

# THULPE



Thüringer Landesverband  
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

*Und plötzlich  
war alles anders.*

## DIE REDAKTION



*Pia*



*Gerd*

**T**hüringer  
**h**aben  
**u**nzählige  
**L**ebens-  
**P**erspektiven und  
**E**rfahrungen

## MIT ZUARBEITEN VON



*Evi*



*Marion*

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (TLPE)  
KoWo Haus der Vereine  
Johannesstraße 2  
99084 Erfurt  
0361 – 25 58 433

### REDAKTION

Pia Bauer, Gerd Nowka  
Zuarbeit Texte: Evelyn Bauer, Marion Sommer, Christine Themel

### REDAKTIONSSITZ

Jena

### MAIL

redaktion@tlpe.de  
Diese Mail-Adresse ist vor Spambots geschützt!  
Zur Anzeige muss JavaScript 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.

### DRUCK

Flyeralarm

### AUFLAGE

1000 Stück

### ERSCHEINEN

vierteljährlich

Spenden werden dankend entgegen genommen:

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (TLPE)  
Sparkasse Jena  
BLZ: 83053030  
Kontonummer: 92983

## INHALT

1. Titelbild (Evi Bauer)
2. Redaktionsmitglieder Pia und Gerd
3. Impressum
4. Inhaltsverzeichnis
5. Vorwort mit Danksagung von B. Näther und M. Sick
6. Vorstellung neuer Vorstand u. Bürobesezung mit Bildern
8. Nachruf Tod Uli
9. Gedicht „In diesem einen Moment“
10. Leitthema: „Schicksal und Depression“
11. Leitthema: „Schicksal und posttraumatische Belastungsstörung“
12. Erlebnisbericht Elisabeth
13. Erlebnisbericht Gerd
14. Gedicht „Das Bild des Lebens“
15. Gedicht „Gänseblumen“
16. Bericht „Drei-Länder-Treffen“
18. Autobiografie in fünf Kapiteln „Ich gehe eine Straße entlang ...“
21. Buchvorstellung „Die Hoffnung trägt – Psychisch erkrankte Menschen ...“
23. Buchvorstellung „Ich hörte die Eule, sie rief meinen Namen“
25. Buchvorstellung „Geschichten aus tausendund einem Jena“
26. Christa Scholz „Woche der seelischen Gesundheit“
27. Herbsttermine
28. Sprüche
29. „Zehn Warnsignale drohender Zufriedenheit“
30. „Ab in den Urlaub .... oder die schönste Zeit des Jahres“
32. Kräuterhexentipps

# Vorwort

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

wir leben in einer Zeit der ständigen Veränderung und was heute Gültigkeit besitzt, ist morgen schon Schnee von gestern. Oft werden wir von einer Minute zur anderen vor neue Entscheidungen gestellt und müssen uns die Frage aufwerfen, wie es in unserem Leben weiter gehen soll. Wenn wir von gravierenden Ereignissen geradezu überrollt werden, kann dies zu enormen Belastungen führen.

Es kostet unermesslichen Kraftaufwand, alles zu bewältigen und oft geht es nur noch mit Hilfe von anderen, manchmal auch nur mit professioneller Hilfe. Eigentlich sollte der Titel unserer neuen Ausgabe sich mit Persönlichkeitsstörungen und Normalität befassen. Doch der Thüringer Landesverband unterliegt zur Zeit großen Veränderungen. Wir haben keine einfache Zeit hinter uns, blicken aber jetzt mit Optimismus und Tatenfreude nach vorn. Ein neuer Vorstand hat die Arbeit übernommen, in unserem Büro, sowie im Redaktionsteam haben Veränderungen stattgefunden. Deshalb kam uns der Gedanke zum Titel der vorliegenden Ausgabe. Unsere Zeitschrift wird sich voraussichtlich

vom inhaltlichen Erscheinungsbild etwas verändern. Wir möchten zwar immer noch Informationen und Aufklärung geben, es soll aber textlich mehr in die positive und Mut bringende Richtung gehen. Dies betrifft ebenso die Arbeit des „Thüringer Landesverband Psychiatererfahrene e. V.“. Wir möchten den Kontakt zu Betroffenen und Selbsthilfegruppen intensivieren. Hoffnung und Hilfestellung geben, Mut machen, sowie Wege und Möglichkeiten für psychisch Erkrankte finden. Sicher ist es wichtig, das wir in bestimmten Gremien mitarbeiten, uns eine Lobby bei Politik und Institutionen verschaffen, aber an erster Stelle möchten wir für die Leidtragenden da sein. Deshalb unser Appell an alle Betroffenen und Angehörigen, - bitte traut Euch, uns Eure Erfahrungen und Erkenntnisse mitzuteilen!

An dieser Stelle möchten wir Bärbel Näther und Matthias Sick herzlichen Dank für ihre bisherige Arbeit in unserem Redaktionsteam aussprechen. Das termingerechte Erscheinen der „ThuLPE“ wäre ohne sie kaum möglich gewesen. Bärbel, die das Herauskommen der ersten Ausgabe gerettet hat und sich voller Elan der Redaktionsarbeit gewidmet hat, sowie Matthias mit seinen genialen Ideen als Muse werden fehlen. Wir wünschen den beiden alles erdenklich Gute, vor allem, das es ihnen gesundheitlich besser geht. Evi wird durch Mutterschaftsurlaub etwas kürzer treten, bleibt aber weiterhin im Team. Darüber freuen wir uns sehr.

Pia Bauer im Namen der Redaktion

## NEUER VORSTAND

Der TLPE hat durch Ausfall einiger Vorstandsmitglieder nach der Konstituierung am 7.4.2014 jetzt folgenden Vorstand



*Edith Handschuh*



*Andreas Jäger*



*Fabian Keilholz*



*Pia Bauer*



*Gerd Nowka*

---

Im Büro findet Ihr jetzt:



*Antje Redeker*



*Marion Sommer*

*„Jede Tür bietet zwei Möglichkeiten:  
öffne sie, um etwas Neues zu beginnen,  
oder schließe sie, um etwas Altes zu beenden.“*



*Eigentlich war alles selbstverständlich:  
dass wir miteinander sprachen,  
gemeinsam nachdachten, zusammen lachten,  
weinten, stritten und liebten.  
Eigentlich war alles selbstverständlich  
– nur das Ende nicht –.*

**Liebe Angehörige,  
Mitglieder und Freunde  
des Thüringer Landesverbandes  
der Psychiatrie-Erfahrenen e. V.**

Heute fällt uns das Schreiben an Sie und Euch sehr schwer. Es fehlen uns die Worte. Für alle unfassbar, mussten wir die traurige Nachricht erhalten, dass unser Ehrenvorstandsmitglied Ulrich Lück verstorben ist.

Uli war etwas ganz Besonderes, etwas Einmaliges. Er war streitbar und lebendig. Er hatte für alle ein offenes Ohr und versuchte zu helfen wo es ging. Er machte Mut, wo Ohnmacht war, er gab Hoffnung, suchte und beschrift neue Wege.

Die Menschen, die ihn kennenlernen durften, werden ihn und sein unkonventionelles Wirken in dankbarer Erinnerung behalten.

