



Psychosomatische Tagesklinik Martha–Maria bietet jetzt speziell  
Gruppen für Senioren

## Zurück ins Leben auch im Alter

Die Nachkriegsgeneration kommt ins Rentenalter – und damit brechen oft auch lang verdrängte traumatische Erfahrungen wieder auf. So wie bei Gudrun Osmann: Die heute 67-Jährige bekam vor zwei Jahren scheinbar plötzlich Bluthochdruckattacken. Eine körperliche Ursache war nicht zu finden, Hilfe erfuhr sie in der Psychosomatischen Tagesklinik Martha–Maria. Dort gibt es ab Februar auch eine eigene Therapiegruppe für Senioren.

NÜRNBERG – Die Angst kam aus dem Nichts: Gudrun Osmann, damals 65 Jahre alt, wurde regelrecht umgeworfen. Sie hatte viel zu hohen Blutdruck, das Herz raste. Doch der Kardiologe konnte keine körperliche Ursache finden. „Aber ich kenne mich ja schon ein wenig“, sagt die heute 67-Jährige und lacht. „Ich hatte ja schon in der Vergangenheit Probleme mit der Psyche, deshalb bin ich zum Hausarzt gegangen und der hat mich hierher geschickt.“

Hier, das ist die Psychosomatische Tagesklinik am Krankenhaus Martha–Maria in Nürnberg. Seit zehn Jahren finden dort Menschen mit den unterschiedlichsten Beschwerden Hilfe. Gegründet hat die Klinik der Psychiater, Neurologe und Theologe Dr. Bernd Deininger, ein bekannter Experte für psychische und psychosomatische Krankheiten. Mit seinem Team bietet er Einzel- und Gruppentherapien sowie Verhaltenstherapien und Entspannungsverfahren an. Ab Februar gibt es zusätzlich eine spezielle Gruppe für Menschen über 60. Damit ist die Einrichtung dann die größte Psychosomatische Tagesklinik in Bayern.

### „Das war ein Schock“

Für Gudrun Osmann war es selbstverständlich, dass sie sich Hilfe holte. In ihrer Familie gab es bereits psychische Krankheiten, zudem hatte die gebürtige Eisenacherin kurz nach der Wende eine einschneidende Krise zu bewältigen. „Ich habe ein Museum in Eisenach geleitet und erfuhr 2003, dass ich eine Stasi-Akte hatte“, erzählt sie. „Das war ein Schock!“ Osmann wurde entlassen – wusste aber, dass sie nicht für die Stasi gearbeitet hatte. „Es kam zu einem Prozess, dabei wurde offenbar, dass die Stasi meine Unterschrift gefälscht hatte und andere unglaubliche Dinge.“ Zwar sei sie wieder eingestellt worden, traumatisch war das Ganze dennoch. „Für mich war es sehr belastend, dass man der Stasi mehr geglaubt hat als mir.“

Die Akte, das erfuhr Osmann später, ging zurück auf das Jahr 1983. „Damals habe ich auf der Wartburg gearbeitet, das war ein großes Luther-Jahr, und die DDR versuchte, sich als weltoffen zu zeigen“. Die junge Frau durfte zwei Journalisten aus dem nicht-sozialistischen Ausland auf Luthers Spuren führen. „Danach hat die Stasi versucht, mich

zu verpflichten – ohne Erfolg. Ich habe nicht unterschrieben, so haben sie meine Unterschrift gefälscht."

Nach dem Prozess, der ganze sechs Monate gedauert hatte, ging Gudrun Osmann zum ersten Mal in eine Psychosomatische Klinik zur Kur und dann wieder zurück an ihren wunderbaren alten Arbeitsplatz. Aber es war nicht mehr wie früher. Kurz vor der Rente kamen die Angstattacken wieder, ein Klinikaufenthalt sorgte für Linderung. So richtig auf die Spur ihrer psychischen Probleme kam sie erst in der Psychosomatischen Tagesklinik Martha-Maria.

Hier sei ihr klar geworden, dass ihre Kindheit in einem Dorf im Zonenrandgebiet sehr belastend und drückend war. „Dort wurde man besonders überwacht. Meinen Vater, der dort Lehrer war, hat nicht zuletzt diese Situation in eine Depression getrieben, die dazu führte, dass er aus dem Schuldienst ausscheiden musste.“ Zudem hätten sich sowohl ein Onkel als auch ein Cousin das Leben genommen.

