



Christine A., die ihren wahren Namen nicht nennen mag, hatte schon konkrete Vorstellungen, wie sie ihrem Leben ein Ende setzen wollte.

FOTO: DPA/JULIAN STRATENSCHULTE

Christine A. über ihre Suizidpläne und wie sie im letzten Moment durch den Krisendienst Bayern von ihrem Vorhaben abgehalten wurde

„Was hilft, ist reden, reden und reden“

Am Montag, 10. Oktober 2022, ist Welttag für seelische Gesundheit. Hintergrund: Psychische Erkrankungen betreffen jedes Jahr knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung. Die Krisendienste Bayern unterstützen Menschen in seelischen Notlagen rund um die Uhr. Für Christine A. aus Oberbayern (Name geändert) war es lebensrettend, dass der Krisendienst rechtzeitig da war.

BSZ Frau A., vor einiger Zeit waren Sie in einer schweren seelischen Krise. Was war damals los und was war der Auslöser?

CHRISTINE A. Meine psychische Krise dauerte schon etwas länger, ich habe aber nie die Kraft gehabt, daran etwas zu ändern. Im Nachhinein muss ich zugeben, haben mich Situationen in der Familie mit meinen Angehörigen sehr belastet. Auch die beruflichen Anforderungen auf unserem Hof wurden immer mehr und für mich zunehmend zur Belastung. Das hatte zur Folge, dass ich meine Lage als sehr ausweglos empfunden habe.

BSZ Waren Sie suizidgefährdet?

A. Ja, ich hatte öfters Gedanken, wie es wäre, wenn endlich Ruhe in meinem Kopf wäre. Sei es, dass ich gedacht habe, ich nehme mir einen Strick. Sei es, dass mir – wenn ich mit

dem Auto unterwegs war – die Straßenbäume in den Sinn kamen. Aber die Sicherheit, die ein Auto bietet, war mir dann doch zu hoch. Als Pflegefall zu enden, das wollte ich auf gar keinen Fall.

BSZ Die Hilfe für Sie kam offenbar in allerletzter Minute. Wer aus Ihrem direkten Umfeld hat erkannt, dass Sie in einer lebensbedrohenden Krise sind und den Krisendienst alarmiert?

A. Ein stiller Hilfeschrei wurde von einem – ich nenne es gern so – familieneinternen Engel als der wahrgenommen, was er war. Ich habe es später so empfunden, als ob bei mir die Reißleine wie bei einem Fallschirm gezogen wurde. Zu diesem Zeitpunkt habe ich mich schon lange wie eine Zahnpastatube gefühlt, an der noch gedrückt wird, obwohl sie schon leer ist.

BSZ Wie ging es danach für Sie weiter?

A. Ohne mein Wissen hat meine Familie im Hintergrund mit dem Krisendienst Kontakt aufgenommen. Der kam dann nach kurzer Info am Telefon zu mir nach Hause. Die beiden Mitarbeiter waren sehr einfühlsam und hilfsbereit, sodass ich nach einigem Zögern Vertrauen aufbauen konnte und endlich die Hilfe angenommen habe, die ich in meiner Lage so dringend gebraucht habe. Das hat mich gerettet.

„Depression ist wie Herpes – das wird man auch nie wieder völlig los“

BSZ Gab es einen stationären Klinikaufenthalt beziehungsweise eine längerfristige Therapie?

A. Einen Klinikaufenthalt wollte ich nicht. Aber über den Krisendienst habe ich Hilfe in der Tagesklinik in Altötting bekommen. Ich war dort bei einem Arzt über einen längeren Zeitraum in Behandlung. Über ein Jahr habe ich Medikamente genommen, von denen ich aber wieder weg bin. Mehrere Versuche, einen ambulanten Therapeuten zu finden, schlugen leider fehl. Zu meinem

Glück konnte ich aber in der Diakonie Südostoberbayern bei dem Ersthelfer weiter Gespräche führen – zuerst wöchentlich und bis heute so alle drei Monate.

BSZ Seither ist einige Zeit vergangen. Wie geht es Ihnen heute?

A. Die schwere Zeit ist nicht vergessen. Schlimme Sätze wie „Stell dich nicht so an“ oder „Das wird schon wieder“ beziehungsweise „Das war schon immer so, das änderst du auch nicht“ – die gehen so tief in die Seele

und hinterlassen tiefe Stiche und Spuren. Das hat mich damals sehr getroffen. Heute gibt es immer wieder graue Tage, aber keine schwarzen mehr. Denn ich vergleiche meine Depression mit Herpes, diese Krankheit bekommt man auch nicht mehr ganz los.

BSZ Was haben Sie aus Ihrer Krise gelernt und möchten Sie diese Erfahrungen als Tipp an Menschen in Krisen weitergeben?

A. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke, wenn man sich

in einer Krise Hilfe holt. Deshalb ist mein wichtigster Tipp: Ruft den Krisendienst an, wenn Ihr Hilfe braucht. Insgesamt habe ich viel über mich gelernt – vor allem das Neinsagen, was am Anfang auch für meine Familie ungewohnt war, da ich immer und überall eingesprungen bin, wenn etwas im Argen lag. Das Lernen hört niemals auf, und man muss den Mut aufbringen, etwas zu verändern. Dass es für Außenstehende oft schwierig ist, eine Veränderung zu akzeptieren, ist auch klar.

BSZ Was half Ihnen noch?

A. Der Rückhalt in der Familie ist das Wichtigste – wobei ich nie wie ein rohes Ei behandelt werden wollte. Es ist nicht leicht, offen mit einer Depression umzugehen, weil diese Krankheit von vielen noch als Schwäche ausgelegt wird. Darum: Was wirklich hilft, ist reden, reden und reden!

Interview: CONSTANZE MAUERMAYER

Sollten Sie selbst Hilfe benötigen, kontaktieren Sie bitte umgehend die Krisendienste Bayern unter der Nummer 0800/6553000. Weitere Hilfsangebote gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention, im Internet unter www.suizidprophylaxe.de

Zentrum für Trachtengewand des Bezirks Oberbayern übernimmt Sammlung aus dem Museum Werdenfels

Neue Heimat für wertvolle Trachtenstücke

Rund 260 Kleidungsstücke und Accessoires – größtenteils aus dem 19. Jahrhundert – hat das Museum Werdenfels (Landkreis Garmisch-Partenkirchen) an das Zentrum für Trachtengewand des Bezirks Oberbayern übergeben. Grundlage für die Übergabe auf kommunaler Ebene ist die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit der beiden Institutionen.

Das Zentrum für Trachtengewand in Benediktbeuern beherbergt eine einzigartige und wertvolle Sammlung an Kleidungsstücken, Accessoires und Literatur aus ganz Oberbayern und vergrößert darüber hinaus aktuell sein Depot durch einen Neubau. „Das gibt uns die Möglichkeit, rund 20 000 originale Gewänder aus drei Jahrhunderten noch besser aufzubewahren“, so Josef Mederer, Bezirkstagspräsident von Oberbayern. „Auf Grundlage dieser sehr guten Voraussetzungen möchten wir bei uns das Werdenfeler Land als Teil Oberbayerns mit seiner einzigartigen Kultur in einen größeren Kontext stellen und der Öffentlichkeit präsentieren.“ Anton Speer (FW), Landrat



Diese Lederhose ist schätzungsweise rund 150 Jahre alt.

des Landkreises Garmisch-Partenkirchen, ergänzt: „Ich freue mich auch als oberbayerischer Bezirksrat, dass unsere Sammlung in kommunaler Hand bleibt und in ihrer neuen Heimat, beim Bezirk Oberbayern, sehr gut aufgehoben ist.“

Hinter diesem Kulturschatz steht eine mehr als 100-jährige Sammlungsgeschichte von Privat-



Dieses Mieder stammt aus dem späten 18. Jahrhundert. FOTOS: DIRK TACKE

personen und dem Museum Werdenfels selbst. Besonders hervorzuheben sind dabei einige bestickte Lederhosen und sehr seltene abgesteppte Männerjoppen aus der Zeit um 1850, eine große Zahl an farbenfrohen Frauenjacken vom Anfang des 19. Jahrhunderts sowie goldbestickte und aus Seide gefertigte Mieder – teilweise bereits aus der Zeit vor 1800. Aber

auch unscheinbarere Objekte wie ein Paar handgestrickte grün-weiße Beinosen (um 1920) oder ein grüner Leinenhosenträger aus der Zeit um 1840 bereichern die Sammlung des Zentrums für Trachtengewand.

Sonst nur noch auf Drucken und Zeichnungen zu sehen

Viele dieser Objekte sind sonst nur noch auf alten Drucken oder Zeichnungen zu sehen und nicht mehr im Original vorhanden. Der Bestand des Museums Werdenfels umfasst unzählige Exponate und Ensembles, die die Geschichte des Landkreises Garmisch-Partenkirchen erzählen und dessen Kunst, Kultur und Handwerk widerspiegeln.

Diese heterogene Sammlung von internationaler Bedeutung geht zurück bis ins 16. Jahrhundert. Im Gegensatz dazu hat sich das Zentrum für Trachtengewand rein auf Kleidung und Accessoires der regionalen Gewandkultur aus den letzten 300 Jahren speziali-

siert. Dieser Bestand beinhaltet über 20 000 Objekte, die insbesondere die (Ober)bayerische Kultur wiedergeben. Die sehr aufwendige und komplexe Aufbewahrung und Konservierung der von Natur aus fragilen Textilien gehört aus diesem Grund zur Kernkompetenz des Zentrums für Trachtengewand.