Wir müssen lernen, ohne Dich zu leben.  
Die Zeit heilt nicht alle Wunden, sie lehrt uns nur,  
mit dem Unbegreiflichen zu leben.  
Was bleibt, sind die schönen Erinnerungen.

Der Vorstand des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V.  
Die Redaktion der ThuLPE \_ Erfurt, Mai 2014



## In diesem einen Moment

Und plötzlich war da dieses Nichts,  
Sternenstaub ..., Stille...,  
keine Regung oder Gefühl.  
Dieser eine Moment,  
der alles veränderte.  
Ein Moment des Nichts.

Umher geschleudert durchs Reich der Möglichkeiten.

Wirre, Irrsinn rast an mir vorbei.

Kann nicht mehr atmen, fühlen und denken ...,

Nichts ist existent.

Schwereelosigkeit und tiefer Fall.

Nicht mehr ich sein

in diesem Moment.

Lacrima

# Leitthema

## „Was ist mit mir los?“ – Schicksalsschlag als Auslöser einer Depression

Niemand ist vor einer depressiven Erkrankung sicher. Es kann jeden Menschen treffen und man ist in keinem Lebensabschnitt gegen eine Depression gefeit. Besonders kritisch wird es, wenn sich im Leben eines Menschen Schicksalsschläge häufen und der Betroffene zwischenzeitlich nicht die Kraft der Erholung findet. Wenn psychische Belastung zu lange anhält, besteht ein hohes Risiko, an einer Depression zu erkranken. Ein Schicksalsschlag kann auch nervenstarke Menschen, welche im allgemeinen Einiges ertragen und wegstecken können, in eine schwere Krise stürzen. Ursachen für eine einschneidende Lebensveränderung können zum Beispiel, der Tod eines nahestehenden Menschen, Trennung von geliebten Menschen, der Verlust des Arbeitsplatzes, ein plötzlicher schwerer Unfall, durch schwere Krankheit verursachte Einschränkung der Lebensqualität, Verlust des gewohnten Lebensumfeldes durch Umzug sein. Ebenso kann der Eintritt ins Rentenalter für Menschen, die eng mit ihrer beruflichen Aufgabe verbunden waren, zu einem einschneidend schweren Vorgang in ihrem Leben werden, der

das innere und äußere Gleichgewicht durcheinander bringt. Obwohl der Abschluss des Berufslebens lange vorhersehbar, und manchmal sogar erwünscht und herbeigesehnt wurde.

Im eigentlichen Sinne ist Trauer eine normale Reaktion auf einen Verlust oder Schicksalsschlag.

Sie geht mit Niedergeschlagenheit, Resignation, Verzweiflung und nicht selten mit Hoffnungslosigkeit daher. Jene Gefühle sind natürliche Reaktionsweisen, die ein jeder von uns kennt und welche meist nach einem bestimmten Zeitraum (bei dem einen länger, beim anderen kürzer) verblasen.

Bei einer Depression sieht es aber anders aus. Sie verändert den Betroffenen tiefgreifend, in seelischer, körperlicher sowie zwischenmenschlicher Hinsicht. Depressionen beeinträchtigen uns in allen Lebensbereichen, man kann sein Leben nicht mehr normal gestalten und nur mit größter Kraftanstrengung bewältigen. Das Unvermögen, die alltäglichen Aufgaben zu meistern, sowie mit bisher problemlos bewältigten Schwierigkeiten fertig zu werden, ruft überaus mächtige Belastung hervor.

Statt sich von seinen Mitmenschen zurückzuziehen, sich der Verzweiflung hinzugeben und sich seinem Schicksal zu beugen, sollte man die Notbremse ziehen und sich nicht scheuen, Hilfe von außen zu suchen.

Pia

*“Wer sich in der Vergangenheit verliert,  
kann Gegenwart und Zukunft  
nicht glücklich und zufrieden erleben“*

# Leitthema

## Schicksalsschlag und posttraumatische Belastungsstörung

Das Leben besteht aus einer Vielzahl von Ereignissen, welche mehr oder weniger belastend sind. Es gibt Erlebnisse, die schmerzhafter und belastender sein können als andere. Einige können sogar Lebens zerstörende Wirkung hinterlassen. Bei vielen Menschen verlieren erlebte Schicksalsschläge nach einer gewissen Zeit ihre gravierende Bedeutung. So gehört bei ihnen der Vorfall eines Tages der Vergangenheit an, mit der sie leben können. Es gibt aber auch Menschen, die wiederholt und immerzu von ihren schrecklichen Erinnerungen geplagt werden. Die Gefühle des traumatischen Erlebens treten, trotz des Bemühens, sie zu unterdrücken und das Erlebte aus ihrem Gedächtnis zu löschen, in quälender Weise wiederholt und hartnäckig auf. Er-

innerungen an das Ereignis, körperliche und psychische Reaktionen im Zusammenhang mit dem was sie durchmachen mussten, überwältigen sie immer wieder. Dies zieht körperliche und vor allen seelische Reaktionen nach sich.

Diese äußern sich unter anderem in Angst- und Panikattacken, Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen, gesteigerte Verwundbarkeit, ein Gefühl von Leere, sowie Resignation. Oft entwickelt sich bei diesen Personen ein überhöhtes Gefühl an Verletzlichkeit und Misstrauen anderen gegenüber. Am Ende steht nicht selten der Rückzug in Isolation und Vereinsamung, weil man sich von der Umwelt unverstanden fühlt, da die Menschen nicht immer nachvollziehen können, wie derjenige gerade denkt und fühlt.

Hilfe beginnt damit, sich mit dem Erlebten auseinander zu setzen, dem Versuch zu verstehen, sich Hilfe zu suchen und mit dem Vertrauen darauf, das man sich selbst helfen kann, indem man sich nicht entmutigen lässt.

Pia

*„Erinnere dich an dunklen Tagen  
an das Schönste, was du je erlebt hast,  
es wird dir Kraft zum Weiterleben geben.“*

# Leitthema

## Ab sofort war alles anders

Ich hatte viel Ärger und konnte nicht mehr zu innerer Ruhe kommen. Plötzlich glaubte ich, daß ich immerfort gemeint war. Eine Eule saß auf Nachbars Dach. Was wollte sie mir sagen? Gegenüber auf Nachbars Balkon bewegte sich etwas im dauernden Rhythmus. Sah ich das nur? War es gefährlich? Bei einem Spaziergang wurden mein Mann und ich von allen uns begegnenden oder uns überholenden Spaziergänger ganz besonders taxiert, fand ich. Mein Mann verstand mich nicht. Ich wußte, es war paranoides Erleben, trotzdem war es für mich Realität. Es war anstrengend. Ich flüchtete mich ins Bett, stand einfach nicht mehr auf, nur noch zu den Mahlzeiten, die mir nicht schmeckten.

Ich fürchtete mich, in die Stadt zu gehen. Die notwendigen Gänge zum Arzt unternahm ich auf „Schleichwegen“, möglichst niemanden treffen, hämmerte es in mir.

