

ThuLPE



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Resilienz - die Stärkung der Seele

AUSGABE 20/2017

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

Das Redaktionsteam



Pia



Marion



Christine



Gerd

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. Die Texte geben nicht immer die Meinung des TLPE wieder. Durch die Zuschrift 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

Wir freuen uns auch weiterhin über alle eingesandten Texte und Bilder und bedanken uns herzlich bei unseren fleißigen Spendern, die uns im vergangenen Jahr unterstützten.

Inhalt

Titelbild „Resilienz - die Stärkung der Seele“	1
Die Redaktion	2
Impressum	3
Inhalt	4
Vorwort	5
Sind die Lichter angezündet	7
Leitthema Resilienz - Die sieben Säulen	8
Musiktipps – CD „Herzbewohner“ Kerstin Ott	10
Meine Resilienz	11
Resilienz	12
Tief in meiner Seele	13
Woche der seelischen Gesundheit in Erfurt	14
Gibt es Wege aus der Sucht?	16
Woche der seelischen Gesundheit in Jena	18
Ver - rücktheiten selbst beeinflussen	20
Der Mann im Mond	23
Machen Psychosen einen Sinn	24
Buchvorstellung Resilienz	28
Der Schlüssel zur Liebe	30
Leserbriefe und Zuschriften - Liebe Redaktion	31
Jeder Fall ist anders	33
Steine	34
Ein Licht für Dich	35
Zweirad Erlebnis	36
Werde zum . . .	36
Rückblick auf 2017	37
Waldweise am Luftschiff	38
Danke	40
Schizophrene Situation	40
Weihnacht	41
Rauhnächte	42
Neujahrswünsche	44
Kräuterhexentipps für Leib und Seele	45
Rücktitel	48

Bilder: Pia, Marion, sowie Gerd

Liebe Leserinnen und Leser,

vermutlich können viele unter uns mit dem Begriff „Resilienz“ wenig anfangen. Was bedeutet Resilienz? Ursprünglich wurde mit Resilienz die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen, wie zum Beispiel schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden lieben Menschen, schwere Traumata, ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen und zu verarbeiten. Man kann es auch als seelische Elastizität bezeichnen. Resiliente Menschen besitzen eine seelisch hohe Widerstandskraft und Beweglichkeit und sind aufgrund dessen psychisch verhältnismäßig immun gegen Schicksalsschläge. Aber die größere Anzahl betroffener Menschen leidet noch Jahre unter den belastenden Erfahrungen, wenn nicht gar ein Leben lang. Lässt sich Resilienz erlernen oder gar fördern? Von Friedrich Nietzsche stammt das Zitat „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker!“

Manche Menschen zerbrechen an einer Krise, andere wiederum nehmen Krisen und Niederlagen an und versuchen, diese zu bewältigen. Die meisten von uns haben schon schwere Hürden in ihrem Leben meistern müssen. Solche Ereignisse stören unser inneres Gleichgewicht, unser gesundes Selbstwertgefühl und das Vertrauen in uns selbst sowie zu den Menschen in unserem Umfeld.

Resiliente Menschen sind wie wir alle von Krisen und unerwarteten Schicksalsschlägen betroffen.

Der Unterschied ist nur, dass sie sich nicht unterkriegen lassen und, wenn auch nach anfänglicher Verzweiflung, dem Gefühl der Ausweglosigkeit, dem Leben die Stirn bieten. Wenn es auch schwer erscheint und wir denken, wir schaffen es nicht – VERSUCHEN WIR ES!

In diesem Sinn verabschieden wir uns bis ins Jahr 2018 und wünschen auch im Namen des Vorstandes des TLPE allen ganz viel Kraft und Gesundheit, sowie alles erdenklich Gute!

Pia Bauer im Namen der Redaktion





Sind die Lichter angezündet

*Sind die Lichter angezündet,
Freude zieht durch jeden Raum.
Weihnachtsfreude wird verkündet
unter jedem Lichterbaum.
Leuchte Licht mit hellem Schein,
überall, überall soll Freude sein.*

*Süße Dinge, schöne Gaben,
gehen nun von Hand zu Hand,
jedes Kind soll Freude haben,
jedes Kind in jedem Land.
Leuchte Licht mit hellem Schein,
überall, überall soll Freude sein.*

*Sind die Lichter angezündet,
rings ist jeder Raum erhellt,
Weihnachtsfriede wird verkündet,
zieht hinaus in alle Welt.
Leuchte Licht mit hellem Schein,
überall, überall soll Friede sein!*

Erika Engel

Resilienz

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet. Diese innere Widerstandskraft hilft Menschen, Konflikte Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung aus dem Arbeitsverhältnis, den Verlust eines nahe stehenden Menschen durch Trennung oder Tod, Unfälle, eine traumatische Erfahrung oder andere Schicksalsschläge zu meistern.

Resilienz ist eine seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüstlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele.

Die 7 Säulen der Resilienz

Die Resilienzforschung beschreibt die innere Stärke eines Menschen mit sieben aufeinander bezogenen und von einander abhängigen Bereichen. Jeder dieser einzelnen Bereiche ist wichtig und gehört zum Ganzen.

- 1 = Optimismus
- 2 = Akzeptanz
- 3 = Lösungsorientierung
- 4 = Opferrolle verlassen
- 5 = Verantwortung übernehmen
- 6 = Netzwerke aufbauen
- 7 = Zukunft planen

Die Verhaltens – und Aktionssäulen der Resilienz

Optimismus ist der Glaube daran, dass alle Krisen zeitlich begrenzt sind und perspektivisch gesehen, dem Leben eher Gutes als Schlechtes bringen werden. Resiliente Menschen nehmen bewusst Einfluss auf diese Säule und setzen somit ihre eigenen Ressourcen zielgenau und effektiv ein.

In der Resilienz ist der zweite Faktor die Akzeptanz. Die Fähigkeit zur Akzeptanz ist für die Verarbeitung von Krisen eine unbedingte Voraussetzung. Erst nachdem die Tatsachen als solche akzeptiert worden sind, besteht auch eine gute Chance, die nächsten Schritte zu gehen.

Aus den beiden vorherigen Fähigkeiten ergibt sich nun die weiterführende Frage zur individuellen Lösungsorientierung. Welche Handlungsoptionen habe ich? Was sind meine zukünftigen Erwartungen und meine Ziele? Welche Kontrolle über mich brauche ich, oder brauche ich wieder?

Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit nicht ausschließlich auf andere Personen oder Umstände, sondern vielmehr auf sich selbst. Sie verlassen die Opferrolle, setzen sich mit der bestehenden Sachlage auseinander und schauen welchen eigenen Anteil sie an der aktuellen Situation haben.

Eine weitere Säule beschreibt die Bereitschaft, die Verantwortung für das eigene Tun und Handeln zu übernehmen. Diese beinhaltet auch, die Konsequenzen zu tragen und ggf. die Resonanz dafür auszuhalten.

Ein stabiles Netzwerk stärkt unsere Resilienz. Vieles können wir leichter ertragen, wenn wir uns soziale Netzwerke aufbauen, sie pflegen oder auch ausbauen. Dazu gehört es allerdings, sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen, uns mitzuteilen und ehrlich miteinander umzugehen.

Um eine solide und tragfähige Zukunft planen zu können, benötigen wir Wahlmöglichkeiten, Alternativen und Vorstellungen. Eine durchdachte und gut ausgestaltete Planung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass unsere Zukunft übersehbar und beherrschbar bleibt. Persönlichkeitsentwicklung ist ein Prozess, der Zeit, Geduld und Ausdauer braucht.

Zusammenfassend ergeben sich folgende Hinweise zum Erlernen von Resilienz:

Sorge für dich selbst!

Glaube an deine Kompetenz!

Baue soziale Kontakte auf!

Entwickle realistische Ziele!

Verlasse die Opferrolle!

Nimm eine Langzeitperspektive ein!

Betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem!

Dass sich solche Ratschläge nicht immer einfach umsetzen lassen, weiß jeder, der es schon versucht hat. Vor allem, wenn man eine persönliche Geschichte mit schlimmen Erfahrungen hat.

Auch wenn es am Anfang scheint, als ob sich nichts für uns ändert, mit Beharrlichkeit werden mit der Zeit allmählich mehr und mehr Anzeichen einer wachsenden Resilienz uns neue Motivation liefern. Es ist ein langer, nicht einfacher Weg und kostet viel Kraft. Doch – Resilienz ist erlernbar.

Pia

Quelle: DVNLP Selbst Begegnung

HSP Festland Verlag „Road to resilience“

Musiktip – CD „Herzbewohner“ Kerstin Ott

Kerstin Ott hat mit ihrem Album „Herzbewohner“, welches so authentisch ist, wie sie selber, mein Herz im Sturm erobert. Der Inhalt ihrer Liedtexte im Einklang mit ihrer wundervollen und einzigartigen Stimme schaffen ein Hörerlebnis, das einem zum Teil Gänsehaut beschert.

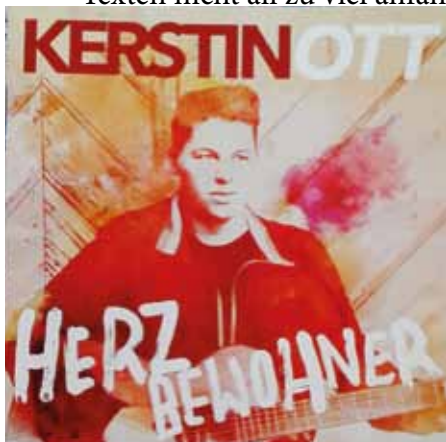
Das Album ist unglaublich ausgewogen, tiefgründig und abwechslungsreich. So wandern meine Gedanken beim Titel „Herzbewohner“ zu meinem besten Freund, weil er immer für mich da ist und ich ihm dafür unsagbar dankbar bin. In dem Song „Anders sein“ kann ich mich voll wiedererkennen, da ich genauso fühle, wie Kerstin Ott es beschreibt.

Beim Titel „Die immer lacht“ denke ich an meine wunderbaren mutigen Töchter, welche trotz schmerzlicher Erlebnisse ihr Leben tapfer und entschlossen meistern. Viele Menschen setzen eine Maske auf und obwohl ihnen das Leben nicht leicht fällt, tragen sie ein Lächeln im Gesicht. Die Ehrlichkeit der Lieder trifft ins Herz. Sicher, manch einer wird mit den Texten nicht all zu viel anfangen können. Nur wer es versteht, genau hin-

zuhören und hinter den Zeilen zu lesen, den Sinn hinter den Aussagen zu erfassen, kann sich mit dem Inhalt der Songs identifizieren. Die Texte spiegeln viel von den Erlebnissen wider, welche wir im Laufe unseres Lebens an Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen durchleben.