### **Aus dem Nichts**

Für die Krise vor zwei Jahren gab es allerdings keinen direkten Auslöser, erinnert sich Osmann. 2014 war sie mit ihrem Mann nach Lauf gezogen, weil die Tochter mit ihrer Familie dort lebt. „Es gab viele Dinge, die ich seit der Kindheit in mir verschlossen hatte“, erzählt Osmann, „vor allem die belastende Unfreiheit in der Sperrzone.“ Als dann die Bluthochdruckattacken kamen, suchte sie den Hausarzt auf. Der riet zur Therapie in Martha-Maria.

„Ich mag Gruppen und war schon immer sehr redefreudig“, sagte Osmann. Dennoch sei es ihr sehr schwer gefallen, Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen. Weil sie es gewohnt ist, offensiv mit Schwierigkeiten umzugehen, ging sie auch diese Krise an. Dabei sei vieles zutage getreten, erzählt sie. Und zwar konkret körperlich: So fühlte sich ihr linker Arm plötzlich an wie abgeschnitten – für die Linkshänderin dramatisch, aber verstehbar durch die enge Beziehung zum Vater, der aber seinerseits nie über seine traumatischen Kriegserlebnisse geredet hatte. „Seine ganze Familie ist 1945 bei einem Bombenangriff ums Leben gekommen. Er überlebte, weil er nicht zuhause war“, erzählt Osmann. „Ich kannte diese Seite meines Vaters nicht.“

### **Im Körper festgesetzt**

Die traumatischen Erfahrungen seien in ihrem Körper festgesessen und hätten sich über Bluthochdruck und Atemnot ihren Ausdruck gesucht. „Ich rate jedem, der solche Symptome hat, sich Hilfe zu suchen“, sagt Osmann. Ganz weg sei die Angst bei ihr nicht, aber sie habe in der Therapie Entspannungstechniken gelernt, die helfen, besser damit umzugehen. Zudem ist sie sehr aktiv: Im Ruhestand hat die 67-Jährige begonnen, als Hospizhelferin zu arbeiten. „Auch das lässt mich besser mit meinen eigenen Ängsten umgehen und ist sehr bereichernd.“ Zudem arbeitet sie in einem Theater mit und durfte auch schon auf der Bühne stehen. „Ich mag Gruppenerfahrungen: Einer ist auf den anderen angewiesen, damit etwas herauskommt, das Menschen erfreut – das ist im Theater wie in der Palliativarbeit so.“

Dass Martha-Maria ein christliches Krankenhaus ist, war für Osmann zuerst nicht von Bedeutung. „Aber je älter ich werde, desto mehr fehlt mir religiöse Erfahrung. Diese Lücke schließt sich langsam.“



**MARTHA  
MARIA**

Unternehmen  
Menschlichkeit



**MARTHA  
MARIA**

Unternehmen  
Menschlichkeit

## Information

Die **Psychosomatische Tagesklinik** am Krankenhaus Martha-Maria in Nürnberg nimmt Patienten ab 18 Jahren auf. Ab Februar gibt es eine spezielle Gruppe für Patienten ab 60 Jahren. Informationen erhalten Sie unter Telefon (0911) 959-1821, E-Mail: [MVZ.Psychosomatik.Nuernberg@Martha-Maria.de](mailto:MVZ.Psychosomatik.Nuernberg@Martha-Maria.de)

**Martha-Maria** ist ein selbstständiges Diakoniewerk in der Evangelisch-methodistischen Kirche, die zur Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen gehört, und Mitglied im Diakonischen Werk. Zu Martha-Maria gehören Krankenhäuser, Berufsfachschulen für Krankenpflege, Seniorenzentren und Erholungseinrichtungen mit mehr als 4.000 Mitarbeitenden in Bayern, Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt.

## Pressekontakt:

Volker Kiemle, Referent für Öffentlichkeitsarbeit  
Diakoniewerk Martha-Maria, Stadenstraße 60, 90491 Nürnberg  
Telefon (0911) 959-1027, E-Mail: [Oeffentlichkeitsarbeit@Martha-Maria.de](mailto:Oeffentlichkeitsarbeit@Martha-Maria.de)