Schließlich war ich zu einer stationären Behandlung reif und sah das auch ein. Da war es auch nicht anders. Ich fühlte mich durch einen Spiegel vom Personal beobachtet, wußte nicht, wohin mit mir. Mit den Mitpatienten mochte ich nicht reden, nur mit der Ärztin, von der ich Hilfe erhoffte. Dann fand ich in der Patientenbibliothek ein Buch, das mich interessierte. Ich begann zu lesen, worauf ich mich lange nicht konzentrieren konnte. Die Tabletten begannen zu wirken. Nun hatte ich einen Punkt, zu dem ich immer zurückkehren konnte, wenn die Therapien mir Zeit ließen. Es dauerte dann nicht mehr lange, bis ich entlassungsreif war. Eine Schwäche blieb zurück und Unsicherheit, ob durch die Belastungen des Alltags wieder alles kippt. Ich hatte es so erlebt. Der Stationsaufenthalt war bereits ein Rückfall. Regelmäßigkeit am Tag half mir: ordentliche Mahlzeiten, Mittagsschlaf, Spaziergänge, Kräutertee. Langsam wuchs wieder innere Sicherheit, das Gedächtnis funktionierte wieder, ich scheute die Menschen nicht mehr.

Was für eine Wohltat, wieder zurück im Leben zu sein

Elisabeth

# Leitthema

## Und plötzlich war alles anders

Als jung- dynamischer Familienvater hab ich immer versucht, alles unter einen Schirm zu bekommen. Das heißt, meiner Frau und meinen drei Kindern so viel wie möglich zu gönnen und soviel zu arbeiten, dass immer genug in der Kasse war und nebenher auch an Haus und Hof die nötigen Arbeiten erledigt werden konnten. Manchmal auftretende Kopf und Gliederschmerzen waren da nur so Randerscheinungen, die es zu ignorieren galt. Diverse Probleme hab ich dann immer zuerst mit mir ausgemacht und versucht, damit irgendwie zu Recht zukommen. Manchmal hatte ich dann auch akute Magenprobleme, die ich dann mit entsprechenden Medikamenten behandeln ließ. Nach familiären Problemen mit meiner Mutter habe ich da noch zusätzliche Aufgaben übernehmen müssen und dabei immer gedacht: ist schon alles OK und zu schaffen. Irgendwann kamen dann erste Probleme mit der Konzentrationsfähigkeit und meine tolle Angewohnheit drei Sachen gleichzeitig machen zu können, ging nicht mehr. Naja, wirst halt älter und da ist dies so. Durch eine ernste Erkrankung meiner Mutter war ich dann gezwungen, neben der Arbeit auf Montage auch noch Besuche in der Klinik und ihrer Wohnung zu machen. Nach einem Umzug meiner Mutter in meine nähere Umgebung und dem Wechsel der Arbeitsstelle, war ich dann überzeugt,

alles im Griff zu haben. Jetzt allerdings hatten meine Kinder das Ausbildungsalter erreicht und nun war mit dem Wechsel zur Ausbildung auch manches zu tun. Meinen Urlaub verbrachte ich de facto auf der Autobahn um alles zu schaffen. Kurze Zeit später häuften sich Fehler bei der Arbeit und ich hatte Angstzustände beim Fahrstuhlfahren. Dann kam es wie es kommen musste, ich bin auf der Arbeitsstätte zusammengeklappt. Nach einem Gesundheitscheck in der Klinik, die Diagnose: Burnout. Damit war das Problem aber erst am Anfang. Facharzt, Klinik, Kur und gleich nach der Kur die Entlassung. Wieder Klinik und nun sollte es weiter gehen. Keine neue Arbeit und keine Aussicht auf eine Umschulung in einen Beruf, der mir da auch noch etwas gegeben hätte. Ich entschloss mich eine Psychotherapie zu machen. Dort lernte ich erstmal zu erkennen, dass ich es mit meinen persönlichen Grenzen niemals so genau genommen habe. Entsprechende Medikamente, die ich bekam, haben mir dann auch noch ein Stück meiner Lebensqualität genommen. Ich war plötzlich impotent und dies war für mich sehr schlimm.

Ich habe im Laufe von acht Jahren erst wieder lernen müssen, mir ein neues Leben aufzubauen und auf die Dinge, die vorher so schön ignoriert habe, zu achten. Die ganzen Warnsignale hatte ich ja nicht wahrnehmen wollen und die Schule durch die dann gegangen bin war heftig. Bin, heute noch meiner Partnerin dankbar, dass sie auch in der schlimmsten Zeit zu mir gestanden hat und meine Kinder zu mir gehalten haben.

Gerd

## Das Bild des Lebens

Das Bild des Lebens ist ein Aquarell,  
die Zeit malt es sanft und hell,  
wenn wir es ertragen, was Gott für uns gestalten will.  
Streben wir nach Dingen, die uns nicht gelingen,  
wird das Lebensbild chaotisch schrill.  
Und obwohl wir emsig rennen,  
werden wir kein Detail mehr erkennen,  
am Ende aller Zeit.  
Also beginnen wir zugleich  
und machen unser Leben reich,  
leben unsere Gaben und Gefühle  
und erklären die farbliche Sanftheit des Lebens  
zu unserem Ziele,  
machen für Gott unser Herz ganz weit.

Jens Hackbarth

## Gänseblumen

Manchmal wünsch ich mir die Kraft einer Gänseblume. Im Garten raschelt das Apfelbaumlaub, in den Nächten hat es schon Fröste gegeben.

Wiesen- und Wegblumen sind erfroren. Im dürrn Falllaub blüh'n Gänseblumen, winzige Sonnen mit Blütenblattstrahlen. Der Schnee

fällt, und er bleibt lange liegen. Die Ponys scharren im Apfelgarten. Im erfrorenen Gras blüh'n Gänseblumen.

Der Frühling, es taut und der Schnee verschmilzt.

Am feuchten Wegrand blüh'n Gänseblumen.

Schneeglocken sprießen an warmer Hauswand.

Sie müh'n sich, weiße Blüten zu treiben.

Die Gänseblumen blühen schon lang. Sie blühten im Herbst, und sie blühten im Winter, sie blühten bei Frost und unter dem Schnee.

Manchmal wünsch ich mir die Kraft einer Gänseblume.

E. Strittmatter



# Bericht

## **Dreiländertreffen 2014**

*Marion Sommer*

Der Weg beginnt zu zweit- die Lösung zu dritt; unter diesem Motto fand am Samstag, 28. Juni das 3-Ländertreffen im Trägerwerk der Sozialen Dienste in Erfurt statt. Es ging um Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Profis aus Sachsen, Sachsen/Anhalt und Thüringen. Kommunikation, Angst, Schuldgefühle, Probleme zwischen Angehörigen, Betroffenen und Profis, Gesundheitsbegleiter von EX-IN, psychische Zerrüttung, Konzepte und neue Wege für eine noch intensivere Vernetzung innerhalb aller Netzwerke für psychisch Kranke sowie einen noch besseren Dialog für die Zukunft waren Themen der Tagung.

Organisiert wurde die Veranstaltung vom EX-IN Landesverband Thüringen e.V. und dem Thüringer Landesverband Psychiatrie Erfahrener e.V.. Zahlreiche Beiträge kompetenter Referenten gestalteten die Fachtagung in der Tungerstraße 9, anschließend stand Ideenfindung durch die Open Space-Methode auf dem Tagesprogramm; in Workshops erarbeiteten die Teilnehmer Ansatzpunkte zur besseren Kommunikation miteinander und gegenseitig. Der Tag gestaltete sich abwechslungsreich und spannend und ein liebevoll bereitetes Frühstück sorgte für die 40 Teilnehmer für einen guten Start in den Tag.

