

WSG J



Journal zur
7. Münchner Woche für Seelische Gesundheit 2019



Der Schwerpunkt der 7. Münchner Woche für Seelische Gesundheit liegt in diesem Jahr auf dem Themenbereich „Seelisch gesund im Alter“.

Angesichts des demografischen Wandels hat das Thema für uns alle eine große Bedeutung. 21 % der Gesamtbevölkerung Deutschlands ist heute schon 65 Jahre, Tendenz steigend.

Belastende Lebenssituationen wie der Übergang in die Rente, Verlust des Partners oder der Wechsel der gewohnten Umgebung sind in dieser Lebensphase oft Auslöser für psychische Krisen. Dabei werden jedoch gerade seelische Erkrankungen häufig nicht erkannt – fatal, wenn man bedenkt, dass eine unbehandelte Depression das Risiko eines Schlaganfalls oder einer Demenzerkrankung verdoppelt.

Ziel der Münchner Woche für Seelische Gesundheit ist es daher, die Öffentlichkeit über gesundheitsfördernde, präventive Angebote zu informieren und zu sensibilisieren. Unser Redaktionsteam um Dr. Karolina De Valerio und Astrid Legien vertiefen in diesem Journal einige dieser Aspekte.

Die Chancen, gesund und zufrieden alt zu werden, sind in Europa heute so gut wie noch niemals zuvor – wir freuen uns über Ihr Interesse!

Herzliche Grüße,
Prof. Dr. Dr. Martin Keck
Vorstandsvorsitzender Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
www.martinkeck.info



So werden Sie gelassener

Von Elke Schurr

5

Highlights

Diese Termine sollten Sie nicht verpassen

8

Macht uns die Stadt depressiv?

Von Astrid Legien

10

Singles ab

50

**fühlen sich
glücklicher**

Wussten
Sie
schon,
dass...



... sich ältere Singles ab 50 deutlich glücklicher fühlen? Während 28 % der älteren Alleinlebenden in einer repräsentativen Umfrage eines Onlinedating-Portals angeben, glücklich zu sein, sind es bei den 25 bis 34-Jährigen ohne Partnerschaft nur 22 %.

... sich statistisch gesehen in Deutschland jede Stunde ein Mensch das Leben nimmt und 18 Menschen pro Stunde es versuchen? Im Jahr 2016 nahmen sich 168 Münchner und Münchnerinnen vorsätzlich das Leben, darunter 34,5 % Frauen. Von diesen 168 Suiziden wurden 75 von Menschen über 60 begangen.

... geschätzt rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland an dem Messie-Syndrom leiden? In vielen Fällen steht dieses zwanghafte Verhalten in engem Zusammenhang mit einer Depression, deren Schwere und Symptomatik mit dem Alter zunimmt.

... die WHO die Zahl der Menschen mit Depressionen in Deutschland auf 5 Millionen schätzt? Das sind 5,2 % der Bevölkerung. In der Altersklasse 60+ erkranken ca. 2 - 13 % der Menschen, die in Privathaushalten leben, und 6 - 16 % der Menschen, die in Alten- und Pflegehäusern wohnen, an Depressionen. Subklinische Depressionen kommen sogar zwei- bis dreimal so häufig vor.

... Depressionen neben der Demenz zu den häufigsten Erkrankungen im Alter gehören? Dabei ist die Abgrenzung beider Krankheiten von enormer Bedeutung! Da ältere Menschen zu 90 % an körperlichen Symptomen leiden, wird bei fast der Hälfte der Erkrankten eine Depression im Alter nicht als solche erkannt.

... es sich bei über 50 % der Haushalte in München um Einpersonenhaushalte handelt? Deshalb ist das Thema Einsamkeit besonders bedeutsam: Aktuell gibt es sogar die Überlegung, in München eine Fachstelle gegen Einsamkeit einzurichten.

... die gefühlte Einsamkeit mit dem Alter abnimmt? Nur 22 % aus der Generation 50 plus fühlen sich einer Umfrage zufolge einsam – weniger als in allen anderen Altersgruppen. Gerade zu Beginn der zweiten Lebenshälfte haben viele Menschen wichtige Lebensaufgaben wie Kindererziehung und Karriere erledigt. Psychologen zufolge genießt gerade diese Gruppe im Vergleich zu Jüngeren jetzt ihr freieres und selbstbestimmteres Leben, auch und gerade als Single. Am einsamsten fühlen sich Menschen zwischen 25 und 34 Jahren.

... etwa 35 % aller Suizide von Menschen über 65 Jahren verübt werden? Dabei ist die Zahl der vollzogenen Suizide in der Altersgruppe über 75 Jahre am höchsten. Insgesamt sind rund 90 % der Suizide auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen, in den meisten Fällen davon handelt es sich um Depression. Jährlich nehmen sich ca. 10.000 Menschen in Deutschland das Leben.

50%

der Haushalte in
München sind
Single-Haushalte

Wie halte ich mich im Alter seelisch gesund?

In der 7. Münchner Woche für Seelische Gesundheit stellen wir Menschen ab 65 Jahren in den Mittelpunkt. Dabei ist der Schwerpunkt der diesjährigen Woche für Seelische Gesundheit nicht nur wegen des demographischen Wandels von Belang – auch die Tatsache, dass sich das Alter umfassend auf die psychische Gesundheit auswirkt, macht das Thema hochaktuell. Heute wissen wir, dass Krankheiten wie Depressionen, Demenz und insbesondere Alzheimer Menschen über 65 Jahren deutlich häufiger treffen. Im Folgenden stellen wir Ihnen drei starke Persönlichkeiten vor, die erzählen, wie sie mit Ihrer psychischen Erkrankung umgehen, was ihnen hilft und mit welchen Schwierigkeiten sie dabei zu kämpfen haben.



Stefan*

Diagnose
Depression

65

„Ich besuche regelmäßig zweimal die Woche meinen Therapeuten, habe alle 14 Tage ein Beratungsgespräch beim GPD. Sowohl die Achtsamkeitsgruppe, als auch die progressive Muskelentspannung tun mir gut. Bodyscan und Meditation kann ich auch daheim anwenden. Ich gehe gern raus an die Luft, in den Wald und fahre gerne Fahrrad. Sport ist immer gut. Darüber hinaus versuche ich halbwegs gut zu essen und zu trinken, mache Musik. Ich möchte in Würde und Gelassenheit älter werden. Der Bergsport von früher geht leider nicht mehr, dafür mache ich anderes. In der Bibel steht ‚alles hat seine Zeit‘. Ich suche die Angemessenheit und die Möglichkeiten, die meiner Situation entsprechen. **Sich an das klammern, was früher war, ist nicht gut. Akzeptieren und annehmen hilft.**“

Adelheid



Diagnose
Depression mit manischen Schüben

62

Ich möchte auch anderen Menschen helfen, die mitmachen und es ähnlich sehen. Dabei möchte ich alles langsam angehen lassen. Die Tagesklinik hat mir bei meinem Lernprozess sehr geholfen – ich kann mich neu erfinden und habe viel dazugelernt. Gerade die Tätigkeit als Ehrenamtlicher ist für mich gut und sinnvoll.

„Mit Hilfe von Therapien, Medikamenten und meinem starken Lebenswillen ging ich die ersten Schritte meines Heilungsprozesses, aus denen über zehn Jahre später eine echte Selbstwertschätzung entstehen konnte. Die bewusste Entscheidung für ein nicht von Angst bestimmtes Leben war hierfür essentiell. Dabei waren guttuende Menschen an meiner Seite immer ausschlaggebend, denen ich vertraute und die ich um Hilfe bitten konnte. Trotz großer Scham und Unverständnis auf allen Seiten habe ich es geschafft, mit dieser Erkrankung leben zu lernen und Stärke daraus zu ziehen.“

Die Suche nach der Balance von Innen- und Außenwelt bleibt meine Aufgabe, um stabil und gesund zu sein. Ich vermeide Stress und achte auf Rückzug, agiere selbstbestimmt in Aktivität und Ruhe – das macht mich ausdauernd und leistungsfähig. Neben Freunden und Familie helfen mir ein Netzwerk und ein vertrauensvoller Arzt, mein Leben mit kreativer Arbeit und im Einklang mit mir und meiner Umwelt authentisch zu leben und Negatives wie Stress von mir fernzuhalten.

Darüber hinaus war die Erkenntnis und das Annehmen der Erkrankung für mich enorm wichtig – und die Einsicht, dass ich nicht schuld bin. Man braucht unbedingt Menschen, die einen begleiten, mit dir dem Schmerz begegnen und so helfen, seinen eigenen Zustand zu verstehen. Ebenfalls mit Depression kämpfenden Menschen will ich sagen:

„Gib dich nicht auf, glaub an dich und deine Kraft, es ist ein Leben mit der Krankheit möglich. Wenn nötig nimm deine Medikamente, finde eine gute Therapeut*in, Menschen und Aktivitäten die dir guttun – du kannst es schaffen. Angst ist ein schlechter Begleiter. Niemand kann dich heilen außer du selbst: Sei deine beste Freundin, dein bester Freund.“

Florian



Diagnose
Depression, Burn Out in Folge von Mobbing am Arbeitsplatz

48

„Zu Beginn halfen mir Therapie und Medikamente, nach einem starken Rückfall zusätzlich Selbsthilfenetze. Der Austausch mit anderen Betroffenen hat mir den Mut gegeben, weiter zu machen – der Ablehnung von Kollegen und Vorgesetzten und völligem Unverständnis bei öffentlichen Stellen zum Trotz. Ich war nicht mehr allein, nicht mehr isoliert – bereit Hilfe anzunehmen, mich selbst mit Stärken und Schwächen und meine Krankheit zu akzeptieren, mein Leben neu zu gestalten.“

Heute halte ich mich mit Hilfe von Selbstreflektion, Meditation, den Werten der Achtsamkeitslehre und einem liebevollen Umgang mit mir selbst seelisch gesund. Ich habe gelernt, auch nein sagen zu dürfen und mir bewusst die Zeit für mich und meinen Freiraum zu nehmen. Immer wieder reflektieren und alles hinterfragen und meine Erfahrungen weitergeben – anderen die Hilfe geben, die mir selbst so sehr geholfen hat: Sag den Leuten etwas nettes und lobe wo immer du kannst. Ebenfalls mit Depression kämpfenden Menschen will ich sagen:

„Du bist nicht allein! Frag frühzeitig nach Hilfe, denn das Scheitern ist total ok und gehört dazu! Erfolg ist, einmal mehr aufstehen als hinzufallen.“

*Name von der Redaktion geändert

Mein Tag im Gerontopsychiatrischen Dienst

Gerade ältere Menschen um die 60 leiden häufig unter sozialer Isolation, Einsamkeit und psychischen Problemen. In München steht seit 1990 seelisch erkrankten Seniorinnen und Senioren ein bemerkenswertes Angebot zur Verfügung: der Gerontopsychiatrische Dienst, eine kostenlose Anlaufstelle für ältere Menschen mit psychischen Problemen ab 60, die Unterstützung im Alltag benötigen. Unsere Praktikantin Stephanie Braun hat einen Tag in der Beratungsstelle verbracht und berichtet über ihre Erfahrungen:

Im Rahmen meines sechswöchigen Praktikums beim Münchner Bündnis gegen Depression bekam ich die Gelegenheit, persönlich den GPDI München Ost zu besuchen. Somit kann ich aus erster Hand berichten, was Interessenten ab 60 dort erwartet, die mit dem Gedanken spielen, die Beratungsstelle aufzusuchen.

