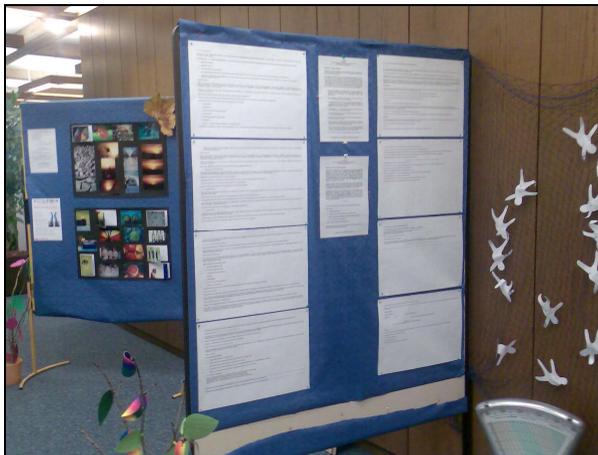
Die Ausstellung ist schön bunt geworden!

Was machen unsere Selbsthilfegruppen?

Was macht der Verein BALANCE?



Was ist eine Depression?



**Die Ausstellung soll auch Mut machen
eine Depression als eine Chance zu sehen.**



Dieters Fotos eignen sich dabei hervorragend!

Wichtige Gespräche

Um die Mittagszeit treffe ich mich mit im Schlosscafe Winnenden mit jemandem um in Backnang die Gründung einer neuen Gruppe zu besprechen. Was ist zu beachten, wie kann vorgegangen werden und wie kann der Verein BALANCE dabei helfen. Im Januar 2007 werden wir näheres einsteigen und die Gründung vorantreiben.

Bei einem anschließenden Besuch bei jemandem aus der Gruppe habe ich auch meinen Laptop dabei und zeige das Projekt ikdj. Sie ist begeistert und stellt eine weitere Verbindung her für den folgenden Freitag. Bin mal gespannt ob und was sich da weiterentwickelt. ikdj ist für mich wichtig, da ich ja irgendwann einmal nach gesicherten Einnahmen schauen muss. Ich will meine „Geschicke“ möglichst selber in der Hand haben.

Das war insgesamt ein richtig spannender Tag.

21.11.2006

Müde und Traurig = Pause

Heute wache ich müde auf und bin traurig und nachdenklich. Heute Nachmittag habe ich einen Saunatermin mit meinem Freund Roland bereits fest ausgemacht. Trotzdem hänge ich etwas durch. Glücklicherweise nimmt unser Hund Pia darauf keinerlei Rücksicht und ich muss aufstehen.

Nach drei Tassen Kaffee schreibe ich am PC. Ich habe auch wieder aufgehört zum Frühstück etwas zu essen.

22.11.2006

Was ist das . . .

. . . was die Stimmung auf einmal wieder total umkippen lässt? Ich wieder in ein Loch falle?

Was war passiert?

Gestern Abend als ich vor dem PC saß, kam Marion, wollte mir etwas sagen und ich sagte sie solle noch etwas warten. Später schaute ich einen Film an – er war kurz vor dem Ende – und ich wollte den Schluss sehen und sagte: Pst, möchte den Schluss sehen.

Marion sagte: Erst am Computer – dann am Fernseher.

Sie meinte damit aus ihrer Sicht: Da habe ich zweimal Pech gehabt.

Ich verstand: Du bist immer am PC oder Fernseher und hast keine Zeit für mich.

Anstatt zu reden war ich beleidigt.

Obwohl Marion mir sagte, wie es gemeint war, war ich beleidigt.

Das waren wieder die alten Muster. Selbst heute Morgen war ich nicht bereits für ein Gespräch.

Zum Glück hatte ich heute ein Gespräch bei meinem Psychologen. Ich sprach das Ganze an. Vor allem, dass mich mehr erschreckt, wie schnell etwas wieder ins negative kippen kann. An dem „Vorfall“ selber war ja wirklich nichts dran. Aber was sich daraus entwickelt hat, war nicht in Ordnung.

Ich denke auch an das Entlassungsgespräch mit dem Oberarzt zurück. Er sagte damals: Seien Sie sich nie zu sicher!

Beim Gespräch mit meinem Psychologen wurde mir klar, dass es sich um alte Verhaltensmuster die auch mit Vertrauen zu tun haben, zu tun hat. Die hingestreckte Hand meiner Frau wollte oder konnte ich nicht annehmen.

Zurück vom Psychologen führe ich zuerst ein Gespräch mit Marion und wir bereinigen die Sache. Wir schauen, dass so etwas nicht mehr vorkommt. Dass wir auf jeden Fall gleich reden oder einen Termin fürs reden ausmachen.

23.11.2006

Ganzer Tag müde

Heute bin ich den ganzen Tag müde und mache nicht viel. Am Abend ist die Gruppe in Waiblingen.

Am Abend

Bin ich in der Gruppe in Waiblingen. Es sind insgesamt 14 Personen anwesend. Vorher mache ich noch einmal einige Fotos von der Ausstellung.

Eine ältere Teilnehmerin sagt mir:

„Ich freue mich immer wenn ich dich sehe.“

Das ist etwas, was mich sehr freut. Dieser Satz spiegelt auch etwas wieder, was ich versuche in den Gruppen zu vermitteln. Das Wort heißt „Wertschätzung“. Das ist etwas, was in der heutigen Zeit viel zu kurz kommt.

28.11.2006

Tage später

Heute ist Geburtstag von Marion. Ich hänge schon seit einigen Tagen durch. Momentan – also heute – bin ich wieder in einem Loch so wie es schon lange nicht mehr da war.

Ich „werkle“ an der Internetseite herum, aber konkret bekomme ich nichts gebackten. Momentan sehe ich fast alles negativ. Meine Steuerfrist läuft in drei Tagen aus. Beim Buch ZeitenWende hänge ich immer noch an den letzten Fotos. Laufen und trainieren – vergiss es. Wenn ich je noch eine Karte für den Lauf am kommenden Wochenende bekomme, werde ich absagen. Mit Ikdj habe ich ebenfalls keinen Rang. Nicht einmal das Bild das ich malen möchte habe ich angefangen. Nichts geht!

29.11.2006

Vor einem Jahr

. . . bin ich in Santiago de Compostela angekommen. Heute, ein Jahr später stehe ich um zehn Uhr auf und frage mich WARUM?

Jetzt ist es Abend und ich war den ganzen Tag schlecht drauf. Irgendetwas Sinnvolles machen, das ging heute nicht. Eine richtige Erklärung habe ich aber auch nicht.

- Heute hat ein alter Bekannter angerufen. Er hatte mich bei meinem alten Arbeitgeber zu erreichen versucht.
- Helene hat angerufen – sie ist in Stuttgart am Bahnhof und sie geht wohl heute ins Bürgerhospital weil es ihr ebenfalls schlecht geht.
- Idris, mein Bruder fliegt heute in die Türkei um dort familiäre Dinge zu klären.
- Meine Mutter habe ich besucht und wir haben davon gesprochen, dass ich heute vor einem Jahr in Santiago de

Compostela angekommen bin. Mein Vater hat es damals mitverfolgt.

Tja und ich heute, bin schlecht drauf, fühle mich beschissen und habe keine Erklärung dafür.

Am Abend telefoniere ich noch einmal mit Helene. Sie ist jetzt im Bürgerhospital. Da bin ich echt froh drum.

Mir selber geht es aber noch nicht viel besser.

30.11.2006

Wieder nicht raus

Immer wieder melden sich Teilnehmer aus den Gruppen und fragen nach wie es mir geht.

Heute komme ich erst wieder um 10.00 Uhr aus dem Bett heraus. Sämtliche Energie fehlt mir irgendwie und ich habe Kopfweh.

Trotzdem kann es so nicht weiter gehen!

Was steht an? Als erstes mein „Ich will!“

Was nehme ich mir heute vor?

1. Steuererklärung (Termin ist heute)
2. Vorbereitung für DVD - Vortrag für heute Abend
3. Mail wegen Halbmarathon in Tübingen (Angebot eine Karte zu bekommen liegt vor und ich habe beschlossen ich werde teilnehmen, wenn ich eine Karte bekomme, obwohl so gut wie nicht trainiert.
4. ZeitenWende fertig schreiben bzw. Fotos rein
5. Gruppe heute Abend in Winnenden

Also los – das alles heute!

30.11.2006

- 1 -

Daran habe ich heute lange gearbeitet. Aber ich habe sie fast fertig, diese blöde Steuererklärung. Jetzt muss nur noch etwas dabei rauskommen. Eigentlich war das ganze überhaupt nicht so schwer wie ich es befürchtet habe. OB alles richtig ist, na ja, wir werden es ja sehen.

30.11.2006

- 2 -

Dank für die Anwesenheit und das Interesse!

Dank an die AOK für die Möglichkeit der Ausstellung und die Filmvorführung

30.11.2006

Persönliche Vorstellung

Günter Schallenmüller, verheiratet, 3 Kinder, in 2005 11 ½ Wochen wegen Depressionen in stationärer Behandlung im PLK Winnenden.

30.11.2005

Vor einem Jahr bin ich in Santiago de Compostela gewesen. Nach einer Pilgerschaft von 800 Kilometern.

Heute vor einem Jahr war der Pilgersegen für die neu angekommenen.

Grund für die Pilgerschaft war:

Auf Depressionen in der Öffentlichkeit aufmerksam zu machen und die Stigmatisierung zu bekämpfen.

Gründung einer Selbsthilfegruppe im Rems-Murr-Kreis

Aus einer wurden drei Gruppen.

Aus diesen drei Gruppen wurde der Verein BALANCE e.V. gegründet.

Ziel des Vereines BALANCE e.V.

- Übernahme der Öffentlichkeitsarbeit / gegen Stigmatisierung der Krankheit Depression losgelöst von der Gruppenarbeit
- Flächendeckendes Netz an Selbsthilfegruppen zunächst in Baden-Württemberg

Gemeinnützigkeit ist anerkannt. Eintrag in das Vereinsregister ist erfolgt.

Der Film kommt vom Kompetenznetz Depression – und ist leider noch zu wenig bekannt.

Film 1: Wege aus der Depression - - Information für Betroffene und Angehörige

Film 2: Leben mit Depression - - „Heute akzeptiere ich mich, so wie ich bin“ – Betroffene berichten.

Filmdauer: ca. 45 Minuten

Gerne stehen wir anschließend zum Gespräch zur Verfügung.

30.11.2006

- 3 -

Der Läufer der eine Startnummer zu vergeben hat schreibt:

Wer hat Interesse? Bitte per Mail melden!

Wer sich bis Donnerstagabend bei mir meldet, kommt in die "Verlosung". Die Verlosung findet in meinem Kopf statt, d.h.: Lasst euch etwas einfallen! Die Frage ist: Warum sollte ich GERADE DIR die Startnummer vermachen? Wer mir hier bis Donnerstagabend den besten Grund nennt oder etwas Kreatives macht, das mich überzeugt, hat gewonnen. Auswahl rein subjektiv, Rechtsweg ausgeschlossen :-)

Meine Antwort:

Hallo Herr Schneider - oder hallo Mario (wie es unter Sportlern üblich ist),

ich bleibe mal beim DU (hoffe das ist in Ordnung)!

Du sprichst eine wichtige Frage an: WARUM?

Ich will Sie gerne beantworten: Ich, 49 Jahre alt - war letztes Jahr 11 1/2 Wochen wegen Depressionen im Krankenhaus. Noch im Krankenhaus habe ich entschlossen, mich offeniv um dieses Thema Depressionen - Stigmatisierung in der Öffentlichkeit - Verschweigen und Angst der Betroffenen anzunehmen. Dazu habe ich den Jakobsweg benutzt. Ich bin am 01.11.05 von Saint-Jan-Pied-dePort aufgebrochen und am 29.11.05 in Santiago de Compostela angekommen. Nach dem Rückweg in Finisterre hatte ich insgesamt 900 Kilometer an den Füßen. Die Presse hat damals berichtet: Da ist jemand, der hat / hatte Depressionen und ist jetzt unterwegs. Die Aktion war ein großer Erfolg. Siehe unter www.depri-jaweg.de.

Für das Jahr 2006 hatte ich weitere Ziele. Die Gründung von Selbsthilfegruppen Depressionen. Mittlerweile gibt es hier im Kreis drei Stück - demnächst sechs. Daraus wurde der Verein BALANCE e.V. www.depressionen-selbsthilfe.de gegründet, der das Ziel verfolgt in ganz BaWü für ein flächendeckendes Netz an Gruppen zu sorgen.

