

Ich bin Roland Weber. Nach einer schweren depressiven Phase, dem Erkennen und dem allmählichen Zulassen Hilfe anzunehmen bzw. zuzulassen, lernte ich auf einer Veranstaltung, im Rahmen der feierlichen Begehung der Stadt Mainz zu 20 Jahren Psychiatriereform, Franz-Josef Wagner kennen.

Er erzählte mir von der Ausbildung zum EXIN / Genesungsbegleiter, die mir eine Möglichkeit eröffnen könnte, mit Menschen die eine psychische Erkrankung auf Grund verschiedenster Lebensumstände durchleben, zu arbeiten und ihnen durch meine eigenen Erfahrungen helfend zur Seite zu stehen.

Ich entschied mich es zu wagen, doch der Anfang in mein neues Berufsleben, war ziemlich holprig. Ich fragte mich bald, ob das was ich tue wirklich das Richtige ist für mich und was das für Menschen sind, die diese Ausbildung ebenso machen wollten wie ich.

Zu dieser Zeit war ich noch arbeitslos gemeldet und bezog Harz 4 Geld. Niemand wollte die Kosten für die neue Ausbildung übernehmen, weder das Jobcenter, noch meine Rentenversicherung. Also musste ich noch mehr mit meinem Geld haushalten und davon auch die Fahrten zu den Seminarwochenenden und den dortigen Übernachtungen bezahlen, das war eine harte Zeit.

Um Geld zu sparen schlief ich zeitweise im Auto. Schließlich bekam ich Hilfe vom Verein durch eine Kostenreduzierung und konnte später auch bei EXIN Kollegen übernachten.

Das alles war ein wichtiger Lernprozess für mich. Meine persönliche Wertschätzung, Selbstliebe, das Erkennen meiner Fähigkeiten setzten langsam ein. Und ich fasste zum ersten Mal wieder Vertrauen in Menschen die ich vorher nicht gekannt hatte, die aber alle ein ähnliches Vorleben und Erfahrungen gemacht hatten wie ich. Ich blühte sozusagen auf.

So lernte ich, dass es noch richtig tolle Menschen auf der Welt gibt, die es so nicht in meinem Leben für Jahrzehnte gab, von denen ich lernte, wieder vertrauen zu können.

Nun zur Kunst.

Musiker /Instrumentalist war ich schon vor dem Ausbruch meiner Erkrankung 2013. Die Musik hat mich in meinen schlimmsten Stunden meines „Krankseins“ begleitet.

Einen besonderen Menschen mit einer tollen Persönlichkeit lernte ich 2013 kennen. Ich hatte jemanden zum gemeinsamen Musizieren gesucht und schließlich Andrea gefunden. Wir waren von Beginn an gleich auf einer Wellenlänge und harmonierten wunderbar miteinander auf der Bühne. Das Musik Duo Gesucht & Gefunden war geboren, zwei Stimmen und eine Gitarre.

Erst machten wir zusammen nur Musik, doch dann wurde aus Freundschaft Liebe und wir sind nun schon seit 2017 glücklich verheiratet. Meine Ehefrau Andrea hat mich in meinen schlimmsten Zeiten nicht immer verstehen können, obwohl sie es stets versucht hatte. Doch sie stand zu mir, motivierte und unterstützte mich, war immer für mich da.

Das Alles hat meine Musik beflügelt, ich konnte plötzlich ganz anders Gitarre spielen und singen als vor meinem Heilungsprozess, machte, traute mich, probierte aus. Wir schreiben

gemeinsam eigene Lieder mit aussagekräftigen Texten, in denen sich unsere Erfahrungen und Erlebnisse wiederfinden. Ich kann mit ihr zusammen mit unserer Musik Menschen begeistern und berühren, das bedeutet mir viel.

Ich arbeite jetzt im fünften Jahr, nach meiner Ausbildung zum EXIN-Genesungsbegleiter, in der Psychiatrie. Wenn man selbst betroffen ist, hat man einen anderen Blickwinkel auf die eigene Erkrankung. Mir hat meine diese gezeigt, dass man immer wieder neu anfangen kann, einem das Leben, wenn man sich darauf einlässt, noch vieles bieten, ermöglichen kann. Meine eigene Erfahrung mit einer psychischen Erkrankung, kann ich sehr gut in meine Arbeit einbringen.

Und oft nehme ich meine Gitarre und Notenblätter mit zu meiner Arbeitsstelle in der Psychiatrie. Dort mache ich dann einfach ein wenig Musik für die Bewohner, merke, wie positiv sie darauf reagieren, ich sie damit erreichen kann, sie mitsingen oder einfach nur mitklatschen, die Musik auf ihre ganz eigene Weise (er)leben.

Bleibt mir zu sagen, dass Kunst und Depression keine Widersprüche sind. Meine Kunst ist regelrecht explodiert und hat viel zu meiner Genesung beigetragen. Durch die Musik habe ich viele tolle Begegnungen gehabt, verschiedene Menschen kennengelernt. Ich konnte mich mit ihnen austauschen, von ihnen lernen, ihnen etwas von mir geben. Das alles waren und sind wertvolle Erfahrungen, die mein Leben bereichert haben und mich positiv in die Zukunft schauen lassen.

Geholfen haben mir/uns viele Menschen die ich/wir in meiner schlimmsten Zeit kennenlernen durften.

Es musste so sein.

Leider mussten wir Corona bedingt viele Konzerte absagen.

Aber es geht aufwärts.