Über das GPDI

Der GPDI besitzt vier Zweigstellen, verteilt über das gesamte Münchner Stadtgebiet. Die Angebote reichen von individuellen Beratungsgesprächen, die allerdings keinesfalls einen Therapieersatz darstellen, über Unterstützung im Alltag bis hin zu vielfältigen Gruppen- und Selbsthilfeeinrichtungen. Beispielhaft hierfür sind eine Frühstücksgruppe, die einmal monatlich zusammenkommt, eine Koch- und Backgruppe, Gymnastik-, Kunst-, Spiele- und Achtsamkeitsgruppe. Deren Besonderheit liegt darin, dass auch Übungen für zu Hause eingeübt werden, und vieles mehr. Individuelle Probleme können bedenkenfrei und vertraulich angesprochen werden, da die Mitarbeiter an Datenschutz und die Schweigepflicht gebunden sind.

Kinobesuch

Am Mittwoch steht ein großer Ausflug an. Wir brechen gemeinsam um 14 Uhr vom GPDI München Ost in der Schwanseestraße zum Giesinger Bahnhof auf, um in die Innenstadt zu fahren. Dort gehen wir alle zusammen ins Kino in den neuen Film von Markus H. Rosenmüller: „Trautmann“. Die Gruppe ist bunt gemischt aus Männern und Frauen, die mit verschiedensten Problemen und Anliegen zum GPDI gekommen sind. Das häufigste Krankheitsbild hier ist die Depression, außerdem vertreten sind aber Persönlichkeitsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, wahnhaftige Störungen bis Psychosen und Demenzen. Jeder trägt hier seine eigene Geschichte und Vergangenheit mit sich, dennoch geht es in der Gruppe vor allem darum, bei einem Ausflug gemeinsam Spaß zu haben, aktiv zu werden und am ganz normalen Leben in Gesellschaft anderer älterer Menschen teilzunehmen. Dieses, sowie auch alle anderen Angebote des GPDI, sind kostenlos für alle Teilnehmer.

Der Kreativität freien Lauf lassen

Am nächsten Tag geht es weiter mit dem Gruppenprogramm. Donnerstags um 14 Uhr findet im Gemeinschafts- und Besprechungsraum des Gerontopsychiatrischen Dienstes Ost eine angeleitete Kunstgrup-

pe statt. Inzwischen ist die Gruppe ein eingespieltes Team und trifft sich auch aus eigener Initiative, falls die Leiterin der Gruppe an einem Termin einmal ausfallen sollte. Die Gruppe besteht aus 8 Personen, ist bunt gemischt wie am Vortag, es wird gequatscht, herumgealbert und gelacht. Die heutige Aufgabe besteht darin, ein großes Gemeinschaftsbild zu erschaffen. Dafür versammeln wir uns um einen runden Tisch, auf dem ein großes weißes Plakat liegt. Jeder bekommt einen Pinsel und eine Farbe. Dann beginnt jeder an seinem Platz für einige Minuten etwas zu malen. Dabei sind alle möglichen Formen und Muster erlaubt. Anschließend rotiert die gesamte Gruppe jeweils mit der eigenen Farbe um den Tisch. Ich stehe nun am Platz meines Nachbarn und darf dessen begonnenes Kunstwerk nach Belieben ergänzen. Dies geschieht nun so lange, bis jeder an seinen Ausgangspunkt zurückgekehrt ist und von dem weißen Papier vor lauter gelben, orangenen, blauen, grünen und roten Farben nichts mehr zu sehen ist.

Zu Beginn war noch einiges an Skepsis und Zurückhaltung von Seiten einiger Teilnehmer zu spüren. Diese Aufgabe war eine ganz neue Erfahrung und es wurden im Voraus auch Bedenken und Unsicherheiten geäußert. Sobald das Projekt jedoch begonnen hatte, waren die Hemmungen vergessen und es entstand in Windeseile ein bunt gemusterter Teppich aus Farben und Formen.

Während das Bild zum Trocknen aufgehängt wird, versammeln wir uns wieder mit einer Tasse Kaffee oder Tee am Tisch und besprechen in einer offenen Runde unsere Eindrücke von der Gemeinschaftsübung und dem entstandenen Werk. Die Bewertung fällt rundum positiv aus. Nach dem Aufräumen verlassen wir gut gelaunt den Raum, dankbar für diese neue Erfahrung und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Bewegung für die Seele

Am Freitag von 11 bis 12 Uhr steht Qigong auf dem Programm. Dies ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform für Körper und Geist. Die Übungen sind gut angepasst an die körperliche Fitness der älteren Kursteilnehmer und werden auch teilweise im Sitzen durchgeführt. Zentral hierbei sind zum Beispiel die bewusste Atmung, kontrollierte Bewegungen und Entspannung. In dieser Zeit kann einfach in sich gegangen und können alle Sorgen vergessen werden. Das gibt Kraft für den Tag.

Persönliches Gespräch

Im Anschluss an die Qigong-Gruppe gehe ich zu einem Sozialpädagogen, bei dem ich ein persönliches Gespräch habe. In diesem Gespräch werden alle Themen behandelt, die auf der Seele brennen, über die man einfach mal mit jemandem reden will. Zeitlich sind die Mitarbeiter flexibel, um sich optimal und in Ruhe der Geschichte, dem Alter und den individuellen Bedürfnissen der älteren Damen und Herren oder deren Angehörigen annehmen zu können.



Gemeinsam statt einsam: der GPDI München unterstützt Menschen ab 60 mit seelischen Sorgen und Alltagsproblemen

Ein vielfältiges Angebot

Zusätzlich zu diesen Beratungsgesprächen vor Ort werden auch Hausbesuche oder Unterstützung bei beispielsweise schwierigen Behördengängen und Arztbesuchen angeboten.

Die große Devise des GPDI lautet: Auch alte Menschen sind (vor allem emotional) entwicklungsfähig! Deshalb will man den älteren Menschen ermöglichen, unter verbesserten Bedingungen so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung bleiben zu können.

Eine Anmeldung kann selbst oder durch Angehörige und Ärzte erfolgen, bei einer maximalen Wartezeit von zwei bis drei Wochen.

Da die älteren Menschen einen immer größeren Anteil an der Gesamtbevölkerung in Deutschland ausmachen, ist es besonders wichtig und erfreulich, dass es sich der GPDI zur Aufgabe gemacht hat, zusätzlich zum Angebot des Sozialpsychiatrischen Dienstes eine Anlaufstelle und Unterstützung für die Altersgruppe 60+ zu bieten.

Ich freue mich, dass ich diesen schönen und positiven Einblick erhalten durfte und von allen Beteiligten, nicht zuletzt von den älteren Mitmenschen, so herzlich aufgenommen wurde.



Unsere Praktikantin Stephanie Braun berichtet über ihre Erfahrungen im GPDI München Ost

Anlaufstellen

Gegenüberstellung ASZ GPDI (Caritas)



Alten- und Service-Zentren

Meist Sozialpädagogische Fachkräfte

Für alle Personengruppen ab 60 Jahren (mit oder ohne psychische Probleme)

Beratung kostenlos; bei Veranstaltungen und Ausflügen meist Unkostenbeitrag

Ziel: Stabilisierung der psychischen und physischen Gesundheit im Alter



Gerontopsychiatrischer Dienst (Caritas)

Multiprofessionelles Team (PsychologInnen, SozialpädagogInnen, Kranken- und AltenpflegerInnen, Geronto-Psychiater, GenesungsbegleiterInnen)

Menschen ab 60 Jahren mit psychischen Erkrankungen oder seelischen Problemen

Angebot kostenfrei

GPDI München Ost

Schwanseestr. 16, 81539 München, Tel.: 089/6914802
gpdio.st@projektverein.de

GPDI München West

Landsbergerstr. 367, 80687 München, Tel.: 089/59991560
gpdio.west@projektverein.de

GPDI München Süd

Hansastr. 134, 81373 München, Tel.: 089/51772200
gpdio.sued@caritasmuenchen.de

GPDI München Nord Diakonie Hasenberg

Troppauer Str. 10, 80937 München, Tel.: 089/55279370
gpdio.nord@diakonie-hasenberg.de

Gerald Hüther im Gespräch

Hirnforscher entwickelt Glücksformel – dafür muss sich jeder zwei Fragen stellen

Gerald Hüther ist Biologe, Hirnforscher und zugegebenermaßen ein groß(artiger) Idealist. Sein Lebenswerk hat er dem menschlichen Hirn gewidmet. Eines der wichtigsten Ergebnisse seiner Forschung: Nur wer Herr über sich selbst wird, gibt auch seinem Gehirn die Chance, all seine Möglichkeiten zu entfalten. Und so klappt es.

Termindruck, Überstunden, emotionaler Stress, schlechter Schlaf und einfach keine Zeit mehr für die Dinge, die man eigentlich tun möchte. Kommt Ihnen das bekannt vor? Da sind Sie nicht allein. Einer Umfrage aus dem Jahr 2018 zufolge geht es neun von zehn Arbeitnehmern in Deutschland ganz genauso. Wenn Sie sich bei diesen Zeilen ertappt fühlen, ist spätestens jetzt der Zeitpunkt gekommen, sich zwei elementare Fragen zu stellen – und anhand ihrer Antworten eine tiefgreifende Entscheidung zu fällen. Sie klingen zunächst einfach, gehen aber durchaus ins Eingemachte:

- Was will ich für ein Mensch sein?
- Wozu will ich dieses Leben nutzen?

Hirnforscher Gerald Hüther ist vom Nutzen dieser Fragen überzeugt. Er möchte anderen mit seinen Überlegungen helfen, aus festgefahrenen Mustern auszubrechen und glücklich zu werden – auf Grundlage seiner Forschungen am menschlichen Gehirn. Mehr als 20 Jahre lang hat er sich damit auseinandergesetzt und dabei wichtige Erkenntnisse zu seinen Funktionalitäten erlangt.

Den Menschen muss es gut gehen, damit sie ihr Potential entfalten können

Die wichtigste Erkenntnis aus seiner Arbeit ist aber die, der er sich nun, da er in Rente ist, widmet: Das menschliche Hirn funktioniert nur dann gut, wenn es dem zugehörigen Menschen auch gut geht. Das klingt erst einmal banal. Tatsache ist jedoch: Jedem, der sich so fühlt wie anfangs beschrieben, geht es nun mal nicht gut – was wiederum Gefahren für seine Gesundheit, aber auch für die gesamte Welt mit all ihren Menschen, Tieren und Pflanzen birgt. Das liegt laut dem Experten daran, dass so diejenigen Menschen, die „ganz oben“ in der Hierarchie stehen, Land und Leute einfacher ausbeuten können – ohne Rücksicht auf Verluste, ohne Gegenwehr.

„Ich halte das nicht mehr länger aus, dass eine vorübergehend irregeleitete Spezies auf diesem Planeten dabei ist, diese über Millionen Jahre gewachsene Vielfalt des Lebendigen zu zerstören“, sagte Hüther etwa auch im MDR Kultur-Café. Weiter formulierte er: „Wenn wir so weiter machen wie bisher, haben wir keine Chance“.

Er plädiert dafür, Möglichkeiten zu finden, das Zusammenleben so zu organisieren, dass wir weniger Energie verbrauchen, die Ressourcen dieser Erde zu schätzen wissen und die Vielfalt des Lebendigen wieder wahren. „Wir müssen lernen, uns ebenbürtig zu behandeln“, erklärt er im Gespräch mit FOCUS Online.

