

ThuLPE



TLPE

Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Ein Licht für Deine Seele

AUSGABE 8/2014

Die Redaktion



Pia



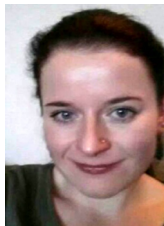
Gerd

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

MIT ZUARBEIT VON



Marion



Evi

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.(TLPE)
Ko-Wo Haus der Vereine
Johannesstraße 2
99084 Erfurt
0361 2658433

REDAKTION

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

REDAKTIONSSITZ

Jena

MAIL

redaktion@tlpe.de

COPYRIGHT

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder die Weitergabe der Texte nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für den Inhalt der eingesandten und veröffentlichten Texte wird keine Haftung übernommen, die Haftung übernimmt der Einsender. Durch die 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-Saale-Holzland

BIC: HELADEF1JEN

IBAN:DE63 8305 3030 0000 0929 83

Inhalt

Titelbild(Komm wir malen eine Sonne)	1
Redaktion	2
Impressum	3
Vorwort	5
Hoffnung	6
Wort in eigener Sache	7
Licht und Lichttherapie	8
Das winzige Licht	9
Erfahrungsberichte	10
Geheimnis der Zufriedenheit	12
Es war nur ein sonniges Lachen	13
Großes Lob, mein Kompliment . . .	14
Was ist Recovery, was ist Empowerment und was ist eigentlich Inklusion?	17
Psychosegespräch EX-IN	18
Der Fluss	19
Das Licht der Hoffnung	20
Projekt für Uli	22
Unsere größte Angst	23
Heiligabend nicht allein	24
Die Traurigkeit und die Hoffnung	25
Einsam zu Weihnachten	26
Bergdorf der Lichter	30
Ein Weihnachtsfest	31
Mehr Licht	33
Friedrich Schiller - Lebensbilder	34
Die Geschichte und Symbolik des Weihnachtsfestes	37
Silvester – Beginn eines neuen Jahres	37
Und es werde Licht	38
Vom kleinen Tannenbaum	40
Neues von der Kräuterhexe	41
Rückseite	44

Bilder:Marion,Pia,Gerd.

„Es wird nie ganz dunkel, wenn dir jemand ein Licht ins Fenster stellt. So jemand soll immer für dich da sein.“

Diese Zeilen schrieb mir meine Enkelin zu einem vergangenen Weihnachtsfest. Gerade in dieser hektischen und oft chaotischen Zeit sollten wir einfach einmal innehalten und uns und unseren nächsten Mitmenschen ein Licht schenken, vielleicht auch selbst ein Licht für Andere sein. Die Zeit rast dahin, und wie oft sagen wir: „Heute nicht, aber demnächst rufe ich XY an, oder, in nächster Zeit schreibe ich den Brief an XY, beziehungsweise,...bald treffe ich mich mit einem lieben Mitmenschen!“ Dann vergehen die Tage, werden zu Wochen und schließlich verstreicht die Zeit, ohne dass wir unser Vorhaben ausgeführt haben. Meist meldet sich dann unser schlechtes Gewissen und wir versuchen es zu verdrängen, indem wir meinen, der andere hätte sich ja auch bei uns melden können. Auch ich selbst nehme mich davon nicht aus, dass dies mir des Öfteren passiert, vor allem, wenn zahlreiche Aufgaben zu erledigen sind und sich Termine häufen.

Unser Leben besteht aus einer Unmenge von Anfängen. Manche fallen uns leicht, andere wiederum schwer. Versuchen wir, auf den Anderen zuzugehen und den ersten Schritt zu machen, auch wenn es uns schwer fällt! Denn was gibt es Wichtigeres als die Hoffnung und den Glauben daran, dass unser Leben sich immer wieder verändern und letztendlich zum Guten wenden wird.

Deshalb - zünden wir ein Licht an, für uns selbst, aber auch für die Menschen, die uns wichtig sind.

Pia Bauer im Namen der Redaktion

Die nächste Ausgabe der „ThuLPE“ erscheint unter dem Titel

„Aus ich und du wächst wir - du bist nicht allein“

Hoffnung

Dass die Hoffnung

nicht vergeht

und das Licht ins Dunkel schickt.

Und aus diesem

kleinen Licht der Hoffnung

werden neue Lichter angesteckt.

Dass das Licht der Hoffnung

nicht vergeht,

wünsch ich mir,

wünsch ich dir,

wünsch ich uns.



Ein Wort in eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr haben wir durch die Umstruktuirung unseres Vorstandes und der Redaktion der „ThuLPE“ leider nur geschafft, drei Ausgaben unserer Zeitschrift herauszubringen. Im nächsten Jahr sollen dann wieder vier Hefte mit interessanten, wissenswerten sowie aufklärenden Themen und Informationen für Betroffene, Angehörige und interessierte Leser/innen erscheinen.

Wir erhalten (vorwiegend) auf mündlichen Wege zahlreiches Feedback zu Texten und Inhalt unserer „ThuLPE“, worüber wir sehr erfreut sind.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen/Euch dafür bedanken. Besonders bei den mutigen Leserinnen und Lesern, welchen es bestimmt nicht ganz leicht gefallen ist, mit ihren Erlebnis- und Erfahrungsberichten an die Öffentlichkeit zu gehen. Weil wir zukünftig und weiterhin für Sie/Euch eine lesenswerte Lektüre sein möchten, werden wir versuchen, auf Themen einzugehen, die unseren Leser/innen besonders am Herzen liegen.

