

# *ThuLPE*



Thüringer Landesverband  
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

## **Lebenswelten - Fang an zu leben – Du darfst Dich nicht aufgeben**

AUSGABE 23/2018

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

*Das Redaktionsteam*



*Pia*



*Marion*



*Christine*



*Gerd*

# ***Impressum***

## **Herausgeber**

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE e.V.)  
Ammertalweg 7  
99086 Erfurt  
0361 2658433

## **Redaktion**

Pia Bauer, Christine Theml, Marion Sommer, Gerd Nowka

## **Redaktionssitz**

Erfurt

## **Mail**

Redaktion@tlpe.de / [www.tlpe.de](http://www.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

**Druck erfolgt mit freundlicher Unterstützung der AOK**



Wir freuen uns auch weiterhin über alle eingesandten Texte und Bilder und bedanken uns ganz herzlich bei unseren fleißigen Spendern.

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE)

**Bank für Sozialwirtschaft**

**BIC:** BFSWDE33LPZ

**IBAN:** DE59 860 20 500 000 1426 200

# ***DSGVO: Informationen zum Versand der Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“***

---

Seit dem 25. Mai 2018 gilt die neue EU-Datenschutzgrundverordnung. Deshalb möchten wir Sie über den Umgang mit Ihren Daten bezüglich des Versands unserer Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ informieren.

Im Rahmen unserer Leistungen und Dienste für Mitgliedsorganisationen und Mitgliedern sowie interessierte Bürger informieren wir Sie aktuell über Fachinformationen, Termine, Bildungsangebote, Leistungen und andere Informationen aus dem Verband. Sie erhalten die Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. zugeschickt, wenn Sie:

- Eine Mitgliedsorganisation oder Mitglied des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. sind
- Mitarbeitender und ehrenamtlich tätige des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. sind
- Oder uns gebeten haben, Sie in den Verteiler der Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ aufzunehmen.

Sie erhalten die Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ an die offizielle Adresse und/oder E-Mail-Adresse Ihrer Organisation bzw. Ihrer Geschäftsstelle.

Für den Versand unserer Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ haben wir Ihre Kontaktdaten und/oder Ihre E-Mail-Adresse in unserem Redaktionssystem gespeichert. Eine Weitergabe der Daten erfolgt nicht.

Für Rückfragen und weitere Informationen können Sie uns eine E-Mail an [redaktion@tlpe.de](mailto:redaktion@tlpe.de) schicken

# ***Inhalt***

<b>Titelbild „Lebenswelten - Fang an zu Leben - Du darfst Dich nicht aufgeben“</b>	<b>1</b>
<b>Die Redaktion</b>	<b>2</b>
<b>Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Inhalt</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Leitthema Lebenswelten so bunt wie Luftballons</b>	<b>8</b>
<b>leben ist anders</b>	<b>9</b>
<b>TLPE-Fachtagung „Sucht und Seele“ in Erfurt</b>	<b>10</b>
<b>Erinnerung</b>	<b>13</b>
<b>Sonnabend, den 07.07.2018</b>	<b>14</b>
<b>Handicap</b>	<b>15</b>
<b>Meine Lebenswelten</b>	<b>20</b>
<b>So lebe ich</b>	<b>23</b>
<b>Vom Elend psychiatrischer Entfremdung</b>	<b>24</b>
<b>Der richtige Weg</b>	<b>27</b>
<b>Liebe Redaktion</b>	<b>28</b>
<b>Nutze deineZeit</b>	<b>30</b>
<b>Im Alkohol ertränkt</b>	<b>32</b>
<b>Wege</b>	<b>33</b>
<b>Lebenswelten</b>	<b>34</b>
<b>Herbstabend</b>	<b>38</b>
<b>Auszüge aus meinem Leben</b>	<b>39</b>
<b>Meine Trauerweide</b>	<b>43</b>
<b>Was mir die Tagesklinik für ältere psychisch kranke Menschen geben konnte</b>	<b>44</b>
<b>Eichhörnchen</b>	<b>46</b>
<b>Die Nachtuhr</b>	<b>49</b>
<b>Eine Form der Lebenswelten</b>	<b>50</b>
<b>Kreisende Gedanken</b>	<b>52</b>
<b>TLPE Fachtag „Lebenswelten - Fang an zu Leben - Du darfst Dich nicht aufgeben“</b>	<b>54</b>
<b>Rätsel und Denkaufgaben</b>	<b>56</b>
<b>Kräuterhexentipps zur Herbstzeit</b>	<b>58</b>
<b>Rücktitel</b>	<b>60</b>

**Bilder:Dani, Pia, Anne, Annett, Edith, Marion, Rainer und Gerd**

## ***Liebe Leserinnen und Leser,***

Was verstehen wir unter Lebenswelt? Eventuell besitzt jeder Mensch ein etwas anderes Bild von einer Welt, in der er gern leben möchte. Für mich versteht sich unter Lebenswelt, das persönliche Umfeld eines Menschen, in dem sich jemandes Leben abspielt, also die Welt, wie wir sie als selbstverständlich erleben. Was auch immer meine Lebenswelt ausmacht, sie bestimmt maßgeblich, was für mich Lebensqualität und Lebensfreude bedeuten. Schnell verliert man sich im Alltag und droht in Stress, Unzufriedenheit oder Müßiggang abzugleiten. Nicht wenige Menschen sind geprägt von schlimmen Erlebnissen und Erfahrungen der Vergangenheit, welche Narben hinterlassen haben.

Ihnen fällt es schwer, dem Leben mit Leichtigkeit und Sorglosigkeit zu begegnen. Ich kenne aber auch Menschen, die geschafft haben, trotz schwerer traumatischer Vergangenheit, den Weg in ein unbeschwertes Leben zu finden. Es hat ungeheuer Kraft und Zuversicht gekostet, aber sie haben es trotz Höhen und Tiefen gemeistert. Mit verständnisvollen und liebevollen Menschen, welche ihnen zu Selbstvertrauen und Glauben an sich selbst geholfen haben. Und – deren Lebenswelt sie heute ausfüllt und glücklich macht.

***Sieh diesen Tag!***

***Denn er ist Leben, ja das Leben selbst.***

***In seinem kurzen Lauf***

***liegt alle Wahrheit, alles Wesen deines Seins:***

***Die Seligkeit zu wachsen.***

***Die Freude zu handeln.***

***Die Pracht der Schönheit.***

***Denn gestern ist nur noch ein Traum,***

***und morgen ist nur ein Bild der Phantasie.***

***Doch heute, richtig gelebt, verwandelt jedes Gestern  
in einen glückseligen Traum.***

***Und jedes Morgen ist ein Bild der Hoffnung.***

***So sieh denn diesen Tag genau!***

***Das ist der Gruß der Morgendämmerung.***

Kalidasa (Indien)

Deshalb lohnt es sich, über seine eigene Lebenswelt nachzudenken. Ich persönlich werde versuchen, dies im Jetzt und auch zukünftig zu tun, um meinem Leben mehr Leben zu geben.

### ***Pia Bauer im Namen der Redaktion***

Zum Schluss noch ein Wort von mir in eigener Sache. Nach schwerem Entschluss werde ich die Redaktion der ThuLPE aus persönlichen Gründen verlassen.

Ich wünsche Allen viel Kraft und Gesundheit, sowie persönliches Wohlergehen!

Ein großes Danke an die Leserinnen und Leser, denen ich mit meine Texte etwas geben konnte und die ich manchmal zum Schmunzeln bringen konnte.

Die nächste Ausgabe erscheint voraussichtlich Anfang Dezember mit dem Titel „Die Kunst als Zauberhafte Form der Seele“





## ***Lebenswelten so bunt wie Luftballons***

Lebenswelten: „was ist denn das nun schon wieder“, „habe ich noch nie gehört“ oder „wieder so ein neues Wort“, dies höre ich sehr oft. Dabei ist jeder von uns in verschiedenen Lebenswelten unterwegs. Schauen

wir uns doch einmal unser Leben an und fragen uns, wie alles begann. Wir wurden in eine Familie hinein geboren und dies war unsere erste Lebenswelt. Je nachdem wie wir diese erlebt haben, welche Erfahrungen und welche Enttäuschungen wir erlebt haben. Es war unsere kleine Welt, die uns wesentlich geprägt hat. Erste soziale Kontakte zu Eltern, Geschwistern und Großeltern und später die Kinderkrippe oder der Kindergarten nahmen Einfluss auf unsere Entwicklung. Wir fühlten uns immer sicherer, bis der Tag der Einschulung kam. Auf einmal waren da neue Gesichter, ein neuer Ort, ein anderer Tagesablauf und vor allem die Erwartungen, von unseren Eltern, Lehrern und uns Selbst. Mit der Zeit fanden wir uns zurecht. Nicht allein sondern mit den Menschen aus der Lebenswelt „Elternhaus“ und „Großelternhaus“. Die erste Verbindung zweier Welten, die wir geschickt miteinander verbanden und nutzten. So eroberten wir im Laufe unseres Lebens weitere Lebenswelten und aus jeder nahmen wir Erfahrungen, Erfolge, Misserfolge sowie Freude und Leid mit. Jede Lebenswelt prägte unser Handeln und Fühlen. Heute bewege ich mich in vielen Lebenswelten gleichzeitig. Ich habe eine „Partnerwelt“, eine „Familienwelt“, eine „Freundeswelt“, eine „Arbeitswelt“, eine „Krankheitswelt“, eine „Vereinsarbeitswelt“ und noch viele andere. All diese Welten geben mir Kraft und Zuversicht. Das war nicht immer so. Mit meinen Therapeuten musste ich erst einige Lebenswelten kritisch betrachten und die Sichtweise darauf korrigieren. In den vielen Jahren haben wir gemeinsam „aufgeräumt“, „Weggeschmissen“ und auch vieles „poliert“.

Heute betrachte ich jede meiner Lebenswelt wie einen bunten Luftballon. Sie sehen sowohl einzeln als auch zusammen sehr schön bunt aus, wie mein Leben halt ist.

Heidi



*leben ist anders*

*anders als  
gedacht*

*anders als  
geglaubt  
gehofft  
befürchtet*

*anders als  
erinnert  
erzählt  
empfunden und  
doch auch so  
wie  
siehe oben*

*und eigentlich  
muss das  
nicht  
gesagt  
werden  
aber vielleicht  
doch  
hin und wieder  
bemerkt*

# *Albtraumhaft und unfassbar: Wenn die Tochter in den Armen der Mutter stirbt*

TLPE-Fachtagung „Sucht und Seele“ in Erfurt

Was ist, wenn man an die falschen Freunde gerät? Die Typen, vor denen uns unsere Eltern immer gewarnt haben? Die sind nun wir.

Wir gammeln tags und nächstens rum, kein Bock auf Schule oder Arbeit und das ewige Rumgenöle der Alten, Taschengeld für ganz besondere Tattoos und Piercings und Tunnelschmuck und sonst was ausgeben. Bierpulle am Nachmittag und Kippe in der Hand, donnernde Mucke in irgendeiner Ecke der Stadt, von wo man nicht gleich weggescheucht wird.

An Orten wo die Polizei nicht mitkriegen, was hier von Hand zu Hand wandert.

Das ist geil, ein geiles Leben. Keiner kann mir was.

Cool, das ist Entspannung: keiner hat mir was zu sagen, das ist meine Freiheit, ich allein bestimme, wo es langgeht. Ein gutes Gefühl, was mir gefällt. Ein lebenswertes Gefühl. Ich bin der Star in meinem Leben. Ja, der absolute Star, die Prinzessin, die Königin, der Prinz, der Held, der König. Der Mittelpunkt der Welt, natürlich, der Nabel der Welt.

Die Wahrnehmungen können einem manchmal einen bitterbösen Streich spielen. Die doofe, langweilige, spießbürgerliche Realität holt einen ganz schnell ein. Und dann platzen die schönen Träume wie Seifenblasen. Realität kehrt ein, die Ankunft auf der echten Erde ist knüppelhart, wohl dem, der eine Notlandung schafft. Erwachsenwerden ist angesagt, im Denken und Handeln, Verantwortung für sich und sein Leben übernehmen, keine Sponti-Sprüche, sondern eigenstän-





diges Handeln und Taten wären auch nicht übel, eben das Leben selbst in die Hand nehmen. Geht das? Hannes Wader besingt es „Kokain, all around my brain“ (ich kann an nichts anderes denken, als an Kokain...)

So viele Süchte in uns, so viele verlorene Seelen überall in den Gesellschaften. So viel Geld für Entzug, den vierzigsten, den fünfzigsten verplempert, investiert. Für Hasch, Kokain, Chrystal, Spiele, Sex, Shopping, Nikotin, Alkohol, Internet, Handy etc.

Woher kriegen wir nur das, was wir alle brauchen? Wofür sind die Süchte ein verlogener verrückter Ersatz?

Ich hab viele Jahre recherchiert, nachgedacht, ausprobiert, gelesen, bergeweise Seelenbücher, meine Quintessenz: Ich tippe mal auf Liebe, Vertrauen, Verständnis, Glauben, Geborgenheit...da gibt's noch mehr, was das Leben lebens- und liebenswert macht, nur jeder einzelne Begriff beinhaltet so verdammt viel Lebenssubstanz, dafür reichen die Seiten unserer ThuLPE bei weitem nicht aus. Selbst die Liebe als Wort, als Begriff, beinhaltet für jeden was Schönes, Kräftiges, Energisches. Oftmals ist Liebe der Oberbegriff, schwer erkennbar, schwer differenzierbar, für Manipulationen von Schuldgefühlen, die besondere Art der Erziehung. Wir leben das nach, was wir kennen und oftmals können wir Liebe nicht fühlen, weil wir sie niemals erlebt haben, von gestressten zerstrittenen Eltern, Gewalt in der Familie, Tabus aus irgendwelchen Gründen.

...und selbst wenn das alles da ist, geerdetes Familienglück, Liebe und Fürsorge und Interesse am Kind, und die 12jährige Tochter greift trotzdem mal aus Spaß oder Mutprobe zur Zigarette mit „Gras“ drin. Eine Freundin aus derselben Klasse hat sowas dabei und teilt es mit ihr. Ich weiß nicht, ob die Freundin noch lebt, das kleine Mädchen aus Gotha verfiel jedoch harten Drogen, die sie zerstörten und kaputt machten, nie wieder losließen. Ein ganzes kurzes Leben war davon geprägt, die ge-

samte Familie an ihre Schmerzgrenzen getrieben – und dennoch, Anita Rund, Mitautorin von zwei Büchern (siehe Beitrag über Lesung von Anita Rund in unserer Ausgabe Anm.): Über das Leben mit und ohne Drogen, eine drogenbelastete Mutter-Tochterbeziehung. Sie war immer zur Stelle, um für ihre Tochter da zu sein, ihr Halt zu geben. Sowas ist selten, viele Menschen, Eltern, Großeltern, Freunde und Bekannte nehmen Reißaus oder zerbrechen an der Last, werden selber unglücklich und gar abhängig.



