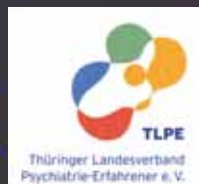


ThuLPE



Achterbahn der Gefühle Manisch - Depressiv ?



AUSGABE 10/2015

Thüringer
haben
unzählige
Lebens -
Perspektiven und
Erfahrungen

Das Redaktionsteam



Pia



Gerd



Marion



Christine



Evi

Impressum

Herausgeber

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE)
Ko - Wo Haus der Vereine
Johannesstraße 2
99084 Erfurt
0361 2658433

Redaktion

Pia Bauer, Gerd Nowka, Evelin Bauer, Christine Theml, Marion Sommer,
Zuarbeit Texte: Christa Scholz

Redaktionssitz

Jena

Mail

Redaktion@tlpe.de

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. Durch die Zusage erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung.

Druck

Flyeralarm

Auflage

1000 Stück

Erscheinen

vierteljährlich

Um Spenden für unsere Zeitung wird gebeten.

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE)
Sparkasse Jena-Saale-Holzland

BIC: HELADEF1JEN

IBAN:DE63 8305 3030 0000 0929 83

Inhalt

Titelbild Achterbahn (Pia)	1
Die Redaktion	2
Impressum	3
Inhalt	4
Vorwort	5
Übergabe des Vereinsvermögen(Bild Gerd)	6
Achterbahnfahrt der Gefühle	7
Krankheitsbild der BPS kurz vorgestellt	9
Manisch depressiv, manisch kreativ -	10
Ein Loblied auf das Chaos	11
Der Clown als Bild der schnell wechselnden Gefühle	12
Licht	12
Bild Der Clown (Evi)	13
Der Zug der Ablehnung	14
Die Unsicherheit als Begleiter	15
Manisch Depressiv	16
Bild (Pia)	17
Bi-Polar-na und	18
Mein Name ist Marion	19
Eine Betroffene an Ihre Eltern	21
BildHimmelschaos(Pia)	23
Hochfliegende Träume geerdet	23
Projekt Lebensumwege Psychosoziale Selbsthilfe in Thüringen	25
Tagesstätte feiert Geburtstagsfest	27
Reiselust	28
Psychosegespräch März	29
Schuldfrage	30
Psychosegespräch Februar	31
D's Geschichte	33
Ihr sollt es erfahren	34
Tischdecken oder „Tischlein deck Dich“	35
Liebe	36
Balsam für die Seele	37
Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte	39
Innehalten (Bild Pia)	42
Rätsel und Denkaufgaben	43
Kräuterhexentipps	45
Masken (Pia)	48

Weitere Bilder Pia, Gerd, Marion

Liebe Leserinnen und Leser,

in Deutschland leiden etwa 2 bis 4 Millionen Menschen an einer bipolaren Erkrankung, wobei es sich hierbei um die erfassten Fälle handelt, welche sich in ärztlicher Behandlung befinden. Man kann mit Sicherheit davon ausgehen, dass die Dunkelziffer bei weitem höher liegt.

Die Ursache der Erkrankung ist bis heute nicht eindeutig geklärt, sowie die Gesichter des bipolaren Spektrums sehr vielfältig sind. Schweregrad und Verlauf der Störung können individuell sehr unterschiedlich sein. Jeder Mensch unterliegt guten und schlechten Stimmungen. Es gibt Tage, an welchen uns fast alles zu gelingen scheint, wir sind guter Stimmung. An anderen Tagen wiederum möchten wir schier verzweifeln, weil so einiges schief läuft und wir sind dementsprechend schlecht gelaunt. Glücksgefühle, Ärger oder Traurigkeit sind Gemütszustände, die bei gesunden Menschen an Ereignisse in ihrem Leben gekoppelt und daher von begrenzter Dauer sind.

Bei der bipolaren Erkrankung treten diese stets wechselnden Gemütszustände unabhängig von bestimmten Ereignissen auf und nehmen einen extremen Zustand an, der für einen längeren Zeitraum anhält.

Die Betroffenen leiden unbeschreiblich unter der Achterbahnfahrt ihrer Gefühle. Wobei es für die Menschen im Lebensumfeld eines an einer bipolaren Störung Erkrankten ebenfalls eine nicht geringe Herausforderung bedeutet, mit dem Leiden klar zu kommen.

Wir bedanken uns bei Betroffenen und Angehörigen Betroffener, welche den Mut gefunden haben, uns ihre Geschichte im Umgang mit der Krankheit, zu erzählen.

Pia Bauer im Namen der Redaktion

Titel und Inhalt unserer kommenden Ausgabe lauten
„Der lange Weg zum Ich“

Übergabe Vereinsvermögen

Am 05.05.2015 fand im KOWO Erfurt unsere Mitgliederversammlung statt.

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge übergab Christoph Richter, Vorsitzender des Vereines „Lebensumwege e.V.“ nach dessen Auflösung, das noch bestehende Vermögen an den TLPE zur gemeinnützigen Verwendung. Unsere Vorsitzende Edith Handschuh übernahm in feierlichem Rahmen die Übertragungsurkunde und würdigte mit dankenden Worten die bisher gute und erfolgreiche Zusammenarbeit beider Vereine.



Achterbahnfahrt der Gefühle

Mein Name ist Sebastian und ich bin 36 Jahre alt.

Und ich bin unsicher..., unsicher was richtig und was falsch ist. Eines weiß ich, dass es mir nicht gut geht, gar nicht gut. Mein Therapeut meint, ich sei manisch-depressiv, bipolar. Doch was soll das bitte schön bedeuten? Darf ich mich nicht mehr freuen oder gar traurig sein? Was ist denn dann noch „Normal“?

Letzte Woche war meine Tochter zu Besuch. Mein Engelchen! Mein Ein und Alles! Es war so aufregend und schön. Wir haben wild getobt und viel gelacht. Waren abends noch auf dem Spielplatz..., es war schon längst dunkel. Aber wenn es uns glücklich macht? Wir sind geklettert und immer und immer wieder gerutscht. Leider fiel sie dann von der Schaukel. Aber egal, es war herrlich. Gegen Mitternacht sind wir dann nach Hause. Sie konnte gar nicht richtig einschlafen, weil ich so viel redete. Meine Gedanken übersprangen meinen Mund. Es war so toll!!!

Am nächsten Tag holte sie ihre Mutter ab. Wie ich sie hasse. Sie nimmt mir mein Engelchen. Nur weil sie meine Gefühlsschwankungen nicht mehr ertragen konnte. Meine Unausgeglichenheit. Doch egal. Beflügelt von meiner Kleinen setze ich mich an den Schreibtisch. Und tippe und tippe ich bis meine Finger glühen. Die Blätter füllen sich. So leicht ging mir die Arbeit von den Händen.

Vielleicht sollte ich noch mein geschriebenes Wort gestalten? Ich habe lange nicht mehr gemalt. Ganz groß will ich meine Worte durch Farben gestalten. Mittlerweile bin ich seit 26 Stunden wach.

Wenn meine Texte nur endlich jemand veröffentlichen wollte. Sie sind so genial! Mich endlich jemand sehen könnte. Mich, den großen Schriftsteller und Maler. Dann hätte ich keine Geldsorgen mehr. Ich bin ja ständig pleite. Ich habe viel geschrieben. Die zweite Weinflasche ist auch schon leer. Meine Gedanken rasen durch meinen Kopf. Ich will nicht alleine sein, also beschließe ich noch auszugehen. Ich war lange nicht mehr mit einer Frau zusammen. Vielleicht könnte es ja heute Abend klappen. Ich bestelle mir einen Drink und beobachte die Anderen. Wie armselig sie doch sind. Ein Nichts im Vergleich zu mir. Wieder muss ich an meine Kleine denken. Sie ist so wunderschön mit ihren großen, strahlenden Augen.

Ich schleppe mich nach vier weiteren Drinks nach Hause. Weitere Stunden vergehen, bis ich in einen unruhigen Schlaf falle. Dann setze ich mich an meine Schreibmaschine. Monoton..., wie jeden Tag. Stunden, Tage vergehen ohne ein geschriebenes Wort. Mein Kopf ist leer. Ich rauche meine 40 Zigaretten an diesem Tag und denke immer wieder an meine Kleine. Mein Engelchen. Mir schießen Tränen in die Augen. Bin ich den ein guter Vater? Ich habe die letzten Wochen nichts mehr auf die Reihe gekriegt. Bin wie ausgebrannt. Mein sonst so gepflegter Drei - Tage Bart ist einem Vollbart gewichen. Was soll meine Kleine nur von mir denken? Ich bin ein Nichts. Ein kleiner Schriftsteller, der sich mit ein paar geschriebenen Zeilen gerade so über Wasser halten kann. Obwohl, jetzt musste ich mir schon Geld von meinem Kumpel pumpen, um die Miete abzusichern. Essen gibt es bei mir auch nicht mehr. Ich kriege einfach nichts mehr runter. Was ist denn das für ein Leben, welches ich führe. Keins. Ich schaffe das alles nicht mehr. Bin so müde, so unsagbar müde. Wie oft denke ich, dass es besser wäre, wenn ich nicht mehr da wäre....

Ein Interpretationsversuch.

Ich selbst bin nicht bipolar. Ich habe mich aber in den letzten Wochen intensiv mit der Thematik und den Qualen, welche die Betroffenen durchleben, auseinander gesetzt.

Evi

***„Manchmal hast du
den sonnenhellen Himmel über dir,
manchmal graue Wolken.
Manchmal brauchst du die Stille
und manchmal das turbulente Leben.
Es ist der Wechsel dieser Welt,
der auch in Zukunft dich umfassen hält
und Hoffnung bringt.“***

Krankheitsbild der BPS kurz vorgestellt

Bipolare Störung – zweipolig entgegengesetzte extrem ausgeprägte Schwankungen des Gefühlsleben, der Stimmungen und der körperlichen Leistungsfähigkeit der Betroffenen.

Typisch für die Erkrankung ist, dass der Leidtragende zwischen dem Zustand „von Himmel hoch jauchzend bis zu Tode betrübt“ eine Achterbahnfahrt der Gefühle durchleben muss. Zeiten von außerordentlich niedergeschlagener Stimmung und extremer Hochstimmung sind übermäßig ausgeprägt und für einen längeren Zeitraum anhaltend. In der Mehrzahl der Fälle beginnt die Störung mit einer depressiven Episode. Meist kündigt sie sich durch Schlafstörungen, Früherwachen mit sogenanntem Morgentief an. Typische Symptome zeigen sich in niedergedrückter und ängstlicher Stimmung, Lustlosigkeit bis manchmal zum Lebensüberdruß, Konzentrationsschwäche, Verlangsamung in den Tätigkeiten, Unruhe und Reizbarkeit, sowie körperlich belastenden Krankheitsempfindungen.

