

# *ThuLPE*



TLPE  
Thüringer Landesverband  
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

## *Heraus aus der Einsamkeit - Die Angst vor den Anderen*

AUSGABE 18/2017

**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 2658433

## **Redaktion**

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

## **Redaktionssitz**

Jena

## **Mail**

Redaktion@tlpe.de

## **Copyright**

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder die Weitergabe der Texte und Bilder nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für den Inhalt der eingesandten und veröffentlichten Texte wird keine Haftung übernommen, die Haftung übernimmt der Einsender. Durch die Zusage erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung.

## **Druck**

Flyeralarm

## **Auflage**

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***

<b>Titelbild „Heraus aus der Einsamkeit - Die Angst vor den Anderen“</b>	<b>1</b>
<b>Die Redaktion</b>	<b>2</b>
<b>Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Inhalt</b>	<b>4</b>
<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>„Einsam“</b>	<b>7</b>
<b>Trialog: Einsamkeit mit Mut bekämpfen</b>	<b>8</b>
<b>Und jedem Anfang liegt ein Zauber inne, der uns beschützt...</b>	<b>10</b>
<b>Einsamkeit ist eine Chance</b>	<b>12</b>
<b>Depression</b>	<b>13</b>
<b>TLPE e.V. – Selbsthilfefachtag</b>	<b>14</b>
<b>Leserbriefe</b>	<b>17</b>
<b>„Ist da jemand, der den Schatten von der Seele nimmt?“</b>	<b>18</b>
<b>Die Fahrt geht weiter</b>	<b>19</b>
<b>Raus aus der Einsamkeit</b>	<b>20</b>
<b>Gemeindepsychiatrie</b>	<b>25</b>
<b>Unfertig</b>	<b>30</b>
<b>Gefühle</b>	<b>31</b>
<b>Im Irrenhaus</b>	<b>31</b>
<b>Die unschuldigen Kinder</b>	<b>32</b>
<b>Ingo - August 2016</b>	<b>34</b>
<b>Ein wunderschönes Erlebnis</b>	<b>35</b>
<b>Es geht weiter</b>	<b>36</b>
<b>Ein Schmetterling-Jahr</b>	<b>37</b>
<b>Sie hat mich verführt</b>	<b>38</b>
<b>Rätsel und Denkaufgaben</b>	<b>39</b>
<b>Die Katze sonnt sich</b>	<b>40</b>
<b>Kräuterhexentipp´s zur Sommerzeit</b>	<b>41</b>
<b>Rücktitel</b>	<b>44</b>

**Bilder: Pia, Edith, Marion, Sabine sowie Frank, Thomas, Gerd**

## *Liebe Leserinnen und Leser,*

wenn wir das Wort „EINSAMKEIT“ hören, woran denken dann die meisten von uns?

Vermutlich verbindet sich mit diesem Gefühl bei vielen Menschen etwas von Trostlosigkeit und Allein gelassen sein in ausweglosen Situationen. Man glaubt, das Leben mit seinen Anforderungen nicht mehr meistern zu können und im Alltag nicht mehr zu funktionieren, wie es von uns erwartet wird.

Unser Leben , unsere Gefühlswelt durchläuft immer wieder Höhen und Tiefen. Momente von Glück und Zufriedenheit wechseln sich ab mit Geschehnissen von Frust,Unzufriedenheit, Versagensangst. Probleme unterschiedlichster Art bestimmen unseren Alltag. Manchmal fühlen wir uns einsam, allein gelassen und glauben keinen Ausweg aus unserer belastenden Situation zu finden. Wenn dann der Druck auf uns scheinbar immer größer wird und wir uns von der Umwelt unverstanden fühlen, ziehen wir uns aus unserem Umfeld zurück. Vermutliches Unverständnis für unsere Gefühle, unser Empfinden der vorherrschenden Situation, tun ihr Übriges dazu, dass wir uns permanent isolieren. Wir brechen Kontakte zu Freunden, Familie, zu den Menschen, die uns doch eigentlich wichtig sind, ab. Und geraten so in die quälende Spirale von Resignation und Einsamkeit. Wir sehnen uns nach helfenden Händen, haben aber gleichzeitig Angst davor, uns erklären zu müssen. Trotzdem sollten wir uns darauf einlassen, Hilfe anzunehmen und versuchen, uns aus der unser Leben belastenden Situation zu befreien. Es lohnt sich in jedem Fall nicht aufzugeben und die Einsamkeit in ihre Schranken zu weisen. Wobei ich allerdings noch ein Wort in eigener Sache anbringen möchte. Manchmal kann Rückzug in die Einsamkeit auch zur Heilung von seelischen Schmerzen beitragen. Einfach nur um Klarheit in belastenden Situationen zu finden. Ich persönlich brauche zum Beispiel ab und an meine Auszeiten in Ruhe und Einsamkeit. Einfach nur mit mir allein. Danach fühle ich mich frei und kann wieder ins Licht treten und sagen „Da bin ich wieder!“

Pia Bauer im Namen der Redaktion



*„In einem Meer von Einsamkeit und Schmerz kann man ertrinken,  
aber man kann auch schwimmen lernen und ans Ufer der Zuversicht kommen.“*

# *Einsam*

Mobbing, Verlust, mangelnde Zuwendung und mancher Schicksalsschlag bringen für viele von uns das Gefühl des nichts mehr wert seins. Es folgt dann oft ein sich zurück ziehen. Dieses kann für den einen oder anderen eine Atempause bedeuten. Manchmal wird daraus aber auch ein dauerhafter Zustand.

Es ergibt ein sehr mangelndes Selbstwertgefühl mit der Folge, dass wir uns nicht mehr trauen ganz alltägliche Dinge zu bewerkstelligen. Wir haben dann das Empfinden, dass andere uns schief ansehen und uns belächeln und uns schneiden. Dies sind natürlich alles subjektive Wahrnehmungen, die oft nichts mit der Realität zu tun haben. Die Angst, vor anderen nicht bestehen zu können und nicht mehr gut genug zu sein, ist oftmals der Anfang einer Einsamkeit, die mitunter in einer handfesten Depression endet. Es gibt viele Menschen, die sich dann nicht mehr vor die Tür trauen, kaum noch zum Einkaufen gehen, panisch reagieren, wenn plötzlich mehr als fünf Menschen auf sie zukommen, der Briefkasten zum Monster wird oder wenn das Telefon klingelt sich nicht trauen, ein Gespräch anzunehmen.

Allein ist es fast unmöglich da wieder rauszukommen. Kritisch wird es, wenn auch gute Freunde nicht mehr als solche angesehen und strikt abgelehnt werden. Es gibt dann nur noch Hilfe von außen, bei der sich ein Außenstehender ein Herz fasst und Betroffene gezielt in Aktivitäten einbezieht. Manchmal hilft aber auch nur noch eine ambulante oder stationäre Psychotherapie.

Damit es gar nicht erst soweit kommt, ist es wichtig, auf unser Umfeld zu achten und mal ein Lächeln oder ein nettes Wort zu verteilen. Es kostet nichts, aber sehr oft kommt plötzlich aus einem traurigen Gesicht ein Lächeln zurück. Deshalb ist es sehr wichtig, nicht nur ein Smiley zu posten, sondern mit seinen Mitmenschen zu reden und Gesellschaft zu pflegen. Geht zu Anfang ganz schön schwer, macht aber mit zunehmendem Erfolg richtig Spaß – probiert es mal aus.

Leider ersetzt es nur zum Teil die Hilfe von denen, die damit schon Erfahrung haben. Oft braucht es auch jemanden, „der einen an die Hand nimmt“. Das ist wie neu laufen lernen. Selbstwert und Selbstbewusstsein kann und muss man erlernen und trainieren. Hilfe bieten dazu die zahlreichen Selbsthilfegruppen und Treffs.

Gerd

***Ein Zwischenstopp ist sehr wichtig,  
um sich selbst wieder zu finden.***

Mai 2016 Sabine Volkmar

## ***Triolog: Einsamkeit mit Mut bekämpfen***

„Das nackte Dasein mit sich selbst, ohne Erwartung, eins sein mit sich selber, aber das macht Angst, sich selbst als eins sehen.“

Raus aus der Einsamkeit war Thema der Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit, einst Psychosegespräche, am Benediktplatz 1, Alte Stadtmünze.

Zahlreiche Diskussionsteilnehmer besuchten die Veranstaltung am ersten Donnerstag im März dieses Jahres.

Jeder Anwesende hatte seine Sicht zur Einsamkeit, so fanden die einen, dass man zum Beispiel den Sinn des Lebens nicht gefunden habe, sich einfach nur leer fühle, man sich mit der Aussenwelt nicht identifizieren könne. Einsamkeit sei negativ belegt, es gäbe keinen Menschen zum Austausch, sprich soziale Verödung. Es gäbe viele Menschen, die zeitweise gern allein sein würden, aber längere Zeit einsam sei nicht erwünscht.

Wenn man in Einsamkeit feststeckt, versuche man nichts anderes als zu überleben, eher zu vegetieren. Ist man zudem arm, hat man kein Geld, so ein Teilnehmer der Diskussionsrunde, verschwänden immer mehr Menschen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis. Das sei ein schleichender Prozess. Mit einem Mal ist niemand mehr da.

Die Einsamen wöllten niemandem zur Last fallen, ihnen bliebe das schlechte Gewissen, beißende Schuldgefühle sozusagen gratis zu den anderen schlechten Gefühlen in Kopf und in Bauch. Ein Teilnehmer ist überzeugt: „Allein komme ich aus der Einsamkeit nicht raus.“ Kommt von außen kein Impuls, „passiert gar nix.“ Man müsse aufpassen, nicht am Fernsehen kleben zu bleiben.

Einsamkeit hat viele Gesichter: Allen gemeinsam ist, dass man sich ausgeschlossen, ungeliebt fühle.

Aber wie findet man einen Weg aus der Einsamkeit?

Frank Petter, Bürokoordinator des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. dazu: „Freundschaftspflege ist verdammt wichtig. Es gibt Wege aus der Einsamkeit.“ Facebook eigne sich beispielsweise, um frühere Kontakte zu reaktivieren. „Über facebook habe ich nach 17 Jahren Abwesenheit von Erfurt Menschen wiedergetroffen.“ Initiative sei gefragt.

Gerade Menschen, die mit psychischen Krankheiten gebeutelt sind, soll-

ten nicht abwarten, bis sie vollständig genesen sind. Dem Gehirn Futter geben, Bücher lesen, sich beispielsweise an der Universität einschreiben seien Mittel, der Einsamkeit zu entfliehen. Und nicht zu vergessen: Selbsthilfegruppen mit regelmäßigen Zusammenkünften sind für Betroffene hilfreich.

Auch soll jeder Einsame in erster Linie an seinem Selbstwertgefühl und am Selbstbewusstsein arbeiten. Wer innerlich eine gewisse Stabilität hat, traut sich mehr zu, kommt besser aus sich heraus, wirkt auf andere Menschen offener und kontaktfreudiger, erleichtert selbst seine Kommunikationsfähigkeit. Der erste Schritt dazu ist stets schwer, aber es lohnt sich, diesen Weg zu gehen. Und sei es durch eine Therapie. „Man soll versuchen, mit sich selbst im Reinen zu sein.“ Zu den Besuchern der Erfurter Gespräche zählten auch Frauen, die ihre Ehemänner durch plötzlichen Tod verloren haben. Sie besuchten das Trauercafe in Erfurt, lernten einander kennen in Zeiten der Traurigkeit und seelischen Not. Man solle der Trauer Zeit geben, vielleicht zwei Stunden pro Tag, die restliche Zeit des Tages solle man versuchen zu leben. In der Gegenwart, im Hier und Jetzt.

„Gib ein bisschen auf mich acht, wenn ich mich isoliere.“

Dreh- und Angelpunkt sei immer wieder, dass man sich erstmal selbst am Schopfe packen sollte, nach dem Motto: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott. Achtsamkeit sich selbst, seinen eigenen Gefühlen, seinem eigenen Körper gegenüber führe auf den Weg raus aus der Einsamkeit.

Eine junge Frau kritisierte, dass sie vom Dialog enttäuscht sei, weil sie sich mehr erhofft, mehr Lösungsmöglichkeiten erwartet habe. „Wir können keine Patentrezepte geben“, so Frank Petter, wir können aber ermutigen, Gespräche anregen und führen, begleiten.“

Ein bisschen Licht ins Dunkel bringen.

Marion

***Manchmal müssen wir Umwege gehen,  
um Erfahrungen zu sammeln.***

Mai 2016 Sabine Volkmar

# ***Und jedem Anfang liegt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben...***

***(Hermann Hesse „Stufen“)***

War es so, als ich mich allein fühlte mit meiner Depression und diesen Zustand ändern wollte? Es war so, ich spürte die Krankheit deutlich, ich hörte von anderen, auch von solchen, denen ich vertraute, ich solle zu einem Arzt gehen. Ich wusste nicht zu welchem. Und schleppte mich weiter. Arbeitete sogar. Und hatte zu Hause halbwüchsige Kinder.

Dann kam der erste Schritt, der zum Arzt. Ich spürte seine Kompetenz, konnte abgeben von meiner einsamen Last.

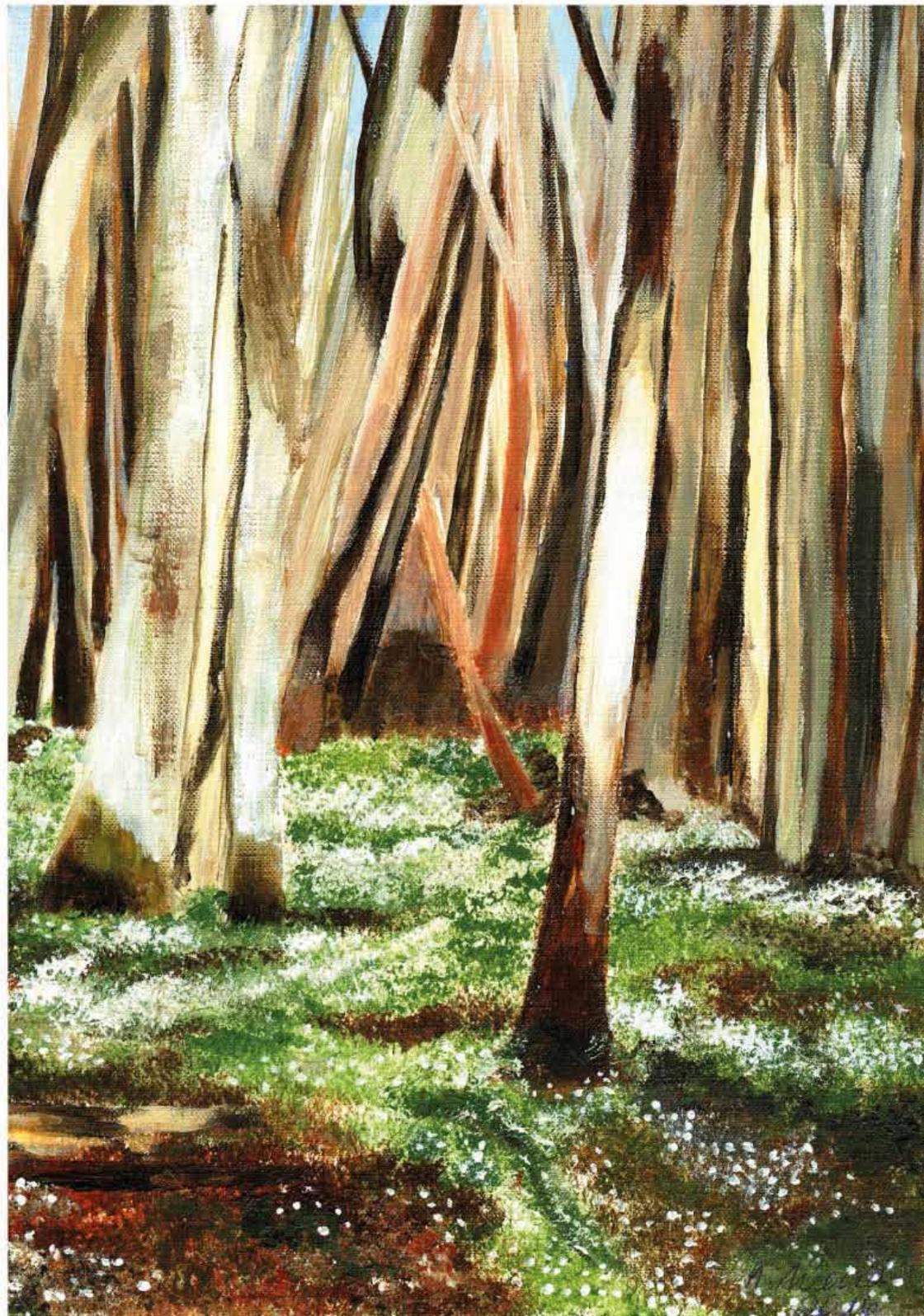
Der nächste Schritt war das Interesse an den Mitpatienten. Jeden fragte ich, warum er da sei. Es ergaben sich keine Freundschaften daraus, jeder hatte ja mit sich selbst zu tun, aber ich bewegte mich dann sicherer auf dem fremden Terrain Psychiatrie.

Nach und nach übernahm ich sogar Veranstaltungsangebote, um gegen die gähnende Langeweile anzugehen. Damit näherte ich mich wieder der gesunden Christine, die gern auf einer Bühne steht und schöne Sachen erzählt.

Dann kam die Entlassung und der nächste Schritt wieder in die Familie und in die Arbeit. Die Arbeit war eng mit Menschen verbunden, fremden Menschen, die als Besucher ins Museum kamen und möglichst viel wissen wollten. Das war eine günstige Konstellation. Ich konnte ja ungeprüft erzählen, was ich wollte, die Leute gingen wieder, es kamen neue und alles ging von vorne los. Das genügte mir dann aber nicht mehr, ich bot Vorträge an, gestaltete Feste. Von Einsamkeit konnte nun nicht mehr die Rede sein. Jetzt war es eher umgedreht, ich musste lernen, mich vor zu viel Kontakten zu schützen. Das war ein langer Weg, die Balance zu finden. Auf dem befinde ich mich noch oder wieder. Ich bin gern allein, ich lese gern, hänge gern meinen Gedanken nach, und ich bin gern mit Menschen zusammen, wenn wir uns füreinander interessieren. Wer hätte das gedacht, dass es zu schaffen ist: raus aus der Einsamkeit. Rein in die Kommunikation.

Da erlebte ich kürzlich eine Überraschung. Ein Mitglied unserer Selbsthilfegruppe muss jetzt in einem Intensivpflegeheim leben. Sie ist rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen, kann auch nur mühsam sprechen. Wenn ich sie besuche, lese ich ihr vor. Das genießt sie. Kürzlich hatte ich auch ein Volksliederbuch dabei. Ich kann nicht gut singen, begann trotzdem und da schmetterte meine Bekannte los. Ich war völlig überrascht. Wir hatten so viel Spaß. Ich freue mich schon auf das nächste Mal.

