

ThuLPE



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.



Psychisch krank - betroffene Generationen

AUSGABE 17/2017

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

Das Redaktionsteam



Pia



Gerd



Marion



Christine

Impressum

Herausgeber

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE)
Ammertalweg 7
99086 Erfurt
0361 2656433

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

2000 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

**!Achtung die alte Kontoverbindung der Sparkasse Jena
ist nicht mehr aktiv!**

Inhalt

Titelbild „Betroffene Generationen“	1
Die Redaktion	2
Impressum	3
Inhalt	4
Vorwort	5
Was ist nur los mit mir?	6
Winterlinge	7
Suizit verkrüppelt Seelen der Dagebliebenen	8
Meine Mutter . . .	10
Mein Tag	12
Bücher – Ecke mein Tipp	13
Stammbaum	14
Wie kann eine Psychose ablaufen – Erfahrungsbericht	15
Es gibt Tage, an denen ich tanze.	17
„Gesundheit erhält man nicht im Handel, sondern . . .“	18
Aufopfern ist keine Lösung	20
Kinder von heute und gestern	23
Woche der seelischen Gesundheit in Gera	24
2.Fachtag Angehörige & Freunde psychisch Kranker Erfurt& Umgebung e.V.	30
Buchvorstellung: „Schizophrenie ist scheiße, Mama!“	31
Lebensfahrt	33
Die Depressionsselbsthilfe- Gruppe: Lebensumwege- Erfurt stellt sich vor	34
Was hat die forensische Psychiatrie mit der Gemeindepsychiatrie zu tun?	36
Wannist Frühling	41
Tarnverhalten	42
Pohlmann. Station 23	44
Über die Liebe	46
Mutterliebe	47
Johanna und ich	48
Eine Amselgeschichte	49
Rätsel und Denkaufgaben	50
Osterfeuer	52
Kräuterhexentipps für Leib und Seele	53
Rücktitel „Aufbruch zu neuem Ufer“	56
Bilder: Pia, Edith, Marion,Ilka sowie Gerd und Katrin Titel und Rücktitel	

Liebe Leserinnen und Leser,

eine ehemalige Nachbarin von mir, eine ältere Dame sagte einmal zu mir „Unter jedem Dach ein Ach! Und glaub mir Mädels, jeder hat seinen Spleen!“ Was sie damit meinte, habe ich erst im Laufe meines Lebens begriffen. Und wer nicht nur auf sich selbst fixiert ist, sich auch für die Menschen in seiner Umwelt interessiert, wird dem sicher zustimmen. Jede Familie hat ihr dunkles Geheimnis und es wird von Generation zu Generation weiter getragen. In früheren Zeiten landeten Menschen, mit denen etwas nicht stimmte nicht selten in der Psychiatrie. Die Familie verschwieg aus Scham die Krankheit des betroffenen Familienmitgliedes vor der Umwelt. Man möchte es nicht wahrhaben und doch kann man sich dem Erbe an traumatischen Erlebnissen unserer Vorfahren kaum entziehen. Sicher, psychische Belastungen, welche in unserem Leben immer wieder auftreten, hinterlassen bei dem einen mehr – bei dem anderen weniger ihre Spuren. Doch die Erlebnisse und Verletzungen unserer Seele prägen uns und unseren Charakter. Kinder besitzen ein ausgeprägtes Gefühl für positive und negative Schwingungen, welche Personen im Umgang mit ihnen bewusst oder auch unbewusst ausstrahlen. Im Kleinkindalter macht sich dies bemerkbar durch unruhiges oder weinerliches Betragen. In den späteren Entwicklungsjahren fangen sie an zu hinterfragen, weshalb es der Mutter oder dem Vater nicht gut geht und können deren Verhalten nicht deuten. Findet dann kein aufklärendes Gespräch mit ihnen statt, tritt oft der Aspekt in Kraft, dass sie die Schuld an dieser Verhaltensweise bei sich selbst suchen. Sie reagieren mit auffälligem Verhalten, wie zum Beispiel Rückzug, Angststörungen, Aggression, mangelndes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen u.s.w.. Seelisch erkrankte Eltern ihrerseits haben oft Selbstzweifel, Scham und Angst, ihr Kind zu verlieren. In der Absicht, das Kind zu verschonen werden deshalb in vielen Familien seelische Probleme nicht angesprochen. Die bedrückende Atmosphäre in der Familie führt zu Hilflosigkeit beider Seiten, der Eltern, sowie der Kinder und oft auch anderer Familienmitglieder. Das Leben mit einer seelischen Erkrankung ist eine Belastung für die gesamte Familie. Doch hat sie nichts mit Charakter- oder Willensschwäche, mit selbst verschuldet und in jedem Falle aussichtslos zu tun. Der Umgang mit einer seelischen Störung fordert viel Geduld und Verstehen für alle Beteiligten, für den Betroffenen und seinem familiären Umfeld. Denn die Auseinandersetzung mit - und der Kampf gegen die Krankheit ist schwer – aber nicht aussichtslos!

Pia Bauer im Namen der Redaktion

„Es sind die Starken, die unter Tränen lachen, eigene Sorgen verbergen und andere glücklich machen.“

Franz Grillparzer

Was ist nur los mit mir?

Langsam, ganz langsam rutsche ich die Hauswand runter. Tränen bedecken mein Gesicht. Ich weine hemmungslos und denke – was war denn das jetzt. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich bei einem Therapeuten, weil ich alles nicht mehr ertragen habe. Ich versuche ihm zu erklären wie ich mich fühle und fange immer wieder an zu weinen. Nichts geht mehr. Ich kann nicht mehr sprechen. Nur schwer kann ich seinen Worten folgen bis er mir erklärt – sie haben eine schwere Depression. Ich schüttele den Kopf, ich doch nicht. Vielleicht habe ich nur zu viel gearbeitet und brauche nur Schlaf. Er versucht einige Fakten zu sammeln. Wer sind meine Eltern, wie wurde ich erwachsen und wurde ich geliebt. Meine Eltern hatten sich, als ich noch ein Kind war, scheiden lassen. Mein Vater nahm sich später das Leben. - Er horcht auf. Und möchten sie sich auch das Leben nehmen, fragt er mich. Ich sage zu ihm, nur so möchte ich auf keinen Fall leben, wie es jetzt ist. Er erklärt mir, dass ich jetzt erst einmal Medikamente nehmen muss, damit es mir besser geht und wir vereinbaren einen neuen Termin. Wenn ich heute an meine erste Sitzung denke, kommen mir immer noch die Tränen und ich frage mich, warum muss mir das passieren.

In den folgenden Sitzungen sprachen wir viel über meine Kindheit und zum ersten Mal in meinem Leben auch über meine Gefühle, Ängste und daraus resultierende Handlungen. Langsam verstehe ich mich und kann mir verzeihen, dass ich so bin wie ich bin. Wenn ich das so aufschreibe klingt es so einfach, aber es hat Jahre gedauert. Jahre, indem ich oft verzweifelt war und nicht weiter wusste.

Jahre später stellte ich bei meiner Tochter ähnliche Symptome fest. Das Gutenberg Massaker erlebte sie hautnah. Ich hatte so große Angst um sie. Erst als ich sie an diesem Tag in die Arme nahm und sah, dass ihr nichts passiert ist, ging es mir besser. Aber dann fing erst der Alptraum an. Sie verkroch sich, redete kaum noch und ihre Augen waren immer tief traurig. Sie gab sich große Mühe dies zu überspielen, um mir nicht weh zu tun. Dann kam ein Anruf aus der Schule, der mich wie ein Blitz traf. Ihre Tochter ist Selbstmordgefährdet, das hat ein Fragebogen ergeben und eine Einzeltherapie ist zwingend notwendig. Für mich war das wie eine Wiederholung des schon erlebten. Bin ich daran schuld, kann

man Depressionen an seine Kinder weitergeben? Fragen über Fragen und unsägliche Angst überfielen mich. Viele Kinder waren zu dieser Zeit in Behandlung, meistens in Gruppen und viele haben auch resigniert. Selbst heute sind einige noch in Behandlung oder versuchen durch Verdrängung ihr Leben zu meistern.

Meine Tochter und ich sind auf Grund der Krankheit enger verbunden. Wir akzeptieren die Krankheit und helfen uns gegenseitig in schlechten Zeiten. Wir wissen, dass die Krankheit uns ein Leben lang begleiten wird. Depression ist eine Krankheit, aber wir werden unseren Kindern und Enkeln genau erklären müssen wie es sich anfühlt und welche Anzeichen es gibt. Wir haben die Erfahrungen, um sie stark für das Leben zu machen.

Diskutieren Sie mit uns – Sind psychische Erkrankungen vererbbar? Welche Schritte müssen wir gehen damit die Kette unterbrochen werden kann.

Heidi



Winterlinge

*Winterlinge,
wie gelbe Tupfen
unterm alten Eichenbaum,
leuchten wie kleine Sonnen
und strahlt die Sonne
vom azurblauen Himmel,
öffnen sich die Blüten weit
und strahlen mit der Sonne
um die Wette.*

Uta Fröhlich

**„Es sind die Narben auf deiner Seele, die deinen Charakter prägen,
nicht die Jahre, die du alt bist.“**

Suizit verkrüppelt Seelen der Dagebliebenen

Es war ein Abend, wie jeder andere. Ich lag im Bett, las eine Biografie von Freddy Mercury. Da klingelte das Telefon, mein Vater: „Was soll ich tun, Marion. Deine Mutter hat ihre Handtasche aufgeräumt (sehr untypisch) und ist weggegangen. Soll ich ihr hinterher gehen?“ Er hatte Angst, ich zögerte und meinte dann: „Nein, lass sie in Ruhe gehen. Sie wird schon wissen, was sie tut.“ Mein Vater legte erleichtert auf und so etwas wie Erleichterung breitete sich auch in mir aus.

Am nächsten Morgen, ich beendete gerade den Bild- und Tonschnitt für ein Präsentationsvideo für Tischtennisplatten, klingelte das Telefon. Seltsam berührt nahm ich ab, die tiefe, warme Stimme meines Mannes erzählte mir behutsam, dass die Tasche meiner Mutter von der Polizei gefunden worden ist. Sie selber konnte auf den Gleisen nicht mehr identifiziert werden. Die Polizei ging aber davon aus, dass sie es ist. Mir gefror das Blut in den Adern. Mein Gehirn fühlte sich leer an. Mein Herz zerbrach. Ich konnte nicht fassen, was ich hörte. Mein Chef beurlaubte mich für unbestimmte Zeit.

Wie ich nach Hause gekommen bin, weiß ich nicht mehr. Die Beerdigung war die letzte Beerdigung, zu der ich gehen sollte. Man spielte ihren Lieblingstitel von den Beatles: yesterday. Sie war von Beruf Lehrerin und für mich immer ein großes Vorbild.

Ihre Vorbilder waren Filmschauspieler wie K. Douglas, Sophia Loren, Horst Buchholz, Gina Lollobrigitta und viele mehr. Meine Mutter war bildschön, blonde Haare, rehbraune Augen. Gertenschlank, sehr selbstbewusst. Sie spielte leidenschaftlich gern Akkordeon und Klavier und wollte Musik studieren. Das machte sie den Dorfbewohnern schon suspekt. Ihre Pläne gingen nicht auf, ein „Ausrutscher“ Kind und eine Vernunftehe zwängten sich zwischen sie und ihre Träume. Es folgten in der unglücklichen Ehe noch zwei weitere Kinder sowie ein Beruf, den sie nie mochte, den sie aus Not erlernte, um vom Dorf wegzukommen. Heute denke ich, dass sie ihr Lebenskonzept verlor und sich auf das Neue andere nicht einlassen konnte mit Leib und Seele. Meine Mutter war überfordert mit Vollzeitarbeit und drei kleinen Kindern, Wäsche waschen, Essen kochen, putzen, einkaufen ect.. Alles packte sie alleine an. Da waren keine Unterstützung und keine Zeit für das Wichtigste im Leben: Freunde. Sie wurde krank, starrte stundenlang an die Decke, war bewegungsunfähig, fettige Haare, für alle verrückt. Die Verrückte eben, die davon träumte, mit Musik ihr Leben zu gestalten, statt sich zusammenzureißen und sich der Realität zu stellen. Eine Odyssee aus Psychia-

trieaufenthalten folgte, hin- und hergerissen zwischen Elektroschocks in der Psychiatrie und brüllendem, entnervten und verständnislosem Ehemann. Wir Kinder bekamen das alles mit. Ich konnte als Kleinkind nie herzlich jauchzen vor Freude, wurde mir gesagt, in der Schule bekam ich die Note 2, meine schlechteste Note, in Betragen mit der Begründung, weil ich nie lächeln würde.

Kind einer psychisch kranken Mutter zu sein ist eine lebenslange Herausforderung. Es kommt mir immer wieder so vor, als ob ihr Tod erst gestern war, yesterday. Die Verantwortung für ihren Tod lag bei mir, empfand ich so, mein Vater gab sie mir ab.

Das habe ich jetzt relativiert. Nach dem Lebensmotto: jeder ist für sich selbst verantwortlich. Ich habe viel für mich gelernt aus oder durch oder mit dem Tod dieser 48jährigen Frau, die zum Schluss nur noch ein Häuflein Elend war, mehr vegetierte als existierte, von Tabletten aufgedunsen, zerissen, ängstlich, verschreckt.

Und es geht weiter. Wo einmal eine Tür geöffnet wird, sagt man...

Wenige Jahre nach ihrem Tod war ich genauso bereit zum Suizid. Obwohl mein Lebenskonzept stimmig war, toller Mann, tolles Kind, schönes Haus, viele Freunde, schöner Beruf....

Da sollte meine Endstation ein Hochhaus im Norden der Stadt sein. Ein guter Freund, der die Wohnung im zehnten Stock mit mir begutachtete witterte meine Stimmungslage und mein Vorhaben und blies die Wohnungssuche kurzerhand ab. Dafür bin ich ihm heute noch dankbar.

Dennoch sah ich keinen Ausweg mehr. Nur noch nicht endende Depressionen. Seelenqualen vom Feinsten. Da bewegte sich was in meinem Innern. Ich wurde wacher. Wie konnte ich mich nur mit meinem Tod trösten?, fragte ich mich verwundert. Da ist mindestens ein Mensch, mein Sohn, den ich über alles liebe und dem ich es, ja, schuldig bin, weiter zu leben. Der Junge hat so eine schöne Seele und ich werde den Teufel tun, diese zu verkrüppeln.