Die manische Phase ist durch eine unerklärliche Euphorie (Hochstimmung), Aktivitätssteigerung, überhöhtem Selbstwertgefühl, Größenideen mit ausgeprägtem Kontaktbedürfnis, häufig unkontrolliertem Rededrang geprägt. In einer manischen Episode können die Betroffenen die Konsequenzen ihres Handelns und Verhaltens oft nicht in genügendem Ausmaß überschauen. Die gehobene Stimmung führt nicht selten zu risikoreichem Verhalten. Ein Vorbote und Begleiter des Abgleitens in die Manie kann ein deutlich gemindertes Schlafbedürfnis sein. Die Erkrankten fühlen sich nach extrem wenigen Stunden Schlaf fit und ausgeruht oder schlafen über einen gewissen Zeitraum fast gar nicht.

Zwischen diesen akuten Krankheitsepisoden liegen mehr oder weniger lange Zeiträume, in denen die Betroffenen überwiegend gesund sind.

Pia

Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten,
damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens
und der Welt kommt.

Albert Schweitzer

Manisch depressiv, manisch kreativ - Gratwanderung zwischen Genialität und Krankheit

Viele Kreative schöpfen ihre Schaffenskraft aus der Manie oder der Tiefe der Depression. Daher treten bipolare Störungen nicht selten bei Künstlern und Menschen, welche zahlreiche andere Formen kreativen Schaffens praktizieren, auf. Eine kreative Betätigung während einer manischen Episode kann dazu beitragen, das empfundene Übermaß an Energie und Einfällen in richtige Bahnen zu führen und in eine konstruktive Richtung zu lenken. Es gibt viele prominente Erkrankte in der Vergangenheit, aber auch heute, die in ihren manischen, bzw. hypomanischen Phasen große und bedeutende Werke geschaffen haben. Biografen, welche sich mit den Lebensgeschichten berühmter Persönlichkeiten beschäftigt haben, stießen auf eine unerwartet hohe Zahl eindeutig psychiatrischer Erkrankungen unter Künstlern, wie zum Beispiel Musikern, Schriftstellern, Malern und weiterer kreativ Schaffender. Ebenfalls nicht wenige Namen finden wir im Personenkreis von Politik, Wirtschaft und Forschung. Medizinische Analysen zeigten zudem, dass bipolare Erkrankungen bei weitem am häufigsten auftraten. Oft liegen Genialität und Krankheit dicht beieinander. Fachleute, sowie Betroffene, die sich mit bipolarer Störung auskennen, sehen bei vielen dieser Berühmtheiten, Phasen des Schaffensrausches und dann wieder einer folgenden Depression. Es liegen ebenfalls weitere Hinweise vor, welche eine manische – depressive Erkrankung wahrscheinlich machen. Andere wiederum sind eindeutig diagnostiziert.

Nicht wenige Menschen, die Konzerte, Kunstausstellungen, Lesungen besuchen, wären überrascht, wenn sie erfahren, wie viele weltberühmte Meisterwerke von Bipolaren geschaffen wurden.

Beispiele prominenter Erkrankter:

Ludwig van Beethoven
Hermann Hesse
Vincent van Gogh
Charles Darwin
Pablo Picasso
Gustav Mahler
Isaac Newton
Winston Churchill
Peter Paul Rubens
Friedrich Nietzsche und unzählige Andere

„Es gibt kein großes Genie, ohne einen Schuss Verrücktheit.“

Aristoteles

Ein Loblied auf das Chaos

*Geliebtes Chaos, ich grüße dich,
du sitzt mit mir am Frühstückstisch -
wir schauen uns ganz freundlich an,
als wär ' die Arbeit schnell getan,
die unser Miteinander beendet,
wenn man nur keine Zeit verschwendet.*

*Doch dann, dann müssten wir uns trennen,
die Ordnung führte nun ihr strenges Regiment,
es wär ' kaum Platz für rührseliges Kompliment!
Wie ich da Sachen konnt ' im Chaos neu entdecken
und freudig mich mit dir, geliebtes Chaos, necken.*

*Gewiss, wir hatten oft zusammen Ärger,
wenn du mich lange an der Nase hast geführt,
doch Spaß war immer auch nicht zu knapp dabei
und mit der Ordnung, fürcht ' ich, ist der bald vorbei!*

*Drum habe ich stets wieder neu beschlossen:
Mein Chaos wird nach Möglichkeit genossen!*

*Zwar will ich ihm Diät verordnen
und es so schlank wie möglich werden lassen.
Doch ganz die Freundschaft mit ihm kündigen?
Das wär ' nicht fair, mein ' ich, bei so viel Treue
Drum muss sich Ordnung erst bewähren – diese Neue.*

Christa Scholz

Der Clown als Bild der schnell wechselnden Gefühle

Will man einem anderen das Erlebnis der Achterbahn der Gefühle deutlich machen, ist vielleicht das Bild des Clowns in der Manege hilfreich. So wie er seine Späße dem Publikum bietet, fühlt sich manch einer von uns, wenn die Psychose in ihrer ausufernden Variante ihn gepackt hat. Man weiß nicht wohin mit seiner Kraft. Nie wird man richtig müde. Jeder, der einem in den Weg kommt, wird überschüttet. All das macht der Körper aber nicht lange mit. Dann fällt er wieder zusammen, wird depressiv. Das traurige Gesicht des Clowns nach seinem Auftritt kommt dann zum Vorschein. Dann sehnt man sich nach Ruhe, nach Abgeschiedenheit. Geht den Menschen möglichst aus dem Weg. Ein wichtiges Geschenk ist dann die Geduld, diese Wechselbäder zu ertragen.

Christine Theml

Licht

***Komm aus der Dunkelheit,
tritt ein ins Licht,
nimm dich wahr,
nimm dich an,
in dir ist das Licht,
aus dir kommt das Licht.
Leuchte
Mit dem Kern deines Seins,
der du du bist
und sich dazu bekennt,
sich liebevoll annimmt,
sich liebend verströmt.
Ein Leuchten ist in dir und um dich.***

Uta Froehlich



Der Zug der Ablehnung

Im Zug der Ablehnung sitz ich
drin.
Werd abgelehnt, weil ich anders
bin.
Im Gepäck sind Worte, die ich
trage, ganz schlimme Worte, kann
es kaum sage.
Ein Gepäckstück heißt „unmöglich“.
Oje oje, wie ist es schädlich.
Schädlich für mich als kleines
Kind, vor Tränen werden meine
Augen blind.
Auch heute könnt ich noch drüber
weinen, obwohl ich bin mit mir im
Reinen.
Was ist „schlimm“ an mir, ich
kanns nicht verstehn, ich kann die
Welt halt mit anderen Augen sehn.
Warum müßt ihr denn immer
sagen, daß es keiner kann mit mir
ertragen?
Wer maßt sich an, mir weh zu tun?
Es macht mich krank, kann nicht
mehr ruhn.
Jahre des Suchens, was kann ich
machen, damit man nicht sagt: „du
machst komische Sachen“?
Was ist „normal“, wer darf es
messen? Vor Selbstzweifel hab ich
mein „Ich“ vergessen.
Ihr schickt mich weg, allein bin
ich und krank, zum Glück hab ich
Freunde, dem Himmel sei Dank.
Ich wäre fast gestorben vor Seh-

sucht und Schmerz, die Seele ver-
wundet, gebrochen mein Herz.
Ihr lebt ohne mich, auch wenn ihr
ein Teil von mir seid, es ist kaum
zu fassen, unendlich mein Leid.
Doch ich will leben, will atmen
und sehn, ich hab mich gefunden,
kann wieder stehn.
Ich kann mich spüren, riechen,
hören, es ist mir nicht wichtig täts
einen stören.
Mein Leben ist bunt und spannend
dazu, ich kann wieder lachen und
singen und tu, tu Dinge, die mir
wichtig sind.
Ich kann mich sehen als kleines
Kind. Im Tüllkleid steh ich im
Sonnenschein, ich klatsch in die
Händchen und bin nicht allein.
Die Neugier und mein Lebensmut,
die tun meinem Herzen gut.
So wie ich bin so bin ich richtig,
aufrecht gehen, das ist mir wichtig.
Mich selbst zu lieben, ich kann
es nun, und ich werde denkbar
alles tun, dass es so sein kann für
alle Zeit, mit Kraft und Mut und
Heiterkeit.
Damit es bleiben kann für immer,
das warme Licht in meinem Le-
benszimmer.
Im Zug des Lebens sitz ich nun
drin, kann wieder lachen, weil ich
so bin wie ich bin.

Kornelia Dorn

Die Unsicherheit als Begleiter

Ich weiß noch, wie einmal eine psychoseerfahrene Frau zu mir sagte: „Dieses Rutschen in die Psychose, das geht ganz schnell.“ Oder ein andermal mich fragte: „Wirke ich jetzt auf Dich psychotisch?“ Da dachte ich, wie belastend es doch sein muss, mit dieser Unsicherheit Tag für Tag zu leben. Möglichst immer auf Sparflamme zu bleiben, um nicht auszuflippen. Da sind dann Medikamente ein Geländer, an dem man sich festhalten kann. Oder die Zeit, die vergeht, ohne dass eine Psychose ausbricht. Diese Erfahrung bringt auch Sicherheit. Freude zieht ein, dass wieder alles normal ist, berechenbar. Es kommt aber auch darauf an, wie man die Psychose erlebt. Eine Freundin erzählte mir, dass sie noch immer ein Gefühl der Kraft aus ihrer durchlebten Psychose zieht. Damals war alles so stark. Das Leben hatte plötzlich eine ganz andere Dichte und Farbigkeit.

Ich selbst erlebte sie als sehr belastend, weil ich alles auf mich bezog. Das macht man ja in gesunden Zeiten auch gern. Aber es ist etwas anderes, wenn sich alle Gegenstände und Menschen einem regelrecht aufdrängen. Zum Glück lässt das alles auch wieder nach. Und man vergisst diese Episoden in Einzelheiten auch schnell. Wenn der Zustand aber nicht so schnell

abklingt, dann kann man kaum damit leben. Dann ist ein stationärer Aufenthalt eine gute Lösung. Auch wenn diese ständige Aufsicht, unter der man dann steht, für meinen erwachsenen Menschen auch nicht angenehm ist.