Christine



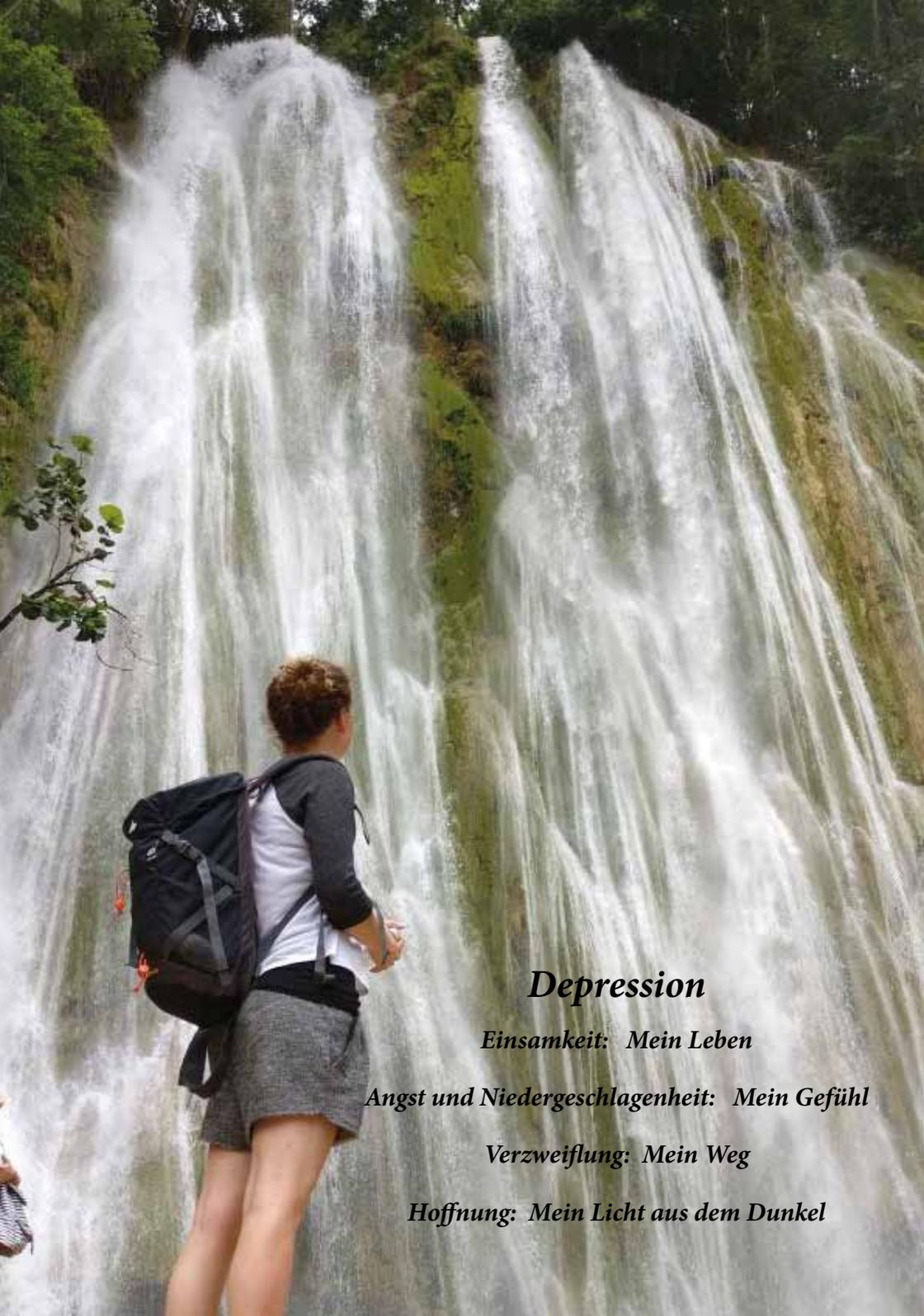
## *Einsamkeit ist eine Chance*

Einsam ist eine Emotion, jeder kennt sie und jeder geht anders damit um. Ich denke, dass Einsamkeit eine persönliche Entscheidung ist. Jeder kann den ersten Schritt zur Veränderung machen. Es gibt sicherlich bei jedem vielfältige plausible Erklärungen, weshalb dieser Schritt nicht realisierbar ist. Jeden Augenblick entstehen Möglichkeiten zur Veränderung, die nur erkannt und genutzt werden brauchen. Das Potenzial zur Veränderung ist stets vorhanden. Es ist bekannt, dass gestellte Diagnosen das Leben mental stark verändern können. Jedoch wird oft vergessen, dass die Diagnose den Menschen nicht definiert. Es gibt u.a. noch einen Charakter, eine Persönlichkeit, die unabhängig von einer Diagnose vorhanden ist. Laut meiner Erfahrung war es immens wichtig, mich mit meiner gestellten Diagnose zu versöhnen. Das gab mir auch die Möglichkeit, Wege zu erkennen, um ein Leben aufzubauen, was nicht durch Krankheit definiert wird. Jetzt kann ich nur sagen, dass sich mein Leben stark positiv verändert hat. Ich war erst einsam und der Glaube an meine Person und das Vertrauen, dass egal, was passiert und passiert ist, meine Erfahrung mir helfen wird, mein Leben positiv zu verändern. Ich wünsche allen viel Zuversicht und Ausdauer, eigene Erfahrungen zu reflektieren und für sich persönlich zu nutzen, um eines Tages selbstbestimmt und unabhängig von Vorurteilen und Stigmata zu leben. Viel Erfolg und alles Gute.

**E** ntdecke Dich selbst  
**I** nvestiere in Dich  
**N** imm Dich ernst  
**S** chau auf Deine Stärken  
**A** kzeptiere Dich selbst  
**M** ut vor Angst  
**K** ontrolliere den Schmerz  
**E** rkenne das Objektive  
**I** mmer mutig bleiben  
**T** raue Dir selbst

Verfasser unbekannt

*„Anders sein, das heißt auch manchmal einsam sein, egal wie schwer es auch ist. Auch wenn es weh tut, du wirst es überwinden und es wird jemand kommen, der dich so mag, wie du bist, gerade weil du anders bist – deshalb gib niemals auf.“*



## ***Depression***

***Einsamkeit: Mein Leben***

***Angst und Niedergeschlagenheit: Mein Gefühl***

***Verzweiflung: Mein Weg***

***Hoffnung: Mein Licht aus dem Dunkel***

# *TLPE e.V. – Selbsthilfefachtag: bewegende, nachdenkliche und mutige Erfahrungsberichte standen auf der Tagesordnung*



Unter dem Motto „Selbst gestalten und entwickeln in Selbsthilfegruppen“ führte der Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. einen Selbsthilfe-Fachtag am 13. Mai 2017 im Trägerwerk Soziale Dienste Erfurt durch.

Die Teilnehmer, egal ob Profis, Angehörige oder Betroffene, fühlten sich verstanden und gut aufgehoben. „Ich nehme viel mit an Informationen und neuen, bewegenden Gedanken, die Stunden hier am Samstag haben sich für mich sehr gelohnt“, so eine Teilnehmerin.



Allein in Erfurt existieren 140 Selbsthilfegruppen, mit etwa 2500 Mitgliedern. Die Ansprechpartnerin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), Irina Krause: „In der Selbsthilfegruppe muss ich mich nicht erklären oder entschuldigen.“ Irina Krause plädiert, dass Sucht und Psychiatrie enger zusammen arbeiten sollten. Sucht habe sich im Laufe der letzten Jahre emanzipiert: „Das ist nicht der richtige Weg.“ Viele Menschen betäuben ihre Schmerzen mit Drogen, egal ob illegal oder mit Alkohol. Man solle sich mit einer Diagnose nicht verstecken. Noch ein Wunsch/Ziel von Irina Krause: Psychische Erkrankungen sollten nicht anders als somatische behandelt werden. Als bemerkenswert, interessant und hilfreich wurden auch die Gespräche



zur seelischen Gesundheit, jeden ersten Donnerstag im Monat, Benediktplatz, früher Psychosegespräche, erwähnt. Das Dreierlei der Erfahrung zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch sei sehr gut: Angehörige, Betroffene, Profis. Last but not least habe sich die ExIn Ausbildung zum Geneungsbegleiter endlich und nach Jahren etabliert.

Ein weiterer Programmpunkt auf der Tagesordnung der Fachtagung beschäftigte sich mit Bewältigungsstrategien, über die ein Vorstandsmitglied des TLPE e.V. berichtete.

Mit Bewältigungsstrategien und Erfahrungen ein lebenswerteres Leben ansteuern.

„Ich möchte dazu ein paar Worte einleitend verlieren und Sie einladen, sich Gedanken zu machen, mit welchen Bewältigungsstrategien Sie aus Krisensituationen herausgefunden haben und ob diese Strategien auf Dauer Wirkung zeigten und Ihrem Leben eine höhere Lebensqualität bescherten.....“

Erst wenn wir ganz tief in einer Krise stecken, ganz unten sind, selbst der letzte Keim der Hoffnung erstickt ist, man dem Leben in Gedanken am bequemsten einen Schlusstrich präsentiert; dann sind wir reif für eine Veränderung in unserem Leben. Denn wenn es nicht richtig weh tut, sieht man sich nicht veranlasst, etwas zu verändern. Die Veränderung liegt in unserer Macht.

Meinen Impuls, an meinen zementierten, gewohnten Gedanken- und



Gefühlsmustern zu arbeiten, gab mir mein Sohn im Babyalter.

Wir lernen das meiste von unseren Vorbildern, sehr vieles nonverbal. Das Erbgut, das ich mitbekam, reichte etwa 25 Jahre, mich über Wasser zu halten, im sozialen und beruflichen Umfeld zu überleben.

Dann der Tiefpunkt in Form einer grausigen Depression.

So viel Angst, Unsicherheit, Zweifel, Scham- und Schuldgefühle.

Wo fängt man da an aufzuräumen? Ein riesiger

Berg an Herausforderungen.

Nachdem ich mich gegen Suizid entschieden habe, musste ich der Realität ins Auge schauen und mit mir selber Klartext reden.

Nicht einfach, wenn man es gewohnt ist, bis jetzt in verschiedenen Realitäten zu leben, in verschiedenen Bewusstseinssebenen, doch irgendwo in der Entwicklung liegen da Defizite, die es zu ergründen gilt.

Lange Rede kurzer Sinn: ich holte mir Hilfe von einer Sozialarbeiterin vom Christophoruswerk, von einem befreundeten Religionswissenschaftler, einer Psychiaterin und einem Psychotherapeuten. Die Tabletten stabilisierten meine Stimmungen soweit, dass ich über den Weg der Verhaltenstherapie zu einem neuen Selbstbild, einem neuen klareren Denken und



Fühlen, einer günstigeren Orientierung im Leben finden konnte. Was mir immer wieder half, war das Aufschreiben meiner Gedankenwelt. Wenn man im Kopf freier wird, die Ängste einen weniger umklammern, Lebensfreude stückchenweise zu spüren ist, dann kann man sein Leben erst wieder beleben und gestalten und intelligent organisieren. Dann werden neue Hobbys interessant, man ist offen für Beziehungen, eben das Alltägliche, was für Menschen mit Behinderungen längst nicht alltäglich ist.



Fühlen, einer günstigeren Orientierung im Leben finden konnte. Was mir immer wieder half, war das Aufschreiben meiner Gedankenwelt. Wenn man im Kopf freier wird, die Ängste einen weniger umklammern, Lebensfreude stückchenweise zu spüren ist, dann kann man sein Leben erst wieder beleben und gestalten und intelligent organisieren. Dann werden neue Hobbys interessant, man ist offen für Beziehungen, eben das Alltägliche, was für Menschen mit Behinderungen längst nicht alltäglich ist.

Marion

**Wer Loslassen kann,  
der hat es leicht.  
Wer festhält,  
der trägt schwer.**

Mai 2016 Sabine Volkmar

## *Liebe Redaktion,*

herzlichen Dank für die neue Ausgabe der ThuLPE.

Die Beiträge auf Seite 5 von Pia und auf Seite 6 von Heidi haben mich sehr berührt.

Ob psychische Erkrankungen vererbbar sind, das weiß ich nicht. Aber ich könnte es mir vorstellen. Da ich ein sehr spiritueller Mensch bin, sehe ich in diesen Krankheiten ein Karma.

Ich wünsche Euch allen einen schönen April.

Macht weiter so mit der Zeitung. Sie ist sehr interessant und man merkt bei bestimmten Themen, das man nicht alleine mit diesem und jenem Problem ist. Das gibt einem wieder Kraft.

Liebe Grüße sendet Euch Sabine

## *Leserbrief*

Wenn der Schlaf eine Pause macht, dann les ich irgendwas.

So fiel mir soeben die Ausgabe 17 der ThuLPE in die Hände. Wird nichts zerpfückt, weil das zusammengefügte Mosaik großartig ist.

Ein Suizid, bei dem nach langen Wellenbewegungen der Betroffenen eine Einsicht UND eine neue Aufgabe steht.

Die Darstellung ist echt etwas zum positiven Weiterreichen.

Vielleicht dürfte das Wort Verkrüppeln eine Spur abgeschwächt werden, journalistisch prägnant, für den einen oder anderen im ersten Moment SEHR nachdenklich stimmend.

Das ist ja auch beabsichtigt... Beim Lesen fällt mir ein, dass eine Psychose in der Mehrzahl UNVERMITTELT, ohne sicher erkennbare Ursache hereinbricht. Das ist für die Schuldfrage ein wesentliches Kriterium.

Kann auch mal anders sein und "NUR" Psychose, das ist selten. Es ist ein Gestrüpp.

Ich danke für die helfende ehrliche Darstellung, Knoten sprengen ist ein besonders Mut machendes Wort.

Ich sage noch schlicht und einfach dazu: Für jemanden da sein, kürzer ist es nicht auszudrücken.

