



Dirk Katzschmann,
Autor und Herausgeber
der Kulturzeitschrift
„Universitas“

GLOSSENHAUER

Wunderkügelchen

„Laufen ist gesund und macht den Kopf frei“ – Stefan, den ich letzten Sonntag bei strahlendem Winterwetter auf den Heidelberger Königsstuhl begleitete, war früher ein überzeugter Joggingmuffel, den Stress und einige Gramm zuviel in den Stadtwald getrieben hatten. Während wir den todesmutigen Mountainbikern auswichen, die bei zunehmend frostigem Geläuf wohlbehelmt an uns vorbeirasteten, ihre Knochen und unsere Unversehrtheit riskierend, genoss ich die herrliche Winterlandschaft und wunderte mich, wie zügig mein binnen weniger Monate um zwölf Kilo abgeschmolzener Laufpartner unterwegs war. Den Halbmarathon wolle er dieses Mal in Angriff nehmen, und sein Tempo ließ keinen Zweifel daran, dass er dieses Vorhaben in die Tat umsetzen wird.

„Laufen ist gesund“ – das ist natürlich richtig und den Kopf kann es auch frei machen, aber wenn man, so wie ich, nach längerer Laufabstinenz gleichsam aus dem Stand einige 100 Höhenmeter und 16 Streckenkilometer – so die Auskunft des unermüdlichen Jungspunds an meiner Seite (beziehungsweise vor mir) überwindet, kann sich diese an sich nicht ganz falsche Einsicht auch in ihr Gegen-

teil verkehren. Mit dem ausgewachsenen Muskelkater, der mich schon am nächsten Tag zwickte, war zu rechnen gewesen. Den hundsgemeinen Hexenschuss, der den wohl doch nicht mehr so rüstigen Senior dann am nächsten Tag in den Rücken traf, hatte ich allerdings nicht auf der Rechnung. „Nimm doch ein paar Globuli“ – diesen allfälligen Ratschlag meiner Mutter, schlug ich mangels esoterischer Neigungen auch dieses Mal in den eisigen Dezemberwind. Wenn es so richtig pickt, bin ich trotz aller Vorbehalte gegen die Pharmafia ein beinhardter Fan eines klassischen Antischmerzhammers, da ist meine Leidensfähigkeit doch einigermaßen begrenzt – typisch Männchen eben.

Was den Siegeszug der Hahnemann'schen Kügelchen angeht, dürfte dieser wohl unaufhaltsam sein. Gegen Babys Bäuerchen, Hämorrhoiden, Pickel, Depressionen, Halluzinationen, vielleicht sogar Sarrazinaden hilft das Arnika-Placebo laut einer immer größer werdenden Jüngerschar – mother's little helper, gallischer Zauberkranke und LSD in Personalunion offenbar. In Krisenzeiten feiert der Wunderglaube fröhliche Urständ, die fröhliche Wissenschaft ist dann eher weniger gefragt und

selbst der bis dato mehr als skeptische Präsident der Bundesärztekammer outete sich kürzlich als neuer Globuli-Adept, sein Enkel habe nach dem Verzehr der Wunderkügelchen jedwede Reiseübelkeit verloren. Diesem unumstößlichen Beweis für die Globuli-Wirksamkeit kann sich auch ein bisher nicht zu beeindruckender Skeptiker wie ich nicht verschließen. Auch ich bekenne mich nun zu Wunderdoktor Hahnemann und empfehle im Interesse der Volksgesundheit Arbeits- und anderen Stress bestenfalls in homöopathischen Dosen zu konsumieren. Ab und an ein paar Tröpfchen feinsten Alkohols („geschüttelt, nicht gerührt“) dienen ebenfalls der Entspannung, dann und wann ein freundliches Wörtchen für unsere Mitmenschen tragen auch zum seelischen Wohlbefinden bei und ein paar Streicheleinheiten (nicht nur für Hund und Katz) sollten uns beim nächsten Gesundheitscheck schon um Einiges besser abschneiden lassen. Falls ich das mit der Homöopathie falsch verstanden haben sollte, bitte ich um Nachricht, auf jeden Fall tue ich beim nächsten Auslaufen nicht mehr so, als wäre ein alternder Ackergaul ein junges Füllen.