Das weitere Ziel: Ich habe mich auf kürzere Strecken verlegt und im Januar 2006 angefangen zu trainieren. Mein erster Halbmarathon war in Stuttgart. Danach gab es den in Karlsruhe und den in

Großbottwar. Ich laufe unter dem Verein Balance.

Für Tübingen war ich - wie viele - zu spät dran - für Bietigheim (Sylvesterlauf) bin ich gemeldet.

Über das Jahr 2005 wird es ein Buch "ZeitenWende" geben (Verlag habe ich schon).

Über das Jahr 2006 wird es ebenfalls ein Buch geben. Der Titel ist beim Training - beim laufen entstanden. Er lautet "Ich will!"

Das ist so meine Antwort. Wenn ich den Tübinger Halbmarathon laufen kann, wird es für mich der schwierigste und zwar aus dem Grund, da ich dem Grunde nach zu wenig trainiert habe (habe geschludert).

Es wäre aber trotzdem schön, wenn ich Deine Startnummer bekommen würde. Ich werde Sie auf jeden Fall in Ehren halten und sie wird auch im neuen Buch auftauchen.

Egal was Du machst, wie Du Dich entscheidest - ich wünsche Dir immer einen guten Weg!

Günter Schallenmüller

(Abholen würde ich Samstag - oder wie Du es magst)

30.11.2006

- 4 -

Diesen Punkt habe ich leider nicht geschafft. Jetzt ist es 00.30 Uhr und ich habe Kopfweg und bin zu müde um noch etwas zu machen.

30.11.2006

- 5 -

Die Gruppe in Winnenden war prima, obwohl ich nur die letzten 15 Minuten anwesend war. Ich bin direkt von Waiblingen vom Filmvortrag nach Winnenden gefahren.

30.11.2006

Der Tag

Insgesamt habe ich mich an diesem Tag versucht selber an den Haaren aus meiner Phase heraus zu ziehen.

Alles hat prima geklappt.

Die Karte für den Halbmarathon habe ich bekommen. Folgende E-Mail habe ich erhalten, die ich hier auch aufschreiben möchte:

Hallo Günter,

da brauche ich nicht mehr bis heute Abend zu warten. Ich bin überzeugt, dass keine bessere Begründung als die deine kommen kann. Ich würde dir gerne meine Startnummer vermachen!

Trotzdem eine Warnung vorweg: Tübingen ist nicht Stuttgart, in Tübingen gibt es einen Höhenunterschied auf der Strecke von 319 m. Ich habe gesehen, dass du in Stuttgart etwa 2:20 h gebraucht hast (war natürlich auch sehr heiß, ich bin da auch mitgelaufen). Der Zielschluss in Tübingen liegt bei 2:30. Wenn du von dir überzeugt bist, diese Zeit für dein Projekt (und natürlich für mich und dein Buch :-)) zu schaffen, so gebe ich dir die Nummer sehr gerne!

Wir sollten kurz telefonieren, um nähere Details abzuklären. Rufst du kurz an, ich bin erreichbar unter 0177/xxxxxxx.

Die Person "Maro Schneider" gibt es übrigens nicht, das ist meine Internet-Identität, die ich jedes halbe Jahr wechsle, damit ich nicht zuviel Spammails bekomme. Das hier ist mein richtiger Name.

Viele Grüße
Marco

Da habe ich mich wohl auf etwas eingelassen. Ui, ui!
Seither (seit dem Bottwartal-Halbmarathon am 15.10.2006) trainiert:

22.10.2006

10:28	2 km		5 Runden - - - das Training hat wieder begonnen 5 Runden - - - jeweils eine Pause 10 Runden - - - am Abend
09:58	2 km		
23:17	4 km		

24.10.2006

10:28	2 km		5 Runden - - - kurze Pause 5 Runden
10:12	2 km		

... und sonst nichts!

Am Abend erhalte ich auch noch eine E-Mail aus Australien. Meine dortige Mail-Partnerin hat die Prüfung überstanden und wird ihre geplante Neuseelandreise antreten. Da freue ich mich sehr, dass das noch so gut ausgegangen ist.

Heute habe ich auch zwei Eintrittskarten für eine Messe – Existenzgründer – in Stuttgart erhalten. Wieder ein Puzzleteil?

01.12.2006

Streik . . .

. . . der Beine und wieder keine Gruppe!

Seit meine Beine wissen, da steht wieder ein Halbmarathon an, beeinflussen diese das Groß- und auch das Kleinhirn. Das bedeutet, sie vermitteln den Eindruck, dass sie überhaupt nicht laufen können.

Wie kann man nur so verrückt sein, und nach Reutlingen fahren (Hin- und Rückfahrt fast drei Stunden) um eine Karte zu holen, mit der dann auf einem Halbmarathon gelaufen werden darf. Und das alles noch über 20 Kilometer und freiwillig. Da stimmt doch irgendetwas nicht.

Das sagen meine Beine! Die Knie fangen auch schon an zu mucken. Das Bier schmeckt auch nicht mehr so richtig. Die Augen sind so was von müde.

Der letzte Rest – irgendwo im Kleinhirn – kämpft wohl noch dagegen und sagt: „Wir laufen diesen Halbmarathon!“

Nun sagt der Mensch von dem ich den Startplatz geerbt habe auch noch etwas von Höhenunterschied. Ach Du liebe Zeit! ! !

Auf jeden Fall war er sehr nett und ich bin tatsächlich sehr dankbar für das Überlassen des Startplatzes. Ich werde die Startnummer 663 haben.

Durch das Abholen der Karte . . .

bin ich wieder nicht in der Gruppe. Eigentlich wollte ich heute auf jeden Fall gehen. Aber ich war den ganzen Tag beschäftigt und habe keine Pause gehabt.

Heute Mittag hat mir Pia meinen Leberkäse vom Tisch geklaut. Schwups war er weg und war gefressen.

Später hat sie ihn dann wieder von sich gegeben. Sprich (beim Hund darf man das ja sagen) gekotzt.

Kurz und gut, ich habe auch nicht richtig gegessen. Der richtige und vielleicht wichtigere Grund ist aber, dass es vielleicht einmal sehr lehrreich ist, dass die Gruppe alleine klar kommen muss und das nun auch schon zum dritten Mal.

Die Begründung dafür will ich ebenfalls gleich aufschreiben und beim nächsten Treff nächste Woche auch sagen.

- Eine Gruppe darf nie nur von einer Person abhängig sein. Das ist und wäre nicht gut.
- Das Nichtwissen, was mit einem Gruppenmitglied los ist, ist natürlich für die Gruppe ebenfalls sehr schlecht. Allerdings ist mir selber das in den letzten Monaten sehr häufig selber so passiert. Dadurch ist vielleicht den Teilnehmern klarer, dass es wichtig ist Bescheid zu geben, wenn man nicht kommen kann.

Nach der Gruppe – bei der ich nicht war – besucht mich gegen 21.00 Uhr jemand aus der Gruppe. Ich erkläre warum ich nicht gekommen bin. Nächste Woche will ich auf jeden fall wieder gehen.

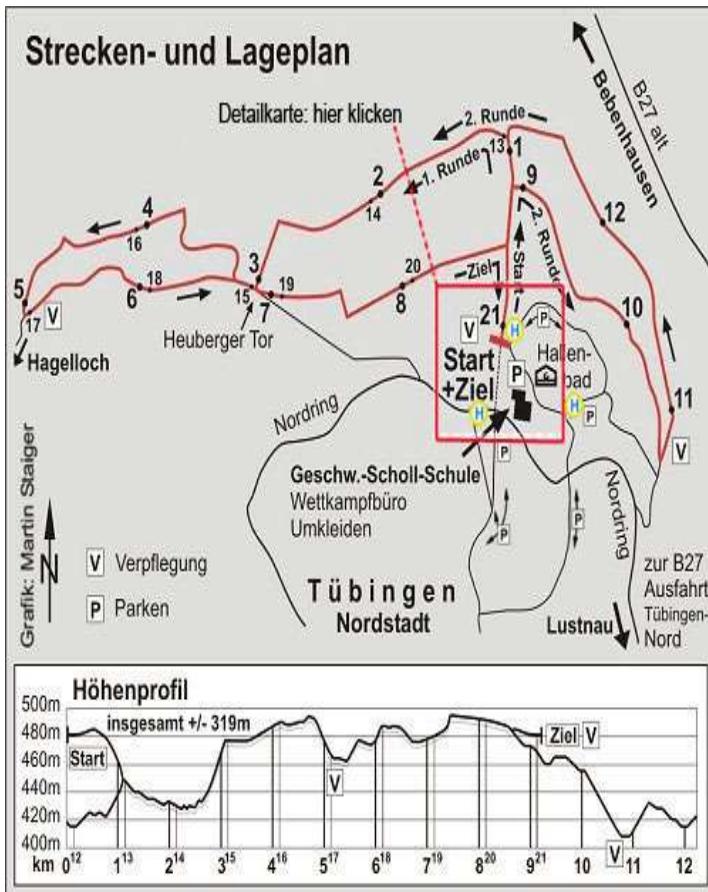
Samstag vor dem Halbmarathon

helfe ich jemandem aus der Gruppe Waiblingen beim umziehen in eine größere Wohnung. Mit der Existenzgründermesse wird es heute nichts mehr werden. Ich möchte heute nichts Größeres mehr unternehmen.

Die jetzigen Halbmarathon – warum tue ich mir das an?

Letztendlich liegt der Grund darin – ich habe es mir irgendwann einmal vorgenommen. Es ist einfach auch die Chance diesen Vierer, der mit von der LBS angeboten wurde tatsächlich fertig zu bekommen.

Es kann aber auch sein, dass ich etwas bockig bin. Manchmal ist das notwendig um nicht in seinem Loch zu verschwinden.



Auf den Höhenunterschied bei km 2,0 – 3,5 wurde ich schon aufmerksam gemacht. Er wird zweimal gelaufen. Das zweite Mal wird bei km 14,0 – 15,5 sein. Das bedeutet, wenn dieser überstanden ist, dann sieht es gut aus.



Allerdings geht mir bei diesem Halbmarathon schon mächtig die Düse. Ich habe definitiv zu wenig trainiert. Nicht mehr wie vor dem Bottwartalmarathon. Wie habe ich beim Beginn meines Trainings einmal geschrieben. Ich will! Das wird wohl morgen erneut notwendig sein.

03.12.2006

Halbmarathon

Ich hatte es befürchtet und es ist so eingetreten. Die Anreise hat noch gut geklappt.



Nach drei Kilometer diese erste Steigung ging mir ganz schön in die Beine. Bei km 10 war ich aber trotzdem noch halbwegs in meinem Soll – die Zeit 1 Std. 5 Min. Die ganze Zeit war ich aber irgendwie nicht so richtig drin und dachte mehr daran ich schaff das nicht. Einmal so richtig locker laufen ist mir nicht gelungen.



Nach der zweiten Steigung war dann die Luft so ziemlich raus. Immer wieder eine kleine Gehpause. Das ist noch viel zu früh. Die letzten drei – vier Kilometer bin ich dann nur noch gelaufen. Wadenkrämpfe zeichneten sich ab, sobald ich laufen wollte. Also ließ ich es. Ich wollte nur noch ankommen. Kilometer 18, dann Kilometer 19. Das letzte Stück schön eben zum richtig schön laufen. Ging aber leider nicht. Immer wieder wurde ich auch überholt. Das war dann noch zusätzlich frustrierend. Da waren auch Läufer dabei von denen ich nie gedacht hätte, dass die schneller sind. Ich blieb aber konsequent (ironisch) und bin bis zum Schluss gelaufen. Dass die Zeit nicht so gut würde wie beim letzten Lauf war mir klar. Dass sie dann aber so schlecht ist!!! 2 Std. 44 Min 21 Sec. !!! So lange will ich nie mehr brauchen.



Warum war ich so schlecht?

Ich denke das hat drei Gründe:

- 1.) die Strecke war sehr anspruchsvoll mit den Steigungen
- 2.) ich war die vergangene Woche überwiegend schlecht drauf und auch das hatte Auswirkungen
- 3.) viel zu wenig Training, taten das Übrige.

Letztendlich lag es aber wohl nur am mangelnden Training. Das bedeutet, dass ich wenn ich weiter laufen will einfach regelmäßig trainieren muss.



Und ich will weiter laufen. An Silvester steht der nächste Lauf an.

