

ThuLPE



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Die Kunst als zauberhafte Form der Seele

AUSGABE 24/2018

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

Das Redaktionsteam



Christine



Pia



Marion



Rainer



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 und Rainer Stötter

Redaktionssitz

Erfurt

Mail

Redaktion@tlpe.de / 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 Mitglieder 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 Tätiger 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 schicken

Inhalt

Titelbild	1
Die Redaktion	2
Impressum	3
DSGVO	4
Inhalt	5
Vorwort	6
Veranstaltungen	7
Die Woche der seelischen Gesundheit	8
Die geteilte Seele	11
Leserbrief	11
Mal gut mehr schlecht	12
Farbtopf Lyrik	14
Die Kunst als Lebensbegleiter	16
TLPE Klausurtagung 2018	18
Ein Jahr Jenaer Dialog	20
Die Schönheit der Natur berührt tief im Herzen	23
Malerei meine Leidenschaft	24
Heart Attack	26
TLPE-Fachtag Lebenswelten in Erfurt	28
Zwischen Himmel und Erde	31
Wandelbarer	33
Weihnachtslied	34
Wintermorgen	35
Die Kunst der Fotografie	36
Weihnachten	38
Nachkriegsweihnachten	39
Was ist Zufall und was ist eine Entscheidung?	40
Ein Programm für den Weihnachtsmann	41
Der rote Schirm	42
Aufstieg	43
Ein Weihnachtsrätsel	44
Christina Klauke gibt Einblick in die zerbrochenen Seelen von Berühmtheiten	45
Virginia Woolf	46
Rücktitel - Anne Wendt	48

Bilder: Pia, Marion, Anne, Claudia, Christine S, Christina K, Nora Klein, Simone sowie Rainer, Gerd B., Frank, Gerd

Liebe Leserinnen und Leser,

Jeder besitzt eine bestimmte Vorstellung, sowie einen Anspruch, was Kunst für eine Bedeutung für ihn persönlich ausmacht, ebenso wie wir alle eine Neigung in uns tragen, künstlerisch unser Innenleben zum Ausdruck zu bringen. Schon seit unendlicher Zeit gibt es Menschen, welche ihre Gefühle, Träume und Wünsche, sei es zum Beispiel durch Malerei, Bildhauerei, Architektur, Musik, Literatur, Theater, Tanz darstellen. Einschneidende Erlebnisse, gleich welcher Art, ob positiv oder negativ, haben häufig eine starke Auswirkung auf die Arbeit eines Künstlers. Ebenfalls zu den Einflussfaktoren welche kreatives Schaffen mit bestimmen, gehört ein innerer Antrieb, sowie eine Leidenschaft für den künstlerischen Ausdruck des Kunstwerks. Das Leben nicht weniger bedeutender Künstlerpersönlichkeiten wurde durch psychische Probleme geprägt. Bekannte Beispiele sind, um nur einige zu nennen, Michelangelo, E. Hemingway, van Gogh, Pablo Picasso, Albrecht Dürer, Franz Liszt e.c.t.. Ihr kreatives Schaffen ist bis heute unvergessen.

Jedoch sind psychische Erkrankungen keine notwendige Bedingung um schöpferisch tätig zu sein.

Kunst kann unsere Sinne in vielerlei Hinsicht ansprechen, kann unsere Seele begeistern und bezaubern. Ich denke, es kommt beim Betrachter sicher auch viel auf dessen eigene Stimmung an.

Assoziationen mit persönlichen Erlebnissen und Erinnerungen werden in uns geweckt und beeinflussen die Wahrnehmung, Wirkung und Beurteilung eines Kunstwerkes.

Die Kunst als zauberhafte Form kann für unsere Seele einen Effekt wie heilsame Medizin besitzen.

Das betrifft ebenso eigene künstlerische kreative Betätigung, denn wir tauchen ab in eine meditative Welt, die uns zu innerer Ruhe und Kraft verhilft.

Pia

Jeder Mensch kann ein Künstler sein.“

Novalis

Veranstaltungen

18.12.2018 – 16:00 – 18:00 Uhr - Weihnachtsfeier des TLPE im KoWo-Haus der Vereine – Johannesstr. 2 – 99084 Erfurt

12.04.2019 – Fachtag des TLPE zum Thema „Glück – Mein schöner Tag“ – von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr im TWSd – Tungerstr. 9 in 99099 Erfurt

Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit 2019

Benediktsplatz 1 (Alte Stadtmünze)

- 
- | | |
|------------|---|
| 10.01.2019 | Depression
Moderation: Prof. Dr. Eckhard Giese |
| 07.02.2019 | Obdachlosigkeit bei Frauen
Moderation: Mandy Schreiber |
| 07.03.2019 | Familiendynamiken
Moderation: Sabine Wechsung |
| 04.04.2019 | Wohlbefinden und Ernährung
Moderation: Patricia Stock / Anastacia Abraham |
| 02.05.2019 | Sucht in einer süchtigen Gesellschaft?!
Moderation: Dr. Patrick Jung |
| 06.06.2019 | Traumata
Moderation: Frank Petter |
| 04.07.2019 | Sommergestaltung |
| 01.08.2019 | Gedeihen trotz Widerstand
Moderation: Dr. Patrick Jung |
| 05.09.2019 | Angsterkrankungen
Moderation: Patricia Stock |
| 10.10.2019 | Ver-rückte Arbeitswelten
Moderation: Anja Drankowski / Roswitha Montag |
| 07.11.2019 | Hilfe zur Selbsthilfe - Die Teilhabekiste
Moderation: Anke Brückner |
| 05.12.2019 | Achtsamkeit
Moderation: Frank Petter |



Alle Veranstaltungen finden i. d. Regel jeden 1. Donnerstag im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr statt, sind kostenfrei und ohne Anmeldung. Änderungen vorbehalten.

Weitere Informationen unter: Tel. 0361 655-4238 und im Internet unter: www.erfurt.de

Die Woche der seelischen Gesundheit: ein Event jagte das nächste in Erfurt

„Arbeit ist (nicht) alles?!“ Lautete das Motto der Erfurter Woche der seelischen Gesundheit, die deutschlandweite Kampagne fruchtete in diesem Jahr zum zweiten Mal in der Stadt Erfurt. Die Sucht- und Psychiatriekoordinatoren Jette Kintscher und Dr. Patrick Jung stellten ein abwechslungsreiches und sehr interessantes Programm zusammen, das viele Menschen anzog und begeisterte.

Natürlich war auch der TLPE e.V. an verschiedenen Treffpunkten vor Ort. So moderierte Bürokoordinator Frank Petter die Fotoausstellung der

Erfurter Künstlerin Nora Klein und ihrer Weggefährtin Sabine Fröhlich im Cafe Nerly. „Du sitzt in Deiner Wohnung, siehst die Dinge um Dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, Du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist: So ist die Depression.“ Für Mareike Miti hren Fotos und den



Gefühlen von Sabine Fröhlich gingen die beiden Frauen einfühlsam mit der unsichtbaren Krankheit um.

Die Vortragsreihe „Mal gut, mehr schlecht“ kann auch 2018/2019 gebucht werden, sie wird unterstützt von der BARMER und der Deutschen Depressionsliga e.V..

Neben zahlreichen anderen Veranstaltungen, zum Beispiel Kreativangeboten, Tag der offenen Tür im Suchthilfezentrum Michaelisstraße, Tag der offenen Tür im Ambulant betreuten Wohnen, Gesprächsrunden, Workshops „Beruf – Schicksal oder Selbstbestimmung“, Fortbildungsangebot „Verrückt, na und!“, Podiumsdiskussionen in der FH, Atemtraining-Seminare, Holzbildhauerei mit Melanie Flieger im Atelier „Unartique“ in der Nordhäuser Straße, Kinderbuchtipps zum Thema Entspannung in der Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt mit Christi-

na Klauke und Rita Pregel, Bewegungsangebote, Informationsangebot für Angehörige von psychisch kranken Menschen; Thema Psychose im Katholischen Krankenhaus Erfurt, Gesprächsrunde Gesundheit und Glaube, alternative Heilmethoden mit der SHG Demenzpflaster, Kurzseminar Blitzentstressung, ect., die Woche der seelischen Gesundheit war

vollgestopft mit zahlreichen spannenden Events, allesamt kostenlos und für jeden was dabei.

Dienstag, 16. Oktober, stand auf dem Erfurter Anger zum Beispiel das TLPE-Team (mit zahlreichen anderen Selbsthilfegruppen aus Erfurt) mit Gerd Nowka und Frank Petter und Marion Sommer am TLPE e.V. Stand mit vielen verschiedenen ThuLPEn, unserer beliebten Verbandszeitung, TLPE-Flyern, Infobroschüren und natürlich den äußerst begehrten TLPE-Kugelschreibern und Feuerzeugen. Unser



TLPE-Stand war von halb elf bis halb fünf Uhr nachmittags gut besucht, immer wieder standen interessierte Menschen gedrängt an unserem Tisch, um Auskunft zu erhalten. Die Hemmschwelle der Menschen, seelische Nöte zu offenbaren, scheint zum Glück ein wenig niedriger geworden zu sein. Die Menschen werden mutiger, offener.

Damit intime Details nicht ungefiltert über den Anger posaunt werden richteten die Veranstalter, die Stadt Erfurt, ein extra Zelt mit einigen Tischgruppen ein. Eine sehr gute Idee, die von etlichen Menschen an diesem Tag, die momentan in Angst und Sorge sind, gern angenommen worden ist. Ein Dankeschön auch von uns, dem TLPE e.V. an die Stadt Erfurt, bevorzugt Dr. Patrick Jung und Jette Kintscher, unter anderem für die Organisation und Bereitstellung der Zelte und Tische, ihre positive Präsenz, Unterstützung und Schaffenskraft. Dank auch an Irina Krause, Kiss Erfurt.

