

ThuLPE



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.



*Burnout -
nichts geht mehr*

AUSGABE 15/2016

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

Das Redaktionsteam



Pia



Christine



Marion



Gerd

Impressum

Herausgeber

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE)
Ammertaweg 71
99084 Erfurt
0361 2658433

Redaktion

Pia Bauer, , Christine Theml, Marion Sommer, Gerd Nowka

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	1
Die Redaktion	2
Impressum	3
Inhalt	4
Vorwort	5
Leitthema Burnout	6
Burnout - eine Modekrankheit?	8
Burnout - Phasen/ Symptome:	10
Tipp`s für Auswege aus dem Burnout:	11
Ein schöner Tag	12
Tagesstruktur stabilisiert Gefühlsleben	14
Träumer	16
Burnout . . .	17
Eine wahre Geschichte?	18
Aussagen und Gefühle	20
Alles Falsch	21
Immer und immer wieder	22
Auf dem Berg	24
Die Fahrt geht weiter	25
Fahrt durch den Herbst	26
Vergebliche Freiheit	29
Unsere Barbara	30
Ich bin in Jena verliebt	32
Gedanken eines Kranken	33
Meine Vorstellung von Irland	34
Er gibt mir Kraft	36
Herbst	37
Über den Wolken am glücklichsten	38
Wie geht 's	42
ICH BIN NICHT SCHULDIG	43
Rätsel und Denkaufgaben	44
Kräuterhexentipps für Leib und Seele	47
Rücktitel	52

Bilder: Pia, Edith, Marion, Uschi sowie Frank, Thomas, Gerd

Liebe Leserinnen und Leser,

zum Burnout kommt es, wenn man das Gefühl hat, sich in einem Hamsterrad zu bewegen, nur noch zu funktionieren und sich in einer ausweglosen Situation zu befinden. Wenn Betroffene nicht mit dem Termin- und Leistungsdruck, sowie den Anforderungen im Berufsleben, in der Familie, sowie im Freundeskreis zurecht kommen. Meist handelt es sich um Menschen, die sehr hohe Forderungen an ihre eigene Person stellen, sich hohe Ziele setzen und in allen Bereichen ihres Lebens alles perfekt machen möchten. Menschen, welche sich schwertun, anderen etwas abschlagen zu können, sowie Grenzen gegenüber ihren Mitmenschen zu setzen. Je mehr ihr Akku leer läuft, umso häufiger setzen sie sich selbst unter Druck, umso mehr strengen sie sich an und umso wahrscheinlicher kommt es zu einer physischen und psychischen Erschöpfung, – die Folge davon – ein Burnout. Die Symptome eines Burnout sind denen einer Depression ähnlich, weshalb nicht wenige Experten meinen, beim Burnout (Ausgebranntsein) handele es sich um eine Depression. Übermäßiger Leistungsdruck, sinkende Werte und die schwindenden Moralvorstellungen in unserer heutigen Gesellschaft sind Auslöser für die steigende Zahl von Menschen, die an psychischen Leiden erkranken.

Pia Bauer im Namen der Redaktion

Die nächste Ausgabe unserer Zeitschrift „ThuLPE“ erscheint voraussichtlich Anfang Dezember.

Burnout

Eine Bezeichnung für einen Zustand der erheblich lebeenseinschränkend, jedoch keine anerkannte Krankheit ist. Die es betrifft sind im Regelfall Menschen die anderen Hilfe und Wissen vermitteln sollen. Dies können auch pflegende Angehörige von kranken Familienmitgliedern sein. Früher und zum Teil auch heute waren dies Menschen, die sich als Führungskräfte profiliert haben. Leider bekommen sowohl die einen als auch die anderen für ihre oft recht mühevollen Arbeit kaum Anerkennung oder Lob, sondern oft noch Vorwürfe warum dies und jenes nicht so und noch besser geklappt haben. Oftmals fehlt all diesen Menschen auch ein ausreichendes Maß an Freizeit und aktivem Stressabbau.



Dies führt zu einem schleichenden Verlust der Lebenskraft und Energie. Dies wird aber im Regelfall erst nach Jahren der Überanstrengung und Überarbeitung sichtbar. Zuerst ist es kaum wahrnehmbar und wird auf die körperlichen Symptome reduziert. Also wird mit Schmerz- und Aufputzmitteln der gewohnte Lebensablauf aufrecht erhalten. Magenprobleme werden mit entsprechenden Mitteln behandelt und gegen steigende Müdigkeit und Konzentrationschwäche hilft ja immer noch Tee oder Kaffee. Damit man am Abend auch wieder zur Ruhe kommt gibt es ja einen „Schlummertrunk“ und wenn dies nicht mehr hilft, kann man ja auf entsprechende Mittel zurückgreifen. Bei beruflichem Versagen oder mit dem erreichten Ergebnis

nicht zufrieden sein, kommen dann Frustration und Gereiztheit dazu. Dies führt dann zu einer weiteren Verschlechterung des persönlichen Egos. Eine Spirale beginnt sich zu drehen und ein Prozess setzt ein der nur schwer zu stoppen ist. Nach außen hin kommen dann depressive Symptome hinzu, wie permanente Müdigkeit, Überforderung, Angst bis zur Panik und Interessenlosigkeit. Dies führt dann zu noch mehr Anstrengung und einem noch schnellerem Verschleiß des Selbstwertes, bis hin zum Gefühl nur noch fremdgesteuert zu sein.

Besonders betroffen sind dabei die Menschen die von ihrem Wesen zu Perfektionismus neigen, mit hohem Ehrgeiz um Anerkennung nachsuchen, nicht NEIN sagen können oder mit einem Helfersyndrom die „Welt“ retten wollen. Dabei setzen sie sich mit unrealistischem Termindruck und der Unfähigkeit, Arbeit zu delegieren und einem übermäßigen Selbstkontrollzwang zusätzlich unter Druck. Dies führt dann zu erheblichem Selbstzweifel und einem immer höheren Verlust nach der Arbeit, die „Tür“ hinter sich zu schließen und die Arbeit in der Firma zu lassen. Oft kommen dabei auch Gefühle des ausgenutzt Werdens und Seins zum Vorschein, die zum Teil berechtigt und zum Teil auch übertrieben sind.

Auch Menschen die Angehörige pflegen, können sich dabei oft nicht abgrenzen und meinen sie müssten ständig präsent sein, um ja nicht zu versäumen ihrer Aufgabe gerecht zu werden. Dies wird leider von den zu pflegenden mit Selbstmitleid und Übellaunigkeit „belohnt“ und damit erheblich erschwert.

In der Psychotherapie werden solche Menschen oftmals als schwer Depressiv oder zwangsgestört und manchmal auch mit einer Angststörung diagnostiziert.

Leider sind damit nur die Symptome, nicht aber die Ursachen des Leidens erkannt worden und somit der gesamte Behandlungsansatz von vorn herein falsch. Hier können nur eine intensive Ursachenforschung und eine Aufarbeitung des Verhaltensmusters helfen.

Meine persönlichen Erfahrungen gehen dahin, sich über das was ich tue, selbst im Klaren zu werden und Änderungen im Denken und Handeln herbeizuführen.

Gerd



Burnout – eine Modekrankheit?

Burnout wird heute wie eine Epidemie wahrgenommen. Neben den eigenen Erfahrungen, hören wir wie Nachbarn oder Bekannte sowie Familienmitglieder daran erkranken. Aber die Erkrankung Burnout ist nicht neu. Bereits Mitte des 20. Jahrhunderts war sie bekannt und Wissenschaftler beschäftigten sich mit diesem Phänomen (z.B. Herbert Freudenberger, Christina Maslach).

Der Begriff Burnout kommt aus dem Englischen und steht für „ausgebrannt, total erschöpft“. Burnout beschreibt also einen Zustand tiefer emotionaler aber auch körperlicher und geistiger Erschöpfung. Eine allgemein anerkannte Definition gibt es nicht. Burnout wird nicht als eigenständige Diagnose (Behandlungsdiagnose), sondern als Subkategorie geführt. Daraus folgt, dass beispielweise die Einweisung in eine Klinik nicht erfolgen muss.

Irrtümlicherweise wird die Erkrankung immer mit unseren Berufsleben in Zusammenhang gebracht.

Aber die Ursachen sind weitaus vielfältiger. Der Personenkreis, die daran erkranken sind auch Rentner, Menschen die keinem Beruf nachgehen und auch Hausfrauen.

In der Fachwelt ist nicht eindeutig geklärt was ein Burnout ist. Sie be-

schreiben die Krankheit als einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Unruhe, Anspannung, Motivationslosigkeit, Leistungseinbußen und psychosomatische Beschwerden werden von den Erkrankten genannt.

Was sind die Ursachen und Risikofaktoren? An der Entstehung des Burnouts sind immer innere (Persönlichkeit) und äußere Faktoren (Umwelt) beteiligt. Das heißt: die gesamte Lebenswelt des erkrankten Menschen muss betrachtet werden.

Sicherlich werden wir nicht jede Frage beantworten können, aber wir sollten umfassend informieren und ins Gespräch kommen.

Innere und Äußere Ursachen, die das Burnout Risiko erhöhen

• Innere Ursachen

Menschen mit einem starken Wunsch nach Anerkennung haben ein erhöhtes Risiko. Der Mensch mit wenig Selbstvertrauen genauso wie der zielstrebige dynamische Mensch. Sie haben beide etwas gemeinsam. Sie können ihre Gefühle nicht richtig zum Ausdruck bringen und möchten doch von ihrer Umwelt Bestätigung erfahren.

Weitere innere Risikofaktoren sind u.a., die Abhängigkeit des Selbstbildes (z.B. der aufopferungsvolle Pfleger, die erfolgreiche Managerin), Zweifel am Sinn des eigenen Handelns aber auch unrealistische Ziele, die nicht den eigenen Bedürfnissen sondern den Erwartungen anderer widerspiegeln. Sie haben aber auch Angst „Nein“ zu sagen oder persönliche Schwäche und Hilfslosigkeit einzugestehen.

