ThuLPE

TLPE
Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Gib deiner Seele ein Zuhause

Aquarell
von Pia Bauer

Ausgabe
6/2013

Das Redaktionsteam der ThuLPE

Pia

Matthias

Thüringer
haben
unzählige
Lebens-
Perspektiven
und
Erfahrungen

Gerd

Evi

Bärbel

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
„Thüringer Landesverband für Psychiatrie-Erfahrene e.V.“
KoWo Haus der Vereine
Johannesstraße 2
99084 Erfurt
0361 – 25 58 433

REDAKTION
Matthias Sick, Evelyn Bauer, Pia Bauer,
Gerd Nowka, Bärbel Näther

REDAKTIONSSITZ
Jena

MAIL
redaktion@tlpe.de
Diese Mail-Adresse ist vor Spampots geschützt! Zur Anzeige muss
JavaScribt eingeschaltet sein.

COPYRIGHT
Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder Weitergabe der Textinhalte nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für den Inhalt der eingesandten und veröffentlichten Texte wird keine Haftung übernommen, die Haftung übernimmt der Einsender. Durch Ihre Zuschrift erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung. Der Inhalt der eingesandten veröffentlichten Texte entspricht nicht in jedem Fall der meinung der Redaktion.

HERSTELLUNG/DRUCKVERTRIEB
ÜAG gGmbH Jena - über alle Grenzen
Bildung - Beratung - Förderung

AUFLAGE
1000 Stück

ERSCHEINEN
vierteljährlich
Heft 7 - April 2014
Titel:"Mama, bin ich verrückt?"

REDAKTIONSSCHLUSS
14. Februar 2014

Spenden werden dankend entgegen genommen.
Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e.V.
Sparkasse Jena
BLZ: 83053030
Kontonummer: 92983

INHALT

1 Titelseite (Aquarell von Pia Bauer)
2 Redaktionsteam
3 Impressum
4 Inhalt
5 Vorwort
6 Leserbrief "Gefangen in mir selber"
7 Leserbrief "Gib der Seele ein Zuhause"
8 Leserbrief "Eine Betroffene besucht die Kranken"
9 Leserbrief "Hilfe von Patienten"
12 Gedicht "Vieles ist anders
13 Wir sind für dich da
14 Weihnachtsgruß
15 Geschichte "3 kleine Sterne"
16 Gedicht "Man sucht sich das Land"
17 Leitthema "Psyche und Religion"
18 Geschichte "Interview mit Gott"
19 Nächtliches Weihnachtslob
20 Selbsthilfeberatung
21 Hilfemöglichkeit
22 Gedicht "Ich wünsche dir Augen"
23 Geschichte "Ein kleiner Baumwollfaden"
24 Leitthema "Zuhause"
25 Der Seele etwas Gutes tun
26 Ort des bei sich ankommens
27 Gebet
28 Erfahrungsbericht "Was ein Lächeln bewirken kann"
30 Allein am Weihnachtsabend
31 Der Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e.V.
32 Das Redaktionsteam
33 Gedicht "Unsere Zeit"
34 Leitthema "Qigong-Körper und Geist sind eins"
35 Gedicht "Aufrüttelnd"
36 Humor "Der Christbaumständer"
38 Humor "Etwas Heiteres zum Winter"
40 Kräuterhexe
43 Jahreswechsel

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mit der Aufforderung „Gib Deiner Seele ein Zuhause“ ,möchten wir uns für dieses Jahr von Ihnen verabschieden. Weihnachten naht in großen Schritten. Gerade in den Tagen um Weihnachten und zum Jahresende gibt es meistens viel zu tun, Termine häufen sich und Weihnachtsvorbereitungen stehen an. Trotzdem, genießen Sie die Vorfreude auf die Feiertage und gönnen Sie sich hin und wieder eine Verschnaufpause im Vorweihnachtstrubel. Machen Sie es sich gemütlich, zünden Sie eine Kerze an und besinnen Sie sich auf die schönen Augenblicke, welche Sie in diesem Jahr erleben durften. Oft ist uns nicht bewusst, wie dankbar wir doch sein können, dass es unserer Familie, unseren Kindern gesundheitlich gut geht. Viele Menschen sind verunsichert und voller Sorge, angesichts der Schnelllebigkeit, Unübersichtlichkeit und Unsicherheit, welche in unserem heutigen Leben herrschen. Befremdlich ist die zunehmende Gleichgültigkeit, Intoleranz, Unfreundlichkeit, sowie das manchmal sogar aggressive Verhalten untereinander. Haben wir verlernt, miteinander freundlich und respektvoll umzugehen? Haben uns Konsum denken und Medienreizüberflutung taub und gleichgültig gegenüber anderen Mitmenschen werden lassen?
Es wäre schön, wenn die Menschen wieder lernen würden, mehr aufeinander zuzugehen, sowie mit Empathie und Freundlichkeit untereinander zu leben. Falls es bei Ihnen gerade nicht so gut läuft und Sie von Sorgen und Mutlosigkeit erfüllt sind, möchten wir Ihnen einen Lichtstrahl der Hoffnung schenken. Weihnachten ist das Fest der Liebe, der Besinnung und des Schenkens. Ein Lächeln oder ein freundliches Wort anderen gegenüber kosten kein Geld und können so viel bewirken. Versuchen Sie es einfach einmal, Sie werden spüren, wie gut dies tut und Sie werden dieses Gefühl nicht mehr vermissen wollen.

In diesem Sinne wünschen wir allen ein besinnliches und schönes Weihnachtsfest, einen guten Start in ein sorgenfreies Jahr 2014. Fürs neue Jahr viel Kraft und Gesundheit, sowie persönliches Wohlergehen!

Pia Bauer im Namen der Redaktion

Mit diesem Heft möchten wir unseren Lesern angenehme Augenblicke schenken, vielleicht auch mit manchem Text ein Lächeln entlocken.
Im neuen Jahr starten wir mit unserer nächsten Ausgabe unter dem Titel „Mama, bin ich verrückt?“

Freundlichkeit in Worten schafft Vertrauen.
Freundlichkeit im Denken schafft Tiefe.
Freundlichkeit im Geben schafft Liebe.

Laotse

Leserbrief

Gefangen in mir selber!

Gefangen in mir selber,
seh` keinen Weg, der mich befreit.
Deshalb sitze ich hier und bin für eine Therapie bereit.
Der Strom des Lebens fließt weiter –
ich bleibe allein zurück.
So viele Gedanken.
Chaos im Kopf liege ich hier.
Bin ganz nahe dran aufzugeben –
ich kann nicht mehr sein –
ohne wirklich zu leben.
So viele Wunden trägt meine Seele –
Ich weiß auch nicht
warum ich mich weiter so quäle.

Aber heute, heute geb` ich nicht auf –
Ihr gebt mir Hoffnung –
Da bau ich mich drauf auf!

Michaela Rost
Patientin Helios - Gotha

Anmerkung der Redaktion:
Liebe Michaela Rost, wir bedanken uns herzlich für das Gedicht,
welches wir als Lob für unsere Arbeit betrachten.
Wir wünschen eine erfolgreiche Therapie und Mut für einen Neubeginn;-)

Leserbrief

Gib deiner Seele ein Zuhause,

dieser Titel spricht mich sehr an, denn unter diesem Motto arbeite ich Tag für Tag in meinem Alltag. Ich entdecke immer wieder aufs neue Dinge, die meinem Leben Sinn und viele Glücksmomente verschaffen. Erst vor kurzem habe ich mich einer Gruppe angeschlossen, die das Ausdrucksmalen als Entspannungsmethode praktiziert. Seither male ich auch zu Hause sehr viel und finde es sehr wohltuend auf diese Art all meine Gefühle „heraus zu lassen“. Als ich 2009 zur Kur war hatte ich das Ausdrucksmalen schon einmal kennen gelernt, dort allerdings als Therapie.

Und schon damals hat es mich begeistert. So war ich nun richtig froh, als ich nun endlich in diesem Jahr hier in Gera auf diese Gruppe gestoßen bin. Am schönsten ist es, wenn wir in der freien Natur malen – man kann es kaum beschreiben, was da so in einem passiert und was für Bilder dann so entstehen, so ganz aus dem Nichts. Es sind nicht unbedingt Kunstwerke wie die der großen Maler, die da entstehen, obwohl manche nahe dran sind. Doch die Befreiung und die anschließenden positiven Gefühle, die dabei entstehen, lassen viele kleine Sorgen in den Hintergrund treten. Man hat auch die Möglichkeit negative Gefühle heraus zu lassen und zu verarbeiten. Das ist einfach sehr gewinnbringend für einen. Ich finde überhaupt, dass jede Beschäftigung, ob mit Musik durch Singen oder Tanzen, das Schreiben genauso wie das Malen die besten Begleiter sein können, um eine psychische Erkrankung einem Heilungsprozess näher zu bringen. Das sind jedenfalls meine Erfahrungen. Ich habe mit Theaterspielen damals zu Beginn meiner Rente angefangen, um das Sprechen wieder zu erlernen und heute singe, tanze, schreibe und male ich.
Und all das zusammen, verbunden mit vielen Ausflügen in die Natur, hat mich wieder zu einem annähernd gesünderen Menschen gemacht. Ich finde es auch wichtig, dass man in sich hinein spürt, um heraus zu finden, was ist in mir, welche Talente stecken in mir, die ich leben kann. Ich glaube man muss sich immer wieder neu entdecken und ausprobieren, um seine Lebensqualität selbst zu verbessern.

Elke Donndorf, Gera November 2013

Talent ist keine Glückssache,
sondern der starke Wille,
seine wahren Leidenschaften zu entdecken,
an sie zu glauben
und konsequent zu entwickeln.

Andreas Otto

Leserbrief

Eine Betroffene besucht die Kranken

Ich wurde durch meinen Verein als selbsterfahrene Besucherin der Patienten im Bezirkskrankenhaus A. gewählt. Ein Tag in der Woche, ab 14 Uhr ist mein BKH-Besuchstag. Die Patienten freuen sich und erwarten mich schon am Eingang. Auch wenn es auf der geschlossenen Station manchmal etwas „ungewöhnlich“ zugeht, macht mir das gar nichts aus, denn ich selbst war bis zu einem Jahr und das mehrmals geschlossen untergebracht. Ich kenne mich also aus. Leider kommen sehr wenige Besucher zu den Kranken. Meine Tochter, die an derselben Krankheit leidet, die ich durchlebt habe, stellt mich bei ihren stationären Aufenthalten immer wieder auf eine Geduldsprobe. Sie hat einen großen Vorteil, ich halte das aus, weil ich selbst so krank war. Ich wurde nicht alleine gelassen.
Oft habe ich schon Angehörige getröstet, die fassungslos über das Verhalten der Patienten sind. Da ist Geduld nötig und viel Verständnis. Ich weise immer darauf hin, dass der Kranke oft ohne Kontrolle über sich selbst ist und man soll doch an die Zeit denken, in der er gesund war. Man darf die Hoffnung nie verlieren. Meine Eltern waren mir eine große Stütze und später mein Ehemann und meine Tochter, auch Freunde. Ich kann den Angehörigen nur raten, die Erkrankten weiterhin zu besuchen. Medikamente und Therapien sind nötig, aber genauso wichtig ist die Liebe und Fürsorge der Angehörigen und Freunden. Der Kranke soll spüren, dass er geliebt wird und dass man ihn nicht allein lässt. Nur dann kann der Erkrankte sich bemühen, gesund zu werden. Es dauert seine Zeit, aber es lohnt sich. Man darf niemals vergessen, psychisch erkrankte Menschen sind sehr empfindlich und wenn man mit vielen Patienten eingesperrt leben muß, ist das alleine schon unsagbar schwer. Hinzukommen die Nebenwirkungen der Medikamente.