Ein weiteres Event, an dem das TLPE-Team teilnahm, war die Lesung vom Berliner Peter Mannsdorf im Haus Dacheröden. „Party im Kopf“ lautete der Titel der berührenden Geschichte eines Jungen, dessen Vater die Diagnose bipolare Störung hat. In diesem Alter der Heranwachsen-

den werden Eltern eh peinlich für die Kids, und erst recht Robbys Vater; der ist eben grad mal manisch und macht eine Tour mit seinem Sohn, weg von Zuhause (nach Südfrankreich), denn Daheim soll er in die Psychiatrie einfahren. Robbys Vater wirft mit Geld um sich, hört mega-laut Grönemeyer bis zum Erbrechen, tagelang dasselbe Lied, stürmt Robbys Klasse, um Werbung für eine selbst ausgedachte Kinderpartei zu machen. Robbys Vater ist manisch-depressiv. Nach den Glücksgefühlen ist er abgrundtief traurig, das Geld ist verprasst, seinem Vater ist es egal, in der Gaststätte Essen zu bestellen, obwohl er kein Geld hat. Robby unterdrückt seinen Hunger vor Scham, erhält vom Kellner eine kleine Kinderportion Nudeln. Er liebt seinen Vater über alles, aber hat Angst, genauso zu werden, die gleiche schlimme Krankheit zu erben.



Wir sind für Dich da.

Peter Mannsdorf hat schon viele Bücher für verschiedene Verlage geschrieben. „Party im Kopf“ ist klar und übersichtlich und sensibel geschrieben, man meint, der Autor sei selbst der Junge, der gesunde Junge mit dem „verrückten“ Vater. Dabei ist Mannsdorf selbst bipolar. Seine Lesung war ein schönes

Ereignis, schade nur, dass noch viele Plätze im Haus Dacheröden freibleiben zum Freitagnachmittag. Auf jeden Fall steht für Interessierte das Buch „Party im Kopf“ in unserer kleinen (aber feinen) Bibliothek in der TLPE-Geschäftsstelle im Ammertalweg 7, im Flur unseres Landesbüros zur Verfügung, es kann gerne ausgeliehen werden.

Marion



Die geteilte Seele

*Weil ein Teil meiner Seele,
in deinem Körper lebt,
deshalb dein Herz mich,
sehr gut versteht.*

*Viel Wissen will sie,
in diesem Leben erfahren,
deshalb ist sie diesmal,
in zwei Körper gefahren.*

*Gleiche Pole,
stoßen sich ab,
haben selbst genug davon,
sind deshalb satt.*

*Ungleiche Pole,
ziehen sich an,
das ist sehr wichtig,
weil sie davon lernen kann.*

*Die Liebe leben,
das ist richtig,
braucht dafür den Gegenpol,
und das ist ihr wichtig.*

*Neue Erfahrungen sammeln,
das macht sie reich,
das Leben auf Erden,
ist wirklich nicht leicht.*

Leserbrief

Ich war gestern zu einer Fachtagung in Erfurt eingeladen. Dort habe ich u.a. zwei Gedichte vorgelesen, welche ich selbst geschrieben habe. In der Pause kontaktierten mich Teilnehmer dieser Fachtagung und sagten mir, das sie einen Teil meiner Gedichte aus der Zeitung ThuLPE kannten und sie diese wunderschön finden. Aber jetzt, wo ich sie selbst vorgetragen habe, fanden sie es noch schöner, da meine Stimme die Emotionen deutlicher zum Vorschein brachten. Mein Herz schlug vor Freude gleich höher. Zum Schluss bekam ich noch einen wunderschönen Blumenstrauß. Jetzt steht er auf meinem Tisch und lässt mein Herz wieder höher schlagen. Ich liebe die Sprache der Blumen. Ich danke allen Teilnehmern, die mir eine so herzliche Wärme entgegengebracht haben. Und ein großes Dankeschön geht an Frank und Marion.

Sabine Volkmar

Juli 2012 Sabine Volkmar

„Mal gut, mehr schlecht:“ *Depressionen in Bildern*

Er war noch schnell im Baumarkt, besorgte sich sein kleines selbst ausgedachtes, gebasteltes Suizid-Equipment, um sich in kürze in seinem Auto in der Garage zu vergasen. Zufällig bimmelte sein Handy, dran war die Nichte, als hätte sie es geahnt: „Was hinterlässt Du für einen Schmerz, wenn Du nicht mehr da bist.“



Bei Depressiven rasen ununterbrochen, ob Tag ob Nacht, Sekunde für Sekunde, Minute für Minute, rund um die Uhr, monatelang, bei vielen Menschen jahrelang permanent und klebrig Sorgen, Nöte, Ängste, Qualen, Seelenleid wie Hammerschläge im Kopf. Suizid ist da ein schöner Trost, Erleichterung, endlich Ruhe. Pause, keine Angst mehr in jeder Faser meines Körpers, die brennt wie die Hölle, die mir verbietet, einen Schritt vor den anderen zu gehen, ohne dabei hinzufallen, wackelig auf den Beinen, wenn ich es denn schaffe, meinen bleiernen Körper aus dem Bett zu hieven, um nicht auch noch ins Bett zu kacken. Wie sollen sich das andere Menschen nur vorstellen können? Geht das?

„Mal gut, mehr schlecht“ heißt das Buchprojekt von Fotografin Nora Klein und der depressionserfahrenen Sabine Fröhlich, in der die beiden Frauen eine unsichtbare Krankheit mit beeindruckenden Bildern und Aussagen sichtbar machen wollen. In Erfurt startete die Veranstaltungsreihe im Cafe Nerly, bis auf den letzten Stuhl war der Saal binnen kurzer Zeit besetzt, zahlreiche junge Menschen fanden den Weg zum Vortragsort. Das Buchprojekt geht jetzt auf Deutschlandreise.

Sabine Fröhlich: „Das Wichtigste ist aus meiner Erfahrung heraus, ernst genommen zu werden.“ Depressive Symptome seien sehr vielschichtig, bei jedem Menschen anders, Hilfe zu suchen sei erster Stützpfiler, und wenn es nicht anders geht, den Menschen an die Hand nehmen und zum Arzt begleiten. Dabei sollte man auch dran denken, dass es verdammt schwer ist, einen Termin bei einem Therapeuten oder Psychiater zu bekommen. Die zweite große Hürde.

So kann sich eine junge Frau glücklich schätzen, deren eigene Mutter sich immer wieder um die Tochter gekümmert habe, ihr Halt gegeben und

Verständnis. Die junge Frau bedankt sich während der Diskussionsrunde während der Veranstaltung unter Tränen bei ihrer Mutter, die sie ins Leben zurück geführt hat.

Ziel der vielen schönen aber auch traurigen und teilweise düsteren, realistischen gut reflektierten Bilder soll sein, Angehörige für die Gefühle von Menschen mit Depressionen zu sensibilisieren. Da sitzt zum Beispiel der Mann vor der Rauhfaser-Tapete und zählt die Punkte stundenlang, um später aufzuspringen und pausenlos Hektik zu verbreiten und irgendwelche Kleinigkeiten im Sauseschritt zu erledigen. Das innere Gleichgewicht fehlt, Halt, Vertrauen, Geborgenheit, Eigenliebe, Wärme. Stattdessen sind da Ohnmacht, Verzweiflung, Angst, Bodenlosigkeit, Entsetzen. Angehörige sollen sich ja nicht knietief in diese schlimmen Gefühle hineinsteigern, sondern den müden Menschen nicht noch zusätzlich missverstehen, demütigen, alleine lassen, ausgrenzen. Mit Mut, Liebe, Entschlossenheit und Wertschätzung den Menschen an die Hand nehmen, den er einst innig geliebt hat und sich an dieses gute Gefühl und die guten Eigenschaften des im Moment Hilflosen erinnern. Vielleicht spürt das auch der kranke Mensch, dessen Gefühle auf Eis liegen und schöpft Hoffnung. Ein erster Schritt in die Gesundheit.

Netzwerke seien so wichtig, so Sabine Fröhlich. Als sie den Alltag nicht mehr bewältigte, war es am Partner, die Erziehungspflichten zu übernehmen, für die Kinder die Freizeit terminlich zu organisieren, Freunde zu fragen: „Holt ihr mal bitte die Kinder aus der Schule ab.“ Das kostete viele Partner Überwindung, Hilfe anzufordern haben wir irgendwie nicht gelernt. Ihr Mann musste über seinen eigenen Schatten springen, um die benötigte Hilfe zu bekommen, drum zu bitten, sich trauen zu bitten. Für Sabine Fröhlich war es auch wertvoll, mit Nora Klein zu reden, „ohne Wertung, ohne Ziel, um des Hörens Willens.“

Für Alleinlebende sei es noch fataler, aus so einer Stimmung herauszufinden. Da ist keiner, der zuhört, der Impulse gibt, so Christina Ehrenreich, TLPE e.V. Mitglied. Früher zu DDR-Zeiten habe man die Übergardinen zugezogen, alle Lichter in der Wohnung angeschaltet.“ Ein Stück Sicherheit, Geborgenheit.

„Das war schön. Das geht bei den heutigen Strompreisen nicht“, so die Frau, die mit ihrem Humor schwierige Lebenssituationen umschiffte und auch für die Zukunft gewappnet ist.