Und - das Album zeigt, dass man mit ehrlichen lebensnahen Songs und auch mit „Anders sein“ Erfolg haben kann.

Pia



Meine Resilienz

Ich war immer neugierig, wenn neue Begriffe in der Sozialpsychiatrie aufkamen, die einen anschubsten, über Selbstheilungskräfte, eigene Strategien zur Krisenbewältigung oder auch über die Bewältigung von Ängsten vor neuen Ausbrüchen psychischer Krankheit nachzudenken und auszuprobieren.

Resilienz ist auch so ein Wort, in dem es um die Fähigkeit geht, seine Ressourcen zu nutzen. Da staunte ich oft, was mir in guten Zeiten da alles zur Verfügung stand und steht. Ich habe schon oft darüber geschrieben: die Familie, die Freunde, die Arbeit z.B.

Im Laufe des Lebens stehen Veränderungen an. In meinem Falle war es zeitnah der Eintritt in die Rente. Die gewohnte Arbeit fiel weg, auf welche Ressourcen sollte ich nun zurückgreifen? Ich entdeckte, wie wohltuend es ist, Briefe zu schreiben. Die Adressaten freuten sich, statt Mails richtiges beschriebenes Papier in den Händen zu halten. Und ich bekam auch Antworten, was mich wiederum freute. Ich schaute mir meine Ordner an, in denen ich Vorträge über interessante Menschen, die ich mal verfasst habe, aufbewahre. Ich suchte Interessenten, vor allem Senioren, und fand Möglichkeiten. Daraus entstand die Neugierde auf Biographien, die ich noch nicht gelesen hatte. Wenn sie mir besonders zusagten, ordnete ich sie in meine Leseangebote ein. Da wird das Leben nicht langweilig, es gibt eine Fülle von Angeboten. Wichtig ist mir immer, dass man die Auserwählten in ihrem Streben versteht, nicht nur ich, auch andere Menschen.

Sich mit Freunden zu treffen, dazu ist nun auch Zeit. Es ist wichtig, Kontakte zu haben, sich auszutauschen, auch das eigene Tun mit anderen zu vergleichen. Den Eigensinn nicht nur wachsen zu lassen, ihn auch zu korrigieren. Zu meinen stillen Ressourcen gehört nun auch die Mittagsruhe. Zu den körperfreundlichen der regelmäßige Sport. Allein schaffe ich ihn nicht, ich brauche die Gruppe und die Anleitung dazu.

Eine Ressource ist sicher auch die Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber. Ein Heft der ThULPE galt der Achtsamkeit. Sich selbst gegenüber freundlich sein, aufzumerken, was mir gut tut, um es immer wieder auszuüben. Das gilt sicher für das ganze Leben, aber jetzt ist mehr Zeit dafür.

Es ist eine Ressource, sich lebendig zu fühlen. Das wünsche ich uns allen.

Christine Theml

Resilienz

Wie mit Belastungen umgehen?

Belastungen sind für mich die eigenen Gefühle und die Anforderungen von meinem gesellschaftlichen Umfeld, also ein Entweder - Oder, ein Zuviel oder Zuwenig bzw. keine Entscheidung treffen zu können.

Damit umzugehen, habe ich gelernt, mich in dem Moment zu fragen, wie ich mich fühle, und ob es meine Grenze überschreitet?

Dann: Was brauche ich jetzt, damit es mir besser geht?

Beispiel: Abstand zum Krafträuber (nicht mehr verfügbar sein)!

In der Notsituation sich an eine Vertrauensperson wenden, die akzeptiert, keine Vorwürfe macht und nicht abwertet. Nur Mut!

Fremdbestimmung:

Wer will was von mir? Kann derjenige es selbst tun?

Wie kann ich meine und andere Wünsche gleichermaßen verbinden?

Ich habe festgestellt, dass es hilfreich ist, nach und nach (1., 2., 3., heute und morgen) nur das Nötigste und für mich Sinnvolle zu tun. Am Stück jeweils 20 Minuten konzentriert arbeiten, reicht aus und die Belastbarkeit hält sich in Grenzen.

Um auf andere Gedanken zu kommen bzw. keine endlosen entstehen zu lassen, habe ich das Tanzen für mich entdeckt. Damit stimme ich mich glücklich, werde innerlich stabiler, fühle mich entspannter und frei.

Ganz wichtig ist für mich den eigenen Wert zu stärken, indem täglich Gelungenes, Erfreuliches und Komplimente notiert werden. Dazu kann ich das Buch von Rolf Merkle empfehlen, der Strategien aufzeigt, wie man mehr Selbstvertrauen gewinnt. Die Erfahrungen basieren auf Psychotherapiegespräche von Betroffenen.

Für mich waren meine Sitzungen der psychologischen Verhaltenstherapie sehr nützlich. In kurzer Zeit nahm ich innerlich eine Wendung ein. Diese half mir, gelassener und selbst bewusst mein Leben zu dirigieren. Ich habe erfahren, mich im Zweifelsfall zu fragen (wenn ich einigermaßen dann in der Lage dazu bin): "Warum mache ich dies und das?", "Was passiert, wenn...?" Diese Fragen sollen erreichen, Angst zu reduzieren und Hilflosigkeit nicht weiter fortschreiten zu lassen. Damit können diese zwei entscheidenden Entwicklungsschritte alle weiteren, bis hin zum Stillstand bzw. Depression aufgehalten werden.

Mandy

Tief in meiner Seele

*Tief in meiner Seele,
dort lebt die Liebe,
mit ihr zusammen,
kann ich alles besiegen.*

*Ich bin die Liebe,
ich bin das Licht,
tief in meinem Herzen,
eine Stimme spricht.*

*Bleibe in der Liebe,
und habe Vertrauen,
nur so kannst du,
nach vorne schauen.*

*Ich beschütze dich,
oh glaube mir,
du darfst mich rufen,
wenn du den Weg verlierst.*

*Das Licht der Liebe,
ich kann es sehen,
nur diesen Weg,
den will ich gehen.*

*Hast du ihn gefunden,
kann dir nichts passieren,
hier wirst du,
dich niemals verlieren.*

*Ich spreche mit mir,
mit mir allein,
und schalte das Licht,
in meinem Herzen ein.*

*Ich werde ihn gehen,
weil es sich lohnt,
tief in meiner Seele,
die Liebe wohnt.*



Woche der seelischen Gesundheit:

TLPE-Stand zog viele Menschen an

Zur Woche der seelischen Gesundheit in Erfurt vom 9. bis 13. September 2017 wurden zu den unterschiedlichsten Veranstaltungen zahlreiche Interessierte angezogen. Unser Landesverband engagierte sich unter anderem am Dienstag, 10.10. 2017, auf dem Erfurter Anger mit unserem Stand und umfangreichem Informationsmaterial. Unsere Verbandszeitung ThuLPE war sehr gefragt, sie ging weg wie „warme Semmeln“. Viele Menschen trauten sich – im Gegensatz zum vergangenen Selbsthilfetag – an unseren Stand, um über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen. So konnten einige neue Kontakte geknüpft und auch mit anderen anwesenden Selbsthilfegruppen, zehn Stück an der Zahl, Beziehungen in Gang gebracht werden. Dass der Trend zu seelischen Krankheiten zunimmt ist kein Geheimnis. Immer neue Anforderungen, immer höhere Leistungen, immer aggressiverer Umgang miteinander.

Jette Kintscher und Patrick Jung, Psychiatrie- und Suchtkoordinatoren im Erfurter Gesundheitsamt, wissen dies



nur zu genau. Der Teufelskreis beginnt im Jugendalter, Drogenkonsum ist da angesagt, die Berufstätigen befinden sich zumeist in einem Hamsterrad, Rentner vereinsamen zu Hause, finden keine Aufgabe. Diese Misere ist Grund zur Entstehung der Woche der seelischen Gesundheit (wir druckten bereits in der vergangenen Ausgabe das Programm). Das Programm enthielt unter anderem Waldmedizin, Ayurveda und die Tour de Psychiatrie in zwei Teilen.

Selbsthilfegruppen mit dem Thema Depressionen, Demenz, illegale Drogen und Alkohol, Mobbing, Psychosen waren auf dem Anger vertreten.

Marion



„Gibt es Wege aus der Sucht?“: Krankheitseinsicht als erster Schritt

„Es gibt eine Lösung – wenn er sich den goldenen Schuss setzt.“ Das ist die Meinung eines verzweifelten Angehörigen eines drogensüchtigen Mittedreißigers, der „seit 13 Jahren im Sumpf lebt, acht oder neun Entgiftungen hinter sich hat, gewalttätig wird, wenn kein Geld mehr da ist.“ Der erboste Mann ist am Ende mit seinem Latein. „Der Junge wirft sein Leben weg.“ Und das Leben der Angehörigen ein Stückchen weit mit, die Nerven liegen blank, wo einst Liebe und Vertrautheit die Familie geprägt hat sind jetzt Angst, Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Hass. Sucht bestimmt den Alltag der betroffenen Menschen, egal welche. Und ihrer Angehörigen.

„Wege aus der Sucht“ lautete das Thema der Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit im Benediktplatz 1 (alte Stadtmünze), am 1. Donnerstag im September 2017.

Was ist eigentlich schlimmer? Beschaffungskriminalität oder Drogen? Ein Teilnehmer schlug vor, dass Drogen den Süchtigen von der Polizei gegeben werden sollen. Das sei eine Möglichkeit, Beschäftigungskriminalität zu unterbinden. Es solle eine politische Entscheidung getroffen werden.