Karikatur: Sepp Buchegger

Gehabte Schmerzen, die hab' ich geru! (Wilhelm Busch)

Was erhält den Menschen gesund?

Gesund oder krank – ist dies alles nur eine Angelegenheit der inneren Einstellung? Diese Frage rückt seit einigen Jahren im Gesundheitswesen zunehmend in den Mittelpunkt des Interesses. Eine entscheidende Beobachtung dabei ist, dass sich manche Menschen mit mehr oder weniger starken Einschränkungen als gesund erleben, während sich andere mit vergleichbar kleinen Bagatellerscheinungen krank fühlen.

Von Karin Engel-Hüppe

Es gibt Menschen, die trotz schwieriger Lebensbedingungen und medizinisch anerkannter krankmachender Einflüsse bis ins hohe Alter erstaunlich gesund bleiben oder sich zumindest so fühlen. Salutogenese heißt das gesundheitstheoretische Konzept, das sich mit diesem Phänomen beschäftigt. Es gewinnt im gesamten Gesundheitsbereich in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung. Die Bedingungen für Gesundheit und die Prozesse, die zur Gesunderhaltung führen, werden in den Mittelpunkt der Forschung und praktischen Anwendung gestellt. Dies ist eine Abkehr von der bisher in der Medizin vorherrschenden Beschäftigung mit der Ursache und Entstehung von Krankheiten, der sogenannten Pathogenese, und führt zu einer gesundheitsorientierten Sichtweise.

Der israelisch-amerikanische Medizinsociologe Aaron Antonovsky entwickelte bereits Ende der 1970er Jahre den salutogenetischen Denkansatz. Veranlasst wurde er zu dieser neuen Betrachtungsweise durch eine Untersuchung der gesundheitlichen Verfassung von Frauen verschiedener ethnischer Gruppen in den Wechseljahren. Sie zeigte, dass ein erheblicher Anteil von Frauen trotz schwerster traumatischer Erlebnisse in der Vergangenheit über eine relativ gute psychische Gesundheit berichtete.

„Was eigentlich ist gesund?“

Gesundheit wurde lange Zeit nur durch die Abwesenheit von Krankheit beschrieben. In der klassischen Schulmedizin war demnach Gesundheit „das Freisein von Störungen“ nach dem Motto: „Wer nicht krank ist, der ist gesund.“ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schließlich definierte den Begriff nicht nur als „krankheitsfrei“, sondern durch Zuschreibung eigener Qualitäten: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.“ Dieser absolute Anspruch ist in dieser Form unrealistisch und ließ sich so nicht aufrechterhalten. Danach gäbe es niemanden, der gesund ist.

In der Ottawa Charta von 1986, die bis heute gültig ist, formulierte die WHO für den europäischen

Raum unter anderem: „Gesundheit ist die Fähigkeit und Motivation, ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen.“ Auch diese Definition kann kritisch hinterfragt werden, denn es gibt viele Menschen, die aus den verschiedensten Gründen, unter anderem auch Armut, kein wirtschaftlich und sozial aktives Leben führen können. Sind sie aber deswegen alle krank?

Nach heutiger Auffassung gibt es keine genaue Abgrenzung zwischen gesund und krank. Die Salutogenese sieht Gesundheit und Krankheit nicht als krasse Gegensätze, sondern als gegenüberliegende Endpunkte eines lückenlos zusammenhängenden Übergangs, die Fachliteratur spricht von zwei Polen eines Kontinuums.

Demzufolge ist kein Mensch ganz gesund oder ganz krank, sondern immer gleichzeitig mehr oder weniger gesund und krank. Daraus ergibt sich die entscheidende Frage: Was macht gesünder und weniger krank?

Was macht gesund?

Ausschlaggebend ist nach Antonovsky die innere Einstellung zur Welt und zum eigenen Leben. Diese ist für die „gefühlte Gesundheit“ von größerer Bedeutung als tatsächliche körperliche Defizite. Je stärker eine Grundhaltung ausgeprägt ist, die es ermöglicht, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben, desto besser kann die betreffende Person ihre eigenen Stärken nutzen, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Dieses „Kohärenz“ genannte Verbundenheitsgefühl setzt sich zusammen aus dem Gefühl, die Geschehnisse und Informationen um sich herum zu verstehen, dem Gefühl, Schwierigkeiten lösen zu können und einen emotionalen Sinn im Leben zu sehen.