Beschaffungskriminalität, Angst vor dem nächsten Entzug oder auch nicht, ein Hin und Her, unberechenbar. Die Unberechenbarkeit ist für Angehörige Süchtiger das einzig Berechenbare. Ich finde, bei manchen psychisch Erkrankten ist das zeitweise ähnlich.



Zur TLPE-Fachtagung „Sucht und Seele“ am 7. Juli 2018 im Trägerwerk Soziale Dienste in Erfurt, trafen sich trotz hochsommerlichen Badetemperaturen und Sonnenschein zahlreiche Teilnehmer.

Frank Petter, stellvertretender Vorstandsvorsitzender und Bürokoordinator des TLPE e.V. moderierte die Veranstaltung, Florian Zernikow präsentierte seine Lieder, in denen er seine Sucht ausgewertet und verarbeitet hat.

Bemerkenswert ist die Lesung von Anita Rund aus Gotha, sie schrieb gemeinsam mit ihrer Tochter ihrer beider Leben auf, mutige Details und ungeschminkte Aussagen. In mehr als 500 Veranstaltungen las sie als Frau und Mutter aus ihren Büchern.

Schreiben hilft, löst, befreit die Gedanken, sortiert und ordnet, spendet Ruhe im Kopf, wenn gar nichts mehr geht. Aber egal, wieviel man schreibt, wie oft man vor Menschenmengen sitzt und Texte liest über Seelenqualen, eigenen, denen allen Familienmitgliedern, die der eigenen Tochter, die jetzt tot ist. Die Last, der absolute Albtraum aller liebenden Eltern; dass das Kind vor ihnen stirbt, die Welt verlässt und zurück bleiben die Erzeuger, am Grab, weinend. Ist das gerecht? Ist Leben gerecht?

Da war ein Mensch da, den man geboren hatte, den man liebte und liebt, unsere Kinder sollten niemals vor uns gehen. Anita Rund geht weiter aufrecht durchs Leben, hat einen neuen Weg eingeschlagen. Einst war sie eine erfolgreiche Inhaberin von drei Kinderfachgeschäften mit 50 Angestellten.

Referent Wolfgang Denzinger (Mathematiker und Astrologe) wertschätzte Anita Runds Persönlichkeits- und Mutterqualitäten, dass sie anderen Menschen offen aus ihrem Leben berichtet und ihre Erfahrungen ehrlich weitergibt. Ihre Lesung habe Seltenheitswert und könne nicht genug gelobt werden. „Weiter so“, spornet Denzinger die Autorin aus Gotha an. Das tat auch die Vorsitzende des Vereins der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker Erfurt und Umgebung e.V. Die Angehörigen psychisch Kranker kennen und wissen um die vielen schlimmen und kaum endenden unangenehmen Gefühle, mit denen man zwangsläufig konfrontiert wird, wenn einem das Schicksal mit einer leidenden Seele beutelt.

Marion

## ***Erinnerung***

***Die Erinnerung geht neben mir.***

***Jeder Tag, jede Stunde.***

***Es fühlt sich an als wärst du noch hier.***

***Bei uns in der glücklichen Runde.***

***Doch ist die Stille, Stille um mich.***

***Mir fehlt dein Lachen Tag für Tag.***

***Ich denke immer an dich.***

***Du warst der Mensch den ich sehr mag.***

***Erst warst du im Land der lebenden.***

***jetzt bist du im Land der Toten.***

***Doch Die Brücke über den Steg wird beben.***

***Den die Lebenden sind unsere Boden***

***Du hast deine Augen für immer geschlossen.***

***Dein Körper hatte keine Kraft mehr.***

***Nie sollte ein Tochter die Erde vor ihrer Mutter verlassen.***

***Doch ist dein Bett jetzt leer.***

Anita Rund

## **Sonnabend, den 07.07.2018**

ich wurde zur Fachtagung des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie Erfahrener e.V. eingeladen.

Frau Sommer war in der Gotha Bibliothek und hat mich kennengelernt, als ich den Text für den Schreibwettbewerb vorgelesen habe. Sie bat mich aus meine beiden Büchern vorzulesen, was ich sehr gern getan habe.

Frau ... hat mich freundlicherweise mit ihrem Auto mitgenommen. Als wir gegen 9.30 Uhr im Trägerwerk Soziale Dienste, in der Tungerstraße 9, 99099 Erfurt ankamen, waren noch alle Türen geschlossen. Langsam kamen dann die Teilnehmer der Tagung. Da ich natürlich außer Frau Sommer niemand kannte habe ich mich in eine Ecke gesetzt und alles auf mich zukommen lassen. Das Thema der TLPE Fachtagung ist „Sucht und Seele“. Die Eröffnung der Veranstaltung übernahm ein junger Mann. Er saß mit einem Basecap und Kopfhören am Tisch und bereitete sich sicher selbst versunken auf seine selbst getexteten Rapps vor. Da er sein halbes Leben lang von Drogen abhängig war, konnte er sehr überzeugend dieses Thema darbieten.

Jetzt holt er seine Schulabschluss ach und ist seit Jahren Clean.

Nach dieser tollen Einleitung begann ich mit der Buchlesung. Ich habe das schon sehr oft gemacht, aber dieses Mal war ich innerlich sehr aufgewühlt. Es wurde, wie üblich viele Fragen gestellt. Vor allem von einer älteren Damen, die zu meiner Überraschung an diesem Thema interessiert war. Zum Abschluss habe ich den Text des Schreibwettbewerbes vorgelesen.



## ***Handicap!?***

Hallo, mein Name ich Vera. Ich weiß, dass ich nicht schreiben kann, dennoch bin ich der Meinung, dass meine Geschichte berührt und aufklärt. Ich habe immer gesagt, dass sich mit 30 Jahren mein Leben ändert. Das es sich so ändert, habe ich nicht erwarte.

Ich bin seit vielen Jahren drogenabhängig und ich habe meine Eltern viel Sorgen bereitet! In den letzten 5 Jahren lebe ich in Berlin und nahm an einem Ersatzdrogenprogramm mit Polamidon teil.

Am 07.08.2017 war es soweit. Mein persönlicher Albtraum beginnt!

In meiner Ausgabestelle für „Pola“ in Berlin ging es mir plötzlich sehr schlecht. Ab da weiß ich nicht mehr viel!

Im Nachhinein habe ich von meiner Freundin erfahren, dass sie mich zu Fuß in das nächste Krankenhaus gebracht hat. In einem kurzen wachen Moment erinnere ich mich, dass ich in einem weißen Raum lag und bei sehr hohen Temperaturen mit einer dicken Decke von Kopf bis Fuß bedeckt war. Ich konnte mich nicht mehr bewegen. Alle meine Gliedmaßen versagten. Weiter berichte meine Freundin, dass bei meiner Einlieferung eine Schwester sagte: "Lass dem „Junkie“ doch erst mal ihren Rausch ausschlafen“. Trotz der Erklärung, dass ich nichts genommen hast, wurde mir zwar Blut abgenommen aber nicht weiter behandelt. Nach 5 Stunden, das geht aus dem Protokollen der Klink hervor, welche meine Ma angefordert hatte, waren die Blutergebnisse da. Ab da ging alles sehr schnell. Verlegung in die Charité und Notoperation am Herz. Wäre alles nicht so gekommen, wenn die Blutvergiftung früher festgestellt und behandelt worden wäre.

Am 17.08.2017 wurde ich aus dem Koma geholt. Habe ich geschlafen?

Was mich sehr schockiert hat, ist der Zustand der Hände und Zehen.

Sie sind schwarz. Bis zum zweiten Glied. Nun denke ich, dass das sicher bald wieder weg geht. Doch plötzlich stehen ganz viele Ärzte in meinem Zimmer und fotografieren meine Hände und Füße. Sie reden alle aufge-

regt von Nekrosen, ohne mir zu erklären, was das ist. Alle haben so etwas noch nicht gesehen. Meine Ma berichten mir: „Ich habe einen Anruf von deiner Freundin bekommen, dass du im der Charité Mitte Berlin eingeliefert worden bist. Ich bin sofort am 08.08.2017 nach Berlin gefahren.

Da lagst du da, an all diesen vielen Maschinen angeschlossen. Mir blutete das Herz und ich konnte es kaum ertragen. Die Ärztin erzählt mir, dass

bei dir in diesem Jahr zum zweiten Mal eine neue Herzklappe transplantiert worden bist. Die Herzklappe war so mit Bakterien verseucht, dass sie es mit bloßen Augen sehen konnte. Alle deine Organe haben versagt. Sie konnten nicht sagen, ob du es schaffst. Lange haben die Ärzte und Schwestern um dein Leben gekämpft. Du warst aber noch immer nicht über den Berg. Deine Hände waren sehr dunkel und nicht durchblutet. Ich wusste nicht warum.“

Durch ein Sprechgerät das am Luftröhrenschnitt angeschlossen wurde, konnte ich mich später sogar mit ihr unterhalten. Zu Nachsorge wurde ich in das Paulinen Krankenhaus Berlin verlegt. Am 18.09.2017 holt mich meine Ma ab und stellt mir nur eine Frage:

“Willst du in Berlin bleiben, oder möchtest du mit mir zurück nach Hause?”

Ich entscheide mich für das zweite und sie bringt mich zu ihr nach Gotha. In meiner Substitutionsausgabe Berlin konnte der Doktor noch klären, dass ich in Gotha in ein Substitutions Programm aufgenommen werden kann. Ohne diese Zusage hätte ich Berlin nicht verlassen können, denn mein Körper braucht die Ersatzdroge.

Mein Hände sind mittlerweile stark mumifiziert und an den Übergängen stark vereitert. Wieder muss meine Mutter stark sein, denn nach 5 Jahren, die wir uns kaum gesehen haben, werde ich vorläufig bei ihr in einer 1 Raumwohnung leben müssen.

Die Ärztin und Schwestern in meiner neuen Substitutionsausgabe haben so ein “Gangrän” auch noch nie gesehen. Mir geht es immer schlechter, weil ich so lange warten muss und das „Pola“ brauche. Ich werde ins Programm aufgenommen und bekomme mein Medikament. Nach drei Tagen, (es ist mein 31. Geburtstag) habe ich einen Platz in Hainich Klinikum Mühlhausen bekommen. Nach kurzem Überlegen habe ich mich entschieden das Angebot anzunehmen, da die Ambulanz meine Wundversorgung und sehr hohe Medikation nicht mehr gewährleisten konnte.

04.10.2017 wurde ich das Uni Klinikum Jena auf die Intensivstation verlegt wird. Es bestand die Gefahr einer weiteren Blutvergiftung. Es sollen mir dort gleich alle Zehen und Finger amputiert werden. Wie stark muss ich sein, um gleich alle Gliedmaßen zu verlieren? Ich gehe den Weg mit, mir nur die Zehen amputieren zu lassen, was eine gute Entscheidung für mich war. Das allein war schon der blanke Horror, da der Schmerzkathe-

ter verrutscht war und ich die vollen Amputationsschmerzen erlebt hatte. Wie wird es dann weiter gehen? Werde ich danach noch laufen können? Was muss ich noch ertragen? Wie wird meine Tochter, die ich seit Jahren nicht sehen durfte und in Berlin bei ihrem Vater lebt, auf ihre Mutter im Rollstuhl reagieren? Fragen über Fragen, aber jetzt ist es zu spät darüber nachzudenken. Meine Ma kommt jeden Tag ins Krankenhaus und übernachtet in Jena, damit ich in meiner Situation nicht allein bin. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Das stimmt! Gerade in dieser Situation bin ich ihr sehr dankbar, dass sie für mich da ist. Trotz allem, was ich in der Vergangenheit angestellt habe.

Die Ärztin will die Verbände an den Füßen wechseln. Ich weiß, dass meine Zehen amputiert sind, aber ich kann es nicht ertragen es zu sehen. Dann ist es erst real. Blitzschnell schnappt sich meine Ma die Schlafmaske und zieht Sie mir über die Augen. Sie nimmt mich ganz fest in den Arm und ich schreie vor Schmerzen und Angst in ihrer Umarmung. Beide weinen wir. Es ist schön, dass sie da ist und diesen schlimmen Moment mit mir teilt, meine Angst auffängt.

Nach ein paar Tagen kann ich dann meine Stümpfe anschauen. Es ist schrecklich, aber nicht zu ändern. Es gibt Dinge die wir nicht wollen, die aber geschehen.

Bei jeder Visite werde ich gedrängt mir die Finger auch amputieren zu lassen. Ich will das nicht, weil ich mit meinen mumifizierten Fingern noch etwas anfassen kann. Warum so soll ich mir die Finger abnehmen lassen, obwohl sie ja noch funktionieren? Die vereiterten Übergänge von gesunden zum mumifizierten Fleisch werden aber immer gefährlicher, so dass sich eine Blutvergiftung im Körper ausbreiten kann, und ich sterben könnte. Da mein Ma die gerichtliche Vorsorgevollmacht für mich hat, wird sie so sehr unter Druck gesetzt, der Amputation zuzustimmen, dass sie völlig verzweifelt ist. Sie lässt sich aber nicht darauf ein, denn das würde sie nicht ohne meine Zustimmung tun. Das Für und Wider mit den sehr ungehaltenen Ärzten zerfrisst uns alle. Sie überredet mich aber für den nächsten Dienstag in die OP einzuwilligen. Das ist in einer Woche. Leider haben die Ärzte sich nicht darangehalten und wollten kurzfristig dennoch eine Not OP einschieben. Da ich mich geweigert habe, sollte ich wie geplant am Dienstag, den 17.10.2017 für den OP vorbereitet werden. An diesem Morgen heulten die Luftschutz Sierren in Jena auf. Irgendwas

stimmt nicht in der Klinik. Ich wurde dennoch operiert. Als ich wieder nach der OP aufwachte erfahre ich, dass es eine Bombendrohung in der Uniklinik Jena gegeben hat. Die Ärztin mir erklärt, dass ich die einzige war, die an diesen Tag, trotz Bombendrohung, operiert wurde. Alle 30 anderen OP Säle waren aus Sicherheitsgründen gesperrt worden. Nur 4 Ärzte (an jedem Gliedmaßen einer, da meine Füße noch mal operiert werden mussten) haben sich entschieden das Risiko für mich einzugehen. An der Stelle wo vorher mein Finger waren, sehe ich nur ganz dicke Verbände. Ich fühle mich schrecklich! Wie viel ist an meinen Fingern noch dran? Kann ich damit noch etwas Händeln? Ich weiß es nicht! Es dauerte wieder einige Zeit, bis ich mein Hände, oder den Rest der davon übrig geblieben ist, ansehen konnte. Jetzt beginnt mein neues Leben ohne Zehen und Finger. Damit ich mich nicht so gedemütigt fühle, ist meine Ma den ganzen Tag an meinem Bett. Sie füttert mich, wäscht mich, kämmt mir die Haare, geht mit mir zur Toilette und ist für mich da. Sollte das nicht eigentlich andersrum sein! Aber wo soll ich nach meiner Entlassung hin? Das Problem hat jetzt absolute Priorität. In eine Reha kann ich noch nicht.