Meine Hochachtung, wenn das gelungen ist. Verschärftes Denken ist das eine, das Herz offen halten, das ist dann das Umwerfende.

Und alles Gute für Sie in den neuen Wegen. Peter Hanke.

## ***"Ist da jemand, der den Schatten von der Seele nimmt?"***

Dieser damals preisgekrönte Song hatte vor einiger Zeit eine Wochenzeitschrift auf eine Idee gebracht. Eine anonyme Umfrage. Die Antworten sollten nur aus drei bis sieben Worten bestehen. Das Ergebnis ist ganz interessant, Prozentzahlen spielten keine Rolle, nur die Inhalte. Generationsübergreifend.

An erster Stelle das Erwartete: Kommunikation suchen. Anrufe, Mails oder andere Kontakte mit Freunden, manchmal Gruppen, Onlinewelt oder anderes. Im Idealfall kennst Du jemanden, der Dich ohne Worte versteht. Oder einfach zuhören, wie es dem anderen geht.

Über Kommunikation gibt es Heerscharen von Büchern und Kursen. Eigentlich sollte man nichts mehr dazu sagen. Unter den Antworten hab ich einige ohne Wertung oder Reihenfolge rausgesucht, wegen der Einfachheit zum Teil fast verwunderlich.

DRAUßENSEIN; über einen unebenen Waldboden laufen...

Allein an einem Bachlauf entlangschlendern.

Rausgehen, die Zumutungen der Welt einfach nicht ZULASSEN .

Durch die Gegend streifen und Vögel beobachten

Einen mit Moos bewachsenen Stein streicheln. WARTEN.

KEINE Droge einwerfen...

Etwas malen oder schreiben oder gestalten.

Ein Haustier kuscheln.

Schwimmen oder auf andere Weise bewegen.

Instrument erlernen.

Nächtliche Angstträume in einen positiv gemeinten Tagtraum umwandeln,

Pläne spinnen.

Nicht alles "mit Zweck " oder Leistung verknüpfen...

-----

Selbstverständlich sind das nur Beispiele. Für den einen das, andere tun anderes. Einsamkeit ist nicht selten, oft ist es gar keine, sondern nur Vitaminmangel „...ist manchmal nur der Anfang eines neuen Weges, der Schritt vor der nächsten Farbe." Eine Strecke Einsam ist ein Gleis, auf dem bald wieder Züge nach Unbekannthausen fahren werden.

Aber: Die netten Worte helfen nur begrenzt, wenn nur andere locker Geld verdienen und Du mühst Dich Tag und Nacht, und bleibst am Limit, das ist nicht lustig. Kleiner Vorschlag: LISTIG sein, nicht alles zulassen!

Natürlich schafft keiner alles allein. Aber; Die gefühlte Einsamkeit kann

auch mal das Symptom einer tiefen Depression sein. Die Kontaktnahme mit Psychologen ist aktuell etwas erleichtert. Sozialpsychiatrische Dienste und Ärzte sollten für Notfälle Erste Hilfe leisten.

Und dann, es gibt auch Einsames, wogegen KEIN KRAUT gewachsen ist. Auch das kann mal eine Lebensform sein. Vielleicht ist es gar keine Schwäche, weil Du mit sensiblen Gedanken durch Mauern sehen kannst und diese Momente brauchst: Auf einmal spürst Du, dass noch was auf Dich wartete. Die "richtige Zeit" ist nicht planbar. Ich ändere den Titel des Songs da oben in " Ist da jemand, dem DU den Schatten aus der Seele nimmst?"

Ph.Im Mai 2017.

## *Die Fahrt geht weiter*

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

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

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

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

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

# ***Raus aus der Einsamkeit***

Jeder von uns steht im Leben, der Eine mehr mittendrin, der Andere mehr am Rande.

Die Kunst unserer „Selbstfürsorge“ besteht darin, uns je nach Gefühl und Bedarf in die richtige Lebensposition zu bringen.

Menschen mit psychischen Problemen gelingt dies oft nicht mehr und so ist ein Rückzug in die Abgeschiedenheit und Einsamkeit vorprogrammiert. Auch wenn es kurzzeitig notwendig und richtig ist, sich durch einen Rückzug mehr auf sich selbst zu konzentrieren, sind wir Menschen soziale Wesen und brauchen den Kontakt zu anderen.

Doch wie bringe ich dies zustande, wenn ich nicht „aus meiner Bude“ heraus komme und schon gar nicht über meine psychischen Probleme reden will?

Grundsätzlich beginnt das Ende der selbst gewählten Einsamkeit oft mit einem Leidensdruck, der immer unerträglicher wird, je länger man sich vom Leben und seiner Umwelt abkapselt.

Daraus beginnt dann oft ein verzweifelter und genau aus diesem Grunde recht erfolgloser Versuch, aus dieser Einsamkeit auszubrechen.

Als seit mehr als einem Jahrzehnt an Depressionen Erkrankter kenne, ich diese Einsamkeit nur all zu gut und weiß, wie schwer es ist, da heraus zu kommen, doch es gibt den Weg heraus und zurück in ein glückliches, erfülltes und selbstbestimmtes Leben, in dem ich wieder bestimme, was mit mir geschieht und nicht mehr nur „Spielball“ meiner psychischen Erkrankung bin.

## ***Wie geht das?***

Stellen Sie sich dem, was Sie in Ihrem Leben plötzlich und ohne Vorwarnung überfallen hat und suchen Sie sich „Starthilfe“.

Diese kann ein Gespräch mit psychosozialen Beratungsstellen sein, der Termin bei einem Facharzt und natürlich eine psychotherapeutische Behandlung.

Doch --- bevor ich das als Betroffener selbst auf den Weg bringe, muss ich mit mir selber „ins Reine“ kommen und mir begreiflich machen, dass – nicht „eingeladen und natürlich ungewollt“ – eine psychische Erkrankung plötzlich zu meinem Leben gehört, die ich nicht wieder loswerden kann, und mit der ich mich deshalb bestmöglichst arrangieren muss.

**Lernen Sie, das sich die Phasen Ihrer Erkrankung „berechnen“ lassen und „arbeiten“ Sie damit, indem Sie gute Phasen für Aktivitäten nutzen und schlechte als „Ruhezeiten“ ansehen.**

**Aktivitäten sind auf kleiner und kleinster Ebene immer irgendwie machbar und oft helfen hier schon „kleine Krücken“, etwas auf den Weg zu bringen.**

- „Gehst Du mit mir heute mal einkaufen“ ist z.B. eine gute Frage an eine vertraute Person, um mal wieder rauszukommen und dabei nicht alleine sein zu müssen.
- Eine tolle und immer wieder bewährte Möglichkeit ist der Weg zu einem Tierheim in Ihrer Nähe und die „Ausleihe“ eines Hundes, mit dem man als „Gassigänger“ einfach mal etwas spazieren geht. Hundemenschen sind gesprächiger und man kommt schnell ins Gespräch, wenn sich zwei Menschen mit Hunden an den Leinen begegnen oder sich mehrere Frauchen und Herrchen auf Hundespielplätzen begegnen.
- Sportliche Menschen finden auch darin einen Weg aus Ihrer Einsamkeit, wenn sie sich wieder eine sportliche Aktivität vornehmen, z.B. ihr Fahrrad besteigen und mal wieder in die Pedale treten – natürlich geht so was noch besser, wenn man Freund oder Freundin dazu einladen und eine schöne Radtour gemeinsam machen kann.

Egal was einem einfällt, egal wie absurd die Idee vielleicht sein mag, wichtig ist, das jede Inspiration umgesetzt werden sollte, die mich nur irgendwie motiviert, meine Einsamkeit zu durchbrechen, raus zu gehen und mich wieder unter Menschen zu begeben.

Eine sehr hilfreiche Idee ist es auch, wenn dieser „1. Ausbruch aus der Einsamkeit“ in eine Richtung erfolgt, wo ich ganz besonders mit Verständnis und Einfühlungsvermögen rechnen kann.

Die Kontaktaufnahme zu einer Selbsthilfeorganisation empfiehlt sich hier besonders, findet man doch hier im Kreis anderer Betroffener besonders viel Verständnis und muss sich nicht erklären.

Möglichkeiten dazu gibt es einige, so z.B.

- die Kontaktaufnahme mit der KISS\* in Ihrer Stadt (\***K**ontakt und **I**nformations**s**telle **S**elbsthilfe) bei der man erfragen kann, ob es für meine Erkrankung eine Selbsthilfegruppe gibt,
- alternativ geht das natürlich auch über die Suche im Internet
- oder auch über direkte Kontaktaufnahme zur gefundenen Selbsthilfegruppe, vor der oft ein 1., informatives Vorgespräch angeboten wird, indem man in seiner Betroffenheit „abgeholt“ und verstanden wird.

Zusammenfassend ist und bleibt die eigene Aktivität der 1. und wichtigste Schritt, um eine krankheitsbedingte Einsamkeit zu unterbrechen und zu beenden.

### ***Keinesfalls muss man diesen schweren Weg alleine gehen!***

Es gibt – neben den aufgezeigten Beispielen – noch vieles mehr, was bei diesem „Ausbruch“ helfen kann.

Vertraute Menschen und die Möglichkeit, mit diesen den 1. Schritt zu tun sind ebenso wertvoll und wichtig wie Erfolg versprechend. Tiere – vor allem Hunde – „zwingen“ uns raus und verlangen nach ihrem Recht auf einen Spaziergang. Lassen Sie sich mitnehmen und vielleicht sogar von dem Hund aus dem Loch Ihrer Einsamkeit. „herausziehen“. Wenn Sie keinen eigenen Hund haben/haben können/dürfen, „leihen“ Sie sich einem im Tierheim und erleben sie, wie leicht und schnell man mit anderen ins Gespräch kommt und wie der „Ausbruch“ damit besonders erfolgreich gelingt.

### ***Noch etwas ganz Wichtiges zum Schluss:***

- Geben Sie sich niemals auf!
- Es gibt Lösungen für Ihr Problem, die andere Betroffene schon ausprobiert haben und Ihnen als erfolgreichen und wirklich gangbaren Weg aufzeigen können!
- Geben Sie sich selbst den 1. kleinen, inneren Ruck und lassen Sie

sich durch vertraute Menschen oder andere Betroffene auf Ihrem Weg begleiten

- Agieren Sie nicht als Einzelkämpfer, denn allein fällt man immer wieder in Mutlosigkeit und Verzweiflung zurück
- Im Miteinander liegt auch hier der Schlüssel, der hilft, die eigene Einsamkeit in kleinen Schritten zu beenden und in gleichbetroffenen Menschen gute Wegbegleiter zurück in ein lebenswertes Leben zu finden.

Im Rahmen meiner zeitlichen und gesundheitlichen Möglichkeiten bin ich gerne bereit, Ihnen mit meiner Erfahrung als Selbsthilfe-Gesprächsgruppenleiter (seit 2008) und als Selbstbetroffener mit einer Erkrankung an Depressionen (Diagnose 2006) zur Seite zu stehen und Ihnen mein Erfahrungswissen weiter zu geben.