Die Dankbarkeit der Patienten ist sehr berührend. Eine Patientin sagte vor kurzem: „ Danke Frau Müller, du bringst mit deinen Besuchen Sonne auf die Station!“
Wunderbar!

@Angelika

Du bist die Sonne am Abend,
das Licht in der Nacht,
die Wärme im Winter
und die Hoffnung im Unglück.

Wencke Knabe

Leserbrief

Hilfe vom Patienten
Wer selber einmal unter Depressionen oder Ängsten gelitten hat, kennt diese Krankheiten besonders gut - und kann anderen Betroffenen beistehen.
Psychiatrie-Erfahrene sollen deshalb die Therapie in Kliniken unterstützen

Unvermittelt ist die Krise da. Gerade eben noch war die Station ruhig. Doch plötzlich steht eine Patientin in der Glastür zum Garten und redet ohne Punkt und Komma. Das Arztgespräch kurz zuvor hat sie völlig aus der Balance gebracht. Sie wirft mit juristischen und medizinischen Fachausdrücken um sich, ihre Gedanken springen in rasanter Geschwindigkeit von einem Thema zum anderen. Hinter all den rasenden Gedanken ist ihre Not zu spüren. Es scheint, als wolle sie sich festhalten an dieser Flut von Sätzen, die ihr ungeordnet aus dem Mund purzeln. Sie ist nicht zu beruhigen.
Da sieht die erregte Patientin die Klinikmitarbeiterin Jutta Ahrens und stürzt sofort auf sie zu. Wie ein Sturzbach ergießt sich ihr Ärger über einen behandelnden Arzt über Ahrens. Doch diese bleibt ruhig. Sie wirft der Patientin wissende, leicht amüsierte Blicke zu und lenkt sie behutsam in den Garten hin zu einer überdachten Ruhebank. Dann zündet sie sich eine Zigarette an und hört einfach nur zu. Da ist Anteilnahme, Zuwendung, Verständnis. Nach wenigen Sätzen zeigt sich ein spürbar vertrauter Ton zwischen Patientin und Helferin. Zwischendurch kommt eine Pflegerin und bringt ein Beruhigungsmittel, einen dickflüssigen, milchigen Saft, den die Patientin bereitwillig trinkt. Auch die Kranke weiß: Sie muss zur Ruhe kommen. Nach einer Nervenzerreissenden halben Stunde flaut ihre Erregung langsam ab.
Es ist eine typische Szene im Städtischen Klinikum Reinkenheide in Bremerhaven, auf einer der vier psychiatrischen Stationen des Krankenhauses. Nicht nur der Gebäudetrakt ist neu: viel Glas, viel helles Holz, viel Licht. Die Patientenzimmer gruppieren sich um einen großzügigen Bereich mit Esstischen, Patienten kochen gemeinsam auf dieser Station. Das neu geschaffene Umfeld spiegelt auch einen Wandel in Betreuung und Therapie wider: Reinkenheide war die erste Klinik in Deutschland, die vor drei Jahren begann, sogenannte Genesungsbegleiter zu beschäftigen. So heissen Helfer, die früher selber einmal Patienten waren oder es noch sind.

Auch Jutta Ahrens kennt psychiatrische Krisen aus eigenem Erleben. Sie ist eine Psychiatrie-Erfahrene, wie es heißt. Ihre Erfahrungen, ihre eigenen schweren Krisen, verschaffen ihr einen ganz besonderen Blick für die Leiden akut Erkrankter, sie hat als Betroffene das Vertrauen der Patienten. Sie kennt die Mauern, die sich im Klinikalltag auftun für Patienten in akuter Not. Eingebunden in ein Korsett aus täglicher Routine und bürokratischen Pflichten, bleibt dem Fachpersonal kaum Raum für zwischenmenschliche Zuwendung. Manch ein Patient bleibt aus Zeitnot in seiner überschiessenden Erregung und unerträglichen inneren Unruhe allein gelassen, andere werden oft sehr, sehr leise. Sie verschwinden in ihrer inneren Einsamkeit. Bei den Erregten werden manchmal Fixierungen nötig, oder die Dosis der Medikamente steigt. Das ist der graue Alltag der deutschen Psychiatrie.

Und genau hier setzt eine Idee an, die nach und nach psychiatrische Kliniken in Deutschland, sozialpsychiatrische Stationen und andere psychiatrische Einrichtungen erobert. Sie firmiert unter dem Kürzel Ex-In, abgeleitet aus dem englischen Experienced Involvement. Gemeint ist die Einbeziehung psychiatrisch Erfahrener in den Genesungsprozess akut Erkrankter - Menschen, die mit ihrer besonderen Sensibilität hilfreich sein können für andere und die durch ihr eigenes Krankheitserleben zum Experten geworden sind. Die zu der multiprofessionellen Betreuung akut Erkrankter eine weitere Facette beisteuern können.
Diese Idee selbst ist nicht neu. Schon 1793 schrieb Jean Baptiste Pussin, Leiter des

Hôpital Bicêtre in Paris, über die psychisch Erkrankten an seinen Chefarzt Philippe Pinel: "Sie sind auf jeden Fall besser geeignet, diese anspruchsvolle Arbeit auszuüben, denn sie sind üblicherweise behutsamer, ehrlicher und menschlicher." Man möge so viele Kranke wie möglich als Bedienstete rekrutieren, schrieb er. Kein Wunder - auch er litt an einer psychischen Erkrankung.
Daran erinnern Wissenschaftler der Yale University of Medicine, die 2012 untersuchten, wie diese Idee in Wellen immer wieder die Psychiatrie erreichte und auch wieder verschwand. Bis sie seit Beginn der Neunzigerjahre des vergangenen Jahrhunderts - überwiegend in den angloamerikanischen Ländern - immer mehr Fuß fasste und zu einer breiten Bewegung wurde. "Peer support" nennt sich das, und die Wissenschaftler schätzen, dass allein in Amerika mehr als 10 000 Peers eingesetzt sind. Menschen also, die mit ihrer eigenen psychiatrischen Erfahrung anderen, akut Erkrankten, helfen.
Diese Option war vernachlässigt worden mit dem Siegeszug der pharmakologischen Psychiatrie, der in den 1950er-Jahren begonnen hatte, als Medikamente in großem Stil in die Kliniken einzogen. Neuroleptika, Antidepressiva, Tranquilizer, immer Hilfe vom Patienten differenziertere Medikamente für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder. Sie helfen Leid lindern, können aber auch Leid auslösen, denn die Nebenwirkungen mancher Medikamente sind gravierend.

Die Pharmazeutika hätten in der Behandlung psychischer Erkrankungen überhand genommen, meint etwa Jörg Utschakowski, der ganz andere Wünsche an die Zukunft hat. Sein Bremer Institut Fokus initiierte in Deutschland 2005 erstmals die Ausbildung psychisch Erkrankter zu Genesungsbegleitern. Aktuell finden rund 20 Kurse in ganz Deutschland statt. Keine starren Vorgaben nach S3-Leitlinien mehr, wünscht sich Gisbert Eikmeier, Chefarzt der Psychiatrie in Bremerhaven.
Die Behandlung von Schizophrenen, Depressiven oder Manikern solle nicht nach einem starren Schema erfolgen, wie es in der Universität gelehrt wird. Nötig sei ein ganz anderes Krankheitsverständnis.
Angelika Lacroix, Pflegedienstleiterin in Bremerhaven, sagt: Erst jetzt ist das Rad rund. Seit drei Jahren beschäftigt das Klinikum sechs Genesungsbegleiter mit jeweils 20 oder 30 Wochenstunden. Ihre Genesungsbegleiter hätten die Stimmung auf den vier psychiatrischen Stationen völlig verändert, sagt die quirlige 58-Jährige. Mit großer Durchsetzungskraft und Eloquenz vertritt sie die Ideen von Ex-In.
Da sind der bodenständige ehemalige Werftarbeiter mit früherem Alkoholproblem, die Textilfacharbeiterin, die lange Jahre in Depressionen versank, die 28-Jährige mit Psychiatrieerfahrung, der ehemalige Philosophiestudent mit tiefgründigem Wesen: eine bunt gemischte Truppe, selbstbewusst und gelegentlich aufmüpfig. Sie bringen Eigenwilligkeit mit, sagt Angelika Lacroix, "eine Eigenwilligkeit, die ich mir auch wünsche".
Denn Vorurteile lassen sich die sechs Genesungsbegleiter in Reinkenheide nicht gefallen. Sie kennen ihren Stellenwert im Krankenhaus. Ein Augenarzt werde ja auch nicht deswegen gemieden, weil er eine Brille trage, sagt die eine. Und was die Fehlzeiten betrifft: Sie unterscheiden sich nicht von denen der übrigen Mitarbeiter.
Neueste Studien warnen allerdings, dass es gehöriger Anstrengungen bedarf, die Peers in den Arbeitsprozess einzugliedern.
Nicht überall ist das Entgegenkommen so groß wie in Bremerhaven, wo die Pflegedienstleiterin und die beiden leitenden Ärzte tief überzeugt sind von dem neuen Konzept.

Vorurteile und Abwehr der Professionellen lassen sich nicht so leicht ausräumen. "Muss ich denn jetzt auch zum Säufer werden?", brummte etwa ein Klinikmitarbeiter in Reinkenheide, auf die Qualifikation seines künftigen Mitarbeiters anspielend.
Mittlerweile ist gerade er es, der vertrauensvoll mit dem Genesungsbegleiter zusammenarbeitet.

Auch den bisherigen Forschungsergebnissen ist zu entnehmen, wie viele Hürden im Alltag der Peers auftauchen können. In einer jüngst

veröffentlichten Metaanalyse stellten Gill Walker und Wendy Bryant im Psychiatric Rehabilitation Journal bei der Auswertung von 27 Untersuchungen aus dem angloamerikanischen Raum fest, wo die Probleme liegen: etwa Diskriminierung, schlechte Bezahlung, eine geringe Stundenzahl und die Schwierigkeit, sich in der neuen Rolle als Mitarbeiter zurechtzufinden.
Fast die Hälfte der untersuchten Studien aus den vergangenen zwei Jahrzehnten wiesen kritisch auf die niedrige Bezahlung und die geringe Stundenzahl der Beschäftigungsverhältnisse hin.

Auch in München beginnen in diesen Wochen die ersten voll ausgebildeten Genesungsbegleiter zu arbeiten. Schon während ihrer Ausbildungszeit konnten sie erste Erfahrungen sammeln, haben - etwa im Klinikum Ost - Gruppen geleitet und Patienten begleitet. Die Erfahrungen seien "durchwegs gut" gewesen, sagt Gabriele Schleuning, Chefärztin des Süd-West-Klinikums. 40000 Euro hat der Bezirk Oberbayern nun bereitgestellt, um in einem zweijährigen Modellprojekt sechs Stellen auf 400-Euro-Basis zu finanzieren.