Zu meiner Mutter oder meinem Vater (Er ist wieder total überfordert mit der Situation), kann ich auch nicht. Also wurde vereinbart, zurück nach Mühlhausen Haus 23 (Drogen Entzug). Wie soll das gehen mit dem Rollstuhl. Dort gibt es keinen Fahrstuhl. Der Arzt aus Jena hat in Mühlhausen angerufen und einen Platz für mich bekommen. Die Station weiß Bescheid in welchem Zustand ich bin. Das glaube ich aber nicht. Deshalb rufe ich dort an und musste feststellen, dass es für mich in diesem Haus nicht möglich ist, mich aufzunehmen. Es wurde aber alles in die Wege geleitet, damit ich und meine Mutter in ein anderes Haus mit Fahrstuhl und großem Zimmer aufgenommen werden können. Da ich das Telefonat eigenmächtig gemacht habe, bringt es den Stationsarzt auf die Palme. Es war aber die richtige Entscheidung. Man muss sich nicht alles gefallen lassen. Es geht um meine Zukunft, meine Gesundheit und vor allem mein Leben!

Nach meiner Ankunft in Mühlhausen ist meine Ma schon da. Schon am ersten Abend gibt es ein Problem mit meiner „Pola“ Dosis. Im meinem Entlassungsbericht steht eine zu geringe Dosis. Ich kann nicht über Nacht 5 ml zurück dosiert werden. Die Ärztin ist nicht zu erreichen. Ich

wollte nicht, dass meine Ma mich so sieht. Ich bin schweißgebadet und meine langen Haare sind klitschnass. Mein ganzer Körper zittert, ich breche und ich krümme mich vor Schmerzen. Es dauert bis zum späten Abend, bis die Ärztin mit der Klinik Jena telefoniert hat und den Fehler bestätigt wurde. Endlich bekomme ich meine Dosis. Es ist sehr wichtig, dass ich nicht in den Entzug komme, weil meine Herz - OP erst 2 Monate her ist und ich sehr gefährdet bin. Wieder weiß ich nicht wie es weiter gehen soll. Keine Reha will mich als Substituierte ohne Finger und Zehen aufnehmen. Ich habe keine Wohnung. Das ist ein großes Problem. Auch das hat meine Supermutter, mit Hilfe von sehr vielen verständnisvollen Menschen, geschafft! Jetzt wird alles gut. Nun kann mein Leben mit Handicap beginnen. Wenn sich zwei starke Frauen zusammentun, wird daraus ein Superteam.  
Wir können alles schaffen!

Bild und Text Anita Rund ([anitarund@gmx.de](mailto:anitarund@gmx.de))



## *Meine Lebenswelten*

Meine erste Lebenswelt war dörflich, wenn auch Jena ganz in der Nähe lag. Ich wohnte mit Eltern, drei Brüdern und einem Hund im oberen Stockwerk der Schule. Am Nachmittag gehörte uns der Schulhof und der Schulgarten für unsere phantasievollen Spiele. Nachbarskinder fanden sich oft ein.

Mit unserem Chowchowhund eroberten wir uns den Cospoth, die Triesnitz und Göschwitz. Wir hatten es gut bis zu der Nacht, als unsere Mutter starb. Behütet waren wir weiterhin von der Oma, aber es fehlte etwas Entscheidendes: Die Liebe und Güte unserer Mutter.

Das Leben ging weiter, wir spielten noch eine Weile unsere Spiele. Eine junge Frau wurde unsere zweite Mutter. Die wurde u.a. ZuhörerIn meiner Gedanken, die schon zeitig mit klassischen Texten aus dem „Faust“, Schillers und Goethes Balladen, Opern von Albert Lortzing und Wolfgang Amadeus Mozart im Kopf steckten.. Die wilden Spiele hörten auf, und ich entdeckte auch zeitig die Bücher, altersgerechte. Knabes Jugendbücherei war beliebt. Beim Lesen entdeckte ich eine Vorliebe für soziale harmonisierende Themen: arme Kinder sollten reich werden, die Eltern sollten ihre Kinder lieben, Streit war möglichst zu vermeiden. Ich schrieb auch selbst ein erstes Buch über unseren Hund Bello. Das war so dick wie ein Schreibheft. Außerhalb der Schule besuchte ich den Religionsunterricht, die biblischen Geschichten gefielen mir sehr und waren ein Kontrastprogramm zur Schule. Und in der Volkshochschule nahm ich Schauspielunterricht, um mit 16 ins Junge Theater Jena einzutreten. Dort wurde richtig gutes Theater gemacht, ich hing sehr an der Truppe. Dann kam aber als Einschnitt das Studium in Leipzig, das mir wichtige Kontakte nahm. Ich war dort lange unglücklich, obwohl ich auch hier wieder im Studententheater spielte. Aber kleine Rollen.

Unsere Lehrinhalte interessierten mich nicht bis auf wenige Ausnahmen. Vielleicht wurde hier der Grundstein zu einer ewigen Unzufriedenheit und damit psychischen Krankheit gelegt. Ich schlug mich recht und schlecht durch die Jahre, bis ich schwanger war. Ich hatte einen Mann gefunden, der 8 Jahre älter und schon Lehrer war. Das Kind, eine Tochter, gab mir neuen Lebensmut, nun wußte ich doch, wofür ich lebte. Allerdings mußte ich sie im 4. Semester in eine Wochenkrippe geben, was

eine harte Entscheidung war. Eben erst angekommen auf der Welt, sollte sie mit 5 Monaten in eine Einrichtung. Es wurde so. Ich bemühte mich sehr, Studium und die Tochter unter einen Hut zu bringen. Der Vater kam meist am Wochenende nach Leipzig.

Der nächste Einschnitt geschah, als ich nach Ende des Studiums zurück nach Jena zog mit Kind und Gepäck und Zeugnis. Dort wartete die erste Arbeit auf mich im Staatsapparat. Ich konnte dort nicht aufblühen, zu viele Gebote nahmen einem die Freude. Als ich wieder schwanger wurde, verabschiedete ich mich vom Staat und ging nach der wunderschönen Babypause mit nun zwei Kindern in den Schottbetrieb. Der hatte 16 Kulturgruppen, die ich betreuen sollte. Wie, das sagte mir keiner. Dafür wuchsen die beiden Mädchen heran. Die Krippe und später den Kindergarten besuchten sie anfangs ungern, aber allmählich hörte das morgendliche Weinen auf. 1978 nahm ich das Angebot der Friedrich-Schiller-Universität an und wurde dort befristeter Assistent. Jetzt begannen ernsthafte Schwierigkeiten. Die Arbeitszeit gestaltete sich zwar großzügiger, aber der ewige Druck (ich sollte eine Promotion über die Kulturfunktion der Familie schreiben), das Gefühl nie fertig zu sein, überhaupt dieser ständige Zeitdruck machte mich krank. Wir verstanden es nicht, unser Leben in ruhige Bahnen zu lenken, was für die Kinder so wichtig gewesen wäre. Aber die Schuld lag nicht nur bei uns. Die Gesellschaft tickte so unsachgemäß. Nach und nach wurde ich richtig psychisch krank, Depressionen nannte sich die Krankheit. Ich war 5 Monate in Jena in der Uninervenklinik, um zur Ruhe zu kommen und vielleicht einen neuen Weg zu finden. Und tatsächlich: es tat sich ein wunderbarer Weg auf: Ich bekam nach der Klinik einige Stunden zusammengekratzt und wurde Führungskraft in Schillers Gartenhaus. Das war nach meinem Sinn. Als ich die Klinik verließ, kam ich mir wie aus dem Nest gefallen vor. Man strotzt nicht vor Kraft.

Im Schillergarten drängelte mich niemand. Wir gehörten zwar zur Universität, waren aber ziemlich weit abgelegen vom Lehr- und Forschungsbetrieb.

Ich mußte mich schrittweise einarbeiten und fand hier den Traumberuf meines Lebens: den Besuchern von Schiller erzählen, das ging immer besser, möglichst die Führungen variieren, passend auf verschiedene Besuchergruppen, Eintrittskarten und Buchverkauf, (die Bücher konnte

ich bei den Verlagen selbst aussuchen, eine Vortragsreihe wurde aus der Taufe gehoben, ich begann, welche auszuarbeiten und zu halten. Und ich schrieb in diesen Jahren mehrere kleine Bücher zu Schillers Leben in Jena und zu Frauen, die in seinem Dunstkreis lebten. Das war meine beste Zeit, beruflich.

Das Schillerhaus hatte einen großen Garten, der auch für Feste geeignet war. Aber auch zum Erholen sich eignete. Wie schön war es am Sonntag in der Früh, wenn noch kein Gast da war und ich auf der Gartenbank saß und las. Aber ich sah auch gern die Gäste im Garten lesen, konnte mich an solchen Bildern erfreuen.

Hier wurde ich gesund. Ich machte mehrere Achtsamkeitskurse mit, lernte Meditation, setzte allmählich die Psychopharmaka ab, und es ging. Die Gesundheit hielt. Ich denke, das ist wichtig: eine Arbeit haben, die zu einem paßt, die einen erfüllt. Prof. Rosa nennt es: in Resonanz gehen. Gegen Ende meiner Zeit im Schillerhaus wurde es aber schwierig, Ich hatte nicht auf meine Kraft geachtet, die Aufgaben überrumpelten mich, Neues konnte ich nicht mehr ausprobieren, das ging schief. So ging ich mit 63 Jahren in die Rente mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Ich wäre auch gern noch geblieben, aber ich war froh, die Verantwortung abzugeben.

Jetzt plage ich mich wieder mit Depressionen herum, mir fehlt eben doch die Lebenswelt des Schillergartens. Und mir fehlt noch eine ausgeglichene Balance zwischen Tun und Sein, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Pflicht und Neigung.

Zu unserem Hauptthema, dem Engagement in der Betroffenenzene, habe ich früher oft geschrieben

Christine Theml

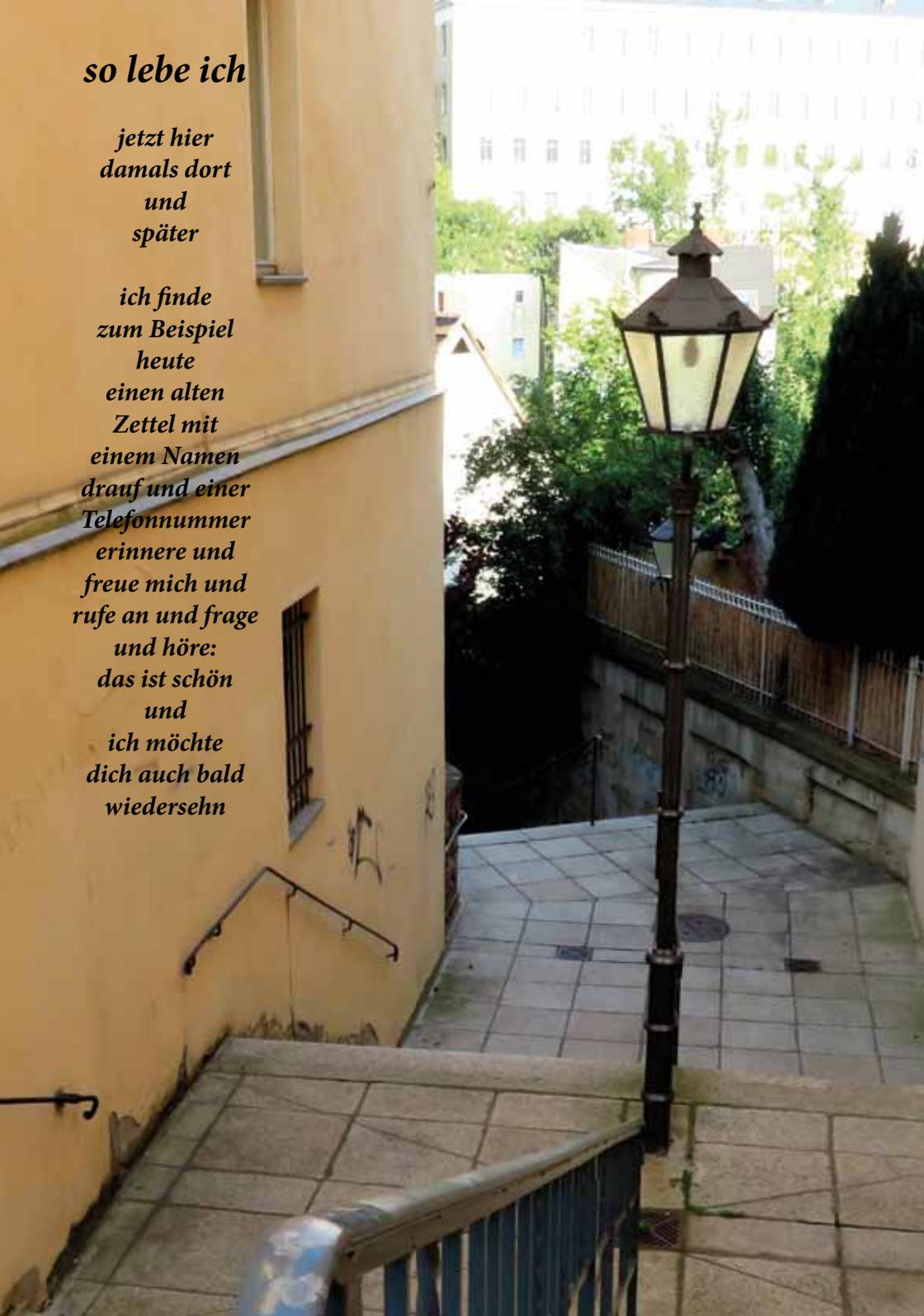
***„Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, das du immer willst, was du tust.“***

Leo Tolstoi

# *so lebe ich*

*jetzt hier  
damals dort  
und  
später*

*ich finde  
zum Beispiel  
heute  
einen alten  
Zettel mit  
einem Namen  
drauf und einer  
Telefonnummer  
erinnere und  
freue mich und  
rufe an und frage  
und höre:  
das ist schön  
und  
ich möchte  
dich auch bald  
wiedersehen*



## ***Der Fall Anne Müller: Vom Elend psychiatrischer Entfremdungserfahrungen***

Die folgende Fallbeschreibung ist anonymisiert, Namen und Orte sind von mir frei erfunden, jedoch nicht die Geschichte.

