

ThuLPE



Angst vor der Angst

AUSGABE 13/2016

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

Das Redaktionsteam



Pia



Gerd



Marion



Christine

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, Christine Theml, Marion Sommer,

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)

Bank für Sozialwirtschaft

BIC: BFSWDE33LPZ

IBAN:DE59 860 20 500 000 1426 200

Inhalt

Titelbild „Angst“	1
Die Redaktion	2
Impressum	3
Inhalt	4
Vorwort	5
Leitthema Die Angst	5
Angst als Energie	6
Die Angst vor der Angst	7
Angst (Gedicht)	8
Angst vor der Angst	9
Angst und ihre Bewältigung	10
Erwartung	12
Angst vor der Berufslosigkeit	13
Das Leben meistern	14
Die Störung / Gestört	15
Eine schöne Botschaft	16
Städtevertreter	17
Bewältigungsstrategien: Glück im Unglück	18
An meinen Schutzengel	20
Einsamkeit ist eine Chance / Einsamkeit	22
Streichhölzer akribisch sammeln: Krankheit oder Hobby	23
Der Tunnel	24
Haus der Hoffnung - Thüringen	25
Diagnose hin oder her: Immer mit psychischer Krankheit stigmatisiert	26
EX-IN Thüringen e.V. stampft Trialog aus dem Boden	28
Einfach das nachbarschaftliche Engagement wachkitzeln	30
Der Mensch	34
Buchvorstellung Hasenherz und Sorgenketten	35
Buchvorstellung Der Gartenhaus - Briefwechsel	36
Rezession zu: Der Gartenhaus - Briefwechsel	40
Martin und die Gänseblümchen	42
Am See	44
Blatt	45
Der Weg zu sich	46
Der Garten von unserem sein	47
Du bist gefallen . . .	48
Die Schnecken	49
Venedig	50
Der Stich / Sina und Nox	51
Kräuterhexentipps im Frühling	52
Rücktitel	56

Liebe Leserinnen und Leser,

mit unserer 13. Ausgabe der „ThuLPE“ wollen wir erneut ein wichtiges Thema aufgreifen und möchten hierzu mit interessanten Beiträgen, informativen Artikeln zum Thema „Angst“, sowie von der Arbeit und dem Schaffen des „Thüringer Landesverbandes Psychiatrie – Erfahrener“ berichten.

Nun hat ja die Zahl 13 in den Köpfen vieler Menschen kein positives Image. Denkt man nur an „Freitag den 13.“, wo man sehr vorsichtig sein sollte, weil einem alles, was man unternimmt und an diesem Tag tut, schief gehen könnte. Auf Kreuzfahrtschiffen soll es z. B. keine Kabine mit der Nummer 13 geben. Viele bekannte Persönlichkeiten waren Vertreter der abergläubischen Angst vor dieser Zahl, unter anderen Napoleon, Christoph Kolumbus, Winston Churchill, sowie der Schriftsteller Mark Twain. In vielen Kulturen und Religionsgemeinschaften gilt die Zahl 13 allerdings als Glückszahl. So hoffen wir, dass mit der bemerkenswerten und fleißigen Mitwirkung von unseren Lesern, welche uns mit ihren selbst geschriebenen Texten und Bildern an der Gestaltung dieser Ausgabe unterstützt haben, wir mit Heft 13 ebenfalls wieder eine lesenswerte Lektüre in die Hände aller betroffenen und interessierten Menschen geben können.

Was das Thema „Angst“ anbelangt, gibt sicher es keinen Menschen, welcher sich in seinem Leben noch nicht damit persönlich auseinandersetzen musste. Sie gehört wie Freude zu unserem Leben. Wenn sie dagegen alles andere aus unserem Dasein verdrängt und uns krank macht, sollte man sich unbedingt professionelle Hilfe suchen. Wir wünschen dafür allen Betroffenen den Mut und die Kraft.

Pia Bauer im Namen der Redaktion

Unsere Redaktionsmitarbeiterin Evi legt bis auf Weiteres eine Pause ein, da sie eine Ausbildung aufgenommen hat und aufgrund dessen, voraussichtlich im Anschluss eine Arbeit aufnehmen wird.

Wir wünschen ihr alles Gute, sowie viel Erfolg und hoffen natürlich, dass sie uns mit ihren bemerkenswerten Texten, Bildern und Ideen bald wieder zur Seite steht.

Die nächste Ausgabe unserer Zeitschrift „ThuLPE“ erscheint voraussichtlich Anfang Juli 2016 unter dem Titel „***Achtsamkeit***“

**Titelbild, Rückseite und Seite 22 Ellen
Bilder: Pia, Tomas, Marion, Sabine sowie Frank und Gerd**

Die Angst

Angst ist eine Urempfindung der Menschheit und soll uns vor Gefahr und Verlust schützen. In einem gewissen Maße brauchen wir sie, um Situationen, die uns nicht gut tun zu überstehen. Sie soll verhindern, dass wir uns in Gefahr begeben und ist letztendlich ein Teil unseres Selbsterhaltungstriebes. Sie gibt uns die Möglichkeit zu flüchten oder uns zu wehren. Wenn allerdings die Angst uns übermannt und wir sie nicht mehr steuern oder dämpfen können, kommen wir uns hilflos und schwach vor. Sie wirkt dann lähmend und kann uns daran hindern die Dinge zu tun, die wichtig sind. Übergroße Angst schafft körperliche Beschwerden in Form von Herzrasen, Atemnot oder der Lähmung der Glieder. Es kommt dann oft zu Hyperventilation oder kalten Schweißausbrüchen. Diesen Symptomen kann unter gewissen Umständen eine Ohnmacht oder Schockstarre folgen. Einige dieser Erlebnisse bewirken, dass unser Körper eine erlernte Hilflosigkeit aufbaut und als Abwehrmuster übernimmt. Kommen wir in Situationen, die diesem Muster entsprechen, wird dann in gewisser Weise auf die gespeicherten Verhaltensmuster zurückgegriffen, ohne dass wir dies beeinflussen können. Zu diesem Verhalten kommt dann die Angst vor der Möglichkeit, in ebensolche Situationen zu kommen. Damit entwickelt sich die Angst vor der Angst. Dies führt zum Vermeidenden aller nicht sicheren Aktivitäten und zur zunehmenden Vereinsamung. Eine tiefgreifende Persönlichkeitsveränderung und Depressionen ist dann die unausweichliche Folge.

Es gibt die verschiedensten Formen der Angst:

Agoraphobie die Angst unter Menschen zu sein, in Geschäfte zu gehen, sich in Bus, Bahn oder Auto an unbekannte Orte zu begeben

Akrophobie Die Angst vor (mehr oder weniger) großen Höhen

Aviophobie Angst vor dem Fliegen

Klaustrophobie Angst vor kleinen oder engen Räumen, Tunneln und ähnlichem

Hämatophobie die Angst Blut zu sehen

Dentophobie Die Angst vor dem Zahnarzt oder einer Behandlung

Soziale Phobie Ängste, sich in bestimmten sozialen Kontexten zu zeigen. Angst, in dieser Angst erkannt und öffentlich beschämt zu werden in angstbesetzten Situationen körperliche Reaktionen (Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit, Atemnot, Stimmversagen u. a.) Erröten, Zittern der Hände, Vermeidung von Blickkontakt, Übelkeit, auch Harndrang und Defizite bei der Wahrnehmung sozialer Verantwortung häufig in der Folge vermindertes Selbstbewusstsein, Versagensgefühle, Unterlegenheitsgefühle, Furcht vor Kritik

Generalisierte Angststörungen Die Angst, die in verschiedenen Situationen ohne erkennbare Ursachen und Vorwarnungen auftritt und oftmals nicht dem realistischen Umfeld entspricht.

Symptome : Nervosität, Zittern, Muskelspannungen, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Hyperventilation, Schluckbeschwerden, Schwindelgefühle, Oberbauchbeschwerden, Ruhelosigkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und Einschlafstörungen auf Grund der ständigen Besorgnis und Angst.

Gerd

Angst als Energie

Angst ist die Energie, die zusammenzieht, versperrt, einschränkt, wegrennt, sich versteckt, hortet, Schaden zufügt. Liebe ist die Energie, die sich ausdehnt, sich öffnet, aussendet, bleibt, enthüllt, teilt, heilt. Angst umhüllt unseren Körper mit Kleidern, Liebe gestattet uns, nackt dazustehen. Angst krallt und klammert sich an alles, was wir haben, Liebe gibt alles fort, was wir haben. Angst hält eng an sich, Liebe hält wert und lieb. Angst reißt an sich, Liebe lässt los. Angst nagt und wurmt, Liebe besänftigt. Angst attackiert, Liebe bessert. Jeder Gedanke, jedes Wort oder jede Tat eines Menschen gründen sich auf eine dieser beiden Emotionen. Darin habt ihr keine Wahl, denn es steht euch nichts anderes zur Wahl. Aber ihr habt die freie Wahl, welche der beiden ihr euch aussuchen wollt.

(Neale Donald Walsch - "Gespräche mit Gott")

Die Angst vor der Angst....

...ist eine Kette, unsichtbar, atemabschnürend, nicht greifbar und doch nur allzu nah. Sie lähmt mich, jetzt wieder. Reale Dinge, die doch lösbar sind und doch so innerlich vertieft ein Gefühl auslöst, dass ich mich am liebsten verstecken will, Decke über den Kopf, ganz unsichtbar, nicht mehr da sein. ...und doch kann nur ich sie mildern. Reden mit jemandem, dem ich vertraue, auch wenn ich weiß, dass nur ich selbst diese Angst wegwuschen kann, den Willen ver Hundert -, vertausendfachen, dass ich zur Ruhe komme, die Ruhe, die ich seit Monaten hatte und genoss.

Die Angst vor der Angst, eine Mauer einreißen, um die nächste einreißen zu können und die Hoffnung haben, dass dahinter nicht noch eine steht. Reden, lieben..... Vertrauen annehmen und doch abwägen, dass man dem anderen nicht auch eine Mauer, einen Klotz aufbürdet.

Die Angst ist bekämpfbar, nur, wenn man sich anderen öffnet, sonst verschlingt sie alles, nimmt keine Rücksicht.

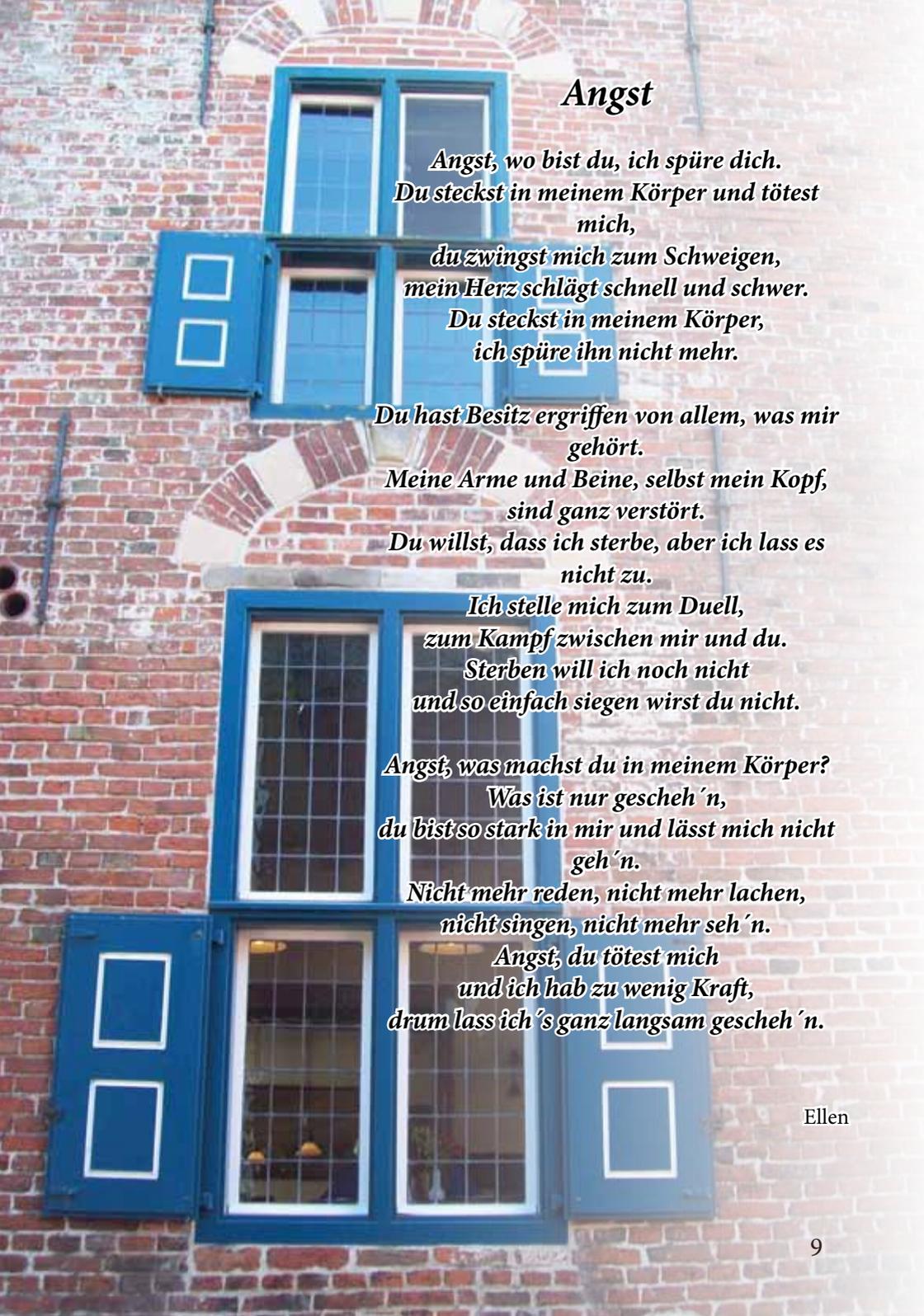
Ich glaube manchmal, dass die Verteilung vieler Gefühle bei uns wie eine ungleichmäßige Saat verstreut wurde. Verstecken es manch andere oder fehlt da was bei ihnen, dass sie sagen, "ich habe keine Angst", ist die Emotion da oder nicht?