Der begann wahrlich interessant mit einem „Ankommens-Ritual“ mit Antje Wollenhaupt (Heilung für Geist und Seele).

Die Teilnehmer versammelten sich um die junge Frau, die mit einer Klangschale und beruhigenden Sprüchen die Anwesenden erdete und entspannte. Eine weitere neue Erfahrung für die Tagungsteilnehmer.

Bürgermeisterin Tamara Thierbach sorgte anschließend für einen fröhlichen Auftakt in ihrem Grußwort, sie freute sich, daß auch das Land vertreten sei und wünschte allen Anwesenden viel Erfolg.

Das tat Wolfgang Deutsch vom Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit, ebenfalls, außerdem wünschte er allen Anwesenden Stabilität, Gesundheit und Gottes Begleitung. Deutsch meint, daß sich der Dialog zwischen Angehörigen, Betroffenen und Profis bewährt habe, dies zeige sich in vielen Gremien, Fachberäten, in Arbeitsgruppen und in der Besuchskommission.

Mitorganisatorin und Vorstandsvorsitzende Edith Handschuh vom Thüringer Landesverband Psychiatrieerfahrener (TLPE) berichtete von ihrer schwerpunktmäßigen Vereinsarbeit, psychisch erkrankt Hilfesuchenden zu helfen. Mit der deutschlandweiten Initiative „verrückte na und?“ geht der Landesverband in Schulen, um Gespräche zu führen und Aufklärung zu betreiben.

Anwesend zur Fachtagung auch Chefarzt Dr. Med. Richard Serfling, Hufeland Klinikum Weimar, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, der sich stark macht für den EX-IN Gedanken. Seines Erachtens müsse die EX-IN Ausbildung verbessert werden, zwar enthalte die Ausbildung viele interessante Bausteine, die Konzeptarbeit oder die Implementierung fehlen. Wichtig sei die Verständigung über Ziele und Wege durch die Beteiligten, Konzepte müssen her.



Sabine Wechsung, stellvertretende Vorsitzende des Thüringer Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker, stellte ihren Verein kurz vor. Der Verein unterstütze 400 Familien mit jeweils einem psychisch Erkrankten. Ein leistungsstarkes Netzwerk konnte aufgebaut werden. Oberstes Ziel des Verbandes sei es, Verbesserungen in Familien mit psychisch Erkrankten herbeizuführen.

Renate Rupp, Referentin für Gesundheit, Selbsthilfe, Suchthilfe und Psychiatrie erklärt die Bedeutung von Netzwerken. Wichtig sei, Partner für gemeinsame Ziele, für komplette Fragestellungen sowie gemeinsame Lösungen zu haben. Netzwerke erforderten einen hohen Zeitaufwand (Ehrenamtliche), Netzwerk braucht den Einzelnen und Anerkennung! (auch der Vorstandsvorsitzende freut sich über ein Dankeschön), Netzwerk braucht Offenheit, ein Geben und Nehmen sollte auf der Tagesordnung stehen. Netzwerk sollte ein Miteinander, kein Alleingang sein.

Elisabeth Weinmann arbeitet in Gotha als zertifizierte Genesungsbegleiterin. „Meine Arbeit macht Sinn“, so Weinmann.

Last but not least bereicherte Gyöngyver Sielaff, Dipl. Psychologin aus Hamburg-Eppendorf, die Fachtagung in der Tungerstraße. Frau Sielaff schilderte den Dialog: „Genesung durch Begegnung?“ Wenn jemand krank werde, so gerate das gesamte Familiensystem ins Schwanken, Angehörige seien gepeinigt von Angst, Schuldgefühlen, Scham und Ohnmacht. Zur Genesung gehörten gute Erfahrungen in Beziehungsräumen, zum Dialog beschreibt sie Begegnung auf Augenhöhe mit den Experten, Abbau wechselseitiger Vorurteile, Abbau subjektiver Perspektiven, Ringen um offenes Verständnis, Entwicklung gemeinsamer Sprache. Und: Dialog üben, auch für den Alltag.

Nach den Referaten ging es auf zur Ideenfindung durch die Open-Space-Methode, 3 Arbeitsgruppen wurden gebildet. Dabei ging es darum, die jeweilige Wahrheit der einzelnen Gruppen, der Gruppe der Angehörigen, der Betroffenen und der Profis zu sehen, zu differenzieren und für einen gemeinsamen Lösungsweg zu arbeiten.

Moderator der Veranstaltung, Gunther Harsch, dankte noch einmal allen Referenten, den Veranstaltern und den Teilnehmern für den schönen Tag.

## Autobiografie in fünf Kapiteln

Ich gehe die Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein.

Ich bin verloren .....Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich tue so, als sähe ich es nicht.

Ich falle wieder hinein.

Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich sehe es.

Ich falle immer noch hinein ..... aus Gewohnheit.

Meine Augen sind offen.

Ich weiß, wo ich bin.

Es ist meine eigene Schuld.

Ich komme sofort heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich gehe darum herum.

Ich gehe eine andere Straße

*(Verfasser unbekannt)*



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](mailto:buero@tlpe.de)  
Internet: [www.tlpe.de](http://www.tlpe.de)

#### **SPRECHZEITEN**

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

# Buch

## **Die Hoffnung trägt. Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recoverygeschichten**

In der Psychiatrielandschaft hat sich vieles verändert. Auch auf dem Buchmarkt. Seit es das Projekt EX-IN gibt, mehren sich die Bücher über die neue Hoffnung auf Genesung. EX-IN bildet ehemals Betroffene aus, als Genesungsbegleiter bzw. als Trainer für eine EX-IN-Ausbildung. Hier soll ein Buch des „Psychiatrie-Verlages“ aus der Reihe „Balance erfahrungen“ vorgestellt werden: „Die Hoffnung trägt – Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recoverygeschichten“ von Michael Schulz und Gianfranco Zuaboni als Herausgeber. Das Buch wird zusätzlich interessant, da alle Geschichten mit Porträts der Menschen unterlegt sind, die von ihrem Genesungsweg erzählen.

25 Männer und Frauen berichten, wie sie in die Krise gerieten, wie schnell der Fall aus der Normalität in einen Abgrund passierte, wie der Weg heraus nur sehr kleinschrittig möglich war, bis wieder Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Lebensqualität wuchsen.

Den großen Reiz des Buches aber macht die Individualität eines jeden Weges aus. Fast alle Protagonisten hatten zur Zeit ihrer Erkrankung anspruchsvolle Berufe oder Tätigkeiten. Angelika Filius erkrankte mitten in der Promotion im Fach Agrarwissenschaften, Martin Kolbe war Musiker, Lesly Luff Übersetzerin, Tom Klein verfasste gern Texte, Christian Holzschuh

arbeitete als Mechaniker an Stellwerken und Signalanlagen in Berlin. Soweit einige Beispiele. Für die meisten war das psychiatrische Hilfesystem wichtig, wenn auch oft damit Erfahrungen verbunden waren, die sie lieber nicht gemacht hätten. Besonders hervorgehoben werden Ärzte, Therapeuten oder Sozialarbeiter, die sich ganz auf ihren Patienten einließen, Vorschläge unterbreiteten, wenn das Schlimmste vorüber war. Aber auch einen großen Stellenwert haben Ehepartner, Eltern, Kinder, Freunde, auch Tiere.