Marion



„Farbtopf Lyrik“: Gedichte von Daniela Metzner

„Ja, nun endlich dürfen Sie mich, ein kleines Gedichtbüchlein, welches ich bin, in Händen halten, so richtig physikalisch und echt. Ich bin am 6. Juni 2012 geboren, was für ein aufregender Tag“. Noch ein wenig verwirrt von all den schwarzen kleinen Dingern da auf meinen Seiten, war ich von meinem rosa und lila gefärbten Mantel doch gleich entzückt. Doch lassen Sie mich abschließend sagen, dass meine Urheberin mit großer Sorgfalt meine Texte verfasst, bearbeitet und zusammengestellt hat“.

Das sprechende Büchlein schuf Daniela Metzner, geb. 1979 in Thüringen, sie studierte Biologie. Aus dem Schreiben heraus schöpft sie innere Kraft. Lyrik liebt sie am meisten. Mit dem „Farbtopf Lyrik“ entstand ihr erster eigener Gedichtband. Susanne Osterloh, geb. 1983, eine langjährige Freundin von Daniela Metzner, ist für die Coverzeichnung verantwortlich. Zahlreiche Ausstellungen zeigten bereits ihre Werke, so in Roßla, Bad Berka und Fyresdal/Norwegen.

Mutiger Schreiberling

***Sanft prasselt der Regen ans Fensterglas,
friedlich schlummern die Kinder im Bett,
ich derweil noch am Schreibtische saß,
ein Gedicht, das wär jetzt ganz nett.***

***Papier und Bleistift, die schnappe ich mir,
dazu gebe ich gemütliches Licht.
Ich frag nicht nach Wunderworten,
lass meine Seele einfach neue Felder orten.***

***Schon sprudelt sie, die Quelle Poesie,
ich fange die Worte ein als Buchstabenmeer.
Sanftmut, Stolz und Ironie,
all so etwas gibt das Innere her.***

***Manchmal rupfts und ziehts und schüttelt es mich,
gebe ich doch mein Quentchen preis.
Doch andere ziehen nie den Stift, so sag ich mir das ganz leis.***

Farbtopf Lyrik



Gedichte

von

Daniela Metzner

Epla-Verlag

Die Kunst als Lebensbegleiter

Es fing wohl mit den Büchern an. Zuerst waren da die bebilderten Kinderbücher. Meine Tante verglich mich mit dem Schnatterinchen in einem Entenbuch aus Pappe. Ich erzählte so gern. Die Bücher haben also mit einem selbst zu tun. Später mochte ich besonders gern Novellen, erst die von Theodor Storm, dann die von Stefan Zweig. Da ging es immer wieder um wunderbare Beschreibung der menschlichen Psyche oder man blickte in Abgründe, die gruseln ließen. Eine weitere Liebe waren die Balladen, über sie lernte ich Schiller und Goethe kennen aber noch viele andere Dichter. Zum Geburtstag bekam ich das dicke Balladenbuch geschenkt. Das Lesen gab meinem Leben Inhalt, Tiefe und Glück. Meine Seele erhielt Nahrung. Mit einer Freundin und unserem Hund wanderte ich über Jenas Berge, und wir erzählten uns, was wir gelesen haben und regten uns an. Wir hatten beide zu Hause viele Bücher. Die Eltern sorgten für uns. Dicke Romane begleiteten mich über Tage. Das war besonders spannend. Zweimal arbeitete ich in den Sommerferien in Bibliotheken. Das sollte Arbeit sein? Umgeben von Büchern!

Später kamen die Bilder dazu. Ein Nachbar, Kunsterzieher, lud uns ein zu einer Kunstbetrachtung in seine Wohnung. Das war der Anfang. Auch Bilder erzählen Geschichten. Dazu kommen die Farben. Auch die wirken auf die Seele. Immer häufiger besuchte ich Kunstausstellungen und lernte die Maler kennen mit ihren phantastischen Bildern. Käthe Kollwitz und Ernst Barlach mit ihren kraftvollen Graphiken sprachen mich besonders an. Aber auch die Farben und Formen eines Emil Nolde oder der Gabriele Münter. Besonders gern beschäftigte ich mich mit Paula Modersohn Becker. Sie lebte mit anderen Künstlern in Worpswede bei Bremen und entwickelte einen ganz eigenen Stil. Auch von ihren Bildern ging viel Kraft aus. Wahrscheinlich suchte ich diese Kraftquellen.

Ziemlich früh schon wurde ich bekannt mit der Musik, vor allem die der Klassik. Meine Eltern nahmen mich in Operaufführungen und kleine Konzerte mit. Auch hier erhält die Seele Nahrung. Man wird ganz still und öffnet sich der Musik. Mozart ist mir der liebste. Oder Edward Grieg mit seiner nordischen Welt.

Selbst schreibe ich gern. Heute nur noch Briefe. Vor Jahren hatte ich auch große Freude daran, längere Geschichten aufzuschreiben. Beim Schreiben entsteht der Text, da setzt der Ideenfluß ein und die Seele erleichtert sich.

Ich fühle mich verbunden mit vielen, vielen Menschen, die mit der Kunst leben und sich durch sie äußern.

Christine



TLPE-Klausurtagung 2018: Vorstand hat viele schöne Ideen ausgetüftelt



Unsere diesjährige Klausurtagung fand in Leipzig-Connewitz statt, vom 1.10. bis 3.10. 2018. Während der Tagung wurden viele Vorschläge, Anregungen, Ideen und Impulse für die Arbeit des TLPE e.V. im kommenden Jahr gegeben. Natürlich bezog der TLPE-Vorstand zahlreiche gesammelte, konstruktive Gedanken von unseren Mitgliedern und Teilnehmern von Fachtagen und anderen Events, mit ein. (Zur Erinnerung, die kleine bunte Pappschachtel, gebastelt von TLPE-Mitglied Sabine Zernikow, die mit beschriebenen Ideen-Zetteln während der TLPE-Veranstaltungen von den Teilnehmern befüllt werden durfte.) Zum Beispiel: „Mein Weg zum

Glück“ – trotz Krankheit und Diagnose; Glück in kleinen Dingen sehen. Mit diesen Vorschlägen werden wir unseren ersten TLPE-Fachtag im neuen Jahr thematisieren.

Und Vorstandsmitglied Gerd Nowka ist beispielsweise die Neugestaltung der ThuLPE wichtig, zudem plädiert er für weitere Fachtage, in Zusammenarbeit mit anderen Verbänden und Vereinen. Er würde sich über neue, aktive Mitstreiter freuen, die ehrenamtlich einige Arbeiten mit Elan übernehmen würden. Nach wie vor ist die Vernetzung für ihn wesentlich. Frank Petter hat viele Ideen, die sich aufs Internet und verschiedene Projekte und die Neuanschaffung spezieller Technik beziehen.

Marion Sommer möchte die Teamarbeit stärken, Treffen bei den Mitarbeitern des TLPE e.V. organisieren, Vorstandssitzung in privater Atmosphäre durchführen.

Ja, da gibt es noch etliche Vorstellungen und Wünsche, aber, wie man so schön sagt: „Das Leben ist kein Ponyhof!

Unser Gast im Vorstand, Rainer Stötter, möchte in Zukunft unseren Verband für seelische Gesundheit attraktiv machen, dazu hat er viele Ideen und Kontakte auf Lager. Außerdem wird Rainer Stötter im kommenden Jahr das Layout der ThuLPE übernehmen und Gerd Nowka entlasten. Leider hat sich unsere über Jahre hinweg beliebte Kräuterhexe verabschiedet. Nach langen Überlegungen hat der Vorstand beschlossen, diese Rubrik zwangsläufig zu ersetzen mit Porträts berühmter Persönlichkeiten mit seelischen Problemen aus Sport, Kultur, Kunst, Politik, die künftig von Bibliothekarin Christina Klauke von der Erfurter Dombibliothek gefüllt wird.

Außerdem sind wir auf der Suche nach Lesern unserer ThuLPE, die dieselbe vor der Veröffentlichung Korrektur lesen könnten, eine große Erleichterung für die Redaktion. Außerdem wurde überlegt, kleine Reiseberichte von Lesern zu veröffentlichen, schöne Erlebnisse beschreiben, die Lust zum Verreisen machen. Leserbriefe sind selbstverständlich immer willkommen.

Themen von TLPE-Fachtagen wurden auch ausdiskutiert. So wird der erste TLPE-Fachtag im April zum Thema „Glück“ stattfinden. Wir sind noch ganz am Anfang, auf der Suche nach guten Referenten. Der zweite Fachtag soll mit dem Thüringer Ex-In-Landesverband im Juli stattfinden, generationsübergreifende Traumata sollen Thema sein. Mehr Informationen packen wir wieder in unsere Vorab-Infos rein.

Die Vorstandsmitglieder werden wie jedes Jahr Fortbildungen besuchen, um am eigenen Wissen, den eigenen Erfahrungen zu feilen, dieselben ausbauen, dazu lernen, den Horizont erweitern.

Weil ja bald Weihnachten ist, wollen wir uns zurückhalten, nicht alles ausplaudern, ein paar Geheimnisse behalten.

Liebe ThuLPE-Leser, lassen Sie sich überraschen, was wir künftig alles auf Lager haben werden, unsere Vereinsarbeit wächst und gedeiht von Jahr zu Jahr. Was verschiedene Ursachen hat; zum einen steigt die Zahl der Menschen an, die sich mit psychischen Problemen herumquälen, dennoch outen sich immer mehr Menschen, schämen sich nicht, über ihre zerrüttete Seele mit anderen zu sprechen, Tabus sind nach wie vor im Bewusstsein, in der Gesellschaft, doch Mut setzt sich immer stärker durch. Ein schöner, potentieller Neubeginn mit Hoffnung und Zuversicht.

