


# ThuLPE

Ausgabe 36



**Was uns stark macht**  
**„Sorge für Dich,**  
**als wärst Du die Liebe Deines Lebens“**

Clara Louise



**Thüringer  
haben  
unzählige  
Lebens-  
Perspektiven und  
Erfahrungen**

**Wichtige Änderung der Kontodaten !!!**

**ab dem 24.04.2023 gelten folgende IBAN:**

Bank für Sozialwirtschaft  
BIC: BFSWDE33LPZ

*Geschäftskonto:*

IBAN: DE23 3702 0500 0001 4262 00

*Spendenkonto:*

IBAN: DE93 3702 0500 0001 4262 01

*Wir bedanken uns für die Unterstützung und das soziale Engagement der GKV -  
Gemeinschaftsförderung Thüringen, ohne welche wir unsere beliebte Zeitung nicht  
realisieren könnten.*



# *Kontakt- und Informationsstellen der Selbsthilfe*

## **Bundesweit**

### **NAKOS**

#### **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

Telefon: 030 - 31 01 89 80

Fax: 030 - 31 01 89 70

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Thüringen**

### **LaKoST e.V.**

#### **Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.**

Carolinestraße 4

07747 Jena

Telefon: 03641 - 9283829

E-Mail: [info@selbsthilfe-thueringen.de](mailto:info@selbsthilfe-thueringen.de)

Internet: [www.selbsthilfe-thueringen.de](http://www.selbsthilfe-thueringen.de)

LaKoSt ist eine Netzwerkeinrichtung, die landesweit die gemeinschaftliche, soziale und gesundheitliche Selbsthilfe unterstützt.

Sie beraten, informieren und vernetzen die 22 Selbsthilfekontaktstellen in Thüringen.

## **Erfurt**

### **KISS**

#### **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen**

Frau Ott - Koordinatorin

Juri-Gagarin-Ring 150

99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 655 4204

Fax: 0361 - 655 4209

In Erfurt ist die KISS in die Stadtverwaltung Erfurt integriert und dem Gesundheitsamt angegliedert.

Die KISS

- bietet Beratung zu allen Fragen rund um die Selbsthilfe,
- agiert als Mittler zwischen Selbsthilfe und professionellem Hilfesystem,
- fördert die Anerkennung und Bereitschaft zur Unterstützung von Selbsthilfe,
- begleitet Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase und bei Bedarf.

## *Inhaltsverzeichnis*

Titelseite	1
Kontakt- und Informationsstellen der Selbsthilfe	3
Inhaltsverzeichnis	4
Vorwort	6
Aktuelle Projekte	8
Mein Alphabet: Was mich im Alltag stärkt	10
Durchhalten	12
Das Leben geht weiter	14
Die kleinen Dinge des Lebens	15
„ ... Psyche in Balance halten ...“	18
Doch ein bisschen was eingefallen ...	20
Die Phase	22
Unterstützen Sie uns bitte	23
Mein tierischer Kumpel	25
Meine Gedanken zu Niels Schmitts dritten Gedichtband	
„Ein Stein oder Fels möchte ich sein“:	26
Verständnislos / Depression	29
Brombeerernte	30
Die sanfte blaue Tischdecke	31
Herr der Wege	33
Ich war... I was	34
Ich bin ... I am	35
Den Anderen helfen	36
Wenn Dein Leben ein Scherbenhaufen ist	38
Es gibt so viele Formen des eigenen Schaffens ...	39
Der wiedergefundene Tag	42
Gladiolen	44
Die Reise	46
Lebensmittel und Überlebensmittel	47
Was ist Glück (für mich) ?	48

Was uns stark macht ...	
... ein gutes und vor allem wertvolles Thema.	50
Woher stammt der Ausspruch...	52
Masche für Masche	53
Vorstandswahlen	54
Altbewährtes aus der Küche -	56
Berühmte kreative Persönlichkeiten mit psychischen Problemen	58
11. Leonie (Nelly) Sachs	58
Nächste Ausgabe: „Selbstbestimmt LEBEN“	64
Impressum	66
Bildnachweis	66
Unsere Autoren	66
Wegweiser für Psychiatrie und Sucht 2022/2023	67
Rückseite	68





## *Vorwort*

Stark wie ein Baum möchte ich sein. Die Wurzeln tief und fest verbunden mit der Erde. Sie geben mir halt und die Gewissheit, dass mir kein Sturm etwas anhaben kann. Mit einer weiten Krone, die in den Himmel reicht, versuche ich die Sonnenstrahlen festzuhalten. Die Wärme tut mir gut und das Licht lässt mich viele andere Bäume sehen. Einige stehen schief und krumm. Was ist mit ihnen passiert? Welche Geschichte könnten sie erzählen, wenn, ja wenn nur einer zuhören würde? Wenn ich an trüben Tagen unterwegs bin in der Natur, so vergleiche ich mich oft mit einem Baum, meistens werden es dann zwei oder drei. Der eine steht aufrecht, gerade und wirkt unverwüstlich, der andere ist klein und seine Krone sieht kaum das Sonnenlicht oder spürt die Wärme, ein dritter ist krumm, gespalten und seine Krone wiegt schwer. Genauso bin ich, ein Drei-Baum. Ich habe von jedem etwas und nur meine Stimmungen entscheiden, wie ich an jedem Tag aussehe und mich fühle.

Aber da ist noch etwas anderes. Ich entdecke die Gemeinschaft der Bäume. Sie stehen in Gruppen und geben sich gegenseitig Halt. Sie kümmern sich nicht um die Unterschiedlichkeit der einzelnen Gruppenmitglieder. Einer gibt den anderen Licht und Schatten, Kraft und Lebenswille. Am Fuße der Bäume entdecke ich Moos, Gräser und kleine Büsche und Pilze. Was für eine schöne Gemeinschaft. Einer ist für den anderen da. Gibt ihnen Kraft und Zuversicht.

Kommt mit in die Natur, entdeckt mit euren Freunden oder Bekannten diese Welt und macht es der Natur nach. Seid füreinander da, unterstützt euch oder hört einfach nur zu.

*Eure Heidi*



## ***Aktuelle Projekte***

Die Selbsthilfelandchaft hat sich in den letzten Jahren verändert. Corona und dessen Folgen haben einige Erkrankungen verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt und andere Erkrankungen sind neu dazugekommen.

Diese Veränderungen haben uns veranlasst, dass wir die Vernetzung mit anderen Vereinen verstärkt haben. Unsere Projekte stehen nicht nur im Zeichen der psychischen Erkrankungen, sondern beleuchten auch die Begleiterkrankungen wie Alkoholabhängigkeit oder Einsamkeit u.a.

### ***1. Selbsthilfe mobil Thüringen***

#### **Mobilität - in jeder Hinsicht**

- Selbsthilfe-Strukturen mobilisieren
- Mangelnde Mobilität von Betroffenen ausgleichen
- Selbsthilfe – Beratung auf Reisen

#### **Beratung/Aufklärung**

- in den Austausch kommen
- Aufklärung zu verschiedenen Gesundheitsaspekten und der Wirkung von Selbsthilfe
- Unterstützungsangebote aufzeigen
- Angebote vor Ort evaluieren - was wird benötigt, Akteure verbinden

#### **Entwicklung**

- Bedarfsanalyse
- Entwicklung Generationen übergreifender, moderner Selbsthilfe-Formate
- Nachwuchsförderung ehrenamtlicher Selbsthilfe

#### **Zielgruppen**

- Menschen mit und ohne Behinderungen, sowie Menschen in besonders schwierigen Lebenssituationen + alle Interessierten
- Akteure der vorhandenen SH-Strukturen/ potenzielle Netzwerkpartner
- Öffentliche Akteure (Städte, Gemeinden usw.)



## ***2. Digitaler Selbsthilfe Kompass***

Aufbau einer Internetplattform mittels Programmierung, Erarbeiten und Zusammenstellen von Informationen und Verweisen und deren Darstellung auf der Internetplattform. Die Projektmethode ist iterativ, d.h. Schritt für Schritt.

Die Darstellung ist kurzweilig, übersichtlich und mit Verlinkungen versehen. Die Anwender werden mit einem Lotsen durch einfache Situationsbeschreibungen, Fragen und Stichworten, zu den gewünschten Antworten geführt.

### Angesprochene Zielgruppe:

Zielgruppe sind alle Menschen, die mit psychischen Erkrankungen in Berührung kommen und sich informieren möchten oder weitergehende Unterstützung benötigen. Darunter sind auch öffentliche Institutionen z.B. Agentur für Arbeit, Unternehmen sowohl auf Unternehmerseite als auch auf Arbeitnehmerseite oder Betriebsräte und Menschen mit Beeinträchtigungen anderer Art.

### Projektbeteiligte und Kooperationspartner:

Die Besonderheit des Projektes besteht darin, dass nicht wie gewohnt das Fachpersonal, sondern das Thema psychische Erkrankung aus Sicht der Angehörigen und Betroffenen den webbasierten Selbsthilfe Kompass erstellen. Aus unseren eigenen Erfahrungen heraus können wir unter den Peer Counseling Aspekt informieren.

Aus diesem Grund haben wir in der Planungsphase gemeinsam mit dem AFpK e.V. zusammengearbeitet und werden das Projekt auch gemeinsam durchführen.

## ***3. Meine Welt ist BUNT***

In 14-tägigen Abständen findet unsere „Kreativwerkstatt“ statt. Alle wichtigen Informationen über unser neues Projekt finden Sie in der Beschreibung unseres Projektkoordinators, Jonas-Kostja, ab Seite 39 in diesem Heft.

## *Mein Alphabet: Was mich im Alltag stärkt*

- A ltagsstruktur
- B lumen
- C hrysanthemen im Herbst
- D üfte, Dekorieren
- E rgotherapie
- F ilm, der berührt
- G arten, Gute-Laune-Essen
- H ollywoodschaudel
- I magination
- J asminblüten (Duft)
- K akao
- L ichtspiele an der Wand
- M usik nach Stimmung
- N atur
- O ffenes Ohr
- P usteblume
- Q uentchen Glück
- R egenbogen, Routine im Alltag, Rituale
- S elbstwirksamkeit, Sicherer Ort, Seelenverwandte, Stricken
- T rostpflaster, Therapie
- U nterstützung im Alltag
- V erständnisvolle Worte und Gesten
- W ohlwohlen, „Was ist, darf sein“, Weiches, Warmes
- X mal der gleiche Alltagsablauf
- Y oga
- Z auher bestimmter kleiner Glücksmomente



## *Durchhalten*

In diesen Tagen Ende Februar ist das Jahr wieder im Gange. Vieles in der Gesellschaft scheint mir, als würde es so weiter gehen. Manches sollte man objektiv sehen – oder doch eher subjektiv, weil wir doch eine Vielzahl von Persönlichkeiten mit eigenen Wünschen und Befindlichkeiten sind? Wie geht es dem Einzelnen persönlich – wie geht es der Welt im Allgemeinen? Sind wir in einer guten oder schlechten Verfassung, stecken wir in Unausweichlichkeiten? Wie kann man das eingrenzen und definieren?

Für mich ist diese Verfassung, der Zustand des Einzelnen, eine persönliche Frage. Erst aus diesem Persönlichen kommt man hinaus in die Welt – wie es der Welt geht. An dieser Stelle möchte ich keine Statistiken präsentieren. Armut, Hunger, Nöte sind in vielen Ländern und Gegenden vorherrschend. Aber auch das Gute, Hilfreiche ist zu erkennen, Menschen machen sich über benachteiligte Mitmenschen Gedanken und helfen ihnen. Dadurch wird die Welt lebenswerter und heller.

Aus der Entwicklung der Globalisierung und auch aus anderen Zeiten kennen wir den Begriff des Fortschritts. Alles wird höher, schneller, größer. Die Welt übertrumpft sich. In den allgemeinen Krisen dieser Welt zeigt sich, dass dieser Fortschritt in diesem Maße nicht das Richtige ist. Vor allem geht dieses Rennen nach der Größe auf die Seelen der Menschen, das Gehetze macht krank, man findet keine Ruhe mehr.