Dorothea Buck, die Ehrenvorsitzende des Bundesverbandes der Psychiatrie-Erfahrenen schrieb in ihrem Buch „Auf der Spur des Morgensterns“, dass in der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg, als sie ihre 5 Psychosen durchlebte, das Gespräch mit den anderen Patienten das heilsamste war. Sie werteten einander nicht ab, suchten gemeinsam nach dem Sinn der Psychoseinhalten ihrem ganz eigenen Leben und fanden unter Umständen Sinnzusammenhänge. Ihr selber brachte dieser Weg die Gesundheit. Die Selbsthilfegruppen leisten das heute manchmal. Hat man die Achterbahn der Gefühle eine Weile erlebt, sehnt man sich nach Ruhe. Die findet man in der Natur. Spaziergänge, auf denen man sich nicht verlaufen kann, sind immer hilfreich, sind meine Erfahrung.

Ich wünsche den LeserInnen alles Gute. Möge jeder von uns den Frühling nur von seinen angenehmen Seiten erleben.

Christine Theml

Manisch Depressiv

Ich komme früh nicht in die Gänge und hab zu nichts Lust. Kann mich nicht entschließen etwas anzufangen. Wenn ich aufstehe, bin ich innerlich wie gelähmt und habe das Gefühl, als wenn ich alles in Watte verpackt habe. Dieses Gefühl, ist scheußlich, da auf der anderen Seite die zu erledigende Arbeit mir über den Kopf wächst. Dadurch wächst die Resignation ins Unendliche.

So oder so ähnlich ist es in einer klassischen Depression. Diese ist für viele von uns eine Erscheinung, die oft schwer zu ertragen ist. Die Depression macht uns unfähig zu agieren und zu reagieren. Manche vernachlässigen dann auch ihre persönliche Pflege und können auch dagegen nichts tun. Dann gibt es Phasen, in denen ein „A - ha“- Erlebnis, oder ein kleiner Auslöser (plötzliches Erfolgserlebnis) uns in die Lage versetzt, alles was uns in den Weg kommt, mit nahezu genialem und sicherem Agieren aus dem Weg zu räumen und Dinge, die wir sonst für unmöglich einschätzen sofort und zum Teil mit Vehemenz zu erledigen. Dies steigert sich durch den scheinbaren Erfolg soweit, dass wir unsere und die Grenzen der Anderen nicht mehr wahrnehmen können. Es muss alles jetzt sofort und auf der Stelle sein. Dabei ist es egal, ob wir uns und anderen weh tun oder unmögliches fordern. Es ist so ähnlich wie frisch verliebt, nur noch „drei Zacken schärfer“. In dieser Phase können manche auch ihre finanziellen Verhältnisse nicht mehr real einschätzen und verschulden sich hoffnungslos. Auch die „Klappe“ ist jetzt schneller als der Verstand und das Umfeld reagiert des Öfteren entsetzt. Dies wird aber kaum, oder gar nicht wahrgenommen und der entstehende Schaden ist nur schwer wieder zu reparieren. Irgendwann ist dann der Körper nicht mehr in der Lage, den von uns selbst erzeugten Stress zu ertragen. Es folgt der nächste Blackout. Durch diesen und die nachfolgende zwangsweise Ruhephase, kommen dann die Grübeleien in denen wir uns über die Dinge, die da so gelaufen sind, Gedanken machen und die zum Teil berechtigten Zweifel uns wieder in die lähmende Depression schicken. Es ist wieder alles in Frage gestellt und durch die Scham für die Dinge, die wir vorher als selbstverständlich gesehen haben, driften wir wieder in die Tiefen der Depression. Dieser Kreislauf kostet unendlich viel Kraft und macht uns oft zu Menschen, die dadurch ihr Umfeld verunsichern und einen Rückzug der anderen zur Folge haben.

Gerd



Bi-Polar-na und

Ein anderer Betroffener hat einmal gesagt, mit dieser Diagnose ist es wie bei einem kleinen Kind, das laufen lernt. Es fällt bei seinen ersten Versuchen immer wieder hin. Ich kann das bestätigen, denn ich habe lange gebraucht, bis ich mit meiner bi-polaren Erkrankung richtig umgehen konnte. Doch seit über zehn Jahren war ich in keiner Klinik mehr und ich führe ein normales Leben.

Das war nicht immer so. In den ersten sechs Jahren meiner Erkrankung hatte ich mehrere, oft mehrmonatige, Manien und auch lange und schwere depressive Phasen. Ich war unzählige Male in Kliniken, auch in der geschlossenen Psychiatrie. Fixiert wurde ich und an Medikamenten habe ich wirklich einiges durch, sodass ich irgendwann auch 120 Kilogramm gewogen hatte. Natürlich habe ich mich in den schweren Krankheitsphasen auffällig benommen. Agenten, Geheimbünde und Götter waren meine Themen. In den anschließenden Tiefs ging dann fast nichts mehr. Mir hat schließlich eine Tagesstätte geholfen, in der ich ein regelmäßiges Leben und eine Tagesstruktur gelernt habe und ich habe irgendwann meine ganzen Erlebnisse aus der akuten Krank-

heitsperiode niedergeschrieben und per Book-on-demand als Buch veröffentlicht. So konnte ich einige Narben verarbeiten und mich wieder mehr öffnen. „Einmal das volle Programm, bitte“ schildert den typischen Weg eines bi-polar Erkrankten und zeigt aber auch, dass es einen Weg heraus aus so einer schweren Krise gibt. Dass ich seit einigen Jahren so stabil bin, ist nur möglich, weil ich meine Lebensweise an die bi-polare Störung angepasst habe. Ich nehme seit vielen Jahren regelmäßig ein Medikament. Ohne geht es bei solch einer schweren Erkrankung nicht. Ich achte auf ausreichend Schlaf und Essen und ich nehme mir viele Ruhepausen, da Stress ein wesentliches Kriterium bei der bi-polaren Störung ist. Mir helfen Entspannungsübungen und Sport wie Radfahren oder Laufen und ich weiß, dass mein Gesundheitszustand auch von Wettereinflüssen abhängig sein kann. Eine ausgefüllte Tages- und Wochenstruktur ist ohnehin sehr wichtig. Durch sportliche Aktivitäten habe ich auch mein Normalgewicht wieder erreicht.

Abgesehen von einer geringen Belastbarkeit ist ein erfülltes Leben möglich. Ich habe das Schreiben

für mich entdeckt. Momentan bin ich mit meinem zweiten Buch beschäftigt und ich verfasse Artikel für diverse Internetseiten. Seit mehren Jahren kann ich auch etwas an die Gesellschaft zurückgeben, indem ich ehrenamtlich Rentner in einem Altenheim betreue. Auch eine langjährige Partner-

schaft ist möglich. Überhaupt bin ich glücklich, dass ich ein selbstbestimmtes Leben führen kann.. Bestellungen des Buches Christian Böttcher „Einmal das volle Programm, bitte“ sind unter christian.boettcher77@web.de und im Buchhandel möglich.

Christian Waidmann

Mein Name ist Marion

Ich bin 43 Jahre alt.
Ich habe einen 18jährigen Sohn, der nächstes Jahr Abitur macht.
Ich habe Abitur an der Abend-schule gemacht, anschließend vollontierte ich bei einer Tageszeitung und arbeitete als Journalistin in den Bereichen Kultur/Wirtschaft und Politik. Die Arbeit war um die Wendezeit (1989/1990) und deshalb spannend und toll.
1995 beging meine Mutter, die Lehrerin war, Selbstmord. Sie legte sich auf die Schienen und wartete auf den Tod.
Zur selben Zeit wurde ich schwanger mit meinem Wunschkind von meinem Wunschmann.
Anschließend arbeitete ich als Tagesmutter in meinem Haus und betreute mehrere Jahre Kleinkinder. Ich hatte einen sehr guten Ruf beim Jugendamt und den Eltern. Die Arbeit machte mir großen Spaß.
Dann war ich immerzu müde, fühlte mich in meiner Haut nicht wohl, war schwach, hielt mein

Leben kaum noch aus.
2002 stürzte ich in eine Manie. Ich war nicht mehr müde, nicht mehr schwach, ich war voller Taten-drang, voller Kraft und Energie. Alles war schön, alles war gut. Ich zog nach meiner Arbeit los und traf mich mit Obdachlosen, mit denen ich vorher keinen Kontakt haben wolltte. Ich kleidete mich komplett neu ein, diesmal damenhaft, filigran. Ich aß fast nichts, schlief kaum, erledigte ununterbrochen Dinge. So schrieb ich an die tausend Seiten Geschichten in meinen Computer und versendete sie an alle Freunde, die total überfordert waren.
Mein ganzes soziales Umfeld war unglücklich, weil sie mit mir nichts mehr anfangen konnten und Angst um mich hatten.
Nur ich war glücklich, manisch eben. Manie kommt aus dem altgriechischen und bedeutet Rase-rei, Wut, Wahnsinn/ Manie wird hervorgerufen durch eine Störung

im Serotonin-Stoffwechsel.
Vier Monate lang war ich manisch, durch einen Zufall kam ich ins Krankenhaus. Mein Ehemann wälzte in seiner Verzweiflung medizinische Fachbücher, um zu verstehen und telefonierte stundenlang mit Professoren der Psychiatrie.

Im Krankenhaus dann die Diagnose: bipolare Störung.

Das gab mir Mut, dass mein Zustand einen Namen hat, wodurch ich behandelt und gesund gemacht werden kann. Bipolare Störung hatte ich noch nie gehört.

Jeder dritte Bipolare begeht Suizid. Es gibt viele berühmte Bipolare und anderweitig psychisch Erkrankte.

Psychisch Kranke: Komponisten wie Beethoven, Chopin, Robert Schumann, Franz List.

Maler und Bildhauer: Albrecht Dürer, Vincent van Gogh, Wassily Kandinsky, Pablo Picasso

Dichter und Schriftsteller: Charles Dickens, Wilhelm Busch, Jack London.

Politiker: Gebhardt Leberecht von Blücher, Winston Churchill, Napoleon Bonaparte, Theodor Roosevelt.

Wissenschaftler und Entdecker: depressiv: Charles Darwin, Justus Liebig

In der Gegenwart gibt es auch etli-

che diagnostizierte Bipolare, zum Beispiel Sting oder die Frau von Michael Douglas: Catherine Zeta Jones. Falco. Ozzy Osbourne, Kay Redfield Jamison, Marlon Brando. Die Krankheit hat mein Leben auf den Kopf gestellt. Kaputte Ehe, Vertrauensverlust vom eigenen Kind, wirtschaftlicher Verlust durch Scheidung, Arbeitslosigkeit. Stück für Stück kämpfte ich mich nach der Depression, nach der manischen Phase kommt die depressive Phase, wieder ins Leben.