Marion

Ein Jahr Jenaer Trialog – Ein Erfahrungsbericht

Der im Oktober 2017 gegründete "Jenaer Trialog" ist seit 2017 ordentliches Mitglied des TLPE. Er bietet eine Plattform, auf der sich Betroffene, Angehörige und Profis zu psychischen Erkrankungen austauschen können. Unser bisheriges Fazit: Reden und Zuhören führt zu gegenseitigem Verständnis. Durch Zuhören wird ein Verstehen untereinander erreicht. Sich etwas von der Seele reden zu können, tut gut. Im Gespräch bleiben bedeutet Veränderung. Im gemeinsamen Austausch werden wechselseitige Zuschreibungen und Vorurteile abgebaut und Berührungsängste verringert. Es wird mehr Respekt für die subjektive Sicht des Anderen entwickelt. Außerdem lassen sich neue Perspektiven und Möglichkeiten zur Stärkung und Genesung finden. Letztendlich entwickelt und etabliert der Trialog, auch auf lange Sicht, eine neue Gesprächskultur im Umgang mit psychischen Krankheiten.

In den bisherigen Veranstaltungen konnten wir uns u.a. über Psychopharmaka, Selbstbestimmung, Frühwarnzeichen, Schlaf, was nach der Klinik kommt, Diagnosen, Kreativität und Wahn, Vertrauen und Misstrauen in einer Krise, Alltagsherausforderungen, Hilfsangebote und die Rolle der Angehörigen austauschen.



Was können Psychopharmaka und was können sie nicht? Wir beleuchteten hier nicht nur die Schattenseiten. Eine junge Frau berichtete von ihrem steinigen Weg, mittlerweile gut eingestellt worden zu sein, aber auch von Nebenwirkungen, die an ihren Nerven nagen. Einigkeit herrschte, dass in den regionalen Kliniken hochdosiert eingestiegen und erst bei objektiver Besserung reduziert wird. Das gemeinsame Fazit: Medikamente nur dann, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Und ... So wenig wie möglich, so viel wie nötig.



Zum Thema Selbstbestimmung kristallisierte sich heraus, dass psychisch krank sein nicht bedeutet, dass Betroffene nicht über ihre Handlungsfelder bestimmen können. Das gilt auch dann, wenn jemand unter gesetzlicher Betreuung steht oder als nicht geschäftsfähig gilt. Auch gesetzlich entkoppelte Einschränkungen der Selbstbestimmung wurden diskutiert. Dazu gehört die Bevormundung, die Betroffene durch Fachpersonen erfahren oder die Bevormun-

derung von Angehörigen, insbesondere, wenn deren Vorstellungen konträr zu denen der Fachpersonen stehen.



Eine interessante Diskussion gab es zu Frühwarnzeichen. Diese werden von Betroffenen, Angehörigen und Profis unterschiedlich wahrgenommen. Viele Betroffene kennen ihre ganz persönlichen Frühwarnzeichen sehr gut, nehmen sie als Warnsignal und Anzeichen einer psychischen Überlastung wahr. Zwei Profis gaben an, bei ihren Patienten die Frühwarnzeichen genauso gut oder besser zu erkennen, wie diese selbst.



Das Thema Schlaf zeigte sich als unerschöpflich. Schlafstörungen hatten fast alle Teilnehmer. So konnte auch jeder von eigenen Nöten aber auch von individuellen Strategien gegen „seine“ Schlaflosigkeit berichten. Zudem stellte sich heraus, dass wenig Schlaf nicht gleich Schlafmangel bedeutet.



Gratwanderung zwischen Kreativität und Wahn. Dieses Thema entsprang einem Dialog zwischen Mutter und Tochter auf die Frage, wie Angehörige und Betroffene die Grenze zwischen Produktivität und "Entgleisung" definieren würden. Insbesondere Angehörige fürchten diese Phasen, deren Ausgang nicht absehbar ist. Wohingegen sich gerade Betroffene in solchen Situationen sehr lebendig erleben.



Auch die Herausforderungen im Alltag waren 2018 ein wichtiges Thema. Schließlich ist der Alltag der Lebensrahmen aller Menschen. Sowohl dessen praktische Bewältigung, die Gestaltung, die Belastungen und Freuden darin, als auch das Scheitern am Alltag bestimmten thematisch unseren Austausch. Alltag bietet Zuverlässigkeit und Stabilität. Andererseits kann er auch als Begrenzung empfunden werden, aus der ein Ausbruch versucht wird.



Zum Thema Hilfsangebote gab es den gemeinsamen Konsens, dass es für Menschen mit psychischen Erkrankungen zahlreiche Hilfs- und Behandlungsangebote gibt. Trotzdem ist es für den Patienten recht schwierig, das für ihn passende Angebot zu finden. Der erste Versuch kann erfolgreich sein, aber auch jahrelange Irrwege sind möglich. Wir haben uns intensiv darüber ausgetauscht, wie der Weg zwischen Suchen und Finden verkürzt werden kann und wo die Teilnehmer schon qualifizierte Beratung, Unterstützung und Hilfe gefunden haben bzw. welche Erfahrungen wo gemacht wurden.

Wir freuen uns auf weitere spannende Diskussionen zu den diesjährigen Themen:

- Mo, 07.01.2019 Psychisch krank im Job - Jobs für psychisch Kranke.
- Mo, 04.02.2019 Hilfe zur Selbsthilfe - oder, hilf mir es selbst zu tun.
- Mo, 04.03.2019 Strukturen - Wie viel Struktur brauchen wir wirklich?
- Mo, 01.04.2019 Beziehung und Partnerschaft - Was bedeutet das für wen?
- Mo, 06.05.2019 Rückzug - Flucht oder Schutz oder was?
- Mo, 03.06.2019 Der Weg aus der Krise.
- Mo, 01.07.2019 Was sagt der Gesetzgeber? Wo fühle ich mich gestärkt, wo allein?
- Mo, 05.08.2019 Notfallkoffer - Was ist drin, was gehört hinein?
- Mo, 02.09.2019 Ambulant oder stationär?
- Mo, 07.10.2019 Der mündige Patient - compliant oder non compliant?
- Mo, 04.11.2019 Hoffnung - Hoffnung stiften, Hoffnung wiedererlangen.
- Mo, 02.12.2019 Suizid und Suizidversuch - Was kommt danach?

Kontakt:

Telefonisch Dienstags 16.00 bis 18.00 Uhr unter 0175 5359838
per Mail unter: info@trialog-jena.de

Treffen:

am ersten Montag des Monats von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
im Volksbad Jena, Knebelstraße 10 (Hintereingang), 07743 Jena

Info:

Zu den Foren kann jeder kommen, kostenlos, ohne Anmeldung und auch anonym.

Der Dialog ist ein fortlaufendes Angebot. Jede einzelne Veranstaltung ist aber in sich abgeschlossen. Die TeilnehmerInnen können nach Belieben an einzelnen Veranstaltungen teilnehmen.

Ausführliche Informationen zu den Inhalten vergangener und Ankündigungen zu den künftigen Veranstaltungen finden sie unter:

www.trialog-jena.de

<https://www.facebook.com/jenaertrialog/>

Sie sind jeder Zeit herzlich eingeladen!

Sylvana Dautz





Die Schönheit der Natur berührt tief im Herzen

Die Kunst als zauberhafte Form der Seele.

Wir sind von Kunst nur so umgeben, und das ist meiner Meinung die Natur.

Wer seine Augen offen hält, kann die schönsten Kunstwerke in der Natur finden.

Es ist die schönste Streicheleinheit meiner Seele, wenn ich die Schönheit der Naturkunst bewusst aufnehmen kann, und es kommen mir auch oft die Tränen, wenn sich diese ganze Schönheit vor mir öffnet, und ich sie bewusst auf - und wahrnehmen kann.

Ich bringe aber auch die Farben und Formen auf Papier, die mich bewegen. Ich bin froh, dass ich die Kunstwerke der Natur fotografiert habe sowie auf Bildern meine Gefühle festgehalten habe, da ich sie stets intensiv anschau, wenn ich depressiv oder traurig bin, sie erinnern mich wieder daran, dass es viele schöne, faszinierende Momente im Leben gibt.....

Eigentlich habe ich eine Schreibblockade, kann mich zurzeit nicht so stark ausdrücken, wie ich gerne möchte.

(Die ThuLPE-Redaktion bedankt sich für die schönen Zeilen von der Autorin, die selbst mit Schreibblockade ihren Gefühlen und Gedanken Ausdruck verleihen kann.)

Malerei – meine LEIDENSCHAFT

Das Thema „Bildende Kunst“ zieht sich durch meine gesamte Biografie. Als Schülerin besuchte ich gerne den Mal- und Zeichenzirkel an unserer Schule, malte zum ersten Mal ein kleines Ölbild, lernte Linoldruck kennen und andere Techniken.

Während einer Klassenfahrt nach Dresden 1975 sah ich zum ersten Mal die Sixtinische Madonna von Raffael. Wow! Was für ein Gemälde! In Meiningen wollte ich ein Studium als Lehrerin für Kunsterziehung in der Grundschule absolvieren, wurde aber abgelehnt. Das Schulamt bot mir eine Lehre in einem Beruf mit Abitur an. Ich könne dann noch ein Lehrerstudium beginnen, wenn ich das Abitur habe, so beriet man mich. Das anschließende Sprachenstudium Germanistik und Slawistik gab meinem Leben eine noch interessantere Richtung. Ein einjähriger Aufenthalt in Kaluga, nahe Moskau, war nicht nur eine sehr gute Möglichkeit, die Sprache besser zu lernen, sondern auch für meine persönliche Entwicklung entscheidend. Schon damals wollte ich weg von Zuhause, weg von der dysfunktionalen Familie.