Wenn das nicht funktioniere, so Hüther, gehe es mit der Menschheit rapide bergab. „Wir leben in einer Welt, die von Hierarchien und Leistung bestimmt wird. Je höher jemand in der Hierarchie ist, desto eher behandelt er die Menschen „unter ihm“ wie Objekte. Dass auch diese Person ein Mensch ist, gerät dabei in Vergessenheit. Viele denken nur noch an Ziele, Zahlen – und Profite.“

Menschen werden von Kindheit an auf Leistung getrimmt

Ein Mensch, der sich seiner eigenen Würde bewusst ist, sei weniger anfällig für derartige Mechanismen. Aber warum lassen Menschen sich dennoch so behandeln? Auch dafür hat der Wissenschaftler eine Antwort: „Wir werden in diese Gesellschaft mit all ihren Eigenheiten geboren. Schon in der Schule werden die Kinder auf Leistung getrimmt. Und wer nicht genug Leistung bringt, wird abgestraft. So viele Menschen haben schon in jungen Jahren gar keine Perspektive mehr.“ Lösungsansätze dafür entwickelt er unter anderem in seiner „Akademie für Potentialentfaltung“ und der Initiative „Schule im Aufbruch“.

Um aus einem System von Zwängen und Vorschriften auszubrechen zu können, müssten die Menschen laut dem Experten vor Allem eines tun:



Mit freundlicher Genehmigung von FOCUS Online und Jasmin Larmache

Sich ihrer eigenen Würde bewusst werden, indem sie eine einfache Entscheidung treffen – für sich. Doch laut dem Forscher haben viele Menschen davor Angst, eine solche zu treffen: „Wir haben heutzutage einfach zu viele Optionen. Und viele gehen irrtümlicherweise davon aus, dass ihnen die anderen Optionen verloren gehen, wenn sie sich für eine einzige entscheiden – aber das stimmt so nicht“, erklärt er. Um die richtige Entscheidung zu treffen, müssen Sie dem Experten zufolge nur oben genannte Fragen beantworten.

Der Anfang von etwas Großem: Eigene Räume schaffen

Anhand der Antworten sollte jeder Mensch eine Entscheidung für sich treffen. Und zwar keine, die aus einer Kosten-Nutzen-Kalkulation entstanden ist. Er soll sich bewusst machen, was er braucht, um seinen Weg gehen zu können. „Wichtig dabei ist auch, dass Menschen sich eigene Räume schaffen, die sie selbst gestalten. Das kann der Yoga-Kurs für die gestresste Mutter sein, Trompete lernen, ein Ehrenamt oder einige Stunden an einem einsamen Schreibtisch mit nichts weiter als einem Stift und einem Blatt Papier. Das, so erklärt Hüther, gebe Menschen das Gefühl, lebendig zu sein. Andersherum leben viele Menschen nur noch, um den Vorstellungen anderer zu entsprechen und zu funktionieren. „Das macht auf Dauer krank und unglücklich.“

Zu esoterisch? Hüthers Thesen fundieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

Auf die Frage, ob das nicht alles ein wenig esoterisch sei, hat der Neurobiologe ebenfalls eine Antwort. Sanft erklärt er: „All diese Dinge stimmen mit den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung überein. Die Arbeitsleistung des Gehirns wird dadurch bestimmt, dass es ständig versucht, einen sogenannten kohärenten Zustand herzustellen“. Das bedeute, dass es fortlaufend versuche, einen Zustand zu erreichen, in dem es möglichst wenig Energie braucht.

Möglichst wenig Energie verbrauchen: Gehirn strebt immer nach Kohärenz

„Streiten wir zum Beispiel mit jemandem, ist diese Kohärenz nicht gegeben. Dann sucht das Gehirn nach Lösungen, um die Kohärenz wiederherzustellen“. Dafür gebe es kurzfristige Lösungen, wie zum Beispiel Alkohol zu trinken oder shoppen zu gehen, oder eben langfristige: „Wir müssen wissen, wofür wir etwas machen“, erklärt Hüther. Wenn wir uns von den Anstrengungen eine Art Endziel erhoffen, dann könne unser Gehirn mit inkohärenten Zuständen auch umgehen. Ein Endziel könne der Traumberuf nach einem anstrengenden Studium genauso wie ein Eigenheim oder der Urlaub im Traumland sein. Etwas, wovon wir uns „eine besonders große Kohärenz“ versprechen.

Ziel formulieren: Wir brauchen langfristige Perspektiven

„Wenn wir allerdings nur noch unter Strom stehen und selbst nicht wissen, wofür wir etwas tun, dann steht unser Gehirn irgendwann unter Feuer. Wir suchen immer wieder nach kurzfristigen Lösungen, worüber sich die Wirtschaft freut – denn sie kurbeln den Konsum an. Letztendlich leidet aber unsere Gesundheit: Denn wenn das Gehirn nicht mehr richtig arbeiten kann, kann es auch den Körper nicht mehr richtig versorgen. Die Folge: Krankheiten. Dann freuen sich die Mediziner.“

Menschen sind soziale Wesen: Der große Wandel klappt nur in der Gruppe

Generell ist der Wissenschaftler überzeugt, dass die Menschheit nur gemeinsam ihr ganzes Potential entfalten kann. Deshalb hat er 2015 auch die „Akademie für Potentialentfaltung“ gegründet. „Der Mensch ist ein soziales Wesen“, meint er dazu. „Alles, was wir können und wissen, haben wir von den Menschen gelernt, die vor uns da waren“. Daraus folgert Hüther, dass Menschen einander brauchen, um wirklich glücklich sein zu können. „Indem wir einmal auf Kritik und Nörgeleien verzichten und stattdessen wertschätzend und motivierend miteinander umgehen, können wir zu Großem wachsen“. Ein erster Schritt, den keine hierarchische Struktur unterbinden kann: „Lächeln Sie Ihre Mitmenschen doch einfach einmal wieder an. Sie werden erstaunt sein, was aus einem Lächeln wachsen kann“.

Die Formel zum Glück

Aus den Ratschlägen des sanftmütigen Wissenschaftlers lässt sich eine Art Glücksformel erstellen. Damit Sie und die Menschen um Sie herum glücklich sein können, sollten Sie demnach folgende Punkte beachten:

- Stellen Sie sich die entscheidenden Fragen: Wer will ich sein? Wozu will ich dieses Leben nutzen?
- Treffen Sie anhand Ihrer Antworten eine Entscheidung, die Ihnen hilft, dort anzukommen.
- Wahren Sie Ihre Würde - und behandeln Sie andere würdevoll.
- Begegnen Sie Ihren Mitmenschen mit Respekt, Wohlwollen und auf Augenhöhe. Ermutigen Sie sich gegenseitig!

Kurzum lässt sich folgende Formel ableiten:

$$\begin{array}{l} \text{Würde} \\ \text{Respekt} \\ + \text{ Wohlwollen} \\ \hline = \text{maximale Potentialentfaltung} \\ = \text{Glück} \end{array}$$



Der Neurobiologe und Autor Gerald Hüther schreibt populärwissenschaftliche Bücher und andere Schriften.

Credit: gerald-huether.de

Mehr Gelassenheit: So finden Sie Ihre innere Balance

Eine angenehme Wärme durchfließt den Körper. Die Beine scheinen mit dem Boden verwurzelt. Gedanken kommen und gehen – wie ziehende Wolken am Himmel. Klarheit erfüllt den Kopf. Das Schwere weicht einem Gefühl der Leichtigkeit, die Seele scheint von einer Last befreit, der Körper von innen gestärkt.

Entspannt zu sein ist ein beneidenswerter Zustand. Das Gute ist, dass ihn jeder Mensch erreichen kann. Die heilsame innere Ruhe stellt sich jedoch nicht von allein ein. Nur wer das nötige Handwerk beherrscht, kann Entspannung in sich herstellen – immer und überall. Das macht gelassener bei Stress, lockert muskuläre Verspannungen und bessert Kopfweh, Schwindel, Schlafstörungen, sogar Rückenschmerzen und Bluthochdruck. Nur wie?

Viele Wege zur Entspannung

„Natürlich können Sie Ihre Lieblingsplatte auflegen, mit Ihrem Hund rausgehen oder einfach duschen, um sich entspannt zu fühlen“, räumt Professor Günter Krampen ein, Direktor des Leibniz-Instituts für Psychologie. „Aber Sie haben keine Garantie, dass das immer und überall klappt.“ Der Entspannungsexperte aus Trier plädiert daher für systematische, erlernbare Verfahren. Allen gemein ist die Wiederholbarkeit. Dank eines vorgegebenen Ablaufs lassen sich so flüchtige Gedanken und verlorene Aufmerksamkeit viel leichter bündeln und auf den gegenwärtigen Moment lenken.

Gegen Burn-out im Alter

Gerade Ältere profitieren von Entspannung. Je eher sie lernen, wie das klappt, desto besser. „Die Verfahren sind kein modischer Hokuspokus und nicht nur etwas für berufstätige Mittvierziger“, stellt Professor Tobias Esch, Gesundheitsforscher an der Universität Witten/Herdecke, klar. Entspannung sei zunächst einmal ein biologisches Phänomen und eine natürliche Antwort auf Stress. „Bleibt sie aus, entsteht ein ungutes Ungleichgewicht“, warnt Stressexperte Esch. Die Dysbalance tritt zudem bei Senioren auf, wenn Trauer, Konflikte oder Existenzängste drücken, aber auch chronische Krankheiten oder etwa ein Pflegefall in der Familie.

Überfluten die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol den Körper dauerhaft, bringen sie das vegetative Nervensystem in eine Schieflage: Puls und Blutdruck etwa bleiben erhöht. Wer nicht regelmäßig für Ausgleich sorgt, riskiert Folgeschäden. Das Immunsystem verliert an Schlagkraft. Herz und Kreislauf leiden. Das Gedächtnis gerät ins Stocken. Muskeln spannen sich an und können schmerzhaft verkrampfen. „Die Schrammen, die sich Ältere im Laufe ihres Lebens

zugezogen haben, sind oft auch stressbedingt“, weiß Esch. „Wenn sich Entspannung nicht automatisch einstellt, sollte sie deshalb trainiert werden.“

Bewegung baut Stress ab

Ruhig werden. Den Kopf leer machen. Bei sich bleiben. Bei solchen Sätzen hören manche stressgeplagten Menschen lieber weg. Ihnen liegt es viel näher, gegen die ungesunde Stresshormonflut mit sportlicher Aktivität anzugehen. Allein schon, weil sie sich dabei, ohne viel nachzudenken, bewegen und sogar ins Schwitzen kommen. „Bewegung ist ein prima Ventil für die Stressoren unseres Alltags“, bestätigt Professor Ingo Froboese von der Deutschen Sporthochschule Köln. Ausdauertraining verbraucht systematisch Stresshormone.

Schon regelmäßige flotte Spaziergänge reichen, um die Schutzeffekte zu erzielen. Und das Schöne daran: Wer beim Gehen um den Block in einem festen Rhythmus atmet, sammelt unterwegs Meditationserfahrungen, ohne es zu merken. Spaziergänge können zu einem entspannteren Leben führen, verspricht Sportwissenschaftler Froboese: „Sie machen nicht nur fit, sondern verscheuchen auch erstaunlich gut die schweren Gedanken.“

Antistressbewegung im Miniformat bietet die progressive Muskelentspannung, kurz PME, die ohne einen einzigen Schritt auskommt. „Die Technik ist leicht zu erlernen“, versichert Sabine Berger, PME-Lehrerin aus München, „und die Soforteffekte schenken gleich Erfolgserlebnisse.“ 16 Muskelpartien, von der Hand über den Kopf bis zu den Füßen, werden dabei systematisch angespannt und wieder losgelassen. „Wichtig ist, darauf zu achten, was sich beim Üben im Körper verändert“, erklärt Berger, „etwa ein Pulsieren in den Fingerspitzen oder plötzlich ein freies und klares Gefühl an der Stirn.“ Eine gute Methode für alle, die sich mit mentalen Techniken schwertun, findet Berger: „Man lernt das Fokussieren auf sich selbst, darf aber zugleich etwas tun.“

Achtsamkeit aus Fernost

Lassen die Muskeln los, lässt auch die Psyche los. Das körperliche Konzentrieren geht irgendwann auf Seele und Geist über, lautet die Idee hinter allen Relaxtrainings. Und das wirkt entspannend.

