

„Schreien ist Seelenhygiene für mich“

Kostenloses Angebot gegen Stress: 50-Jährige aus Kiel gründet „Screamclub“ – Erstes Treffen am 7. Mai

VON ANNIKA PAETOW

KIEL. Jasmin Schümann holt tief Luft, atmet mit geschlossenen Augen ein und schreit plötzlich los – die Arme in die Luft gerissen. Die 50-jährige Kielerin schreit nicht vor Angst oder weil sie gerade wütend ist. Sie schreit, weil es ihr guttut – und um ihren Emotionen freien Lauf zu lassen. Jetzt möchte sie mit anderen Menschen dieses Gefühl teilen und startet ein kostenloses Format: den „Screamclub.Kiel“. Das erste Treffen ist am Donnerstag, 7. Mai, um 18 Uhr am Falckensteiner Strand.



Im Grunde baut sich über die Zeit eine Welle an Emotionen in uns auf immer weiter, wie ein Tsunami. Wir benötigen einen Ort, an dem diese Welle brechen kann.

Jasmin Schümann
Diplom-Pädagogin

„Viele Menschen funktionieren zwar im Alltag“, sagt Schümann, die Diplom-Pädagogin ist und seit mehr als 20 Jahren als Trainerin arbeitet. „Gleichzeitig fehlt ihnen aber häufig ein Raum, in dem sie ihre Emotionen entladen können, ohne bewertet zu werden.“ So sammeln sich Stress und Anspannung immer weiter im Körper an – sei es durch Beziehungsprobleme, Erfahrungen im Job, finanzielle Sorgen oder andere belastende Erlebnisse.

Genau das möchte sie mit dem „Screamclub.Kiel“ an-



Jasmin Schümann (50), Gründerin des „Screamclubs“, will anderen Menschen dabei helfen, ihre Emotionen herauszulassen.

FOTO: AXEL HEIMKEN

dem. Ziel ist es, durch das gemeinsame Schreien bei den Treffen Stress und innere Anspannung abzubauen. „Im Grunde baut sich über die Zeit eine Welle an Emotionen in uns auf – immer weiter, wie ein Tsunami – und wir benötigen einen Ort, an dem diese Welle brechen kann“, erklärt die 50-Jährige. Oft entluden sich die angestauten Gefühle sonst unkontrolliert, etwa im Straßenverkehr.

Schümann selbst sei schon seit ihrer Kindheit eine Frau gewesen, die ihre Emotionen spüren wollte und musste. In ihrer Teenagerzeit habe sie

dafür etwa laut Musik gehört, später habe es ihr geholfen, in den Wald zu fahren und dort laut zu schreien. „Das Schreien ist ein Stück Seelenhygiene für mich“, erzählt sie.

Schrei-Klubs in anderen Ländern bereits ein Trend

Als sie im Sommer vergangenen Jahres mehrere Dokumentationen über sogenannte „Screamclubs“ sieht, weiß die Kielerin: Das möchte sie auch in der Landeshauptstadt etablieren. Insbesondere in den USA haben sich Schrei-Klubs bereits zum Trend entwickelt.

In Chicago treffen sich jeden Sonntag zahlreiche Menschen am Lake Michigan zum Schreien. Nachdem Schümann im vergangenen Jahr bereits einzelne Treffen organisiert hat, startet das Format ab Mai in einem regelmäßigen Rhythmus.

Geplant sind jeden ersten Donnerstag im Monat kostenlose gemeinsame Treffen um 18 Uhr am Falckensteiner Strand in Kiel. Los geht es am 7. Mai, Treffpunkt ist der Zugang zum Fähranleger. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. Die Treffen seien bewusst in der Weite der Natur

geplant, fernab von geschlossenen Räumen und gesellschaftlichen Erwartungen. Auch die Gruppenform helfe, Hemmungen oder Scham abzubauen.

Insgesamt dauert ein Treffen ungefähr 30 bis 45 Minuten. Nach dem Ankommen leitet Schümann Atemübungen an, anschließend wird gemeinsam dreimal geschrien – jeder und jede so laut, leise, tief oder hoch, wie er oder sie es mag. „Schreien ist ein gutes Tool, um unser Nervensystem von Stress zu befreien“, sagt die Diplom-Pädagogin. „Durch die kurzfristige An-

spannung, in die wir mit Stimme und Atmung gehen, ist es einfacher, wieder in die Entspannung zu kommen.“

Was die Kielerin bei den bisherigen Treffen und in ihrer Arbeit als Trainerin beobachtet hat: Insbesondere Frauen fällt es oft schwer, ihre Wut zu- und herauszulassen. „Es waren auch Teilnehmerinnen dabei, die sich das im ersten Schritt nur ansehen wollten und meinten, sie können gar nicht schreien“, erzählt Schümann. Umso mehr freue sie sich, wenn sich diese Teilnehmerinnen in der Gruppe dann doch trauen.

GOLDANKAUF

ZAHNGOLD (auch mit Zähnen) GOLDSCHMUCK MÜNZEN SILBERSCHMUCK

Batteriewechsel (bei Abgabe der Anzeige)
 inkl. Markenbatterie je Uhr 2 €
(max. 10 Uhren pro Kunde!)

Luxusuhren Ankauf
 Rolex, IWC, Omega usw.

5x in Deutschland

JUWELIER FRIEDMANN

Holstenstr. 51 (Asmus-Bremer-Platz) | 24103 Kiel
 Tel.: 0431-64732936 | www.juwelier-friedmann-kiel.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00-18:00 Uhr • Sa. 10:00-16:00 Uhr

Mit einem Klick zum Event!

Wenn dabei sein alles ist.

- 24/7 in Echtzeit buchen und sofort drucken
- FanTickets erhältlich
- Mit Sitzplatzwahl

Jetzt online bestellen!

KN-tickets.de

FAMILIENANZEIGEN

TODESANZEIGEN

Wirf dein Anliegen auf den Herrn, der wird dich versorgen und wird den Gerechten in Ewigkeit nicht wanzen lassen
Psalm 55, 22-23

Gott, der Herr hat unseren innig geliebten Vater, Schwiegervater und Großvater

Gottfried Mehnert

Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande
 * 14. November 1927 † 02. April 2026
 aus seinem reich erfüllten Leben heimgerufen.

In herzlicher Liebe und großer Dankbarkeit
 Christopher Mehnert
 Dr. Angelika Mehnert
 Johannes und Claudia Mehnert
 mit Elisabeth und David Mehnert

35037 Marburg, Dörfllerstraße 4

Die Beerdigung findet am Montag, dem 13. April 2026, um 12.30 Uhr von der Friedhofskapelle Ockershäuser Allee aus statt.
 Statt Blumen und Kränzen wäre eine Spende zugunsten der Kirchenmusik an der Lutherischen Pfarrkirche St. Marien in Marburg in Vaters Sinn. Empfänger:
 Kirchenkreisamt Marburg, IBAN: DE1753350000000012467,
 Verwendungszweck: Kondolenzspende Kirchenmusik Luth. Pfarrkirche St. Marien

Der Mensch ist erst wirklich tot, wenn niemand mehr an ihn denkt.

Bertholt Brecht

VERSCHIEDENES

Sicheres Gehen auf Treppen, Wegen und Fluren mit Handläufen vom Handwerksmeister.

Ralf Stelzer
Metallbauermeister
Mobil: 015208859637
meister-stelzer@posteo.de

am Sonntag:

Das digitale Magazin bietet am Sonntag ein Mehr an Informationen, Hintergründen und Tipps aus der Region.

www.abo.KN-online.de

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN.

KÜSTENFISCHER.DE

Ein Angebot der