Ausflüge nach Moskau zur Tretjakow-Galerie waren das Highlight! Aiwasowski lernte ich kennen: „Die neunte Woge“. Ich erinnere mich genau an dieses Bild, das glasklare Wasser, diese riesige Woge! Der russische Impressionist Isaak Lewitan ist dort zu sehen, genauso wie „Das Mädchen mit den Pfirsichen“ von Valentin Serow – mein Lieblingsbild überhaupt.

Ein Semester Weiterbildung 1987/88 in Moskau an der Lomonossow-Uni (während der Gorbatschow-Ära) beflügelte mich regelrecht. Mehrmals sah ich Ausstellungen im „Puschkin Museum für bildende Künste“. Anfang 1988 bestaunte ich dort berühmte Impressionisten wie Modigliani, Renoir, Cezanne. Diese Bilder wurden vor schwarzem Hintergrund präsentiert und direkt beleuchtet. Ja, die Bilder leuchteten! Atemberaubend! In der Tretjakow Galerie sah ich zum ersten Mal amerikanische Impressionisten.

Vor sechs Jahren besuchte ich meine Freundin Nina in Moskau. Ins Reisetagebuch schrieb ich: Das Puschkin-Museum zeigt als ständige Ausstellung jetzt in 26 Räumen Impressionisten. Vorher verbrachte ich ein paar Tage in Berlin. Ich wollte die Sammlung Berggrün in Charlottenburg sehen. Aus technischen Gründen geschlossen – so stand es an der Tür ge-

schrieben. Mist! Darauf hatte ich mich nämlich sehr gefreut. Mein Sohn entdeckte nebenan das Bröhan Museum, in dem Jugendstil- und ArtDeco-Interieur zu sehen sind und der havelländische Maler, der Impressionist Karl Hagemeister. Einen Baum müsse man malen, wie er gewachsen ist, von unten nach oben. Seine Bilder – über zwei Meter hoch. Gerne nochmal Berlin und Moskau! Nina, ich komme im nächsten Jahr!

Vom Herbst 1989 bis 1993 arbeitete ich in Bratislava als Deutschlehrerin. So führte mich die erste Reise in den Westen im Dezember 1989 nach Wien, nachdem auch in der CSSR die Grenzöffnung war. Gustav Klimt, den Begründer der Wiener Sezession, lernte ich kennen. „Der Kuss“ ist eines seiner berühmtesten Bilder. Zurzeit findet in Halle in der Moritzburg eine Sonderausstellung anlässlich seines 100. Todestages statt. 1992 reiste ich für einen Tag nach Budapest zur Nationalgalerie.

Mitte der 90er begegneten mir in Davos die Werke des Expressionisten Ernst Ludwig Kirchner. Wichtig sind mir die Ausstellungen im Kunsthaus Avantgarde in Apolda, im Stadtmuseum Jena, Museum für bildende Künste Leipzig, Moritzburg Halle ...und und und.

Seit über 6 Jahren male und zeichne ich wieder, nun in einem Malzirkel dienstags in Gotha. Mit kleinen, schüchternen und ängstlichen Zeichnungen habe ich begonnen. Jetzt bin ich bei Acryl angelangt auf einer Leinwand von 70 mal 50 cm. Die Zirkelleiterin hat mich mit der Klassischen Moderne bekannt gemacht, der Gruppe „Blauer Reiter“, der „Brücke Maler“. Es macht solch einen Spaß, mit den Frauen gemeinsam zu malen und Ausstellungen zu besuchen.

Jetzt bin ich im 5.Semester an der VHS in Gotha im Malkurs bei einer sehr guten Dozentin. Hier begann ich mit Acryl zu malen, Landschaften und Stillleben. In den Bildern fällt mir selber meine Sehnsucht nach Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit auf. Ich male nicht mit dem Ziel zu entspannen, das ist eben der Nebeneffekt. Ich möchte mich damit ausdrücken, die Landschaft um den Heimatort im Herbst, die Wiesen und den dramatischen Himmel im November – mit Sonnenschein! Oder ganz einfach die Trauerweide vor dem Haus in Pastellkreiden.

In zwei Jahren wird es eine Ausstellung von mir alleine in Mühlberg in der Kulturscheune geben. Wenn ich ein Bild „plane“, mich damit beschäftige, was ich malen möchte, habe ich keine anderen (schlimmen, belastenden) Gedanken. Und dann beginnt die Seele zu fliegen! Hermann Hesse schrieb: „Farbe ist Leben!“ Ja, ich fühle mich lebendig beim Malen.

Anne im Oktober 2018

Heart Attack

Das Bild malte ich am 6. Oktober am frühen Morgen in etwa anderthalb Stunden. Was dem vorausging, war der Text, den ich später "heart attack" nannte. Vom Denken zum Fühlen, zum Schreiben und schließlich mit der Musik von Mick Hucknall (Simply Red) zum Bild.

Ich begann links oben mit dunkelblau, das für mich hart ist. Schwungvoll gelangte ich zum Türkis, meiner Lieblingsfarbe. Türkis beschützt mich. Das Gelb bringt Freude und Optimismus. Erst mit dem roten Punkt wurde das Bild vollständig für mich. Ich habe nicht viel nachgedacht beim Malen, es waren die Ereignisse der letzten Tage, meine Gefühle, die ich am besten mit diesen Farben ausdrücken konnte. Als ich kurz eine kleine Leinwand (40 mal 30 cm) in der Hand hielt, dachte ich: Nein, das reicht diesmal nicht.

Wie in Trance malte ich. Ich stand und malte, trat zurück, da fehlt noch dunkelblau um das Rot herum. Dann war es fertig. Ich habe nichts weiter ergänzt.

heart attack

***harte Worte
harte Klänge
Gewalt ist laut
Liebe ist leise
gebrochene Farben
gebrochene Seele
Mick Hucknall singt
say you love me
how much you hurt me
ich will fliegen
nicht kriechen
holt mich nicht zurück
auf den Boden
jetzt noch nicht
wann falle ich
don't play with my heart
nichts anderes als SEIN***

Anne - Julie im Oktober 2018



TLPE-Fachtag Lebenswelten in Erfurt: „Hölle und/oder Paradies des Herzens“

„Krankheit, Wahnsinn und Tod hielten wie schwarze Engel Wacht an meiner Wiege. Sie haben mich durch mein ganzes Leben begleitet“, sagte der norwegische Maler einmal. Edvard Munch litt unter einer bipolaren Störung. Eines seiner berühmtesten Bilder, „Der Schrei“, verdeutlicht die Qualen seiner Seele. Das Bild spiegelt seine permanenten Ängste vor dem Leben, seiner Lebenswirklichkeit, wider. Die Düsternis seiner Seele drückt der Wegbereiter des Expressionismus in fast all seinen Bildern aus. Alkohol wurde zu seinem ständigen Begleiter.

„Lebenswelten – fang an zu leben – Du darfst Dich nicht aufgeben“ war das Motto des jüngsten TLPE-Fachtages Ende September 2018 im Trägerwerk Soziale Dienste, Tunger Straße 9 in Erfurt in der Zeit von 10 bis 15 Uhr. TLPE-

Vorstandsvorsitzende Edith Handschuh betrachtet jede ihrer Lebenswelten wie einen bunten Luftballon, und da gibt es sehr zahlreiche. Nur flogen diese ihr nicht einfach zu, wie eine Brieftaube, die ihren Weg kennt. Edith Handschuh stöberte in ihrem Leben, recherchierte, sortierte aus, nahm wieder was dazu, warf was anderes weg aus dem Sack der vielen Lebensweisheiten, Ängste und Hemmungen: existenzielle Aufräumarbeit, die jeder selbst erledigen muss, darf, kann, wenn er seine Seele vom drückenden Ballast befreien möchte, um frei zu atmen, die Ruhe im Augenblick zu spüren, im Hier und Jetzt zu leben, ohne ständig rumorende Grübelketten im Kopf. Es erfordert soviel Stärke, Geduld, Disziplin, Ausdauer, Zuversicht, Verstand, um alte ausgediente Denkmuster und verschlissene Gefühlswelten zu bemerken, zu analysieren, zu sezieren und schlussendlich über Bord zu werfen. Denn sie sind so verdammt zäh, die lebensfeindlichen Gewohnheiten, sie kleben innen und außen wie eine schwarze dicke,



befreiende, um frei zu atmen, die Ruhe im Augenblick zu spüren, im Hier und Jetzt zu leben, ohne ständig rumorende Grübelketten im Kopf. Es erfordert soviel Stärke, Geduld, Disziplin, Ausdauer, Zuversicht, Verstand, um alte ausgediente Denkmuster und verschlissene Gefühlswelten zu bemerken, zu analysieren, zu sezieren und schlussendlich über Bord zu werfen. Denn sie sind so verdammt zäh, die lebensfeindlichen Gewohnheiten, sie kleben innen und außen wie eine schwarze dicke,

stinkende Teer-Kruste im/am Menschen. Und wenn man sich mit einem scharfen Spachtel aufmacht und anfängt zu kratzen, merkt man erst, wie hartnäckig destruktive, menschenunfreundliche, menschenverachtende Gewohnheiten sind.