• Äußere Ursachen

Wenn sich die Lebenssituation grundsätzlich ändert, starten viele Burnoutprozesse. Ein Jobwechsel oder ein neuer Vorgesetzter erschüttert unser eigenes Selbstbild, vielleicht werden sogar Lebensziele zerstört. Aber auch das Ausbleiben einer erhofften Veränderung kann zu Frustration und Burnout beitragen. Wir erhalten nicht die erhoffte Gehaltserhöhung oder eine Beförderung bleibt aus.

Weitere äußere Ursachen können Arbeitsüberlastung/-unterforderung, mangelnde Gerechtigkeit, fehlende soziale Unterstützung im Privatleben oder ungelöste Konflikte mit anderen Menschen sein.

Burnout - Phasen/ Symptome:

Drang, sich selbst und anderen Personen etwas beweisen zu wollen
extremes Streben nach Leistungen, um besonders hohe Erwartungen erfüllen zu können

Überarbeitung mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte

Überspielen oder Übergehen innerer Probleme und Konflikte

Zweifel am eigenen Wertesystem

Zweifel an Dingen mit bisher großer Bedeutung, sowie an nahestehenden Menschen

Verleugnung eigener Probleme, Absinken der Toleranzgrenze

zunehmend mangelndes Interesse an Beruf und Aufgabenbereich

Angst, den Anforderungen nicht mehr gerecht werden zu können

Rückzug und Meidung sozialer Kontakte

zunehmendes Gefühl eigener Wertlosigkeit

Gefühle des Versagens, der Sinnlosigkeit

permanente Müdigkeit, Kraftlosigkeit und depressive Erschöpfungszustände

Schlafstörungen

Stimmungsschwankungen, Gereiztheit

Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

Verzweiflung bis hin zu Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit

körperliche Symptome wie z.B. Herzkreislaufprobleme, Infektanfälligkeit, Schmerzen usw.

mentaler und psychischer Zusammenbruch

Pia

Tipp`s für Auswege aus dem Burnout:

Nach Vorn schauen und mit der Vergangenheit abschließen.

Akzeptieren, dass manche Dinge einfach ohne unser Zutun und unseren Einfluss passieren

an sich selbst denken und die eigenen Bedürfnisse wichtig nehmen

Dinge tun, welche uns immer Freude gemacht haben

versuchen im Leben einen neuen Sinn zu entdecken

unser Umfeld positiv gestalten, z.B. mit Blumen, Bildern, neuen Tapeten

Entspannung mit Spaziergängen an frischer Luft in der Natur

„Nein!“- Sagen lernen, auch wenn es Kraft kostet

Innehalten und achtsam für die kleinen Momente und Dinge sein

Selbstbestimmung im Umgang mit anderen Menschen üben

Stress und Druck von Außen aus dem Wege gehen

Aufgaben an Andere abgeben

sich Familie besten Freunden anvertrauen

Umgang mit Menschen, welche uns nicht gut tun, beenden

sich die Fähigkeit aneignen zu lernen, nicht alles persönlich zu nehmen

eventuell professionelle Hilfe suchen (bei Facharzt, Therapeuten oder Selbsthilfegruppe)

Pia

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.*

*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.*

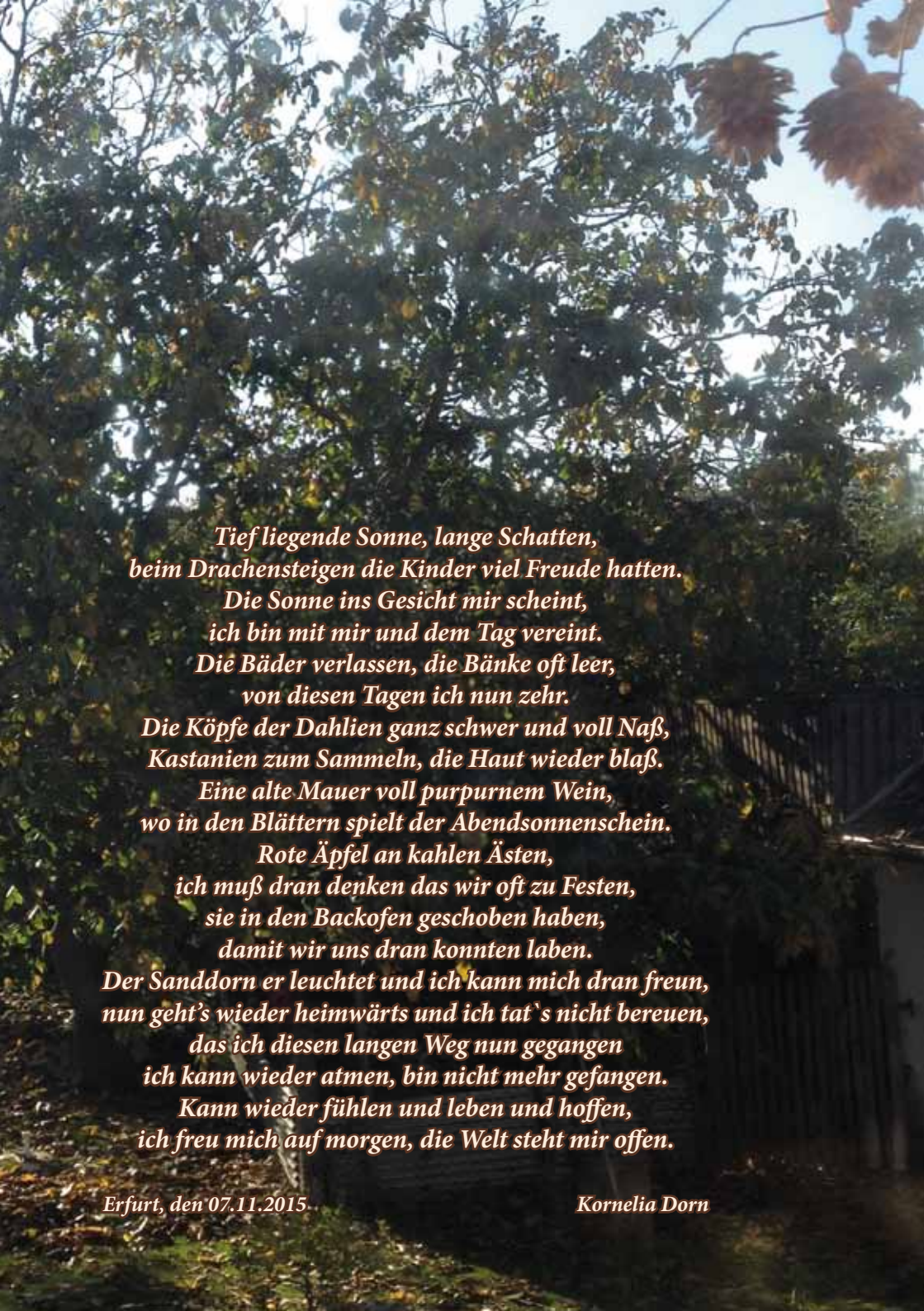
*Die Blätter im Bach, hinter dem Baum ein See,
die Luft so ganz anders, ich weiter nun geh.*

*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 das 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 freun,
nun geht's wieder heimwärts und ich tat's nicht bereuen,
das 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.*

Tagesstruktur stabilisiert Gefühlsleben

„Eine Tagesstruktur halte ich für verdammt wichtig. Früh aufstehen, frühstücken, Morgentoilette, Arbeit, Mittagessen, wieder Arbeit. Wenn ich abends ins Bett gehe, will ich wissen, was ich gemacht habe, dass ich was geschafft habe. Man muss sich doch ein Ziel setzen. Das ist auch wichtig fürs Selbstbewusstsein“, so ein Teilnehmer im Psychosegespräch im Juni 2016, in der Erfurter Alten Stadtmünze 1, der trotz Krankheit wieder ins Leben und in die Arbeitswelt gefunden hat und stolz darauf ist. „Man müsste den Leuten einfach Arbeit besorgen können, sonst hängen sie nur rum und werden krank und kränker“, so ein Mann, der seit mehr als zwei Jahrzehnten durch Krankenhäuser „tourte“ und bei dem Selbständigkeit zum Fremdwort geworden ist. „Man muss bei Null anfangen, ganz von vorn.“

Thema vom Psychosegespräch war Tagesstruktur. Wie komme man mit oder ohne klar, was ist bedeutend an einer Tagesstruktur, wozu brauche man sie und vieles mehr wurde gefragt oder in den Raum gestellt.

Was gar nicht bevorzugt wurde war, in den Tag hineinzuleben.

Eine Frau meinte, sie käme morgens nicht aus dem Bett und nach dem Zähneputzen müsse sie sich hinlegen und ausruhen.

Andere meinten, dass Beschäftigung das A und O sei. Den Tag angefüllt mit nützlichen Tätigkeiten, das sei die Basis, gesund durchs Leben zu kommen. Dabei spiele es auch keine Rolle, ob es sich um ehrenamtliche oder eine bezahlte Arbeit für einen geregelten Tagesablauf handle. „Es geht nicht um Ökonomie, man braucht eben einfach eine Bestätigung für irgendetwas.“

„Ich nehme mir was vor und lasse es dann liegen“, so die Frau, die mit Depressionen zu kämpfen hat. Doch stolz ist sie darauf, dass sie es geschafft hat, zu ihrer Kochgruppe einmal wöchentlich zu gehen, auch wenn sie anschliessend „wieder schlapp“ ist.

Ein junger Anwalt meint, dass das Thema Struktur im Tag nicht nur psychisch Kranke beschäftigt. Die Arbeitsgeschwindigkeit habe enorm zugenommen, es gäbe nur noch 0 oder hundert, keine Zwischentöne. Wer nicht einhundert prozentig einsetzbar sei riskiert die Kündigung. Da seine Zeit mit Terminen überladen ist ruht er sich Sonntag aus und macht gar keine Termine. Er setzt auf Rituale, vor allem für die Kinder,

die bald noch mehr als die Erwachsenen eine übersichtliche Struktur brauchen, um gesund aufzuwachsen. Er plädiert für eine Struktur und Disziplin, es gäbe viel zu viel Freiheiten. Sein persönliches Erfolgsrezept, „dass, was ich kann loben, egal, was rauskommt, immer loben, was man kann.“ Und sich nicht auf das konzentrieren, was man nicht kann. Lob sei stets konstruktiver als Ärger.