Wichtig waren auch einfach Freiräume, die die Betroffenen nach der Krise sich schaffen mussten, um die im therapeutischen Prozess entdeckten Bedürfnisse und Fähigkeiten auszuprobieren und zu leben. Die meisten der Autoren machten eine Ausbildung in EX-IN und einige weitergehend zum Trainer. So gut gerüstet wechselten sie ins psychiatrische Hilfesystem. Große Zufriedenheit mit ihrem Engagement dort hört man bei allen heraus.

Alle fassen am Ende zusammen, was ihren Recovery (Genesungs)-prozeß vorangebracht hat.

So kann man bei Re Joller lesen:

- meine Kinder
- Meine sehr einfühlsame Therapeutin, die mich intensiv begleitet
- Meine Harfen- und Russischlehrerin
- Harfe spielen
- Meine Kreativität
- Malen und Töpfern
- Lernen, dass ich nicht falsch bin

Bei Christiane Tilly:

- Schreiben, um mich auszudrücken und mitzuteilen
- Humor, um mein Leben so nehmen zu können wie es ist

- Menschen, um mich orientieren zu können
- Arbeiten, um teilzuhaben und mitzugestalten
- Aikido, um in Kontakt zu bleiben
- Reisen, um Abstand zu gewinnen

Und Rainer Stötter berichtet:

- Menschen, die an mich glauben
- Mein Glaube
- Meine Partnerin
- Meine Krisen akzeptieren
- Frühwarnzeichen erkennen und bewusst die Ruhe suchen
- Engagement in der Selbsthilfe

Vielleicht sind diese Schlaglichter der Hilfe und Selbsthilfe die Essenz des Buches. Aber jeder Weg ist lesenswert. Es ging den Herausgebern sicherlich weniger darum, Beispiele zu geben, wie man zur Gesundheit zurückfindet, als vielmehr ein Gefühl zu wecken, wohin muß ich spüren, um meinen Weg zu finden.

Sibylle Prins, Psychiatrieerfahrene und Autorin bestätigt mich im Vorwort: „Es werden keine Patentrezepte vorgestellt, niemand geht hausieren mit einem ‚das hat mir geholfen, so müssen es alle anderen nun auch machen.‘ Manchmal sind die Gesundungswege verschlungen, manchmal hängen Entscheidungen, wie es weitergehen kann, an einer Kleinigkeit, einer Übung, die die Therapeutin vorschlägt, einem Wort des Hausarztes, das aufhören lässt, einer plötzlichen Einsicht.“ Die Herausgeber verfassen ein Schlusswort mit der Überschrift „Stimmen der Zuversicht“ und merken an: „In der Vielzahl der einzigartigen Geschichten sind auch Gemeinsamkeiten ersichtlich. Dies gilt zum Beispiel für den von vielen empfundenen Tiefpunkt zu Beginn einer psychischen Erschütterung. Viele Betroffene erleben die ersten Krankheitserfahrungen derart einschneidend, dass jegliche Zuversicht und jeglicher Optimismus aus ihrem Le-

ben verschwunden scheinen. Dabei ist das Gefühl der Machtlosigkeit verbreitet, welche zunehmend einhergeht mit dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Die Gründe dafür liegen häufig darin, dass man sich ausgeliefert fühlt, sich nicht in der Lage sieht, die Situation beeinflussen zu können, respektive sie zu verändern. ... So wie die Hoffnung schwinden kann, kann sie wieder Auftrieb erhalten.“ Davon erzählt das Buch in vielfältigen Beispielen.

Michael Schulz; Gianfranco Zuaboni (Hg.): Die Hoffnung trägt. Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recoverygeschichten, Köln 2014

Christine Theml

# Buch

## **Ich hörte die Eule, sie rief meinen Namen**

Es handelt sich um einen Roman, in dem der todkranke Vikar Mark Brian von seinem Bischof in ein entlegenes Indianerdorf an der Westküste Kanadas geschickt wird. Der Bischof, der um die Diagnose Krebs weiß (Brian kennt sie nicht), möchte, dass sein junger Vikar noch wesentliche Erfahrungen macht, ehe er so früh sterben muss. Mark Brian nimmt die Herausforderung an und begegnet dem ersten Indianer, der sich Jim nennt, und ihn im Floß zum Dorf im Urwald leitet. Jim erzählt Mark Geschichten aus dem Dorf, zu dem sie unterwegs sind. Brian kann seine vielen Fragen stellen. Sie kommen während der langen Flussfahrt zwar ins Gespräch, aber der Vikar spürt die Zurückhaltung, das Misstrauen in den Augen von Jim. Diesem Misstrauen und dazu auch einem spöttischen Lächeln begegnet Mark Brian nach der Landung in allen Gesichtern, die ihm begegnen. Er wird ihr Geheimnis erraten, denn er verhält sich nicht wie ein typischer Weißer, sondern will voller Respekt vor seinen Pfarrkindern ihre Gebräuche kennen lernen, um sie zu achten und, wenn möglich, damit zu leben.

Den ersten Respekt erobert sich der Vikar, als er daran geht, sein Pfarrhaus wohnlich zu gestalten. Die Indianer hatten erwartet, dass er sich ein neues Haus bauen lässt. Sein Geschick und seine Bescheidenheit gefallen im Dorf. Zutrauen aber erwirbt er sich das erste Mal bei der Beerdigung

eines Kindes. Die Mutter und all die anderen Indianer erleben, wie würdig der Vikar die Trauerzeremonie gestaltet. Er spricht einen alten indianischen Spruch, der die Indianer aufhorchen lässt. Die Mutter des gestorbenen Kindes zupft Mark am Ende des Begräbnisses am Gewand und schaut ihn dankbar an. Der Vikar spürt, dass er auf dem richtigen Weg ist. Er muss genau hinsehen und genau hinhören, so lernt er den Umgang mit den Ureinwohnern.

Als er die Tür hinter sich geschlossen hatte, spürte er, dass er nicht allein war. Er drehte sich langsam um und sah seine ersten Besucher.

Sie waren vielleicht sechs Jahre alt – ein kleines Mädchen und ein Junge. Ohne anzuklopfen waren sie hereingekommen – er würde es ihnen nie beibringen können anzuklopfen. Wie Rehkitze standen sie da, zu jung, um sich zu fürchten. Sie verhielten sich ganz still und lächelten zaghaft und freundlich. Als er sie nach ihrem Namen fragte, gaben sie keine Antwort, sondern sahen ihn nur mit ihren sanften, dunklen, traurigen Augen an, wie ihre Vorfahren in den Tagen der Unschuld wohl den ersten weißen Mann angesehen hatten.

„Ich glaube, ich gehe ein bisschen spazieren“, sagte er, und der kleine Junge sagte: „Wir begleiten Sie“. Als sie aus der Tür traten, rannte der kleine Junge voraus zu dem eingefetteten Pfahl vor der Kirche und hingelte sich hinauf.