Oft so viel Wut, Aggression, Hass, Entsetzen, Ohnmacht, Trauer, Angst und immer wieder Angst im Kopf, im Herzen, im Bauch. So viel angesammelte, angestaute fiese Gefühle, die jegliche Lebensqualität zerquetschen. Und diese Gefühle gilt es wegzuspülen, auszumerzen, um liebenswertes, angenehmes, wertschätzendes Gedankengut neu zu verankern. Wenn dieser Prozess dann noch bei den Gefühlen ankommt, ist es ein wahrer



Segen und wahres Glück für die betreffende Person. Eine große Chance, selbstbestimmt, eigenständig und mit mehr Vertrauen und Achtsamkeit zu leben, kurz: sich wohl in der eigenen Haut fühlen.

Der TLPE e.V. lud zur Veranstaltung reflektierte und mutige Referenten aus Altenburg, Jena, Allendorf und Saalfeld ein, die aus ihren Le-



benswelten berichteten (siehe ThuLPE Ausgabe 23/2018). Da waren Rainer Stötter, Christine Theml, Karin Hoffmann, denen ihr teilweise leidvoller, dennoch konstruktiver Lebensweg über die Lippen kam. Als beste Therapie bezeichnet Sabine Volkmar, den ThuLPE-Lesern durch ihre schönen Gedichte vertraut und beliebt, ihr Schreiben. Die Gedichte sprudeln ihr nur so aus der Seele, „Das Paradies des Herzens“, von Sabine Volkmar souverän vor zahlreichen Teilnehmern vorgetragen, begeisterte und bescherte ihr sehr viel positives Feedback.

Zur TLPE-Fachtagung konnten wir Christina Klauke, Bibliothekarin der Domplatz - Bibliothek empfangen. Ihr Thema waren berühmte Persönlichkeiten mit gebrochener Seele, psychischen Störungen. Sie selbst recherchierte in der Erfurter Bibliothek, endlose Namenslisten kamen zutage. Genie und Wahnsinn, zwar etwas abgedroschen, dennoch kein Klischee. Menschen mit belasteter Seele sind keine Rarität, egal, aus welcher gesellschaftlichen Schicht.



Christina Klauke bemerkte während der Fachtagung, dass zwei Extreme in der Literatur existierten. Da werden auf der einen Seite Menschen beschönigt in ihrer Biografie, oder es wird auf ihnen gnadenlos rumgetrampelt. Psychische Defekte kommen halt nicht immer so gut an in

der Öffentlichkeit, sprengen Salonfähigkeit und gesellschaftliche Akzeptanz.

Über Luther buddelte Christina Klauke in ihren Bücherbergen so manch kleines selten erwähntes Geheimnis aus: Mit extremen Fress- und Saufanfällen wartete beispielsweise Martin Luther auf. (Luthers stets zorniger Vater strafe und prügelte die ganze Familie; Furcht und Zittern sind Alltag: „Einen Tag ohne Fehler gibt es nicht.“)

J.K. Rowling litt unter schweren Depressionen, als sie sich die Fantasiewelt des Harry Potters erdachte. Die Sprache kam auch auf E. Hemmingway, Kaiser Wilhelm II., der schöne Ludwig II. von Bayern mit seiner abgöttischen Liebe zu Wagner; Ludwig litt an einer Sozialphobie, war sehr unzuverlässig, nahm Termine nicht wahr, versteckte sich, war sehr exzentrisch. Das war Harald Juhnke auch, seine Frau Susanne schrieb ein empfehlenswertes Buch über ihn, in dem nicht nur von Alkoholexzessen, Skandalen, sondern auch von seinen Erfolgen, seinem leistungsreichen Leben und Talenten die Rede ist. Susanne Juhnke beschreibt, wie die Angehörigen fühlten. Seine Lieben begleiteten ihn bis zu seinem Lebensende.

Aufgepasst!

Bibliothekarin Christina Klauke wird ab dieser ThuLPE-Ausgabe für unsere neue Rubrik unter dem Titel „Berühmte Persönlichkeiten mit seelischen Problemen aus Kultur/Geschichte/Sport/Politik/Kunst“ regelmäßig spannende Porträts schreiben.

Liebe Christina, vielen Dank für Dein unermüdliches Engagement, Deine Offenheit und Eigeninitiative. Wir freuen uns und sind stolz über unsere gemeinsame Zusammenarbeit. Vielen Dank vom TLPE e.V..

Marion

Zwischen Himmel und Erde

Ein lauer Nachmittag im März.

Ruhe. Totenstille. Von wegen!

Baumkronen wiegen sich sacht im Wind, morsche Zweige knarren.

Künftiges Blätterrauschen lässt sich erahnen.

Munteres Vogelgezwitscher unter strahlend blauem Himmel mit Schäfchenwolken.

Die Sonne schickt schon wärmende Strahlen zur Erde ...

an diese letzte Ruhestätte.

„ Das passt nicht zusammen !“,

murmelt die Frau halblaut vor sich hin.

Ihr fallen Gedichtzeilen ein, die ihr für diesen Ort viel treffender erscheinen :

Über allen Wipfeln ist Ruh‘

In allen Gipfeln spürest du

Kaum einen Hauch...

Die Vögelein schweigen im Walde

Warte nur balde

Ruhest du auch...

Nichts ist mehr wie es war!

Namen und Jahreszahlen in Stein gemeißelt –

Das ist nun alles, was übrig bleibt nach dem letzten Atemzug ?!

Mit einem Töpfchen blutroter Ranunkeln in der Hand,

starrt die Frau auf die Grabstätte ihres geliebten Vaters.

Mit zitternden Händen drapiert sie den Blumentopf

neben die Granitstele mit seinem Namen.

Zärtlich streichelt sie über den Stein und steht eine Weile gedankenverloren so da.

Plötzlich wird sie von einem Rascheln aus ihren Erinnerungen gerissen.

Dann folgt ein leises Knacken. Niemand weit und breit zu sehen.

Da wieder – das Geräusch – ganz in der Nähe !

Verunsichert lässt die Frau ihren Blick schweifen.

Und entdeckt etwas Bräunliches mitten im ersten frischen Grün. Es bewegt sich kaum.

Intensiv starrt sie in Richtung des Geräusches und wagt nicht zu atmen. Nun erkennt sie, wie dieses Etwas sich an vertrockneten Blättern zu schaffen macht.

Seidiges Fell mit langen abgerundeten Ohren schimmert durch die Grashalme.

Mümmelnd und völlig unbeeindruckt von der Zuschauerin in seiner Nähe,

knabbert das Wildkaninchen eifrig weiter an welken Blättern.

Dieses kleine hungrige Wesen scheint sich ziemlich sicher zu sein, dass ihm h i e r nichts Böses widerfahren könnte.

Eine wohlige Wärme steigt in der Frau langsam empor.

Nein, Hitzewallungen sind das nicht. Die äußern sich anders.

Immer stärker wächst in ihr das Verlangen, dieses kuschelige Lebewesen ganz sanft

an sich zu drücken und es zu beschützen. Stattdessen fragt sie leise :

„Na Du, bist Du ganz allein hier? Wo sind deine Eltern?“

Doch Meister Lampe Junior antwortet nicht.

Da durchbricht ein schriller Vogelruf die Idylle.

Weit oben am Himmel kreist der Räuber elegant mit weit ausgebreiteten Flügeln.

An deren Enden erkennt die Frau fingerförmig gespreizte Federn. Der braune Bauch und der rötlich gegabelte Schwanz sind eindeutige Zeichen.

Ein Rotmilan auf Beutesuche!

Pfeilschnell und zielsicher stürzt der Raubvogel zu Boden.

Die Frau erschrickt, denn sie fürchtet um das Leben des Kaninchens.

Doch das hat die Gefahr bemerkt und sprintet mit enormem Tempo in seinen Bau.

Gerettet ! Für dieses Mal...

Leben und Tod – so nah beieinander ! Ja, sie bedingen sich sogar gegenseitig.

Mit dem Tod kehrt sich die Hierarchie in der Nahrungskette um.

Und so bietet ausgerechnet ein Friedhof Raum und Nahrung für neues Leben.

Das Kaninchen lugt aus seinem Bau hervor, nachdem die Gefahr vorüber ist.
Seine lieben Augen und das sanfte Wesen erinnern die Frau an ihren Vater.

Fast scheint es, als blinzele es ihr zu.

Und so nimmt sie Abschied und verspricht, bald wieder zu kommen.
Mit dem Lauf der Welt und sich selbst ausgesöhnt,
verlässt die Frau diesen traurigen Ort,
mit einem kleinen Hoffnungsschimmer im Herzen und einem Lächeln auf den Lippen.

Brigitte Letzel April 2017 – nominiert zur Nachlese des Wettbewerbs „Federlesen“ 2017.

Wandelbarer

*Nacht senkt ihre müden Lider
Erdtrabant birgt sein Gesicht
In watteweichen Wolken.*

*In Baumkronen verfangen
Schaukelt er an einem Ast
Schürt verbotenes Verlangen,
Das im Morgenlicht verblasst.*

*Vor Menschaugen TAGS verborgen
Entschwindet er ins Totenreich.
Scheint auf längst erlosch'ne Wünsche
Stumm...und blass...und bleich.*

*Raubt Schlaf
Erschafft Gespenster
Weckt Geister der Vergangenheit
Beflügelt Phantasien der Menschen
... bis in alle Ewigkeit.*



Weihnachtslied

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

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

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

Theodor Storm



Wintermorgen

*Es klirrt der Frost noch in den Bäumen.
Hell strahlt des Winters weiße Pracht.
Ich will auch nun nicht länger säumen,
weil stets bei Schnee meine Herze lacht.*

*Die Skier sind alsbald präparieret
für eine Tour durch Flur und Wald.
Es niemals mich beim Skilauf frieret,
ist auch die Luft besonders kalt.*

*Die Lunge pump ich mit Behagen
voll reine und gesunde Luft.*

*Scheint noch die Sonn' an solchen Tagen,
besonders mich die Loipe ruft.*

So manches Fett wird dann verloren.