„Es sei auch mal erlaubt, einen Tag unstrukturiert zu lassen.“ Aber in drei Wochen gehe ich wieder auf Arbeit, das sei etwas ganz anderes als bei Menschen, die nicht diese Aussicht hätten, weiß Frau Stock vom Christophoruswerk aus eigener Erfahrung zu berichten.

Eine junge Frau meint, man müsse nicht immer alles erledigen. E-Mails, Postfach, Unterschriftenmappe, Handy....“es wird doch keine Arbeit richtig zu Ende gemacht. „Was bringen uns denn die modernen Medien?“, fragt sie sich selber und alle Teilnehmer des Psychosegespräches. Ein älterer männlicher Single zieht jetzt ins Mehrgenerationshaus, weil er es alleine Zuhause nicht mehr aushält und er über den Tag mehr Austausch und Kontakte sucht. „Was soll ich Zuhause rumsitzen“, so der Rentner, der Initiative für sein Leben ergreift. Er brauche ein Ziel, einfach so ins Auto setzen ginge zwar technisch, aber da wüsste er nicht alleine wohin. „Alleine macht nichts Spaß. Bald ist Blasmusik-Festival, aber alleine ist der Besuch nicht schön.“ Ihm wurde mit auf den Weg gegeben, sich einen Genesungsbegleiter vom Landesverband Ex-In Thüringen zu organisieren. Genesungsbegleiter arbeiten bevorzugt mit psychisch Erkrankten und werden meistens über das persönliche Budget bezahlt. „Das Miteinander von Menschen ist wichtig fürs Wohlfühlen“, so Frau Weigelt vom Christophoruswerk.

Eine Mittvierzigerin: „Psychisch Kranke sind ausgegrenzt, sie haben meistens ihren Freundeskreis verloren. Allein sein ist das Schlimmste.“ Für Menschen, die sich bei Tagesaufgaben überfordert fühlen, schlug ein Teilnehmer vor, könne man eine To-Do-Liste schreiben, mit beispielsweise drei zu erledigenden Aufgaben. Das sei übersichtlicher als wenn man vor einem riesigen Berg von zu erledigenden Aufgaben steht.

Aufschreiben sortiert Gedanken im Kopf, befreit und strukturiert.

Marion

Träumer

*Ich bin ein Träumer, das weiß ich genau.
In meiner Welt hat nur das Gute seinen Raum.
Kein Streit, kein Hass und kein Verdruss
Auch für Liebende gibt es keinen Schluss.*

*Die Nächstenliebe beherrscht die Welt,
nicht der Hunger oder Geld.
Es gibt keinen Machtkampf oder Versagen,
Menschen verstehen sich in allen Sprachen.*

*Kinder spielen, sind sie Schwarz oder Weiß,
bei ihnen ist die Einigkeit der Preis.
Ich bin ein Träumer, ich such diese Welt,
wo nicht herrschen die Macht und das Geld*

*Wo nicht herrscht die bange Frage:
Werde ich morgen noch Arbeit haben?
Ich bin ein Träumer und glaube daran,
dass ich diese Welt einmal finden kann.*

Regina Kaupert



Burnout...

....die Puste geht aus, ich fühle mich erschöpft, bin traurig, beginne an allem zu zweifeln, bekomme Angst, vor was?.., vor einem Burnout?
Ich mache einen Test, belese mich, zum Glück gibt es Internet, somit sind viele Infos zu bekommen, die ich möchte, die ich brauche.
Nein, NUR DEPRESSIVE Verstimmungen,... mein Gott, ist das schön, ich kann mich freuen.

...denn, die Arbeit ist schön, macht Spass, tolle Menschen.

...die Natur bietet so viele schöne Farbschattierungen, feine Düfte und Düfte, die in meiner Nase beissen und dann doch zum lachenkitzeln..... (Jauche auf dem Feld)

....Sonnenuntergänge und Sonnenaufgänge, traumhaft

....Musik, die mich wieder motiviert, laut und ausgelassen mitzusingen, zu schreien, zu lachen, zu weinen

....Träume, die Zeit brauchen, um realisiert zu werden

....Menschen, die ich liebe und die mich lieben

....Vertrauen haben

Es ist immer gut, wenn man sich erkundigt, nicht nur nach schönen Dingen des Lebens, sondern auch nach den Schattenseiten.

Erst wenn mir eine Erklärung vorliegt, weiss ich, woran ich bin, ist es gut/besser für meine Seele, meinen Geist, Gewissheit liegt vor.

Aber am Besten ist ja doch, wenn keine Verstimmungen, Ängste, Depressionen und Erschöpfungen vorliegen, oder?

Claudia



Eine Wahre Geschichte ?

Die Zwillinge Nele und Hannes sind acht Jahre alt. Sie leben mit ihrer Mutter Marie und deren Lebensgefährten Christopher in einem schönen neuen Haus am Rande der Stadt. Die beiden bewohnen jeder ein toll eingerichtetes Zimmer mit vielen Spielsachen. Beim Blick aus dem Fenster schauen sie auf einen gepflegten Garten mit einem Swimmingpool, der allerdings kaum genutzt wird. Marie arbeitet als Ergotherapeutin in einer großen Klinik. Wenn Nele oder Hannes von anderen gefragt werden, was ihre Mutter den ganzen Tag so tut, dann erzählen sie ganz stolz, dass sie kranken Menschen hilft, wieder gesund zu werden. Auf diese Weise hatte sie auch Christopher kennen gelernt, der nach einem Unfall mit verletzten Knien zu ihr in Therapie kam. Christopher ist ein sogenannter Manager von Beruf und wahnsinnig wichtig in seinem Betrieb. So sagt er jedenfalls. Wenn Nele und Hannes ihn fragen, was er auf der Arbeit macht, legt er seine Stirn in Falten und meint, dass er enorm viel Stress und Termine hat. Die Woche über bekommen die beiden ihn kaum zu Gesicht. Wenn er schon mal zu Haus ist, müssen sie leise sein und sich möglichst unsichtbar machen, damit sie ihn nicht stören. Der Vater von den Zwillingen heißt Max und lebt getrennt von Marie und den Kindern. Christopher meint, er sei verrückt. Das finden Nele und Hannes nun aber überhaupt nicht. Im Gegensatz zu Marie und Christopher, nimmt er sich immer Zeit für sie und man kann wunderschöne Spiele und Abenteuer mit ihm erleben. In seiner kleinen Wohnung unter dem Dach sieht es zwar nicht so ordentlich wie bei den beiden zu Hause aus, weil überall Stapel von Büchern und Zeitschriften herum liegen, aber es ist gemütlich. An den Wänden hängen viele selbst gemalte Bilder und die breiten Fensterbretter sind mit den Bastelarbeiten der Kinder dekoriert. Hier dürfen sie auch mal singen und Spaß haben. Nach einem Tag im Wald oder am See liegen sie meist bei geöffneten Fenster mit Max auf dessen breitem Bett, schauen in den Himmel und lauschen seinen selbst erdachten spannenden Geschichten. Manchmal gibt es aber auch Wochen, in denen sie ihren Vater gar nicht treffen können. Auf ihre Frage antwortet die Mutter immer, dass er krank sei und sich in einer Klinik befindet. Leider dürfen ihn die Kinder dort nicht besuchen. Marie meint, das wäre nicht gut für sie und Christopher meint dann, das Max mal wieder in der Klapper sei.

Nele und Hannes hoffen dann, dass die Zeit ganz schnell vergeht und ihr Vater bald gesund wird.

Eines Tages, als Marie die beiden wie gewohnt von der Schule abholt, sieht sie ganz traurig aus und hat Tränen in den Augen. Als die Kinder dann zu Hause ein Telefonat der Mutter mit ihrer Oma belauschen, erfahren sie, dass Christopher auf seiner Arbeit nervlich zusammen gebrochen sei und in die Klinik gebracht werden musste.

..... Liebe Leser, den Rest dieser Geschichte zu errahnen, überlasse ich Ihnen. Oder doch nicht?

Jedenfalls

In dem Haus am Stadtrand geht es nun unbeschwerter und ausgelassener zu. Da sieht man Marie und Christopher mit Nele und Hannes durch den Garten toben und im Pool um die Wette schwimmen.und oft ist auch Max dabei.

Anne



Aussagen und Gefühle

Sie sagten zu mir: „Hey, Mann, was ist mit dir, du bist doch so ein lustiger und cooler Typ! Reiss dich zusammen, das wird schon wieder!“ Wie es wirklich in mir aussieht, das sieht keiner. Ich bin gern allein, in meinem Haus, in der Natur, meinem Garten. Aber sich allein zu fühlen, inmitten von Leuten, die man mag, seiner Familie und seiner Freunde und sich selber nicht zu verstehen., das ist unerträglich!“

(Robin William, US – amerikanischer Schauspieler, 1951 – 2014)

„Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich keine Kraft mehr habe doch irgendwann holt es mich doch wieder ein.

Manchmal weiß ich nicht, was ich fühle, weshalb ich so fühle und will alleine sein, aber dann wieder doch nicht.

Manchmal weiß ich nicht, was mit mir los ist oder ich weiß es, aber will es nicht wahrhaben.

Manchmal brauche ich Hilfe, doch ich will niemanden belasten.

Manchmal fühle ich mich so einsam und brauche Zeit für mich selbst, aber meistens denke ich an die Menschen, die ich liebe und muss für sie stark sein.