Auch Yoga und fernöstliches Qigong mit seinen langsamen Bewegungsabläufen bauen auf diesen Transfer vom Körper auf den Geist. Um es dem Übenden leichter zu machen, arbeiten die asiatischen Schulen oft mit sehr anschaulichen Bildern. Der Mensch dehnt sich wie eine Kobra, steht wie ein Baum, fliegt wie ein Kranich oder wiegt sich



wie ein Bambusrohr im Wind. „Die Vorstellungskraft oder Achtsamkeit, wie man heute gerne sagt, ist die wichtigste Komponente des Qigong“, erklärt Dr. Ute Engelhardt, Qigong-Dozentin und Vizepräsidentin der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin aus München. Der Einstieg erfolge zwar über die Bewegung, „doch erst über die inneren Bilder komme ich in die Ruhe“.

Bewusster Atem als Ankerpunkt

Wer lernen will, die Aufmerksamkeit von außen nach innen zu lenken, muss lernen, sich zu fokussieren. „Es braucht immer diesen einen Fokus, einen Konzentrationspunkt“, erläutert Meditationsforscher Tobias Esch. „Sobald ich mit den Gedanken wegdrifte, kann ich immer wieder auf diesen Punkt zurückkommen.“ Mal darf der Fokus wandern wie bei der Gedankenreise des autogenen Trainings oder den Stationen der PME, mal bringt ein Klang oder ein einziges Wort wie Friede die ersehnte Versenkung. Manchem hilft ein Rosenkranzgebet auf den Weg nach innen oder allein bewusstes Ein- und Ausatmen. „Die Atemmeditation“, weiß Esch, „ist gerade für Ältere eine gute Übung, störende Gedanken auszublenden.“

Mit Yoga zu einem besseren Körpergefühl

Wie genau die verschiedenen Techniken die Entspannungsreaktion des Körpers anstoßen, ist noch nicht bis ins Detail erforscht. So viel ist sicher: Yoga, Qigong, PME und Co. helfen, belastende Situationen zu erkennen und neu zu bewerten.

Von jetzt auf gleich geht das aber nicht. Erst konsequentes Üben macht den Meister. Kurse gibt es in jeder Stadt, an vielen Kliniken, bei Ärzten oder in Volkshochschulen. Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern Kostenzuschüsse für die verschiedenen Verfahren an, die nachweislich entspannend wirken und damit stressbedingten Krankheiten vorbeugen oder Rückfälle verhindern können.

Lohn der Übungen

Wir sind nicht mehr Spielball unserer Emotionen, entwickeln nachweislich ein besseres Gefühl für unseren Körper und kommen besser mit allen Arten von Belastungen klar.



Worauf es beim Dating in der zweiten Lebenshälfte wirklich ankommt



Wenn es um die Suche nach der Liebe geht, haben Frauen wie Männer über 50 Jahren noch immer Schranken im Kopf. „Bei Frauen ist der Anspruch, schön und schlank zu sein, nach wie vor hoch. Bei Männern geht es um Sorgen hinsichtlich Status und Potenz“, weiß Dr. Stefan

Woinoff, Beziehungsexperte von [Zweisam.de](#), dem neuen 50plus-Datingportal. Dabei ist die zweite Lebenshälfte ideal, endlich falsche Zwänge über Bord zu werfen und der Liebe eine zweite oder dritte Chance zu geben. Aber worauf kommt es beim Dating in diesem Lebensabschnitt wirklich an?

1. Falsche Kriterien revidieren

Braucht ein Mann einen schicken Sportwagen, um bei Frauen gut anzukommen? Muss eine Frau faltenfrei sein, um beim Flirten Spaß zu haben? Mitnichten! „Meiner Erfahrung nach lassen sich viele Singles über 50 Jahren beim Dating von falschen Kriterien leiten. Sie glauben, sie müssten bestimmten – teils oberflächlichen – Vorstellungen entsprechen, um sich guten Gewissens auf die Partnersuche begeben zu können“, wie Dr. Stefan Woinoff in seiner Praxis erlebt. „Dabei verlieben wir uns nicht in eine perfekte Person, die maximal optimiert ist. Sondern in einen emotional erfahrbaren Menschen, der den Mut hat, sich zu zeigen, wie er ist.“ Der Münchner Psychotherapeut rät, Gedanken in Richtung ‚Bevor ich auf Partnersuche gehe, muss ich erst fünf Kilo abgenommen haben‘ etc., über Bord zu werfen. Woinoff: „Ein natürliches Lächeln sagt mehr als ein glattes Gesicht. Und Zärtlichkeit schlägt jeden Porsche.“

2. Zu sich und seinen Beziehungswünschen stehen

Sich zu verstellen, um auf dem Singlemarkt bessere Chancen zu haben, hält der Psychotherapeut für keine gute Idee. „Stehen Sie zu sich, den eigenen Interessen und auch Beziehungswünschen. In der zweiten Lebenshälfte hat man ja meist eine ganz neue Freiheit, Beziehung neu und individuell zu gestalten. Und in der Liebe geht es jetzt um wahrhaftige Gefühle. Man möchte geliebt werden, wie man ist. Und sich umgekehrt in jemanden verlieben, der sich nicht versteilt“, sagt Dr. Stefan Woinoff. Das Motto lautet: sich von der besten, nicht von der falschen Seite zeigen. Denn wer nicht authentisch ist, findet vielleicht

einen Partner, läuft gleichzeitig aber Gefahr, dass die- oder derjenige gar nicht zu einem passt. Es bringt also nichts, sich als begeisterten Bergsteiger darzustellen, wenn man in Wirklichkeit am Nachmittag lieber im Schrebergarten die Erde umwühlt. Woinoff: „Es ist ja gerade die Einzigartigkeit eines Menschen, in die man sich verliebt. So wie man ist, ist man genau richtig für den zukünftigen Partner. Diese Einzigartigkeit darf man sich nicht kaputt machen, indem man nicht zu sich steht.“

3. Eine Partnerschaft auf Augenhöhe anstreben

Der Experte rät Männern, sich lieber eine Frau im ähnlichen Alter zu suchen als eine deutlich jüngere. Denn gerade in Bezug auf Zärtlichkeit und Sexualität tut eine verständnisvolle Partnerin gut: „Auch Männer über 50 Jahren haben den Wunsch, eine Frau körperlich glücklich zu machen. Doch sie sorgen sich um ihre Potenz. Eine Partnerin auf Augenhöhe wünscht sich keinen großen Zampanò, sondern einen fühlenden, genießenden und warmherzigen Mann.“ Wer nicht leisten und funktionieren müsse, könne Sinnlichkeit und Sexualität bis ins hohe Alter genießen – in all seinen Facetten. Und mit einer Frau auf Augenhöhe lassen sich neue Beziehungsformen viel leichter umsetzen.

4. Einfach machen: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Dr. Stefan Woinoff appelliert an die Generation 50plus, Online-Dating als Chance zu begreifen: „Im Internet jemanden kennenzulernen, ist inzwischen die zweithäufigste Art und Weise, wie sich Paare finden.“ Ängste, man würde möglicherweise verzweifelt wirken, könne man getrost abschütteln. „Wir finden uns heute eben im Netz. Und zwar so selbstverständlich, wie wir uns den Weg in den Urlaub von einem Navi zeigen lassen“, sagt der Psychotherapeut. Viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte hätten Bedenken, mit der Benutzeroberfläche überfordert zu sein. [Zweisam.de](#) hat das Portal so aufgebaut, dass es einfach zu bedienen ist und sich auch Internet-Neulinge gut zurecht finden.

Umfrage

Jeder Fünfte hat Angst vor Alterseinsamkeit

Mit einem Ministerium für Einsamkeit will Großbritannien zukünftig die-ser „traurigen Realität des modernen Lebens“ entgegenwirken, wie es die ehemalige Premierministerin ausdrückte. Dass Einsamkeit ein wichtiges Thema ist, glauben auch die Deutschen. Jeder Fünfte hat Angst davor, im Alter von Einsamkeit betroffen zu sein. Knapp jeder Zehnte ist bereits betroffen, vor allem Singles und Einkommensschwache leiden. Allerdings glaubt nur eine Minderheit, dass sich das Problem mit einem eigenen Ministerium in den Griff kriegen ließe.

Das sind Ergebnisse einer aktuellen, repräsentativen Studie von [Zweisam.de](#). Die neue Partnersuche für Singles über 50 hat dazu gemeinsam mit Ipsos 1.000 Deutsche repräsentativ befragt. Demnach sind 54 Prozent der Deutschen der Ansicht, dass Einsamkeit alle Altersgruppen betrifft – egal ob alt oder jung. Nur jeder Zehnte (10 Prozent) vertritt die Meinung, dass durch Einsamkeit vor allem Ältere gefährdet sind. Gleichwohl hat jeder Fünfte (19 Prozent) Angst davor, speziell im Alter einsam zu sein. „Das Thema Einsamkeit wird von den Deutschen als sehr wichtig erachtet, die deutliche Mehrheit glaubt aber nicht, dass es durch ein Ministerium für Einsamkeit gelöst werden kann“, sagt [Zweisam.de](#) Beziehungsexperte Dr. Stefan Woinoff, „nur jeder Zehnte meint, ein Einsamkeitsministerium wäre hilfreich bei der Lösung des Problems.“

Fast jeder zehnte Deutsche einsam

Dabei werden Lösungsvorschläge dringend benötigt. So fühlen sich neun Prozent der Deutschen derzeit einsam und leiden auch unter diesem Zustand. Singles sind häufiger von Einsamkeit betroffen: 16 Prozent geben an, derzeit einsam zu sein und darunter zu leiden. Dennoch würden nur acht Prozent ungesunde Kompromisse bei der Partnersuche eingehen, um der Einsamkeit zu entfliehen. „Singles haben ein höheres Einsamkeitsrisiko und fühlen sich laut Studie dreimal so häufig einsam wie Menschen, die in einer Partnerschaft leben. Dennoch lehnen es die meisten ab, mit einem Partner zusammen zu sein, der nicht hundertprozentig zu ihnen passt“, sagt Dr. Stefan Woinoff.

Frauen mit großer Angst vor dem Alleinsein

Vor allem bei Frauen ist die Sorge vor Alterseinsamkeit stark ausgeprägt: 21 Prozent haben Angst davor, ihren Ruhestand alleine verbringen zu müssen, aber nur 16 Prozent der Männer. Frauen stufen Einsamkeit auch stärker als Tabuthema ein (30 Prozent) als Männer (21 Prozent). Zudem geben Männer den Einsamen häufiger selbst die Schuld an ihrer Misere als Frauen. So sagen 14 Prozent der Männer: „Ganz ehrlich, wer einsam ist, ist oft selber schuld“. Nur sieben Prozent der Frauen schließen sich dieser These an.