Gerne prüfe ich auch gemeinsam mit Ihnen im Einzelgespräch, ob der Besuch unserer Selbsthilfegruppe für Sie eine Option ist, die Ihnen ebenfalls weiterhelfen kann.

Ihr Olaf Lindenlaub  
Leiter der SHG- Lebensumwege - Erfurt  
c./o. Family-Club  
SHG Lebensumwege-Erfurt  
Am Drosselberg 26  
99097 Erfurt  
Mobil: 0152 / 22189091  
Home: 036371 / 819871  
Erreichbar Mo, Di und Do



***Wer in Achtsamkeit lebt,  
spürt die wahre Fülle des Lebens.***

06.05.2016 Sabine Volkmar



*„Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.“*

Henri Matisse



## **Gemeindepesychiatrie**

Viele psychosoziale Einrichtungen sehen sich als gemeindepesychiatrieorientiert. Doch was bedeutet dies genau?

Gemeindepesychiatrie steht für die Hilfe für psychisch Behinderte in der Gemeinde und nicht in den großen

Anstalten und den Praxen der niedergelassenen Psychiater. Es handelt sich also um eine praktische Anwendung der Sozialpsychiatrie. Die Sozialpsychiatrie ist – wie die Antipsychiatriebewegung – als Antwort auf die großen Anstalten und die Zustände in diesen entstanden.

### **Wurzeln der Gemeindepesychiatrie**

1979 fand in München ein dreitägiger Kongress statt, in welchem sich etwa 700 Mitarbeiter psychiatrischer Einrichtungen aus Deutschland und Italien trafen. Das Thema waren die unsäglichen Bedingungen in der damaligen Psychiatrie: Die Betroffenen wurden damals in riesengroßen Anstalten zusammengepfercht, in denen die dort eingeschlossenen Menschen, ihrer bürgerlichen Rechte beraubt, in der Regel keine Chance auf Entlassung hatten. Die Anstalten wurden immer größer und größer, weil sie immer mehr Menschen hinter ihren Mauern verbergen mussten. Die politische Gesamtsituation war damals für gesellschaftliche Änderungen offen.

Die offene Haltung der italienischen Gesellschaft förderte ein liberales und auf Wandel bedachtes Gedankengut, welches den 1960ern entstammte. Schon 1973 etablierte sie sich mit der Gründung der sogenannten Psychiatria Democratia (Demokratische Psychiatrie) unter einem Dach; von dieser gingen dann die großen antiinstitutionellen Impulse aus.

1987 verabschiedete Italien das Gesetz 180, welches grundlegende Änderungen mit sich brachte: In einer radikalen Rechtsreform bekamen die psychisch Kranken ihre bürgerlichen Rechte wieder und es wurde die Neubelegung der großen Anstalten verboten. Im selben Zuge wurde den Großkrankenhäusern die Versorgung der psychisch Kranken entzogen und verboten. Deren bisherigen Aufgaben wurden auf regionale Dienste und kleine stationäre Einheiten in den Allgemeinkrankenhäusern übertragen.

In Italien änderte sich nun grundlegend der Umgang zwischen Patienten und Professionellen; Die sozialen Prozesse wurden mit einbezogen in der Betrachtung dessen, was den „Wahnsinn“ (die psychische Störung) ausmacht.

Zugleich verlagerte sich die Versorgung der Klienten durch eine Masseninstitution in die vornehmlich ambulante Nahversorgung in der Region.



### Irrenanstalt Charenton: Einweisung in die Psychiatrie

Die deutschen Kritiker der damaligen Psychiatrie übernahmen viele der italienischen Impulse: Man widersetzte sich den offiziellen Theorien von Krankheiten und setzte auf die unmittelbare Auseinandersetzung mit dem mit der Krankheit verbundenen Leiden und der Angst. Um sich überhaupt mit der Angst und dem Leiden auseinandersetzen zu können musste das Leiden seiner Institutionen beraubt werden, also der Mauern, hinter denen das Leiden verborgen gehalten wurde. Erst die radikale Abschaffung der damals existenten psychiatrischen Kliniken und das Niederreißen der Fassaden der Institutionen erlaubte es, sich mit dem „Wahnsinn“ auseinanderzusetzen; erst dann seien die sozialen Grundlagen des „Wahnsinns“ erkennbar und damit beeinflussbar.

Einseitige psychiatrische Handlungen sollten von nun an vermieden werden. Statt dessen setzen sie auf die Einbettung psychiatrischer Hilfen in

das Netzwerk allgemein gesellschaftlicher, sozialer und gesundheitlicher Dienste aus der betroffenen Region. Ein weiterer Punkt war die Überprüfung des von der Psychiatrie übernommenen gesellschaftlichen Auftrags. Schließlich definiert sich der sogenannte Normale, Nicht-Wahnsinnige durch die Existenz des Wahnsinns in seiner Normalität. Die Gesellschaft eicht den Einzelnen auch auf die sogenannte Normalität ein und konditioniert ihn durch die Wirklichkeit der Kliniken, welche ebenso wie Zucht-, Waisen- und Armenhäuser als soziale Drohung zur Absicherung einer verordneten Verhaltensdisziplin wirken. Darüber hinaus übernehmen die Kritiker den Ruf aus Italien nach Aufhebung strenger Hierarchien, welche innerhalb der Beschäftigten und zwischen Personal und Patienten bestanden. Augenhöhe sollte hergestellt werden.

### ***Merkmale der Gemeindepsychiatrie***

Gemeindepsychiatrie ist vor allem eine Psychiatrie, die in die Gemeinde geht. Sie schärft den Blick für schwer oder gar chronisch Erkrankte. Ihr Ziel ist es, die Hilfe zu den Menschen zu bringen und nicht die Menschen den großen Institutionen zuzuführen. Die Betroffenen sollen dazu befähigt werden, trotz oder aber gerade mit ihrer Erkrankung im angestammten Umfeld zu leben. Dabei will man das soziale Umfeld wie Familie und Nachbarschaft so umgestalten, dass auch sehr schwer und chronisch kranke Menschen darin leben können. Das Leiden, die Krankheit und das Anderssein des kranken Menschen, welche bislang hinter dicken Mauern verborgen worden sind, kehrt wieder in die Gemeinde zurück. Natürlich kann das auch ein schmerzhafter Prozess sein, weil das Gefühl des Alleinseins und Ausgeschlossenseins entstehen kann. Die Gemeindepsychiatrie findet zudem in der Öffentlichkeit und unter deren Augen statt, damit die Psychiatrie den Hauch des Geheimnisvollen verliert, welcher ihr durch die schützenden Mauern anlastete.

### ***Ausprägungen der Gemeindepsychiatrie***

Heute zeigt sich die Gemeindepsychiatrie in vielen Ausprägungen :

- Home treatment (ambulante Betreuung der Kliniken)
- Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)
- Tageskliniken (an der psychiatrischen Klinik angeschlossen)
- Tagesstätten (ohne ärztliche Versorgung)
- Arbeitsangebote wie z.B. eine Werkstatt für behinderte Menschen
- weitere Arbeits- und Wiedereingliederungsangebote wie die berufliche Integrationsmaßnahme
- eine Zuverdienstfirma deckt den Bereich Arbeit und Beschäftigung ab

- Kontakt- und Beratungsstellen von freien Trägern
- Ambulant Betreutes Wohnen (der Betreute lebt in seinen vier Wänden)
- Stationär Betreutes Wohnen in Form von Wohnheimen
- der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises und der Stadt
- Psychiatrische Stationen an allgemeinen Krankenhäusern
- Ambulante Psychiatrische Pflege (APP)

Angebote wie Ergotherapie, Musiktherapie, Kunsttherapie, Tanztherapie und Sport und Gespräche bilden das Angebot in den Tageskliniken, welche einen Behandlungsauftrag haben. Im Gegensatz dazu leisten die Tagestätten ähnliches, wobei sie sich in der Verantwortung sehen, die umfassende Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Klient nun gesund ist oder krank, behandelt oder unbehandelt.

Das sogenannte Persönliche Budget ist seit 2008 eine neue Form der Finanzierung. Menschen mit Behinderung erhalten dabei Geld, um Hilfe- und Assistenzleistungen, ganz auf ihren persönlichen Bedarf zugeschnitten, einzukaufen.

In einigen Landkreisen und Städten haben sich »Gemeindepsychiatrische Zentren« (GpZ) beziehungsweise »Sozialpsychiatrische Zentren« (SPZ) gebildet. Gemeindenah werden hier verschiedene ambulante Hilfsangebote zum Beispiel eine Kontakt- und Beratungsstelle, Tagesstätte mit niederschweligen Arbeits- und Beschäftigungsangeboten, Betreutes Wohnen, Ambulante psychiatrische Pflege und Sozialpsychiatrischer Dienst unter einem Dach zusammengefasst.

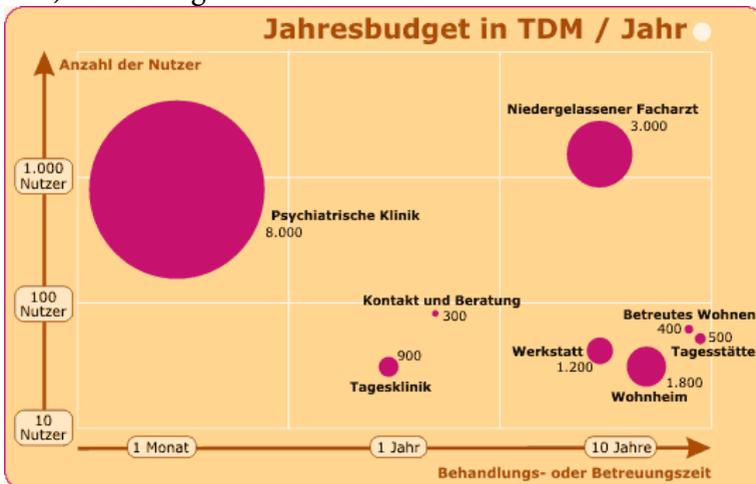
Im Gegensatz zur Tagesstätte ist der Aufenthalt in einer Tagesklinik eine ambulante Form der Krankenhausbehandlung, mit einem Fachkräfteteam aus Ärzten, Psychotherapeuten, Fachkrankenpflegern, Beschäftigungs- bzw. Ergotherapeuten, Arbeitstherapeuten und Sozialpädagogen. Untrennbar verbunden mit der Gemeindepsychiatrie und fassbares Ergebnis der Gemeindepsychiatrie war in Deutschland der IBRP. Der Integrierte Behandlungs- und Rehabilitationsplan (IBRP) ist die Grundlage für die Hilfeplankonferenz (HPK), welche wiederum Voraussetzung ist für die Bewilligung von Hilfe durch den örtlichen Sozialhilfeträger. Zum einen ist der IBRP das geistige Kind der gemeindepsychiatrischen Wende der Psychiatrie. Zum anderen ist die moderne Gemeindepsychiatrie undenkbar ohne ein Hilfeplanungsverfahren, welches ausgehend von den persönlichen Bedürfnissen des Klienten sicher stellt, dass der Klient die mit ihm vereinbarten Hilfen auch in seinem Umfeld erhält. Derzeit wird der IBRP deutschlandweit vielerorts ersetzt durch den Nachfolger, den ITP (Integrierter Teilhabeplan).