Auch tut das helle Licht mir gut.

*Ich fühl mich dann wie neu geboren,
hab für so Vieles frischen Mut.*

Die K



Gerd Bräutigam

Kunst der Fotografie





Weihnachten

*Markt und Straßen stehn verlassen,
still erleuchtet jedes Haus,
sinnend geh ich durch die Gassen,
alles sieht so festlich aus.*

*An den Fenstern haben Frauen
buntes Spielzeug fromm geschmückt,
tausend Kindlein stehn und schauen,
sind so wundervoll beglückt.*

*Und ich wandre aus den Mauern
bis hinaus ins freie Feld,
hehres Glänzen, heil'ges Schauern!
Wie so weit und still die Welt!*

*Sterne hoch die Kreise schlingen;
Aus des Schnees Einsamkeit
steigt's wie wunderbares Singen –
O du gnadenreiche Zeit.*

Josef von Eichendorff

Nachkriegsweihnachten

*Als der Krieg zu Ende war
und der Hunger arg grassiert,
weil die Lebensmittel rar,
hat man viel improvisiert.*

*Friedensweihnacht war nun wieder,
doch das Geld besonders knapp.
Und so sang man Weihnachtslieder
abgemagert, ernst und schlapp.
Unter unserm Weihnachtsbaum
stand ein Schimmel, der gezäumt,
als erfüllter Kindertraum,
den wir Drei uns lang erträumt.*

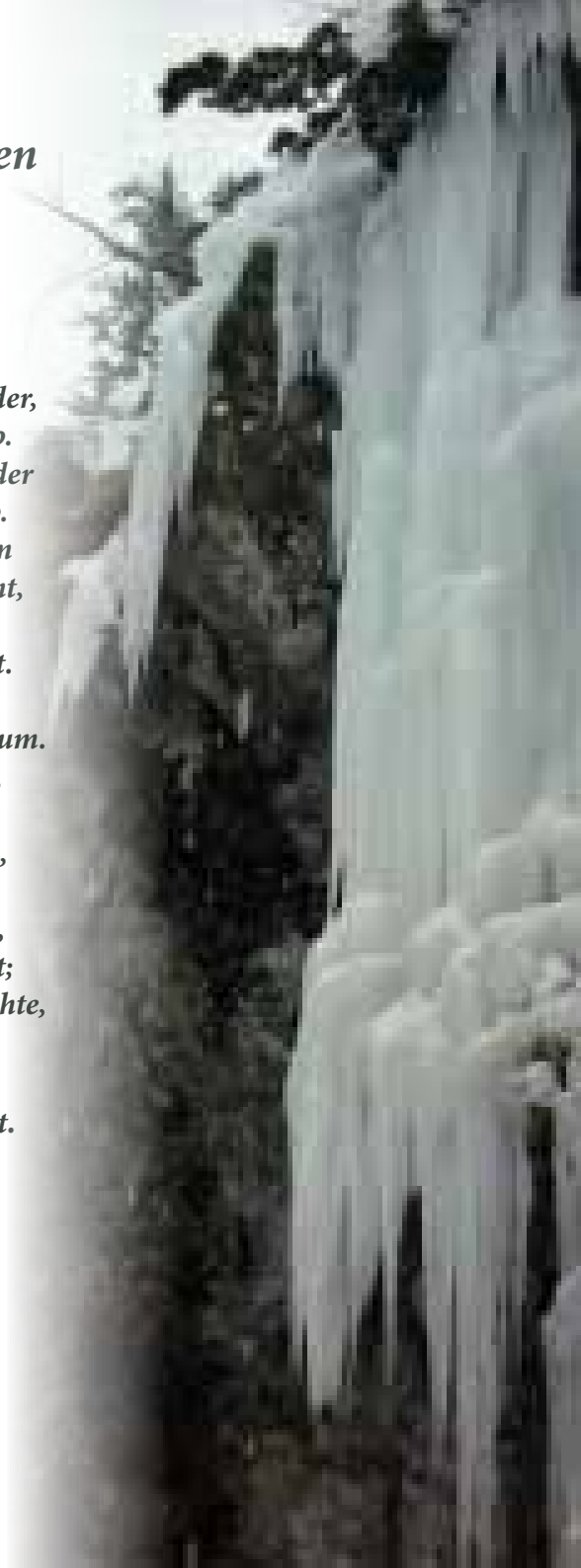
*Als ein Jahr vergangen war,
stand das Holzpferd braun im Raum.*

*Denn das Geld blieb lange rar,
reichte doch zum Essen kaum.*

*Als das nächste Fest dann kam,
war ein Rappe dieses Pferd,
blieb stets hölzern sowie zahm,
steif und stumm wie unversehrt;*

*Auch wenn uns das glücklich machte,
sind wir froh, dass diese Zeit,
wo man viel zu selten lachte,
nun schon längst Vergangenheit.*

Rolf Bieler



Was ist Zufall und was ist eine Entscheidung ?

Uns fällt etwas zu, was wir uns anschauen sollen.
Es hat etwas mit uns zu tun.

Zum Beispiel:

Wenn wir ein Lied hören, und es uns zu Tränen rührt, dann hat es etwas mit uns zu tun.

Hören wir uns den Text genau an und schauen ganz genau in uns selbst hinein (Anschauen), mich selbst anschauen.

Warum berührt mich dieser Text so? Es trifft mich, also betrifft es mich. Und wenn ich es erkannt habe, dann kann ich mich bewußt entscheiden, ob ich etwas ändern möchte oder nicht.

Also, ich entscheide selbst, ich treffe eine Entscheidung. Entscheidung bedeutet, sich von etwas zu scheiden, etwas zu verändern. Etwas loslassen, was ich nicht mehr will, oder etwas festhalten, weil ich leiden will.

Worte, die mich verletzen, anschauen und mich fragen, warum sie mich verletzen.

Stehe ich für diese Verletzung weiterhin zur Verfügung?

Diese Entscheidung muss ich für mich selbst treffen.

Ich stelle also fest, das ich für mich selbst verantwortlich bin.

Ich antworte (ver - antworte) mir also selbst.

Und somit entscheide ich für mich selbst, ob ich weiterhin Opfer und traurig sein will.

Es hört sich so einfach an, aber es ist ein langer Weg bis zur Erkenntnis.

Habe ich es erkannt und kann es umsetzen, dann bin ich frei.

Ist das ein Zufall oder ist die Zeit reif zu erkennen ?

Es ist mir zugefallen, weil es an der Zeit war, eine Veränderung für mich selbst zu schaffen.

Deshalb auch der Spruch „Jeder hat vor seiner Tür zu kehren“.

Natürlich können wir auch von anderen lernen.

Ich sage immer, in jedem Negativen steckt auch etwas Positives.

Und dieses Positive erkennen und es für mich herausziehen.

Das Negative lasse ich weiterziehen, weil ich mich für das Positive entschieden habe.

Was meint ihr dazu ?

Gibt es Zufälle oder fällt es uns zu, weil es in diesem Moment richtig und wichtig für uns ist ?

Und was die Entscheidung angeht, das muss jeder für sich entscheiden, ob man sich von etwas scheiden will oder ob man es festhalten will.

14.09.2018 Sabine Volkmar

Ein Programm für den Weihnachtsmann

*Der Weihnachtsmann kommt,
mit seinen Gaben,
er möchte heute,
auch etwas haben.*

*Ein kleines Programm,
möchte er sehen,
erst danach werden,
die Geschenke rausgegeben.*

*Der kleine Max,
fängt jetzt an,
singt ein Lied,
so gut er kann.*

*Die kleine Erna,
ist jetzt dran,
spricht ein Gedicht,
vom guten Weihnachtsmann.*

*Die Mama spielt,
auf ihrer Geige,
die schönsten Lieder,
in diesem Kreise.*

*Der Papa singt,
heute sehr tief,
für alle hier,
ein schönes Lied.*

*Schnürt sein Säcklein auf,
lässt es nicht zu,
der Weihnachtsmann ist zufrieden,
und glücklich dazu.*



29.11.2011 Sabine Volkmar



Der rote Schirm – „mein Leben“

Er zeichnet sich von den düsteren Tagen und Gedanken ab; rot, die Farbe der Liebe, der Nächstenliebe, der Selbstliebe.

Ich trage ihn allein, sowie mein Leben, er ist recht groß und schwer.

Selbstbestimmend,

anfällig,

das Kind in mir.

Der rote Schirm bietet mir Schutz vor Nässe.

Ich trage meinen roten Schirm stolz durch das graue Regenwetter.

Regen bedeutet Reinigung; von Schmutz, Lärm, Unreinheiten.

Simone Scheffler

Aufstieg

Ich betrachte das Leben in Stufen.

Ich finde, dass das Leben mit einer unbespielten Festplatte beginnt.

Farben kommen ins Spiel durch Lebensereignisse, Erfahrungen...

Die Treppe bedeutet Aufstieg.

Zwischendurch Erdung, Brauntöne.

Warme Töne an den Seiten bedeuten Wärme, Stabilität, Nähe – lebensfrohe Gedanken und Gefühle. Lebenswichtige Gedanken und Gefühle.



Der Bogen ist rund, wie das Leben.

Wir beginnen mit einem breiten Leben, das gefüttert werden möchte.

Die Decke ist gewölbt wie eine Schutzhülle, eine Membran, die Gefahren abwehrt.

Das Fenster ist das Auge des Lebens.

Es schaut auf die Stufen.

Etappen im Leben.