Angst bedeutet aber auch für mich, "Achtung", da ist was, vielleicht doch gut, dass es sie gibt, oder?

Claudia

*Wir haben das Schweben verlernt,
Weh uns, wir kleben am Weg.
Vom Leuchten der Sterne entfernt,
Die Flügel gesenkt und träg,
So trotten die Füße ergeben.
Ach, Liebster, bevor es zu spät,
Versuchen wir's, uns zu erheben.*

Mascha Kaleko Für Chemjo zu Passach 1944



Angst

*Angst, wo bist du, ich spüre dich.
Du steckst in meinem Körper und tötetest
mich,*

*du zwingst mich zum Schweigen,
mein Herz schlägt schnell und schwer.*

*Du steckst in meinem Körper,
ich spüre ihn nicht mehr.*

*Du hast Besitz ergriffen von allem, was mir
gehört.*

*Meine Arme und Beine, selbst mein Kopf,
sind ganz verstört.*

*Du willst, dass ich sterbe, aber ich lass es
nicht zu.*

*Ich stelle mich zum Duell,
zum Kampf zwischen mir und du.
Sterben will ich noch nicht
und so einfach siegen wirst du nicht.*

Angst, was machst du in meinem Körper?

*Was ist nur gescheh'n,
du bist so stark in mir und lässt mich nicht
geh'n.*

*Nicht mehr reden, nicht mehr lachen,
nicht singen, nicht mehr seh'n.*

*Angst, du tötetest mich
und ich hab zu wenig Kraft,
drum lass ich's ganz langsam gescheh'n.*

Ellen

Angst vor der Angst

Ich war 15 – 16 Jahre, als ich mich eines Tages in einer Gefühlsangst wiederfand, die ich bisher so nicht kannte.

Das Gefühl war: Unsicherheit, Panik; Gedanken vertieften sich, und sie war da und blieb – für eine lange Zeit wurde sie ein unangenehmer Begleiter in vielen Jahren.

Sie - war die Angst! Ein Erlebnis meiner Jugend rief sie hervor und verursachte in mir diesen Zusammenbruch, der von nun an ein Teil meiner wurde und in meinem jungen Leben sämtliche Kontrolle in Situationen übernahm. Meine erlebte Angst war, dass mir mein Kopf und Körper ständig Schmerzsymptomatiken vorspielten, auf die ich mit Krämpfen und Schmerzen reagierte. Im Alltag, in der Arbeit, zu Hause.

Egal wo ein Stechen war, schon kreisten meine Gedanken: was habe ich, was ist los? Der Puls fing an zu rasen, ich atmete schneller, mein Herz schlug, als würde es wegrennen wollen. Es fiel mir schwer, das zu verbergen aber ich versuchte die Momente auszuhalten – irgendwie würden sie schon vorbei gehen.

Doch es wurde schlimmer. Angst und Panik kamen dazu. Tatsächlich brachte mich der Schmerz mehrfach ohne genauere Diagnose ins Krankenhaus, und ich durfte wieder gehen mit der Aussage, es wäre nichts zu finden und alle Werte sind i.O..

Mir war das fremd. Ich habe Schmerzen und nichts ist zu finden? Das machte mir große Sorgen. Kann ich darauf vertrauen, was Ärzte diagnostizierten und sagten?

In regelmäßigen Abständen kamen Schmerzen, und die Angst wurde schlimmer. Zeitweise hätte ich mich gerne an ein Krankenhaus getackert, um sofort Hilfe in Anspruch nehmen zu können. Immer die Angst, was nun wieder los ist.

Irgendwann war die Angst das Schlimmste. Ich bemerkte die Anfänge, wenn es losging der schnelle Atem, die Unruhe, die Angst und doch versuchte ich ihr irgendwann keine Bedeutung mehr zu geben.

Natürlich war es ein längerer Kampf, der mich manchmal total verzweifeln ließ und ich wusste nicht, wie das weitergehen sollte. Doch lernte ich mit der Zeit, auch sie zu kontrollieren. Ich lernte meinen Körper besser kennen und konnte somit mehr und mehr beurteilen was mir fehlte. Ist es ein Phantom-Schmerz oder etwas, wo ich genauer hinschauen musste? Wann kam der Schmerz, wodurch wurde er ausgelöst? Aus einer Situation heraus? Oder ohne Anlaß?

Ich beruhigte mich und versuchte in den Momenten, entweder mich hinzulegen, mich auf meine Atmung zu konzentrieren und mir einzureden, dass doch alles in Ordnung ist oder auf Arbeit kurz eine Pause zu

nehmen und in mich zu gehen – immer auch mit dem Gedanken, wenn es notwendig ist, kann ich mir Hilfe holen. Es war auch nicht einfach den Menschen in meinem Umfeld zu erklären, warum und was los war und somit versuchte ich, allein damit fertig zu werden, ohne groß Aufsehen zu erregen.

Irgendwann hatte ich meine Strategien und nutzte sie. So gab ich der Angst vor der Angst und den Schmerzen keinen Spielraum. Durch den Alltag mit Arbeit gelang es mir, mich abzulenken, eine Aufgabe zu haben – den Schmerz nicht zuzulassen oder der Angst durch zu viel Zeit zum Nachdenken keinen Raum in mir zu geben.

Durch einen Jobwechsel und den Umzug in eine neue Stadt konnte ich wieder normal leben. Und nach ca. 8 Jahren lebte ich wieder relativ schmerz-und angstfrei. Ich hatte jedoch eine lange Wegstrecke hinter mir und vieles gelernt im Umgang mit mir, den Schmerzen und den Gedanken und zu was der Kopf in der Lage ist.

Aber auch auf meine innere Stimme und Stärke, mich auf mich zu verlassen, etwas offener zu werden und Hilfe zu holen, wenn es sein muss. Auch andere ernster zu nehmen, die mit solchen Themen zu tun haben und vielleicht auch Angst zu nehmen, denn man kann lernen mit ihr umzugehen und sie sogar besiegen.

Ein Gedicht aus der Zeit der Angst :

**„Manchmal ist der Schatten in dem sich unser Leben befindet
so groß und Unausweichlich, das er niemals geht.**

**Er schnürt sich so fest um uns,
dass wir Ihm nicht entfliehen können.**

**Wir sind abgeschnitten von der Seite,
die wir Leben nennen.**

**Mit ihm die Liebe und Hoffnung.
Kaputte und zerrissene Seelen
wandeln im tiefen und finsternen Ort,
der Zeit.**

**Der Ewigkeit in unserem innersten und
leicht verwundbarem Herzen.**

**Ob sich aus der Finsternis je ein Ausweg finden lässt ?
Wer weiß das?!“ 2002**

Anja Drankowski

Angst und ihre Bewältigung

Ich will in ein Musical und schon der Gedanke daran bereitet mir erhebliches Unbehagen. So viele Leute auf sehr engem Raum. Ich weiß ja, dass es mir bei kleineren Veranstaltungen schon immer sehr schlecht geht.

Was ist, wenn ich da einfach umfalle? Wenn mir da schlecht wird? Wenn ich mal plötzlich raus muss? Das darüber Nachdenken macht mich immer mehr unruhig. – Es ist die Angst vor der Angst!

Bei jedem Gesunden stellt sich zu so einem Event eine gewisse Vorfreude ein und die Stimmung ist positiv. Bei mir und manchem anderen überwiegt leider das Gefühl, es könnte etwas Ungeplantes passieren. Dies führt in der Regel zu panischen Reaktionen oder was noch schlechter ist, zum Vermeiden dieser Situationen.

Habe solche Momente leider oft erlebt und mich irgendwann gefragt, warum es so ist und wie kann ich es ändern. Mit Hilfe meiner Therapeutin haben wir dann die Situationen auseinander genommen und die einzelnen Problemsituationen analysiert. Dabei auch nach Wegen gesucht, dies im erträglichen Maße zu steuern. Es ist wichtig, die Momente in denen es schwierig wird, zu entschärfen und dabei darauf zu sehen, es kann ja gar nichts passieren.

Ich kaufe mir einen Platz, von dem ich im Notfall weggehen kann, ich versuche mich auf mein Umfeld bewusst einzustellen und es zu beachten. Also Kopf hoch und Augenkontakt mit meinem Umfeld aufzunehmen. Die anderen um mich können ja nicht wissen, dass es mir nicht so gut geht und ich merke irgendwann, ja, ich werde ganz anders wahrgenommen, als ich es selbst tue. Ein Glas Sekt in der Hand hilft mir, mich zu entspannen. Den Saal betrete ich relativ spät, da ich ja nicht jeden an mir vorbei lassen muss. Dann beginnt das Stück und so langsam kann ich mich mehr auf die Musik und die Handlung einlassen, als mich ständig selbst zu beobachten.

Dies hab ich nicht sofort geschafft, aber nach einigen Anläufen kann ich es heute so richtig genießen und ich weiß, dass es nur eine Frage der Übung und des Willens ist. Ich und mein Gehirn sind lernfähig und jede durchgestandene Situation, ist Erfolg der mich weiter bringt.

Gerd



Erwartung

*Schaue nach vorne,
und erwarte nichts,
lebe in der Liebe,
schaue niemals zurück.*

*Wenn du erwartest,
dann bleibst du stehen,
drehst dich im Kreis,
kannst nicht weitergehen.*

*Nimm dein Leben,
selbst in die Hand,
in Erwartung gehen,
das macht dich krank.*

*Erwarte niemals Dank,
lass es einfach Geschehen,
es kommt die Zeit,
und du wirst es verstehen.*

Januar 2016

Sabine Völkmar

**„Man muss vor nichts im Leben Angst haben,
wenn man seine eigene Angst versteht.“**

Marie Curie

„Angst ist für die Seele ebenso gesund wie ein Bad für den Körper.“

M. Gorki

Die Angst vor der Berufslosigkeit

Mein Berufsstart verlief holprig. Erst hangelte ich mich zwei Jahre durch eine Arbeit in der Stadtverwaltung, dann in einem Großbetrieb, dann an der Uni und endlich, mit knapp 40 Jahren gelang ich an eine bezahlte Arbeit, die Freude bereitete: Schillers Gartenhaus in Jena im Schillergäßchen. Ich war zwar beim größten Arbeitgeber der Stadt nach der Wende, der Universität, angestellt, im Häuschen blieb ich nach einigen Jahren aber allein zurück und ich hatte viele Gestaltungsräume, die ich auch nutzte. Schon als Schülerin hat mich Schiller begeistert, nun war er zu meinem Beruf geworden. Das ging 25 Jahre so. Dann hieß es Abschied nehmen, die Rente war nun dran. Wie würde sich diese Zeit gestalten? Ich machte mir viele Gedanken, viel zu viele, denn manches gestaltet sich von selbst. Aber eine Angst kocht immer wieder hoch: Kann ich mich sinnvoll beschäftigen? Werde ich noch gebraucht? Kann ich eigene Bedürfnisse mit sozialem Engagement verbinden? Welche Antworten habe ich auf diese Fragen?

Beginnen wir mit der letzten Frage. Ich binde mich gerade wieder stärker an den TLPE, den Thüringer Landesverband der Psychiatererfahrenen. Nachdem ich 20 Jahre allein die Selbsthilfezeitung „Nicht ohne uns“ herausgegeben habe, bin ich nun im Redaktionsteam der ThuLPE. Auch im Vorstand des Verbandes sind Ideen gefragt und die Kraft, sie umzusetzen. Die verschwindet manchmal und an ihre Stelle kommt die Angst. Wie lange kann ich noch nützlich sein? Wie lange bewahre ich mir die Freude an dieser Arbeit? Aber dann kommt wieder eine gute Erfahrung, die mich ein Stück weiter trägt, gemeinsam mit anderen.

Werde ich noch gebraucht? Wenn man da scharf hin sieht, fischt man allerhand an Land: Vorlesen bei einsamen Menschen, für sie einkaufen, Lesepate in einer Schule sein. Das sind neue Felder, wo ich noch auf der Suche bin. Ich kann aber auch zurückgreifen auf Kenntnisse und Erfahrungen, die ich in der Zeit meiner Berufstätigkeit erworben habe: Vorträge zu starken Persönlichkeiten halten, Lyrikprogramme im Team gestalten, an der Volkshochschule Vorträge halten. Langeweile kommt also nicht auf. Aber immer wieder, verbunden mit Depressionsschüben, kommt die Angst: Wie lange noch? Dann muss ich mir etwas vornehmen, um mir zu beweisen: es geht noch. Angst verschwinde! Bisher hat es immer geholfen. Hoffen wir das Beste.

