



Laden zu einem „Tag der Gespräche“ ein (v. l.): Klaus-Thomas Kronmüller, Andrea Zingsheim und Michael Schulz.

Foto: Andreas Frücht

Premiere für „Time to talk day“

In Gütersloh unternehmen zwei Einrichtungen den Versuch, ein neues Format zu etablieren: einen festen Tag, an dem jeder sagen kann, wie er sich gerade fühlt.

Ludger Osterkamp

■ **Gütersloh.** Und – wie geht’s? Wer auf diese Floskel ernsthaft Antwort gibt, liefert meistens einen körperlichen Befund ab. Doch wie geht’s uns seelisch? Wie ist es um unsere mentale Gesundheit bestellt? Darüber plaudern wir vergleichsweise selten. Das LWL-Klinikum und das Recovery College wollen das ändern. Am Donnerstag, 1. Februar, starten sie ein neues Format: den „Tag der Gespräche“.

An diesem Tag soll jeder über das sprechen können, was ihn gerade belastet. Einfach so. Ohne Anmeldung, ohne Kosten, ohne den Druck, zu einer Lösung kommen zu müssen. Von 10 bis 15 Uhr werden sie im Recovery College auf dem Gelände des LWL-Klinikums Menschen finden, die ihnen zuhören, Fachleute. „Wir schaffen mit dem Aktionstag einen Raum, um über psychische Gesundheit zu sprechen“, sagt Klaus-Thomas Kronmüller, Ärztlicher Direktor des Klinikums.

Inspiriert ist die Aktion vom „Time to talk day“, der sich seit 2014 in Großbritannien etabliert hat, fix jedes Jahr am 1.

Februar. Gemeinschaften finden dort zwanglos zueinander, um miteinander über ihre mentale Verfassung zu reden. Michael Schulz, stellvertretender Pflegedirektor des LWL-Klinikums und Vorsitzender des Trägervereins des Recovery Colleges, holt diese Idee nun nach Gütersloh.

Das spricht auch Leute an, denen ihr Job zu schaffen macht

„Jeder vierte Deutsche ist im Laufe seines Lebens von einer mentalen Erkrankung betroffen“, sagt Schulz. „Dennoch gehen wir im Alltag oft darüber hinweg.“ Dabei brauche es für ein gutes Gespräch gar nicht viel. Zuhören und sich in sein Gegenüber hineindenken, geduldig sein, Fragen stellen, auf keine besondere Form der Ansprache verfallen: Das zum Beispiel seien gute Tipps, um das Thema anzugehen.

Am „Tag der Gespräche“ werden in den Räumen des College im Haus 55 des Klinikums drei Räume geöffnet sein, das erlaubt Gruppen- ebenso wie vertrauliche Gespräche. Mitarbeiter der Einrichtung stehen parat, aber auch unter-

einander können die Besucher ins Gespräch kommen. „Wir halten das bewusst offen“, sagt Andrea Zingsheim vom Recovery College. Man könne sich bei einer Tasse Kaffee unterhalten oder auch bei einem Spaziergang durchs parkartige Gelände. Angesprochen seien nicht nur psychisch Kranke, sondern auch Menschen, die gerade in einer Krisensituation sind, etwa aufgrund von Überforderung im Job, sagt College-Dozentin Susanne Schmedthenke.

„Dieser Tag will daran erinnern, wie wichtig der Austausch und das Verstanden sein sind“, sagt Kronmüller. Zwar werde heutzutage ganz viel kommuniziert, aber viele Menschen hätten das Gefühl, das ihnen niemand zuhört. Trotz aller modernen Kommunikationsmittel finde nur noch wenig echte Begegnung statt. In der Arbeitswelt bleibe kaum Zeit für einen Plausch, und zu Hause seien die Leute einsam. „Wo bleibt der persönliche Austausch, wo hat das Zuhören seinen Platz?“

Heike Wilms, College-Dozentin, spricht von einer „gesellschaftlichen Verunsicherung“, die um sich greife. „Wir

erkennen das an der Neigung vieler Menschen, sich Gruppen zum Andocken zu suchen, auch extreme Gruppen, um sich nicht allein zu fühlen.“ Andrea Zingsheim berichtet von Cafés, in denen Fähnchen am Tisch signalisieren, dass jemand zum Gespräch bereit ist. „Solche gute Ideen gibt es ja“, sagt Zingsheim. „Mit unserem Tag wollen wir erreichen, dass dabei auch über die psychische Gesundheit gesprochen wird.“ Die Besucher werden gute, geschulte Zuhörer vorfinden – auch das soll den Ablauf vereinfachen, ihn unbeschwerter machen.

Mit wie vielen Besuchern sie rechnen? „Wir sind gespannt“, sagt Zingsheim, „vielleicht kommen nur eine Handvoll, vielleicht rennt man uns die Bude ein.“ So oder so sei es wünschenswert sei, dass sich der Time-to-talk-day etabliere. Der ärztliche Direktor Kronmüller: „Seelische Gesundheit ist kein einfaches Gesprächsthema, häufig fehlen die richtigen Worte. Aber der Versuch lohnt sich immer: Es kann viel bewirken, sich einfach mal Zeit für jemand anderen zu nehmen und für ihn da zu sein.“