Die Metastudie von Walker und Bryant zählt aber auch die vielen positiven Aspekte von Peer-Arbeit auf. Da ist das bessere Wohlbefinden der Peers, da sind aber auch die zahlreichen Effekte für die akut Erkrankten. So bestätigte etwa auch eine Untersuchung von Julie Repper und Tom Carter von der University of Nottingham, 2011 veröffentlicht im Journal of Mental Health, bei einer Durchsicht von sieben Studien, wie sehr Psychiatrie-Erfahrene helfen können. Immerhin in fünf der Studien wurden signifikant weniger Krankenhausaufenthalte der Betreuten festgestellt, und falls doch, mit kürzerer Aufenthaltsdauer.
Peers können Erkrankten Hoffnung geben und zu mehr Lebenszufriedenheit beitragen, sagen die Studien.

In Deutschland gibt es erst wenige Hundert Genesungsbegleiter. Bundesweit finden aktuell rund 20 Seminare statt, in denen weitere Psychiatrie-Erfahrene zu Genesungsbegleitern ausgebildet werden. Es wird noch Jahre dauern, bis sie in jeder Klinik, Reha-Einrichtung, im Betreuten Wohnen und Tagesstätten zum "nationalen Standard" gehören, wie Jörg Utschakowski es sich wünscht. Oder wie ein psychisch Erfahrener sagt: "Vor zwei Wochen lagen sie noch in den Betten - und jetzt wollen sie mitreden."
"Sie sind üblicherweise behutsamer, ehrlicher und menschlicher."
"Ein Augenarzt werde ja auch nicht deswegen gemieden, weil er eine Brille trägt," sagt eine Helferin.

VON DANIELA EGETHEMAIER
Quelle: Süddeutsche Zeitung, 02.09.2013, Ausgabe München, Bayern, Deutschland, S. 16

Anmerkung der Redaktion:
Die Süddeutsche Zeitung stellte uns den Artikel nicht kostenlos zur Verfügung.

Wir danken den Spendern, die uns den Kauf ermöglichten:
Edith Handschuh, Gerd Nowka, Bärbel Näther, Uli Lück, Gunther Harsch, Dirk Bennewitz, Prof. Giese, Frau Becker

Ich danke Dir - danke für das,
was Du auch für Dich getan hast.
Denn das ist für alle gut!

Bruno o. Sörensen

Vieles ist anders:

Das Bett,
das Zimmer,
das Essen,
die Menschen um mich herum,
die Einteilung meiner Zeit.

Vieles ist anders:
Die Schmerzen,
die ich nicht gewohnt bin,
die Ängste,
die ich bisher nicht kannte,
die Ungewissheit,
wie es weiter geht.

Es braucht seine Zeit,
sich zurechtzufinden in der Welt der Krankheit.
Ich brauche Kraft,
mich einzulassen auf das Ungewohnte,
das auf mich zukommt,
um in diesen schweren Tagen
die Hoffnung auf eine bessere Zukunft
nicht zu verlieren.

Michael Schäfer

Krankenhauspfarrer

TLPE

Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Wir sind für Dich da.

Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e. V.
KoWo – Haus der Vereine
Johannesstraße 2 · 99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 2 65 84 33
Fax: 0361 - 26 58 43 50
E-Mail: buero@tlpe.de
Internet: www.tlpe.de

SPRECHZEITEN
Dienstag: 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch: 13.00 – 15.00 Uhr
sowie Termine nach Vereinbarung

Die Mitglieder des
Thüringer Landesverbandes
Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e.V.
wünschen Euch allen
ein frohes Weihnachtsfest
mit Euren Familien und Freunden
und ein gutes neues Jahr.

Geschichte

Drei kleine Sterne

Am Tage vor Weihnachten traten drei kleine Sterne aus der Milchstraße in die himmlische Kanzlei und baten darum, Weihnachten zu den Menschen gehen zu dürfen.
„Was wollt ihr denn auf der Erde?“ fragte der alte Obersternmeister die drei Sterne verwundert. „Wir wollen den Menschen nur ein bisschen Licht und Wärme bringen“, antworteten sie. „Schenkt ihr ihnen nicht das ganze Jahr über genug Licht?“ „Es ist doch aber Weihnachten“, baten die Sterne.“ Nun gut, geht zu den Menschen, aber schenkt nicht all euer Licht fort, sonst findet ihr nicht mehr nach Hause und müsst für immer auf der Erde bleiben. Dies würde aber auch euren Tod bedeuten, denn ihr wärt nur noch gewöhnliche Steine.“ So sprach der alte Obersternmeister und die Sterne machten sich auf den Weg zur Erde.

Sie kamen in eine Stadt, die so dunkel war, als hätte ein Riese seinen Hut darüber gestülpt. Eines der Sternchen lief schnell von Haus zu Haus und hauchte gegen die Fenster. Da entzündete sich überall ein Licht dahinter und die Menschen bekamen frohe Augen.
Das zweite Sternchen war ins Haus getreten. Überall fand es nur kalte Öfen und tote Herdfeuer vor und die Menschen in den Stuben froren bitterlich. Da trat der Stern ans Herdloch und blies eine helle Flamme an, die den ganzen Raum durchwärmte. In vielen kalten Stuben begannen die Öfen warm zu werden und die Herdfeuer zu prasseln. Damit hatte auch der zweite Stern seine Gaben verschenkt und kehrte in den Himmel zurück. Der dritte kleine Stern begegnete auf einer einsamen Straße einem Blinden, der nur mühsam mit seinem Stock voran kam und seinen Weg verloren hatte. Er stand hilflos in der Finsternis und rief um Hilfe, aber niemand hörte ihn rufen. Da trat der kleine Stern zu ihm und schenkte ihm etwas von seinem Licht, aber es war zu wenig. Erst als er all sein Licht an den Blinden verschenkt hatte, begannen dessen Augen zu leben. Er sah wieder, und obwohl es eine erbärmliche Welt war, die er um sich erblickte, weinte er vor Freude helle Tränen.
Den kleinen Stern neben sich nahm der Mann aber nicht wahr, denn der hatte all seinen herrlichen Glanz verloren. Der Stern fand nun nicht mehr den Weg nach Hause. So musste er wohl für immer auf der Erde bleiben, die Menschen würden ihn für einen grauen Stein halten und drüber hinweg treten. Denn Steine hatten die Menschen schließlich genug auf der Erde.

Als die beiden anderen Sterne in den Himmel zurückkehrten, fragte der Obersternmeister, wo sie ihren Gefährten gelassen hätten. „Wir haben ihn verloren“, antworteten sie. Da richtete der alte Herr sein Fernrohr auf die Erde und suchte nach dem verlorenem kleinen Stern. Er sah ihn ohne Licht, einsam und grau auf der Straße liegen. „Warnte ich ihn nicht, sein ganzes Licht zu verschenken? Nun kann er nicht mehr nach Hause!“ schimpfte er. „Und wenn wir alle ihm ein bisschen von unserem Licht abgeben, müsste er doch wieder Kraft zum Leuchten finden!“, baten die Sterne. Der Obersternmeister überlegte eine Weile, dann nickte er.

Da fuhren die beiden Sternchen auf einem Windstoß über den Nachthimmel und sammelten Lichtspenden ein. Es ward so viel Licht, das sie es kaum tragen konnten. Dann begaben sie sich auf die Erde, um es dem erloschenen Stern zu bringen. Wie freute er sich, als er wieder leuchtete, und er funkelte schöner und herrlicher als je zuvor.

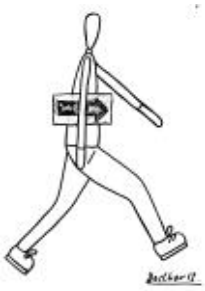
So steht er jeden Abend am Himmel und verschenkt sein Licht an ganz besondere Menschen.

(Lieblingsweihnachtsgeschichte von Pia 2010)

Man sucht sich das Land

Man sucht sich das Land
seiner Geburt nicht aus,
und liebt doch dieses Land
wo man geboren wurde.
Man sucht sich die Zeit nicht aus,
in der man die Welt betritt,
aber man muß Spuren hinterlassen.
Seiner Verantwortung
kann sich niemand entziehen.
Niemand kann
seine Augen verschließen,
nicht seine Ohren,
stumm werden
und sich die Hände abschneiden.
Es ist die Pflicht von allen
zu lieben,
ein Leben zu leben,
ein Ziel zu erreichen.
Wir suchen den Zeitpunkt nicht aus,
an dem wir die Welt betreten,
aber gestalten können wir diese Welt,
worin das Samenkorn wächst,
das wir in uns tragen.

unbekannter Verfasser



Leit-thema

Psyche und Religion

Psyche wird aus dem griechischem mit Hauch oder Atem übersetzt und ist mit dem Sprichwort „Der haucht seine Seele aus“ gut beschrieben.
Viele Philosophen haben darüber geschrieben und sind doch zu keinem fixen Ergebnis gekommen. Heute ist aber klar, dass die Seele (Psyche) ein Teil des menschlichen Lebens bedeutet.

Der Begriff Religion ist aus dem lateinischen und bedeutet Sorgfalt und gewissenhafter Umgang mit dem anderen. Die Vielzahl der Religionen, die es mittlerweile gibt, sind ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft. Da der Mensch schon sehr zeitig mit einem Glauben an höhere Wesen, seine Unzulänglichkeiten zu kompensieren versucht hat, haben sich weltweit aus Riten und Traditionen entsprechende Religionen entwickelt.

Viele Menschen sehen daher in einem Gott oder Geist einen Helfer in Not und im Leid. Dieses kann für viele Menschen ein Halt und eine Hilfe sein, um in besonderen Situationen nicht zu verzweifeln oder sich selbst zu zerstören.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, das ich mir in schwierigen Situationen einen Gott wünsche, der mir hilft. Ich habe dann auch schon erlebt, dass so wieder Mut und neue Kraft zu mir gekommen sind. Das ist kein großes Phänomen, da sich die meisten Menschen in der Mehrzahl wesentlich stärker fühlen als allein. Schon der bloße Gedanke, da gibt es noch jemand, der Dir hilft, vermag manchmal Wunder zu vollbringen und Kräfte zu mobilisieren, die dann auch einen Ausweg, aus vorher ausweglosen Situationen finden.

Als Christ fällt mir dazu der Satz ein „Meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen“ und ich kann es bis heute auch so sehen.

Leider gibt es natürlich auch den Fall, bei dem es mal nicht so funktioniert hat oder eine schlechte Nachricht jagt die andere. Dann verlässt einen sehr schnell der Lebensmut und manche sonst Gläubige, fangen an zu zweifeln, ob es „Ihn“ gibt. Es liegt dann sehr nahe, dass zu hinterfragen, wie eine Hilfe, welche man zu bekommen wünscht, möglich ist und wie dies mit einem Wesen, welches man nicht sieht, möglich sein soll.
Zweifel an allem bringt uns aber nicht weiter und beschädigt unser Selbstwertgefühl am Ende erheblich.

Glauben kann Berge versetzen und uns helfen unser Leben wieder als lebenswert zu empfinden. Die Psyche ist in diesem Fall nicht mit dem Verstand zu verwechseln, da dieser solche Erfahrungen ausschließt. So gesehen würde uns in vielen Dingen eine Religion gut tun, wenn sie nicht in einen gewissen Fanatismus auswächst und damit sich selbst ad absurdum führt.