Christine Theml #

„Ein großer Teil der Sorgen besteht aus unbegründeter Furcht.“

Das Leben meistern

*Am Ende des Tunnels
ein Licht ich sehe,
doch erst muss ich
durch diesen gehen.*

*Den eigenen Weg gehen,
will ihn nicht verlieren,
doch plötzlich öffnen sich
sehr viele Türen.*

*Viele Prüfungen
hält das Leben bereit,
ich musste erkennen,
sie sind nicht leicht.*

*Hingefallen und aufgestanden,
so soll es sein,
bleibe ich liegen,
ist alles vorbei.*

*Im Hier und Jetzt
befinde ich mich,
die Vergangenheit
lasse ich zurück.*

*Nach vorne schauen
und niemals zurück,
so finde ich
mein wahres Glück.*

*Steine auf meinem Weg,
ich schaue sie an,
lege sie zur Seite,
damit ich vorwärts gehen kann.*

*Meinen eigenen Weg gehen,
im Jetzt und Hier,
diesen sollte ich niemals
aus meinen Augen verlieren.*



Eine schöne Botschaft

***Es war schon dunkel,
wir kamen aus der Stadt,
eine Amsel auf der Hecke,
hatte uns ein Ständchen gebracht.***

***Vor unseren Augen,
ihr Lied erklingt,
eine Amsel im Winter,
uns eine Botschaft bringt.***

***Der Winter hat verloren,
wer hätte das gedacht,
Schneeglöckchen und Primeln,
sind jetzt an der Macht.***

***Am nächsten Morgen,
wir konnten es nicht fassen,
da wollte auch die Sonne,
mit uns gemeinsam lachen.***

***Der Monat Februar,
hatte doch erst begonnen,
doch sie haben dem Winter,
einfach den Atem genommen.***

***Der Winter ist vorbei,
das wollen sie uns sagen,
jetzt kommt der Frühling,
mit seinen herrlichen Farben.***

Die Störung

*Störung auf meinem Kanal, dies ist fatal,
Ohren hören was anderes.
Botschaften verwirren mich besonders.
Ist es 'ne Störung oder doch echter Kanal.
Doch Menschen sagen, es ist dein Störkanal,
da wird es mir gleich anders.
Ist denn jetzt alles Störung,
Störung und vielleicht ein Quentchen mehr.
Augen, Ohren, blind geworden von Misstrauen,
Lügen in ein Netz gewunden.*

*Oh Störungen, seid bitte manchmal verschwunden,
sonst werde ich irre für viele Stunden.*

Sabine

Gestört

*Ich dachte still zu sitzen,
Doch sogleich begann das Treiben:
Du musst gehen, laufen, schwitzen,
Um so forsch wie wir zu bleiben.*

*Und sie wollten mir nach ihrer
Mode keine Ruhe gönnen,
Gleich wie Boten und Hausierer
Sollt ich hin und wieder rennen.*

*Ich besah mir diese Geister,
Diese ungestümen Treiber.
Oft sind solche weisen Meister
Grad die ärgsten Klageweiber.*

Unbekannt

Edith Handschuh: „Die Arbeit von Städtevertretern ist eine große Vertrauensarbeit“

Städtevertreter, verteilt in ganz Thüringen, dieses Ziel hat sich der Thüringer Landesverband für Psychiatrie Erfahrene e.V. vorgenommen. Es gäbe in Thüringen so viele Interessenten, „wir können die Leute nicht alleine lassen“, so die Vorstandsvorsitzende des TLPE e.V., Edith Handschuh. Die Städtevertreter haben die Aufgabe, Betroffene und Selbsthilfegruppen und kommunale Einrichtungen zu kontaktieren. Wichtig



sei dabei ein Informationsaustausch, die Qualifikation von Betroffenen, schnelle Wege zu Informationen, Vernetzung.

Welche Voraussetzungen braucht ein Städtevertreter? Zum einen müsse er ein Mensch sein, der andere ernst nimmt. Er solle kontaktfreudig sein, mit dem Willen, Gutes zu tun. Er müsse über ein Mindestmaß Technik verfügen.

Was hat der Städtevertreter von seiner Arbeit? Von einer guten Zusammenarbeit mit dem TLPE e.V., Verständnis, Info-Material, unter anderem die beliebte Verbandszeitung ThuLPE, Infos über aktuelle Gesetzesänderungen, eine fachliche Bücherei sowie Teilhabe am Vereinsleben könne der Städtevertreter profitieren. Die Städtevertreter sollen den Landesverband nach außen hin vertreten, Pressearbeit leisten (in Absprache mit dem Vorstand), Mitglieder werben, sich zweimal im Jahr zum Informationsaustausch treffen. Bei Problemen vor Ort könne der Städtevertreter auch im Büro des Landesverbandes anrufen und sich mit den Mitarbeiterinnen austauschen. „Die Arbeit des Städtevertreters ist eine große Vertrauensarbeit“, so Edith Handschuh. Der Thüringer Landesverband für Psychiatrieerfahrene zahlt den Städtevertretern die Fahrtkosten (20 Cent pro Kilometer) bzw. Fahrkarten.

Ziel ist es, thüringenweit Städtevertreter zu gewinnen, so in Eisenach, Suhl, Saale Orla-Kreis, Apolda, Rudolstadt, Jena, ect.. In Süd- und Nord-

thüringen herrsche eine große Lücke im Beratungsdienst. Jedem Einzelnen könne jedoch nicht immer geholfen werden, Städtevertreter hätten auch ihre Grenzen.

Mit dem Städtevertreter werde eine Ehrenamtsvereinbarung getroffen. Um Aufmerksamkeit bei den Psychatrierfahrenen Menschen zu wecken, würden die Städtevertreter mit Info-Material des Landesverbandes ausgestattet. Dazu zählt auch die ThuLPE. „Die ThuLPE ist ein Türöffner. Man muss erstmal die ThuLPE zeigen, dann kommt man mit den Leuten ins Gespräch“, weiß Katrin Boger vom Ilmkreis.

Für die sehr gute Leistung, die ThuLPE zu kreieren, mit spannendem, abwechslungsreichem, bewegendem Lesestoff zu füllen und zu designen, bekam die ThuLPE-Redaktion im vorvergangenen Jahr den Ehrenamtspreis der Parität. „Die Zeitung gibt Kraft, ich habe mich selbst wieder gefunden, toll“, lobt Frau Hellmich vom Kyffhäuser Kreis.

„Wir sind Vertreter für Betroffene, so viele verkriechen sich noch und schämen sich“: Edith Handschuh fasst zusammen: „Du bist was Besonderes, weil Du bestimmte Schwingungen mitkriegst, Du bist emphatisch und empfindsam.“ Es seien sehr empfindsame Menschen, die Depressionen bekämen.

Der TLPE e.V. freut sich auf Menschen, die uns in unserer Arbeit unterstützen und vielleicht auch mal darüber nachdenken, sich als Städtevertreter für ihr Wohnumfeld zu engagieren.

Marion

Entdecke Dich selbst

Investiere in Dich

Nimm Dich ernst

Schaue auf Deine Stärken

Akzeptiere Dich selbst

Mut vor Angst

Kontrolliere den Schmerz

Erkenne das Objektive

Immmer mutig bleiben

Traue Dir selbst

Verfasser unbekannt

Bewältigungsstrategien: Glück im Unglück finden

„Scheinbar unlösbare Probleme in den Griff zu bekommen, das gehört zu den schönsten Erinnerungen, die ich habe“, fasst Andreas Becke das Fazit zum Thema Bewältigungsstrategien zum Psychosegespräch in der alten Stadtmünze in Erfurt am Benediktplatz im alten Jahr zusammen.

Doch was gibt es zu bewältigen, fragten Heilpraktikerin für Psychotherapie, Antje Redeker, und Prof. Dr. Eckhard Giese die Anwesenden?

So allerhand, wie die zahlreich erschienenen Teilnehmer der Diskussionsrunde zu sagen hatten. Da gäbe es den eigenen Haushalt, Trauerarbeit, Verluste, Mißerfolge, Liebeskummer, Krisen, Krankheit, Lottogewinn, Stress auf Arbeit.

Wie fühlt man sich in solchen Situationen? Zahlreiche Gefühle kamen zur Sprache wie Angst, Aggression, Schmerzen, Verzweiflung, Minderwertigkeit, Blockieren von Energie, Druck, Zweifel, Überforderung, Hilflosigkeit.

Wie kommt man heraus aus diesem Teufelskreis unangenehmer Gefühle, die auch körperlich krank machen können?

Man sollte vor allem nicht allein bleiben mit seinen Problemen und zum Beispiel mit Leuten reden. Oder aber raus an die frische Luft gehen, tief Luft holen, oder mal Zuhause zum scharfen Nachdenken einigeln. Manche Menschen backen einen Kuchen oder lenken sich mit Kochen ab, andere treiben Sport, Kreatives Arbeiten ist ebenfalls ein schönes Mittel, aus Krisen besser herauszukommen. Mit Musik, Meditation, Tanz und Beten kann man auch aus der Krise herauskommen. „Vergebung, bereuen, Gott um Vergebung für die schlechten Gedanken bitten“, erzählt eine Teilnehmerin ihren Weg.

Für viele Menschen ist Selbstverletzung eine Bewältigungsstrategie.

Aber auch Selbsthilfegruppen bewirken viel. „Das gibt es kein Lästern. Außerdem unternimmt man etwas miteinander und man versteht sich gut untereinander.“

Wichtig sei es, in kleinen Schritten die Bewältigungsarbeit zu leisten. Die große Aufgabe in kleine Abschnitte zerlegen, meint ein Mittfünfziger.

Für die Bewältigung von Stress spielen zwei Faktoren eine große Rolle, zum einen die Resilienz (die psychische Widerstandskraft) und die Vulnerabilität (die psychische Anfälligkeit). Hat ein Mensch eine gute Resilienz, so besitzt er ein positives Selbstbild, er ist in der Lage, Gefühle und Gedanken selbst zu steuern, ein Mensch mit einer hohen Resilienz kennt seine eigenen Schwächen und Stärken, weiß, was seine Handlungen bewirken, erklärt Antje Redeker. Soziale Kompetenzen spielen ebenfalls

eine große Rolle.

Zu den Risikofaktoren der Vulnerabilitätsentwicklung gehören unter anderem chronische Armut, niedriges Bildungsniveau der Eltern, allein-erziehendes Elternteil, traumatische Erlebnisse und häufige Umzüge. Byron Katie, US-amerikanische Lehrerin und bekannt als Begründerin der Methode The Work, litt zehn Jahre an schwersten Depressionen, war alkoholkrank, hatte Essstörungen und verließ nur selten noch das Bett. Die Depressionen wurden mit der Zeit immer schlimmer, da hatte Katie einen Geistesblitz: „wenn ich meinen Gedanken glaubte, litt ich, wenn ich diese Gedanken nicht glaubte, litt ich nicht.“ Die Ursache für ihre Depression sei nicht die Welt um sie herum gewesen, sondern ihre Überzeugungen um diese Welt um sie herum.

The Work of Byron Katie sei ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Leiden in der Welt verursachen. Katie: „Es ist ein Weg, der zu innerem Frieden und zum Frieden mit der Welt führt. Jeder mit einem offenen Geist kann The Work anwenden.“

Man kann sich auch einfache Fragen selbst stellen, um unerfüllte Bedürfnisse wahrzunehmen, die sich oft hinter schmerzhaften Gefühlen verbergen, wie zum Beispiel:

Sind meine Grundbedürfnisse und mein Leben gesichert?

Bin ich gesund?

Zu welcher gesellschaftlichen Schicht fühle ich mich zugehörig?

Fühle ich mich geliebt?

Mag ich mich selbst?

Fühle ich mich frei?

Lebe ich mein ganzes Potential?

Bin ich der Mensch, der ich gerne sein will?

Bin ich ehrlich zu mir selbst/mir selber treu?

Gibt es Menschen, die ich liebe?

Gibt es Menschen, bei denen ich ganz ICH sein kann?

Als mutmachender Genesungsbegleiter wurde von Redeker auch der Buchtipp: „Die Hoffnung trägt“ genannt. Dieser Bildband beschreibt Stärken und Ressourcen von Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen und ihre Fähigkeit, sich selbst zu helfen.

Marion

Depression

***Die Uhr geht vor
in mir geht nichts vor
nur die bösen Stunden
wiederkäuend.***

J.S.

An meinen Schutzengel

*Den Namen weiß ich nicht. Doch du bist einer
Der Engel aus dem himmlischen Quartett,
Das einstmals, als ich kleiner war und reiner,
Allnächtlich Wache hielt an meinem Bett.*

*Wie du auch heißt – seit vielen Jahren schon
Hältst du die Schwingen über mich gebreitet
Und hast, der Toren guter Schutzpatron,
Durch Wasser und durch Feuer mich geleitet.*

*Du halfst dem Taugenichts, als er zu spät
Das Einmaleins der Lebensschule lernte.
Und meine Saat, mit Bangen angesät,
Ging auf und wurde unverhofft zur Ernte.*

*Seit langem bin ich tief in deiner Schuld.
Verzeih mir noch die eine – letzte – Bitte:
Erstrecke deine himmlische Geduld
Auch auf mein Kind und lenke seine Schritte.*

*Er ist mein Sohn. Das heißt: Er ist gefährdet.
Sei um ihn tags, behüte seinen Schlaf.
Und füg es, dass mein liebes schwarzes Schaf
Sich dann und wann ein wenig weiß gebärdet.*

*Gib du dem kleinen Träumer das Geleit.
Hilf ihm vor Gott und vor der Welt bestehen.
Und bleib dir dann noch etwas freie Zeit,
Magst du bei mir auch nach dem Rechten sehen.*

Mascha Kaleko

Einsamkeit ist eine Chance

Einsam ist eine Emotion, jeder kennt sie und jeder geht anders damit um. Ich denke, dass Einsamkeit eine persönliche Entscheidung ist. Jeder kann den ersten Schritt zur Veränderung machen. Es gibt sicherlich bei jedem vielfältige plausible Erklärungen, weshalb dieser Schritt nicht realisierbar ist. Jeden Augenblick entstehen Möglichkeiten zur Veränderung, die nur erkannt und genutzt werden brauchen. Das Potenzial zur Veränderung ist stets vorhanden.

Es ist bekannt, dass gestellte Diagnosen das Leben mental stark verändern können. Jedoch wird oft vergessen, dass die Diagnose den Menschen nicht definiert. Es gibt u.a. noch einen Charakter, eine Persönlichkeit, die unabhängig von einer Diagnose vorhanden ist. Laut meiner Erfahrung war es immens wichtig, mich mit meiner gestellten Diagnose zu versöhnen. Das gab mir auch die Möglichkeit, Wege zu erkennen, um ein Leben aufzubauen, was nicht durch Krankheit definiert wird. Jetzt kann ich nur sagen, dass sich mein Leben stark positiv verändert hat. Ich war erst einsam und der Glaube an meine Person und das Vertrauen, das, egal was passiert und passiert ist, dass meine Erfahrung mir helfen wird, mein Leben positiv zu verändern. Ich wünsche allen viel Zuversicht und Ausdauer, eigene Erfahrungen zu reflektieren und für sich persönlich zu nutzen, um eines Tages ein selbstbestimmtes Leben, unabhängig von Vorurteilen und Stigmata zu leben. Viel Erfolg und alles Gute!