Ich dachte häufig an Selbstmord. Die Depression ist wie ein dunkles kaltes Loch, in dem man nackt sitzt, allein. Der einzige Grund, mich nicht umzubringen war die Existenz meines Sohnes. Seine Gefühle wollte ich nicht so verletzen, so wie es meine Mutter – ohne es zu wollen – bei mir getan hat.

Ich lebte weiter, richtete mir eine Wohnung ein, pflegte weiter meinen Freundeskreis, lernte meinen Partner kennen und war zehn Jahre lang Zuhause als Mutter, Hausfrau, Gärtnerin.

Nach wie vor habe ich Ambitionen zum Schreiben, und so kam ich zum Thüringer Landesverband für Psychiatrieerfahrene und arbeite da jetzt stundenweise im Büro. Und bekomme zusätzlich eine Rente.

Eine Betroffene an Ihre Eltern

Meine Mutter war manisch-depressiv. Fühlingsanfang vor 19 Jahren packte sie ihre Handtasche spät abends und verschwand. In dieser Nacht nahm sie sich das Leben, sie legte sich auf die Schienen, unweit ihrer alten Arbeitsstelle Nähe Erfurter Bahnhof, wo sie als Lehrerin technisches Zeichnen unterrichtete. Sie wollte nicht mehr, sie konnte nicht mehr. Sie verliebte sich in einer manischen Phase in einen Arbeitskollegen und wurde dafür verpönt. Keiner verstand sie. Sie selber sich auch nicht mehr. Und sie hatte keine Lust mehr auf Depressionen, die sie ein Leben lang in die Knie zwangen. Mein Vater ist vor einem Jahr an gebrochenem Herzen gestorben. Er verstand ein Leben lang nicht, was psychische Krankheit bedeutet, obwohl er keineswegs dumm war. In diesem Beitrag nehme ich Abschied von meinen Eltern, damit ich loslassen und sie so sehen kann, wie sie waren; zwei ganz normale Menschen mit Fehlern und Schwächen, liebenswert und großzügig.

Erfurt, 4. Mai 2015

Abschied von meinen Eltern.

Von dir Mutter, verabschiede ich mich und behalte dich im Guten in meinem Herzen. Wir haben früher viel, sehr viel geredet miteinander, du hast mir ab dem 14. Lebensjahr schöne Anzihsachen gekauft, wie du immer versprochen hast, (vorher musste ich immer die Sachen meiner älteren Geschwister auftragen) so auch den teuren wunderschönen Kaninchenfellmantel. Du hast versucht, mir Mut für mein Leben, die Schule, Freundinnen, zu machen und du hast mir nach deinem Verständnis vom Leben Dinge erklärt. Du hast als Lehrerstudentin einen Kurs in Psychologie besucht, dort hast du dir gemerkt, dass durch Streicheln auf dem Kopf das Kind klug wird. Du hast es dann auch getan. Vielleicht ist diese einzige körperliche Berührung meine Chance gewesen, um mich später für Zärtlichkeiten, wie Kuschneln, zu öffnen.

Heute, denke ich, dass es dein Ding war, deine Entscheidung, dich von der Welt zu verabschieden. Viele Jahre quälten mich Schuldgefühle, dachte ich, ich hätte das zu dir nicht sagen dürfen; dass ich halt an Deiner Stelle, in Deiner aussichtslosen Lebenssituation, Suizid machen würde, wenn es mir so dreckig gehen würde wie dir, mit deinem ganzen Le-

ben, in das du kein Konzept bringen wolltest/konntest, mit deinen eigenen Gefühlen, die du selbst nicht kanntest, mit deinen Gedanken zum Schluss, die nur noch von Angst beherrscht waren.

Deine Angst hast du mir vererbt, übergestülpt, ein Leben lang wird sie mir Hauptthema/Gefühl bleiben.

Das wolltest du nicht, du wolltest mich behüten und beschützen. Das wolltest du wirklich.

Ich habe im Laufe der Jahre festgestellt, dass man Dinge in der Erziehung nicht einfach nur wünschen und wollen möchte, sondern erlernen muss. Ganz neu. Das war schwer für mich, so schwer für mich, sage ich dir. Ich habe das getan, weil ich verstehen wollte, wie das alles zusammenhängt mit dem Ziel, meinem Sohn ein Muster vorzuleben, was fürs erste für ihn nachahmenswert ist. Wenn dieses Muster später nicht mehr funktioniert, soll er neu dran rum basteln. Das ist dann sein Leben, seine Verantwortung.

Mein Leben, meine Verantwortung. Keine Vorwürfe. Du hast dein Bestes gegeben. So wie ich jetzt mein Bestes in der Erziehung gebe, oder es zumindest meine, es gut zu machen. Mein Freund Frank unterstützt mich, mein Sohn hat einen guten Vater.

Von dir, Vater, will ich mich auch verabschieden. Mutter hat dich immer bis zur Weissglut gereizt, du bist dann ausgerastet und hast gebrüllt wie ein Bekloppter. Ganz oft, ihr habt euch fast immer nur gestritten. Meine Kindheit, Jugend, frühes Erwachsenenalter lang. Und euch ist es nicht aufgefallen.

Ich muss lange überlegen, um etwas zu finden, um mich in Frieden von dir zu verabschieden. Sie ist sicher ungerecht, meine Sicht der Dinge. Früher warst du für uns alle das verhasste Arschloch. Mutter hat das gut hingekriegt. Und du hattest keine Zeit, keinen Sinn, Klärung in deine Beziehung zu bringen. Für mich bist du ein bedauernswerter Mensch, der im Grunde ein Leben lang Angst hatte, gekuscht hat, privat und beruflich, ein Mensch ohne Interessen, Freunde, erkennbare liebenswerte Gefühle. Du bist ein Soldat, und so willst du behandelt werden. Zuviel Nettigkeit schlägt dir auf den Magen. Drei nette Worte in einer sms verschönern dir dennoch den ganzen Tag.

Du bist dankbar, dankbar, dass du drei Kinder auf der Welt hast. Was du

ganz tief in dir denkst, weiß ich nicht. Ist auch besser so.

Jetzt weiß ich, wofür ich mich bei dir bedanke: für deine entstandene Demut/Dankbarkeit dir selbst, dem Leben, anderen gegenüber. Irgendwo hast du einen Weg zu dir gefunden, nach dem Tod von Mutti, nach der großen beruflichen Negativ-Karriere.

Und ich danke dir, dass dir dein Enkel nach deinem Verständnis was wert ist und du dem Jungen viel wert bist.

Mir danke ich für die Geduld, mit der ich dich über die Jahre ertragen habe, jetzt halte ich dich aus oder verbringe ein paar Stunden mit dir, die sogar manchmal lustig und heiter sind, nicht zuletzt durch deinen Mutterwitz.

So, das musste mal gesagt werden.



Hochfliegende Träume geerdet

Es ist Ostermontag - ein sonniger dazu. Ein schönes Osterfest geht dem Ende entgegen. Als Christ verbinde ich mit Ostern vor allem eine Hoffnung, die zwar kaum begreifbar und für mich dennoch irgendwie nah ist.

Da ist Gottes Sohn gestorben und dennoch wieder auferstanden. An Tagen wie heute drängt sich ein Blick auf meine sehr bewegten 43 Lebensjahre förmlich auf. Ich, Hendrik, kenne die tiefen Täler zur Genüge. Kenne aber auch den Weg der Hoffnung auf neues Leben und wunderschöne Blicke von des Berges Höhen. Das kenne ich nicht nur von Wanderungen aus meiner Thüringer Heimat, sondern auch von meinem inneren Weg.

Los ging es mit einem heftigen Absturz vor 20 Jahren. Ich kam von einem spannenden und erfüllenden Auslandsaufenthalt zurück und startete mein Hauptstudium in Vorpommern. Diese starke Veränderung und viele weitere ungünstige Faktoren ließen mich nachts nicht mehr schlafen, endlos grübeln und zunehmend entmutigen. Ich verlor allen Lebensmut und hätte um ein Haar, mein Leben verloren. Nach einer längeren Odyssee landete ich in Mühlhausen in der Klinik. Nun tauchte das Wort Depression in meinem Leben auf und diese Diagnose sollte mich meine nächsten beiden Lebensjahrzehnte begleiten. Immer wieder durchlitt ich depressive Episoden. Sie kamen und gingen scheinbar ohne Gesetzmäßigkeit. Sie brachten mich oft bis an den Abgrund. Heute empfinde ich es fast als Wunder, dass ich noch am Leben bin.

Ich verbrachte viele Monate in Krankenhäusern und Tageskliniken, schluckte Medikamente, machte auch außerhalb der Kliniken Therapie. Zumeist wurde ich weitestgehend frei von Symptomen entlassen und konnte die Fäden meines Lebens wieder gut aufnehmen. Immerhin schloss ich mein Biologie-Studium mit Erfolg ab, bin heute glücklicher Vater zweier Söhne, heiratete (und wurde geschieden), sanierte ein altes Fachwerkhaus, pflanzte einen Baum und bekam einen Traumjob und arbeite immer noch für einen Nationalpark. Außerdem machte ich in der Politik Karriere. In meinen stabilen Zeiten träumte ich von einer Arbeit als Europa-Abgeordneter. Ein hohes Maß an Engagement, Kreativität, Geselligkeit und Idealismus begleiten mich immer. An sich sicherlich nicht schlecht, nur uferte das so manches Mal aus.

Vor ein paar Jahren machte ich zwischen den Depressionen eine neue Erfahrung. Ich hatte Phasen, da fühlte ich mich wie frisch verliebt, ohne es tatsächlich zu sein. Ich war euphorisch, voller ungeahnter Energie und brauchte kaum noch Schlaf. Es war wie ein dauerhaftes Schweben und ich hatte das Gefühl, nichts kann mir mehr etwas anhaben. Doch umso schmerzlicher war der Einbruch, der dann folgte. Die Ärzte diagnosti-

zierten Bipolare Störung und ich konnte diese Meinung nachvollziehen. Ich begann mich mit der Krankheit zu beschäftigen. Zunächst gab es mir Halt. Ich hatte endlich einen Namen für das was ich durchlebte. Zwar war ich einerseits froh, nicht die stärkere Form zu haben. Andere Bipolare verschulden sich stark, belasten in ihrer manischen Phase ihre menschlichen Beziehungen bis zu Zerreißprobe oder stürzen sich in waghalsige Abenteuer. Andererseits war ich schockiert als chronisch krank zu gelten. Ich war stark betrübt, jetzt nur noch sehr eingeschränkt und vorsichtig leben zu sollen. Es war alles so illusionslos. Wo war meine Zuversicht geblieben?

