



## Seelisch ins Gleichgewicht finden

**Weihnachtsaktion** Der Arbeitskreis Leben (AKL) macht mit „Verrückt? Na und!“ Jugendliche fit im Umgang mit Krisen und Stress. *Von Nicole Mohn*

Beim Thema psychische Erkrankung haben viele Menschen eine Sperre. „Nach wie vor ist das Thema stark Tabu-behaftet“, sagt Gabriele Alberth vom AKL. Dabei kann es jeden treffen. Wenn der Stress überhandnimmt, sich die Gedanken im Kreis drehen. Oder eine Erkrankung das Leben auf den Kopf stellt.

Wie bei Christof. Mit 32 Jahren stach er sich beim Essen auf einmal die Gabel ins Knie. „Zwei Tage vorher hab ich noch auf einem 3000er gestanden“, erinnert er sich. Nur 24 Stunden später war klar: Ein Tumor wächst in seinem Kopf. Krampfanfälle prägen nach der Operation über zehn Jahre seinen Alltag – und den

seiner Frau und den zwei kleinen Kindern. Tritte hat er kassiert, wenn er auf der Straße einen Anfall erlitt und umkippte: „Du Säuferei“, hat ihn einer auch mal beschimpft.

Heute geht es Christof gut. Und er lässt Schüler und junge Erwachsene an seinen Erfahrungen teilha-

„Ich habe gehofft, dass niemand Angst vor mir hat.“

**Gina**  
Die „Lebenslehrerin“ beschreibt, dass viele Menschen psychische Erkrankungen für ansteckend halten.

ben. Er ist einer von sechs sogenannten „Lebenslehrern“, die im Rahmen des Projektes „Verrückt, na und?“ der Lebenskrise ein Gesicht geben.

Ihre Geschichten sind es, die das Projekt ins wahre Leben zoomt. Kein konstruiertes Beispiel, keine graue Theorie, sondern etwas ganz Reales. Ein Mensch, ein Schicksal. Mitunter starker Tobak, doch mit einem Ende, das durchaus Mut macht. „Wir möchten den Schülern vermitteln, dass es auch, wenn etwas ganz entgleist, eine Chance gibt, wieder aus der Krise herauszukommen“, sagt Pädagogin Gabriele Alberth, die das Projekt leitet und betreut.

Die Erfahrungen, die die Lebenslehrer mit den Teilnehmern des Projektvormittages teilen, machen Auslöser für Lebenskrisen greifbar. „Schlechte Gedanken hat jeder mal, aber wenn sich

das häuft, sollte man sich Hilfe suchen“, sagt Gina. Sie leidet seit ihrer Kindheit unter einer endogenen rezessiven Depression. Erkrankt wurde die Krankheit aber erst, als sie schon längst erwachsen war und mitten im Berufsleben stand. Die Diagnose war dann wie eine Erlösung für sie. „Davor habe ich gedacht, ich bin eine blöde, zickige Kuh, die keiner mag“, erzählt Gina.

Auch sie hat ihre Krankheit inzwischen im Griff, ohne medikamentöse Unterstützung. Nimmt aktiv am Leben teil, hat ein kleines Unternehmen und eine Familie. Sie hat Strategien entwickelt, wie sie einer Welle begegnet. Was ihr gut tut, ist Schlaf. „Man braucht Ruhe im Körper, um Ruhe in den Geist zu bekommen“, ist sie überzeugt.

Mal abschalten, ausruhen, sich etwas Gutes tun, auf sich achten. Beispiele wie diese dringen zu den Workshop-Teilnehmern durch. „Wenn ich merke, dass ich zu wenig schlafe, ist das ein Zeichen“, sagt Gabriele Alberth. Diese Warnsignale zu erkennen, sich ihrer bewusst zu werden, auch darauf zielt das Projekt „Verrückt, na und?“ ab. „Es geht uns darum, den Blick auf die eigene Gesundheit zu richten und eine Achtsamkeit zu entwickeln“, erklärt Ursula Strunk vom AKL. Und zu zeigen, dass es Hilfe gibt, wenn man selbst es nicht mehr schafft, mit einer Situation klarzukommen.