Christine

Einsamkeit

*Ich,
umgeben von dir,
dennoch
Einsamkeit,
drei Silben
Ein-sam-keit
buchstabieren
jeden Tag,
immer wieder neu
fällt mir
schwer.*

Unbekannt

Steinhölzer akribisch sammeln: Krankheit oder Hobby?

Premiere hatte das erste Psychosegespräch im Jahr 2016 in seiner neuen Konstellation. Es wurde nämlich kein Thema für die anderthalb Stunden Diskussion am Benediktplatz 1 in der Alten Stadtmünze vorgegeben. Die Teilnehmer der Diskussionsrunde konnten offen und spontan entscheiden, worüber sie reden wollen. Nach einiger Verhaltenheit entwickelten sich Gespräche, einige artikulierten sich, was ihnen auf dem Herzen lag. Künftig sei jedes zweite Psychosegespräch ein offenes.

Eine Betroffene war zum Beispiel neugierig auf das Schicksal einer anderen Betroffenen. Sie interessierte sich dafür, welchen beruflichen Werdegang diese hatte und ob es möglich ist, mit einer psychischen Erkrankung wieder ins Arbeitsleben zurückzukehren. Es stellte sich heraus, dass dies schwer möglich sei, und zwar erst nach zehnjähriger Arbeitssuche. Dann mit viel Glück bekam die Frau einen Job für eine Weile, der dann aber wieder verloren ging, weil die Fördermittel nicht weiter gezahlt worden sind. Viel Mut machte die eine Frau der anderen Frau damit nicht.

„Ich fange wieder an mit der Suche. Ich hoffe, etwas vernünftiges zu finden, um meine Rente ein wenig aufzustocken,“ schöpfte die Suchende neue Hoffnung.

Eine Vertreterin vom Integrationsfachdienstes war auch vertreten. Sie gab Tipps, wie man sich wieder in den Arbeitsprozess integrieren kann. Es sei wichtig, wie man mit der Erkrankung umgehe. „Letzten Endes gibt es kein Rezept für jeden.“ Wichtig bei der Erkrankung: Was brauche ich? Wie kommuniziere ich das? Je authentischer man sei, desto besser funktioniere dies.

Übrigens gibt es das Psychosegespräch seit 14 Jahren. Profis wollten ursprünglich von Betroffenen lernen. Ein Austausch auf Augenhöhe sollte stattfinden. „In einem ganz anderen Rahmen als zur Visite,“ Impulse würden nicht nur von Angehörigen kommen. Ziel war, einen Dialog zu schaffen, einen Erfahrungsaustausch.

Diskutiert wurde auch die Frage, wo das Gesundsein endet und das Kranksein beginnt. Frau Weigelt vom Christophoruswerk: „Die einen brauchen eine Diagnose, die anderen nicht.“

Es wurde zu bedenken gegeben, dass zum Beispiel ein Mensch, der in

unserem Kulturkreis Stimmen höre krank sei, woanders dagegen werde dieser Mensch mit Begabung als Heiliger verehrt. Oder aber Menschen, die akribisch Streichhölzer sammeln, wo ist da die Grenze, wo hört das Hobby auf und wann beginnt der Wahnsinn?

„Vielleicht ist das gar keine Krankheit? Museen wurden mit den Materialien schon eingerichtet.“ Einig war man sich darüber, was die Lebensqualität einschränkt dort sei eine Grenze erreicht.

Insgesamt wurde zusammengefasst, dass es wichtig sei, eine Diagnose zu haben. „Jetzt weiß ich, was ich habe, jetzt beginnt der Weg der Besserung. Man könne sich viel selbst belesen, so wie es der Mann im Psychosegespräch getan hat: Er sei psychisch krank geworden, in einem schleichenden Prozess, „man merkt es nicht“, man verliere den Bekanntenkreis und werde immer einsamer. Übrig blieben ein leerer Kühlschrank und Trennung von der Familie. Ein glücklicher Umstand, ein Therapeut kam in sein Leben. Er habe es dann geschafft, seinen Tag zu strukturieren, ist täglich etwa 10 km gelaufen. Das habe seinem Leben wieder Sinn gegeben.

Um Diagnosen in der Psychiatrie geht es übrigens im nächsten Psychosegespräch, wieder am ersten Donnerstag im Monat.

Marion

Der Tunnel

*Ich bohre Tag für Tag.
Mancher hat gedacht, gehofft, gesagt:
Du wirst bald wieder gesund.
Aber einen Tunnel bohren
kann ein Jahrzehnteprojekt sein.
Ich bohre weiter,
und je länger ich bohre,
desto dunkler wird es hinter mir.
Aber auf einmal ist der Durchbruch da.*

Einzigartig: „Haus der Hoffnung – Thüringen“

„In keinem Bereich des bürgerlichen Lebens gibt es so viele Einschränkungen wie in der Psychiatrie“, meint Dipl. Psychologe Martin Urban (76). Der Psychotherapeut, dessen

zehnte Station seines Lebens der kleine Ort Winterstein ist, Ortsteil von Waltershausen im Kreis Gotha, legt ein Konzept über das Betreiben eines Modells der alternativen, zwangsfreien Wohngemeinschaft auf den Tisch, das vielerorts für große Begeisterung sorgt. Zuerst stand



jedoch eine Gründungsversammlung des Vereins „Haus der Hoffnung - Thüringen“ auf dem Plan, Gründungsmitglieder trugen sich zahlreich in die Liste ein, die Satzung wurde besprochen und abgesegnet, der Vorstand wurde gewählt sowie Pläne zum Kauf einer geeigneten Immobilie gemacht.

Die Immobilie könnte die alte Schule in Winterstein sein. Dort finden Menschen mit Krisenerfahrung ein geräumiges, helles Zimmer, in dem sie durch Selbsthilfe zur Autonomie zurückfinden. Die Menschen sollen eigene Talente wieder entdecken, neu entdecken. Menschen, die zum Beispiel traumatische Erfahrungen oder schwierige Trennungen hinter sich haben, oder in beruflicher Hinsicht stecken geblieben sind, kommen im „Haus der Hoffnung“ zur Ruhe, finden die Freiheit der eigenen Entfaltung. Sinnvolle Tagesgestaltungen mit den nötigsten Regeln für eine lebendige Gemeinschaft von Menschen gehören dazu, beispielsweise bietet sich die Umgebung Wintersteins mit Wanderungen an, man könne Pilze sammeln und Beeren pflücken. Martin Urban freut sich: „Ich bin im Nebenberuf passionierter Marmeladenkocher.“ Die Menschen in der Wohngemeinschaft können selbstbestimmt ihren Tag gestalten. Gemeinsam wird jedoch eingekauft, gekocht und geputzt. Martin Urban stellt seinen privaten PKW den Menschen im „Haus der Hoffnung“ zur Verfügung. Er läuft sowieso viel lieber, zwei bis drei Stunden pro Tag im Wald, „das hält fit.“

Feste Zusagen für Personaleinstellungen gäbe es noch nicht. Der Weg entsteht im Gehen, so der fidele Vorstandsvorsitzende Urban. Angedacht sei, neben professionellen SozialarbeiterInnen auch krisenerfahrene MitarbeiterInnen (mit EX-IN-Ausbildung) einzustellen.

„Wir sind auch keine Wunderheiler und können nicht allen helfen. Es gibt seelische Störungen, die in unserem Milieu nicht ausreichend Hilfe erfahren. Das gilt zum Beispiel bei starkem Suchtverhalten, Freiwilligkeit, Eigenmotivation und Bereitschaft zur Selbstverantwortung sowie eine ausreichende Gruppenfähigkeit sind Voraussetzungen, die sich aus dem Charakter unseres Modells ergeben.“

Ziel dieser „Beherbergung mit Begleitung“ ist es, dass die Bewohner nach ihrem Aufenthalt, ob kurz oder lang, ihr Leben nach überwundener Krise selbst in die Hand nehmen können, innerlich und äußerlich stabilisiert, mit klaren Zielvorstellungen von einem sinnerfüllten Leben, individuellen Bewältigungskonzepten und hinreichend gestärktem Selbstvertrauen.

Das Modell sei freilich noch in Entwicklung. Der alternative Charakter, die Freiheit der Gestaltung sei erkaufte mit einer Ungewissheit hinsichtlich der Finanzen. Der Beitrag für die Bewohner sei bewusst niedrig gehalten, damit auch ein Hartz IV-Empfänger ins „Haus der Hoffnung“ Einzug halten könne. 50 Euro pro Woche kostet das Wohnen. Für die gemeinsame Küchenkasse kämen pro Tag fünf Euro dazu. Die Finanzierung der therapeutischen Begleitung sei noch ein Entwicklungsprojekt. Über das Persönlichen Budget sollte sich eine Finanzierung organisieren lassen. Martin Urban hat bereits diesbezüglich mit den Ämtern Kontakt aufgenommen. Jeder Bewohner muss sich dann allerdings persönlich um die Beantragung kümmern.

Ein Fernziel ist, dass in Zukunft in jedem Landkreis ein „Haus der Hoffnung“ existieren möge.

Martin Urban hat bereits jahrelange Erfahrungen in Südfrankreich in einer alternativen Einrichtung, die möglichst wenig „Institution“ sein wollte, dafür umso mehr natürliches Gemeinschaftsleben anstrebte. Aus staatlichen Zwängen heraus wurden diese beiden Häuser geschlossen. Das Modell „Haus der Hoffnung“ ist einzigartig in ganz Deutschland.

Marion

„Diagnose hin oder her: Immer mit psychischer Krankheit stigmatisiert“

Diagnosen in der Psychiatrie war Thema des 2. Erfurter Psychosegesprächs am 4. Februar 2016, 18 Uhr in die Alte Stadtmünze, Benediktplatz 1. Zum Erfahrungsaustausch luden das Christophoruswerk Erfurt, das Amt für Soziales und Gesundheit, der TLPE e.V. sowie die Fachhochschule Erfurt ein. Bis auf den letzten Stuhl waren alle Plätze besetzt, so groß war diesmal das Interesse.

Wie lassen sich Diagnosen voneinander abgrenzen? Wozu sind sie notwendig und wie wirken sie sich auf die Betroffenen aus waren nur wenige Fragen, die die Anwesenden beschäftigte.

„Wer Hilfe sucht, möchte in der Regel eine Diagnose haben, um seine Beschwerden einordnen zu können“, so Annette Weigelt, Leiterin der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle des Christophoruswerkes und Organisatorin der Psychosegespräche. „Sie können Symptome erklären, gezielte Therapien ermöglichen und Angst reduzieren, weil sie Hilfe ermöglichen. Sie können aber auch verunsichern und Änste wecken.“ Dieses Spannungsfeld stelle alle Beteiligten vor große Herausforderungen.

Eine Teilnehmerin hat über zehn Jahre falsche Diagnosen bekommen, jetzt habe sie die richtige Diagnose und kann damit leben und arbeiten. Dennoch kritisiert die Frau, dass dem Arzt zu wenig Zeit bleibt, sich den Patienten richtig anzuschauen. Die Vertrauensbasis zwischen Arzt und Patient bliebe dabei auf der Strecke.

Eine Angehörige dazu: „So eine Diagnose, egal welche psychische Krankheit, krepelt einem das Leben komplett um, es komme immer wieder zu Spannungen, weil der Betroffene nicht einsieht, dass er krank ist. Die Unbeschwertheit und Fröhlichkeit sind weg bei den Angehörigen, man könne die Welt nicht mehr verstehen. Es sei ganz schlimm, ein psychisch krankes Kind zu haben. Die Verwandtschaft bezichtige einen, das Kind verwöhnt zu haben und nun den Dank dafür zu erhalten. „Was habe ich verkehrt gemacht?“, fragen sich die Eltern und plagen sich mit Schuldgefühlen.

Eine andere Frau meinte, dass die Diagnose der Betroffenen die Situation n der Familie auch nicht besser gestalte.

Die Diagnose ist für viele Betroffene eine Erleichterung, man lernt „ja“ zu sagen zu der Erkrankung, lernt damit zu leben, Therapien bzw. Medikamente anzunehmen.

„Diagnose hin oder her, das macht doch keinen Unterschied, mit einer psychischen Krankheit ist man immer stigmatisiert“, so ein Betroffener. Man müsse sich „selber in den Hintern treten“, Medikamente sind hart,

keine Schokolade. „Man kann noch so intelligent sein, in den Augen der anderen gilt man als Untermensch, die anderen zeigen mit Fingern auf einen.“ Das sei ein Nachteil der Diagnose.

Als Ansprechpartner und Experte für das Thema war Dr. Patrice Brell, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Oberarzt am Katholischen Krankenhaus vor Ort. Seines Erachtens nehmen die meisten Patienten Diagnosen an. Nur wenige Patienten würden an den Diagnosen zweifeln und Therapien abwehren. „Als Arzt muß man sehr sorgfältig sein.“ Es komme auch vor, dass die Diagnose sich nach zwei Jahren verändert. Der Arzt stehe jedoch nicht alleine da. Im Team werde alles oftmals besprochen, die Verhaltensbeobachtung sei entscheidend. Kritisiert wurde, daß viele Ärzte aus Diagnosen ein Geheimnis machen würden. Dr. Brell ermuntert die Betroffenen, nachzuhaken, zu fragen, woran der Arzt die Diagnose fest mache.

„Die Zeit muss sich der Arzt dann eben nehmen.“

Sehr schnell verging die Zeit um das Thema Diagnosen in der Psychiatrie.

Übrigens finden die Psychosegespräche seit 2002 jeden ersten Donnerstag im Monat 18 Uhr in der Alten Stadtmünze statt. Es geht darum, unterschiedliche Sichtweisen und Erfahrungen zu einem Thema miteinander zu besprechen, voneinander zu lernen und den partnerschaftlichen Umgang miteinander zu fördern.

„Für Angehörige ist es oft schwierig, für sich eine Möglichkeit zu finden, sich zu öffnen und auszutauschen“, erklärt Annette Weigelt.

Und für eine Betroffene bedeutete es einen jahrzehntelangen schweren Weg zur richtigen Diagnose, also auch viele Fehlbehandlungen.

Dennoch gibt die Frau nicht auf und hadert nicht mit ihrem Schicksal.