Anne Müller ist zum Zeitpunkt des Interviews 38 Jahre alt, in Chemnitz geboren und Mutter einer siebenjährigen Tochter, die nach einem Sorgerechtsprozess allerdings nicht mehr bei ihr lebt, zu der sie aber regelmäßig Kontakt im Rahmen des Umgangsrechts hält. Zum Vater der gemeinsamen Tochter ist mir nichts bekannt. Eine wichtige Lebensstation ist ihr Hochschulstudium als Lehrerin für die gymnasiale Oberstufe, innerhalb dessen sie ihre Heimat Chemnitz für einen zweijährigen Aufenthalt nach England verließ. Nach erfolgreichem Abschluss war sie dann für zwei Jahre auf einem Gymnasium als Lehrerin für die Fächer Deutsch, Englisch und Sozialkunde tätig, bis sie aufgrund einer diagnostizierten bipolaren Störung vorzeitig berentet wurde. Seit insgesamt 12 Jahren ist sie in psychiatrischer Behandlung.

In einer Situation, in der ihre gesundheitliche Stabilität wieder einmal ins Wanken geraten ist, sucht sich Anne, wie sie sagt, einen „Anlaufpunkt“, den sie schließlich in Chemnitz in der psychosozialen Einrichtung „Kasper“ mit Tagesstrukturangeboten und begleitenden Diensten findet. Vorausgegangen ist allerdings ein Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik, verbunden mit der Hoffnung auf Besserung, jedoch geplagt mit der Erfahrung, dass die stationäre Behandlung nicht zur erhofften Hilfe führt. Anne erzählt: „Naja, ich bin, ich hatte dieses Jahr, Anfang des Jahres`nen Schub und da bin ich ja erst hier in den „Kasper“ gekommen. Die Hilfe war zum Beispiel eben, dass ähm diese Beschäftigung, das da einfach ein Ort war, wo ich erst mal hingehen konnte, um irgendwie unter Leuten zu sein oder halt irgendwas zu machen.“ Es folgt der zentrale Satz: „Wenn man so lange, ich war zehn Wochen in der Klinik, dann ähm hat man auch kein Alltag mehr. Also, dann ist das, was man vorher gemacht hat erstmal weg, ja, und man hat erstmal übels viel Zeit und muss erstmal eigentlich wieder von vorne anfangen, sich seine Tage irgendwie zu strukturieren. Und da bin ich, glaube ich, gleich so zwei Tage oder so, nachdem ich aus der Klinik entlassen wurde, in den Kasper gestieft.“ Unter der Bedingung eines längeren Aufenthaltes von „zehn Wochen in der Klinik“ findet Anne in der übermächtigen Welt der Psychiatrie keinen Platz mehr für ihr eigentliches Leben, sie wird von sich selbst so entfremdet, dass sie „kein Alltag“ mehr hat. Man könnte es auch auf die in sozialpsychiatrischen Kreisen beliebte

und durchaus populäre Formel bringen: ‚Je länger ein Aufenthalt in der Psychiatrie dauert, desto größer ist das Risiko für die Patienten hospitalisiert zu werden, da sie aus ihren gewohnten Umfeld herausgerissen werden.‘ Anne macht jedoch zwischen den Zeilen eine feinsinnige Unterscheidung, die die psychiatrische Entfremdungserfahrung nicht unmittelbar von der Aufenthaltsdauer abhängig macht, sondern von dem *was* tatsächlich vor Ort passiert. Man kann es zugespitzt so formulieren: Statt Anne dabei zu helfen, ihre brüchigen inneren Strukturen durch einen stabilen äußeren Rahmen wiederherzustellen, wird sie bezeichnenderweise durch das medizinische und therapeutische Instrumentarium zusätzlich destabilisiert. Ihre lebensweltliche Verankerung und Kenntnis gegenüber den Dingen außerhalb der Klinik wird dabei so ausgehöhlt, dass ihre fraglosen Routinen und das Tätig-Sein insgesamt verloren gehen: „Was man vorher gemacht hat“ ist dann „erstmal weg“.

Zu den Konsequenzen ist noch mehr zu sagen: Anne hat nach ihrem Klinikaufenthalt „erstmal übelst viel Zeit und muss erstmal eigentlich wieder von vorne anfangen“ ihre Tage „irgendwie zu strukturieren.“ Die Psychiatrie bietet keinen Übergang, sie schließt lediglich aus. Demnach besteht zwischen Klinik- und Alltagslogik ein tiefer Graben, der von ihr als Patientin alleine überbrückt werden muss, wenn sie sich nach ihrer Entlassung in der gewohnten Umgebung zu Recht finden will. Der klinisch vorgegebene Zeitrhythmus fällt mit dem Eintritt in die ‚eigenen vier Wände‘ weg und zwar so radikal, dass das subjektive Zeiterleben ins schier Unendliche ausgedehnt wird. Für Anne stellt sich die Frage, was mit der ‚viel(en) Zeit“ sinnvoll angefangen werden kann. Faktisch ist es egal, wie eine inhaltliche Strukturierung des Tagesablaufs aussehen könnte, denn viel wichtiger ist es, dass Struktur überhaupt, also „irgendwie“ in Annes Leben zurückkommt. Umgekehrt heißt das aber auch: Der psychiatrische Aufenthalt in der Klinik hat die notwendige Restrukturierung nicht geleistet. Im Gegenteil: Anne ist nach ihrer Entlassung genauso sinnentleert und strukturlos wie vielleicht am Anfang des Aufenthaltes.

Durch die Einrichtung „Kasper“ eröffnen sich nun für das zukünftige Leben von Anne weitere Handlungsmöglichkeiten. Sie erzählt dazu folgendes: „Und da, ja, dann bin ich halt bei Herrn Gabel, bei der Beschäftigung gelandet und fand das angenehm, dass ich da was machen konnte und das da halt auch andere Leute sind. Und dann ging das halt so Schritt für Schritt, wie gesagt, der hat mich dann zur Frau Petzold geschickt. Und ja, dann bin ich da so reingekommen, also gerade so nach so nen Schub hat mir das ganz schön geholfen. Also einfach, das da so eine Anlaufstelle ist, wo man, also wo es auch nicht schlimm ist, wenn man noch ein bisschen

komisch ist. Also ja, also weil da sind auch andere komisch ((lacht)). Das ist ja auch so ein Punkt ne, also, wenn man gerade `ne Psychose hat, dann ist man halt ein bisschen komisch, wo jetzt andere denken würden ‚Oh Gott‘. Und da hab ich mich auch getraut da hin zu gehen, eben weil ich halt in dem Flyer das gelesen hab, das es da auch Leute gibt, denen es ähnlich geht und da brauche ich mich nicht schämen, weil ich halt noch ein bisschen durch den Wind bin.“

Anne ist aus dem zeitlichen Stillstand der Psychiatrie zurück auf einen für sie existentiell bedeutsamen Boden „gelandet“, der sie auffängt und das vermisste Gefühl, gebraucht und notwendig zu sein, wieder vermitteln kann. Die Wegstrecke, die sie vor dem Hintergrund der psychiatrischen Entfremdung leisten muss, um wieder zurück ins alltägliche Leben zu kommen, gelingt allerdings nur „Schritt für Schritt“. Anders formuliert: Es ist nicht nur mit *einem* Schritt getan, um aus dem Elend der psychiatrischen Entfremdungssituation herauszutreten, es bedarf leider viele Schritte.

Patrick Jung



# **Der richtige Weg**

**Ich war am Boden, hab mich so lange belogen,  
durch Drogen fiesse miese Psychosen geschoben.**

**Doch nach jeder riesen Krise gibt es auch wieder einen Weg nach oben.  
Scheiß auf falsche Freunde, mach um Sie einen Bogen - sind doch eh nur  
Idioten.**

**Du hast dich aus der Tiefe erhoben, brauchst keine Leute die dich dafür  
heute loben.**

**Ist zwar schön und gut, doch jeder hat Willenskraft im Blut.  
Man muss sie nur entfalten, seinen Kopf einschalten und sein Leben  
eben neu gestalten.**

**Beweis es erst Dir, dann Deinen Alten.**

**Schau nach vorn, Du bist zum Kämpfen geboren mit Drogen die Dich  
jeden Tag dämpfen  
hast Du verloren.**

**4 1/2 Jahre fließt kein Gift mehr durch meine Venen, jetzt wird es  
wieder Zeit, den Stift in die Hand zu nehmen,  
um ein wenig mehr Licht zu sehn und vom Boden nach oben wieder auf  
zu erstehen.**

**Viel Zeit ist vergangen, war früher nur breit und in Sucht gefangen,  
doch hab mich befreit aus der Schlucht  
voll Schlangen. Viel zu lange mit falschen Freunden abgehangen, die  
mich hintergangen, doch war lange Zeit nicht  
besser - deshalb lief ich ins Messer der Schwerverbrecher.  
Doch bin zum Glück dem Tod entkommen, hab mich wieder besonnen  
und Stück für Stück  
mein Selbstvertrauen zurück gewonnen.**

**Suchst Du ihn noch, ich meine deinen Weg, kommst aus dem Loch, in  
das es dich verschlägt,  
schnappst du nach Luft, bist raus aus der Gruft, du kennst ihn noch -  
den Duft, der so langsam verpufft.**

**Du willst ihn doch auch - den richtigen Weg, doch was Du dafür  
brauchst, ist den richtigen Steg,  
auf dass Du an dich glaubst und dich nicht verrätst, denn wenn du dir  
vertraust ist es auch so, dass  
Du lebst.**

Flow23

[www.myownmusic.de/flow\\_23/play\\_?songid=419937](http://www.myownmusic.de/flow_23/play_?songid=419937)

## *Liebe Redaktion,*

Eure Ausgabe 22/2018 konnte ich diesmal nicht an einem Tag lesen. Zu emotional waren die Berichte über Sucht und Seele.

Das muss man als Leser erstmal verkraften. Die Berichte von Marion ließen meine Tränen fließen und zum Teil habe ich mich selbst darin wiedergefunden und an meine Kindheit denken müssen.

Und jetzt erkannte ich wieder, dass bei mir auch die Angst und die Sehnsucht mein Leben bestimmen.

Durch diese Veröffentlichungen kommt man an einen Punkt, wo man sich fragt: „Warum trifft es dich immer noch so, du hast es doch schon aufgearbeitet?“ Aber offensichtlich ist dort noch etwas, was noch einmal angeschaut werden will.

Ja, so ist es. Es will noch einmal angeschaut werden. Bei mir ist es die Sehnsucht, die Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit, welche ich als Kind nie bekommen habe. Und auch die Angst vor einer neuen Beziehung, man könnte ja wieder verletzt werden.

Und wer nimmt schon eine Frau, die krank ist? Also bleibt man in seiner Wohnung und verlässt das Haus nur, wenn es unbedingt sein muss (z.B. Einkaufen). Ich hatte Menschen kennengelernt, denen es auch so geht. Auch sie leben hinter verschlossenen Türen, um bloß nicht in der Öffentlichkeit aufzufallen. Die Dunkelziffer ist sicherlich sehr hoch.

Auch ich ziehe mich immer mehr zurück, da ich die dummen Gespräche über diese und jene Personen nicht mehr hören will.

Da kommt oft der Satz „Hast du schön gehört?“ und ich sage dann, dass ich das gar nicht wissen will, weil ich vor meiner eigenen Tür genug zu kehren habe. Und hinterher erfährt man, dass diese Personen nichts mehr mit einem zu tun haben wollen, weil ich nicht in „ihr Horn blase“ und über andere tratsche. Diese Personen kann ich heute mit einem Lächeln ignorieren und es tut noch nicht mal weh. Und das ist gut so.

Eine Frau sagte mir, dass es Menschen gibt, die hinter ihrem Rücken quatschen und ich sagte zu ihr: „Da gehören sie auch hin, diese Menschen, hinter deinen Rücken, denn du bist schon weiter als sie und darauf kannst du stolz sein.“ Ich habe inzwischen gelernt, dass Menschen, die schlecht über meine Familie gesprochen haben, direkt zu diesem Thema zu befragen. Ich konfrontiere sie direkt. Und siehe da, sie fingen an zu stottern und versuchten sich mit Lügen zu rechtfertigen. Eine Frau

entschuldigte sich dann bei mir, was ich als sehr stark empfunden habe. Und ich nahm ihre Entschuldigung an. Wenn wir uns heute treffen, dann führen wir wunderschöne Gespräche z.B. über das Wetter und die Natur. Die andere Person sehe ich und sehe sie auch nicht. Auch das muss man erstmal lernen, um es dann umsetzen zu können.

So denke ich, hat jeder seine Geschichte und könnte ein Buch über sein Leben schreiben oder es in Gedichten verarbeiten, wie ich es mache. Die Zeitung ThuLPE ist hierfür eine wunderschöne Plattform.

Aus einigen Beiträgen kann ich richtig spüren, wie sich die Betroffenen alles von der Seele schreiben und das ist gut so. Und dafür kann man sich bei der Redaktion der ThuLPE und der Vorstandsvorsitzenden Edith Handschuh nicht oft genug bedanken. Danke, ihr seid einfach Klasse. Liebe Grüße sendet Euch

Sabine Volkmar



# ***Nutze Deine Zeit: Du bist selbst zuständig, Deine Lebensqualität zu verbessern***

***„Sei Stolz auf Dich“!***

***Du hast allen Grund, stolz zu sein auf Dich,  
denn Du hast Schwerstarbeit geleistet,  
heftige Erfahrungen gemacht,  
Erfahrungen der Angst, der Ohnmacht,  
der Abhängigkeit, der Getrenntheit,  
der Einsamkeit, der Lieblosigkeit,  
und Du hast das alles überlebt, und Du hast  
es zu jedem Zeitpunkt so gut gemacht,  
wie Du konntest ....***

Verfasser unbekannt

Viele der Betroffenen Menschen, die an einer Borderline-Persönlichkeit, mit deren Folgen und an posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, einhergehend mit ständigen oder häufigen Angst-Panikattacken, erleb(t)en ihre frühkindliche Kindheit als einen krassen Albtraum, der sie bis hin zum Erwachsenwerden bitter verfolgt.

Die Folgen sind: Schwere psychische und psychosomatische Schäden, die sie begleiten und ihr weiteres Leben stark beeinflusst.

Oftmals werden sie von plötzlichen emotionalen Stimmungsschwankungen, mit schweren Depressionen und mit selbstverletzenden Verhaltensweisen konfrontiert.