Die Erfahrung der letzten Jahre hat mir allerdings auch gezeigt, dass Menschen aus religiösem Umfeld in psychischen Krisen ihre Religion stark in Frage stellen oder leichter geneigt sind in andere Religionen zu konvertieren. Dabei gibt es aber auch Menschen, die bis dato keine religiösen Neigungen hatten, die dann ihre religiöse Neigung entdecken und sich sehr stark einbinden lassen, um so aus ihrer augenblicklichen Situation herauszufinden.

Gerd

Geschichte

Interview mit Gott

Mir träumte, ich hätte ein Interview mit Gott.

"Du willst also ein Interview mit mir machen?", fragte mich Gott.

"Wenn Du Zeit hast, lieber Gott, gerne", sagte ich.

Gott lacht, "weißt du, meine Zeit ist die Ewigkeit. Also schieß los."

Und ich fragte:
"Was verwundert Dich am meisten, Gott, wenn du die Menschen beobachtest?"

Und Gott antwortete:
"Was mich am meisten wundert, ist, dass sie Langeweile empfinden in ihrer Kindheit. Dann beeilen sie sich erwachsen zu werden, und dann sehnen sie sich danach wieder Kinder zu sein. Auch wundert es mich, dass sie ihre Gesundheit opfern, um Geld zu machen, um dann ihr Geld zu opfern, um ihre wieder herzustellen. Wundern tut es mich auch, dass sie vor lauter Planen für die Zukunft die Gegenwart vergessen. Und so leben sie weder in der Gegenwart, noch in der Zukunft. Und dass sie leben, als bräuchten sie niemals zu sterben. Und dass sie dann sterben, als hätten sie nie gelebt."

Dann nahm Gott meine Hände in die seinen und nach einer Weile im Schweigen fragte ich erneut:
"Was sind die Lehren, die du deinen Kindern gerne mitgeben möchtest?"

Und wieder antwortete Gott mit einem Lächeln:
"Lernen sollten sie, dass man niemanden zwingen kann, einen zu lieben, aber dass man

etwas tun kann, um liebenswert zu sein. Lernen sollten sie, dass das Wichtigste nicht

ist, was man hat, sondern wen man hat in seinem Leben.
Zu lernen, dass nicht der reich ist, der viel hat, sondern wer wenig braucht.
Lernen, dass es nur Sekunden braucht, um tiefe Wunden zu schlagen, auch den Menschen, die wir gerne haben. Und dass es Jahre braucht, um diese zu heilen.
Zu lernen, was Vergebung bedeutet und sie zu üben. Und dass es nicht genug ist, dass einem vergeben wird von anderen, sondern dass man sich auch selber vergeben und verzeihen muss.

Und noch etwas sollten sie lernen, meine Menschen:
dass ich immer da bin."

(Quelle unbekannt)

Was der Himmel wünscht

Das ist es was der Himmel wünscht:
wer Kraft hat soll anderen helfen;
wer Weisheit besitzt, soll anderen lehren;
wer Reichtum erwirbt, ihn mit anderen teilen.

Chinesische Weisheit

Nächtliches Weihnachtslob im Erfurter Dom

Seit dem Jahr 1987 findet an Heiligabend kurz vor Mitternacht im Erfurter Dom ein Wortgottesdienst für Bürgerinnen und Bürger statt, die keine oder nur eine schwache Bindung an die Kirche haben und die Feier einer Christmette nicht mitvollziehen können.

Anders verhält es sich bei diesem Nächtlichen Weihnachtslob, dem der Erfurter Bischof oder sein Weihbischof vorsteht: Das Evangelium von Weihnachten wird abschnittsweise vorgetragen. Dazwischen singen alle Weihnachtslieder, die den meisten von Kindheit an bekannt sind. Der Bischof hält eine kurze Weihnachtspredigt mit deutlichen Bezügen zur Lebens- und Erfahrungswelt der Gottesdienstteilnehmer. Es folgen Fürbitten, das Vaterunser, ein Weihnachtswunsch und der Segen des Bischofs.

Hunderte Menschen nehmen jährlich am Weihnachtslob teil. Die Zahl mag sich auch mit der Faszination erklären, die der Domberg mit dem Mariendom und der Severikirche ausübt: Nach der familiären Weihnachtsfeier an Heiligabend hatte es bereits zahlreiche Erfurter zum Domberg gezogen, als es das "Nächtliche Weihnachtslob" noch gar nicht gab. Der besondere Ort, der zur besonderen Stunde passt? Für viele jedenfalls ein Ort, wo das Geheimnis von Weihnachten spürbar wird.

http://www.bistum-erfurt.de

Selbsthilfeberatung SeeleFon

Beratungszeiten Telefon

Tel.: 0228 – 71 00 24 24
Tel.: 0180 – 59 50 951
(14 ct./Minute aus dem dt. Festnetz)

Montag – Donnerstag von 10-12 Uhr und 14-20 Uhr
Freitag von 10-12 Uhr und 14-18 Uhr

Beratungszeiten Mail
seelefon@psychiatrie.de
Antwort erhalten Sie werktags innerhalb 48 Std.

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker betreibt bereits seit 2000 eine Hotline, wo Angehörige und Betroffene als Beraterinnen und Berater Information, Hilfe und Unterstützung zum Thema psychische Erkrankungen geben.

Seit Mitte 2011 gibt es die SeeleFon-Beratung.
Viele Angehörige, Betroffene aber auch die Helfer, Freunde, Kollegen und Nachbarn suchen Antworten auf ihre Fragen und wissen oft nicht, wohin sie sich wenden sollen. Dabei ist der Informations- und Beratungsbedarf ebenso enorm wie die angesprochene Themenvielfalt. Sie umfasst unter anderem Krankheitsbilder, die Behandlungsoptionen, den Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen, rechtliche Fragen und auch den Wunsch, über sehr persönliche Dinge zu sprechen.

SeeleFon-Beratung
- ist unabhängig von finanziellen, weltanschaulichen oder politischen Interessen
- ist transparent, d.h., legt offen, woher die Informationen stammen
- unterliegt der Schweigepflicht
- geschieht ehrenamtlich
- ist offen für alle (erkrankte Menschen,Angehörige, Nachbarn ...)
- steht auch anonymen Fragestellern offen

Hilfsmöglichkeiten bei akuten psychischen Krisen / Selbstmordgefährdung

Telefonseelsorge Deutschland zur Hilfe am Telefon
Die Nummern der Telefonseelsorge in Deutschland:
0800 1 11 01 11
0800 1 11 02 22

Das Angebot der Telefonseelsorge ist kostenlos und anonym!

Für Kinder- und Jugendliche gibt es wochentags zwischen 15 und 19 Uhr ein bundesweites Kinder- und Jugendtelefon. Tel. 0800-111 0 333

Weitere Hinweise zur Hilfe:

http://www.thueringen.de/imperia/md/content/schulaemter/erfurt/mt/psychologie/beratungsfuehrer/beratungsfuehrer_erfurt_2013.pdf

http://www.internet-notruf.de/

http://www.christliche-onlineberatung.de/

http://www.depressionen-depression.net/notfaelle/notfallnummern.htm

http://krisendienste.selbstmord-forum.at/deutschland.html#Th%FCringen

http:www.telefonseelsorge.de

Ich wünsche dir Augen,

mit denen du einem Menschen ins Herz schauen kannst
und die nicht blind werden, wenn es darum geht,
die Erwartungen an dich zu erkennen.

Ich wünsche dir Ohren,

mit denen du auch Zwischentöne wahrnehmen kannst
und die nicht taub werden beim Hören auf das,
was den anderen erfreut und was ihn belastet.

Ich wünsche dir einen Mund,

der das Unrecht beim Namen nennt
und der nicht verlegen ist um ein Wort des Trostes
und der Aufmunterung zur rechten Zeit.

Ich wünsche dir Hände,

mit denen du zärtlich liebkosen kannst
und mit denen dir Versöhnung gelingt,
Hände, die nicht festhalten wollen,
sondern teilen können.

Ich wünsche dir Füße,

die dich auf den Weg bringen zu dem,
was wirklich wichtig ist und die nicht stehen bleiben,
wenn entscheidende Schritte getan werden müssen.

Ich wünsche dir ein Rückgrat,

mit dem du aufrecht und aufrichtig leben kannst
und das sich nicht beugt vor Unterdrückung,
vor Unrecht und willkürlicher Macht.

Ich wünsche dir ein Herz,

in dem viele Menschen zu Hause sind,
ein Herz, das nicht müde wird,
Menschen glücklich zu machen und Schuld zu verzeihen

Verfasser unbekannt

Geschichte

Ein kleiner Baumwollfaden

Es war einmal ein kleiner Baumwollfaden, der hatte Angst, dass es nicht ausreicht, so, wie er war:
"Für ein Schiffstau bin ich viel zu schwach", sagte er sich, "und für einen Pullover zu kurz. An andere anzuknüpfen, habe ich viel zu viele Hemmungen. Für eine Stickerei eigne ich mich auch nicht, dazu bin ich zu blass und farblos. Ja, wenn ich aus Lurex wäre, dann könnte ich eine Stola verzieren oder ein Kleid. Aber so?! Es reicht nicht! Was kann ich schon? Niemand braucht mich. Niemand mag mich - und ich mich selbst am wenigsten."

So sprach der kleine Baumwollfaden, legte traurige Musik auf und fühlte sich ganz niedergeschlagen in seinem Selbstmitleid.

Währenddessen läuft draußen in der kalten Nacht ein Klümpchen Wachs in der beängstigenden Dunkelheit verzweifelt umher.
"Für eine dicke Weihnachtskerze bin ich viel zu klein" jammert es, "und wärmen kann ich kleines Ding alleine auch niemanden. Um Schmuck für eine tolle große Kerze zu sein, bin ich zu langweilig. Ach was soll ich denn nur tun, so alleine in der Dunkelheit?"

Da kommt das kleine Klümpchen Wachs am Häuschen des Baumwollfadens vorbei! Und da es so sehr fror und seine Angst so riesig war, klopfte es schüchten an die Türe.

Als es den niedergeschlagenen kleinen Baumwollfaden sah, kam ihm ein wunderschöner Gedanke. Eifrig sagte das Wachs:
"Lass dich doch nicht so hängen, du Baumwollfaden. Ich hab' da so eine Idee:
Wir beide tun uns zusammen. Für eine große Weihnachtskerze bist du zwar als Docht zu kurz und ich hab' dafür nicht genug Wachs, aber für ein Teelicht reicht es allemal. Es ist doch viel besser, ein kleines Licht anzuzünden, als immer nur über die Dunkelheit zu jammern!"

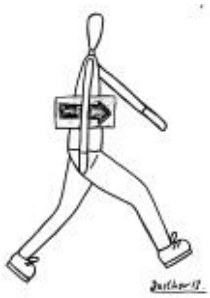
Ein kleines Lächeln huschte über das Gesicht des Baumwollfadens und er wurde plötzlich ganz glücklich. Er tat sich mit dem Klümpchen Wachs zusammen und sagte:
"Nun hat mein Dasein doch einen Sinn."

Wer weiß, vielleicht gibt es in der Welt noch mehr kurze Baumwollfäden und kleine Wachsklümpchen, die sich zusammentun könnten, um der Welt zu leuchten?!