Was würde für Sie/Euch wichtig und interessant sein, was könnte wünschenswerter Inhalt einer unserer nächsten Ausgaben sein?

Wir freuen uns über jeden Brief und über jede E – Mail, ob Lob oder Kritik.

das Redaktionsteam

Vorstand und Redaktion wünschen allen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit, sowie für´s Jahr 2015 viel Gesundheit und Kraft, sowie persönliches Wohlergehen!

Leitthema

Licht und Lichttherapie

Tageslicht ist der wichtigste Taktgeber im 24 – Stunden – Rhythmus des Menschen. Hiervon wird auch die „innere Uhr“ beeinflusst, ein Regelwerk unterschiedlicher Hormone, wie zum Beispiel Melatonin und Serotonin. Wie wirkt aber Licht? Lichttherapie beeinflusst die innere Uhr und damit das Leben von Mensch und Tier. Fortpflanzung, Winterschlaf, Appetit, Wohlbefinden und Schlaf – Wach – Rhythmus werden durch unsere innere Uhr gesteuert. Diese wiederum wird unter anderem durch die Tageslänge eingestellt. Wenn die Tage im Herbst/Winter kürzer werden, bewirkt der Lichtmangel eine höhere Melatoninproduktion im Körper. Melatonin ist ein Hormon, das für den Schlafbedarf zuständig ist. Dieser sinnvolle Mechanismus bewirkt, dass wir im allgemeinen müde werden, wenn es dunkel wird. Gerade jetzt nach der Zeitumstellung in unseren europäischen Breiten, zweimal im Jahr. Ein erhöhter Melatoninspiegel kann jedoch zu Depressionen (Winterdepression, SAD) führen. Das helle Licht bringt bei richtiger Anwendung die innere Uhr wie-

der in Takt und sorgt gleichzeitig dafür, dass der Neurotransmitter Serotonin wieder in großer Konzentration vorliegt. Serotoninmangel ist einer der Hauptverursacher einer Depression. Dieser Gehirnbotsstoff sorgt für die Informationsübermittlung von Gehirnzelle zu Gehirnzelle.

Wenn diese Informationsübermittlung wieder gut funktioniert, kann man wieder besser denken und fühlen. Denkhemmungen, Gefühlshemmungen, Unkonzentrationsschlaf und ebenso Verhaltensstörungen wie z.B. Angstzustände lassen sich deutlich verbessern, oder verschwinden ganz. Für die Lichttherapie ist das natürliche Sonnenlicht, oder das dem Sonnenlicht nachempfundene Licht einer Lampe am besten geeignet. Mindestens 2.000 Lux sind vonnöten, damit das Licht seine physiologische Wirkung erzielen kann. Lichttherapie findet inzwischen ebenso erfolgreich Anwendung bei Schlafstörungen, Jet – lag, Altersdepressionen und Störungen der inneren Uhr durch Schichtarbeit. Auch Gesunde können ihr gesamtes Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit durch Lichtenwendung nachweislich erhöhen. Die Stimmung hebt sich bereits deutlich nach einem zwanzig minütigen Spaziergang an Sonne und frischer Luft.

Evi

Das winzige Licht

In einem Winkel der Welt kauerte verbissen, trotzig und freudlos eine dicke und schaurige Finsternis. Es erschien in dieser Not ein kleines Lichtlein. Es war ganz einfach da und leuchtete.

Einer, der vorüber ging, meinte: „Du stündest besser woanders, als in diesem abgelegenen finsternen Winkel!“. „Warum?“, fragte das Licht. „Ich leuchte, weil ich Licht bin, und weil ich leuchte, bin ich Licht. Ich leuchte nicht, um gesehen zu werden, nein, ich leuchte, weil es mir Freude macht, Licht zu sein“. Die schaurige Finsternis ging zähneknirschend und wütend gegen das Licht an, und doch war die mächtige und große Finsternis machtlos gegen dieses winzige Licht.

(Verfasser unbekannt)



Erfahrungsberichte

Erfahrungsbericht

Ich war seit 30 Jahren öfters und auch für längere Zeit in psychiatrischen Einrichtungen und kann sagen, dass man zumindest seit etwa zehn Jahren von einer positiven Entwicklung des Klimas und der Behandlungsweisen sprechen kann.

Ich lag 2012 ein halbes Jahr im Universitätsklinikum Jena in der Psychiatrie auf Station 7 wegen eines schizoaffektiven depressiven Schubs. Am Anfang war ich voller Misstrauen, konnte nicht essen, hatte unter anderem Angst vor vergifteten Speisen, konnte kaum reden und schlafen, war vollkommen kraftlos und kam überhaupt nicht zur Ruhe.

Das Team der Station 7 verstand es, mir langsam Vertrauen einzuflößen, sowohl zu den medizinischen Maßnahmen, die notwendig waren und mir erklärt wurden, wie auch zu den Menschen, die dahinter standen. Es wurde keinerlei Zwang ausgeübt, sondern durch Zuwendung und immer wieder Fürsorge, lernte ich im Laufe dieses halben

Jahres, wieder Verantwortung für mich selbst und für die Besserung meines Gesundheitszustandes zu übernehmen.

Ich wurde sehr in meinem Vertrauen bestärkt dadurch, dass ich trotz des schweren Schubs auf der Station verbleiben durfte und nicht, wie zuerst beabsichtigt, auf die geschlossene Station verlegt wurde (dort hatte ich vor Jahren schlechte Erfahrungen gemacht und hatte einfach Panik davor).