Durch das Wiedererleben traumatischer Erlebnisse in Albträumen durch Erinnerungen an die schlimmen Kindheitsereignisse sind die Folgen.

Sie erleben ein ständiges Auf und Ab in Ihrer Gefühlswelt, ein völliges Gefühlschaos ein Wechselbad der Gefühle, die mit einer inneren Leere und mit häufiger innerer Anspannung ihr Leben bestimmt.

Als Borderliner und als Selbstbetroffener möchte ich dieses beschreiben. Denn dieser sehr tiefsitzende dunkle Schmerz, liegt tief im Inneren der Seele verborgen.

Auch für uns Betroffene gehört das selbstschädigende Verhalten, die „Selbstverletzung“ mit allen ihren Facetten eines unserer größten Leiden dazu.

Und für deren Angehörige und deren Helfershelfer, wie Ärzte, Therapeuten und Psychologen ist es eine große Herausforderung. Selbst für den Laien und den außenstehenden Menschen nur schwer nachvollziehbar bzw. zu verstehen.  
In meiner Lektüre werde ich als Betroffener auf diese Problematik und das Leid

***„Kämpfe um das, was Dich weiterbringt.  
Akzeptiere, was Du nicht ändern kannst.  
Und trenne dich von dem, was Dich runterzieht.“***

Verfasser unbekannt.

eingehen und darüber berichten, wo diese Ursachen mit diesen Störungen,  
und über das Krankheitsbild mit der Borderline–Störung“ liegen, um diese schweren Verhaltensweisen eines Borderliners und deren angehörigen Menschen verstehen und darauf näher eingehen.  
Auch werde ich darüber berichten und schreiben, über mein schmerzliches seelisches Leiden, den Verletzungen durch meine Eltern und deren Folgen.  
Ich werde auch über meine eigenen Erfahrungen und Selbsterkenntnisse berichten, die über alle diese Jahre, ich selbst erlebt und erfahren habe. Damit möchte ich in meinem Buch aufzeigen, wie wir uns von den inneren Fesseln loslösen und befreien können. Somit die dramatischen schlimmen und schrecklichen traumatisierenden Erlebnisse und Erinnerungen hinter uns lassen.  
Dazu gehören auch meine Schicksalsschläge.  
Zu verstehen möchte ich auch alle jene betroffenen Menschen geben, dass wir Betroffene gerade mit einer psychischen Krankheit immer unter einem sehr hohen Leidensdruck ausgesetzt sind und stehen.  
Deshalb verdienen alle diese kranken Menschen in unserer Gesellschaft Respekt und eine würdevolle Behandlung und Verständnis.

***Wende Dein Gesicht der Sonne zu,  
und Du lässt die Schatten hinter dir!***

(Marokko)  
Thomas Jugder

*Protokoll einer Selbstfindung – Teufel Alkohol -  
„Der Teufel aus der Flasche“*

*Im Alkohol ertränkt*

Im Alkohol habe ich mich immer „ertrunken“, war auch häufig betrunken.

Bin dabei sehr tief gesunken.

Konnte keinen klaren Gedanken mehr fassen und meine reale Welt schien mir plötzlich zu verblassen und musste mich deshalb selber hassen: So fing ich an, nicht nur mich zu hassen, sondern auch meine ganze Umwelt, denn ich nahm nichts mehr wahr, denn meine ganzen Sinne waren auch nicht mehr da und alles war rundum nicht mehr klar.

So hat alles im Leben, so auch in meinem - seinen Preiss,  
und der „Alkohol“, den ich ständig dabei trank ... das kann ich heute sagen,

„war der größte Scheiß!“ ...

Es war der Teufel - Alkohol – der in der Flasche sitzt, denn er gab mir das „Gift“!....

Darum bedenke:

Der Körper löst sich über Jahre auf, und Deine Leber gibt irgendwann seine Funktion auf.

Darum lasse den Teufel - Alkohol - in der Flasche niemals gewinnen, denn wenn er gewinnt, wird er auch eines Tages über Dich die ganze Macht haben, er wird der Sieger sein, und später, wenn Du ganz unten und am Ende bist, wird er für Dich und auf Deiner Beerdigung für Dich singen.

Deshalb ist das abstinentes Leben geil! ... denn es lohnt sich!

Der Weg bis dahin soll auch immer Euer /Dein Ziel sein! „Es lohnt sich!“  
...denn ....

Einsam und allein war ich, ließ niemanden in mein Herz hinein.

Hatte mich von der Welt und allen verschlossen,

und immer wieder, und wieder nachgegossen. Mir fehlten der Mut und die nötige Kraft zum Denken, ich ließ mich durch niemanden und nichts mehr lenken,

begann, mein Leben die Sucht -Alkohol- zu schenken. Sinnlos ist dabei meine Zeit verfließen und immer wieder, dabei kräftig nachgegossen. Ich konnte auch keine Liebe schenken. Dabei fing ich dann langsam an zu denken, wollte doch lieber das Leben genießen und hörte sofort!... von einem Tag auf den anderen weiter nachzugießen, gab mein Leben der

Abstinenz und hatte wieder Sinn und schöpfte nur daraus einen großen Gewinn, seit dieser Zeit fühle ich mich wohl, und brauche keinen Alkohol.

von Thomas Jugder – Januar 2017

## *Wege*

Wir gehen miteinander die Wege der Liebe, eigentlich geht es einen gar nichts an und nur für den anderen müsst es sein? Manchmal gehen die Wogen der Liebe wohl auch gegeneinander. Die Wogen schlagen hoch - wozu? Dann gehen die Wege der Liebe noch bewusster mit verzweifelter Tapferkeit.

Wir gehen miteinander die Wege der Liebe mit festem Fuß. Diese Wege leiten zueinander hin.

Du gehst eine andere Weise als ich – mit breiten großen und warmen Füßen. Die Wege selbst sind hell und voller Hoffen. Es ist schön, wenn sie schlicht und innig sind. Mein Lohn, als solchen wünsche ich mir nichts weiter.

Nur schön wäre, wenn es am Ende rund wäre wie ein Lindenblatt, so klein, goldgelb und liegt auf der Erde, wo es hin gehört.

Das Leben wäre gewiss auch Wahrhaftigkeit am Ende aller Wege. Der viele ergiebige Regen im Herbst weicht die Erde überall auf, und es geht das kleine goldgelbe runde Lindenblatt in die Erde ein und es wird dort geborgen sein und zerfließen.

Dr. Ruth Berles - Riedel



## *Lebenswelten – Rainer Stötter*

Die Lebenswelt, das ist zunächst einmal die Welt, in der sich mein Leben abspielt, also letzten Endes mein persönliches Umfeld. Die Philosophen wiederum verstehen unter Lebenswelt die Welt um uns, die nicht auf wissenschaftlicher Erforschung, sondern auf allgemeiner Erfahrung beruht. Somit geht es bei der Lebenswelt stets um das, was für uns selbstverständlich und erfahrbar ist.

Edmund Gustav Albrecht Husserl wies schon darauf hin, dass uns in den existenziellen Situationen unseres Lebens – er nennt es Lebensnot – die uns bedrängenden Fragen nach Sinnhaftigkeit oder Sinnlosigkeit der radikal in Frage gestellten menschlichen Existenz, die wissenschaftliche Deutung im Regen stehen lässt. Das wohlgeordnete, für gesichert erachtete Wissen lässt uns im Stich und bietet nicht die Spur einer Antwort auf die brennenden Fragen, die uns in den Abgrund zu reißen drohen.

Da erinnere ich mich nur zu gut an meine ersten schweren Depressionen, in denen ich die Welt und mich radikal in Frage stellte und wegen des Fehlens jeglicher Antwort auch eine hohe Bereitschaft dazu hatte, dem Drang nachzugeben, dieses Jammertal der ewigen Tränen stillschweigend für immer zu verlassen, um endlich wieder meinen Frieden zu finden.

Was hatte dieses Leben mir denn auch noch zu bieten? Die Familie und die Freunde hatten sich distanziert, der Job war verloren, alle Pläne die Zukunft betreffend waren zunichte. Die schmerzhaft Diagnose tat ihr übriges und mich quälten ohnehin schon Resignation, Existenzängste und Verunsicherung. Denn ich hatte – wie viele andere Betroffene auch - die Stereotypen der Gesellschaft über psychisch Kranke übernommen und auf mich angewendet. Wie hätte es auch anders sein können? Die Gesellschaft hält sich im allgemeinen den psychisch Kranken auf Distanz. Sie beäugt ihn voller Misstrauen und hegt viele negative Vorurteile gegen ihn. Sie



wendet sich ab von ihm, anstatt auch die kranken Menschen vorbehaltlos in ihrer Mitte aufzunehmen, wie es eigentlich in der UN-Behindertenrechtskonvention gefordert wird. Inklusion ist nötig, aber ein sehr langer Prozess, der sich mit Gewissheit erst über Generationen entwickeln wird. Unsere Gesellschaft baut eher darauf auf, dass ihre Mitglieder sich untereinander vergleichend im steten Wettbewerb stehen und um Anerkennung ringen. Diesem Wettbewerb können sich die alten und die kranken Menschen jedoch nicht (mehr) stellen – sie landen auf dem Abstellgleis. Doch tragen diese ausgestoßenen Menschen dieselben Erwartungshaltungen in sich wie die übrigen Akteure, vergleichen ihre Leistungen mit denen der vermeintlich gesunden Menschen und tragen dasselbe Misstrauen gegenüber weniger leistungsfähigen, fitten Personen in sich. Oft dienen die Schwächeren als Podest, um sich selbst auf deren Kosten zu erhöhen.

Diese (ich denke erlernten, nicht angeborenen) Einschätzungen wirken nicht nur nach außen, sondern auch nach innen und wenden sich in letzter Instanz unbarmherzig gegen den Betroffenen selbst. Zunächst nicht befähigt, mit dieser selbstzerstörerischen Haltung umzugehen, die unweigerlich dem ohnehin stark beschädigten Ego die Kraft und die Widerstandskraft nimmt, erkenne ich meine eigene Nutzlosigkeit an, akzeptiere ich kampfflos die Sinnentleerung meines Lebens und werde ich anfällig gegen trübe Gedanken. Diese sehr gefährlichen Überlegungen, die aus dem bereitwilligen Sich-Kleinermachen und -Schlechtmachen resultieren laufen dann Gefahr, sich gegenseitig weiter aufzuschaukeln.

Die ersten Depressionen waren für mich schon deshalb die schlimmsten, weil ich damals als Unerfahrener nicht wusste, dass auch am Ende jedes der als schier endlos und unerträglich finster empfundenen Tunnel empfundenen Lebensabschnitte stets ein Licht am Ende des Tunnels kommen wird, welches mir später dabei helfen wird, mich aus dem mich umwandelnden grauen emotionalen Nebel wieder zu befreien.

Heute tue ich mir schon viel leichter im Umgang mit den kraftlosen Episoden, die natürlich immer wieder auftreten.

Da ist das Wissen um die Endlichkeit des Leidens, die es mir erlaubt, die trüben Gedanken zuzulassen, jedoch nicht ihrem Drängen nachzugeben, da berechtigte Hoffnung darauf besteht, wieder am aktiven Leben teilzunehmen.

Dann durfte ich zum einen lernen, dass trotz der vorhandenen krankheitsbedingten Defizite sehr wohl auch andere Kräfte in mir wirksam sind, die ich in den besseren Zeiten einsetzen und nutzen kann, so dass sich wieder ein gestärktes Selbstbewusstsein ausbilden konnte, welches sich an den Erfolgen labt, die sich durch den Einsatz auf den Gebieten einstellen, die ich als für mich gut erkannt habe und die ich dann, wenn es mir gut geht, pflege und bearbeite – in einer neu erlernten Gangart,

die zwar regelmäßig langsamer vorankommt, als ich es vor der großen Erschütterung kannte, was ich erst zu akzeptieren hatte. Als ich jedoch erkannt habe, dass es meine eigene Ansprüche sind, die mich so klein werden lassen – verbunden mit der Sucht danach, mit den Gesunden in Wettbewerb zu treten, half eine – lang dauernde – Umorientierung und Umbewertung, ja Umprogrammierung meiner selbst mir dabei, mich neu zu entwerfen und zufrieden zu sein mit den kleineren Brötchen, die ich nun backen konnte.

Aus dieser neuen Einordnung meiner selbst und dem Zugeständnis, dass trotz der Erkrankung je nach Episode mit mal mehr, mal weniger Krafteinsatz mal mehr, mal weniger Erfolge sich einstellen, erwächst ganz natürlich eine positivere Einstellung dem Leben gegenüber, eine zutreffendere Würdigung meiner Leistungen, die Einsicht in die Nichtvergleichbarkeit des Leistungspotenzials mit dem eines stabileren Menschen und damit ein selbstbewussteres Auftreten, welches sich wieder der eigenen Wirksamkeit bewusst wurde und daraus Kraft schöpfen kann für Lebensabschnitte, in denen es eben nicht mehr so gut läuft und die Erfolge weitaus bescheidener ausfallen. Wobei ich mir diese Einbrüche der Leistungsfähigkeit inzwischen als Auswuchs meiner Erkrankung zugestehe und nicht mehr mir selbst zum Vorwurf mache.

So akzeptiere ich zum Beispiel unter dem Würgegriff einer negativen Symptomatik auch die kleinen und doch so unendlich schwer fallenden alltäglichen Dinge, die ich zu bewältigen habe, die im Normalmodus nebenbei, fast unbemerkt und ganz automatisch ablaufen. Selbst das regelmäßige Zähneputzen, duschen und andere Alltäglichkeiten fallen dann unerhört schwer – schon das Haarebürsten wird zum heroischen Akt. Der hierfür einzusetzende Kraftaufwand fällt gefühltermaßen ungleich höher aus als die Anstrengung, die ich ansonsten in Arbeitsprozesse investiere, an denen ich mich ansonsten beteilige.

Besonders in den tieferen Regionen der zu durchwandernden Schattenwelten droht natürlich das mühsam errichtete Gebäude einzustürzen. Deshalb sollte man nach meiner Erfahrung versuchen, in guten Zeiten sein Leben nicht nur auf eine einzige Säule zu stützen. Optimal ist es, wenn ich es schaffe, mehrere wohlplatzierte Stützen anzulegen.

Bricht dann ein Anker im Leben weg, überstehe ich die Erschütterung besser, wenn noch andere tragenden Elemente im Leben bestehen. Mein Ausgangsfundament war ein sehr brüchiges. Die Kernsäule ist und bleibt sicher mein Glaube, den ich wiederentdeckt habe, nachdem ich wieder Fuß gefasst habe im Leben. Auch diese Säule kann mal wackeln. Und dann kippt alles in die Schräglage und die eher fragilen anderen Säulen werden von der schweren fallenden Mittelsäule mitgerissen. Das Gebäude versinkt unweigerlich in Schutt und Asche und die Krise verfinstert das Leben.