Vor allem wollen die Lebenslehrer zusammen mit Gabriele Alberth vom AKL das Tabu und die große Unsicherheit aufbrechen, mit dem das Thema psychische Erkrankung noch immer behaftet ist. Ein Tabu, das die Lebenslehrer immer wieder zu spüren bekommen.

Lebenslehrerin Petra ist beispielsweise immer wieder überrascht, wie wenig ihre Mitmenschen über die unterschiedlichen Krankheitsbilder wissen: „Ist das ansteckend?“, ist zum Beispiel eine Frage, die nicht selten ge-

### Der Arbeitskreis Leben (AKL)

**Seit über 30 Jahren** begleitet der Arbeitskreis Leben (AKL) Menschen durch schwere Zeiten. Wer im Leben nicht mehr weiterweiß, vielleicht sogar mit dem Gedanken spielt, Suizid zu begehen, findet in den beiden Beratungsstellen zuverlässig Beistand und längerfristige Begleitung.

**Krisenbegleiter** geben Hilfesuchenden während der Krise Halt und begleiten sie durch den Alltag. Neben den hauptamtlichen Kräften zur akuten Krisenintervention engagiert sich im Team eine ganze Reihe von Ehrenamtlichen. Wichtig ist dem Team auch die Präventionsarbeit.

**Gruppenangebote** ergänzen die Beratung und Treffen. Zusätzlich zu Unterrichtseinheiten an Schulen, E-Mail-Beratungen und Mitwirkung an Projekttagen möchte der Verein über das Projekt „Seelisch fit in Schule und Ausbildung“ mit den Lebenslehrern noch mehr junge Menschen erreichen. [zoug.de](http://zoug.de)



Beim AKL muss sich niemand mit seiner Krankheit verstecken: Gabriele Alberth vom AKL zusammen mit den drei „Lebenslehrern“ Gina, Petra und Christof. *Foto: Nicole Mohn*

stellt wird. Aufklärung ist ihr in den Workshops deshalb der wichtigste Aspekt. Sie hofft, so die oft negative Haltung gegenüber psychischen Erkrankungen zu verändern. Denn richtig ernst genommen fühlen sich Betroffene nur selten.

Dass sich Menschen abwenden, die Krankheit verleugnen und kleinzureden versuchen, hat auch Gina zu spüren bekommen. „Ich

habe gehofft, dass niemand Angst vor mir hat“, gesteht sie. Geholten hat ihr, wenn ihr Gegenüber die Krankheit als solche genommen hat und nicht als persönlichen Makel.

Inzwischen bemerken Ursula Strunk und Gabriele Alberth eine neue Offenheit für das Thema. Sie hoffen, dass sie mit der Unterstützung aus der Weihnachtsaktion des Teckboten das präventive Angebot an den Schulen und für Auszubildende noch weiter ausbauen können. Dieses Jahr kostet das Projekt wie auch die Schulung und Begleitung der Lebenslehrer den AKL rund 12 000 Euro.

„Über die Schulen können wir keine auskömmliche Finanzierung erzielen, sie zahlen uns nur einen kleinen Beitrag“, sagt Ursula Strunk. Geld kann im schmalen Budget des Vereins schwer lockergemacht werden kann. Denn die öffentlichen Gelder und Zuschüsse reichen nicht einmal, um die Personalkosten zu decken. Jahr für Jahr muss der AKL rund 40 Prozent aus Eigenmitteln stemmen.

Ohne die Unterstützung von Spenden und Sponsoren würden beim AKL bereits im Juli eines Jahres die Lichter ausgehen. „Eine Unterstützung wie aus der Weihnachtsaktion ist für unsere Arbeit ein echtes Geschenk“, bedankt sich Ursula Strunk schon im Voraus.

### SPENDENKONTEN

**Kreissparkasse**  
IBAN: DE35 6115 0020 0048 3333 44  
BIC: ESSLDE66XXX

**Volksbank**  
IBAN: DE66 6129 0120 0304 7770 05  
BIC: GENODE31NUE

**VR Bank Hohenneuffen-Teck eG**  
IBAN: DE37 6126 1213 0003 3200 06  
BIC: GENODE31TEC

**Commerzbank**  
IBAN: DE14 6114 0071 0910 0009 00  
BIC: COBADEFFXXX