Mark streckte dem kleinen Mädchen seine Hand hin, und es nahm sie; so standen sie ein Weilchen da, und blickten zu Whoop-Szo, dem Lärmenden Berg hinauf, und das Mädchen sagte, als sei das etwas höchst Wichtiges: „Ich liebe den Schnee auf den Bergen.“

So wurden die Kinder seine ersten Freunde, und da er ihr Lachen gern hatte, ließ er seine Tür immer einen Spalt offen.

Das Jahr mit seinen wechselnden Jahreszeiten gibt den Dorfbewohnern eine Struktur, an der sie Jahr für Jahr festhalten. Das wird im Buch breit beschrieben. Mark lernt all die Tätigkeiten kennen, mit denen sich die Ureinwohner am Leben erhalten. Er feiert natürlich auch ihre Feste mit ihnen.

Es gibt zwei Schwestern im Dorf. Die eine sehnt sich nach draußen in die Welt. Sie lernt einen Weißen kennen, ging mit ihm in die Stadt. Dieser Mann stahl den Indianern ihre schönste Maske, um sie zu verkaufen. Aus Scham kam die Schwester nicht mehr ins Dorf zurück und starb bald an Drogen. Die andere Schwester war tief verwurzelt im Dorf.

Ebenso gab es unter den Indianern einen jungen Mann, der sich nach der neuen Welt sehnt. Er schafft den Sprung ins Unbekannte, aber mit ihm geht eine große Veränderung vor, seine Würde aber behält er.

Nach und nach bemerkte Mark körperliche Schwächen. Manch einer sah ihn traurig an. Und eines Tages hörte er die Eule rufen. Zur weisen Frau sagte er: „Ich hörte die Eule, sie rief meinen Namen“, „Ja, mein Sohn“, sagte die weise Frau zu ihm. Dann schwieg sie.

Kurze Zeit, nachdem er sich Gewissheit verschafft hatte, dass er nicht mehr lange leben würde, erschlug ihn bei einer Flussfahrt ein herabstürzender Fels. In allen Ehren trauerten die Indianer um ihren Vihkar, der ein Teil von ihnen geworden war.

Margaret Craven „Ich hörte die Eule, sie rief meinen Namen“, Reinbek bei Hamburg 2001

Christine Theml



# Vorgestellt

## **Geschichten aus tausendundeinem Jena**

Neue Texte der Jenaer Sprachverwender

Unter dem Dach des Vereins „MobB Jena“ (Menschen ohne bezahlte Beschäftigung Jena) fand sich vor ein paar Jahren eine kreative, ideenreiche und schreibfreudige Autorengruppe zusammen. Nach ihrem ersten veröffentlichten Werk „Vorsicht Strandgut!“ sind noch zwei weitere Bücher mit den Texten der Jenaer Sprachverwender entstanden. So folgt ihrem Buch „Jena – ein heller Punkt in meinem Lebenslauf“ eine neue Ausgabe mit dem Titel „Geschichten aus tausendundeinem Jena“.

Waren beim Entstehen des ersten Buches die Mehrzahl der Autoren arbeitslos, so sind unterdessen die meisten wieder erwerbstätig oder bereits im Rentenalter.

Mit ihrem neuesten Buch liegen uns Erzählungen, Anekdoten, Scherze, Burlesken, Gedichte, Berichte und Erinnerungen, sowie sozialkritische, religiöse und ethische

Betrachtungen vor. Inhaltlich lehnt es sich in der Zahl seiner Texte, den „Geschichten aus tausendundeiner Nacht“ an. Die Geschichten sind vielfältig und beschäftigen sich mit sozialen, wirtschaftlichen, politischen und geschichtlichen Themen, Schönheit der Natur, Heimatgefühl, Kindheitserinnerungen, Freundschaft und Menschlichkeit. Ein Werk, welches die verschiedenen Facetten unseres Lebens beleuchtet und Themen, sowie Probleme in unserem Alltag aufgreift. Eigene schöne Bilder, Zeichnungen und Fotografien tragen ebenfalls zum Gelingen des neuen Bandes bei.

Das Buch ist eine Anthologie verschiedener Autoren aus unterschiedlichen Kulturkreisen, welche ihrer Herkunft verbunden geblieben sind, geographisch, gesellschaftlich und sozial.

Pia

Das Buch ist für einen Preis von 7,50 Euro erhältlich über den Herausgeber:

MobB e. V.  
Unterm Markt 2  
07743 Jena

E-mail: [info@mobb-jena.de](mailto:info@mobb-jena.de)

# Termine

## „Seele beweg(t) dich“

*Woche der seelischen Gesundheit  
vom 6. - 10. Oktober 2014 in Jena*

Diesmal wurde die Idee einer Auftakt/ Werbeveranstaltung geboren. Diese findet ab Mittag, dem 06.10.2014 auf dem Marktplatz statt. Es wird u. a. mit einem Klavier für Stimmung gesorgt. Eine Seifenblasenaktion soll auf die Veranstaltung aufmerksam machen.

Am Donnerstag, dem 09.10.2014 findet der Aktionstag mit seiner zentralen Veranstaltung im Stadtteilzentrum „LISA“ in Lobeda- West statt. Dorthin wird es Wanderungen und eine Fahrradtour geben.

Am Nachmittag findet eine Buchlesung mit Christine Theml statt, es wird einen Auftritt der Theatergruppe von „Wandlungswelten“ geben, und dann ist „Tanz zum Mitmachen“ angesagt.

Im Laufe der Woche werden in bewährter Form verschiedene Anbieter in eigener Regie mancherlei Veranstaltungen präsentieren.

Genauere Angaben sind im Flyer zur Veranstaltung zu ersehen, welcher im September 2014 erscheint.

Christa Scholz



# Termine

## Hinweis auf Termine September bis Jahresende

**04.09.2014**

Erfurt, Psychosegespräch Ex-IN:  
„Unterstützung und Begleitung“

**11.10.2014**

Erfurt, Fachtag „Komm, wir  
malen eine Sonne“

**20.09.2014**

Wandertag (genaue Informationen  
werden noch bekannt gegeben)