Wer Geld hat, hat auch Freunde

Interessant ist der Zusammenhang zwischen Geld und Einsamkeit. Laut Studie gilt diese Gleichung: Je höher der Verdienst, desto geringer die Einsamkeit. So fühlen sich 17 Prozent derjenigen, denen ein monatliches Haushaltsnettoeinkommen von bis zu 1.750 Euro zur Verfügung steht, oft einsam. Von denen, die zwischen 1.750 und 2.500 Euro zur Verfügung haben, fühlen sich nur 13 Prozent einsam. Und wer sogar über 2.500 Euro im Monat mit nach Hause bringt, ist rein statistisch nur noch zu fünf Prozent von Einsamkeit betroffen. „Mit Geld lässt sich das Gefühl der Einsamkeit sehr gut verdrängen“, sagt Dr. Woinoff. „Man konsumiert dann, um dem Gefühl der Einsamkeit zu entfliehen. Wer viel Geld hat, wird in unserer Gesellschaft zudem oft als attraktiv wahrgenommen. Wer weniger Geld hat, hat oft geringere Chance auf soziale Teilhabe und lernt weniger Leute kennen. Nicht selten schämen sich Menschen mit weniger Geld sogar und treten den sozialen Rückzug an.“

Einsamkeitsministerium bleibt ohne Zuspruch

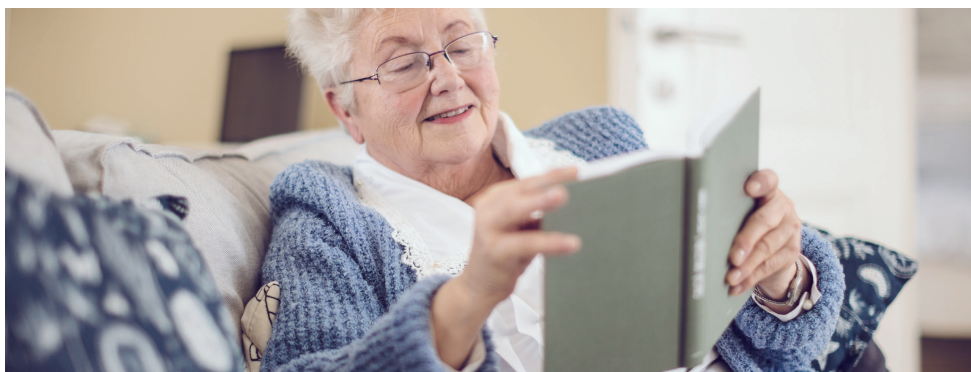
Frage: In Großbritannien gibt es seit neuestem einen Minister, der sich um das Thema Einsamkeit kümmert. Auch in Deutschland wird darüber diskutiert, ein solches Ministerium einzuführen. Was ist Ihre Einstellung zu diesem Thema und zur Einsamkeit ganz allgemein?



	Gesamt	Frauen	Männer
Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen, egal ob alt oder jung	54%	58%	49%
Ich glaube nicht, dass sich die Situation für Einsame durch ein Ministerium für Einsamkeit verbessern würde	50%	49%	52%
Einsamkeit ist eines der letzten Tabuthemen – es wird Zeit, dass man darüber öffentlich diskutiert	26%	30%	21%
Derzeit fühle ich mich nicht einsam, aber ich habe Angst davor, im Alter einsam zu sein	19%	21%	16%
Ich glaube, durch ein Ministerium für Einsamkeit würde sich die Situation für Betroffene verbessern – so etwas sollten wir auch in Deutschland haben!	11%	13%	9%
Ganz ehrlich, wer einsam ist, ist oft selber schuld	10%	7%	14%
Von Einsamkeit sind hauptsächlich Ältere betroffen	10%	9%	11%
Ich fühle mich selbst oft einsam und leide darunter	9%	9%	9%

Über [Zweisam.de](#): [Zweisam.de](#) ist die neue Datingplattform für Singles über 50 Jahre. Jünger und internetaffiner als jemals zuvor sind die über 50-jährigen Singles mehr denn je bereit für eine neue Beziehung und ein Leben mit einem Partner.

Aktivitäten für Senior*innen in München und Umgebung



Mobiler Mediendienst

Bücherlieferung bequem nach Hause

Menschen mit Handicap, die im Münchner Stadtgebiet wohnen und die nächste Stadtteilbibliothek nicht oder nur mit Schwierigkeiten besuchen können, werden vom Medienmobil regelmäßig in ihrer Wohnung besucht. Das Fachpersonal berät sehr persönlich, liefert die gewünschten Medien und holt sie am Ende der Leihfrist wieder ab. Die Münchner Stadtbibliothek ermöglicht mit diesem kostenlosen Service ihren Kundinnen und Kunden, am Alltagsleben außerhalb ihrer vier Wände aktiver teilzuhaben.

Interesse?

Dann vereinbaren Sie unter 089 649138213 oder medienmobil@muenchen.de einen Termin.

Beim ersten Besuch des Medienmobil-Teams können Sie sich formlos anmelden.

Neues Tanzprojekt

DANCE ON 60+

„Alle können zusammen tanzen! Vielleicht nicht Arm in Arm, aber zumindest Seite an Seite mit den Anderen.“ *Israel Galván*

Zielgruppe

Sie sind über 60 Jahre
Sie haben früher getanzt und möchten wieder tanzen
Sie haben noch nie getanzt und sind neugierig darauf
Sie würden gerne tanzen und denken, es geht nicht mehr
Tanzen in einer Gruppe macht Ihnen Spaß
Sie hören gerne Livemusik eines Pianisten

Das Projekt richtet sich an Senior*innen im Hasenberg, Feldmoching und Milbertshofen, die aufgrund ihrer finanziellen Situation wenig kulturelle Teilhabe leben, oder sich normalerweise nur in ihren festen Strukturen bewegen. Durch DANCE ON 60+ soll älteren Menschen speziell aus diesen Vierteln die Möglichkeit zu neuen Kontakten und neuen Erfahrungen gegeben werden.

Was Sie erwartet

Ein erfahrenes Team aus Tänzerinnen, Tänzern und Musikern begleitet Sie durch die Tanzveranstaltung. Wir starten mit bekannter Musik und einfachen Bewegungen. Wir erforschen neue Bewegungen. Immer für jeden geeignet. Für alle mit und ohne Einschränkungen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Der Eintritt ist frei

Falls Sie sich fragen, ob diese Veranstaltung für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ralf Otto, Telefon 0151 17973804

Wo?

Stadtteilkultur 2411, Blodigstr. 4 (3. Stock), 80933 München

Freuen Sie sich auf folgende Termine

Mittwoch, 25.09.2019
Dienstag, 01.10.2019
Dienstag, 15.10.2019
Mittwoch, 13.11.2019
Dienstag, 17.12.2019 jeweils von 15 bis 17 Uhr

Anmeldung

Ralf Otto Telefon 0151 17973804

*Küsse und Schokolade
sind Nervennahrung –
das ist ein Kuchen,
der tut richtig der Seele gut!
Oma Regina*

Kuchen backen & Gleichgesinnte kennenlernen

Senior*innen mit Backleidenschaft aufgepasst

Leckere Kuchen backen, dabei Kontakte knüpfen und sich obendrein noch etwas die Rente aufbessern? Das Münchner Startup „Kuchentratsch“ macht's möglich. In einem netten, aufgeschlossenen Umfeld will das Unternehmen Seniorinnen und Senioren beim gemeinsamen Backen die Möglichkeit geben, sich auszutauschen, neue Leute kennenzulernen und einer sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen.

Die wunderbaren Kuchenkreationen nach alten Rezepten werden in der modern ausgestatteten Backstube zubereitet und ebenfalls von Senioren im Münchner Stadtgebiet geliefert.

Mitgebracht werden muss nur die Freude am Backen sowie gern das ein oder andere Geheimrezept. Gebacken wird täglich am Vormittag und wenn besonders viel los ist auch nachmittags. Für wie viele Stunden und an wie vielen Tagen unsere Senior*innen mitbacken möchten, können sie selbst entscheiden. Auf Wunsch erhalten Teilnehmer*innen eine Aufwandsentschädigung auf Basis eines Mini-Jobs.

Interessenten melden sich bei Katharina vom Kuchentratsch-Team: Telefon 089 45207114, katharina@kuchentratsch.com



Kursprogramm an der Münchner Volkshochschule

Extra für Senioren: Neue Lust am Lernen!

Mit einem breiten Angebot an Kursen, Seminaren und Vorträgen bietet die Senioren-Volkshochschule zahlreiche Möglichkeiten für ältere Menschen, in ihrer nachberuflichen Phase, Körper und Geist zu trainieren, die eigene Kreativität zu entdecken oder sich neue Perspektiven zu erschließen. Die Vorträge und Kurse in der Senioren Volkshochschule finden am Vor- und Nachmittag in den Seniorenbildungszentren Stadtmitte (Einsteinstraße 28), Schwabing (MVHS am Scheidplatz, Belgradstraße 108, EG und in der Seidvilla, Nikolaiplatz 1b) und Giesing (Severinstraße 6) statt. Alle Häuser der Münchner Volkshochschule sind Orte nicht nur zum Lernen, sondern auch zum Kennenlernen. Die VHS betont, dass hier die Lust am gemeinsamen Lernen ohne Zeit- und Leistungsdruck – aber nicht ohne Anspruch – im Zentrum steht. In kleinen Gruppen lernen Seniorinnen und Senioren in ihrem Tempo. Sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen ist dabei ebenso wichtig wie die kompetente und kommunikative Vermittlung der Lerninhalte durch unsere erfahrenen Dozentinnen und Dozenten.

Information und Buchung in allen Anmeldestellen der MVHS, unter Telefon 089 480066239, www.mvhs.de/senior-card.

Highlights.

Das komplette Programm finden Sie unter www.woche-seelische-gesundheit.de



08
Oktober
18:00
— 8 1 5 —
20:00

Eröffnung

Program m

Band „Wellküren“

Couchgespräch zum Schwerpunktthema „Seelisch gesund im Alter“ mit:

Prof. Dr. Hans Förstl
Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums rechts der Isar, TU München

Dominique De Marné
Autorin und Mental Health Advokat

Polina Hilsenbeck
Gründerin des Frauen Therapiezentrums

Hep Monatzeder
Entwicklungspolitischer Sprecher des Fraktionsbündnis Bündnis 90/Die Grünen im Bayerischen Landtag

Elisabeth Robles Salgado
Leiterin des Alten- und Servicezentrums Thalkirchen

Monika Weil
Kabarettistin und Musikerin der Band Wellküren

Veranstalter

Münchner Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit Organisationsteam WSG 2019



Eintritt: frei
Begrenzte Platzzahl

Ort
Gasteig, Black Box, 1. OG
Rosenheimer Str. 5
81667 München

Moderation
Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck
Vorstandsvorsitzender
Münchner Bündnis gegen
Depression e.V.

12
Oktober
09:15
— 8 1 5 —
12:30

Symposium

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM ALTER! EIN ÜBERBLICK

Program m

09.15 Uhr Einlass

09.25 Uhr Begrüßung

Prof. Dr. Dr. med. Martin Keck

09.30 Uhr Die Bedeutung des Schlafs für die
seelische Gesundheit

Prof. Dr. med. Ulrich Voderholzer
Ärztlicher Direktor Schön Klinik Roseneck

10.00 Uhr Sucht im Alter – Tabletten, Alkohol und anderes

Prof. Dr. med. Ulrich Zimmermann
Chefärzt Suchtkompetenzzentrum Isar-Amper-Klinikum Haar

10.30 Uhr Demenz – wen betrifft es und was können wir tun?

Prof. Dr. med. Hans Förstl
*Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München*

11.00 Uhr Kaffeepause

11.30 Uhr Depression und Psychotherapie im Alter

Prof. Dr. Dr. med. Martin Keck
Vorstandsvorsitzender des Münchner Bündnis gegen
Depression e.V.

