

STEIRERIN DES TAGES

In jedem Tag Gutes sehen

Melanie Schmid (26) möchte mit ihrem Buch *Angehörigen von psychisch Erkrankten helfen und Mut machen*.

Von Anna Stockhammer

„Ich habe sehr lange viel falsch gemacht“, stellt Melanie Schmid fest. Die 26-Jährige hat in ihrem Leben schon einiges durchgemacht. Ihre Mutter litt an Depressionen, einer bipolaren Störung, an Magersucht, an Bulimie und sie war alkoholabhängig. „Ich habe viel Zeit mit mir selbst verbracht, war in einem Loch, bin tagelang im Bett gelegen und habe mich teilweise so benommen wie meine Mutter“, erzählt Schmid. Zwei Mal hat sie die Schule abgebrochen, zuerst die Hauptschule, dann die Abendschule.

Erst mit der Zeit lernte die gebürtige Grazerin, mit der Situation zurechtzukommen und aus alltäglichen Kleinigkeiten Positives zu schöpfen. Um Angehörige zu unterstützen, die dasselbe durchmachen wie sie damals, hat Schmid ihre Erfahrungen in einem Buch festgehalten, das kürzlich erschienen ist. „Ich war immer allein und vielen anderen geht es sicher auch

so“, erklärt Schmid ihren Ansporn. „Ich glaube fest daran, dass man trotz allem glücklich sein kann. Ich möchte mit dem Buch helfen, das sehe ich als meine Aufgabe.“

Der Titel des Buches lautet „Du bist genug“. Schmid schildert darin ihre Erfahrungen und vor allem ihre Gefühlswelt. „Schuld, Angst, Trauer, Wut – für all solche Gefühle will ich Bewusstsein schaffen“, sagt Schmid. Eingeflochten sind kleine Übungen für den Alltag, die Schmid damals geholfen haben.

Bei der Wutübung zum Beispiel soll man an einen Ort gehen, an dem man problemlos laut sein kann, und dann schreit man seine ganzen Emotionen heraus. „Das hilft wirklich. Wenn man immer nur zurücksteckt, aus Angst, der psychisch erkrankten Person zu schaden, dann ist man irgendwann einfach voll und wird selber krank“, erklärt Schmid.

In Coronazeiten ist das The-

ma psychische Belastung wichtiger denn je. „Man kann nirgendwo mehr hin und sich mit überhaupt nichts ablenken“, beschreibt Schmid. Allen Betroffenen rät sie, so viel wie möglich mit anderen zu reden, nichts zu verschweigen und ehrlich zu antworten auf die Frage, wie es geht. „Ich habe gedacht, ich muss da allein durch, dabei muss man die Menschen an sich heranlassen. Gemeinsam trägt man eine Last schon besser als allein.“

Seit zwei Jahren lebt die gebürtige Steirerin in Erding in Bayern. Der Liebe wegen ist sie dort hingezogen. Das Schreiben helfe ihr, sich mit ihrer Vergangenheit auseinanderzusetzen und Dinge aufzuarbeiten, sagt sie. Neben „Du bist genug“ hat die 26-Jährige auch eine Art Tagebuch mit dem Titel „Glücks-Bringer“ entworfen, das Betroffenen dabei helfen soll, in jedem Tag die guten Dinge zu sehen und sie niederzuschreiben.



Zur Person

Melanie Schmid, geb. 1994 in Graz, arbeitete nach ihrem Schulabbruch zunächst in Graz als Teamleiterin. Der Liebe wegen zog sie vor zwei Jahren nach Erding in Bayern. Dort arbeitete sie als Sachbearbeiterin, bevor sie sich entschloss, ihre ganze Aufmerksamkeit ihrem Buch zu widmen. Infos unter: melanie-schmid.de KK



Von Veronika Höflechner

Mit Spannung wurde am gestrigen zweiten Verhandlungstag zwischen Planai-Bahnen und der Gemeinde Ramsau am Bezirksgericht Schladming die Aussage des Ramsauer Altbürgermeisters Helmut Schrempf erwartet. Er verhandelte 2002 mit dem damaligen Planai-Chef Albert Baier eine Mautpauschale von 140.000 Euro für die Dachsteinstraße. Sie wird vom jetzigen Bürgermeister Ernst Fischbacher als „Trinkgeld“ gesehen. Schrempf habe dafür keinen Gemeinderatsbeschluss erwirkt, was den Vertrag mit den Planai-Bahnen ungültig mache. Die Gemeinde hat diesen deshalb nun gekündigt und fordert eine „frequenzabhängige Abrechnung“.

Planai-Chef Georg Bliem betonte mehrmals: „Es wurden keine Fehler gemacht.“ Das Gericht versuchte nun zu klären,