



Annette Füller (Stadtbücherei), Schwester Ana Bienek, Constanze McKinney, Ehemann Dermot McKinney und Verleger Bernhard Müller (von links) freuen sich über die gute Resonanz auf die Lesung in der Stadtbücherei.

SZ-FOTO: MÜLLER

Die „rote Couch“ lockt in die Bücherei

Constanze McKinney stellt ihr Buch über Depression vor – Interesse ist riesig

Von Wolfgang-Amadeus Müller

BIBERACH - Die Stadtbücherei hat ihre Lernwerkstatt der Selbsthilfegruppe „Zurück-ins-Leben (ZiL)“ für eine Buchvorstellung ausgeliehen. Die von einer Depression selbst betroffene Constanze McKinney las aus ihrem gerade veröffentlichten Buch „Willkommen auf der roten Couch“ vor, in dem sie ihre Erfahrungen aus einer ambulanten psychotherapeutischen Kur beschreibt. In klarem Schriftdeutsch vorgetragen, hatten die Sequenzen eine noch deutlichere Wirkung als der geschriebene Text.

Die Pointen saßen exakt, und das zahlreiche Publikum reagierte spontan und herzlich darauf. Constanze McKinney, deren Familie ebenfalls im Raum saß, verzichtete auf elektronische Verstärkung und las mit sanfter, aber eindringlicher Stimme vor.

Die Überleitungen zwischen den ausgewählten Passagen wurden von ihrer Schwester, Ana Bienek mit ih-

rer Gitarre gefüllt. Mit sanfter bis fordernder Stimme vorgetragen, passend ausgewählten Stücke, setzten glänzende Pointen auf das eben gehörte, vertieften es und halfen gleichzeitig, wieder die notwendige Distanz zu finden.

Teilweise skurrile Erlebnisse

Immerhin handelt das Buch von sechs Wochen Klinikaufenthalt mit allerhand skurrilen Erlebnissen. Manche stehen ganz für sich, manche entstanden aus der gefilterten Wahrnehmung einer „kranken“ Frau. Die Texte spiegeln dabei genau die aktuelle Wahrnehmung des hier zugrunde liegenden Krankheitsbildes, einer Depression, wider.

Für die Ärzte war es offensichtlich vor allem wichtig mitzuteilen, „dass Sie nicht ohne Diagnose heimgehen!“ Mona – so nennt die Autorin ihr Alter Ego, mit der es ihr offenbar besser gelingt die Situation zu begleiten – darf im Gegensatz zu anderen Patienten keine Medikamente nehmen („Dann waren Sie ja viel-

leicht doch nicht so krank“, meinte eine Zuhörerin). Mona möchte in den Ergotherapiekursen Rücksicht auf das Material nehmen (Buchzeit: „Wie sollte ... sie zu sich selbst finden, wenn sie einem armen unschuldigen Stein sein natürliches Selbstnahm?“).

Mona lebt die ganze Bandbreite der Angst: Angst ist ein Ur-Instinkt, der dem Urmenschen geholfen hat zu überleben. Angst ist aber auch eine übermächtige Kraft, die Tun verhindern kann. Mona kommt aus dem Allgäu, aus einer starken Familie mit kräftigen Wurzeln, war zu der Zeit aber in einem Zustand, der jeden neuen Tag wie den aufragenden Mount Everest erscheinen ließ.

Auch schöne Momente

Constanze McKinney lässt dem dort Erlebten und den manchmal dramatisch klingenden Begleiterscheinungen der Krankheit aber Luft zum Atmen, gibt dem Leser schöne Momente mit, auch wenn sich diese manchmal zwischen den Zeilen verstecken.

Die Autorin hat eine Momentaufnahme geschrieben, die vielen Kranken helfen kann; ein Leser hat offenbar rückgemeldet: „So schön geschrieben. Ich bin ganz betroffen. Gibt es davon eine Fortsetzung?“

Das kleine Büchlein ist gleichermaßen aber auch etwas Feines für Außenstehende; selten kann man so knapp und prägnant in eine hoffnungsvolle Lebensphase eintauchen. Ein anwesender Lehrer des Gymnasiums Ochsenhausen gab sich zuversichtlich, hier etwas für seine Arbeit im immer schwieriger werdenden Schulalltag zu finden.

Interessierte können dieses Thema weiterverfolgen, da am 20. und 21. Februar die Familienbildungsstätte zusammen mit dem Arbeitskreis Burnout und Depression einen Vortrag zum Thema „Medikamente bei Burnout und Depression“, sowie den überaus sehenswerten Fernsehfilm „Der letzte schöne Tag...“ anbieten.

Leserbrief

Translozierung möglich?