## Auswirkungen der Gemeindepsychiatrie

Am 25. November 1975 wurde der Bericht über die Lage der Psychiatrie in der Bundesrepublik Deutschland – so die offizielle Bezeichnung der Psychiatrie- Enquête – veröffentlicht. Der Bericht wurde im Auftrag des Bundestags von einer Sachverständigenkommission aus rund 200 Mitarbeitern aller Bereiche der Psychiatrie erstellt.

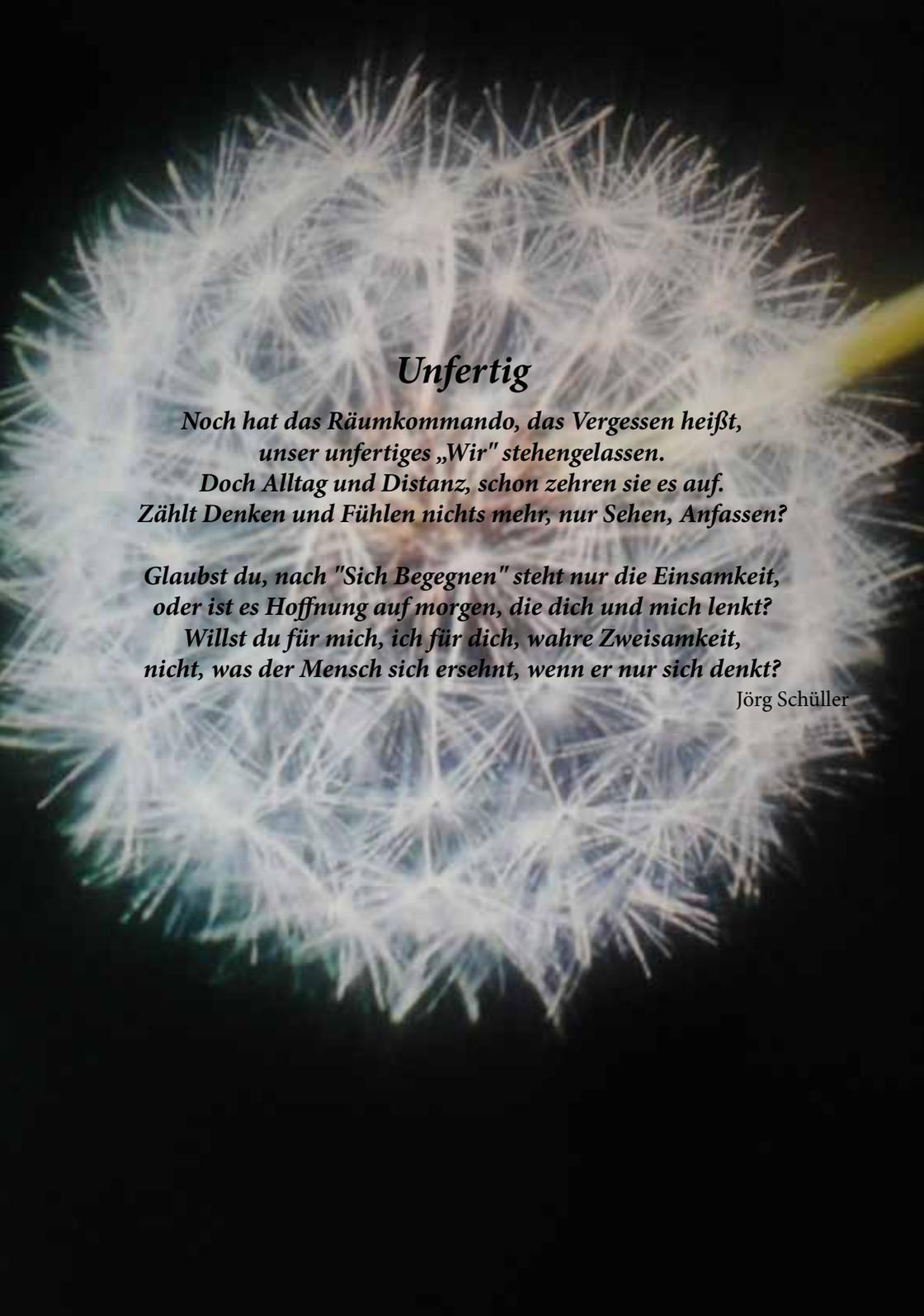
Die Enquête der Psychiatrie zeigte viele positive Ergebnisse. Die Bettenzahlen verringerten sich von 1,8 auf 1.000 Einwohner auf 0,8 auf 1.000 Einwohner. Die Bettenauslastung sank von 101 % auf 87 %. Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer minimierte sich von 210 Tagen auf 30 Tage. zudem änderte sich die Dichte der ambulanten medizinischen Versorgung, welche eine qualitative Aufwertung erfuhr: So versorgt heute ein Psychiater 16.000 Personen, während sich vor der Enquete 68.000 Personen einen Psychiater teilen mussten. In den Landeskrankenhäusern sank die Anzahl an Betten von 1.000 auf 200 bis 300 je Klinik. Selbst die Zahl der Zwangseinweisungen reduzierte sich drastisch auf ein bis fünf Prozent. Außerstationäre ambulante und komplementäre Hilfen gab es vorher noch nicht, sie nahmen je nach Region stark zu.

(Zahlen nach Saß in APK 27, S. 69ff, 2001; Häfner in APK Band 27, S. 96ff) Zur Verfügbarkeit von Hilfen



### Quellen

1. Die gesellschaftliche Organisation psychischen Leidens, Keupp und Zaumseil; Frankfurt 1978.
2. Neue Psychiatrie, Erfahrungen aus Italien und Deutschland. Sonderband der Sozialpsychiatrischen Informationen. Bonn 1980
3. <http://www.wikipedia.org>
4. <http://www.ibrp-online.de>
5. [http://www.dgppn.de/de\\_enquete-1975\\_39.html](http://www.dgppn.de/de_enquete-1975_39.html)
6. <http://www.psychiatrie.de/apk/> (Aktion psychisch Kranker / APK)
7. <http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=25936>



## *Unfertig*

*Noch hat das Räumkommando, das Vergessen heißt,  
unser unfertiges „Wir“ stehengelassen.*

*Doch Alltag und Distanz, schon zehren sie es auf.  
Zählt Denken und Fühlen nichts mehr, nur Sehen, Anfassen?*

*Glaubst du, nach "Sich Begegnen" steht nur die Einsamkeit,  
oder ist es Hoffnung auf morgen, die dich und mich lenkt?*

*Willst du für mich, ich für dich, wahre Zweisamkeit,  
nicht, was der Mensch sich ersehnt, wenn er nur sich denkt?*

Jörg Schüller

# Gefühle

*Gefühle entstehen ganz plötzlich.  
Sie umgeben dein Herz, deine Seele, bestimmen dein Leben.  
Nicht immer ist es leicht, sie zu deuten.  
Sie helfen dir, dich selbst zu entdecken, zeigen, was du magst,  
und was dich kränkt.  
Deine Gefühle, das bist du.  
Doch manchmal wünschst du dir, es gäbe sie nicht,  
so gäbe es keine Tränen, kein Leid.  
Doch dann gäbe es auch dich nicht!  
Gefühle sind da, um uns zu zeigen, zu erklären.  
Sie helfen den Menschen, sich zu erkennen.  
Und sie lassen zu, Schwächen zu akzeptieren  
und Stärken zu honorieren.  
Viele Gefühle sind tief in einem verborgen.  
Es braucht Geduld und Liebe, sie zu ergründen.  
Doch selbst die Liebe ist manchmal zu schwach,  
die Mauer um dein Herz einzureißen,  
deinen Gefühlen die Freiheit zu geben.  
Gefühle und Liebe sind als Einheit unschlagbar,  
sie geben dir Hoffnung und Kraft.  
Und wenn du auch denkst, es gelingt dir nicht,  
diese Einheit herzustellen,  
so wird es doch immer einen Menschen geben,  
der tief in seinem Herzen Gefühle verbirgt  
und den Mut hat, diese Mauer einzureißen.*

(Verfasser unbekannt)

## Im Irrenhaus

Kauft, Leute, kauft schneller!

Warum geht das nicht vorwärts an der Kasse?

Legen Sie doch Ihre Waren auf das Band! – sagt ein Kunde hinter mir.

Trotz der Hektik lächelt die Kassiererin: „Ja, so sind manche Kunden,

eben schlecht drauf.“ Sie heißt Sonntag mit Familiennamen. Wenn sie

lächelt, dann strahlt sie über das ganze Gesicht, die Augen strahlen mit!

Sie ist die Einzige hier, die nicht verrückt ist.

## *Die unschuldigen Kinder*

Auf dem Bahnhof „Gare de L'Est“ in Paris warte ich auf meinen Zug nach Deutschland. Ich sitze auf einer Bank und mir ist langweilig. Auf der Bank hinter meinem Rücken sitzt ein Junge, er ist ungefähr zwei Jahre alt. Auch er langweilt sich. Seine Mutter unterhält sich mit einer Frau. Der Junge fühlt sich ausgeschlossen und einsam, obwohl seine Mutter neben ihm sitzt. Das sehe ich ihm an.

Ich liebe Kinder. Meine Kindheit war die schönste Zeit meines Lebens. Als Kind darf man auch mal Unsinn machen. Für die Kinder bieten die Erwachsenen alles auf, um ihnen zu helfen. Warum kümmert sich die Frau in meinem Rücken nicht um ihren Sohn? Ich merke, dass das Kind zu mir will. Der Kleine gibt mir die Hand. Ich nehme ihn hoch und setze ihn auf mein Knie. Seine Mutter erzählt weiter, als ob nichts geschehen wäre. Sie nimmt es gar nicht wahr. Ihr Kind spielt mit mir, wie mit seinen Freunden. Über uns zeigt eine Werbetafel irgendwelche Karikaturen. Der Junge ist begeistert. Er zeigt freudig mit seinem Finger darauf und plappert immerzu auf Französisch. Ich verstehe kein Französisch. Aber der Junge ist glücklich, er spricht mit mir, als würde ich ihn verstehen und zeigt auf die Bilder, die auf dem Bildschirm erscheinen. Ich lächle und spreche Deutsch mit ihm. Jeder spricht seine eigene Sprache. Kinder verstehen fremde Sprachen über Mimik und Gefühl. Eine Fähigkeit, die man im Laufe der Jahre leider verlernt. Ich kenne nur zwei Worte auf Französisch: bonjour und merci. Aber ich habe keine Berührungsängste, ich gehe auf jeden Menschen zu, wenn ich eine Frage habe. So bricht das Eis schnell, und ich kann sprechen, als würden wir uns schon lange kennen. Nach meiner Erfahrung komme ich durch dieses Verhalten gut in Kontakt zu den Menschen. Ein deutscher junger Mann hatte mal zu mir gesagt, dass die Deutschen sehr erfreut sind, wenn man sie um Hilfe bittet. Ich habe das schon oft erlebt. Alle geben gern Tipps und zeigen sich sehr nett. Ich glaube, dass jeder Mensch in jedem Land sich freut, wenn er anderen hel-



fen kann. Ich hatte von Kindheit an Vertrauen in die Menschen. Deshalb ist es wichtig, sich gegenseitig zu helfen, dass ich mich überall so verhalte wie im Irak und frei von der Leber weg rede. So mache ich es mit den Deutschen auch. Mein Verhalten ist gleich geblieben, hat sich nicht geändert. Ich verstehe auch Englisch, Arabisch und Russisch. Das hilft mir. Und wenn es sein muss, rede ich mit Händen und Füßen. Manchmal mische ich Worte einer anderen Sprache in meine Sätze, wenn ich mit Kindern spreche. So wie die Kinder es auch tun, wenn sie mit ihren Spielkameraden aus verschiedenen Nationen spielen. Sie haben eine Sprache der Gefühle, die alle verstehen, wenn sie es nur wollen. Ich habe Spaß, wenn die Menschen mich verstehen, und es erfüllt mich mit Freude und



einem Glücksgefühl, das man nicht beschreiben kann.

