



# Der Plan



Im Jahr 2012 ist es das 7. Jahr in dem ich mit dem Thema eigene Depression, Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen engagiert bin. Engagiert ist auch im Umgang mit der eigenen Depression das richtige Wort.

In den vergangenen Jahren und erst recht in diesem Projekt ist und war es mir wichtig, möglichst viele Leute einzubinden. Allerdings nicht in einem auffordernden Charakter (bei Menschen mit Depressionen) sondern als möglichst ehrliches und gutes Vorbild.

Das Angebot mitzumachen und auch eigene Ideen einzubringen (das wurde in den vergangenen Jahren auch so gemacht - siehe unter Download) ist mir sehr wichtig und soll auch im Jahr 2012 nicht anders sein.

## **Was, Wer, Wie, Wann, Wo, Warum - und alle anderen W - Fragen.**

Das Jahr 2012 wird von einem schmalen Budget beherrscht. Also NULL Gelder. Trotzdem habe ich mich entschlossen das Projekt weiter zu führen.

**Warum?** Im Jahr 2011 wäre ich beinahe dabei gewesen. Bei den ca. 10.000 Freitoden, die es in jedem Jahr gibt. Überwiegend auf psychische Erkrankungen und Depressionen zurückzuführen.

Vor der Entscheidung das Projekt weiter zu führen, (Mitte November) war ich der Meinung, es sei gut, wenn ich mich von allen Menschen die mich mögen zurückziehe. Durch den Rückzug sollte es für mich und andere Personen einfacher sein. Für mich einfacher - einfach nur für mich Entscheidungen treffen zu können - und für die anderen Personen wäre es einfacher gewesen, da ja kein Kontakt mehr da war.

Das hat sich bei einem Spaziergang mit meinem Hund Pia geändert. Kein Rückzug mehr!

## **Beim Projekt**

### **"Die Seele hat Vorfahrt!" von Flensburg nach Konstanz**

gab es immer einen Untertitel.

Für das Jahr 2012 soll der Untertitel nur ein Wort sein. Das Wort

## **Leben**

### **Warum?**

Vergangene Woche habe ich jemanden im Krankenhaus besucht, selber habe ich im Jahr 2011 keinen Tag verbracht ohne eben andere Gedanken und manche Presseberichterstattung gibt auch weiter zu denken.

Auch im Jahr 2012 ist es das Ziel, Spenden zu bekommen. Spenden für eine Unterstiftung unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Allerdings steht derzeit (Stand 21.11.2011) ein Konto nicht zur Verfügung. Auch kann derzeit keine Spendenbescheinigung ausgestellt werden.

Der Grund dafür ist einfach. Alles was unter dem Projekt "Die Seele hat Vorfahrt!" gemacht wird, mache ich als Einzelperson. Bis April 2011 aber zusätzlich als Vorsitzender des Vereins Balance e.V.!

Unter Konto wird zum gegebenen Zeitpunkt eine Information stehen, wie es mit einem Konto weiter geht.



## Was ist im Projekt 2012 vorgesehen?

- Aufklärung \* Depression \* Selbsthilfe \* Selbsthilfegruppen

Manches wird sich erst im Laufe des Jahres ergeben. Diese Dinge sind nachzulesen unter Entwicklung

- zum Projekt (was sich im Laufe des Jahres 2012 alles entwickelt)
- zur Person (wie es mir mit den Dingen geht)
- zum Training (mein eigenes Training)

Ich freue mich über jedes Grußwort und jede weitere Unterstützung.

Clefferle wird wieder mit einigen Interviews dabei sein und hoffentlich auch die eine oder andere Presseberichterstattung.

Über die **Unterprojekte** wird auf separaten Seiten berichtet werden. Das sind:

- Jakobsweg im Mai / Juni 2012 (Strecke, wann genau steht noch nicht fest).
- Stuttgarter Zeitungslauf im Juni 2012

ab 1.1.2012 (ich habe schon angefangen) Training mit laufen auf den Stuttgarter Zeitungslauf. Dabei kommt es allerdings nicht darauf an, letztendlich in Stuttgart zu laufen. Eher darauf, dass mit dem Training - dem laufen - begonnen wird.

- 2. Benefiz - Murrmlauf im September 2012

Der 2. Benefiz - Murrmlauf soll im September stattfinden. Dafür sind umfangreiche Planungen. Der erste Schritt ist allerdings erneut die Zusammenstellung eines Teams, welches sich an den Planungen beteiligen möchte.

Dann gibt es noch **offene Unterprojekte aus dem Jahr 2011**. Das sind:

- Theaterstück Zeitenwende

Ob das klappt wird man sehen. Stress wird dazu aber nicht entstehen.

- Benefiz - CD

Auch hier gilt - ob das klappt wird man sehen. Aus dem Jahr 2011 weiß ich durch viele Gespräche, dass es doch nicht ganz so einfach ist und viele Dinge (Gema) zu beachten sind.

## Ach ja, dann gibt es noch ein / zwei private Ziele!

### Eines davon heißt: Südafrika

Als eine Belohnung für ein anderes privates Ziel ist für November 2012 ein Aufenthalt in SA im Hinterkopf. Warum Afrika und warum Südafrika wird irgendwann im Laufe der Zeit unter Berichte zur Person zu lesen sein.



## **Noch mal kurz und prägnant:**

Wenn Sie auch Depressionen haben, suchen Sie sich Ziele, die für Sie lebenswert sind. Das Laufen hat den Sinn wieder in Bewegung zu kommen. Es ist sehr hilfreich bei Depressionen. Alles andere dient dazu aus der Isolation raus zu kommen.

## **Hinweis**

Manch einer wird sagen: Da mutet er sich mal wieder viel zu viel zu. Das ist ja eine ständige Überforderung.

Das stimmt! Überforderung ist mein Thema bei meinen Depressionen. Alles was in der Selbsthilfearbeit in den letzten Jahren mit meiner Hilfe entstanden ist, nahm seinen Start im tiefsten Abgrund. Das war im Jahr 2005 als ich für 11 1/2 Wochen im Krankenhaus wegen schweren Depressionen war.

Diese Zeit ist nachzulesen im Buch Zeitenwende oder das Folgebuch (nicht verlegt - aber ins Netz gestellt) mit dem Titel "Ich will!" Homepage: [www.depressionen-selbsthilfe.de](http://www.depressionen-selbsthilfe.de) unter NEW Balance.

Dass es jetzt weiter geht ist der Entwicklung seit Juni zu verdanken. Eigentlich wollte ich nicht mehr. Gar nichts mehr. Ich war noch weiter unten wie im Jahr 2005.

Verstehen warum kann nur derjenige, der die Vorgeschichte kennt. Daher ist mein Engagement auch nicht unbedingt auf andere Menschen - ob mit oder ohne Depressionen - geeignet.

Angehörigen und Freunden von Menschen mit Depressionen sei gesagt: Ich diene auch nicht als ein Beispiel.

Ich hoffe letztendlich nur, dass mir diese Ziele wie schon einmal helfen werden. Helfen in vielfältiger Art und Weise. Gegenüber der Überforderung mache ich den Sport (laufen) und meine tägliche Achtsamkeitsmeditation.

*Günter Schallenmüller*