Trotzdem bin ich froh gelaufen zu sein. Das war eine neue Erfahrung für mich.

Die Urkunde

Eine Medaille gab es diesmal leider nicht.

04.12.2006

05.12.2006

Warum und wie oft?

Diese Frage stelle ich heute beim meinem Psychologen. Die letzte Woche, als ich drei Tage wieder zurückgefallen und auch erst später aufgestanden bin geben mir schon zu denken.

Wie oft kommt es zu einem Rückschlag? Wann hab ich es geschafft?

Diese Frage beschäftigt jeden, der mit Depressionen zu kämpfen hat. Mich ja auch schon lange. Ich denken jetzt bin ich über den Berg und dann kommt wieder ein Rückschlag.

Gründe für Depressionen noch einmal:

- Trennungen jedweder Art
- Kränkungen
- Überforderung

Häufig wird allerdings die Grundlage schon in den ersten beiden Lebensjahren gelegt. Diese sind allerdings schwierig heraus zu finden.

Laut einem Vortrag den eine Teilnehmerin aus einer Gruppe angehört hat liegen die Rückfälle bei 80 %.

Daher ist es auch für mich erforderlich einen Notfallplan zu machen. Was machen wenn ich wieder z.B. liegen bleiben will?

Mein Psychologe empfiehlt mir auch ggf. einen Brief zu schreiben. An meinen alten Arbeitgeber – macht übrigens gerade wieder Werbung auf Plakatwänden und hat den teuersten Beitragsatz unter allen Krankenkassen.

Mit diesen Gedanken beschäftige ich mich auch bei der Hinfahrt. Auf der Fahrt sehe ich einen Mann im Rollstuhl auf dem Gehweg fahren. Heute war in der Ortschaft auch Müllabfuhr und große Mülleimer stehen auf der Strasse. Natürlich mitten im Gehweg. Der Mann kann also nicht einfach fahren. Nein, er muss auch noch die Mülleimer umfahren oder zur Seite schieben.

Zu Hause maile ich mit Heike. Allerdings muss ich aufpassen, dass sich nicht immer mehr Missverständnisse aufbauen.

Laufen

Das passiert mir nicht mehr, wie in diesem Halbmarathon. Ich fange also erneut an zu trainieren!

Ich laufe wieder auf dem Sportplatz. Heute gleich einmal 12,5 Runden, also 5 km. Am Anfang hat es noch wehgetan und am Schluss habe ich mich richtig gut gefühlt. In den letzten Wochen habe ich mich vergessen, wie schon in der Gruppe gesagt wurde. Ich bin nicht gelaufen.

Wie gesagt, das passiert mir nicht mehr!

03.12.06	2:44:21	21,1 km	31. LBS-Nikolauslauf Tübingen
04.12.06	Pause		
05.12.06	ohne Zeit	5 km	12,5 Runden
06.12.06	Pause		
07.12.06	Pause		
08.12.06	Pause		
09.12.06	Pause		
10.12.06	Pause		
11.12.06	DL	8 km	Trimmdichpfad
12.12.06	Pause		
13.12.06	Pause		
14.12.06	Pause		
15.12.06	Pause		
16.12.06	Pause		
17.12.06	Pause		
18.12.06	Pause		
19.12.06	Pause		
20.12.06	Pause		
21.12.06	Pause		
22.12.06	Pause		
23.12.06	ohne Zeit	5,0 km	12,5 Runden im Stadion
24.12.06	Pause		
25.12.06	35:44	6,8 km	17,0 Runden im Stadion
26.12.06	Pause		

27.12.06	ohne Zeit	1,2 km	03,0 Runden im Stadion
28.12.06	1:03:32	11,2 km	28,0 Runden im Stadion
29.12.06			
30.12.06			
31.12.06		11,2 km	26. Bietigheimer Sylvesterlauf

06.12.2006

Einen Teil meiner Zukunft

konnte ich heute erfahren. Ich war mit der Frau meines Bruders Idris beim Kreisjugendamt in Backnang. Für meinen kleinen Freund Ibo (Sohn) wird für die Zukunft ein Betreuer eingesetzt. Schulschwierigkeiten, Unkonzentriertheit und sonst noch ein paar Kleinigkeiten. Zudem noch einen Lehrer, der Ibo nicht mag.

Es steht also ein Schulwechsel, Betreuung, Gruppe an. Ibo soll wenn alles klappt Ende der sechsten Klasse auf die Realschule kommen. Es sind viele Gespräche zu führen.

Bezahlt wird das alles vom Kreissozialamt. Diese Aufgabe traue ich mir auch zu.

Mal sehen!

Heute kommt auch der Bescheid der Rentenversicherung, dass ich demnächst zu einem Gutachterarzt eingeladen werde.

Auch da – mal sehen!

Für Zeitenwende bin ich noch einmal im Mai / Juni 2005 gelandet, da ich etwas ändern musste. Ich lese die Zeit vor dem Krankenhausaufenthalt noch einmal. Es ist schon seltsam. Es berührt mich immer noch.

Einen kleinen Racheplan habe ich auch noch im Kopf. OB ich das hier stehen lasse, muss ich mir noch genau überlegen. Mein alter Arbeitgeber macht ja diese Werbung auf Plakatwänden. Mal sehen ob ich da nicht ergänzend den Beitragssatz dazu hänge. 15,5 % !

Vor einiger Zeit hatte ich die Krankenkassen Landesgeschäftsstellen und Landesverbände in Baden-Württemberg angeschrieben. Ein

Ergebnis liegt bis heute noch nicht vor. Das ist jetzt sechs Wochen her. Es ging um die Information Gründung von BALANCE und um die Bitte Antragsunterlagen zuzuschicken. Das ist nicht geschehen. Also lasse ich heute eine Erinnerung raus.

Ich bin wütend!

07.12.2006

Jetzt wird es Zeit . . .

das Buch Zeitenwende endlich fertig zu bekommen. Am 09.12.2006 bin ich aus Santiago de Compostela zurückgekommen und ich bin noch immer nicht mit dem Buch fertig. Das sind so Dinge die mich nerven. Sie liegen aber ausschließlich bei mir und es gibt auch keine Ausrede. Ich will das Buch nun endgültig an diesem Tag fertig haben. Noch lieber aber einen Tag vorher, also morgen soll es fertig werden. Warum dieses Datum sogar wichtiger ist wie das Heimkehrdatum schreibe ich morgen auf.

08.12.2006

Zeitenwende fertig

Heute sollte es fertig sein. Pünktlich am vorletzten Tag in der Kathedrale in Santiago de Compostela – vor einem Jahr.

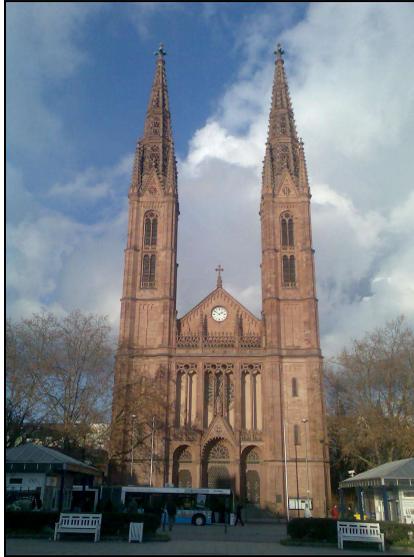
Es hat wieder nicht geklappt. Ich bin nicht weiter gekommen. Dafür habe ich einige andere Dinge gemacht. Internetseite Balance ist weiter vervollständigt - Themenarbeit.

Am Abend war wieder Gruppe. Meine „Fehlzeit“ von 3 x hatte den richtigen Erfolg. Die Anwesenden haben erkannt, dass sie selber ebenfalls Verantwortung übernehmen müssen. Es kann nicht alles an einem liegen. Mein Fernbleiben wurde natürlich auch unterschiedlich aufgenommen. Wenn ich die Gruppen doppeln möchte müssen andere Teilnehmer in die Gruppenverantwortung mit einsteigen. Auch in Schorndorf beginnen wir mit der Themenarbeit. Entsprechende Zettel wurden von den Anwesenden ausgefüllt.

09.12.2006 + 10.12.2006

WIAP

Tag 1: Der Dezembertermin WIAP steht an diesem Wochenende an. Das Thema ist erneut überaus interessant. Das Ziel der Ausbildung ist Familien- und Konfliktberater. Wir lernen, dass es notwendig ist aufzupassen, dass wir unsere eigene Geschichte nicht mit in die Beratung hinein nehmen.



Am Abend besuche ich auf Wunsch einer Teilnehmerin am Seminar diese Kirche. Dort findet ein Adventsgottesdienst statt. Ich bin dem Wunsch sehr gerne nachgekommen. Es hat mir gut getan.

Tag 2:

Fehlt noch etwas

Ein Spiel

Machen sie eine Vierergruppe, kleben einen Zettel auf den Rücken und schreiben den Gruppenmitgliedern positive Eigenschaften auf den Zettel. So wie Sie den Teilnehmer wahrnehmen.

Auf meinem Zettel steht:

Läufer, humorvoll, besonnen, Kinogänger, macht Musik, ist treu, vertrauenswürdig, fürsorglich.

Das alles schon nach so kurzer Zeit. Da kann ich mich nur bedanken. Bis auf Musik dürfte alles stimmen.

Zu Hause mache ich gleich die Zusammenstellung auf dem PC von diesem Wochenende in der Akademie. Darüber wird es fast 1.00 Uhr.

11.12.2006

Wertschöpfung

Radio

Diesen Begriff habe ich heute kurz im Radio gehört. Das ist genau der Fehler, der heute so oft auch im Umgang mit den Menschen vorkommt. Was habe ich davon. Vor allem im Berufsleben, die Firmen und Unternehmen sehen den Menschen, den Beschäftigten nur in Verbindung mit Wertschöpfung. Der Mensch zählt nicht mehr viel, er ist austauschbar geworden.

Ich möchte dagegen einen anderen Begriff setzen. Dieser beginnt auch mit Wert und sollte nicht nur in den Firmen und Unternehmen mehr verbreitet sein, nein auch im Alltagsleben und im Umgang miteinander. Dieser Begriff heißt **Wertschätzung**. Gemeint ist eine Wertschätzung ohne Wertung der Person.

In der Akademie wurde eine schöne Geschichte erzählt.

Der Spiegelsaal

Ein Hund kommt in einen Spiegelsaal. Er sieht viele andere Hunde darin und fängt an zu bellen. Alle Hunde die er sieht, bellen zurück. Er bellt und bellt, aber die Hunde geben nicht auf und bellen immer weiter zurück. Irgendwann ist er so erschöpft und bricht zusammen und ist tot.

Ein anderer Hund kommt irgendwann ebenfalls in den Spiegelsaal. Er sieht die anderen Hunde und wedelt mit dem Schwanz. Er freut sich die anderen zu sehen. Diese wedeln ebenfalls mit dem Schwanz und freuen sich ihn zu sehen.

Nach einer Weile, verlässt er zufrieden und glücklich den Spiegelsaal und geht weiter seinen Weg!

Heute am Montag bin ich ziemlich müde aufgestanden. Das anstrengende Wochenende macht sich bemerkbar.

Anrufe von Freunden aus der Selbsthilfegruppe füllen den Vormittag. Auch eine Krankenkasse ruft an – ich hatte ja reklamiert – und es stellt sich heraus, dass wohl ein Fehler auf unserem E-Mail vorliegt. Es wurde geantwortet, aber es ist nichts angekommen.

Der Anruf brachte für mich auch einen sehr wichtigen Punkt. Für die Zuschüsse von BALANCE ist der Verband (VdAK) zuständig. Ich erhalte die Telefonnummer und auch die Adresse. Der wichtige Punkt ist aber etwas anderes. Ich wurde in meiner Arbeit für

Selbsthilfegruppen, Entstigmatisierung von Depressionen und Ängsten und der Wichtigkeit und Notwendigkeit dieser Aufgabe bestätigt. Ein weiterer Punkt: Wir werden im Jahr 2007 einen Vortrag bezahlt bekommen zum Thema Depressionen und Ängsten. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Es handelt sich um einen Professor und eine Kapazität auf seinem Gebiet.

Es wird immer weiter gehen. Die kleine Schneeflocke wird immer größer werden. Depressionen werden mich nie mehr los lassen. Das ist doppeldeutig. Ich werde lernen mit meinen Depressionen zu leben. Auch das Thema Depressionen wird immer mein Thema bleiben durch die Arbeit die ich begonnen habe.