Das Kind kam freiwillig zu mir, ohne Angst. Deshalb fühle ich mich glücklich und stolz. Jetzt steht uns ein Mann gegenüber. Er schaut genau auf das Kind und wirkt sehr überrascht. Es ist der Vater. Er nähert sich, will seinen Sohn auf sich aufmerksam machen. Der Junge bleibt still. Ich zeige trotzdem weiter auf die Tafel, um ihn zu beschäftigen. Der Vater kommt noch näher und bückt sich, doch sein Kind reagiert überhaupt nicht. Es spricht zu mir und schaut weiter auf die Tafel. Vielleicht ignoriert das Kind seinen Vater mit Absicht, weil er es allein ließ. Jetzt nimmt der Vater sein Kind von meinem Schoß, drückt es an seine Brust und lässt es mir zuwinken.

Mir geht diese Geschichte noch lange durch den Kopf. Ich bin stolz und erfreut, weil das Kind mir gleich vertraute, zu mir kam und mit mir spielte. Diese Erfahrung über meine Wirkung beeindruckt mich sehr. Weil die Mutter mit ihrem Kind nicht sprach, nur mit ihrer Freundin, und sein Vater nicht da war, reagierte es mit diesem stummen Protest gegen beide. Der Vater war überrascht, sein Kind auf dem Schoß eines Fremden zu finden. Und ich hatte riesige Freude, wie in einem glücklichen Traum.

Dr. Mohammed Al-Kuwaiti

## *Ingo - August 2016, Kath. Krankenhaus, Station 1Blau*

Ein kühler Flur. Täglich gereinigtes Linoleum. Klare, einfache Formen. Kein Spielraum für Schnörkel. Immer schön geradeaus gehen, vorbei an den lieblos aufgehängten Bildern, die an eine Urlaubsstimmung erinnern sollen. Eine Bank zum Verweilen an dem angekippten, mit Sicherheitsverriegelung verschlossenem Fenster, das ein paar sommerliche Lichtstrahlen hereinfallen läßt. Ein Raucherzimmer hinter einer Glastür verbirgt den Gestank nur mäßig. Darin ein paar leicht zu reinigende Metallstühle wahllos an verdreckten Tischen abgestellt. Darauf übervolle Aschenbecher, die in handwerklichen Therapiestunden zusammengeknetet wurden.

Hier sitzen sie und vertreiben sich mit ihren zitternden Händen die unendlichen Stunden des Tages an ihren Glimmstengeln. Die einzige Freude, die geblieben ist. Gesprochen wird kaum. Jeder hat mit sich zu tun. Mit sich und seiner eigenen kleinen menschlichen Geschichte.

Gerade kommt Ingo den Flur entlang. Groß, gebückt mit zitternden Händen. Vom Speichel benetzt seine Mundwinkel. Mit einem Stück Küchenrolle versucht er das Tropfen zu verhindern. Seine Stimme brüchig, ebenso seine Gedanken. Seit 30 Jahren ist er mit kurzen Unterbrechungen auf solchen Stationen. Immer wieder ergreift es ihn. Das Müdesein vom Leben. Zwischen am Bett befestigter Fixierung und dem geradeso-Aushalten der Situation spült es ihn immer wieder hin und her. Laut seine Schreie in den bis zu sechs Tagen andauernden Fixierungen. Reglos der Körper. Auf dem Rücken liegend Arme und Beine fest angeschnallt. Nur den Kopf kann er leicht bewegen. Seine verzweifelten Rufe nach Loslösung läßt ab und zu die Schwester den Raum betreten. Abermals kann sie ihm doch nur einen Schluck Wasser anbieten oder ein Stück Brot. Immerhin hat er eine Schwester geschubst. Nach sechs unendlichen Tagen war er verändert. Die Medikamente haben ihn verändert. Nichts mehr übrig von Vitalität und Eigensinn. Im Gleichschritt geschaltet. Still und zurückgezogen. Gebrochen und verletzt. Das Telefon im Flur der Station ist seine einzige Rettung. Hier hat er Verbindung zu seiner

Mutter. Überfordert von den unzähligen aneinandergereihten Worten, die keiner Logik zu folgen scheinen, hält sie es immer noch aus. Zwei, dreimal am Tag.

Inzwischen ist er entlassen. Sein richterlicher Beschluß aufgehoben. Ob ihn das Leben noch trägt? Ich kann es nicht wissen. Still ist er gegangen. Der Mann mit chronischem Waschzwang. Der Gedichte schreibt. Feinsinnig und wunderschön.

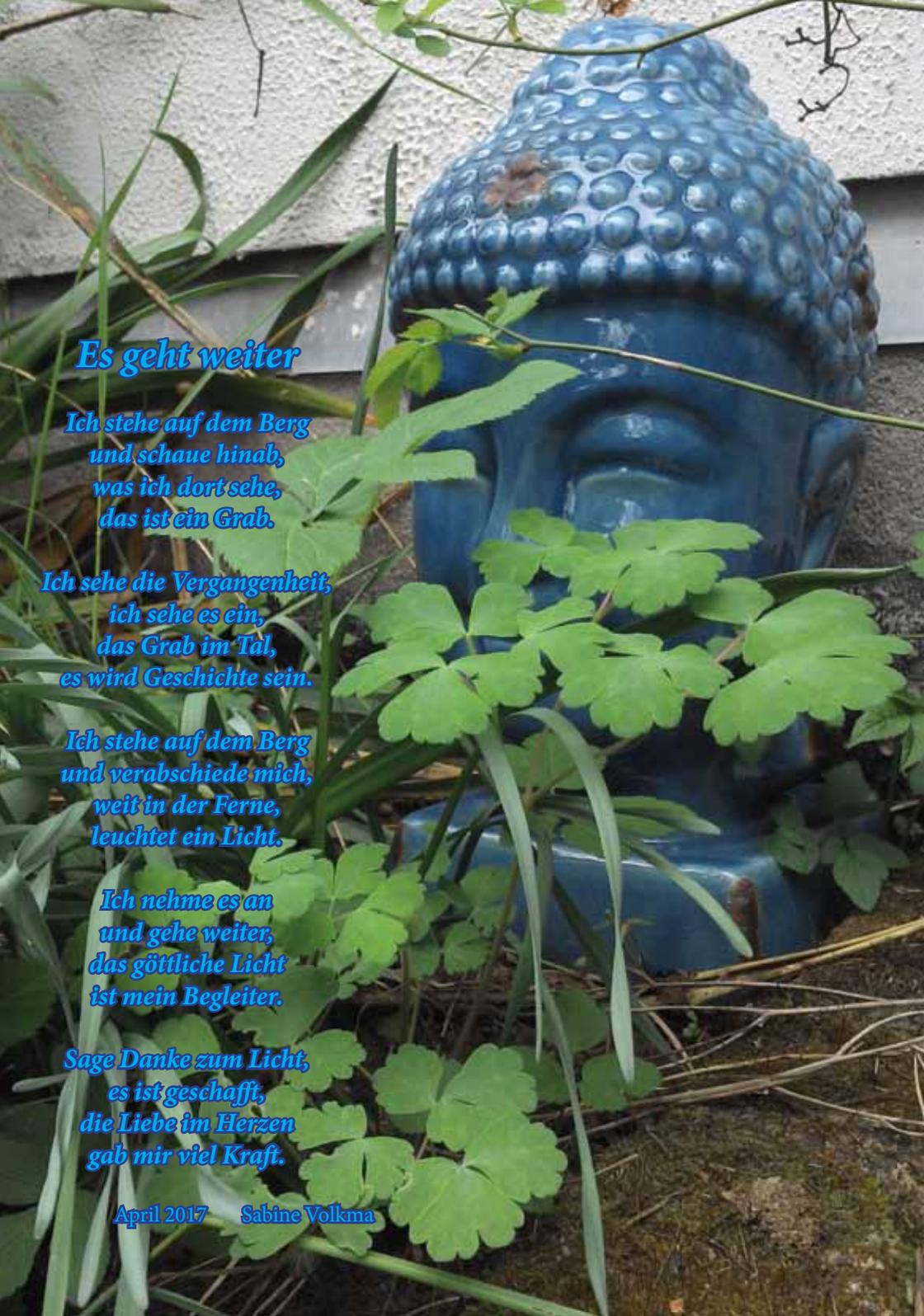
Stephanie Sieburg

## *Ein wunderschönes Erlebnis*

*Weites Land,  
schaue zu den schneeweißen Hügeln,  
ein himmlischer Berg, der zurückschaut auf alternde Flut,  
mein verträumtes Geheimnis,  
den Zeichen entgegen zu schauen,  
ein bißchen an Feuersglut, etwas Vertrauen,  
es fehlte Gefühl,  
sah mir dabei meine Sterne an,  
Verzweiflung schenkte mir Mut,  
in meiner Liebe, dem Klingen der Hügel,  
habe ich die Schönheit der Träumereien gefunden.*

*Stille Tränen sind stumm, stumme Tränen sind weit.  
Wir gingen auf einsame Bäume in einer vergangenen Zeit.  
Ich malte verborgene Wege am Rande des Tages entlang.  
Gesehnt hätte ich mich für und um unsere Träume.  
Schaue zurück auf dein Märchenland.  
Ich malte verborgene Wege.  
Mit Wehmut schau dann ich zurück.  
Meine Tränen setzten dir ein Zeichen.  
Zeit für ein Vergißmeinnicht.*

Ingo Galuba



## *Es geht weiter*

*Ich stehe auf dem Berg  
und schaue hinab,  
was ich dort sehe,  
das ist ein Grab.*

*Ich sehe die Vergangenheit,  
ich sehe es ein,  
das Grab im Tal,  
es wird Geschichte sein.*

*Ich stehe auf dem Berg  
und verabschiede mich,  
weit in der Ferne,  
leuchtet ein Licht.*