Der Allgemeinmediziner Theodor Petzold weist auf Erfordernisse für das Prinzip „Gesundheit durch Kohärenz“ hin: „Verstehen der Zusammenhänge und daher gute Bildungsmöglichkeiten, Zusammenhalt durch Wertschätzung und Liebe, Teilhabe in allen Bereichen und Raum zur Entfaltung und für freie Entscheidungen.“ Daran wird deutlich, dass Gesundheit nicht nur ein individueller, sondern auch ein kultureller und gesellschaftlicher Prozess ist. Das salutogenetische Denken ermöglicht dem Einzelnen und der Gesellschaft, über neue Verhaltensweisen nachzudenken. Dadurch öffnen sich neue Wege zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit.

Stärkung der Eigenkompetenz durch Selbsthilfegruppen

Ein wichtiges Prinzip der Salutogenese liegt in der Hilfestellung zum Entdecken und Wecken der gesundheitlichen Stärken des Einzelnen. Hier liegt, wie Sabine Gärtling von KISS, der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Stuttgart, erläutert, die Verbindung zur Selbsthilfe in Gruppen. „Die Teilnehmer erleben sich als Teil der Gruppe und erfahren, dass sie nicht allein sind mit ihren Problemen. Isolation macht krank,



Foto: Karin Engel-Hüppe

Mitglieder des Teams von KISS Stuttgart im Empfangsraum der Kontaktstelle: Sabine Gärtling, Eva Kriwy-Gottschalk und Anke Schiewek (von links)

Gemeinschaft schafft Sinn für sich und andere.“ Lösungen können gemeinsam erarbeitet werden, wodurch Eigeninitiative und Eigenverantwortung entstehen, eine Voraussetzung für ein besseres Selbstwertgefühl. „Das Verbundenheitsgefühl mit der Welt und anderen Menschen wächst“, weiß Gärtling. Die positive Wirkung krankheitsbezogener Selbsthilfegruppen auf die Gesundheit ist durch Studien belegt. So werden unter anderem Konfliktfähigkeit und Handlungskompetenz gestärkt, körperliche und seelische Beschwerden gehen zurück und neuer Lebenssinn wird entdeckt. Insgesamt trägt die Teilnahme zur Aktivierung der gesundheitlichen Stärken und damit zu einer höheren Lebensqualität bei.

KISS Stuttgart

Die Kontaktstelle in der Tübinger Strasse 15 ist eine professionelle Beratungseinrichtung für Selbsthilfegruppen. Jeder Bürger kann sich über die Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfe informieren und beraten lassen. Das Team berät und unterstützt aktiv bei der Gruppengründung, stärkt die Zusammenarbeit der Gruppen und vermittelt Kontakte, bietet aber keine therapeutische Hilfe an. „Gemeinsam geht es besser“ ist das Motto der zurzeit insgesamt 580 Selbsthilfegruppen in Stuttgart. Sie arbeiten alle eigenverantwortlich, KISS bietet nur den organisatorischen Rahmen, unter anderem auch Räume für einen Teil der Gruppen. Die Themen sind vielfältig: Krankheiten, Behinderungen, seelische oder soziale Schwierigkeiten oder gesellschaftliche Probleme. KISS Stuttgart wurde 1989 in freier Trägerschaft gegründet. Heute ist KISS vernetzt mit anderen Einrichtungen und Organisationen zur Förderung des Bürgerschaftlichen Engagements in Stuttgart. ■

Anzeige

Mitten im Markt Messe Stuttgart

CMT

Die Urlaubs-Messe.

15.–23. Januar 2011 | Messe Stuttgart



1. CMT-Wochenende | 15.–16. Januar 2011

- Fahrrad- & ErlebnisReisen mit Wandern

2. CMT-Wochenende | 20.–23. Januar 2011

- Golf- & WellnessReisen
- Kreuzfahrt- & SchiffsReisen

Die Partnerländer der CMT 2011 sind Kenya & Island

Öffnungszeiten: täglich 10–18 Uhr

Kombi-Karten gibt's bei den Geschäftsstellen des ADAC Württemberg, vielen Toto-Lotto-Stellen im VVS-Gebiet, an allen U- und S-Bahnhaltestellen im VVS-Gebiet, DB-Fahrkartenausgaben und bei den Easy-Ticket-Service-Vorverkaufsstellen, über BW-Bank spezieller Service für Extend-Kunden.