Im Gegenteil, sie trug während des Psychosegesprächs ein Gedicht vor: „Oh du großer Therapeut, heile mich, wenn es geht noch heut.

Bring mich bitte stets zum Lachen, ich weiß. Du kannst mich glücklich machen. Zauber mit deinen Pillen mir meinen Mega - Lebenswillen.

Wisch hinweg mit deinem Tuch, diesen Krisen miesen Trauer Fluch, oh du großer Therapeut, heile mich, am besten heut.“

Die nächste Gesprächsrunde am 3.März ist thematisch offen. Am 7.April geht es um das Thema „Psychische Erkrankung - Wie wichtig sind Sport und Bewegung?

Marion

„Angst hast du nur, wenn du dich selbst nicht verstehst.“

David Tatuljan

EX-IN Thüringen e.V. stampft Trialog aus dem Boden

„Dort, wo nichts mehr geht, fängt alles an“

„Je öfter ich auf die Uhr schaue, desto größer wird mein Lampenfieber“, so ein PsychiatrieErfahener kurze Zeit vor Beginn des Trialogs in der Erfurter Tungerstrasse 9, der vom Landesverband EX IN Thüringen e.V. im Rahmen der Ausbildung zu Genesungsbegleitern am Samstag, 26. Februar 2016 veranstaltet wurde. 23 Frauen und sieben Männer trafen

sich im Trägerwerk, PsychiatrieErfahrene, Angehörige psychisch Kranker und Professionelle mit Ausbildung begegneten sich zum Erfahrungsaustausch auf „Augenhöhe“. Werner Holtmann, EX IN Vorstand und Dozent für auszubildende Genesungsbegleiter in Deutschland bringt den Erfolg des Tages auf den Punkt: „Trialog – no“ (kurzes „o“ gesprochen für „ja“ in thüringisch). Für Profis, Angehörige und Betroffene war der Nachmittag im Trägerwerk spannend, lehrreich und konstruktiv. Das Lampenfieber verschwand im Übrigen schnell, eine lockere, wissensdurstige Atmosphäre herrschte, die drei Gesprächsstunden vergingen flugs.



Nach einer kurzen Begrüßung durch angehende Genesungsbegleiterinnen erfolgte die Vorstellungsrunde, die Teilnehmer saßen im Stuhlkreis und jeder nannte seinen Namen und seinen Status. Unter anderem wurden Goldene Regeln des Trialogs verlesen. So sei es wichtig, daß alles Gesagte vertraulich behandelt werde. Gemeinschaftliches Ziel sei es, mehr Verständnis zu entwickeln. Wer etwas sagen möchte, darf das tun, wer nichts sagen möchte, darf das ebenso tun. Man spreche über sich selbst und seine eigenen Erfahrungen. Da gäbe es kein Richtig und kein Falsch. Es werde nicht über nichtanwesende Dritte gesprochen, sei denn wohlwollend und verständnisvoll. Beschimpfungen und verletzende Äußerungen gehören nicht in einen Trialog, gegenseitiges Ausreden ist Pflicht.



für die erste Teilnehmer dass eine psychie komplette der gesamten Man werde am Arbeits-

werde auf einen gezeigt. Grade in leitenden Positionen, zum Beispiel in Behörden, ist das ein großer Makel. „Was ist denn da los?“, fragen sich die Arbeitskollegen, wenn man von jetzt auf gleich gehen muß, um den schizophrenen Sohn in einem anderen Bundesland aufgeben muß. Verständnis herrsche da wenig. „Das Leben bekommt einen anderen Takt. Erst schlägt die Uhr wie wild, dann normalisiert sie sich. Jetzt ist sie in einem neuen, anderen Takt.“

Eine Angehörige Leipzigerin machte da andere Erfahrungen: „Erstaunlicherweise bin ich auf Verständnis gestoßen. Da hatte der eine Kollege eine Cousine mit psychischen Problemen, der andere Mitarbeiter einen Freund mit psychischem Problem.“ So was gibt es eben auch.

Angehörige sind oftmals aus dem Dreiergespann die benachteiligte Gruppe. Der Betroffene bekommt Hilfe durch die Ärzte, der Angehörige wird oft außen vor gelassen. Selten werde der Angehörige in eine Therapie integriert, bei der er auch etwas davon hat. Der Angehörige muß immer wieder aufrecht und stark sein, um den Betroffenen zu stärken, für ihn da zu sein. Da gehen die Kräfte der Angehörigen oft baden, aus den Angehörigen werden Betroffene.

Das beherzten die 30 Trialog-Teilnehmer fast vorbildlich. Auch in den gebildeten Kleingruppen ging es diszipliniert zu. Drei Themen dominierten die Veranstaltung. „Angehörige sind Betroffene, Betroffene sind oft Angehörige, Pro-fis sind oft auch beides“ war Stoff Kleingruppe. Die waren sich einig, chische Krankheit Lebenssituation in Familie verändere. stigmatisiert, auch platz, mit Fingern

Eine psychische Krankheit kann das komplette Familiensystem sprengen. Oft verstehen Angehörige die Betroffenen nicht und umgekehrt (was auch schon im gesunden Zustand oftmals eine Kunst ist).

Für einen Angehörigen und Profi war es eine wichtige Lehre, sich aus Selbstschutz abzugrenzen von seiner schizophrenen Frau und Mutter seiner drei Kinder. „Bei allen Gefühlen muss ich mich in meiner Meinung durchsetzen.“



Eine Frau ist fest davon überzeugt, stets für die Familie da zu sein.

„Auf meinem Rücken lastet viel. Ich bin immer für Sohn, Enkel und meinen Mann da.“ Sie wollte und müsse immer funktionieren.



Sie meint, dass sie keine Angehörige sei (irgendwo bin ich Betroffene, ich wusste auch um die Krankheit meines Mannes).

Kriegt man das alleine gehändelt?

Ein Betroffener und Angehöriger und Profi: „Allein ist das nicht zu schaffen.“ Selbsthilfegruppen für Angehörige könnten hier ein klein wenig Abhilfe schaffen. Die Adressen stehen im Internet, Erfurt hat beispielweise eine Selbsthilfe- und Kontaktberatungsstelle KISS.

Andere Themen beim Trialog waren ganzheitliche Behandlung und Krisen als Sinnsuche.

„Der Sinn einer Krise hat für einen Menschen in der akuten Krise sicherlich eine andere Bedeutung“, so ein Profi. Das wurde in der zweiten Arbeitsgruppe schnell herausgefunden. Bei diesem Aspekt kamen auch so manche Phänomene zutage. In der AG waren ebenfalls Betroffene, Angehörige und Profis. Im Laufe des Trialoges war davon nicht mehr viel zu spüren. „Wir profitieren voneinander in unserem Umgang mit dem Thema der Sinnhaftigkeit einer Krise“, so eine Genesungsbegleiterin. Einige der Teilnehmer haben gute Erfahrungen damit gemacht, eine Kri-

se einfach auszusitzen. Andere haben eine für sie funktionierende Strategie gefunden, wie sie mit einer Krise umgehen können. Es gab sogar Gespräche zwischen einem Profi und Betroffenen, bei denen es für den Profi um die Gefühlswelt des Betroffenen ging. Daraus ergaben sich für den Profi zum Teil sogar andere Sichtweisen auf den Klienten. Auch das Thema des Vermeidens einer Krise im Vorfeld wurde angesprochen. Ja, es gäbe Möglichkeiten Krisensituationen zu vermeiden, aber wenn sie unverhofft von außen kommen, sei es wieder eine andere Situation, so die Genesungsbegleiterin. Darüber waren sich alle Trialog-Teilnehmer im Klaren. Letztendlich erstaunte es, dass zu dem Aspekt der Sinnhaftigkeit viele positive Ansätze vorhanden waren. Jeder aus der Runde hatte etwas zum Thema beizutragen. Ob es nun die wahren Freunde waren, die man in der Krise erst erkennt, ob es die notwendige



Rückgewinnung der Selbstheilungskräfte war oder Rituale aus der Kindheit. Es tat sich an diesem Samstag in Erfurt eine sehr breite und facettenreiche Palette der Sinnhaftigkeit einer Krise auf. Das einstimmige Fazit war: Dort, wo nichts mehr geht fängt alles an.“ Natürlich jeder auf seine Art. Der wohlwollende, respektable Umgang in der Arbeitsgruppe und die Gespräche auf Augenhöhe haben wieder einmal gezeigt, dass es gut und wichtig ist, dass es Genesungsbegleiter gibt. Menschen mit Selbsterfahrung innerhalb einer psychischen Erkrankung haben einen wertvollen Erfahrungsschatz, der von Gefühlen, Emotionen und Begleiterecheinungen profitiert, welche sicherlich oft in keinem Lehrbuch stehen.



Kornelia Dorn und Marion Sommer

"Einfach das nachbarschaftliche Engagement wachkitzeln"

Der Sonnabend, der 20.02.2016, war kein normaler Tag, denn:

Dem Landesverband EX-IN Thüringen e.V. war es gelungen, Professor Dr. Dr. Klaus Dörner als Referenten zu gewinnen.



Allein das ist ein Ereignis. Immerhin hat der jetzt 82 - Jährige über 2000 Reisen mit Vorträgen unternommen, und jetzt sprechen seine Worte UND seine Augen über

ein unerforschtes und unterschätztes Potential außerhalb der Profiwelt: Menschen mit Helfensbedürftigkeit anstelle Ausgrenzung....vielleicht Du und Ich.

Schon der interessante Ausflug in die Psychatriegeschichte war spannend genug. Es gab Zeiten, in denen die Ausgrenzung Unheilbarer psychisch Kranker als "normal" galt. Aber es kamen auch mutige Pioniere mit Phantasie und unermüdlichem Engagement. Der Gründer der ersten Tagesstätte für Psychisch Kranke im deutschen Raum heißt Klaus Dörner. Den Begriff "Defizitär" lässt er nicht gelten und kämpft ein Leben für die gesellschaftliche Teilhabe Ausgegrenzter - oft gegen die Fahnen der Leistungsgesellschaft.

"Ist allein Sache des Staates ," das wird nicht gehen..

Die Suche nach neuen Wegen ist aktueller denn je ,und die Professionalität ist wichtig , aber unvollständig. Wir Zuhörer erleben nicht nur einen gefüllten Raum, sondern auch eine Fülle von Anregungen, beispielsweise eine kluge Nutzung des REGIONALEN BUDGET und mehr.

Ich meine: So ,wie der Psychisch Kranke täglich eine gute Dosis Bedeutung benötigt, so darf auch der Helfende nicht ohne Anerkennung bleiben.-

Für heute gehen wir ERMUTIGT in unseren "Stützpunkt", wie er auch immer heißt.

Wir wünschen Herrn Professor Dörner eine Gute Zugfahrt in den Abend und danken ganz herzlich. Wird es



wieder mit dem Australienaufenthalt klappen? Wir wünschen es Ihnen sehr.

Für uns bleibt jetzt noch viel zu tun und Unterbelastung, das ist sowie so nicht so gut . . . denke, so war es gemeint.

Der Begriff "Wachkitzeln" schwirrt immer noch durch den Kopf, warum eigentlich nicht?



-peter- 22.02.16

Worte kitzeln empfindlicher, als es die Finger je vermögen.

Rafik Schami (*1946), syr. Schriftsteller

Der Mensch

***Grausam und schlecht kann er sein,
der die Welt in Massen bedrängt,
der ihr nützt oft zum Schein
und sie quält und beenzt.***

Gebendet ist seine Sicht.

***Ohne Ziel, ohne Sinn,
doch er weiß es nicht,
fragt nicht warum und wohin.***

***Voll Liebe und gut kann er sein,
der die Welt mit Segen beschenkt,
der eben n i c h t zum Schein
den Nächsten, den Schwachen bedenkt.***

***Klar ist seine Sicht,
edel das Ziel und der Sinn,
bescheiden bleibt er und schlicht,
er kennt seinen Weg, weiß wohin.***

***Die Welt muss sich sputen:
Sie braucht mehr von den Guten***

Dr. Schwarz

Buchvorstellung

Ich möchte ein Angstbuch vorstellen, geschrieben von einer Frau in den fünfziger Jahren, glücklich verheiratet mit zwei erwachsenen Kindern aus der ersten Ehe ihres Mannes und zwei Enkelkindern. Sie übersetzt professionell, an die 70 Bücher sind es schon, darunter auch psychiatrische Fachbücher und Kriminalromane. Sie schreibt auch selbst und ist Dozentin an der Volkshochschule.

Sie heißt Beate Felten-Leidel und wirkt auf dem Bild im Buch sympathisch, gar nicht angstgetrieben. Ihr Buch ist kein Ratgeber und auch kein Fachbuch. „Trotzdem bin ich Expertin für Ängste, denn sie haben mein Leben von klein auf begleitet.“ Und weiter: „Es ist ein ehrliches, persönliches Buch über mein Leben mit Ängstlichkeit und Angststörungen, Phobien, Panikattacken, Angstanfällen und Sorgenketten.“ (S. 10) Wir erfahren von ihrer Familie, in der die Wurzeln für ihre Angststörung liegen. „Der Blick meines Vaters richtete sich enttäuscht und zornig in die Vergangenheit (auf Kriegserlebnisse – C.T.), der meiner Mutter war sorgenvoll auf zukünftige Katastrophen fixiert.“ (S. 30) Beate Felten-Leidel berichtet von ihrem Kampf gegen die Ängste,

von ihrer späteren Einsicht, dass sie mit ihren Ängsten leben lernen muss. Sie nimmt zweimal therapeutische Hilfe in Anspruch und macht die Erfahrung, wie gut es ist, von jemandem aufgefangen und verstanden zu werden. Den größten Teil leistet sie selbst. Sie deckt ihre Muster auf, beschreibt, wie sie die umwandelt, um sie ertragen zu können, mehr noch, um gern leben zu können.