12.00 Uhr Wofür (lange) leben?
Sorgen und Hoffnungen im Alter

Prof. Dr. phil. Frieder R. Lang
*Direktor des Instituts für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-
Universität Erlangen-Nürnberg*

Moderation

Dr. med. Nilufar Heydari
Vorstand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Ort

Klinikum rechts der Isar, Hörsaal D, Ismaninger Straße 22, 81675 München

Eintritt: frei
Begrenzte Platzzahl
Ohne Anmeldung

Band Wellküren

Frauenpower pur: Das musikalische Trio der „Wellküren“ vereint traditionelle Volksmusik und Kabarett.



An ca. 50 Messeständen können Sie unterschiedliche (Hilfs-)Angebote Münchner Organisationen kennen lernen. Die offene Bühne mit kulturellem Programm, Mitmachaktionen sowie unsere informativen Fachvorträge stehen zeitgleich auf dem Programm. Auf der Offenen Bühne erwartet Sie u.a. eine Lesung mit musikalischer Umrahmung von Ursula Buchfellner.

MÜNCHNER MESSE SEELISCHE GESUNDHEIT

Lebensfreude

Im Anschluss an die Fachvorträge können Sie mit Cornelia Leisch, Vorsitzende des Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V. Übungen für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag kennenlernen.

Musik

Musik gibt es von dem Senioren Rock und Popchor „Rock o' Later“ des Alten- und Servicezentrums Bogenhausen.

Psychische Erkrankungen und Selbsthilfe. (Wie) geht das?

Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Veranstaltungsraum EG

Wirksamkeit des Konzepts Selbsthilfe wird im Bereich der psychischen Erkrankungen immer wieder kritisch hinterfragt. Was Selbsthilfe ist, wie sie wirkt und welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, werden vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V., der Münchner Angstselbsthilfe und dem Selbsthilfezentrum München beleuchtet.

12
Oktober
11:00
— BIS —
16:00

Münchner Messe Seelische Gesundheit

V o r t r ä g e

- 11:30 – 12:30** **Dr. med. Irmgard Paikert-Schmid, Nervenärztin**
Streicheleinheiten für die Seele - Einsatz von Hunden in der Geriatrie
- 12:30 – 13:30** **Dr. med. Herbert Pfeiffer, Psychiater und Vorstandsvorsitzender von Horizonte e.V. – Verein zur Förderung affektiv Erkrankter**
Befreunden – ein Projekt des Vereins Horizonte, gegen Depression und ihre Folgen
- 13:30 – 14:30** **Priv. Doz. Dr. Jens Benninghoff, Chefarzt Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen, kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost**
Depression im Alter
- 14:30 – 15:30** **Prof. Dr. Frieder R. Lang, Direktor des Instituts für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg**
Gesund älter werden: Was tun?
- 15:30 – 16:00** **Cornelia Leisch, Vorsitzende des Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.**
Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag

O f f e n e B ü h n e

- 11:00 Uhr** **Begrüßung**
- 11:15 Uhr** **Interkultureller Erinnerungskoffer: Andere Länder, andere Erinnerungen**
Elena Augustin, Informationskampagne "Brücken bauen" und Hannes Brücher, Seminar für mehrsprachige Helfer*innen
- 11:45 Uhr** **Leichte Übungen aus dem Qigong**
Mit Inge Gotter, Alten- und Servicezentrum Thalkirchen
- 12:00 Uhr** **Aussteller stellen sich vor**
Aussteller der Messe Seelische Gesundheit stellen sich dem Publikum vor
- 12:15 Uhr** **Musik**
Senioren Rock und Popchor „Rock o' Later“, Alten- und Servicezentrum Bogenhausen
- 12:45 Uhr** **Lesung mit musikalischer Umrahmung**
Ursula Buchfellner liest aus ihrem Buch „Lange war ich unsichtbar“
- 13:45 Uhr** **„Fünf Esslinger“ Bewegungsprogramm**
Mit Cornelia Meyer und Elisabeth Robles Salgado, Alten- und Servicezentrum Thalkirchen
- 14:00 Uhr** **Musik** | siehe oben
- 14:30 Uhr** **Was bietet mir Selbsthilfe?**
Ein Gespräch über die Vielfalt der Angebote in der Selbsthilfe.
Mit Vertreter*innen der Münchner Angstselbsthilfe, dem Selbsthilfezentrum München und dem Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- 15:00 Uhr** **Aussteller stellen sich vor**
Aussteller der Messe Seelische Gesundheit stellen sich dem Publikum vor
- 15:15 Uhr** **Lesung** | Poesie und Prosa der Schreibwerkstatt des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. unter der Leitung von Dr. Karolina De Valerio

16
Oktober
18:00
— BIS —
20:00

Psychische Erkrankungen und Selbsthilfe. (Wie) geht das?

Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Veranstaltungsraum EG

Wirksamkeit des Konzepts Selbsthilfe wird im Bereich der psychischen Erkrankungen immer wieder kritisch hinterfragt. Was Selbsthilfe ist, wie sie wirkt und welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, werden vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V., der Münchner Angstselbsthilfe und dem Selbsthilfezentrum München beleuchtet.



Ursula Buchfellner

Ursula Buchfellner liest aus ihrem autobiographischen Roman „Lange war ich unsichtbar“, ein Plädoyer an die Heilkraft der Vergebung

Macht das Stadtleben depressiv?

Dichtes Gedränge, Lärm an jeder Straßenecke, Hektik, Verkehrschaos, Menschenmassen – es gibt unzählige Gründe, warum uns das Stadtleben stresst. Aber machen uns Städte auch krank? Oder sogar depressiv? Und sind Landbewohner wirklich glücklicher? Eine Spurensuche.

Nach Angaben der Vereinten Nationen werden bis 2050 zwei Drittel aller Menschen in Städten leben – schon heute sind Städte den ländlichen Bewohnern zahlenmäßig überlegen. Daher ist die Frage, wie sich der Alltag in (Groß-)städten auf das psychische Wohlbefinden seiner Bewohner auswirkt, aktueller denn je – vor allem dann, wenn man bedenkt, dass Stressfolgeerkrankungen wie Depressionen und Burnout bereits jetzt als Volkskrankheit Nummer eins gelten.



Städter eher depressiv, Landbewohner dafür suizidal

In diesem Zusammenhang dürften die Ergebnisse einer niederländischen Studie aus dem Jahr 2010 besonders alarmierend sein: Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Stadtbewohnern ein um 39 Prozent gesteigertes Risiko besteht, an einer Depression zu erkranken. Zudem hätten Untersuchungen zufolge Stadtbewohner ein um 21 Prozent höheres Risiko, eine Angststörung zu entwickeln. Zu diesem Ergebnis kommt auch eine Studie des Zentralinstituts für seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim. Die Forscher um Professor Andreas Meyer-Lindenberg fanden sogar heraus, dass zwei für die Regulierung von Stress und Emotionen zuständige Hirnregionen bei Städtern verändert sind: die sogenannte Amygdala, eine Art primitiver Gefahrensender, und der cinguläre Cortex, ein Teil des Frontallappens des Gehirns, waren deutlich aktiver bzw. reagierten stärker als dies bei Menschen vom Land der Fall war. Beide Hirnareale leisten einen entscheidenden Beitrag für die Emotionsverarbeitung unter Stress.

Folgerichtig könnte man anhand dieser Zahlen annehmen, dass auch Suizide, oft als Reaktion psychischer Krankheiten wie Depressionen, in der Stadt häufiger vorkommen – doch genau das Gegenteil ist der Fall. Die Mehrzahl verschiedener Studien bescheinigt weltweit der Landbevölkerung eine höhere Suizidrate. Gerade in den USA ist – neben der schlechteren medizinischen Versorgung – vor allem der leichtere Zugang zu Schusswaffen ein Grund dafür, dass mehr als doppelt so viele Jugendliche auf dem Land Selbstmord begehen, als dies bei gleichaltrigen Städtern der Fall ist.

Darüber hinaus ist bei Kindern, die in Großstädten aufwachsen, das Schizophrenie-Risiko zwei- bis dreimal so groß.

Freilich beweisen diese Untersuchungen nicht, ob diese Studienergebnisse auch deshalb zu Ungunsten der Stadtbewohner ausfielen, weil aufgrund der dortigen besseren ärztlichen Versorgung Erkrankungen häufiger als solche erkannt und diagnostiziert werden.

Doch welche Faktoren begünstigen die Tatsache, dass das Stadtleben sogar Spuren im Gehirn hinterlässt und das emotionale Befinden beeinflusst? Dem Klischee des gestressten Großstädtlers folgend könnte man als Gründe den permanenten Lärm, das Chaos im Straßenverkehr, das Leben auf engstem Raum und soziale Spannungen vermuten, die das Gehirn der urbanen Bewohner in ständige Alarmbereitschaft versetzt.

Soziale Dichte und Isolation als Hauptursachen für Stadtstress

Zum wirklichen Problem wird diese Reizüberflutung und soziale Dichte aber erst, wenn sich die Stadtbewohner der Gemeinschaft wenig oder überhaupt nicht zugehörig fühlen, sich mit ihr nicht identifizie-

ren können – und sich so umso einsamer fühlen, je mehr (anonyme) Menschen um sie herum sind. „Die beiden Stresstypen – soziale Dichte und soziale Isolation – sind klassische soziale Stressoren, die in der Stadt häufiger vorkommen,“ sagt Psychiater und Stressforscher PD Dr. Mazda Adli. „Wenn beides gleichzeitig auf einen Menschen trifft, ist die Mischung toxisch“, so Adli weiter. Komme dann noch ein Gefühl von Unkontrollierbarkeit gepaart mit dem Ausgeliefertsein in einer bedrohlichen Umwelt hinzu, sei dies seiner Meinung nach besonders gefährlich. Soziale Dichte werde dann zum Problem, wenn jemand unter beengten Bedingungen lebt, keine Rückzugsorte und Freiräume mehr hat, sogenannter „Crowding-Stress“.

Der Wohnort muss zur Persönlichkeitsstruktur passen

Dennoch ist Adlis Buch „Stress and the City“ eine Art Liebeserklärung an das Leben in der Großstadt. Der kulturelle Reichtum, die Fülle an Bildungsinstitutionen, bessere soziale Einrichtungen und scheinbar unerschöpfliche Jobmöglichkeiten lassen die Menschen unaufhörlich in die Großstädte ziehen. In entscheidendem Maße kommt es darauf an, dass die Menschen das Gefühl haben, der Wohnort passt zu ihren Persönlichkeit und den individuellen Bedürfnissen. So hat jede Stadt ihre eigene spezifische Kultur, ihr Flair, ihre besondere Mentalität.

„Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Menschen, die extrovertiert und gesellig sind, die eine grundsätzliche Offenheit für Neues, Wissbegierde und eine höhere innere Flexibilität mitbringen, eher die Innenstädte bevorzugen und sich dort wohlfühlen. Diejenigen, die sehr auf verlässliche Verhältnisse Wert legen und sich durch ein hohes Maß an Gewissenhaftigkeit, aber auch Kooperativität und Verträglichkeit auszeichnen, fühlen sich eher in den Stadtrandlagen wohl,“ erklärt Adli.

Es kommt also vielmehr auf den individuellen Persönlichkeitstyp an, ob sich jemand vom Stadtleben gestresst fühlt und das Landleben bevorzugt. Erst die Qualität der sozialen Kontakte und die Intensität des Zugehörigkeitsgefühls zu der jeweiligen Gemeinschaft entscheiden

darüber, ob jemand an seinem Wohnort glücklich ist. Entscheidend ist auch, inwiefern ein Mensch die jeweiligen Vorteile der Stadt bzw. der Peripherie für sich und seine Bedürfnisse nutzen kann. Ein Fehlen dieser Faktoren führt zwangsläufig zu (sozialem) Stress und somit zu einem erhöhten Risiko, psychisch zu erkranken – egal, ob in der Stadt oder auf dem Land.