Die Einsicht, dass ich es in der Hand habe zu bestimmen, dass mein Sohn nicht denselben unendlich tiefen Schmerz erleiden soll wie ich – gab mir Kraft und schärfte mein Denken. Und sprengte in mir drin etliche Knoten – man glaubt es kaum, aber die unzähligen Gedanken um den Tod meiner Mutter haben mein Herz repariert und mich wachsen lassen.

Marion

***„Was für ein Gedächtnis man hat, merkt man erst dann,
wenn man versucht, zu vergessen.“***

Meine Mutter . . .

Meine Mutter stammt aus den heute polnischen Gebieten. Als Kind lebte ich mit meinen Eltern bei den Großeltern meines Vaters und in den Ferien fuhren wir oft zu Opa nach S. Dort wurden dann meistens abends die alten Geschichten aus der Zeit der Flucht erzählt. Sehr bildhaft und plastisch und für einen kleinen Jungen spannend und einprägsam. Manches, was da so erlebt wurde, war auch für heutige Verhältnisse noch sehr hart und bestimmt nicht immer für Kinderohren tauglich. Das Verlassen von Haus und Hof, die Flucht über die Oder, immer mal zwischen den Fronten und das in letzter Minute Entkommen aus dem Kessel bei Halbe. Hab später mal gelesen, was dort passiert ist. Mutter war ja auch noch ein Kind und hat da viel gesehen, was für Kinderaugen schlimm war. Alte Bekannte aus der Zeit nach dem Krieg kannten sie trotzdem als aufgeschlossen und freundlich. Mit der Zeit begann sie sich aber zu verändern und wurde misstrauisch und übelnehmerisch. Sie sah hinter jedem Menschen etwas Schlechtes. Dazu kamen auch ein mehrmaliger Wohnortwechsel und später die Scheidung von meinem Vater. Ich hatte noch einen Bruder bekommen, der leider Zeit seines Lebens nie wirklich gesund war und um den ich mich, da Mutter arbeiten ging, zu kümmern hatte. Heute weiß ich, dass meine Mutter zu dieser Zeit auch nur auf „Notlauf“ programmiert war. Sie begann mich als „Sündenbock“ für alles was nicht lief zu behandeln. Bin daher oft ausgerissen und hab mich herumgetrieben.

Durch ihr Misstrauen wollte sie mich aber auch ständig kontrollieren und dies tat sie leider auch noch, als es mir dann trotzdem geglückt war, eine Frau zu finden. Später bin ich dann weggezogen und hab immer Gewissensbisse gemacht bekommen, weil ich mich ja nicht um sie gekümmert habe. Stimmt zwar nicht, aber sie hat es trotzdem so gesehen. In ihren letzten Lebensjahren war sie dann wieder in der Nähe und hat versucht mich und meine Kinder zu kommandieren. Dann hat meine Familie mir geholfen mich abzugrenzen, leider nicht immer mit Erfolg. Ich brach zusammen und kam in eine Klinik. Man sagte mir, ich sollte mir dringend einen Psychologen suchen, denn ich sei schwer krank. – Ich doch nicht! – Und einen Psychologen gleich gar nicht. Nach einem unausweichlichen Termin stand dann plötzlich eine Diagnose. Krankenschreibung, Reha, Klinik und am Ende wieder ein existenzielles Nichts. Nach vielen Therapien, in denen ich lernen musste, was für mich gut und nicht gut ist, dann der Kontakt zu unserem Verein. Heute bin ich wieder in der Lage, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und darauf zu achten, dass dies bei meinen Kindern nicht passiert.

Anton

*„Ich habe mein Herz aufgeräumt
Darin fand ich Dinge, die ich schon fast vergessen hatte.
Viele Verletzungen, einige Schwächen, schlechte Zeiten, Mutlosigkeit,
von geliebten Menschen keine Antwort auf mein „WARUM?“
und noch einiges mehr.
Erst wollte ich all diese Dinge entsorgen.
Aber dann beschloss ich,
sie aufzubewahren, um in schweren Zeiten
mich an all diese Dinge zu erinnern und dass ich nie an ihnen zerbrochen,
sondern stärker geworden bin.“*



A photograph of a river flowing through a forest. The trees are mostly bare, with some showing autumnal colors like yellow and orange. The ground is covered in snow, and the water in the river is dark and turbulent. The scene is captured from a low angle, looking down the river.

Mein Tag

*Zäh tropft die Zeit
ins Glas,
Minute um Minute
vergeht in Einsamkeit,
die ungesagten Worte
türmen sich bedrohlich zur Wand,
die mich von euch trennt.*

*Da kommst du,
befreist die Zeit
aus ihren Fesseln
und Worte
können wieder fließen*

Uta Froehlich

Bücher – Ecke mein Tipp

Noch nach fast einem dreiviertel Jahrhundert nach dem Ende des zweiten Weltkrieges leiden noch viele Menschen unter vielfältigen Traumata des Erlebten während und nach dieser Zeit. Selbst bei den Nachkommen der Kriegskinder in zweiter und dritter Generation zeigen sich nicht selten Gefühle von Angst, Verunsicherung, Einsamkeit, Bindungsunfähigkeit. Unzählige leiden unter seelischen Nöten, wie zum Beispiel Depressionen, sozialen Phobien, Zwangsneurosen, sowie anderen psychischen Belastungen. Es treten Gefühle auf, die man sich einfach nicht erklären kann.

Die Bücher der Autorin Sabine Bode wecken Verständnis für Leidtragende und können Hilfe sein, manche Erlebnisse aus der eigenen Kindheit besser zu verstehen und zu verarbeiten.

So findet sich Vieles aus dem Inhalt der in den Büchern geschilderten Erfahrungen und Geschehnissen in meiner, sowie der Biografie meiner Familie wieder. Vor allen die nicht erklärbaren Reaktionen und seelischen Ausbrüche meines Vaters (Flüchtling im Alter von 14 Jahren aus Ostpreußen) sehe ich heute mit anderen Augen. Das Lesen der drei Bände verhalf mir zu Erkennen, besser zu Verstehen und zum Annehmen der erlebten Geschehnisse.

Pia

„Die vergessene Generation: Kriegskinder brechen ihr Schweigen“

Autorin: Sabine Bode

Verlag: Klett- Cotta 2004

Erweiterte Neuauflage: Verlag Piper 2011

Taschenbuchausgabe

Preis: 9.95 Euro

„Kriegsenkel: Die Erben der vergessenen Generation“

Autorin: Sabine Bode

Verlag: Klett – Cotta 2014

Taschenbuchausgabe

Preis: 9.95 Euro

„Nachkriegskinder: Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter“

Autorin: Sabine Bode

Verlag: Klett – Cotta 2015

Taschenbuchausgabe

Preis: 9.95 Euro

Stammbaum

**Ich,
euer Kind,
bin krank.**

**„Wir haben doch alles für ihn getan!“
sagt ihr.**

**Das war ja gerade der Fehler
eurer Erziehung!**

**„Er hat uns Schande gemacht!“
denkt ihr.**

**Das war ja gerade die Folge
eurer Erziehung!**

**Sie,
eure anderen Kinder,
sind gesund.**

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm!“

**Da wird sich selbst gelobt
und geprahlt,
was man für wunderbare Kinder
hervorgebracht hat.**

Aber begreift ihr nicht?

**Ihr habt auch ein krankes Kind
hervorgebracht!**

Wie kann eine Psychose ablaufen – Erfahrungsbericht

Als Jugendliche war ich politisch sehr aktiv. Ich half Flüchtlingen, ging zu jeder Antifa-Demo, organisierte Bildungswochenenden und zuletzt landete ich bei den Kommunisten. Mir war damals klar, dass bestimmte Behörden – wie der Verfassungsschutz – mich und meine Freunde beobachteten. Deshalb brachte ich wichtige Briefe lieber persönlich zum Briefkasten oder telefonierte nur, wenn es nicht anders ging, denn Briefe konnten geöffnet werden und Telefone abgehört. Im Jahr 2003 – mit 22 Jahren – fühlte ich mich schon sehr verfolgt. Außerdem hatte ich den Eindruck, dass ich ins Visier der Rechtsextremisten geraten war und dass diese mir nach dem Leben trachteten. Ich hatte große Angst. Einige Freunde bemerkten das wohl und meinten, ich solle mich an einen Psychotherapeuten wenden. Diesen Rat hätte ich ernst nehmen sollen, denn es wurde immer schlimmer. Bald hatte ich den Eindruck, dass in jedem kleinen Loch in meinem Zimmer ein Abhörgerät installiert war. Irgendwelche Personen machten heimlich Fotos von mir. Der Verfassungsschutz, der Bundesnachrichtendienst und sogar der Militärische Abschirmdienst waren hinter mir her! Und nicht nur das - es gab Menschen, die in meinen Kopf schauen konnten und sogar wussten, welche Bücher ich im Laufe meines Lebens gelesen hatte! Diese Menschen kommunizierten über ein geniales System miteinander: sie nutzten die öffentlichen Medien wie zum Beispiel Bücher, Werbetafeln oder Radio dazu. Ihre Mitteilungen wurden über Analogien kodiert. Und solche Mitteilungen wurden nun an mich gerichtet. Ein großes Plakat mit der Aufschrift „BILD-Zeitung“ bedeutete eine Nachricht für mich, nämlich: „Du bist im Bild. Du bist im Mittelpunkt der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit“. (Diese vermeintlichen Personen nutzten auch die sprachlichen Äußerungen anderer Menschen dazu, Mitteilungen an mich zu richten.) Ich komme gleich noch einmal darauf zurück.

Im Rahmen meines Studiums hatte ich Friedrich Nietzsche gelesen, und ich hatte seine Meinung, Gott sei tot, übernommen. Nun bekam ich für diese Ansicht einen brutalen Schlag ins Gesicht. Gott sprach nun zu mir durch andere Menschen oder Fotos. Er verhöhnte mich den ganzen Tag

und machte mir deutlich, dass alle Menschen seine Marionetten sind – einschließlich derer, die man verabscheut. Dazu kamen auch noch visuelle und akustische Halluzinationen. Die Menschen und Autos auf der Straße waren plötzlich alle schwarz, und ich hörte jedes leise Geräusch in meinem Zimmer in enormer Lautstärke. Ich denke, es ist klar, dass man nicht mehr normal leben kann, wenn man den ganzen Tag lang solche Wahrnehmungen hat. Es ist nämlich auch so, dass diese Wahrnehmungen penetrant sind, d.h. sie drängen sich einem auf und dringen in einen, und man kann sich nicht dagegen wehren. Und vor allem: sie sind ständig da.

Doch nun zurück zu diesen besonderen Nachrichten, die mir über Radio, Fernsehen, Zeitungen usw. übermittelt wurden. Man sagt ja oft, dass Psychotiker oder Schizophrene Stimmen hören. Und genau so ist es auch. Irgendwann sagten mir diese Stimmen, dass ich mir das Leben nehmen soll. Der Fernseher zeigte mir verschiedene Möglichkeiten auf, wie man so etwas hinkommt, zum Beispiel sollte ich ein Glas mit Gift zu mir nehmen. Die folgenden Selbstmordversuche waren Gott-sei-Dank nicht erfolgreich, und es gibt kaum etwas in meinem Leben, über das ich heute glücklicher bin.

Ich muss noch erwähnen, dass zu dieser geschilderten psychischen Situation noch ein schwerwiegender Konflikt mit meiner Familie dazukam, der über Jahre andauerte und alles noch schlimmer machte.

2006 wurde ich in die Psychiatrische Klinik eingeliefert, und es ging mir sofort besser. Denn dass ich krank sein musste, bemerkte ich bald, als ich mich mit Mitpatienten unterhielt. Sie alle hatten eine ähnliche Geschichte wie ich! Die Ärzte waren sehr nett zu mir und ich wurde nicht irgendwelchen Zwangsmaßnahmen unterworfen. Und komischerweise hörte das Stimmenhören fast ganz auf, was man vielleicht auf die Medikamente zurückführen könnte, die ich einnahm. Ich bin mir aber bis heute nicht sicher, was mir eigentlich geholfen hat.

2012 hatte ich einen zweiten Schub. Aber diesmal wusste ich, dass ich Hilfe brauchte. Und auch diesmal konnte mir geholfen werden. Seitdem geht es mir super, und ich möchte auf diesem Weg allen Menschen danken, die sich um mich gekümmert und mich nicht aufgegeben haben, vor allem meinen Eltern!

D.B.



Es gibt Tage, an denen ich tanze.

***Gern bin ich wieder unter Menschen.
Begegnungen, Beziehungen bringen auch Konflikte.
Umdrehen, weggehen, zurückziehen ist nicht mein Ding.
In Gesprächen möchte ich Dinge klären.
Aber nicht jedes Gegenüber will das.***

***Es gibt Tage, an denen ich viel nachdenke, auch grüble.
An denen ich nach Lösungen suche wegen eines Problems.
Nicht aufregen und Haken dran geht nicht.
Eine Lösung muss her.***

***Es gibt Tage, an denen ich mich sehr gern um Menschen kümmere.
Aber ich brauche auch Zeit für mich und Trost und Hilfe.
Beim Malen, meiner Leidenschaft, geht es mir gut.
Da tanke ich auf. Dann kann ich wieder für andere da sein.***

***Es gibt viele Tage, an denen ich beschwingt bin,
an denen die Ideen nur so sprudeln.
Die sollen wachsen, unter die Leute kommen.
Sonst machen sie doch keinen Sinn, die Gedanken, die Ideen.
Oder?***

***Es gibt Tage, an denen ich den Menschen dankbar bin,
die mir etwas Gutes tun, mir etwas geben von ihren Erfahrungen,
von Wissen und Können, von ihrer Weisheit und Zuwendung.
Und ich sage ihnen: Danke.***

***Und es gibt Tage, an denen ich tanze,
frühmorgens kurz nach sieben, allein im Wohnzimmer.
Das Leben ist aufregend, spannend, voller Überraschungen!
Ich liebe das Leben!***

„Gesundheit erhält man nicht im Handel, sondern durch seinen Lebenswandel“

TLPE e.V.-Fachtag lockte viele Interessierte

„Bin ich bereit, alles was mich krank macht, loszulassen?“, diese Frage stellte Heilpraktikerin für Psychotherapie und Referentin Antje Redeker während ihres Vortrages zum TLPE e.V. Fachtag am 18.11.2016 im Haus der Hoffnung. Unter dem Motto „Der Seele etwas Gutes tun“ fand der Fachtag statt, es reisten etwa 40 Neugierige nach Tabarz und konnten sich über viel neues Wissen, schöne Gespräche und ein leckeres Buffet freuen. Vorstandsvorsitzende Edith Handschuh begrüßte herzlich die Anwesenden und moderierte gekonnt durch den Tag. Sie übergab das Wort an Thorsten Kilian, Bereichsleiter vom Bodelschwingh-Hof Mechterstädt e.V.. Kilian berichtete über die Ambulant Psychiatrische Pflege (APP), die eine Leistung aller Krankenkassen ist und vom Fach- oder Hausarzt angeordnet wird. Die APP begleite Menschen mit psychischer Erkrankung in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung, damit das eigenständige Leben gefördert und gewährleistet werde.