Noch habe ich die Statik meines Lebens nicht in dem Maße optimiert, wie ich es gerne hätte. Nach wie vor probiere ich aus, wie ich das Gebäude umstrukturieren könnte, um eine bessere, ausgeglichene Tragfähigkeit zu erzielen. Das eher spielerische Sich-Ausprobieren ist übrigens auch eine neue

Komponente in meinem Leben, die sich noch gar nicht lange herausgebildet hat. Ich stelle dabei fest, dass sich als Nebeneffekt derzeit eine zunehmend größere Flexibilität im Umgang mit mir selbst herauskristallisiert. Es macht Spaß, sich neu auszuprobieren und ich hoffe, meine taktischen Anteile zu verbessern und die zuvor vorwiegend strategische Ausrichtung dennoch beizubehalten.

Bei der Auswahl der verschiedenen Säulen wurde mir klar, welches Privileg in der Krankheit verborgen liegt. Ich kann nämlich für mich selbst entscheiden, welche Wege ich einzuschlagen gedenke, wie weit ich sie gehen möchte und ob ich sie wirklich behalten möchte. Wichtig ist mir dabei, dass ich mich mit der Auswahl wohl fühle und mir das ausgesuchte Hilfsmittel auch wirklich gut tut.

Ich bin nicht mehr dazu gezwungen, faule Kompromisse einzugehen oder mich mit Dingen zu beschäftigen, die ich nicht gerne mache. Letzteres natürlich in einem gewissen Rahmen: Auch wenn mir etwas prinzipiell Spaß macht, dann kann es selbstredend immer wieder Phasen geben, in denen Zeitdruck oder andere stressigen Momente beteiligt sind, die mir dann eine gewisse Disziplin des Durchhaltens abfordern. Das Leben ist eben nicht auf die dauerhafte Erfüllung individueller physischer und psychischer Lust ausgelegt, sondern ist eine Abfolge von Anspannung und Entspannung.

Als hilfreich empfinde ich dann auch die Interaktion mit anderen, die es gut mit mir meinen und dazu bereit sind, selbst in dieser extremen Situation an mich glauben und die Fackel der Hoffnung auf Wiedergenesung für mich zu tragen, während ich diese Hoffnung nur noch als vor sich hinflackernde Funzel wahrnehme.

***„Erfahrungen vererben sich nicht, jeder muss sie allein machen.“***

Kurt Tucholsky

## *Herbstabend*

Wind aus dem Mond,  
plötzlich ergriffene Bäume  
und ein tastend fallendes Blatt.

Durch die Zwischenräume  
der schwachen Laternen  
drängt die schwarze Landschaft  
der Fernen  
in die unentschlossene Stadt.

Rainer Maria Rilke



# *Auszüge aus meinem Leben mit Depression und Schizophrenie*

Ich heiße Karin Hoffmann, bin 65 Jahre alt, geschieden. Ich habe 3 Kinder, 2 leben in den alten Bundesländern, eines ist tot. 1990 bekam ich schleichend Symptome einer Depression mit Freudlosigkeit und Antriebslosigkeit. Ich fühlte mich zunehmend isoliert von meiner Umwelt. Ein Psychiater verschrieb mir jahrelang Psychopharmaka, jedes Mal, wenn ich wieder einen Termin hatte, ein anderes, weil nichts half. Weil meine geistigen Fähigkeiten so weit nachgelassen hatten, dass ich meine Arbeit als Programmiererin nicht mehr schaffte, Verlor ich meinen Job. Endlich 1995 bekam ich eine stationäre Psychotherapie. Hier wurden keine Medikamente gegeben. Diese Therapie wurde zum Beginn meines neuen Lebensweges. Ich traf hier Menschen, die sich wirklich für mich interessierten. Ich lernte, dass Gefühle wichtig sind, dass sie beachtet und zugelassen werden müssen. Ich hatte vorher nur funktioniert, mich in mein Leben von Beruf und Familie eingefügt, ohne eigene Bedürfnisse und eigenes Befinden bei allem wahrzunehmen. Ich lernte, dass psychische Probleme körperliche und psychische Krankheiten verursachen können und merkte, dass in meiner Ehe etwas nicht stimmt. Ich hatte mich total meinem Mann untergeordnet, ohne meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, des lieben Friedens willen aus Angst, ihn zu verlieren. Als ich das dann langsam änderte, wurde mir erst offenbar, dass unsere Ehe von Anfang an kaputt war. Die Spannungen zwischen uns wurden immer größer und ich bekam wiederholt starke Bauchschmerzen. Dann hatte ich ein Schlüsselerlebnis: Als die Situation zwischen meinem Mann und mir wieder einmal unerträglich war, wie meine Bauchschmerzen, war ich mir sicher, dass es nur eine Lösung gab und forderte von ihm klipp und klar die Scheidung. In diesem Moment waren meine Bauchschmerzen weg. Aha, dachte ich, so funktioniert das also, ich muss eine Entscheidung fällen und danach handeln, dann verschwindet die Krankheit. Es dauerte jedoch noch bis zum Jahr 2000, bis ich endlich den Mut hatte, von zuhause auszuziehen. 2001 war meine Scheidung, doch meine Depression war noch nicht weg. Wo war die Ursache? Ich suchte, las Lebenshilfebücher, verstrickte mich in esoterischen Gedanken, versuchte es mit veganer Ernährung und nur Bio. Nichts half. Dann bekam ich 2002 meinen ersten Schizophrenieanfall und weitere im Jahr 2003. Bei den ersten beiden Anfällen wusste ich überhaupt nicht, wie mir geschah. Bei meinem 3. Anfall fragte ich hinterher diejenigen, die bei Ausbruch des Anfalls bei mir waren, was ich zuletzt gemacht hatte. Denn ich hatte keine Erinnerung mehr, wie ich in die Klinik gekommen war. Sie sagten: „Du hast geschrien: Ich habe ein

Kind abgetrieben! Ich habe ein Kind abgetrieben!“ Da kam meine Erinnerung wieder – ja, das hatte ich geschrien. Aber warum kam das jetzt plötzlich aus mir heraus? Ich hatte tatsächlich ein Kind abgetrieben. Das war Anfang 1990 gewesen. Ich hatte seitdem nie wieder daran gedacht. Ich hatte es total verdrängt. Mit einem Mal hatte ich totale Schuldgefühle, denn mir war klar: ich hatte mein Kind umgebracht und ich bereute es sehr. Was konnte ich tun? Ich rief meine spirituelle Freundin an. Sie sagte mir, ich soll dem Kind einen Namen geben und mit ihm reden oder einen Brief schreiben und ihm mitteilen, warum ich das gemacht hatte und das es mir sehr, sehr leid tut und ich das nie wieder machen will. Das tat ich auch. Mir kamen dabei die Tränen. Ich bereute es wirklich ehrlich. Meine Schuldgefühle gingen jedoch nicht weg. Bei meinem 4. Schizophrenieanfall in jenem Jahr war in meinem Erleben das Thema Abtreibung wieder aktuell. Ich sagte in der Klinik, dass ich ein Problem mit meiner Abtreibung habe, aber der Arzt reagierte nicht. Ich fühle mich bei so einem Anfall immer wie fremdgesteuert. Meine Gedanken, meine Gefühle und Handlungen sind dann andere als in meinem gewöhnlichen Leben. In einer Ergotherapie-Stunde formten meine Hände ganz von allein und mit einer unglaublichen Geschicklichkeit kleine abstrakte Figuren aus Ton. (Ich habe töpfern nie gelernt.) Es waren ein Torso, ein kleiner Vogel (sah aus wie ein Spielzeug), ein Phallus, eine Gebärmutter mit Ei und ein Grabstein. Was ich geformt hatte, interessierte niemand. Als ich dem Arzt sagte, dass ich das alles ganz automatisch ohne meinen Willen geformt habe, meinte er nur: „Ja so etwas gibt es.“ An Tagen, an denen ich Ausgang hatte, ging ich „fremdgesteuert“ zu Plätzen, die etwas mit Kindern zu tun hatten. Das waren auf dem Weihnachtsmarkt ein Kinderkarussell, schaute dem Weihnachtsmann zu, wie er die Kinder beschenkte, war fasziniert von einer holzgeschnitzten Krippe und schaute lange in ein Schauwindower mit Spielsachen. Am folgenden Tag ging ich zu Spielplätzen, setzte mich dort auf eine Schaukel oder eine Rutsche. Einen Spielplatz fand ich sogar hinter einem Gebüsch, durch das ich kroch. Ich wusste vorher nicht, dass es dort einen gab. Wer oder was steuert mich dorthin? Es folgten im Laufe der Jahre weitere Schizophrenieanfälle. Meistens wurde ich dabei in irgend einer Weise an die Abtreibung erinnert. In den Kliniken bekam ich ständig nur Medikamente, obwohl ich immer mein Problem ansprach. Ein einziges Mal kümmerte sich eine Psychologin um mich und bearbeitete mit mir das Thema. Das Ergebnis war, dass ich mir verzeihen soll. Ich konnte das dann auch. Anschließend waren meine Schuldgefühle weg. Ich glaubte, dass jetzt endlich meine Schizophrenieanfälle aufhören. Es war jedoch nicht so. Im Frühjahr 2013 hatte ich wieder einen, bei dem folgendes passierte: Ich war wieder „fremdgesteuert“. Ich ging nachts in die Scheune und musste das Lot suchen. Als ich es dann endlich hatte, musste ich in der Scheune aufräumen. Das habe

ich einige Zeit gemacht, dann bin ich in mein Bad, um mich zu waschen. Dort musste ich eine Ewigkeit unter der eiskalten Dusche stehen. Ich frohr jämmerlich. Endlich konnte ich mich abtrocknen. Da vernahm ich eine Stimme in mir, die sagte: „Du hast Blut an den Händen!“ und ich sah meine Handrücken an. Sie waren plötzlich entzündet und blutig. Ich hatte keine Hautkrankheit und habe mich auch nicht verletzt. Später sahen auch meine Kollegen und Vorgesetzte in der Behindertenwerkstatt, in der ich damals arbeitete, meine blutigen Hände. Am folgenden Tag landete ich in der Klinik. Da achtete niemand darauf. Ich wurde nur wieder gezwungen ein Neuroleptikum diesmal als Depotspritze zu nehmen. Im Sommer 2014 bekam ich wegen der immer schlimmer werdenden Nebenwirkungen von meinem ambulanten Psychiater ein weiteres Neuroleptikum verschrieben. Da ging eine der Nebenwirkungen weg. Ich litt aber weiter an Depression, schlechtem Gefühl im Körper, Schlaflosigkeit trotz ständiger Müdigkeit und mein geistiges Aufnahmevermögen wurde immer schlechter. Ich habe dann mit Absprache meiner Ärztin und gegen ihren Rat Anfang Dezember die Depotspritzen absetzen lassen. Und dann endlich im Januar 2015 waren meine Depression und mein schlechtes Körpergefühl verschwunden. Mein Denken wurde wieder klar und grundlos müde war ich auch nicht mehr.

Doch dann im November 2015 bekam ich wieder einen Schizophrenieanfall. Da habe ich in der Klinik automatisch folgendes auf einen Zettel geschrieben: „Abtreibung ist schizophren. Ich lege mich ins Krankenhaus, obwohl ich nicht krank bin nur fruchtbar. Ich habe ein weiches Bett, es gibt etwas zu essen und warm ist es auch. Und ich beauftrage Ärzte, die den hippokratischen Eid geschworen haben und Leben retten sollen, mit einem Mord. Und die Krankenkasse bezahlt es. Es ist gesellschaftlich tolerierter, organisierter Mord.“ Auf einen weiteren Zettel schrieb ich: „Abtreibung muss verboten werden und man muss den Frauen helfen, dass das Kind auf die Welt kommt und seine Erfahrungen machen kann.“ Ich zeigte beide Zettel den Ärzten zur Visite, doch sie fragten nur, ob sie diese zu den Akten legen sollen. Ich sagte: „Ja“. Das war alles. Es gab wieder nur Medikamente, keine Gespräche. Was mache ich nur? Wie gehe ich mit meinem Problem um?

Wieder zuhause las ich in dem Buch „Auf der Spur des Morgensterns“ von Dorothea Buck, die darin über ihr Leben und ihre Schizophrenieanfälle schreibt unter anderem: Man muss dass, was man in der Psychose erlebt, symbolisch auffassen und in sein Leben integrieren. Da dachte ich an die Erlebnisse in meinem Anfall 2013. Das mit dem Lot war mir klar: Ich sollte „etwas ins Lot bringen“. Ich erzählte auch meiner spirituellen Freundin davon. Sie meinte, in der Scheune aufzuräumen bedeutet im „Außen aufzuräumen“. Und meiner Psychologin öffnete ich mich mit alledem auch. Sie sagte zu mir: „Frau Hoffmann, wenn sie können und es

fragt sie jemand: wieviel Kinder haben sie? Dann sagen sie 3 nicht 2. Das ungeborene Kind will anerkannt sein“. Da habe ich es endlich begriffen: Ich muss zu meiner Abtreibung stehen und zwar immer und überall. Bisher hatte ich nur innerhalb meiner Familie und sonst nur notgedrungen, wenn es unabänderlich war, davon erzählt. Ich hatte mich immer geschämt, das zuzugeben: So etwas macht man doch nicht. Das ist doch tabu. Darüber redet man nicht. Andere werden mit Fingern auf mich zeigen – waren meine Gedanken.

Ich hatte danach noch 2 weitere Schizophrenieanfälle, jedoch mit anderen Problemen, die ich selbst lösen konnte. Seit ich weiß, wie ich damit umgehen muss, schreckt mich das nicht mehr.

Was habe ich aus alledem gelernt? Ich habe gelernt, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Vor fast einem Jahr habe ich in dem Buch von dem Therapeutenepaar Baer und Frick-Baer „Das große Buch der Gefühle“ über Schuld gelesen. Die Verarbeitung meiner Schizophrenieanfälle hat mich dazu geführt, mit Schuld umzugehen, ähnlich, wie es dort beschrieben steht, nämlich Schuld anerkennen, sie bereuen, dazu zu stehen, sich selbst verzeihen und es irgendwie wieder gut machen. Das tue ich jetzt mit der Veröffentlichung meiner Geschichte, um auf das Problem der Abtreibung aufmerksam zu machen und aus der Tabu-Zone herauszuholen.