Zur Diskussion um die Erhaltung des denkmalgeschützten Stahlstegs am Bahnhof Biberach (SZ vom 25. Januar) erreichte uns folgender Leserbrief: Die neue Südbahn legt es fest: entweder Erhöhung oder Entfernung des Stahlstegs. Zum Kirchgang und als Panoramaweg wird er offenbar nicht mehr benötigt. Eine Not könnte er aber wenden: nämlich die, die für bahreisende Besuchergruppen des Oberschwäbischen Museumsdorfs am Bahnhof Bad Schussenried gegeben ist. Eine translozierte denkmalgeschützte und den dortigen Verhältnissen angepasste Biberacher Grüne

Bruck könnte den Weg vom Bahnhof zum Museumsdorf Kürnbach erheblich verbessern: Schulklassen müssten sich nicht mehr auf dem schmalen und unübersichtlichen Gehsteig im Bereich der Landesstraßenbrücke über die Bahn drängen und zudem würde der Weg nach Kürnbach erheblich abgekürzt. Gleichzeitig würde das Denkmal des Verkehrswesens im wahrsten Sinne des Wortes eine sichtbare Brücke von der Bahn zum Museumsdorf schlagen. Würde doch was, oder?
Dr. Lutz Dietrich Herbst,
Ummendorf

Polizeibericht

Drei Mitfahrer verletzt

BIBERACH (sz) - Drei Verletzte und rund 10 000 Euro Schaden hat ein Verkehrsunfall am Mittwochabend zur Folge gehabt. Ein 28-jähriger BMW-Fahrer wollte vom Bismarckring nach links in die Ehinger-Torstraße einbiegen. Hierbei übersah er ein Auto und stieß mit diesem zusammen. Drei Fahrzeuginsassen wurden leicht verletzt.

Lastwagenfahrer flieht

BIBERACH (sz) - Die Polizei sucht den Fahrer eines Lastwagens mit Kastenaufbau und weißem Lack. Er streifte und beschädigte am Mittwoch gegen 7 Uhr in der Karpfengasse in Biberach eine Straßenlaterne erheblich und fuhr einfach weiter. Die Polizei bittet Zeugen unter der Telefonnummer 07351/4470 um Hinweise.



Sängerinnen spenden 562 Euro

BIBERACH (sz) - Der Chor „Coro Senza Nome“ unterstützt mit dem Erlös seines Konzerts vom dritten Advent die Arbeit des Gemeindepsychiatrischen Zentrums. Die Summe von 562,50 Euro wurde jetzt während der Chorprobe von Chorleiterin Doris Becker (vorne links) an Waltraud Riek, Leiterin des Gemeindepsychiatrischen Zentrums und Sängerin, förmlich übergeben. Die Spende ermöglicht Menschen, die durch ihre psychische Erkrankung in Not geraten sind, vielfältige unkomplizierte Unterstützung.

FOTO: PRIVAT

Mit Kinästhetik geht's leicht

Trainerin zeigt, wie Pflegende und Gepflegte sich am besten schonend bewegen

BIBERACH (cbk) - Wenn ein Familienmitglied krank und in der Folge pflegebedürftig wird, dann steht die ganze Familie vor einer echten Herausforderung, die schnell zur Überforderung werden kann, auch körperlich. Doch das muss nicht sein. Jetzt zeigte Kinästhetik-Trainerin Petra Kümmel auf Einladung der Pflegebegleiter-Initiative im Landkreis, wie der Alltag zu Hause mit weniger Anstrengung gestaltet werden kann. Sie gab Tipps zur Bewegungsunterstützung von Pflegebedürftigen und erklärte auch das Prinzip der Kinästhetik. Und das kam an. Im Martin-Luther-Gemeindehaus waren alle Plätze belegt.

Petra Kümmel, die auch ausgebil-



Kinästhetik-Trainerin Petra Kümmel (rechts) und Ursula Schulz von der Diakonie Biberach zeigen, wie Hilfe beim Aufstehen ohne Anstrengung möglich ist. SZ-FOTO: BOGENRIEDER-KRAMER

dete Krankenschwester und Lehrerin für Pflege ist, animierte die Anwesenden zum Mitmachen. Damit sorgte sie für „Aha-Effekte“ am laufenden Band. Sie zeigte anschaulich, was funktionale Anatomie bedeutet und erklärte den Idealzustand jeder Bewegung: „Unsere Knochen tragen das Gewicht und unsere Muskeln bewegen das Gewicht“. Muskeln seien auf Dauer nicht geeignet, Gewicht zu tragen. Dennoch hätten sich in viele Bewegungsabläufe falsche Muster eingeschlichen, auch bei der Pflege. Wenn ein Pflegebedürftiger nicht mehr gehen kann, dann sei ein Rollator das Mittel der Wahl und nicht der Arm einer Pflegekraft, riet Kümmel ganz nebenbei. „Tanzen sie mit ihrem Staubsauger“, schlug sie vor und zeigte gleich, was sie damit meinte. Anstatt statisch das Teleskoprohr mit den Armen hin- und her zu bewegen, war die ganze Frau in Bewegung, harmonisch, locker und leicht. Das überzeugte.

