

Kreativ zurück ins Leben

Andrea Brendel hat ihre Erfahrungen mit chronischen Depressionen in einem Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige niedergeschrieben. Er soll Mut machen. *Von Kristina Schmidl*

Diese Tage, die sich so dunkel und schwer anfühlen, dass sie nur mit Mühe die Kraft findet, morgens aufzustehen, kennt Andrea Brendel zur Genüge. Sie leidet seit Jahren an chronischen Depressionen. Derzeit fühlt sie sich stabil. Wie sie es geschafft hat, große Seelentiefs in kleinen Schritten zu bewältigen, hat die Wiblingerin in „Dunkelgrau ist auch eine Farbe“ aufgeschrieben. Ein Begleitbuch für Betroffene und deren Angehörige, das im Selbstverlag erschienen ist. Die Autorin erläutert in dem Büchlein, was ihr aus der Verzweiflung geholfen hat, als scheinbar nichts mehr ging. Auf die Idee gebracht, ihre Einsichten, gepaart mit warmerherzigen Impulsen, in Buchform zu teilen, haben Andrea Brendel ihre Therapeutin und eine Freundin, mit der sie in einer Selbsthilfegruppe Austausch pflegt. Kreativ ist die 65-Jährige zwar schon ihr ganzes Leben, doch ein Buch hatte sie zuvor noch nie verfasst. Aber da sie seit 2014 wegen ihrer Erkrankung nicht mehr arbeiten kann, hat sie viel Zeit zum Malen, Stricken, Weben, Häkeln und eben auch zum Schreiben. Also begann sie im Februar 2025 an ihrem Ratgeber zu arbeiten und ihn liebevoll mit eigenen Zeichnungen, Gemälden und Collagen zu illustrieren. Auch den Buchsatz und das Cover hat sie selbst gemacht. Letzteres ziert ein Foto von zartrosa Mittagsblumen. Denn auch Fotografieren, insbesondere in der Natur, zählt zu Andrea Brendels Leidenschaften. Gelernt hat sie es in Kursen an der Ulmer Volkshochschule. Der Titel stand für sie von Anfang an fest. Er soll ausdrücken, dass Menschen mit chronischen



FOTO: KRISTINA SCHMIDL

Malen und Schreiben tut Andrea Brendel gut. Seit mehr als zehn Jahren erlebt sie immer wieder depressive Episoden.

Die Autorin und ihr Buch

Andrea Brendels Ratgeber „Dunkelgrau ist auch eine Farbe“ ist unter ISBN-13: 9783696389420 bestellbar. Die Buchhandlung Aegis hat etliche Exemplare vorrätig. Weitere Infos über die Autorin gibt es unter andrea-brendel.de

Schließlich nahm Andrea Brendel an einem Programm für chronisch depressive Menschen an der Ludwig-Maximilian-Universität in München teil. Der Therapieansatz nennt sich „Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy“ (CBASP) und hat geholfen. Um ihre lähmenden Morgentiefs zu überwinden, startet sie seitdem mit einem simplen Ritual in den Tag, der ihr hilft, ins

Gedanken ordnen mit „Morgenseiten“.

Tun zu kommen: Nach der morgendlichen Laufrunde mit ihrer Mischlingshündin nimmt sie sich eine halbe Stunde Zeit, um handschriftlich ihre „Morgenseiten“ zu verfassen. Jeden Tag drei Seiten mit allem, was ihr gerade durch den Kopf geht. „Das entlastet“, erläutert sie, „ich werde klarer und strukturierter.“ Außerdem helfen ihr Soul-Collagen. Dafür schneidet sie Bilder aus Büchern, Zeitschriften und Kalendern aus, die sie ansprechen, und setzt sie zu eigenen kleinen Kunstwerken zusammen. Auch in Acrylgemälden verleiht sie ihrem Befinden selbstwirksam Ausdruck: „Kreativität gibt mir Kraft.“

In ihrem Buch thematisiert sie schwere Themen wie die Verzweiflung und die Hilflosigkeit Betroffener angesichts ihres seelischen Schmerzes. Aber sie tut es mit einer gewissen Leichtigkeit. Denn sie will anderen Menschen Mut machen, durch die Krankheit hindurchzugehen. Wichtig sei es aber, sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen, weiß sie aus eigenem Erleben.