Am Nachmittag gehe ich mit jemandem aus der Gruppe auf einem Trimm dich Pfad laufen. Es ist für mich gut, ich wäre sonst nicht gelaufen und es ist auch für meine Laufpartnerin gut, sie wäre wohl ebenfalls nicht gelaufen. Wir haben auch vieles bereden können.

12.12.2006

Psychiatrieplan für den Kreis

Heute erhalte ich wieder einige Anrufe und auch Mails von Gruppenmitgliedern. Ein Anruf vom Landratsamt ist für die Zukunft äußerst wichtig. Er ist vom Sozialplaner und es geht um die Erstellung eines Psychiatrieplanes, bzw. auch um die Überprüfung desselben. Die Frage ob ich Interesse an einer Mitarbeit habe ist schnell beantwortet. Natürlich! Es wird ein längeres Gespräch und ich erhalte im neuen Jahr eine offizielle Einladung.

Drei Autos – keines läuft!

Heute Mittag will ich jemandem helfen bei einem Gespräch bei einer Sozialarbeiterin – fahre mit dem Auto los – und höre ein Geräusch wenn ich bremse. Ich vermute, die Bremsbelege.

Der Bus ist untauglich. Der Rover hat den Auspuff verloren.

Wird Zeit, dass es schneit – damit wir Schlitten fahren können.

Heute war ein ziemlich harter Tag

Gespräche

- ein SHG - Teilnehmer ist in der Tagesklinik (ab heute)
- ein SHG – Teilnehmer war bei einem Sozialbetreuer
- einer SHG – TN ist wieder im Loch (hatte gedacht es wäre geschafft)
- ein SHG – TN ruft an und geht auch nicht so überwältigend

- NEMO meldet sich – hängt ebenfalls durch
- noch ein Gruppenmitglied (schwerer krank) geht es auch nicht so doll

und sonst?

- Zeitenwende ist immer noch nicht fertig (ist aber in Ordnung)
- Bin unruhig wegen dem Gutachtertermin
- missgelaunt

Wachtherapie

Da mein Auto kaputt ist, kann ich ja morgen ebenfalls nicht fahren. In den letzten Tagen hatte ich etwas an den Pfützenbildern beim Buch gearbeitet und irgendwie fehlt das heute alles wieder. Ich bin zwar jetzt schon ziemlich müde, aber ich werde wieder eine Wachtherapie machen und einige Dinge aufarbeiten.

Ich bin zwar spät ins Bett, aber es hat nicht die ganze Nacht gereicht und ich bin auch nicht arg weiter gekommen. Ich habe gesimst und gemailt.

Unter andere folgende E-Mail beantwortet (hier werden selbstverständlich keine Namen genannt. Das geht schon richtig in die letztes Jahr geschriebene Geschichte „Ein Woche meines Lebens in fünf Jahren.“ Nur war ich wieder einmal um einiges schneller.

Hallo Günter, komm grad von meinem Sohn. Könntest Du ihn mal anrufen? Es soll doch morgen ins xxx und er hat Bammel, dass er abgewiesen wird. Auf seinem Einweisungsschein steht Suizidgefahr und da das xxx nur eine Rehaklinik ist, meint er, dass er abgewiesen wird und nach Winnenden in die Psychiatrie (geschlossene Abteilung) kommt. Da hat er Riesenangst davor, vergitterte Räume, strenge Ärzte, kann net mehr über sich selbst bestimmen usw. (hat er von einem Kollegen). Kannst Du das mal richtig stellen? Versuchs bitte mal. (Hoffentlich geht er ran).
Lg. v. xxx

Meine Antwort:

Hallo xxx,

ich hab yyy gerade gesprochen. Ich habe ihm auch mal meine Handy-Nummer gegeben. Unabhängig davon wo er hinkommt, dass er mich notfalls anrufen kann. Den Schrecken von Winnenden hab ich versucht ihm wegzunehmen, selbst wenn er dort auf die geschlossene Abteilung kommen würde. Hab ihm auch von meinem Aufenthalt erzählt. Soweit ist also alles im grünen Bereich. Kannst ihm ja auch noch mal anrufen.

Hab ihm erzählt, dass Du mir geschrieben hast und mich gebeten hast - da wir uns aus der Gruppe kennen.

Lieben Gruß!

Bis nachher!

Günter

13.12.2006

Es geht weiter mit . . .

- neuen Bauantrag abholen und an Baurechtsamt
- Auto wegbringen – zur Reparatur
- Termin Arzt verlegen – Überschneidung Gutachter
- Mein Vetter hat Geburtstag
- Förderanträge für Krankenkassen fertig machen
- usw.

Am Nachmittag arbeite wegen den Selbsthilfegruppen an den Förderanträgen.

Es könnte der Eindruck entstehen, dass mir alles leicht von der Hand geht, aber das ist leider nicht der Fall. Ich muss da schwer aufpassen dass ich nicht wieder in ein Loch falle und mich nicht überanstreuge.

Später erhalte ich den Rückruf von der Werkstatt. Es sind alle Bremsbeläge und -scheiben und hinten ein Bremsblock defekt. Die Kosten belaufen sich dann auf ca. 700 €uro. Die Frage die sich stellt, soll ich mich darüber aufregen?

Oder soll ich froh sein, dass auf der Fahrt nach Wiesbaden bzw. zurück nichts passiert ist. Danke mal ich bin lieber dankbar!

Aber was mache ich, wenn ich einmal nicht mehr kämpfen will!

Dumme Gedanken!

Wieder schlafe ich einmal mit den Kleidern.

14.12.2006

Wichtig!

Heute habe ich wieder meinen Termin beim Psychologen. Auf der Fahrt schreibe ich mir Dinge auf die ich ansprechen möchte.

- Wiesbaden – das Wochenende
- Defektes Auto – Bremsen
- Gutachtertermin (macht mir etwas Angst)
- Keine Briefe geschrieben (wie letztes mal vorgeschlagen)
- Förderanträge Selbsthilfegruppen (was so läuft)
- Diese vielen Rückfälle die ich mit bekomme
- Zwei Tage in Kleidern geschlafen

Es kam aber etwas anders. Über erzählen von Wiesbaden kam ich auch zum Thema Vertrauen.

Erzähle von Santiago de Compostela letztes Jahr und dem Spruch der in meinem Kopf war und dass ich daraus sehr vieles an Kraft schöpfe. Mein Vertrauen wohl irgendwann einmal in der Jugend erschüttert wurde und ich mich schwer tue zu vertrauen. Diese beiden Pole kämpfen miteinander.

Dieses Vertrauen von Santiago, das ich auch oft genug schon weiter erzählt habe und das Vertrauen das mir mal abhanden kam.

Mir kamen beim Psychologen die Tränen und ich konnte es schwer erklären und für mich nachvollziehen.

Das Gespräch wurde durch ein Telefonat unterbrochen und ich war für die Pause sehr dankbar. Da ist etwas an dem ich arbeiten muss und auch mit Marion reden werde.

Die anderen Punkte habe ich danach noch kurz angesprochen.

Ein Gummibaum in dem Zimmer bringt mich auf einen Gedanken. Daher mache ich ein Foto. Was hat es damit auf sich?



Die Blätter am Ende des Baumes sind am größten. Das ist seltsam, da diese den weitesten Weg zu den Wurzeln haben.
Das Neue das entsteht - die großen Blätter - ist die Zukunft.
Das Alte – die kleinen Blätter und die Wurzeln – die Vergangenheit.

Beides gehört zusammen !

Der heutige Termin beim Psychologen war wieder sehr, sehr wertvoll.

Tarot

**Eingabe am 14.12.2006
für das kommende Jahr / die kommende Zeit**

. . . das habe ich vor einem Jahr auch gemacht!

Das Thema: Die Sonne

Vor Ihnen liegt ein neuer Morgen und sonnige Zeiten. Falls Sie in einer Krise steckten, ist es nun geschafft. Sie haben die Nacht überwunden, kommen auf die Gewinnerseite und fühlen sich gesund, frisch und wie neugeboren. Diese Leichtigkeit spüren Sie in allen Bereichen des Lebens und natürlich auch in Ihren persönlichen Beziehungen. Sie strahlen Zuversicht aus und lösen jetzt selbst hartnäckige Probleme mit links. Genießen Sie diese Zeit unbekümmert und großzügig, damit auch andere an Ihrer Freude teilhaben.

Wie es Ihnen damit geht, was Ihnen dabei hilft oder Sie beeinträchtigt, zeigt die Zusatzkarte.

Zusatzkarte:

Wie es Ihnen damit geht: Man wird Sie kritisieren. Verteidigen Sie sich nicht vorschnell, sondern hören Sie aufmerksam zu. Sie könnten sonst eine wichtige Information oder Erkenntnis verpassen.

Quintessenz: was Tarot Ihnen rät:

XIX Die Sonne + X Rad des Schicksals

Gehen Sie großzügig und optimistisch vor (Sonne), es ist jetzt an der Zeit (Schicksalsrad), die Angelegenheit zu meistern (Magier).

Wie ich das sehe:

Es ist wie letztes Jahr merkwürdig. Es ist genau das Richtige zum richtigen Zeitpunkt. So wie letztes Jahr alles gestimmt hat, so ist es nun wieder. Gerade heute mit dem Vormittag beim Psychologen ist dieses Ergebnis noch bemerkenswerter.

Für mich heißt es, weiter den Menschen, auf die ich treffe Mut zu machen und aufmerksam zu sein was mir – was auch immer – sagen will. Das können Menschen, Begegnungen oder aber Ereignisse sein.

Gruppe unter Freunden

Das ist das wie ich die Gruppe mittlerweile in Winnenden empfinde. Die ist heute Abend. Aber auch in den anderen Gruppen ist es nicht anders wie hier. Heute besprechen wir ein Problem, das eine Teilnehmerin hat recht ausführlich. Anschließend geht es ebenfalls um die Themen für die Gruppenarbeit.

Die Themen

- 1. Was machen wenn negative Gedanken aufkommen?
- 2. Kränkungen
- 3. Zukunftsängste
- 3. Überforderung

. . . stehen ganz oben auf der Liste.

Auch meinem Bruder Idris hat die Gruppe gut getan und ich gehe anschließend noch mit zu ihm nach Hause. Es war ein richtig schöner Abend. Idris hat auch noch eine prima Idee bezüglich ikdj.

15.12.2006

Wieder da . . .

Es ist seltsam, aber heute ist es wieder da mein altes Vertrauen. Wahrscheinlich war das Aufbrechen beim Psychologen notwendig. Heute bin ich seit langem einmal wieder mit Pia unterwegs gewesen. Es ist ein herrlicher sonniger Vormittag. Vor allem ist es mir bei der Runde mit Pia gelungen, wieder einmal Fotos zu machen. Das ist sehr wichtig für mich, da ich mich bei jedem Foto freuen kann.







Für mich war das fotografieren gut, da ich mich bei jedem Foto gefreut habe.

Wieder daheim erhalte ich eine E-Mail vom Landratsamt wegen dem bevorstehenden Gesundheitsbrief:

Hallo Herr Schallenmüller,
ich wollte mich nochmals kurz bei Ihnen melden. Ihr Text für unseren Infobrief Gesundheitsförderung ist in Ordnung, ich übernehme ihn ohne Änderungen. Allerdings reicht es uns wohl nicht mehr den Infobrief 2/2006 noch im alten Jahr zu verschicken, es wird wohl bis Mitte Januar dauern.

Ich wünsche Ihnen schöne und erholsame Feiertage und einen guten Rutsch nach 2007.

Alles Gute und viele Grüße von
Kai Schroeder

Ich freue mich sehr darüber! Dann erhalte ich noch eine E-Mail:

Sehr geehrter Herr Schallenmüller,

vielen Dank nochmals für unser bemerkenswertes Telefonat.

Hier der besprochene Buchtipp:

"WARUM ICH FÜHLE, WAS DU FÜHLST"

Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone
von Joachim Bauer

ISBN-Nr. 3-455-09511-9

Wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!!!

Herrn Prof. Dr. Volker Faust erreiche ich erst am 19. Dezember 2006.
Ich melde mich dann bei Ihnen und gebe Bescheid wegen der
Vortragsveranstaltung.

Mit den besten Grüßen
ein schönes Wochenende

xxx

Gruppe und Themen

Immer mehr stellt sich heraus, dass die geplante Arbeit mit Themen sehr wertvoll wird. Diese Arbeit hat auch sehr vieles mit dem positiven Menschenbild, das ich mir aneigne zu tun. Und mit meiner Wertschätzung allen Teilnehmern gegenüber unbesehen der Person.