Am Anfang ihres Buches schreibt sie: „Manchmal braucht ein ängstliches Kind mehr Tapferkeit, um den Tag durchzustehen, als ein nervöser Aushilfsdompfeur, der vor vollen Rängen erstmals einem brüllenden Raubtierrudel entgegentritt. Ängstliche Kinder sind mutig, denn nur wer Angst hat, kann mutig sein.“ (S.6)

Das Buch liest sich gut. Die Autorin nennt eine ihre Überlebensstrategien den Humor. Der blitzt überall durch. Aber es ist auch anstrengend, sich auf den Text einzulassen, denn es sind viele Ängste, viele Phobien, mit denen sie sich herumschlagen oder sich auseinandersetzen muss. Wie nebenbei fließt auch Fachwissen ein. Heilend war, dass sie Namen für ihre Kinderängste in den Fachbüchern fand.

Mit 21 Jahren musste sie die Trennung eines Freundes verkraften.

Sie zitterte unkontrolliert und entdeckte das Zeichnen, bei dem sie wieder Ruhe fand.

Und sie organisierte sich einen längeren Aufenthalt in England, um Distanz zu sich selbst zu schaffen. Hier fand sie eine neue Liebe, neue Freunde, neue Herausforderungen. „Ich begann, die englische Sprache zu lieben, vor allem aber den unverwüstlichen Humor, dem nichts heilig ist.“ (S. 67) Ihr hilft auch das richtige Atmen, das sie erlernt und das gegen Panikattacken hilft.

Eine Reise in die USA, die sie gewinnt, nimmt ihr manche Ängste: „Es war eine innere Explosion, die Fesseln fielen ab, ich fühlte mich befreit und überglücklich wie ein Sandkorn in der Unendlichkeit. Vielleicht war die Landschaft eine Art Gegenpol? Ich hatte in der Natur noch nie so ein Gefühl von Freiheit.“ (S.80)

Ein Beispiel für ihren unermüdbaren Kampf gegen alle möglichen Ängste im Alltag soll hier zitiert werden: „Übung macht hier nämlich wirklich den Meister, also tapfer weitermachen, notfalls auch mal blamieren ... Wochenlang zwang ich mich immer wieder in verschiedene Läden, ließ mich eingehend beraten, hielt den Stress tapfer aus und sagte zum Schluss: „Das muss ich mir noch mal überlegen““ (S. 82f)

Beinahe 20 Jahre unterrichtet sie in Köln an verschiedenen Schulen und Instituten Englisch und Deutsch. Die englische Sprache ist für sie wie ein Schutzmantel, „in gewisser Weise aktiviere ich damit eine völlig andere Seite meiner Persönlichkeit.“ (S. 87) Dieser Seite ihrer Persönlichkeit gibt sie den Namen Frances.

Beim Unterricht in der Volkshochschule lernt sie ihren Mann kennen. Als sie ihm von ihren Schwierigkeiten erzählt, sagt er nur: „Nobody is perfekt“. Schließlich fängt sie an, selbst Bücher zu schreiben und Lesungen aus ihnen zu veranstalten. „Der Abend der Buchvorstellung gehört zu den schönsten meines Lebens.“ (S. 89) „Meine Bücher sind meine Kinder, wenn sie bei mir sind, brauche ich keine Angst zu haben.“ (S. 90)

In zwei Therapien lernt sie, ihre eigenen Gefühle wert zu schätzen. „Ich hielt mich für sehr ängstlich, verschlossen, geduldig, einfühlsam und liebesfähig. Ich war eine pflegeleichte Freundin und Partnerin.“ (S. 112) Aber: „Statt mich dauernd in andere hineinzusetzen, begann ich, auch meine eigenen Gefühle wichtig zu nehmen.“ (S. 112)

Sie besucht Wen Do - Kurse zur Selbstverteidigung. Hier lernt sie,



auch laut zu schreien. „Wehrhaftigkeit ist vor allem eine Frage der Psyche. Wir können mit unseren Händen, Fingern, Knien, Füßen, aber auch mit Worten und Gedanken unglaublich viel bewirken... Die ungewöhnliche Idee, das Problem von zwei Seiten anzugehen und zu lernen, sich gleichzeitig äußerlich und innerlich zur Wehr zu setzen, war für mich genau die richtige Lösung. Ich musste es auch körperlich spüren, die neuen Kräfte umzusetzen, sie richtig fühlen.“ (S. 127 f)

„Nicht nur die Therapie, auch der Kurs half mir dabei, herzlicher zu werden. Ich konnte plötzlich Menschen spontan in den Arm nehmen, stand mir nicht dauernd selbst im Weg, konnte offen Freude zeigen, vorsichtig Kritik üben, Konflikte besser aushalten.“ (S. 126)

Schließlich lernt die Autorin, ihrer Angst wie einer Freundin zu begegnen, sie nicht mehr zu bekämpfen. „Mein Standardsatz ‚Das kann ich nicht!‘ hatte sich verwandelt in ‚Das kann ich noch nicht.‘ Nur ein kleines Wort, aber es ändert alles.“ (S. 137)

Auch Qi-Gong wurde zu einer faszinierenden Erfahrung. „Die entspannte Atmosphäre und die sanften, langsamen Übungen waren angenehm, auch wenn es

lange dauerte, bis ich auch nur eine einzige einigermaßen beherrschte.“ (S. 149)

Aber auch ihr Schreiben hilft gegen die Ängste „Ich habe Ventile für meine Angst gefunden, kann sie mir von der Seele schreiben oder zeichnen, sie verwandeln, darüber reden.“ (S. 159)

Ihr Humor kommt in solchen Sätzen zum Ausdruck, die das Buch bei allen Ängsten so lesenswert macht: „Schade, dass man meine Streß-Energie nicht in Strom umwandeln kann. Ich könnte damit sicher mühelos einen langen Krankenhausflur erhellen.“ (S. 164)

Ihre Schwägerin lag lange im Koma, eh sie starb. Besuche bei ihr weckten wieder schlimme Ängste. „Abends saß ich an meinem Schreibtisch und überlegte verzweifelt, was ich tun könnte. Der Tornado kam, und ich beschloss, ihn als das zu nutzen, was er glücklicherweise auch ist: Antriebskraft für neue, ungeahnte Bewegungen, Chance für Neuanfänge und Perspektivenwechsel: Ich begann, dieses Buch zu schreiben.“ (S. 165)

Christine Theml

Beate Felten-Leidel; Hasenherz und Sorgenketten

Mein Leben mit der Angst
Psychiatrie Verlag Köln, 2012

Buchvorstellung

Der Gartenhaus- Briefwechsel

Im Herbst 1990 erschien im Münchner LIST Verlag das Buch von Dorothea Buck „Auf der Spur des Morgensterns – Psychose als Selbstfindung“.

„Dorothea Buck erhält in den Folgejahren hunderte persönliche Rückmeldungen, mal mit, mal ohne Bezug auf ihr Morgenstern-Buch, die sie auf ihrer Schreibmaschine oder in Telefonaten umfangreich und ebenso persönlich auf die Fragen oder die Lebenssituation der Schreibenden eingehend beantwortet. So entstehen über die Jahre viele einmalige und ebenso viele fortgesetzte Kontakte, und zahlreiche Menschen besuchen Dorothea Buck, einmal oder regelmäßig, in ihrem gemieteten Gartenhaus im Hamburger Stadtteil Schnelsen, das sie seit 1960 bewohnt – zuerst unter kargen Bedingungen ohne Wasserleitungen, später umgeben von einem herrlich blühenden Garten.“ (S.11 f)

2013 zog Dorothea Buck mit 96 Jahren in eine betreute Einrichtung in Hamburg. Ihren schriftlichen Nachlass übergibt sie dem Paranus Verlag. Das vorliegende Buch ist die erste Veröffentlichung aus diesem Nachlass. Es sind Briefe an sie im Zeitraum von 1990 bis 2000 und die abgehefteten Durchschläge ihrer Antworten.

„Wir haben uns bewusst für die-

jenigen Briefe und Antworten entschieden, die eine persönliche Rückmeldung auf ein lebenspraktisches Anliegen bzw. einen Beitrag zum eigenen Psychoseverständnis dokumentieren.“ (S. 12)

Die Praktikerin, die Ermutigerin, die Ratgeberin Dorothea Buck kommt zu Wort. Sie fordert immer wieder „das eigene Glück, die eigene Heilung in die Hand zu nehmen, dabei auf die eigene Kraft zu vertrauen, sich unabhängig von anderen zu machen und gleichzeitig den so wichtigen Austausch und Schulterchluss mit ebenfalls Erfahrenen zu suchen.“ (S. 13)

Dorothea Buck ist eine der Erfinderinnen des Psychoseminars, dem Trialog, wo Betroffene, Angehörige und Professionelle ihre Erfahrungen im neutralen Raum austauschen.

Die Herausgeber dieses Buches, Hartwig Hansen und Fritz Bremer, regen Dorothea Buck zur Herausgabe eines Teiles ihrer Briefe mit folgender Idee an: „Ich finde es eine der Hauptsachen, dass es von mehr allgemeinen Einsichten, zum Beispiel: `Es muss einen Dialog geben`, zum wirklichen Dialog kommt. Einen solchen Dialog habe ich ja auch im Psychose-Seminar miterlebt, aber er bestand eigentlich im Berichten und Zuhören und dem Gefühl der Solidarität. Aber es fehlte auch zwangsläufig ein tieferes Eingehen auf den Einzelnen. ... Berichten und Zuhören ist nun ja bestimmt erst einmal die Hauptsache. Aber dann kommt eben die große Frage: Was

soll und kann ich tun? Und die könnte in solchen Briefen mehr im Mittelpunkt stehen als im öffentlichen Auftritt.“ (S. 15)

Nun ist das Buch mit den Briefen auf dem Markt. Jeden Briefwechsel haben die Herausgeber mit einer Überschrift versehen, sodass man nicht unbedingt chronologisch lesen muss. 67 kleine Briefwechsel sind so nachzulesen. So groß die Zahl ist, so bunt sind die Themen. Im Zentrum aber steht das Psychoseverständnis, von dem Dorothea Buck überzeugt ist, dass es der Einbruch des Unbewussten ins Bewusste ist. Als erklärendes Beispiel dient ihr der Traum. Es ist wie im Traum.

In einem der ersten Briefe kann man unter der Überschrift „Es war wie eine Offenbarung“ lesen: „Was mich am meisten ergriffen hat, ist die Helligkeit, die trotz der furchtbaren Wahrheiten in Ihrem Buch zu spüren ist. Und es kam Freude in mir hoch, ein großes Verstehen der vielfältigen Art der Psyche des Menschen. Warum ich auch Freude empfand? Deshalb, weil mich vieles an das Schicksal meiner Schwester erinnerte und ich jetzt einen kleinen Hoffnungsschimmer verspüre.“ (S.16)

Dieses Hoffnungsvolle, was Dorothea Buck ausstrahlt in der persönlichen Begegnung, gibt sie in ihren Briefen vielfach zurück. Sie vermag es, ausufernde Vorstellungen von einer möglichen Zukunft in praktikable Bahnen zu lenken. Sie beantwortet Fragen nach der Art: „Was soll ich nur machen?“

sehr konkret. Das tut sie auch im politischen Feld, in dem sie sich wegen ihres vielfältigen Engagements gut auskennt. So antwortet sie Frau Soltau: „Ob Sie sich schon mal an die für Ihre Region zuständigen Politiker gewandt haben mit der Forderung, das Therapie-Angebot zu erweitern? Man darf da nicht locker lassen, wenn sich etwas ändern soll. Wenn Angehörige und Psychiatrie-Erfahrene den dafür zuständigen Leuten im Amt alle zusammen auf die Bude rücken, bis sich etwas ändert, wird das aller Voraussicht nach auch Erfolg haben. Wenn jeder dazu ein Stiefmütterchen in die Hand nimmt, um die stiefmütterliche Behandlung psychisch erkrankter Menschen in unserer Gesellschaft blumig darzustellen, würde das vielleicht ankommen.“ (S. 40) An Sonja schreibt Dorothea Buck: „Ich wäre nicht darauf gekommen, dass Deine Lebendigkeit und Spontaneität vielleicht auch mit Deiner Kindheit zusammenhängen, mit Deinem Widerstand, sich durch sie reduzieren zu lassen. Der erlebte Mangel setzt ja auch Kräfte frei, ihn auszugleichen... So könnte man sich denken, dass die Entwicklung der Fantasie eher aus dem Mangel als aus der Fülle geschieht....In den Märchen sind es meistens die in ihrer Kindheit Benachteiligten, die schließlich zu Glückskindern werden ... Aber man muss auch das Glück, das sich wohl immer nur als eigene Entwicklung verwirklichen kann, wollen...“ (S. 43)

Es ist eine wahre Schatzgrube, die

sich auftut, wenn man in den Briefen liest. Bertolt Brecht bedankt sich in seinem Gedicht „Legende von der Entstehung des Buches Taoteking auf dem Weg des Laotse in die Emigration“ bei dem Zöllner, der durch seine Frage den Weisen zu Antworten veranlaßt.

„Aber rühmen wir nicht nur den Weisen,
Dessen Name auf dem Buche prangt!
Denn man muß dem Weisen seine Weisheit erst entreißen.
Darum sei der Zöllner auch be-

dankt:

Er hat sie ihm abverlangt.“
Wobei Dorothea Buck immer sehr freigebig mit ihrer Weisheit ist, die ein langes engagiertes aktives Leben reifen ließ. Wir danken ihr und ihren Briefschreibern!

Christine Theml

Dorothea Buck u.a.: Mit meinen herzlichen Grüßen! Ihre Dorothea Buck
Der Gartenhaus-Briefwechsel
Hrsg.: Hartwig Hansen und Fritz Bremer
Paranus Verlag 2016

Buchrezession

„Nur wir selbst können erkennen, was der Sinn unserer Verstörungen ist,
nur wir selbst können Verantwortung übernehmen,
gut ist es, wenn wir die anderen Menschen in den Blick nehmen,
wenn wir nicht nur um uns selbst herumkreiseln,
wenn wir uns beschäftigen,
etwas beitragen zum Gelingen dieser Welt,
und dass das automatisch zu uns zurückfließt,
nicht die Schuldigen suchen oder uns in Anklagen verlieren,
wenn wir die Schönheit Natur wahrnehmen,
Verständnis für den anderen entwickeln
und damit Verständnis für uns selbst,
beharrlich bleiben,
uns solidarisieren,
uns bewegen

...