Für die Sensiblen, so auch die psychisch Erkrankten, für die ich mich einsetze, spielt das eine Rolle. Depressive, Maniker, Schizophrene entsprechen nicht der gesellschaftlichen Norm. In einem Artikel las ich kürzlich, dass Arbeitgeber nicht so gern psychisch Erkrankte einstellen. Es geht darum, dass ein Arbeitgeber nicht genau weiß, wie häufig der Erkrankte bei der Arbeit ausfällt.

Mir geht es um die Verfassung dieser Sensiblen. Seit 25 Jahren bin ich an der Seele erkrankt und muss mit meinem Leben und dem Arbeitsleben umgehen. Es gibt Punkte, da werden Belastungen deutlich. Mit meinen erlernten Methoden der Entspannung komme ich zurecht.

Wie geht es mir meistens, werde ich in meinen Lesungen gefragt. Mir geht es eigentlich immer gut, weil ich weiß, dass mein Leben geschützt ist – das versichert mir auch mein Glaube an Gott.

„Geht das nicht uns allen so?“, fragte mich ein Zuhörer. Er meinte, dass wir alle, mit oder ohne Erkrankung, täglich weiter schreiten müssen, auch wenn es manchmal schwierig ist.

Wir alle haben diese und jene Befindlichkeiten. Niemand ist frei davon.

Durchhalten ist die Parole.

Für meine schreibende Beschäftigung zum Thema der psychischen Erkrankungen, als selbst Betroffener, um anderen Betroffenen Mut zuzusprechen, ist dieses „Durchhalten“ sehr wichtig. Man muss durchhalten und ab und zu auch einen Schritt zurück gehen, um für das Weitergehen durchzuatmen und Kraft und Mut zu bekommen.

Gelingen kann das mit der sogenannten „Resilienz“ – der psychischen Widerstandskraft, die es möglich macht, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Unsere Gesellschaft sieht Schwäche zeigen nicht immer in einem guten Licht. Ich erlebte Menschen, die Fragen der Schwäche übergingen und die wahre Welt als Richtschnur nahmen. Es gibt im Krankenhaus Therapien wie das „soziale Kompetenztraining“. Es werden Streitgespräche nachgestellt, um die angeschlagenen Patienten auf die reale Welt vorzubereiten.

Um zum Anfang dieses Textes zurückzukehren, dass wir den einzelnen Menschen sehen sollten, um die Welt einzuordnen – dann werden wir erfahren, dass wir nicht allein sind. Jeder Mensch hat Probleme und Sorgen, jeder muss mehr oder weniger durchhalten – das verbindet uns.

**Hartmut Haker**

**Ratzeburg, im Februar 2023**

*Der Ratzeburger Autor Hartmut Haker ist seit über 20 Jahren an einer schizo-affektiven Erkrankung erkrankt. Auch durch das Schreiben und Lesungen halten lebt er heute ein lebenswertes Leben mit Familie und Beruf. Seine schreibende Tätigkeit soll anderen Betroffenen nicht nur Mut machen, sondern auch aufklären und entstigmatisieren*



## *Das Leben geht weiter*

Durch Krankheit zu Fall und zum Boden gebracht,  
ohne Hoffnung und Mut wieder aufgewacht.  
Wie geht es nur weiter? - ich sehe kein Ziel,  
das hatt´ ich sonst immer, meist sogar zu viel.  
Nun Höhlenzeit, Rückzug, alleine mit mir,  
Dämonenbilder bringe ich zu Papier.



Lange wars still ohne Kraft und Mut,  
zum Heilen der Wunden auf jeden Fall gut.  
Ein langes Erwachen mit mir alleine,  
komme ich jemals wieder auf die Beine?  
Mich zieht´s in den Wald, gesamt in die Natur,  
hier kann ich mich spüren, frei atmen nur.  
Mit Geduld und Achtsamkeit als Wegbegleiter,  
so geht es wieder Stück für Stück weiter.  
Spreche nun gut und wohlwollend mit mir,  
dadurch öffnet sich die nächste Tür.  
Das Leben kommt wieder, ich spüre es schon,  
es geht anders weiter, aber, was macht das schon?



*(Magnolia Kalendára)*

## *Die kleinen Dinge des Lebens*

Zu Beginn der Corona Pandemie empfand ich ein bedrückendes Gefühl.

Unklare und oft widersprüchliche Nachrichten, Maskierung und Abstand-Halten-Müssen zu den Mitmenschen beim Einkaufen oder generell in der Öffentlichkeit, Besuchsverbot der Angehörigen in Pflegeheimen usw. verursachten Verunsicherung und Angst.

Frühjahr 2020.

Nach einem Wochenendeinkauf endlich wieder an der Luft auf dem Parkplatz!

Ich war so erleichtert, dass ich die ganze Situation zu entschärfen versuchte mit einer Wortspielerei. Durch Vertauschung der Silben wurde aus „Corona Depression“ auf einmal „Depre-ona Cora-son“.

Das klang in meinen Ohren wie Musik. Schon hörte ich in meiner Phantasie die Melodie eines spanischen Flamencos und sah ein Bild von feurigen Spaniern, deren Gitarren ihren gefühlvollen Gesang begleiten und dazu eine Tänzerin. Kraftvoll schwingt sie ihren dunkelroten Rüschenrock, stampft mit den Füßen zum Takt der Kastagnetten und versteckt kokett ihr Gesicht hinter einem prächtigen Fächer ...

Ich malte mir diese Szene so in allen Einzelheiten aus, dass meine Ängste wie weg geblasen waren. Ich hatte ein breites Lächeln im Gesicht.

Als ich die verdutzten Blicke der Leute um mich herum wahrnahm, hatte mich die Wirklichkeit mitten auf dem Parkplatz des Einkaufszentrums eingeholt. EGAL! Ich hatte ab sofort bessere Laune. Mögen die anderen doch denken, was sie wollen.

Es musste doch Wege geben, mit dem Unabwendbaren umzugehen. Diese Ausnahmesituation brachte allgemein eine Welle der Solidarität hervor.

So z.B. kauften unsere Nachbarn für uns ein, als wir in Quarantäne

waren.

Zu Nikolaus hing ein Beutel mit selbst gebackenen Plätzchen an der Tür.

Solche freundschaftliche Hilfe und Anteilnahme tut unheimlich gut!

Öffentliches Leben war auf Eis gelegt. Nur noch Lebensmittel einkaufen oder zur Apotheke gehen waren gestattet. Weder Besuche von Gaststätten, Kinos oder Konzerten oder Treffen mit Freunden waren erlaubt.

Wie sicher viele andere Menschen auch, fühlte ich mich eingesperrt und ausgegrenzt. Also suchte ich nach Möglichkeiten, diese Situation erträglicher zu gestalten. Mir ist der Kontakt zu Familie und Freundinnen sehr wichtig.

Durch dieses soziale Netz habe ich mich nicht so allein gefühlt. Per Videotelefonie konnte ich die Entwicklung meiner jüngsten Enkelin, die erst wenige Wochen jung war, aus der Distanz mit erleben.

Zu Ostern kamen meine Kinder und Enkel mit dem Auto, klingelten und stellten uns ein Ostergeschenk vor die Tür. Zwar haben wir uns nur von weitem zugewinkt, aber konnten uns wenigstens kurz sehen.

Aus der Not eine Tugend machen, das ist mein Motto geworden! Versuche, das Unvermeidliche hinzunehmen und das Machbare zu tun.

Sich gegenseitig Mut machen, hilft ungemein!

Bedrückendes von der Seele zu schreiben, tut mir unheimlich gut. Es nimmt den Druck raus und im Formulieren der Gedanken wird mir manches klarer. Und so finde ich dann auch Lösungen.



Jedes Jahr wird es wieder Frühling, egal wie sehr die Welt auch verrückt spielt.

In der Natur das Leben spüren, den Vögeln lauschen und die Blütenpracht bestaunen, lässt mich wieder frei atmen und Freude empfinden.

In diesem Sinne schätze ich die kleinen Dinge im Leben jetzt intensiver.

Ein Lächeln, ein liebes Wort machen den Tag gleich viel schöner.

Liebe Menschen, welche uns in schwierigen Lebenslagen Halt geben und Verständnis entgegen bringen, sind ein großes Geschenk.



Seit den staatlichen Lockerungen im Bezug auf Corona, gehe ich wieder regelmäßig zum Sport, besuche ein Schreibseminar, treffe mich mit Freundinnen zum Kaffchen und freue mich schon auf die Konzerte im Sommer.

Gern beschäftige ich mich auch mit Handarbeiten oder Basteln.

Da ist die Kreativwerkstatt beim TLPE mit Jonas ein guter Anlaufpunkt.

Hier habe ich neue Techniken kennengelernt und schöne Erfolgserlebnisse mit nach Hause genommen.



Ich denke, dass es möglich ist, mit kleinen Dingen aus einer traurigen und schwierigen Lage zu entkommen und wieder Freude und Zuversicht zu empfinden.

***Brigitte L.***

## „ ... Psyche in Balance halten ... “



Liebe LeserInnen der ThuLPE!

Als Depressionsselbsthilfegruppe (SHG Lebensumwege-Erfurt) fühlen wir uns von dieser Thematik die „ ... Psyche in Balance zu halten ...“ ganz besonders angesprochen, weil darin – vor dem Hintergrund der aktuellen Ereignisse und negativen

Geschehnisse – sicher nicht nur unsere größte Herausforderung liegt.

Tag täglich scheinen sich die Berichte über negatives Geschehen wie Kriege, Naturkatastrophen, weltpolitische Problemsituationen und vieles mehr gegenseitig überbieten zu wollen.

Dazu kommen noch der ganz normale Wahnsinn des Lebensalltags, Stress in Beziehungen, im menschlichen Miteinander und so Vielem mehr.

Da schreit es förmlich nach Strategien, Mechanismen zu einem hilfreichen Umgang damit und nach „Gegengewichten“, mit denen all dieser Stress wenigsten etwas ausbalanciert werden kann.

Als an Depressionen Erkrankte müssen wir ganz besonders unsere Belastbarkeit im Auge behalten, die – krankheitsbedingt – ja sowieso täglich schwankt und von der jeweiligen Tagesform abhängig ist.

Dies achtsam im Fokus behaltend, helfen viele Strategien und vor allem das erfahrungsbasierte Wissen, das wir uns im Austausch der Gruppenabende gegenseitig weitergeben können.

Es gibt so Vieles, was wir miteinander erarbeitet haben, das es hier nicht ansatzweise in seiner Gesamtheit aufgezählt werden könnte.

Am Wichtigsten – wie es immer wieder benannt wird – sind der Halt, die Geborgenheit, die Begegnungen auf Augenhöhe, die Gemeinschaft und Vertrautheit durch und in der Gruppe.

Sich nicht alleine zu wissen, vertraute und verständnisvolle Ansprechpartner zu haben, mit denen man Lachen, Weinen, über alles sprechen und das oft sehr schwankende, eigene Kräftepotential durch die Dynamik der Gruppe ausbalancieren kann, ist ein ganz besonders wertvolles Gut in diesen Zeiten.



Als Gesprächsgruppenleiter ist mein „Stabilisator“ mein christlicher Glauben, die vielen, lieben Menschen in meiner Gruppe, die Ehe in einer stabilen Partnerschaft und unsere „tierischen Therapeuten“, die oft so viel mehr „verstehen“ als langjährig studierte Mediziner. Sie wissen ohne jede Frage, wie es mir geht und „therapieren“ mich durch wortloses Verständnis, tiefstes Einfühlungsvermögen und vorbehaltloser, uneingeschränkter (Tier-) Liebe.

Weiterhin hilft mir ein Leben in Dankbarkeit. Man kann seine Betrachtungsweise – ist das Glas halb voll oder halb leer – selbst beeinflussen. Ohne Frage findet man immer jemanden, dem es besser geht als einem selbst ... aber findet man nicht auch so viele Menschen, denen es so viel schlechter geht?!