Die Vorteile sind:

- die Teilnehmer wirken selber mit
- haben am Schluss auch ein Ergebnis (Selbstbewusstsein)
- Ergebnis – auch mit für zu Hause (zum nachlesen)
- Problem wird in den Raum gestellt und wir unterhalten uns über das Problem und nicht das Problem einer Person
- Die Arbeit wird positiv angelegt.

In der heutigen Gruppe in Schorndorf wurden ebenfalls die Themen festgelegt.

Zusätzlich hab ich auf den Eisberg aufmerksam gemacht, den eigentlich jeder Teilnehmer. In die Gruppe mitbringt. Näheres lesen Sie bitte in der Anlage

„Der Eisberg“

nach.

16.12.2006

Sonne

Heute musste Pia kurz nach sieben dringend Gassi. Das macht sehr häufig meine Frau. Als Ausgleich bin ich heute los.

Irgendwann habe ich gedacht ich verbinde den „Ausgang“ gleichzeitig mit Lauftraining. Eigentlich zwei Fliegen mit einer Klappe. Also los! Unterwegs treffen wir eine andere Gassigängerin und wir unterhalten uns kurz. Sie meint man muss aufpassen, dass man sich

bei der kalten Luft nicht erkältet, wenn man es nicht gewohnt ist. Ich sage darauf, dass ich schon vier Halbmarathons gelaufen bin. Beim weiter laufen (nicht joggen) denke ich: Ups, vielleicht hat sie ja gar nicht mich gemeint, sondern Pia unsere Hündin. Die ist es nämlich wirklich nicht gewohnt.

Big Boss

ist jemand, der auch zu unserer Familie gehört. Es ist die Wüstenrennmaus von meiner Tochter Ulrike. Viele Menschen würden sagen – ist ja nur eine Maus.

Dass ich das anders sehe ist schon an der Tatsache erkennbar, dass ich diese Zeilen um 00.50 Uhr schreibe.

Gestern kam Ulrike und sagte, irgendetwas stimmt nicht mit Big Boss. Wir haben gleich geschaut und gesehen, dass das linke Auge zu war. Wir haben ihn auch noch einmal rausgenommen und gestreichelt. Heute Morgen war dann gestorben.

Morgen werden Ulrike und ich ihn beerdigen.

17.12.2006

Sauna

Heute nehme ich mir wirklich eine Auszeit und gehe nachdem ich am Vormittag einiges geschrieben habe in die Sauna.

Von Roland meinem langjährigen Freund erhalte ich eine CD mit einem Jakobsweg-Song und anderen Liedern. Das freut mich sehr.

Dadurch wird auch mein Entschluss fester, auf jeden Fall im neuen Jahr erneut auf den Jakobsweg zu pilgern. Womöglich nehme ich einige aus den Gruppen mit.

Am Abend schaue ich nach Flügen und es gibt tatsächlich sehr günstige Flüge.

Werde ich mir für die Zeit zwischen Weihnachten und Sylvester vormerken. Für die Ziele die ich mir für 2007 stecken werde.

18.12.2006

Schlechter Traum und Gutachtertermin

Heute bin ich gleich aufgestanden, obwohl ich erst um halbzwei ins Bett gegangen bin. Ich hatte einen blöden Traum und habe mich furchtbar aufgeregt.

Ich habe geträumt, dass ich einen Halbmarathon laufe und einige hundert Meter vor dem Ziel gestoppt habe, da ich noch Zeit hatte und zu schnell war. Irgendjemand hat mir gesagt ich soll anhalten. Nach einiger Zeit habe ich auch meinen ip abgegeben. Wieder einige Zeit später denke ich sollte doch weiter laufen. Da stimmt etwas nicht. Also laufe ich durchs Ziel. Leider kann die Zeit nicht gemessen werden. Alles war umsonst. Ich rege mich auf und streite mich mit dem de gesagt hat ich habe ja noch Zeit.

Termin

Mir ist im Grunde egal was bei diesem Gutachtertermin heraus kommt. Für mich ist vollkommen klar, dass ich nie mehr in ein abhängiges Beschäftigungsverhältnis gehen werde. Für mich ist vollkommen unwichtig, ob eine Rente bewilligt wird oder ob ich einen Kurantrag stellen soll.

Ich werde die Wahrheit sagen, was und wie ich denke. Auch was ich derzeit mit den Selbsthilfegruppen mache. Ich werde und will nicht übertreiben.

Danach werde ich alles so annehmen, wie es kommt. Vielleicht will mir das der Traum sagen. Ich weiß es nicht. So wie es kommt und nicht nur bei dem Termin, so ist es in Ordnung.

Gutachten

Wahrheit

Ich erzähle von der Familie, den beruflichen Werdegang, den Depressionen im Jahr 2001 beim Wechsel, den Schwierigkeiten beim neuen Arbeitgeber, der Übernahme durch die neue Kasse, meine Weg ins Krankenhaus und das dort entstandene Ziel aus dem Krankenhaus. Die Pilgerschaft auf dem Jakobsweg, den Selbsthilfegruppe, den gegründeten Verein BALANCE, vom Buch Zeitenwende und meiner Ausbildung bei der Wiesbadener Akademie für Positive Psychotherapie. Auch meinen „Aufschrieb“ habe ich dagelassen (siehe Anlage).

Insgesamt war ich 1 Std. 45 Minuten beim Gutachter. Später bin ich in Schlosscafe beim Krankenhaus Winnenden. Dort habe ich folgendes in mein Heft geschrieben:

Ob es gut war oder nicht für die Beantragung der Rente ist vollkommen unerheblich. Ich habe den tatsächlichen Stand wiedergegeben und bin mir selber treu geblieben. Jetzt gibt es zwei

Möglichkeiten. Mit beiden Ergebnissen bin ich einverstanden. Sollte eine Rente bewilligt werden, ist das in Ordnung, da ich bei der Wahrheit geblieben bin. Sollte diese nicht bewilligt werden, ist das auch in Ordnung, dann geht mein Weg halt anders weiter.

Ich will die Selbsthilfegruppen weiter machen, den Verein BALANCE und die Dinge die mir wichtig sind. Das wäre mit einer Lüge nicht möglich.

Wieder einmal hat das Ergebnis meiner Pilgerschaft Einfluss auf eine wichtige Entscheidung gehabt.

Wie fühle ich mich jetzt, da ich im Schlosscafe sitze?

Schon auf der Fahrt hierher habe ich mich gut gefühlt. Das hat sich auch nicht geändert. Ich bin sogar ein klein wenig stolz auf mich.

19.12.2006

Morgens um halbvier ein Aufschrei

E-Mail an den ärztlichen Leiter des Winnender Krankenhauses
E-Mail an den Zeitungsverlag Waiblingen

Sehr geehrter Herr Dr. von Maltzahn,
da ich heute früh mit meinem Hund raus musste, habe ich schon früh die heutige Zeitung und den Artikel "Psychiatrie erklärt sich für leistungsunfähig" gelesen.

Anbei erhalten Sie eine eben abgegebene Pressemeldung des Vereines BALANCE e.V. zur Kenntnis.

Mit freundlichen Grüßen aus Schorndorf
und den besten Wünschen für einen guten Tag

Günter Schallenmüller
(1.Vorsitzender BALANCE e.V.)

Die Pressemeldung habe ich heute um halbvier geschrieben und abgegeben. Unser Hund Pia musste früh raus und ich habe danach die Zeitung gelesen. Dabei die folgende Überschrift.

Psychiatrie erklärt sich für leistungsunfähig

Mit demonstrativem Aufnahmestopp wollen Winnender Krankenhauspsychiater auf Sparmaßnahmen hinweisen.

Die abgegebene Pressemeldung ist im Anhang beigefügt.
Danach bin ich nicht mehr ins Bett, nein ich habe geschrieben und Musik gehört.

20.12.2006

Muss aufpassen!

Kurz vor Weihnachten . . .
Geschenke überlegen oder auch nicht . . .

Marion und ich hatten heute einen Termin bei den Stadtwerken Schorndorf. Unser Stromzähler war irgendwann ausgefallen und wir müssen uns über die Konsequenzen unterhalten.

Unser Ansprechpartner erklärt uns was passiert ist. Er hat auch schon ausgerechnet wie viel ks nachzuzahlen sind. Es ergibt sich ein Betrag von ca. 1.100 €. Wir müssen nun verhandeln, wie der Preis evtl. nach gedrückt werden kann. Ich erkläre das letzte Jahr mit der Abwesenheit im Krankenhaus und später auf dem Jakobsweg. Bügeln ist für acht Monate ausgefallen, duschen war unnötig (in dem Umfang) und auch die Waschmaschine ist nicht so häufig gelaufen.

Wir schauen uns den Fehler im Zähler an und kommen zurück auf die Nachberechnung. Dabei wird festgestellt – Ups! – aber macht ja nichts (ist ja nicht mein Geld), da war ein Rechenfehler. Nachzahlung ist nicht 1.100 € - nein die Nachzahlung wird jetzt mit 1590 € beziffert.

In mir kocht es und ich rege mich so auf dass ich aufstehe und sage sie sollen machen was sie wollen. Dann stehe ich auf und gehe raus. Das ist zwar gemein gegenüber Marion, aber ich konnte in dem Moment nicht anders.

Sofort waren Gedanken da die total in die alte Richtung ging.
Marion ist ohne mich besser dran.
Was soll ich eigentlich hier auf dieser Welt.

Als Marion nach 25 Minuten kam hab ich nur gesagt: Mich interessiert das nicht, was rausgekommen ist.

Wir haben dann auch nicht mehr darüber gesprochen!

Am Nachmittag habe ich jemanden aus der Gruppe besucht und später fast zwei Stunden geschlafen.

Danach bereite ich meine Einladungen für den Geburtstag vor. Muss mich aber immer wieder unterbrechen, da ich nicht konzentriert arbeiten kann.

Am Abend bekomme ich einen Anruf von einer lieben Freundin. Sie hat heute von ihrer Ärztin gesagt bekommen, dass sie alle ihre Traumata bearbeitet hat. Sie hat geweint vor Glück und als erstes bei mir angerufen.

Chapada – Panatal

Jetzt ist es zwölf vor zwölf. Ich werde wohl wieder nicht viel schlafen. Ich fordere Unterlagen für mein 2007 – Ziel an. Zwischendurch waren es einmal drei Ziele von denen ich eines auswählen wollte. Heute habe ich mich entschieden welches Ziel ich mir nächstes Jahr vornehmen werde.

Südamerika – Brasilien – Chapada – Panatal

Das wird mein Ziel sein! Mit Rucksack und darin alles was ich brauche.

Wegen Termin und näheren Einzelheiten habe ich bereits eine E-Mail verschickt.

siehe Anlage

www.pantanal.ch





Mein neues Ziel also Brasilien!

Die Familie wird wohl durchdrehen!

Im Herzen Südamerikas liegt die Chapada, ein grünes Hochplateau auf 800 Metern über Meer mit schroffen und zerklüfteten Felswänden, imposanten Wasserfällen und bizarren Felsformationen. Rund 300 Quadratkilometer der Chapada bilden einen Nationalpark mit einer großen Artenvielfalt an Tieren und Pflanzen. Die größte Attraktion sind jedoch die Wasserfälle, allen voran der Véu de Noiva (Brautschleier), der 70 Meter tief stürzt.

Eine geteerte Strasse windet sich hoch zum sehenswürdigen Bergstädtchen Chapada dos Guimarães. Die 15000-Seelen-Ortschaft liegt rund 60 Kilometer nordöstlich von Cuiabá, der Hauptstadt des brasilianischen Bundesstaates Mato Grosso. In Chapada ist auch der geodäsische Mittelpunkt Südamerikas, wie Satellitenmessungen ergeben haben. Aber damit sind die Cuiabanos, wie sich die Einwohner von Cuiabá nennen, überhaupt nicht einverstanden. Viel lieber halten sie sich nach wie vor an der Messung aus dem Jahr 1909 fest. Demnach war nämlich ihre Stadt, Cuiabá, der Mittelpunkt Südamerikas.

In Chapada dos Guimarães steht die Igreja de Nossa Senhora de Santana, die im Jahr 1779 erbaut wurde und die älteste Kirche des Bundesstaates ist. Jeweils im Juli findet im Städtchen das große Festival do Inverno, das Winterfest, statt. Dieses beinhaltet vor allem Musik von traditionellen Weisen bis zu modernem Funk. Daneben können aber auch Theaterdarbietungen und Ausstellungen besucht werden.