Und manchmal lache ich, obwohl meine Seele weint“

Unbekannt

„Viele sagen, dass ich verrückt sei,..... ja es ist wahr, Ich bin verrückt! Sehr sogar! Doch diese Besonderheit hat mich geprägt und zu meinem Erfolg geführt. Normale Menschen sind echt ziemlich farblos und oft auch langweilig. Es sind die sogenannten “Verrückten“ auf dieser Welt, die geniale und einzigartige wundervolle Werke schaffen!“

(David Bowie, britischer Musiker, Schauspieler u. Produzent 1947 – 2016)

„Manchmal hilft es, über eine Sache zu weinen. Doch Irgendwann muss man aufstehen

und der Welt, aber vor allem sich selber verkünden, dass es jetzt weiter geht!“

(unbekannt)

Alles falsch

*Du weinst?
Beiß die Zähne zusammen!*

*Du schreist?
Reiß dich am Riemen!*

*Du lachst?
Mach nicht solchen Krach!*

*Sei ruhig!
Ich halt mir die Ohren zu!
Du bist mir im Weg!
Geh!*

*Feststellung
Meine Krankheit
Habe ich mir
Nicht ausgesucht.
Sie ist zu mir gekommen
Ohne Vorwarnung,
ohne anzuklopfen,
ohne um Einlass zu bitten.*

*Sie hat mich
Regelrecht überfallen
Und gefordert:
Leb mit mir.
Rot*

*Auf der Staffelei
Eine Explosion in Rot,
dem Maler brennts,
herausgemalt
lässt sich sein Feuer löschen.*

Uta Froehlich

Immer und immer wieder

Eigentlich habe ich die Hoffnung im Gepäck. Es wird wieder gut werden, Du hast es doch schon so oft erlebt. Sogar der Satz kam mir in den Sinn: Diesmal war es die letzte Depression. Ich kriege nie wieder eine. Das sagte ich auch meinem Arzt. Der staunte nicht schlecht über so viel Naivität. Wollte ich irgendwen beschwören? Das Schicksal? Meine eigene innere Kraft? Und dann schlug sie wieder zu, die Depression. Ich kann sie getrost unter Burnout rechnen, denn nach einer langen Phase der Gesundheit rutschte ich ins Burnout, weil die Arbeit, die ich allein stemmen musste, mich überforderte. Ich machte sie gern, aber sie wurde mir unsympathisch, weil ich nun Fehler machte, die Vergesslichkeit zunahm, die Kraft abnahm. Endlich entschloss ich mich zur Krankenschreibung und zum Antrag in die vorzeitige Altersrente. Damit hatte ich die Arbeit los, aber nicht mich. Ich war plötzlich mein Feind. Ich mochte mich nicht, mochte mein Verhalten nicht, wie eine Fahnenflucht begriff ich meinen endgültigen Schritt aus der Arbeitswelt, die mal Erfüllung gab. Wie vor 25 Jahren ging ich zum Psychiater, nahm wieder Tabletten, allerdings keine Neuroleptika wie damals, sondern Antidepressiva. Termine, in denen ich auf der geliebten Bühne stehen sollte, um Gedichte vorzutragen, sagte ich ab. Auch das war schwer. Heute frage ich mich, ob ich sie nicht hätte wagen sollen, vielleicht wäre es eine Infusion der Kraft und des Stolzes geworden und der Freude an der Sprache der Dichterin.

Hier eine Kostprobe:

Herbstliches Lied

*Klopfet der Regen und tropft von den Steinen,
Klagen die Bäume und jammert der Wind,
Wie viele Tränen muß ich noch weinen,
Bis wir in Frieden beisammen sind.*

*Sieh, all die Vögel, sie zogen gen Süden,
Flohen den Winter und wichen dem Frost,
Aber uns ist keine Sonne beschieden,
Ruhlos durchwandern wir Nord, West und Ost.*

***Der du gebietest dem Mond und den Sternen,
Der du die Lilie im Feld nicht verläßt,
Sei du mit uns in der fernsten der Fernen!
Gib deine Hand uns, beschirm unser Nest.***

Mascha Kaleko

Nun habe ich sie wieder, die Dichter, die Menschen im Alltag, den Sommer, Freude am Tun. In den Nächten kann ich schlafen, am Tag mich freuen, Vorsätze ausführen, aber auch mal Stunden verbaumeln. Das ist das Glück, das plötzlich nicht mehr scheu ist und verschwindet, wenn es kurz aufscheint. Nein, es bleibt: einen Nachmittag lang im Schwimmbad, eine Stunde lang beim Briefeschreiben, im Gespräch mit Menschen, die man lange nicht sah. Der Sommer, der Pausen ermöglicht, treibt auch Menschen zusammen, die sich das ganze Jahr sonst nicht sehen. Es ist vorbei, das Burnout oder sie ist vorbei, die Depression. Leise, leise flüstere ich es vor mich hin, dem Frieden noch nicht recht trauend. Aber ich nutze diese Tage, die wieder hell sind, mir Ideen schenken und Wege, sie umzusetzen. Dieses krisengeschüttelte Leben macht einen aber vorsichtig, leider. Richtig lustvoll drauflos leben traue ich mich nicht. Ich höre auch den Ratschlag zu oft: Übernimm Dich nicht, teile Deine Kräfte ein. Schade! Ich übernehme mich eigentlich gern. Aber ich achte doch drauf, dass alles noch im gesunden Verhältnis bleibt: nach der Anstrengung die Pause, nach einem Pflichtakt etwas Schönes tun, um auszutrudeln. Meine Schwägerin schenkte mir ein Ausmalbuch von Mandalas. Es ist eine echte Alternative zum Fernsehprogramm am Abend. Man wird still und hat am Ende Freude am farbigen Bild, an den selbstgewählten Farben.

Möge es allen so gehen, dass sie Licht am Ende des Tunnels sehen, den sie durchschreiten müssen. Ins Licht gehen, das ist schön!

Christine Theml

„Schwäche zeigen zu können, ist eine Stärke!“ (unbekannt)

Auf dem Berg

*Sie geht durch den Wald,
den Kopf voller Gedanken,
will endlich wieder,
Energie auftanken.*

*Den Berg erklimmen,
das fällt ihr schwer,
macht eine Pause,
es geht nicht mehr.*

*Die Vögel zwitschern,
und rufen ihr zu,
leg eine Pause ein,
und komme zur Ruh.*

*Sie legt sich nieder,
sie kann nicht mehr,
um sie herum,
ein Blumenmeer.*

*Die Kraft kommt zurück,
sie steht wieder auf,
mit neuem Schwung,
geht sie den Berg hinauf.*

*Auf dem Berg sie steht,
kann es nicht verstehen,
hat große Angst,
nach unten zu gehen.*

*Noch einmal runter,
das darf nicht sein,
dort ist sie wieder,
für sich allein.*

*Ihre Augen weinen,
ihr Herz trägt schwer,
sieht für die Zukunft,
keinen Ausweg mehr.*

*Auf dem Berg sie sitzt,
schaut zum Himmel rauf,
hat nur noch einen Gedanken,
Sie will nach Haus.*

*Er öffnet die Tür,
und lässt sie rein,
hat es endlich geschafft,
ist nicht mehr allein.*

Mai 2013 Sabine Volkmar

Die Fahrt geht weiter

*Nichts bleibt stehen,
in diesem Leben,
es ist ein Kommen,
es ist ein Gehen.*

*Bleiben wir mal stehen,
das ist nicht schlimm,
dieser Stillstand geht vorüber,
auch das hat einen Sinn.*

*Die Fahrt geht weiter,
in diesem Leben,
glückliche und traurige Momente,
sollen wir hier erleben.*

*Machen wir das Beste daraus,
und fangen schnell an,
das Schicksal in diesem Leben,
liegt in unserer eigenen Hand.*

*Das Licht der Liebe,
nimmt seinen Lauf,
die Fahrt geht weiter,
verlassen wir uns darauf.*

Mai 2016 Sabine Volkmar

Fahrt durch den Herbst

Heute möchte ich Euch wieder von einem Ereignis erzählen, welches mir im letzten Jahr wiederfahren ist. Ich war schon auf dem Weg der inneren Genesung, doch es fühlte sich Vieles noch neu und sehr unsicher an. Auch war ich noch sehr anfällig gegenüber äußeren Einflüssen. Oft musste ich mir vor Müdigkeit und Erschöpfung selbst Ruhe und Zurückgezogenheit auferlegen. Nichts desto trotz pflegte und pflege ich viele Kontakte, denn ich habe ja durch meine lange Krankheitsgeschichte und viele Klinikaufenthalte viele Menschen kennengelernt.

Unsere Begegnungen sind nicht selten von Ereignissen in unserem Leben geprägt auf die wir gerne hätte verzichten können.

So war es auch beim lang geplanten Besuch mit Übernachtung bei einer Bekannten im tiefsten Thüringer Wald. Nach fast 2 Stunden Zugfahrt wurde ich sehr freudvoll und warmherzig begrüßt.

Ich fühlte mich sehr willkommen und war von Gastfreundschaft und Wohlgesonnenheit umgeben.

Meine Bekannte wohnte allein in einem riesigen Haus auf einem großen Grundstück in einem kleinen Dorf mit Friedhof und Kirche. Ihre über 80 - jährige, oft kränkelnde Mutter bewohnte ebenfalls allein das zweite, etwas ältere Haus auf diesem Grundstück. Dazu gehörte noch ein großer Garten und Ländereien. Beide bemühten sich sehr um mein Wohlergehen. Da diese Besuche jedoch sehr selten sind, gab es sehr viel zu erzählen. An beiden Tagen ging es ihrerseits viel um Familienzwickigkeiten und rechtliche Probleme. Es war wie ein Faß ohne Boden oder der süße Brei, es war kein Ende der problembeladenen Gesprächsstoffe abzusehen. Ständig kam noch etwas Neues dazu. Langsam wich mein Wohlbefinden einem Unbehagen. Ich merkte, das es mir immer weniger möglich war das gastfreundliche Umfeld zu genießen. Die ersten körperlichen Beschwerden machten sich bei mir bemerkbar. Mir wurde zeitweise schwindelig und meine Glieder fingen an zu schmerzen. Der mir bekannte Erschöpfungszustand schien von mir wieder Besitz ergreifen zu wollen und ich fühlte mich ziemlich unleidlich. Je näher wir am zweiten Tag der Abfahrt meines Zuges zurück nach Erfurt kamen, umso mehr kam meine Bekannte unter Druck mir noch Dies und Das und Jenes erzählen zu wollen. Selbst die letzten Minuten des Abschieds am Bahn-



steig nutzte sie noch dafür mir Dinge zu erzählen die sie beschäftigten. Mir rauschte es schon in den Ohren und ich fühlte mich sehr kraftlos und erschöpft. Ich saß zusammengekauert und innerlich frierend im Wartehäuschen auf der Bank. Die Herbstsonne schien, doch ich konnte nichts davon spüren und genießen. Ich wollte jedoch ihre Gastfreundschaft nicht verletzen und hörte mit letzter Kraft zu. Ein Bahnangestellter in Uniform kam auf uns zu. In ihrem Redeschwall sprach ihn meine Bekannte an und stellte ihm eine Frage in Bezug auf die Abfahrt meines Zuges. Dieser erklärte ihr freundlich wie sich alles verhielt. Er blickte kurz zu mir herüber doch ich sah nicht auf und reagierte nicht, denn ich war froh diese kleine Pause zu haben. Der Zug kam, meine Bekannte bedauerte das ich schon wieder fahren musste und ich stieg erleichtert ein. Die Vorfreude auf eine ruhige Bahnfahrt war riesengroß. Ich suchte mir einen Fensterplatz, holte mein Strickzeug raus, zog meine Schuhe aus, lehnte mich erschöpft zurück und atmete tief durch. Meine Bekannte stand auf dem Bahnsteig und winkte mir zu. Oh, wie ich die bereits beginnende Ruhe genoß!

