

Komm unter den „Sonnenschirm“

Gemeinsam gegen Depression: Gründung einer therapeutischen Gruppe in Schorndorf

Schorndorf (pia).

Zurzeit gründet sich unter der Leitung der Psychotherapeutin Dr. Cornelia Mästle eine therapeutische Gruppe für Menschen mit Depression – oder auch ohne. Es geht ums Tun und das möglichst gemeinsam. Dringend gesucht sind weitere Vereinsmitglieder.

Heut' sei's, sagt Dr. Cornelia Mästle, „ein kleines Häufchen“. Ausfälle seien zu beklagen. Am Tisch sitzen fünf Leute; ein paar weitere kommen später noch dazu. Aber obwohl diese Anzahl der Engagierten – rechnet man die dazu, die verhindert oder krank sind – auf jeden Fall reicht, um einen Verein zu gründen, wünscht sie sich dringend noch mehr Arbeitswillige. Es gebe viel zu tun.

„Sonnenschirm“ soll der neue Verein heißen. Mit dem Zusatz „unter einem Dach“. Unter diesem Schirm sollen sich Menschen versammeln können, die unter Depressionen, Angstzuständen, sozialen Phobien leiden. Und alle anderen auch, die vielleicht nur Anschluss suchen, nicht wissen, was sie an Sonn- und Feiertagen tun sollen. Die Lust haben, Spiele zu spielen, spazieren zu gehen, ein Café zu betreiben, zu singen, zu reden, zu stricken, zu radeln, zu tanzen und was auch immer man so unter Menschen tut. Denn Bewegung, sagt Cornelia Mästle, hilft bei jeder Form von Anspannung. Und „Singen ist gut für die Seele“.

Dr. Cornelia Mästle ist Psychotherapeutin, und deshalb ist der neue Verein auch nicht einfach nur eine weitere Selbsthilfegruppe, sondern eine „therapeutische Gruppe“ mit professioneller Anleitung. Das, meint Cornelia Mästle, sei sehr wichtig. Und genauso wichtig sei, dass diese Gruppe Supervision erhalte. Dass also regelmäßig jemand von außen kommt, der sich anguckt, was passiert, und diesbezüglich Rückmeldung gibt.

Hilfe ist der neue Verein schon jetzt für diejenigen, die ihn gründen werden. Sie können auf die Frage, die allen zukünftigen Vereinsmitgliedern aus den Sonntagslöchern helfen soll, schon jetzt eine Antwort geben. Es geht um die Frage „Was werden



Die Psychotherapeutin Dr. Cornelia Mästle (links) mit zwei weiteren ihrer Vereinsmitglieder in spe im Café Glashaus.
Bild: Büttner

wir heute noch anstellen?“ Es geht darum, die Antriebslosigkeit der Depression zu überwinden, die Selbstzweifel loszuwerden, zu spüren, dass Dinge gelingen können.

Gelingen soll als Allererstes das Sonntags-Café: Sie werden es in den Räumen des Cafés Glashaus, im Schorndorfer Familienzentrum, Arnoldareal, betreiben. Und zwar ab dem ersten Advent, und dann regelmäßig sonntags, von 15 bis 19 Uhr.

Es wird nicht wirklich ein richtiges Café sein. Vielleicht gibt's mal selbst gebackenen Kuchen, vielleicht auch nur was zu trinken, aber bestellen muss niemand. Es geht nur darum, dass der Platz da ist, um sich zu treffen. Vielleicht, sagt Cornelia Mästle, kann auch Weihnachten geöffnet sein – wenn genug Leute mitmachen und Cafédienst schieben.

Die Arbeit, sagt Cornelia Mästle, sei die Therapie. Und in der Gruppe geht alles viel schneller als in einer Einzeltherapie. Das Projekt, so plant sie, könnte sogar von der Uniklinik Tübingen wissenschaftlich be-

gleitet werden. Denn Tübingen glänzt mit einer der niedrigsten Suizidraten nach Klinikaufenthalten. Der Grund, so Mästle: Die Nachbetreuung sei in Tübingen weitaus intensiver als sonst wo. „Die Leute“, sagt sie, „sollten, wenn sie Freitag entlassen werden, sofort unsere Telefonnummer in die Hand kriegen: Dort kannst du dich melden, dort kannst du am Sonntag hingehen.“

Noch müssen sie alle auf den Café-Sonntag warten. Wer sich aber jetzt schon engagieren will, kann auch donnerstags ins Café Glashaus kommen. Ab 17 Uhr treffen sich dort alle zur Vereinsplanung.

Info

Am Freitag, 7. Dezember, ab 19 Uhr soll der Verein mit einer großen Eröffnungsfeier ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt werden. Ob sie in der Künkelinhalle oder im Café Glashaus im Familienzentrum, Arnoldareal, Karlstraße 19, in Schorndorf stattfindet, ist allerdings noch nicht klar.