Die Mutter eines Betroffenen hält gar nichts davon, dass kranke Menschen sich bei Drogensucht den goldenen Schuss setzen sollen, damit endlich Ruhe ist. Ihr Schicksal und das ihres Sohnes ist alles andere als leicht. Der nunmehr 30jährige, der im betreuten Wohnen lebt und seit drei Jahren clean ist, konsumierte seit seinem 12. Lebensjahr Drogen. Zur Sucht kam dann noch eine schwere psychische Krankheit hinzu. Der junge Rentner hat wahrhaft Glück mit seiner Mutter. Trotz aller Widrigkeiten, Rückschläge, Seelenqualen, Ängsten, Schuld- und Schamgefühlen stand sie hinter ihrem Sohn, ließ ihn nicht fallen. Die Mutter: „Sucht ist ein Mangel, irgendwas fehlt. Ich hätte meinen Sohn nie aufgegeben.“ Andere Angehörige sahen das anders, hielten es nicht mehr aus, grenzten sich ab. Der junge Mann hat jetzt seinen Schulabschluss mit guten Ergebnissen gemacht, worauf er stolz ist. Mit Gleichaltrigen vergleicht er sich des Öfteren, ehemalige Freunde, deren Lebenswege gradliniger verlaufen sind, die jetzt Familie und eigene Kinder haben. Das tut weh. Jetzt führt er ein neues, bescheidenes, sinnreicheres, selbstbestimmteres Leben.

Suchtkranke seien sehr sensibel, feinfühlig. Sie haben kein dickes Fell, wie man so schön sagt, ihre Resilienz, ihre psychische Widerstandskraft,

ist ziemlich löchrig. Deswegen brauchen sie auch so viel Halt, Unterstützung, jemanden, der zuhört. Wenn sie introvertiert sind und Mühe haben, ihre Gefühle zu reflektieren, kapseln sie sich von ihrer Umwelt ab, greifen zu Drogen, verlassen diese Welt und driften für kurze Zeit in eine leichtere, entspanntere, angstfreie und zuversichtlichere Welt ab. Doch je mehr Morphine sie sich zuführen, desto weniger Glückshormone produziert der eigene Körper, und das kann der Startschuss sein für die Abhängigkeit, der Zwang, an nichts anderes mehr zu denken, als an die Droge, egal ob Zigarette, Wein, Bier Schnaps, Spiele ect..

Der einzige Weg, aus der Sucht heraus zu gelangen, sei nicht der Wille, sondern die Krankheitseinsicht, so ein gestandener Erfurter Sozialarbeiter, der sein letztes Bier vor einigen Jahrzehnten trank. Heute berät er Menschen mit Suchtproblemen, er versteht sie, kann sich in sie hineinversetzen und einen Heilungsprozess langfristiger und lösungsorientierter begleiten als jedes Medikament.

Dabei zeigt er den Betroffenen ihre Stärken und Schwächen, unterstützt ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Ein Ziel, ein sehr wichtiges Ziel ist es, sich aus den alten Lebensverhältnissen zurückzuziehen. Am besten eine Neuansiedlung in einem anderen Bundesland. Da stehen die Chancen, die Sucht zu besiegen, höher als wieder im alten Umfeld mit den alten Gewohnheiten zu landen. Ein Teufelskreis.

Missbrauch hinterlässt Spuren. Ein junger Mann aus Erfurt wurde viele Jahre sexuell missbraucht. Er griff zur Droge, um seiner Hölle zu entkommen und ohne es zu wissen missbrauchte er sich selbst. In der Schule lerne man zu wenig über sich selbst, über Krisensituationen, findet er. Er war sehr oft allein und konnte sich nicht wehren, nicht artikulieren. Die Drogen waren für ihn ein Geschenk, eine Rettung. Heute sieht er das anders. Deshalb arbeitet er ehrenamtlich bei einer Organisation, er engagiert sich für Heimkinder in Thüringen, er möchte ihnen prophylaktisch das Rückgrat stärken, ihnen ein Stückchen seiner Lebenserfahrungen abgeben. Damit Drogen für sie später keine Lösung darstellen.

Für den Leidgeprüften ist es schwierig, Eigenverantwortung zu übernehmen, durch Fremdverantwortung versucht er jedoch, seine Eigenverantwortung zu stärken. Er hat großes Glück, seine Eltern stehen ihm zur Seite, hören zu, eine Selbsthilfegruppe bietet ebenfalls Raum für seine Gedanken und Gefühle. Er lebt nicht mehr abgekapselt, er hat es geschafft. Und jetzt kümmert sich der Mann um Heimkinder. Er teilt seine Erfahrungen mit den Schwächsten der Gesellschaft, bietet Schutz und Aufmerksamkeit.

Marion

Woche der seelischen Gesundheit in Jena

Sie fand vom 16.10. bis 22.10.2017 statt. Das Motto war „Fremd...Vertraut“. Gemeint ist die Fremdheit oder Vertrautheit mit uns selbst, mit den Mitmenschen und mit unseren seelischen Erkrankungen bzw. seelischem Befinden im Allgemeinen.

Die Fülle an Angeboten zu dem Thema war groß. Ein Ziel der Woche der seelischen Gesundheit ist die Öffentlichkeitsarbeit. Das Schillerkino hatte sich für Alexandra Pohlmeiers Film „Himmel und mehr“ geöffnet. Im vollbesetzten blauen Saal wurde ein Porträt der Ehrenvorsitzenden des Bundesverbandes Psychiatrieerfahrener Dorothea Buck gezeigt. Sie wurde in diesem Jahr 100 Jahre alt, lebt in einem christlichen Heim in Hamburg und ist nach wie vor wach und offen für eine menschenwürdige Psychiatrie.

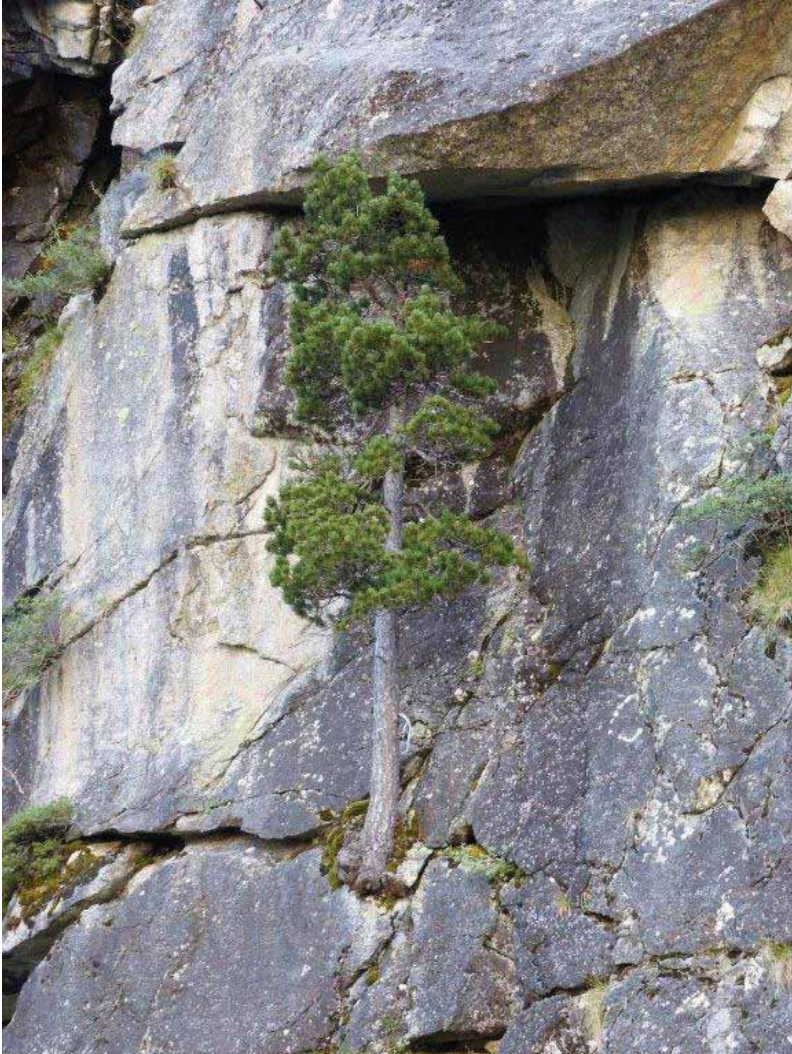
1936, an ihrem 19. Geburtstag, erlebte sie erstmals einen psychotischen Schub, dem ein neuartiges Erleben Wochen zuvor vorangegangen war. Dorothea Buck erzählt im Film, wie kraftvoll und inspirierend sie ihre insgesamt fünf Schübe erlebt hat. Ihre Schwester berichtet allerdings auch, in welcher großen Sorge sie jahrelang war. Dorothea wurde zur Behandlung nach Bethel gebracht und erlebte dort eine entwertende, demütigende Psychiatrie ohne Behandlung. Am Ende ihres Aufenthaltes stand die Zwangssterilisierung ohne ihr Wissen, die ihr ganzes Leben veränderte. Sie durfte nicht heiraten und keinen sozialen Beruf ergreifen und galt als wertloser Mensch, was sie auch verinnerlichte. Sie setzte sich mit ihrer Krankheit auseinander, sprach mit anderen Patienten über die Inhalte ihrer Psychose, für die sich kein Psychiater interessierte. Sie las viel, vor allem C.G.Jung und kam zu der Auffassung, dass eine Psychose der Einbruch des Unbewussten in das Bewusste, ähnlich dem Traum, war. Sie integrierte die verschlüsselten Symbole in ihr Leben, eine anspruchsvolle geistige Arbeit und heilte sich so selbst. Seit 1959 war sie symptomfrei. Sie schildert diesen Weg im Film, aber auch in ihrem Buch „Auf der Spur des Morgensterns“

Nach dem spannenden Porträt fand eine Podiumsdiskussion statt. Gäste waren die Regisseurin, der Psychiater und Psychotherapeut Dr. Ziepert, die Ärztin des Sozialpsychiatrischen Dienstes Frau Möchel und ich, weil ich Dorothea Buck persönlich kennen lernen durfte.

Dr. Ziepert erläuterte erfahren durch langjährige Praxis die vielgestaltige

Psychose. Das war hilfreich, denn Dorotheas Weg ist der einer starken, gütigen, kämpferischen Frau, den nicht jeder zu gehen vermag. Das Publikum nutzte auch die Gelegenheit, von den eigenen Schwierigkeiten mit sich oder den Angehörigen zu erzählen. Auf manche Frage gab es auch Antworten. Es meldeten sich aber auch Zuschauer zu Wort, denen das Thema Psychiatrie bisher fremd war und die sich beeindruckt ließen. Es war eine sehr gelungene Veranstaltung, in der es um unsere Menschlichkeit ging, die wir uns bewahren müssen.