Eine Frau hat es geschafft; sie arbeitete einst in der Behindertenwerkstatt, mittlerweile „bin ich in der Verwaltung gelandet“, ist sie voller Stolz. Sie werde mit ihren Leistungen anerkannt. Sie findet es zudem sehr wichtig, daß man Bezugspersonen habe, auf die man sich verlassen könne. „Es ist so wichtig, daß Ansprechpartner da sind.“ Diese hat sie im Bodelschwingh-Hof Mechterstädt gefunden.

Martin Urban, Dipl. Psychologe und Psychotherapeut, berichtete über das Genesungshaus „Haus der Hoffnung“, „wir wollen Räume schaffen, was die Seele braucht“. Eigentlich sollte die Psychiatrie ein Genesungsort sein, „aber an vielen Stellen läuft es nicht gut“, so der Initiator vom Haus der Hoffnung, der über dieses Jahr hinweg einige fleißige ehrenamtliche Mitstreiter gefunden hat, um all die Aufgaben um das Projekt herum gemeinsam zu stemmen.

Er redete über die Essentials der Genesung, drei Dinge, die ihm ganz besonders am Herzen liegen. Nach der Bindungstheorie aus den 40er Jahren ist da die Mutterliebe, Geborgenheit bedeutend. In anderen Kulturen sei dies stärker bewahrt, da kümmere sich ein ganzes Dorf um die Kinder, nicht „nur Vater und Mutter“. Menschen wöllten in Gemeinschaft leben, das zeige auch, wieviele Menschen sich in Vereinen, Clubs ect.. organisierten. Gemeinsam sind wir stark, Urphänomene kämen da zum Tragen. Martin Urban kennt suizidale Menschen, die in der Psychiatrie monatelang nicht gefragt wurden, weshalb sie dies getan haben, was der Grund dafür sei. Das Bindungsbedürfnis käme in der Psychiatrie zu kurz. Ein unsicheres Bindungsmuster könne Ausgangspunkt für

eine psychische Erkrankung sein. Neben Bindung braucht der Mensch dringend Freiheit, Autonomie. „Kein Kind will ewig auf dem Arm der Mutter sein.“ So experimentiere bereits ein Kind mit dem rohen Ei, wirft es neugierig auf den Boden. „Entscheidungsfreudigkeit sollte man sich bewahren“, so Martin Urban. Genauso die Selbstbestimmung, die seiner Meinung nach in der Psychiatrie sehr stark eingeschränkt sei. Liebe und ein positives Selbstwertgefühl runden die drei Dinge ab, die ein zufriedener gesunder und entspannter Mensch im Leben braucht.

Roswitha Montag, 1. Vorstand von EX IN Thüringen e.V. berichtete von der Ausbildung zum Genesungsbegleiter. „Das unterscheidet uns vom TLPE“, „unser zertifiziertes Weiterbildungsangebot“. EX IN, am 16. Juli 2012 gegründet, geht im Grunde aus dem TLPE e.V. hervor. Einst hatte der TLPE e.V. das Projekt EX In. Mittlerweile kann der Verein auf die Weiterbildung von fast 40 Genesungsbegleitern während der vergangenen drei Jahre zurückblicken. Roswitha Montag: „Ich bin sehr froh, dass ich diesen Kurs absolviert habe. Ich habe in der eigenen Lebensgeschichte Lücken gefunden und war gezwungen, mich mit Euthanasie zu beschäftigen“. Sie habe weiße Löcher füllen können, vertraut sie den Tagungsteilnehmern an. Eine andere Genesungsbegleiterin äußert sich begeistert über den Kurs: „Es war toll, man lernt nicht aus dem Buch, sondern beschäftigt sich mit sich selbst.“ Die Frau habe die Ausbildung als Therapie empfunden. Eigene PsychiatrieErfahrung ist übrigens Voraussetzung für die einjährige Weiterbildung zum Genesungsbegleiter. Als Genesungsbegleiter ist man Partner für PsychiatrieErfahrene, man unterstützt, begleitet und hilft. Der Kurs bietet unter anderem intelligenten jungen Menschen, die von der psychischen Krankheit aus dem Leben katapultiert worden sind, eine Perspektive, eine Chance, sich weiter zu entwickeln.

Last but not least referierte Heilpraktikerin Antje Redeker aus Weimar über Psyche und Ernährung an diesem Freitag nachmittag, zum Wohle von Leib und Seele. Es ging um ein Konzept für Körper und Seele, um Wirkungen und Wechselwirkungen, um die fünf lebenswichtigen Bereiche Energiefelder, Lebensumstände, den Körper, Psyche, Geist. Damit sind unter anderem Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse gemeint, Ernährung, Atmung, Bewegung, Schmerzen, Geburt, Fortpflanzung, Vitalität, Ausstrahlung, Belastbarkeit, Reinigung der Aura, Lebensqualität, die Qualität unserer Beziehungen, Rolle in der Gesellschaft, finanzielle Situation, kulturelle Aspekte, politische Lage ect..

Fazit des Referates: „Gesundheit erhält man nicht im Handel, sondern durch seinen Lebenswandel.“ Auf die eigene Wertigkeit zu achten habe höchste Priorität.

Marion

**„Nur wer sein Gestern und Heute akzeptiert, kann sein Morgen frei gestalten.
Nur wer los lässt, hat freie Hände, um die Zukunft zu ergreifen.“**

Aufopfern ist keine Lösung – Mut zu mehr Gelassenheit für Eltern psychisch erkrankter Kinder und Erwachsener,

Der Titel des Buches ist zugleich seine Kernaussage. Die Autorin schreibt aus ihrer jahrzehntelangen Erfahrung in Begleitung ihrer psychisch erkrankten Tochter. Die Autorin wendet sich an Eltern erwachsener psychisch kranker Kinder.



Jedes Erkrankungsschicksal ist einzigartig, jede Angehörigenerfahrung genauso. Dennoch gibt es Dinge, die sich immer wieder, bei vielen Angehörigen, in ähnlicher Form abspielen. Der Ausbruch der psychischen Erkrankung eines Kindes, oft im späten Jugend- oder Jungerwachsenenalter, stellt die Familie vor bislang unbekannte Herausforderungen. „Wenn nichts mehr ist, wie es war“ - so nannte Heinz Deger-Erlenmaier vor über 20 Jahren sein bekanntes Buch.

Wie finde ich mich in dieser Situation, die ich nicht gewollt habe, die ich mir früher nie vorstellen konnte, zurecht? Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen um, mache ich mir Schuldvorwürfe, habe ich etwas falsch gemacht, wie kann ich für mein erkranktes Kind sorgen? Kann ich den professionellen Helfern, seien es Ärzte, Therapeuten, Pflegepersonal, gesetzliche Betreuer, Sozialarbeiter vertrauen? Tun sie das Beste für mein Kind? Muss ich mich nicht selbst um alles kümmern, muss ich alles kontrollieren? Die Erfahrungen vieler Eltern mit dem psychiatrischen Versorgungssystem sind nicht gut, die Eltern selbst fühlen sich oft ausgegrenzt, sie fühlen, dass ihre Hilfsbereitschaft und ihr Einsatz missachtet werden. Probleme und Fragestellungen gibt es reichlich.

Eltern sehen es u.U. als ihre Pflicht an, ihr Leben zukünftig allein in den Dienst des erkrankten Kindes zu stellen. Sie stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, aber auch die Bedürfnisse der übrigen Familie, des Ehepartners, auch die Bedürfnisse der Geschwister des erkrankten Kindes. Im schlimmsten Fall entwickelt sich folgendes Szenario: Die Familie zer

bricht, die Ehe geht auseinander, die gesunden Geschwister trennen sich von der Familie, die Mutter, die ja oft die Hauptsorge auf sich nimmt, ist der Dauerbelastung nicht gewachsen, sie erkrankt selbst an Depression oder Burn out, das erkrankte Kind wiederum bleibt eng und in Anhängigkeit an die Eltern gebunden, es findet keinen Weg zur Lebensgestaltung ohne ständige elterliche Begleitung. Sind die Eltern dann gestorben, ist das große Drama da, nichts ist geregelt, das Kind ist völlig unselbständig und unfähig, irgendetwas zu regeln.

Der Verstand sagt allen Eltern, dass das nicht der richtige Weg sein kann. Vielen Eltern fällt es aber schwer, diesen Weg nicht fortzusetzen.

Die Autorin beschreibt, wie sie einen Weg aus der anfänglichen Verwirrung und dem Gefühl, sich um alles kümmern zu müssen, gefunden hat. Sie beschreibt, wie ihr das geholfen hat, selbst Kraft und Freude am Leben zu erhalten, Kraft und Freude, die auch der erkrankten Tochter zu Gute kommen. Sie beschreibt, wie es auch der Tochter geholfen hat, nicht unter ständiger Kontrolle der Mutter zu stehen.

Die Autorin stellt dar, dass eine Veränderung der Einstellung zu der Krankheit des Kindes und der eigenen Verhaltensweisen viel dazu beitragen kann, dass die Belastungen für Eltern sich deutlich verringern.

Sie rät Eltern, zunächst die Realität zu akzeptieren, und nicht immer wieder zwischen Hoffnung auf eine Heilung und Enttäuschung über Rückfälle oder nicht realisierte Lebensträume zu schwanken. Sie rät ebenso dazu, belastende Gedanken und Gefühle zu verändern – wobei sie die kognitive Verhaltenstherapie für eine hilfreiche Unterstützung hält.

Auch das loslassen von übertriebenen Ängsten kann die Belastungen der Eltern verringern. Keinesfalls ist damit gemeint, das eigene Kind fallen zu lassen. Im Gegenteil: Hilfe ist dann sinnvoll, wenn sie dem Kind wirklich hilft ohne es zu entmündigen und gleichzeitig auch die Eltern nicht an die Grenze der eigenen Belastbarkeit bringt. Die Autorin rät weiter dazu, Grenzen zu setzen: zum einen ermöglichen Grenzen den betroffenen Kindern etwas über ihre Wirkung auf andere Menschen zu lernen: nur so können sie sich weiterentwickeln. Zum anderen helfen vernünftige Grenzen auch den Eltern dabei, nicht über ihre eigenen Grenzen zu gehen und an ihre Belastungsgrenzen zu gelangen.

Ganz wichtig ist der Autorin der Hinweis, dass Eltern keine Angst vor Krisen haben sollten: Diese Angst verhindert keine Krise, hilft aber dem

Kind nicht zu lernen, mit den eigenen Krisen umzugehen. Im Gegenteil, Kinder brauchen starke Eltern, die sie dabei unterstützen, auch künftige Krisen zu bewältigen

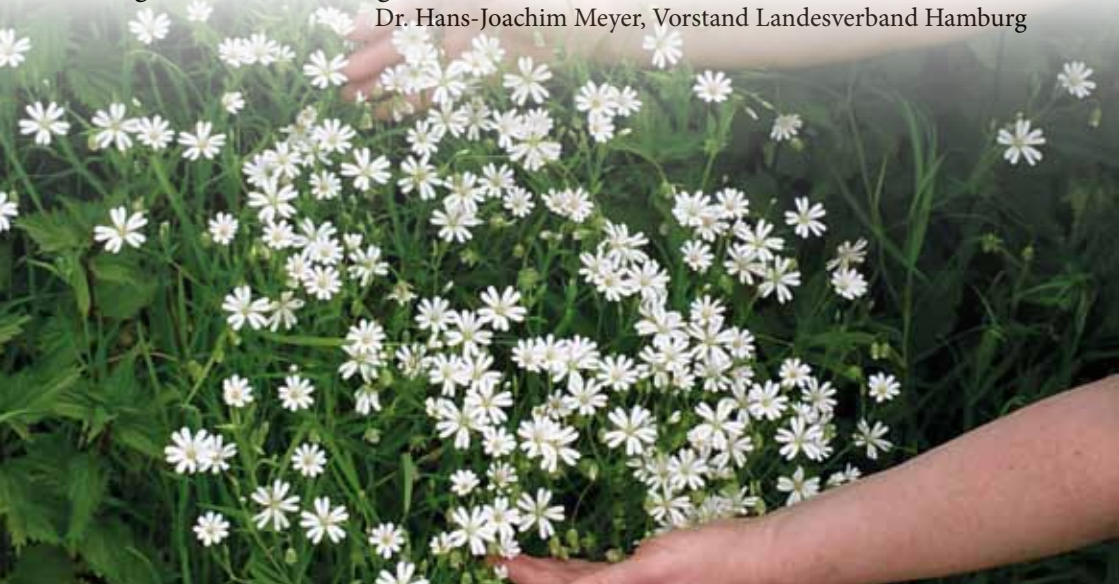
Nur starke Eltern können eine Stütze für ihre Kinder sein. Das bedeutet, dass sie nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihre Kinder auf ihre eigenen physische und psychische Gesundheit achten sollten. Selbstfürsorge ist kein Egoismus.

Sich aufopfern ist die schlechteste aller Lösungen, sie hat auch aus biologischen Gründen keine Zukunft, sie ist weder Kind noch Eltern eine dauerhafte Hilfe. Eine der wichtigsten Aufgaben für Eltern, wenn nicht die wichtigste überhaupt: Versuchen, dafür zu sorgen, dass ihr erkranktes Kind ein möglichst selbständiges Leben führen kann, nur so viel äußere Hilfe von Eltern oder professionellen Helfern wie unvermeidbar.

Nicht jeder Angehörige wird sich in jeder Zeile des Buches wiederfinden, das ist natürlich, weil jedes menschliche Schicksal und jede Krankheitsgeschichte anders verläuft. Dennoch möchte ich dies Buch allen Eltern wärmstens empfehlen, zum Lernen aus den jahrzehntelangen Erfahrungen einer Mutter, zur Reflexion des eigenen Handelns, zur Anregung, für sich, das erkrankte Kind und die ganze Familie trotz aller Widrigkeiten, trotz aller Einschränkungen zu einem Leben zu finden, in dem es Freude und Entspannung gibt.

