

Jeden Tag mit einem Lächeln beginnen

Vortrag Psychotherapeut Dr. Wolf-Jürgen Maurer eröffnet die fünften Bad Wörishofer Gesundheitstage

VON FRANZ ISSING

Bad Wörishofen Zuerst eine schlechte Nachricht: Depressionen nehmen epidemieartig zu. Im Laufe seines Lebens macht wohl jeder vierte bis fünfte Deutsche mit dieser meist durch Stress ausgelösten Krankheit Bekanntschaft. Zehn Prozent der Bevölkerung leiden bereits akut an einer Depression.

Dann die gute Nachricht: Früh erkannt, sind seelische Leiden gut behandelbar. Wie man Depressionen wirksam zu Leibe rückt, verriet Dr. Wolf-Jürgen Maurer in seinem Vortrag mit dem Thema „Wie deprimiere ich mich richtig“ anlässlich der Eröffnung der fünften Wörishofer Gesundheitstage im Kurtheater.

Der Chefarzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Panoramaklinik Scheidegg berichtete vor vollem Haus von seinen Erfahrungen aus dem Praxisalltag und nannte Symptome, die für eine „Ebbe in der Seele“ verantwortlich sind und geradewegs in die Hölle des Lebens führen.

Für den Facharzt ist Depression kein Gefühl, sondern die Unfähigkeit, Gefühle zu spüren und sie auszudrücken. Als typische Verhaltensmuster nannte er „Wut runter schlucken“, „sich abkapseln“, alles recht machen wollen“, „Trauer“, „Nicht Nein sagen können“ und „eigene Gefühle unterdrücken“. Schlechte Erfahrungen in der Kindheit, wie zu wenig Liebe würden den Ausbruch von Depressionen ebenso beeinflussen, wie auch aktuelle Konflikte, wie Verlustserfahrungen, Kränkungen und Misserfolge. „Solche Faktoren, so der Mediziner, beeinflussen den Hirnstoffwechsel ungünstig.“

Und welche Therapien empfiehlt der erfahrene Facharzt? „Bei schweren Depressionen sind Medikamente ein Segen und notwendig, doch Arzneien allein sind nicht die Lösung“, betonte er. Die Ursache für die Entstehung psychischer und psychosomatischer, aber auch körperlicher Erkrankungen ist für Dr. Maurer ein „Wackelkontakt“ im Bereich emotionaler Verbundenheit. In diesem Zusammenhang machte der Referent sich häufig wiederholende und depressiv machende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster wie Scham, Angst vor



Auf der Bühne des Kurhauses vor der Eröffnung der fünften Wörishofer Gesundheitstage kamen Organisatoren, Referent und Grußrednerin ins Gespräch. Von links: Bürgermeister Paul Gruschka, Pfarrerin Susanne Ohr, Pfarrer i.R. Herbert Specht, Manfred Gittel, Anna-Maria Schluifelder, Dr. Wolf-Jürgen Maurer aus Scheidegg sowie Kurdirektorin Petra Nocker und Ruth Nowak, Amtschefin im bayerischen Gesundheitsministerium.

Foto: Franz Issing

sozialer Zurückweisung, Nicht-Gut-Genug-Sein aber auch mangelndes Selbstwertgefühl transparent. „Der Körper ist ein Müllsack mit nicht gelebten Gefühlen“, lautete sein Credo. Den Selbstwert nicht von der Leistung abhängig machen und sich Existenzberechtigung nicht erstrampeln.

„Schluss mit der Angst“, forderte der Psychotherapeut und machte deutlich: „Nur wer die Angst vor seinen Gefühlen besiegt, kann wieder anfangen zu leben“. Und augenzwinkernd bemerkte er dazu: „Ein paar Tage schlecht drauf sein, ist ganz normal“. Dr. Maurer warnte eindringlich vor einem Vergleich mit Leuten „weiter oben“. „Das züchtet Scham- und Schuldgefühle“ sagte er. Stolz auf Erreichtes sein und sich nicht über eigene Defizite zu ärgern, ist für den Chefarzt ein

probates Rezept zur Überwindung seelischer Macken. Er warnte davor, sich stets mit jammernden und stets negativ denkenden Menschen zu umgeben und konstatierte: „Viele Leute wünschen sich ein spannendes Leben, aber scheuen jedes Risiko“. Und was Dr. Maurer schon oft bei seinen Patienten beobachtet hat. „Wer in der Angstfalle hockt, vermeidet neue Erfahrungen und Veränderungen.“ „Nur wer seine Angst annimmt, entwickelt sich weiter“, gab er sich überzeugt.

Am Ende seines recht humorvoll verpackten, mitunter recht provokativen, aber keineswegs depressiven Vortrags riet der den Besuchern: „Beginnen Sie den Tag mit einem Lächeln, dann haben Sie es hinter sich“. So mancher erkannte beim Vorhalten des Spiegels die eine oder andere negative Ange-

wohnheit, die sich so eingeschlichen hat, dass sie gar nicht mehr auffällt. Für ein „Leben in Balance“ plädierte auch Bürgermeister Paul Gruschka. „Tauchen Sie wieder auf aus der Hölle der Depressionen und nehmen Sie das Leben wieder wahr“, lautete sein Appell. Die Lehre von Pfarrer Kneip mit seinen fünf Säulen, so der Rathauschef, kann da Hilfestellung bieten und innere Ordnung wieder herstellen“. Ähnlich äußerte sich auch Ruth Nowak vom Bayerischen Gesundheitsministerium. Bad Wörishofen, so die Ministerialdirektorin, leiste einen wichtigen Beitrag zu Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation, bescheinigte sie.

Heute gehen die von der evangelischen Kirchengemeinde, der katholischen Erwachsenenbildung (KEB) und dem Kur- und Touris-

musbetrieb organisierten, fünften Gesundheitstage in eine neue Runde. „Bühne frei“ heißt es bei einem Theater-Schnupper-Workshop mit Natalie Gabriela Müller von 10 bis 12 Uhr im Studio des evangelischen Gemeindezentrums. Ein Workshop mit dem Thema „Krise als Sinnaufruf des Lebens mit Birgit Meinhardt aus Kaufbeuren läuft parallel ab 10 Uhr im Gemeindezentrum. Zur Besinnung um die Mittagszeit ruft Pfarrerin Susanne Ohr um 12 Uhr in der Erlöserkirche auf. „Alphorn-Urlänge erleben und ausprobieren“ ist in einem Workshop mit Thomas Rupp aus Seeg von 14.30 bis 16 Uhr im Studio möglich. „Stoffwechselstörungen und Psyche“ behandelt am Sonntag, 18. März, um 11 Uhr der Pförzheimer Allgemeinmediziner Peter Emmereich im Gemeindezentrum.