Diese Spezialisierung ermöglicht die ideale konservatorische Lagerung der einzigartigen textilen Stücke im hauseigenen Depot. Dort werden die Gewänder aus der Schenkung des Museums Werdenfels nun gesäubert, fotografiert, inventarisiert und sorgfältig in säurefreien Kartons verpackt. Zukünftig sollen die Kleidungsstücke der Öffentlichkeit online zugänglich gemacht werden. Gleichzeitig können die Objekte sowohl in Ausstellungen des Zentrums für Trachtengewand des Bezirks Oberbayern und auch in Kooperation mit dem Museum Werdenfels gezeigt werden. Somit ergibt sich ein Gewinn für alle Beteiligten und ganz besonders für den Erhalt der wertvollen Sammlungsobjekte. > KERSTIN SCHWABE

Bezirksausschuss genehmigt Neubau der Psychiatrie

Der Neubau der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bayreuth und die daran angeschlossene Klinikschule Oberfranken waren Thema im Bezirksausschuss. Das Gremium stimmte einer Vereinbarung zwischen dem Bezirk Oberfranken und der GeBO zu, die die Umsetzung und Kostenertatung als gemeinsame Baumaßnahme regelt.

„Der Baubeginn für unsere Kinder- und Jugendpsychiatrie und die angeschlossene Klinikschule ist im ersten Halbjahr 2024 vorgesehen, im Interesse einer effizienten Umsetzung möchten wir das Projekt als gemeinsame Baumaßnahme umsetzen“, führte Bezirkstagspräsident Henry Schramm zu Beginn der Sitzung aus. Dies ist notwendig, da es rein rechtlich zwei Maßnahmenträger gibt: für die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kinder- und Jugendalters ist die GeBO verantwortlich, für die Klinikschule Oberfranken der Bezirk als Sachaufwandsträger. Die Vereinbarung regelt nun eindeutig die Zuständigkeiten und Kostenertatungen während der Baumaßnahme.

Der Klinikneubau mit Gesamtkosten von rund 43 Millionen Euro wird mit 29,01 Millionen Euro vom Freistaat Bayern bezuschusst. Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie wird von 38 auf 60 Betten erweitert, die tagesklinischen Plätze werden von jetzt acht auf 14 erhöht. Somit ist auch ein Anstieg der Schülerzahlen zu erwarten und ein Neubau der Klinikschule Oberfranken am Standort Bayreuth unumgänglich. Dibe Kosten für den Neubau der Klinikschule Oberfranken werden derzeit auf rund 4,8 Millionen Euro geschätzt. Der Bezirk als Kostenträger rechnet hierfür mit einer staatlichen Förderung in Höhe von 1,66 Millionen Euro und einem Zuschuss der Oberfrankenstiftung von rund 1,44 Millionen Euro. Somit läge der Eigenanteil bei etwa 1,7 Millionen Euro. > BSZ

Sound of Schwaben kombinieren und Preisgeld gewinnen

Wie klingt eigentlich Heimat? Diese Frage können sich junge Musiker*innen mit Bezug zu Bayerisch-Schwaben beziehungsweise einem dort vorhandenen Wohnort noch bis zum Montag, 31. Oktober 2022 stellen und mit ihrem sogenannten Sound of Schwaben und etwas Glück ein Preisgeld gewinnen. Wer möchte, kann seine Komposition zum Musikförderpreis 2022 einreichen.

Die Aufgabe: Unter Verwendung unterschiedlicher Klänge und Geräusche, die Max Schlichter, der Populärmusikbeauftragte des Bezirks, in den verschiedenen Regionen Schwabens gesammelt hat, soll ein Song entstehen. Die Bandbreite an Soundmaterial reicht von grasenden Kühen über den Klang von Käse bis hin zum Summen eines Bienenstocks oder pastoralem Sprechgesang und steht im Internet in hoher Qualität zum Download bereit.

Wie viele der akustischen Verstärkstücke für die Komposition des eigenen verwendet werden, liegt völlig in der Hand der Musiker*innen. Mindestens einen Schwaben-Klang muss ein Musikstück jedoch enthalten, damit es zum Preis zugelassen werden kann. Die eingereichten Stücke werden von einer unabhängigen Jury bewertet.

Das Sound-Projekt ist in diesem Jahr neu in den Musikförderpreis des Bezirks Schwaben aufgenommen worden. Das Preisgeld in Höhe von insgesamt 50 000 Euro kann an bis zu drei Preisträger*innen vergeben werden. Weitere Informationen zur Ausschreibung gibt es im Internet unter: www.zeixdir.de/musikfoerderpreis.php. > BSZ