

„Depression Unplugged“

Mit Musik gegen das Stigma psychischer Krankheiten

VON FRANCESCA RENKEN

Bremervörde. Die Auftaktveranstaltung der Konzertreihe „Zwischen den Stühlen“ am vergangenen Wochenende war ein voller Erfolg. Sängerin Marie-Luise Gunst brachte mit der Vorstellung ihres Albums „Depression Unplugged“ eine tiefe Spannung und Intimität auf die Bremervörder Kulturbühne.

„Ich stehe heute nicht nur als Musikerin auf der Bühne, sondern auch als Betroffene“, gab Gunst zu Beginn des Konzertes offen zu. Das eingespielte Team mit Pianist Jörg Mischke und Gitarrist Johannes Feige brachte Gunst Erfahrungen mit der psychischen Erkrankung Depression ganz nah an das Publikum. Für viele Betroffene im Publikum war es eine Erleichterung, ihre eigenen Gefühle so bildhaft beschrieben zu hören. Für die Nicht-Betroffenen war es eine Möglichkeit, sich ein Bild von der Krankheit zu machen und was mir ihr einhergeht. Nämlich nicht bloß eine tiefe Traurigkeit und Antriebslosigkeit, sondern, wie Gunst mit ihren Songs „5, 6, 7, 8samkeit“ und „Neue Saiten“ verständlich machte, eine ständige Frage nach dem Sinn, dem eigenen Selbstwert und der Sehnsucht, endlich wieder etwas zu spüren.



„Ich stehe heute nicht nur als Musikerin auf der Bühne, sondern auch als Betroffene“, gab Gunst zu Beginn des Konzertes offen zu. Foto: fr

Im Kontrast zu ihrer gefühlvollen Musik gab Gunst zwischen den Liedern auf humorvolle Weise ihre eigenen Erfahrungen kund. Ihr Leben mit der Depression „als Mitbewohnerin“, die ihr nachts auf die Schulter tippte und sie mit existenziellen Fragen wachhielt, der alles zu positiv war und die bevorzugte, die Vorhänge zugezogen zu lassen. Auch über ihre Erfahrungen mit Medikation gegen Depression und ihrer Therapie sprach Gunst

ganz offen, um dem Stigma psychischer Erkrankungen entgegenzuwirken. Zum Ende des Abends wurden die Texte ihrer Songs hoffnungsvoller. Mit „Der Akzeptanz“, „Ade, Depression“ und „Verstrickt ins Leben“ sang sie darüber, wie sie sich von ihrer Krankheit verabschiedete und durch neue Leidenschaften wie die Musik oder das Stricken zurück ins Leben fand und neuen Mut fasste, glücklich durch ihr Leben zu gehen. Gunst und

ihre Band wurden durch einen tosenden Applaus verabschiedet und gaben noch eine Zugabe, bei der die Stimmung so ausgelassen war, dass Feige bei seinem Gitarrensolo sogar eine seiner Saiten riss. Auch nach dem Konzert stand Gunst für die Gäste noch zur Verfügung, um ganz auf Augenhöhe Gespräche zu führen und nahm sich die Zeit Fragen zu ihrer Krankheit und persönlichen Erfahrungen zu beantworten.

Dorfgemeinschaftsabend

Ebersdorf feiert am 9. November

Ebersdorf (eb). Am Samstag, 9. November, um 19.30 Uhr, wird in Ebersdorf im Ebersdorfer Hof der Dorfgemeinschaftsabend mit einem bunten Programm gefeiert.

Nach der Begrüßung durch den Bürgermeister stehen viele tolle Beiträge auf dem Programm. Die Tanzmäuse vom TSV werden einen Tanz präsentieren. Der Chor „con brio“ sowie die Theatergruppe mit dem Sketch

„Ik oder Se“ werden die Gäste begeistern. Auch die Viertklässler der Grundschule sowie die Plattdeutsch AG tragen sicherlich zu einem gelungenen Abend bei. Nach den Ehrungen wird das Theaterstück „De spanische Dackel“ die Lachmuskeln strapazieren. Durch das Programm an diesem Abend führt Jürgen Lührs. Es sind alle Ebersdorfer und Neuebersdorfer sowie alle Interessierten herzlich eingeladen.