Zusammengefasst könnte die Botschaft meines Betrages lauten, sich in gut sortierten, echten und tragfähigen Beziehungen zu stabilisieren, in guten Gesprächen mit den richtigen Menschen Ausgleich, Entlastung und Freude zu finden und sich vielleicht auch die Frage nach (m)einer Religion zu stellen.

Auch wenn all das nicht per Fingerschnippen zu erreichen ist, liegt es doch an jedem Einzelnen selbst, sein Leben mit dem zu füllen, was ihm/ihr gut tut. Ob Glauben, Dankbarkeit, das Ausüben eines Hobbys, Sport, bestimmte Ernährung und vieles Andere mehr dabei helfen können, ist so subjektiv und unterschiedlich, wie es Menschen auf diesen Planeten gibt.

Lasst Euch ermutigen, die „Reise ins Ich“ anzutreten und selber herauszufinden, was „Eures ist“! Findet Euch selbst darin und probiert Euch aus.

Misserfolge gibt es dabei KEINE, sondern nur eine Wissenserweiterung, denn zu Wissen – was man „nicht braucht / nicht will, was nicht zu mir passt“ – ist KEINE Enttäuschung, sondern der Gewinn an der Weisheit, das – was ich nicht brauche auch nicht „meins ist“ und ... das, was mir keinen Zugewinn meiner Lebens- /Alltags- /Lebensqualität bringt, ich nicht mit aller Macht in meinen Alltag hineinzwingen muss.

Ich wünsche Euch Allen gutes Gelingen, eine „interessante Reise“ und wunderbare, wertvolle, stabilisierende „Reiseerlebnisse“ die maßgeblich mithelfen, Eure Lebensreise glücklich, selbstbestimmt und mit der richtigen Strategie meistern zu können.

LG Olaf Lindenlaub, Gesprächsgruppenleiter der SHG Lebensumwege-Erfurt (im Netz: [www.Lebensumwege-Erfurt.de](http://www.Lebensumwege-Erfurt.de)).

*Olaf Lindenlaub*

## *Doch ein bisschen was eingefallen zum jetzigen Zeitungstitel!*

Was uns stark macht, ist vielleicht erst mal weniger angebracht, eher was mich stark macht. Jeder hat seine eigene Stärke, wo einer sich einbringen kann. So zu sagen Gesellschaftsunabhängig.

Ein schwieriges Thema "Was uns stark macht" bei all dem schrecklichen, was man aus den Medien mitbekommt, zusätzlich zur eigenen Beeinträchtigung.

Was macht einen Stark in Anbetracht dessen, dass wieder schlechte Zeiten sind. Eigentlich sind doch immer schlechte Zeiten, heißt bloß immer anders.

„In der Schwäche liegt die Stärke“, das ist auch so ein Spruch, der mir zum Thema einfällt.

Mal schauen, wie weit ich schreibe, einfach mal anfangen. Hauptsache es wird kein ellenlanger Roman und keine Doktorarbeit. Dazu ist ja so eine kleine Zeitung auch ganz gut, um zu lernen, sich kurz zu fassen, bei so vielen, was dann auf einmal durch den Kopf geht. Andere wollen ja auch noch Platz in der Zeitung haben.

Der Löwe macht mir Mut als Beispiel. Wie schön Faul der ist und immer schön abpennen kann und außerdem heißt es ja, wer schlafen kann, ist gesegnet.

Mit meiner Leseschwäche und Schreibschwäche macht mir Mut, das ich täglich ein Kalenderblatt lese aus einem katholischen Abreißkalender. Dort stehen immer Anregungen zum Nachdenken und mit Schlumpi, meinen Hund, manchmal darüber rede und das schöne dabei ist, dass ich reden kann, unabhängig von Gesellschaften bzw. Gesellschaftsformen darüber, der schmeißt einen nicht raus oder entlässt einen nicht. Außerdem macht es sich nicht gut, die Predigt in der Kirche zu stören und man versteht sowieso bloß ein Bruchteil von dem, was auf der Kanzel gepredigt wird.

Zum Schluss des alltäglichen Kalenderlesens folgt das „Vater unser“, wo ich mit den ganzen Gebeten, die es so bei den unterschiedlichen Gesellschaften gibt, nichts verkehrt machen kann im Gebet.

Über eines bin ich mir im Klaren bis zum Ende meines Lebens, das

ich kein Papst, kein Bundeskanzler oder Thomanerchorsänger mehr werden kann, ganz abgesehen davon länger als 2 Stunden zu arbeiten. Das einzigste, was mir bis zum Sarg bleibt, ist die Überlegung darüber, was schon seit der Wiege in mir ist und das ist die Behauptung, dass ich das Kind für die Deutsche Einheit bin. Nicht gerade ermutigend für die Stärke in Anbetracht dessen, dass ich dafür 1000te von Jahren in Arbeitslager in Sibirien gelandet wäre, mit der Begründung „du bist für den kapitalistischen Westen, aber nicht für uns“. Woher nun die Verscheißerung in der Wiege kam, weiß ich allerdings nicht. Auf jeden Fall kann ich umso froher sein, dass Deutschland eins geworden ist. In diesem Sinne wünsche ich der Ukraine viel Erfolg.

Ansonsten ganz normal durchs Leben Wichteln mit Beeinträchtigung und nach gescheiterten Abwechslungen aus, sein wie ein Löwe, der auf Beute aus ist. Irgendetwas findet sich schon auch in einer 1-Raumplattenwohnung, z.B. jetzt habe ich meinen sehr großen Gartenzaun fertig von ca. 0,50 m<sup>2</sup>. Der sieht schön Grün aus, muss den bloß noch in die Erde vors Haus bekommen.



Nur aus einem alten Plastikmülleimer, alte Scheuerleisten, Gardinenstangen aus dem 1,00€-Laden und grüne Sprühfarbe, die das teuerste war von Amazon. Mit der Sprühflasche, das ist auch so eine Sache für sich, da ist eher die Abdeckplane mit Farbe gedeckt als der eigentliche Gegenstand. Bei Büchsenfarbe

wäre mehr am Gegenstand geblieben und mit Pinsel einen besseren psychischen Ausgleich gehabt.

Na hoffentlich kommt keiner an „Sie müssen erst eine Baugenehmigung haben, bevor Sie hier vor dem Haus bauen.“

*Torsten Sellenriek*

## ***Die Phase***

Mein Sohn ist oft krank,  
davor war mir bang.  
Das ist unser Leben,  
man kann nichts ändern,  
einfach hinnehmen.

Es ist schwer, schwer für uns Drei,  
die Zeit geht nur langsam vorbei.  
Wir können nicht viel tun,  
es müssen vergehen viele Stunden,  
die Zeit heilt alle Wunden,  
auch seelische Wunden.

Oft genügt es, einfach nur da zu sein.  
So ist er nicht so ganz allein,  
er wird sich bestimmt darüber freuen.

Die Phase dauert viel zu lang.  
Es wäre schön, wenn die schmerzhaften Stunden  
schneller vergehn.  
Es ist gut, dass wir wissen,  
die Psychose hat so manche Tücken.  
Wir müssen Geduld aufbringen,  
dies tut uns nicht immer gelingen.

Wir lieben Dich sehr,  
vielleicht hilft dies mein Sohn,  
Dir ein wenig mehr.

***Deine Mutti.***

# *Unterstützen Sie uns bitte*

Menschen, die von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind, werden oft stigmatisiert, diskriminiert und ausgegrenzt.

Wir vertreten die Interessen psychisch erkrankter Menschen in Thüringen.

Zum größten Teil durch ehrenamtliche Mitarbeiter.

Um unser Anliegen verwirklichen zu können und bereits Erreichtes zu erhalten, benötigen wir vor allem finanzielle Unterstützung.

Wir möchten Sie deshalb um Ihre Hilfe bitten.  
Auch kleine Beträge sind herzlich willkommen.

## **Unser Spendenkonto:**

**ACHTUNG - neue IBAN !!!**

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

BIC: BFSWDE33LPZ

IBAN: **DE32 8602 0500 0001 4262 01**

Finanzielle Spenden sind steuerlich absetzbar.

Gern stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus.

Für Informationen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter im Büro zur Verfügung.

Es wird bestätigt, dass die Zuwendung nur zur Förderung gemeinnütziger Zwecke verwendet wird.

***Vorstand TLPE e.V.***

***Redaktion ThuLPE***

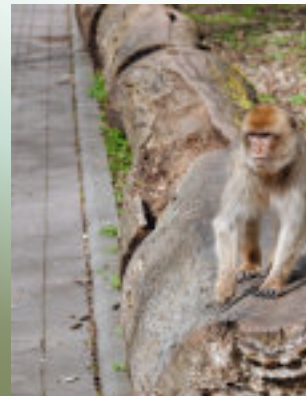




## *Mein tierisc*

Ich war wieder ein  
tierischen Kumpel  
Da sich die Besu  
ließen und die Tie  
zum Fangen spielen  
nach einer  
Erfahrungsaustausc  
zu ihm nach Hau  
Vorwürfe bekom  
ohne sich abzum  
schlumper

*Gerd Br*





## *Der Kumpel*

Einmal mit meinem  
im Zoo unterwegs.  
Aber nicht sehen  
Betreiber keine Zeit  
zu hatten, gingen wir  
zu längeren  
Aber, noch gemeinsam  
Aber, damit er keine  
Aber, da er mit mir,  
Aber, zum rum  
Aber weg war.



## *Äußerlich*



**„Ich muß jetzt versuchen, das Dunkle meines Geistes zu erleuchten, da sonst mein Herz und mein Kopf zerspringen.“**

***Meine Gedanken zu Niels Schmitts dritten Gedichtband „Ein Stein oder Fels möchte ich sein“:***

Ein schon recht langes Leben umfasst dieser schmale Gedichtband von Niels Schmitt. Es ist sein dritter Band. 2007 erschien „Sehnsucht wie ein Ozean“, 2015 „anderssein“. Diesmal schreibt Niels Schmitt von seiner Kindheit - die behütet und voller Entdeckerfreude war - bis hin zu seiner Gegenwart, die er im Heim beschützt verbringt. Meiner Ansicht nach erzählt schon der Buchtitel von einem schweren Leben mit schweren emotionalen Kämpfen.

Niels war ein neugieriges Kind, das voller Abenteuerlust und Übermut die Welt erkundete. Er kann auch noch die ersten Schritte ins Leben gehen. Er besteht sein Abitur, beginnt ein Studium in Frankfurt, das er

auf Anraten seines Therapeuten nicht beendet, stattdessen mit sehr gutem Erfolg in verkürzter Zeit eine Buchhändlerlehre absolviert. Dann bricht im Alter von 21 Jahren die Krankheit Schizophrenie in sein Leben ein, die schon länger für ihn spürbar war. Wir erfahren



Niels Schmitt

**Ein Stein oder Fels möchte ich sein**

Gedichte und Aufzeichnungen



es im Gedicht „Akut“. Sie wird ihn nicht mehr verlassen. Sie begrenzt sein Leben. Davon erfahren wir eindrücklich im Gedicht „Mein Zimmer“. Es beginnt so: „Ein kleines Zimmer ganz für mich allein. Hier fühl' ich mich wohl und zumeist geschützt. Es ist aber auch Schauplatz erbitterter Kämpfe gegen meinen, wenn auch unsichtbaren Gegner, die Schizophrenie.“ Vor dem Gedichtanfang setzte der Autor Worte von Marc Aurel: „Denke lieber an das, was Du hast, als an das, was Dir fehlt.“

Der Leser erhält über Gedichte und Tagebuchnotizen zahlreiche Informationen, die Niels Schmitt charakterisieren: Sein Umgang mit großen Denkern und mit seiner altertümlichen Schreibmaschine, über die er mit der Welt in Verbindung tritt, über seine Leselust, „Labsal für Leib und Seele“, über die Einrichtung seines Zimmers, die zum Teil aus seiner Herkunftsfamilie stammt und „eine heimelige Atmosphäre“ verbreitet. In seiner Kleinheit schützt ihn das Zimmer wie eine Hülle mit den vertrauten Dingen um sich her. Geht es nicht vielen von uns so?