Plötzlich tippte mir Jemand auf die Schulter. Völlig erschrocken und perplex sah ich hoch. Vor mir stand der Bahnangestellte und lächelte mir zu. Es war der Lokführer. Er sagte: „ Ich würde sie gerne in meine Lokführerkabine zu einer Fahrt mit mir durch den Thüringer Wald einladen.“ Ich war komplett überrascht und absolut sprachlos. Ich konnte nur wortlos nicken. Schnell die Schuhe wieder angezogen, das Strickzeug zusammengepackt und all meine Sachen geschnappt. Auf dem Weg durch die Sitzreihen in Richtung Lokführerkabine spürte ich die Blicke der anderen Mitreisenden auf mir. Vorn an gekommen staunte ich nicht schlecht. Es war ein ganz moderner Zug mit einem riesengroßen Panoramafenster in der Lokführerkabine. Ich konnte kaum glauben was mir da geschah und fiel mit den schnell zusammengerafften Sachen und Strickzeug auf den mir angebotenen Sitz neben dem Lokführer. Der Zug setzte sich in Bewegung. Die ersten Minuten war ich noch komplett fassungslos, es hatte mir auch die Sprache verschlagen und das will bei mir schon etwas bedeuten. Dann konnte ich mich allmählich sammeln und die phantastische Fahrt durch den herbstlichen, wunderschönen Thüringer Wald in vollen Zügen genießen. Der Lokführer meinte das er schon über dreißig Jahre fahre und noch nie Jemanden zu sich in die Fahrerkabine geholt

hätte. Doch als er mich zusammengekauert und wortlos habe im Wartehäuschen sitzen sehen, sei ihm der Einfall gekommen. Ich hatte eine einzigartige Fahrt durch eine herrliche Natur mit einem Menschen an meiner Seite der mir viel über die Städte und Ländereien erzählte durch die wir fuhren. Die Sonne schien uns ins Gesicht und der Herbst zeigte uns all seine Schätze in goldigen Farben. Ich fühlte mich frei im Herzen und war voller Freude und Neugier. Ein fremder Mensch bereitete mir dieses unbeschreibliche Erlebnis, doch es kam mir vor als wenn wir uns schon ewig kannten. Wir führten vertraute Gespräche und fühlten uns beide merklich wohl.

Nach knapp zwei Stunden ereignisreicher Zugfahrt stieg ich in Erfurt aus. Ich bedankte mich herzlich für dieses tolle Geschenk und winkte ihm zum Abschied zu. Beschwingt und beflügelt fuhr ich heim. Nichts erinnerte mich mehr an die anstrengenden Stunden zuvor. Ich war freudvoll beglückt und fühlte mich gesund und kraftvoll. Ich strahlte Jeden an der mir begegnete.

Dieses Erlebnis ist schon über ein Jahr her, doch ich trage es noch wie einen Schatz in meinem Herzen. Ich habe so manches Mal darüber nachgedacht, warum mir das so in dieser Art geschehen ist. Vielleicht weil es da draußen in der oft so rauen Welt noch Menschen gibt die ein Auge für ihre Mitmenschen haben und denen es am Herzen liegt mit kleinen Dingen Andere zu erfreuen. So wie es Jedem gerade liegt und möglich ist. Es hat nichts gekostet, doch für mich war es wie ein kleines Wunder im Alltag welches mein Herz berührt und gewärmt hat.

Vielen Dank an all die Menschen die in ihrem Inneren dieses wertvolle Gut tragen.

Erfurt, den 07.11.2015

Kornelia Dorn

Vergebliche Freiheit

***Ein Mensch, vom Alltag schier bezwungen,
Hat sich zur Freiheit durchgerungen
Und gibt sich heilig das Versprechen,
Wohin er will, jetzt aufzubrechen.
Er sitzt noch heut zu Hause still:
Er weiß ja nicht, wohin er will!***

Eugen Roth

Unsere Barbara

Immer, wenn ich sie in der Intensiv-Beatmungspflege besucht habe, dann finde ich auf dem Heimweg einen Schatz: Zum Beispiel eine Hand voll Nüsse und süße Äpfel, die schönsten Wiesenblumen, betrachte dankbar die gepflegten Vorgärten in der Umgebung, finde eine Münze oder habe eine seltene, lang ersehnte Begegnung mit jemand Nettem. Es ist gerade so, als ginge die gute Seele noch ein Stück mit mir des Weges.

Natürlich ist es nicht immer angenehm, in das Intensivpflege-Haus zu gehen, es steht abgelegen am Stadtrand auf einer Anhöhe.

Dadurch erfordert es von mir etwas mehr Zeit und Kraft. Der Anblick einer solchen Dauerbeatmung ist nichts für Sensibelchen, für mich von früher her lange gewohnt, aber hier liegt kein Patient, sondern eine nahestehende Mitbetroffene. Das Mitgefühl ist ein anderes, als nur ein Professionelles.

Barbara ist tapfer, geduldig und voll Freude auf die seltenen Besuche. Ihre Augen sprechen und sagen alles, wenn die Sprechkanüle in einer Beatmungspause nicht eingesetzt werden kann. Sie erkennt mich freilich sofort mit fröhlichem Erstaunen. Sie schätzt es, wenn ich mich dazu besonders gut anziehe, und sie ist immer wieder neugierig zu hören, wie es den Meinen inzwischen geht.

Sie ist voll den Launen der jungen, knapp besetzten Pflegekräfte ausgesetzt, und sie behält ihre Würde dabei.

Ich bin ihr dankbar für so vieles, zum Beispiel hat sie früher meinen krummen Rücken schmerzfrei bekommen. Als erfahrene Physiotherapeutin massierte sie mich gründlich und lange, sorgte für Entlastung





meiner Wirbelsäule und deren sorgfältige Pflege. Sie schulte mich darin mit viel Humor, die Alarmsignale von Schmerzen auch seelisch zu hinterfragen. Der nicht eingeklagte Lohn für ihre Mühe war mein viel zu spätes, aber gründliches Blick auf ihre gesundheitliche Misere, manches war da schon nicht mehr aufzuhalten, aber mitunter einzugrenzen und wenigstens klar zu benennen.

Sie hat stets eine eigenwillige, treffsichere Einschätzung der Texte meines Mannes gegeben, die Beste von allen, meist mit einem einzigen Satz ins Schwarze getroffen. Unsere private Lebenssituation hat sie voll klar erkannt und

immer geachtet.

Sie ist vital und gut, voll Vertrauen in ihre Familie und ihre Hand voll Freunde, trotz Beatmungsarmaturen und ständiger komplexer Abhängigkeit.

Wisst Ihr noch, wie sie mit dem Telefon in der Hand die Frühförderung ihres Enkelsohnes erkämpft hat, wie nötig das war und wie gut sie geholfen hat? Sie hat sich damals voll in die Nesseln gesetzt und war da schon in sehr schlechtem gesundheitlichem Zustand, aber klar das Wichtige erkennend.

Ich fragte sie einmal, was sie antreibt, so tapfer zu sein. Sie sprach: „Ihr sollt von mir sagen, wir hatten Dich lieb.“ Das ist das Einzige, worum sie uns bittet, ihren kleinen Kreis von Mitbetroffenen.

Sie ist mit sich selbst im Frieden und wünscht das anderen auch.

Dr. Ruth Berles-Riedel

Ich bin in Jena verliebt.

*Das ist wie arabische Liebe,
die Liebe des ersten Blicks.
Das erste Mal sah ich Jena,
das war im Juli 1978.
Zwei Stunden zu Besuch:
Das Zentrum der Stadt,
vom Forstweg runter zum Paradies.
Danach kam ich wieder,
hier ständig zu wohnen.
In Jena wollt ich kein Auto fahren,
und so habe ich es entdeckt:
Stück für Stück.
Und nicht nur die Stadt;
Einem Gros ihrer Einwohner
bin ich bekannt.
Das Paradies, Jenas Herz,
berauscht mich noch immer,
und pumpt durch
die Saale-Arterie
sein Leben in die Stadt.
Sie schlängelt sich
durch den Körper Jenas,
schenkt Schönheit,
wo sie fließt.
Dem schönen Gesicht
des Paradieses
folgt der Rumpf
Burgau, Altlobeda und Göschwitz.
Und Richtung Norden liegt er
im Philosophenweg ausgestreckt:
Was für ein Anblick!
Von der anderen Seite
schauen die Berge zu,
und die Saale*

*begrüßen auch Goethepark,
Drackendorf und Lobdeburg.
Die Umgebung fasziniert ebenfalls:
Ammerbach, Ringwiese, Winzerla.
Liebt man mit Gefühl
sieht man nur das Gute
in dem Geliebten durch
das Geliebte –
Das ist der Sinn der Liebe.
Es kam ein schwerer Tag
der Entscheidung:
Mit Frau und Kindern
den Rücken
zuzukehren
Oder mit den
Einwohnern
in Jena zu bleiben.
Mein Herz
entschied sich
für die Treue
zu Jena.
Und verlass ich es
zur Reise
nur einen Tag,
kommt das Gefühl,
dass ein Jahr verging,
seit ich Jena sah.
Dies Gefühl
zu verstehen
kann nur
der versuchen,
der liebt
auf den ersten Blick.
Dr. Mohammed Al-Kuwaiti*

Gedanken eines Kranken

*Ich bin tot. Ein Schatte.
Ein Schatte, von dem was ich mal hatte!
Traumwandler in Not,
eine Seele, die schon tot!
Ein Geist in einer Schattenwelt.
Chemie, die mich am Leben hält.*

*Was ist Leben? Ich spüre es nicht.
Und warum gehen die anderen ans Tageslicht?
Bin geduldet unter Gesunden,
weil ich nicht zurückgefunden.
Ich kanns nicht mehr ertragen,
fühl mich alt, an jungen Tagen.*

*Bin nicht mehr wie all die Andern,
tu auf dem Pfad des Wahnsinns wandern.
Zerstörer Verstand, in einem Niemandland.
Mit einem Wecker in der Hand,
er holt mich nicht aus diesem Schlaf!
Trottele hinter einer Herde, als schwarzes Schaf.*

*Wann wird mein Geist erleuchtet sein?
Und ich keine Träne mehr wein?
Wär ich ein Hund, könnt mich des Knochens erfreuen.
Doch so, tu ich die Tage des Lebens bereun!
Das Wasser steht mir bis zum Mund,
warum sink ich nicht zu Grund?*

*Wo ist mein Herz? Ein Hammerschlag,
in meiner Brust, den ganzen Tag.
In den Blättern säuselt der Wind,
nur nicht für mich, dem verlorenen Kind.*

Urheberrechte bei E. Rinck

Meine Vorstellung von Irland

Die irische Harfe weckt dort eine Zauberwelt.