Foto: Peter Ehler

Das Foto zeigt von links Thilo Jost, Christian Hirsch und Bernd Gerber beim Zieleinlauf

Christian Hirsch schreibt Sportgeschichte

Sein Coach durfte den Bayreuther Christian Hirsch bei seinem ersten kompletten Marathon begleiten. Das Besondere daran: Christian hat das Down-Syndrom. Er ist weltweit erst der dritte Mensch und der allererste Deutsche, der mit dem Gen-Defekt „Trisomie 21“ den gesamten Marathon schaffte.

Von Bernd Gerber

Für seinen Coach war es der dritte Lauf mit Christian. Nach einem Halbmarathon in Freiburg im März, einem 30-Kilometer-Lauf beim Karlsruhe-Marathon im September, kam in München die komplette Königsdisziplin auf das Programm – eine herausfordernde und doch erfüllbare Aufgabe.

Christian ist 2008 zum Laufclub Down-Syndrom-Marathonstaffel e.V. gekommen, ein Verein der sich um Laufsport für Menschen mit Down-Syndrom bemüht und alles rund um Training, Wettkampf und die Gesundheit der Läufer organisiert. Seit diesem Jahr gibt es auch eine Down-Syndrom-Beratungsstelle, die sich um Menschen mit dieser Beeinträchtigung kümmert. Informationen über den Club und die Beratungsstelle sind im Netz unter www.kinleanita.de zu finden.

Christian fasste sich bei einem Halbmarathon letztes Jahr das Ziel, einen kompletten Marathon anzugehen und hat alle Konsequenzen auf sich genommen: vom systematischen Training über Vorbereitungswettkämpfe bis zur Leistungsdiagnostik. Sein Programm hat er mit Freude geleistet. Dies ist wohl auch einer der Gründe für das Erreichen einer solchen Super-Leistung. Wie er betont, hat er immer Spaß beim Laufen.

Selbst als am Marathonmorgen die Aufregung mehrerer Menschen um Christian herum nicht mehr zu übersehen war, hat dieser sich ganz ohne Aufregung sehr auf den Lauf gefreut. Deshalb verschwendete er auch während des Laufs keinen einzigen Gedanken daran, sich mit Aufgaben zu befassen. Dies freute besonders seinen Mentaltrainer und Gesundheitscoach aus Reutlingen an Christians Seite. Der hatte die Aufgabe, während des gesamten Laufs für Christian das Tempo, die Ernährung, die Getränke und alles für dessen Wohlbefinden zu organisieren. Geholfen hat dabei auch Coach-Kollege Thilo Jost, der mit diesem Lauf ebenso seinen ersten Marathon absolvierte. Die Teamchefin Anita Kinle stand stets mit Rat und Tat zur Seite. Auch die Spendenläufer rund um Dietmar Mücke, die für den Laufclub in Verkleidung Spenden sammelten, halfen und gesellten sich immer wieder in die Nähe von Christian.

Große Freude beim Erreichen des Ziels

Bei Kilometer 30, dem Punkt, an dem bei vielen Marathonläufern ein großes Tief kommen kann, sind die Spendenläufer in kompletter Mannschaft bis ans Ziel an seiner Seite geblieben, was für alle sehr motivierend war. Ein großes Lob darf man auch an den Veranstalter des Marathons richten, denn der normale Zielschluss war auf 6 Stunden und 15 Minuten festgesetzt. Da sie jedoch das Ziel mit 6:46:54 Stunden erreichten, hat man die Strecke ein

wenig über eine halbe Stunde länger gesperrt gelassen, was für eine Stadt wie München mit allen Sicherheitskräften, die hierbei mitwirkten, nicht ohne hohen Aufwand zu machen ist. Dafür waren alle Beteiligten dankbar.