21.12.2006

Gruppe Waiblingen

Heute Vormittag wollte ich laufen. Der Termin mit dem letzten Lauf – Sylvesterlauf in Bietigheim - nähert sich unaufhaltsam und ich habe wieder einmal zu wenig gemacht. Dann kommt ein Anruf. Vor einigen Tagen hatte ich jemandem eine Aufgabe gegeben: Schreib doch mal auf – „**Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren.**“ Da hab ich wohl etwas angerichtet. Auf jeden Fall kam einiges in Bewegung und es war noch mal ein Gespräch notwendig.

Versuch es selber einmal lieber Leser.

Schreib einmal auf: Was machst Du/Sie denn in fünf Jahren in einer Woche.

Fang mal an: Montag – was machst Du da? Mit Wem? Wo?

Dann mach weiter: Dienstag – wen triffst Du? Wie ist Dein Tag?

Und die restliche Woche . . .

Vergiss dabei aber bitte nicht. Alles was da ist – Du hast fünf Jahre Zeit. Spring also nicht gleich fünf Jahre weiter.

Lass Dir Zeit – das ist wichtig. Ich konnte die Geschichte für mich zwar in einem Rutsch runter schreiben, aber ich hatte letztes Jahr im Krankenhaus auch genug Zeit zum nachdenken.

Lass dem Gedanken im Unterbewusstsein vor sich hin wachsen. Er kommt zum Vorschein, wenn es soweit ist.

Lass Dich nicht beschränken von deiner Vergangenheit. Suche was vergraben ist in deinem Innesten. Was machst Du gerne. Denke auch an vermeintlich unmögliche Dinge.

So jetzt aber zur Gruppe in Waiblingen. Das war wirklich großartig. Schöne weihnachtliche Stimmung. 18 Teilnehmer. Ich habe ein Büchlein geschenkt bekommen nachdem jeder daraus vorgelesen hat. Jeder der Anwesenden hat auf einem vorbereiteten Blatt unterschrieben. Das ist genau das was ich in meiner Geschichte „Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren“ geschrieben habe. Das ist mit Geld nicht aufzuwiegen.

Ich habe den Ball wieder zurückgegeben an die Anwesenden. Alles was in dem Büchlein steht gilt auch für die Anwesenden.

Der ganze Abend war richtig schön!

22.12.2006

Frühauftsteher

Wieder einmal ab halbvier – Pia musste raus. Ich bin wieder aufgeblieben. Langsam bürgert es sich ein, dass ich dann Zeitung lese, Kaffee mache und schreibe.

Ich lese auf einer Internetseite vieles zum Thema Depressionen und Ängsten.

Habe das Ergebnis meiner Anfrage zu Brasilien:

hallo guenter schallenueller

merci fuer ihre anfrage!

sie koennen zu jeder jahreszeit ins pantanal und zur chapada reisen. juli - anfang oktober sieht man massenmaessig am meisten tiere. die landschaft ist eher karg.

in der regenzeit (oktober - april) sieht man auch tiere jedoch nicht in der masse. die landschaft ist gruen und kraeftig.

juli - september hat es sehr viele besucher. (ferienzeit)

ausserhalb der high-season hat man mehr zeit fuer sie. (oktober - juni)

unsere paket-programme und unser service sehen sie unter:
www.pantanal.ch

wir sind flexibel und auch fuer neue programme zu haben!

mit freundlichen gruessen

Jetzt ist die Frage WANN?

Mich erreich eine E-Mail von Juan aus Santander mit Fotos vom letzten Jahr auf dem Jakobsweg.



Ich (Alemania) Yves (Belgica) Erika (Japon) Juan (Espania)

Das war eine großartige Zeit und ich denke mit Sehnsucht zurück! Auch ein Ziel für das Jahr 2007 – Jakobsweg!

Zeitenwende

Vor den Planungen für das neue Jahr sollte aber einiges zum Abschluss gebracht werden. Mein Buch Zeitenwende zum Beispiel. Ich muss es jetzt endlich fertig haben.

Ein E-Mail an den Verlag ist heute weg gegangen.

siehe Anlage

22.12.2006 zurück in der Schlosskirche Winnenden

Eine sehr liebe Freundin, die ich sehr mag, hat mir gesagt, dass heute Weihnachtsgottesdienst in der Schlosskirche Winnenden ist. Seit einiger Zeit habe ich das Heftchen „Meine Versprechen“ für Pfarrer Rabus fertig und wollte es ihm schon lange vorbei bringen.

siehe Anlage

Also bin ich in die Kirche. Der Gottesdienst hatte schon begonnen. Es war sehr schön. Hier hatte ich am 31. Oktober 2005 meinen Pilgersegen von eben Pfarrer Rabus.

Auf einmal sitzt jemand neben mir:
Er hat damals einige Tage bevor ich loszog gesagt: „Lass die Menschen in Ruhe, dann lassen sie dich in Ruhe.“ Damals hab ich gedacht: Nein ich lasse sie nicht in Ruhe.

Heute sitzt er also auf einmal neben mir, er singt mit, ist aber doch unruhig. Das Blatt mit den Liedern nimmt er nicht. Dieses Blatt mit den Liedern gebe ich am Schluss nach dem Gebet. Ich hab ihm 20 € reingetan. Dafür, dass er neben mir saß. Zuerst wollte er das Blatt einfach hinlegen und nicht mitnehmen. Ich hab ihm gesagt er solle es einschieben. Das hat er dann getan.

Ich werde wohl nie erfahren wie das weiter ging. Ob er das Blatt doch noch weg geworfen hat (mit den 20 €uro) oder irgendwann reingeschaut und sich wohl gewundert hat.

Nach der Andacht konnte ich dann auch Pfarrer Rabus das Büchlein übergeben.



Schlosskirche Winnenden

Weihnachtsfeier 2006

23.12.2006

Es geht alles weiter

Es ist wirklich das schlechte Gewissen, das mich antreibt. Nicht mehr lange und der letzte Lauf steht an.

Wenn ich nicht trainiere wird es ein Debakel geben. Also geht es wieder mal auf den Sportplatz. Ich nehme mir fünf Kilometer vor und die laufe ich dann auch. Es ist wie am Anfang. Das Ich Will! ist sehr gefragt.



Meine Gedanken fließen, teilweise zurück und teilweise schon ins Jahr 2007. Ich laufe Runde um Runde – bloß nicht zu schnell.

Nach zehn Runden fällt mir auf, dass ich mit Grausen an die letzten 2 ½ Runden denke. Oh je noch so weit.

Ist das im Leben nicht auch manchmal so, dass man sich vor dem fürchtet was noch vor einem liegt, anstatt stolz darauf zu sein was hinter einem liegt.



Immer in der Spur bleiben – auch wenn es mal eisig wird!

Ich habe die Runden ohne Pause geschafft. Das ist aber nur die halbe Strecke und es ist mir schon etwas scher gefallen. Vor allem das Tempo wird beim Sylvesterlauf höher sein.

Ach ja bevor ich es vergesse . . .

. . . in der Stuttgarter Zeitung ist ebenfalls ein Bericht gekommen.

Aufnahmestopp für Psychriepatienten angeordnet

Der ärztliche Direktor erklärt die Kapazitäten im Winnender Krankenhaus für erschöpft – Ministerium: Kein Grund für Maßnahmen.

Da schicke ich doch gleich auch noch mal meine Meldung von BALANCE weg.

Nachtrag: Meine Pressemeldungen sind leider in beiden Zeitungen nicht gekommen. Sehr schade!

Päckchen

Ein weiteres Puzzleteil erhalte ich heute auch für die Aufklärungsarbeit von BALANCE. Eine Teilnehmerin hat eine

Broschüre „Depressionen“ mitgebracht. Diese ist prima und gut verstehbar aufgemacht. Ich setze mich an den PC und fordere einfach mal Material an.

Und! Heute ist das Päckchen gekommen:

Inhalt:

- 100 Patientenfragebogen
- 25 Patientenbroschüren Alter
- je 5 Patientenbroschüren türkisch, serbokroatisch und russisch
- 50 Patientenbroschüren „Kraftvoll“
- 1 Buch Kasper
- 50 Stimmungskalender
- 50 Patientenbroschüre Depressionen

Das ganze ist kostenlos!

Anrufe aufgrund Einladung zum Geburtstag

Die Einladungen sind ja alle raus und heute kommen schon die ersten Anrufe.

Hab wohl doch einige überraschen können.

Auch vom Pilgern im letzten Jahr kommen Antworten. So Ingrid aus Belgien die ich in Santiago de Compostela getroffen habe.

Ich bin sehr dankbar!

Dear Günter,

Have a wonderful Christmas with your wife and your three lovely daughters! Hope you are feeling fine. I will celebrate Christmas with my boy-friend (we are living together nowadays) and his two sweet daughters.

Last weekend I went to Madrid and we had a kind of small camino-reunion. It was very nice.

All the best for the new year and who knows: maybe in 2007 we'll meet again!

Love, Ingrid x

Und noch ein paar E-Mails

Hallo Günter,

Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt. (Paul Claudel)

Ich danke Dir für Dein Vertrauen
und
wünsche Dir, Deiner Frau und Deinen Kindern,
ja und auch Pia die zur Fam. gehört ein
besinnliches,
friedliches Weihnachtsfest,
und für das neue Jahr alles Gute,
Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg.
Besonders Dir Günter Danke auch für die
Selbsthilfegruppe in Schorndorf.
PS: Habe für Pia einen Freund gefunden ich
nenne ihn Pio.

Ganz liebe Grüße und eine dicke Umarmung
teppichmäßig an Dich Günter

von Gisela und Fam.

* * *

24.12.2006

**Guten Morgen lieber Freund, ich wünsche dir und deiner Familie
einen gesegneten Heiligen Abend. Ich freue mich auf unser
Wiedersehen im Neuen Jahr.
Herzlichst ANGELIKA**

* * *

**lieber Günter
und schön das es dich gibt!
Ich freu mich auf Montag.**

* * *

Anruf um 21.00 Uhr

Der Sohn von einer Gruppenteilnehmerin hat sich heute von der
Brücke geworfen und ist gestorben.

Was soll ich da sagen?

24.12.2006

Heiligabend ganz früh

Heute halb fünf Uhr beginnt Heiligabend. Vor drei Stunden bin ich ins
Bett. Pia musste wieder raus und ich bin hellwach. Langsam glaub

ich, dass das nicht normal ist – bei Pia nicht und auch bei mir nicht. Ich bin wieder aufgeblieben und habe vieles geschrieben. Es ist so wie wenn mir nicht genug Zeit verbleiben würde. Ich mach viele Dinge auf einmal. Da wir gestern den Weihnachtsbaum aufgebaut haben, habe ich heute frei. Sonst mache ich das immer alleine und gehe an Heiligabend nicht in die Kirche.

Heute gehe ich mit.

Die Menschen sind schon komisch. Die Kirche ist voll. Eine Dame vor uns hat einen Platz reserviert und winkt demjenigen für den der Platz reserviert ist. Eine andere Frau meint, soll sie doch hin gehen!

Nach der Kirche steht ein Paar neben mir. Die Frau sagt, die Kinder waren zu laut, das Lied (weiß nicht welches) wurde zu langsam gesungen. Das sei jetzt das viertemal gewesen, das sie enttäuscht gewesen wäre. Sie würde jetzt nicht mehr in die Kirche gehen.

Kuchen

Wie jedes Jahr bringen wir an Heilig Abend einen Kuchen in die xxx
Ich gebe noch 20 € dazu.

. . . und einer fehlt!

Ja einer fehlt an diesem Heiligabend. Mein Vater ist auf einem anderen Weg.



mein Vater war letztes Jahr noch mit auf dem Foto

Von meinem Bruder Idris bekomme ich ein schönes Geschenk, das mich sehr freut: eine Wasserpfeife. Wir kennen uns jetzt schon ziemlich lange und freuen uns immer wenn wir beieinander sind.

25.12.2006 1. Weihnachtstag

Joggen im Stadion

Der erste Weihnachtstag ist mit Pause versehen. Ich gehe nur irgendwann ins Stadion um meine Runden zu laufen. Immer wieder mein „Ich Will!“ . Die Zeit spielt keine Rolle mehr. Das hat sich geändert zum Beginn des Laufens. Ich möchte meinen letzten Lauf am 31.12. – meinem Geburtstag – unbedingt gut absolvieren. Nicht mit einer guten Zeit – nein – mit einem guten Gefühl. Wieder ist ein Jahr vorbei.