Da das Land bitter arm ist, isst man nicht nur seine Schnitzel im Ausland. Die Welt der irischen Elfen, Nixen, Feen und Kobolde setzen einem prächtig zu und zaubern die Sterne des Himmels ganz direkt an das Land heran. Die Iren öffnen den Sternen die Tür und bekommen dadurch strahlende Augen.

Die Melodien der Menschen dort sind kein Spuk, sondern traurig – schön und vital, lebenslustig bis in den zu frühen Tod.

Die grünen Hügel dort staunen bis heute über den Krieg zwischen Protestanten und Katholiken. Das Christentum empfängt seine Lähmungen, und die Vernunft steckt im Whisky.

Regen ist die häufigste gedankliche Diskussion, die es dort gibt.

Irland zahlt mit seinem Blut auch für England. Irische Männer haben weiche Herzen, und bei aller Geselligkeit sind sie auch gern allein.

Die Schönheit der Frauen erinnert an verwunschene Blumen, die klein und zierlich gewachsen und unsagbar schön sind.

Der Reiz der Natur zeigt sich in der Stärke des Gefühls der dortigen Menschen.

An dem Bus-Stopp stehen Männer mit Regenschirmen, und wenn der Bus abfährt, lachen sie vergnügt und gehen erstmal einen Whisky trinken.

Wären die Frauen nicht, würden die Männer über ihrer Armut die Hoffnung vergessen.

Die Sturheit der dortigen Menschen gefällt den Kühen so, dass sie mehr Milch geben als anderswo.

Die Herzlichkeit, die ich kennenlernte, obwohl ich noch nie dort war, macht fröhlich wegen der Armut.

Das Land ist gespalten. Es gibt verschiedene Sprachen dort, und der uralte Hass zwischen verschiedenen Menschengruppen scheint sich nicht auszulöschen. Hass und Anmut der Liebe sind dort kein Widerspruch.

Die Bitterkeit, die ich aus den Poemen heraus lese, macht mich zu einem Bettler, da ich zwar auch arm, aber nicht so krass arm bin. Die dortige Armut macht die Männer mutig.

Da die deutsche Arroganz dort nicht bekannt ist, lebt es sich dort besser,

glaube ich. Dieses denkt mein Herz.

Da ich in meinem ganzen Leben immer arm war, prasselt das Feuer meiner Seele für ganz viele, so auch für viele irische Menschen.

Aus Büchern heraus, die ich las, z.B. Sean O'Casey, vermute ich: Der lange Atem der Geschichte ist dort zu lang, und ich friere am 4. September.

Ganz wichtig der Unterschied: Von der Armut nur zu hören oder selber arm zu sein.

Durch das Hören der irischen Volksmusik, so auch der irischen Harfe (Myrhydien) füllt sich mein Herz mit reicher Freude und hilft mir damit auch, Menschen weiter zu lieben.

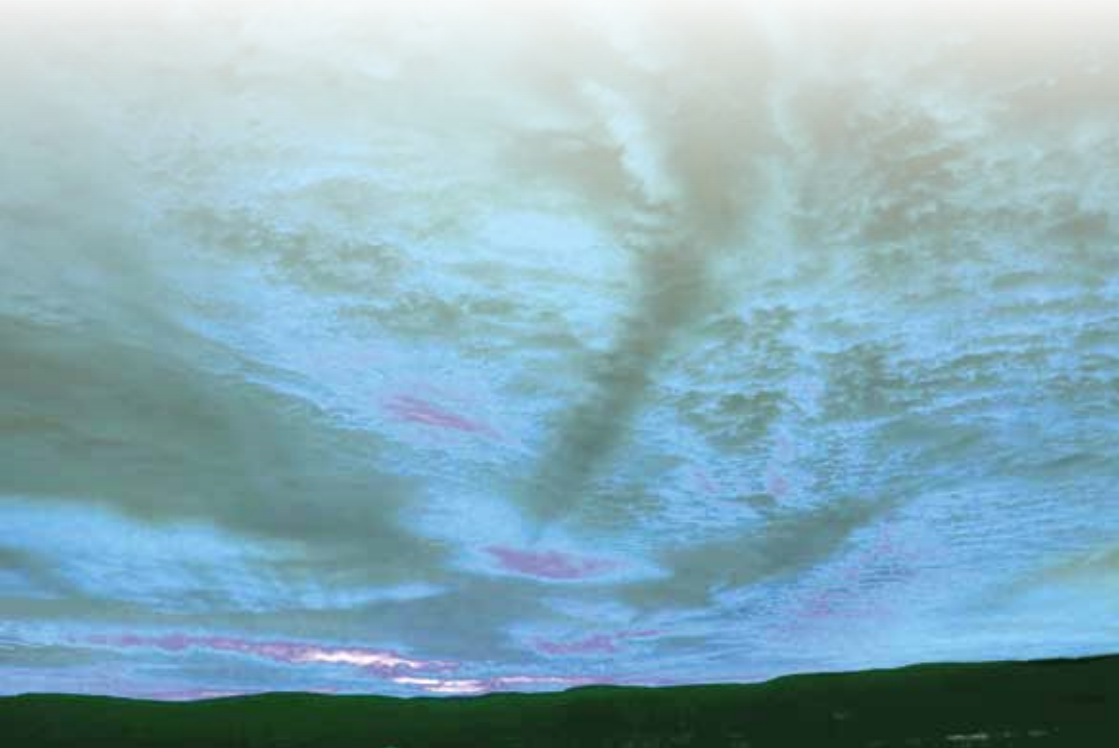
Die Gesichter von dort überzeugen alle, da die Armut zugleich ernst und fröhlich macht. Und trotzdem bleibt die Armut.

Ich habe keine Neugier auf dieses Land, aber ich liebe es. Durch mein vieles, frühes Schnapstrinken habe ich die Not kennen gelernt und die Bücher. Die Freiheit, die für mich dadurch entstand, möchte ich heutzutage nicht gern weg denken.

Whisky hat einen bitteren Geschmack.

Die Künstler aus Irland (auch Künstlerinnen) sind wegen der Reinheit nicht hoch genug einzuschätzen.

M.R.



Er gibt mir Kraft

Das Leuchten in meinen Augen,
es ist verschwunden,
in dieser Dunkelheit,
sehe ich tiefe Wunden.

Mein Herz trägt schwer,
meine Augen weinen,
der Engel aus dem Licht,
geht mit mir auf Reisen.

Ein Stechen in der Brust,
die Beine werden weich,
der Engel der Liebe,
er trägt mich ganz leis.

Er nimmt meine Hand,
und flüstert mir zu,
hab ein wenig Geduld,
komm erstmal zur Ruh.

Er macht mir Mut,
und gibt mir Kraft,
ohne diesen Engel,
hätte ich es niemals geschafft.

September 2013 Sabine Volkmar





Herbst

*Der Himmel graut und leise Kühle
umfängt dich abends und zur Nacht,
vergangen ist des Sommers Schwüle,
die Lust und Wärme uns gebracht.*

*Dein Blick geht über Feld und Tal,
die Ernte ist geborgen,
und Dunst steigt auf mit einem Mal
an diesem frischen Morgen.*

*Im Laub noch kräftig steht der Wald
in farbenreicher Pracht,
als hätt' die Sonne ihn bemalt
mit Liebe und Bedacht.*

*Und nur allmählich fliegen
die ersten Blätter vor dem Wind,
bunt bleiben sie am Boden liegen
als Freude für so manches Kind.*

*Sieh: überall und weit und breit
hat die Natur bekommen
ein wundervolles Farbenkleid,
bis es ihr abgenommen.*

*Dann hält sie inne, gönnt sich Zeit
und sammelt frische Kraft,
bis nach der langen Winterzeit
der Frühling neu erwacht.*

Dr. Schwarz

Über den Wolken am glücklichsten: das Maltalent Ursula Weiss zeichnet mit Leib und Seele

Eigentlich ist das Leben schön.

Blumen, Liebe, Frohsinn, Hoffnung, Freude, Lachen, Optimismus, Erfolg, Schönheit, Wärme, Zärtlichkeit, Düfte, Genuss.

Eigentlich ist das Leben so schön.

Aber nicht für alle Menschen.

Ursula Weiß lebt und arbeitet in O. Ihr Lebensweg liest sich wie ein dramatischer Roman. Da ist ihre Geburt, die bei der Mutter, einer allseits beliebten Lehrerin, eine chronische Schizophrenie ausgelöst hat. Falsche Medikamente könnten die Ursache für den Ausbruch dieser Krankheit sein, die das gesamte Familienleben stark beeinflusste. Ursula Weiß verbrachte ihr erstes Lebensjahr ohne die Mutti, die in einer psychiatrischen Klinik behandelt wurde.