Termine

Musikalische Lesung

„Am Abend, wenn die Glocken Frieden läuten“ ist ein musikalisch-literarischer Abend überschrieben, den Silke Knäpper, Ulrich Mehling und Bernd Weltin (Rezitation) mit Rita Nakad (Violine) am Freitag, 19 Uhr, in der Neu-Ulmer Petruskirche gestalten. Vorgetragen werden neben Musikstücken Gedichte und kurze Prosatexte, unter anderem von Hilde Domin, Navid Kermani, Thomas Tranströmer, Joseph von Eichendorff. Eintritt frei.

Bluegrass in Illerberg

Die Illertal Cowboys veranstalten am Freitag, 20 Uhr, im alten Sportheim Illerberg ein Wohnzimmerkonzert Bluedust. Die Bluegrass-Band kommt aus Italien.

Neue Schau am Saumarkt

„WeBlingBling“ heißt eine Ausstellung der in Wiblingen aufgewachsenen Künstlerinnen Joséphine Sagna und Wendoly Monteiro da Costa, die am Freitag, 19 Uhr, mit einer Vernissage in der Galerie am Saumarkt eröffnet wird. Die beiden Frauen nehmen gesellschaftliche Erfahrungen zum Ausgangspunkt und übersetzen sie in eigenständige Bildsprachen. Geöffnet bis 17. Oktober Mi-Fr 10-12 und 14-18 Uhr sowie Sa 10-12 Uhr.

Lesung mit Helmuth Boeger

Der Ulmer Autor Helmuth Boeger liest am Freitag, 20 Uhr, in der Kunstzone Pfuhl aus seinem neuen Roman „Die Geschichte der Anna de Breuil“. Darin erzählt er die fiktive Vorgeschichte von Milady de Winter aus Alexandre Dumas' Klassiker „Die drei Musketeiere“ von ihrer Kindheit im Söflinger Klarissenkloster bis zum Frühling 1925, in dem D'Arztagnan zum ersten Mal nach Paris aufbricht. Boeger erzählt in seinem Roman die Coming-of-Age-Geschichte einer künftigen Antiheldin.

DONNERSTAG, 17. SEPTEMBER 2026

ARD	ZDF	SWR	RTL	PRO 7	SAT 1	VOX
10.45 Meister des Alltags 11.15 Gefragt – Gejagt 12.00 Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 HD Tagesschau 16.10 HD Elefant, Tiger & Co. 17.00 HD Tagesschau 17.15 HD Brisant 18.00 Gefragt – Gejagt 18.50 HD WaPo Duisburg 19.45 HD Wissen vor acht – Mensch 19.50 HD Wetter 19.55 HD Wirtschaft	5.30 Morgenmagazin 9.00 heute Xpress 9.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 Mittagsmagazin 14.00 heute – in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 HD 16:9 heute – in Europa 16.10 HD 16:9 Die Rosenheim-Cops 17.00 HD 16:9 heute 17.10 HD 16:9 hallo deutschland 18.00 HD 16:9 SOKO Stuttgart 19.00 HD 16:9 heute 19.25 HD 16:9 Notruf Hafenkante	7.55 Panoramablick 9.00 Landesschau BW 10.20 Eisenbahn-Romantik 10.50 Sturm der Liebe 11.40 aktiv und gesund 12.10 ARD-Buffer Spezial 12.55 ★ Ein Engel und Paul. Romanze. D 2003 14.25 Wer weiß denn sowas? 15.10 Hubert und Staller 16.00 HD 16:9 Aktuell 16.10 HD 16:9 Kaffee oder Tee 17.00 HD 16:9 Aktuell 17.05 HD 16:9 Kaffee oder Tee 18.00 HD 16:9 Aktuell 18.10 HD 16:9 Landesschau BW 19.30 HD 16:9 Aktuell	5.20 CSI: Den Tätern auf der Spur 6.00 Deutschland am Morgen 9.00 GZSZ 9.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzell 11.00 Barbara Salesch 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch 15.55 Ulrich Wetzell 17.00 HD 16:9 Ulrich Wetzell – Das Jugendgericht. Doku-Soap 17.30 HD 16:9 Unter uns. Die Britta-Show 18.00 HD 16:9 Explosiv 18.30 HD 16:9 Exclusiv 18.45 HD 16:9 Aktuell 19.05 HD 16:9 Alles was zählt. Schachmatt 19.40 HD 16:9 GZSZ. Gefährliche Anziehung	5.30 Call Me Kat 6.10 taff 7.05 Galileo 8.10 Die Simpsons 8.35 How I Met Your Mother 9.05 The Middle 9.55 Young Sheldon 10.25 2 Broke Girls 10.50 Two and a Half Men 11.45 The Big Bang Theory 12.40 How I Met Your Mother 13.10 The Middle 14.05 Young Sheldon 14.30 2 Broke Girls 15.00 Two and a Half Men 16.00 HD 16:9 The Big Bang Theory 17.00 HD 16:9 taff. Magazin 18.00 HD 16:9 News 18.10 Die Simpsons. U. a.: Der Mentor 19.05 HD 16:9 Galileo. Magazin	5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Richter Alexander Hold. U. a.: Mord verfährt nicht / Schwessterkrieg / Die gewaschene Tote / Handtaschenkrieg 15.00 Auf Streife – Die neuen Einsätze. Test-Situation 16.00 HD 16:9 Auf Streife. Tiefe Abgründe 17.00 Notruf. U. a.: Bin ich ein Vampir? 18.00 HD 16:9 Lenßen hilft. Schule – Nein Danke! / Graue Haare, rote Zahlen 19.00 HD 16:9 Die Landarztpraxis – Team Sonnenhof. Arztserie. Missverständnis ohne Ende? 19.45 HD 16:9 Sat.1 :newstime	5.30 CSI: New York. Krimiserie 8.00 CSI: Den Tätern auf der Spur. Krimiserie 9.35 VOX Nachrichten 9.40 CSI: Den Tätern auf der Spur. Krimiserie 12.20 CSI: Miami. Krimiserie 15.00 Shopping Queen. Doku-Soap 16.00 Guidos Deko Queen. Reality-Soap 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei. Datedshow 19.00 Das perfekte Dinner. Kochshow 20.15 ★ Der Hobbit – Smaugs Einöde. Fantasyfilm. NZ/USA 2013 23.35 VOX Nachrichten 23.55 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin. Doku-Serie 3.25 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin. Doku-Serie 4.15 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin



Kriminalfilm

Wer einmal lügt. Ein Krimi aus Passau

Mia Baders verschollener Vater Adam Nolan taucht nach vielen Jahren wieder auf. Mia ist in dem Glauben groß geworden, der Journalist habe sich verbergen müssen, weil er sich Feinde gemacht hatte. Das war die vorgetäuschte Geschichte, die Frederike Bader (Marie Leuenberger) ihrer Tochter erzählt hat. Frederike ist ihm gegenüber misstrauisch – nicht ohne Grund: Er wird unter Mordverdacht festgenommen. D 2026 20.15 ARD



Fantasyfilm

Der Hobbit – Smaugs Einöde

Der Hobbit Bilbo Beutlin (Martin Freeman), der Zauberer Gandalf und die Zwergentruppe um Anführer Thorin Eichenschild haben die ersten Gefahren auf dem Weg zum Berg Erebor, der Heimat der Zwerge, überstanden. Aber ehe sie auf den wiedererwachten Drachen Smaug treffen, der ihre Heimat besetzt hält, müssen sie erst noch ihren schaurigen Verfolgern, den Soldaten des Orkkönigs Azog, entkommen. NZ/USA 2013 20.15 VOX

ARTE

7.20 Stadt Land Kunst 8.55 Die Sachsen – Piraten. Heiden. Kaiser 10.25 Die Deutsche Alpenstraße 11.25 Re: 11.55 Küchen der Welt 12.25 Stadt Land Kunst 14.00 ★ Re: 20.15 Der Fliegenpilz 21.05 Im Königreich der Pilze 22.00 Prisoner 951 2.15 Irak: Vergiftetes Wasser, verkaufte Nieren

BR

7.20 Tele-Gym 7.35 Panoramabilder / Bergwetter 9.00 Tele-Gym 9.15 Dahoam is Dahoam 10.15 Nashorn, Zebra & Co. 11.05 Abenteuer Wildnis 11.50 aktiv und gesund 12.20 Schnittgut 12.50 In aller Freundschaft 13.35 Morden im Norden 14.25 Wer weiß denn sowas? 15.10 Quizduell-Olymp 16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Frankenschau aktuell 18.00 Abendschau 18.30 BR24 19.00 mehr/wert 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 quer 21.00 30 Jahre Schlachthof – Die Jubiläumsshow 22.30 BR24 22.45 Otis Schlachthof 23.50 Hindafing 1.20 Puls Starttrampe 1.50 Puls Open Air 2023