Das Laufen hat gut geklappt. Heute waren 17 Runden dran. Leider musste ich dann auf die Toilette, sonst wäre ich weiter gelaufen. Morgen geht es weiter.

Über den Tag mache ich wieder viele verschiedene Dinge. Ich schreibe an den Büchern und gehe an den Geschäftsplan von ikdj. Immer wieder bekomme ich ein Zeichen irgendwo her. Diesmal von meinen Mädels mit einem Buch „Schlemmerreise im Rems-Murr-Kreis“. So entsteht auch auf der neuen Homepage etwas Zusätzliches.

26.12.2006 2. Weihnachtstag

Mitten in der Nacht beginnt der nächste Tag

Heute früh bin ich erst um halb zwei ins Bett. Als Marion mit Pia raus muss gehe ich ins Bett. Ich war aber vorhin schon einmal draußen. Wieder zurück gibt Pia immer noch keine Ruhe. Diesmal geht Katrin mit raus.

Um viertel nach drei – immer noch keine Ruhe. Also stehe ich auf und gehe auch noch mal mit raus. Daraus wird ein einstündiger Spaziergang. Halb fünf sind wir wieder zurück. Pia schläft jetzt und ich bleibe auf. Trinke Kaffee und Cola.

Momentan bin ich ziemlich durcheinander. Unterwegs habe ich überlegt, dass ich vielleicht irgendwann einmal einfach in die Nacht hinausgehe.

Wie im letzten Jahr und schon das gesamte laufende Jahr schreibe ich meine Gedanken aktuell nieder. Nachträglich werden diese dann

von mir nicht mehr verändert. Somit sind auch die Gedanken dabei, die ich sonst bei reiflicher Überlegung nicht aufschreiben würde.

Heute Morgen habe ich den letzten Eintrag auf die Homepage www.depri_jaweg.de gemacht.

Den Vormittag bin ich ins Bett gegangen und habe geschlafen. Am Nachmittag bringe ich bei diesem Buch die Anlagen in die richtige Reihenfolge. Ich sehe auch, dass es dieses Jahr doch einige Rückschläge gegeben hat. Ich frage mich, wie lange ich das alles noch Marion zumuten will.

27.12.2006

Heute in der Stuttgarter Zeitung

Soziale Kälte in den Firmen

Der katholische Betriebsseelsorger kritisiert den Umgang vieler Unternehmen mit ihren Mitarbeitern. Er sieht aber auch Lichtblicke.

Die Beschäftigten werden von Projekt zu Projekt gehetzt

Arbeit hat für Menschen einen hohen Stellenwert. Trotzdem sind viele Beschäftigte unzufrieden. Es sind die Bedingungen rund um den Arbeitsplatz, das Verhalten untereinander – diese Faktoren verunsichern und schüren Ängste.

Aus dem Text: Leben Führungskräfte und Beschäftigte oder gar Arbeitslose in einer Welt?

Es ist auch von Wertschätzung die Rede.

Komisch, ich hatte erst was darüber geschrieben.

Beim Arzttermin erzähle ich wie es mir geht. Dass ich Nächte durchmache. Die Ärztin meint ich muss aufpassen. Workaholic ist ein Problem für mich und natürlich auch die Wertschätzung die mir dafür entgegen gebracht wird.

28.12.2006

Antwort des Verlages und gleich wieder zurück geschrieben

28.12.2006

ra/l/Sch

Ihre E-Mail vom 22.12.2006

Sehr geehrter Herr Schallenmüller,

wir bedanken uns für Ihre oben genannte E-Mail und möchten Sie bitten, uns Ihr Manuskript in ausgedruckter Form inklusive aller Illustrationen zur Einsichtnahme zu übersenden.

Ein persönliches Gespräch ist erst dann sinnvoll, wenn Ihnen unser Verlagsangebot vorliegt und Sie an einer Zusammenarbeit auf dessen Grundlage interessiert sind. Gerne können wir in diesem Falle einen Gesprächstermin vereinbaren.

Auch wir möchten Ihnen nun ein gutes neues Jahr wünschen und verbleiben

mit freundlichen Grüßen
Verlags- und Imprintgruppe
R.G. Fischer
Ute Raab

Hallo Frau Schöner,
vielen Dank für die rasche Antwort. Ich sehe Sie müssen auch zwischen den Feiertagen arbeiten.

Ich füge Ihnen ein Schreiben des Verlages vom 09.08.06 im Anhang bei. Das Manuskript war im August bereits einmal in DIN A4 - Form bei Ihnen. Ich habe dieses nun auf DIN A 5 gebracht und die Fotos übernommen. Im o. g. Schreiben ist von Lektoratskorrekturen die Rede. Werden diese auf der gespeicherten Datei vorgenommen oder auf vorliegendem Papierexemplar?

Nur zu Sicherheit. Soll ich Ihnen das Manuskript in DIN A 5 Form und nicht auf CD schicken?

Herzliche Grüße aus Schorndorf!

Mit freundlichen Grüßen
Günter Schallenmüller

Laufen?

Das müsste ich jetzt eigentlich.

Jetzt ist es 12.00 Uhr und ich drehe mich im Kreis. Laufen, Buch, Sauna (hab ich abgesagt), Auto weg bringen, laufen.

Also dann mal der Reihe nach . . .

- **Auto ist in der Werkstatt – der Auspuff wird angeschweißt.**
- **Sauna sage ich ab – hätte sowieso keine Ruhe gefunden.**
- **Laufen siehe unten**

Na also – geht doch. Das war der vorletzte längere Lauf vor Ende des Jahres. Ein Testlauf für Sylvester, den Bietigheimer Sylvesterlauf. Der vierte Teil des LBS-Cup. Das hatte ich mir vorgenommen, nach dem Stuttgarter Zeitungslauf. Noch mal in Frage gestellt beim Tübinger Halbmarathon. So und nun heute dieser Test. Ich bin 28 Runden gelaufen. Wieder mal mit meinen Streichhölzern. Es hat sehr gut geklappt. Vor allem bin ich durchgelaufen ohne zwischendurch eine Pause einlegen zu müssen. Gebraucht habe ich 1 Std. 03 Min 32 sec. für die 11,2 km. Da bin ich zufrieden.

. . . und am Abend die letzte Gruppe in Winnenden

Der letzte Gruppenabend in Winnenden im Jahr 2006 verlief sehr, sehr schön. Manches aus der Kindheit kam heute zum Vorschein. Gemessen an dem was bei manch anderen aus der Jugend mitgegeben wurde, geht es mir gut. Das habe ich heute erkennen dürfen. Einen weiteren wichtigen Punkt, ich verstehe warum manches so gelaufen ist und ich habe meinen Einklang gefunden und bin damit heute auch einverstanden.

Eine Teilnehmerin verteilt die persönlichen Menschenrechte. Diese find ich so toll, dass ich sie im Anhang beifüge.

siehe Anlage

Tja und dann kurz vor halb zwölf – also 23.30 Uhr – ich gestehe mache ich etwas, was mir schon eine Weile im Kopf herum gegangen ist. Auch mit meinem Psychologen habe ich darüber gesprochen.

Nun ich habe es getan. Ich habe . . . Nein ich darf es hier nicht schreiben.

29.12.2006

Wieder nicht geschlafen

Heute habe ich – ich bin um halb drei ins Bett gegangen, vermutlich etwas zu wenig geschlafen.

Der Artikel in der Stuttgarter Zeitung ist heute tatsächlich drin, was mich riesig freut.

siehe Anlage

Wie war das damals nach meiner Krankenhausentlassung? Das hatte das Motto, das auch heute noch stimmt:

„Zeichen setzen und Farbe bekennen!“

Letzte Nacht habe ich einiges auf der Homepage von BALANCE e. V. eingegeben. Bestehende Gruppen / fehlende Gruppen. Heute telefoniere ich mit jemandem aus Ludwigsburg, der Interesse an einer Selbsthilfegruppe Depressionen hat. Ich teile die beiden Internetadressen mit und wir vereinbaren ein erneutes Telefonat im neuen Jahr. Die Einrichtung einer Gruppe für den Raum Ludwigsburg wird also im kommenden Jahr vorangetrieben. Ähm, ich meine im Januar.

30.12.2006

morgens 5.00 Uhr

30.12.2006	
	Das Jahr neigt sich, Sie sind in Höchstform. Sie haben sagenhaft gute Laune.

Ich habe Muskelkater und das nicht wenig von meinen 28 Runden. Pia musste raus und ich setze mich hin zum schreiben, mache Kaffee und lese Zeitung.

30.12.2006

Ziele 2007

Ich schreibe sie wieder auf – meine Ziele für das neue Jahr, so wie ich es schon oft gemacht habe zwischen Weihnachten und Sylvester.

Vielleicht inspiriere ich jemanden auch darüber nachzudenken, welche Ziele er/sie verfolgt.

Also meine Ziele für 2007:

- Weiterhin die Selbsthilfegruppen Depressionen und Ängste
- Gesamt 25 Gruppen in Baden-Württemberg von BALANCE
- Die Menschen die dahinter stehen auf ihrem Weg zu begleiten bzw. ihren Weg zu finden
- Ausbildung WIAP erfolgreich abschließen
- Selbständigkeit mit ikdj wagen
- Jakobsweg mit 6 – 8 Personen aus den Gruppen im Mai 07
- Jakobsweg mit 6 – 8 Personen im Oktober 2007
- Brasilien – Chapada – Panatal im ?
- Buchveröffentlichung ZeitenWende und IchWill! und die Vermarktung / Verlagsarbeit
- Buch „Erzähl mir Deine Geschichte“
- Bücher Tschemi / Hupsi / Bärlü
- Umbau / Ausbau des Hauses
- Urlaub mit Marion

Glücklicherweise habe ich die Ziele schon vor einigen Tag aufgeschrieben. Heute Nachmittag stimmt überhaupt nichts mehr.

Mich kotzt alles an! Dann habe ich erst mal eine Runde geschlafen.

Später sieht alles wieder etwas besser aus. Was war?

Das Auto (Rover) ist wegen dem Auspuff in der Werkstatt.

- Kosten laut Gespräch beim weg bringen ca. 200,- €
- Heute Anruf – Kosten 80,- € - musste nur geschweißt werden.
- Ab in die Werkstatt; Auto ist noch auf der Hebebühne; die Reifen werden gezeit; total abgefahren! ! ! Die Spur dürfte auch etwas haben, da einseitig abgefahren!
- Also wieder heim – Sommerreifen drauf machen lassen. Zurück in der Werkstatt – die gehen auch nicht mehr.
- Der Zylinderkopf – repariert im März 2006 – ist ebenfalls nicht dicht.
- Dazwischen noch ein Disput mit Katrin

Tja und das war es dann!

Das habe ich erst nach dem schlafen aufgeschrieben. Wie heißt es „Alles ist relativ!“

Auf einer Karte die ich heute bekomme steht ein guter Spruch:

Lebensklugheit bedeutet:
alle Dinge möglichst wichtig, aber keines völlig ernst zu nehmen.
Arthur Schnitzler

Morgen mein letzter Lauf. Zum Glück kein Halbmarathon, sondern nur 11,2 km. Alles ist so gekommen wie es sein sollte. Wenn ich einmal so auf mein Leben zurück schaue, wie auf dieses Jahr dann bin ich zufrieden.

31. Dezember 2006

Besondere Menschen III

Es ist schon lange her. Vieles ist in der Zwischenzeit geschehen. Das Jahr 2005 brachte einschneidende Änderungen mit sich. Zu Beginn dieses Jahres war vieles unklar.

In diesem Jahr hatte ich die Gelegenheit, viele neue Menschen kennen zu lernen. Dafür bin ich sehr dankbar. Vor allem, dass ich unvorbelastet und ohne Groll auf die Vergangenheit in Gespräche gehen kann.

Im Krankenhaus damals habe ich „Besondere Menschen I“ geschrieben. Damals die Patienten im Krankenhaus. Danach auch noch im Krankenhaus „Besondere Menschen II“. Das waren die Ärzte und Pfleger im Krankenhaus, vor deren Arbeit ich auch noch heute Hochachtung empfinde.

Nun heute und zum Schluss dieses Jahres erneut . . .

Stelle Dir vor Du lädst wildfremde Menschen zu einem Treffen ein. Du weißt so gut wie überhaupt nichts von diesen Menschen. Nur dass alle ein ähnliches Problem und doch wieder so unterschiedliches Problem haben.