Verfasser unbekannt

Schatten, die auf unser Leben fallen,
sind nichts anderes als ein sicheres Zeichen dafür,
dass es irgenwo ein Licht geben muss,
dass es sich lohnt zu suchen.

Jochen Mariss



Leit-thema

Zuhause

Lange habe ich mir über den Artikel „Zuhause“ meine Gedanken gemacht. Ich habe unterschiedliche Menschen und ihre Gefühl dabei, was es wirklich bedeutet, „Zuhause zu sein„ gefragt.
Immer war es eine Form des „Ankommens“ des „Willkommenseins“, verstanden werden und Altvertrautes wieder entdecken, Wärme und Wohlfühlen, sein „wie man ist“.

Auch ich habe überlegt, wie und vor allen Dingen wo ich mein Zuhause benennen würde? Dabei hat mein Herz festgestellt, dass es für mich viele Arten des Nachhausekommens gibt und ich gar keinen genauen Standpunkt festlegen muss.

MEIN Zuhause ist es beispielsweise, wenn ich abends im Bett meinen Sohn leise atmen höre, mich an sein Lachen und die Kuschelmomente des heutigen Tages erinnere, meinen Mann hinter mir spüre, der seinen Arm um mich legt und mich hält.
Dabei erfüllt mich ein tiefes Gefühl von Glücklichsein!

MEIN Zuhause ist auch, wenn ich nach einem langen Tag schon meine Katze hinter der Tür mauzen höre, weil sie sich auf mich freut und mir mit ihrem warmen Fell um die Beine streicht.

Ein Zuhause ist auch bei meinen Eltern, wenn ich kurzfristig und gestresst vorbei schaue, mir mein Papa verschmitzt die Tür öffnet und meine Mama mir erst einmal einen Tee macht und... zuhört. Dann reden wir, ich hole mir den einen oder anderen Rat und bekomme so viel in diesem Momenten,....**Liebe, Geborgenheit und Vertrauen!**

Zuhause ist auch, wenn ich meine Omi besuche, es nach frischgebackenem Kuchen riecht, sie eine Kerze angezündet hat und von alten Zeiten erzählt. Ich darf von der Vergangenheit hören und verstehen. Durch ihre **warme, herzliche** Art spüre und merke ich, “**genau hier bin ich so wie ich bin...**. von Herzen Willkommen“! und darf einfach nur ich sein.“

Oder auch mit meiner Schwester spüre ich das Gefühl Zuhause zu sein, wenn wir endlos quatschen, lachen und reden. **Lebendig sein.**

Immer wieder fühle ich mich auch - viele Jahre lebte ich dort - am Meer zuhause.
Den Wind auf meinem Gesicht spüren oder wie der Sand sich nicht in der Hand halten lässt. Der Geschmack von Salz auf den Lippen und die unbegreifliche Weite.....

Also ist ein Zuhause keinesfalls ortsgebunden oder fern.

H. Hesse sagte einmal „Zuhause ist eigentlich immer... **da wo das Herz wohnt.**"

Und genauso sehe ich es auch. Zuhause interpretiert jeder anders und für sich. Dabei gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur, dass es für jeden einen solchen Ort gibt.

Ich wünsche Euch in dieser Weihnachtszeit auch einen Ort des **Lichtes,**
und wenn es nur für Minuten ist,
wo ihr Zuhause sein dürft,
ankommen, atmen und leben!

Von Herzen Evi

Der Seele etwas Gutes tun

- Für erholsamen und regelmäßigen Schlaf sorgen, denn wer ausgeschlafen ist kann viele Probleme leichter bewältigen;

- Sei nicht immer perfekt, schraube Deine Ansprüche herunter, setz Dich nicht unter Druck;

- Jeden Tag wenigstens 1 Stunde Zeit nehmen und sich etwas Gutes tun: Walsspaziergang, in die Sonne legen, Shoppingbummel usw.;

- Kreativ sein: Malen, Singen, in der Wohnung etwas gestalten;

- Nicht zögern: jemand um Hilfe bitten, um Unterstützung bitten;

- Finde heraus, was Dir besonders gut tut, nimm Dich an und vertraue Dir;

- Versuche positiv zu denken: das Glas ist nicht halb leer, sondern halb voll!

- Trink ausreichend Wasser, denn es ist für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich und transportiert die Giftstoffe aus dem Körper;

- Schaue auf Dich und setze Dir Grenzen, was Du nicht willst, aber lass Dich nicht hängen;

- Feiern Sie sich mit Ihrer besten Freundin oder Freund. Sagen Sie sich gegenseitig was Sie an dem anderen toll finden, denn positive Feedbacks vor allem von Menschen die Ihnen am Herzen liegen sind eine Kraftquelle!

- Las Dich nicht bestimmen, entscheide selbst über Dein Leben – Handle!

Die Seele

Sie braucht einen Platz,
auf dem sie steht.
Sie braucht einen Freund,
der mit ihr geht.
Sie braucht ein Tun,
dass sie täglich erfreut,
sie braucht die Stille, Besinnlichkeit.
Sie braucht Musik, die empor sie hebt,
sie braucht Freude, solang`sie hier lebt.
Sie braucht den Fortschritt, das Wachstum , den Geist,
sie braucht ein Lied, das Vollkommenheit heißt.
Sie braucht der Liebe wärmendes Kleid,
sie braucht den Frieden, die Heiterkeit.
Sie braucht eine Zeit, die dem Schöpfer sie weiht,
zum Horschen und Ahnen der Ewigkeit.

Verfasser unbekannt

Ort des bei sich ankommen

Stell dir vor...,
und schließe die Augen. Spüre dich,
deinen Atem, deinen Körper,
dein Gefühl.
Was bräuchtest du jetzt?... Was würde DIR jetzt gut tun?
In welcher Umgebung würdest du dich wohlfühlen?
Atme ein paar mal ganz tief in den Bauch, ein und aus.....
Ist es das Weite in der Ferne? Vielleicht das Meer, das dich sehen lässt...?
Oder brauchst du vielleicht Nähe und Schutz...?
Berge und Wälder mit sattem Grün um dich...?
oder...?
Wie sieht es genau dort aus....?
Wonach riecht es, Blüten, Erde oder...?
Wie fühlt es sich an, warm, weich, fest oder...?
Schmeckst oder hörst du etwas dabei...?
Gibt es Menschen oder Wesen, die dir jetzt Halt geben könnten?
Oder magst du lieber allein sein?
Gibt es vielleicht Tiere oder Gegenstände (Kerzen, Kissen, Decken...usw., die du dazu benötigst, Essen oder Trinken, was du magst?)
Beschreibe es innerlich, wie für einen blinden, tauben und, oder gefühlslosen Menschen.
So genau wie möglich!... Alles ist erlaubt!
Einfach nur für dich!
Ankommen..... Sich Gutes tun!!!

Evi

Gebet

Herr,
ich bin froh, dass es Menschen gibt,
die mich erfahren lassen,
dass ich einmalig und wichtig bin
und dass mein Leben einen Sinn hat,
auch wenn es manchmal
so ganz verfehlt
und bedeutungslos erscheint.
Ich sehne mich nach Menschen, Herr,
die das Wesentliche in mir wachrufen,
die mir helfen,
die Oberfläche zu durchstossen
und die Tiefe zu entdecken.
Ich bitte dich um Menschen, Herr,
die so leben , wie du gelebt hast,
damit ich glauben kann, dass es dich gibt:
- das Wort, das befreit,
- die Hand, die mich aufrichtet,
- das Licht, das die Finsternis erhellt,
- das Brot, von dem man leben kann,
- den Menschen, in dem uns Gott nahe war.
Viele brauchen einen Menschen,
vielleicht mich .... ?

Verfasser unbekannt

Erfahrungsbericht

Eine wahre Begebenheit oder was ein Lächeln bewirken kann

Es begab sich vor einiger Zeit in den Tagen kurz vor dem Weihnachtsfest. Hinter mir lag ein anstrengender Arbeitstag. Auf der Arbeit hatten mir die Menschen ihr Herz ausgeschüttet, denn es war für nicht Wenige schwer, in dieser Zeit finanziell über die Runden zu kommen und gerade vor dem Fest gab es in vielen Familien große Sorgen und Nöte. Außerdem hatte ich Nachricht von meiner Tochter erhalten, welche in ferner Stadt in ein Krankenhaus gebracht worden war. Da Ende des Jahres bei uns auf der Arbeit meistens Vollbetrieb herrscht, war es mir nicht möglich, kurzfristig Urlaub zu nehmen, um an ihrer Seite zu sein. Ich machte mir große Sorgen und mein Herz war voller Kummer.

Dann am Feierabend nervten mich Einkaufsstress und die langen Schlangen an den Kassen des Supermarktes, und am liebsten hätte ich das Geschäft ohne meine Einkäufe fluchtartig verlassen.
Als ich mich auf dem Heimweg zum Bus befand, wurde mir das hektische Treiben der Menschen um mich herum unangenehm bewusst, und ich sehnte mich nur noch nach Ruhe und Geborgenheit. Deshalb war ich sehr erleichtert, das ich im Bus einen Sitzplatz ergattert hatte, auch neben mir der Platz war noch frei. Kurz vor der Abfahrt stieg in letzter Minute ein junger Mann ein und fragte mich, ob er sich zu mir setzen dürfe. Verwundert blickte ich ihn an und sagte zu ihm, dass dies doch selbstverständlich sei. Er meinte, ich würde so traurig aussehen, dass er das Empfinden habe, es könnte mich stören, wenn er sich zu mir setzen würde. So etwas hatte ich noch nicht erlebt. Als er mich auch noch ansprach und fragte, was der Grund sei, das ich so traurig wäre, wunderte ich mich umso mehr. Ich dachte, entweder ist er ein Irrer oder ein ausgeflippter naiver Trottel.
Eigenartigerweise empfand ich sein Interesse nicht aufdringlich oder lästig. Und erst das Lächeln in seinen Augen! Ich sah ihn mir näher an und empfand plötzlich Vertrauen und Sympathie für diesen jungen Mann. Irgend etwas an seinem Wesen berührte mein Inneres, bis heute kann ich nicht beschreiben, was es war. Wir kamen ins Gespräch und er sagte, ich würde ihn anschauen wie seine Mam`(so sagte er wörtlich), wenn sie ihm nicht über den Weg traue. Als ich daraufhin lachen musste, meinte er, dies würde mir viel besser stehen, als mein Trauergesicht. Dann hielt der Bus und beim Aussteigen rief er mir noch zu: “Alles wird gut, sie müssen nur fest dran glauben!“ Als er mir zuwinkte, winkte ich ihm zurück und fühlte mich plötzlich richtig gut. Irgendwie hatte dieser junge Mann mein Herz berührt und mir fiel die Geschichte ein, in welcher sich Jesus unerkannt unter die Menschen begibt.

Als ich dann an meiner Heimathaltestelle ausstieg, fühlte ich Leichtigkeit in mir und meine Sorgen erschienen mir nicht mehr so erdrückend.

