„Man fühlt sich nicht mehr so allein“

Reden, zuhören, wandern: Die Selbsthilfegruppe „SeelenBewegen“ trifft sich zu Spaziergängen

Tanja Kolbeck-Hörber leitet die Selbsthilfegruppe „SeelenBewegen“. Vor einem halben Jahr wurde die Gruppe gegründet, damals noch unter dem Namen „Mut-Tour-Ortsgruppe“. Foto: Corinna Bickel

VON CORINNA BICKEL

ROTHENBURG – Vor einem halben Jahr hat Tanja Kolbeck-Hörber eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen gegründet. Alle zwei Wochen treffen sich die Teilnehmer und gehen gemeinsam raus in die Natur. Sie teilen Fortschritte und Rückschläge, lachen, reden und schweigen zusammen.

Ein Mittwochabend am Ortsrand von Rothenburg: Zwei Männer und vier Frauen sind heute zum Treffpunkt gekommen. Man kennt sich, tauscht herzliche Umarmungen zur Begrüßung aus, scherzt miteinander. Alle sind per Du.

Bevor sich die Gruppe auf den Weg macht, reicht Tanja Kolbeck-Hörber einen Stein herum. Jeder soll sagen, wie er sich anfühlt. Nur beschreiben, nicht bewerten. „So facettenreich wie das Leben. Mal geht es glatt, mal gibt es einen Widerstand“, sagt ein Mann. Tanja Kolbeck-Hörber rät den Teilnehmern, von Zeit zu Zeit solche Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren. Zum Beispiel, indem man sich beim Essen klarmacht, wie der Bissen im Mund eigentlich wirklich schmeckt, wie er sich anfühlt.

„Das hilft, die eigenen Probleme anders betrachten zu lernen“, erklärt Kolbeck-Hörber. Sie selbst hat gelernt, mit ihrer Erkrankung umzugehen. 2017 wurde bei ihr eine Depression mit Panik- und Angststörung diagnostiziert. Dass es ihr nicht gut ging, wusste sie auch vorher schon. Aber dass sie dringend Hilfe brauchte, wurde ihr erst so richtig klar, als sie bei einem Besuch im Supermarkt eine Panikattacke bekam. „Mein Puls hat gerast, mir war heiß, meine Knie waren weich. Ich habe dann mitten im Laden alles stehen und liegen lassen.“ Ein beängstigendes, aber wichtiges Erlebnis – weil es einen Wendepunkt brachte. „Ich habe angefangen, mich mit mir selbst zu beschäftigen.“ Kolbeck-Hörber suchte sich eine Therapeutin und machte eine Reha. Dort merkte sie, dass Bewegung ihr half, besser mit der Erkrankung zurechtzukommen. Und der Austausch mit anderen Betroffenen. Also gründete sie eine Selbsthilfegruppe, in der sich beides miteinander kombinieren ließ. Das Konzept stieß sofort auf großen Zuspruch. Gleich zum ersten Termin kamen 20 Personen.

Die Teilnehmer der Gruppe „SeelenBewegen“, anfangs unter dem Namen „Mut-Tour-Ortsgruppe“, treffen sich alle zwei Wochen und gehen eine Stunde zusammen spazieren. Oberste Regel: Nichts von dem, was zur Sprache kommt, dringt nach außen.

„Man kann hier mit jedem über alles reden“, sagt ein Mann, der seit Anfang an zu den Treffen kommt. Er hatte damals von der Gründung der Gruppe gelesen. „Da habe ich sofort an meine Sorgen gedacht.“ Die Bewegung an der frischen Luft tue ihm gut, der Termin sei ein Anreiz, auch wirklich rauszugehen.

Ein Satz fällt immer wieder von den Teilnehmern: „Hier versteht einen jeder.“ Selbst im engsten Umfeld sei das nicht immer der Fall. „Depression ist immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema“, betont Tanja Kolbeck-Hörber. Sie könne aber auch nachvollziehen, dass Außenstehende das Leid der Betroffenen oft nicht nachempfinden können. Umso wichtiger sei es, Menschen zu kennen, die ähnliches durchmachen.

„Es tut gut zu wissen, dass es anderen genauso geht“, sagt eine Teilnehmerin. „Man fühlt sich nicht mehr so allein auf der Welt.“ Wer nicht das Bedürfnis hat, in der Gruppe von sich zu erzählen, muss das nicht tun. „Die Leute hier sehen es einem eh an, wenn es einem nicht gut geht“, meint eine Frau.

