

**Gesundheit:** „Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit“ ist ein wunderbarer Spiegel und Kompass von Psychotherapeut und Neurologe Dr. Harald Krauß

# Literarische Therapie für Lebensfreude

Von Katja Bauroth

„In dieser hektischen Welt, die viel von uns abverlangt, bin ich davon überzeugt, dass wir einen neuen Umgang mit uns selbst brauchen.“ Dr. Harald Krauß findet klare Worte und reflektiert die Herausforderungen des digitalen Zeitalters für den Menschen in seinem neuen Buch „Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit – Warum die Seele leidet und was sie stark macht“ punktgenau. „Mit diesem Buch habe ich mir einen Herzenswunsch erfüllt. Die Neugier auf Menschen und ihre Geschichten begleitet mich seit meiner Kindheit. Was mich an Menschen besonders fasziniert, ist die Kraft zur Heilung und die Fähigkeit zur Veränderung, die in ihnen steckt. Mit meinem Buch möchte ich diese Kräfte freisetzen“, verdeutlicht der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie sowie Leiter der Klinik für Seelische Gesundheit am Marien Hospital Dortmund.

Eigentlich müsste ich glücklich sein“ ist ein Satz, den der Arzt aufhorchen lässt. Seit 25 Jahren arbeitet er mit Patienten, die mit Krisen kämpfen oder sich diffusen Ängsten ausgeliefert fühlen. Sein Buch zeigt in konkreten Schritten, wie der Weg zurück in ein ausgeglichenes Leben mit Hilfe der Selbstheilungskräfte begangen werden kann. Denn: Die Seele braucht Phasen der Ruhe und Reflexion – um gesund zu bleiben und um wieder gesund zu werden. Keine Selbstverständlichkeit in unserer stressgebeutelten Zeit, die von einem rasanten Anstieg an seelischen Krisen geprägt ist.

**Geständnis von Moderatorin Milka**  
Dass jeder von einer solchen Seelenkrise gepackt werden kann, zeigt die prominente Verfasserin des Vorworts: Milka Loff Fernandes. Die Moderatorin – vielen vielleicht noch ein Begriff durch den früheren Musik-TV-Sender „Viva“ – schreibt offen über ihren Seelenschmerz, über ihren Suizidversuch und ihre Depression: „Und wenn ich Ihnen sage, dass ich äußerlich strahlte, innerlich fast war, dann danke ich: Sie wissen, was ich meine.“

Dr. Harald Krauß beleuchtet die menschliche Gefühlswelt von vielen Seiten. Jeder entscheidet für sich, ob einzelne Kapitel zum Spiegel werden und zu einem Kompass für sich und die Gesellschaft als solche. Von der Suche nach dem Fixstern über den 45-Minuten-Plan für die eigene Junglichkeit bis hin zu Schlafstörungen wird alles beleuchtet – und zwar in einer wunderbar verständlichen und bildhaften Sprache.

Als Mediziner beschäftigt sich Dr. Harald Krauß mit den unterschiedlichsten Ursachen, Symptomen und Verläufen seelischer Leiden. Aus der Praxis heraus hat er ein ganzheitli-



Zeit nehmen, um innezuhalten und Dinge zu überdenken, das rät Dr. Harald Krauß im Podcast und in seinem Buch. BILD: MISHA KOVALOV/WELT-FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT.DE

ches und erprobtes Konzept entwickelt, das Patient dazu ermutigt, Signale ernst zu nehmen, innezuhalten und aktiv die eigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Sein Ansatz zeigt auf, wie man mit effektiven Selbsttests, Übungen und medizinisch fundierten Handreichungen die eigene Heilungskraft freisetzen und die positive Fähigkeit zur Veränderung we-

chen kann. Er sieht sein Buch als „literarische Therapie“, die den Weg aus der seelischen Talsohle sicher ausleuchtet – mit Übungen, die die Seele stärken sowie zu mehr Lebensfreude und Glück führen.

## Zum Podcast Leben.Lieben.Lachen.

Die schönsten Geschichten schreibt das Leben mit seinen Begegnungen. In unserem Podcast **Leben.Lieben.Lachen.** greifen wir solche Begegnungen auf. Kommen Sie mit auf Reisen und treffen Sie spannende Menschen. Den Podcast gibt es zum Herunterladen unter [www.schwetzingen-zeitung.de](http://www.schwetzingen-zeitung.de) sowie auf Spotify, Deezer, Podigee, Amazon Music und Apple Podcast.