*Ich nehme es an  
und gehe weiter,  
das göttliche Licht  
ist mein Begleiter.*

*Sage Danke zum Licht,  
es ist geschafft,  
die Liebe im Herzen  
gab mir viel Kraft.*



## *Ein Schmetterling-Jahr*

Tochter Sonja nennt sie die kleinen Bläulinge, die „Blauen Himmelsvögel“, im Alter von 8,9 Jahren erfand sie das für uns. Meine Freundinnen beobachteten genau wie ich: „In diesem Jahr haben wir reichlich viele blaue Himmelsvögel!“ Im heißen, trockenen Sommer gleiten sie melancholisch gaukelnd-schaukelnd, wie betrunken über den Klee, die Dolddenblütler, die Braunellen. Vor einem Unwetter bleiben sie ganz dicht am Boden und bewegen sich noch elegischer als sonst. Mir haben es neben den Bläulingen ganz besonders die Schachbrettfalter angetan mit ihren schwarz-weiß-gemusterten großen Schwingen. Sie wirken wie eine Graphik mit Kohle auf Pergamentpapier, irgendwie völlig „unbegreiflich“ im wörtlichen Sinne. An den weiß-rosa-lila Blütentrauben des Schmetterlingsstrauches, die nach Fruchtwein duften, halten sich die Tagpfauenaugen häufig auf. Mit ihren aneinander gelegten Flügeln sehen sie wenig einladend aus, öffnen sie sich aber, dann geben sie ihr Wunder preis in den Farben lila, rotbraun, weiß, hellblau und pastellgelb: Wie etwas eigene Regenbogenfarben. Sie teilen sich leise mit: Vergesst uns bitte nicht bis ins nächste Jahr!“

Wie nachdenklich mich diese Boten der Vergänglichkeit stimmen: Sie kommen mir noch immer so wichtig vor wie in fernen Kindertagen, so einprägsam wie ein leise gesungener Choral in Moll, der ebenso flüchtig verklingt, ohne aber vergessen zu werden. Die Schmetterlinge bringen eine zurückhaltend stille Seite in uns zum Klingen, die wir alle haben, unbedingt und die uns wärmt und aneinander bindet, still wie das Gedächtnis.

Geschrieben für Martin Dr. Ruth Berles-Riedel

## *Sie hat mich verführt*

*Blumen für die Seele,  
was für ein Geschenk,  
sie unseren Blick,  
zur Liebe lenkt.*

*Im Buch des Lebens,  
dort steht geschrieben,  
du sollst alle  
mit dem Herzen lieben.*

*Tief im Herzen  
die Liebe wohnt,  
ein Blick nach Innen  
sich immer lohnt.*

*Nur eine wird  
meine Liebste sein,  
ich gehe weiter  
in mein Herz hinein.*

*Viele Blumen kann ich  
in der Tiefe erkennen,  
eine werde ich  
meine Liebe nennen.*

*Eine rote Rose  
hat mich verführt,  
ihr lieblicher Duft  
mein Herz berührt.*

*Es fällt mir schwer,  
kann mich nicht entscheiden,  
ich will doch nicht  
das die anderen leiden.*

*Ich habe sie gefunden,  
sie ist jetzt mein,  
die anderen werden  
meine Freunde sein.*

# Rätsel und Denkaufgaben

Bilde aus den folgenden jeweils zwei Begriffen ein sinnvolles Wort:

- Flüssigkeit – männliches Federtier;
- Glieder der Hand – Kopfbedeckung;
- Lebensmittel zum Backen – Zeitmessgerät;
- Pflanze mit Stamm – Bildungseinrichtung;
- Grundnahrungsmittel - Insekt;
- prickelndes Getränk – Blütenteil;
- fließendes Gewässer – Schlafstätte;
- Teile des Fußes – Metallstift;
- Druckerzeugnis zum Lesen – Schwimmvogel;
- weibliche Wesen – Fußkleid;

## *Finde zu den Begriffen das passende Zeitwort!*

Zum Beispiel: Buch – Kranz – Schleife – Besen binden

- Lose – Wurzel – Schlüsse – Zähne .....
- Takt – Rad – Teig – Alarm .....
- Wein - Buch – Ähren – Evangelium .....
- Ball – Rolle – Klavier - Roulette .....
- Hemd – Geld – Wohnung – Richtung .....
- Flachs – Versprechen – Herzen – Brot .....

## *Sprichwörter erraten!*

- „Wo viel ....., ist auch viel .....“ „Da beißt die .... keinen ..... ab.“
- „Neue ..... kehren ....“ „In der ..... sind alle ..... grau.“
- „..... ist die beste .....“ „Eigener ..... ist ..... wert.“
- „..... ist das halbe .....“ „..... allein macht nicht .....“

## *Viel Freude beim Rätseln wünscht Euch Pia!*

Aufgabe 1:  
Wasserhahn; Fingerhut; Eieruhr; Baumschule; Kartoffelkäfer; Sektkelch; Flussbett; Zehennagel; Zeitungsentee; Frauenschuh.  
Aufgabe 2: ziehen; schla file:///E:/Neuer%20Ordner/ft/boy/v/böses%20mädchen%20.gif  
gen; lesen; spielen; wechseln; brechen.  
Aufgabe 3: Licht; Schatten; Maus; Faden; Besen; gut; Nacht; Katzen; Lachen; Medizin;  
Herd, Goldes; Ordnung; Leben; Geld, glücklich.



## *Die Katze sonnt sich*

Am frühen Nachmittag sitzt die graue Katze im Hof und lässt sich die Sonne auf das Fell scheinen. Drinnen hat sie es auch warm, darf an der Heizung sitzen, sich auf den Heizkörper legen! Aber – sie will ins Licht! Von Vitamin D hat sie doch noch nie etwas gehört. Das wird nur durch Sonnenstrahlen auf unserer Haut gebildet und ist für gute Stimmung wichtig. Ich gehe zu ihr und streichle sie. „Wie das nur kommt? Man muss Katzen einfach streicheln.“ – sagte mal mein Sohn.

Während ich diese Eindrücke zu Papier bringe, singt jemand im Radio:  
Wie fühlen sich Sonnenstrahlen an,  
Wie fühlt sich Leben an,  
Wie fühlt sich Liebe an?

Ist das schön, eine Katze zu streicheln

Annette

# **Kräuterhexentipp´s zur Sommerzeit**

**Liebe Kräuterhexenfreunde,**

gerade jetzt in der der warmen Sommerjahreszeit fehlt uns oft die Begeisterung, uns zum Feierabend und auch sonst, in die Küche zu stellen und ein vollwertiges Essen für uns und unsere Lieben zu zaubern. Ich möchte heute ein paar leckere und leichte Rezepte, die ohne großen Aufwand zuzubereiten sind, vorstellen.



## **Grüne Gurkenkaltschale**

- 1 grüne Gurke
- 1 Becher Joghurt (200 g)
- 1 Becher saure Sahne (200g)
- 1 halben Becher Schmand
- 3 Eßlöffel Öl
- Petersilie, Dill
- Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 2 gekochte Eier

Gurke grob raspeln, dann abwürzen, fein gehackte Kräuter zugeben und mit Joghurt, Saurer Sahne, sowie Schmand vermischen. In Kühlschrank stellen, mit den halbierten Eiern und mit Toast, oder Baguette servieren.

## **Leichter Blumenkohlauflauf**

- für heiße Tage ( 2 – 3 Personen)
- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 4 Eier
- 200 g Bacon (Schinken) gewürfelt
- 200 g geriebenen Gratinkäse (Gouda)
- 100 g gestiftelter Bergkäse (oder anderen Käse)
- 3 - 4 mittelgroße Tomaten
- Butter und Semmelbrösel für die Auflaufform

Blumenkohl in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen. Auflaufform ausbuttern, mit Semmelbrösel ausstreuen, dann Baconwürfel und einen Teil des Käse auf den Boden der Form geben. Blumenkohl zerteilen und auffüllen. Mit restlichen Schinken und Käse bestreuen. Eier aufschlagen, verquirlen, darüber gießen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und den Auflauf damit belegen. Im vorgeheizten Backofen bei Mittelhitze leicht goldbraun backen.

### *Omi Anni`s Quark – Kartoffeltaler*

(ca.2 Personen)

2 mittelgroße Kartoffeln  
200 g Quark (20 % Fettanteil)  
1 Ei  
1 Eigelb  
3 Eßlöffel Mehl  
Saft einer halben Zitrone  
Staubzucker  
Öl und etwas Butter für die Pfanne

Kartoffeln kochen, erkalten lassen. Dann reiben und mit Quark, Eiern, Mehl, sowie Zitronensaft vermischen. Nach einer Ruhezeit von ca. 30 Minuten, Öl in die Pfanne geben, etwas Butter dazu und mit Eßlöffel kleine Portionen auf beiden Seiten hellbraun anbraten (immer wieder etwas Butter dazu geben). Noch heiß mit Puderzucker bestreuen und am besten warm servieren. (Schmecken aber auch kalt).

Zu den Kartoffeltalern und aber auch zu Eis passen ganz hervorragend:

### *Beschwippste Himbeeren*

300 g Himbeeren (natürlich auch andere Beeren)  
Zucker nach Bedarf  
1 Viertel Liter Rotwein  
2 Teelöffel Maisstärke in etwas kaltem Wasser angerührt

Zucker in Topf caramolisieren lassen, von Feuerstelle nehmen, Rotwein zugeben (nicht kochen!), angerührte Stärke dazugießen und erhitzen, dann Himbeeren dazu und entweder noch heiß oder kühl zu Kartoffeltalern oder Eis servieren. Als Alternative eignet sich auch statt Rotwein

roter Beerensaft. (Für ganz Faule: Beerengrütze findet man auch in jedem wohl sortierten Supermarkt.)

Die warme Sommersonne hat auf den Wiesen die Blumen und Kräuter zum Erblühen gebracht, und es duftet nach frischem Heu. In den Gärten wächst und gedeiht es, und es ist schon wieder eine Zeit her, dass die Johannisfeuer brannten und wir um die Sommersonnenwende die längsten Tage des Jahres genießen konnten. Die Tage fangen wieder an, kürzer zu werden. Jedes Jahr am 15. August (Maria Himmelfahrt) mache ich mich mit meiner Mutti auf in die Wiesen vor der Stadt, um magische Kräuterbüschel zu sammeln. Gerade in den südlichen Regionen Deutschlands war es Sitte und Gebrauch, diese im Herrgottswinkel aufzuhängen und dann am Ende eines Jahres auf einem Blech oder einer Kerichtschaufel aus Metall zu verbrennen und alle Räume des Hauses einschließlich der Stallungen auszuräuchern und zu segnen. Dieser Brauch hatte besonderen Sinn in den Rauhächten und soll unguete Geister vertreiben. Beim Sammeln der Kräuter wäre gut, wenn wir darauf achten, eine ungerade Zahl Stängel zu suchen, denn das soll Glück und Wohlstand bringen.

Nun kommt alle gut durch den Sommer und bis zur kommenden Ausgabe der ThuLPE viele spannende und erholsame Erlebnisse!



*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!)*

