

Projekt der Selbsthilfegruppe „chronischer Schmerz“ Sulzbach-Rosenberg
„Wege aus der Depression“
Workshop im Kloster Strahlfeld 26. - 28.05.2026

Laut Deutschem Ärzteblatt leiden 80 Prozent der Patienten mit chronischen Schmerzen auch an depressiven Erkrankungen. In Deutschland sterben jährlich mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle oder Drogen. Es ist oft schwierig, zeitnah eine Therapie zu bekommen, da Therapieplätze rar sind und die Wartezeiten sehr lang. Viele Betroffene haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich gebracht. Ihre Symptome wurden meist heruntergespielt, nicht ernst genommen oder einfach als „Faulheit“ abgewertet. Betroffene fühlen sich mit ihrer Erkrankung allein gelassen, aufgeschmissen und hilflos. Die Krankheit zieht ihnen wortwörtlich den Boden unter den Füßen weg und von außen gibt es kaum Verständnis.

Auch die Mitglieder meiner Selbsthilfegruppe leiden unter depressiven Symptomen wie Freudlosigkeit, Zukunftsängsten und Antriebslosigkeit. Dies beobachte ich vermehrt in meiner Selbsthilfegruppe. Deswegen möchten wir diesen Drei-Tages-Workshop mit Schwerpunkt Körpertherapie Funktionelle Entspannung im Kloster den Mitgliedern ermöglichen.

Ein wichtiger Schritt zur Selbsthilfe ist die aktive Auseinandersetzung mit den körperlichen und psychosomatischen Symptomen, das Verstehen ihrer Ursachen und der medizinischen Zusammenhänge. **Dr. med. Ruth Feldhoff**, Ärztin für innere Medizin, Arbeitsmedizin und Psychotherapie aus Ettlingen wird über die **medizinischen Zusammenhänge von Schmerz und Depression** informieren und Fragen der Betroffenen klären.

Zudem hält sie als zertifizierte FE-Therapeutin einen **Workshop** ab mit dem Thema:

„Leichtigkeit, Beweglichkeit und positive Wahrnehmung des Körpers mit Hilfe der körpertherapeutischen Methode Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs“.

Hierbei wird der Patient angeleitet, sich aktiv und bewusst durch Bewegungen, Atmung, Berührungen und aufmerksames Hinspüren mit seinen körperlichen Empfindungen und Prozessen auseinanderzusetzen und Einfluss auf sie zu nehmen. Es werden Erfahrungen von Selbstwirksamkeit ermöglicht, die sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden auswirken.

Mit **Kunsttherapie in Kombination mit der Körpertherapie Funktionelle Entspannung (FE)** lassen sich Gefühle und innere Bilder ausdrücken, für die auf bewusster Ebene oft (noch) die Worte fehlen. **„Farben der Stille“** werden angeboten durch **Andrea Zeitler**, - Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte OTH Regensburg, Systemische Beraterin Supervisorin (DGSF), zertifizierte Pädagogin Funktionelle Entspannung und FE-Lehrbeauftragte in der Qualifikation der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung (A.F.E.), Trainerin multimodales Stressmanagement (TU München), Trauma-Pädagogin.

„Freude finden in der Natur“ - mittels Angebote der Funktionellen Entspannung mit achtsamen Bewegungen, bewusstem Beobachten und aufmerksamem Spüren wird die Wahrnehmung besonders geschult und eigene Ressourcen aktiviert - **Anke Müller**, in fortgeschrittener Weiterbildung zur FE-Beraterin, Regensburg

„Wege aus der Depression - die positive Geisteshaltung“ – **Uwe Gemeinhardt, Regensburg**, selbst Schmerzpatient, berichtet in seinem Vortrag wie er aus schwerer Depression und Resignation zu einem, trotz Schmerzen, erfüllten Leben zurückfand.

Schmerzen, Ängste, Depressionen lassen sich mit Musik lindern, zeigt eine aktuelle Studie von Sabine Koch, Professorin für Empirische Forschung in den Künstlerischen Therapien an der Alanus Hochschule Alfter nahe Bonn. Töne und Klänge haben eine direkte Verbindung zur Gefühlswelt – es können Gefühle wie Freude und Glück, aber auch Trauer oder sogar Ärger auslösen. Andererseits bietet Musik die Möglichkeit, inneres Erleben auszudrücken und auf diese Weise auch mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

„Mit Musik raus aus der Depression“ - wird angeboten von Maria Boßle – Kirchenmusikerin, Musiktherapeutin, Lehrbeauftragte für Körpertherapie - Funktionelle Entspannung (FE) der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung, Leiterin der Selbsthilfegruppe „chron. Schmerz“ Sulzbach-Rosenberg

„Singen vertreibt Depressionen“ - Heilsames Singen durch Gudrun Vogel – Krankenschwester (psychosomatische Klinik Bad Steben) mit zertif. Ausbildung „heilsames Singen“ – Musiktherapie, Bad Steben

Bewegung und Tanz gegen Depressionen - Haltmeier, Resi – meditativer Tanz, Neustadt an der Donau

„Schreiben - ein Mittel zum Ausdruck“ - Hermann Lahm - Musiker, Chorleiter, Autor – Wendelstein

Alle **Therapeuten** und auch die Klosterschwester stehen den **gesamten Zeitraum des Aufenthalts den Teilnehmenden für Gespräche** zur Verfügung, was viel und gerne genützt wird. Das Klosterareal bietet dazu den idealen Rückzug und Stille.

Der **Kontakt der Teilnehmenden untereinander** bietet nicht nur emotionale Unterstützung, sondern mindert auch das Gefühl der Isolation und bietet Raum für Austausch über Gefühle und Herausforderungen. Gleichzeitig hilft das Teilen von Erfahrungen, neuen Mut und Perspektiven zu gewinnen, die eigene Gesundheit aktiv zu fördern.

Zudem sollen durch die angebotenen Vorträge und Workshops die Ursachen der depressiven Erkrankung besser verstanden, effektive Bewältigungsstrategien entwickelt und psychische Stabilität erreicht werden. Durch die Stärkung ihrer inneren Kräfte können Schmerzpatienten einen positiven Weg aus der depressiven Episode finden und ihre Lebensqualität erheblich steigern. Nicht zuletzt führt das auch zu Kosteneinsparungen für die Krankenkassen.

Maria Boßle

Leiterin der Selbsthilfegruppe „chronischer Schmerz“ Sulzbach-Rosenberg

Lehrbeauftragte der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung