

ThuLPE



Im Einklang mit Deiner Seele



AUSGABE 12/2015

**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, Evelyn Bauer, Christine Theml, Marion Sommer,
Zuarbeit Texte: Christa Scholz, Konni Dorn

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	1
Die Redaktion	2
Impressum	3
Inhalt	4
Vorwort	5
Gönn dir selber Zeit	6
Achtsamkeit	7
Seelenfenster	8
„Achtsamkeit“	9
Gibt es ein Leben nach der Geburt?	11
Ich bin ich	12
Achtsamkeit im Blätterwald	13
Ein schöner Tag	14
Weihnachten allein	16
„Heiligabend nicht allein“	17
Mensch und Hund in der Psychiatrie	18
Coton de Tuléar: Antidepressivum auf 4 Pfoten	20
Raus aus dem Tief	22
Mit Psychotherapie Gedanken und Gefühle gerade rücken	23
Spiegelbild	26
TLPE-Fachtagung zum Persönlichen Budget	28
Das Leben erfahren	31
Siebente Woche der seelischen Gesundheit	32
Da hast du Töne	35
Die Seele vom Trauma erlösen	36
Die verlorene Zeit	38
Danke, mein Elfenkönig	39
Harmonie	41
Weihnachten	42
Die sieben Stäbe	43
Der kleine Wichtel	43
Kräuterhexentipp`s	45
Rücktitel	48

**Bilder: Pia, Evi, Ilka, Marion, Raphaella und Sabine
sowie Thomas, Torsten, und Gerd**

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu und so mancher sieht die Zeit gekommen, um Bilanz zu ziehen. War es ein gutes Jahr? Oder gab es vieles, was uns zu Boden gedrückt hat und uns die Kraft genommen hat? Haben wir alles verwirklichen können, was wir uns am Anfang des Jahres vorgenommen haben? Auch wenn wir nicht all unsere Vorsätze umsetzen konnten, uns vielleicht Schicksalsschläge getroffen haben und wir mehr als zu oft gedacht haben, dass das Leben es ungerecht mit uns meint, so gab es doch auch bestimmt glückliche Momente. Oft sind es die kleinen Dinge, welche unser Dasein erst lebenswert machen. So sind es nicht die lauten, sondern die leisen Klänge im Alltag, wie ein freundliches Wort, ein Lächeln, das Rascheln der Blätter, die kleine Blume, welche sich durch einen Spalt im Betonpflaster gekämpft hat. Wenn wir anfangen, darüber nachzudenken, fällt uns so vieles Schöne ein, was sonst der Selbstverständlichkeit angehört.

Gehen wir mit Hoffnung und Zuversicht in das kommende Jahr, denn auch im neuen Jahr wird es sie geben – die stillen glücklichen Momente.

Pia Bauer im Namen der Redaktion

Unser Dank gilt Allen, die uns in diesem Jahr mit ihren zugesendeten Meinungen und Beiträgen, vor allen aber auch mit Spenden unterstützt haben. Es wird für uns zukünftig immer schwieriger, die Zeitschrift am Leben zu erhalten, da uns Fördergelder weitgehend gestrichen werden. Wir, die Mitglieder der Redaktion erarbeiten und gestalten die „ThuLPE“ ehrenamtlich in unserer Freizeit, dennoch fallen Druck- und Versandkosten in nicht geringem Maße an. Deshalb sind wir für jede Spende, gleich in welcher Höhe, ungemein dankbar!

*„Zwei Dinge verleihen der Seele am meisten Kraft:
Vertrauen auf die Wahrheit
und Vertrauen auf sich selbst.“*



Gönn dir selber Zeit

***Gönn dir die Zeit, um zu träumen,
es ist der Weg zu den Sternen.***

***Gönn dir die Zeit, um nachzudenken,
es ist die Quelle der Kraft.***

***Gönn dir die Zeit zum Spielen,
es ist das Geheimnis der Jugend.***

***Gönn dir die Zeit, um freundlich zu sein,
es ist das Tor zum Glück.***

***Gönn dir die Zeit der Fröhlichkeit,
es ist Musik für die Seele.***

Und verzichte nie auf deine Sehnsucht.

Sie hält dich

auf dem Weg zu den Sternen.

Verfasser unbekannt

Liebe Leserinnen und Leser,

*Wir wünschen allen ein schönes, erholsames und
friedvolles Weihnachtsfest,
sowie für das neue Jahr viel Glück, Kraft und Gesundheit*

*Eure Redaktionsmitglieder der „ThuLPE“
sowie der Vorstand des TLPE*

Achtsamkeit

Achtsamkeit kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft, sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (Im wahrsten Sinne).

Historisch betrachtet, ist Achtsamkeit vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapien bekannt geworden. Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand. Viele hängen mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Dieser Zustand ist meist mit der Hoffnung begleitet, dass sich irgendwann ein zufriedener Zustand einstellen wird.

Ein achtsamer Mensch hingegen achtet auf den Moment, ohne ihn jedoch zu bewerten. Das ist der zweite entscheidende Aspekt der Achtsamkeit. Wir neigen dazu, aufgrund unsere oft schwierigen Erfahrungen alles zu bewerten. Achtsam sein bedeutet, diese Bewertung sein zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was gerade außerhalb der Gedanken ist. Mit allen Sinnen den Moment aufnehmen. Zu spüren, zu riechen, zu schmecken, zu fühlen und zu sehen Was gerade IST. Nicht morgen nicht gestern. Alles ist gerade so wie es ist, wahrzunehmen.

Evi

Seelenfenster

*Von Zeit zu Zeit
sich zurückziehen
in das Haus
unserer Seele,
schweigen,
ausruhen,
ganz für sich sein.*

*Die Seelenfenster
vom Staub des
Alltages befreien,
an verschlossenen
Türen rütteln,
sich selber auf
den Grund gehen.*

*Und dann hinaustreten
in die Sonne*

DA BIN ICH WIEDER!

(Verfasser unbekannt)

„Achtsamkeit“

Am 21. 10. 15 fand im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit ein Fachtag zum Thema Achtsamkeit in Stadtroda statt. Achtsamkeit bedeutet alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen. Gefühle, Körperempfindungen und Stimmungen werden in einer nicht wertenden Haltung beobachtet, ohne sie sofort verändern zu wollen. Die meisten Menschen verlieren im Alltag den gegenwärtigen Augenblick häufig aus den Augen und sind in Gedanken mit der Zukunft oder Vergangenheit beschäftigt. Auf Achtsamkeit basierende Verfahren haben mittlerweile in der Psychotherapie (Trauma- Therapie, Depressionen, Zwangserkrankungen), Medizin und Pädagogik (ADHS...) an Bedeutung gewonnen. Achtsamkeit kann präventiv vor den Auswirkungen von z.B. Stress schützen, aber auch bei körperlichen Einschränkungen wie chronischen Schmerzen zur Ergänzung der medizinischen Behandlung eingesetzt werden. Doch wie genau funktioniert Achtsamkeit? Und wie kann man sie erlernen? Diese Fragen standen im zentralen Mittelpunkt des Fachtages in Stadtroda.

Eingeleitet wurde der Nachmittag vom Chor der Roda Werkstatt des Rehabilitationszentrums von Stadtroda. Mit viel Leidenschaft, Freude und Enthusiasmus sang der Chor die gemischte Titelauswahl. Von „Bunt sind schon die Wälder“ bis „Über sieben Brücken musst du gehen“.

Petra Sprengler begrüßte das interessierte Publikum und machte mit philosophischen Fragen, wie etwa, „Wie gestalte ich meine Welt?“, „Was hält sie zusammen?“, „Was will ich wirklich?“, neugierig auf das Thema.

Dietmar Möller von Landratsamt folgte mit einer Danksagung.

Danach kamen zwei Fachvorträge von Referentin Frau K. Lieder. Dipl. Psychologin und Referentin Frau K. Oertl, Pflegerische Bereichsleitung zum Thema Achtsamkeit und Genusstraining.

Frau Lieder schilderte sehr anschaulich einen „ganz normalen Morgen“, während sie schon bei dem Kaffee trinken an die bevorstehenden Aufgaben des Tages denke. Somit also nicht im Hier und Jetzt zu Sein schien, sondern immer einen Schritt weiter. Danach erläuterte sie, welche Folgen diese „Gedanken- Flucht“ auf uns Menschen hat und mit welchen Möglichkeiten wir achtsamer mit uns selbst umgehen lernen können. Frau Oertel konzentrierte sich bei ihrem Vortrag ganz auf das Thema Genuss

und Genusstraining. Sie definierte das Thema Genuss mit den fünf Sinnen. Welche maßgeblich für unser Empfinden sind. Des weiteren erläuterte sie, wie man Genuss trainieren und sich wieder aneignen kann. Beide Vorträge waren sehr anschaulich und interessant aufgebaut. Die beiden Workshops befassten sich mit autogenem Training und „achtsamen Gehens“.

Umrandet wurde das Programm mit interessanten Infoständen über Prävention, sowie Hilfsangeboten. Z.B des MBSR- Verbandes, AOK, sowie von Physiotherapeuten.

Insgesamt war es ein sehr spannender und neugierig machender Tag, der viele Aspekte beinhaltet, mehr im „Hier und Jetzt“ zu leben und es zu erleben.

Evi



*„Gewiss ist,
dass die Verhältnisse der Seelenkräfte untereinander so fein sind,
dass es sehr leicht ist,
die Harmonie derselben zu verletzen.“*

Christoph Martin Wieland

Gibt es ein Leben nach der Geburt?

Ein ungeborenes Zwillingspärchen unterhält sich im Bauch seiner Mutter. „Sag mal, glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?“ fragt der eine Zwilling.

„Ja, auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden stark für das, was draußen kommen wird“,

antwortete der andere Zwilling.

„Das ist doch Blödsinn“, meint der erste.

„Es kann kein Leben nach der Geburt geben, wie soll das denn bitteschön aussehen?“

„So ganz genau weiß ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller sein als hier. Und vielleicht werden wir herum laufen und mit dem Mund essen.“

„So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört. Mit dem Mund essen? Was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du denn herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur doch viel zu kurz.“

„Doch, es wird bestimmt gehen, es ist eben dann alles nur ein bisschen anders.“

„Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen von nach der Geburt.“

Mit der Geburt ist das Leben zu Ende.
Punktum.“

„Ich gebe ja zu, dass keiner richtig weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden und dass sie für uns sorgen wird.“

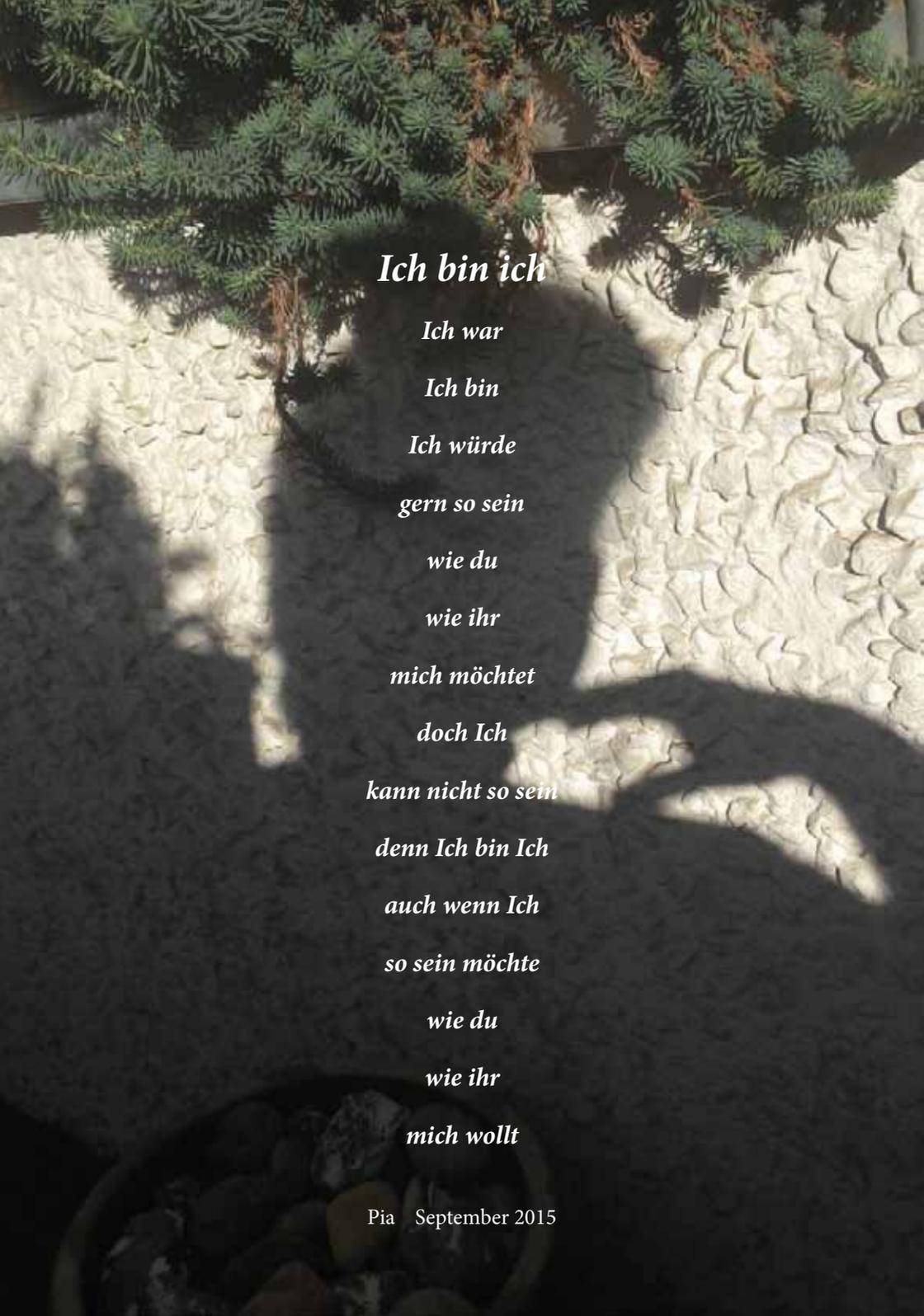
„Mutter ??? du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter! Wo ist sie denn?“

„Na, hier - überall um uns herum. Wir leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!“

„Quatsch, von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also kann es sie auch nicht geben.“

„Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt...“

Nach Henry Nouwen



Ich bin ich

Ich war

Ich bin

Ich würde

gern so sein

wie du

wie ihr

mich möchtet

doch Ich

kann nicht so sein

denn Ich bin Ich

auch wenn Ich

so sein möchte

wie du

wie ihr

mich wollt

Achtsamkeit im Blätterwald

Jetzt bin ich Hier. Ich, Jetzt..., nicht im Morgen oder Gestern. Ganz bei euch. Im Jetzt, wenn ich schreibe.

Wie jeden Morgen schaffte ich heute meine Kinder in die KITA. Ganz bewusst wollte ich es dieses Mal aber mit „ganzer Achtsamkeit“ tun. Ich nahm mir bewusst vor weder auf die Zeit noch das Tempo zu achten. Als ich die Kinder angezogen hatte, ging es los. Wir laufen ein kleines Stückchen. Mit den Kleinen dauert es sonst ca. 30. Minuten. Wenn ich allein laufe, ca. 10 Minuten. Heute sollte es egal sein. Wichtig war nur der Weg. Nicht Wann? Oder Wie? Wir das Ziel, die KITA erreichen. Schon an der ersten Häuserecke hat mein großer Schatz einen für ihn sehr interessanten Ast gefunden. An den weiteren Haus- und Gartenmauern wird dieser gleich zur Bohrmaschine umfunktioniert und jedes noch so kleines Löchlein muss „angebohrt“ werden. Wie viele Löcher es doch hier im Mauerwerk gibt! Schließlich ist er derzeit „großer Handwerker“.

Als wir an der Kirche vorbei kommen, schlägt es gerade acht Uhr. Noah will auf der Kirchenmauer laufen. „War die immer schon so groß?“, denke ich. Nanu? Da drüben weiden gerade die Schafe. Ist mir noch nie aufgefallen. Wir kommen zum Park. Rechts ist ein großer Wall vom altem Rittergut. Wir laufen über eine kleine Brücke. Es riecht nach Blättern, Erde. Nebelschleier umziehen den Wall. Mein großer Schatz läuft voraus. Ich komme mit dem Kinderwagen kaum hinterher. Spüre den unebenen Boden, Eicheln,...Äste..., Laub unter meinen Schuhen. Noah entdeckt einen Baumpilz, den wir jetzt genau untersuchen. Und ich versuche „fachmännisch“ zu erklären, wieso so einer direkt am Baum wächst. Hundert Fragen folgen. Schnell spüre ich die kleinen Händchen meiner Kinder nach, ...ob sie nicht frieren? Sie haben rote Wangen und ein Strahlen in den Augen. Am großen See müssen wir natürlich noch Blätterschiffchen treiben lassen. Heute in Ruhe. Ganz Hier. Mein großer Schatz läuft weiter mit seinen Winterschuhen durch nasses Laub. Es knirscht und knistert. Was für einen Spaß!!! Die Blätter hoch zu werfen! Unser Kleiner lacht laut mit. Die Sonne kommt heraus. Wie warm sie doch in den Rücken scheint. Die Blätter beginnen in ihrer ganzen Farbenpracht zu leuchten. Wir kommen an der KITA an. Mein großer Schatz sieht aus, als hätte er im Matsch gebadet. Unserem Kleinen läuft die Nase. Ich bekomme zwei feuchte Küsschen auf die Wange.... Als ich Zuhause wieder ankomme, ist eine Stunde verflogen.

Ein schöner Tag

*Das Blätterrauschen hat begonnen,
ich hab mich auf den Herbst besonnen.
Nun geh ich raus und schau und seh,
die Blätter nun im Wind sich dreh`n.
Ein Farbenspiel umgibt mich an diesem Tag,
ich schau mich um und staun` und frag
und frag, wo diese Dinge waren,
als ich noch krank vor langer Zeit.
Es macht mich traurig und auch froh,
ich hoffe, es bleibt ewig so.
Mit klarem Blick und festem Gang
geh ich nun raus, der Weg noch lang.
Die Blätter im Bach, hinter dem Baum ein See,
die Luft so ganz anders, ich weiter nun geh.
Die Rosen sie blühen, obwohl schon ganz kahl,
durch die fast leeren Bäume fällt die Sonne leicht fahl.
Der Nebel zieht über die Wiesen und Berge,
es riecht nach Wind und Moder und Erde.
Die Menschen schlagen hoch die Kragen
und sind fast nur dunkle Sachen am Tragen.
Mit roter Nase und zerzausten Haaren,
bin ich gespannt durch den Herbst gefahren.
Tief liegende Sonne, lange Schatten,
beim Drachensteigen die Kinder viel Freude hatten.
Die Sonne ins Gesicht mir scheint,
ich bin mit mir und dem Tag vereint.
Die Bäder verlassen, die Bänke oft leer,
von diesen Tagen ich nun zehr.
Die Köpfe der Dahlien ganz schwer und voll Nass,
Kastanien zum Sammeln, die Haut wieder blass.
Eine alte Mauer voll purpurnem Wein,
wo in den Blättern spielt der Abendsonnenschein.*

*Rote Äpfel an kahlen Ästen,
ich muss dran denken, dass wir oft zu Festen,
sie in den Backofen geschoben haben,
damit wir uns dran konnten laben.
Der Sanddorn, er leuchtet und ich kann mich dran freu´n,
nun geht's wieder heimwärts und ich tat`s nicht bereuen,
dass ich diesen langen Weg nun gegangen,
ich kann wieder atmen, bin nicht mehr gefangen.
Kann wieder fühlen und leben und hoffen,
ich freu mich auf morgen, die Welt steht mir offen.*

Erfurt, den 07.11.2015

Kornelia Dorn



Weihnachten allein

Weihnachten ist ein Familienfest. Doch immer mehr Menschen verbringen die Feiertage meist unfreiwillig – aber auch freiwillig allein. Vorwiegend handelt es sich um Ältere, Alleinstehende und Kranke, welche sich zu Weihnachten ihrer Einsamkeit besonders schmerzlich bewusst werden.

Vor allem Verlassene (durch den Verlust eines geliebten Menschen, sei es durch Tod oder Trennung), Kranke ohne Hoffnung, sowie Vereinsamte still gewordene Menschen leiden in diesen Tagen unter ihrem Schicksal. Es gelingt kaum jemanden, das Weihnachtsfest zu ignorieren. Denn Weihnachten ist ein Massenphänomen dessen Existenz man nicht ausblenden kann und dessen Sogwirkung man kaum entkommt. Eine nützliche Lösung ist, sich Gedanken über die eigenen Bedürfnisse für diese Tage zu machen.

Wir möchten einige Anregungen für Möglichkeiten geben, mit dem Alleinsein an den Festtagen, insbesondere am 24. Dezember umzugehen.

Bewährte Mittel gegen Einsamkeit an Weihnachten:

Unter Leute gehen. Auch an Heiligabend gibt es zahlreiche Veranstaltungen, wie zum Beispiel, Konzerte, Gottesdienste mit anschließender Feier, sowie von karitativ tätigen Einrichtungen organisierte Weihnachtsfeiern. Hier trifft man gleichgesinnte Menschen und ist weg aus seinem alltäglichen Umfeld, welches einen an das Alleinsein erinnert.

Eine Reise buchen. Reisebüros bieten spezielle Gruppenreisen über die Feiertage an. Der Vorteil ist hierbei ebenfalls, unter Menschen zu sein, welche dem Trubel und eventuell ebenfalls der Einsamkeit entfliehen. Freunde, Bekannte oder Nachbarn zu sich einladen, die sich an Weihnachten in ähnlicher Situation befinden.

Alte Freunde oder Bekannte anrufen, von denen man Kenntnis hat, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit die Feiertage ebenfalls allein verbringen.

Falls man lieber allein zu Haus bleiben möchte, sich selbst etwas Gutes tun, wie zum Beispiel schöne Musik hören, einen Lieblingsfilm anschauen, sich etwas Leckeres kochen oder ein erholsames Duftschaumbad genießen.

Sich selbst ein Geschenk machen, - vielleicht indem man sich interessante und spannende Lektüre leistet, welche man schon lange einmal lesen wollte.

Pia

„ Heiligabend nicht allein“

Evangelische Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt

24.12.2015 14:00 Uhr Christvesper in der Michaeliskirche
anschließend Weihnachtsfeier im Johannes-Lang-Haus
21:00 Uhr Gottesdienst in der Michaeliskirche
vom Begegnungszentrum „Offene Arbeit“

Das **„Restaurant des Herzens“** in der Allerheiligenstraße 9, 99084 Erfurt
ist vom 06. Dezember bis Ende Januar geöffnet.
Tel.: 0361/6422090

Evangelisch-Lutherische Diakonissenhaus-Stiftung Eisenach

Karlsplatz 27/31 99817 Eisenach
am 24.12.2015 findet in der Kapelle des Mutterhauses Eisenach
von 18:00 Uhr ca 21:00 Uhr eine Weihnachtsfeier statt.
Anmeldung unter: 03691/260-0 oder 260-454

Sozialkontor Weimar „Johannes Falk“ Weimarer Tafel

veranstaltet am 24. 12. 2015 ab 19:00 Uhr
eine Weihnachtsfeier im Sophienhaus Weimar.



Mensch und Hund in der Psychiatrie

Ich habe selber einen Hund und möchte Tipps für psychisch Erkrankte weiter geben. Mein Hund heißt Schlumpi von Idefix.

Der Hund ist ein sehr guter Begleiter bei einem psychisch erkrankten Menschen.

Mit einem Hund kann man sich unterhalten (ohne vom Psychiater gleich sonst was für eine Diagnose zu bekommen, weil man versehentlich etwas zur Aussprache brachte).

Ein Hund kann einem zwar nicht zurück antworten, aber das gemeinsame Zusammensein, reden mit dem Hund löst Hemmungen, man schweigt nicht alles in sich hinein; kurz: der Hund wirkt wie ein kleiner Psychologe.

Hier ein kleines Zitat von einer anerkannten Hundezüchterin aus Erfurt: „Das Beisammensein mit einem Hund löst Hemmungen. Ein Hund bringt Gefühle an die Oberfläche und ist gegen die Einsamkeit.“

Antworten auf eine Frage kann ein Hund natürlich nicht, das ist dann Aufgabe eines Psychologen oder Therapeuten. Sie geben Hilfestellung in Worten.

Aber bis zum nächsten Termin beim Psychologen hat der Hundebesitzer seinen kleinen Ansprechpartner.

Bei manchen Therapeuten oder Ärzten können Hundebesitzer ihren haarigen Liebling sogar mitnehmen, man sollte sich vorher allerdings erkundigen.

Wenn ein psychisch Kranker in eine Klinik muss und weiß nicht, wohin mit dem Vierbeiner; kein Problem, denn da gibt es Kliniken, in denen Hunde erlaubt sind. Das wären zwei psychiatrische Kliniken, die ich euch heraus gesucht habe: Zum einen die AHG Klinik Römhild, Am Großen Gleichberg 2, 98630 Römhild. Dort wird man in einem Zweibettzimmer untergebracht, ein großer Vierbeiner muss draußen im Zwinger verbringen, ein kleiner Hund bekommt einen extra kleinen Zwinger im Haus. Das ist eine Klinik mit Suchtproblematik. Für die Tagesverpflegung ist der Hundebesitzer zuständig.

Die zweite Klinik, die Hunde beherbergt, ist in 36457 Stadtlengsfeld, die Dr. Becker Burg-Klinik in der Burgstraße 19. Dort schläft der Patient in einem Einbettzimmer und darf seinen Vierbeiner, immer, auch in der Nacht, in sein Zimmer mitnehmen. Diese Klinik ist keine Klinik für Suchtproblematik. Die Wartezeit für eine Aufnahme dauert nach Antragstellung etwa ein Jahr. Hier ist der Hundebesitzer ebenfalls verantwortlich für die Verpflegung seines Lieblings.

Diese beiden Kliniken befinden sich in Thüringen, es gibt in ganz Deutschland zahlreiche Kliniken, in denen Hunde erlaubt sind.

Was sollte man beachten, wenn man sich einen Hund anschafft?



Zuerst beim Wohnungseigentümer nachfragen, ob ein Hund erlaubt ist und dort anmelden. Dann sollte man einen Tierarzt mit dem neuen Hund aufsuchen, impfen und chipen lassen. Eine jährliche Impfung kostet 50 bis 60 Euro. Dort bekommt man auch den Impfpass, am besten gleich den EU-Impfpass ausstellen lassen, für den Fall, dass man eine Auslandsreise antritt. Der Impfpass gilt in der ganzen Welt.

Dann erfolgt die Anmeldung der Hundesteuer bei der jeweilig zuständigen Gemeinde. Der Preis der Hundesteuer ist von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich. Bei einem kleinen Hund beträgt der Jahrespreis 100 Euro. Unter bestimmten Voraussetzungen mit einem Schwerbehindertenausweis wird die Hundesteuer erlassen. Dazu muss im Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen B, BL, GI,

G, aG oder H eingetragen sein. Nun braucht das Hündchen noch eine Haftpflichtversicherung, die in eine normale Haftpflichtversicherung mit einem geringen monatlichen Aufpreis integriert werden kann.

Empfehlenswert ist, den Hund bei TASSO kostenlos anzumelden, für den Fall, der Vierbeiner haut mal ab. TASSO ist dann bemüht, den Vierbeiner wieder zu finden. Bei TASSO läuft alles auf Spendenbasis. Man bekommt eine kostenlose Zeitschrift zugeschickt. Dort stehen viele Tipps mit Tieren drin und wie TASSO vielen Tieren zu einem besseren Leben verholfen hat. www.tasso.net.

Jetzt noch kleine Tipps für den frisch gebackenen Hundebesitzer:

Beim Einkaufen sollte man stets danach schauen, ob ein Hundeverbotsschild an der Eingangstür steht. Bitte immer an die Hundekotbeutel denken. Welpen bekommen Schonbehandlung, immer Treppen hoch- und runter tragen, weil das Skelett erst stabil werden muss. Schweinefleisch zum Füttern bitte vermeiden. Ebenso Hühnerknochen, die können Splintern und schaden somit.

Bitte keine Hunde von Hundeschleusern kaufen, die Nachwirkungen können verheerend sein. Die Welpen sind preisgünstiger, aber meistens psychisch und physisch krank. Enorme Tierärztkosten resultieren daraus. Mein Ratschlag: Immer aus sicherer Quelle kaufen, wie Tierheim, anerkannte Hundezüchter.

Ich hoffe, dass meine Tipps für jemanden, der sich einen Hund zulegen will oder schon einen hat, hilfreich sind.

***Coton de Tuléar:
Antidepressivum auf
4 Pfoten
Gute Laune Wauzis lassen
die Seele lachen***



Seelenverwandtschaften sind bei Menschen oftmals das Ziel einer Partnerschaft, Unabhängigkeit und doch zweisame Vertrautheit. Doch nicht jedem Menschen ist so eine ideale Beziehung vergönnt. Sei es durch einen Schicksalsschlag oder ein anderes Unglück. Gott sei Dank gibt es dann noch unsere Haustiere, vom Kanarienvogel über den Coton de Tulear bis hin zum muskelbepackten Rottweiler. Wir lieben und verwöhnen unsere animalischen Freunde, und so manches Haustier beschenkt uns unvoreingenommen mit viel Liebe, Aufmerksamkeit und Freundschaft. Der Baumwollhund, der Coton de Tulear, ist ein ganz besonderes Exemplar an Hund. In Frankreich wird er als Antidepressivum bezeichnet, weil er stets gute Laune ausstrahlt, durchs Leben hopst und ein sehr friedliches Wesen besitzt. Deswegen wird er gern als Therapiehund ausgebildet, weil er der Seele von Demenz- und anderen Kranken gut tut.

Der Ursprung des Coton de Tuléar liegt in Madagaskar. Tuléar, eine Hafenstadt im Süden Madagaskars, gilt als Heimat des Coton de Tuléar, dessen Name übersetzt „Baumwolle aus Tuléar“ bedeutet. Französische Adelige, Verwaltungsbeamte und Soldaten, die sich in der Kolonialzeit dort aufhielten, erklärten den kleinen, robusten Hund zum „königlichen“ Hund und untersagten Normalbürgern den Besitz dieser Rasse. Erst 1970 wurde ein Rassestandard für den Coton de Tuléar formuliert, der bis dahin in Europa so gut wie unbekannt war. Der Coton de Tuléar ist ein kleiner, leichter Gesellschafts- und Begleithund mit langem, weißem, weichem und leicht gewelltem Fell ohne Unterwolle. Ausgewachsene Tiere erreichen eine Widerristhöhe bis etwa 30 cm und ein Gewicht von 4 bis 8 kg. Auffällig sind die großen, lebhaften Kulleraugen dieser Hunde, unauffällig dagegen sind die hängenden Ohren, da sie im baumwollartigen Fell fast untergehen.

Der Coton erobert durch sein liebenswertes und anhängliches Wesen

schnell die Herzen seiner Besitzer. Trotz seiner kleinen Statur ist er nicht nur ein Hund zum Liebhaben und Knuddeln, sondern kann auch zum Wandern und für lange Spaziergänge eingesetzt werden. Ebenso ist Agility-Training mit einem Coton möglich. Aus diesem Grund sollte er man Ihn nicht nur als Schoßhund gesehen. Regelmäßige Spaziergänge liebt er bei jedem Wetter, dabei spielt die Streckenlänge eher eine zweitrangige Rolle. Cotons können zärtlich, verschmust und sehr verspielt sein, aber auch sehr temperamentvoll. Der Coton hat ein sehr liebevolles Wesen und ein großes Herz! Er will sein Menschenrudel immer um sich haben und mag nicht gerne alleine sein. Cotons sind ideale Wohnungs- und Familienhunde und kommen in der Regel mit allen Haustieren und anderen Hunden freundschaftlich aus.

Selbstverständlich ist er absolut kinderlieb und von Grund auf nicht aggressiv oder bissig. Er passt sich JEDER Lebenslage und Situation an. Auffällig beim Coton ist die Art zu laufen:

Er trabt, hopst und hüpfert eher durch die Gegend, als "normal" zu laufen... Es ist, als ob er fröhlich durchs Leben springt.

Ein Coton hat immer gute Laune die sehr ansteckend ist daher ist er auch als Antidepressivum bekannt ist.

Genau wegen all dieser Vorzüge, zog vor fast 8 Jahren unsere erste Coton de Tulear Hündin ein. Wenn es einem mal nicht so gut geht, können diese kleinen „Gutelaune Wauzis“ einem richtig helfen und uns durch Ihre verspielte Art in manch trauriger Situation zum Lachen bringen.

Auch das tägliche „Kämmritual“ wird von Mensch und Hund genossen.

Mir persönlich tut es immer wieder sehr gut. Die Ruhe und die gleichmäßigen Bewegungen, helfen mir so manchen Stress vom Alltag zu vergessen. Ich kann runterkommen, wie es umgangssprachlich heißt.

Die Wärme und Liebe und die ich von meinen Hunden zurückbekomme, helfen mir in so mancher schweren Zeit. Balsam für die Seele.....

Einen Coton muss man erleben.

Martina Patzelt, Neustadt bei Coburg



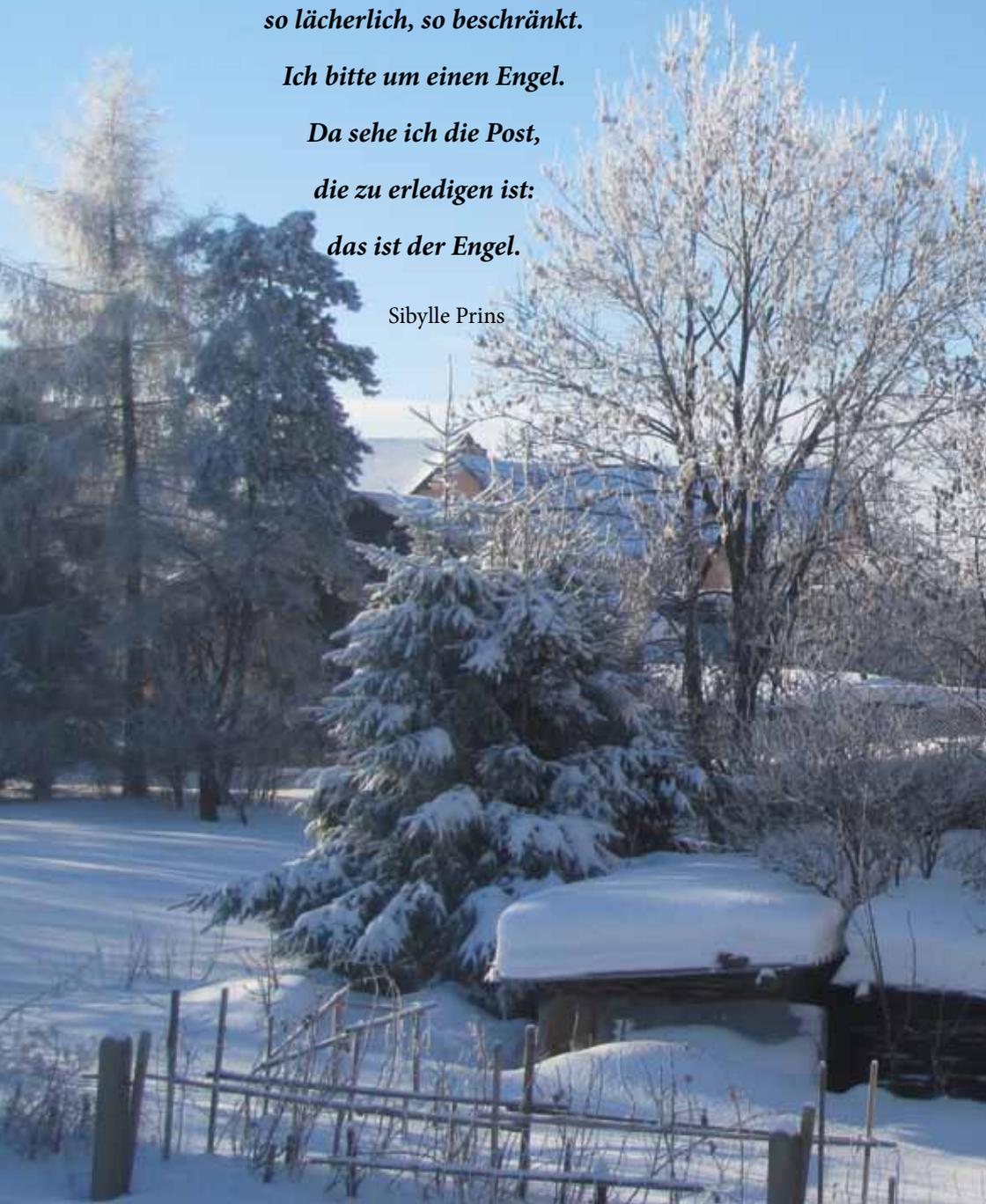
Raus aus dem Tief

***Mein Leben fühlt sich
mal wieder so erbärmlich an
so lächerlich, so beschränkt.***

Ich bitte um einen Engel.

***Da sehe ich die Post,
die zu erledigen ist:
das ist der Engel.***

Sibylle Prins



Mit Psychotherapie Gedanken und Gefühle gerade rücken

Verrückt, Elisabeth Gurcke und Mutterwitz Viel Spaß und guten Austausch wünschte Landeschefin Roswitha Montag vom Landesverband EX-IN Thüringen e.V. zu Beginn des Dialog- und Netzwerktreffens am Samstag, 17. Oktober 2015 im Trägerwerk Soziale Dienste und begrüßte alle Teilnehmer herzlich im Namen von EX-IN, vom Thüringer Landesverband für Psychiatrieerfahrung e. V. und dem Verein für Angehörige Erfurt.

„Ich bin verrückt, aber keine Verrückte“ – die bewegte und bewegende Geschichte einer Manisch-Depressiven, Elisabeth Gurcke, sowie ein einleitendes Fachreferat zur Lesung von Prof. Dr. med. Schlößer waren Thema der spannenden Veranstaltung in der Tunger Straße 9.

Professor Schlößer referierte über das ganze Drumherum der Affektiven Störung, der krankhaften Veränderung der Stimmung, von der Depression bis zur Manie. Da ging es zum Beispiel um Leitsymptome bei der Depression, wie traurige Verstimmung, Antriebshemmung, Denkhemmung, Schlafstörung, Freudlosigkeit, verminderte Aufmerksamkeit und Konzentration. Auch das Selbstvertrauen ist am Boden, Schuldgefühle bestimmen den Alltag, verminderter Appetit kann bewirkt werden. Es könne auch zu depressivem Wahn, Krankheitswahn, Verschuldungswahn, Schuldwahn ausufern. Dabei gäbe es verschiedene Arten affektiver Störungen, u.a. die unipolare Depression, die bipolare Störung (manisch-depressive Erkrankung), die Manie.

Professor Schlößer ging auch auf die Symptomatik der Manie ein: diese beinhalten zum Beispiel, dass der Maniker die Situation unangemessen bestimmt, sorglos heiter bis erregt ist, Überaktivität zeigt, vermehrten Antrieb sowie Rededrang, geringes Schlafbedürfnis, Verlust sozialer Hem-



mungen – Distanzen gehen verloren, Selbstüberschätzung, Größenideen besitzt. Übertriebener Optimismus, fehlende Krankheitseinsicht und eingeschränkte Geschäftsfähigkeit zeichneten den Menschen in der Manie aus.

Unipolare Depressionen machen den Löwenanteil der affektiven Störungen aus, bis zu 65 Prozent in Deutschland. Bipolare Störungen haben einen Prozentsatz in Höhe von 30 Prozent. Rein manisch liegt der Prozentsatz bei 5 Prozent.

Frauen seien bei unipolaren Depressionen mehr betroffen als Männer. Bei der bipolaren Erkrankung hält sich die Waage zwischen Männern und Frauen.

Professor Schlößer erzählte von der Entstehung der Krankheit.

Zum einen spielten psychosoziale Faktoren eine große Rolle, zum anderen seien biologische Merkmale ausschlaggebend, dass es zu einer Erkrankung kommen könne.

Vieles hängt von den Neurotransmittern Noradrenalin und Serotonin ab, Botenstoffe, die auf das gesamte Gehirn Einfluss haben.

Belastende, negative Ereignisse, Konflikte mit Personen können eine Stimmungsschwankung verursachen. Bei Bipolaren müsse nicht unbedingt das Ereignis Auslöser sein, sondern kann rein biologisch begründet sein.

Zentralproblem depressiver Erkrankungen sei eine Wahrnehmungs- und Integrationseinseitigkeit, gekennzeichnet durch eine negative Wahrnehmung der eigenen Person.

Eine große Anzahl an Medikamenten stünden dem Patienten zur Verfügung.

Parallel zur Medikation spielt die Psychotherapie eine sehr wichtige Rolle. Durch sie werden unter anderem Gedankengänge verändert, der Zusammenhang zwischen Gedanken, Verhalten und Gefühlen forciert.

Das große Ziel der Psychotherapie: Reintegration ins soziale Leben.

Selbsthilfegruppen seien ebenfalls ein Stabilisierungsfaktor, SHGs gäbe es in den verschiedensten Richtungen psychischer Erkrankungen in Erfurt, zu erfragen bei Irina Krause, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Juri-Gagarin-Ring 150, E-Mail: kiss@erfurt.de, www.erfurt.de.

Nachdem die Teilnehmer des Netzwerktreffens theoretisches Fachwissen inhalieren durften ging es weiter mit der praxisnahen Lesung, zuvor ließ es sich Petra Koczan, Moderatorin und EX-IN-Mitarbeiterin nicht nehmen, Prof. Schlößer zu ermutigen, Genesungsbegleiter im Helios-Klinikum als Praktikanten beispielsweise, aufzunehmen. „Sie haben all

meine Unterstützung“, so der Chefarzt der Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

Elisabeth Gurcke, die mit Sohn Steffen Pausch aus Fulda angereist war, berichtete gelassen, souverän und bewegend aus ihrem Leben. Das Publikum war angetan, bestürzt und begeistert von den Erlebnissen, über die Elisabeth Gurcke berichten konnte. Da gab es beispielsweise die Geschichte mit dem Teppichklopfer, eine Anekdote aus dem dritten Kapitel namens „Klapse“. Die Klapse vor 46 Jahren sei heftig gewesen; sie war fixiert, ihr Mund war trocken, sie brachte nur ein klägliches Krächzen heraus, vergitterte Fenster, Kopf wie in Watte gepackt, gegenüber vom Krankenbett ein Jesus an der Wand, „den sie noch mehr zugerichtet haben“. Sie lag da, angeschnallt, „wie ein wildes Tier angekettet“ und musste pinkeln, rief Hallo, Hallo. Niemand hörte, dann wurde es nass unter ihr. Auf einmal kam die Schwester vorbei, sah das Dilemma, ging weg und kam mit einem Teppichklopfer zurück. Mit dem Teppichklopfer schlug sie Elisabeth Gurcke auf den Hintern. „Schwester Annas Blick wurde streng.“ „Ich stöhnte nicht vor Schmerz, sondern vor Entsetzen“, erinnert sich Frau Gurcke. Elisabeth Gurcke, 1946 geboren, ist eher manisch als depressiv. Frau Gurcke hat zwei Kinder (Steffen Pausch begleitete sie zur Lesung und rezitierte ein kleines selbstgeschriebenes gutes Gedicht), sie betreibt ein selbstständiges Unternehmen, ein Textilgeschäft. Frau Gurcke brachte mit ihrem schauspielerischen Talent, ihrem Charme und ihrem unverwechselbaren Wesen das Publikum zum Lachen und Weinen. Steffen Pausch gab der Lesung Würze mit seinem Mutterwitz.

Marion



Spiegelbild

Ich wachte auf, weil ich ein Geräusch in der Wohnung hörte. Als ob da jemand herumrumorte. Schnell knipste ich die Nachttischlampe an, im Schlafzimmer war schon mal niemand. Ich stand auf und sah mich nach einem Gegenstand um, mit dem ich mich verteidigen könnte. Da, die halbvolle Wasserflasche aus Glas. Vorsichtig öffnete ich die Schlafzimmertür. In der Küche war Licht, daher kamen auch die Geräusche. Behutsam schlich ich mich zur Küchentür und lugte um die Ecke. An der Spüle stand eine dickliche, etwas gebeugte Frau und war offenbar damit beschäftigt, sich ein Brot zu schmieren. Sie trug einen roten Bademantel. Meinen Bademantel! Als sie den Kopf hob und sich zur Tür drehte, verwandelte sich mein Schrecken in grenzenloses Erstaunen: denn das war ja ich! Die Frau sah ganz genauso aus, wie ich mich aus dem Spiegel kannte. Und neben meinem Bademantel trug sie auch noch mein Lieblingsnachthemd. Die andere Frau sah mich auch erschrocken und erstaunt an. Ich fand als erste die Sprache wieder: „Offenbar bin ich jetzt zu zweit?“ „Ja, scheint so- oder ich bin zu zweit“ kam zögernd die Antwort. „Sag mal, was machst Du denn hier?“ fragte ich. „Das kann ich Dich genauso gut fragen“, sagte die andere Person, „ich habe geschlafen und bin aufgewacht, weil ich Hunger hatte. Da wollte ich mir was zu essen holen, und plötzlich stehst Du in der Tür...“. Wir sahen einander schweigend und staunend an. Bis mein Gegenüber das Wort wieder ergriff: „Lass' uns mal ins Wohnzimmer gehen – auf diesen Schock muss ich mich erstmal setzen“. Wir gingen zum Wohnzimmer, und die Frau, die aussah wie ich und meine Sachen trug, setzte sich frecherweise gleich auf meinen Stamplatz auf dem Sofa, so dass für mich nur der Besuchersessel blieb. „Was machen wir denn jetzt mit der Situation?“ fragte ich. „Na- Du wolltest doch schon immer jemanden kennenlernen, der Dir möglichst ähnlich ist. Der Dich voll und ganz versteht.“, sagte das andere Ich. „Ich weiß nicht, ob ich das jetzt noch möchte“, sagte ich. „Wir könnten uns unterhalten“, meinte die andere, „schließlich habe ich genau dasselbe in meinem Leben erlebt, gedacht und gefühlt wie Du“. „Du meinst, wir könnten ans „Eingemachte“ gehen?“ fragte ich. „Zum Beispiel.“ Ich wehrte ab: „Was soll denn dabei herauskommen, wenn Du ganz genau dieselbe Perspektive hast wie ich. Im Kreis drehen kann ich mich auch

gut alleine.“ „Ja, das stimmt wohl“, meinte die andere und grinste ziemlich unverschämt dabei. Ich fühlte Zorn in mir aufsteigen. Was maßte diese Person sich an! Noch immer grinsend fragte sie: „Wärst Du gern mit mir befreundet?“ jetzt verflog mein Zorn. Ich grinste jetzt auch. Wir bekamen beide einen Lachanfall. Als wir uns wieder schließlich beruhigt hatten, sagte die andere: „Du weißt, dass ich gern schlafe und nichts von nächtlichen Diskussionen halte. Nach 22 Uhr wird sowieso kein Satz mehr gesagt, der dem Tageslicht standhält. Lass' uns wieder schlafen gehen und morgen weitersehen“. „Okay“, meinte ich, „wer schläft wo?“ „Ich gerne auf dem Sofa“, sagte die Frau im roten Bademantel. „Du weißt ja, es ist sogar bequemer als das Bett“. Also ging ich ins Bett zurück, die andere machte es sich auf dem Sofa bequem. Trotz der ungewöhnlichen Begegnung schlief ich ruckzuck wieder ein.

Am nächsten Morgen fiel mir gleich das nächtliche Gespräch ein. Ich stand auf, um meine Besucherin in Augenschein zu nehmen. Auf dem Sofa aber lag niemand. Das Lieblingsnachthemd lag gefaltet im Wäschekorb. Der Bademantel hing am Haken im Bad. Ich war allein in der Wohnung.

Sibylle Prins



„Das höchste Gut ist die Harmonie der Seele mit sich selbst.“

Seneca

TLPE-Fachtagung zum Persönlichen Budget war sehr erfolgreich

Das Persönliche Budget ist eine Leistungsform, bei der behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen von den Leistungsträgern in der Regel eine Geldleistung anstelle von Dienst- oder Sachleistungen erhalten. Mit diesem Budget bezahlen sie die Aufwendungen, die zur Deckung ihres persönlichen Hilfebedarfs erforderlich sind.

Fast 40 Menschen zog es zur Fachtagung zum Thema Persönliches Budget am Samstag, den 10. Oktober, in der Zeit von 10 bis 14 Uhr ins Trägerwerk Soziale Dienste, in die Erfurter Tungerstrasse 9. Veranstalter war der „Thüringer Landesverband Psychiatrieerfahrener e.V.“. Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte die Vorstandsvorsitzende Edith Handschuh alle Gäste und Referenten, Rainer Stötter, TLPE-Mitglied, Sylvia Becker, vom Verein „Aktiv-Leben-Konzept e.V.“, sowie Andreas Leopold, ehren-



amtlicher Budgetberater beim „Zukunft Sozialraum E.V.“, Cafe B in der Johannesstraße Erfurt.

„Nicht den Mut aufgeben und beharrlich bleiben“, forderte Rainer Stötter aus Altenburg die Teilnehmer der gut besuchten Veranstaltung auf. „Niemand soll wegen Art und Schwere seiner Behinderung oder wegen des Umfangs der von ihm benötigten Leistungen ausgegrenzt werden.“ Was ist das Budget? Budget ist gleich eine zweckgebundene Summe Geld, um etwas zu machen. Teilhabe soll gefördert werden, statt Fürsorge, Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung, Freiheit statt Bevormundung. Seit 2008 gebe es einen einklagbaren Rechtsanspruch auf das Persönliche Budget. Antragsberechtigt sei jeder behinderte Mensch. Dabei spiele es keine Rolle, wie schwer nun seine Behinderung sei. Selbst Menschen, denen es nicht möglich sei, wegen ihrer Behinderung ihr Persönliches

Budget zu verwalten, können ein Persönliches Budget beantragen. Auch Eltern behinderter Kinder könnten für ihre behinderten Kinder ein Persönliches Budget beantragen. Zum Beispiel, um Einzelfallhilfe, Sozialassistenz oder Ferienbetreuung vom Jugendamt zu erhalten.

Leistungsträger für das Persönliche Budget sind zum Beispiel die Krankenkassen, Unfallversicherungsträger, Rentenversicherungsträger, Jugendhilfeträger, Integrationsamt, Bundesagentur für Arbeit, Sozialhilfeträger.

Genutzt werden kann das Geld des Persönlichen Budgets für Wohnung, Pflege, Bildung, Mobilität, Freizeit, Kommunikation, Teilhabe am Arbeitsleben.

Zielstellung des Persönlichen Budgets ist es, dass die behinderten Menschen selbst entscheiden können, wann, wo, wie und von wem sie Leistungen zur Teilhabe in Anspruch nehmen. Das Persönliche Budget macht den Budgetnehmer zum Käufer, Kunden und auch zum Arbeitgeber. Der Mensch mit Behinderung erhält also mehr Einfluss auf die Art



der Erbringung der Leistung, weiß Rainer Stötter während seiner Präsentation im Trägerwerk zu berichten.

Last but not least zur Budgethöhe: der Bedarf des behinderten Menschen wird individuell festgestellt und das Budget dient dazu, diesen persönlichen Bedarf dann auch abzudecken. Das kleinste monatliche Budget liegt bei 36 Euro und das höchste Budget betrug 12683 Euro im Monat. Die meisten bewilligten monatlichen Budgetbeträge lägen zwischen 200 und 800 Euro.

Besonders wichtig sei, so Rainer Stötter, in einer Zielvereinbarung alles konkret zu formulieren.

Frau Becker vom Aktiv-Leben-Konzept e.V. verwaltet 250 Persönliche Budgets in ihrer Beratungsstelle für seelisch und körperlich Behinderte. Das Budget wird dabei immer für ein Jahr gewährt, die Abrechnung sei

mittlerweile vereinfacht, nicht jede einzelne Quittung in Höhe von 5 Euro müsse vorgelegt werden.

Andreas Leopold stellte seinen ersten hauptamtlichen Mitarbeiter stolz vor: David Gothe aus Nordhausen macht trotz schwerer Behinderung thüringenweit Budgetberatungen. „Es ist ganz wichtig, ordentlich Bedarf anzumelden, keine „Laberrunde“, um Inklusion zu erfahren, so Andreas Leopold. Gothe und Leopold mahnen auch, dass man nie alleine zu einer Behörde gehen solle. Zur Not könne man eine Vertretungsvollmacht ausstellen. Man habe auch das Recht, so die beiden Budgetberater, ein Protokoll über die Sitzung im Amt zu fordern. Das werde oftmals nicht gerne gesehen, da es zusätzliche Mühe koste. Für den Budgetantragsteller aber ein wichtiges Dokument, weil und wenn es um seine Interessen gehe. „Darauf kann man bestehen.“ Man könne auch darauf bestehen, wenn einem kein Protokoll ausgehändigt wird, dass man es sich schrift-



lich geben lässt, dass man kein Protokoll bekommen habe. Wenn es hart auf hart komme, zählten mündliche Vereinbarungen mit Behörden nicht, erzählt Leopold.

In Deutschland gäbe es 7,55 Millionen Behinderte, 884 000 erhielten Eingliederungshilfe, lediglich ein Prozent der Behinderten nutzt das Persönliche Budget. In Thüringen leben 200 000 Schwerbehinderte, 1,19 nutzen hier das Persönliche Budget.

„Unser Ziel: dass 8 bis 10 Prozent in den nächsten zehn Jahren das PB in ihr Leben integrieren“, erklärt Andreas Leopold optimistisch.

Die Fachtagung unseres Landesverbandes war ein voller Erfolg, was man nicht nur anhand der Teilnehmerhöhe ablesen konnte, sondern auch wegen der regen Diskussionsrunde und den vielen schönen Gesprächen während der Pausen, in denen der „Thüringer Landesverband für Psychiatrieerfahrene e.V.“ leckere Snacks und Getränke für die Tagungsteilnehmer kostenlos bereit gestellt hat.

Marion

Das Leben erfahren

*Ich ziehe mich,
sehr gerne zurück,
um zu schreiben,
ein neues Gedicht.*

*Ich will das Leben,
auf Erden verstehen,
dafür muß ich,
viele Wege gehen.*

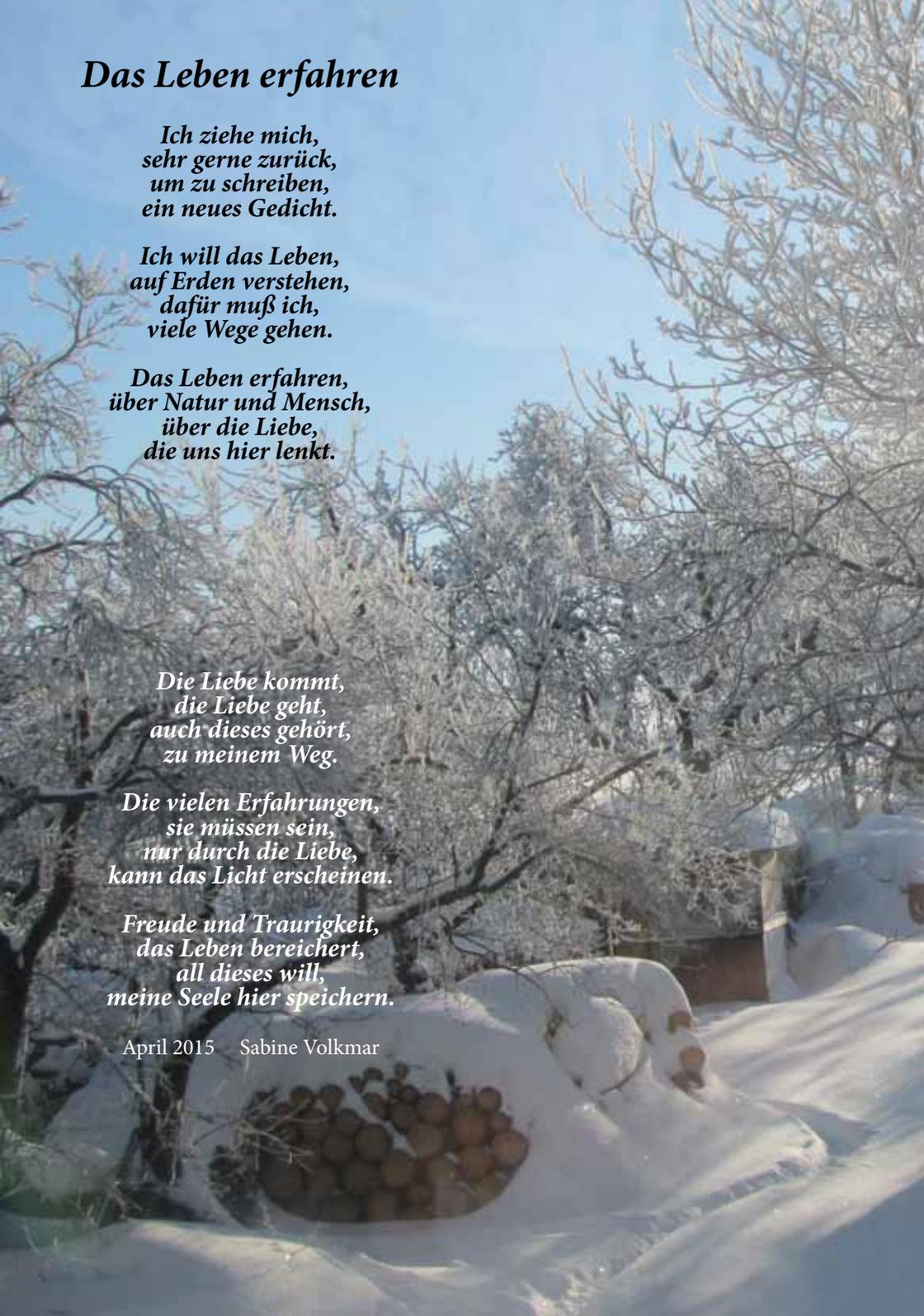
*Das Leben erfahren,
über Natur und Mensch,
über die Liebe,
die uns hier lenkt.*

*Die Liebe kommt,
die Liebe geht,
auch dieses gehört,
zu meinem Weg.*

*Die vielen Erfahrungen,
sie müssen sein,
nur durch die Liebe,
kann das Licht erscheinen.*

*Freude und Traurigkeit,
das Leben bereichert,
all dieses will,
meine Seele hier speichern.*

April 2015 Sabine Volkmar



Siebente Woche der seelischen Gesundheit

(WdsG) 2015 in Jena unter dem Motto: „Seelenklang“

Musik im weitesten Sinne war der gemeinsame Nenner der WdsG in diesem Jahr, und es kamen auch wirklich die unterschiedlichsten Töne beim Ohr derjenigen an, die die einzelnen Angebote nutzten. Es sei nochmal ausdrücklich betont, dass WdsG ein Angebot an **a l l e**

Menschen vor Ort ist und nach der Wahrnehmung des Vorbereitungskreises scheint die Botschaft auch zunehmend besser anzukommen.

Hoffen wir in diesem Sinne, dass im kommenden Jahr trotz möglicher Reduzierung der Angebote aufgrund von verschiedenen Einschränkungen diese erfreuliche Tendenz nicht rückläufig wird!

Auftakt: Am Montag, dem 19. Oktober 2015 ging es los – mit Open-Air neben dem Johannistor in der Mitte von Jena. Das Wetter war uns nicht so hold wie im vergangenen Jahr und deshalb kamen nur vereinzelte Interessierte an die Infostände. Aber der Sangesfreude des kleinen Chores der Roda-Werkstatt tat es keinen Abbruch. Begleitet wurden sie gekonnt auf dem Klavier von Falk Baumgärtner, der bereits 2014 auf dem Markt in Jena für Aufmerksamkeit sorgte (beide Male Klavierspiel unter freiem Himmel). Für durstige Seelen hatte die SIT kalte und warme alkoholfreie Getränke bereitgestellt.

Und dann ging es gleich an diesem ersten Tag der Woche mit verschiedenen Veranstaltungen weiter, angefangen mit einem Tanztee für Senioren und einem Tango-Schnupperangebot sowie einem speziellen Workshop für Studierende mit praktischen Übungen zur Wahrnehmung von Lieblingsmusik, angeboten von der Psychosozialen Beratung des Studentenwerkes.

Beeindruckend war der Film „Honig im Kopf“, der im Schillerkino vor zahlreichen Zuschauern lief und erschütternd aber auch manchmal humorvoll das Problem einer Alzheimererkrankung bis zum Tod zum Inhalt hatte.

Neben vielen anderen Angeboten möchte ich von der am späten Nachmittag erfolgten Vernissage im Café 13 erzählen, wo die Fotoausstellung „Ich sehe was, siehst du es auch?“ gezeigt wurde. Interessierte am Fototreff des Café 13 haben sechs Monate Fotos quer durch Jena aufgenommen. Am Abend hatten die „Weltenwandler“, die kleine Laientheater-

gruppe

mit Betroffenen unter dem Dach von Aktion Wandlungswelten Jena e.V. ihren ersten Auftritt in der Schenkstraße. Gespielt wurde „Traumsommernacht“ – ganz frei nach Shakespeare. Es gab noch zwei weitere Auftritte an den Folgetagen und alle waren sehr gut besucht! Aus eigener Anschauung sage ich nur: es war bezaubernd und ganz ganz toll!!! – Danke !

Am Mittwoch war die Beratungsstelle der Diakonie in der Neugasse 13 für Interessenten geöffnet. Auch davon wurde reger Gebrauch gemacht. Gerd Nowka vom Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen bot Vortrag und Gespräch zum Thema „Singen hilft gegen Angst“ an. Seine eigenen Erfahrungen flossen ein.

Im Schillerhof wurde nun der Film „Hedi Schneider steckt fest“ gezeigt. Was zunächst unspektakulär mit Feststecken im Fahrstuhl begann, war dann bald eine ausgewachsene Angst- und Panikattacke, gefolgt von zunehmender Depression, beruflichen und familiären Konflikten, unter der Hedi litt. Lösungsversuche halfen da auch oft nicht. Die Problematik wurde gut erfasst und beleuchtet. Es gab trotz allem immer auch kleine „Verschnaufpausen“ humoriger Art im Film, so dass auch Menschen es aushalten konnten, denen psychische Probleme fremd sind.

Das Frauenzentrum Towanda bot mehrere Veranstaltungen zum Thema an, wo es um unmittelbare Erfahrungen mit Musik und der Seele ging. Eine Klang-Entspannung mit Atem und Klangschalen z.B.

Während im Zentrum für seelische Gesundheit (Cafe 13) mit Susanne Lehmann, unserer Muse Suse, unter dem Motto „Bunt sind schon die Wälder“ gesungen wurde, fand im Übergangwohnheim in der Kriegerstraße eine selbst errichtete KLANGbühne statt. Unter dem Motto: „Musik schenkt unserem Herzen eine Seele, verleiht den Gedanken Flügel und lässt die Phantasie erblühen...“ unternahm man dort eine musikalische Reise.

Auch die Jenaer Philharmonie beteiligte sich mit einer Einladung zu einer Orchesterprobe an dieser von Klängen und Tönen so reichen Woche. Am Freitag ging es etwas ruhiger zu. Seelenarbeit in der Natur wurde z.B. angeboten.

Der Hauptaktionstag am Samstag, dem 24. Oktober, den der Vorbereitungskreis WdsG organisiert hatte, fand diesmal im Kulturbahnhof statt.

Begonnen wurde mit einem geführten Rundgang mit Herrn Möller-Kutzleb, der zum Vorstand des Vereins interkult e.V. „Verein Fremde werden Freunde“ verankert ist. Absoluter Höhepunkt danach war das Klang-Welten-Konzert mit dem aus Delitzsch angereisten Klangkünstler und Autodidakten Volker Laukner. Er präsentierte einem großen interessierten und erstaunten Publikum ganz verschiedene „Gerätschaften“ – Planetengongs, Klangschalen, Trommeln, Didgeridoo, Obertonflöten usw. usf. und berichtete über heilsame Möglichkeiten von Klang und Musik. Anzufragen ist er unter www.feld-Kraft.de Weiter ging es in die vorletzte Runde mit drei parallel laufenden Workshops „Lärm und Gesundheit“ mit Lehrkräften der FH Jena. Leider war der Workshop nicht so gut besucht, obwohl das Gebotene interessant war. Vom „Regulativen Musiktraining“ hörte man im zweiten Workshop und „Trommeln gegen Stress“ fand regen Zulauf.

Die Panjabs aus Jena – eine ganz neue Gruppe, die ausschließlich eigene Titel spielt -beendeten diesen klangreichen Tag und weckten die von der Woche etwas ermüdeten älteren Seelen gehörig auf.

Christa Scholz



„Man muss die Musik des Lebens hören,

die meisten hören nur die Dissonanzen.“

Theodor Fontane

Da hast du Töne

*Augenweide – Ohrenschmaus
manch Bächlein fließt mit viel Gebraus,
ein andres murmelt leise,
da hört man noch die Meise.*

*In der Natur gibt's viele Töne,
das ist für mich stets auch das Schöne.
Mal laut, mal leise geht es zu,
doch selten hört man den Uhu.*

*Blitz und Donner, Krach und Bumm,
im Nu ist da ein Jahr herum,
Bienen summen, Lerchen singen
und bringen unser Ohr zum Klingen.*

*Meeresrauschen find' ich toll,
doch leider ist der Strand zu voll
mit Menschen, die selbst lärmern
anstatt am schönen Ort zu schwärmen.*

*Musik natürlich ist auch schön,
doch muss ich leider passen,
kriegt' nie ein Instrument zu fassen,
was ich sehr schade finde,
da fühl ich mich wie eine Blinde.*

Christa Scholz

*„Die Melodie ist die Sprache des Herzens,
der Rhythmus der Genesung des Blutes,
und Harmonie der Spiegel der Seele.“*

Simon Paret

Die Seele vom Trauma erlösen

Sie schreien weinend nach ihrer „Mama“, erwachsene Männer auf dem Schlachtfeld, schwer verletzt blutend, alleingelassen, frierend voller Schmerzen. Traumata, wie sie nicht nur im Buche stehen. Trauma war das Thema des Psychosegesprächs in der alten Stadtmünze am Benediktplatz 1, wie gewohnt, am ersten Donnerstag von 18 bis 19.30 Uhr im Oktober 2015.

Wenn ein auslösendes Geschehen überwältigend ist, erfährt die Person eine tiefgreifende psychische Verletzung. Der betroffene Mensch kann das erschütternde Erlebnis nicht verarbeiten und die Person entwickelt eine Traumafolgestörung. Mit Traumafolgestörungen beschäftigt sich die Psychotherapeutin Frau Wachter aus Erfurt. Trauma sei eine der passendsten Überschriften zum Thema, vom Zwang des Vergessens, der Sprachlosigkeit, der Wiederholung. Die aufwühlenden Bilder, Geräusche, Emotionen und das körperliche Erleiden des Ereignisses hinterlassen tiefe Spuren im Gehirn.

Ein Trauma wird man nicht einfach los. Manchmal könne man 20 Jahre und mehr therapieren, so Wachter, ohne dem Menschen die Angst zu nehmen.

Die Erinnerungen belasten den Menschen besonders dann, wenn sie scheinbar unvermittelt wieder auftauchen. Trauma ist für die Betroffenen eine existenzielle Bedrohung, Suizidgedanken plagen den Betroffenen, man wird verrückt vor Angst. „Ich fasse es nicht, ich verstehe nicht, was passiert, ich kann es nicht einordnen und keine Strategie finden, um aus dem Teufelskreis herauszukommen.“ Ausgrenzung erfolgt, Hospitalismus. Noch schlimmer als die Todesstrafe, so Wachter, sei im Mittelalter die Verurteilung zu „vogelfrei“ gewesen.

Ein Trauma kann unmittelbar nach dem Geschehen auftreten, aber auch erst Jahre oder Jahrzehnte später. Die Person erinnert sich dann an das Erlebte mit starken körperlichen und emotionalen Begleitsymptomen wie Panikattacken, Stresszuständen, Wiederbelebung sensorischer Erfahrungen und körperliche Anspannung.

Wenn nach einem traumatisierenden Ereignis solche Symptome mit einer allgemeinen Übererregung auftreten, dann spricht man von einer

Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

So kann ein sexuell mißbrauchter Mensch schwer in Sicherheit leben, selbst wenn kein Kontakt mehr zum Täter besteht, weil sie durch vielfältige Auslöser (Trigger) immer wieder an das zurück liegende Geschehen erinnert werden.

Was kann diesen leidgeprüften Menschen helfen, um ein einigermaßen angenehmes Leben zu erfahren? Frau Wachter: „Stabile soziale Unterstützung, zwischenmenschliche Strukturen, tragfähige Beziehungen, wenn der Betroffene nicht so gut funktioniert.“ Es gäbe ein Sammelsurium an Methoden, die dem Betroffenen helfen, sich herunter bzw. hochzufahren. Diese Methoden benötigen Begleitung und Ermutigung. Soziale Sicherheit, eine Grundsicherheit, müsse für eine Heilung vorhanden sein. Aber auch Übungen für Körper, Geist und Seele können dem Traumatisierten eine Hilfe sein.

Marion



*„Gebe niemals auf
du selbst zu sein
fange immer wieder an
du selbst zu werden
und erlaube dir
dich zu verändern“*

Die verlorene Zeit

Wieder einmal liegt eine schreckliche Nacht hinter mir. Ich bin noch ganz benommen von wirren Träumen, Wachphasen und Dämmerzuständen. Ich brauche eine große Tasse Kaffee!

Im Wachwerden, wobei ich sicherlich nicht tief geschlafen habe, ist mir bewusst geworden, dass ich viel, sehr viel zu erledigen habe. Der Plan steht, zumindest in meinen Kopf und ich gehe alles noch einmal durch – Dinge, die schon lange liegen geblieben sind, Sachen, die ich noch gestern erledigen wollte, mein Haushalt, der als solcher kaum noch zu erkennen ist! Die Schlinge um meinen Hals wird eng und es baut sich merklich Stress auf!

Kaffee!

Ich fange an zu schwitzen und mein Selbstbewusstsein schwindet auf die Größe eines Fingerhutes. Ich muss schlucken und die ersten Tränen lassen sich noch bekämpfen. Immer deutlicher wird meine Ohnmacht, meine Unfähigkeit, die Dinge in Angriff zu nehmen. Unendliche Traurigkeit macht sich breit und die Tränen laufen hemmungslos. Ich kann nicht mehr denken und später fühle ich nur noch meinen Blei schweren Körper, der wie festgenagelt auf dem Stuhl verharret.

Nichts geht mehr!

Es klingelt. Wer will so früh was von mir? Ich schaue auf die Uhr ..., ich sehe auf die Uhrzeit an der Mikrowelle, auf meine Armbanduhr.

Es ist schon Mittag!

Das kann nicht sein! Die Postfrau klingelt erneut. Ich melde mich kurz, wasche schnell mein Gesicht.

Keep smiling.

Die Welt hat mich wieder.

Mone

*„Ändert sich der Zustand der Seele,
so ändert dies zugleich auch
das Aussehen des Körpers
und umgekehrt:
ändert sich das Aussehen des Körpers,
so ändert dies zugleich
auch den Zustand der Seele.“*

Aristoteles

Danke, mein Elfenkönig

Im Einklang mit deiner Seele,
mit meiner Seele, meinem Elfenkönig.....

Seit Anfang unserer Existenz lernen wir alle, jeden Tag, jede Minute, Sekunde. Wir lernen zu laufen, sprechen, lesen, Personen zu unterscheiden, die ganzen materiellen Dinge um uns her, und ich denke, das wir auch unsere Seele mit der Zeit kennenlernen, die gemeinsam mit uns lernt, uns immer begleitet und leitet.

Auch wenn sie nicht zu sehen ist, so zeigt sie sich doch bei jedem Menschen im Ausdruck, in seinem Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt. Der eine pflegt sie, der andere nicht, und dann gibt es Menschen, die sie völlig vergessen haben oder aber sie wurde so erschreckt, dass sie sich versteckt.

Sie zeigt sich in unserer Identität, wie wir uns selbst pflegen, wie wir sie pflegen.

Meine Seele ist mein Elfenkönig. Jede Seele ist so fein wie Rauch, zart wie Insektenflügel, duftend und schön wie Blütenblätter. Solch eine Schönheit, Geschenk möchte gepflegt werden. Die Seele wird wissenschaftlich mit der Psyche gleichgestellt, jedoch sehe ich die Zartheit der Seele neben der Psyche, die separat gespeist werden möchte.

Meinem Elfenkönig gebe ich Musik, mal laut, mal leise, mal harte Töne, mal klassische Töne, oder summe einen melodischen Summton.

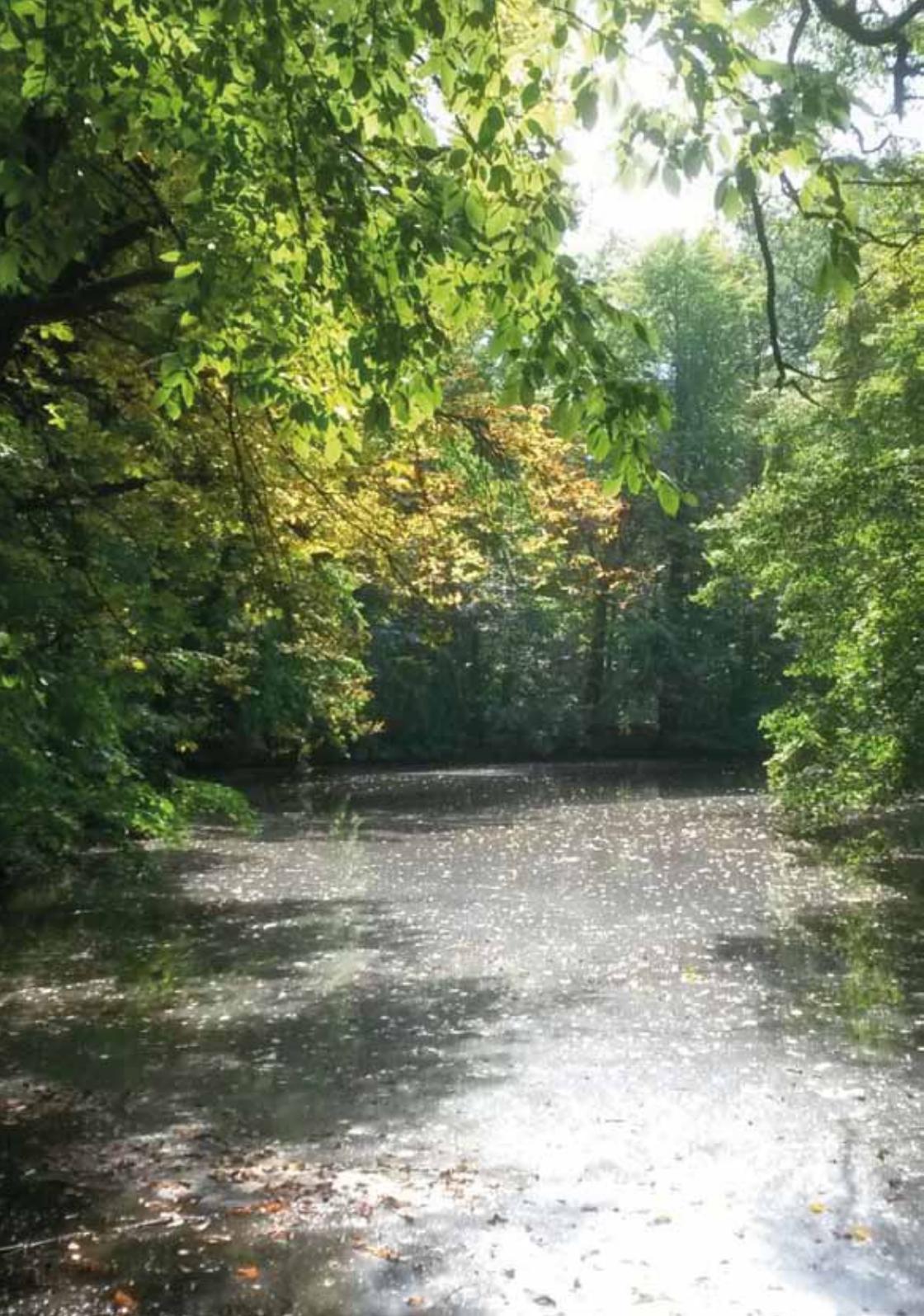
Nehme alles in mir auf, was ich sehe, höre und fühle und ordne es dann, dass alles im Einklang ist.

Ich verarbeite negatives aus meiner Umwelt so, dass alles im Endeffekt harmonisch ist, zusammenpasst, somit geht es meiner Seele und mir gut. Ich arbeite mit schwer kranken Menschen zusammen. Zusammen ist das Wort, denn erst dies gilt, wenn ich von meinem Gegenüber die Seele erwecken konnte, die Wichtigkeit des Daseins, des individuellen wertvollen ICHs in diesem Menschen wecken konnte.

Ich weiss für mich, dass ich und jeder andere, nur gesund existieren kann, wenn meine Seele gepflegt ist, die meinem Geist die Wichtigkeit des Einzigartigen, was mir geschenkt wurde, das Leben streichelt und aufrecht erhält, und der Körper geschätzt wird, meine einzigartige Seele-Geist-Körper-Einheit.

Bin ich eine Einheit, so kann ich auch versuchen eine andere Einheit zu kitten.

Danke, mein Elfenkönig.



Harmonie

Menschen sind alles kleine Könige!

Sie haben ein Leben, um zu lieben.

Die Ewigkeit wartet in kurzer Zeit, und dann kommt der Himmel oder

das Gegenteil. Wir Menschen haben das selber in der Hand, was wird.

Es kommt darauf an, echt und wirklich zu lieben. Wenn man sich aufteilt

auf viele, kommt am Ende nichts heraus. Mit dem Herzen kann jeder

Mensch – außer der Familie – nur einen in einer Zeit lieben. Also keinen

männlichen oder weiblichen Harem!

Lieben heißt nicht nur Sex-Gier und Begehren; das haben Tiere und

selbst nicht alle Tiere.

Lieben heißt: Für seinen Mann oder für seine Frau da sein, einfach sein;

mit allem, was dazu gehört.

Sich hingeben für den Anderen: Für Gespräche, Zubereiten von Mahl-

zeiten, für Wege, die man gemeinsam macht; für Pflege, noch mal gesagt:

Für Zuhören und gemeinsames Schweigen; z.B. bei Musik, die der andere

Mensch gern hört.