Diese Menschen sind absolute Kämpfer. Ihnen wurde in ihrem Leben nichts geschenkt und auch nichts einfach gemacht. Viele Schläge und Niederschläge waren zu verdauen.

Die vielen Fragen die sich diese Menschen stellen sind anderweitig aufgeschrieben. Hier nun am Ende des Jahres möchte ich über diese Menschen sagen und schriftlich festhalten:

Es sind besondere Menschen!

Nicht durch ihre Krankheit, nein sondern wie sie sind. Es ist zu tief gehenden Gesprächen gekommen. Es wurde in den Selbsthilfegruppen gelacht, geweint, gescherzt, geredet und geschwiegen. Es war einfach alles dabei. Wir haben uns in den Arm genommen, getröstet und waren vielfach einfach auch außerhalb von den Gruppen füreinander da. Ich denke wir entwickeln uns weiter. Zwar oft mit Zweifeln, wir hätten auch auf manches absolut verzichten können, aber ich denke das hat alles einen tieferen Sinn und wir entwickeln uns wirklich weiter.

Auf dem Flyer von BALANCE steht:

„Depression ist auch immer eine Chance.“

Eine Krankenschwester hat das während meines Aufenthaltes zu mir gesagt. Diese Chance wahrzunehmen, Geduld aufzubringen, auch wenn es nicht gleich klappt, das ist das größte Problem.

Depressive Menschen bringen viele gute Eigenschaften mit. Sie sind sehr pflichtbewusst, haben eine für sich (oft selber zu hoch gelegte) hohe Messlatte, sind feinfühlig, selten Ich-Menschen und noch einige Dinge mehr.

Auf dem Flyer steht noch:

„Depression ist die Fähigkeit mit tiefster Emotionalität zu reagieren.“
(von Prof. Nossrat Peseschkian)

Wie viele Menschen können das heute noch? In dieser kalten Gesellschaft wo der Profit über den Menschen gestellt wird. Diese Menschen, die ich kennen lernen durfte haben diese Gabe.

Sie suchen, suchen in sich, stellen in Frage, haben viele Zweifel und sind doch am Ende ihres Weges gereifter und wie in einem Spiel auf einem höheren Level.

Also: Ich mag sie alle!

Dieses besondere Menschen III habe ich auch bei meiner Geburtstageinladung mitgeschickt.

31. Dezember 2006

Nach dem Aufstehen habe ich Marion meine Ziele für das Jahr 2007 lesen lassen. Beim Ziel Brasilien – Chapada meinte sie scherzhaft:

„Ich schick Dich zu den Eskimos als Pinguin!“

Wie meint sie das bloß?

Pia ist ziemlich verstört durch die Knallerei. Bin sehr froh, dass sie bei einer befreundeten Hundebesitzerin für Sylvester unterkommen kann.

Sylvesterlauf

Auf diesen Lauf arbeite ich schon seit dem 1. Halbmarathon in Stuttgart hin. Heute ist es endlich soweit. Das Ende des Jahres und mein letzter Lauf. Ich bin gut aufgelegt und fahre auch entsprechend motiviert nach Bietigheim-Bissingen. Der Lauf startet um 14.30 Uhr. Gleich zu Beginn mache ich einige Fotos.



Hier ist das Ziel und hier werde ich auch einlaufen.

Es werden von Minute zu Minute mehr Läufer. Vorbereitungen, umziehen, überlegen mit Jacke oder ohne Jacke. Dies Mal laufe ich mich auch bewusst warm. Nicht so wie in Tübingen.
Wo ist eigentlich der Start? Ich habe die Startnummer 3106 auf blauer Schrift.



Also bin ich im hinteren Starterfeld.



Hier kommen wir her – das ist der Start für die 11,2 Kilometer. Zum Glück und da bin ich froh drum, habe ich diese beim letzten Training bewältigt. Es gilt nicht zu schnell los zu gehen und sich auch nicht von den anderen Läufern locken zu lassen, sondern mein eigenes Tempo zu suchen.

Das gelingt mir auch gut. Die Atmosphäre ist einmalig. Viele Zuschauer sind da und feuern alle Läufer an.

Unterwegs merke ich auch, dass ich gut drauf bin. So kommt es dass ich anfangs zu rechnen ob ich unter eine Stunde kommen kann. Müsste ganz knapp klappen.

200 Meter vor dem Ziel lege ich einen Endspurt an und renne wie von Hummeln gejagt durch das Ziel. Stoppuhr aus: 1 Std. 00 Min 03 Sec. ! Ups ! Hat wohl doch nicht gereicht. Aber hab ja erst nach dem Ziel gedrückt. Vielleicht? Ergebnislisten hängen nicht aus.



Schnell noch ein paar Fotos von der ganzen Atmosphäre. Die Stimmung ist super. Beim Zieleinlauf viele Zuschauer rechts und links.



Jetzt aber nichts wie heim! Meine Gäste warten und meine Geburtstagsfeier.

Ach ja, mit dem heutigen Lauf habe ich auch den Grand-Slam der LBS geschafft. Vielleicht gewinne ich ja sogar noch etwas. Ist aber nicht so wichtig.

Zu Hause schnell duschen. Na ja und natürlich mal schauen ob etwas von Ergebnissen im Internet kommt.

Natürlich kommt etwas:

Günter Schallenmüller / Balance 59 Minuten und 59 Sekunden

Das ist absolut geil und ich freue mich sehr!

Geburtstag + Party

Als ich zu meiner Feier komme – es ist kurz nach fünf Uhr am Nachmittag sind schon viele anwesend. Meinen 50. – feiere ich mit Menschen, die ich vor einem Jahr noch nicht gekannt habe. Viele sind von den Gruppen gekommen, was mich sehr, sehr freut. Ich habe viele für mich wertvolle Geschenke bekommen. Sei es ein gemaltes Bild, sei es ein Spruch auf einer Karte, sei es einfach die Anwesenheit der mir wichtigen Menschen.

Viele haben auch ihre Postkarten mitgebracht auf die sie die Wünsche für das neue Jahr auftragen sollten. Einige möchte ich hier auch niederschreiben.

Mir zur Ehren wurde auch ein Baum aufgestellt und die Anwesenden konnten ihre guten Wünsche für mich aufschreiben. Auch da sollen einige hier stehen.

Es wird auch ein gelungener Abend. Alle haben sich wohl gefühlt. Dieter von der Gruppe macht Fotos und Marion hat eine Stripperin bestellt, die ihre Vorführung und die damit verbundenen Einnahmen für krebserkrankte Kinder spendet. Das finde ich toll. Die Darbietung ist auf großen Applaus gestoßen. Um Mitternacht brachte wie jedes Jahr das Ende und den Beginn eines alten bzw. eines neuen Jahres. Für mich den Beginn eines neuen Lebensjahres. Wir werden sehen was das neue Jahr bringt. Mit diesem Jahresende endet auch dieses Buch.

Vieles wurde erreicht.

Vieles bleibt noch in der Zukunft im Dunkeln.

Diese Zeilen schreibe ich in der Nacht vom 1.1. auf den 2.1.2007.

Einige Dinge sind noch offen

Diese möchte ich auch noch aufschreiben. Keine Bange darüber wird es kein Buch mehr geben.

- Wie ist das Ergebnis der Begutachtung?
- Was passiert weiter in den Selbsthilfegruppen?
- Wie geht es mit dem Verein Balance weiter?
- Wie ist meine persönliche Zukunft, Gesundheit, Beruf oder?
- Kann ich meine Ziele für 2007 erreichen?
- Schaffe ich meine Ausbildung?
- Was wird mit dem Dachausbau?
- . . . und noch so ein paar Unbekannte, wie
- komme ich wirklich nach Brasilien

Es geht also spannend weiter für mich und wohl auch für meine Familie.

Eines ist sicher!

Ich werde weiter schreiben. Vielleicht nur für mich – vielleicht aber auch wieder in Form eines Buches.

Das Ende des Jahres 2006

Ich Will!

Dieses Jahr wurde Anfang des Jahres durch das Training auf einen Marathon unter das Motto „Ich Will!“ gesetzt. So kam es auch zu dem Titel dieses Buches.

Nun am Ende des Jahres – auch durch das kennen lernen vieler Menschen, durch neue Gegebenheiten, neue Erfahrungen ist es wichtig zu sagen:

Ich will! Kann nur eine Seite sein.

Manchmal kommt auch „**Ich Muss!**“ und sehr oft kommt auch „**Ich Darf!**“

„**Ich Muss!**“ ist angebracht bei den Dingen die für Sie lebensnotwendig sind oder auch Dinge die Ihnen wichtig sind. Auch

kleiner Sachen wie die Steuererklärung, müssen gemacht werden. Erst recht, wenn vielleicht Geld zurückkommt.

„**Ich Darf!**“ bedeutet alles. Einfach wirklich alles. Sie dürfen alles tun, natürlich ohne Verletzung anderer Personen. Bei „Ich darf!“ bitte den Korb nicht zu hoch hängen. Sie dürfen einem anderen ein gutes Wort sagen, sie dürfen sich über einen Sonnenaufgang freuen, sie dürfen jemandem mit einem lächeln entgegen gehen, sie dürfen auch anderen Menschen helfen, sie dürfen ihr Schicksal annehmen, so schwer es auch sein mag.

Es gibt viele Dinge die Sie dürfen.

Die Frage die sich stellt ist dann: Sind wir alle dafür auch immer dankbar.

Am Ende dieses Jahres 2006 wünsche ich mir für mich und für Sie:

Die richtige Entscheidung

zwischen

„Ich Will!“ – „Ich Muss!“ und „Ich Darf!“ und „Ich Kann!“

Im Übrigen hätte ich nie gedacht über die gesamte Dauer eines Jahres aufzuschreiben. Das war nicht immer einfach für mich. Trotzdem hat es mir immer sehr geholfen. Vielleicht versuchen Sie es für sich auch einmal.

Dieses Jahr habe ich mich mit vielerlei beschäftigt.

Schließen möchte ich das Jahr mit einer Orientalischen Weisheit und einer Geschichte.

Alles, was geschieht und uns zustößt, hat einen Sinn; doch ist es oft schwierig, ihn zu erkennen. Auch im Buch des Lebens hat jedes Blatt zwei Seiten. Die eine, obere, schreiben wir Menschen mit unserem Planen, Wünschen und Hoffen, aber die andere füllt die Vorsehung, und was sie anordnet, ist selten unser Ziel gewesen.

Orientalische Weisheit

Die Geschichte von der Traurigkeit

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlang kam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens. Bei der zusammengekauerten Gestalt blieb sie stehen und sah hinunter. Sie konnte nicht viel erkennen. Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen.

Die kleine Frau bückte sich ein wenig und fragte: „Wer bist du?“ Zwei fast leblose Augen blickten müde auf: „Ich? Ich bin die Traurigkeit“, flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

„Ach, die Traurigkeit!“, rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

„Du kennst mich?“, fragte die Traurigkeit misstrauisch.

„Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet.“

„Ja, aber . . .“, argwöhnte die Traurigkeit, „warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?“

„Warum sollte ich vor dir davon laufen. Meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?“

„Ich . . . ich bin traurig“, antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme.

Die kleine alte Frau setzte sich zu ihr. „Traurig bist du also“, sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. „Erzähl mir doch, was dich so bedrückt“.

Die Traurigkeit seufzte tief. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie sich das schon gewünscht.

„Ach, weißt du“, begann sie zögernd und äußerst verwundert, „es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest.“ Die Traurigkeit schluckte schwer. „Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bängen wollen. Sie sagen: Papperlapapp, das Leben ist heiter. Und ihr falsches Lachen führte zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: Gelobt sei was hart macht. Und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: Man muss sich zusammen reißen. Und sie spüren das Reißen in den

Schultern und im Rücken. Sie sagen: Nur Schwächlinge weinen. Und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen.“

„Oh ja“, bestätigte die alte Frau, „solche Menschen sind mir oft begegnet.“

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. „Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde, und das tut sehr weh. Aber nur wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich weinen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu.“ Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt.

Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel. „Weine nur, Traurigkeit“, flüsterte sie liebevoll, „ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr an Macht gewinnt.“

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin: „Aber . . . aber – wer bist eigentlich du?“

„Ich?“, sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert wie ein kleines Mädchen.

„Ich bin die Hoffnung.“

Teil 5

Januar - März 2007

und Schluss

Fortsetzung folgt