Sie kam in den letzten drei Jahren Stück für Stück wieder. Dafür war es sehr hilfreich, Dinge loszulassen, auch wenn es zunächst weh tat. Ich stellte mich meiner ehemaligen Frau nicht in den Weg als sie mit den Jungs die Stadt verließ (ich sehe die beiden weiterhin regelmäßig). Ich bat meinen Arbeitgeber (öffentlicher Dienst) um einen weniger verantwortungsvollen Posten, legte meine politischen Ehrenämter nieder und gab Freundschaften auf, die mir nicht mehr gut taten.

Dem gegenüber habe ich Vieles gewonnen, was mir gut tut. Insbesondere meine Ausbildung zum Genesungsbegleiter bei EX-IN Thüringen e. V. bringt mir eine neue Sicht auf meine leidvollen Erfahrungen. Sie sind auch ein großer Schatz, um anderen zu helfen. Daneben helfen mir mein Glaube, meine Naturverbundenheit, meine guten Freunde, mein regelmäßiger Sport, mein Qui Gong Kurs, meine Selbsthilfegruppe, meine erfüllende Arbeit, meine Medikamente (noch) und mein Ehrenamt im psychosozialen Bereich. Doch vor allem hilft es, zu meinem Anderssein zu stehen.

Hendrik

Das Projekt Lebensumwege Psychosoziale Selbsthilfe in Thüringen

Wir bieten Betroffenen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen in fünf Thüringer Städten Anlaufstellen und Möglichkeiten der direkten und niederschweligen Hilfe. Mit unserem Erfahrungspotential als Selbstbetroffene und als „Experten in eigener Sache“ widmen wir uns der Problematik auf gleichberechtigter Ebene.

Wir begegnen Betroffenen sowie Angehörigen auf Augenhöhe, da wir durch unsere eigene Geschichte wertvolle Erlebnis und Erfahrungspotentiale besitzen und diese einbringen.

Das Wichtigste für jeden Teilnehmer ist die Gruppendynamik, in der sich alle Erfahrungs- und Erlebniswerte wie in einem großen Datenpool vereinen, aus dem jeder nach Bedarf schöpfen können.

Es bilden sich zwischen den Teilnehmern nicht nur einfache Interessengemeinschaften heraus.

Es ergeben sich neben der praktische gegenseitigen Hilfe oft neue Bindungen und bisweilensogar tragfähige Freundschaften weit über die Gruppentreffen hinaus.

Die Leistung von Hilfestellungen bei der Bewältigung des alltäglichen Lebens und der damitverbundene oft massive Probleme haben aufgrund der gegenwärtigen Situation in der psychiatrischen Versorgung einen sehr hohen Stellenwert.

Kontinuierliche Teilhabe an der Gemeinschaft ist ein erklärtes Ziel der Selbsthilfe.

Das besondere Potential und die vielfältigen Impulse unserer Arbeit liegen vor allem in der Prävention vor dem Krankheitsausbruch, der Krisenintervention, der Nachsorge nach stationärer oder ambulanter Behandlung sowie der langfristigen alltäglichen Begleitung Betroffener und Angehöriger.

In der Prävention liegen die Chancen und die inzwischen häufig belegte Gewissheit, teure Klinikaufenthalte, Reha - Maßnahmen oder Therapien von vorn herein zu vermeiden.

Langfristig und umfassend effektiv betreut, lassen sich Rückfälle bei den Betroffenen durchaus vermeiden

. Angehörigen wird außerdem die notwendige familiäre Stabilität zurückgegeben, und sie erhalten wertvolle Informationen zum Umgang mit ihren erkrankten Familienmitgliedern.

Die Erfahrungen der letzten Jahre kontinuierlicher und umfassender Selbsthilfe haben ergeben, dass sich die Zahl der sonst notwendigen Erstbehandlungen als auch die Rückfallquote bei den Teilnehmern verringert hat. Viele waren seltener oder nicht mehr in stationärer bzw. ambulanter Behandlung. Natürlich nicht, weil wir gegen diese wichtigen Arten der Behandlung sind (die wir im Bedarfsfall ohnehin unterstützen und forcieren), sondern weil sich die Teilnehmer verstanden, geborgen, aufgefangen und respektiert fühlen und damit psychiatrische bzw. therapeutische Maßnahmen seltener vonnöten sind

Hans-Cristoph Richter



Tagesstätte feiert Geburtstagsfest

Ihren 10. Geburtstag feierte die Gothaer Tagesstätte für Menschen mit psychischen Erkrankungen des Bodelschwingh-Hof Mechterstädt e.V. in der Gothaer Mönchsallee 19a mit einem Fest, für das leibliche Wohl war gesorgt, eine Musikband sorgte für gute Stimmung.

Neben einem Festgottesdienst in der Kirche St. Helena in Siebleben standen dabei u.a. ein Empfang auf dem Hof der Tagesstätte, geführte Rundgänge durch die Tagesstätte sowie Kreativangebote zum Mitmachen auf dem Programm. Wir als Thüringer Landesverband für Psychiatererfahrene waren bei der Feier dabei und stellten uns mit einer Power Point Präsentation den Klienten der Tagesstätte vor. Die Informationsveranstaltung des TLPE wurde interessiert von den Bewohnern der Tagesstätte aufgenommen.

Stephan Schwiegershausen (Bereichsleiter)

Reiselust

*Wenn der Alltag eine Reise wär
ich würde reisen kreuz und quer,
die bunte Vielfalt würde mich erquicken -
alles Trostlose könnt ich dann ins Jenseits schicken.*

*Schmetterlinge tanzten mir im Bauch
und singende Papageien auch.*

*Ach wär das ein lustig Ding
der Alltag wär mein Rettungsring.*

*Auf hoher See tät ich mich vergnügen -
nur mit der Unendlichkeit würde ich mich begnügen!*

*Die Wellen schlugen heftig in mir ein
und dann tauchte ich in ihre Tiefen hinein.*

*Mit ihnen triebe ich dahin
wo die Träume und die Farben sind.*

*Umhüllt von dieser Seligkeit
machte ich mich für die nächste Reise bereit.*

*Von Ort zu Ort trüge mich der Sinn
und meine Sorgen flögen dahin*

*ich reiste mit der Lust
und konnte keinen Frust.*

*Im Alltag würde ich nun frei
und sänge mir ein Lied dabei
von Liebe, Lust und Leidenschaft
und schöpfte aus dem Vollen meine Kraft.*

Das wär doch ein prägnantes Lebenselixier!

Jetzt und hier!

*und doch nicht prekär -
wenn mein Alltag eine Reise wär.*

Elke Donndorf

Psychosegespräch März

„Wenn es überhaupt etwas gibt, das den Menschen auch noch in seinen Grenzsituationen aufrecht zu erhalten vermag, dann ist es das Wissen darum, dass das Leben einen Sinn hat...“ Angehörige, zwischen Schuldgefühlen und Abgrenzung war das Thema des Psychosegesprächs am ersten Donnerstag im März 2015, Benediktplatz 1. „Der Sinn einer leidvollen Erfahrung besteht in der Aufforderung zum Wachstum. Auch wenn wir das Leid selbst in der Regel als sinnlos erleben, so können wir doch irgendwann erkennen, dass alles einer höheren Ordnung folgt, und mit Abstand betrachtet erschließen sich sinnvolle Zusammenhänge. Wenn ein Mensch leidet, ohne einen Sinn darin zu erkennen, so kann ihn das in Verzweiflung stürzen. Wenn er dagegen geistig in seinem Leiden wächst, so gibt das seinem Leben Würde. In schweren, schicksalhaften Momenten kann die innere Orientierung an Sinn und Werten überlebensnotwendig sein, und ein Mangel an Sinnorientierung lebensgefährdend“, so Viktor Frankl (26.03.1905-2.9.1997), Autor von 26 Büchern, die in 19 Sprachen übersetzt wurden. Dieser jüdische Arzt ging in mehreren Konzentrationslagern durch die Hölle, er überlebte als Einziger von seiner Familie. Antje Redeker, Koordinatorin beim Thüringer Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene: „Eine psychische Erkrankung beschränkt sich nicht nur auf die Betroffenen, sondern betrifft das ganze Familiensystem.“ Es gäbe keine Schuld – nur Ursache und Wirkung in einem komplexen Zusammenspiel von zwischenmenschlicher Dynamik und externen Einflussfaktoren, so die ausgebildete Heilpraktikerin. Von Schuldgefühlen ist die ganze Familie oft geplagt. Der Betroffene will der Familie nicht zur Last fallen, die Angehörigen hadern oftmals mit sich, weil ihnen manchmal einfach die Kraft zum Auffangen fehlt. Das schlechte Gewissen, was schier unerträglich werden und die gesamte Lebensqualität einschränken kann, hilft aber leider auch niemandem. Schuldgefühle seien Gefühle, keine Tatsachen, das zu unterscheiden falle oft schwer.

Die Angehörigen wurden während des Psychosegesprächs aufgefordert, ihre Gefühle auf farbige Papptäfelchen aufzuschreiben. Traurigkeit, Wut, Ohnmacht, Aggressivität, schwaches Selbstwertgefühl, Angst durch Ungewissheit, Ärger, Trauer, Einsamkeit, Resignation, Scham, Erschöpfung, Verzweiflung waren einige Gefühle, die die Angehörigen mit sich

herumschleppen. Die Teilnehmer der Gesprächsrunde waren erleichtert, sich mit ihren Gefühlen distanzierter zu beschäftigen und frei heraus zu sagen, dass der Schuh auch drückt, und das in etlichen Alltagssituationen. Das Psychosegespräch, Angehörige-zwischen Schuldgefühlen und Abgrenzung, war sehr gut besucht und stieß auf sehr großes Interesse.

Marion Sommer

Schuldfrage

*Du sprichst von Schuld,
die du mir gegenüber hast,
ich brauch nicht deine Schuld,
soll ich mich schuldig fühlen
an deiner Schuld?*

Lass ab.