Immer noch in Gedanken bei meiner außergewöhnlichen Begegnung, sprach mich plötzlich ein kleines Mädchen an. Sie fragte mich, ob es mir etwas ausmachen würde, wenn ich sie ein Stück auf ihrem Heimweg begleite. Ihre Mutter hätte es nicht geschafft, sie vom Schulhort abzuholen, weil sie länger arbeiten müsse. Im ersten Augenblick war ich etwas überrascht, denn es war schon dunkel und eigentlich ziemlich spät für ein Kind in ihrem Alter, noch unterwegs zu sein. Ich fragte sie, weshalb sie gerade mich angesprochen habe, da gab sie mir zur Antwort:“ Du bist der einzige Mensch, der aus dem Bus ausgestiegen ist, der freundlich gelächelt hat!“ So nahm ich ihre Hand und wir gingen zusammen bis zu ihrer Haustür. Unterwegs erzählten wir uns Geschichten und dabei verging die Zeit wie im Fluge. Als sie sich dann fröhlich winkend von mir verabschiedete, wurde mir ganz warm ums Herz.

Die Treppen zu meiner Wohnung stieg ich an diesem Tag leichter und schneller empor. Mein Mann öffnete mir die Tür und mir fiel sein bedrücktes und sorgenvolles Gesicht auf. Sicher hatte er einen schweren arbeitsreichen Tag hinter sich, dazu dann noch die Sorge um unser Kind, dies war auch für ihn nicht leicht. Er fragte mich, ob er für uns etwas zum Abendessen machen solle. Da schlug ihm vor, dass es doch schön wäre, wenn wir erst einmal gemütlich und in Ruhe über unseren Tag reden und uns danach gemeinsam etwas Gutes zum Abendessen zubereiten könnten. „Das klingt richtig gut“ meinte er daraufhin mit einem Lächeln. So wurde es ein guter Feierabend.

Anne

Dein Lächeln

Es war nur im Vorüber geh´n,

wir haben nicht miteinander gesprochen,

wir haben uns nur gesehen.

Du sahst in meine Augen,

und plötzlich ging es mir gut.

Ich sah nicht mehr nach unten,

sondern geradeaus,

Dein Lächeln gab mir den Mut.

Pia

Allein am Weihnachtsabend – das muß nicht sein!

Es gibt Einrichtungen,
die am Weihnachtsabend, feiertags und Silvester
ihre Türen öffnen.

Hier ein Beispiel:

Ev.-Luth. Diakonissenhaus-Stiftung
Karlsplatz 27/31
99817 Eisenach

Einladung zu „Heiligabend nicht allein“
Am 24.12.2013 von 18:00 bis ca. 21:30 Uhr
In der Kapelle des Mutterhauses Eisenach

gemütliches Beisammensein
Spiele
kleine Überraschungen

Anmeldungen bitte über Tel.: 03691/260-0 oder 260-239

TLPE

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener (TLPE) e. V.
KoWo – Haus der Vereine
Johannesstraße 2 · 99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 2 65 84 33
Fax: 0361 - 26 58 43 50
E-Mail: buero@tlpe.de
Internet: www.tlpe.de

SPRECHZEITEN
Dienstag: 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch: 13.00 – 15.00 Uhr
sowie Termine nach Vereinbarung

Matthias, Pia, Evi, Bärbel und Gerd – wir sind das Redaktionsteam.
Wir alle haben psychische Erkrankungen. Na und?
Und wir sind reich an Emotionen und voller Kreativität.

Wir treffen uns 1 - 2 Mal im Monat zu unseren Redaktionssitzungen.
Wir setzen uns mit den Themen auseinander und wir haben Spass bei der Arbeit. Wir reden über unsere Probleme und wir helfen uns gegenseitig.

Und eins wollen wir alle gemeinsam:
Wir möchten Euch Mut machen über Eure Probleme mit der Erkrankung zu reden.
Wir möchten, dass auch die Profis uns lesen und erfahren, was wir fühlen.
Wir möchten miteinander ins Gespräch kommen!

Euer Redaktionsteam

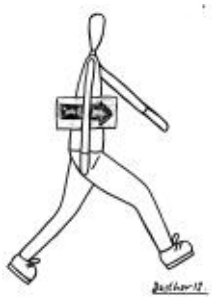
Unsere Zeit

In der Hektik des Alltags sieht so mancher nicht,
trotz Dunkelheit und Schatten gibt es auch Licht.
Ein jeder hastet, hat oft keine Augen für anderer Leid,
nur noch Schaffen, perfekt sein, immer bereit.

Viele Menschen sehnen sich
in dieser kalten schnellen Zeit,
nach mehr Liebe und Geborgenheit,
das ein „Wir“ mehr zählt als immer nur “Ich“,
und nicht jeder nur denkt an sich.

Drum lasst nicht gar so viel Zeit vergehen,
und nehmt euch eurer Mitmenschen an,
ganz sicher, findet ihr auch Freude daran.
Ein Lächeln für andere kostet kein Geld,
und bringt einen Lichtstrahl in unsere Welt.

Pia Flora 2012



Leit-thema

Qigong - Körper und Geist sind eins

„Drei Schätze birgt der Himmel -
Sonne, Sterne und Mond.
Drei Schätze birgt die Erde -
Wasser, Feuer und Wind.
Drei Schätze birgt der Mensch -
Essenz, Qi und Geist.“

(aus: „Qigong Yangsheng – Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft“ von Jiao Guorui)

Das Interessante an dem Gedicht ist, dass alle Wörter erklärbar sind, bis auf das Qi – dafür sucht man auch keine Übersetzung. Es gibt nur Versuche einer Übersetzung: Qi als „Energie“ oder weitgehend „Lebensenergie“ - aber letztendlich übersetzt man das Qi mit „Qi“. Alles andere, die Sonne, die Sterne, das Wasser,... all das ist auch die Erscheinungsform von Qi – weil Qi im Prinzip etwas Universelles ist, alles was uns umgibt.

In der Vorstellung der chinesischen Medizin ist Geist eine sehr feine, feinstoffliche Art von Qi (methaphorisch wie der Zustand des Wassers im Wasserdampf). Psyche und Geist und Emotionen sind eine Form von Qi. Qi tritt auch in einer hartstofflichen und festen Form auf, z.B. im Knochen. Das ist eine Form von Qi. Das Fließen des Qi und die Festigkeit des Qi ist überall, um uns und in uns ist es ausgeprägt, es durchdringt alles.

Die Lebensenergie, das Qi muss fließen. Wo Qi nicht fließt, entstehen Mangelzustände und Krankheiten. Auf dieser Erkenntnis basiert die Naturheilkunde der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). „Qigong“ wird übersetzt als „Arbeit mit Qi“ und ist eine Säule der TCM zusammen mit Pflanzenheilkunde und Akupunktur.

Der Grundgedanke von Qigong ist, das Qi im Körper zum Fließen zu bringen. Dabei ist es wichtig, die Mitte der inneren Ausgeglichenheit und Erdverbindung zu verinnerlichen und Extreme zu vermeiden. Das Streben nach Höchstleistungen und Überschreiten der eigenen Grenzen als Traum der persönlichen Fitness ist der Qigong–Philosophie fremd. Es gibt im Grunde kein Standard-„Qigong“, denn auch jede Art von z.B. Kampfkunst ist auf ihre Art „Arbeit mit Qi“.

Eine der bedeutendsten Stilrichtungen im Qigong ahmt die Bewegung der Tiere nach wie vor allem Bär, Tiger, Hirsch, Kranich und Affe („Das Spiel der fünf Tiere“). Aber auch das ist nur einer der Ansätze der Bewegungsphilosophie im Qigong. Es ist auch möglich, z.B. ein Insekt wie eine Gottesanbeterin darzustellen, sich als Vorbild Bäume oder die Ideen der fünf Elemente zu nehmen (Wasser, Feuer, Metall, Holz, Erde).

Auch einfache Übungen entwickeln mit der Zeit eine enorme Kraft. Sie werden in ruhiger Freude, langsam und in Achtung vor dem eigenen Körper und mit einer respektvollen inneren Haltung ausgeführt. Aus einer einfachen Bewegung wird eine bewusste Bewegung, das heißt, Körper und Geist werden eine Einheit.

Es gibt Qigong im Stehen, im Liegen und im Sitzen, in Bewegung und Ruhe. Die Grundidee ist überhaupt: „Ruhe in Bewegung und Bewegung in Ruhe“. Wenn man einmal diese Idee begreift, dann versteht man es als einen Prozess, da gibt es keinen Anfang und kein Ende. Man kann mit der Zeit auf diesem langsamen Weg der Auseinandersetzung mit seinem Körper sein Qi bewusst konzentrieren und bewahren. Unsere westlichen Sportarten zielen auf „powern“, Leistung bringen und Energie verbrauchen - das führt zu Energiearmut, weil die Menschen alles weggegeben haben von eigener Energie, dann stehen sie ausgebrannt da (Burn out).

Viele Menschen mit psychischer Erkrankung vernachlässigen ihren Körper und messen ihm kaum Wert bei. Dabei ist er ein unglaublicher Reichtum!

Autoren: Roman (Qigong-Trainer) und Cornelia (Redaktion)

AUFRÜTTELND

Wir müssen auf unsere Seele hören,
wenn wir gesund werden wollen!

Letztlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.

Solange der Mensch sich nicht selbst
in den Augen und im Herzen seiner Mitmenschen
begegnet,
ist er auf der Flucht.

Solange er nicht zulässt,
dass seine Mitmenschen an seinem Innersten
teilhaben,
gibt es keine Geborgenheit.

Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden,
kann er weder sich noch andere erkennen
- er wird allein sein.

Alles ist mit allem verbunden.

Hildegard von Bingen

Humor

Der Christbaumständer

Beim Aufräumen des Dachbodens - ein paar Wochen vor Weihnachten - entdeckte ein Familienvater in einer Ecke einen ganz verstaubten, uralten Weihnachtsbaumständer. Es war ein besonderer Ständer mit einem Drehmechanismus und einer eingebauten Spielwalze. Beim vorsichtigen Drehen konnte man das Lied "O du fröhliche" erkennen. Das musste der Christbaumständer sein, von dem Großmutter immer erzählte, wenn die Weihnachtszeit herankam. Das Ding sah zwar fürchterlich aus, doch da kam ihm ein wunderbarer Gedanke. Wie würde sich Großmutter freuen, wenn sie am Heiligabend vor dem Baum säße und dieser sich auf einmal wie in uralter Zeit zu drehen begänne und dazu "O du fröhliche" spielte. Nicht nur Großmutter, die ganze Familie würde staunen.

Es gelang ihm, mit dem antiken Stück ungesehen in seinen Bastelraum zu verschwinden. Gut gereinigt, eine neue Feder, dann müsste der Mechanismus wieder funktionieren, überlegte er. Abends zog er sich jetzt geheimnisvoll in seinen Hobbyraum zurück, verriegelte die Tür und werkelte. Auf neugierige Fragen antwortete er immer nur "Weihnachtsüberraschung". Kurz vor Weihnachten hatte er es geschafft. Wie neu sah der Ständer aus, nachdem er auch noch einen Anstrich erhalten hatte.

Jetzt aber gleich los und einen prächtigen Christbaum besorgen, dachte er. Mindestens zwei Meter sollte der messen. Mit einem wirklich schön gewachsenen Exemplar verschwand Vater dann in seinem Hobbyraum, wo er auch gleich einen Probelauf startete. Es funktionierte alles bestens. Was würde Großmutter für Augen machen!