Christine Theml



Ver-rücktheiten selbst beeinflussen: Ursachen für Gesundheits-Dilemma finden

Sich den wirklichen Ursachen seiner Krankheit zu stellen, nicht nur die Symptome behandeln, war und ist für die Teilnehmerin des Verrücktheiten-Seminars am 4.11.2017 im Seminarraum des Kowo-Hauses in der Johannesstraße 2, von lebenswichtiger Bedeutung. Die Akademikerin aus Thüringen verlor durch einen hausgemachten Fehler den Boden unter den Füßen, wurde psychisch krank. Mit hochdosierten Depotspritzen werkelt Psychiater an ihr herum, mit dem Ziel, der Frau einen Einstieg ins Leben zu ermöglichen. Sie schluckte die Medizin und ließ sie sich spritzen, besser ging es ihr nicht dabei. Erst als sie erkannte, ihr bewusst wurde, worin ihr Leiden lag, kam sie sich näher, sah den Fehler klarer, begann die Chance für sich selbst, mehr Eigenverantwortung zu entwickeln.

Das Resultat: sie setzte in eigener Verantwortung, in Absprache mit ihrer Ärztin, die Depotspritzen ab. Sie hatte großes Glück, Nebenwirkungen blieben aus. Jetzt hat sie ihre innere Mitte dank vieler hilfreicher Bewältigungsstrategien gefunden, kann ihren Alltag mit Freude bewältigen, ist innerlich gewachsen durch den langjährigen, schmerzhaften Prozess, aus dem für sie wertvolle Lebenserfahrungen entstanden sind.

Tipps und Tricks, um Ver-rücktheiten zu steuern zum einen und Psychopharmaka reduzieren und ausschleichen zum anderen waren Inhalt des Seminars, das der BPE und der TLPE e.V. , erfolgreich unter Teilnahme zahlreicher Interessierter aus ganz Thüringen mit dem Referenten aus NRW, Martin Lindheimer, veranstalteten.

Martin Lindheimer schlug schlussendlich vor, in Erfurt eine Absetzgruppe zu installieren. Der Austausch bei den regelmäßigen Treffen trägt zur gegenseitigen Unterstützung bei, weiß Martin Lindheimer aus eigener Erfahrung. Er selbst minimierte seinen Tabletten-Konsum erfolgreich und verschaffte sich mit diesem Schritt ein Stück Lebensqualität mehr. Absetzen von Medikamenten wollen sehr viele Psychiatrie-Erfahrene. Die meisten wissen um die Abhängigkeit derselben und deren Nebenwirkungen. Doch da ist immer wieder die Angst: „Wie mache ich das? Was, wenn ich wieder in eine Psychose rutsche? Dann gebe ich den Ärzten recht, und die Spirale der Medikamenteneinnahme beginnt von vorne.“ Viele Menschen versuchen auch mit aller Gewalt zu reduzieren, oft



landen diese wieder in der Psychiatrie, so Lindheimer, für den Psychiatrien ein Buch mit sieben Siegeln sind und Psychiater Scharlatane mit mangelnder Ausbildung. Dagegen intervenierte ein Teilnehmer des Seminars und klärte auf, wie viele Jahre ein Psychiater studieren müsse, um als solcher tätig werden zu können. Psychiatrie-Erfahrene mit dem ersehnten Ziel der Reduktion wünschten sich zur Unterstützung einen Psychiater, möglichst engmaschig, um die Kontrolle nicht zu

verlieren. Das Problem dabei sei, dass es kaum Psychiater in Deutschland gäbe, die beim Ausschleichen von Psychopharmaka helfen würden. Nützliche Adressen zum Thema: www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de, www.adfd.org; www.dgsp-ev.de (Broschüre, Neuroleptika reduzieren und ausschleichen).

Die Meinungen waren sehr unterschiedlich zur Problematik. Richteten sich die einen gegen Zwang (ein anderer entscheidet über dich, was du tun sollst) und Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie, Inkompetenz der Ärzte, Geldmache von Pharma-Konzernen, so berichteten andere von relativ guten Erfahrungen in der Psychiatrie. Eine Erfurterin, seit 1978 erkrankt, „mehrfach in Kliniken mit furchtbaren Aufenthalten“, konnte dennoch „mit Lithium, einem guten Ehemann, dem Glauben an Gott, viel Wertschätzung und Anerkennung im Beruf als Hebamme, viel Liebe

und Achtung“ die letzten 40 Jahre, wenn auch immer wieder mit starken Stimmungsschwankungen, ihr Dasein lebenswert erleben.

„Jeder kann sich für oder gegen eine Behandlung entscheiden“, erklärt Martin Lindheimer.

Er macht aber auch darauf aufmerksam, dass Psychopharmaka abhängig machen, sie nur bedingt helfen, schwerwiegende Nebenwirkungen haben, die Lebenserwartung verkürzen.


Traurig aber wahr: sobald ein Mensch eine Diagnose hat schwebt ein Damoklesschwert über ihm. Viele somatische Krankheiten sind heilbar, es tritt eine vollständige Genesung ein. Bei psychischen Krankheiten ist dies merkwürdigerweise nicht der Fall. Einmal Diagnose, immer Diagnose, oder noch ein paar mehr, sowie zusätzliche Medikamente. Das ist die Erfahrung vieler Teilnehmer des Seminars in der Erfurter Johannesstraße. In Teamarbeit trugen die Seminar - Teilnehmer Fakten zusammen, „wie es wieder losgeht“. Welche Frühwarnzeichen rütteln mich wach, machen mir bewusst, dass ich mehr auf mich achte?

Tritt Schlaflosigkeit auf, sollte man die Notbremse ziehen. Ein Teilnehmer, seit etlichen Jahren ohne Neuroleptika lebend, empfahl die gering dosierte Einnahme von Melatonin. Trägheit, Apathie, Angst- und Panikattacken, Gedanken - Karussell, verschwommenes Sehen, hoher Ruhepuls und Blutdruck, Lärmempfindlichkeit, Reizüberflutung, Verliebtheit, geistig verflacht, frühmorgendliche Aktivität, zittern, Verlustangst, Heißhunger, Hitzewallungen, Zeitdruck, Heulkrämpfe, Sammelzwang: dies alles können Hinweise auf den nächsten Schub sein.

Wenn man das realisiert, sollte man reagieren, gegensteuern. Die Seminar-Teilnehmer verrieten ihre persönlichen Bewältigungsstrategien. Mit Meditation, beten, Tiere streicheln, Selbstgespräche, tanzen, lustig sein, zu Freunden, in die Kirche gehen, stricken, schreiben, schöne Erinnerungen abrufen, eine sinnvolle Aufgabe suchen, an mich selbst denken, egoistisch sein, Rad fahren, eigene Konflikte lösen, eigene Haltung, Strategien finden, Akzeptanz, Abstand zum Alltag könne ein Absturz vermieden werden.

Ein Teilnehmer bezeichnet Psychiatrie - Erfahrene als Seismologen der Gesellschaft. Man solle nicht alles negativ sehen, die Feinfühligkeit Psychiatrie-Erfahrener sei auch eine Gabe.

Marion



Der Mann im Mond

*Der Mann im Mond hängt bunte Träume,
die seine Mondfrau spinnt aus Licht,
allnächtlich in die Abendbäume,
mit einem Lächeln im Gesicht.*

*Da gibt es gelbe, rote, grüne
und Träume ganz in Himmelblau.
Mit Gold durchwirkte, zarte, kühne,
für Bub und Mädels, Mann und Frau.
Auch Träume, die auf Reisen führen
in Fernen abenteuerlich.*

*Da hängen sie an Silberschnüren
und einer davon ist für dich!*

Mascha Kalenko

Machen Psychosen einen Sinn oder sind sie nur verkorkster Quatsch, Schwachsinn, Wahnsinn?

Meine Psychosen, haben sie mir was gesagt? Gab es Botschaften für meinen künftigen Lebensweg?

Das Erfurter Gespräch für seelische Gesundheit am ersten Donnerstag des Monats November 2017, gestaltet vom TLPE e.V. selbst, zog zahlreiche Gäste in die Stadtmünze, Benediktplatz 1, an.

„Die meisten Psychosen waren für mich schwer erträglich, ich war wie in Angst erstarrt, hörte die unterschiedlichsten, zumeist anfangs gute und liebevolle Stimmen, die mich freundlich aufforderten, bestimmte Dinge zu tun. Im KKH Erfurt zum Beispiel sagten sie mir, dass ein Bekannter im Garten der Geschlossenen Abteilung begraben liegt und ich für die Grabpflege zuständig sei. Daran hegte ich keinen Zweifel. Also legte ich tagelang frische Blumen an besagte Stelle und fühlte mich sehr verantwortlich und in großer Trauer. Ich konnte etliche Mitpatienten davon überzeugen, dass sie mir bei der Grabpflege halfen.“

Eine Psychose ist zu verstehen als ein Zustand extremer Dünnhäutigkeit. Durch Wahrnehmungen von außen und Impulsen von Innen findet eine Reizüberflutung statt. Diese Durchlässigkeit gilt in beide Richtungen; Inneres dringt ungehindert nach außen und nimmt als Vision oder Stimme Gestalt an. Reale äußere Reize, Spannungen und Konflikte, die wir im „normalen Zustand“ filtern und verdrängen, treffen ohne jede Abwehrchance ins Innere. Als Schutz flüchtet der Betroffene in eine andere Wirklichkeit, in einen anderen Bewusstseinszustand.