Kurz vor dem Stadion, in welchem der Zieleinlauf statt fand, warteten sämtliche Läufer, Coaches und Freunde des Laufclubs, um alle Beteiligten gemeinsam ins Ziel zu begleiten. Dann kam der erhoffte Höhepunkt des Tages: Der unwiderstehliche Endspurt von Christian und das ersehnte Ziel, den ersten Marathon geschafft zu haben. Was nach dem Zieleinlauf an Emotionen losbrach, ist unbeschreiblich. Alle freuten sich mit Christian und lagen sich in den Armen. Der Stadionsprecher, welcher noch extra die Stellung gehalten hatte, machte nochmals richtig Stimmung. Christian bekam vom Club-Vorstand Anita Kinle einen Pokal überreicht für diese phänomenale Leistung, die ihm viele auch zugetraut hatten.

Im Anschluss gab es eine kleine Feier im Münchner Olympiapark, bevor alle wieder in ihre Heimat abreisten. Der Laufclub war mit den Teambussen angereist und trat erfüllt die Heimfahrt nach Fürth und Umgebung an.

Christian hatte sich für den Montag Urlaub genommen, um gut zu regenerieren. Dazu hatte er einen Tag im Bad mit Sauna eingeplant. Als sein Coach mit ihm am Abend telefonierte, war Christian schon wieder gut erholt. Er ist wohl ein Mensch, der für viele zum Vorbild werden kann.

2011 wieder beim Marathon

Ein besonderes Anliegen des Laufclubs ist es, auf das im kommenden Jahr statt findende Laufevent anlässlich des Welt-Down-Syndrom-Tags in Fürth hinzuweisen. Dort gibt es einen Sechs-Stunden-Lauf, der auch als Staffel gelaufen werden kann. Christian und sein Coach sind sicher am 20. März 2011 mit dabei. Christian hat schon wieder viele Pläne für kommendes Jahr. Einer davon ist, weitere Marathons zu laufen und schneller zu werden. Denn eigentlich war geplant bei Kilometer 37 in München einen Getränkestand vorzufinden, an dem es alkoholfreies Bier geben sollte. Da alle jedoch zu lange unterwegs waren, war der Stand verschwunden. Dies müsste ein guter Ansporn für die Steigerung der Zeit sein. Infos zum Staffellauf gibt's unter: <http://www.welt-down-syndrom-tag-lauf.de>

Der Coach und Autor dieser Zeilen freut sich auf weitere gemeinsame Läufe mit Christian und dem Laufclub und wünscht ihm für die Zukunft alles Gute.

Der Coach ist im Dezember 2009 zum Laufclub gestoßen und hat damit seinen bisherigen leistungsbezogenen Sport aufgegeben – für ihn im Nachhinein die

richtige Entscheidung, denn so viel Freude und Glück hat er bisher beim Laufen nicht erfahren können wie mit dem Club.

Für den Laufclub ist er eingetragen als Coach für die Region Reutlingen und Tübingen. Das Ziel regionaler Coaches ist, bei sich in der Umgebung erwachsene Menschen mit Down-Syndrom zu finden, um mit ihnen gemeinsam zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten. Hierzu können Interessierte gerne Kontakt aufnehmen unter hg@berndgerber.de. Ziel ist auch, die Familienangehörigen etwas zu entlasten, indem man ihnen durch die Trainingszeiten ein wenig Freiraum gibt, da das Down-Syndrom oft viel Aufmerksamkeit von allen Beteiligten fordert.

Anzeigen



Klar bin ich im Mieterverein!

Jan Lauer
Erzieher

Der Mieterverein hilft Ihnen bei allen Mietproblemen und setzt Ihr Recht durch.

0711 - 21 01 60
www.mieterverein-stuttgart.de

DMB MIETER VEREIN 70182 Stuttgart
Moserstraße 5

REISEFIEBER?

Aktivreisen • Last Minute
Familien Reisen
Sprach Reisen
Single Reisen
Billig Flüge

REISEFIEBER
DIE ANDERE REISEAGENTUR.

Tel. 07 11-62 00 94 30 • Fax 62 00 94 59
Tübinger Strasse 72 • 70178 Stuttgart
www.reisefieber-stuttgart.de

„Eine Frau hilft bei seelischer Behinderung“

Von Helmut H. Schmid

Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten definiert die Arbeit des Fachgebiets, für das er zuständig ist folgendermaßen: „Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“

Ergotherapeuten behandeln unter anderem Menschen, die andere oder sich selbst gefährden. Dies ist Voraussetzung für eine psychiatrische Intervention. Der Betroffene selbst oder die Umwelt muss unter den Folgen der Erkrankung leiden. Sie sollen wieder angepasst, gesellschaftlich normiert werden.

