

Interview 17**von Clefferle (C) mit Günter (G)****Thema: Eine Woche meines Lebens in fünf Jahren**

F C

Zuerst mal - das Interview steht zwar im Juni - wurde aber erst nach deinem zweiten Aufschrieb gemacht. Das bedeutet wir können über die ersten fünf Jahre die bereits abgelaufen sind und über die nächsten fünf Jahre reden.

A G

Ja, stimmt. Die im Jahr 2005 im Krankenhaus aufgeschriebene Woche „spielt“ im August 2010 und die jetzt wieder neu aufgeschriebene Woche im August 2015.

F C

Ok! Dann lass uns erst einmal zurück schauen. Du hast damals im Krankenhaus aufgeschrieben was du im August 2010 so machst.

A G

Stimmt! Dieser Aufschrieb war ein Puzzleteil für die weitere Entwicklung und daher sehr wichtig.

F C

Wie kam es eigentlich zu dem Aufschrieb?

A G

In einer Depressionsgruppe sagte uns die Schwester: Schreibt doch mal auf, was ihr so in fünf Jahren macht. Von den 8 - 10 Teilnehmern hat niemand außer mir aufgeschrieben. Zu dem Zeitpunkt war ich noch nicht über den Berg. Daher hatte ich auch noch einen versteckten letzten Termin mit aufgeschrieben.

F C

Was heißt das, letzter Termin?

A G

Mich von dieser Welt zu verabschieden.

F C

Zum Glück kam das aber dann anders!

A G

Lach - ja, aber nur in dem einen Punkt.

F C

Wie?

A G

Alles andere ist tatsächlich eingetreten! Es gibt das flächendeckende Netz im Rems-Murr-Kreis. Mittlerweile schon weit darüber hinaus und auch den Verein Balance e.V.

F C

Du hast auch geschrieben: Einnahmen durch Bücher?

A G

Na ja - das ist nur halb eingetreten. Es gibt das Buch > Zeitenwende < das aber erst Ende 2007 fertig war. Vorher war die Selbsthilfe erste Priorität. Die zweite Hälfte die nicht stimmt - von Büchern schreiben kann man nicht leben. Für das erste Buch musste ich einige Tausend Euro bezahlen.

F C

Das hätte ich nicht gemacht?

A G

Ich hab es gemacht, weil es mir wichtig war. Es gehört zu meinem Weg, den ich eingeschlagen habe.

F C

Wie hast du diese letzten fünf Jahre erlebt?

A G

Das waren die bisher intensivsten Jahre in meinem Leben. Bei der Depression gab es Rückschläge. Trotzdem habe ich den Spruch von J.J. Rousseau: „Für was bin ich bereit meine Zeit zu geben, ohne meine Werte zu verraten“, gelebt.

F C

Füllen wir die Jahre mal ein wenig mit Inhalt!

A G

Also. Da waren

1. viele Gruppengründungen
2. die Gründung vom Verein Balance e.V.
3. das Buch Zeitenwende

4. Rückschläge in der Depression
5. Achtsamkeitsausbildung
6. Das Projekt: „Die Seele hat Vorfahrt!“ von Flensburg - Konstanz
7. und noch das eine oder andere

F C

Was war das Wichtigste?

A G

Das wird sich komisch anhören. Das Wichtigste war der Rückschlag. Der große Rückschlag im Jahr 2008. Das hat mit der Achtsamkeitsausbildung dazu geführt, dass ich heute sage: Ich lerne mit der Depression umzugehen.

F C

Mhm!

A G

Eigentlich gehört alles zusammen. Vieles seit dem Jahr 2005 baut aufeinander auf. Vieles ist zum rechten Zeitpunkt auf mich zugekommen. Damit meine ich nicht nur positive Dinge. Alles ist Entwicklung.

F C

Stimmt! Ich entwickle mich ja auch. Hab jetzt sogar endlich eine Seite auf der Homepage bekommen! Wurde ja auch mal Zeit.

A G

Gut dass Du das ansprichst! Geduld ist auch so eine Sache . . .

F C

Machen wir weiter! Jetzt hast du wieder aufgeschrieben. Was wird im Jahr 2015 sein?

A G

Ja das war schon auch komisch. Fünf Jahre zurück schauen. Gespannt auf die Woche im August 2010 warten und dann die nächsten fünf Jahre aufschreiben. Das war schon von Beginn des Jahres präsent.

A C

Was ist 2015?

A G

Ich hab mir einen Kopf gemacht überhaupt noch so lange zu planen. Eigentlich ist das vermessen, wenn ich sehe was so alles passiert. Dann habe ich aber doch aufgeschrieben.

Die Fragen waren wieder:

- o Was spielt dann eine Rolle?
- o Auf was geht mein Fokus?
- o Was ist mir wichtig, oder wichtiger geworden?

F C

Erzähl mal!

A G

Die Familie ist noch da und wir wohnen noch in Schorndorf. Die Mädels sind aber nicht regelmäßig präsent. Die Selbsthilfe wird noch eine große Rolle spielen.

F C

Passt du auch auf dich selber auf?

A G

Na ja, ich werde joggen und meditieren. Da ich das aufgeschrieben habe wird es auch hoffentlich klappen.

F C

Was ist mit weiteren Büchern?

A G

Das ist mir wichtig. Es soll noch einige Bücher geben. Wobei mir drei mittlerweile ganz wichtig geworden sind.

F C

Welche drei sind das?

A G

Die drei Bücher für meine Mädels! Da bin ich heute 2010 überhaupt nicht zufrieden. Das kannst du aber alles selber nachlesen.

C

OK! Ich bin dann auch noch da 2015!

Vielen Dank! Bis zum nächsten Mal!