„Oder eines Nachts gegen drei Uhr, ich war gerade in Erfurt spazieren, es war im Sommer, bat mich eine Stimme, nach Bad Langensalza zu gehen, einen Freund aus früheren Zeiten, der Selbstmord begehen will, zu helfen. Für mich stand fest: jetzt laufe ich los. An meine eigene Familie habe ich nicht im Geringsten gedacht, an meinen Sohn, den ich Frühstück bereiten sollte, den ich zur Schule fahren musste, ich ging einfach weg, dem Ruf nach Hilfe folgend. Ich hatte kein Geld für die Zugfahrkarte. So lief ich los, die B4 entlang in Richtung Bad Langensalza, Trucks und Autos hupten ständig, ich interpretierte Wohlwollen gegenüber meinem schönen Handeln hinein, die Autohupen wiesen mir ebenfalls den Weg zur Rettung, sie freuten sich mit mir,



sie unterstützten mich und gaben mir Kraft. Völlig erschöpft kam ich Stunden später in Bad Langensalza an, laut immer wieder dasselbe Lied singend, „Eternal Flame“ von den Bangles, um positive Energien ausstrahlen und an alle Menschen abzugeben, ich ging ins Krankenhaus und verlor dort just mein Ziel. Irgendwie wartete da niemand, da gab es keinen Selbstmörder den ich retten sollte. Ich war ohne Geld und todmüde, vollkommen erschöpft, irrte in Bad Langensalza rum, setzte mich in eine Kneipe und verwickelte den Gastwirt in ein Gespräch. Seine Frau war gestorben, er schüttete mir sein Herz aus und ich versprach ihm, ein Eichhörnchen, sein Lieblingstier, nur für ihn zu fangen. Für mich die normalste Sache der Welt. Ein Eichhörnchen für den Wirt fangen. In der Psychose schien mir nichts unmöglich, ich schaffte und erreichte in meinem Bewusstsein alles, keine Zweifel, sondern klare Entscheidungen, da gab es manchmal nicht mal mehr Angst, die mich sonst auf Schritt und Tritt begleitete.“

Sich als Psychiatrie - und Psychose - Erfahrener zu outen, fällt immer noch nicht leicht. Stigmatisierung steht nach wie vor auf der Tagesordnung. Selbst Psychiater outen sich sehr selten, weil sie sonst von ihren Kollegen ausgegrenzt und belächelt werden. In Deutschland erkrankten so viele Menschen an Psychosen wie an Diabetes. Die Erkrankung wird in den Medien nicht selten kriminalisiert oder durch Sensationsfärbung und Idealisierung entfremdet. Das treibt viele Betroffene ins soziale Abseits oder in den Suizid. Vorurteilen von Unheilbarkeit und Gefährlichkeit sollte mit viel Aufklärung begegnet werden.

„Später, zwischenzeitlich und immerzu erlebte ich etliche grässliche Vergewaltigungsszenen mit mir sehr nahestehenden Menschen, in Kinoqualität vor meinen Augen. Ich war selbst dabei, ich sah, roch und schmeckte das Grauen, immer und immer wieder. Die Horror-Szene begann stets mit dem Läuten der Wohnungsklingel und endete im Kinderzimmer. Ich weiß nicht, was diese Gewalt mir nahebringen sollte. Ich bekam davon immer wieder noch größere Angst und es zerfleischte mich. Vielleicht ein biografisches Trauma aus vergangenen Zeiten mit Darstellern aus der Gegenwart?

Ich rede hier von einem Krankheits- Zeitraum von fünf Jahren. Fünf Jahre Manie/Depression/Psychose. Die Anzahl der Psychosen habe ich nicht gezählt.“



Zwei wichtige Aspekte hat mir die Psychose beschert.

Dass Aufschreiben meiner Gedanken und Gefühle, der Psychosen, Erlebnisse und Situationen in Bildern haben mich sehr sehr weit in meiner Entwicklung gebracht, ich lernte dadurch, tiefer in mich zu gehen, mich, meinen Charakter zu erkennen, zu verstehen, Gefühle und Gedanken auszuwerten, neu zu fühlen und neu zu denken. Ich bin überzeugt davon, ich habe durch das Aufschreiben Knackpunkte in meinem Leben, in meinem Wesen, meinem Charakter gefunden, die mich im Leben behinderten. Zum Beispiel verrückte Denkweisen, die von klein auf in meiner Ursprungsfamilie auf mich übertragen worden sind. Während einer Manie habe ich zum Beispiel im rasenden Tempo Tag und Nacht am Computer gesessen und hunderte Seiten aufgeschrieben. Ohne Schlafpausen, mein Blut kursierte in mir wie Stromstöße. Oft brummte mir der Schädel, ich hatte das Gefühl, mir zerplatzt der Kopf, explodiert die Stirn. Nur das Schreiben erleichterte diesen Druck.

Ich dachte und dachte und dachte von vorn und zurück, oben und unten und dachte rückwärts, vorwärts, hin und her und versuchte, über hunderte Konstrukte zu verstehen, zu vertrauen, was ist eigentlich das Leben, der Sinn des Lebens, ich zweifelte, fluchte, hasste, war entsetzt, versuchte wieder und wieder die Zusammenhänge des Lebens, meines Lebens, das Leben und die Biografien von Familienmitgliedern aus Vergangenheit und Gegenwart, Schicksale von Freunden und Bekannten und Unbekannten zu verstehen, Biografien, wie entwickeln sich die Menschen, was ist Erziehung, was sind Krankheiten, Krankheit als Weg, wie schaffe ich mir ein Lebenskonzept für mich, meine Mutter hatte kein Konzept mehr, dass sich als lebenswert entpuppen könnte und wählte den Freitod. Ich stellte mir tausende Fragen. Hatte tausende Antworten. Während der Psychose war Denken so einfach, fruchtbar, ergebnisreich. Meine Überlegungen fühlten sich greifbar, bodenständig, vertrauensserregend an. Mein steiniger Schicksalsweg sollte zuerst über den privaten Weg führen. Dort sortierte ich neu nach der Psychose und hatte aber auch sehr viel Glück mit Angehörigen und Freunden, die zu mir standen. Ohne ihre verständnisvolle und liebende Zuneigung mir gegenüber hätte ich die Umsetzung, nur mit meinen Konstrukten im Kopf, nicht geschafft. Als sich die privaten Wogen glätteten, riesige im Wahnsinn eigens verbockte Scherbenhaufen verjäherten endlich, trat in mein Leben so etwas wie Normalität ein. Ich fand einen neuen Partner, der meinem Sohn ein guter Freund wurde, ebenso dem Vater meines Sohnes – alle drei verstehen sich sehr gut. Das war mir der wichtigste Kraftakt, den ich angestrebt hatte. Das war mir für mein Seelenheil und das meines Sohnes das Wichtigste. Und ich bin stolz darauf: ich kenne einige Frauen mit einer normaleren Biografie als meiner, die nach der Trennung des Kindsvaters

nur noch einen schlechten Draht zueinander haben. Und es gibt genug Frauen mit einer Diagnose wie ich sie habe, die keinen Zugang mehr zu Kind, Kindsvater, Familie und Freunden haben.

Ich finde, so eine Psychose lässt einen viel schlimmen Quatsch machen und denken, was keinen Sinn macht, im Gegenteil, schädlich und auch gefährlich für sich selbst und andere ist.

Auf der anderen Seite lädt so eine Gehirnwäsche, wie ich die Psychose ebenfalls erlebte, ein, mit Schmerz zwar, aber dennoch aus alten, geprägten, destruktiven Verhaltens- und Denkweisen heraus zu gelangen. Ich kenne nichts, was so zäh, widerspenstig, lebensfeindlich und ätzend ist wie Denkgewohnheiten, die schwer zu sprengen und neu zu sortieren sind, damit das Leben lebenswert erscheint. Ich definierte Achtung, Respekt, Abhängigkeit, Wertschätzung und Verantwortung, ganz anders, neu für mich.

Anhand der geringer werdenden Abstände meiner Schübe könnte man auch interpretieren, dass durch die vor 12 Jahren begonnene Verhaltenstherapie, durch neues, klares, realistisches Denken meine Denksackgasen geringer geworden sind, es staut sich nicht mehr so viel Lebensballast an, weil ich meine Probleme, mich selbst, Stück für Stück unter die Lupe genommen habe, sozusagen mich selbst sezierete. Durch Psychosen lernte ich differenzierter zu denken, irgendwie haben sie dazu beigetragen, meinen Horizont zu erweitern. Ich bete, dass ich keine Psychose mehr in meinem Leben erfahren muss. Mit Achtsamkeit, Seelenhygiene, weniger Medikamenten, guten Gefühlen und Liebe sorge ich für mich und Menschen, die mir gut tun.

Marion und Sabine

ICH BIN NICHT DA

BIN MICH SUCHEN GEGANGEN

WENN ICH WIEDER DA BIN,

BEVOR ICH ZURÜCK KOMME;

SAG MIR

ICH SOLL AUF MICH WARTEN:

Buchvorstellung

Zum Thema unserer ThuLPE gibt es auch ein Buch: Christina Berndt: Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Ein weiterer Untertitel ist: Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out.

Am Anfang geht es um die zunehmenden psychischen Krankheiten, die vor allem aus Erschöpfung entstehen. Nicht jedem schadet Stress, empfindliche Menschen haben es heute aber schwer. „Wie gut wäre es also, so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben.“, kann man auf S. 10 lesen. Dafür gibt es nun auch das Wort Resilienz. „Resilienz nennen Psychologen ihre geheimnisvolle Kraft, Widerstand zu leisten gegen die Zumutungen der Umwelt oder aus einer deprimierenden Situation wieder ins volle Leben zurückzukehren.“ (S.10) Die notwendige psychische Widerstandskraft baut sich in der Kindheit auf. Es ist wichtig „Sich auf das zu besinnen, was einem selbst wichtig ist, und mit dem Erreichten zufrieden zu sein.“ „Seine persönlichen Prioritäten zu erkennen, nach ihnen zu leben und sich nicht von anderen verrückt machen zu lassen“, empfiehlt der Entwicklungspsychologe Friedrich Lösel.

Die wichtigsten menschlichen Eigenschaften, die eine starke Seele ausmachen, sind die Fähigkeit, verlässliche soziale Bindungen aufzubauen, Selbstbewusstsein, Intelligenz, Fröhlichkeit, Durchsetzungsvermögen, Kraft, Selbsterkenntnis, Frustristenz und das Bewusstsein, etwas im Leben erreichen zu können. (S. 36) „Auch hilft es, wenn man grundsätzlich offen für Veränderungen ist – zur Not auch für solche, die zunächst wenig erfreulich zu sein scheinen.“

Die Autorin führt sieben eindruckliche Beispiele an, wie Menschen gesund aus schweren Krisen herausgekommen sind. Mich hat am meisten Natascha Kampusch beeindruckt, die jahrelang in einem engen Raum gefangen gehalten wurde. Sie sagte in einem Interview: „Ich habe mit meinem späteren Ich einen Pakt geschlossen, dass es kommen würde und das kleine Mädchen befreien. Ich war nie einsam in meinem Herzen, meine Familie und glückliche Erinnerungen waren immer bei mir. Ich habe mir geschworen, dass ich älter werde, stärker und kräftiger, um mich eines Tages befreien zu können.“ (S.61)

Der allergrößte Schutz im Leben ist Bindung. Eine Person muss liebevoll für ein heranwachsendes Kind da sein, ihm Geborgenheit geben. Das macht stark fürs Leben.