Zusammenhang zwischen Optimierungsrausch und Großstadtleben?

Kaum untersucht ist bisher jedoch, inwiefern das „schneller, besser, erfolgreicher“ Paradigma, das insbesondere in Großstädten vorherrscht, zur Entstehung von psychischen Erkrankungen beiträgt. Lange galt die individuelle Selbstoptimierung im Rausch des Immer-mehr als das Maß aller Dinge. Sei erfolgreich! Sei attraktiv! Halte dich jung und fit! Strebe nach höherem Status und Gewinnmaximierung! Und vor allem: Denk dabei in erster Linie an dich selbst! „Dabei sind wir keine Einzelgänger, sondern suchen die Wichtigkeit von Zugehörigkeitserfahrungen und Vernetzung“, gibt der Arzt, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Joachim Bauer zu bedenken. Das Gehirn sei ein sozial konstruiertes Organ und von Resonanz abhängig. Experten zufolge ist die wachsende Vereinzelung und Einsamkeit ähnlich gesundheitsschädlich wie Alkoholmissbrauch. Gemeinsamkeit macht glücklich. Wichtig ist nur, dass man berührt und sich wieder berühren lässt – völlig egal, ob durch überwältigende Naturerlebnisse, ein Konzert, gute Gespräche, ein Hobby oder Begegnungen. Man kann nicht beschließen, dass einen Musik erfüllt oder man sich verliebt. Es geschieht einfach. Resonanz ist, wenn die Welt antwortet, ohne dass man gefragt hat. Es geht also um Kontakt, Verbundenheit, um wechselseitiges Senden und Empfangen. Warum rollen jedes Wochenende immer mehr Blechlawinen mit Münchner Kennzeichen Richtung Berge? Nicht umsonst nennt sich ein aktueller Trend „geführtes Waldbaden“, bei dem sich Teilnehmer in den Wald begeben und intensiv dessen Heilraum für Körper und Seele nutzen. Diese innige Auseinandersetzung mit einem Ort im Grünen hat seinen Ursprung in Japan, wo es mittlerweile 63 Waldtherapiezentren gibt, an denen das sogenannte Shinrin Yoku mit verschiedenen Schwerpunkten praktiziert wird.

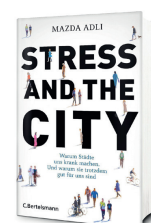
Dabei wäre es so einfach, diese Flucht aus den Städten hinaus in die Natur als banale Modeerscheinung abzutun, die gerade dem Zeitgeist entspricht.

Hinter der Sehnsucht nach Ruhe und Ankommen könnte auch eine tiefe Krise in unserer Gesellschaft stecken – eventuell auch die wachsende Angst vor dem, was der Soziologe Hartmut Rosa „Weltverstummen“ nennt: Das Leben in immer gleichen Bahnen, das bloße Funktionieren, statt zu leben. Viele unter uns kennen das. Dieses stumme Ertragen. Und die stille Sehnsucht nach einem anderen, echten, gelingenden Dasein. Das nagende Gefühl, dass da draußen das Leben weitergeht und pulsiert, aber dass das alles nicht mehr ankommt. Man atmet, man funktioniert, aber die Welt verblasst und wird stumm. So fühlen sich Depressive – in der Stadt wie auch am Land. In Ballungsräumen ist die immer aggressivere und weitgehend entzauberte Welt, die sich ständig selbst überholen und optimieren will, nur sichtbarer. Hier lassen die Schnelllebigkeit, die Angst vor Statusverlust und die Möglichkeiten im Überfluss die Menschen immer mehr tun, aber immer weniger empfinden. Gerade in der Stadt gibt es so viele Vergleichsmöglichkeiten mit anderen, dass es ein bedrückendes Grundgefühl des „nicht-gut-ge-nug-Seins“ hinterlässt. Aller Wahrscheinlichkeit nach sind es also nicht die Städte an sich, die uns immer kränker machen, sondern der Mangel an echter Verbundenheit und Resonanz ohne Stressempfinden.

Mazda Adli

Stress and the City. Warum Städte uns krank machen. Und warum sie trotzdem gut für uns sind.

Chefarzt Mazda Adli leitet an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Campus Charité Mitte, den Forschungsbereich „Affektive Störungen“ an der Fiedler Klinik. Die Forschungseinrichtung ist Mitinitiator der Berliner Woche für Seelische Gesundheit, die dieses Jahr vom 10. bis 20. Oktober 2019 stattfindet.



So gelingt der Kampf gegen Stigmatisierung

Gerade die Stigmatisierung psychischer Krankheiten führt dazu, dass viele Betroffene aus Scham und mangelndem Selbstwertgefühl keine Hilfe in Anspruch nehmen. Schlimmer noch, sie werden häufig mitverantwortlich für ihre Krankheit gemacht, weil ihre psychischen Störungen als antisoziales Verhalten, nicht als Krankheit interpretiert werden.

Grundsätzlich kann es nur zu einer Stigmatisierung kommen, wenn es in einer Gesellschaft Gruppen gibt, die mit Vorurteilen und Stereotypen belegt werden – wobei die stigmatisierenden Gruppen eine Machtposition haben und die „Anderen“ diskriminieren können. Für die Behandlung psychischer Erkrankungen ist das Stigma oft eine Barriere: Vorurteile, Scham und Selbstetikettierung erzeugen Stress (sog. „Stigma-Stress“) bei den Erkrankten und führen zu weniger Selbstwertgefühl bis hin zu ansteigender Suizidalität. Der Psychiater und Wissenschaftspublizist Asmus Finzen umschreibt die Folgen des Stigmas als sogenannte zweite Krankheit und nimmt damit in Anlehnung an den Soziologen Goffman die soziale Dimension in den Blick: Das Stigma beschädigt die personale und soziale Identität, also das ganze Leben der betroffenen Personen.

Den Begriff der Selbststigmatisierung lehnt Finzen allerdings ab, weil sonst die Gefahr bestünde, dass Betroffenen Schuld und eine aktive Rolle zugewiesen werde.

Der Glaubensgrundsatz „ich bin genauso, wie andere mich sehen“

Die Übereinstimmung der eigenen Vorurteile mit den fremden bringt den Erkrankten in ein Dilemma: „Er ist in seiner Selbstwahrnehmung wirklich so, wie die anderen ihn sehen“, erklärt der Psychiater Finzen. Diese Erkenntnis werde zur schweren Belastung. Sie beschädige seine Identität und führe so zum Stigma. Laut Finzen verstärken sich dadurch

Teilnehmer*innen üben, die eigene Geschichte zu erzählen, die eigene Vulnerabilität einzuschätzen und sich praktisch gegenüber stigmatisierenden Aussagen und Erlebnissen abzugrenzen. Gegenstand von Diskussionen im Rahmen des Seminars ist darüber hinaus, inwieweit sich jemand selbst mit oder ohne psychische Erkrankung definiert oder wie eigene negative Glaubenssätze überprüft und transformiert werden können.

Wie umgehen mit der Stigmatisierung?

Lernen mit dem Stigma aktiv umzugehen, ist auch bei Finzen wichtig. Erst wenn die Betroffenen erkennen, wie sehr sie die stigmatisierenden Vorurteile teilen und dass sie sich unberechtigten Gefühlen von Scham, Schuld und Schande wegen ihrer Krankheit nicht so leicht entziehen können, wird die Auseinandersetzung mit der Stigmatisierung und deren Folgen möglich.

Selbst die Psychiatrie ist nicht frei von Stigmatisierung und die dort Beschäftigten laufen Gefahr, die Stigmatisierung der Patienten zu begünstigen. Psychiater und Psychotherapeuten distanzieren sich oft ähnlich stark von psychisch Kranken wie die Normalbevölkerung.

Persönliche Erfahrungen zum Thema Stigmatisierung

Selbstzweifel und innere Abgründe kenne ich seit meiner Jugendzeit. Als Gastarbeiterkind konnte ich kaum eine Freundin mitbringen wegen der kargen Wohnung. Es gab kein Geld für ein Klavier und Bücher fehlten ganz. Ich hatte immer gute Noten, war Klassenbeste, wurde aber einseitig wahrgenommen und auf Leistung reduziert; meine Familie und Umgebung gewöhnten sich an meine Erfolge und lobten mich kaum. Meine Ängste sah niemand. Ich selbst hatte meine Begabung als Fleiß heruntergespielt und konnte meine guten Noten kaum zulassen. Ich war das brave Mädchen, das scheinbar wenig Beachtung brauchte,

ich auch vor mir selbst intelligent, begabt und vielschichtig sein. Ich erlaube mir endlich mehr das zu tun, wozu ich Lust habe. Früher haben Angst vor dem Leben, Unentslossenheit und „es jedem recht machen wollen“ mein Leben bestimmt. Mehr und mehr lasse ich davon zurück. Die Angst bestimmt viel weniger mein Leben als früher. Ich versuche, mich weniger mit anderen zu vergleichen, Erfahrungen von Angenommen-Werden zuzulassen, zu würdigen und zu genießen und mein Anders-Sein nicht auf Mängel zu reduzieren. Viel häufiger als früher schaffe ich es andere zu kritisieren oder Wut und Streit zuzulassen. Durch den EX-IN-Kurs zur Genesungsbegleiterin mit seinen vielfältigen Anstößen zum Denken und Handeln, in den Praktika und in meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit habe ich eine Grundlage gewonnen, meine Krisen für mich und für andere sinnvoll und authentisch zu nutzen. Dass ich dabei auch scheitere oder in alte Muster zurückfalle, gehört dazu.

Mein psychisches Anders-Sein sehe ich als grundmenschlich. Ich erlebe, dass wir Betroffene in unserer Vielfalt produktiv und bereichernd sind für uns selbst und für die Gesellschaft. Dass andere mich stigmatisieren, kann ich nicht verhindern. Tun sie es offen, gehe ich dagegen an, wehre mich so gut ich kann und lasse mich nicht völlig davon bestimmen. Andere Betroffene unterstütze ich bei diesem Prozess. Es geht um nichts weniger als die Würde, die Gleichheit, die Gleichwertigkeit aller Menschen. Stigmatisierung zu überwinden kann nur Resultat individuellen und gesellschaftlichen Handelns sein.

Auf der Suche nach mir selbst

Schon seit Jugendzeiten wandere ich und in mir brennt die Frage: Wer bin ich?

Hochbegabt und lebensfremd, naiv und kompliziert, leidzerfressen, doch wieder ganz im Augenblick, todessüchtig, auf der Reise und immer ängstlich will ich es allen recht machen.

Nur mich selbst vergaß ich dabei.

Immer wieder reißt die Welt mir entzwei.

Der Tod, mein Begleiter, mein Freund, wiegt mich, bei ihm hab ich es warm.

Immer wieder suche ich bei den falschen Partnern

und finde dann doch den echten, den rechten.

Kann ich endlich gut zu mir sein? – Ich versuche es.

Kann ich mich endlich lassen, wie ich bin? – Als Dr. versuche ich nicht herumzudoktern an mir.

Kann ich endlich aufhören, es mir beweisen zu müssen? – Ich weiß doch, mein Dasein, meine Geburt ist der beste Beweis – von Gott an mich, die schon immer Geliebte.

Habe ich Wunden, die nie heilen werden? – Ich danke schon. Kann ich mein Leid nutzen, um andere zu berühren, zu stärken, zu heilen?

