



Wir trauern um Gerhard Schick, den Gründer der MASH und DASH

Anfang Juli ist Gerhard Schick ganz und für immer gegangen. MASH und DASH haben ihren Gründungsvater verloren. Wir trauern um Gerhard, der uns das Haus gebaut hat, in dem so viele Menschen ihren Weg aus ihren Ängsten gefunden haben, in dem sie gegenseitige Unterstützung, Hilfe, Zuspruch und Beistand erfahren haben in ihren Krisen und von Angst gezeichnetem Alltag. Wir trauern um einen außergewöhnlichen Menschen, der alle Höhen und Tiefen dieses Lebens durchschritten hat. Und wir sind zutiefst dankbar für alles, was Gerhard mit seiner Initiative vor drei Jahrzehnten geschaffen hat.

Gerhard Schick hat 1989 nach jahrelangem eigenem Kampf mit Panikattacken, mit Depression und Sucht nicht aufgegeben. Er hat einen letzten Strohalm gesucht, der ihn aus der Not herausholen sollte: Und er hat ihn gefunden. Ihm wurde irgendwann nach verschiedenen Klinikaufhalten klar: „Allein komme ich da nicht raus“. Deshalb suchte er nach Leidensgenossen, um mit ihnen zusammen gegen diese Krankheit zu kämpfen. Er gab eine Anzeige in dem Münchner Magazin BLATT auf, in dem er gleich Betroffene ansprach. Sie sollten sich bei ihm melden. Und sie meldeten sich. In seinem Apartment begann die erste Selbsthilfegruppe. Aus ihr wurde schon bald die Münchner Angstselbsthilfe, die er im Jahr 1990 mit sieben Gründungsmitgliedern dann auch formal aus der Taufe hob und zum eingetragenen gemeinnützigen Verein machte. Man muss sich vergegenwärtigen: In den 80er Jahren gab es offiziell das Krankheitsbild Angststörung noch gar nicht. In dieser Zeit löste das Wort Angststörung Unverständnis aus und nicht selten hörte man: „Reiß Dich halt zusammen, das wird schon wieder“. Es war auch eine Zeit, in der Selbsthilfe von der professionellen Medizin noch belächelt und von den Krankenkassen gar als wertlos abgetan wurde.

Das alles brachte Gerhard nicht von seiner Überzeugung ab, ganz im Gegenteil. Er ging seinen Weg mit voller Tatkraft und vielen kleinen Schritten, aber immer das Ziel im Auge - anfangs weitgehend allein, später kamen dann einige enge Freunde dazu. Er war bereit, dicke Bretter zu bohren.

Gerhard war sehr früh bewusst, dass wirksame Angstselbsthilfe Qualitätsstandards braucht. Er baute ein Netz von Gruppenleitern auf, die gut vorbereitet wurden auf ihre Aufgabe. Regelmäßige Treffen mit Supervision und auch Einzelgesprächen sicherten die Qualität. Er suchte den Kontakt mit dem Gesundheitsreferat der Stadt München, das die MASH am Anfang mit noch bescheidenen Mitteln förderte, bis sie 1999 in die Regelförderung kam. Er sprach mit den Krankenkassen allen voran der AOK, in dessen damaligen Münchner Chef er einen Unterstützer fand. Er sprach mit Psychotherapeuten und Wissenschaftlern, die ihn in der Bedeutung der Selbsthilfe für die Behandlung von Angstpatienten stützten. Er gewann einige von ihnen für einen wissenschaftlichen Beirat. Er gründete mit vielen finanziellen Raffinessen die Deutsche Angstzeitung (DAZ), die 25 Jahre erschien und durch die es gelang, wissenschaftliche Beiträge und Erfahrungen aus der Praxis miteinander zu verbinden. Er führte regelmäßige Klausursitzungen mit Vorstand, Mitarbeitern und Gruppenleitern durch.

Der Erfolg all seiner Tätigkeiten bestätigt in vollem Umfang seinen Denkansatz: Angstselbsthilfe ist das fehlende Glied in der Betreuung von Angststörungen betroffener Menschen, weil sie die Grundlage schafft für den Weg aus der Krankheit: Sie gibt Gemeinschaft gleich Betroffener, die im geschützten Raum miteinander sprechen und an ihrer Situation arbeiten können. Jede und jeder von uns weiß, was es bedeutet, nicht mehr mit seiner Angst allein zu sein.

In bis zu 22 Gruppen trafen und treffen sich bei MASH Betroffene mit den unterschiedlichsten beruflichen Hintergründen, Alt und Jung, Frauen und Männer ... „ein bunter Haufen“ ... könnte man sagen oder auch ein Querschnitt der Gesellschaft. 2015 kamen Gruppen für Betroffene von Depression hinzu.

Gerhard kannte fast alle Betroffenen in den Gruppen, er kümmerte sich um sie persönlich. Aber darüber hinaus kämpfte er unbeirrt und ohne Pause für die Anerkennung der Angstselbsthilfe im professionellen medizinischen Bereich und bei den Krankenkassen ebenso wie für die Anerkennung von Angststörungen als Krankheit. Gerhard war Vorkämpfer. Und so blieb es auch nicht aus, dass man bundesweit auf MASH aufmerksam wurde. Der Aufbau eines deutschlandweiten Netzes von Angstselbsthilfeeinrichtungen war Gerhard ein besonderes Anliegen, zu dem er mit der Deutschen Angstzeitschrift (DAZ), der Gründung der Deutschen Angst-Hilfe (DASH) und zahlreichen bundesweiten Veranstaltungen und öffentlichen Auftritten die Grundlagen geschaffen hat.

Die MASH wurde größer und größer, die Anforderungen stiegen ständig, die dauernde Sorge um die finanzielle Absicherung raubten den Schlaf, die Führung des ehren- und hauptamtlichen Personals forderte viel Fingerspitzengefühl und mancher Konflikt belastete über den Alltag hinaus. Die Verwaltungsaufgaben wurden mit den zusätzlichen Projekten immer komplexer.

Man sagt: „Wer für etwas besonders brennt, kann auch verbrennen.“ Ja und Gerhard brannte mit Haut und Haar für „seine MASH“ ... 2014 musste er aus gesundheitlichen Gründen ausscheiden. Ein sehr schwerer Weg für ihn und auch für uns, für die er doch immer Vorbild war. Wir haben Gerhard danach aus den Augen, aber nie aus dem Herzen verloren. Auch wenn es in den letzten Jahren nicht gelungen ist, die Verbindung mit ihm wieder aufzunehmen: Gerhard blieb und bleibt immer einer von uns - auch über seinen Tod hinaus.

Gerhard, Dein Name wird immer mit MASH, DASH und der deutschen Selbsthilfeszene verbunden sein. Tausende von Menschen verdanken Dir so viel. In ihnen, die wieder zurückkehren konnten in ein frohes, glückliches Leben auch dank einer Angstselbsthilfegruppe, lebst Du ein Stück weiter.

Wir danken Dir aus tiefstem Herzen und verneigen uns vor Deinem Lebenswerk. Und wir versprechen Dir, wir führen es in Deinem Sinne weiter.

*Vorstände und Mitarbeiter*innen sowie enge Wegbegleiter*innen Gerhards bei der Angst-Hilfe München e.V. (MASH) und der Deutschen Angst-Hilfe e.V.(DASH)*