Die Zürcher Psychologin Ulrike Bost schreibt: „Resilienz ist die Fähigkeit, förderliche Beziehungen einzugehen und sich Unterstützung bei Personen und Institutionen zu holen.“ (S.68)

Ohne eine gewisse emotionale Robustheit geht es nicht. „Wer nicht alles im Leben allzu ernst nimmt, sondern auch einmal über sich selbst lachen kann, der hadert nicht so schnell mit seinem Schicksal.“ (S. 73) Zum Leben gehören Witz, Fröhlichkeit und Optimismus.

„Resilienz ist keine einmal erworbene und dauerhaft anhaltende Eigenschaft, sondern ein Phänomen, das vom Zeitpunkt abhängt und von der Situation, in der sich eine Person gerade befindet.“ (S.109) Sie ist eine Strategie, wie man mit Schwierigkeiten umgeht. Hat man sie einmal gefunden, kann sie auch wieder verloren gehen. Es geht hier um einen Prozeß.

Albert Camus hat uns einen passenden Spruch hinterlassen: „Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Auch wenn man unter ungünstigen Bedingungen aufgewachsen ist, kann Widerstandskraft im Erwachsenenalter wachsen. Das Potential der wenig resilienten Personen sei sogar größer als das der resilienten. „Der Aufbau von Bewältigungspotential funktioniere zwar in den ersten zehn Lebensjahren am besten: „Doch auch Erwachsene sind zu jeder Zeit des Lebens grundsätzlich in der Lage, Widerstandsfähigkeit zu schulen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei, sich resiliente Menschen zum Vorbild zu nehmen und aus deren Verhalten in einer Lebenskrise zu lernen.“ (S.193)

Auf Seite 201 f sind zehn Wege zur Resilienz aufgeführt.

Die Autorin nennt auch weiterführende Literatur.

Christina Berndt: Resilienz

Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out, DTV München 2013

Christine



Der Schlüssel zur Liebe

*Vom Schöpfer der Liebe,
will ich hier erzählen,
er hat mir das Gefühl,
für die Liebe gegeben.*

*Vom Schöpfer des Friedens,
will ich hier erzählen,
er hat mir den Schlüssel,
zum Frieden gegeben.*

*Tie in meinem Herzen,
kann ich die Liebe spüren,
sie ist wunderschön,
will sie nicht verlieren.*

*Die große Liebe,
ist ein herrliches Geschenk,
nur durch sie,
wird mir Frieden geschenkt.*

*Der Schlüssel zur Liebe,
er liegt in mir,
schaue nach Innen,
und öffne die Tür.*

*Tief in mir,
liegt der Schatz verborgen,
ich hole ihn raus,
bei Kummer und Sorgen.*

*Ich öffne mein Herz,
und werde gelenkt,
die Liebe ist,
das größte Geschenk.*

Oktober 2017 Sabine Volkmar



Liebe Redaktion,

Eure Ausgabe 19/2017 hat mich sehr aufgewühlt.

Die Berichte von Pia, Marion, Gerd und W. Denzinger haben mich zu Tränen gerührt.

Es kamen wieder Erinnerungen an meine schlimme Zeit in der Psychiatrie hoch.

Ich wurde vor 13 Jahren wegen starker Schmerzen (BSV) zur Schmerztherapie in die Psychiatrie eingeliefert. (Tagesklinik) und wurde schwerst psychisch krank entlassen. Von 2005 - 2010 unternahm ich 5 Suizide.

Nur durch die Hilfe von Ärzten zweier anderer Kliniken, sowie meiner Psychiaterin (die eine eigene Praxis hat), sowie einer professionellen Therapeutin, habe ich es geschafft, aus dieser Krise herauszukommen.

Meine Psychiaterin schlug mir einen Tablettenentzug vor, welchen ich ambulant vorgenommen habe, da ich zu den Ärzten in der Klinik kein Vertrauen mehr hatte. Im Gegenteil, ich bekam eine Arztphobie.

Der Entzug war die Hölle, aber ich bin froh, das ich es geschafft habe.

Wie kam ich zu den Psychodrogen - wie ich sie nenne ?

Der Chefarzt der Psychiatrie Dr. X verordnete mir Schmerzmittel für meine Rückenprobleme, welche mir in der Tagesklinik verabreicht wurden. Plötzlich veränderte sich mein ganzes Leben.

Als ich in der Gruppensitzung sagte, das es mir immer schlechter geht, wurde mir ein weiteres Mittel verschrieben.

Mein Zustand verschlechterte sich daraufhin immens. Es traten plötzlich schwere psychische Probleme auf, bis hin zu Suizidgedanken, Tremor usw. Als ich nach der Packungsbeilage fragte, wurde mir diese verweigert. Die Krankenschwester sagte vor allen Patienten, dass der Chefarzt es verboten hat, mir diese auszuhändigen. Daraufhin konsultierte ich eine Rechtsanwältin. Diese schickte mich zur Apotheke, damit ich dort die Packungsbeilage ausgehändigt bekomme.

Nachdem wir diese dann hatten, stellte die Anwältin fest, das es keine Schmerzmittel waren, sondern Psychopharmaka.

Der Arzt hatte mich wissentlich belogen. Inzwischen war ich aber schon abhängig von diesem Zeug.

Und so kam, was kommen musste.

Meine Kinder waren damit überfordert, mein Freundes- und Bekannten-

kreis ebenso. Ich hatte alles verloren, auch die Kinder. Ich konnte also nichts mehr verlieren, da ich das wichtigste verloren hatte. Und mir blieb nur noch der Ausweg, raus aus dieser Welt. 2007 vollzog ich dann meinen schwersten Suizid mit 150 Tabletten und Alkohol, denn ich wollte endlich weg von dieser grausamen Welt. Ich wurde auf die ITS nach Jena gebracht und dort fiel ich dann ins Koma. Die Ärzte hatten mich aufgegeben. Ich hatte im Koma ein Nahtoderlebnis. Nach 6 Tagen erwachte ich aus dem Koma. Die Ärzte trauten ihren Augen nicht. Ich kam dann später auf die Geschlossene in Jena und später auf die P2, wo ich sehr gute Ärzte und Personal fand. Ich musste wieder Laufen, Sprechen und Essen lernen. Das konnte ich alles nicht mehr.

Heute habe ich wieder Kontakt zu meinen Kindern, auch einige Freunde sind mir geblieben. Dieses sind heute meine wahren Freunde. Und ein Teil meiner Verwandten hält auch zu mir.

Ich habe diesen Arzt, Herr X dann angezeigt. Später stellte sich heraus, das dieser Herr X und ein anderer Arzt Herr Y, dieser hiesigen Klinik mich bewusst in diese Situation gebracht hatten, weil ich mich früher über den Herrn Y bei der Krankenkasse beschwert hatte.

Leider konnten wir dieses nicht beweisen, da mir nur mündliche Aussagen vom Personal vorlagen und das Personal nicht bereit war, eine Aussage bei der Polizei zu machen.

Nach meiner Entlassung, kamen Therapeuten auf mich zu und sagten wörtlich zu mir: " Frau V. das war eine Schweinerei, was mit Ihnen gemacht wurde."

Ich sagte zu ihnen, das sie doch eine Aussage bei der Polizei machen sollten, und sie antworteten mir: "Nein, mein Job".

Es folgten Telefonterror und mein Auto wurde zerkratzt und ich bekam für diese Klinik Hausverbot.



Es wurde regelrecht Psychoterror gegen mich gestartet.

Als ich dann nach 7 Jahren die Anwaltskanzlei wechselte, stellte sich heraus, das der Prozess bereits verjährt war und die Kanzlei mich hier weiter abzockte. Meine neue Anwältin aus Köln, die auch durch das Fernsehen bekannt wurde, vertrat mich dann mit Erfolg. Von da an hatte ich Ruhe.

Ich erfuhr auch noch, das die Ärzte keine Angst haben, aber vor der Öffentlichkeit.

Leider holt das Trauma mich immer wiedermal ein. Meine Seele wurde zerstört.

Selbsthilfegruppen lehne ich ab, da die Schweigepflicht oft nicht eingehalten wird. Das muss aber jeder für sich selbst entscheiden.

Da ich ein sehr spiritueller Mensch bin, habe ich es gelernt, mich aus den Traumata wieder selbst rauszuholen.

Es war ein sehr langer Weg bis dahin, aber er hat sich gelohnt.

10 Jahre sind verloren, aber die Zeit, die mir jetzt noch bleibt, diese nutze ich für positive Dinge.

Durch mein Nahtoderlebnis bin ich dann zum Gedichte schreiben gekommen. Und in diesen Gedichten verarbeite ich alles für mich.

Manchmal müssen wir Umwege gehen, um Erfahrungen zu sammeln.

Eigentlich wollte ich diesen Bericht nicht veröffentlichen, aber eine liebe Freundin sagte mir: "Vielleicht kannst du anderen damit Mut machen, überlege es

dir nochmal". Und sie hat Recht.

Ich danke auch der Redaktion der Zeitung ThuLPE, denn auch sie haben mir Mut gemacht.

In diesem Sinne wünsche ich allen Betroffenen ganz viel Kraft und Mut und die Erkenntnis, dass man sich auch selbst aus vielen Dingen herausholen kann.

Wir können nur Anschubsen, laufen muss jeder alleine.



Jeder Fall ist anders

Nach einem guten Abend und guten Wünschen für Sie nun doch ein Schnellkommentar zu den beigefügten Ausführungen über die Wellen der Psychiatrie.

Ich MUSS mich kritisch äußern, noch vor dem Schlafen. Ich bin gerade dabei, einiges über meine etwa 50 -jährige Tätigkeit (mit Klinik) kritisch aufzuschreiben.

Wenn das so einfach wäre, die Therapie bei Psychosen einzuschätzen, leider nicht. Ich halte es nach Kenntnis von geschätzt 1000 Patienten mit der Diagnose Schizophrenie gut, dass immer wieder über jedes Medikament nachgedacht wird. Ich nenne das ein kritisches Hinterfragen. Etwas vereinfacht - mag es so sein: Etwa ein Drittel benötigt dringend Psychopharmaka, ein weiteres Drittel nur kurze Zeit nach individueller Entscheidung, etwa ein Drittel braucht keine Chemie und natürlich auch keine E - Behandlung.

Was ist aber, wenn zum Beispiel ein Patient ohne adäquate Behandlung schlicht und einfach einen oder mehrere Menschen oder deren Angehörige zu ernstem Schaden bringt? Wer klärt dann die Schuldfrage?