Die Tagebucheinträge lassen den Leser nachvollziehen, wie eine Krankheit sich manifestiert und wie der von ihr Betroffene sich wehrt: „5. September Aufzeichnungen aus der Psychiatrie. Ich schreibe: Ich Niels. Also bin ich ... am Leben. Kann über Gott und die Welt reflektieren. Möchte mich spüren, durch die Berührung mit dem Schreibgerät, das kleine Zeichen auf dem Papier hinterlässt. Dann bin ich! – Manchmal sehr dunkle Stunden. Die Gedanken und das damit verbundene Leid sollen für immer verstummen.“

Im Vor- und Nachwort erfahren wir, wie wichtig seine Stimme in unser aller Welt ist. Und sie gehört zu ihr, unbedingt. In diesem Zusammenhang möchte ich dem Verleger Dr. Harry Ziethen danken, der diese Stimme in die Öffentlichkeit brachte. Auch seiner Mutter gebührt viel Dank, die den Sohn unermüdlich begleitet.

Getröstet wird man auch über Niels Schmitts Gedicht „Pflegerisches Urgestein“ für Herrn Boll, der den begrenzten Raum für alle dort mit Liebe und Warmherzigkeit erhellt.

Niels Schmitt ist mit all seinen Ängsten, die der Krankheit geschuldet sind, ein positiv denkender Mensch, der noch das Letzte für sich, seine Umgebung und uns Lesern herausholt. Wie Sibylle Prins, die sich unermüdlich, auch schreibend, für Mitpatienten mit viel Humor und Lebensnähe bis zu ihrem zu frühem Tod einsetzte, will Niels Schmitt „in Würde und ungebeugt alt ... werden.“ Wie ein helles Licht strahlt seine Verbundenheit mit ihr aus seinem Gedicht „Vom Älterwerden“. Aber auch das ganz Irdische, die täglichen Mahlzeiten haben ihren Platz im kleinen, liebevoll gestalteten Lyrikband.

Im Gedicht „Unsere Küchenfee“ dankt der Autor und Heimbewohner Frau Susanne Wolthaus, die „kulinarische Reisen“ in viele Länder der Welt mit ihren Gerichten möglich macht. Eine Weltkarte hing deshalb auch im Speiseraum.

Ich liebe dieses Bändchen, wie die zwei vorangegangenen, weil sie mir einen Menschen nahebringen, der trotz schwerer Krankheit nicht aufgibt, und der wie ich einen Weg gefunden hat, sich der Welt mitzuteilen.

Der Band beschließt ein Gedicht für „Eine besondere Krankenschwester“, Frau Elke Benedikt-Reisbeck, die mit Liebe und guten Ideen Menschen zur Seite steht, die unsere Wärme und Zuwendung brauchen und erfahren, so wie wir alle es gern haben.

*Christine Theml, Jena/Thüringen*





## *Verständnislos / Depression*

Warum bist du traurig und ziehst eine Miene?

Warum liegst du im Bett? Steh auf!

Du hast doch keinen Grund?

Sei froh, du bist gesund.

Mir fällt alles so schwer

bin traurig und leer.

Du musst aufstehn und lachen,  
na, ich werde dir schon Beine machen.

Warum tut mich keiner verstehn?

Wie soll das mit mir weitergehn?

*Autor anonym*



## *Brombeerernte*

Gedanken an die reifen, schwarz glänzenden Früchte, die mitten aus den Dornen kommen. Angezogen die alten, langen Hosen, die Stiefelchen und mitgenommen die Gartenharke als Waffe gegen die Dornen: So kann man tief in die Hecke hinein!

Die Erinnerung an den süßen Ort trägt nicht Umgeben von Dornenranken, Streben nach dem schwarz glänzenden „Gold“.

Dornen stechen an den Beinen, dem Rücken, dem Gesicht, den Armen natürlich und schon lange an den Händen.

Ich spüre das Leben in mir wie lange nicht!

Reiche Ernte an Früchten.

Sieg über die Pharmaka-Trägheit und über „Das geht nicht ...“

Es ist wie im richtigen Leben: Wir müssen uns gegen Widerstände behaupten, das schmerzt oft genug, aber nur so geht es weiter und führt zu stolzen Ergebnissen, nicht nur im Behindertenleben.

Mit Ergebnissen meine ich nicht nur Geld, ich meine lebenswerte Existenz, selbst bestimmt.

*Dr. Ruth Berles-Riedel*

## *Die sanfte blaue Tischdecke*

Meine Frau kaufte für nicht ganz 3 Euro eine blaue Decke für unseren Küchentisch, die sanft ist. Sie strahlt aus:

Kühle Freude im Sommer, der jetzt gerade ist, und wir sitzen daran, vornehm zurückgelehnt und fürstlich die Beine daneben auf den Hocker:

Meine Frau; die Tochter mit den Zehen sich fest krallend auf ihr und ich zumeist die Ellenbogen aufgestützt, mit Zigarillo-Stäbchen in der Hand.

Brennende Teelichter begleiten die sanfte Tischdecke und unsere Gemüter.

Für die Blumen darauf sorgt meine Frau mit meinem Geld.

Wir leben hier im Osten von Deutschland und sind ziemlich arm. Die Tischdecke mit ihrem sanften Charakter macht außer sich selbst auch uns glücklich. Der Charakter dieser Umhüllung strahlt ab auf meine Frau.

Manchmal krachten die Türen und meine Frau mit ihren herrlichen Früchten davor ist dann eben 'mal nicht sanft.

Den Sexappeal von Kerzen, Blumen und Decke bringen wir vor allem auch für den lieben Gott 'raus.

Und, um mit Rousseau zu sprechen, hilft uns die Blaue im Verstehen, Zeit zu verlieren, um unsere Kinder erziehen zu können. Also kein Wort über die „Klammerzehen“ an der Tischdecke!

Wenn Lippe gegenüber Lippe ruht, verbindet sie uns, einfach so ohne Worte. Der Tisch trennt uns nicht.

Ich spüre ganz stark das Dynamit in Kopf und Hand meiner Frau, wenn sie am Tisch malt. Explosivgeschosse – Pinsel und Farben. Die Tischdecke ächzt dann unter der Wut der Kunst und wenn das Seidengemälde von Ruth geschaffen ist, geht die Tischdecke schlafen.

Wir quatschen dann noch dummholz wie Kinder und erfreuen uns an der kongruenten Konferenzschaltung unserer Herzen.

Sie ist schon etwas abgeschabt, doch keineswegs überflüssig, ebenso dadurch zu uns passend: Doch – Teufel noch eins – wir haben noch mehr Tischdecken! Doch die anderen, auf dem Tisch ausgebreitet, sind wahre „Liebestyrannen“. Selig, wie sie uns gibt und nimmt, möchten wir sie einfach nicht tauschen. Doch, was ist schon Damast dagegen! Unsere Blaue macht es uns recht und eben nicht tausend andere. Für uns ist sie ein Sieg der Liebe und wie die Tischdecke mir neulich sagte, sind wir für sie eine Befriedigung der Eitelkeit.





## *Herr der Wege*

Der Stein der Weisheit ist gelbschimmernd, ich glaube, ich habe ihn gesehen.

Er hat mir kurz die Tore geöffnet und mich immer mehr an mich selbst rangelassen.

Hörst Du den Vogel der Nacht? Grad jetzt, wo der Vollmond scheint, singt er sein Lied so klar.

Siehst Du eine Träne auf meinem Gesicht, ich habe sie schnell weggewischt.

Ich wollt gern vordringen in die Geheimnisse der Mystik. Schaffte es auch für einen kurzen Augenblick.

Wahnsinn und klarer Verstand standen sich gegenüber.

Wer siegte?



Keiner von Beiden.

Sie schlossen Freundschaft und verschmelzten ineinander. Auch jetzt noch in diesem Augenblick weiß ich, dass man Grösse nicht mit Stärke gleichsetzen kann.

*Antje-Ina Kossatz ( Janaki – Die Tochter der Erde )*

**Ohne inneren Frieden  
ist äusserer Frieden  
unmöglich.**

## *Ich war... I was*

Ich erzähl' euch keinen Schwank,  
ich war geisteskrank.

Ich redete bis in die Nacht.

hab' mich nicht um - sondern um den Schlaf gebracht.

Ich kaufte auch sehr viel,

Nur so aus Glücksgefühl  
gerade das, was mir ge-feel.

Ich fühlte mich nicht lebensbedrohlich!

Nicht für andere und für mich.

Nur halbwahnsinn ich.

Ich hab' nur alles verdrängt,  
das Gehirn wie ausgerenkt.

Ich war wie „Hans im Glück“  
es gab kein zurück.

Ich war wie im Rausch,  
Gefühlsaustausch !?

Ich konnte mein Leben nicht mehr retten.

weder mit Alkohol noch mit Zigaretten,  
und schon gar nicht mit Tabletten.

Ich war total benommen,  
letztendlich E-Schocks bekommen.

Ich war am Ende meiner Reise,  
ich war-jetzt stumm und leise,- Lebensweise!





## *Ich bin ... I am*



Ich bin wieder ich,  
unbedenklich - lebend ich.  
Ich kam das Glück erleben,  
dem Leben seinen Sinn zu geben.  
Ohne Schweben und Nebenbeben

und noch mehr streben,  
Mich nicht mehr ergeben,  
ohne Hass zu weben  
und allen zu vergeben.

Ich kann wieder lachen  
und schöne Sachen machen.

Ich bin sehr kreativ,  
statt manisch-depressiv.

Ich lebe selbstbewusst,  
vermeide Stress und Frust.

Ich frag mich oft, ist es nicht schön,  
glücklich in die Welt zu sehen.

Die Welt ist aber krank,  
durch uns alle - Gott sei dank  
Verdient sie diesen Dank?

Ich will, dass viele diese Zeilen lesen,  
um sich klar zu werden, über ihr Wesen!  
Das soll's gewesen sein, leg mal 'ne Pause ein.

*Thomas G.*

## *Den Anderen helfen*

Es ist ein wichtiges Thema geworden in unserer Welt - den Anderen zu helfen. Menschen, die man nicht kennt, Fremde sind es für die Helfenden. In der Menge der globalen Krisen kann man sich hin und her wenden. Hilfe ist überall bitter nötig.

Das ist ein biblisches Thema, Nächstenliebe sollte unter uns Menschen herrschen. Ein edler Begriff - ohne Nächstenliebe funktioniert unsere Welt nicht auf Dauer.

Warum sollte man helfen? Wir in den so genannten reichen Länder leben auch am Limit. Der Staat und vielleicht sogar man selbst sind verschuldet. Da hilft man doch höchstens der städtischen Feuerwehr und dem Kindergarten um die Ecke und nicht den armen Ländern und Menschen dieser verworrenen Welt.

Ein Blick in die Bibel, hin zu dieser umfassenden Nächstenliebe, hilft mir. Es hört sich wie der berühmte Kategorische Imperativ des Philosophen Immanuel Kant an - wie Du mir, so ich Dir:

„Alles, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, tut ihnen auch. - Was dir gefällt, wird auch anderen zusagen. Denn du bist ein Mensch und der andere ist aus demselben Holz geschnitzt.“ - Die Bibel, Matthäus 7, 12

In einem früheren Text von mir habe ich die Missstände der Welt beschrieben und vergaß wohl im Eifer des Gefechts, dass es auf dem Erdenball viele edle, helfende Menschen gibt. Das kritisierte damals ein Leser dieses Textes.

Als erstes fällt mir die Nachricht ein, dass die Deutschen spendenfreudig sind und sich gern ehrenamtlich betätigen. Für mich fängt Hilfe im Kleinen an. Angehörige pflegen ihre kranken und pflegebedürftigen Familienmitglieder. Nachbarschaftshilfe und gegenseitige Hilfe bei Krankheit und der Betreuung der Kinder. Vereinsarbeit. Die Unterstützung der Tafel. Spenden für Kinder- und Obdachlosenheime.