Im neuen Teil spricht **Dr. Harald Krauß**, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie sowie Leiter der Klinik für Seelische Gesundheit am Marien Hospital Dortmund, mit Katja Bauroth über die **Gesundheit unserer Seele** und wie jeder zu mehr Lebensfreude gelangen kann. Sein neues Buch „Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit – Warum die Seele leidet und was sie stark macht“ dient hierfür als Basis.

cher kann. Er sieht sein Buch als „literarische Therapie“, die den Weg aus der seelischen Talsohle sicher ausleuchtet – mit Übungen, die die Seele stärken sowie zu mehr Lebensfreude und Glück führen.

**Jeder entscheidet selbst**  
In unserer Podcast-Reihe **Leben.Lieben.Lachen.** spricht Dr. Harald

## Zum Podcast Leben.Lieben.Lachen.

Außerdem gibt es Podcasts dieser Reihe mit Autor **Thomas Lambert Schöberl** („Grüne Seelen“), „Glücklichmacherin“ **Stephanie Groen**, Food-Bloggerin und veganer Ernährungsberaterin **Vanessa Schäfer** alias „Die Schürzenträgerin“, Krimiautorin **Ingrid Noll** sowie Ex-Skistar und Unternehmer **Rainer Schönfelder** aus Österreich.



## Zur Person: Dr. Harald Krauß

Dr. Harald Krauß ist **Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie**. Er studierte in Deutschland, den USA und der Schweiz und war an der Universitätsklinik in Bonn und in Krefeld sowie in Niedersachsen tätig. Seit 2004 leitet er die **Klinik für Seelische Gesundheit am Marien Hospital Dortmund**. Seine Schwerpunkte liegen in der Verhaltenstherapie, der tiefenpsychologisch fundierten Therapie, der Psychopharmakotherapie, der Schlafmedizin sowie in der Testdiagnostik.

Sein Buch: „Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit – Warum die Seele leidet und was sie stark macht“, Ariston-Verlag, Dr. Harald Krauß, 208 Seiten, 18 Euro, ISBN 978-3-424-20249-6.

Wir verlosen Exemplare. Das Formular zum Mitmachen und die Teilnahmebedingungen gibt's unter [www.schwetzingen-zeitung.de/gewinnspiel](http://www.schwetzingen-zeitung.de/gewinnspiel). Einsendeschluss ist der 12. September, Stichwort: Seele.

Mehr Infos gibt es unter <https://welt-fuer-seelische-gesundheit.de>

Krauß darüber, was uns Menschenkrank machen kann, wie wir gerade auch in der Pandemie unsere Selbstheilungskräfte aktivieren können und wie jeder für sich richtige Routinen finden kann. Hier gibt es einen kleinen Auszug des Gesprächs und den Podcast auf unserer Internetseite sowie gängigen Portalen für Audioangebote.

Herr Dr. Krauß, warum leidet die Seele?

Dr. Harald Krauß: Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe. Häufig ist es so, dass Menschen sich im Grunde genommen selber verloren haben in all dem, was an Anforderungen da ist – Anforderungen von Mitmenschen, vom Beruf, vermeintliche Anforderungen. Insofern gibt es immer wieder Punkte im Leben, wo man gar nicht mehr bei sich selber ist und dem, was einem selber guttut, sondern viel mehr im Außen ist und die Antennen bei anderen hat und denkt, das, was ich tue, müsste ich jetzt tun, weil die anderen es so fordern würden, ohne gefragt zu haben, ob das wirklich so ist.

Sie schreiben, jeder vierte Bürger erfüllt Kriterien einer psychischen Erkrankung, drei Millionen Deutsche leiden an einer behandlungsbedürftigen Depression. Haben wir Menschen verlernt, das Glück im Kleinen zu sehen?

Dr. Krauß: Es ist wichtig, zu überlegen, was Glück für einen selbst bedeutet. Definitiv wissen wir aus der Forschung: Der Lottogewinn ist es nicht. Es ist schon so, dass ich mich über den Lottogewinn freue, aber ich werde mich nach kurzer Zeit wieder so fühlen wie zuvor, der Gewinn ändert nachhaltig nichts. Konsum ist es auch nicht. Es ist häufig die Zuwendung zu anderen Menschen. Es ist, dass ich mich in den Beziehungen zu meinen Mitmenschen wohl und glücklich fühle. Es ist aber auch, was mich ausmacht – meine Stärken und Fähigkeiten. Dass ich zum Beispiel einen Beruf habe, wo diese gut reinpassen oder zumindest Hobbys, wo ich genau das ausleben kann.

„Tempo drosseln, stehen bleiben. Situation betrachten, Gefühle zulassen und dann: weiter im Leben!“ So lautet in diesem Zusammenhang ein weiterer Vorschlag Ihrerseits. Was, wenn ich keine Pause finde – berufsbedingt, familiär bedingt, um meine Situation zu reflektieren, wenn mich das Hamsterrad im Alltag derart im Griff hat, was dann?