Zur Verbesserung meines Befindens trug auch wesentlich bei, dass ich an Ergotherapien und an einer Psychotherapie, die speziell auf Psychosen zugeschnitten war, teilnehmen durfte. Das beruhigte mich, lenkte mich ab von den bösen Stimmen in meinem Kopf, und ich lernte dabei, nicht mehr alles, was in meiner Umgebung passierte, im negativen Sinne auf mich selbst zu beziehen.

So gewann ich im Laufe der Zeit wieder mehr Selbstvertrauen.

Zu den wirtschaftlichen Zwängen, die ohne Zweifel auf den medizinischen Bereichen liegen, kann ich mich nicht äußern. Ich war immer in der glücklichen Lage, dass mir notwendige therapeutische Maßnahmen ermöglicht wurden, wie zum Beispiel zur Zeit das Gedächtnistraining.

Dafür möchte ich mich bei al-

len beteiligten Mitarbeitern der Uniklinik für Psychiatrie in Jena bedanken.

Ulrike Schreiter

Erfahrungsbericht

Seit Jahren habe ich mit Depressionen zu kämpfen, befinde mich in ambulanter Behandlung und bin mehr oder weniger auf Medikamente eingestellt. Seit einiger Zeit fiel mir auf, dass ich Termine und bestimmte Sachen im täglichen Leben öfter vergaß und ich fing an, mir deswegen, Sorgen zu machen. Bei einem Vorstellungsgespräch in der psychiatrischen Institutsambulanz teilte ich meiner behandelnden Ärztin meine Befürchtung einer beginnenden Demenz mit. Sie machte mir den Vorschlag, doch einmal ein paar Wochen in der Tagesklinik Gerontopsychiatrie zu verbringen. Ich war sehr skeptisch und ehrlich gesagt, auch ängstlich, weil ich mir keine Vorstellung davon machen konnte, was mich dort erwartet. Die Ärztin konnte zwar meine anfänglichen Zweifel zerstreuen, trotzdem ging ich erst einmal unruhig nach Hause. Eines Tages

Anmerkung der Verfasserin: Meine Panik vor der geschlossenen Station hat nichts mit den Mitarbeitern und Ärzten, welche dort tätig sind zu tun, sondern aus persönlichen Gründen, wegen schlimmer Erfahrungen durch Mitpatienten von dieser Station.)

bekam ich dann einen Anruf, dass mich am nächsten Morgen ein Taxi abholt und zur Klinik bringen wird. Nun war ich sehr gespannt, aber auch ebenso aufgeregt. In der Klinik wurde ich sehr freundlich empfangen. Nach der Begrüßung ging es gleich zur Untersuchung und zum Aufnahmegespräch. Dann führte mich Schwester Karin durch 's Haus, zeigte mir die Räume und erklärte mir alles. Alles machte einen angenehmen und ansprechenden Eindruck auf mich. Nachdem ich mich im Erdgeschoss an einer bunten Tafel über das Tagesprogramm informiert hatte, ging es in einen freundlichen und hellen Raum zum Morgengespräch. Jeder wurde nach seinem Befinden befragt und konnte Dinge ansprechen, die ihn bedrücken. Danach begann die erste Therapierunde, es war sehr interessant. Dreimal in der Woche war Visite und es gab täglich Entspannungstherapie nach „Jakobsen“. Die Spaziergänge in die nahe Um-

gebung, welche wir bei schönem Wetter unternahmen, haben mir sehr gut getan. Für die kreative Beschäftigung gab es Ergotherapie. Und zu meiner besonderen Freude konnte ich bei Yogaübungen zur inneren Ruhe finden und entspannen.

Jeden Tag nach dem Mittagessen war erst einmal eine Ruhepause angesagt und in den freundlichen Zimmern konnte man ruhen oder lesen. Nach täglichen Gruppentherapien, mit anschließendem Kaffeetrinken fand ein Tagesabschlussgespräch in gemütlicher Runde statt. Mit einem gemeinsamen fröhlichen Lied wurden wir in den Feierabend entlassen, bevor wir mit dem Taxi wieder nach Hause befördert wurden.

Obwohl erst nur drei Wochen Auf-

enthalt geplant waren, verlängerte sich die Zeit auf fünf Wochen. Mir hat der Aufenthalt sehr gut getan und auch wirklich geholfen, meine Ängste und Zweifel zu besiegen. Durch die Gespräche mit der Therapeutin konnte ich wieder mehr Selbstvertrauen gewinnen. Die freundliche und hilfsbereite Art des Personal's, sowie die kompetente medizinische Betreuung tragen dazu bei, dass ich noch heute mit guten Gedanken an die Zeit in der Tagesklinik zurückdenke. Meine Ängste betreffend einer beginnenden Demenz haben sich als falsch erwiesen. Falls es mir wieder einmal schlecht gehen sollte (was ich nicht hoffe), würde ich mir jederzeit hier Hilfe holen.

Anni Sperling

Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem Weisen. „Herr, fragten sie, was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären doch auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit einem milden Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: "Wenn ich liege . . ."