Kino im Kornspeicher

Nieder Ochtenhausen (eb). Das Kino im Kornspeicher zeigt am Donnerstag, 14. November, und am Freitag, 15. November, jeweils um 19.30 Uhr ein oskarnomisiertes Roadmovie durch den rassistischen Süden der USA.

Tony ist gerade arbeitslos, sein Nachtclub wird renoviert. Da kommt ihm das Angebot, als Fahrer für den Klassikpianisten Don Shirley zu arbeiten, gerade recht. Alles kein Problem, aber es ist das Jahr 1962 - wäre Shirley nicht Afroamerikaner und ginge die Reise nicht in den tiefsten Süden der USA. Ausgestattet mit einem Reiseführer, der farbigen Amerikanern helfen soll, sich halbwegs sicher

durch den rassistischen Süden zu bewegen, werden sie nicht nur Zeuge, sondern erleben auf ihrer Tour auch persönlich die erschreckende Ungerechtigkeit Amerikas. Der sich vornehm gebende, gebildete Snob und der ungehobelte Mordskerl müssen sich erst zusammenraufen. Aus dem Erkenntnis der Talente des anderen und seines Wesens entwickeln sich Freundschaft und Verständnis füreinander, die ihr Leben verändern. Einlass zum kino im Kornspeicher ist eine Stunde vor Beginn. Anmeldung erforderlich unter 04761/5708 und unter www.kino-im-kornspeicher.de. Hier findet man auch weiterführende Informationen.

AUTO, MOTOR & VERKEHR

Power für frostige Tage

Mit Batteriecheck auf Nummer sicher gehen

(djd). Die Temperaturen fallen - und die Zahl der Fahrzeugpannen steigt sprunghaft in die Höhe. In den Wintermonaten haben Pannendienste und Werkstätten besonders häufig mit liegengelassenen Autos zu tun. Der Spitzenreiter in der ADAC-Pannestatistik, und das seit Jahren schon, ist die Fahrzeugbatterie: Sie ist für vier von zehn Defekten verantwortlich, so die Auswertung des Automobilclubs für das Jahr 2018.

Energiespeicher, die ohnehin schon etwas altersschwach geworden sind, versagen bei Frosttemperaturen häufig endgültig ihren Dienst. Den damit verbundenen Ärger könnten sich Autofahrer ersparen, wenn sie rechtzeitig etwas Zeit in die Wartung investieren.

Rechtzeitig zum Wintercheck in die Werkstatt

Aus gutem Grund bieten viele Fachwerkstätten vor Ort jetzt einen Wintercheck zum güns-

tigen Paketpreis an. Bei einem prüfenden Blick unter die Motorhaube kann der Fachmann frühzeitig drohende Defekte erkennen und für Abhilfe sorgen - bevor es zur zeitraubenden Panne kommt. Auch der Experte empfiehlt, den Wintercheck in der Werkstatt zu nutzen: „Wichtig ist eine regelmäßige Wartung der Batterie, etwa ein- bis zweimal pro Jahr. Vor allem zur Frostperiode sollte man überprüfen lassen, ob die Batterie noch leistungsstark genug ist - oder sie bei Bedarf erneuern lassen.“ Autofahrer können selbst dazu beitragen, die Lebensdauer des Energiespeichers zu erhöhen - mit einer entsprechend angepassten, batteriechonenden Fahrweise. So sollte man beim Kaltstart des Motors alle weiteren Verbraucher wie Lüftung, Radio und Co. ausgeschaltet lassen und zum Zünden stets die Kupplung durchtreten. Häufig sorgt allerdings auch eine sogenannte Tiefentladung für Ärger. Ein Kurzschluss in der elektrischen Anlage kann eben-

so dazu führen wie eine vergessene Fahrzeugbeleuchtung, ein defekter Generator oder Fehler im Steuergerät. Mitunter liegen die Ursachen für einen Batterieschaden tiefer. Die Diagnose in der Werkstatt geht dem auf den Grund.