Wird man älter, muss man sich Mühe geben, den Anderen zu verstehen.

Das geht und ist schön. Das wird im Himmel voll anerkannt.

Die Innigkeit wird geleistet durch wahre Liebe. Und auch das ist schön:

Innig einen lieben!

Krankheiten können dabei sogar hilfreich sein: Man hilft sich gegenseitig
und bekommt dafür nicht nur Dank, sondern auch Liebe.

Das Ganze muss nicht perfekt sein; jeder Mensch ist unvollkommen,
aber es geht ausgezeichnet durch wahre Liebe.

Man kann vieles mit Innigkeit tun: z.B. Obst schälen, Fleisch zubereiten,

vorlesen oder eine CD auflegen: Immer: Für den Anderen. Auch eine

Kerze anzünden kann für ein Paar schön sein. Man kann auch Liebe

pflügen, nicht nur in Liebe pflügen. Voraussetzung dafür ist: Lieben. Das

Wichtigste: Man macht etwas für seinen Partner, was dem gefällt.

Der einzige Bund für und mit der Ewigkeit heißt wahre, echte Liebe!

M.R.

Weihnachten

*Markt und Straßen steh 'n verlassen,
still erleuchtet jedes Haus,
sinnend geh ' ich durch die Gassen,
alles sieht so festlich aus.*

*An den Fenstern haben Frauen
buntes Spielzeug fromm geschmückt,
tausend Kindlein steh 'n und schauen,
sind so wundervoll beglückt.*

*Und ich wandre aus den Mauern
bis hinaus ins freie Feld,
hehres Glänzen, heil 'ges Schauen!*

Wie so weit und still die Welt!

*Sterne hoch die Kreise schlingen,
aus des Schnees Einsamkeit
steigt 's wie wunderbares Singen -
oh, du gnadenreiche Zeit!*

Joseph v. Eichendorff

Die sieben Stäbe

Es war einmal ein Bauer, der hatte sieben Söhne, die öfter miteinander uneins waren. Über ihrem ewigen Zanken und Streiten versäumten sie die Arbeit. Ja, einige böse Menschen machten sich die Uneinigkeit zu Nutze und trachteten danach, die Söhne nach dem Tod ihres Vaters um ihr Erbe zu bringen. Da ließ der Vater eines Tages alle sieben Söhne zusammenkommen, legte ihnen sieben Stäbe vor, die fest zusammen gebunden waren, und sagte: „Dem, der dieses Bündel Stäbe zerbricht, zahle ich hundert Taler bar.“ Einer nach dem anderen strengte lange seine Kräfte an und jeder sagte am Ende: „Es ist gar nicht möglich!“ - „Und doch“, sagte der Vater, „nichts ist leichter!“ Er löste das Bündel auf und zerbrach einen Stab nach dem anderen mit geringer Mühe. „Ei“, riefen die Söhne, „so ist es freilich leicht, so könnte es ein kleiner Knabe!“ Der Vater sprach: „Wie es mit den Stäben ist, so ist es mit euch, meine Söhne! Solange ihr fest zusammenhaltet, werdet ihr bestehen, und niemand wird euch überwältigen können. Bleibt aber das Band der Eintracht, das euch verbinden sollte, aufgelöst, so wird es euch gehen wie den sieben Stäben, welche hier zerbrochen auf dem Boden umher liegen.“

Christoph von Schmid

Weihnachtsgeschichte

Der kleine Wichtel

Der kleine Wichtel war schon alt, sehr alt und er hatte schon viele Weihnachten erlebt. Früher, als er noch jung war, ist er oft in der Adventszeit in das Dorf gegangen und überraschte die Menschen mit kleinen Geschenken. Er war lange nicht mehr im Dorf gewesen. Aber in diesem Jahr wollte der kleine Wichtel wieder einmal die Menschen besuchen. So machte er sich schließlich auf den Weg, setzte sich vor das große Kaufhaus der nahegelegenen Stadt und beobachtete still und leise das rege Treiben der vorbei eilenden Menschen. Die Menschen suchten Geschenke für ihre Familien und Freunde. Die meisten kamen gerade von der Arbeit und hetzten eilig durch die Straßen.

Die Gedanken des kleinen Wichtels wanderten zurück zu jener Zeit, wo es noch keine elektrischen Weihnachtsbeleuchtungen gab und er überlegte, ob die Menschen damals auch schon mit vollen Tüten durch die Straßen geeilt waren. „Nun, die Zeiten ändern sich“, dachte der kleine Wichtel und schlich unbemerkt aus der überfüllten Stadt hinaus, zu dem alten Dorf, wo er früher immer gern gewesen war. Er hatte genug von

hetzenden Menschen, die scheinbar keine Zeit hatten. War die Adventszeit nicht eine ruhige und besinnliche Zeit?

So kam er an das alte Haus, in dem schon viele Menschen gewohnt hatten. Früher war dieses Haus sein Lieblingshaus gewesen. Früher, als es noch kein elektrisches Licht gab und die Menschen ihr Haus mit Kerzen erleuchteten. Er erinnerte sich, dass sie auch keine Heizung hatten, und Holz ins Haus schafften, um es warm zu halten. Er sah damals während der Adventszeit immer wieder durch das Fenster und beobachtete jedes Jahr dasselbe. An machen Abenden sah er die Mutter mit der Großmutter Plätzchen backen. Der Duft strömte durch das ganze Haus und drang sogar zu ihm nach draußen. Der Vater und der Großvater machten sich auf, um im Wald einen Weihnachtsbaum zu schlagen und ihn mühevoll nach Hause zu bringen. Es war kalt und sie freuten sich beim Heimkommen auf den warmen Tee, den die Mutter gekocht hatte. Oftmals saßen die Menschen zusammen, um gemeinsam zu singen und der Großvater erzählte den Kindern spannende Geschichten. Die Kinder konnten es kaum erwarten, bis die Großmutter auf den Speicher stieg, um die Weihnachtskiste zu holen, denn das tat sie immer erst kurz vor Weihnachten. In dieser Kiste gab es viel zu entdecken. Sterne aus Stroh, Kerzen, Engel mit goldenem Haar und noch viele andere kostbare Dinge. Aber das war schon lange her und es war eine andere Zeit. Eine Zeit des gemeinsamen Tuns, eine Zeit miteinander, eine Zeit füreinander.

Von seinen Gedanken noch ganz beseelt, sah der kleine Wichtel auch heute durch das Fenster des alten Hauses und entdeckte die Familie, wie sie gemeinsam um den Adventskranz saß und der Vater den Kindern eine Geschichte vorlas. „Nanu?“, dachte der kleine Wichtel, „eine Familie, die nicht durch die Straßen hetzt. Menschen, die Zeit miteinander verbringen und ihr Haus mit Kerzen erleuchten! Ja, es ist heute eine andere Zeit, aber auch heute finden Menschen wieder füreinander Zeit.“ Dem kleinen Wichtel wurde es ganz warm ums Herz und er schlich sich glücklich, leise und unbemerkt dorthin, woher er gekommen war.

„gefunden auf weihnachtswuensche.com“

„Quelle: weihnachtswuensche.com“



Kräuterhexentipp`s für die Weihnachts- und Winterzeit



Bald feiern wir wieder Weihnachten und als Kräuterhexe mache ich mir Gedanken um die Dekoration meines Hauses und Geschenken für Familie und Freunde. Da wir aber alle so ziemlich durch Arbeit und Stress geplagt sind, sollte es etwas sein, was nicht wahnsinnig viel Arbeit beansprucht, aber uns und unseren Lieben Freude bereitet. Ich möchte Euch wunderschöne, aber nicht zu arbeitsintensive Anregungen hierfür geben.

Pflaumen mit Mandelkern im Schokomantel

- Backpflaumen (am leckersten von einem berühmten Discounter mit Anfangsbuchstaben „A“)
- süße Mandeln
- Kouvertüre oder Blockschokolade (nach Geschmack, Vollmilch, weiße oder Bitterschokolade)

Mandeln über brühen, Schale abziehen. Kouvertüre in Topf schmelzen. Backpapier bereit legen oder Kuchengitter. Dann in die Backpflaumen je eine Mandel stecken und in flüssige Schokolade tauchen, danach auf Backpapier oder Kuchengitter legen. Wer es besonders knackig mag, mit gehackten Mandeln bestreuen, solange die Schokolade noch weich ist. Trocknen lassen und dann genießen – oder für den Weihnachtsteller, ebenfalls auch schön verpackt, verschenken.....

Quarkbrötchen für´s Weihnachtsfrühstück (oder auch sonst)

- 250 g Quark
- 3 Eier
- 3 Esslöffel Öl
- 1 halben Teelöffel Salz
- 450 g Mehl (Type 450, alternativ Vollkornmehl)
- 3 gestr. TL Backpulver
- außerdem: Eigelb zum Bestreichen u. Fett für das Backblech

Für den Teig Quark, Eier, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen. Dann unter den Teig kneten. Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und 20 – 30 Minuten goldgelb backen. (für 4 Personen)

Ebenso unkompliziert ist auch die Herstellung von Weihnachtsbaumschmuck aus Bienenwachs, welche man auch als Anhänger für Geschenke nutzen kann.

Oft bieten Discounter in der Vorweihnachtszeit Bienenwachskerzen oder Platten aus Bienenwachs zum Selbstgestalten an. Auch auf Märkten, in Bastelläden, im Bio- Fachmarkt oder im Internet sind diese zu relativ erschwinglichen Preisen zu erhalten. Man kann aus Bienenwachs wunderbaren Weihnachtsbaumschmuck herstellen, den man durchaus noch Jahre an seinen Christbaum hängen kann. Und was das tollste ist, es kostet nicht viel Aufwand, diesen herzustellen!

Christbaumschmuck aus Bienenwachs

Bienenwachsplatten, Gebäckausstechformen (Stern, Herz, Mond, usw. ...), Bastfaden, schmales rotes Schleifenband oder Wollfaden, dicke Stricknadel

Bienenwachsplatten auslegen, Figuren ausstechen, mit Stricknadel Loch durchstechen, dann Bastfaden, Schleife oder roten Wollfaden durchziehen - fertig! Sieht toll aus und duftet herrlich.



Fensterschmuck „Schneeflocken“oder bunte „Sterne“

Man braucht zur Fertigung dieses einfachen doch dekorativen Fensterschmuckes:



Weißes Papier (Drucker- Kopierpapier, Zeichenpapier), spitze scharfe Schere, Tesafilm
(für bunte Sterne farbiges Papier)

Papier in Quadrate schneiden, oder Kreise (mit Glas als Schablone) zeichnen, ausschneiden und durch Falten erst halbieren, dann vierteln
Je öfter das Papier gefaltet wird, desto feingliedriger wird später

der Schneestern. Entlang der Papierkanten mit der Schere verschiedene Muster einschneiden.

Beim Auseinanderfalten entsteht dann unser Schneestern. Die Sterne dann mit Tesafilm auf die Scheiben der Fenster kleben. Auch nach der Weihnachtszeit können unsere Schneeflocken noch am Fenster verbleiben – bis die Frühlingssonne wieder Blumensterne hervor zaubert.

Allen Kräuterhexenfreunden wünsche ich friedvolle, erholsame und besinnliche Weihnachten, einen stressfreien Jahreswechsel, sowie ein glückliches und gesundes neues Jahr!

Eure Pia Flora Kräuterhexe

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