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst auch. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, fragt euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr grade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich zu sein.“

Verfasser unbekannt

*Es war nur ein sonniges Lachen,
es war nur ein freundliches Wort,*

*doch scheuchte es lastende Wolken
und schwere Gedanken fort.*

*Es war nur ein herzliches Grüßen,
der tröstende Druck einer Hand,*

*doch schien 's wie die leuchtende Brücke,
die Himmel und Erde verband.*

*Ein Lächeln kann Schmerzen lindern,
ein Wort kann von Sorgen befreien,*

*ein Händedruck Schweres verhindern
und Liebe und Glauben erneun.*

*Es kostet doch wenig, zu geben, Wort,
Lächeln und helfende Hand,*

*doch arm und kalt ist dein Leben,
wenn keiner solch Trösten empfand.*

Erich Krüzzfeld

(ingesandt von Anni Sperling)

Vereinsarbeit



„Großes Lob, mein Kompliment, finde ich klasse“,

so fasste Christine Theml, TLPE-Gründungsmitglied, ihre Eindrücke von der TLPE-Fachtagung unter dem Motto „Komm, wir malen eine Sonne“ zusammen, die

am 11. Oktober 2014 von 9 bis 15 Uhr im Trägerwerk Soziale Dienste in der Tungerstraße 9 stattfand.

„Die Zeit war viel zu kurz, ich verspreche Euch, dass wir im nächsten Jahr wieder eine Fachtagung haben werden“, erklär-



te TLPE-Vorsitzende Edith Handschuh. Vorträge und spannende Workshops bot die Fachtagung den rund 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, so dass die Zeit wie im Fluge verging. Nicht zuletzt wurde die Tagung genutzt, in einer Schweigeminute dem verstorbenen Ehrenvorstandsmitglied Ulrich Lück zu gedenken. Alle Teilneh-



mer nahmen sich im Kreis bei den Händen und dachten an den Mann, der so verrückt, der so toll, der so einzigartig war. Mehr als 100 Euro konnten in einer Spendenaktion für Uli gesammelt werden. Das Geld wird für einen Baum/Bank verwendet, der in Erfurt zu seiner Erinnerung gepflanzt werden soll.

Zu Beginn der Veranstaltung stellte sich der Vorstand des TLPE vor, Edith Handschuh als Vorsitzende, Andreas Jäger, Gerd Nowka, Pia Bauer, beide Redaktion.

Edith Handschuh begründete das Motto des Tages: „Die Sonne, die wir malen und erleben, können wir in der dunklen Jahreszeit in unse-

rem Herzen tragen.“ Wenn wir die Sonne im Herzen tragen, können wir anderen davon abgeben, man könne sich selbst Mut machen und anderen ebenso.



Dann wurden die drei Workshops vorgestellt. Der Sonnen-Bastel-Workshop, der Workshop um Rechtsanwalt Michael Linß, der zu Sozialrecht Auskunft gab sowie der Workshop mit Dipl.-Geologe Andreas Jäger und Margitta Meinunger. Mit Antje Wollenhaupt aus Bad Langensalza wandelten die Tagungs-Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf einer Reise zum inneren Licht und zur Herzenswärme.

Auf den Weg dahin bekam jeder zwei Tropfen Quellwasser mit immergrüner Strauchdistel auf die Zunge oder den Handrücken. Mit



dem Gong der Klangschale und der beruhigenden Stimme von Antje Wollenhaupt wurde den Tagungsteilnehmern erlaubt, entspannt zu atmen, die Hände auf den Bauch zu legen, sich vorstellen, der Bauch wäre eine schöne Sonnenblume, die sich bei jedem Atemzug öffnet und das Gelb der Sonnenblume, das goldene Licht, leuchtet im Bauch und strahlt wie eine Sonne im ganzen Körper. Ziel war, in seinen Körper hinein zu spüren, was dem einen oder anderen vortreff-



lich gelang. Der eine spürte während und nach der Meditation sehr viel Wärme, andere kamen mit der Zeit zur Ruhe, ein Teilnehmer spürte gar ein Kribbeln im Kopfbereich, eine andere spürte eine starke Herzenswärme der Mutter, eine andere wiederum spürte glückliches Wohlbefinden durch die Klangmeditation.

Dipl.-Geologe Andreas Jäger folgte

mit einem Vortrag über die innere Sonne des Menschen: Solarplexus/ Sonnengeflecht. Er beschrieb, dass das Sonnengeflecht nach dem Gehirn das größte Nervengeflecht sei, auch bekannt als Bauchgefühl, wichtig für zwischenmenschliche Beziehungen und u.a.



bedeutend für die Vitalkraft des gesamten Organismus. Die Stärkung der inneren Sonne sei in lichtarmer Jahreszeit besonders nötig. Heilsteine, Heilkräuter und Naturheilverfahren böten Hilfen. Unter dem Begriff Vitalkraftoptimierung fasst Andreas Jäger die natürlichen Hilfen zusammen.

Nach der Mittagspause standen die Workshops auf der Tagesordnung. In der Tat wurden die Workshops bis zum Ende der Veranstaltung hoch frequentiert, Ansturm vor allem bei Rechtsanwalt Michael Linß und Margitta Meinunger aus Hildburghausen mit ihrem



Biopulsar.

Das ist ein Gerät, das Energiefelder um und im Menschen messen kann. In anderen Ländern in Kliniken und bei Heilpraktikern

weit verbreitet fristet der Biopulsar hier noch ein leises Stelldichein. Margitta Meinunger und Andreas Jäger sehen in erster Linie Körper, Geist und Seele in einer Einheit, so beraten sie

die Menschen, die hilfesuchend zu ihnen kommen. Wichtig sei, dass Vertrauen zwischen den Parteien herrsche, dass die Chemie sozusagen stimmt. Vielen Menschen konnte so schon geholfen werden, zum Beispiel einem Mann mit diagnostiziertem Burnout, nach unterschiedlichen Heilverfahren

mit Steinen, Kräutern und Gesprächen geht der Mann gesund heute seiner Arbeit wieder nach. „Energiefelder sind ein unheimlich spannendes Thema, wer sich darauf einlässt kann viel über sich erfahren“, so Meinunger.