Dr. Krauß: Ich habe zwei Möglichkeiten: Das Hamsterrad ist die Eigenschaft, das es sich immer schneller dreht. Und wenn man die Hamster sieht, dann laufen die auch immer schneller. bis sie einen Salto machen und aus dem Hamsterrad rausgeklagt werden. So geht es vielen Menschen auch: Sie rennen und rennen und meinen, immer noch schneller rennen zu müssen, weil sie glauben, es zu schaffen – bis sie dann irgendwann zusammenbrechen. Das ist die eine Möglichkeit: zu warten, bis man zusammenbricht. Die andere Möglichkeit: Ich halte tatsächlich einmal inne – ob das jetzt im Urlaub ist oder in einer anderen Situation – und überdenke die Dinge. Das kann man auch mal schriftlich machen, zum Beispiel in Tabellenform und dort notieren: Wofür verwende ich meine Zeit und meine Energie und was ist mir wirklich wichtig, um dort meine Zeit reinzustecken. Und gibt es andere Dinge, die mir eigentlich viel wichtiger wären, für die jedoch aber keine Zeit bleibt. Das hört sich zwar sehr buchhalterisch an, aber vielleicht ist das ein Ansatz.

Sein Buch, sagt Dr. Harald Krauß, sei nicht der Weisheit letzter Schluss oder eine Art goldene Formel. Es ist jedoch ein Ansatz und eine Hilfestellung für jene, die bereit sind, Unterstützung anzunehmen und ihren Weg zu Ausgeglichenheit und mehr Wohlbefinden zu finden. Sich für das Buch und damit für sich selbst Zeit zu nehmen, ist ein erster Schritt.

Den Podcast gibt es unter [www.schwetzingen-zeitung.de](http://www.schwetzingen-zeitung.de)

## Evangelische Gemeinde

### Esther Kraus bei Freiluftgottesdienst

Pfarrerin im Ruhestand Esther Kraus feiert an diesem Sonntag, 12. September, um 10 Uhr den Gottesdienst im Garten des Melanchthon-Hauses. Musikalisch wird sie dabei von Kirchenmusikdirektor Detlev Helmer unterstützt. Zur leichteren Kontaktverfolgung funktioniert vor Ort die Registrierung mit der Luca-App. Schriftliche Anmeldungen bei Pfarramt sind weiter möglich.

Die Kirchengemeinde stellt Schirmen zur Verfügung, da der Gottesdienst in der Kurfürstenstraße 17 bei jedem Wetter im Freien stattfindet. Es muss im Garten keine Maske getragen werden, allerdings sind die Abstandsregeln einzuhalten. Gemeindegang ist erlaubt. Eine barrierefreie Toilette ist vorhanden.

Besucher, die keine Möglichkeit finden, an das Melanchthon-Haus zu kommen, bitten die Kirchengemeinde um Rückmeldungen an das Pfarramt, Telefon 06202/127240 bis Freitag, 12 Uhr. Es kann sich melden, wer eine Mitfahrgelegenheit benötigt oder wer eine Mitfahrgelegenheit anbieten könnte. **zg**

## Volkhochschule: Spaziergang für mehr Achtsamkeit

### Waldbaden für die Sinne

Zum Waldbaden lädt die Volkshochschule am Freitag, 17. September, zwischen 17 und 19 Uhr ein.

Viele Menschen haben den Wald als Erholungs- und Ort der Verbundenheit mit der Natur neu für sich entdeckt. Die Natur ist zu jeder Jahreszeit eine gute Lehrmeisterin. Sie lebt in Rhythmen, so wie auch das menschliche Leben von Rhythmen bestimmt ist. Diese Rhythmen sind gut für das eigene Wohlbefinden, sie geben Struktur und lassen dennoch Weite und Freiheit. Der Spaziergang im Wald regt zudem Abwehrkräfte an. Der Wald als Schadstofffilter schenkt dazu reine Luft. Dies „freut“ die Lunge und lässt uns gut durchatmen.

Der Atem wird bei dem Spaziergang durch leicht nachvollziehbare Übungen angeleitet. Achtsamkeit vertieft das Erleben im gegenwärtigen Moment und stoppt Gedankenkreisläufe. Sie mit dem Gefühl der Natur verbinden und das Wohlbefinden in der Natur schenken den Teilnehmenden neue Impulse. Ein passendes Gedicht, kleine Ausführungen zur entsprechenden Landschaftskultur und ein kleiner Snack runden diesen Achtsamkeitsspaziergang ab.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule ist bis 16. September unter Telefon 06202/20950 erforderlich. **vhs**