Ich gehe noch einen Schritt weiter: ich halte es aus meiner Sicht nicht für richtig, solche Texte ringsum zu vermitteln. Es könnten Patienten dabei sein, deren Lebensqualität sich durch Psychopharmaka deutlich verbessert.

Die Betrachtung ist einseitig ,vieles stimmt, aber warum so viel Negatives sammeln ?

Ich habe in Mühlhausen als junger Arzt noch erlebt, wohin Menschen ohne Pharmaka - Behandlung kommen können, das war grausam. Andererseits sind wertvolle Anregungen - nicht alle neu - enthalten, zum Beispiel die emotionale Einengung oder die Abhängigkeitsentwicklung. Es gelingt nicht leicht, ein Medikament abzusetzen, ich prüfe die Indikation so oft wie möglich, jeweils neu. Vieles ist dann gar keine Schizophrenie, manches aber eben doch. Der Arzt hat nichts davon, wenn er Medikamente verschreibt oder als Depotgabe injiziert. Einseitigkeit macht nachdenklich. Die Psychose entsteht außerdem nur selten durch Probleme.

Es wird noch komplizierter, wenn man an die Selbstbehandlungsversuche mit Drogen oder Alkohol denkt.

Jeder Fall ist anders -das ist so.

Jetzt habe ich doch etwas länger geschrieben, war mir wichtig .

Mit Gruß von Dr. Peter Hanke

Steine

Sie, die Mutter, legte mir Steine in den Weg. Es war eine harte, schwere Arbeit, sie wegzuräumen.

Die Therapie seit 2011 war ein hartes Stück Arbeit, in der ich die Brocken wegzuräumen begann. Damit half mir die Mutter ungewollt, mich mit dem Thema Herkunftsfamilie zu beschäftigen und Klarheit und Kraft für ein besseres Leben zu gewinnen. Auf diese Art fand ich heraus, was für ein Schicksal mein Vater in unserer Familie hatte. Sie selber ließ kein gutes Haar an ihm.

Der größte Brocken hieß: Schuld.

Jetzt fügt sich alles zusammen, Stein für Stein ergibt es ein Bild, einen Sinn. Manchmal bin ich jetzt wie ein Fels in der Brandung.

Anne-Julie 2017

Ein Licht für dich

*Ich schenke dir ein Licht, das deine Jahre bescheint
und es gut mit dir und deiner Zukunft meint.*

*Das alle verzagten Gedanken vertreibt
und deinen Tränen ein Begleiter bleibt.*

*Ein Licht, das deine Wege erhellt
und dein Tun niemals in den Schatten stellt.*

*Ein Licht, in dem deine Hoffnung funkelt,
wenn um dich herum sich das Leben verdunkelt.*

*Eines, in dem deine Seele ruht
und dir und anderen Gutes tut.*



Zweirad – Erlebnis

Mit nur 17 Jahren, ohne überhaupt den Motorrad – Führerschein zu besitzen, lieh ich mir die Maschine eines Bekannten aus – eine tschechoslowakische JAWA mit 23 Pferdestärken.

Es war ein schöner, sommerlicher Tag im Jahre 1979.

Ich nahm das Stahlross in Empfang und sagte lächelnd zu meiner damaligen Freundin: „Das ist ein schöner Tag zum Sterben!“, und fuhr auf und davon.

Auf der Rückfahrt vom Besuch bei einem Schulfreund hörte ich im Wald, den ich gerade durchquerte, eine befehlende Stimme, die sagte: „Lass los!“

Gemeint war der Lenker des Motorrades.

Ich bekam einen Schock!

Als dann auch noch das Benzin ausging, war ich nicht einmal mehr in der Lage, den Benzinhahn auf Reserve zu stellen. Die weite Strecke, zurück zum Haus meines Bekannten, mußte ich das Krad schieben.

Hätte ich auf die „Imperative Stimme“ gehört, wäre ich wohl gestürzt, hätte mich verletzt oder hätte gar mein Leben verloren.

Gott sei Dank habe ich damals die Nerven behalten!

Niels Schmitt Mai 2017

Werde zum . . .

Werde zum Boxer: Lerne Schläge einzustecken!

Aber lass Dir auch nicht alles gefallen!

Werde zu Marathonläufer: Lerne einen „toten Punkt“ zu überwinden!

Aber gönne Dir eine Pause, wenn Du Dich zu sehr verausgabt hast!

Werde zum Schützen: Versuche, Dein Ziel zu treffen!

Aber ärgere Dich nicht, wenn ein Schuss daneben geht!

Werde zum Schwimmer!

Aber begreife auch, dass Du das auch in einem Boot, auf einer Luftmatratze oder mit einem Rettungsring schaffst!

Werde zum Sportler: Tritt zum Wettkampf an und gib Dein bestes!

Auch wenn Du damit nicht unbedingt der Beste wirst und vielleicht sogar Letzter!

Jörg Schüller

Rückblick auf 2017

Es gab sie, die „Waldzeit der Ältesten“, organisiert und durchgeführt von Waldweise Ines Flade zusammen mit Stefanie Schröder, fast jeden Monat der Sommersaison 2017, in Jena! Ihren Anfang nahm eben diese Waldzeit mit dem Tag der Offenen Tür im Vereinsgarten des Waldkinder Jena e.V. in Winzerla, an einem wunderschönen sonnenüberfluteten Samstagvormittag Ende März. Eingeladen waren Älteste, mutig im Wahrnehmen ihrer Sehnsucht und Liebe zur



Natur und bereit, Wege zu gehen, die ungewöhnlich bis unvorstellbar und doch im Vertrauen bewältigbar waren und jeden Einzelnen mit großer Lebendigkeit in den Alltag wieder entließ. Wir verabredeten uns für ein paar "richtige" Waldgänge mit Rollator, mobiler Toilette und Regentarp, erst für 3 Stunden, dann für 4 und zum Schluss über 5 Stunden Länge (von 10 – 15 Uhr). Und immer noch scheint uns die Zeit zu kurz für Dinge, die zu tun für uns wichtig sind: Zeit in der Gemeinschaft, Kochen am Feuer, Kontakt mit der Natur, Massage zum Wohlfühlen, Musik und Geschichten, Verweilen ...

Viele Fragen haben ihre Antwort gefunden und der Mut wurde mit Gewissheit belohnt. Eine mobile Toilette ist ausreichend, die Liegen machen eine erholsame Pause gut möglich, das Feuer wärmt und die Regentarps halten das Wasser von oben auf Abstand. Die Natur belebt und beruhigt und stärkt und wir sind gespannt, wohin uns das nächste Jahr trägt und bewegt, in der Hoffnung, dass sich Antworten auf bisher unbeantwortete Fragen finden, wie eine ausreichende Finanzierung dieses waldgeragogischen Projekts ...

Wir verbleiben in großer Dankbarkeit für die Erfahrungen aus diesem Sommer und die Begegnungen mit eben jenen Jenaer Ältesten, die die Waldzeit 2017 möglich machten, Ines Flade und Stefanie Schröder unterstützt vom Waldkinder Jena e.V..

02.10.2017 Ines Flade

Waldweise - am Luftschiiff

Damit sind nicht weise Männer gemeint und schon gar nicht elternlose Kinder (die werden mit ai geschrieben), sondern die Weise (Art und Weise), wie man den Wald erlebt.

Zwei rührige Frauen, Ines Flade und Stefanie Schröder, haben sich gedacht, es ist doch traurig, wenn alte oder gebrechliche Menschen nicht mehr in den Wald gehen können. Sie starteten das Projekt „WAlDWeiSe“. Mit mehreren Autos wurden wir in den Wald gefahren, diesmal zum Luftschiiff.

Auf der Streuobstwiese standen 8 bunte Campingstühle um eine Feuerstelle.

Zuerst sangen wir ein bisschen und schlugen dazu den Rhythmus mit Trommeln und zwei Klangstäben. Dann spielte Frau Flade auf der Ukulele. Dieses hübsche Instrument sieht aus wie eine winzige Gitarre; man hält es im linken Arm wie ein Baby.

Nun stellten wir uns selber vor. Für mich war es der dritte Ausflug nach dem Sperbergrund im Tautenburger Forst und einer wundervollen Blumenwiese zwischen Steinkreuz und Fuchsturm.

Eine gelbe runde Tischdecke war im Gras ausgebreitet mit allem, was man zu einer schmackhaften Mahlzeit braucht: Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Zwiebeln, Paprika.

Frau Flade verteilte die Zutaten an uns Teilnehmer.



Mir fiel die Aufgabe zu, in vorbereitete Äpfel eine leckere Masse aus Honig und gemahlene Walnüsse zu drücken - daraus wurden später Bratäpfel.

Während wir das Mittagessen vorbereiteten, las M.R. selbst verfasste Geschichten vor.

Stefanie, die Physiotherapeutin, massierte alle, die es wollten – eine Wohlfühlmassage.

Auf dem Feuer rührte uns Ines in einem großen Topf alle Zutaten zu einer köstlichen Suppe.

Nach dem Essen konnte man sich auf einer Liege ausruhen. Ich zog es vor, an einer einsamen Stelle allein zu sitzen und auf das waldweise - am Luftschiff

Säuseln der Bäume und das Wispern der Waldgeister zu lauschen.

Es war ein wunderschöner, harmonischer Tag. Nochmals vielen Dank!

26.09.2017, Mechthild Mindner

Dank

*Dank an Ines und Stefanie und den Wald
Dank an das Feuer in den Herzen und auf der Feuerstelle.
Dank für die Glut in uns allen,
die wir eingeladen waren im Wald.
Dank für die Geborgenheit.
Dank für die Musik, unsere eigene Musik.
Dank den Melodien des Waldes und der Wiese,
die zu uns rüber klangen.
Dank an das Wetter, mal so, mal anders.
Dank an den Taxifahrer, über Stock und Stein fuhr er sicher.
Dank an das vegetarische Essen,
das wir alle zusammen zubereiten durften und verzehren.
Dank für das Sehen und Erleben, wie es andern geht.
Dank, dass nicht alles an uns krank ist,
sondern wir entdeckten aneinander viel Gesundes.
Dank für das Zuhören voneinander.
Dank für die Farbe Grün um uns,
wir sehen sie nun mit ganz anderen Augen,
den Augen der Gemeinschaft.
Dank für die Treue, die uns entgegenkam.
Dank für den Mut für das Waldprojekt.
Dank an die gütige Erlaubnis der Förster.
Dank an die Schmetterlinge des Sommers.
Dank für die Glut in unseren Herzen.
Sie wurde neu gestärkt.*

24.09.2017, Ruth Berles

Schizophrene Situation

Nach einem Krankenhausaufenthalt mit dem Befund eines Tumors wurde ich in dem kleinen Heimatdörfchen nach meinem Befinden gefragt. Ich sei doch so schwer krank gewesen, wie es mir jetzt ginge. Welcher Hahn kräht nach mir, wenn ich in der Psychiatrie war bzw. gewesen wäre? Je kleiner die Ortschaft, desto schneller schnellen die Finger auf einen, wenn man in „Pfaffi“ war. (Pfaffi ist hier ein Schimpfwort für die Psychiatrie in Pfaffenrode/Mühlhausen).