Marion Sommer



Was ist Recovery, was ist Empowerment und was ist eigentlich Inklusion? Diese drei Schlagwörter waren Thema während des Psychosegesprächs, in dem das „Ende der Unheilbarkeit“ im Mittelpunkt stand, wie immer am ersten Donnerstag im Monat (Oktober). Prof. Dr. Eckhard Giese klärte die Teilnehmer in der Gesprächsrunde auf, eine lockere interessante Diskussion entstand.

Das Recovery - Modell ist ein Konzept der psychischen Störungen und Suchtkrankheiten, welches das Genesungspotential der Betroffenen hervorhebt und unterstützt. Der Begriff Recovery kommt aus dem englischen Sprachraum und kann in dem hier gebrauchten Zusammenhang etwa mit „Wiedergesundung“ übersetzt werden. In diesem Modell kann Wiedergesundung als persönlicher Prozess gesehen werden, die Hoffnung, eine sichere Basis, fördernde zwi-



schenschliche Beziehungen, Empowerment (ist die Förderung der Fähigkeit für selbständiges/ selbstbestimmtes Handeln), soziale Integration und Problemlösungskompetenz erfordert und einen Lebenssinn vermittelt. Recovery fragt nach, was psychisch kranke Menschen brauchen, um ein zufriedenes und hoffnungsvolles Leben zu führen. Wie lässt sich der negative Einfluß einer Erkrankung überwinden, obwohl sie weiterhin anhält? Unter dem Begriff „Recovery“ hat sich in Ländern wie Neuseeland oder Teilen der USA ein neues Behandlungskonzept durchgesetzt, das Gesundung für möglich hält und die Perspektive eines zufriedenen Lebens auch bei sogenannten „Chronischen Patienten“ nicht aus dem Auge verliert. Und was ist eigentlich Inklusion? Viele Menschen haben den Begriff schon gehört. Aber was bedeutet Inklusion für jeden von uns persönlich? Inklusion heißt Zugehörigkeit, also das Gegenteil

von Ausgrenzung. Wenn jeder Mensch – mit oder ohne Behinderung – überall dabei sein kann, in der Schule, am Arbeitsplatz, im Wohnviertel, in der Freizeit, dann ist das gelungene Inklusion. In einer inklusiven Gesellschaft ist es normal, verschieden zu sein, jeder ist willkommen. Und davon profitieren wir alle: zum Beispiel durch den Abbau von Hürden, damit die Umwelt für alle zugänglich wird, aber auch durch weniger Barrieren in den Köpfen, mehr Offenheit, Toleranz und ein insgesamt entspanntes Miteinander. Inklusion ist ein Menschenrecht, das in der UN-Behindertenrechtskonvention festgeschrieben und von Deutschland unterzeichnet wurde. Mit der Umsetzung der Inklusion stehen wir noch am Anfang eines langen Prozesses, ebenso mit Recovery und Empowerment. Hoffnung ist das Zauberwort, was diese drei Begriffe belebt und mit Leben und Realisierung ausfüllt und antreibt. Prof. Dr. Giese: „Kernbotschaften sind, den Mythos der Unheilbarkeit psychischer Störungen und das Stigma „psychisch krank“ zu überwinden.“ Wichtig sei, Menschen aus Situationen der Ohnmacht herauszuführen, um sich selbst zu ermächtigen.

Marion

Psychosegespräch EX-IN

Rund um das Schaffen und Wirken von EX-IN (Experiences-Involvement; Einbeziehung von eigens geschulten Psychiatrie-Erfahrenen im Prozeß der Wiedergenesung, Begleitung und Fürsprache von Betroffenen) ging es im Psychosegespräch in der Erfurter Innenstadt am 4. September in der Zeit von 18.00 bis 19.30 Uhr. Roswitha Montag vom Vorstand EX-IN, seit Januar Landesverband, stand den interessierten Teilnehmern der Runde Rede und Antwort. Hierzu gab sie Einblick in das Vereinsleben und formulierte die Ziele von EX-IN. Zu den Stärken des Vereines gehören Weiterbildungen zum Genesungsbegleiter und zum Angehörigenbegleiter. 2016 ist ein Trainerkurs für Genesungsbegleiter vorgesehen. Roswitha Montag, die selbst ein Praktikum als Genesungsbegleiterin in der Weimarer Klinik absolvierte, ist von ihrer Weiterbildung überzeugt. Zahlreiche Absolventen hätten nach der zwölfmonatigen Weiterbildung eine sozialversicherungspflichtige Anstellung bekommen, als Mini-Jobler neben der Rente. Einige Kliniken in Thüringen öffnen ihre Pforten für Genesungs-

begleiter, aber noch zu wenige. In anderen Bundesländern, zum Beispiel Bayern, würden Genesungsbegleiter im Arbeitsleben gefördert. In Thüringen sei das nicht der Fall.

Beim Psychosegespräch wurde beispielsweise gefragt, was denn nun ein Genesungsbegleiter konkret leiste. "Man begleitet die Patienten zu Therapien", so Montag. Außerdem würde man an Arztrunden teilnehmen. Spaziergänge und Beschäftigung sowie Spiele mitspielen und Einkaufen, das komme sehr gut bei den Patienten an. Am meisten seien die Patienten an Gesprächen interessiert. Daran sieht man, dass die Genesungsbegleiter eine wichtige Rolle für die Patienten spielen. Und: "Die Liegezeiten verkürzen sich durch die Gespräche", fasst Montag zusammen.