All das finde ich in diesem Buch wieder ohne einen moralischen Zeigefinger,
sondern sehr praktisch,
sehr bodenständig, sehr unmittelbar. Es gefällt mir sehr“

Gwen Schulz, EX-IN Genesungsbegleiterin am UKE Hamburg zum Buch von Dorothea Buck „Mit herzlichen Grüßen! Ihre Dorothea Buck“



Martin und die Gänseblümchen

Es gab die dunklen Jahre, in denen kaum an ein Fortkommen zu glauben war, als vor allem im Winter mein Mann selten, sehr selten aus dem Haus zu bewegen war.

Oft brachte ich ihm, mit dem Schlüsselbund aus der Erde gegrabene Polster von Gänseblümchen aus einem Ödland mit nach Hause, setzte das in eine flache Schale mit Wasser und sagte: „Unterwegs dachte ich an Dich, dass Du nicht raus kommst und damit Du etwas von draußen hast in der Krankenstube: Hier – die Blümchen!“

Mein Mann ist ein großer, kräftig gewachsener Mensch, der früher geboxt hat, und dann die Liebe zu diesen unscheinbaren, kleinen Gewächsen ...

Später brachte ich ihm ein Sträußchen Gänseblümchen und Kleeblüten ins Pflegeheim. Seine Freude war rührend und hätte nicht größer sein können! Ein Gruß von draußen, von der gesunden Wiese auf meinem Weg zu ihm, von seiner Frau, seinem eigenen, geliebten Gänseblümchen.

Dr. Ruth Berles-Riedel



Am See

Mit Martin im großen Schritt bei klirrender Kälte zum zugefrorenen See, am Ufer sehr viel Seegras und Schilf, im Dickicht die milde Sonne mit pastellfarbenen Licht. Martin hat keinen Schnaps dabei. Die weißen, stolzen Parkbänke sind im Winterquartier, so sitzen wir abseits am Wald auf einer alten Eichenbank ohne Rücklehne, aber trotzdem romantisch. Martins Hände sind rot von der Kälte, fühlen sich trotzdem warm an und weich und liegen ruhig in den Meinen, ruhig und besinnlich. Ich nehme einen kleinen Schluck von seinem Wein aus der Plastikflasche und horche, ob Vögel leise wispern. Ja, sie tun es. Kinder spielen mit einem Ball an der Brücke.

Die Birken leuchten in der fahlen Wintersonne.

Einmal jedes Jahr mindestens gehen wir zusammen an unseren geheiligten Ort, dorthin wo wir uns einst den ersten Kuss gaben.

Ich habe nicht so viel Mut für die Zukunft, denke nur an jetzt und bin besonnen und freue mich, dass es uns gegeben ist, so zusammen zu sitzen und zu laufen.

Martins Kuss wärmt und schmeckt nach Tabak. Ich brauche nicht zu frieren, da er mir eine warme Jacke gekauft hat.

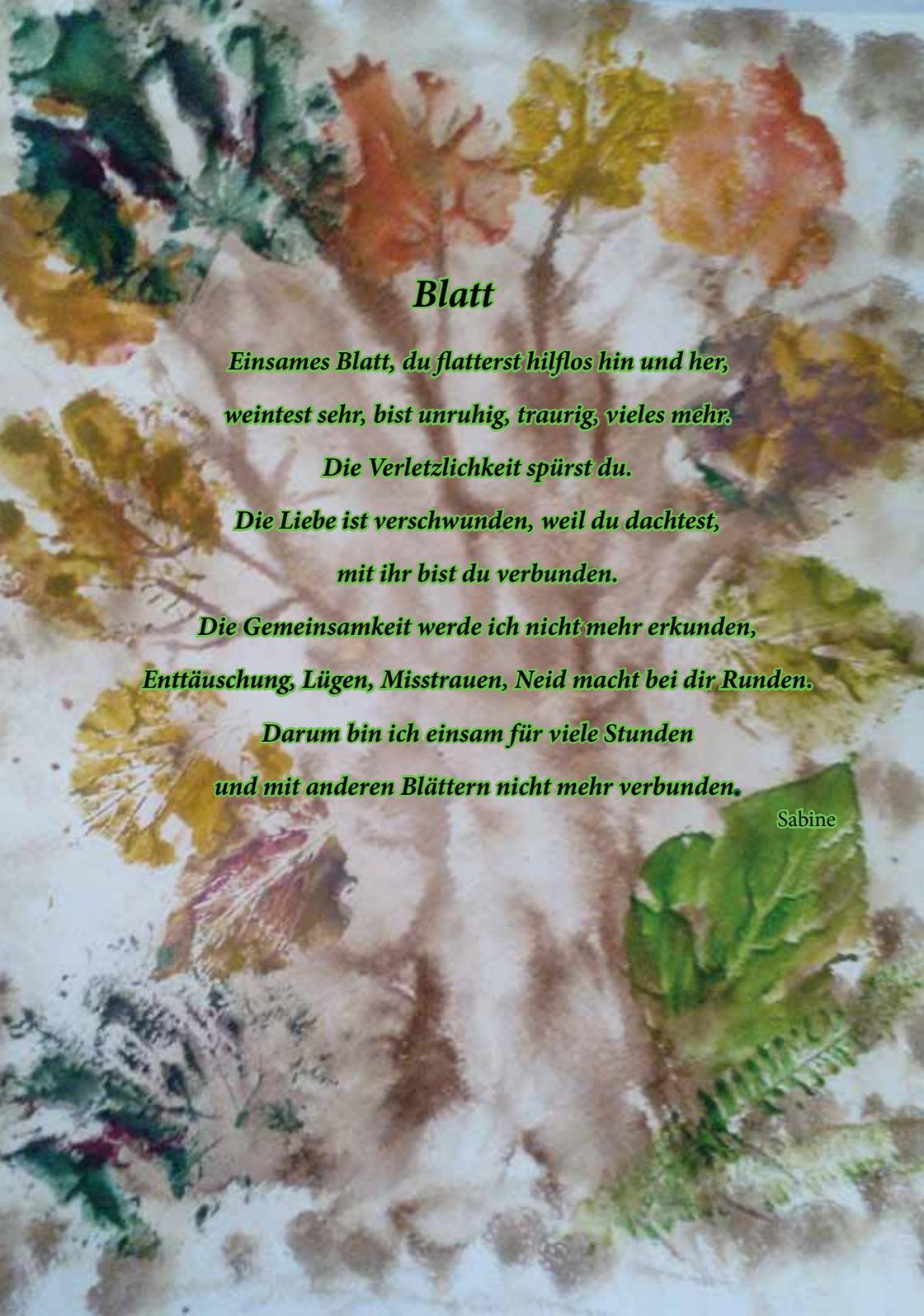
Es ist, als sängen Stimmen einen Choral ganz leise, ganz fern. Stimmigkeit in unserer Stimmung, Sehnsucht nach Leben, nach noch etwas Leben.

Die Wiese atmet frostig, feucht, stellenweise smaragdgrün, dann gelbgrün und strohfahl.

Eine 300 Jahre alte Eiche wurde gefällt, da ist der massive, ovale Baumstumpf, darunter ein schüchternes, neu gepflanztes Bäumchen.

Ein blonder, großer Hund rennt spielend auf uns zu. Martin droht ihm, und er läuft paar Mal um die Bank und dann wieder weg. Martin hatte Bedenken, dass der Hund mich beißen könnte und wollte dem am liebsten den Hals umdrehen, was aber nicht nötig war.

Dr. Ruth Berles-Riedel



Blatt

*Einsames Blatt, du flatterst hilflos hin und her,
weintest sehr, bist unruhig, traurig, vieles mehr.*

Die Verletzlichkeit spürst du.

*Die Liebe ist verschwunden, weil du dachtest,
mit ihr bist du verbunden.*

*Die Gemeinsamkeit werde ich nicht mehr erkunden,
Enttäuschung, Lügen, Misstrauen, Neid macht bei dir Runden.*

*Darum bin ich einsam für viele Stunden
und mit anderen Blättern nicht mehr verbunden.*

Sabine

Der Weg zu sich

(Nachtrag zum letzten Heft der ThuLPE)

Auch die Antike hat Menschen mit großem Geist hervorgebracht. Besonders das alte Griechenland verfügt über eine Reihe tiefsinniger Denker, deren Aussagen bis heute wegweisend sind. Im Mittelpunkt stehen Philosophen wie Sokrates und Plato. Ihre Erkenntnisse zeigen in der Einfachheit der Formulierung die Tiefe des Denkens. Unter vielen haben zwei Leitsätze Berühmtheit erlangt. Sie beschäftigen Einzelpersonen, Schulen, Universitäten, Schriftsteller und Poeten. Diese Thesen umzusetzen ist ebenso notwendig wie schwierig, weil sie auf das ICH bezogen sind, und diese Reflexionen vielen schwer fällt.

Die erste These ist ein Meilenstein sokratischer Philosophie und lautet: ICH WEIß; DASS ICH NICHTS WEIß!

Was meint der Autor damit? Er will uns sagen, dass das menschliche Gehirn nicht in der Lage ist, a l l e s zu erfassen, was um uns ist, und deshalb sollten wir in Demut vor den unerklärbaren Zusammenhängen verweilen und bescheiden werden.

Die zweite These lautet: ERKENNE DICH SELBST! Dabei geht es darum, das ICH kritisch zu beleuchten. Welche Stärken und Schwächen habe ich? Wie gut oder schlecht denke und handele ich? Was sagt mir meine innere Stimme? Wie gerecht oder ungerecht bin ich zu anderen? Nur das häufige Überdenken meines Tuns kann mein Handeln optimieren und meine charakterliche Haltung verbessern. Ich muss – wenn nötig – mit mir schonungslos umgehen und aus eigenem Antrieb bereuen können. Das bin ich der Wahrheit schuldig. Andererseits soll ich meine Stärken sehen und anerkennen, ohne überheblich zu werden. Was ich geleistet habe, kann mich erfreuen, soll mich aber nicht über andere erheben. Somit hat uns auch die griechische Philosophie wichtige Hinweise für unsere Lebensführung gegeben. Deshalb ist die Übung der Selbsterkenntnis das Gebot der Stunde für jeden.

Dr. Wolfgang Schwarz

Der Garten von unserem Sein

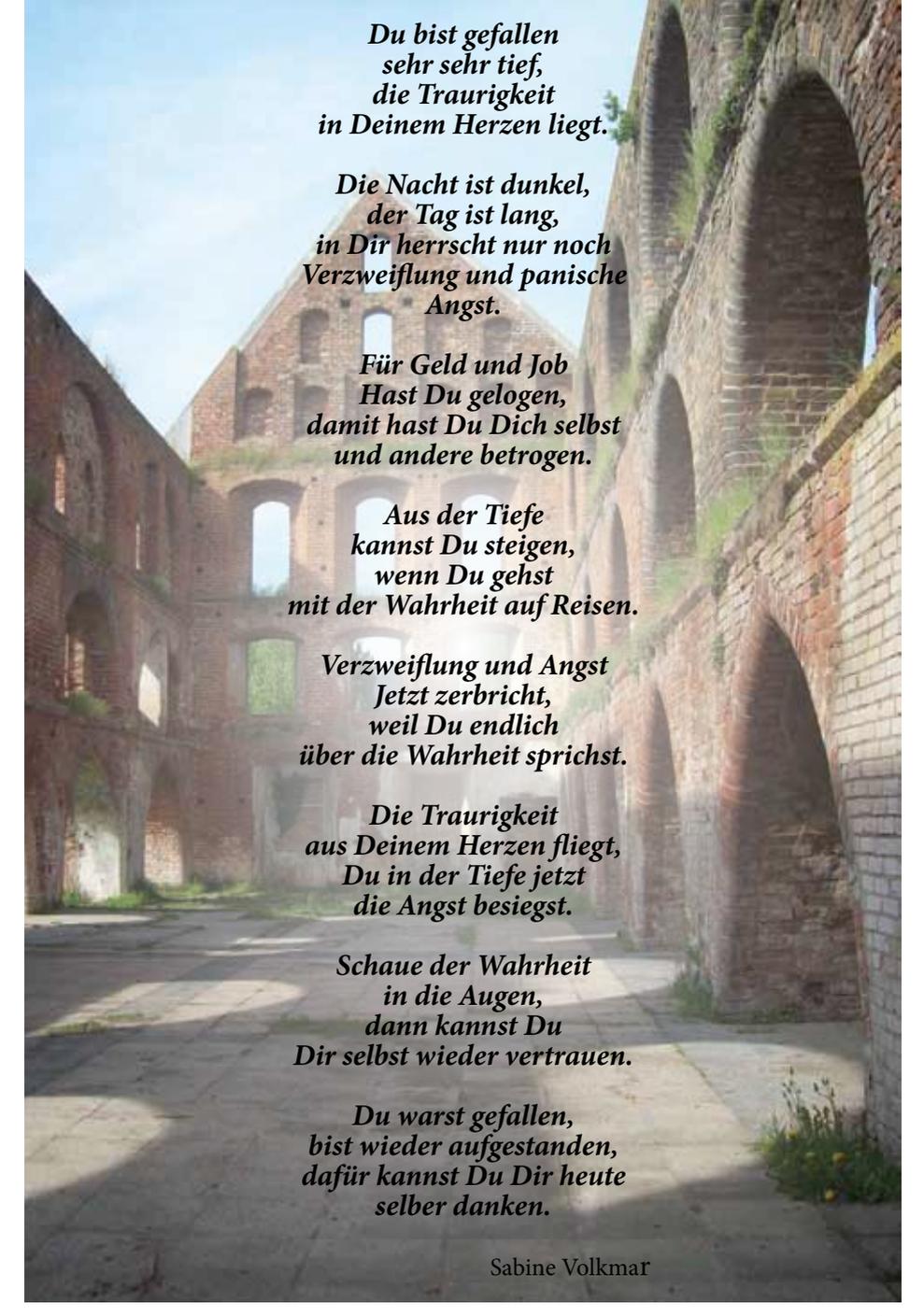
Wir waren Kinder, Susi und ich. Und der Garten hinter dem Haus, in dem meine Eltern mit meiner Schwester und mir zur Miete wohnten, war verwildert. Er war frei für uns. Und sie kamen jedes Jahr für 2 Monate aus dem Westen: Ulrich und Susi. Beide waren und sind für mich Kerzen. Im Sommer bauten wir ein Zelt aus Wäscheleinen, Decken, Holzklammern und Ziegelsteinen, die wir von der Ruine neben dem Haus holten. Die Luft im Garten war einfach frisch und fröhlich. Aus Goldruten machten wir Pfeile für unsere Katapulte und schossen sie auf Bäume oder in die Luft. Wir kletterten über den Zaun von einer bösen Frau, raubten dort Mohrrüben, rissen Büschel mit Schnittlauch ab und verspeisten die Beute im Zelt. Wenn mein Onkel, der Vater von den Beiden, uns etwas Geld gab, gingen wir in den Konsum und kauften dann kleine „Schornsteinfeger“ aus essbarem Gummi. 8 Pfennig kostete einer und wir bekamen eine Papiertüte voll dieser Himmelsfrüchte.