„Unsere Anatomie ist nicht rechtwinklig“, betonte Kümmel. Deshalb gehe vieles, etwa das Aufstehen, über eine Drehbewegung leichter und schonender. Genau das sei auch beim Unterstützen von Pflegebedürftigen zu beachten. Idealerweise orientiere sich die Pflegekraft am Bewegungsablauf des zu Pflegenden und achte gleichzeitig auf das eigene Wohlbefinden.

Der nächste Grundkurs „MH Kinästhetik für pflegende Angehörige“ findet am 22./23. Februar und am 8./9. März in Leutkirch statt. Es sind noch wenige Plätze frei. Informationen unter Telefon 07561/87180 oder per E-Mail: Susanne.Burger@Leutkirch.de

Kurz berichtet

Heimbeirat spendet 250 Euro

BIBERACH (sz) - Der Heimbeirat des Senovum-Pflegeheims Biberach hat 250 Euro für den Ausbau eines neuen Mehrzweckraums gespendet. Das Geld war der Erlös aus einem Kaffee- und Kuchen-Verkauf im Rahmen einer Tanztee-Veranstaltung, die kürzlich im Pflegeheim stattfand. Die Vorsitzenden des Beirats, Agnes Balansche und Anton Rieß, übergaben die Spende an Heimleiterin Doris Stetter. Der Mehrzweckraum soll eine Leinwand sowie eine Musikanlage erhalten.

Die Vorsitzenden des Beirats, Agnes Balansche und Anton Rieß, übergaben die Spende an Heimleiterin Doris Stetter. Der Mehrzweckraum soll eine Leinwand sowie eine Musikanlage erhalten.

Reiterball überzeugt mit tollem Programm

Jugendliche engagieren sich auf der Bühne und im Service

BIBERACH (sz) - Nicht nur das treue, tanzbegeisterte Publikum des Reiterballs der Reitervereinigung Biberach ist am vergangenen Wochenende auf seine Kosten gekommen, die Veranstaltung wurde dieses Jahr auch durch Showeinlagen Jugendlicher besetzt und die jugendlichen Reiterinnen übernahmen wie schon viele Jahre den Service des Abends.

Mit dem diesjährigen Motto „Classic meets Pop“ ist es dem Reiterballteam gelungen, mit den Rock- und Popklassikern der Band „4 Steps“ und sanften Übergängen zu

schwungvollen Walzerklängen viele Besucher auf die Tanzfläche zu locken.

Ein jugendlicher Einfluss spiegelt sich auch in den Showeinlagen wider. Im ersten Programmpunkt zeigte die Schemmerhofer Tanzgarde unter der Leitung von Sarah Dolderer zu modernen Klängen und klassische Marschmusik eine elegante und akrobatisch anspruchsvolle Showeinlage, bei der das Publikum mit viel Beifall eine Zugabe forderte.

Zu einem späteren Zeitpunkt wurde die Tanzfläche von den Funky

Mäschgerle zeigen sich

METTENBERG (sz) - Die Jugendkapelle Mettenberg veranstaltet am 3. Februar Kinderfasching in der Turn- und Festhalle. Los geht es um 13.31 Uhr mit einem Umzug. Hallenöffnung ist um 14 Uhr. Ab 14.30 Uhr unterhält Jo Brösele die Kinder.



Die Schemmerhofer Tanzgarde zeigte eine akrobatisch anspruchsvolle Showeinlage.

FOTO: PRIVAT

ABENTEUER KUNST II



In der Kreissparkasse sind Werke von Wieland-Gymnasiasten zu sehen.

FOTO: PRIVAT

Abenteuer Kunst am Gymnasium

BIBERACH (sz) - „Abenteuer Kunst II“ so lautet das Motto einer Präsentation von Schülerarbeiten des Wieland-Gymnasiums in der Schalterhalle der Kreissparkasse Biberach in Biberach. Die Ausstellung gibt Einblicke in die Bereiche Grafik/Druckgrafik, Malerei, Plastik, Architektur und Installation. Die, laut Schule, qualitativ anspruchsvollen Arbeiten belegen die hohe Leistungsbereitschaft der Schüler, vor allem in den Kunst-Profilzügen, die am Wieland-Gymnasium Tradition hätten. Eröffnung der Ausstellung ist am Dienstag, 5. Februar, 18.30 Uhr. Die Werke sind zu sehen bis Freitag, 22. Februar.