Juli 2017 Anne-Julie



Weihnacht

***Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
ein milder Stern hernieder lacht,
vom Tannenwalde steigen Düfte
und hauchen durch die Winterlüfte
und kerzenhelle wird die Nacht.***

***Mir ist das Herz so froh erschrocken,
das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
mich lieblich heimatlich verlocken
in märchenstille Herrlichkeit.***

***Ein frommer Zauber hält mich wieder,
anbetend, staunend muss ich stehn,
es sinkt auf meine Augenlider
ein goldner Kindertraum hernieder,
ich fühl's : Ein Wunder ist geschehn!***



Die Rauhnächte

Eine magische Zeit – der dreizehnte Abschnitt im Jahr

Rauhnächte – wer denkt da nicht an eisige Winterstürme und Schneetreiben, an unheimliche Gestalten, Hexen, Geister und Dämonen! Nach der Wintersonnenwendfeier am 21. Dezember, dem Datum der Tag- und Nachtgleiche werden die Tage jetzt wieder länger. Nun beginnt die dreizehnte Zeit des Jahres, die bis zur Nacht des 6. Januars andauert. Mit keinem Monat im Jahreslauf verbinden sich so viele Bräuche wie mit dem Dezember. Uralte heidnische Rituale und christliches Brauchtum mischen sich, gehen zum Teil ineinander über. Die Nächte der 13. Jahreszeit, die Raunächte stehen nach altem Glauben jeweils für einen Monat des kommenden Jahres und man schreibt ihnen eine ganz besondere Magie zu. Sie galten und gelten als Zeit der Verwandlung. Der Legende nach heißt es, das die Träume dieser Nächte voraussagen, was uns im kommenden Jahr widerfahren könnte. Seit jeher wurden in dieser Zeit bestimmte Bräuche gepflegt, Rituale zelebriert und ausgelassene Feste gefeiert. So haben zum Beispiel das Böllern an Silvester, die Perchtenum-

züge in manchen Gegenden unseres Landes ihren Ursprung in der Zeit, als man noch daran glaubte, damit böse Mächte und Geister zu vertreiben. Blei gießen und das Zelebrieren von Räucherritualen gehört ebenso zu den Traditionen aus uralter Zeit.

Je nach Region beginnen und enden die Raunächte an verschiedenen Tagen. In manchen Gegenden beginnen sie in der Thomasnacht (21. Dezember), auch Wintersonnenwende genannt. Sie gilt als längste und dunkelste Nacht im Jahreskreis. In Schweden beginnen die Raunächte mit dem Luciafest am 13. Dezember. Die am weitesten verbreitete Tradition spricht allerdings von 12 Nächten und datiert diese zwischen Heilig Abend und dem Tag der heiligen drei Könige, was auch der von der Kirche geprägten Interpretation der „zwölf heiligen Nächte“ entspricht. Nicht nur die Weihnachtstage, sondern auch die Zeit der Raunächte bieten uns Gelegenheit, darüber nachzudenken, was in unserem Leben wirklich zählt. Das unser Leben viel mehr sein sollte, als eine nie endende Aufgabenliste.

Pia

Zutaten zum Räuchern: Räuchergefäß (z.B. feuerfeste Schale), Mörser, Pinzette, langstieliger Löffel, Räucherkohle, getrocknete Kräuter, Rindenteilchen, Harze


Aktivierende Räuchermischung: 3 Teile Wacholderbeeren, 1Teil Wacholderspitzen, 1Teil Weihrauch

Beruhigende Räuchermischung: 1 Teil Schafgarbe, 1 Teil Johanniskraut, 1 Teil Thymian

Stärkende Räuchermischung: 1 Teil Weihrauch, 2 Teile Myrrhe, 2 Teile Zeder

Pflanzenteile mit Mörser zerkleinern und mit Räucherkohle in Gefäß geben (Kohle mit Pinzette anzünden)

(Für eventuelle Unverträglichkeiten oder auftretende Beschwerden und Allergien, sowie Schaden durch falsche Handhabung der Utensilien übernimmt die Redaktion keine Haftung!)



Neujahrswünsche

Ich wünsche dir für das neue Jahr

365 Blumen, für jeden Tag eine.

Ich wünsche dir die Augen eines Kindes,

dann kannst du im neuen Jahr alles neu sehen.

Ich wünsche dir,

dass du wenigstens einen Menschen hast,

bei dem du Geborgenheit findest,

Ich wünsche dir,

dass du wenigstens einmal am Tag voller Freude bist.

Ich wünsche dir,

dass du wenigstens ein paar Menschen

mit deiner Freundschaft glücklich machst.

Phil Bosmans

Kräuterhexentipp's für die Weihnachtszeit

Liebe Kräuterhexenfreunde,

beim Stöbern in meinen Bücherregalen fielen mir zwei Bastelbücher aus meiner Kindheit in die Hände. Eines um 1955 erschienen (da gab es mich allerdings noch nicht auf dieser Welt) und eines mit Erscheinungsjahr 1961. Wunderschöne Anleitungen zum kreativen Umgang mit Papier, sowie mit Naturmaterial fand ich dort wieder. Viele der vorgestellten Ideen waren bei mir schon in Vergessenheit geraten. Denn das letzte Mal hatte ich die beiden Bücher wohl in den Händen, als meine Kinder noch im Bastelalter waren, und das ist schon fast 30 Jahre her. Ein Stern, sowie ein selbst gefertigtes Lesezeichen befanden sich noch zwischen den Seiten. Neben Weihnachtssternen aus Papier oder Stroh, sowie vielen anderen schönen Kreationen, fand ich zwei Bastelanregungen, welche mir besonders gut gefallen und die man mit etwas Geschick und ohne großen Material - und Zeitaufwand anfertigen kann.

Lustige Apfelmännchen

Kleine bis mittelgroße Äpfel
Walnüsse (am besten eignen sich
Nüsse von einheimischen Bäumen)
Zahnstäbchen (Holz)
Watte
Bastelfilz oder buntes Papier
Filzschreiber (rot, braun oder schwarz)
Kleber (ohne Lösungsmittel)

Nüsse auf Stäbchen stecken, lustiges Gesicht darauf malen, in Papier (auf der Seite wo Blüte, nicht beim Stiel) stecken, mit Bart und Haarschopf aus Watte bekleben. Mützchen aus Filz oder Papier fertigen und auf kleben. Eventuell mit kleiner Bommel verzieren (kleine Kugel aus Watte formen und an Spitze kleben).



Himmlische Weihnachtsengel

Bastelpapier (nach Geschmack,
.... weiß, goldfarben usw.)
Perlen in entsprechender Größe
(z.B. Holz)
Goldfaden, dünnes Garn, Kleber



Papier in Quadrate schneiden, diese wiederum halbieren. Die beiden Hälften fächerförmig falten, jeweils zu einem Viertel einknicken. Dann Faden zu Schlinge formen und zwischen die beiden Teile legen und zusammenkleben. Die eingeknickten Viertel ebenfalls an den Seiten festkleben. Dann das zusammen geklebte Mittelteil unten auseinander ziehen, die umgeknickten Teile an den Seiten ebenfalls. Perle auf die Fadenschlinge fädeln und mit Kleber fixieren.

Jetzt ist sie wieder da, die Vorweihnachtszeit mit ihren Heimlichkeiten und es ziehen all die verführerischen Düfte des Advents mit dem Wohlgeruch von Kerzen und den unwiderstehlichen Aromen der Weihnachtsbäckerei durchs Haus.

Zwei meiner Lieblingsrezepte für die Weihnachtsbäckerei:

Schmalzkringel

500 g Mehl
250 g Butter
250 g Schweineschmalz
1 Becher saure Sahne
eventuell Himbeermarmelade
oder Nougatcreme



Die Zutaten verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Mindestens 1 Stunde kalt stellen. Danach mehrmals ausrollen. Aus der Teigplatte Kränze ausstechen. Mit Eigelb bestreichen und mit Zucker (event. Hagelzucker) bestreuen. Bei Mittelhitze goldgelb backen. Wer mag, kann jeweils zwei Teile mit Marmelade oder Nougatcreme bestreichen und zusammensetzen. Gelungen ist das Backwerk, wenn die Kringel weich auf der Zunge zergehen.

Würzige Hexenlebkuchen vom Blech

40 g Orangeat
40 g Zitronat
250 g Mehl
150 g gemahlene Nüsse
100 g gehackte Mandeln
1 TL Lebkuchengewürz
50 g Kakaopulver
250 g brauner Zucker
4 Eier (Größe A)
1- 2 TL Vanillezucker
4 cl Rum
Puderzucker zum Bestäuben



Backofen auf 160 Grad vorheizen, das Backblech (tiefes Blech von ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Orangeat und Zitronat mit 1 EL Mehl klein zerhacken. Gemahlene Nüsse, Mandeln, Kakao, Lebkuchengewürz, sowie Orangeat und Zitronat mit dem restlichen Mehl gut vermischen. Eier mit Rum, Vanillezucker und braunem Zucker schaumig rühren. Die Mehl – Gewürzmischung unter die Schaummasse unterheben. (Der Teig sollte streichfähig sein) Den Teig in die Backform füllen und glatt streichen. Auf mittlerer Schiene bei Mittelhitze ca. 30 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe!) Kuchen aus der Form nehmen, auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in kleine Stücke schneiden.

Nun wünsche ich Euch allen eine schöne Vorweihnachtszeit, frohe Festtage mit vielen wundervollen Augenblicken und für das kommende Jahr viel Glück, persönliches Wohlergehen, sowie Gesundheit und Kraft für neue Herausforderungen, die das Leben bringt.

Eure Pia Flora Kräuterhexe

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