Die letzten Zeilen des Buches lauten: Unser Leben ist anders verlaufen, als wir uns das vorgestellt haben. Aber es ist ein schönes Leben. Janine Berg-Peer: Kösel Verlag 2015

Dr. Hans-Joachim Meyer, Vorstand Landesverband Hamburg



Kinder von heute und gestern

Wir spielten draußen bei Sonnenschein, Regen und Schnee.

Versteckten uns bei Gewitter.

Heut nennt man das gleich Straßenkinder.

Was haben wir nicht alles unternommen:

Führen Ski und gingen baden,

Haben Blödsinn gemacht, außer Frage.

Auch wir standen in Ecken rum,

doch damals nahm es keiner krumm.

Wir nannten uns Freunde,

heute nennt man es Clique,

auch wenn wir hatten so manche Tücke.

*Die Kinder von heute leben in ständiger Gefahr
durch Drogen und Konsum.*

*Also, ihr Eltern, nehmt nicht alles krumm,
denn wir wissen doch warum.*

Unsere Kinder sind die Eltern von morgen

Und werden sich beschäftigen mit den täglichen Sorgen.

Wir dürfen unseren Kindern die Zukunft nicht verbauen.

Wir dürfen nicht zulassen, dass unsere Kinder

Nachts auf den Straßen lauern.

Wir müssen ihnen Geborgenheit geben,

egal welcher Nationalität, wacht auf, sonst ist es zu spät.

Lasst sie spielen, lasst sie toben,

spart nicht an Güte oder Loben.

Nur dann wird ein Kind wieder Kind sein können,

so wie wir es doch noch kennen.

Regina





Gera 12.09.-23.09.2016

Schirmherrin der Woche der seelischen

Gesundheit war auch in diesem Jahr die Oberbürgermeisterin der Stadt Gera, Frau Dr. Viola Hahn. Sie eröffnete die Veranstaltung am 12.09.2016 feierlich mit einem persönlichen Grußwort.

Anliegen der Veranstaltung 2016 war es, mit Fachvorträgen, Lesungen, Tagen der offenen Tür und dem öffentlich ausgeschrieben Kunstwettbewerb auf seelische Erkrankungen und ihre Bewältigung aufmerksam zu machen. Mit der Durchführung der Aktionen bestand die Möglichkeit, unterschiedliche Aspekte des Themas „seelische Gesundheit“ in die Öffentlichkeit zu bringen und gleichzeitig Hilfe- und Präventionsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Mit der Umsetzung eines Kunstwettbewerbes sollte es zudem gelingen, einen künstlerischen „Bild“ von seelischer Erkrankung/ Psychiatrie öffentlichkeitswirksam und nachhaltig in die Stadt Gera und die angrenzenden Landkreise zu transportieren.

Vom inklusiven Gedanken getragen, beteiligten sich die Einrichtungen/ Träger der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft, der AG Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie der AG Gerontopsychiatrie mit ihren Klienten/ Patienten an der Organisation der Ausstellung sowie als Kunstschaffende. Ziel des Kunstwettbewerbes sollte weniger die Auseinandersetzung mit dem Begriff der seelischen Erkrankung sein, als vielmehr die Anerkennung,

Wahrnehmung und Interpretation vielfältiger seelischer Möglichkeiten und Wege. Gezielt richtete sich der Wettbewerb an in der Region tätige und bekannte Künstler/innen sowie Laien, psychisch Erkrankte und in der Freizeit und Therapie schaffende Menschen.

Insgesamt konnten ca. 1000 Besucher zur Woche der seelischen Gesundheit begrüßt werden. Die Teilnahme am Kunstwettbewerb war mit 115 eingereichten Exponaten überwältigend, ebenso das rege Interesse an der Ausstellung in der zweiwöchigen Schau. Die Eröffnungsveranstaltung sowie die Thementag „Kinder und Jugendliche“ sowie „Teilhabe gesetzt und Inklusion“ erwiesen sich als Zuschauermagneten.

Eingeschätzt werden kann mit Abschluss der Woche(n) der seelischen Gesundheit 2016, dass eine nachhaltige fachliche und künstlerische Auseinandersetzung

mit dem Thema „Kunst und Inklusion“, „seelische Gesundheit und psychische Erkrankung“ im Kontext unserer gesellschaftlichen Lebenswelten stattgefunden hat. Insbesondere die Beteiligung von vielen „Betroffenen in eigener Sache“ machte diese Woche(n) der seelischen Gesundheit zu einer wahrlichen Veranstaltung im Sinne von Inklusion und Partizipation in der Stadt Gera bzw. für die Stadt Gera.

Organisiert wurden die Wochen der seelischen Gesundheit von der

Interessengemeinschaft „Kaktus e.V.“, der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Gera und dem Fachdienst Gesundheit der Stadtverwaltung Gera. Das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie förderte das gesamte Projekt auch in diesem Jahr. Engagierte Sponsoren unterstützten ebenfalls mit Geld-/und oder Sachspenden die Durchführung des Kunstwettbewerbes



(Foto: MalY) Grußwort der Oberbürgermeisterin, Frau Dr. Viola Hahn. Im Hintergrund die späteren Siegerfotos (Jurypreis) des Kunstwettbewerbes.

Fachtag „Kinder und Jugendliche“ am 13.09.2016 im Rathaussaal

Der zweite der Tag der Aktionswochen widmete sich dem Thema „Kinder und Jugendliche“ und damit der Gesundheitsförderung und Prävention von seelischer Gesundheit bzw. der Vermeidung und Chronifizierung psychischer Erkrankung und Suchterkrankung.



„Im Gleichklang zum Glück“

ein Theaterprojekt der Bewohnerinnen der Sozialtherapeutischen Einrichtung „Unisono UG“ am 14.09.2016

Theater, Theater...



...der Vorhang ging auf zu den Tagen der Seelischen Gesundheit in Gera... Mit einer Theaterpädagogin vom Theaterhaus Jena entwickelten unsere Bewohnerinnen über mehrere Monate ein ganz eigenes Theaterstück und führten dies zu den Tagen der Seelischen Gesundheit in Gera öffentlich auf. Etwa 100 Besucher sahen zu und belohnten die Darbietung mit stürmischem Applaus und mehreren „Vorhängen“.

Mit der Frage „Was macht mich glücklich?“ hatten sich die Frauen intensiv beschäftigt und dabei gemerkt, dass in ihrem Alltag viel Raum für Glück ist – Kinder, Musik, Tanzen, Sonne, Regenbogen, Freund, Pizza, Schuhe, Armbänder, Katzen und...

Mit Verwunderung bemerkten sie, welche Talente in ihnen schlummern und hatten, trotz anfänglicher Ängste und Aufregungen, viel Spaß dabei, sich selbstbewusst zu präsentieren. Unser Bewohnerinnen – Team ist so richtig gut zusammengewachsen, sie lernten sich besser kennen und können jetzt mehr Rücksicht und Verständnis füreinander aufbringen. Elisabeth Wuttig Geschäftsführerin Unisono UG

Tag der offenen Tür 14.09.2016 der AWO / AJS

Ambulant Betreutes Wohnen am Ziegelberg 1

Im Rahmen der „Woche zur seelischen Gesundheit“ öffnete das betreute Wohnen für psychisch kranke Menschen ihr Haus am Ziegelberg 1 in Gera. Der Tag stand im Zeichen des Informationsaustausches für Ange-

hörige der Klienten und Betroffene, die nach neuen Wegen und Möglichkeiten von Hilfe suchen. Die Bewohner selbst waren Akteure des Tages und stellen ihren Alltag vor.

Chorkonzert der „Lenznerlerchen“ am 14.09.2016

im Franz Lenzer Heim der Heimbetriebsgesellschaft gmbH
Am 14.09. ludt das Franz Lenzer Heim zum Chorkonzert der Lenznerlerchen und beschwingten Mitsingen ein. Die in der Regel an Demenz erkrankten Menschen sangen sich mit Angehörigen und Betreuern durch die Jahrzehnte der Volksmusik und Schlager des 20. Jahrhunderts, dies mit großer Vitalität und viel Freude.

In Blick auf dem Weltalzheimertag am 21.09., konnte man sich zudem über die Erkrankung der Demenzen und Möglichkeiten der Unterstützung informieren.

Lesung und Gesprächszeit: „Anderssein“ mit Christine Theml am 15.09.2016 im Cafe „Krumel“ der SOS Jugendhilfen Gera

Zur Woche der seelischen Gesundheit in Gera las Christine Theml aus Jena in einer angenehmen, persönlichen Atmosphäre aus zwei Gedichtbänden des Mannheimers Niels Schmitt. 15 Zuhörer lauschten der Lesung und tauschten sich anschließend mit ihr und der Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes Gera (SPDI) – Dipl. med. Doris Rothe sowie der Sucht- und Psychiatriekoordinatorin – Beate Böhm, zu eigenen Erfahrungen und Umgang mit psychischen Erkrankungen aus.

„Kunst und Inklusion“

Vortrag von Jeannette Grunert am 16.09.2016 zum Herbstfest im sozialtherapeutischen Zentrum unter anderem sagte sie: Kunst ist eine wesentliche Ausdrucksform für Gefühle und Gedanken, welche den Menschen bewegen. Kunst überwindet Sprache, Raum und Zeit. Sie verbindet die Menschheit durch Kultur, dokumentiert Geschichte, Religion und andere Wissenschaften und findet durch die unterschiedlichen Ausdrucksformen zu uns, ich denke hier zum Beispiel an Gemälde, Fotografien oder Musik. Aber auch Theater, Gedicht oder Blumenarrangements zählen zur Kunst.

Wenn Sie sich im Anschluss an dieses kleine Programm einmal in unserem Wohnheim umsehen, werden Sie feststellen können, dass auch bei uns ganz viele Künstler wohnen.

Erwähnen möchte ich hier den Chor und die Hausband: Musik ist Kunst! Seien es die wundervollen Landschaftsbilder, die liebevollen Dekorationen

... wenn Sie mögen, schauen Sie sich die Wandzeitung dort hinten an – überall finden Sie Kreativität und Gestaltung.

„In Wirklichkeit ist die Wirklichkeit ganz anders“

Lesung und Diskussion zum Thema „Anspruch und Wirklichkeit psychosozialer Hilfen“, eine Veranstaltung des Trialog (Psychoseminars) Gera am 20.09.2016

Ilse Eichenbrenner arbeitete langjährig im Sozialpsychiatrischen Dienst Berlin Charlottenburg und ist Verfasserin diverser satirischer und ernsthafter Beiträge zur Sozialen Arbeit. Mit ihr erlebten die Besucher am 20.09.2016 eine lebendige Lesung mit anschließender Diskussion zum Buch „Der Praktikant, die Wolfin und das Amt“ und der Wirklichkeit der Umsetzung psychosozialer Hilfen in der (Gemeinde)Psychiatrie.

Das Buch: Karsten Schäfer, Student der Sozialpädagogik, ein bisschen zu groß, zu weich und zu ungelenkt, hat Angst als „Teddy auf dem Dachboden“ seiner Eltern zu enden und will endlich raus aus der schwäbischen Provinz, rein ins wirkliche Leben, beruflich und privat. Das Angebot, sein Berufspraktikum bei einem Sozialpsychiatrischen Dienst in Berlin zu machen, kommt ihm da gerade recht. Doch der feste Vorsatz, die mühsam erworbenen Kenntnisse über Gesprächsführung, Angehörigenarbeit und Verwaltung endlich anzuwenden, kommt im Alltag des Amtes schnell ins Wanken...



„Weltalzheimertag“ und „Bundesweite Woche der Demenz“

Eine Veranstaltung der AG Gerontopsychiatrie und des Bündnisses

„Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ am 21.09.2016

Seit 1994 finden am 21. September zum Weltalzheimertag in aller Welt vielfältige Aktivitäten statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation der Demenzkranken und ihrer Angehörigen aufmerksam zu machen. Seit 2015 findet zudem um den 21. September deutschlandweit und unter der gemeinsamen Schirmherrschaft von Bundesfamilienministerin Schwesig und Bundesgesundheitsminister Gröhe die Woche der Demenz statt. Die Stadt Gera beteiligt sich mit dem Netzwerk „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ und der Arbeitsgemeinschaft Gerontopsychiatrie jährlich mit Aktionen für und mit betroffenen Menschen, pflegenden Angehörigen an den Aktionstagen. In diesem Jahr war das Treffen des Netzwerkes/Arbeitsgemeinschaft Bestandteil der Woche der seelischen Gesundheit und fand am Weltalzheimertag statt. Die Sucht- und Psychiatriekoordinatorin, Beate Böhm, berichtete über die zurückliegende engagierte Arbeit der Mitglieder und stellte als Ergebnis u.a. den entstandenen lokalen Demenzwegweiser sowie die Geraer Website für Menschen mit Demenz vor.

Fachtag „Teilhabe und Inklusion“

am 22.09.2016 im Rathausaal 86 Interessierte besuchten den Fachtag

„Inklusion“ am 22.09.16 im Rathausaal.

In fachlichen Beiträgen zum Bundesteilhabegesetz (Vortrag: Renate Rupp, Referentin für Suchtkrankenhilfe, Psychiatrie, Gesundheit und Selbsthilfe v. Der PARITÄTISCHE in Thüringen), dem Pflegestärkungsgesetz II (Vortrag: Olaf Hubrig, Teamleiter Pflege v. d. AOK PLUS) und dem betreuten Wohnen in Familien des Jenaer Wandlungswelten e.V. (Vortrag: Kristina Pommer, Teamleiterin) wurden die geplanten/kommenden Gesetzesänderungen in den Bereichen Bundesteilhabegesetz und Pflege aufgezeigt und hinterfragt. An Hand des Beispiels des betreuten Wohnens in Familien für psychisch erkrankte Menschen wurde aufgezeigt, was die Begriffe „Teilhabe“ und „Inklusion“ für betroffene Menschen bedeuten und wie diese gelebt werden (können).

Ein herzliches Dankeschön für das Gelingen der 11. Woche der seelischen Gesundheit in Gera geht an alle Mitwirkenden, Besucher, Sponsoren und Unterstützer!

Und wir hoffen und freuen uns auf eine rege Teilnahme und Interesse für die Woche der seelischen Gesundheit 2017!