Endlich war Heiligabend. "Den Baum schmükke ich alleine", tönte Vater. So aufgeregt war er lange nicht mehr. Echte Kerzen hatte er besorgt, alles sollte stimmen. "Die werden Augen machen", sagte er bei jeder Kugel, die er in den Baum hing. Vater hatte wirklich an alles gedacht. Der Stern von Bethlehem saß oben auf der Spitze, bunte Kugeln, Naschwerk und Wunderkerzen waren untergebracht, Engelhaar und Lametta dekorativ aufgehängt. Die Feier konnte beginnen.

Vater schleppte für Großmutter den großen Ohrensessel herbei. Feierlich wurde sie geholt und zu ihrem Ehrenplatz geleitet. Die Stühle hatte er in einem Halbkreis um den Tannenbaum gruppiert. Die Eltern setzten sich rechts und links von Großmutter, die Kinder nahmen außen Platz. Jetzt kam Vaters großer Auftritt. Bedächtig zündete er Kerze für Kerze an, dann noch die Wunderkerzen. "Und jetzt kommt die große Überraschung", verkündete er, löste die Sperre am Ständer und nahm ganz schnell seinen Platz ein.

Langsam drehte sich der Weihnachtsbaum, hell spielte die Musikwalze "O du fröhliche". War das eine Freude! Die Kinder klatschten vergnügt in die Hände. Oma hatte Tränen der Rührung in den Augen. Immer wieder sagte sie: "Wenn Großvater das noch erleben könnte, dass ich das noch erleben darf." Mutter war stumm vor Staunen.

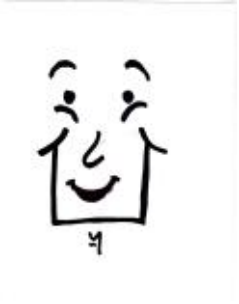
Eine ganze Weile schaute die Familie beglückt und stumm auf den sich im Festgewand drehenden Weihnachtsbaum, als ein schnarrendes Geräusch sie jäh aus ihrer Versunkenheit riss. Ein Zittern durchlief den Baum, die bunten Kugeln klirrten wie Glöckchen. Der Baum fing an, sich wie verrückt zu drehen. Die Musikwalze hämmerte los. Es hörte sich an, als wollte "O du fröhliche" sich selbst überholen. Mutter rief mit überschnappender Stimme: "So tu doch etwas!" Vater saß wie versteinert, was den Baum nicht davon abhielt, seine Geschwindigkeit zu steigern. Er drehte sich so rasant, dass die Flammen hinter ihren Kerzen herwehten. Großmutter bekreuzigte sich und betete. Dann murmelte sie: "Wenn das Groß

vater noch erlebt hätte."
Als Erstes löste sich der Stern von Bethlehem, sauste wie ein Komet durch das Zimmer, klatschte gegen den Türrahmen und fiel dann auf Felix den Dackel, der dort ein Nickerchen hielt. Der arme Hund flitzte wie von der Tarantel gestochen aus dem Zimmer in die Küche, wo man von ihm nur noch die Nase und ein Auge um die Ecke schielen sah. Lametta und Engelhaar hatten sich erhoben und schwebten wie ein Kettenkarussell am Weihnachtsbaum. Vater gab das Kommando "Alles in Deckung!" Ein Rauschgoldengel trudelte losgelöst durchs Zimmer, nicht wissend, was er mit seiner plötzlichen Freiheit anfangen sollte. Weihnachtskugeln, gefüllter Schokoladenschmuck und andere Anhängsel sausten wie Geschosse durch das Zimmer und platzten beim Aufschlagen auseinander.
Die Kinder hatten hinter Großmutters Sessel Schutz gefunden. Vater und Mutter lagen flach auf dem Bauch, den Kopf mit den Armen schützend. Mutter jammerte in den Teppich hinein: "Alles umsonst, die viele Arbeit, alles umsonst!" Vater war das alles sehr peinlich. Oma saß immer noch auf ihrem Logenplatz, wie erstarrt, von oben bis unten mit Engelhaar und Lametta geschmückt. Ihr kam Großvater in den Sinn, als dieser 14-18 in den Ardennen in feindlichem Artilleriefeuer gelegen hatte. Genau so musste es gewesen sein. Als gefüllter Schokoladenbaumschmuck an ihrem Kopf explodierte, registrierte sie trocken "Kirschwasser" und murmelte: "Wenn Großvater das noch erlebt hätte!" Zu allem jaulte die Musikwalze im Schlumpfakkord "O du fröhliche", bis mit einem ächzenden Ton der Ständer seinen Geist aufgab.
Durch den plötzlichen Stopp neigte sich der Christbaum in Zeitlupe, fiel aufs kalte Buffet, die letzten Nadeln von sich gebend. Totenstille! Großmutter, geschmückt wie nach einer New Yorker Konfettiparade, erhob sich schweigend. Kopfschüttelnd begab sie sich, eine Lamettagirlande wie eine Schleppe tragend, auf ihr Zimmer. In der Tür stehend sagte sie: "Wie gut, dass Großvater das nicht erlebt hat!"
Mutter, völlig aufgelöst zu Vater: "Wenn ich mir diese Bescherung ansehe, dann ist deine grosse Überraschung wirklich gelungen." Andreas meinte: "Du, Papi, das war echt stark! Machen wir das jetzt Weihnachten immer so?"

Verfasser unbekannt

Wenn du lachst,
lockerst du die Muskeln.
Wenn du Tränen lachst,
badest du die Seele.
Und wenn du nichts mehr zu lachen hast,
kannst du immer noch schmunzeln über dich.

Petrus Ceelen



Humor

... etwas Heiteres zum Winter:

8. Dezember 18:00
Es hat angefangen zu schneien. Der erste Schnee in diesem Jahr. Meine Frau und ich haben unsere Cocktails genommen und stundenlang am Fenster gesessen und zugesehen wie riesige, weiße Flocken vom Himmel herunter schweben. Es sah aus wie im Märchen. So romantisch - wir fühlten uns wie frisch verheiratet. Ich liebe Schnee!

9. Dezember
Als wir wach wurden, hatte eine riesige, wunderschöne Decke aus weißem Schnee jeden Zentimeter der Landschaft zugedeckt. Was für ein phantastischer Anblick! Kann es einen schöneren Platz auf der Welt geben?
Hierher zu ziehen war die beste Idee, die ich je in meinem Leben hatte. Habe zum ersten Mal seit Jahren wieder Schnee geschaufelt und fühlte mich wieder wie ein kleiner Junge. Habe die Einfahrt und den Bürgersteig freigeschaufelt. Heute Nachmittag kam Der Schneepflug vorbei und hat den Bürgersteig und die Einfahrt wieder zugeschoben, also holte ich die Schaufel wieder raus. Was für ein tolles Leben!

12. Dezember
Die Sonne hat unseren ganzen schönen Schnee geschmolzen. Was für eine Enttäuschung. Mein Nachbar sagt, dass ich mir keine Sorgen machen soll, wir werden definitiv eine weiße Weihnacht haben. Kein Schnee zu Weihnachten wäre schrecklich! Fritz sagt, dass wir bis zum Jahresende so viel Schnee haben werden, dass ich nie wieder Schnee sehen will. Ich glaube nicht, dass das möglich ist. Fritz ist sehr nett - ich bin froh, dass er unser Nachbar ist.

14. Dezember
Schnee, wundervoller Schnee! 30 cm letzte Nacht. Die Temperatur ist auf -20 Grad gesunken. Die Kälte lässt alles glitzern. Der Wind nahm mir den Atem, aber ich habe mich beim Schaufeln aufgewärmt. Das ist das Leben! Der Schneepflug kam heute Nachmittag zurück und hat wieder alles zugeschoben. Mir war nicht klar, dass ich soviel würde schaufeln müssen, aber so komme ich wieder in Form. Wünschte ich würde nicht so Pusten und Schnaufen.

15. Dezember 60 cm Vorhersage.
Habe meinen Kombi verscheuert und einen Jeep gekauft. Und Winterreifen für das Auto meiner Frau und zwei Extra-Schaufeln. Habe den Kühlschrank aufgefüllt. Meine Frau will einen Holzofen, falls der Strom ausfällt. Das ist lächerlich - schließlich sind wir nicht in Alaska.

16. Dezember
Eissturm heute Morgen. Bin in der Einfahrt auf den Hintern gefallen, als ich Salz streuen wollte. Tut höllisch weh. Meine Frau hat eine Stunde gelacht. Das finde ich ziemlich grausam. Wieso funktioniert das Licht im Kühlschrank eigentlich nicht?

17. Dezember
Immer noch weit unter Null. Die Strassen sind zu vereist, um irgendwohin zu kommen. Der Strom war 5 Stunden weg. Musste mich in Decken wickeln, um nicht zu erfrieren. Kein Fernseher. Nichts zu tun als meine Frau anzustarren und zu versuchen, sie zu irritieren. Glaube, wir hätten einen Holzofen kaufen sollen, würde das aber nie zugeben. Ich hasse es, wenn sie recht hat! Ich hasse es, in meinen eigenen Wohnzimmer zu erfrieren!

20. Dezember
Der Strom ist wieder da, aber noch mal 40 cm von dem verdammten Zeug letzte Nacht! Noch mehr schaufeln. Hat den ganzen Tag gedauert. Der beschissene Schneepflug kam zweimal vorbei. Habe versucht eines der Nachbarskinder zum Schaufeln zu überreden. Aber die sagen, sie hätten keine Zeit, weil sie Hokkey spielen müssen. Ich glaube, dass die I

lügen. Wollte eine Schneefräse im Baumarkt kaufen. Die hatten keine mehr. Kriegen erst im März wieder welche rein. Ich glaube, dass die lügen. Fritz sagt, dass ich schaufeln muss oder die Stadt macht es und schickt mir die Rechnung. Ich glaube, dass er lügt.

22. Dezember
Fritz hatte recht mit weißer Weihnacht, weil heute Nacht noch mal 30 cm von dem weißen Dreck gefallen ist und es ist so kalt, dass es bis August nicht schmelzen wird. Es hat 45 Minuten gedauert, bis ich fertig angezogen war zum Schaufeln und dann musste ich pinkeln. Als ich mich schließlich ausgezogen, gepinkelt und wieder angezogen hatte, war ich zu müde zum Schaufeln. Habe versucht für den Rest des Winters Fritz anzuheuern, der eine Schneefräse an seinem Lastwagen hat, aber er sagt, dass er zu viel zu tun hat. Ich glaube, dass der Idiot lügt.

23. Dezember
Nur 10 cm Schnee heute. Und es hat sich auf 0 Grad erwärmt. Meine Frau wollte, dass ich heute das Haus dekoriere. Ist die bekloppt? Ich habe keine Zeit - ich muss SCHAUFELN!!! Warum hat sie es mir nicht schon vor einem Monat gesagt? Sie sagt, Sie hat, aber ich glaube, dass sie lügt.