Dann kommen wir zu den nationalen und internationalen Katastrophen. Unwetter. Hungersnöte. Kriege. Da gibt es viele Organisationen, die helfen. *Brot für die Welt. Unicef. Ein Herz für Kinder.*

Mich hat in meinem Leben immer die Größe der Welt und die Verlorenheit des Lebens bedrückt. Mit der Zeit lernte ich, dass viele kleine Tropfen auf einen heißen Stein auch ein großer Eimer voller helfenden Wasser werden kann. Wenn ich meinem Nachbarn helfe und dann bei der Spendenaktion der städtischen Tafel mitmache und einen Betrag für die Hungernden in Afrika und auch für die Kinder in der Ukraine spende und das immer mal wieder tue, dann wird es mit all den guten Taten der Menschen auf dieser Welt eine große Kraft werden.

Was im Kleinen winzig klein aussieht, fast zum Verzweifeln, kann etwas Großes werden.

Wir sollten immer daran denken, wie in diesem kategorischen Imperativ, dass wir Menschen aufeinander angewiesen sind. Wenn dieser Gedanke in die Herzen aller Erdenbürger findet, wenn gegenseitige Aversion und Hass zwischen Gruppen und Völkern aufhört, dann sind wir auf einem guten Weg.

Dann kann auch die Nächstenliebe wachsen. Hilfe für Andere wird zu einer Selbstverständlichkeit.

**Hartmut Haker**

**Ratzeburg, im Februar 2023**

*Der Ratzeburger Autor Hartmut Haker ist seit über 20 Jahren an einer schizo-affektiven Erkrankung erkrankt. Auch durch das Schreiben und Lesungen halten lebt er heute ein lebenswertes Leben mit Familie und Beruf. Seine schreibende Tätigkeit soll anderen Betroffenen nicht nur Mut machen, sondern auch aufklären und entstigmatisieren.*



## *Wenn Dein Leben ein Scherbenhaufen ist*

Wenn Du denkst, Du bist nichts wert

Und wirst nicht mehr geehrt.

Wenn Du denkst, Du bist an allem schuld

Und keiner hat mit Dir Geduld

Und fühlst Dich schon gebrochen,

so gründlich sind die Scherben zerbrochen,

aber ich denke, mir geht's besser.

Denn im Mai kommt mein Enkelkind,

darauf freue ich mich ganz bestimmt.

Ich beginne, die Scherben zusammenzubauen,

ich hoffe, Gott kann ich vertrauen.

Ich beginne jetzt und fange an!

*Jacqueline Riemer*

## *Es gibt so viele Formen des eigenen Schaffens ...*

Jeder von uns Betroffenen, unseren Angehörigen, der Familie sowie Freunde und Freundinnen kennen es. In einer depressiven Phase bzw. in einer schweren Phase einer anderen psychischen Erkrankung ist man kaum zu etwas zu nütze. Vieles bleibt liegen, vieles fällt schwer. Die Gedanken schweifen in Sekundenschnelle ab oder die Gedanken sind so unendlich träge, dass man das Gefühl hat, durch Treibsand zu waten. Die Konzentration schwankt ebenso hin und her wie die eigenen Gedanken.

In der Therapie, in der Klinik, in den Gruppensitzungen und/oder in der Rehabilitation lernen wir Stück für Stück, wie gut „kreativ sein“ uns helfen und unterstützen kann. Sich mit anderen Dingen zu beschäftigen und dabei etwas kreatives zu schaffen, hilft unglaublich. Manchmal möchte man es nicht wirklich wahrhaben, aber sich in den verschiedensten Bereichen künstlerisch auszuprobieren, öffnet nicht nur neue Türen sondern stärkt auch die eigene Konzentration, stabilisiert einen auf viele verschiedenen Wegen und hilft dabei, für einem Moment z.B. der Schwere der Depression zu entkommen. Die eigenen Gedanken kreativ zu sortieren bzw. Ausdruck zu verleihen, ist dabei ein guter Nebeneffekt.

Aus eigener Erfahrung wissen wir vom TLPE e.V., wie gut es tut, wenn man sich kreativ ausprobieren bzw. austoben kann.

Mit unserer 14-tätigen Kreativwerkstatt möchten wir der Kreativität und die Möglichkeit des eigenen Schaffens mit der Stärkung der Konzentration und Stabilität der Psyche verbinden, sowie einen Raum schaffen, wo sich Interessierte treffen können, um künstlerisch aktiv zu sein, neue Menschen kennenzulernen bzw. einfach zusammensitzen, um sich über die verschiedensten Themen auszutauschen.

*„Zusammen ist man weniger allein!“*



## Was ist in der Kreativwerkstatt alles möglich?

Generell alles, was mit Kreativität und des eigenen Schaffens zu tun hat – denn es gibt bekanntlich keine Grenzen für die eigenen Ideen!

Hier trotz alledem einige Beispiele, was in unserer Kreativwerkstatt alles möglich ist:

- malen/zeichnen mit ...
  - Acrylfarben, Wasserfarben,
  - Buntstiften, Filzstiften,
  - Pinselstiften,
  - Wachsmalstiften,
  - Finelinern,
- auf ...
  - Papier und Leinwänden verschiedener Größen, Stärken und Farben,
- Bemalung von Keramik bzw. Steinen,
- aus Draht 3D Kunstwerke schaffen,
- Halsketten und Armbänder basteln,
- mit Modelliermasse bzw. Ton arbeiten, bzw.
- aus alltäglichen Dingen komplett etwas anderen kreieren.

Genauso ist es auch möglich, Texte/Gedichte/Haikus zu schreiben und seiner Kreativität in Wort und Schrift Ausdruck zu verleihen.

Es gibt so unendlich viele Möglichkeiten!

Sie sind herzlich willkommen, Ihre Kreativität freien Lauf zu lassen bzw. neues für sich selbst zu entdecken!



## Eckdaten Kreativwerkstatt:

**Wann:** alle 14 Tage  
23.05.2023 06.06.2023 20.06.2023  
04.07.2023 18.07.2023 01.08.2023  
15.08.2023 29.08.2023 ...

**Zeit:** 10:00 bis max. 14:00 Uhr  
Je nach Konzentration der Teilnehmer bzw. des Koordinators (selbst Betroffener) Beendigung auch schon früher.

**Wo:** TLPE e.V.  
Ammertalweg 7  
99086 Erfurt

**Teilnehmer:** Maximal 7 Teilnehmer zwecks benötigtem Platz.  
Bitte um vorhergehende Anmeldung unter:  
[buero@tlpe.de](mailto:buero@tlpe.de).

**Obolus:** 5€ für Materialien  
Werden zusätzliche/andere Materialien benötigt, werden diese nach Absprache mit den Koordinator für das nächste Treffen beschafft.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kreativität!

*Jonas-Kostja*  
*Koordinator der Kreativwerkstatt*

## *Der wiedergefundene Tag*

Das ist heute nicht mein Tag. Es ist einer von denen, die gern in Folge auftreten, an denen ich niemals richtig wach werde, stehe mit bleischwerer Müdigkeit auf, alles tut mir weh: Das Gesicht, die Muskulatur. Benommenheit, Druck auf den Augenlidern vergeht nicht. Mein Mann ist unruhig, er wartete lange auf mein Aufstehen, braucht meine Hilfe. Ich kann heute nichts tun, vielleicht beim Arzt im Wartezimmer ein bisschen rumdösen, ein Rezept holen. An solch einem Tag kann man einnehmen, was man will, es schlägt gar nichts an. Flucht ins Bett, dennoch wach liegen, leise Musik hören, wieder aufstehen. Am Abend fange ich an, die Blumen in den Blumentöpfen am Küchenbord zu bemerken, denke: Was für ein schönes helles Gelb! Dazu der Hintergrund von einem alten



Hirsekranz, verblichenes Grün – das wäre eine Komposition zu einem kleinen Bild. Kupfer als Konturmittel für die Zwergnarzissen, rostrot für die Kelche und goldgelb für die Blütenblätter, dazu helles Türkis für die Stiele und schmalen Blätter. Ich fange an zu leben, indessen ich die Blüten mit dem Stift in der Hand studiere. Mein Mann nimmt Anteil, obwohl er so einen wunden Blick hat, der mir zu verstehen gibt: Es sind Unruhe und Traurigkeit in ihm, vielleicht die gleiche Unzufriedenheit mit diesem Tag. Er sieht mir zu, wie sich das Bild aufbaut, neugierig und erstaunt über dessen harmonische Ausstrahlung. Die Narzissen sind exakt lebendig geformt. Die Farben stimmen unbedingt. Er feiert mit mir den aufgefangenen, wiedergefundenen Tag, Beginn zu einem Stück Leben.

*Dr. Ruth Berles-Riedel*





## Gladiolen

So sehe ich es vor mir: Das Bild mit diesen 4 Blumen rund um den Tisch, die eigentlich Rosen sind.

4 Kinder: Voll weiblicher Zartheit und unser Sohn Leonhard! Ruth, Anne, Sonja, Judith und er, alle 5 sind reiche Seelen und ich denke jetzt so, als ob ich schon nicht mehr auf der Erde bin. Immer wieder hat sich das Glück erneuert:

Die Freude,  
sie heranwachsen zu sehen.

Ihre Körper gleichen herrlichen Vasen, in denen kostbare Blumen stecken,  
ihre Seelen.

Die 4 essen Weintrauben und Streuselkuchen und er trinkt ein Bier.

Leichte Wehmut hängt über dem Ganzen, weil ich schon fort bin,  
doch sie haben ihren Weg gefunden.

Bald wird mein Arm wieder unter ihrem Kopf liegen und ich freue mich, dass alle 5 so anständig, bescheiden und gut sind. Mein Herz war und ist für sie da und wird es immer bleiben. Sie halfen mir alle, die Dunkelheit zu vertreiben und ich freue mich, wenn sie fröhlich sind.

Darum habe ich versucht sie zu verstehen, was mir oft nicht leicht fiel.

Ihr Leben lang arbeiten sie und verdienen ihr Geld, was in dieser Welt nicht so ganz einfach ist.

Auch wenn sie keine Professoren sind, leisten sie viel und ich danke ihnen dafür:

Auch für ihre Güte.

Oft haben sie mich gerettet, einige andere auch und ich danke auch allen diesen für die Barmherzigkeit.

Viele Menschen werden durch die Liebe verrückt, was dadurch kommt, dass andere Menschen zu wenig oder gar keine Liebe abbekommen haben.

Oft habe ich versucht, meinen Schmerz zu erklären und habe selten furchtbar gelacht, doch gelächelt und auch herzlich lachen konnten und können wir trotzdem oft.

Es gibt kein Leben ohne Sorgen und Qual auf dieser Erde, doch schon das Erwachen an einem neuen Morgen ist so schön und kann himmlisch sein, nicht nur sonnabends und sonntags. Ich wünsche ihnen gute Ideale, da tut nämlich das Hingucken nicht so weh. Ich wünsche ihnen und anderen ein gestärktes Aufstehen immer wieder und Vergnügen an den 1.000 kleinen Dingen, die das Leben so liebenswürdig machen.

Kraft und Stärke werden bei ihnen sein, wenn sie bescheiden sind und begreifen, dass jeder Mensch klein ist.

- Nur Gott ist groß -

Sanftheit und manchmal etwas Übermut mit dem von ihnen Geliebten.

Schönheit von innen weiß – darum bitte ich den Herrn Jesus für sie.

Viele gute Zeit, auch für's Träumen und Gladiolen als Waffen der Liebe.

Gladiolen, die die Dunkelheit wegküssen von innen und außen und grünes Moos.

Diese Damen sind alle Nachtigallen und er ist Leonhard.

Zum Schluss: Freude für alle ihre Sinne und krächzen der Raben kann auch schön sein.





