

Stimme E-Paper: Hilfe, wenn nichts mehr geht HEILBRONN In der Selbsthilfegruppe Strohalm stärken sich Menschen mit Depressionen gegenseitig

Von unserer Redakteurin Petra Müller-Kromer

Der körperliche Zusammenbruch kam morgens im Bett. Da war klar: Nichts geht mehr. Er konnte nicht zur Arbeit gehen. Nicht die 60-Stunden-Woche wieder aufnehmen, die Gängelung von oben ertragen, die mangelnde Wertschätzung, die Forderung, immer noch mehr zu leisten. Er konnte nicht mehr keine Schwäche zeigen. Und gleichzeitig erkannte er, dass er so viel verpasst hatte, weil die Arbeit immer über allem stand. Die Meilensteine in der Entwicklung seiner Kinder.

Und jetzt: Es auch nur zum Hausarzt zu schaffen wegen der Krankschreibung, schien ein Ding der Unmöglichkeit für Karl Fuchs, damals vor vier Jahren, bevor der jetzt 54-Jährige die Diagnose Depression bekam. Jetzt, in der Woche der seelischen Gesundheit, möchten er und andere Betroffene für psychische Leiden sensibilisieren.

Heute sitzt der große Mann mit dem freundlichen Gesicht, der anonym bleiben will und dessen Name wie der der anderen Teilnehmer geändert ist, in der Heilbronner Selbsthilfegruppe Strohalm. Mit Männern und Frauen, viele sind um die 50, Ingenieure sind darunter, Menschen, die ein liebloses Aufwachsen verarbeiten oder traumatischen Erlebnissen ausgesetzt waren, an denen sie ihr Leben lang kauen.

Freude Karl Fuchs geht es derzeit „so gut wie noch nie in meinem Leben“. Er hat die große Krise überlebt, auch seine Ehe hat die große Krise überlebt. Gerade spürt er noch dem Glück der Überraschungsparty zur Silbernen Hochzeit nach, die er mit seiner Frau und Freunden gefeiert hat. Denn er kann sie wieder fühlen, diese Freude, diese Lust am Leben. Lange war das nicht so. Mehr als ein Jahr war er krankgeschrieben, in einer „Abwärtsspirale gefangen, aus der ich ohne externe Hilfe nicht herausgefunden hätte“. Das haben sie alle hier erfahren, seine Leidensgenossen. Wie wichtig Hilfe ist, aber nicht nur von Therapeuten, sondern auch von der Gruppe selbst. Von Menschen mit ähnlichen Problemen. „In der Klinik versteht man theoretisch, dass man auf sich achten muss. Aber wenn man sich hier einen Abend zusammensetzt und überlegt, wie geht es mir, bringt das teils mehr“, sagt Jakob Schwarz. „Ich selbst merke manchmal erst etwas, wenn ich völlig im Arsch bin.“ Der 53-Jährige hält inne. „Wenn mir die anderen sagen, dass sie sehen, wie schlecht es mir geht, hilft es mir wirklich.“

Gleicher unter Gleichen zu sein entlastet. „Keiner, der das nicht erlebt hat, kann sich vorstellen, wie es ist“, sagt Fuchs. „Stell dich doch nicht so an“: Diesen Satz haben sie alle schon gehört, und er tut weh. Gemeinsame Unternehmungen wie Klettern, Wandern und Radfahren stärken die Seele. Janine Dreher, 54, ist über die Reha zu der Gruppe gekommen. „Ich habe gesagt, ich brauche Menschen um mich, ich bin mit sieben Geschwistern aufgewachsen. Plötzlich war ich allein und einsam.“ Vom Freund verlassen, die erwachsene Tochter aus dem Haus, verliert sie wegen eines Gehirntumors, der ihre Sehkraft trübt, die geliebte Arbeit im Kindergarten.

Mit der Lupe eine Umschulung zu absolvieren: eine Schur. Im Bus wird sie eingeklemmt, weil sie nicht schnell genug einsteigen kann, nachts findet sie kaum Schlaf, ist tagsüber todmüde, aber trotzdem: „Wenn ich die Kraft habe, komme ich zur Gruppe“.

Tipps Auch Tipps können hilfreich sein. Etwa, wenn Karl Fuchs sagt: „Egal wie schlimm die Lage ist, es tut gut, sich an ein bisschen Struktur zu halten.“ Die feste Uhrzeit fürs Frühstück oder ein kleines Vorhaben, um den Tag zu überstehen.

„Ich brauchte Menschen um mich, ich bin mit sieben Geschwistern aufgewachsen.“

Janine Dreher

© Heilbronner Stimme GmbH & Co. KG.

<https://www.stimme-epaper.de>