24. Dezember
20 Zentimeter. Der Schnee ist vom Schneepflug so fest zusammengeschoben, dass ich die Schaufel abgebrochen habe. Dachte ich kriege einen Herzanfall. Falls ich jemals den Mistkerl kriege, der den Schneepflug fährt, ziehe ich ihn an seinen Ei... durch den Schnee. Ich weiß genau, dass er sich hinter der Ecke versteckt und wartet bis ich mit dem Schaufeln fertig bin. Und dann kommt er mit 150 km/h die Strasse runtergerast und wirft tonnenweise Schnee auf die Stelle, wo ich gerade war. Heute Nacht wollte meine Frau mit mir Weihnachtslieder singen und Geschenke auspakken, aber ich hatte keine Zeit. Musste nach dem Schneepflug Ausschau halten.

25. Dezember
Frohe Weihnachten. 60 Zentimeter mehr von der weißen ****!!! Eingeschneit. Der Gedanke an Schneeschaufeln lässt mein Blut kochen. Gott, ich hasse Schnee! Dann kam der Schneepflugfahrer vorbei und hat nach einer Spende gefragt. Ich hab ihm meine Schaufel über den Kopf gezogen. Meine Frau sagt, dass ich schlechte Manieren habe. Ich glaube, dass sie eine Idiotin ist. Wenn ich mir noch einmal Wolfgang Petry anhören muss, werde ich sie umbringen.

26. Dezember
Immer noch eingeschneit. Warum um alles in der Welt sind wir hierher gezogen? Es war alles IHRE Idee. Sie geht mir echt auf die Nerven.

27. Dezember
Die Temperatur ist auf -30 Grad gefallen und die Wasserrohre sind eingefroren.

28. Dezember
Es hat sich auf -5 Grad erwärmt. Immer noch eingeschneit. DIE ALTE MACHT MICH VERRÜCKT!!!

29. Dezember
Noch mal 30 Zentimeter. Fritz sagt, dass ich das Dach freischaufeln muss, oder es wird einstürzen. Das ist das Dämlichste was ich je gehört habe. Für wie blöd hält der mich eigentlich?

30. Dezember
Das Dach ist eingestürzt. Der Schneepflugfahrer verklagt mich auf 50.000 € Schmerzensgeld. Meine Frau ist zu ihrer Mutter gefahren. 25 Zentimeter vorhergesagt.

31. Dezember
Habe den Rest vom Haus angesteckt. Nie mehr Schaufeln.

8. Januar
Mir geht es gut. Ich mag die kleinen Pillen, die sie mir dauernd geben.
Warum bin ich an das Bett gefesselt?

Verfasser unbekannt

Liebe Kräuterhexenfreunde,

das Jahr neigt sich seinem Ende zu und schon befinden wir uns in Ausgabe Nr. 5 der ThuLPE. Was tut eigentlich eine Kräuterhexe in der Vorweihnachtszeit? Sie versucht, sich nicht von Hektik und Stress in den Vorweihnachtstagen überrollen zu lassen, was natürlich nicht ganz einfach ist. Da es problematisch ist, in der Stadt für meinen Besen einen Parkplatz zu finden, habe ich den Großteil meiner Weihnachtsgeschenke per Internet bestellt. Im Grunde widerstrebt mir diese Art der Beschaffung, aber Shopping ist nicht so mein Ding, vor allem, wenn die Geschäfte so belagert sind, wie vor dem Fest. Eigentlich schwören wir uns an jeder Weihnacht, außer den Kindern, nichts mehr zu schenken. Wir sind uns einig, dass es doch das Wichtigste und Schönste ist, wenn die Familie beisammen feiert. Aber wie es so ist, bis nächstes Weihnachten vergeht ja ein Jahr. Und so hat der eine oder andere dann doch wieder für jeden eine „Kleinigkeit“ besorgt, und der Rest guckt nun etwas irritiert und weiß nicht, ob er sich dann freuen soll, oder nicht. Wobei ich leider zugeben muss, das ich ebenfalls zur Gruppe der einen oder anderen gehöre. Aber woher soll man wissen, ob sich denn die anderen Familienmitglieder nicht doch etwas einfallen lassen haben. Dazu kommt noch, dass Schenken auch Freude machen kann, wenn es nicht gerade übertrieben wird.
Falls es noch an einem kleinen Präsent für einen lieben Menschen fehlt, hätte ich noch ein paar Ideen, welche nicht sehr zeitaufwendig sind, nicht zu kostenintensiv sind und bestimmt Freude bringen können. Denn selbstgemachte Dinge kommen ja bekanntlich besonders von Herzen!

Kräutersäckchen
Für guten Schlaf (auf´s Kopfkissen zu legen)

An der Nähmaschine Geübte können kleine Beutelchen selbst nähen, man kann aber auch ein schönes Taschentuch (natürlich unbenutzt) dafür verwenden, welches man gut zubindet. Die Kräuter gibt es im Reformhaus(keine Teebeutel verwenden).

Für 1 Kräutersäckchen:
30 g Lavendel,
30 g Melisse
30 g Kamille
30 g Pfefferminze
man kann auch Hopfenblüten nehmen)
3 Sterne Anis
eventuell noch ein paar getrocknete Orangenschalen

Kräuter in Beutelchen füllen, oder Taschentuch an den Rändern hochschlagen, Kräuter hineingeben und mit Garn fest zubinden. Dann mit Band und einer Schleife schön verzieren.

Winterzucker für die Seele

500 g Raffinade (Zucker)
1 Esslöffel gemahlener Zimt
1 halber Esslöffel gemahlene Muskatnuss
1 Messerspitze gemahlene Nelken
(eventuell 1- 2 Kardamonkapseln)

Gewürze mit dem Zucker gründlich vermischen, dann in Gläser füllen, mit schönem Etikett beschriften. Wer möchte, kann den Deckel vom Glas mit Stoff und Schleife, sowie einem selbst gebastelten Anhänger dekorieren.

Geschenkanhänger oder hübsche Kleinigkeiten aus Salzteig

Basteln mit Salzteig liegt wieder voll im Trend und macht auch Kindern Spaß. Aus dem Knetteig lassen sich ganz leicht dekorative Sachen gestalten.Man nimmt dafür immer 2 Teile Mehl zu 1 Teil Salz, sowie etwas Pflanzenöl.

Rezept:
250 g Meh
125 g Salz
1 Esslöffel Öl
ca. 50 ml Wasser (eventuell etwas mehr)

Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und ausrollen. Für Geschenkanhänger mit Plätzchenformen (z.B. Sterne, Herzen) Figuren ausstechen, kleines Loch mit Zahnstocher durchstechen (zum Aufhängen) und auf mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech geben. Ein bis zwei Tage trocknen lassen. Danach ca.1 Stunde bei 70° C, anschließend noch ca. 2 Stunden bei 110° C backen. Wer möchte, kann die Figuren vor dem Backen mit Eigelb oder Milch bestreichen (wegen Farbgebung). Nach dem Abkühlen der Figuren können sie nun mit Farbe noch bemalt werden. Zur dauerhafteren Haltbarkeit mit Klarlack besprühen.

Da die Weihnachtsbäckerei ansteht, und dazu Gewürze ein „Muss“ sind, möchte ich auf die wichtigsten Klassiker unter ihnen, besonders eingehen.

Die Magie der Gewürze

Für Adventsgewürze wie Zimt, Anis, Muskat, Ingwer, Nelken oder Vanille riskierten manche Menschen sogar einst ihr Leben. Während man diese duftenden und leckeren Naturgaben heute bei uns problemlos in (fast) jedem Supermarkt erwerben kann, wurden sie in vergangenen Zeiten als kostbare Substanzen bisweilen sogar in Gold aufgewogen, hatten sie doch einen langen und riskanten Seeweg vom Gewürzparadies Übersee bis in unsere Gefilde hinter sich.

Anis
Wirkt verdauungsfördernd, krampflösend und hilft bei Erkrankung der Atemwege, außerdem stimmungsaufhellend

Ingwer
regt die Nerven an, appetitanregend, stärkt den Magen und fördert die Hautdurchblutung

Muskat
hilft bei Stimmungstief, verdauungsfördernd

Nelken
wirkt desinfizierend, krampflösend (Magen), lindert Zahnschmerzen

Vanille
nimmt Angst und Müdigkeit, hilft bei Stimmungstiefs, gibt Kraft

Zimt
hebt die Stimmung, ist gut gegen Übelkeit, regt Atem- und Herztätigkeit an, appetitanregend

Letztens, bei einem Treffen, schob mir eine befreundete Kollegin mit verschwörerischen Blick und den Worten: “Musst Du unbedingt mal ausprobieren!“ nachfolgendes Plätzchenrezept zu. Ihre Mitmenschen sollen begeistert davon sein. Die verwendete Gewürzmischung verspricht eine Nerven beruhigende Wirkung und soll die Traurigkeit der Sinne vertreiben. Leider bin ich ich noch nicht dazugekommen, das Rezept nach zu backen. Aber ich finde, wir sollten dieses Geschmackserlebnis einmal versuchen.

Nervenkekse für heitere Sinne

320 g Dinkel- oder Vollkornmehl
320 g Butter
170 g Zucker (eventuell braunen Rohrzucker)
2 Eier
2 Eigelb
1 Prise Salz
2 Teelöffel Backpulver
1 Esslöffel Vanille Puddingpulver
125 g geriebene Mandeln
1 Prise Ingwer
25 g geriebene Muskatnuss
20 g gemahlener Zimt
1 Prise gemahlene Nelken

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, dann ca. 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen, Plätzchen ausstechen und auf mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Bei Mittelhitze ca. 20- 25

Minuten backen.

Vielleicht lässt ja der Genuss dieser Kekse mit einer Tasse Tee bei Kerzenschein und schöner Musik, uns die Feiertage etwas entspannter sehen.

Hiermit verabschiede ich mich bis zur nächsten Ausgabe der “ThuLPE“ und wünsche allen Lesern und Kräuterhexenfreunden stressfreie Weihnachtsfeiertage, das immer ein Licht für Euch brennt und die Sorgenvögel das Weite suchen. Für´s neue Jahr viel Kraft und Gesundheit, Glück und persönliches Wohlergehen!

Eure Flora- Kräuterhexe

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

Vorweihnacht

Ein Schleier aus Reif liegt auf Wiesen und Bäumen,
lässt uns von Freuden des Christfestes träumen.
Wir sitzen gemeinsam im warmen Zimmer,
mit lieben Menschen bei Kerzenschein,
unsere Sorgen werden ganz klein.
Wünschen uns, so möge es öfter sein.

Pia Flora, November 2012

Jahreswechsel

Der Klang der Mitternachtsglocken verkündet den Abschied des vergangenen Jahres und ruft das neue Jahr zu seinem Antritt ins Leben. Das alte Jahr überreicht mir seinen Mantel zum Andenken, und ich sehe, dass er übersät ist mit Farbtupfern.
Bunte Farben der Freude, von Momenten voller Glück und Zufriedenheit, innerer Kraft und friedvollem Innehalten. Auch von Erfolg und Wohlergehen kann ich welche erkennen. Dazwischen Strahlen von Liebe und Freundschaft.
Aber auch dunkle Flecke haben ihre Spuren hinterlassen. Ich finde Sorgen, innere Einsamkeit, Angst und Verzweiflung, Enttäuschungen, Wut und Trauer, sowie von Ohnmacht und Versagen.
Das neue Jahr hat nun das Zepter übernommen. Als ich aufschaue, sehe ich, das sein Mantel ganz sauber und ohne Muster ist. Ich wünsche mir, das zum nächsten Jahreswechsel die bunten Farben darauf überwiegen.

Pia Flora, 01. Januar 2013