*Deine Vergangenheit
Ist nicht die meine,
ich bin in Frieden,
sei du es auch.*

Uta Froehlich



Psychosegespräch Februar

In allen Branchen wie zum Beispiel Hauswirtschaft, Architektur, Büro, Logistik, Pflege, Kindergarten und Lebensmittelindustrie kann der Integrationsfachdienst des Christophoruswerkes Erfurt mit der Beauftragung des zuständigen Reha-Trägers arbeitssuchende Schwerbehinderte bzw. Gleichgestellte vermitteln. Das fassten Fachberaterin Peggy Schneider und Astrid Thronicker während des Erfurter Psychosegespräches am 5. Februar am Benediktplatz in der Alten Stadtmünze zusammen. Skeptisch zeigten sich einige Gäste, die mit ihrer Schwerbehinderung und Integration in die Arbeitswelt bereits zahlreiche Erfahrungen gemacht haben. Ein Mittfünfziger schimpfte, dass er kein Auto habe und dies als Voraussetzung für einen Job galt, „zu dem mich das Arbeitsamt gezwungen“ hat. Auch ärgerte er sich über die Arbeitgeber, die Langzeitarbeitslosen keine Chance geben würden. Dem entgegnete Peggy Schneider, da gäbe es einen Wandel, Betriebe würden auch Langzeitarbeitslose einstellen. Zwar gäbe es etliche Betriebe, die lieber die Strafe bei Nichtbelegung von Schwerbehindertearbeitsplätzen bezahlten. Ab 20 Mitarbeiter bezahlen Betriebe eine Ausgleichsabgabe, dieselbe soll sogar erhöht worden sein. Schwerbehinderte können bis zur Rente vom Integrationsfachdienst begleitet und unterstützt werden. Mal gäbe es regelmäßige Gespräche/Beratung für Arbeitsplatzsicherung, manchmal seien spontane Treffen ausreichend.

So beraten die Mitarbeiter auch von Behinderung bedrohte Menschen, Betriebs- und Personalräte, Kolleginnen und Kollegen der schwerbehinderten Menschen. Themen sind zum Beispiel eine behindertengerechte Arbeitsplatzgestaltung, die Wiedereingliederung nach langer Krankheit oder eine Beratung bei zunehmenden Leistungsproblemen. Ziel des Integrationsfachdienstes ist es, dauerhaft Menschen mit Behinderung in den allgemeinen Arbeitsmarkt zu integrieren. „Unser Beratungsangebot ist kostenfrei, und wir unterliegen der Schweigepflicht“. Bedeutend des Integrationsfachdienstes ist jedoch die Vermittlung in Arbeits- und Ausbildungsverhältnisse. Mit Beauftragung des zuständigen Rehabilitationsträgers (z.B. Bundesagentur für Arbeit, Deutsche Rentenversicherung) kann der Integrationsfachdienst für arbeitssuchende Menschen mit Behinderung tätig werden. Vor der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz (Eingliederung, Wiedereingliederung ins Arbeitsleben)



steht die Ermittlung beruflicher Fähigkeiten, Interessen und Entwicklungsmöglichkeiten. Die Mitarbeiter unterstützen bei allen notwendigen Bewerbungsformalitäten, einschließlich Begleitung zum Vorstellungsgespräch. Zudem würden Fördermöglichkeiten sowie Unterstützung bei deren Beantragung erklärt.

Ein Teilnehmer der Runde, CNC-Dreher, nahm an einer geschützten Maßnahme in der Leipziger Straße teil und „sollte einen Nussknacker mit Bohrmaschine herstellen“. „Es geht darum, mich für den 1. Arbeitsmarkt fit zu machen“, forderte er. Peggy Schneider meint dazu, dass Eigeninitiative von Vorteil sei. „Ich möchte diesen Lehrgang besuchen, weil ich diese Schraube drehen können will.“ Die Arbeitssuchenden müssen konkret wissen, was sie wollen, dann kann eine Vermittlung erfolgreich sein.

Marion Sommer

D's Geschichte

Wir lernten uns bei einem Klinikaufenthalt 1993 kennen. Sie kam bei einem Spaziergang an der Leutra einfach auf mich zu und sagte, sie heiße D. und wer ich denn sei. Die ansehnliche junge Frau war damals 18 Jahre alt und seit bereits zwei Jahren schwer unheilbar krank.

Trotz großer eigener Probleme war sie lebenslustig nur einmal und nahm sich gleich meiner an. Ich hätte ihre Mutter sein können, dem Alter nach, und ihre offene zugängliche Art freute mich, da sie nicht aufdringlich, sondern nur echt aufmerksam auftrat.

Ihre Eltern waren geschieden, und die Mutter hatte sie oft schwer misshandelt. Mit 12 Jahren gab das Mädel eine Annonce für ihren Vater auf, um ihm eine neue Frau zu besorgen – und hatte Erfolg. Dadurch ergab es sich, dass sie zu ihrer Großmutter in Obhut kam, die aber von nun an herzensgut für das junge Mädchen sorgte.

Sie schloss sehr gut die 10. Klasse ab und begann eine Apothekenlehre. Die Krankheit aber machte den Berufsabschluss wegen der Medikamentennebenwirkungen unmöglich.

Die langen Klinikaufenthalte bewahrten ihr Leben, aber sie musste ihren eigenen Einstieg in ein anderes Berufsleben noch finden.

Sie bekam einen Internatsplatz mit Ausbildung zum Industriekaufmann und eine gute ambulante ärztliche Versorgung.

Natürlich hatte sie immer mal wieder einen Freund, denn wie gesagt, sie war hübsch und freundlich.

Eines Tages kam ein Tino aus katholischem Elternhaus und sehr geduldig. Er blieb und blieb, und es wurde die große Liebe der beiden.

Sie zog von der Großmutter weg zu ihm in das christliche Haus, bekam eine gute Arbeit als leitende Sekretärin in einem großen Uniklinikum.

Das alles mit jahrelanger lückenloser Medikamenteneinnahme und Treue in jeglicher Art. Ein richtiges Glück kam in ihr Leben, und Gottvertrauen hatte sie schon immer gespürt.

Natürlich vergaß sie nie, nach ihrer Großmutter in all den Jahren zu sehen.

Der junge Partner wünschte sich sehnlichst ein Kind und musste lange warten, bis sie sich diesen Schritt trotz Krankheit zutraute.

In der herbeigesehnten Schwangerschaft kam es zu einem schweren Ausbruch der chronischen Krankheit, aber es konnte ihr geholfen werden, und sie brachte einen völlig gesunden Sohn zur Welt.

Auch nach der Geburt gab es massive gesundheitliche Probleme, die sie ohne stndigen Beistand ihres Mannes und ihrer Schwiegereltern nicht hätte aushalten können, aber nach zwei Jahren konnte sie wieder stundenweise ihre Arbeit aufnehmen, und alle zusammen zogen das Kind auf und ein Wunder, wie alles gut gegangen ist!

Die tapfere Großmutter ist natürlich inzwischen nicht mehr am Leben, aber die junge Familie ist dankbar für jene Zeit.

Dr. Ruth Berles-Riedel

Ihr sollt es erfahren

***Über die Blumenwiese,
will ich heute gehen,
ach liebe Freunde,
wollt ihr mit mir gehen ?***

***Auf der Wiese liegen,
in den Himmel schauen,
unter den Bäumen liegen,
der Natur Vertrauen.***

***der Wind in den Bäumen,
singt uns ein Lied,
das Gras am Boden,
als Bett uns dient.***

***Der Duft der Blumen,
die Sinne berauscht,
Schmetterlinge und Bienen,
sie fliegen darauf.***

***Die Sonne am Himmel,
uns Wärme bringt,
der Vogel im Baum,
ein Lied uns singt.***

***Wolken am Himmel,
sie sind so schön,
ihr Wasser lässt heute,
neues Leben entstehen.***

***Ein Fluss in der Nähe,
läd zum Baden ein,
die Stille im Geist,
soll heute unser Thema sein.***



Tischdecken oder „Tischlein deck Dich“

Sie lag auf der Couch meiner Urgroßeltern, die rubinrote Decke mit Goldstickerei.

Es müssen so 100 Jahre her sein, dass sie sich bei mir im Wohnheim auf dem Tisch befand mit Löchern von Motten, aber immer noch ein Prachtstück.

Wir saßen zu sechst daran: zwei Georgier, drei georgierinnen und ich. Und da der vortreffliche Wein aus Georgien schwer in der DDR zu kriegen war, tranken wir, so wir bekommen konnten, bulgarischen Cabernet. Das tat der Liebe keinen Abbruch.

Die Decke sah meistens Töpfe mit Nudeln und Kaffee oder große Pfannen mit Bratkartoffeln und Brot, dazu Schnaps, der uns nicht schmeckte, doch das Tischbrokat schämte sich gar nicht, und wir waren lustig oder aufgeregt und hatten uns schon lange aneinander gewöhnt, das Brokat und wir.

Irgendwann verschwand sie für immer, ich weiß nicht wie.

10 Jahre später erinnerten wir uns immer noch an ihren herrlichen Glanz. (Das lag wahrscheinlich an dem krassen Gegensatz von kärglicher Einrichtung und diesem Prachtstück.)

Es ist schwer, danach weiter zu denken oder zu schreiben.

Meine Urgroßmutter, die mir diese Decke gab, hatte wochentags auf ihrem Tisch eine Wachstuchdecke und darüber eine aus Leinen, nicht so farbig, mehr nüchtern.

Sonntags und an Feiertagen wurde der Tisch ausgezogen, und da lag dann ein weißes Tischtuch. Uns Kindern, die wir unter dem Tisch saßen zum Fernsehen nach dem Abendbrot, machten die Zipfel der Decke etlichen Kummer, da ja zufälliger Weise der kleine Staßfurt-Fernseher nicht auf dem Boden stand.

Bei meinen Eltern lag auch Wachstuch auf dem Tisch und ansonsten eine große Zierdecke.

Heutzutage liegt fast jeden Tag eine andere Decke dort.

Wir dürfen im Wohnzimmer nicht rauchen, da sitzen wir also in der Küche, stieren die Tischdecke an und schmoken, was das Zeug hält. Es geht auch ohne ... Tischdecke.

Wenn das Frühjahr dann so weit ist, kann man in D. auch auf der Terrasse sitzen. Da liegt dann ein verblichenes blauweißes Tuch, das wohl

schon etliche Kriege überstanden hat, aber treu tut es seine Dienste. Meine Frau hat viele lustige Dinge an sich oder in unserer Behausung, den Tisch zu bedecken.: Ostern kommt die Weihnachtsdecke drauf und natürlich Weihnachten das Ostertuch, aber das stimmt ja nicht! Sie hat viel Geschmack sozusagen beim Auflegen und dann halten wir es wie die Indianer, ihr Geschmack ist auch meiner. Es stört meine Frau auch nicht, wenn Rotweinflecken auf dem Stück Stoff einfach so da sind. Da wirkt das vortreffliche Sunil Wunder!