Wenn ich zurück schaue auf all meine Psychosen, dann kann ich erkennen, dass es Aufbrüche aus meinem Unbewussten waren, die mich aufrüttelten und auf meine inneren Konflikte oder Konflikte mit anderen Menschen aufmerksam machten. Diese „Krankheiten“ sind nicht zu heilen, indem man nur Psychopharmaka verordnet gegen Symptome, sondern schaut, was wollen die Erlebnisse mir sagen? Es hat immer etwas mit meinem Leben zu tun und ich habe die Chance und die Aufgabe, mich neu zu entscheiden und entsprechend anders mit meinem Leben oder mit anderen umzugehen. Da ich nicht weiß, welche Probleme mir das Leben noch beschert, die es mich auf diese Weise auffordert zu lösen, wünsche ich mir für mich und die Menschen, die es auch betrifft, dass in einer Klinik ihre Symptome nicht bekämpft sondern die Menschen gewaltfrei aufgefangen und vertrauensvoll mit Gesprächen begleitet werden, ähnlich dem Soteria-Prinzip, sodass die anstehenden Aufgaben erkannt und gelöst werden können.

Ich bin durch das Aufarbeiten meiner Lebensprobleme, auf die mich meine Psychosen aufmerksam machten, persönlich reifer und sicherer geworden. Ich habe inneren Frieden gefunden.

14.08.2018 Karin Hoffmann

**„Besiegt ist nur, wer den Mut verliert,  
Sieger ist jeder, der weiter kämpfen will.“**

Franz von Sales

## *Meine Trauerweide*

In meiner Kindheit stand vor unserem Fenster, in unserem Vorgarten eine uralte Trauerweide. Besonders gefiel mir der Baum im Frühjahr, wenn zarte grüne Blättchen an seinen hängenden Zweigen hervorsprossen. In seinen Stamm waren viele Namen und Zeichen eingeritzt, und oft überlegte ich, ob wohl all diese Menschen, welche sich hier verewigt hatten, einst in unserem Haus wohnten. Was war wohl aus ihnen geworden? Waren sie glücklich, hatten sie eine Familie und lebten sie noch? Der Baum strahlte für mich immer eine gewisse Magie aus, und wenn ich mich an seinen Stamm lehnte, meine Arme um ihn legte, empfand ich eine unerklärliche Verbundenheit und angenehme Stille überkam mich. Manchmal, auch als ich schon lange aus meinem Elternhaus weggezogen war und eine eigene Familie gegründet hatte, ging ich bei meinen Besuchen oft in den Garten und strich über seine Rinde. Wenn ich traurig war, hatte ich das Gefühl, dass er mich tröstete. Eines Tages, als ich meine Eltern wieder einmal besuchte, erschrak ich sehr.

Da hatte man doch meinem Freund seine herrliche Krone abgesägt, da er mit seinem starken Wuchs einer Stromleitung im Wege gewesen sein sollte. Ganz zerzaust und traurig stand er nun da, und ich fühlte mit ihm. Doch meine Trauer hielt nur bis zum nächsten Frühjahr an, denn siehe da – da stand er wieder in zartem Grün, zwar spärlich noch, vor mir. Es war mir, als ob ich hören konnte, dass er sagte: "Ich bin doch nicht unterzukriegen, sei du es also auch nicht!"

Meine Eltern sind nun schon lange weggezogen und ich war nie wieder dort. Ich hoffe nur, dass mein Freund noch am Leben ist und nicht den

Baumaßnahmen der Nachmieter des Hauses zum Opfer fiel. Leider begegnete ich in meinem Leben niemals mehr einem solch magischen Baum, der meine Seele so intensiv berührt hat.

Pia Flora

Bild Anne Wend



## ***Was mir die Tagesklinik für ältere psychisch kranke Menschen geben konnte***

Mit dem Kopf unter dem Arm kam ich dort an. Eigentlich wollte ich meine persönliche Lage nicht mehr akzeptieren und hielt sie für aussichtslos. Aber ich war bereit, mir helfen zu lassen und nicht aufzugeben vor der Zeit.

Da ich früh schon lange schlecht in Gang komme, tat es mir besonders gut, dass alle Patienten mit dem Taxi abgeholt und wieder heimgebracht werden, pünktlich sowie zuverlässig.

Die Mitarbeiter der Station empfangen ihre Patienten aller Diagnosen gleich freundlich und offen. Überhaupt kann ich sagen, dass niemand z.B. wegen besonders schwerem Handicap irgendwie ausgegrenzt worden wäre, sondern im Gegenteil spricht das Personal in gleichmäßiger Weise jeden mal auf die Probleme an. Dadurch, dass die Mitarbeiter sich oft und viel gegenseitig austauschen, gehen die Informationen nicht verloren.

Die Behandlungen sind auf geistige und körperliche Aktivierung älterer Patienten sinnvoll und auch Spaß bereitend abgestimmt. Vielleicht gelingt es manchen, auch von den kognitiven Spielen etwas mit in den Alltag zu integrieren. Das wäre gut.

Anfangs wunderte sich jeder über sogenannte Wartezeiten zwischen den Therapien und vor der Visite, bis wir merkten, wie gut es tut, zu den Patienten in dieser Zeit Kontakt aufzunehmen, andere Probleme zu hören, Lebensgeschichten, die das eigene Schicksal weniger schlimm erscheinen lassen, praktisch etwas entschärfen und trösten. Das kann kein Doktor je ersetzen.

Häufige Visiten mit vielen Gesprächsangeboten gaben uns ein sicheres Gefühl.

Mir halfen die Ärzte behutsam bei den Medikamentenumstellungen, bremsten meine Ungeduld und führten mich gut gegen Ängste und Entschlusslosigkeit.

Kontakte zu einer Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Ergo- und Physiotherapeutin gaben Hilfe bei der Bewältigung schwerer Lebenssituationen. Natürlich fußte das alles auf eigener Bereitschaft und echter Mitarbeit, es wird einem nichts geschenkt.

Körperliche Begleiterkrankungen werden genau geklärt und Verbesserungen im Konsil versucht.

Für das leibliche Wohl, fand ich, war gut gesorgt. Natürlich schmeckt nicht jedem alles.

Insgesamt schätze ich ein, dass mir die Behandlung neuen Lebensmut geben konnte bei meiner schweren Depression, wo ich mich schon fast aufgegeben hatte. Ein Medikamentenwechsel ließ mich meine Probleme weniger scharf sehen, toleranter mit mir selbst sein, so halte ich die Situation besser aus.

Einen Aktivitätsgipfel hatte ich mir sehr gewünscht und vorgestellt. Dieser blieb vorläufig aus, aber immerhin fühle ich mich auf ein erträgliches Plateau gekommen. Neue Perspektiven haben sich für mich geöffnet, auch wenn meine Lebenssituation nicht von Grund an anders sein kann im Moment.

Mein Mann unterstützte mich viele Wochen lang, so dass ich die nötige Zeit für die Therapie hatte. Er hat mein Vertrauen in die Hilfe gestärkt. Nun komme ich langsam auf sicherem Festland an nach Zeiten des Sumpfes, des Versagens und großer Lebensangst. Zeitweise fühle ich wieder Energie, eine neue noch verwundbare Kraft. Das hat die Zeit mit mir gemacht, die guten Gespräche, das Teilen der Gedanken sowohl mit Therapeuten als auch mit gleich Betroffenen. Dankbarkeit spüre ich gegenüber vielen Zugewandten, Aufmerksamen, Toleranten. Tiefe, endlich wiederkehrende Gefühlswelt. Aufstehen muss ich schon selber, aber ich muss ganz stark wollen – und ich bin wieder bereit. Kostbarer, neu gewonnener Zustand.

Dr. Ruth Berles-Riedel

***„Wir sind nicht das, was die Leute von uns erwarten,  
oder wie sie sich uns wünschen.  
Wir sind, wer wir zu sein beschlossen haben.  
Den anderen die Schuld zu geben, ist nicht immer einfach.  
Damit kannst du dein ganzes Leben zubringen,  
aber letztlich bist du allein  
für deine Erfolge oder deine Niederlagen verantwortlich.“***

Paulo Coelho

## *Eichhörnchen*

Walnüsse suchen die Menschen zum Essen, und sie betreuen die Nussbäume. Wichtig sind die Walnüsse aber auch für Eichhörnchen und Raben. Die beiden führen einen harten Kampf um die Walnüsse, denn sie lieben beide Walnüsse zu essen. Die Eichhörnchen klettern auf die Bäume und springen über den ganzen Platz, um den Kampf um die Walnüsse zu gewinnen.



Die Mutter der jungen Eichhörnchen braucht die Walnüsse für ihre Kinder in Not, wenn die Zeit des Winters kommt. Die Eichhörnchen graben Löcher in den Boden und verstecken darin die Walnüsse. Sie vergessen dabei aber, dass später die Krähe aus der Luft mit scharfen Augen die Löcher erspäht und die Walnüsse stiehlt.

Ich habe einen Garten in Stadtroda, neben dem Wald und mit einem Zaun aus Holz und Isoliermittel gegen den Durchgang von Fußgängern, Radfahrern und Touristen, die mit ihren Autos an meinem Garten entlang fahren. Schön wie ein Paradies ist mein Garten in Stadtroda. Man blickt auf zwei Bäche, Weiher und Roda, die in Jena in die Saale münden. Sie bringen der Natur Fruchtbarkeit zu den Bäumen, dass sie in guter Erde wachsen können. Sie lassen auch Gemüse und Kräuter gut gedeihen. Wenn die Natur reich ist an Sonnenschein und Wasser, dann bekommt die Erde eine gute Ernte.

Verschiedene Arten von Obst und Gemüse halten auch Insekten und andere Tiere am Leben.

Insekten aber helfen auch wiederum der Natur. Ohne die Bienen können aus den Blüten keine Früchte werden, wenn nicht die Bienen bei der

Suche nach Nektar sie bestäuben und befruchten. Die Bienen bereiten aus dem Nektar Honig, der wohl für ihre eigene Ernährung bestimmt ist, trotzdem aber auch von den Menschen genutzt wird. Schmetterlinge, diese feenhaften Wesen, sind auch an der Bestäubung beteiligt. Die Vögel lassen gelegentlich Samen aus den Früchten, die sie verspeisen, auf den Boden fallen, aus denen neue Obstbäume wachsen können. Auch die Eichhörnchen helfen der Natur, wenn sie Walnüsse für sich und ihre Nachkommen als Nahrungsvorrat verstecken. Dabei graben sie den Waldboden um und verbessern seine Fruchtbarkeit.

So hat die göttliche Kreativität dafür gesorgt, dass die Natur durch ihren Reichtum und die Vielfalt an Wesen sich selbst erhalten kann, wenn die verschiedenen Wesen solidarisch miteinander leben. Wenn doch die Menschen daraus Lehren ziehen wollten!

Ich bin am Zaun in der Nähe meines Gartens. Da sehe ich an Spuren eines vorbei gefahrenen Autos eine kleine Walnusspflanze, die zum Glück gerade noch nicht überfahren wurde. Ich weiß sofort, dass ich sie vor dem nächsten Auto retten muss. Also grabe ich sie vorsichtig aus, um ihre Wurzeln nicht zu beschädigen, und pflanze sie in dem Park meines Gartens, wo sie einen größeren Platz zum Wachsen hat als dicht am Zaun und neben dem Weg und nach Jahren Früchte tragen kann. Wenn der Baum mehr Platz zum Wachsen hat, trägt er mehr Früchte, Walnüsse für Mensch und Tier.

Walnüsse sind Teil einer gesunden Ernährung für Menschen. Walnüsse zu kaufen kann teuer sein. Aber dann ist es gut, wenn man selbst diese wichtige Nahrungsquelle in seinem Garten hat, denn dann hat man, ähnlich wie die Eichhörnchen, einen Speicher von Walnüssen für das Alter. Verzehr von Walnüssen verhilft Menschen zu besserem Schlaf. Besonders älteren Menschen hilft er, einer Amnesie vorzubeugen, einer Gedächtnisschwäche und dem Erinnerungsverlust. Es macht sogar Freude, Walnüsse zu knacken.

Als ich den kleinen Walnussbaum an meinem Gartenzaun fand, empfand ich große Freude dabei, ihn retten zu können. Mir war zumute, als ob mein Herz im Leibe hüpfte und tanzte und meine Seele gesund wurde. Es war schon mein zehnter Baum, den ich pflanzte. Einst brachten mich die Eichhörnchen auf den Gedanken, mir einen Vorrat an Nüssen anzu-

legen, wenn auch die Eichhörnchen nicht selber Bäume pflanzen. Aber dem Menschen darf man zumuten, selber für sein Wohl zu arbeiten, als einfach zu nehmen, was ihm zuwächst.

Ich kann mich noch daran erinnern, wie im Irak Dattelbäume gepflanzt wurden. Damals wuchsen auch Dattelpflanzen aus Samen, die zu Boden gefallen waren, und wuchsen zu einem Baum heran. Es war im Nordirak oder auch in Kurdistan, wo ich erlebte, wie Dattelbäume und Walnussbäume wuchsen. Ihre Früchte sind dort teuer, weil sie sehr beliebt sind.

Mit all meinen Erinnerungen und mit den Erlebnissen mit den Eichhörnchen habe ich nun beschlossen, den Weg vor meinem Garten zu säubern und den Garten weiter zu pflegen bei besonderer Beachtung der Pflege der Walnussbäume. Mit Freude will ich immer wieder die angenehmen Gerüche des Gartens entdecken. Gern will ich auch immer wieder einmal ein Loch zum Pflanzen graben. Vielleicht werde ich dabei sogar einmal eine Nuss finden, die das Eichhörnchen in meinem Garten versteckt hat.

Besonders dankbar bin ich den lieben Eichhörnchen, die mir viel Freude gemacht haben und mich sogar belehrt haben, einen Nahrungsvorrat anzulegen. Ich habe diese niedlichen Tierchen so lieb gewonnen, dass ich sie gern einmal streicheln und in meiner Phantasie einmal küssen möchte. Aber die Mutter der Eichhörnchen sagte mir, dass das nicht geht, weil sie doch keine Haustiere sind wie Hunde und Katzen und manche Vögel. Die Eichhörnchen haben keinen Mund zum Küssen, aber selbst streicheln kann man sie nicht, weil es keinem Menschen gelingt, sie zu fangen.

Scchralos/mohammed/2018

***„Verbringe die Zeit nicht mit der Suche nach einem Hindernis,  
vielleicht ist keines da.“***

Franz Kafka

## *Die Nachtuhr*

Von 1978 bis 1986 war ich Wachmann in der Nachtschicht.

Als Nachtpotier hatte ich Freunde in der Druckerei. Zwei Drucker waren für mich sehr gut. Und noch andere. Ich begann 22 Uhr und nebenbei durfte ich extern Germanistik studieren.