In Städten wie Hamburg verdient

ein Genesungsbegleiter zwischen 10 und 16 Euro pro Stunde, bis zu 1200/1500 Euro netto pro Monat. Jeder Psychiatrie-Erfahrene kann sich für die einjährige Weiterbildung bei EX-IN bewerben. Voraussetzung ist, dass man ein halbes Jahr lang nicht selber in einer Klinik war. Außerdem müssen die Bewerber einen Fragebogen ausfüllen. Die Ausbildung wird finanziert vom Sozialamt und Jobcenter und kostet 221,72 Euro pro Monat.

"Ich habe Angst, mich mit dieser Aufgabe zu überfordern, aber ich bin interessiert", meinte eine junge Frau.

Nur Mut, erst einmal bewerben und dann weiter schauen, meinte ein Teilnehmer, der sich gern als Genesungsbegleiter selbständig machen möchte.

Marion

Der Fluss

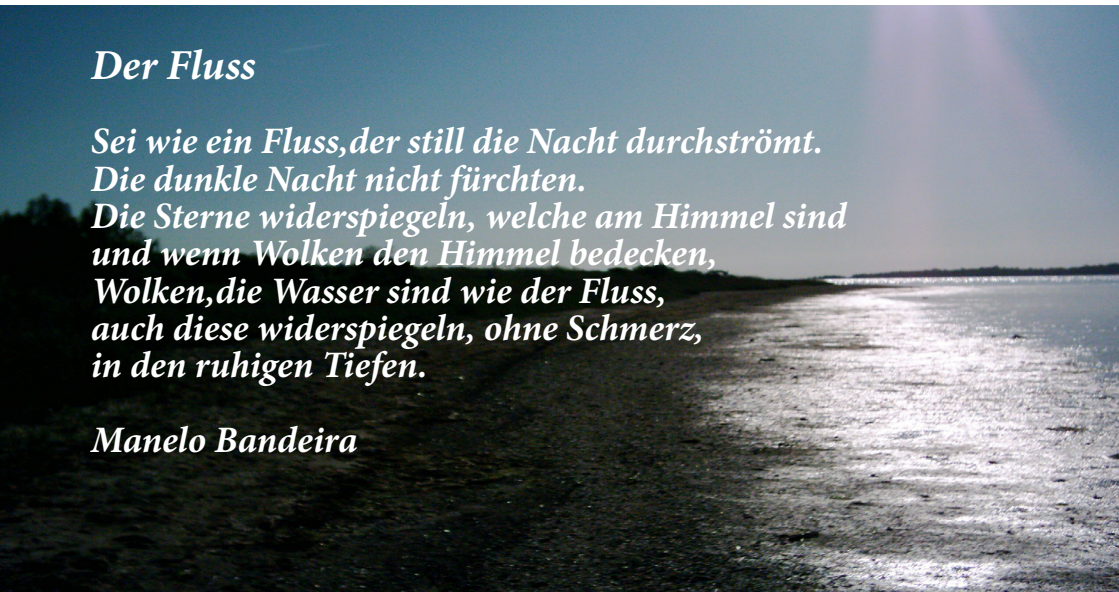
Sei wie ein Fluss, der still die Nacht durchströmt.

Die dunkle Nacht nicht fürchten.

*Die Sterne widerspiegeln, welche am Himmel sind
und wenn Wolken den Himmel bedecken,*

*Wolken, die Wasser sind wie der Fluss,
auch diese widerspiegeln, ohne Schmerz,
in den ruhigen Tiefen.*

Manelo Bandeira



Das Licht der Hoffnung

Lange Zeit der Dunkelheit,
Schnee bedeckt das Land,
Menschen zünden Kerzen an
und reichen sich die Hand.
Feuer lodert im Kamin,
ich fühl Geborgenheit
und Wärme tief im Herzen
in dieser kalten Zeit.

Wenn der Winter Einzug hält,
liegt Frieden in der Luft,
Haus und Hof sind bunt geschmückt,
voll weihnachtlichem Duft.
Die Nacht ist lang in dieser Zeit,
man zündet Lichter an.
Und mir wird gerade jetzt bewusst,
was Hoffnung geben kann.

Ein Licht der Hoffnung zeigt uns den Weg,
nicht nur wenns` Weihnacht wird.
Das Licht der Hoffnung schenkt Zuversicht
und Wärme, wenn man friert.
Ein Funke Hoffnung genügt doch schon
und hilft uns durch die Einsamkeit der Nacht.
Und wenn daraus ein Feuer wird,
hat es in uns das Glück entfacht.

(Song von Irena Möbus, Text Marina Lange u. Irena Möbus)



„Projekt für Uli“

Liebe Mitglieder und Freunde des „Thüringer Landesverband Psychiatrie – Erfahrene e. V.“,

in der letzten Ausgabe unserer Zeitschrift gedachten wir unserem unvergesslichen Ehrenvorstandsmitglied, Freund und Mitstreiter Ulrich Lück, der im Frühjahr diesen Jahres plötzlich verstorben ist.

In ehrendem Gedenken an ihn und sein aufopferungsvolles und uneigennütziges Engagement soll ihm nun ein würdiger, lebendiger Erinnerungsplatz geschaffen werden. Etwas Bleibendes, ein Ort der Ruhe und Besinnlichkeit, aber ebenso gleichzeitig ein Treffpunkt, an dem auch gelacht werden darf. So soll diese Erinnerungsstätte nun bald durch das Pflanzen eines Baumes, dem Symbol der Lebensfreude und der Hoffnung, verbunden durch das Aufstellen einer Bank mit Gedenktafel, auf dem Petersberg verwirklicht werden.

