

Selbsthilfe: Wie ein Braunschweiger seine Depression verarbeitet

Stephan Blank ist ein Mutmacher: Er leitet Selbsthilfegruppen und plant jetzt eine Wanderausstellung.

Bettina Thoenes

Braunschweig. In einer Depression sehe man oft nur, was man nicht geschafft habe. Der Braunschweiger Stephan Blank kämpft darum, dieses fatale und entmutigende „nicht“ aus diesem Satz und seinem Leben zu streichen. Täglich und immer wieder. Jeder Auftritt, jede Lesung, jedes Treffen der Selbsthilfegruppe, das er moderiert, kostet den 53-jährigen Überwindung. Und hilft doch. Selbsttherapie nennt Stephan Blank den öffentlichen Umgang mit seiner Krankheit, der Depression.

Nach seinem 2021 herausgegebenen Buch „Aus dem Leben gerissen / Leben mit meiner Freundin der Depression“, mit dem er in gut besuchten Lesungen auch unter Angehörigen und Nicht-Betroffenen für Verständnis wirbt, will der Braunschweiger nun einen weiteren Schritt gehen: Noch in diesem Jahr möchte er für zwei Wochen eine Wanderausstellung in Braunschweig präsentieren, um psychisch erkrankten Menschen ein Gesicht zu geben. Titel: „Ein Wir ist stärker als ein Ich.“ Im Mittelpunkt: Fotos und Statements von Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen.

Konzipiert wurde die Ausstellung von dem gemeinnützigen und bundesweit agierenden Verein Mutmachleute mit Sitz in Starnberg. Sein erklärtes Ziel ist die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen.

Wir zeigen der Öffentlichkeit, dass psychische Erkrankungen keinen Grund darstellen, sich zu schämen oder diese zu verheimlichen.

Von der Website des Vereins „Mutmachleute“

gen. „Wir zeigen der Öffentlichkeit, dass psychische Erkrankungen keinen Grund darstellen, sich zu schämen oder diese zu verheimlichen. Hier zeigen Menschen Gesicht, hier erheben sie ihre Stimme – hier machen sie anderen Mut und stehen auf gegen das Stigma“, heißt es auf der Vereinshomepage.

Stephan Blank ist einer der Mut-

machleute: Als Moderator engagiert er sich im Online-Selbsthilfe-Forum des Vereins, das vom Bundesverband der AOK gefördert wird. Das Forum ist die digitale Ergänzung zur klassischen Selbsthilfegruppe vor Ort. Vertrauliche Gespräche zu zweit mit den Moderatoren – selbst Betroffene – sind ebenso möglich wie die Teilnahme an wöchentlich oder monatlich stattfindenden Selbsthilfegruppen im Chat. Das Angebot teilt sich laut Verein in 20 geschlossene Foren mit Moderatoren sowie in offene Foren mit 350 verschiedenen Themenbereichen.

Mit der geplanten Ausstellung in Braunschweig möchte Stephan Blank einmal mehr für mehr Akzeptanz und einen sensibleren Umgang mit psychisch erkrankten Menschen werben. Noch ist er auf der Suche nach geeigneten und öffentlich zugänglichen Räumen. November und Dezember sind seine Wunschtermine für die Schau.

Möglichst viele Menschen zu erreichen – Welch eine auch persönliche Herausforderung für einen Menschen, den gerade die Angst

vor Menschengruppen noch vor wenigen Jahren daran gehindert hatte, ohne Beklemmungsgefühle und Schweißausbrüche einen Supermarkt zu betreten. Nicht selten fuhr er – enttäuscht und ärgerlich über sich selbst – mit leerer Einkaufstasche wieder nach Hause. „Ich habe mich verkrochen“, beschreibt er seine frühere Lebenssituation, in die ihn eine schwere Erkrankung katapultiert hatte. Selbst vor dem Briefträger scheute er zurück. „Ich hatte Angst vor negativer Post, obwohl es gar keinen logischen Grund dafür gab.“

Zwei Klinik-Aufenthalte, Therapien, Achtsamkeitstraining und Medikamente brauchte es, bis Stephan Blank wieder nach vorn blicken konnte. Und noch heute kostet ihn vieles mehr Überwindung als anderen. Doch mit jeder positiven Erfahrung wird es leichter – zumal er spürt, dass er helfen kann, dass sein Engagement wichtig ist. Im Herbst 2021 hatte Stephan Blank erstmals seinen unter dem Pseudonym Falkenstein herausgegebenen 300-seitigen Erfahrungsbericht öffentlich vorgestellt. „Der Weg von

der Tür zur Bühne war der schwerste“, erinnert er sich. Zur Lesung kamen doppelt so viele Zuhörer wie erwartet. Stephan Blank war regelrecht erschrocken, dass die Plätze schon nach wenigen Tagen ausgebucht gewesen waren. „Es hat mit gezeigt, wie groß der Bedarf ist.“

Hatte er aufgrund seiner Erkrankung im August 2021 bereits die Selbsthilfegruppe „Plötzlich gelähmt“ gegründet, fand sich in der Caritas-Begegnungsstätte Böcklerstraße nach den ersten Lesungen unter Blanks Leitung bald die Gruppe „Depresso“ für Menschen mit Depressionen und Ängsten zusammen – eine von acht bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kibis registrierten Selbsthilfegruppen zum Thema Depression in Braunschweig. Wahrscheinlich könnten es sogar mehr sein. Doch braucht es in der Selbsthilfe Initiatoren. Menschen mit psychischen Problemen fehle zuweilen die Kraft dazu, weiß Kibis-Leiterin Ines Kampen. Gerade für Menschen mit Ängsten und Depressionen, so nimmt sie es wahr, fehlen in Braunschweig Angebote mit angeleiteten Gruppen.

Stephan Blank gehört inzwischen zu jenen Initiatoren. „Betroffene mit Depressionen sollten sich ruhig trauen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen“, ermuntert er. Die Kibis unterstütze die Initiatoren. „Mit etwas Mut kann viel bewegt werden.“ Ihm gibt nicht zuletzt das Sinnhafte seines Ehrenamts die nötige Kraft, immer wieder an eigene Grenzen zu gehen. Nach den Lesungen kämen zum Beispiel Teilnehmer auf ihn zu und erklärten: „Jetzt verstehe ich meinen Partner besser.“ Was mit Einsichten wie dieser verbunden ist: Wer Menschen mit gut gemeinten Floskeln wie „Das Wetter ist so schön, geht doch mal raus“ aus einer Depression verhelfen will, verkennt das Krankheitsbild.

Blank kennt ein schönes Hilfsmittel für den Blick aufs Positive: für alles, was man geschafft hat, eine Nudel in ein Glas zu füllen. Er selbst füllt zumindest in Gedanken täglich sein Nudelglas. Dazu müsse er nicht das ganze Haus renoviert haben. „Es reicht, wenn die Wohnung gesaugt ist.“ Kontakt zu Blank über die E-Mail Depresso-bs@web.de



Der an einer Depression erkrankte Braunschweiger Stephan Blank während einer Lesung aus seinem Erfahrungsbericht „Aus dem Leben gerissen / Leben mit meiner Freundin der Depression“.

UDO KASSEL/PRIVAT