Auch für längere Strecken gut gerüstet

Besonders empfehlenswert ist ein Werkstatttermin vor längeren Fahrten, etwa in den Winterurlaub. Um unterwegs für alle Fälle vorbereitet zu sein, sollte man praktische Helfer im Kofferraum mitnehmen. Kompakte Ladegeräte geben Fahrzeugbatterien auch unterwegs neue Energie. Einen wichtigen Hinweis noch für alle, die ein Auto mit Start-Stopp-Automatik besitzen: Der Batterietausch gehört hier in jedem Fall in Profihände: Nur der passende Batterietyp, professionell gewechselt, stellt sicher, dass das Start-Stopp-System einwandfrei funktioniert.



Kraftlos nach einer frostigen Nacht: Im Winter häuft sich wieder die Zahl der Batteriepannen. Mit einem Proficheck in der Werkstatt können Autofahrer vorbeugen. Foto: djd/Robert Bosch GmbH/Gett



STOLZ WIE NEU.

MINI GEBRAUCHTWAGEN NEXT.

Sorgfältige Kontrollen und umfangreiche Leistungen sorgen dafür, dass Ihr MINI Sie lange begeistern wird.

24 24 MONATE MINI GEBRAUCHTWAGEN NEXT GARANTIE*.

360° 360°-FAHRZEUG-CHECK.

* Ihr MINI Partner gewährt Ihnen über die gesetzlichen Mängelrechte hinaus eine MINI Gebrauchtwagen NEXT Garantie. Nähere Informationen zur Garantie erhalten Sie von Ihrem MINI Partner oder unter www.mini.de/next

Gebrauchtwagentage bei MINI BRINKMANN in Grasberg.

500,- EUR Tankgutschein für alle MINI GEBRAUCHTWAGEN NEXT die vom 30.10.2019 - 04.11.2019 bei uns gekauft werden.

MINI GEBRAUCHTWAGEN NEXT. ZU ATTRAKTIVEN KUNDENKONDITIONEN LEASEN ODER KAUFEN

Finden Sie Ihren Traumwagen und profitieren Sie von unseren attraktiven Leasing- und Finanzierungsangeboten. Entdecken Sie jetzt unsere große Online-Auswahl an MINI GEBRAUCHTWAGEN NEXT.

MINI One Clubman

75 kW/102 PS, Moonwalk Grey metallic, JCW-Lederlenkrad, Sportsitze, Komfortzugang, LED-Scheinwerfer, Park Distance Control, Ausstattungspaket Chili, Sitzheizung

Kilometerleistung: 5.700 km
ehem. UPE: 31.000,00 EUR
Erstzulassung: 30.05.2018
Angebotpreis: 19.270,00 EUR

MINI One Clubman

75 kW/102 PS, Moonwalk Grey metallic, Ausstattung Pepper, MINI-Navigationssystem, Komfortzugang, LED-Scheinwerfer, Park Distance Control, Klimaautomatik, Automatik-Getriebe, Sportsitze, MINI Head-Up-Display, Geschwindigkeitsregelung, Sitzheizung

Kilometerleistung: 6.300 km
ehem. UPE: 32.930,00 EUR
Erstzulassung: 31.08.2018
Angebotpreis: 22.840,00 EUR

MINI Cooper D Hatch

85 kW/115 PS, Electric Blue metallic, Ausstattung Pepper, Sport-Lederlenkrad, Geschwindigkeitsregelung, Klimaautomatik, Automatik-Getriebe, Multifunktion für Lenkrad, Sitzheizung

Kilometerleistung: 8.000 km
ehem. UPE: 26.800,00 EUR
Erstzulassung: 09.04.2018
Angebotpreis: 18.850,00 EUR

MINI Cooper Countryman

100 kW/136 PS, Midnight Black metallic, Sport-Lederlenkrad, Sportsitze, MINI-Navigationssystem, Panorama-Glasdach, Parkassistent, LED-Scheinwerfer, Klimaautomatik, Ausstattungspaket Chili, Komfortzugang, Sitzheizung

Kilometerleistung: 21.000 km
ehem. UPE: 39.340,00 EUR
Erstzulassung: 26.11.2018
Angebotpreis: 25.730,00 EUR

MINI BRINKMANN

IHR PARTNER IN ZEVEN UND GRASBERG.

Südring 1, 27404 Zeven
Tel. 04281 9591-0
MINI Verkauf/MINI Service

Wörpedorfer Str. 16, 28879 Grasberg
Tel. 04208 9176-0
MINI Service

www.MINI-BRINKMANN.de