2. Fachtag des Vereins „Angehörige & Freunde psychisch Kranker Erfurt & Umgebung e. V.“

Am 15. 10. 2016 fand bereits der 2. Fachtag des Vereins statt.
Er stand unter dem Titel

„Besser miteinander zurechtkommen in der Familie“

Es der große Wunsch und oberstes Anliegen aller Angehörigen psychisch kranker Menschen in der Familie in Harmonie und gutem Einvernehmen miteinander zu leben. Durch die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds jedoch können die Kommunikation und die Alltagsgestaltung innerhalb einer Familie erheblich eingeschränkt oder gestört sein.

Aus Angst vor Rückfällen oder aus Sorge, das betroffene Familienmitglied zu verletzen oder zu überfordern, stellen Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse zurück und wagen es nicht, diese aktiv anzusprechen. Sie wissen mitunter nicht, wie man diese formulieren kann und nehmen sehr viel Rücksicht. Genauso kann es aber auch der Fall sein, dass sie in emotional angespannten Situationen, in Krisenzeiten, zu stark reagieren.

Auf unserem Herbstfachtag haben wir diese Probleme angesprochen, wurden Grundregeln der Kommunikation in Hinblick auf Besonderheiten bei psychisch kranken Menschen vermittelt. Rücksichtsvolle und angemessene Kommunikation, aber auch Grenzen zur rechten Zeit sind notwendig, um „besser miteinander zurechtkommen“.

Als erste Referentin sprach dazu Frau Sabrina Göken, Master Psychologie & Psychotherapeutin i.W. vom Ökumenischen Hainich-Klinikum gGmbH Mühlhausen. Ihr Thema lautete:

„Zwischen klaren Grenzen und bedingungsloser Aufopferung – Umgang mit psychisch kranken Menschen“.

Im Anschluss daran begrüßten wir Frau Janine Berg-Peer, Mutter einer an Schizophrenie erkrankten Tochter, Mitglied des Angehörigenvereins Berlin und Buchautorin. Sie sprach zu und las aus ihrem Buch „Aufopfern ist keine Lösung“. Sie hatte auch das Buch „Schizophrenie ist Scheiße, Mama“ geschrieben, welches sehr großen Zuspruch bei Betroffenen wie auch Angehörigen findet. Die Literatur konnte nach den Ausführungen von Frau Berg-Peer auch erworben werden.

Alle TeilnehmerInnen erhielten eine Broschüre zum Tagungsthema

vom Landesverband der Angehörigen Bayern sowie eine Checkliste mit wertvollen Hinweisen zum Erhalt der eigenen Gesundheit und seelischen Stabilität.

Wir freuten uns sehr darüber, dass unsere Tagung große Beachtung bei anderen Vereinen fand und demzufolge Teilnehmer anwesend waren von

- der SHG Demenzpflaster Erfurt
- dem Thüringer Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen e.V.
- dem Landesverband EX-IN Thüringen e.V.

Buchvorstellung: „Schizophrenie ist scheiße, Mama!“ von Janine Berg-Peer

Vom Leben mit meiner psychisch erkrankten Tochter

Es ist ein sehr aufwühlendes Buch. Eine Mutter fällt aus allen Wolken, als sie ihre Tochter aus einem Internat in England abholen soll, weil sie sich merkwürdig benimmt. Die Diagnose wird nach kurzer Untersuchung gestellt: Schizophrenie. Das schlimme Wort kennen beide, Mutter und Tochter, mehr aber auch nicht.

In ihrem Buch beschreibt die Autorin 10 Jahre des gemeinsamen Lebens mit der bösartigen Krankheit, wie die Mutter Schizophrenie benennt. Es sind Jahre eines harten Kampfes, denn die Tochter Lena will sich nicht abfinden mit ihrer Krankheit, nicht dem Rat der Ärzte folgen zu lernen, mit ihr umzugehen. Sie will richtig leben. Sie ist jung, hat noch alles vor sich. Die Mutter begleitet sie treu in dieser Auflehnung, hat Respekt vor ihrer Tochter, auch wenn in schlechten Phasen sich Katastrophe an Katastrophe reiht. Immer wieder muss sie ins Krankenhaus, das nur das allerschlimmste verhindern kann, mehr nicht. Nach jedem Schub kommt Nena erschöpft und vernachlässigt in ihrer im Chaos versinkenden Wohnung wieder an. Und das anstrengende Leben zurück in die Normalität geht von vorn los.

Die Mutter denkt viel nach und teilt uns ihre Gedanken mit. Warum ist meine Tochter so schwer krank? Was habe ich falsch gemacht? Wann hätte mir etwas auffallen müssen? War es falsch, immer berufstätig gewesen zu sein? War es falsch, mich von meinem Partner zu trennen, der Tochter den Vater zu nehmen? Ihre Mutter war bipolar, dann ist die Chance zu erkranken höher. Ihr Mann war zuzeiten sehr impulsiv, daran erinnert sich die Autorin, wenn sie ihre Tochter tobend und schreiend erlebt. Aber ihre anderen Kinder sind gesund und sie selbst verträgt viel, auch

wenn die Gesundheit nach und nach nachgibt.

Janine Berg-Peer will aufrütteln. Sie will die wichtige Rolle der Angehörigen in die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit bringen. Ihre ersten Erfahrungen in der Psychiatrie als Mutter sind eher schlecht. Die Ärzte meiden das Gespräch, das Pflegepersonal ist unfreundlich, beklagt sich immer über Überlastung. Frau Berg-Peer macht viele Vorschläge, was im System Sozialpsychiatrie verbessert werden könnte, damit alle es leichter haben. Es vergehen oft Jahre, bis sie wieder etwas dazulernen kann, was ihr von Anfang an geholfen hätte. Es gibt die Ärzte, die wirklich hilfreich sind, das Gespräch mit ihr suchen, um die Tochter besser zu verstehen. Und manche Medikation holt die Tochter aus ihrer Psychose, aber sie nimmt 30 Kilo zu, ist immer müde, kann mit den Altersgenossinnen nicht mithalten.

Es ist ein dauerndes Auf und Ab, in das beide verwickelt sind. Auch das nennt sich Leben. Janine Berg-Peer schreibt: „Erst der langjährige Umgang mit Lenas Erkrankung und das zunehmende Wissen darüber haben mich gezwungen, auch mich selbst zu verändern.“ (S.99) Sie wird gelassener im Umgang mit der Tochter, kann Chaos besser aushalten, unterscheidet klug zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem, und sie wird risikofreudig. Jede Reise, beide lieben das Reisen über alle Maßen, birgt Risiken. Sie gehen sie ein und werden belohnt. Sogar nach Indien fahren die beiden einige Wochen. Dort nimmt die Autorin an einem sozialpsychiatrischen Kongress teil. Sie hält sogar einen Vortrag über die Rolle der Angehörigen im psychiatrischen System in Deutschland. Als das Thema verkündet wird, setzt eine Flucht der Ärzte aus dem Saal ein. Wie in Deutschland, denkt Frau Berg-Peer. Und ein indischer Kongressteilnehmer sagt in der Diskussion, sie brauche nur die Worte Deutschland und Indien vertauschen, dann wäre alles gleich.

Es liegt am Fach, an der Psychiatrie, wo die Grenzen fließend sind, wo die Stigmatisierung nicht ausgeräumt ist, wo die Gesunden nicht umgehen können mit den Verhaltensänderungen der Kranken. Weil man es so schlecht erklären kann.

Aber Janine Berg-Peer erklärt uns viel. Es ist ein großer Gewinn, dieses schmale Bändchen zu lesen, in dem der Kampf um die Würde eines jungen Menschen im Mittelpunkt steht. Viele, im Trialog, sollten es lesen.

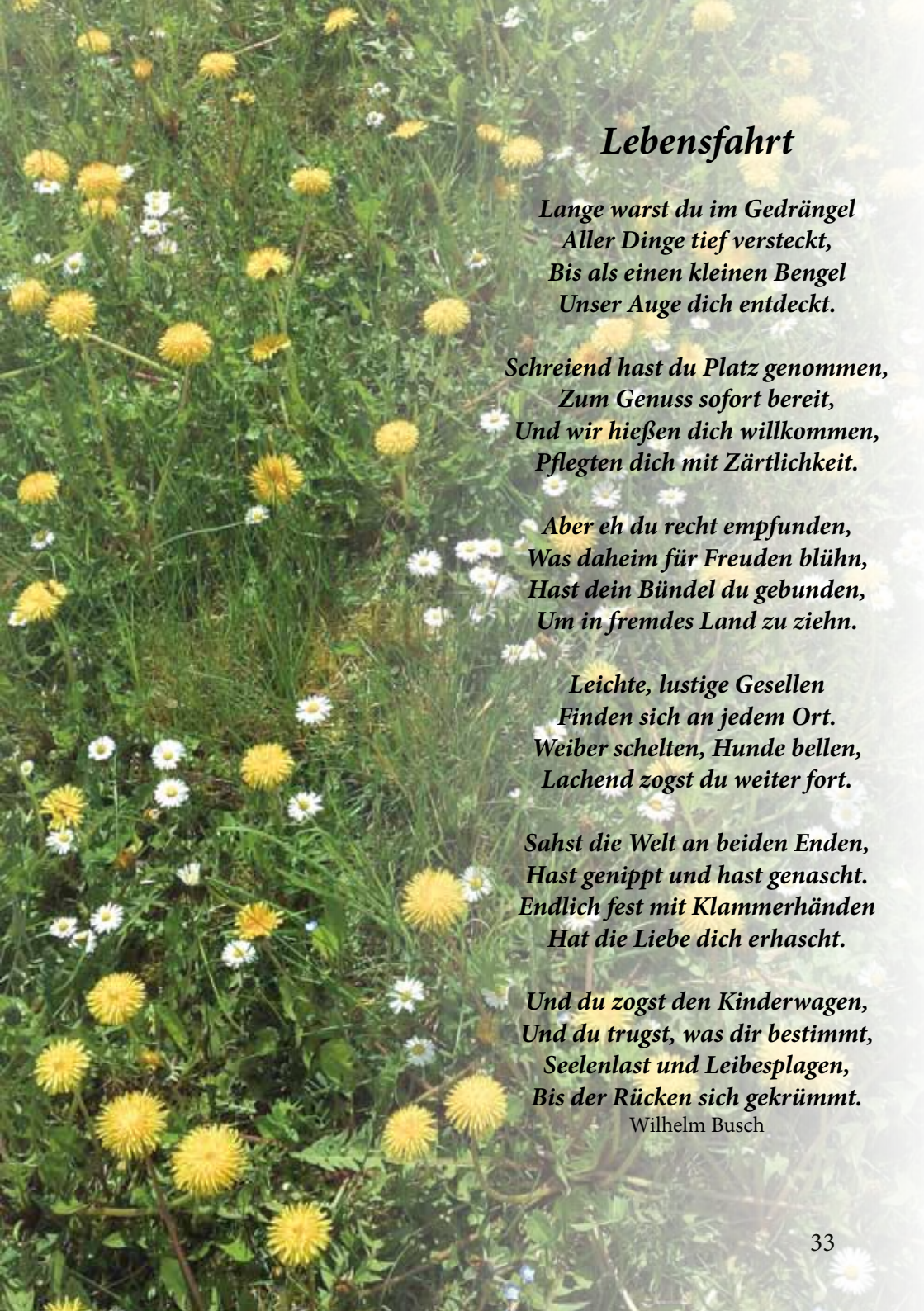
Janine Berg-Peer: Schizophrenie ist scheiße, Mama!

Vom Leben mit meiner psychisch erkrankten Tochter,

Frankfurt am Main 2013

5. Auflage Dezember 2015

Christine Theml

A photograph of a meadow filled with yellow dandelions and white daisies. The flowers are scattered across a green field, with some dandelions in the foreground and daisies interspersed throughout. The background is slightly blurred, showing more of the field and a hint of a sky.

Lebensfahrt

*Lange warst du im Gedrängel
Aller Dinge tief versteckt,
Bis als einen kleinen Bengel
Unser Auge dich entdeckt.*

*Schreiend hast du Platz genommen,
Zum Genuss sofort bereit,
Und wir hießen dich willkommen,
Pflegten dich mit Zärtlichkeit.*

*Aber eh du recht empfunden,
Was daheim für Freuden blühh,
Hast dein Bündel du gebunden,
Um in fremdes Land zu ziehn.*

*Leichte, lustige Gesellen
Finden sich an jedem Ort.
Weiber schelten, Hunde bellen,
Lachend zogst du weiter fort.*

*Sahst die Welt an beiden Enden,
Hast genippt und hast genascht.
Endlich fest mit Klammerhänden
Hat die Liebe dich erhascht.*

*Und du zogst den Kinderwagen,
Und du trugst, was dir bestimmt,
Seelenlast und Leibesplagen,
Bis der Rücken sich gekrümmt.*

Wilhelm Busch

Die Depressionsselbsthilfe- Gruppe: Lebensumwege- Erfurt stellt sich vor

Die jetzige Selbsthilfegruppe ging als solche aus der Vereinsauflösung von „Lebensumwege e.V. – Psychosoziale Selbsthilfe Thüringen“ hervor, die aus Kostengründen 2013 erfolgte.

Daraus ergab sich, dass die bisherigen Vereinsniederlassungen als autarke Gruppen ihre Selbsthilfearbeit nun nicht mehr unter dem „Dach des Vereines“ sondern selbstständig weiterführten.

Mit Beginn des Jahres 2014 erfolgte die Neugründung der ehemaligen Erfurter Niederlassung – nun als eigenverantwortlich arbeitende Selbsthilfegruppe.

Als bisheriger Niederlassungsleiter wurde ich – Olaf Lindenlaub – auch wieder als Gruppenleiter bestätigt und führe seitdem meine ehrenamtliche Arbeit fort, die aus folgenden Aufgaben besteht:

Ansprechpartner der Hausleitung des Family-Club Erfurt - unseres Quartiersgebers
Webmaster unserer Homepage: www.Lebensumwege-Erfurt.de
Gesprächsgruppenleiter der regelmäßig mittwochs stattfindenden Gruppengesprächsabende

Ansprechpartner für hilfesuchende Erkrankte und ganz bewusst auch für deren Angehörige

Natürlich sind wir in unserer Arbeit zuerst für die Menschen da, die neu mit der Diagnose einer Erkrankung an Depressionen konfrontiert werden.

Doch oft sind nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch deren Angehörige, die damit völlig überfordert und in keinster Weise handlungsfähig.