**06.11.2014**

Erfurt, Psychosegespräch  
„Verrückt, – na und!“

**02.10.2014**

Erfurt, Psychosegespräch  
„Das Ende der Unheilbarkeit“

**04.12.2014**

Erfurt, Psychosegespräch „Das verzeihe  
ich dir nie – Vergebung und Verzeihen“

**06.10.- 10.10. 2014**

Jena, Woche der seelischen  
Gesundheit „Seele beweg(t) dich“

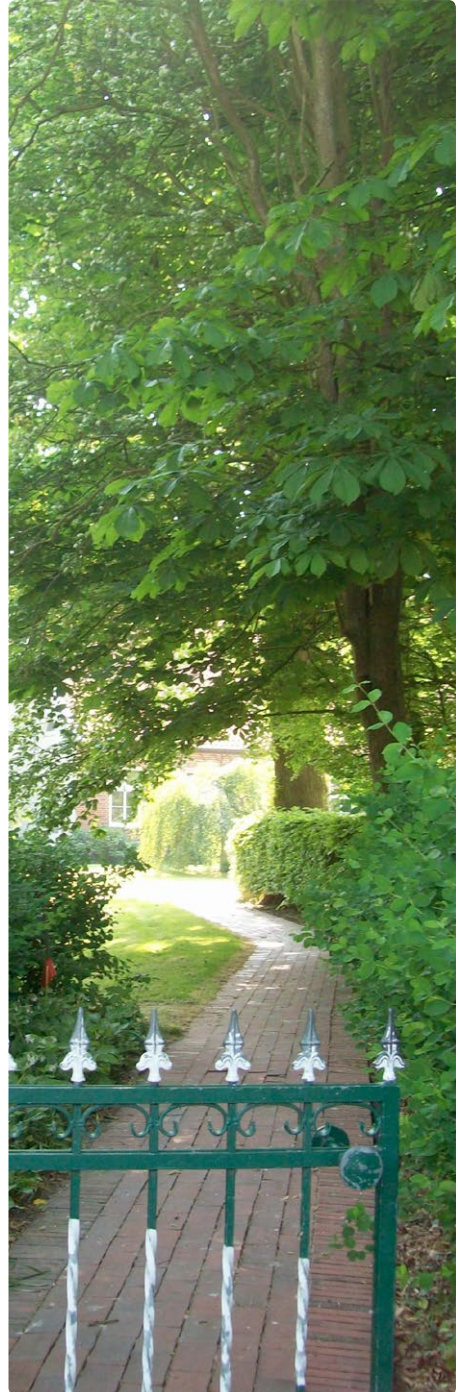
# Sprüche

*Wer sich in der Vergangenheit verliert,  
kann Gegenwart und Zukunft  
nicht glücklich und zufrieden erleben.*

*Jede Tür bietet zwei Möglichkeiten:  
öffne sie,  
um etwas Neues zu beginnen,  
oder schließe sie,  
um etwas Altes zu beenden.*

*Erinnere Dich an dunklen Tagen  
an das Schönste, was du je erlebt hast,  
es wird dir Kraft  
zum Weiterleben geben.*

*Um wirklich glücklich zu sein,  
brauchen wir nur etwas,  
wofür wir uns begeistern können.  
(Charles Kingsley)*



## Zehn Warnsignale drohender Zufriedenheit

Die Neigung spontan zu denken und zu handeln ohne Angst

Die unverkennbare Fähigkeit, jeden Moment zu genießen

Verlust des Interesses, andere zu beurteilen

Verlust des Interesses an unnötigen Konflikten

Verlust des Interesses, sich selbst zu verurteilen

Verlust der Gewohnheit, sich übertriebene Sorgen zu machen

Wiederkehrende Phasen der Wertschätzung und Würdigung allen Lebens

Toleranz gegenüber anders Denkenden

Zufrieden machende Gefühle

Die zunehmende Neigung, das Leben  
intensiver wahrzunehmen und anzunehmen

# Humor

## Zum Schmunzeln ...

*Ab in den Urlaub ... oder die eigentlich schönste Zeit des Jahres*

Endlich ist es soweit! Lange haben sie mit Vorfreude geplant und recherchiert, damit es ein schöner Familienurlaub wird. Die Mutter hat mit nicht geringem Zeitaufwand im Internet nach einem Ferienhaus gesucht, welches hoffentlich den Anforderungen aller Familienmitglieder gerecht wird. Der Vater hat die günstigste Anfahrtsstrecke gecheckt und sich die Sehenswürdigkeiten, auch über den Besuch interessanter Highlights in der Urlaubsregion informiert, denn vom Sohnemann, der Teenietochter, bis zu Oma und Opa soll doch keiner zu kurz kommen. Nun noch die Pflege der Zimmer- und Balkonpflanzen, sowie Katzenbetreuung organisieren, dann kann es losgehen.

Als sie nach drei Staus auf der Autobahn und sieben Stunden Dauerregen mit zwischenzeitlichen Gewittern endlich müde und erschöpft am Urlaubsort eintreffen, müssen sie feststellen, das von ihnen gebuchte Ferienhaus ist schon an andere Urlauber vermietet. Die Vermieterin weist ihnen mit süßen Worten ein zwar gleiches Haus, aber bei weitem nicht so günstig gelegen, zu. Doch zum Protest hat keiner mehr die Nerven und die Kraft. Nur der Opa knurrt vorwurfsvoll und will gleich ins Bett, während sich die Kinder lautstark darum streiten, wer von ihnen am Fenster schlafen darf. Am folgendem Tag müssen sie feststellen, dass es nicht einen Raum

im Haus gibt, in dem man nicht fremden Blicken ausgesetzt ist, und das sie, egal auf welcher Seite ums Haus sie sich bewegen, besonders auf der Terrasse, voll auf dem Präsentierteller und an der Hauptverkehrsstraße sitzen. Die Mutter ist stinksauer, aber auch eine telefonische Rücksprache mit der Vermieterin ändert nichts, da die Häuser „Zwillingshäuser“ (gleicher Ausstattung) sind. So verleben sie die Urlaubswochen im Dunkel zugezogener Vorhänge und mit ihrem gebuchten Traumhaus auf einem idyllischen Randgrundstück vor Augen. Auch mit der Tagesplanung klappt es hinten und vorne nicht. Der Sohn möchte ins Spaßbad, die Tochter die umliegenden Konsumtempel unsicher machen, die Oma mit Spaziergängen die Gegend erkunden und der Opa hatte noch zu Hause herausgefunden, das sich ein Golfplatz in der Nähe befindet und heimlich seinen Lieblingsgolfschläger ins Auto geschmuggelt.

Vater und Mutter sehnen sich nach Ruhe, aber da geben sie sich leider falschen Hoffnungen hin.

Die Großeltern beschwerten sich, weil die Kinder früh zu lange schlafen, die Kinder wiederum protestieren weil sie nicht einsehen, dass sie im Urlaub nicht mal ausschlafen dürfen. Mal ist es der Oma zu kalt, dann müssen sie heim, weil dem Opa vom Laufen die Füße weh tun. Der Sohn ist bockig und die Tochter zickig, weil es in diesem langweiligen Kaff keinen Spaß gibt und hier überhaupt alles Mist ist. Mutter und Vater werden immer ratloser und irgendwann fangen sie an, sich abzuseilen und eigene Unternehmungen zu tätigen. Aber so richtig Freude haben sie dabei nicht, da sie immer an den Rest der Familie denken müssen. Dabei wollten sie doch nur einen schönen Urlaub im Kreise der Familie und hatten sich solche Mühe mit der Planung gegeben! Während

sie sich mit Selbstvorwürfen quälen, weil Oma, Opa, Sohn und Tochter immer öfter meinen, sie sollten nur ruhig allein etwas unternehmen, gehen die Tage dahin. Doch am letzten Tag geschieht, womit keiner der beiden je gerechnet hätte. Als die Mutter die Oma sucht, um sie über den Verbleib des Opas zu fragen, findet sie diese im vertraulichen Gespräch am Gartenzaun mit einer Dorfbewohnerin. Wobei es um den regen Austausch von Backrezepten geht und man sich im nächsten Jahr unbedingt wiedersehen müsse. Man trifft ja nicht überall auf so sympathische Menschen! Der Opa sitzt derweil im Restaurant am Golfplatz in trauter Runde und spielt Skat.