Da ein spontaner Spendenaufruf auf unserer letzten Fachtagung bereits erfolgreich war, möchten wir hiermit die Möglichkeit nutzen, diese Initiative zu unterstützen.

Spenden werden dankend entgegen genommen.

Kennwort: „Projekt für Uli“

IBAN: DE 63 8305 3030 0000 092983

BIC: HELADEF1JEN



Unsere größte Angst

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.

Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten.

Wir fragen uns: Wer bin ich denn, dass ich so brillant sein soll?

Aber wer bist du, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst.

Sich klein zu machen, nur damit sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtetes.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem Einzelnen.

Und wenn wir unser Licht scheinen lassen,

geben wir damit unbewusst anderen die Erlaubnis, es auch zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,

befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen.

aus: Marianne Williamson "A Return To Love"

zitiert von Nelson Mandela

in seiner Antrittsrede zum Präsidenten von Südafrika im Jahre 1994

„Heiligabend nicht allein“

Evangelische Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt
Allerheiligenstraße 9
99084 Erfurt

am 24.12.2014 ab 14.30 Uhr Weihnachtsfeier

Michaeliskirche Erfurt

am 24.12.2014 um 14.00Uhr Gottesdienst mit anschließendem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, sowie Weihnachtsprogramm

Evangelisch – Lutherische Diakonissenhaus – Stiftung Eisenach
Karlsplatz 27/31
99817 Eisenach

am 24.12.2014 in der Kapelle des Mutterhauses Eisenach von 18.00 bis ca. 21.30 Uhr gemütliches Beisammensein mit kleinen Überraschungen
Anmeldung bitte über Telefon 03691/260-0 oder 260-239

Dinge machen glücklich, wenn sie mit dem guten Willen
und dem Lächeln eines anderen Menschen verbunden sind.
Wenn sie aus der Nacht der Dinge in den Lichtschein
der Beziehung und des Menschlichen geraten sind.

„Ein Lächeln ist oft das Wesentliche.“

(Mutter Teresa)

Die Traurigkeit und die Hoffnung

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlang kam. Trotz ihres Alters war ihr Gang leicht und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Plötzlich sah sie eine graue Gestalt fast leblos am Wegesrand kauern. Die kleine Frau bückte sich und fragte: „Wer bist du?“ Zwei leere Augen blickten müde auf. „Ich bin die Traurigkeit“, flüsterte die Stimme stockend. „Ach, die Traurigkeit!“ rief die kleine Frau erfreut aus, „ich kenne dich!“ „Du kennst mich?“ fragte die Traurigkeit misstrauisch. „Natürlich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet. Aber sag mal, warum bist du denn eigentlich so traurig? Die Traurigkeit seufzte tief.

Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft schon hatte sie sich das schon gewünscht! „Ach, weißt du“, begann sie zögernd „mich mag einfach niemand. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schlagen sie mich zurück.

Sie sagen: „Das Leben hat heiter zu sein und basta!“ Doch ihr falsches

Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot.

Sie sagen: „Was hart macht, bringt mich nicht um“. Und dann bekommen sie Herzschmerzen.

Sie sagen: „Man muss sich nur zusammen reißen“, und dann spüren sie das Reißen in den Schultern und im Rücken.

Sie sagen: „Nur Schwächlinge weinen!“ Und dann sprengen die aufgestauten Tränen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen.“

„Oh, ja“, bestätigte die alte Frau, „solche Menschen sind mir oft begegnet.“ Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. „Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen! Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen ein Nest zu bauen und ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht da wieder auf, wie eine schlecht verheilte Wunde. Und das tut sehr weh!

Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen.

Die Menschen aber wollen nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Statt

dessen schminken sie sich ein grelles Lachen über die Narben, oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu.“ Die Traurigkeit begann zu weinen, erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt. Die kleine Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. „weine nur, Traurigkeit“, flüsterte sie liebevoll. „Ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Von nun an sollst du nicht mehr allein wandern, ich werde dich begleiten.“

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen, richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue

Aus meinem Leben **Einsam zu Weihnachten**

An Weihnachten, besonders zu Heiligabend, allein zu sein, ist so ziemlich das Schlimmste, was einem im Leben passieren kann. Heißt es jedenfalls. Das ist Hölle pur. Es ist der ultimative Beweis dafür, dass man keine Familie mehr oder sich mit ihr unlösbar zerstritten hat, dass da keine Freunde sind oder zumindest keine, die einen zu diesem Abend einladen wollen, na klar, die feiern ja alle mit der eigenen Familie, da will man keine „Fremden“ dabei

Gefährtin. „Aber aber du, - wer bist eigentlich du?“ „Ich“, sagte die kleine alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert, wie ein kleines Mädchen - „Ich bin die Hoffnung!“

Traurigkeit braucht Ohren, die zuhören.

Traurigkeit braucht Herzen, die mitfühlen.

Traurigkeit braucht Orte und Aktionen, um die Trauer zu verarbeiten.

Traurigkeit braucht Lichter der Hoffnung.

haben. Der Beweis, dass einen niemanden lieb hat. Es ist ein Abend der völligen sozialen, emotionalen, seelischen Dunkelheit, nein Finsternis. Es gibt nur Schmerz auf dieser Welt und die Weihnachtsbotschaft ist für andere gedacht. Der Weihnachts - Super - GAU.