3 SAT

15.30 Terra X: Welten-Saga II: Die Schätze Nordafrikas 16.15 Terra X: Welten-Saga II: Die Schätze Südamerikas 17.00 Terra X: Welten-Saga II: Die Schätze des Nahen Ostens 17.45 Terra X: Welten-Saga II: Die Schätze Griechenlands und der Türkei 18.30 Nano: Regenwald Revival 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Forschung extrem – Unser Weltbild am Limit? 21.00 Leben im Multiversum – Gibt es uns unendlich oft? 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 22.55 Inside Turkmenistan – Gas und Größenwahn 19.30 Gold für Kim – Ein Leben für Nordkoreas Führer 20.15 Nordkorea – Die Macht der Kim-Dynastie 23.15 Nordkoreas Geheimnisse. Doku 0.45 heute journal 1.15 Tschernobyl – Die Katastrophe

ZDF INFO

5.30 Asteroid – Der Dino-Killer aus dem All 7.00 ZDF.reportage: Alltag im deutschen Knast 7.30 Überleben hinter Gittern 9.43 heute Xpress 9.45 Überleben hinter Gittern 10.15 planet e.: Kälter Krieg und Klimawandel 13.15 Das Geheimnis der verlorenen Atombomben 14.45 Geheime Unterwelten der DDR 15.30 Operation Rubikon 16.30 Die Kriege der USA 18.45 Inside Turkmenistan – Gas und Größenwahn 19.30 Gold für Kim – Ein Leben für Nordkoreas Führer 20.15 Nordkorea – Die Macht der Kim-Dynastie 23.15 Nordkoreas Geheimnisse. Doku 0.45 heute journal 1.15 Tschernobyl – Die Katastrophe

KABEL 1

5.00 Criminal Minds. Krimiserie 5.45 Magnum. Krimiserie 6.35 MacGyver. Actionserie 7.25 FBI: Special Crime Unit. Krimiserie 8.20 Bull. Dramaserie 10.10 Hawaii Five-0. Krimiserie 11.05 MacGyver. Actionserie 12.00 FBI: Special Crime Unit. Krimiserie 13.00 Castle. Krimiserie 14.50 Bull. Dramaserie 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Bull. Dramaserie 16.55 Abenteuer Leben täglich. Infomagazin 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Kochshow 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reality-Soap 20.15 Rosins Restaurants – Ein Sternekoch räumt auf! Kochshow 2.00 Kabel Eins :newstime

KIKA

10.15 Der kleine Rabe Socke 11.00 Logo! 11.10 Yakari 12.20 Mascha und der Bär 12.30 The Garfield Show 12.55 Mirette ermittelt 13.15 Taylors Welt der Tiere 13.40 Die Pfefferkörner 14.10 Schloss Einstein – Erfurt 15.00 Mako – Einfach Meerjungfrau 15.45 Lenas Ranch 16.10 Power Sisters 16.35 Sherlock Yack 17.10 The Garfield Show 17.25 Die Schlümpfe 17.45 Rabbit Academy – Die Häschenschule 18.10 Die Biene Maja 18.35 Sam & Julia im Mäusehaus 18.47 Baumhaus 18.50 Sandmännchen 19.00 Robin Hood 19.25 Löwenjahn 19.50 Logo! 20.00 KiKA Live 20.10 Die Imposter

8.30 Radsport: Vuelta a España 9.30 Radsport: Tour de Luxembourg 10.00 Sportklettern: Tour Series in Guiyang 11.00 Langstreckenrennen: Lone Star Le Mans 12.00 Snooker: Wuhan Open 13.00 Radsport: Giro d'Arizza 13.35 Radsport: Giro d'Arizza. 3. Etappe der Männer. Live 13.30 Radsport: Tour de Luxembourg 16.20 Radsport: Tour de Luxembourg. 2. Etappe der Männer. Live 18.45 Snooker: Wuhan Open. Finale 20.30 Radsport: Giro d'Arizza 21.15 Radsport: Tour de Luxembourg. 2. Etappe der Männer 22.00 Snooker: British Open. Finale 23.00 Reitsport: Grand Slam in Spruce Meadows 0.00 Radsport: Giro d'Arizza. 3. Etappe der Männer 0.45 Radsport: Tour de Luxembourg. 2. Etappe der Männer