„Wie fühlt ihr euch jetzt?“, will Kolbeck-Hörber nach dem Spaziergang wissen. Eine Teilnehmerin fasst es in zwei Worten zusammen: „Glücklich gschafft.“

Wer zu der Gruppe dazustoßen möchte oder Fragen hat, kann sich an Tanja Kolbeck-Hörber wenden unter der Telefonnummer 0151/23707920 oder per Mail an info@tanja-kolbeck.de.

Abgesagt

Stadtbücherei

ROTHENBURG – Die Stadtbücherei Rothenburg sagt bis zu den Osterferien alle Veranstaltungen ab. Das betrifft die wöchentliche Vorlesestunde „Die Leseraupe“, „Bücher in Bewegung“, „Die Bücherzwerge“, „FabLab-Geschichten“ und „MINT-Geschichten ab 4 Jahren“.

Feuerwehrversammlung

SCHILLINGSFÜRST – Die Mitgliederversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Schillingsfürst, geplant für Freitag, 27. März im Hotel Post, wurde abgesagt.

Schuhmodenschau

ROTHENBURG – Die Schuhmodenschau, die für den heutigen Samstag, 14 Uhr, im Schuhhaus Hellenschmidt vorgesehen war, entfällt.

Lesung von Fritz Klingler

ROTHENBURG – Die für den heutigen Samstag um 20 Uhr angekündigte Lesung mit Fritz Klingler im Burgtortheater wird verschoben. Ein Ersatztermin wird noch bekannt gegeben.

Vortrag „Blütenmeer“

ROTHENBURG – Der im Rahmen der Reihe „Rothenburger Diskurse“ angekündigte Vortrag „Weltreise im Blütenmeer“ am heutigen Samstag um 20 Uhr entfällt.

Jagdversammlung

DOMBÜHL – Die für den heutigen Samstag, 19.30 Uhr, geplante Jagdversammlung der Jagdgenossenschaft Dombühl entfällt.

Ostercafé

WÖRNITZ – Das für den morgigen Sonntag angekündigte Ostercafé des Vereins Amelie in Wörnitz fällt aus.

Versammlung in Lohr

LOHR – Die Mitgliederversammlung des Obst- und Gartenbauvereins Lohr, die für den heutigen Abend geplant war, entfällt.

Gottesdienste

ROTHENBURG/LAND – Das Erzbischöfliche Ordinariat teilt mit: Die Sonntagsgottesdienste mit Vorabendamt in Rothenburg, Schillingsfürst, Bellershausen, Dombühl und Gebsattel fallen vorerst bis Ende März aus.

Wählerische Diebe

ROTHENBURG – Kürzlich stellten Mitarbeiter der Stadtwerke fest, dass Kabel von verschiedenen Kabeltrommeln im Steinweg angeschnitten worden waren. „Vermutlich hatten die Diebe nach Kupferkabeln gesucht und, als sie feststellten, dass die angeschnittenen Kabel aus Aluminium waren, das Vorhaben aufgegeben“, heißt es vonseiten der Rothenburger Beamten. Die Polizei bittet um Hinweise unter der Nummer 09861/9710.

Betrug im Internet

ROTHENBURG – Eine 23 Jahre alte Frau hat über eine Internetplattform eine Kamera im Wert von 230 Euro erworben. Das berichtet die Polizei. Sie bezahlte den Beamten zufolge die Ware vorab, eine Lieferung ist bisher allerdings nicht erfolgt.

Stadtverwaltung geschlossen

ROTHENBURG – Die gesamte Stadtverwaltung bleibt am kommenden Montag, 16. März, geschlossen. Der Grund: Die Kommunalwahl wird ausgezählt.

FINANZSTARKER ABGANG

Zeichnung: R. Hellenschmidt

TSV 2000 stellt Training ein

Maßnahme ab Montag in Kraft

ROTHENBURG (pm/r) – Sämtliche Abteilungen des TSV 2000 Rothenburg müssen ab Montag ihren Trainingsbetrieb einstellen. Das teilt Vereinsvorsitzender Dieter Kölle in einem Rundschreiben an alle Abteilungen und Gruppen mit.

„Die Ausbreitung des Corona-Virus führt leider dazu, dass auch im sportlichen Bereich entsprechende Vorsichtsmaßnahmen und Entscheidungen getroffen werden müssen“, heißt es in der gestern verschickten Erklärung an die Sportler. Die Aussetzung, so wird Kölle zitiert, gelte „bis auf Weiteres“.

Die „Unabhängigen“ in der Schranne

ROTHENBURG – Die „Unabhängigen Rothenburger“ (UR) teilen mit: Am morgigen Wahlsonntag treffen sie sich zum gemeinsamen „Wahlausklang“ in der Schranne. Beginn ist einer Mitteilung zufolge um 19 Uhr.