Ich suche mich und finde mich im Erzählen meiner Geschichten, in den Augen meiner Tochter, in den unverhofften Wundern des Alltags, im Glauben und Zuhören derer, die mich lieben. Und ich selbst bin auch dabei – höre zu – und liebe.

Literatur: Asmus Finzen, Stigma psychische Krankheit. Zum Umgang mit Vorurteilen, Schuldzuweisungen und Diskriminierungen. In Würde zu sich stehen. Erfahrungen eines peergeleiteten Angebots zur Unterstützung der Offenlegung von Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen von S. Ventling und G. Zuaboni



Einer gegen alle: Viele Stigmatisierte schämen sich für die Vorurteilungen von außen

Hoffnungslosigkeit und Resignation, die die Krankheit ohnehin mit sich bringt. Der Kranke erlebt die sozialen Folgen der Stigmatisierung und kann sich nicht dagegen wehren, weil er sie im Innersten als „gerecht“ oder angemessen betrachtet. Damit wird das Stigma zu einer zweiten Krankheit, zu deren Bewältigung der Betroffene Hilfe benötigt.

Die Erfahrungen aus großen Anti-Stigma-Kampagnen zeigen, dass Informations- und Präventionsarbeit allein nicht reichen und eher Kampagnen von unten, die eng mit Betroffenen zusammenarbeiten, wie der Verein „Irre menschlich Hamburg“, Psychose-Seminare oder das EX-IN-Projekt im entscheidenden Maße sensibilisieren. Neben diesen Initiativen helfen aber vor allem persönliche Begegnungen, die das Bewusstsein für das Thema psychische Erkrankung und Stigmatisierung verändern. Trotzdem betont Finzen, dass die Stigmatisierung als soziales Phänomen nicht aufgehoben werden kann.

Anti-Stigma-Kompetenz als Ansatz

Durch Vermittlung einer Anti-Stigma-Kompetenz versucht man deshalb, die Betroffenen selber fit zu machen, damit sie sich gegen Stigmatisierung und Diskriminierung wehren können. Das Anti-Stigma-Seminar Zürich „In Würde zu sich stehen“ hat sich beispielsweise zum Ziel gesetzt, bei seinen Teilnehmern genau diese (Selbst-)Stigmatisierung abzubauen und so mehr Selbstbestimmung und Hoffnung zu erreichen. Durchsetzungsvermögen und selbstbewusstes Auftreten werden in diesem Seminar ebenfalls gesäht. Besonderes Thema ist, inwieweit die Erkrankung geheim gehalten oder offengelegt werden kann. Die

weil alles super lief. Und doch vermisse ich Liebe, Lob und Begleitung. Schwerwiegend war, dass mein Vater später psychisch erkrankte und ich zudem mit traumatischen Erlebnissen (Missbrauch) beladen war. So konnte ich wenig Urvertrauen und Selbstwertgefühl aufbauen. Mein verletztes Ich dachte damals: mit 30 Jahren lande ich in der Gosse, im Irrenhaus oder habe mich umgebracht.

Schon bevor ich psychisch krank wurde, hatte ich die verschiedensten negativen Etiketten und Vorurteile meiner Umwelt zu sehr negativen Glaubenssätzen verinnerlicht.

Meine Selbstzweifel wurden später durch meine psychische Erkrankung noch größer, ich selber hatte mich aufgegeben und damit die Vorurteile der Gesellschaft geteilt.

Jetzt, nach vielen Jahren, ertappe ich mich immer wieder mal beim Selbstabwerten, so einfach kann ich so ein tiefgreifendes Muster nicht ablegen, aber ich habe einiges dazugelernt und verändert.

Wichtig war das häufige und offene Reden über meine Erkrankung, über meine Geschichte, die doch eine so gute Wende zur Genesung nahm. Aktiv darüber reden und auch darüber schreiben in vielen Formen von ganz privat bis öffentlich half mir sehr. So konnte ich immer mehr meine Erkrankung annehmen, meinen eigenen Weg finden und meine Kreativität freilegen. Meinen Perfektionismus konnte ich teilweise schon aufgeben und mich selbst mehr anerkennen. Endlich darf



Karolina De Valerio

Projektmitarbeiterin beim Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Deshalb ist ein strukturierter Tag bei einer Depression so essentiell

Depressive können ein Lied davon singen: Morgens kommen sie nicht aus dem Bett, weil der Strudel aus negativen Gedanken ihnen jegliche Kraft zum Aufstehen raubt. Das Schlimme daran: Liegenbleiben macht nichts besser, verstärkt die Isolation zur Außenwelt nur noch mehr. Genau aus diesem Grund ist es essentiell, dass Depressive versuchen, Struktur in ihren Tagesablauf zu bringen. Karolina De Valerio, die selbst von der Erkrankung betroffen ist, erzählt, wie ihr dies gelingt.

habe. Es war ein langer Weg, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen. Nur über Aktivitäten und Ruhepausen fand ich einen Zugang zum Entspannen. Ich gewöhnte mich z.B. an simple Dinge wie eine Mittagspause. Mein Psychiater wollte ebenso, dass ich einfach zwischendurch eine Kaffeepause einlege oder Kulturangebote wahrnehme. So etwas „Banales“ konnte ich lange nicht, inzwischen gehe ich auch allein zum Essen oder in Veranstaltungen.

Ich finde es wichtig, mir immer mal wieder zu überlegen, wonach ich mich schon lange sehne und warum ich es nicht tue. Träume haben einen größeren Stellenwert als früher.“

Das rät der Experte

Eine Tagesstruktur gilt als eine Art Schlüsselfaktor in der Behandlung von Depressionen: ab einer mittelgradigen Depression ist der übliche Rhythmus von vorher nicht mehr möglich. Antriebsschwäche oder Agitation verhindern ihn. Vielmehr hat der Patient mit Kernsymptomen wie einem abnormem Schwächegefühl, Schlafproblemen und Unkonzentriertheit zu kämpfen. Bei akuter Krankheit ist daher nur Minimales möglich.

Hausaufgaben und Tagesprotokolle schaffen Verbindlichkeit

Zu kleinen Erfolgserlebnissen können jedoch konkrete Hausaufgaben für den Patienten und Tagesprotokolle führen. So kann ein normaler Tagesablauf etabliert werden. Die Aktivitäten werden dadurch transparent und die Schriftlichkeit erhöht die Verbindlichkeit. Wochenpläne werden mit dem Patienten zusammen definiert.

Als Oberbegriff für eine geregelte Tagesstruktur gilt sowohl körperliche als auch soziale Aktivierung als das zentrale therapeutische Mittel, da Depressive oft sozialen Kontakt vermeiden.

Der therapeutische Schwerpunkt liegt daher darin, einen Rhythmus für den Patienten zu finden und gezielt machbare Aufgaben zu stellen. So ist es beispielsweise für einen schwer depressiven Patienten enorm wichtig, zu einer bestimmten Zeit aufzustehen, um überhaupt Basisaktivitäten wie Alltagshygiene erledigen zu können. In der Therapie gilt es, herauszuarbeiten, was der Patient leisten kann. Die Abstimmung zwischen Patient und Therapeut ist absolut notwendig, um genau absprechen zu können, was für den Patienten zumutbar ist. Dessen Unterstützung durch den Therapeuten ist wichtig: Dies gelingt im Normalfall durch die Einbeziehung von Partnern und Angehörigen, SPD's, Tagesstätten etc.

Was tun, wenn der Patient an seine eigenen Grenzen kommt?

Probleme und Grenzen sind der Schweregrad der Erkrankung, die Motivation bzw. Grenzen bei Übermotivation. Der Patient probiert aus, was möglich ist, was früher Spaß gemacht hat. Der Therapieansatz besteht darin, den Patienten abzuholen, wo er ist, mit (früheren) Abneigungen/Vorlieben und dem Einbeziehen der Vorgeschichte. Eine Liste von früher angenehmen Ereignissen / Tätigkeiten kann dabei hilfreich sein. Oft kann der Patient erst nur zusehen und wird später aktiv. Die Patienten bekommen im Rahmen der Therapie einen angepassten Tagesplan, bevor später ein Wochenplan erarbeitet wird. (Beispiel: Kinoabend, Skatabend, Freunde treffen, für sich selbst etwas tun). Wichtig ist das Entgegenwirken jeglicher Überforderung, die Bereitschaft zu stärken, Neues zu lernen oder Negatives abzutrainieren – dies ist allerdings Aufgabe der Therapie im Allgemeinen, nicht der Tagesstruktur.

Nach Ausführungen eines Facharztes für
Psychiatrie und Psychotherapie

Ein Projekt des

münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION



in Kooperation mit der



Landeshauptstadt
München

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Herausgeber

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Luisenstr. 43
80333 München
www.muenchen-depression.de
info@muenchen-depression.de

Redaktion

Astrid Legien, Leitung
Astrid.Legien@muenchen-depression.de
Dr. Karolina De Valerio
karolina.devalerio@muenchen-depression.de

Verantwortlich

V.i.S.d.P. Vorstand Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Prof. Dr. Dr. Martin Keck, Vorstandsvorsitzender
www.martinkeck.info

Gestaltung

punktschmiede.de

Auflage

5.000



„Tageslisten spielten eine große Rolle zu Beginn meiner Krankheit. Durch die schweren Depressionen konnte ich zuerst nicht alleine leben. Mir fehlte die Sicherheit, überhaupt durch den Tag zu kommen. Die Zeit zog sich, ich musste immer etwas tun mich und mich ablenken.“

In meiner schweren Krise nahm mein Mann unbezahlten Urlaub und war für mich da: gemeinsam radeln, heimwerken, kochen. Er schrieb Tageslisten, auf die ich mich gut einlassen konnte. Es war zwar schwer, mich überhaupt zu motivieren, aber ich war von früher gewohnt, mich zu „zwingen“. Schritt für Schritt konnte ich so lernen, das auf der Liste zuerst zu tun, was mir am ehesten lag und was ich lieber machte. Meine Bedürfnisse wurden wieder wichtig, ich entfernte mich von der alten Maxime „ich muss es allen recht machen“. Dies klappte allerdings erst lange nach der Krise. In langsamen Schritten verinnerlichte ich, nicht alles auf der Liste zu erledigen – weg vom Perfektionismus und meinem Drang, die Aufgaben „übererfüllen“ zu wollen. So schaffte ich es, wieder fast einen halben Tag zurecht zu kommen, täglich einzukaufen und zu kochen. Später schaffte ich das sogar einen ganzen Tag. Trotzdem war ich innerlich wie versteinert, hatte das Gefühl, auf der Stelle zu treten und ging in eine Tagesklinik.

Nach langen Monaten gelang die Wende hin zur Genesung. Später baute ich mir eine neue berufliche Existenz als Nachhilfelehrerin auf. Listen brauchte ich zu diesem Zeitpunkt keine mehr. Ich hatte nunmehr eine „innere“ Liste.

Nach der Geburt unserer Tochter kam ein weiterer heftiger Krankheits-schub, ebenfalls verbunden mit einem stationärem Aufenthalt und Unterstützung durch die Familienpflege. Mein Psychiater verordnete mir tägliches Spaziergehen. Später besuchte ich ein Fitness-Studio mit Sauna und Ruhe zu Hause. Es ging darum, Rituale einzubauen, Hobbys oder guttuende Betätigungen wie die Eltern-Kind-Gruppe zu finden, sich im Elternbeirat zu engagieren, etc. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie schrieb ich wieder Listen: Ich sollte täglich notieren, was ich Gutes getan hatte, was mir gelungen war. Wochenlang schrieb ich nichts, bis ich irgendwann damit begann, aufzuschreiben, was ich gekocht