Ihnen geben wir Hilfestellung bei der Einordnung und dem Verständnis ihrer - bzw. der Betroffenheit ihres Angehörigen.

Wir erklären hochkomplexe medizinisch- psychologische- organische Zusammenhänge einfach und laienhaft verständlich und geben der Erkrankung "Depressionen" somit ein klares Bild und eine greifbare Dimension.

Telefonisch können Betroffene, deren Angehörige, aber auch anderwei-

tig Interessierte Personen einen 1. Kontakt zu uns aufnehmen und mit mir in einem vertraulichem Vorgespräch sowohl von ihrer Problematik erzählen, als auch alles zu unserer Selbsthilfearbeit erfragen, was sie interessiert.

Dabei widme ich mich einfühlsam und verständnisvoll jedem Anrufer, bemühe mich, ihn aus seiner individuellen Situation "abzuholen", Mut zu machen und stelle mögliche Schritte für einen Weg zurück in ein glückliches, wieder selbstbestimmtes, lebenswertes Leben vor und zeige auf, wie wir als Depressionsselfhilfegruppe "Lebensumwege-Erfurt" dabei unterstützen und begleiten können.

Allerdings können und wollen wir nur "Lebensabschnittspartner" bleiben, denn wir wollen keine Abhängigkeiten, sondern eine wieder neue Selbstständigkeit und Sicherheit mit dem Betroffenen und dessen Angehörigen erreichen, in der vielleicht sogar der Besuch der Gruppe irgendwann nicht mehr nötig sein kann, aber dessen ungeachtet jederzeit wieder möglich wäre.

Mehr über uns erfahren Sie auf unserer Homepage: www.Lebensumwege-Erfurt.de oder im Telefonat mit mir persönlich

.....

Olaf Lindenlaub



Was hat die forensische Psychiatrie mit der Gemeindepsychiatrie zu tun?

Die forensische Psychiatrie steht wie keine andere psychiatrische Teildisziplin in einem eklatanten Spannungsfeld zwischen gesellschaftlichem Sicherheitsbedürfnis und dem, was Klaus Dörner in seinem Buch "Bürger und Irre" (1995) einmal als individuelles "Emanzipationsversprechen" für die moderne Psychiatrie als historischen Auftrag veranschlagt hat. Im Rahmen der "Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit" wurde am 02.02.2017 darüber weniger kontrovers diskutiert, als vielmehr der Versuch gestartet, sich dem mit Angst und Vorurteilen besetzten Thema "Forensik" systematisch anzunähern. Nicht zuletzt auch deshalb, weil spätestens mit dem Fall Gustl Mollath eine breitere Öffentlichkeit für die Kapriolen psychiatrischer (Fehl-)Diagnostik insgesamt und forensischen Prognose- und Gefährlichkeitsgutachten im Speziellen sensibilisiert ist. Was sind also die rechtlichen Grundlagen? Mit welchen Delikten haben wir es hier zu tun? Und: Wie sehen mögliche Perspektiven nach einer Entlassung aus?

Was muss man tun, um in den Maßregelvollzug zu kommen? – Grundlagen und Fakten

Ein Teilbereich der forensischen Psychiatrie, der mit dem angesprochenen doppelten Mandat in besonderer Berührung steht, ist der so genannte Maßregelvollzug. Der gesetzliche Auftrag lautet hier: "Besserung" und "Sicherung", das heißt, Zweck der freiheitsentziehenden Maßregel ist nicht nur der Schutz der Allgemeinheit vor psychisch kranken Straftätern, sondern ebenso die therapeutische Behandlung der psychischen Erkrankung. Der Maßregelvollzug erfolgt in psychiatrischen Krankenhäusern, sei es als forensische Einheit innerhalb einer allgemeinspsychiatrisch ausgerichteten Klinik oder als eigenständige forensische Kliniken. Psychisch kranke Straftäter werden gemäß § 63 StGB (Strafgesetzbuch) untergebracht, die Unterbringung suchtkranker Straftäter gemäß § 64 StGB. Die Voraussetzungen, die zu einer freiheitsentziehenden Maßnahme nach § 63 StGB führen, müssen drei Kriterien erfüllen: 1.) Jemand begeht eine Straftat, für die er oder sie 2.) mit dem Vorliegen einer psychischen Erkrankung oder Intelligenzminderung nicht oder vermindert voll verantwortlich, das heißt schuldfähig ist (§§ 20, 21 StGB). Und schließlich 3.): Es muss eine künftige Gefährlichkeit vorliegen, dass in Folge des Zustandes weitere erhebliche rechtswidrige Taten zu erwarten

sind. Die Unterbringung in eine Entziehungsanstalt nach § 64 StGB unterscheidet sich übrigens zum § 63 StGB vor allem darin, dass die Frage der Schuldfähigkeit hier keine Rolle spielt, die Dauer der Unterbringung auf zwei Jahre befristet ist und nur infrage kommt, wenn eine konkrete Aussicht auf Erfolg zu erwarten ist.

Mit welchen Diagnosen und Delikten haben wir es in der Maßregelbehandlung nun zu tun, die den Freiheitsentzug nicht unter den Aspekten von Schuld und Sühne (wie im regulären Strafvollzug) begründet, sondern nach Behandlungs- und Sicherungserfordernissen rechtfertigt? Laut Herbert Steinböck, Chefarzt der Klinik für forensische Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum München-Ost, ist der häufigste Delikttyp im § 63 StGB Bereich "die Körperverletzung, gefolgt von Tötungs- und Sexualdelikten." Seltener, so Steinböck, seien "Brandstiftung, Sachbeschädigung und Eigentumsdelikte vertreten" (2014: 6). Seine Aussagen decken sich im Wesentlichen mit den Zahlen zur Deliktverteilung aus dem Bundesland Baden-Württemberg im Jahr 2011, wonach überwiegend Straftaten aus dem Bereich der Körperverletzung mit 27 % und versuchte bzw. vollendete Tötungsdelikte mit 19 % zu einer Unterbringung führten. Sexualdelikte werden mit ca. 11 % als Straftatbestände angeführt (Forensik Fibel 2012: 17). Um es noch einmal deutlich zu sagen: Die Empirie zeigt hier ein anderes Bild, als wie es die oft einengende Wahrnehmung der Öffentlichkeit und die hochemotionalisierten Mediendebatten transportieren, die meinen, forensische Psychiatrie hauptsächlich mit Sexualstraftätern identifizieren zu müssen. Ähnlich sieht die Verteilung der psychiatrischen Diagnosen aus, die keineswegs den Eindruck bestätigen können, dass forensische Patientinnen und Patienten überproportional gestörte 'Psycho- oder Soziopathen' seien. In den allermeisten Fällen haben wir es mit einer Personengruppen zu tun, die Psychoseerfahren ist, konkret heißt das: in nahezu jedem zweiten Fall liegt eine diagnostizierte schizophrene Erkrankung vor, die bereits weit vor der Tat als psychopathologischer Befund vorlag, und in vielen Fällen zumeist ohne passende alltagspsychiatrische Behandlung (Steinbröck 2014; Forensik Fibel 2012; Ärzte Zeitung 2011; Dörner u.a. 2007). Unter den Patientinnen und Patienten, die nach dem § 63 StGB untergebracht sind, finden sich auch besonders schwierige Personen, wo sich eine entwicklungsfördernde Beziehungskultur nur schwer erarbeiten lässt. Darunter zählen zu gut einem Drittel Persönlichkeitsgestörte mit narzisstischen oder dissozialen Zügen, sowie mit circa 10 % Menschen mit intellektuellen Defiziten. Dieser Personenkreis gilt in Fachkreisen als besonders schwer

behandelbar, hat schlechte Rehabilitationschancen und ist daher oft mit langen Verweildauern konfrontiert. Es gibt darüber hinaus noch einen nicht unerheblichen Anteil von Suchtpatienten im Maßregelvollzug, der zahlenmäßig so verteilt ist, dass darunter zu zwei Dritteln Konsumenten von illegalen Substanzmitteln zu finden sind und zu einem guten Drittel Alkoholranke. Ein zusätzlicher Suchtmittelmissbrauch oder -abhängigkeit wird gemeinhin als erheblicher Risikofaktor für künftige Gewalt-handlungen gesehen.

Bei allen Schwierigkeiten, allgemeingültige und zeitlose Aussagen über den Maßregelvollzug im gesamten Bundesgebiet zu machen, so gibt es doch einige bemerkenswerte Konstanten: Zum einen ist der Großteil der Straftäter mit psychischen Störungen im Maßregelvollzug männlich, gerade einmal 10 % sind weiblichen Geschlechts, hier ist allerdings laut Steinböck die Tendenz steigend (2014: 6). Andererseits nimmt die Gesamtzahl der Untergebrachten im Maßregelvollzug seit den letzten 20 Jahren so massiv zu, dass man von einer Verdreifachung (!) sprechen kann, wie der Blick in die Maßregelvollzugstatistik des Statistischen Bundesamtes (2013: 3) zeigt. Insgesamt befanden sich mit Stand 2011 nahezu 10500 Personen im Maßregelvollzug.

Wie kommt man aus dem Maßregelvollzug wieder raus? – Perspektiven

Wie schon angedeutet wurde, ist das Ziel der Behandlung im Maßregelvollzug, die Untergebrachten in gesellschaftliche Zusammenhänge wieder einzugliedern und sie auf ein straffreies Leben vorzubereiten. Das steht allerdings im Widerspruch mit der generell unbefristeten Dauer einer Unterbringung nach § 63 StGB, die sozusagen "Open End" ist und Tür und Tor für Hospitalisierungseffekte öffnet. Integraler Bestandteil der Behandlung im Maßregelvollzug sind deshalb verschiedene Stufen von Lockerungen. Diese können beispielsweise Ausgänge inner- oder außerhalb des Klinikgeländes mit oder ohne Aufsicht umfassen. Auch Beurlaubungen und so genannte Belastungserprobungen in den Bereichen Arbeit und Wohnen sind Bestandteil einer perspektiveröffnenden Rehabilitation für die Untergebrachten. Die vorgesehenen Lockerungsbemühungen sind aber keine Einbahnstraße, sie können jederzeit aus gegebenem Anlass zurückgenommen werden. Strukturell gesehen, sind Lockerungsstufen allein schon durch den jeweiligen Aufenthalt in bestimmten Bereichen des Maßregelvollzugs wahrnehmbar, wie etwa die Aufenthaltskennzeichnung einer 'Aufnahme-, Motivations-, Therapie- oder Rehabilitationsstation' verrät.

Für eine Entlassung aus dem Maßregelvollzug sind die forensisch-psychiatrischen Prognosegutachten von Sachverständigen entscheidend, die prognostisch über die Gefährlichkeit des Straftäters eine Aussage treffen sollen. Eine Aussetzung der generell unbefristeten Maßregel auf Bewährung ist dementsprechend davon abhängig, ob vom untergebrachten Straftäter aus therapeutischer und juristischer Sicht keine rechtswidrigen Taten mehr zu erwarten sind. Berücksichtigt wird diese Frage vor allem im Rahmen einer richterlichen Anhörung, die für den § 63 StGB Bereich einmal jährlich und gemäß der Unterbringung nach § 64 StGB halbjährlich stattfinden muss. Mit einem gerichtlichen Beschluss kann dann die Unterbringung auf Bewährung ausgesetzt werden, womit im Anschluss eine – in der Regel – zwei bis fünfjährige Führungsaufsicht einsetzt, die allerdings unter bestimmten Umständen auch entfristet sein kann. Begleitet wird der Rehabilitand in dieser Zeit von einem engmaschigen System von medizinisch-psychiatrischen und psychosozialen Hilfen, wie die eigens dafür eingerichteten Forensischen Institutsambulanzen, einem Bewährungshelfer und gegebenenfalls betreuten Wohnformen. Geknüpft ist die Bewährungszeit an Auflagen, so genannten Weisungen, die längstens für die Dauer der Führungsaufsicht gelten. Das können Weisungen sein, die beispielsweise ein alkoholabstinentes Leben und die regelmäßige Einnahme von Neuroleptika vorschreiben, aber auch die Notwendigkeit tagesstrukturierender Hilfen, wie den Besuch einer Tagesstätte oder die Arbeit in einer Werkstatt, in den Vordergrund heben.

Die im Rahmen der Führungsaufsicht sich eröffnenden Aussichten für ein 'Leben nach der Forensik' setzen allerdings soziale und berufliche Rehabilitationsperspektiven und -anstrengungen voraus, die im Empfangsraum psychosozial begleitet und unterstützt werden müssen. Wie soll sich jemand individuell und gesellschaftlich neu verorten, wenn er oder sie in der ambulanten Nachsorge keine Eintrittskarte für bezahlbaren Wohnraum bekommt oder alternativ dazu, betreute Wohnmöglichkeiten vor Ort fehlen? Auch wenn erfahrungsgemäß nach einer Entlassung die forensisch-psychiatrische Nachsorge sich auszahlt, also die 'Rückkehrer' in seltenen Fällen erneut Delikte begehen und die Rückfallrate geringer als im normalen Strafvollzug ist (Ärzte Zeitung 2009), so sind die Rehabilitanden erst einmal aufgefordert, sich in einer ihnen fremd gewordenen Welt 'da draußen' zurechtzufinden. Und das in einem gesamtgesellschaftlichen Klima, was im katastrophalen Anblick von Terror und Krieg, die eigenen Heilserwartungen nachvollziehbar auf Schutz- und Sicherheitsthemen setzt.

Der Psychiater Erich Wulff, einer der sozialpsychiatrischen Pioniere der ersten Stunde und selbst viele Jahre als Prognosegutachter im Maßregelvollzug tätig, sieht einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen dem Eindruck, den eine hysterisch betriebene mediale Berichterstattung bei der Öffentlichkeit und den Fachleuten hinterlässt und den steigenden Zahlen in der Forensik. Nach dem Fall des belgischen Kinderschänders und Mörders Dutroux, so Wulff, fürchteten "die in forensischen Anstalten tätigen Psychiater, aber auch die Juristen der Strafvollstreckungskammern angesichts der Medienkampagnen nun nichts mehr als einen Rückfall oder die Flucht eines Insassen, bei dem sie die Lockerungen oder gar eine bedingte Entlassung vorgeschlagen bzw. gestatten hatten. Die Folgen waren eine Überfüllung der vorhandenen forensischen Einrichtungen und ein steigender Bedarf nach neuen" (2005: 9).