## *Die Reise*

Wer kommt mit mir  
Auf seltsame Weise  
Auf eine lange Reise?  
Dahin, wo die Sonne scheint  
Und niemals einer weint.  
Sich den Bauch mal richtig laben,  
ohne Angst dabei zu haben!  
Da wo Blumen blüh'n und Vöglein  
singen  
Und auch mal in das Meer rein  
springen!  
Da wo es keine Kriege gibt  
Und man weiß, man wird geliebt!  
Wer kommt mit mir auf eine Reise,  
auf eine ruhige, schöne Weise?



## *Lebensmittel und Überlebensmittel*

Ich habe mal folgenden Ausspruch gehört: „Es gibt Lebensmittel und Überlebensmittel.“

Für mich sind dies:

- dem Gesang einer Amsel am Morgen entzückt lauschen
- die ersten Seiten im Buch meiner Lieblingsautorin berührt lesen
- die erste Blüte im Garten, die sich ans Licht traut, überrascht entdecken und bestaunen
- den Duft des ersten Veilchens betört einatmen
- im Gespräch mit einer Seelenverwandten Verbundenheit spüren
- das Lied „Du bist nicht allein“ von der „Jule Neigel Band“ auf der CD „Herzlich willkommen“ hören
- im Lieblingsbuchladen abtauchen und für einen Moment die Welt vergessen
- einen Artikel in der „ThuLPE“ lesen und merken, da geht es jemandem ähnlich
- mich in einem kleinen Artikel für die „ThuLPE“ ausdrücken
- einen Brief von einer Seelenverwandten in gespannter Vorfreude in den Händen halten
- mit einem Blumenstrauß überrascht und erfreut werden
- ein „Weiberschwatz“ mit meiner Tochter im Café
- eine erfüllende Ergotherapie-Stunde
- der erste entdeckte Schmetterling im Jahr ...



Und für Dich?

*Herzlichst Magnolie Kalendára*

## *Was ist Glück (für mich)?*

Glücklich sein ist ein Gefühl wie so viele. Es ist momentan vorhanden. Es kann länger und nur kurz anhaltend sein. Es äußert sich in vollster Zufriedenheit mit sich selbst und im Einklang, mit dem, was es ausgelöst hat. Dieses Glücksgefühl wird leider oft schnell von der Gewohnheit des Lebens eingeholt. Glück hat viele Facetten.

Glück im Spiel, in der Liebe, Glück gehabt, daß nichts passiert, ist Glück gehabt, nicht ertappt zu werden u.s.w. Glück wird über Hormone gesteuert. Es ist ein wunderschöner Ausnahmezustand. Würde es zu lange andauern, wäre es nur noch Mittelmaß, aller Emotionen und Gefühle.

Wer es erleben will, sollte schon dafür kämpfen! Allerdings kann man es nicht erzwingen oder gar herausfordern. Daher auch der Spruch: Jeder ist seines Glücks Schmied selbst. Ein von mir gewichtiger Satz, (den ich selber erlebt habe), „Der Vergleich ist das Ende des Glücks“.

Glück kann man nicht kaufen, man kann es nicht sehen, riechen, hören etc. Man kann es dafür so sehr spüren und fühlen. Es ist eines der stärksten Gefühle, neben Trauer, Hass, Wut, Angst, Stolz, Scham und Selbstwert um noch einige zu nennen. Einsamkeit, Minderwertigkeit, Selbstliebe, die Liste kann lang werden, wenn wir uns recht besinnen.

Glück gibt Dir das Gefühl, wie schön doch das Leben ist. Jeder empfindet Glück natürlich anders, das ist vielleicht auch gut so, sonst gäbe es keine Unterschiede zwischen den Menschen. Ob das so gut ist, weiß ich jetzt auch nicht.

Wenn alle Menschen glücklich wären, was wäre dann anders? Oft ist aber der Vergleich auch Gönner des Glücks, dies ist immer Auslegung des Betrachters. Im Grunde genügt schon Zufriedenheit.

Es gibt viele Formen des Glücks. Materielle Absicherung, vitaler Gesundheitszustand, eigene Identität, Bescheidenheit in vielen Dingen, Akzeptanz verschiedener Lebensweisen, Nächstenliebe, Toleranz, Gelassenheit, Intimbeziehung, Kinderwunsch, Religionsfreiheit, gutes Auskommen mit seinen Mitmenschen, Rücksichtnahme, ohne sein Ego einzuschränken, u.v.m.

Glück kann man nicht festhalten. Es kommt und geht wieder, wie ein Rausch, vielleicht?

Es ist nicht vorhersehbar, aber oft erhofft. Es ist nicht abhängig vom Alter eines Menschen.

Ich glaube, auch Tiere und Pflanzen könnten Glück erfahren, wenn sie ...



Ich persönlich bin schon sehr zufrieden und dankbar, wenn das tägliche Leben, mehr Positives als Unerfreuliches bietet. Es ist nicht immer leicht, Negatives in positive Energie umzuwandeln. Aber es geht!! Das ist die Kunst und das Geheimnis bzw. die Lösung, gegen so viel Unzufriedenheit, Stress, Unwohlsein, Groll, Krankheit, u.s.w.

Man flüchtet sich oft in käufliches Glück, Kaufrausch (Sachen, - die man nicht wirklich braucht), Drogen, Medien, Computerspiele, Alkohol/Nikotin (so wie so), Statussymbole, tolle Autos, Haus und Garten, Gier nach Macht, käufliche Liebe, Karriere, Körperschmuck u.Ä.

Das sind freilich alles Dinge, die nach außen hin wirken. Doch was ist wirklich mit unseren Seelenleben? Glück kann man tatsächlich noch bei manchen Menschen beobachten, (verliebte Paare, stolze Sportler, Kinder, die sich wohlfühlen, Menschen bei begeisternden Konzerten).

Leider kann der Glücksausdruck aber auch gewaltig täuschen. Man kann eine „zufriedene Maske“ tragen, aber innerlich zutiefst unglücklich sein. Viele Stars und Sternchen und physisch/psychisch Benachteiligte.

Glück ist verschieden definierbar, gibt es Grenzen? Und wie hoch sind die Erwartungen daran? Desto intensiver man sich mit der MATERIE befaßt, um so mehr Fenster öffnen sich zu diesem Thema, und es wird teilweise immer verstrickter und undurchsichtiger, das ist das Interessante daran.

Glück zu haben, überhaupt auf diese Welt gekommen zu sein. Unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, Gesinnung, Glauben, Überzeugung u. a.

Jeder hat schon mehrmals Glück gehabt (auch wenn es einem nicht bewußt geworden ist).

Es löst teilweise Probleme und Sperren.

Glück ist aber vor allem, kein Unglück zu erfahren!

Niemand braucht Unglück,  
zu den Molekülen in unseren Körpern zurück,  
darin steckt viel Lebensglück!!!

Und was fehlt Euch zum Glück?

Besinnt Euch auf's Wesentliche!!!

GLÜCK AUF, und herzlichen Glückwunsch!

T.G.

## *Was uns stark macht ... ... ein gutes und vor allem wertvolles Thema.*

Jeder von uns kennt es und weiß aus eigener Erfahrung, wie unglaublich wichtig es ist, sich zu stärken bzw. Dinge zu finden, die einen gestärkt aus einer Situation heraus gehen lassen.

Dabei gibt es so viele Dinge, die uns stark machen können. Sie sind so verschieden und abwechslungsreich wie jeder einzelne Mensch auf diesem Planeten. Es können die kleinsten Kleinigkeiten sein, oder die Größten dieser Welt. Es können alltägliche Dinge und Geschehnisse sein, wie das Aufgehen der Sonne oder ein Regenschauer. Es kann ein Marienkäfer sein, der auf der eigenen Hand zum Landen ansetzt, oder der Wind, der die Haare aufwirbelt.

Genauso können Tätigkeiten helfen und uns stärken.

Die einen malen ein Bild nach dem anderen, finden ein Motiv und erwecken es in den verschiedensten Formen und Größen auf den unterschiedlichsten Materialien zum Leben. Aber auch Hobbys können eine starke Stütze sein, denn es sind geliebte Tätigkeiten, die einen eventuell bereits länger begleiten und durch die Routine einen festen Bestandteil im eigenen Leben sind.

Neben den einfachsten Dingen, Kleinigkeiten, Alltäglichkeiten, Hobbys oder dem ungewöhnlichsten Gedanken, die uns stärken, gibt es auch jene, die uns tagtäglich begleiten, an unserer Seite stehen und uns allein durch ihre Anwesenheit den Rückhalt geben, den wir manchmal so dringend benötigen.

In den letzten Jahren, als es mir so schlecht, wie nie zuvor in meinem Leben ging, war sie immer an meiner Seite: meine Mutti!

Als ich das Thema las, dachte ich auch erst mal an all die Dinge, die mir gut tun und mich stärken: malen, basteln, Klemmbausteine zusammensetzen, schreiben.



Aber es ist meine Mutti, die mich am meisten und am besten stärkt!

Sie ist da – egal, wann – egal, wo.

Sie ist mein Fels in der Brandung und hilft mir, wo sie nur kann.

Sie merkt bereits an meinen Augen, an meiner Mimik oder an meiner Aussprache, wie es mir geht. Wie es mir wirklich geht.

Sie sieht es. Sie hört es. Sie merkt es.

Wenn ich nicht klar denken oder keinen ordentlichen Satz zustande bekomme, ist sie da und gibt mir die Zeit, die ich brauche, um die Wörter in meinen Kopfchaos wiederzufinden.

Wenn ich nicht schlafen kann, erinnert sie mich daran, mein bewährtes Einschlafmantra vorzusagen, damit die schnellen Gedanken zur Ruhe kommen und ich endlich einschlafen kann.

Wenn mich schlimme Dinge verfolgen, sprechen wir darüber und finden einen Weg, die Dinge zu entschärfen.



Wenn ich mich verloren fühle, geht sie mit mir zusammen den Weg ans Ziel.

Wenn ich mich nicht gegen jemanden oder etwas wehren kann, stellt sie sich dazwischen und wehrt es einerseits ab und geht andererseits zur Seite, wenn ich wieder genug Kraft besitze, um selbst für mich einzustehen.

Sie ist da – immer.

Und ich bin ihr so unglaublich dankbar. Für alles!  
Danke Muttchen – du bist die größte Stärke, die es nur geben kann!

*J.A.K.*



## Woher stammt der Ausspruch ...

Unser treuer Leser, Autor und langjähriges TLPE-Mitglied Torsten schrieb uns neulich, dass ihm beim Nähen ein Spruch einfiel. Er machte sich Gedanken, woher wohl diese Aussage stammen mag und was es damit auf sich hat.

Seinen Vorschlag, Sprüche, deren Herkunft und Bedeutung in unsere Zeitung aufzunehmen fanden wir eine sehr schöne Anregung und greifen sie hiermit auf.

Was hat es also auf sich mit folgendem Spruch?

*„Herein, wenn's kein Schneider ist“*

Es gibt dazu verschiedene Theorien:

### **Theorie Nr. 1:**

Es gab einmal den sogenannten Schnitter. Das war derjenige, der das Gras oder Getreide mit seiner Sense schnitt. In der Folge wurde der Begriff im übertragenen Sinne auf den Sensenmann, also den Tod übertragen. Dieser sollte lieber draußen bleiben. Man sagte dann also „Herein, wenn es nicht der Schnitter ist!“

### **Theorie Nr. 2:**

Schneider gingen früher oftmals mit ihrer Dienstleistung und den benötigten Materialien in Vorkasse. Die Kunden hingegen zögerten die Zahlung häufig hinaus, was dazu führte, dass der Schneider seinem Geld hinterherlaufen musste. Er war dann nicht unbedingt ein willkommener Gast.

### **Theorie Nr. 3:**

Bei Versammlungen der Schneiderzunft wurde, wenn es an der Tür klopfte, gesagt „Herein, wenn er ein Schneider ist!“. Die Schneider wurden aber früher von den restlichen Handwerkszünften nicht recht ernst genommen und so wurde der Spruch von diesen spassenshalber umgestaltet in „Herein, wenn's kein Schneider ist!“.

Wenn auch Sie Sprüche kennen, deren Herkunft Sie interessiert, lassen Sie es uns wissen, wir versuchen es zu erkunden.