Seelisch behinderte Menschen sind meist arm

Diese Anpassung ist für Maetz fragwürdig. Sie sagt: „Anpassung – ich frage mich woran, in einer pluralistischen Gesellschaft. Unter einem zunehmenden wirtschaftlichen Druck wird die Notwendigkeit zur Nivellierung scheinbar

größer, die Medien liefern uns Bilder einer idealen Existenz. Wir sehen in der Werbung schöne entspannte Menschen mit einer guten Zahnsanierung. Diesen Vorbildern entsprechen meine Klienten nicht. Mich beschäftigt die Frage, wann der Begriff der ‚Fremdgefährdung‘ auf sicht- und hörbare, die Umwelt störende Andersartigkeit ausgeweitet wird. Ich beobachte außerdem, dass meine Klienten zu einem großen Teil aus den niedrigen Einkommensgruppen kommen. Das hat meiner Ansicht nach zwei Gründe: zum einen mangelnde Ressourcen – Bildung und Geld ist kein Schutz vor psychischer Erkrankung, hilft aber bei der Kompensierung. Hier kommen wir Ergotherapeuten ins Spiel, die Kollegen vom Sozialdienst, indem sie Klienten dabei unterstützen, sich im Dickicht von Sozial- und Wohnungsamt, Rententrägern, Krankenkassen und so fort zurechtzufinden. Zudem unterstützen wir Ergotherapeuten unsere Klienten bei der praktischen Bewältigung ihres Alltags, außerdem bei der Entwicklung von Fähigkeiten und Interessen, die ein Individuum mitbringt.

Ein soziales Netz, vor allem ein familiäres, kann eine psychiatrische Erkrankung, eine Persönlichkeitsstörung, oder eine rezidivierende (schubweise erfolgende) Depression über weite Strecken auffangen. Es kommt also gar nicht zur Klinikeinweisung, man sucht einmal die Woche einen Gesprächstherapeuten auf, notfalls

eine ‚Psychosomatische Klinik‘ – es gibt sehr gute Kliniken, im Allgäu beispielsweise, eine gute Krankenversicherung zahlt so etwas. Die Wohnsituation spielt eine Rolle, wer in einer Mietwohnung wohnt, wird schneller auffällig.“

Gesellschaftlicher Konsens zum angepassten Verhalten

Hierzu schildert Maetz ein Beispiel aus einer Teamsitzung: Auf eine Meldung vom Amt für öffentliche Ordnung hin, ihre Kollegen sollten eine Frau aufsuchen, die von den Nachbarn angezeigt wurde, weil sie laut in ihrer Wohnung aufstampfe, mit sich selbst rede, lache, weine und herumspringe, bat Maetz die Kollegen, doch zu überprüfen, ob die Frau vielleicht Schauspielerin sei. Maetz ist nämlich selbst vom Bühnenfach. Sie habe dies jahrelang gemacht, in Vorbereitung auf eine Vorstellung – man nennt das einen „Warm-up“ – sie habe sich geschüttelt, sei gesprungen, habe ihre Stimme durch ihren Körper fließen lassen. Dies klinge für Außenstehende komisch, sei laut. Maetz sei durch sämtliche Gefühlsebenen gegangen, wie eine Opernsängerin Coloraturen übe, Lachen, Weinen, Aggressionen ...

Maetz erklärt engagiert: „Meine Klienten stehen unter einem enormen Druck, sich angepasst zu verhalten: Wenn etwa jemand mit einer bipolaren Störung (also einer affektiven Störung mit manischen und depressiven Phasen) – plötzlich positiv erscheint, Zukunftspläne macht und ►►

Die AWO

in Reutlingen ist Trott-war Ausgabestelle

Wohnungslosigkeit betrifft immer häufiger junge Menschen und Frauen. Daher wurde in Reutlingen im Oktober ein eigenes Haus für Frauen eingerichtet. In den Reutlinger Anfangsjahren der Arbeiterwohlfahrt (AWO) standen zwei Frauen auf der Seite derjenigen, die nach dem ersten Weltkrieg Hilfe anboten und damit die AWO ins Leben gerufen haben.



