

# Die eigenen Gefühle verstehen und lernen mit ihnen umzugehen

80 auf einen Schlag – Eine Veranstaltung hilft vielen, sich auf den Aus-Weg zu machen

VON KARIN DROLSHAGEN

Werl. Vielleicht war es der Antrieb, ganz einfach helfen zu wollen, der diese weit und breit einzigartige Zusammenarbeit so reibungslos hat verlaufen lassen. Und vielleicht war das auch der Grund für den außergewöhnlichen Erfolg.

„Depression? – nein danke!“ hatten die Organisatorinnen den Tag überschrieben, an dem im Haus der VHS von 10 bis 16 Uhr auf vielfältige Weise auf das Thema eingegangen wurde.

Svenja Seep von der VHS betonte: „Der wirtschaftliche Aspekt spielt heute überhaupt keine Rolle. Alle, die heute hier vortragen und Workshops anbieten, kommen, um ihre Hilfe anzubieten. Das finde ich phantastisch.“

Dr. Birgit Breyer erläuterte kurz das Tagesprogramm, bevor Dr. Bärbel Bettin-Wille auf sehr anschauliche Weise die Zusammenhänge zwischen Hirnleistung und körperlicher Betätigung erklärte. Nun wurde verständlich, warum man beim Dauerlaufen „den Kopf frei bekommt“, und warum es so wichtig ist, sich nicht nur hin und wieder „was Gutes“ zu tun, sondern regelmäßig.

Dr. Bärbel Bettin-Wille verglich den menschlichen Körper mit einem Auto: „Man kann nicht immer nur Vollgas geben: Es reicht auch nicht, hin und wieder zu tanken. Man muss solch einen komplizierten Mechanismus auch warten und pflegen.“

Wie eine solche Pflege und Wartung aussehen kann, konnten die Teilnehmer anschließend in diversen Workshops ausprobieren.

„Etwas zu tun ist das Wichtigste“, sagen Barbara Burges und Petra Kerkenberg. Barbara Burges ist diplomierte Sozialarbeiterin und Ansprechpartnerin für die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS). Petra Kerkenberg leitet im Kreis seit vielen Jahren zwei Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen. Eine trifft sich im Alten Schlachthof in Soest, die andere im



Sie zeigten am Samstag auf anschauliche Weise sehr unterschiedliche Möglichkeiten auf, wie man Traurigkeit, depressiven Verstimmungen, Depressionen und Burn out entgegen wirken kann. Es ist mitunter einfacher, als man glaubt... Foto: Hennecke

Werler Walburga-Haus.

Sie erleben immer wieder: „Wenn ich meine Gefühle verstehe, kann ich besser mit ihnen umgehen.“ Medikamente helfen immer nur kurzfristig, aus einer tiefen Depression herauszufinden.

.....  
**Langfristig hilft nur, in Bewegung zu kommen – was bedeutet, den „inneren Schweinehund“ niederzuringen und dann wirklich aufzustehen und etwas zu tun.**  
.....

„Antidepressiva sind nur eine Krücke!“ Langfristig hilft nur, in Bewegung zu kommen – was bedeutet, zuerst den „inneren Schweinehund niederzuringen und dann wirklich aufstehen

und etwas zu tun.

Was für ihn das Richtige ist, muss jeder selbst herausfinden.

Was am Samstag zum „Schnuppern“ angeboten wurde: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Feldenkrais, Hatha-Yoga, Lach-Yoga, Cranio-Sacral-Körpertherapie, Ernährungsberatung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, Stimme, Klang und Ausdruck, Musiktherapie, und das Kennenlernen der therapeutischen Wirkung durch bildende Kunst.

Die „Moral“ von Erich Kästner bestätigte sich auch hier: „Es gibt nichts Gutes – außer man tut es.“

Die 80 Teilnehmer waren nach der Begrüßung und den ersten erklärenden Worten, vor allem aber auch durch die Warmher-

zigkeit, die ihnen entgegen gebracht wurde, bereit, sich auf Unbekanntes einzulassen. Ohne den düsteren Gedanken, „versagen“ zu können, wagten sie sich in die unterschiedlichen Gruppenräumen und testeten aus, welche Form der Selbstwahrnehmung ihnen am ehesten zusagt.

Barbara Burges und Petra Kerkenberg: „Es ist wichtig, dass depressive Menschen körperlich in Bewegung kommen, etwas tun, ohne darüber nachzudenken.“ Deutlich wurde, dass die erste Bewegung gleichzusetzen ist mit dem ersten Schritt auf einen der vielen Wege, die aus einer Depression herausführen können. Ganz nebenbei: Diese Angebote sind auch hilfreich, „das Auto“ ganz einfach so zu warten und zu pflegen. Den Lebensfreude-Tank

kann man auch auffüllen, bevor er auf Reserve ist...

Neben der Bewegung sind auch Entspannung und Ausdruck Möglichkeiten, düstere Gedanken zu vertreiben, bevor sie sich so lähmend auswirken, dass Menschen sich zu nichts mehr fähig fühlen. Die Veranstaltung „Depression? – nein danke!“ war am Samstag ein erster Schritt. 80 Menschen konnten teilnehmen, 20 kamen mit ihrer Anmeldung zu spät. Viele warten auf eine weitere gute Gelegenheit, den inneren Schweinehund zu überwinden und den ersten Schritt Richtung Aus-Weg zu machen.

Barbara Burges von der KISS, ☎ 02921 / 30 21 62, und Svenja Seep von der VHS, ☎ 02922 / 97 24 12, sind gern behilflich, wenn es um weitere Hilfestellungen geht.