

# Die gleichen wunden Stellen bringen Menschen rasch einander näher

(Alexander Iwanowitsch Herzen \*1812 - †1870 Russischer Schriftsteller und Publizist)

## Kolumne von Werner Niebel

Aus einer unscheinbaren Begebenheit, die ein paar Jahre zurück liegt, entstand ein kreativer Handarbeitstreff. Die Idee dafür kam beim gemeinsamen Eis schle-

Stricken, Häkeln und Handarbeiten aller Art unterhielten. Ich mischte mich nicht ein, jedoch ging es mir nicht aus dem Kopf, dass es gut sein könnte, wenn die



Der Handarbeitstreff der Selbsthilfegruppe Angst, Panik, Depression

cken in einem Eiscafe. Wir, von der Selbsthilfegruppe Angst Panik, Depression, treffen uns regelmäßig in Gesprächskreisen. Um unsere seelische Gesundheit zu stärken unternehmen wir auch Einiges in der Freizeit. So war es auch im Sommer 2014, als wir uns mit einigen Mitgliedern auf den Weg machten, einen schönen Tag miteinander zu verbringen. Es geht hierbei nicht darum

Dinge beim Handarbeitstreff der SHG Angst Panik Depression entstehen, besuchte ich die fingerfertigen Frauen und schaute ihnen über die Schulter.

Als ich ankam waren sechs Frauen



Das Projekt lautet „Wir stricken unser Leben“

weite Ziele zu erkunden, sondern das Zusammensein steht im Vordergrund. Der Odenwald hat sehr viel zu bieten was dem Auge, der Seele und dem Magen guttut. Wir trafen uns in Michelstadt in der Löwenhofreite um einen Kunsthandwerkermarkt zu besuchen. In einer Eisdieler legten wir eine süße und leckere Pause ein. Bei solchen Gelegenheiten wird über alles Mögliche geredet. Mir fiel auf, dass einige unserer Mitglieder sich über

en schon fleißig am werkeln. Von der Idee bis zum ersten Handarbeitstreffen verging ungefähr ein halbes Jahr. Anfang 2015 trafen sie sich zum ersten Mal bei Gaby T. aus Brensbach um den gemeinsamen Interessen nachzugehen. Sie kennen sich aus den Gesprächskreisen der Reichelsheimer Selbsthilfegruppe, welche sie aufsuchen um ihre seelische Gesundheit zu verbessern und um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Zu Beginn waren sie zu Dritt. Mittlerweile treffen sich neun Frauen um einfallsreiche Ideen in die Tat umzusetzen. Beim gemeinsamen Stricken und Häkeln wird auch über vieles aus dem privaten Bereich gesprochen. Wie es die Frauen

von Gesprächen aus der Selbsthilfegruppe gewohnt sind wird nichts nach außen getragen und das Gesprochene bleibt im Raum. Ich wollte wissen was denn so alles hergestellt wird und Jasmin S., die von Anfang an dabei ist, gab mir Auskunft: „Jede von uns stellt Handarbeiten für sich selbst her. Es werden Dreieckstücher, Schwämme, Decken, Socken, Topflappen, Stofftiere oder andere Sachen zur Dekoration oder zum Anziehen hergestellt. Ich komme hierher damit ich Gesellschaft habe. Wir quatschen, lachen, reden und weinen auch zusammen.“

Gaby M., von Anbeginn dabei, fügt hinzu: „Es macht einfach Spaß hier zu sein, es ist einfach schön. Wenn es mir mal nicht gut geht werde ich auch mal gedrückt. Wir treffen uns zweimal im Monat, aber von mir aus könnte es noch öfter sein.“

Birgit F. kam ein wenig später zum Handarbeitstreff und betonte den lebendigen Austausch der ihr sehr guttut. „Früher gab es verschiedene Orte, z. B. Spinnstuben wo man sich austauschen konnte und weniger Psychiater. Auch sollte man versuchen sich mehr am Leben zu freuen und sich weniger coachen zu lassen.“ Wie die Anderen der Runde ist Birgit froh und dankbar hier offene Ohren zu finden, wenn sie über ihre Sorgen und Probleme spricht.

Gaby T. schätzt besonders, dass sie beim Ausüben ihres Hobbys über schwierige Lebenssituationen reden kann. „Hier erfahre ich Verständnis für meine Probleme und bekomme ein wertvolles Feedback, weil die Menschen hier teilweise ähnliche Situationen zu bewältigen haben wie ich.“ Sie findet in den Handarbeitstreff eine ideale Ergänzung zu den Gesprächskreisen der SHG.

Andrea H. ist das „Küken“ der Gruppe und erst seit Anfang des Jahres dabei. „Es ist wie Urlaub vom Alltag, einfach mal raus. Von dem Handarbeitstreffen habe ich in der Selbsthilfegruppe erfahren.“ Andrea fühlt sich richtig wohl in der Gesellschaft und versäumt es auch an ihrem Geburtstag nicht,



Foto: Gabriele Lehmann

dem Handarbeitstreff beizuwohnen. Die Treffen finden in einem Raum in Höllerbach statt, welchen die Gemeinde Brensbach zur Verfügung stellt. Der Handarbeitstreff ist Mitgliedern der SHG Angst Panik Depression vorbehalten.

Die aktiven Frauen beteiligen sich auch bei dem Projekt „Wir stricken unser Leben“. Hierbei werden bunte Decken gestrickt oder gehäkelt. „Wir haben bisher über 50 Decken hergestellt. Der Erlös kommt der Beratungsstelle für Frauen in Gewalt- und Krisensituationen und dem Frauenhaus zugute“ Weitere Informationen zur Aktion und zur Veranstaltung anlässlich des Internationalen Frauentages erhalten Interessierte bei der Gleichstellungsbeauftragten des Odenwaldkreises Petra Karg unter Telefon 06062 70-222 oder per E-Mail an p.karg@odenwaldkreis.de.

In den letzten Wochen laufen die Vorbereitungen um das erste Mal eigene Produkte zu verkaufen. Vieles an dekorativen, schönen und nützlichen Dingen wird auf dem Hoffest des Bio-Ziegenhofs „Weiße Hube“ in Bad König/Momart, Hohe Straße 72 angeboten. Das Hoffest findet am 21. Mai statt und beginnt um 11.00 Uhr.

**Kontakt: werner@sofort-surf.de**



Birgit häkelt Gesichter



Andrea mit ihren selbstgehäkelten Eulen