Foto: Susanne Meiser

Von Susanne Meiser

In Reutlingen sind derzeit zwei Trott-war-Verkäufer aktiv. Betreut werden sie vor Ort von der AWO. Einer der Schwerpunkte ihrer Arbeit ist die Wohnungslosenhilfe, die es in Reutlingen seit 1983 gibt. Am Beginn der Hilfe steht die Fachberatungsstelle. Weitere Angebote sind die Notübernachtung, betreutes Wohnen sowie eine Kleiderkammer. Rund 500 Menschen werden jedes Jahr von der AWO betreut. Erfolge sind schwer messbar.

Sozialpädagoge Herbert Mang von der Fachberatungsstelle ist schon zufrieden, wenn jemand vor Ort bleibt und die materielle Versorgung gesichert ist. Zunehmend von Obdachlosigkeit betroffen sind Frauen und junge Erwachsene. Wenn Jugendliche keine Ausbildung finden und arbeitslos sind, ist dies oft schwer für Familien auszuhalten. Verschiedene Welten prallen aufeinander, die Jugendlichen wollen entfliehen, manche landen auf der Straße und später bei der AWO. In der Fachberatungsstelle waren es 2009 in der Altersgruppe von 18 bis 24 Jahre knapp 100 Klienten, das sind 18 Prozent aller Hilfesuchenden.

Um den Frauen ein speziell auf sie zugeschnittenes Hilfsangebot zu machen, gibt es das Elisabeth-Zundel-Haus. Es bie-

tet Frauen in Wohnungsnot Beratung und Unterkunft konzentriert an einem Ort. Eröffnet wurde es im Oktober 2010. Die Namensgeberin Elisabeth Zundel war 1921 Gemeinderätin in Reutlingen. Sie gründete mit der Frauengruppe der sozialdemokratischen Partei einen Wohlfahrtsausschuss. Zwei Jahre vorher war schon auf Landesebene eine Frau aktiv geworden und gründete 1919 den „Hauptausschuss für Arbeiterwohlfahrt“. Die Frau hieß Marie Juchacz und war sozialdemokratische Reichstagsabgeordnete. Im ersten Weltkrieg half Juchacz in der „nationalen Frauengemeinschaft“ mit Wohlfahrtsarbeit, Armenrecht und Armenverwaltung. Nach dem Krieg wollte sie mit ihren Mitstreiterinnen die Not lindern und richtete Nähstuben, Werkstätten, Kindererholungsfürsorge, Mittagstische und Beratungsstellen ein. Das Ziel war ein sozialdemokratischer Wohlfahrtsverband, der vor allem Hilfe zur Selbsthilfe bieten sollte.

Noch heute ist dies in den Grundsätzen zur Verbandspolitik erkennbar. Da heißt es zum Beispiel: „Die Werte der AWO sind Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit. Sie bieten den Menschen Orientierung für die eigene Lebensführung und die Gestaltung des Gemeinwesens.“ Die AWO gibt es also mit einer Unterbrechung durch ein Verbot in der Zeit des Nationalsozialismus seit über 90 Jahren.

Das Gebäude, in dem der Ortsverband Reutlingen untergebracht ist, wurde im Mittelalter als Siechenhaus gebaut. Es lag außerhalb der Stadtmauern, da hier Menschen wohnten, die von Seuchen befallen waren. Später wurde es Armen- und Waisenhaus. Nach dem zweiten Weltkrieg waren für kurze Zeit Teile des Sozialamts untergebracht, danach nutzte man es als Altenheim. Auf Dauer war aber die Lage und Größe für ein Altenheim nicht mehr angemessen. Seitdem beherbergt das Haus unter den Linden verschiedene soziale Einrichtungen, beispielsweise die Hilfe zur Selbsthilfe und ein Lobbyrestaurant, das Treffpunkt für ausgegrenzte und benachteiligte Menschen ist. Seit 1999 ist hier auch die Geschäfts- und Verwaltungsstelle der AWO Reutlingen angesiedelt. ■

Anzeige

Über 150 Jahre

Zeit für Bücher

Bücher aus Begeisterung

Große Auswahl, kompetente Beratung.

Bestellservice innerhalb 24 Stunden.

LINDEMANN'S
BUCHHANDLUNG

Nadlerstraße 4 + 10
D-70173 STUTTGART
Telefon 0711-24 89 99-0
Telefax 0711-24 89 99-37
www.lindemanns-buchhandlung.de