Diese Zeit muss auch für die Mutter schlimm gewesen sein. Sie wollte heim zu ihrer Familie. Stattdessen gab es Elektroschocks, Haloperidol und Parkopan. Besonders schlimm ihre Wesensänderung. Die ganze Familie wurde durch diese Krankheit isoliert, Freunde zogen sich zurück. In der Schule war Ursula Weiß eine der besten, aber sie war stets Außenseiter, zudem sehr schüchtern und sie schämte sich für das Verhalten der Mutter. Ein Teufelskreis. Sie entschuldigte sich dann immer und nahm sich zurück. Rücksichtnahme auf andere und jeden vorprogrammiert,“ resümiert Weiß, die von allen Uschi genannt wird.

Den altmodischen Namen fand sie einst doof: Ihre Mutter erklärte ihr die Bedeutung und Ursula war stolz darauf.

Ihr Vater war sehr fortschrittlich, Uschi durfte mit ihren Brüdern gleichberechtigt lernen, Schach spielen, Flugzeuge und Drachen bauen, Sternbeobachtungen, Wetterstation betreuen. „Vaters Bücherschrank waren Bilderbücher für mich“, kein Fernseher, dafür lesen, Tier- und Pflanzenerkennung, Angeln, Wasserwandern usw.

Am Geburtstag ihres Bruders starb der Vater an Hautkrebs, Chemo gab es damals noch nicht. Uschi verlor gerade mal zwei Wochen lang dreizehn Jahre alt Bezugsperson, Förderer und Vorbild. Das war das zweite Burnout, das die zierliche Uschi durchlitten hatte, das zweite Trauma. Weit und breit keiner da, sie war allein mit ihrer kranken Mutter, die Oma musste ebenfalls versorgt werden.

Uschi wurde gedroht, ins Heim zu kommen, ihr wurde gesagt, dass sie eine schlechte Tochter sei. Nach den Beschimpfungen folgten wieder



Entschuldigungen. Immer dasselbe. Trotzdem war Uschi froh, dass ihre Mutter nicht entmündigt wurde. Die Angst vor einem Heim war allgegenwärtig und begleitete Uschi die ganze Zeit.

Aber sie riss sich zusammen, machte das Beste draus, ließ sich ihren Kummer nicht anmerken, nein, strahlte sogar Entspannung, Freude und Zufriedenheit aus.

Die Medikamente verabreichte Uschi ihrer Mutter heimlich in den Mahlzeiten, das war stets bedrohlich, weil man ja erwischt werden konnte. Uschi sorgte sich so um die Gesundheit/Krankheit ihrer Mutter. Die Verantwortung ruhte auf ihren jungen Schultern.

Es folgte ein sehr guter Realschulabschluß, „keine Ahnung, was aus mir wird und wie das geht“. Uschi hatte sich immer um die Mutter gekümmert, nicht an ihre eigenen Interessen gedacht, denken können, Selbstfürsorge vernachlässigt. Selbstfürsorge will auch gelernt sein.

Da sie wunderbar malen und zeichnen kann entschied sie sich zu einer Lehrausbildung in einer Porzellanmanufaktur. Dann kamen die erste Heirat und die erste Schwangerschaft. Damit im Ort niemand schlecht redet, heiratete sie den Mann, sie gehorchte der öffentlichen Meinung entgegen ihrer Herzenswünsche. Ihr Sohn wurde geboren, dann kam ein Töchterlein hinterdrein. „Die Ehe war nicht glücklich“, wieder Unterordnung der eigenen Interessen und Wünsche, nervenkrankte Mutter versorgen, Kinder so erziehen, dass sie eine glückliche Kindheit hatten. Sie war jedoch nicht nur die Mutter für die Kinder, sondern übernahm zusätzlich die Vaterrolle. Ihre Schultern waren schon stärker geworden als als 13jährige, der Zusammenbruch war vorprogrammiert. Doch keiner merkte das.

Dann folgten verschiedene Arbeitsstellen, selten was Anspruchsvolles, was Uschi begeistert hätte. Aber sie schimpft und jammert nicht, sie geht ihren Weg.

Pflegt täglich die Mutter weiter, Pflegestufe 2, zwei Haushalte, drei Schichten. Sie war Ganz langsam

*Was ist los mit mir, ich kann `s nicht sagen,
ich kann den Tag nicht mehr ertragen.
Kann nicht mehr sehen die Blumen, das Wasser,
der Tag verliert " Bunt", er wird immer blasser.
Mein Gang wird so schwer, meine Augen so trüb,
was ist mit mir los, ich hab nichts mehr lieb.
Ich kann `s nicht ertragen das Lachen der Kinder,
ich friere so sehr, als wäre es Winter.
Mein fester Schritt ist in `s Wanken gekommen,
ich fühl mich als hätt ich ´nen Berg erklommen.
Ich kann ihn nicht riechen den Duft von Kuchen,
ich schau aus dem Fenster und bin mich am Suchen.
Ich kann mich nicht finden, wo bin ich nur hin,
nun bin ich alleine, nichts macht mehr Sinn.
Ich hab mich verloren, ich weiß nicht mehr wann,
nun muß ich mich suchen, auch wenn ich `s kaum kann.
Will vorsichtig aufstehn und ruhig schauen,
nach Dingen und Menschen auf die ich kann bauen.
Ganz langsam werde ich nun geh `n und es finden,
das Fünkchen Glut in mir, ich will nicht erblinden.
Will sehen und spüren und riechen und hören,
der Duft des Lebens soll mich wieder betören.
Ich lasse mir Ruhe, Raum und Zeit,
ich hör es nur dumpf wenn einer laut schreit.*

*MEIN Schritt, MEIN Weg, Meine Kraft, MEIN Willen,
ganz langsam wird mein Leben sich wieder füllen.*

Ganz langsam

ständig überarbeitet und lebte zum Funktionieren.

Uschi konnte ein drittes Burnout grade so ausbremsen, sie hatte da noch einmal drei Monate, die komprimiert waren: Auszug aus gemeinsamen Haus, neue Wohnung, Umzug, Mutter ins Altersheim, sie starb nach einem Monat. Dann löste sie ihre Wohnung auf, organisierte die Beerdigung, zog selbst in eigene Wohnung um, alles allein gemacht, denn Zuhause war das Motto „Wir haben uns.“ Andere, Fremde gehören da nicht hin.

Durch alte Briefe wurde sie mit ihrer eigenen Vergangenheit konfrontiert.

Auf Arbeit gab es kein Verständnis.

Aber da gibt es doch noch fette Lichtblicke im Leben von Uschi. Sie malt nämlich so filigran, mit Herz, es ist eine Freude und Bereicherung, ihre Bildermappe mit ihren Werken zu durchblättern. Da sind die Tierporträts, Wandmalereien, T-Shirts mit putzigen Gnomen und Eichhörnchen, was das Herz begehrt zeichnet und malt Ursula Weiß, sogar einen Laternenmast hat sie schon mit einer wunderhübschen Blätterranke auf



der Leiter stehend verschönt und einzigartig gemacht.

Ihr Hobby würde sie gerne zum Beruf machen. Ausstellungen hatte sie auch schon organisiert, Teilnahme an Kunsthandwerkmärkten, das Interesse war stets groß an ihrer Arbeit. Doch zum Leben reicht das nicht, zum Leben verpackt sie Schokolade am Fließband.

Und doch gibt es da noch einen Hoffnungsschimmer: Sie befindet sich in einem Lehrgang von Ex-In Thüringen e.V. zum Genesungsbegleiter. Da unterstützen Psychiatrieerfahrene Psychiatrieerfahrene. Sicher ein Anstoß für eine berufliche Umstrukturierung.

Jetzt geht es bergauf. Und das hat sich Uschi verdient. Es ist nie zu spät, weiß sie, wenn sie in einem Leichtflugzeug sitzt und die Erde unter ihr immer kleiner und dabei größer wird.

Marion

Wie geht's?

A: Guten Tag, Frau X.

B: Tag

A: Wie geht es Ihnen?

B: Das geht Sie nichts an.

A: Wie bitte?

B: Ich sagte, dass es Sie nichts angeht, wie es mir geht. Mein Befinden ist allein meine Sache.

A: Aber ...

B: Außerdem interessiert Sie das ja gar nicht. Sie haben bloß aus Höflichkeit gefragt. Dabei warten Sie nur darauf, dass ich Ihnen die Möglichkeit gebe, von Ihren eigenen Angelegenheiten zu sprechen.

A: Also, ich ...

B: Nun, dann erzählen Sie doch. Was bewegt Sie, wo drückt Sie der Schuh?

A: Ich weiß ja nicht ...

B: Ich bitte Sie darum! Wirklich, ich bin ganz Ohr!

A: Nun ja ... seit vierzehn Tagen habe ich diese elenden Rückenschmerzen. Im Betrieb gibt es auch viel Ärger, da ist von Entlassungen die Rede. Meine Mutter ist im Krankenhaus, ich muss jeden Tag dorthin, und mein Sohn findet keine Lehrstelle...

B: Sehen Sie? Sie haben so viel auf dem Herzen – dafür, wie es mir geht, für meine Freuden und Kümmernisse hätten Sie gar kein Ohr frei gehabt.

A: Stimmt vielleicht ...

B: Und warum fragen Sie dann?

Sibylle Prins

*ICH BIN NICHT SCHULDIG.
ICH BIN UNSCHULDIG.
FREIZUSPRECHEN.
ICH SPRECHE MICH SELBER FREI.
ICH KANN SPRECHEN.*

*NICHT MUNDTOT zu kriegen
NICHT MUNDTOT;
Tod – tot im Mund;
Essen im Mund.
Schokolade im Mund.
Schokolade betäubt.
Betäubt die Einsamkeit.
Betäubt die Angst vor Ablehnung.
Betäubt die Angst vor Demütigungen.
Keine Angst mehr vor der Angst.
Keine Schokolade mehr in den Mund.
Das macht stark.
Ich bin in Sicherheit.
Ich werde weiterleben.
Ich will leben –
Mich nicht totfressen!
Ich denke selber.
Dafür übernehme ich Verantwortung.*

Annette

Rätsel und Denkaufgaben

Gesucht wird ein Wortteil, welcher mit folgenden Anfangsbuchstaben jeweils ein sinnvolles Wort ergibt:

B

S

Fl

Tr

Sch

R

Z

k

Wer errät es?

Eine Mutter hat vier Kinder. Das Erste ist unersättlich und fängt dann, je mehr es isst, zu leuchten an. Das Zweite ist flink, wendig und mit den Händen kaum zu halten. Das Dritte liegt den ganzen Tag da und wird viel getreten. Und das vierte Kind ist unsichtbar. Ihr Dasein ist für die Menschen unverzichtbar. Wie lauten die Namen der Kinder?