Schule kam uns blöd vor, und wir hatten im Juli und August frei: Ferien. Die Sonne strahlte ihr Gold von oben. Herrlich frei fühlten wir uns. Der Garten war gerade der richtige Weg für uns zu sein. Härte war einfach nicht da. Wir flogen durch die Zeit. Nie verloren wir die freundschaftlichen Gefühle für uns, wir stritten uns nie. Himmlische Geigen hoben uns hoch. Wir jubilierten mit den Vögeln um die Wette. Wir hatten Frieden in diesem Open-Air. Meine Mutter ließ einmal am Tag mit der Wäscheleine einen Korb mit Marmeladenbroten runter und mit einer Milchkanne und Tassen. Die Welt war eine Jacke voll Schönheit für uns und wir waren selig! Als die Bäume schlafen gingen, gingen auch wir, nahmen die Decken mit hoch und steckten jeden Abend voll Freude. Das Vogelgezwitscher war den ganzen Tag unsere Musik gewesen. Der Abschiedsschmerz war nie groß, weil der Schmerz, zur Schule zu müssen, viel größer war. Der Garten war der Schlüssel für etwas, das ich nicht erklären kann: Mir fehlen dafür die Worte. Wir küssten das Leben, aber nicht einander.

Auf Gottes Flügeln seiend, waren wir immer leicht und voller Schwung.
Danke!

Und wir schäumten nie über!

M.R.



*Du bist gefallen
sehr sehr tief,
die Traurigkeit
in Deinem Herzen liegt.*

*Die Nacht ist dunkel,
der Tag ist lang,
in Dir herrscht nur noch
Verzweiflung und panische
Angst.*

*Für Geld und Job
Hast Du gelogen,
damit hast Du Dich selbst
und andere betrogen.*

*Aus der Tiefe
kannst Du steigen,
wenn Du gehst
mit der Wahrheit auf Reisen.*

*Verzweiflung und Angst
Jetzt zerbricht,
weil Du endlich
über die Wahrheit sprichst.*

*Die Traurigkeit
aus Deinem Herzen fliegt,
Du in der Tiefe jetzt
die Angst besiegst.*

*Schaue der Wahrheit
in die Augen,
dann kannst Du
Dir selbst wieder vertrauen.*

*Du warst gefallen,
bist wieder aufgestanden,
dafür kannst Du Dir heute
selber danken.*

Sabine Volkmar

Die Schnecken

Rötlich dämmert es im Westen,
Und der laute tag verklingt,
Nur dass auf den höchsten Ästen
Lieblich noch die Drossel singt.

Jetzt in dichtbelaubten Hecken,
Wo es still verborgen blieb,
Rüstet sich das Volk der Schnecken
Für den nächtlichen Betrieb.

Tastend streckt sich ihr Gehörne.
Schwach nur ist das Augenlicht.
Dennoch schon aus weiter Ferne
Wittern sie ihr Leibgericht.

Schleimig, säumig, aber stete,
Immer auf dem nächsten Pfad,
Finden sie die Gartenbeete
Mit dem schönen Kopfsalat.

Hier vereint zu ernsten Dingen
Bis zum Morgensonnenschein,
Nagen sie geheim und dringen
Tief ins grüne Herz hinein.

Darum braucht die Köchin Jettchen
Dieses Kraut nie ohne Arg:
Sorgsam prüft sie jedes Blättchen,
Ob sich nichts darin verbarg.

Sie hat Furcht, den Zorn zu wecken
Ihres lieben gnäd'gen Herrn.
Kopfsalat vermischt mit Schnecken
Mag der alte Kerl nicht gern.

Venedig

Welch Klang in diesem Namen. Da wo die Welt bummeln geht in der Saison. Die vielen kleinen Inseln in der Lagune. Achthundert Jahre alte Häuser und Kirchen stehen auf Pfählen im Wasser. Auch durch die vielen Hochwasser eine bröckelnde Schönheit. Viele haben nur Geld, die Wohnungen schön zu sanieren. Ganz interessant ist es auch, wie sich das Leben auf den zahlreichen Wasserstraßen abspielt. Bauschiffe beladen mit Bagger und Steinen. Schiffe mit Bier und Wein, Taxischiffe, Fähren, auf denen die Leute stehenden Fußes zum anderen Ufer gebracht werden, überfüllte öffentliche Verkehrsschiffe. Natürlich die schwarzen Gondolas nicht zu vergessen. Ein Muss, wer in Venedig zu Besuch weilt. Für gut betuchte Gäste mit Opersänger und Akkordeon. Schön zu hören die Musik auf den kleinen und großen Kanälen. Zahlreiche Brücken sind in Venedig und offenbaren zauberhafte Aussichten durch die uralte Bausubstanz. Wer hier sein Geld loswerden möchte, wird es auch los. Viele Läden mit Glas, Lederwaren, Textilien. Ja, darf es ein Anzug von Armani sein? Oder etwa anderes? Zahlreiche Cafes und Pizzerias laden zum Verweilen ein. Besser ist es, eine Pizzeria zu besuchen, die in den zahlreichen Gässchen liegt, sonst wird es teuer. Venedig ist schon teurer als woanders. Ganz bekannt ist der Marcusplatz mit Marcuskirche und vielen, vielen Tauben. Obwohl sie zur Plage Nummer eins gehören, sind sie doch noch eine Geldquelle. Wer sich Taubenfutter kauft, kann damit rechnen, dass die gefiederten Gesellen auf den Arm, Kopf oder Schulter kommen. Ein Taubenschuß soll Glück bringen. Ein Erinnerungsfoto mit Tauben und historischer Kulisse. In den Restaurants am Marcusplatz spielen Kapellen, um die ganz Reichen einzuladen. Ein Stück weiter die Lagune. Man bestaunt was für große Kreuzfahrtschiffe hier durch fahren. Der Vergleich David und Goliath ist passend. Bestimmt ist es auch hier in Venedig ruhiger, wenn die ganzen Tagestouristen weg sind. Aber auf jeden Fall eine Reise wert; dieser alte Ort in der Lagune mit seiner eigenen Sprache.

Muse Suse

Der Stich

*Von einem Tag
zum anderen
kann alles
anders sein
sagte ein Mensch
der nur eine Mücke
fangen wollte und
sich dabei ein Bein
brach*

*das nächste Mal
will ich klüger sein
sagte er sich
das nächste Mal
nehm ich
als kleineres Übel
den Stich*

Karla Kundisch

Sina und Nox

*Sina ist eine junge Frau.
Sie lebt mit ihrem Hund Nox
zu zweit.
Sie sind beide sehr hübsch und bunt.
Ich habe sie kennen gelernt.
Nox kam in meine Nähe.
Sina erzählte, dass er Angst hat
und die Männer hasst.
Denn er wurde geschlagen
von seinem früheren Herrn,
als der betrunken war.
Später hat er Nox
auf der Straße ausgesetzt.
Sina sah ihn völlig verlassen
und nahm ihn zu sich.
Nun leben sie glücklich zusammen.*

Dr. Mohammed Al-Kuwaiti

Kräuterhexentipps im Frühling



Aufgrund der milden Wetterlage in den Wintermonaten konnten es einige Frühlingsboten der Natur in diesem Jahr nicht erwarten, sie reckten bereits im Januar ihre Blütenköpfchen der Sonne entgegen. So waren in Gärten und Wald unter anderen schon Winterlinge, Schneeglöckchen, sowie Krokusse zu finden. Bei mir im Balkonkasten hat sich ein Vergissmeinnicht selbst ausgesät, welches mich seit Anfang Februar mit seinen blauen Blütensterne erfreut. Das Ungewöhnlichste jedoch leistete sich mein Mutterkraut, das gar nicht erst daran dachte, sein Blühen einzustellen und selbst über die Weihnachtsfeiertage und über Silvester bis weit in den Januar tapfer seine weißen Dolden und grünen Blätter zur Schau stellte. Dies alles regt mich echt zum Nachdenken an und das Wort „Klimawandel“ geht mir nicht aus dem Kopf. Die meisten Menschen machen sich über ihre Umwelt wenig Gedanken, sie verstehen nicht, dass in der Natur ein Kreislauf herrscht und begreifen nicht dessen Sinn dahinter. So wurde hinter unserem Haus, unter unseren Fenstern eine wunderschöne Wildhecke gerodet, besser gesagt, dem Boden gleich gemacht. Sie bot unzähligen Vögeln Rückzug und diente ihnen als Nahrungsquelle. Im Laufe der Jahreszeiten erfreuten wir uns an dem grünen Gürtel durch unser



Wohngebiet, mit seinem Blühen und seinen Früchten. Und dem nicht genug, mussten auch gleich mehrere Bäume mit daran glauben. Wenn man ihre Baumscheibenreste anschaut, stellt man fest, dass sie sich noch guter Gesundheit erfreuten. Früher wuchsen und blühten auf unseren Wiesen unzählige Wildblumen und Kräuter, welche durch die unsinnig kurzen Mähabstände keine Chance erhalten, ihre Samen zu streuen, um zu neuem Leben zu erwachen. Fußballrasen ist angesagt. Nun vermoost der Rasen und im Sommer sind viele Flächen hässlich und ungesund braungelb. Monokulturen und genmanipulierte Nutzpflanzen sind auf dem Vormarsch. Erst wenn die Menschen erkennen, das man Geld nicht essen kann, kommen sie vielleicht zur Vernunft. Doch dann wird es (hoffentlich noch nicht) zu spät sein.

Falls Ihr das Glück habt, in Eurer Nähe noch gesunde Wiesen und Grünflächen zu finden, möchte ich Euch ein paar gesunde und leckere Wildkräuterrezepte verraten.

Wildkräuterbutter (4 – 6 Personen)

1 Zwiebel

1 Bund (Handvoll) Wildkräuter (Löwenzahnblätter – u. Blüten, Giersch, Knoblauchsrauke, junge Brennnessel, Rotkleeblüten)

250 g weiche Butter

Salz, Pfeffer (n. Bedarf)

1 Prise Zucker

Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Butter mit der Zwiebel, den Kräutern, sowie Salz, Pfeffer und der Prise Zucker vermengen.

Wildkräuterquark (4 – 6 Personen)

1 Bund Wildkräuter (Bärlauch, Giersch, junge Brennnessel, Schafgarbe)

500 g Quark (10, 20 oder 40%)

1 Becher Naturjoghurt (200g)

4 Eßl. Creme fraîche

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Eßl. Omega 3 Öl



Grüne Brötchen (8 – 10 Brötchen)

1 Würfel Hefe

1 viertel Liter lauwarmes Wasser

600 g Mehl (Dinkelmehl)

1 Eßl. Öl

2 gestrichene Teelöffel Salz

1 Prise Zucker

1 Bund Wildkräuter (Brennnessel, Schafgarbe, Giersch, Spitzwegerich, Löwenzahnblätter)

nochmals 2 Eßl. Wasser

Mehl in Schüssel geben. Hefe mit Zucker in lauwarmen Wasser auflösen und mit Öl und Salz darunter mischen. Alles zu geschmeidigen Teig verarbeiten, zugedeckt an warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Kräuter waschen, trocknen und klein schneiden. Mit den 2 Eßl. Wasser pürieren und unter den Teig mischen. Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 220° C ca. 10 Minuten backen, dann auf 200° herunter schalten und weitere 15 – 20 Minuten backen.

..... und zu guter Letzt darf ein Frühlingsalat nicht fehlen

Frühlingskräuter Muntermachersalat (4 – 6 Personen)

1 Packung Feldsalat

2 Salatherzen (grüner Salat, gibt es im Supermarkt)

1 Bund Wildkräuter (Knoblauchsrauke, Schafgarbe, Löwenzahnblätter, Brennnessel, Gänseblümchen, Giersch)

1 Zwiebel oder 3 Frühlingszwiebeln

2 - 3 Löffel guten Essig

4 - 5 Esslöffel Olivenöl oder Omega 3

1 halben Teelöffel Senf

Salz, Pfeffer und 1 – 2 Prisen Zucker (nach Bedarf)

süße Sahne (nach Geschmack), Eier (gekocht und in Scheiben geschnitten)

Salat und Kräuter waschen, trocknen und klein zupfen.

In Schüssel geben. Zwiebeln ganz klein schneiden

und mit Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren, Sahne nach Bedarf

zugeben, ebenfalls gut verrühren. Dann über Salat geben und unterheben. Mit Gänseblümchenblüten und Eierscheiben verzieren.



Es würde mich freuen, wenn der eine oder andere von Euch Gefallen an den Rezepten gefunden hat, fortan mit wachen Augen durch die Natur geht und vielleicht sogar so manches Kräutlein in seiner Küche Einzug hält.

Nach diesem gesunden Frühlingseinstieg verabschiede ich mich bis zur Sommerausgabe von Euch.

Gutes Gelingen beim Probieren der Rezeptvorschläge und spannende Geschmackserlebnisse

wünscht Euch



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!)



26.09.99