**Stadtkirche:** Vermutlich ältestes Orgelstück aus dem 13. Jahrhundert erklingt bei besonderem Konzert mit großartigen Künstlern aus In- und Ausland / Der Eintritt ist frei

# Musik und Lesungen zu Dantes „Göttlicher Komödie“

Zu einem außergewöhnlichen Konzert wird am Dienstag, 21. September, um 20 Uhr in die evangelische Stadtkirche in Schwetzingen eingeladen. Cornelia Winter (Sopran), Christoph Wittmann (Tenor), Lorenzo Bastida (Texte) und Professor und Kirchenmusikdirektor Johannes Michel (Orgel, Klavier) gestalten ein spannendes Programm rund um das bekannteste Werk des vor 700 Jahren gestorbenen Dichters Dante Alighieri, der „Göttlichen Komödie“. Dabei erklingen das vermutlich älteste Orgelstück „Retrové“ (13. Jahrhundert) und Werke von Giovanni Battista Mosto, Tomaso Cecchini, Giacomo Puccini, Richard Wagner, Gabriel Fauré, Max Reger, Hermann Goetz und Johannes Michel, schreibt Kirchenmusikdirektor Detlev Helmer in einer Pressemitteilung.

Lorenzo Bastida wurde 1973 in Mailand geboren. Er studierte Linguistik und Literatur an der Universität Paris VII. An der Universität Genf erwarb er ein Master in mittelalterlicher Literatur. Seit 20 Jahren

unterrichtet er italienische Sprache und Kultur an der „Scuola Toscana“ in Florenz. Als Mitglied der italienischen Dante-Gesellschaft hält er in Italien und im Ausland öffentliche Lesungen der „Göttlichen Komödie“ ab. Er ist ein Fachmann für Dante.

Cornelia Winter lebt in Heidelberg. Sie studierte BWL und danach Gesang an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt bei Elsa Cavelti und in Berlin an der Hochschule der Künste bei Ingrid Figur. Nach Engagements am Mann-

heimer Nationaltheater und dem Stadttheater Heidelberg wendete sie sich der Kirchenmusik zu. Ihr Repertoire im Oratorienfach erstreckt sich von der Renaissance über die Oratorien aus Barock, Klassik und Romantik bis hin zu zeitgenössischen Kompositionen.

**Von großen Namen gelernt**  
Christoph Wittmann studierte zunächst Elektrotechnik, ab 1992 Gesang an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Mannheim

bei Rudolf Piernay sowie als zweites Hauptfach Dirigieren. 1994 wurde er Stipendiat des Deutschen Akademischen Austauschdienstes und wechselte an die Guildhall School of Music and Drama, London. Bereits während seiner Studienzeit wirkte Christoph Wittmann, Preisträger mehrerer internationaler Gesangswettbewerbe, bei zahlreichen Opernproduktionen im In- und Ausland mit. Der Tenor belegte Meisterkurse bei Brigitte Fassbaender, Graham Johnson und Emma Kirkby und

arbeitete mit den großen Dirigenten der Zeit zusammen wie Frieder Bernius, Marcus R. Bosch, William Christie, Colin Davis, Thomas Hengelbrock, Simon Rattle und Helmuth Rilling. Von 2001 bis 2004 war er Ensemblemitglied am Theater Bremen und von 2005 bis 2010 am Nationaltheater Mannheim. Seit 2010 ist er freiberuflich tätig.

Johannes Matthias Michel (Jahrgang 1962) wuchs in Gaienhofen (Badense) auf. Dem Abitur folgte ein Klavierstudium in Basel, daran

schloss sich das Studium der Kirchenmusik in Heidelberg und für kurze Zeit in Frankfurt mit dem Abschluss der A-Prüfung 1988 an. Bis 1992 nahm er das Studium in der Solistenklasse Orgel an der Musikhochschule Stuttgart bei Professor Dr. Ludger Lohmann auf, mit dem Abschluss eines Solistenexamens. Seit Januar 1999 ist er Kirchenmusikdirektor an der Christuskirche Mannheim, Bezirkskantor für Mannheim und stellvertretender Landeskirchenmusikdirektor für die Evangelische Landeskirche in Baden. Er unterrichtet zudem an der Hochschule für Kirchenmusik in Heidelberg künstlerisches und liturgisches Orgelspiel und an der staatlichen Hochschule für Musik in Mannheim. 2012 wurde er zum Professor ernannt.

Das Konzert wird durch ein Stipendium des Ministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg gefördert. Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird um eine Spende zur Kostendeckung gebeten. Es gilt die 3-G-Regel. **zg**



Lorenzo Bastida BILD: EMI GTA



Cornelia Winter BILD: KERSTIN SCHMID



Christoph Wittmann BILD: LUCAS ADRIAN



Johannes Michel BILD: JOHANNES OTTO