Die Antwort auf die eingangs gestellte Frage 'Was die forensische Psychiatrie mit der Gemeindepsychiatrie eigentlich zu tun hat?' kann aber auch noch von der Seite betrachtet werden, wie sie Klaus Dörner u.a. zugespitzt so formuliert haben: "Es besteht die Gefahr, dass die Allgemeinpsychiatrie mithilfe der Forensik sich ihrer schwächsten und schwierigsten Klienten entledigt, weil sie wenig Erfolgserlebnisse bieten oder im Umgang eher störend erlebt werden" (2007: 360). Das heißt zusammengefasst, die psychosoziale Arbeit, die in der gemeindepsychiatrischen Versorgung geleistet wird, ist nicht nur als Eingliederungshilfe für forensische Rückkehrer zu verstehen, sondern zugleich ein Präventionsangebot zur forensischen Psychiatrie.

Literatur und Quellen:

Ärzte Zeitung vom 15.04.2009

Ärzte Zeitung vom 07.04.2011

Dörner, Klaus (1995): Bürger und Irre. Zur Sozialgeschichte und Wissenschaftssoziologie der Psychiatrie, 3. Aufl., Hamburg: Europäische Verlagsanstalt.

Dörner, Klaus / Plog, Ursula / Teller, Christine / Wendt, Frank (2007): Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie, 3. korrig. Aufl., Bonn: Psychiatrie Verlag.

Forensik Fibel (2012): Kleines ABC des Maßregelvollzugs, 3. Aufl., abrufbar unter: https://www.zfp-web.de/fileadmin/Freigabe_ZfP_Suedwuerttemberg/Dokumente/Forensik_Infos/Forensikfibel_2012_Auf3.pdf

Steinböck, Herbert (2013): Grundlagen der forensischen Psychiatrie, in: Kerbe 4, S. 4-7.
Strafvollzugstatistik (2013): Im psychiatrischen Krankenhaus und in der Entziehungsanstalt aufgrund strafrichterlicher Anordnung Untergebrachte (Maßregelvollzug), abrufbar unter:

https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Rechtspflege/StrafverfolgungVollzug/KrankenhausMassregelvollzug5243202129004.pdf?__blob=publicationFile
Wulff, Erich (2005): Nach Dutroux ist alles anders, in: Psychosoziale Umschau 4, S. 6-8.



Wann ist Frühling

***Wenn die Amsel,
um vier Uhr singt,
die Meise kein Futter,
aus dem Vogelhaus nimmt.***

***Wenn in den Bäumen,
das Leben beginnt,
das Gras am Boden,
in die Höhe springt.***

***Wenn die Sonne,
die Wärme bringt,
der Vogel auf der Wiese,
mit dem Regenwurm ringt.***

***Wenn die Vögel kommen,
aus dem Süden,
dann ist Frühling,
den wir so lieben.***

Tarnverhalten

Jedes Tier kann das, zum eigenen Schutz oder dem der Kinder (Schutz vor dem Gefressen werden).

Auch Kranke können das, mehr oder weniger perfekt, Kranke nicht nur aus der Psychiatriegruppe, andere auch. Es hat ganz klar gewissen Nutzen.



Bei langen Klinikaufenthalten als Patientin lernte ich sehr schnell bei anderen Mitpatienten, die beneidenswert lebensstüchtig waren, wie man sich gesund stellt trotz Medikamenten, trotz großer Bedrängnis und schwerer Symptome, wie man diese am besten versteckt, um nicht z.B.

für immer weggeschlossen zu werden, noch mehr Medikamente zuge-
nutet zu bekommen, um Ausgang nach Hause zu bekommen, auch um
in das Arbeitsleben irgendwie zurück zu finden, die Kinder nicht wegge-
nommen zu kriegen u.a.

Dieses Schutzverhalten kommt ursächlich von der tatsächlichen Über-
macht und möglichen Gewalt der Institution, der man als Patient voll
ausgeliefert ist. Das Thema habe ich wahrlich nicht erfunden, sondern
schon immer war es real, früher und auch jetzt. Egal, wie freundlich
zunächst die Institution sich gibt, sie bietet viele Gefahren neben dem
Nutzen.

Man nennt das Tarnen bei Kranken dissimulieren, Herunterspielen von
Beschwerden und Befunden. Das Gegenteil heißt simulieren, d.h. Er-
finden von Beschwerden, die gar nicht da sind. Es gibt noch häufig das
Agravieren, d.h. Hochspielen und völliges Übertreiben des Tatsächlichen.
Einfache Leute mit nicht sehr viel Ausbildung in einem Fach, wie z.B.
Friseurinnen oder Verkäuferinnen, die stets viel mit verschiedenen Kunden
zu tun haben, merken das sehr häufig, wenn hinter der Tarnung ein sehr
kranker Mensch steckt.

Ich bin immer wieder verblüfft, wie wenig medizinisches Personal und
auch Mitarbeiter von Pflegediensten sich damit nicht auskennen bzw.
übersehen, sowohl das Agravieren, als auch das Vortäuschen von Ge-
sundheit. Da kann man wirklich Kurioses erleben!

Mir gewöhnt das niemand auf der Welt wieder ab, es sitzt zu tief und hat
sich hundertfach bewährt, aber mir bringt es auch Nachteile, indem ich
fälschlich als nicht wirklich hilfebedürftig angesehen werde von Helfen-
den.

Ich organisiere mit Fleiß und Ehrgeiz die Hilfen für meinen Mann, der
übrigens sowohl wunderbar agravieren als auch dissimulieren kann,
mir selbst aber ist oft nicht grundlegend geholfen worden zur rechten
Zeit. Das ist das ganz logische Ergebnis meiner konsequenten Tarnung.
Ich werde tatsächlich immer hilfsbedürftiger, es kommen immer neue
Diagnosen dazu infolge der Neuroleptika-Langzeittherapie, und ich muss
mühsam lernen, durch klare Worte und Nachdenken in klaren Stunden
meine eigene Situation zu klären und meine eigenen Möglichkeiten zu
fordern und mich in meinem Leben zu sichern und nicht aus dem vor-
nehmlich für meinen Mann geschaffenen Hilfesystem selber rauszufallen.

Dr. Ruth Berles-Riedel

Pohlmann. Station 23

Schauspiel von Hartmut Haker

Hartmut Haker wurde 1974 in Schwerin geboren. Mit 20 Jahren bricht er zusammen, muss in die Psychiatrie. Von Anfang an sucht er nach den Gründen für seine schizoaffektive Erkrankung, so die Diagnose der Ärzte. Die Scheidung der Eltern, der Leistungsdruck ausübende Vater, eine zerbrochene erste Liebe macht er verantwortlich. Aber das bringt noch keine Heilung. Er entdeckt das Schreiben, das ihm hilft, Antworten auf seine Fragen zu finden, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen und gegen die Stigmatisierung in der Öffentlichkeit zu wirken. Inzwischen hat er 5 Bücher auf den Markt gebracht, zwei Theaterstücke und ein Hörbuch. Es war nicht einfach, einen Verlag zu finden, aber schließlich glückte es. Zähigkeit gehört zu seinen Tugenden. Er hat heute einen Vollzeitjob, ist verheiratet und stolzer Vater eines Sohnes. „Das Schreiben hat mich gerettet. Ich konnte meine Erkrankung kompakt in Worte fassen.“ Sein neuestes Stück „Napothostadt – ein Leben der Menschen“ ist ein Stück wider die Sathheit der Menschen und will aufrütteln.

Ich habe sein Theaterstück „Pohlmann.Station 23“ gelesen. In Pohlmann skizziert er sich selbst. Er öffnet sich schon bald auf Station den anderen Patienten, fragt sie nach ihren Geschichten und bekommt auch Antworten. Die anderen wissen, dass er schreibt, dass ihre Geschichten aufgeschrieben werden. Aber sie haben Vertrauen zu ihm. Auch der Stationsarzt ermuntert ihn zum Schreiben. Das Stück gibt den Alltag auf der Station wieder, den fachsimpelnden überlasteten Professor, den patientenzugewandten Stationsarzt, die anderen Patienten, die es manchmal bunt treiben, auch die zerstrittenen Eltern kommen vor, die Trennung von der Freundin, eine neue Liebschaft mit der Stationsschwester, die ihm wieder Lebensmut gibt. Der Professor verwandelt sich von einem misshandigten Chefarzt zu einem hoffnungsvollen Helfer für die Kranken, Pohlmann ist auf dem Weg zu Gesundheit. So endet das Stück.

Sicher werden Betroffene, die das Stück sehen, denken, das kennen wir alles. Aber Hartmut Haker berichtet auch „Manche kommen nach einer Lesung nach vorne und sagen mir, dass meine Texte in Verbindung mit meiner positiven Entwicklung ihnen Mut gemacht haben.“ Das will er. Anderen Mut machen, dass eine psychische Krankheit keine Sackgasse

ist. Es gibt ein passendes Zitat von Wolfgang Borchert:

***„Ich möchte Leuchtturm sein.
In Nacht und Wind –
Für Dorsch und Stint –
Für jedes Boot -
Und bin doch selbst ein Schiff in Not.“***

Man muss tätig werden, man muss selbst einen Weg finden, der wieder den Weg zur Gesundheit und dem normalen Leben öffnet. So handeln seine Bücher nicht nur von seinen Erfahrungen mit der Krankheit, er widmet sich auch anderen Themen, das Schreiben macht ihm einfach Freude und ist ihm geblieben.

Hartmut Haker hält auch gern Lesungen aus seinen Büchern und Theaterstücken. Bei Interesse können Sie ihm unter seiner e-mail-Adresse Hartmut.haker@web.de schreiben.

Christine Theml



Über die Liebe

Wir verdanken ihr unser Leben. Alles Dasein. Pflanzen, Tiere, Tag, Nacht, Sonne und Regen. Eine alles umarmende kosmische Kraft. Wenn wir eines Tages in die Ewigkeit einziehen: Es gibt Berichte von Menschen, die zurück gekommen sind aus diesem Licht der unendlichen Liebe. Grenzenloses Geschenk. In der kleinen Form, wenn sich zwei Menschen nahe sind. Oder im großen Rahmen alle zu lieben. Das geht gut in der geistigen Welt. Sehr weise Leute sind in die Geschichte eingegangen. Jesus wäre zu nennen, Mahatma Gandhi, Bruno Gröning und andere. Sonne und Regen lässt Pflanzen wachsen. Die Symbiose zwischen vielen Dingen. Da wird die Frage laut, woher kommen all diese Wunder, die uns umgeben. Wir selbst. Unser Körper ein Meisterwerk. Wie alles zusammen harmonisiert. Ich selbst glaube an Gott als die kosmische Kraft und Energie, die alles zusammenhält. Leider sind auch andere Energien zu Gange. Aber davon möchte ich nicht schreiben. Das weiß jeder selbst. Harmonie kann man auch als eine Art Liebe begreifen. In der Weise, wie wir uns begegnen tagtäglich. Dieses Miteinander, wenn Menschen friedvoll zusammen kommen wie zum Beispiel beim Singen. Ich freue mich immer besonders, die Mitmenschen mit meinen Gaben zu erfreuen. Auch ein Liebesdienst.

Gut ist es, sich anzunehmen mit all seinen Schwächen. Viele sind so unzufrieden mit sich und der Umwelt. Seid doch wieder zufrieden. Denkt an die schönen Dinge des Lebens. Viele Krankheiten zeugen davon, nicht Körper, Geist und Seele im Einklang zu haben. Seid nett zueinander. Ich freue mich beim Zeitungsverkauf an den zahlreichen schwangeren Frauen und Familien mit Kindern. Auch ganz egal, welche Formen gewählt werden, um glücklich zu sein. Eigentlich müsste man zum Vegetarier werden. Die Tiere sind schöne Geschöpfe in ihrer Vielfarbigkeit, ihren Formen.

Nun genug über dieses Thema geschrieben. Versuchen wir, Taten folgen zu lassen. Jeder im eigenen Erleben dieses Gefühl spüren, sich gerne zu haben. Es kann ja ohne Liebe kein Mensch glücklich sein.

Susanne Lehmann

Mutterliebe

*Ich trug die Kinder unterm Herzen,
heute habe ich dort Schmerzen.*

*Die Geburten sehr schön und schwierig waren,
die Kinder später nie danach fragen.*

*Mutterliebe oh Graus,
eines Tages gehen sie aus dem Haus.*

*Die Kinder sind plötzlich weg,
für die Mutter ein großer Schreck.*

*Die Schmerzen in der Brust,
es wird mir jetzt bewußt.
Die schöne Kinderzeit mit ihnen,
wo ist diese nur geblieben ?*

*Die Kinder man nur noch schwer versteht,
denn die Welt sich heute anders dreht.*

*Im Alter, die Mutter ist allein,
die Kinder schauen nur noch selten rein.*

*Wenn die Kinder Sorgen haben,
dann sie mal die Mutter fragen.
Sind die Sorgen dann vorbei,
ist auch die Mutter wieder allein.*

*Die Mutter hält vieles aus,
jetzt bricht der Schmerz heraus.
Sie weint aus tiefstem Herzen,
trägt allein ihre Schmerzen.*

*Das ist das Leben hier auf Erden,
hoffentlich wird es mal besser werden.
Die Kinder in meinem Herzen bleiben,
auch wenn sie nicht mehr bei mir Verweilen.*

Johanna und ich

Wir leben zusammen in einer Wohnung in Drackendorf.

Ich gehe mit der Kaffeetasse in der Hand ins Wohnzimmer, ins Schlafzimmer, zurück in die Küche. Den kleinen Tisch am Küchenfenster hat Johanna aus alter Gewohnheit für das Frühstück gedeckt. Hunger habe ich nicht. Ich schaue auf die Uhr. Erst halb acht. Ich setze mich. Steh wieder auf. Auf dem Bett im Schlafzimmer liegt der aufgeschlagene Koffer. Daneben das, was ich noch einpacken will.

