

Gegen Nebenwirkungen und Isolation

VEREINT IM VEREIN: Die "Selbsthilfe mit Köpfchen" bietet Austausch und Sport für Menschen mit psychischen Problemen.



Arme kreisen, Arme strecken: Trainer Frank Schulz (rechts) zeigt, was hinter Tai Chi steckt. Foto: Thomas Kunz

WIEHRE. Konzentrierte Stimmung im Keller des Heinrich-Hansjakob-Hauses: Mittendrin steht Frank Schulz, ihm gegenüber machen zwei Männer und eine Frau nach, was er vorführt – leicht in die Knie gehen, die Arme kreisen, strecken, drehen. Frank Schulz ist Trainer der chinesischen Kampfkunst Tai Chi, die vor allem zur Entspannung und aus gesundheitlichen Gründen genutzt wird. Auch von dem Mini-Kurs, der sich hier trifft, gefördert von der AOK: Hier treffen sich Menschen mit seelischen Problemen vom Verein "Selbsthilfe mit Köpfchen".

Es sieht immer wieder aus, als hätten sie einen Gegner vor oder neben sich. Als würden sie jemanden mit aller Kraft von sich wegschieben. Dabei ist überall nur Luft. "Man sieht eine Bewegung und weiß nicht, wozu sie gut ist", sagt Trainer Frank Schulze. Manchmal lüftet er solch ein Geheimnis und zeigt, dass es um simulierte Kampfbewegungen geht: So wie jetzt, als er Gabriel Schaufelberger gegenüber steht, erst seine Arme scheinbar sinnlos vor ihm hin und her dreht – und dann plötzlich ausholt, um ihm rasend schnell heftig auf seine Gesichtshälften zu klopfen. Normalerweise kommt es nicht zu diesem letzten Schritt, es geht um Sport, nicht um einen Kampf.

Die acht Brokate, wie die Übungen genannt werden, die sich vermutlich ab dem 12. Jahrhundert in China entwickelten, kräftigen die Muskeln, dehnen die Bänder und regen die Durchblutung an. Außerdem trainieren sie die Konzentrationsfähigkeit, denn der Ablauf der Übungen ist eine Choreographie, die alle verinnerlicht haben müssen. Dass Tai Chi gut tut, steht für die drei Menschen fest, die sich hier jede Woche treffen, nach einer Weile kommt noch ein vierter dazu.

Für alle ist die "Selbsthilfe mit Köpfchen" mehr als ein Sportverein

Warum sind sie so wenige? Das ist eines der Probleme, die sich aus ihrer Situation ergeben. "Menschen, die starke Medikamente nehmen, sind schwer zu mobilisieren", sagt Gabriel Schaufelberger vom Vorstand der "Selbsthilfe mit Köpfchen" – einer, der sich entschlossen hat, mit seinem Namen öffentlich aufzutreten. Er ist Ende 40, nach seiner Scheidung und dem Abbruch seines Physik-Studiums wegen starker Prüfungsängste ging es ihm so schlecht, dass er 1993 einige Zeit in der Psychiatrie verbrachte. Nun nimmt er seit 15 Jahren Medikamente, bezieht Erwerbsunfähigkeitsrente, ist aber auch ohne Erwerbsarbeit ausgefüllt: Zum einen als Kassenwart, Schriftführer, Webmaster und in vielerlei Hinsicht Manager der "Selbsthilfe mit Köpfchen", für die er auch das jeweilige Sportangebot und Besuche in der Psychiatrie im Projekt "Betroffene informieren Betroffene und Angehörige" (Biba) organisiert. Zum anderen engagiert er sich im Landes- und Bundesverband für Psychiatrieerfahrene – und in der SPD. So vielseitig und aktiv wie möglich leben trotz ihrer Probleme: Das wollen auch Nora V. und Sven H. (Namen geändert), die regelmäßig zum Tai-Chi-Training kommen. Beide sind, wie etwa die Hälfte der 90 Mitglieder der "Selbsthilfe mit Köpfchen" berentet, beide schlucken Medikamente gegen Psychosen. Da ist Bewegung und Sport umso wichtiger, das kann auch Nebenwirkungen lindern, sagt Sven H. Doch für alle ist die "Selbsthilfe mit Köpfchen" natürlich mehr als ein Sportverein, es geht um Austausch, das Verständnis unter Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Das findet vor allem in den zwei Gruppen zu den Themen Depressionen und Psychosen statt.

Ist die Gesellschaft offener geworden gegenüber Menschen mit psychischen Problemen? Zumindest beim Thema Depression tut sich was, finden Sven H. und Nora V. – bei Psychosen hapert es noch.

SELBSTHILFE MIT KÖPFCHEN

Gegründet: 2000.

Mitglieder: 90.

Angebot: Zwei Selbsthilfegruppen zu Psychosen und Depressionen, Kontakt zu weiteren Gruppen (unter anderem zu den Themen Borderline und Ängsten), Sportangebote (zurzeit Tai Chi), Projekt "Betroffene informieren Betroffene und Angehörige" (Biba), Mitarbeit in regionalen und überregionalen Gremien.

Mitgliedsbeitrag: 10 Euro/Jahr.

Kontakt: <http://www.smkev.net> telefonischer Kontakt auch über den "Treffpunkt", Schwarzwaldstraße 78 d, 0761 / 612202.

Autor: anb

Autor: Anja Bochtler