## *Masche für Masche*

Ich habe durch einen Glücksfall das Stricken beigebracht bekommen,

was für mich mittlerweile eine absolute Ressource ist.

Wo ich vor einiger Zeit vor Hoppeligkeit kaum sitzen konnte, stricke ich jetzt jeden Tag ein Stück an einem einfachen Schal.

Mittlerweile habe ich schon ca. 15 davon verschenkt und an einen Laden für Spenden gegeben.

Für meine großen Kinder war es erst sehr ungewöhnlich, wenn ich „wie eine Oma auf dem Sofa sitze und stricke“, mittlerweile kennen sie es nicht mehr anders und wissen es auch zu schätzen, da dabei mein Ohr viel offener als vorher ist und ich nicht mehr so oft mit Hummeln im Hintern aus dem Nichts aufspringe.

Auf jeden Fall hilft es mir, besser über den Tag zu kommen ...



*Magnolia Kalendára*

## Vorstandswahlen

**Für die Fortsetzung der Erfolgsgeschichte unseres Vereins suchen wir im Wege der nächsten Vorstandswahl engagierte junge oder junggebliebener Mitstreiter.**

### **Wer wir sind:**

Wir sind eine Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit psychische Erkrankungen auf der Suche nach Balance im Leben. Wir haben viel Erfahrung mit Selbsthilfe und sind überzeugt davon, dass sie ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg in ein aktives, selbstbestimmtes Leben ist.

Wir vertreten die Interessen psychisch erkrankter Menschen in Thüringen. Sie finden bei uns Annahme, Verständnis und Hilfsangebote.

Unsere Beratungen sind unentgeltlich und wir unterliegen der Schweigepflicht.

*„Willst Du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen – und keinen Gelehrten!“*

### **Unsere Zielgruppen:**

- ▶ Menschen mit psychischen Erkrankungen und/oder Mehrfachbehinderung
- ▶ Angehörige und Freunde
- ▶ Arbeitgeber und Arbeitnehmer
- ▶ Verbände und Institutionen
- ▶ Selbsthilfegruppen und Menschen, die eine Gruppe gründen möchten sowie
- ▶ alle interessierten Bürger



## **Unsere Mitarbeiter\*innen ...**

... haben viel eigene Erfahrung mit verschiedenen Krankheitsbildern oder Erfahrungen mit betroffenen Angehörigen oder Freunden. Sie verfügen so über sehr viel Empathie und Verständnis für die Bedürfnisse der Ratsuchenden. Qualifikations- und Ausbildungsmaßnahmen runden diese Erfahrung methodisch ab, wodurch wir professionelle Beratung auf Augenhöhe gewährleisten.

## **Unsere Ethik**

Wir setzen uns für ein Weltverständnis ein, in dem – sofern dadurch niemand anders geschädigt oder verletzt wird – alle Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer Herkunft, ihres Alters, ihrer Religionszugehörigkeit, ihrer ethnischen Zugehörigkeit, ihrer sexuellen Orientierung und/oder auch ihrer Handicaps, die gleichen Rechte und Pflichten haben. Wir achten auf einen respektvollen Umgang mit allen Lebewesen.

## **Kontaktaufnahme:**

per Mail: [buero@tlpe.de](mailto:buero@tlpe.de)

## **Ablauf:**

1. Persönliches Gespräch nach Terminabstimmung
2. Gastteilnahme an Vorstandssitzungen
3. Wahltag im November 2024



## *Altbewährtes aus der Küche - Rezeptideen zum Ausprobieren*

Es ist Bärlauchzeit, da dachte ich mir, ich probiere einmal leckere Pasta mit selbstgemachtem Bärlauchpesto, oberlecker.

Zutaten für 2 Portionen:

60 g	gehackte Mandelkerne
80 g	Parmesankäse am Stück
100 g	frisch geernteter Bärlauch
120 ml	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
200 g	Lieblings-Pasta





## Zubereitung

1. Die Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschliessend abkühlen lassen. Drei Viertel des Parmesan fein reiben und den Rest hobeln und für später aufheben.
2. Den Bärlauch waschen, mit einer Salatschleuder trocknen und grob hacken. Die Stiele vor dem Hacken entfernen. Anschliessend die Mandeln, den geriebenen Parmesan, das Öl und den gehackten Bärlauch in einer Schüssel fein pürieren und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.  
Fertig ist das Pesto.
3. Die Pasta mit ausreichend Salzwasser kochen. Sobald die Pasta gar ist, diese abgiessen und einen Teil des Nudelwassers auffangen. 3 bis 4 Esslöffel Bärlauchpesto mit ca 100 ml heißem Nudelwasser vermengen, die gekochten Nudeln begeben, alles vermengen und mit dem gehobelten Parmesan anrichten.
4. Wer möchte, kann gerne dazu frisch gbratenen Lachs servieren, das passt vorzüglich zusammen.
5. Schmecken lassen,  
„Guten Appetit“



*Frank*





## *Berühmte kreative Persönlichkeiten mit psychischen Problemen*

### **11. Leonie (Nelly) Sachs** **Von Trauer durchdrungen**

Anlässlich der Verleihung des Literaturnobelpreises 1966 sagte die Lyrikerin in ihrer deutschsprachigen Dankesrede: "Ich bin am 10. Dezember 1891 in Berlin geboren als Tochter von William Sachs und seiner Ehefrau Margarete, geborene Karger. Wir wohnten am Tiergarten. Ich ging in die private Töchterschule von Frau Professor Aubert in der Brückenallee. Da ich einziges Kind war, verlief meine Kindheit still. Es herrschte in unserem Haus eine künstlerische Atmosphäre; mein Vater war sehr vielseitig begabt, zudem ein erfolgreicher Erfinder, zum Beispiel für die Luftfahrt. Trotz des harmonischen Elternhauses war mein Leben durch ein eigenes Schicksal mit tiefer Tragik verknüpft, die auch eine Quelle meines Werkes geworden ist."

Das Preisgeld verschenkte sie an Bedürftige und an eine alte Freundin.

Nelly entstammte einer wohlhabenden assimilierten liberal-jüdischen Familie. Sie stand in einem liebevoll-freundschaftlichen Verhältnis zu ihrer Mutter, den unnahbaren Vater hingegen verehrte sie. Trotz ihrer guten Lebensumstände überschattete eine tiefe Melancholie ihr Empfinden, sie hielt dies für eine Vorbereitung auf den Tod.

Bereits in der Kindheit zeigte sie eine besondere Leidenschaft für das Tanzen und für das Schreiben. Auch größere Zeitungen und Zeitschriften druckten ihre Gedichte ab und die junge Autorin erhielt frühzeitig Anerkennung.

Im Jahr 1906 begann der 35 Jahre lang währende Briefwechsel mit

der verehrten schwedischen Autorin Selma Lagerlöf.

1908 trat eine große, jedoch aussichtslose Liebe in ihr Leben. Es handelte sich wahrscheinlich um einen geschiedenen Mann aus guter Familie, dessen Identität Nelly streng geheimhielt. So blieb die Beziehung über Jahrzehnte hinweg unentdeckt, nachdem ihr Vater vermutlich ein Verbot dieses Verhältnisses ausgesprochen hatte. Mit der unglücklichen Liebe hing auch Nellys zwei Jahre lang währende Magersucht zusammen, die fast zum Tode geführt hätte. Laut Aussage des Psychiaters rettete nur das Schreiben die junge Frau.

Die 20er Jahre, Blütezeit von Kunst und Kultur, mit ihrer Üppigkeit und Dekadenz beeindruckten Nelly Sachs in keiner Weise.

1921 erschien ihr erstes Buch "Legenden und Erzählungen" mit Unterstützung von Stefan Zweig. Es enthielt lyrische Prosa, in der historische und mythologische Figuren im Mittelpunkt standen – dieses und weitere Werke, die vor der Shoa entstanden, sollten auf Wunsch der Autorin später nicht mehr verlegt werden und wurden durch sie persönlich verbrannt.

Der Vater erkrankte in den folgenden Jahren an Krebs und die Tochter pflegte ihn lange bis zu seinem Tode 1930. Dieser Verlust erschütterte Nelly seelisch äußerst stark.

Mit der Machtergreifung der Nationalsozialisten 1933 begann die systematische Judenvernichtung, was ein Leben in Angst und Isolation nach sich zog. Soziale Kontakte brachen in Folge von Verfolgung und Flucht ab und die Schriftstellerin sah ihre erfolgreichen literarischen Veröffentlichungen jäh ausgebremst. Vorladungen bei der Gestapo und Wohnungsdurchsuchungen setzten ihr so zu, dass sie ihre Stimme verlor.

1940 erlebte Nelly Sachs als Augenzeugin die Verhaftung, Folterung und spätere Ermordung ihres Geliebten. Ihm warf man staatsfeindliche Gesinnung und die Liaison mit einer Jüdin vor. Der verehrte Mann taucht in ihrer Lyrik als der "tote Bräutigam" auf und sein eigentlich unmittelbar mit angesehener Tod erfolgt literarisch im Konzentrationslager.

Um Trost und Halt zu finden, setzte sich Nelly intensiv mit ihren jüdischen Wurzeln und der Religion auseinander.

Ebenfalls im Jahr 1940 erhielt Nelly Sachs schließlich den Befehl für den Abtransport. Selma Lagerlöf hingegen bewirkte mit Hilfe des schwedischen Königshauses und der Behörden, dass ihrer gefährdeten Freundin ein Visum für Schweden ausgestellt wurde – dieses erhielt Nelly zeitgleich mit der Einweisung ins KZ und meldete sich hilflos bei der Gestapo. Ausgerechnet dort riet ihr ein Mitarbeiter, sich sofort von Berlin aus nach Stockholm mit einem der letzten Zivilflugzeuge auf den Weg zu machen. Sie flüchtete gemeinsam mit ihrer Mutter. Alle anderen Familienmitglieder, die in Deutschland geblieben waren, starben im Konzentrationslager. In der Fremde erwartete die beiden Frauen ein karges Leben in einer winzigen Wohnung. Durch harte Arbeit verdiente Nelly den Lebensunterhalt z.B. als Wäscherin und Näherin, später auch als Übersetzerin. Die inzwischen erkrankte Mutter bedurfte der Pflege, doch trotz allem erwies sich Nelly als sehr produktive Schreiberin, allerdings in deutscher Sprache.

So entstanden unter anderem die Dramen "Eli" und "Abram im Salz".

Nelly Sachs empfand immer heftiger einen tatsächlichen inneren Übergang von der einst mit dem Christentum liierten Deutschen zur überzeugten Jüdin und erlebte eine tiefe Identifizierung mit dem jüdischen Volk.

1946 erschien im Aufbau Verlag in Ost-Berlin der Gedichtband "In den Wohnungen des Todes", der Beginn des für diese Autorin typischen literarischen Schaffens. 1947 übersetzte sie für denselben Verlag einen Band mit schwedischer Lyrik "Von Welle und Granit". Der Lyrikband "Sternverdunkelung" wurde 1949 in Amsterdam verlegt.

Der Tod der Mutter 1950 stürzte Nelly in Depression und verzweifelte Verwirrung, sie brach zusammen. Doch wieder blieb sie literarisch sehr aktiv.

Die Korrespondenz mit ihrem Seelenverwandten Paul Celan, der wie sie hochemotional und wortgewaltig versuchte, das jüdische Schicksal zu verarbeiten, bot ihr Rückenhalt.

1953 erhielt Nelly Sachs die schwedische Staatsbürgerschaft.

Der Westen Deutschlands entschied sich seit 1957, ihre Werke zu



veröffentlichen, nachdem sie vorher in der Bundesrepublik ignoriert wurde. Schließlich erfolgte auch die Aufnahme in verschiedene Kunstakademien – allerdings in Abwesenheit, denn die traumatisierte Schriftstellerin wagte keine Reise nach Deutschland.

Der Bekanntheitsgrad wuchs durch weitere zahlreiche Gedichtsammlungen, Mysterienspiele, szenische Dichtungen sowie Übersetzungen schwedischer Autoren.