Ich gehe zurück in die Küche. Kater Merkel springt vom Fensterbrett. Das Telefon klingelt. Schnell greife ich zum Hörer. Auf mein „Hallo“ antwortet eine weibliche Stimme: „Guten Tag, ist Johanna da?“ Ich reiche ihr den Hörer und geh nach draußen, um Merkel zu suchen. Der Kater sitzt vor dem Haus. Er sieht traurig aus. Mit beiden Händen hebe ich ihn hoch. Er miaut. Es scheint mir, als wolle er nicht wieder mit hinein. Ich habe Johanna während des Studiums kennengelernt. Sie behandelte mich so, als wäre ich ihr ältestes Kind. Ich erinnere mich noch daran, wie Merkel zu uns kam. Die Nachbarin war schwanger und konnte sich nicht mehr um den Kater kümmern. Da nahm ihn Johanna auf. Plötzlich war da jemand anderes, der die volle Aufmerksamkeit meiner Liebsten bekam. Mir gegenüber verhielt sich Johanna immer kühler. Ich war nicht mehr ihr ältestes Kind. Diesen Platz hatte Merkel eingenommen.

Ich fühlte mich fremd, so als gäbe es keinen Platz mehr für mich in Johannas Herzen. Ich machte mir Gedanken. Merkel schlief nun neben ihr im Bett – und ich lag da, allein gelassen wie ein altes Ding, das man ganz oben in der obersten Schublade eines Schrankes vergessen hatte. Sie brauchte mich nicht mehr. Manchmal kamen mir sogar vor Wut und Eifersucht die Tränen. Und ich sehe Merkel, wie er auf Johannas Schoß sitzt. Wie sie ihn küsst und streichelt, ihn füttert und drückt.

Nun soll sie sich entscheiden. Er oder ich. Das habe ich Johanna laut und deutlich gesagt. Denn ich verliere endgültig die Geduld. Eine Woche Bedenkzeit habe ich ihr eingeräumt. Und jetzt stelle ich die Frage aller Fragen: „Wofür hast du dich entschieden?“

Sie antwortet, dass sie keinen von uns beiden hergeben möchte. Sie könne sich nicht entscheiden. Sie will keinen verlieren.

Ich packe den Koffer fertig, verlasse die Wohnung. Und kehre nie wieder zurück.

Trotz ihrer folgenden Telefonanrufe. Ich lasse mich nicht für dumm verkaufen. Ich hatte ihr die Wahl gelassen.

Dr. Mohammed Al-Kuwaiti

Eine Amselgeschichte

Die Amselfrau kam, sah und siegte. Letztes Jahr saß ich auf dem Balkon, und links hinter mir im Balkonkasten saß die Amselmutter. Unter ihr das Nest und die vier blauen Eier. Immer wieder saß ich auf dem Balkon mit fünf Lebewesen. Meine Frau saß auch oft dort auf dem Balkon, und die Amsel freute sich. Ich sah sie lächeln für ihre Kinder und für uns. Die Rettung für die Amsel-Kinder war schönes Schicksal. In diesem Winkel waren wir auch glücklich. Wir sind die Entrechteten.

Wir sind so ziemlich arm, doch die Quelle des Lebens auf der Erde und im Himmel ist Gott. Er ist unsere Quelle. Die jungen Vögelchen kamen bald, nach vier Monaten, und sie begannen ihr Leben.

Die Anstifter der Liebe sind diese Vögel, nicht nur für sich und ihre Art. Wenn wir von der Erde weg sind, sind wir im Himmel, das währt am längsten. Das Vorleben vor dem Himmel ist auf der Erde, nur das Vorleben.

Gott rettet uns. Er ist für uns die Zukunft. In diesen Vögeln ist viel Wahrheit: diese lieblichen Amseln kamen ans Licht der Erde und wollten gar nicht weg von dem Balkon. Sie wollten zum Beispiel in die Wohnstube, in die Geborgenheit. Auf ihre Art sind sie Löwin, doch gieren sie nicht nach Blut.

Die Vögel mochten mich sehr trotz Tabakqualm und Radiomusik.

Zweimal brüteten die Amseln bei uns auf dem Balkon.

Ich könnte ihnen stundenlang zuschauen, weil sie auch liebevoll für mich geworden sind und es auch weiter sind.

Gott erschuf Himmel und Erde und so auch die Amseln und uns: für immer!

Auch herzlichen Dank für die Amseln und für die Menschen, die mich mögen.



M.R.

Rätsel und Denkaufgaben

Wer errät es?

Wie nennt man einen alten weißbärtigen Mann, der nur einmal im Jahr auftaucht?

Welches Gemüse lässt uns angeblich besser durchblicken?

Bei manchen Männern hat die Ehefrau zu Hause welches Kleidungsstück an?

In welchem Getränk liegt (lt. Volksmund) die Wahrheit?

Wo steht es geschrieben, wenn uns unser Gegenüber nicht die Wahrheit sagt?

Wo ist das Kind hin gefallen, wenn uns eine Lage aussichtslos erscheint?

Wenn uns eine Arbeit außergewöhnlich viel Mühe bereitet hat, was war das für ein schwieriger körperlicher Vorgang?

Welches Kleidungsstück ziehen wir uns nicht an, wenn ein anderer etwas Falsches getan hat?

Als welches Haustier wird ein Mann bezeichnet, der von mehreren Frauen verwöhnt wird und in welchem Verhältnis sitzt er?

Hier geht es tierisch rückwärts !

Finde die 29 Tiere, welche sich im Buchstabengewirr versteckt haben. Du findest sie, wenn Du ihre Namen rückwärts liest.

ASWEFFASSKLHUKBVCXRÄBZTLLESSAMNBLKEGNALHCQÖZE-
GEILFRRBAUDNUHKIMBNHJIITNAFELEKÜUZTHCSORFGRUHN-
MAAZREGITMUNZLEMAKRESZIHCSIFGETTARUFFSDLEGOV-
ZICKLEZTAKRRUFELERETTOMUSRLPUTZREFÄKWASSELNHUH-
PSTMNBUZABEGEIZTRILLEREMRUWPLOSSWEISNAGBISSGTE-
SIEMAMKLAUSELAWERSEKCNHCSUIBEULEREDDRAMQUITTE-
RIAHLLKKTÜPLERIFAHCSMMOLLIETTOMBRANILENIEWHCSTJI

Wem fallen die Namen ein?


Hier geht es darum zu den bestimmten Anfangsbuchstaben so viel wie möglich ostdeutsche Städtenamen zu finden. Z.B. G – Gera, Z – Zeitz usw.

Vorgegeben sind die Anfangsbuchstaben: G ; Z ; P ; M und E.

Lösungen:
 Weihnachtsmann; Möhren; Hosen; Wein; Stirn; Brunnen; Geburt;
 Schuh; Hahn i. Korb.
 AFFE; KUH; BÄR; ASSEL; SCHLANGE; FLIEGE; HUND; ELEFANT;
 FROSCH; TIGER; KAMEL;
 FISCH; RATTE; VOGEL; KATZE; OTTER; KÄFER; HUHNER; ZIEGE;
 WURM; GANS; AMEISE; WAL; SCHNECKE; MARDER; HAI; SCHAF;
 MOTTE; SCHWEIN.
 G: Görlitz; Gotha; Gera; Glauchau; Gräfenhain; Greiz; Greußen; Genthin;
 Grimma; Güstrow
 Z: Zeitz; Zahna; Zella – Mehlis; Ziegenrück; Zörbig; Zwickau; Zschopau;
 Zittau; Zerbst; Zeulenroda
 P: Parchim; Pirna; Potsdam; Pörsneck; Paserwalk; Plauen; Prenzlau; Puls-
 nitz; Pritzwalk; Perleberg
 M: Magdeburg; Mühlhausen; Mittweida; Merseburg; Meißen; Meiningen;
 Meerane; Markranstädt; Malchow; Marktleebberg
 E: Erfurt; Ebeleben; Eberswalde; Eisleben; Elsterwerda; Eisenach; Eisen-
 berg; Eilenburg; Eisenhüttenstadt; Elsterberg



Viel Freude beim Rätselfn wünscht Euch Pia!



*Brennen muss das Osterfeuer,
Rauch macht uns die Augen blind,
denn das Winterungeheuer
zog von dannen durch den Wind.*

*Frühling bringt uns alle Farben,
Leben, Lachen, Mut zurück
und des greisen Herren Narben
schließen sich nun Stück für Stück.*

*Kühler Wind streift uns ´re Nasen,
würzig ist sein schwerer Duft
und ein erden brauner Hase
springt durch himmelblaue Luft.*

*Welch Magie: Erwachtes Leben!
Was für Träume sich entfacht!
Alle grauen Wintergräben
sind entbunden ihrer Macht!*

Verfasser unbekannt

Kräuterhexentipps fürs leibliche und seelische Wohlbefinden

Liebe Kräuterhexenfreunde,



„Der Frühling hat sich eingestellt, wohl an, wer will ihn seh`n? Der muss mit mir in`s freie Feld, in`s grüne Feld nun geh`n.....“ Mit diesen Textzeilen aus einem Gedicht, geschrieben vom deutschen Schriftsteller A.H. Hoffmann von Fallersleben, vertont von Johann Friedrich Reichardt zu einem der beliebtesten Frühlingslieder, möchte ich in die kommende Jahreszeit starten. Verzaubert doch Mutter Natur in den nächsten Wochen die Welt um uns erneut mit üppigen Grünen und Blüten. Nach grauen und kalten Tagen des Winters wird es Zeit für etwas mehr Licht und die wärmenden Strahlen der Sonne. Das muntere Zwitschern der Vögel und das Summen der Bienen, welche die ersten Blüten besuchen, sowie sprießende Knospen an Bäumen und Sträuchern, kündigen uns das Frühjahr an. Jetzt einen Spaziergang zu machen, die Natur genießen, tut unserer Seele und unserem Körper gut, lässt uns den Alltag vergessen und schenkt uns neue Energie. Natürlich darf bei mir ein Körbchen zum Sammeln von Wildkräutern nicht fehlen. Auch wenn neulich ein Bekannter zu mir meinte, der Verzehr von Unkraut würde für ihn absolut nicht in Frage kommen, er sei ja schließlich keine Kuh! Ich vertrete die Ansicht, das jeder für sich entscheiden sollte, ob er die Wildkräuterküche mag oder nicht.

Doch nun runter von der Couch und ab ins Grüne – Frühling liegt in der Luft!

Bald naht das Fest der Auferstehung Jesu, Ostern. Bevor es die Christen zu ihrem Fest bestimmten, hatte schon im nördlichen Raum Europas mit dem Einzug der Göttin Ostera (germanische Göttin der Fruchtbarkeit), der Neubeginn der helleren und wärmeren Jahreszeit eine große Bedeutung für die Menschen. Seit inzwischen fast 2000 Jahren wird im Christentum das Osterfest als eines der bedeutendsten Feste gefeiert. Heute haben sich die verschiedenen Bräuche untrennbar miteinander vermischt. Das Osterfeuer, welches oft zelebriert wird, hat beispielsweise eben sowenig mit dem christlichen Glauben zu tun, wie auch der Hase und die Ostereier.

Zum bevor stehendem Osterfest möchte ich Euch zwei meiner Lieblingsrezepte verraten:

Omelett mit Wildkräutern

(reichliche Portion für 1 Person)

3 Eier

80 bis 100g Baconwürfel (Schinken)

Wildkräuter n. Bedarf (z. B. junge Stängel v. Giersch,

Knoblauchsrauke, Löwenzahn)

1Frühlingszwiebel

Parmesankäse (i. Stück)

Salz, Pfeffer

Butter (zum Braten für Omelett)

Öl (für Füllung)

Für die Füllung die Baconwürfel in etwas Öl anbraten, dann auf Teller geben. In dem Öl die in feine Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel leicht andünsten, den Schinken erneut dazu geben, kurz mit durch schwenken. Das Ganze über die zerzupften Kräuter geben und vermischen. Die Eier mit Salz und einer Prise Pfeffer schaumig rühren. Ca. 1 Esslöffel Butter in Pfanne geben und die Eimasse zugedeckt bei kleiner Hitze stocken lassen (nicht umrühren). Dann auf Teller gleiten lassen und auf eine Hälfte des Omeletts die Füllung geben, Parmesankäse darüber raspeln und zum Schluss die andere Hälfte darüber klappen.

Omas Osterbrot(e)

750g Mehl

40g Hefe

120g Zucker

3/8 Liter Milch (lauwarm)

150g Margarine oder Butter (weich)

2 Eigelb

1 Pr. Salz

Schale v. einer halben Zitrone (gerieben)

100g Rosinen

100g Mandeln (fein gehackt)

1 Eigelb zum Bestreichen



Mehl in eine Schüssel geben und Mulde eindrücken. Hefe mit etwas Zucker (1 Teel.) und etwas Milch verrühren, in Mulde gießen, mit wenig Mehl vermischen. Diesen Vorteig an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Dann die weiche Margarine/ Butter, Eigelbe und Zucker schaumig rühren und unter den aufgegangenen Hefeteig mischen. Restliche Milch mit Prise Salz und der abgeriebenen Zitronenschale dazu geben und den Teig mit den Händen so lange kneten, bis er sich von der Schüssel löst. Dann in Mehl gewälzte Rosinen, das fein gehackte Zitronat, sowie die gehackten Mandeln unter kneten und ca. 1 Stunde gehen lassen. Aus dem Teig ein ganzes oder zwei kleinere runde Laibe formen. Restliches Eigelb verquirlen und das Brot bestreichen. Mit einem Messer kreuzförmig leicht einschneiden, auf gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 175° Grad so ca. 50 Minuten goldbraun backen. (Damit es nicht zu braun wird, kleine feuerfeste Schale mit Wasser in Ofen stellen oder nach Hälfte der Backzeit Backpapier auf das Brot legen.) Schmeckt mit Butter oder Fruchtaufstrich ganz lecker!

Im späten Frühjahr oder auch im Sommer dürfen in meinem Kräuterkorb die Stängel vom Wiesenlabkraut nicht fehlen. Wobei ich für meine Zwecke weder das gelb blühende, noch das klebrige Labkraut sammele. Das gemeine Wiesenlabkraut bildet lange Stängel mit vielen wundervoll zarten weißen Blütendolden aus, welche ich meistens schon an Ort und Stelle zu Kränzen binde. Diese sehen sehr attraktiv aus und sind, mit weiteren Blüten arrangiert, schöne Hingucker in der Wohnung. Man kann sie auf einen flachen Teller oder eine Schale mit etwas Wasser legen, oder aber auch aufhängen und trocknen. Unter Kräuterfrauen besteht der Glaube, ein Kranz unter das Bett gelegt, kann gegen Schlaflosigkeit helfen und hält negative Erdstrahlen ab.



Erholsame Stunden beim Genießen der Frühlingssonnenstrahlen, schöne Osterfeiertage und vielleicht kann ich mit meinen Anregungen dem Einen oder Anderen zum Ausprobieren anregen!

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!)