Am Abendbrottisch schwärmt der Sohn von einem Bootsausflug mit seinen neuen Kumpels aus dem Dorf und das er gelernt hat, aus Holz sich selbst Trillerpfeifen zu schnitzen. Das kann zu Hause von seinen Freunden keiner. Nur die Tochter sitzt mit verweinten Augen da, hat sie doch so einen Traumtypen kennen gelernt, von dem es jetzt Abschied nehmen heißt. Alle bedauern, das der wunderschöne Urlaub nun ein Ende hat!

Bloß Mutter und Vater schauen sich verwundert an und verstehen die Welt nicht mehr.

Pia



## **Kräuterhexentipps für Leib und Seele – die Kraft der Wildkräuter entdecken**

Liebe Kräuterhexenfreunde,

nach dem verregneten Frühjahr im vergangenen Jahr konnte es der Frühling in diesem Jahr nicht abwarten und beschenkte Mensch und Natur sehr zeitig mit vielen Sonnenstrahlen, sowie wärmeren Temperaturen. Man könnte fast meinen, er schien etwas gut machen zu wollen. So kamen wir schon einen Monat früher in den Genuss von sprießendem Grün und Blütenpracht. Auch die Wildkräuter erblickten zeitiger als sonst das Licht der Welt. Doch auch jetzt im Sommer, bzw. Spätsommer finden wir noch reichlich für uns nützliche Pflanzen zum Ernten für heilsame Tees und für die Speisekarte.

Nur sollte man die Pflanzen, welche man verwenden möchte, auch genau kennen. Ich möchte euch hier ein paar einfache und wohlschmeckende Rezepte, die persönlich mag, vorstellen.



### „Giersch- Kräuter- Pesto“



- 50 g *Parmesankäse*
  - 50 g *Pinienkerne* oder
  - 50 g *Sonnenblumenkerne*
  - 3 *Knoblauchzehen*
  - ¼ *Liter Oliven- oder Omega 3 Öl*
  - 20 *Stängel Giersch ( Strenzel)*
  - 5 *Stängel Gundermann (Gundelrebe)*
  - 5 *Stängel Löwenzahnblätter*
  - 5 *Stängel Basilikum*
- Salz und Pfeffer nach Geschmack*

Kräuter leicht zerzupfen, Parmesankäse reiben, Pinienkerne (können in einer Pfanne leicht angebräunt werden) und Knoblauch grob hacken, dann alle Zutaten mischen und in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abwürzen. Schmeckt z.B. gut zu Spagetti.

Haltbarkeit im Schraubglas (im Kühlschrank) ca. 4- 6 Wochen

### „Mozarella mit Feldsalat und Rotkleeblüten“

(4 Pers.)



- 400 g *Mozarella*
- 150 g *Feldsalat*
- 1 *Handvoll Rotkleeblüten*
- 4 *Stängel Basilikum*
- Balsamico (Aceto)*
- Olivenöl*
- Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker*

Mozarella abtropfen lassen u. würfeln. Feldsalat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Zusammen mit den Rotkleeblüten in Schüssel vermengen. Basilikum klein schneiden u. über den Salat geben. Nach geschmack den Salat mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abwürzen.

## **Kleine Kräuterkunde**

Ich habe ein paar Wildpflanzen ausgewählt, die etwas bekannter sind und häufiger in der Natur vertreten sind.

Zum Sammeln der Wildkräuter möchte ich ein paar Hinweise geben. Bitte nicht an belebten Straßen, an Hundespazierwegen oder auf und am Rande gedüngter Wiesen und Äcker pflücken.

Nur an trocknen Tagen und wenn nicht zu heiße Temperaturen herrschen, auf die Kräutersuche gehen. Die Kräuter sollten gesund aussehen, Pflanzen, welche welk und mit Ungeziefer befallen sind, lassen wir stehen. Plastiktüten sind zum Sammeln nicht so gut geeignet. Es sei denn, wir suchen Kräuter zum Kochen oder für Salat. Für Teekräuter, welche wir trocknen möchten, ist es ideal, zum Sammeln ein Körbchen mitzunehmen.

### **Holunderblüte**

*(Sammelzeit: Mai - Juni)*

Hilfreich als Tee z. B. bei Erkältungen, Bronchitis Immunschwäche, Gicht, Blasenentzündung

Wirkung: harntreibend, schweißtreibend, blutreinigend, entgiftend

### **Johanniskraut**

*(Sammelzeit: Mai - August)*

Hilfreich als Tee z.B. bei depressiven Verstimmungen, Migräne, Schlaflosigkeit Bronchitis, Unterleibsbeschwerden b. Frauen

Wirkung: beruhigend, krampflösend, harntreibend, schleimlösend, antibakteriell

### **Kamille**

*(Sammelzeit: Mai - September)*

Hilfreich als Tee z.B. bei Verdauungsschwäche, Kopfschmerzen, Koliken, Nervosität

Wirksamkeit: beruhigend, krampflösend, fiebersenkend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd

### **Rotkleeblüte**

*(Sammelzeit: Mai - September)*

Hilfreich als Tee z. B. bei Wechseljahrsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Gicht

Wirksamkeit: blutreinigend, appetitfördernd, bei Östrogenmangel in den Wechseljahren

## **Schafgarbe**

*(Sammelzeit: Mai - Oktober)*

Hilfreich als Tee z.B. bei Magen-Darmproblemen, Blasenschwäche, Gallenkoliken, Unterleibsschmerzen und Entzündungen bei Frauen

Wirksamkeit: blutreinigend, krampf-lösend, reguliert die Menstruation, windtreibend

## **Spitzwegerich**

*(Sammelzeit: Mai - Oktober)*

Hilfreich als Tee z.B. bei Bronchitis, Asthma, Halsentzündung, Blasenentzündung

Wirksamkeit: schleimlösend, antibakteriell, harntreibend, blutreinigend

Damit wünsche ich Euch einen entspannten Sammelspaziergang zum Auftanken Eurer Seele, sowie viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte mit Wildkräutern. Falls Ihr Lust bekommen habt, euch den einen oder anderen Heiltee selbst herzustellen, bitte daran denken, Kräuter sind Drogen und deshalb nicht die Dosierung übertreiben, auch um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden.

## **Tipps für den Herbst**

Da wir nun schon an der Schwelle zum Herbst stehen und die Bäume und Pflanzen so langsam ihr buntes Herbstkleid anlegen, hätte ich noch einen Tipp für Euch. Mit bunten Blättern, welche man presst und trocknet, lassen sich schöne und interessante Bilder gestalten. Schon das Sammeln macht Spaß und bereitet auch Kindern Freude.

Zu unserer Fachtagung am 11.10.2014, unter dem Motto „Komm wir malen eine Sonne“ möchten wir eine Sonne aus bunten Blättern kreieren. So kann, wer neugierig ist und Lust hat, uns an diesem Tag zu besuchen und gern ein paar seiner gesammelten Blätter mitbringen. Je mehr wir davon haben, um so größer und bunter wird die Sonne.

Bis dahin eine gute Zeit und wir freuen uns auf Euren Besuch!

Eure Flora - Kräuterhexe

---

*Die Tipps können nicht den Arzt oder Apotheker ersetzen! Kräuter nicht unbedacht über längere Zeit anwenden.*

*Für eventuell auftretende Unverträglichkeit der in den Rezepten angegebenen Kräuter übernimmt weder die Redaktion, noch die Kräuterhexe die Haftung.*