Die Uraufführung der Oper "Eli" in der Vertonung durch einen

finnischen Komponisten 1959 erschütterte Nelly in so extremer Weise, dass sie einen erneuten Zusammenbruch erlebte: Das musikalische Werk entsprach absolut nicht ihren Intentionen. 1960 reiste Nelly Sachs nach Paris, um Paul Celan zu besuchen. Der Verleihung des Meersburger Droste-Preises 1960 folgte ein schwerer psychischer Zusammenbruch. Sie erlitt nach der Entgegennahme dieser deutschen Auszeichnung eine Art Versteinerung. Mit der Diagnose paranoide Psychose verbrachte Nelly drei Jahre in einer Klinik in Schweden und wurde u.a. mit Elektroschocktherapie behandelt, was ihr noch mehr zusetzte. Dennoch schuf sie die großen Gedichtzyklen "Fahrt ins Staublose", "Noch feiert Tod das Leben", "Die Suchende" und "Glühende Rätsel".

Verfolgungsängste und die Scham, überlebt zu haben, ergriffen zunehmend Besitz von der Autorin, aber Nelly schrieb unermüdlich weiter und vermochte auch ihren häuslichen Alltag zu bewältigen.

Anfang der 60er Jahre vertonte man im deutschsprachigen Raum etliche ihrer Gedichte.



Es entwickelten sich viele freundschaftliche und künstlerische Kontakte zu berühmten Persönlichkeiten wie Hans Magnus Enzensberger, Ingeborg Bachmann oder Max Frisch. Seit 1961 vergibt die Stadt Dortmund einen Nelly-Sachs-Preis. Der Friedenspreis des Deutschen Buchhandels in Frankfurt ging 1965 an Nelly Sachs – daran nahm sie in Begleitung eines befreundeten Ehepaares persönlich teil und besuchte anschließend auch ihre Heimatstadt Berlin.

Danach verstärkte sich die Paranoia wieder. Dies und ein Herzanfall brachten erneut Krankenhausaufenthalte mit sich. Die Lyrikerin sagte 1967 die geplante Israelreise aus gesundheitlichen Gründen ab und begab sich in eine Nervenklinik, doch sie machte sich dafür stark, dass man Günter Grass beim israelischen Schriftstellerverband empfing.

Schließlich begann Nelly, nur noch wenig zu schreiben. Nach der Krebsdiagnose 1969 bewirkte eine Operation nur kurzfristige Besserung, danach machte sich erneut die Aufnahme in eine Klinik notwendig.

Die Nachricht vom Suizid Paul Celans verschlechterte Nellys Befinden zusätzlich.

Nelly Sachs starb am 12. Mai 1970, dem Tag der Beerdigung ihres Freundes Paul, in Stockholm.



Berlin blieb immer die Heimatstadt, Deutschland die Heimat, nach der sie sich schmerzlich sehnte, die deutsche Sprache fungierte als letztes Bindeglied zum einstigen Zuhause.

Die schwere Melancholie, die von Anfang an über dem Dasein dieser modernen Mystikerin lag, erwies sich als ein frühzeitiges Erahnen ihrer gesamten Lebensgeschichte, die in den Gedichten einen emotionalen Ausdruck fand. Ihr Werk erfuhr viele verschiedene, auch extreme und widersprüchliche Interpretationen.

Hans Magnus Enzensberger meinte einst: "Seit ihrer ersten Gedichtsammlung schreibt sie im Grunde an einem einzigen Buch."

*Christina Klauke*

***„Die Vorstellungskraft kann uns keiner rauben.  
Je mehr Du diesen Muskel trainierst, umso mehr  
kann er Dir helfen in echten oder symbolischen  
dunklen Zeiten, Hoffnung und Kraft zu bewahren.  
Wenn Du einen Traum hast, der wahr werden soll,  
dann denke daran wie wunderbar es sein wird und  
schöpfe daraus Energie und Mut für den Weg.“***

*Zitat von Nelly Sachs über „Hoffnung“*

## Nächste Ausgabe: „Selbstbestimmt LEBEN“

In unserer nächsten Ausgabe möchten wir der Frage nachgehen wie wir unser Leben selbstbestimmt gestalten können. Was bedeutet Selbstbestimmt Leben und welche Wege kann ich gehen?

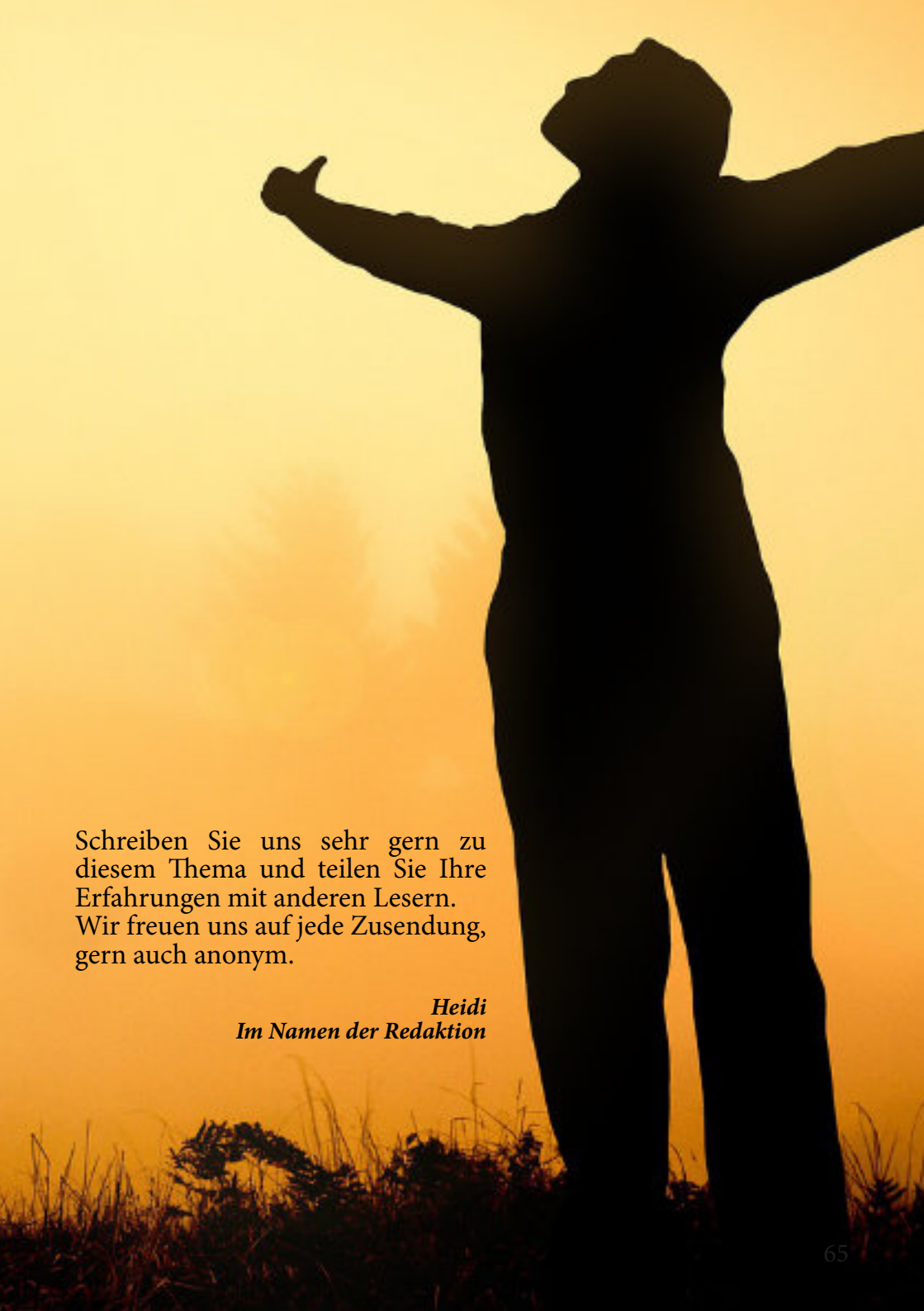
Jeder Mensch hat das Recht selbst zu entscheiden, wie er leben möchte. Dieses Recht ist auch in unseren Grundgesetz fest verankert.

„Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt ... “ — Art. 2 Abs. 1 GG (Auszug).

Daraus resultiert aber auch die Verantwortung und Rücksicht für die anderen Menschen. Wir dürfen nicht ohne Rücksicht auf andere Menschen unser Recht durchsetzen. Aus diesem Grund steht auch im Grundgesetz, dass die Freiheit dort endet, wo sie die Rechte anderer verletzt oder gegen die Vorschriften unserer Verfassung verstößt. Außerdem ist Freiheit immer auch mit Verantwortung verbunden. Ein erwachsener Mensch ist für die Folgen seines Handelns verantwortlich, aber bei Kindern und Jugendlichen gilt das mit Einschränkungen.

In den folgenden Bereichen können somit verschiedene Fragen auftauchen und/oder auch schon Erfahrungsberichte von Menschen, die ihren selbstbestimmten Lebensweg bereits beschritten haben:

- Wohnen,
- Freizeit,
- finanzielle Beihilfen,
- Arbeiten,
- Barrierefreiheit,
- Familie und Angehörige,
- Hilfsmittel,
- rechtliche Situation,
- Gesundheit.

A silhouette of a person standing with their arms raised in a gesture of praise or joy, set against a bright, golden sunset sky. The person is positioned on the right side of the frame, with their arms extending towards the top corners. The background is a gradient of warm yellow and orange tones, with some faint clouds visible. The overall mood is one of hope and positivity.

Schreiben Sie uns sehr gern zu diesem Thema und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Lesern. Wir freuen uns auf jede Zusendung, gern auch anonym.

*Heidi  
Im Namen der Redaktion*

# *Impressum*

## **Herausgeber**

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (TLPE e.V.)  
Ammertalweg 7, 99086 Erfurt, Telefon: 0361 2658433  
E-Mail: redaktion@tlpe.de. Weitere Infos unter: www.tlpe.de

## **Redaktion**

Frank Petter

## **Redaktionssitz**

Erfurt

## **Copyright**

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder die Weitergabe der Texte und Bilder nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für den Inhalt der eingesandten und veröffentlichten Texte wird keine Haftung übernommen, die Haftung übernimmt der Einsender. Die Texte geben nicht immer die Meinung vom TLPE wieder. Durch die Zuschrift erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung.

**Druck:** Saxoprint **Auflage:** 2500 Stück - 2 - 3 x jährlich

Wir freuen uns auch weiterhin über alle eingesandten Texte und Bilder und bedanken uns ganz herzlich bei unseren fleißigen Spendern.

## **unsere Autoren**

Heidi, Edith, Magnolia Kalendára, Hartmut Haker, Brigitte L., Olaf Lindenlaub, Torsten Sellenriek, Gerd Bräutigam, Christine Theml, Dr. Ruth Berles-Riedel, †M.R., Antje-Ina Kossatz, Thomas G., Jacqueline Riemer, Jonas-Kostja, T.G., J.A.K., Frank Petter, Christina Klauke

## **Bildnachweis**

Jonas-Kostja, Magnolia Kalendára, Olaf Lindenlaub, Torsten Sellenriek, Gerd Bräutigam, Frank Petter, Pixabay, Pexels, Freepik, Antje-Ina Kossatz, Thomas G., Hartmut Haker

# Wegweiser für Psychiatrie und Sucht 2022/2023

**Erfurt**   
LANDESHAUPTSTADT  
THÜRINGEN  
Stadtverwaltung



Die Neuauflage des  
Wegweisers für Sucht und Psychiatrie  
der Stadt Erfurt  
ist ab sofort verfügbar.



**„ERFAHRUNGEN SIND WIE LATERNEN,  
DIE WIR AUF DEM RÜCKEN TRAGEN.  
SIE BELEUCHTEN NUR DEN TEIL DES WEGES,  
DEN WIR BEREITS HINTER UNS HABEN.“**

**KONFUZIUS**