Mir gegenüber war die Uhr und sprach zu mir: „Du wirst es schaffen!“  
Mittelhochdeutsch machte mir viel Freude. Professor Mettke lehrte uns. Mit seinen vielen Geschichten gab er uns viel Wissen ab. Er hatte eine Tolle – wie Elvis Presley – und war ein sehr lieber Mann, seine Worte nahmen wir an. Die Nibelungen waren sein großes Gebiet. Wie ein Adler kam er zu uns. Er war kein Parteigenosse. Ich schätze ihn bis heute.  
Durch die Nachtuhr dachte ich damals an meine erste Frau. Beim Morgenrot durfte ich die Druckerei verlassen, aber die Uhr ging weiter. Ich dachte damals: „Wir leben nicht in der Wüste“ und trotzdem machte mich die Uhr richtig froh.

In der Nacht machte mich die Uhr leise und lieb. Ich dachte an den Pfarrer Voigtländer, ich mochte ihn sehr – bis heute.

Immer wieder um 7 Uhr rettete mich die Uhr, und ich war leise und ging nach Hause mit frischen Brötchen. Nach dem Frühstück neigten meine erste Frau und ich uns zueinander. Der Grund der Studien bei meiner ersten Frau und mir war Liebe. Sie – die Blume – war auch Kind und die Erde machte uns glücklich.

Denke ich an die Nachtuhr, möchte ich meine Frau Ruth umarmen.

M.R.



## ***Eine Form der Lebenswelten - Lebenssituationen***

Was bedeutet es, wenn Menschen hinter dem Rücken anderer reden?  
Sofort schwirren viele Fragen im Kopf herum.

Bei diesem Gedanken stelle ich als erstes fest, dass es oftmals Mut braucht, jemandem die Wahrheit ins Gesicht zu sagen.

Es stellt sich dann die Frage, wie wird mein Gegenüber es auffassen?  
Dann kommt es auch noch darauf an, ob es eine langjährige Freundschaft, eine flüchtige Bekannte oder eine völlig fremde Person ist. Hier muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er es dem Gegenüber sagt oder nicht.

Dann stellt sich oft die Frage, wie sage ich es dem Gegenüber?  
Kann ich es selbst tragen oder nicht?

Wenn ich es selbst nicht tragen kann, dann sollte ich es für diesen Moment lieber unterlassen, da der Moment noch nicht der richtige ist.  
Ich selbst muss mich Wohl dabei fühlen.

Hat man die Kraft, die Resonantes, welche da kommt zu tragen? Wird es ein Dialog?

Die nächste Frage wäre, geht hier der Vertrauensbruch verloren?

Ich stelle bei diesen Überlegungen fest, dass ich mir hier selbst Grenzen setze.

Auch eine saubere Kritik, wird manchmal vom Gegenüber nicht als diese angesehen und es kann zum Streit kommen.

Wenn ich meinem Gegenüber die Wahrheit sage, dann kann es auch eine Befreiung für mich selbst sein.

Traurig zu sein, weil der andere es nicht so hören will, lohnt sich in diesem Moment nicht, weil es mich nur wertvolle Energie kosten würde.  
Zuhören und akzeptieren ist eine wichtige Grundlage damit es ein Dialog wird.

Wer all dieses erkannt hat und es in die richtige Balance führt, ist auf dem Weg einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung.

In sich selbst hineinhören und dann mit sich im reinen sein. Nur so kann die Liebe zum Tragen kommen.

Bin ich mit mir selbst in Liebe, dann hat die Liebe die Kraft, die Angst zu besiegen.

Will oder kann mein Gegenüber die Wahrheit nicht hören, dann muss ich ihm die Zeit geben und seine Entscheidung akzeptieren. Denn es ist seine Entscheidung und nicht meine.

Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg. Der eine geht links herum und der andere rechts herum.

Und jeder läuft in seinem eigenen Tempo, wie er es tragen und verkraften kann.

Dann hat man keinen Grund, hinter dem Rücken anderer zu reden, da wir dann Erkennen dürfen, dass mein Gegenüber mir etwas spiegelt, was mich selbst betrifft. Und wir sollten dem Spiegelbild dankbar sein, das es uns wieder einen Schritt weitergebracht hat. Und zwar die Erkenntnis, dass es immer etwas mit uns selbst zu tun hat. Stehen wir zu unseren Fehlern und korrigieren wir sie. Somit hat die Angst keine Chance und wir können vorwärts gehen und müssen nicht hinter dem Rücken der anderen stehen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein friedliches Miteinander in Liebe und Harmonie und immer auf Augenhöhe.

Sabine Volkmar



# *Kreisende Gedanken*

*Kreisende Gedanken,  
um meinen Schlaf mich bringen,  
Gedichte in meinem Kopfe,  
und den Ohren singen.*

*Schreib sie auf,  
und schlafe weiter,  
am nächsten Morgen,  
bin ich wieder heiter.*

*Der Engel, welchen ich,  
auf der Reise traf,  
er mir diese Gedichte,  
im Schlafe gab.*

*Ich mich dann,  
jedesmal frage,  
was wollen die Engel,  
mir damit sagen ?*

*Die Peiniger wollen dich,  
in die Knie'e zwingen,  
doch du die Lieder,  
der Engel wirst singen.*

*Steh auf,  
und denk an den Himmel,  
der Engel gab dir die Kraft,  
mit Gottes Willen.*

*Ich bin froh,  
denn ich habe es geschafft,  
diese Gedichte geben mir,  
neue Kraft.*

*Seelische Schmerzen,  
sind ein Graus,  
deshalb schreibe ich,  
die Gedanken einfach auf.*

30.03.2009 Sabine Volkmar







# ***TLPE-Fachtag „Lebenswelten - Fang an zu leben – Du darfst Dich nicht aufgeben“***

Unser nächster TLPE-Fachtag unter dem Motto „Lebenswelten - Fang an zu leben, Du darfst Dich nicht aufgeben!“, nach dem Rapp-Refrain unseres TLPE-Mitgliedes und Musikers Florian Zernikow findet Samstag, 29. September 2018, im Trägerwerk Soziale Dienste, Tungerstraße 9 in Erfurt statt.

TLPE-Vorstandsvorsitzende Edith Handschuh berichtet zum Einstieg aus ihrem Lebenswelten-Repertoire, dann werden wir spannende Geschichten von Berühmtheiten aus der Geschichte und der Gegenwart zu hören bekommen, die uns Mut und Kraft geben und zeigen, dass man und frau mit psychischer Erkrankung sogar oder gerade deshalb zu außergewöhnlichen Leistungen fähig sein können, die das gesamte gesellschaftliche Leben verändern, anspornen, beeinflussen, das „Salz in der Suppe“ geben.

Wie auch beim Sucht und Seele TLPE-Fachtag am 7. Juli 2018 würden wir wieder interessante Buch-Titel, bevorzugt Biografien, auf unserem Büchertisch zur Ansicht für alle Interessierten auslegen. Da kann jeder Teilnehmer schauen und sich selber Notizen machen.

Anschließend berichten drei Menschen mit psychischen Störungen aus ihrem Leben: Rainer Stötter aus Altenburg; Karin Hoffmann aus Ollendorf und Christine Theml aus Jena.

Nähere Informationen zum TLPE-Fachtag veröffentlichen wir rechtzeitig auf unserer Website [www.tlpe.de](http://www.tlpe.de).

Marion

## *Rätsel und Denkaufgaben*

Heute suchen wir berühmte kulinarische Verlockungen von süß bis herzhaft im Geschmack - wer kennt sich aus?

Wie nennt man eine königliche Süßspeise, welche im Bisquitmantel eine süße, meist kühle Füllung beherbergt?

Ein deutscher Staatsmann und Politiker liebte diesen sauer eingelegten Meeresbewohner und soll für die Namensgebung dessen verantwortlich sein.

Diese von uns gesuchte Süßigkeit wurde in Salzburg zu Ehren eines berühmten Komponisten und Musikers kreiert.

Wie heißt die beliebte gefrorene Spezialität, benannt nach einem deutschen Landschaftsarchitekten und Reiseschriftsteller?

Der Schöpfer des Rollen förmigen Gebäcks wurde von der Haartracht eines berühmten Dichters inspiriert.

Bei Groß und Klein beliebt, wer kennt ihn nicht, den Keks mit dem Namen eines bekannten Philosophen?

Ein Auszubildender im zweiten Lehrjahr an der Wiener Hofküche Fürst Metternichs erschuf diese heute noch beliebte Torte, welche seinen Namen trägt. (Später anerkannter Konditor).

Wie nennt man ein würzig lecker belegtes Fladenbrot, benannt nach einer italienischen Königin?

Legendäre Gerichte, Gebäcke und Spezialitäten mit Städte Namen  
Knackige Wurst, besonders bei Kindern beliebt;  
geschichtetes Brötchen mit Käse und Hackfleischbrät;

schaumige Verführung aus Österreich;  
 panierte dünne Fleischscheibe in Öl oder Butter gebraten;  
 Fleischbällchen mit Ursprung im ehemaligen Ostpreussen;  
 Gemüsesuppe aus Sachsen;  
 Gebäck mit Namen der bundesdeutschen Hauptstadt;  
 dem gewickelten Christkind nachempfundenes Weihnachtsgebäck;  
 Soße mit vielen Kräutern; spezielle Weihnachtsplätzchen.

Kuddel- Muddel

GNIRSLAZHE	.....SMUFFFIN	.....
KEARUMST	.....EPPUKATSLOFFRE	.....
UHCENNNKAFP	.....LUDEN	.....
IERBRIESBG	.....USIRTIAM	.....
IZZZPA	.....SRTUWTRAB	.....



Lösungen: Charlotte; Bismarckhering; Mozartkugeln; Fürst-Pückler-Eis;  
 Schillerlocke; Leibnitzkeks; Sachertorte; Pizza Margherita.  
 Spezialitäten: Wiener Würstchen; Hamburger; Salzburger Nockerln; Wie-  
 ner Schmitzel; Königsberger Klopse; Leipziger Allerlei; Berliner; Dresdner  
 Christstollen; Frankfurter grüne Soße; Aachener Printen.  
 Kuddel-Muddel: Salzhering; Rumpsteak; Pfannkuchen; Pizza; Muffins;  
 Kartoffelsuppe; Nudeln; Tiramisu;  
 Bratwurst.



## Kräuterhexentipps zur Herbstzeit

*Liebe Kräuterhexenfreunde,*

dieses Mal ist es mir sehr schwer gefallen, meinen Kräuterhexentext zu schreiben, sicher deshalb, weil es mein Letzter sein wird.

Ich hatte schon über die Kartoffel, über Kürbis einen Text erstellt. War und bin aber nicht damit zufrieden. Dann kam mir in den Sinn, über mein Lieblingsthema den Wald und die Natur, über Bäume, Pflanzen zu schreiben.

In früherer Zeit war das Leben unserer Vorfahren eng mit der Natur verbunden. Die technische Entwicklung bis zum heutigen Zeitalter der Dikitalisierung in fast allen Lebensbereichen der Menschheit haben uns fast vergessen lassen, wie wichtig unsere pflanzlichen Mitbewohner auf diesem Planeten für uns sind. In vergangenen Epochen war die Natur die Lebensgrundlage, in welcher Pflanzen und Menschen eine unzertrennliche Einheit bildeten. Pflanzen galten als Weggefährten in allen Lebenslagen, sei es als Heilpflanze, Kraftbaum, Ritual – oder Küchenpflanze. Sie wurden geachtet, geerntet und die Menschen verwerteten sie mit Respekt und Wertschätzung.

In früherer Zeit wussten die Menschen oft intuitiv, welche Kräuter gegen ihre Beschwerden halfen, so eng waren sie mit der Natur verbunden. In der heutigen Zeit genießen wir bei Spaziergängen durch Wald und Feld die Ruhe und das beruhigende Grün, machen uns aber keinerlei Gedanken über die Kraft schenkende Wirkung und mythologische Bedeutung der Flora, die uns umgibt. Schon immer haben Bäume die Menschen fasziniert, denn sie sind Symbol für Stärke, Widerstandskraft, Beständigkeit und Harmonie.

Für mich ist der Wald ein Kraft und Energieort. Eberesche, Holunder, Schwarzdorn, Kiefer, Birke, Eibe, Wacholder und auch der Walnussbaum, selbst die Tanne und Fichte besitzen magische Kraft.

Ein Spaziergang in der Natur hilft Körper und Seele. Und ist laut wissenschaftlicher Studien hilfreich bei Niedergeschlagenheit, seelischer Anspannung, hohem Blutdruck und stärkt die körpereigene Abwehr. In Japan ist das sogenannte Waldbaden ein fester Bestandteil der staatlichen Gesundheitsversorgung.

Ich liebe den Wald und seine Geheimnisse schon von Kindheit an. Dass mein Lieblings- und Kraftbaum die Trauerweide ist, habt Ihr ja bestimmt gelesen. Macht Euch auf, zu einem Spaziergang im nahe gelegenen Wald und Ihr werdet mir bestimmt recht geben, - es tut der Seele einfach gut!

Noch zwei kleine und schnelle Rezepte möchte ich Euch noch verraten:

### *Rapunzelchen im Wald (2 Pers.)*

100 g Feldsalat (Rapunzel)  
250 g Waldpilze oder alternativ Champignons  
100 g Ziegenkäsetaler (oder Mozzarella)  
2 Handvoll gehackte Walnüsse  
2 Handvoll Parmesan geraspelt  
etwas Honig  
Balsamico  
Salz und Pfeffer n. Bedarf  
Sesamöl



Feldsalat waschen, trocken tupfen und auf Teller anrichten. Dann Pilze putzen und schneiden (Scheiben), in Sesamöl braten und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Auf dem Feldsalat verteilen. Je eine Handvoll geriebenen Parmesan und klein gehackte Walnüsse darauf geben. Käse auf Alufolie ca. 10 Minuten in Backofen geben, im Anschluss auf Teller mit etwas Honig beträufeln.

Wenn Ihr von Eurem Herbstspaziergang nach Haus kommt, tut Euch dieser Kakao bestimmt gut.

### *Hexen – Würzkakao*

1 Liter Kakao  
1 Prise gemahlener Chili  
2 Teel. Zimt  
1 Prise Nelke  
1 Prise Vanille (Zucker)  
1 Teel. Pfeffer  
1 Esslöffel Honig (event. etwas mehr)  
1 Prise Rosmarin

Kakao erwärmen, Zutaten zufügen, zum Sieden bringen. Gewürze herausnehmen und noch heiß servieren.

So, ..... das war es nun für mich! Hoffe, ich konnte Euch ein paar gute und interessante Tipps geben. Lebt wohl und ich schwing mich jetzt auf meinen Besen und flieg davon!

*Eure Pia Flora Kräuterhexe*