Da fehlt auch der große Zuckerbehälter nicht, von ihr selber gemacht, natürlich kunstvoller als ein chinesischer, aber trotzdem schön. Und wenn er zufällig nach zwei Tagen einmal leer ist, gibt es ja noch den Schober aus dem Regal, der dann einige Male benutzt wird, bevor irgend jemand aus der Familie auf den Gedanken kommt, den Tontopf wieder nachzufüllen.

M.R.

Liebe

*Fühlst du sie? Fühle sie stark!
Liebe ist Poesie Bis ins Mark.
Liebe ist Leben, Liebe ist Licht,
Liebe ist Beben, Feuer und Gischt.
Liebe erfüllt, Liebe macht froh,
und sie umhüllt die Liebenden so,
als wären sie eins, und ohne das Du
ist jeder keins! Liebe! Im Nu
Macht sie vertraut, kennt kein Tabu,
fühlt jeden Laut. Liebe hört zu,
und sie hält fest, und sie umschlingt.
Liebe verlässt Nie, Liebe bringt!
Wenn es so bliebe Liebe gibt Liebe zurück,
dann ist Liebe der Liebenden Glück.*

Dr. Schwarz

Balsam für die Seele

Ellen L: „Wenn ich singe oder musiziere kann ich eine Zeit lang meine Sorgen vergessen. Und das tut sooo gut. Musik ist Balsam für die Seele, Gedanken und die Wahrnehmung werden umgelenkt auf die schönen Dinge des Lebens.“ Brigitte Gröschel: „Die Anerkennung und Wertschätzung vom Publikum, das macht Spaß.“ Evi S. „Ich wäre nie bei der Musik gelandet, hätte unsere Chorleiterin nicht so ein erfrischendes und mitreißendes Wesen.“ Last but not Least Andreas Becke: Wir haben eine Chefin, die führt und nicht kommandiert.“

Fünf Jahre gibt es nun schon diese Gemeinschaft, die als Freizeitangebot außerhalb des Teilhabe Zentrums Erfurt existiert und „das sich nicht nur an unsere Klienten richtet, sondern offen ist für alle, die gerne singen“, so Chorleiterin Daniela Blankenburg. Singen



und Musizieren mache Freude, vor allem wenn es in der Gemeinschaft geschieht. „Dieser Spaß steht bei uns im Vordergrund“, freut sich Daniela Blankenburg.

Nach langer Suche und sorgfältiger Überlegung entstand im zweiten Jahr des Bestehens der Name „STIMMREICH“. Denn in dem Chor sind viele individuelle STIMMEN aber auch STIMMUNGEN vereint. Vor

allem psychische Beeinträchtigungen gehen oft mit Stimmungsschwankungen einher, meist führt das Singen und Gemeinschaftserleben zu einer Aufhellung der Stimmung. „Für viele von uns ist der Chor ein „REICH“ bzw. Bereich,



in das man sich zurückziehen und singen kann, Probleme treten in dieser Zeit in den Hintergrund“, so Blankenburg.

Im Chor STIMMREICH singen zur Zeit 12 Chormitglieder, zwei Männer und zehn Frauen. Instrumentalisten bereichern den Gesang im Chor, sie unterstützen mit Gitarre, Flöte, Congas und anderen einfachen Percussionsinstrumenten. Das Repertoire richtet sich nach den Interessen der Chormitglieder: bunt schaut es aus und beinhaltet Kanons, Volkslieder, Gospels und Lieder aus dem Schlager- und Popbereich. „Wünsche und Vorschläge greife ich auf und versuche, die entsprechenden Lieder in einfacher und attraktiver Form zu arrangieren“, berichtet Daniela Blankenburg.

Zu zahlreichen Veranstaltungen wurde der Chor STIMMREICH bereits gebucht, so zu jahreszeitlich bedingten Feierlichkeiten (Weihnachtsfeier, Sommerfest), Eröffnungsveranstaltungen, Konzerten in Alten- und Pflegeheimen. „Unsere Stimmen waren sogar schon auf Radio F.R.E.I. zu hören“, berichtet stolz Sandra W..

Alle, die gerne singen, mit oder ohne Chorerfahrung, sind willkommen im Chor STIMMREICH, der sich jeden Montag von 16.30 bis 18 Uhr im Cafe B, Johannesstraße 141, barrierefrei, trifft. Mal anklingeln kann man auch bei Interesse bei Chorleiterin Daniela Blankenburg, Tel.: 0172/832 644 8.

***Wer die Augen offen hält,
dem wird im Leben manches glücken.
Doch besser geht es dem,
der versteht eins zuzudrücken.***

J. W. Goethe

Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte

Der in Göttingen arbeitende Hirnforscher Gerald Hüther hat sich ein Jahr lang von allen selbstgewählten Aufgaben wie Vorträgen, Veröffentlichungen und Interviews zurückgezogen, um dieses Buch zu schreiben, bei dem es ans „Eingemachte“ geht, wie er selbst am Ende des Buches schreibt. (S. 181)

Die neue technische Möglichkeit, Bilder von denkenden Gehirnen zu machen, hat die Hirnforscher und damit uns alle vom Irrtum befreit, dass das Gehirn eines Heranwachsenden von genetischen Programmen gesteuert wird und nach seiner Reifung fest und unveränderlich ist. Die gute Nachricht lautet daher, unser Gehirn kann sich bis ins hohe Alter verändern, um für sich die energiesparendste Arbeitsweise herauszufinden. Wenn Inneres und Äußeres sich im Gehirn reibungslos fügen, dann besteht Kohärenz, ein Zustand des Wohlbefindens, der Lust am eigenen Tun, an eigenen Entscheidungen erzeugt.

Gerald Hüther beschreibt ausführlich, wie die Vorgänge der Gehirnbildung vom Beginn der Befruchtung der Eizelle an vor sich gehen. Zwei Grundbedürfnisse will schon der Fötus befriedigt wissen: den nach Geborgenheit und Sicherheit und den nach Wachstum, Kompetenzerwerb und Eigenständigkeit. Nur so kann Entwicklung stattfinden. Und eine zweite Erkenntnis ist ihm wichtig: Jedes Lebewesen kann die seinem Aufbau und seinen Leistungen zugrunde liegenden Strukturen und Beziehungen selbst entwickeln und selbst aufrechterhalten. (S.59) „Sie sind in der Lage, ihre innere Ordnung und angesichts äußerer Störungen, die diese innere Ordnung bedrohen, zumindest innerhalb gewisser Grenzen, selbst wiederherzustellen. Dann überleben sie, indem sie sich weiterentwickeln.“ (S.60)

Das gelingt aber nur im Austausch mit anderen Lebewesen, in einer Gemeinschaft. Aus dieser Fähigkeit zur Selbstorganisation leitet Hüther dann die Notwendigkeit für unser gesellschaftliches Zusammenleben ab, einander mit dieser Fähigkeit zu respektieren und nicht ein anderes Lebewesen, einschließlich einen anderen Menschen, zum Objekt seiner Absichten zu machen. „Bestimmte Interaktionen und daraus erwachsende Strukturen und Leistungen werden dann auf Kosten anderer stärker und

effektiver herausgeformt.“ (S.78) Um solche Bedingungen stabil zu halten, muß immer mehr Energie aufgewendet werden, bis das System erstarrt, weil es Lebendiges am Wachsen hindert. „Die einzige Strategie, die eine fortwährende, ungehinderte und ungestörte Entfaltung der in einem lebenden System angelegten Potentiale ermöglicht, ist die ständige Abstimmung und Registrierung der innerhalb eines lebenden Systems etablierten Beziehungsmuster an die Erfordernisse, die sich aus einer möglichst engen und möglichst vielfältigen Beziehung der betreffenden Lebensform mit möglichst vielen und möglichst verschiedenartigen anderen Lebensformen ergeben.“ (S.79) Hüther überträgt das, was an Veränderungsmöglichkeiten im Gehirn mit dem Ziel, zu Kohärenz zu gelangen, vor sich gehen kann, auf gesellschaftliche Beziehungen. Darauf komme ich noch zurück. Im Gehirn wird dann neues Denken möglich, wenn einem etwas unter die Haut geht. Das „führt zur Aktivierung der emotionalen Zentren im Gehirn, löst bestimmte Gefühle aus und trägt über die Freisetzung neuroplastischer Botenstoffe dazu bei, dass dabei aktivierte Nervenzellen neue Fortsätze und Kontakte ausbilden. Erst als Folge dieser intensiven Beschäftigung, dieses In-Beziehung-Treten, kommt es zur Herausforderung und Festigung entsprechender Beziehungsmuster zwischen den Nervenzellen im Gehirn.“ (S.113) Auch wenn wir untereinander in Beziehung treten, sollte das unter emotional positiven Voraussetzungen geschehen. Das Buch gibt Schritt für Schritt eine Vorstellung von günstigen und ungünstigen Bedingungen zur Ausbildung eines Gehirns mit entsprechenden Folgen. Das Hoffnungsvolle dabei ist die Gewissheit, dass ein Mensch auch wieder zur Kohärenz gelangen kann, wenn etwas schief gelaufen ist. Bewusst wird das einem erst, wenn man das Gefühl hat, etwas stimmt nicht. Die häufigste Reaktion ist, sich kurzfristig Erleichterung zu verschaffen. Langfristig hilfreich aber ist Umdenken, neue Wege probieren, dazu sich Mut machen, Unbequemlichkeiten in Kauf nehmen. Entdeckerfreude und Gestaltungslust, Offenheit und Beziehungsfähigkeit, Mitgefühl und Kreativität sind Stichworte, die dazu nötig und möglich sind. Das kann man aber nur dann einsetzen, wenn man sowohl das Gefühl der Geborgenheit hat und den Drang nach Entwicklung. In Zeiten, in denen Not und Gewalt herrschen, geht es nur ums Überleben. Hüther sieht für uns die Zeit gekommen zu erkennen, „dass wir alle im gleichen Boot sitzen und dass wir in einer Welt begrenzter Ressourcen

nicht ständig mehr Energie und Rohstoffe verbrauchen können. Es wird deutlich, dass unser fossiles Zeitalter zu Ende geht und in Zukunft nur noch eines wachsen kann: die Intensität unserer Beziehungen, das Gefühl von Verantwortung, das Ausmaß an Selbsterkenntnis und das Verständnis unserer eigenen Eingebundenheit in den Prozess der Evolution des Lebendigen, der bis hierher auf unserem Planeten stattgefunden und uns hervorgebracht hat.“ (S.125) Er setzt auf „individualisierte Gemeinschaften, die wie Gehirne funktionieren: „Sie lernen durch Versuch und Irrtum, sie entwickeln flache, stark vernetzte Strukturen, sammeln Erfahrungen und passen ihre innere Organisation immer wieder neu an sich ändernde Rahmenbedingungen an. Durch sich selbst optimierende kommunikative Vernetzungen auf und zwischen den verschiedenen Organisationsebenen gelingt es ihnen, nicht nur möglichst rasch und effizient, sondern auch möglichst umsichtig und nachhaltig auf neue Herausforderungen zu reagieren.“ (S.126) Eine notwendige Voraussetzung sieht Hüther in übergeordneten Orientierungen, die Menschen in ihrem Leben leiten. Dann ist man auf dem Weg zu einer besseren Weltordnung. Dann ist man den Verlockungen der Konsumgesellschaft nicht erlegen, dann weiß man, was man will. Im Teil 3 „Potentialentfaltung in menschlichen Gemeinschaften“ fasst der Autor auf 43 Seiten zusammen, was uns schon hier und heute ein Leben ermöglicht, in dem wir unsere Potentiale entfalten können gemeinsam mit anderen, auch mit uns bisher fremden Menschen und Gemeinschaften.