Simone Scheffler, Erfurt, November 2018

Ein Weihnachtsrätsel

Ein alter Mann wohnte an einem schönen See. Ein anderer alter Mann wohnte dagegen am Waldrand.

Im Herbst, als die Blätter von den Bäumen fielen, wurde der Mann am See schwer krank. Da kam der Mann vom Wald vorbei, besuchte ihn und brachte ihm ein sehr kostbares Geschenk.

Der Mann am See freute sich darüber. Und ganz schnell wurde er wieder gesund und freute sich seines Lebens. Zur Weihnachtszeit wurde nun der Mann vom Waldrand krank. Schmerzgeplagt lag er in seinem Bett in seiner kleinen Hütte. Jetzt war es umgekehrt. Wenn auch mit nicht allzu hoher Geschwindigkeit, langsamen Schrittes, so kam doch jeden einzelnen Tag der Mann vom See zum Waldrand herauf und besuchte den alten kranken Mann.

Täglich brachte er ein Geschenk mit, jeden Tag kam er mit dem gleichen Geschenk. Und es war genau dasselbe, das sein Freund ihm im Herbst gegeben hatte. Schließlich konnte auch der Mann am Waldrand das Bett wieder verlassen.

Die beiden Männer gingen hinaus, wanderten in Ruhe ein kleines Stück Weg entlang durch den Wald und am Ufer des Sees. Beide empfanden tiefe Freude über das Geschenk.

Was war es nun Geheimnisvolles, was sie sich gegenseitig brachten? Sie hatten es in keinem Geschäft gekauft. Man kann es auch gar nicht kaufen. Es wird auch nicht eingewickelt in buntes Seidenpapier mit kleinen Weihnachtsmännern drauf und passender roter Schleife. Die beiden Männer trugen es nicht bei sich, wenn sie sich gegenseitig besuchten, sondern in sich. So konnten sie es auch niemals verlieren. Es war ein so großes Geschenk, dass kein Stück Papier der Welt ausgereicht hätte, es darin einzuschlagen.

Nun liebe ThuLPE-Leserinnen und Leser. Wie lautet die Lösung des Weihnachtsrätsels?

Rätselauflösung:
Freundschaft, Zeit haben füreinander, Aufmerksamkeit, gegenseitiges Vertrauen



***Die Erfurter
Bibliothekarin
Christina Klauke
gibt Einblick in die
zerbrochenen Seelen
von Berühmtheiten***

Liebe ThuLPE-Leser,

an dieser Stelle der ThuLPE sind Sie über viele Jahre hinweg die Kräut-
terhexe mit ihren zahllosen Tipps
und Tricks gewöhnt. Wie wir bereits
erwähnt haben, hat sich unsere lang-
jährige Autorin und Mitstreiterin
Pia Bauer aus persönlichen Gründen
zurückgezogen. Das bedauern wir
sehr.

Nach langer emsiger Suche und
viel Brainstorming im Team hatten wir die Idee, in Zukunft berühmte
Persönlichkeiten mit psychischen Problemen zu porträtieren. Und wir
fanden eine Frau, die diese Aufgabe gern übernimmt und natürlich die
gewissen Voraussetzungen dafür besitzt. Sie heißt Christina Klauke und
ist vielen Teilnehmern von unserem jüngsten Fachtag „Lebenswelten“ als
Referentin mit einem Bücherberg aus der Erfurter Bibliothek ein Begriff.
Die Bibliothekarin, geboren 1955, absolvierte ein Pädagogikstudium für
die Fachkombination Deutsch/Kunsterziehung, 1977 begann ihre Arbeit
an der damaligen Wissenschaftlichen Allgemeinbibliothek des Bezirkes
Erfurt. Dann kniete sie sich noch in die Leipziger Bibliothekars-Schule
und erwarb den Abschluss als Diplombibliothekarin. Danach war sie
Mitarbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit zuerst in der Bibliothek Domplatz
mit Angeboten für alle Altersgruppen. Christina Klauke ist Mutter von
vier erwachsenen Kindern. Sie liebt Schreiben, Radtouren, im Urlaub
Bergwandern, Faulenzen und Zusammensein mit der großen Familie.

Bekannte kreative Persönlichkeiten mit ähnlichen psychischen Problemen

1. Virginia Woolf

Was verbindet die Schriftstellerin Virginia Woolf, den Musiker und Komponisten Franz Liszt und den Maler Pablo Picasso miteinander? Sie waren depressiv – wie übrigens sehr viele andere bekannte Künstler auch. Über den Zusammenhang zwischen Kunstausübung und Depressionen wurde und wird viel spekuliert, vieles bewiesen und vieles widerlegt. In Biografien erscheinen diese Krankheitssymptome entweder nicht, werden bagatellisiert oder seltener recht konkret geschildert, je nachdem, welches Bild der Autor seiner Leserschaft vermitteln möchte.

Wenn dagegen eine Schriftstellerin wie Virginia Woolf (1882 - 1941) in ihren Briefen und Tagebüchern selbst immer wieder ihre Selbstzweifel und tiefsten Depressionen schildert, erübrigen sich Spekulationen. Die Britin entstammte einer wohlhabenden Familie, die viele Kontakte zur Literaturszene pflegte. Sie erhielt Privatunterricht durch einen Hauslehrer und durch ihren Vater.

So wuchs sie frühzeitig zu einer intellektuellen und feministisch eingestellten jungen Frau heran, die allerdings offenbar auch sexuellen Belästigungen durch ihre Halbbrüder ausgesetzt war. Beide Eltern waren verwitwet und brachten Kinder mit in die Ehe. Der Vater litt an einer affektiven Störung und seine psychischen Auffälligkeiten steigerten sich im Laufe der Jahre.

Ihren ersten größeren psychischen Zusammenbruch erlitt sie mit 13 Jahren, als ihre Mutter an einer verschleppten Grippe starb. Wenige Jahre darauf starb eine Halbschwester und darauf der inzwischen ständig aggressiv und depressiv gestimmte Vater.

Danach folgte auf einer Europareise der zweite schwere Zusammenbruch Virginias, der diesmal eher an eine schizophrene Erkrankung denken ließ, und der einen Abbruch der Reise zur Folge hatte.

Kurz darauf zogen die Geschwister in den Stadtteil Bloomsbury. Virginia lernte einen Freund ihres Bruders kennen, der später ihr Ehemann wurde, nicht zuletzt, weil sie sich ansonsten als Versagerin fühlte: Kinderlos, geisteskrank und noch keine Schriftstellerin. Ihr Bruder gründete die Bloomsbury-Gruppe aus Künstlern, Intellektuellen und Wissenschaftlern, die sich regelmäßig trafen und sich unter anderem gegen das englische Spießertum wandten. Man redete offen über Sexualität und lebte diese auch in einer neuen Freizügigkeit aus. Virginia hingegen ließ in dieser Hinsicht den Worten keine Taten folgen. Die Gemeinschaft erwies

sich dennoch als äußerst anregend für die junge Frau, was die Befreiung von moralischen Fesseln anging.

Virginia schrieb Beiträge für Zeitungen und Zeitschriften, sie arbeitete als Lehrerin für Erwachsene, sie veröffentlichte Romane und Erzählungen und fand endlich als Autorin immer mehr die gebührende Beachtung.

Ihre Depressionen machten sich stärker und stärker bemerkbar, und mit 31 Jahren unternahm sie mit Hilfe von Schlaftabletten ihren ersten Suizidversuch. Die Klinikaufenthalte wurden häufiger, aber mit viel Geduld und Verständnis gab ihr Mann ihr weiterhin Hilfe und Geborgenheit.

In ihren Liebesbeziehungen zeigte sich nun ein deutliches Interesse an Frauen und weiterhin ein ebenso deutliches Desinteresse am Körperkontakt mit ihrem Mann. Dennoch verstanden sich die Eheleute sehr gut und gründeten gemeinsam einen Verlag. 1940 fassten die beiden den Entschluss, im Falle einer deutschen Invasion gemeinsam aus dem Leben zu scheiden, denn Leonard Woolf war Jude und Sozialist.

Ende 1940 bahnte sich ihr Wahn wieder sehr massiv an. 1941 fiel Virginia in eine schwere Depression und fürchtete die ihr bereits bekannten psychotischen Verläufe. In einem Abschiedsbrief dankte sie Leonard Woolf für alles und schrieb unter anderem: «Liebster, ich spüre genau, dass ich wieder wahnsinnig werde. ... Ich höre Stimmen, und ich kann mich nicht konzentrieren. ... Hätte mich jemand retten können, wärest du es gewesen.»

Sie entzog sich der ärztlichen Behandlung, füllte ihre Manteltaschen mit Steinen und ertränkte sich im nahegelegenen Fluss. Ihr Mann dagegen wurde 88 Jahre alt, er verstarb 1969.

Die Diagnosen – ob zeitgenössisch oder posthum – gestalteten sich recht unterschiedlich, auch was die verschiedenen Lebensphasen betraf, obwohl Virginia Woolf selbst ihre Krankheit eher als homogenes Ganzes wahrnahm.

Der Dramatiker Edward Albee (1928 - 2016) schrieb Anfang der 1960er Jahre ein Theaterstück mit dem Titel «Wer hat Angst vor Virginia Woolf?», dessen Handlung jedoch in keinem direkten Bezug auf die berühmte Schriftstellerin steht, sondern eher ein launiges Wortspiel darstellt, eine Abwandlung von «Wer hat Angst vorm bösen Wolf?». Allerdings geht es in dem Bühnenstück um zwei Paare, aus denen nach einer Feier, übermüdet und alkoholisiert, alles herausbricht, was sonst unter einer Fassade verborgen ist, von Wahnvorstellungen bis Lebenslügen.

Christina Klauke

