

Neues Zentrum für Körper Geist und Seele

„Zeit ist Geld“, soll Benjamin Franklin, einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten, einem jungen Geschäftsmann einst auseinandergesetzt haben. Rund 250 Jahre später ist seine Betrachtung zum Leitsatz unserer Wirtschaft geworden. Ein Zufall ist es daher nicht, dass Hektik und Zeitnot oft unseren Alltag bestimmen. Die jüngst eröffnete „Mühlensinsel“ in der Oberurseler Krebasmühle möchte stressgeplagten Menschen Wege zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit weisen. Ein lobenswertes Projekt, denn die Kosten für unseren rastlosen Lebenswandel sind hoch. Nicht nur auf individueller Ebene – auch aus volkswirtschaftlicher Sicht.

Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt Schätzungen zufolge ein Mal im Leben an einer Depression. Akut von der Krankheit betroffen sind in Deutschland derzeit etwa vier Millionen Menschen. Tendenz: steigend. Die Ursachen für das häufig nicht angemessen behandelte Leiden, das nach Einschätzung

der Weltgesundheitsorganisation innerhalb der nächsten zwanzig Jahre weltweit zur am meisten verbreiteten Krankheit werden wird, sind vielfältig. Genetische, neurobiologische und psychosoziale Faktoren spielen bei der Entstehung von Depressionen eine Rolle. Generell aber gilt: Chronischer Stress begünstigt den Ausbruch der Krankheit.

Im Umkehrschluss würde dies bedeuten, dass Ruhe und Gelassenheit im Alltag das Risiko, an einer Depression zu erkranken, vermindern. Eine These, die ebenso konventionell wie einleuchtend ist. Von Bedeutung ist sie auch deshalb, weil Depressionen häufig nicht diagnostiziert und somit nicht adäquat therapiert werden. Viele Kranke bleiben so auf sich allein gestellt. Hinzu kommt, dass depressive Störungen in ihrem Verlauf sehr unterschiedlich sind, und dass auch Menschen, die nicht von einer akuten Depression betroffen sind, unter depressiven Verstimmungen leiden können. Fazit: Stressreduktion lohnt sich immer.

Die Seminarleiter und Therapeuten der Mühlensinsel verstehen ihre Kurse dementsprechend als Anregung

Reif für die Insel

und Unterstützung für Menschen, die lernen möchten, mit Stress und anderen Belastungen konstruktiver umzugehen und ihre eigenen Stärken auszuschöpfen. „Vielen Menschen fällt es schwer, sich zu entspannen, und eine Work-Life-Balance zu finden, die ihnen gut tut“, erläutert Petra Huber, die das Konzept der Mühlensinsel mitentwickelt hat.

Anzeichen dafür, dass Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht geraten seien, würden häufig ignoriert. „Oft reagieren wir erst dann, wenn der Körper Warnsignale sendet oder seinen Dienst verweigert.“

Yoga und Pilates, Reiki und Shiatsu, Meditationsabende und Entspannungstraining, aber auch Ernährungsberatung, Psychotherapie und persönliches Coaching bietet das Mühlensinsel-Team aus derzeit zwölf Kursleitern an. Neben Gruppenveranstaltungen, die in den beiden größeren Räumen des frisch ausgebauten „Zentrums für Körper, Geist und Seele“ stattfinden, werden auch Einzelbehandlungen und -beratungen vorgenommen.

Ob astrologische Seminare oder Kinderyoga, Karriereberatung oder Energiearbeit auf der Grundlage traditioneller japanischer Heilkunde – die Mühlensinsel will für unterschiedliche Ansätze offen sein. „Gemeinsam soll den Veranstaltungen sein, dass sie Körper und Geist gut tun und den Teilnehmern helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen“, erklärt Petra Huber. Eine geschlossene Gesellschaft ist die Mühlensinsel, ein Projekt des gemeinnützigen Vereines „Hilfe zur Selbsthilfe“, nicht. „Weitere Berater und Therapeuten sind herzlich willkommen.“

Die Räume der Mühlensinsel können zudem von Unternehmen und anderen externen Anbietern von Workshops oder Tagungen angemietet werden. Für

eine entsprechende Bestuhlung und Ausstattung der lichten, 54 und 45 m² großen Räume, die mit Eichenparkett ausgelegt sind, haben Karl Bergmann und seine Mitstreiter vom Verein „Hilfe zur Selbsthilfe“ gesorgt. Als Eigentümer der Räumlichkeiten, die ehemals als Mehlboden, später als Waldorfschule und zuletzt als Ausstellungsfläche für Klaviere dienten, hatte der 1978 gegründete Trägerverein der Krebasmühle im letzten Frühjahr eine „Zukunftswerkstatt“ organisiert, um über neue Impulse und Nutzungen zu beraten. Die Idee, ein Gesundheits- und Veranstaltungszentrum aufzubauen, entstand. Im vergangenen Sommer dann wurden die Räume behindertengerecht um- und ausgebaut.



Foto: Silke Roth.

Neben den drei Seminarräumen umfasst die Mühlensinsel eine Teeküche, zwei Umkleieräume mit Oberlichtern, ein Foyer sowie Toiletten. Gebucht werden können die Räume täglich von 9.00 bis 23.00 Uhr. Besonders erfreulich: Gutes Essen ist nicht weit. Da die Mühlensinsel über dem Bio-Restaurant „Die Linse“ liegt, steht für Seminare und Tagungen auf Wunsch ein Catering-Service bereit. Dass die angebotenen Speisen nicht nur lecker, sondern auch gesund sind, versteht sich in der Krebasmühle von selbst. ■

→ Nähere Informationen zur Mühlensinsel sind im Internet unter www.krebasmuehle.de/Muehlensinsel/ erhältlich.



Großer Seminarraum



禪
指
庄