Christine Themel

Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte – Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, Bristol 2015

Innehalten

Innehalten – Hast ausschalten

Bild betrachten – auf sich achten

Seele baumeln – ruhig taumeln

Genuss ohne Verdruss

Besinnen - Gewinnen

Glücksgefühle

Stille nach eigenem Wille

Gedankenspiele ohne Ziele

Inneres Gleichgewicht ohne Gericht

Selbstvergessen -ohne Zeit zu messen

Gelassenheit

Traumgewinn

Ruhepol

Stimmung heben – nichts vergeben

Inspiration erleben

Zufriedenheit mit Heiterkeit

Lebensblütezeit

Schweben – dem Leben einen neuen Sinn geben

Elke Donndorf

Rätsel und Denkaufgaben

Märchenrätsel: Hier verbergen sich alt bekannte Märchen.

Adlige lebt in Kommune mit Bergarbeitern
Orientalischer Meilenläufer
Beherztes Quartett verjagt Gauner
Gelungene Täuschung eines arroganten Läufers
Bewaffnete BRD – Bürger auf Hasenjagt
Arbeitsunfall führt zur Volksmüdigkeit
Ehrliches Kinderlachen erzeugt Lachkrämpfe beim ganzen Volk
Betrügerischer Hotelbesitzer bezieht blaue Flecken
Edelmetallarbeiter stellt erhöhte Lohnforderung und will anonym bleiben
Entlohnung nach Leistungsprinzip

Was ist das?

Immer ist es nah, niemals ist es da,
Wenn du denkst, jetzt bist du dran,
nimmt´s gleich einen anderen Namen an.

Was ist größer als das Universum?
Noch teuflischer als der Teufel?
Die Glücklichen brauchen es!
Wenn du es isst, stirbst du.

Was möchte jeder werden, aber keiner sein?

Redewendungen: In den nachfolgenden Redewendungen ist jeweils ein Wort falsch. Wie heißen die Redewendungen richtig?

Ich habe heute meine Anstandskatze dabei
Er hat die Hauptarbeit geleistet und bekommt somit den Bärenanteil
Der Beamte reitet heute wieder auf dem Amtspferd
Sie schreibt nach dem Geiersuchsystem
Er steht jeden Morgen mit den Schafen auf

Jemanden einen Wolf aufbinden
 Er stand da wie ein Kaninchen vor der Henne
 Da ist der Käfer drin!
 Sich benehmen wie ein Krokodil im Pozellanladen
 Du musst aufpassen wie ein Fisch

Buchstabensalat: Hier sind 22 Blumennamen versteckt.

AKPILASTERIUMKAMKAMELIEROSTERPINELKEPOTDERSON-
 NENBECLMROSEMCHTI
 FALHBLUMRZINIELOPINEJESTERBUTTERBLUMEPRPRIMEL-
 KRONEVCHEVEILCHENLILKETRIELMLTULPERNALKEGERA-
 NIETMTTERIESSMULMALVEKKUTTRASWEGERNIPLIOPREE-
 PLILIEBLOHGTKLTAGETESKOIPMMESAKELEIERTZMMIOLKI-
 RISDERFGGIKNNATSERMARGERITEGAPOLLIKGRWALTESA-
 NEMONEHENNSELKLAMELUPINEFULIMIERINIEGADTTOL-
 MOHNSTZRECHRYSANTHEMELPJKORNBLUMELSSEGLOCKRO-
 KUSL

Märchenrätsel: Schneewittchen, Der kleine Muck, Bremer Stadtmusi-
 kanten, Hase und Igel, Die Bremer Schwaben, Dornröschen, Des Kaisers
 neue Kleider, Tischlein deck dich und Knüppel aus dem Sack, Rum-
 pelstielzchen, Frau Holle
 Was ist das?: Ende; nichts; alt
 Redewendungen: Wau - Wau; Löwen; Schimmel; Adler; Hühner; Bär;
 Schlange; Wurm; Elefant; Luchs
 Buchstabensalat: ASTER, KAMELIE, NELKE, ROSE, ZINIE, BUTTER-
 BLUME, PRIMEL,
 VEILCHEN, THULPE, GERANIE, MALVE, LILIE, TAGETES, AKLEI,
 IRIS, MARGERITE, ANEMONE, LUPINE, MOHN, CHRYSANTHE-
 ME, KORNBLOUME,

Kräuterhexentipps für Leib und Seele



Liebe Kräuterhexenfreunde,

noch ist die Zeit der Kräuter nicht vorbei und die Natur schenkt uns in Feld und Flur, sowie auch im Garten ihre Schätze. Wer sich erst einmal getraut hat, auch den Wildkräutern einen Platz in seiner Küche zu schenken, möchte sie nicht mehr missen. Wobei es damit aber wie mit der Liebe zum Sport treiben ist, entweder man ist begeistert oder man drückt sich. Beide sind für unser Wohlbefinden sehr dienlich. Aber wer sich mit der Vielfalt und der außerordentlichen Bedeutung von Kräutern für unsere Gesundheit erst einmal näher beschäftigt, wird erstaunt sein, wie überflüssig bei manch kleineren Beschwerden, der Griff zur Tablette sein kann.

Und es muss auch nicht immer in Form von Tee sein, Kräuter aus Garten und Wiese zu genießen.



Kräuteressig selbst herstellen

Für die Herstellung sollte der Essig von guter Qualität sein. Essig mit einem niedrigen Säuregrad, wie zum Beispiel Apfelessig eignet sich nicht,

da es beim Einlegen der Kräuter zu einer Trübung kommt, der Essig kippt und wird ungenießbar. Der Säuregrad sollte bei mindestens sechs Prozent liegen. Somit ist eine natürliche Konservierung der Kräuter gewährleistet, sie können dann im Essig verbleiben, bis die Flasche geleert ist. Die Verarbeitung von frischen Pflanzen ziehe ich der von getrockneten Kräutern in jedem Fall vor. Erstens ist der Geschmack intensiver und dann sieht so ein Kräuternessig wunderbar dekorativ aus. An zu verwendeten Kräutern sind fast keine Grenzen gesetzt. Meine Favoriten sind Bohnenkraut, Estragon, Salbei, Thymian und Liebstöckel. Sehr schön sieht es auch aus und schmeckt delikat, wenn ein Stängel Lavendel, gestiftelte Möhren, oder ein paar Rosenblätter (nur von ungespritzten Blüten) mit in die Flasche gegeben werden. Auf einen halben Liter Essig nehme ich ca. 5 - 6 Kräuterstängel. Dann die Flasche gut verschließen und an einen hellen Platz stellen. Nach ungefähr zwei Wochen kann man den Kräuternessig verwenden.

Mit einem Band und einem selbst hergestelltem Schildchen versehen, eignet er sich auch hervorragend als kleines Geschenk für Leute, die gern kochen.

Duftkissen für die Seele

Da ich ja jedes Jahr meinen Kräutervorrat auffülle und erneuere, bin ich dann am Überlegen, in welcher Weise ich meine Teepflanzen älteren Datums noch verwenden könnte. Gerade Kräuter, wie zum Beispiel Pfefferminze, Lavendel, Melisse, Rosmarin und Duftgeranie (aber viele andere ebenso) eignen sich hervorragend für die Herstellung von Duftkissen. Einen Kissenbezug 40 cm x 40 cm (Stuhlkissen) halb mit trockenen Kräutern füllen, in der Hälfte quer mit der Hand zunähen, umschlagen und nochmals mit kleinen Stichen rüberwärts nähen, so dass ein Kissen 20 cm x 40 cm entsteht. Dieses eignet sich als wundervolles Traumkissen, auch für Kinder.

In der letzten Ausgabe habe ich versprochen, im nächsten Heft Tipps zur Verwendung von Holunderbeeren zu geben. Deshalb habe aus meiner Rezeptesammlung zwei einfache, nicht sehr zeitaufwendige Holler - Rezepte heraus gekramt.

Holundermarmelade (einfach)

1 Kg Gelierzucker 1:1

1 Kg reife Holunderbeeren (grüne
Beeren entfernen)

Schale von einer ungespritzten
Zirone



Saubere Marmeladengläser und
Deckel mit kochendem Wasser in der Spüle überbrühen, dann auf ein
sauberes Tuch stülpen. Holunderbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen
lassen und mit der Zitronenschale, sowie dem Gelierzucker nach Vor-
schrift aufkochen. Gelierprobe durchführen (mit Löffel kleine Menge der
Marmelade auf Untertasse geben). Wird die Probe fest, Zitronenschale
herausnehmen, die Masse in Gläser füllen und Deckel fest zudrehen. Glä-
ser für ca. 10 Minuten auf den Kopf stellen und dann wieder umdrehen.

Hollerbeerensirup

2 Kg Holunderbeeren

500 Gramm Einmachzucker

½ Liter Wasser

1 Teelöffel Zitronensäure

Beeren verlesen, waschen und 15 Minuten kochen, etwas abkühlen
lassen. Über ein Gefäß ein sauberes Tuch spannen und den Beerensaft
durch filtern, anschließend den Saft mit dem Zucker und der Zitronen-
säure nochmals 10 Minuten kochen. Saubere Flaschen mit heißem Was-
ser ausspülen und abtropfen lassen. Dann den heißen Saft in die noch
warmen Flaschen einfüllen und sofort verschließen.

Viel Freude beim Ausprobieren der Tipps und gutes Gelingen wünscht
Euch allen

Þia Flora - Kräuterhexe

(Für eventuell auftretende Unverträglichkeit der in den Rezepten angege-
benen Kräuter und Zutaten übernimmt weder die Kräuterhexe, noch die
Redaktion die Haftung!)