Was kommt einmal in der Minute, zweimal in jedem Moment, aber nie in tausend Jahren vor?

Darf man die Schwiegermutter der Frau seines Bruders heiraten?

Finde die Tiere im Buchstabensalat!

AFGEFESELMARZUMAUSKLAPPEGHAFERGHUHN SCHMELKT-
REFFEGIRAFFENNANAYKOLLEDHASEKKLLDOUHUMEIDEMEI-
SEREHLLLSSESCHAFVVTKOHLRABESSHHUNDEERMUTTRESS-

SCHAFEERKATZELLPOKKRROLKROKODILSACHKUHwasch-
 LANGEBAEDFFEEKLMDFISCHKPFERDRRASJGRATTEKOBEBT-
 ZENGERTZWOLFGERMAXZIEGEFFRASHTIMIGELVROHFROSCH-
 KLTZEWSPATZMETTERELEFANTQUEGIBIENEPFRELLIUSPIN-
 NERTZTULKOOTIGERBRAFTTESCHWEINGLEIREHMIFTEWES-
 PEHASSEGANSTTOSHAMSTERIELSCHREBEFLIHHFLIEGEMV-
 CHACHDACHSKLOGGREOTTERFAULFREEOIFUCHSZUNMBRI-
 ELOEWEHINGREKAEFERMMALUCHMAFAULTIERWIQUAROBBE-
 MUFWURMKASSELMU

Viel Freude beim Rätseln! Pia



Auflösungen: Wortteil „aum“; Wer errät es? Namen der Kinder: Feuer, Wasser, Erde, Luft; Buchstabe „M“; NEIN, denn es ist die eigene Mutter; Versteckte Tier: Esel, Maus, Huhn, Giraffe, Hase, Meise, Kohlrabe, Hund, Schaf, Katze, Krokodil, Kuh, Schlange, Fisch, Pferd, Ratte, Wolf, Ziege, Igel, Frosch, Spatz, Elefant, Biene, Spinne, Tiger, Schwein, Reh, Wespe, Gans, Hamster, Fliege, Dachs, Otter, Fuchs, Loewe, Kafer, Faltier, Robbe, Wurm, Assel;



Kräuterhexentipps im Herbst

Liebe Kräuterhexenfreunde,



Willkommen im Herbst! Sicher kennt jeder die Sichtweise des halb vollen oder halb leeren Wasserglases. Während die einen jetzt an bunte und leuchtend schöne Bilder, welche uns Natur und Garten jetzt bescheren, denken – so denken die anderen an Nieselwetter und graue Tage. Dabei hat uns gerade der Herbst mit seinem goldenen Licht und der Fülle seiner Farben so einiges zu bieten. Wenn man jetzt über den Wochenmarkt streift, findet man an den Ständen der Bauern und Gärtner prachtvolle Dahlien und Herbststräuße, die mit ihrem herben Duft unsere Sinne umschmeicheln. Dicke Kürbisse strahlen uns verlockend an und letzte Gurken, Zucchini, Tomaten, sowie Möhren, Kartoffeln und rote Beete, aber auch Kräuter versuchen uns, zu neuen Kochideen zu verführen.

Leckere Birnen, Pflaumen, Zwetschgen und Äpfel beenden den Früchtereigen des Jahres. Das Obst dieser Arten, welches wir das ganze Jahr im Supermarkt finden, glänzend und perfekt, wie geklont wunderschön anzusehen, schmeckt immer gleich und hat auch nicht den Duft, den diese Früchte besitzen, aufzuweisen. So mag ein Gartenapfel zwar in Größe und Perfektion nicht an die angebotenen Sorten im Discounter heranragen, bietet aber ein echtes Geschmackserlebnis und bekommt selbst Allergikern gesundheitlich besser.

Wenn wir jetzt unsere Schritte in die Natur mit ihren Hecken und Bäumen lenken, erwartet uns ein Feuerwerk an Farben. Wildbeeren, ein Farbspiel an bunten Blättern. Sogar bei Regen und Nebel lohnt es sich, einen Spaziergang zu unternehmen. Viele von uns haben Dank ihrer Jobs in klimatisierten Büros, oder sowie aufgrund ihrer Lebensumstände vergessen, dass wir ein Teil der Natur sind. Wir haben den Rhythmus der Jahreszeiten verlernt und aus unserem Gedächtnis verloren. Jetzt ist die Zeit, sich zu erinnern. Fangen wir an, das Glas halbvoll zu betrachten und genießen die Fülle des Herbstes!



Ideen – so bunt wie der Herbst

Ein Herbststrauß – einmal ganz anders

Im Herbst entfaltet die Natur ihre ganze Farbenpracht. Mit einem für diese Jahreszeit typischen Strauß können wir auch zu Hause daran teilhaben. Als natürliche Vase dient ein ausgehöhlter Kürbis. Blumen, Gräser, Zweige mit bunt gefärbten Herbstlaub und Früchten, wie zum Beispiel Hagebutten, sehen als Strauß sehr dekorativ aus.

Wir brauchen:

1 Kürbis mittelgroß

Messer, sowie Löffel zum Aushöhlen

1 Marmeladenglas (oder Einmachglas)

eventuell Blumensteckmasse

Herbstblumen, Zweige und

(oder) trockene Gräser,

Getreidehalme (z. B. Hafer, Weizen)



Von Kürbis einen Deckel abschneiden (ca. ein Drittel), mit Löffel gründlich aushöhlen und mit Haushaltskrepp austrocknen. Danach Glas mit Wasser gefüllt in den Kürbis stellen (eventuell Zwischenraum um das Glas mit Blumensteckmasse ausfüllen). Dann mit Blumen usw. dekorieren.

Äpfel – Früchte des Herbstes

Dass Äpfel gesund sind, weiß jedes Kind. Gerade die Exemplare, welche jetzt im Herbst auf ihre Ernte warten, sind besonders schmackhaft. Aber auch als Dekoration sind sie ein echter Blickfang. Für Leute, die über wenig Zeit verfügen, habe ich eine super einfache Anregung, sich eine wirkungsvolle Herbststimmung zu zaubern.. Äpfel, sowie Kerzen hat man eigentlich immer parat und schöne bunte Blätter kann fast überall finden. Zur weiteren Verschönerung eignen sich ebenfalls Kastanien, Herbstbeeren wie. z. B. Hagebutten usw.

Buntes Herbstlicht

Wir brauchen:

1 Teller oder Schale

1 Stumpenkerze

Bunte Herbstblätter

Äpfel, klein (nach Bedarf)

Kerze auf Teller (Schale) stellen,
Blätter darum drapieren, schöne
Äpfel darauf legen – fertig!

Eventuell noch mit Herbstfrüchten dekorieren.



Hagebutten – Schönheiten im roten Mantel

Wild – und Heckenrosen haben eine große ökologische Bedeutung, denn sie bieten vielen Tieren Schutz und Nahrung. Aber auch wir profitieren von den kulinarischen und medizinischen Vorzügen der Hagebuttenfrüchte. Ein einfaches Rezept, im Herbst anzusetzen, um dann an kalten Wintertagen zum Aufwärmen zu genießen, ist Folgendes:

Hagebuttenlikör nach Großmutter`s Rezept

Man nehme:

500g Hagebutten

125 – 150g Kandiszucker

0,75 Liter Kirschwasser (klaren Brand)



Hagebutten waschen, abtropfen lassen, halbieren und mit Nudelholz leicht zerdrücken. In Glasgefäß füllen und Kandis dazu geben. Dann mit Kirschwasser auffüllen. Zwei bis drei Wochen bei Zimmertemperatur, am besten auf Fensterbrett, ziehen lassen. Danach ab filtern und in gut verschließbare Flaschen füllen, eventuell noch einige ganze Hagebutten mit hinzu geben. Mindestens zwei Monate ziehen lassen.

Wunder aus der Natur – Lavendel

Das duftende Heilkraut Lavendel ist ein echter Alleskönner und ist wissenschaftlich gut erforscht. Seine Inhaltsstoffe können als Stimmlungsaufheller, Mikrobenkiller , sowie Kraftspender auf unseren Körper wirken. Echter Lavendel hat eine beruhigende, krampflösende und antiseptische Wirkung. In der Homöopathie gilt er als eine der großen Seelenpflanzen. In der Aromatherapie wird Lavendel vor allem gegen Stress, Migräne und Schlafbeschwerden eingesetzt. Lavendelöl in der Duftlampe angewendet, verbreitet einen Wohlfühlduft, der ausgleichend und stimmungsaufhellend wirkt. Dafür ist sein Inhaltsstoff Linalylacetat verantwortlich.

Seine Eigenschaften sind beruhigend, stimmungshebend, entspannend und Angst lösend. Ein Kraut, das uns nicht nur im Sommer mit angenehmen Duft verwöhnt, sondern ebenfalls für gute Stimmung in den grauen Monaten sorgt.

Lavendelblüten – Duftpotpourri

(baut Stress ab, fördert, Konzentration und beruhigt)

Man nehme:

1 Hand voll getrocknete Lavendelblüten (aus Garten, Apotheke, o. Reformhaus)

1 Hand voll getrocknete Rosenblüten (Garten, Apotheke, o, Reformhaus)



Lavendelbad zur Entspannung für Körper und Seele

1 große Tasse Lavendelblüten
1 Liter Wasser

Die Lavendelblüten im Wasser aufkochen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann in Sieb durchseihen und dem warmen Badewasser zugeben.

Lavendel – Schlummertrunk

1 gehäufte Teelöffel Lavendelblüten
250 ml Wasser
Honig n. Bedarf

Die Blüten mit heißem Wasser (nicht mehr kochend) übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, durchseihen, mit Honig süßen und noch warm vor dem Schlafengehen trinken.

Mit diesem bunten Strauß voller Ideen verabschiede ich mich bis zur nächsten Ausgabe der „ThuLPE“.

Vielleicht konnte ich hiermit so manchem Anregung geben, sich den Herbst etwas farbenfreudiger zu gestalten und die Tage dieser Jahreszeit in freundlicherem Licht zu sehen.

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!)