Natürlich weiß ich, dass dieses Szenario für eine Vielzahl von Menschen wirklich zutrifft. Insbesondere, wenn sie jemanden verloren haben, mit dem sie immer Weihnachten feierten und der/die einfach dazu gehörte: der Partner/die Partnerin, Kinder, die aus dem Haus gegangen sind oder sich losgesagt haben, was es sonst noch an Möglichkeiten gibt. Oder

Menschen, die niemals oder lange nicht mehr eine wärmende Gemeinschaft erlebt haben, sich aber intensiv danach sehnen.

Für mich gehört diese Geschichte vom Elend des einsamen Weihnachtsabends aber inzwischen ins Reich der Horrormärchen. Die Betonung liegt auf Märchen. Dabei will ich gar keine Bewegung der allein Feiernden ins Leben rufen. Als ich erwachsen wurde, fand ich es an der Zeit, Weihnachten mal hin und wieder anders zu feiern als immer mit den Eltern. Ich feierte also mit Kommiliton/innen, mit Freunden, mit Nachbarn, einmal in einer anarchistischen Landkommune. Ich machte halt meine „Erfahrungen“. Und dann rückte ein Weihnachten heran, bei dem ich mich für nichts entscheiden konnte. Eigentlich hatte ich zu nichts und niemandem wirklich Lust. Ich beschloss also, erstmalig den Weihnachtsabend allein zu verbringen. Natürlich war ich nervös. Ich glaubte ja alle diese Erzählungen über den Schrecken eines einsamen Weihnachten. Würde ich auch in diesen ganz tiefen, schrecklichen Abgrund fallen? Würde ich es sehr bereuen, nicht doch zu meinen Eltern gefahren zu sein? Aber es kam anders. Es wurde ein sehr ruhiger, angenehmer Abend. Ein paar Kerzen brannten,

ich hatte mir selbst etwas Extravaganter gekocht und packte freudig die Geschenke aus, die mit der Post gekommen waren. Ich fiel nicht in einen Weihnachtsblues und hatte nicht das Gefühl, die „furchtbaren Tage“ unter der Bettdecke überstehen zu müssen. Und so ging es mir später, bei anderen „einsamen“ Weihnachten auch. Es waren ausgesprochen friedvolle, und wahrhaftig besinnliche Abende. Ich hörte Musik, weihnachtliche oder andere, las in den geschenkten Büchern. Das Telefon klingelte nicht oder nur selten, niemand schrieb mir Mails, man durfte an Heiligabend sogar fernsehen, was bei gemeinsamen Feiern immer verboten war. Ich musste auch nicht mit irgendwelchen Kindern ins Krippenspiel, oder komische Peinlichkeiten bei der Geschenkübergabe erleben. Wenn ich Lust hatte und nicht vorher einschlief, konnte ich gegen Mitternacht in die Christmette gehen, die Weihnachtsgeschichte hören und am Schluss in der Kerzen beleuchteten, brechend vollen Kirche im Stehen mit allen anderen „Oh, du Fröhliche“ schmettern. Wenn ich es nicht schaffte, weil es doch zu spät und zu dunkel war und der eisige Wind Graupelschauer vor sich hertrieb, war es auch nicht schlimm. Zu Weihnachten gab es ja genug

Gottesdienste.

Nun sagte ich aber schon, dass ich das nicht als neuen Trend propagieren will. Ich habe ja immer wieder mit anderen Weihnachten gefeiert. Mal denn doch mit der Familie oder mit Freunden, oder Bekannten. Dieses Jahr habe ich Martin eingeladen. Martins Mutter ist einige Wochen zuvor gestorben, seitdem hat er, als Einzelkind und Letzter seiner Sippe, überhaupt keine Verwandten mehr. Zudem steckt Martin immer noch halb in einer Depression, die letztes Jahr dramatische Formen angenommen, sich inzwischen zwar gebessert hat, aber immer noch sein Leben bestimmt. Deshalb schafft er es dieses Jahr auch nicht, sich selbst etwas zu organisieren. Wie man sieht: ich habe Martin auch aus Mitleid eingeladen. Aber nicht nur, so aufopferungsvoll bin ich denn auch nicht. Martin und ich sind auch sonst befreundet, er hat ein freundliches Wesen und wird sich, wie ich ihn kenne, bemühen, ein angenehmer Weihnachtsgast zu sein. Das geht schon klar. Dass er meine Einladung „falsch verstehen“ könnte, ist nicht zu befürchten. Martin ist schwul bis in die letzte Faser. Damit hat er übrigens ein Problem. Nicht mit dem Schwulsein, gar nicht, sondern: er sucht immer Anschluss

an die Schwulen- und Lesben-Prominenz in unserer Stadt, die bis in die höchsten Ränge geht. Das ging in der Vergangenheit immer gut, er hatte viele Freunde – die man inzwischen in Führungsstriche setzen müsste – mit denen er zu zahlreichen kulturellen Veranstaltungen ging. Mich hat er netterweise auch ein paar Mal mitgenommen. Nur diese „Freunde“ sind oft wohlhabend, alle sehr tüchtig, sehr erfolgreich und vor allem sehr, sehr beschäftigt. Martin hat da früher mal gut reingepasst. Inzwischen aber nicht mehr. Besonders wenig Verständnis haben diese „Freunde“ für seine nach wie vor bestehende Depression. Die müsste doch jetzt mal vorbei sein. Er soll sich gefälligst zusammenreißen, ihnen nichts mehr vorjammern, erwachsen sein. Also all das, was man in einer Depression gerade nicht kann. Darüber hinaus ist Martin trotz seiner Promotion, eigentlich kein Intellektueller. Er isst gerne Fastfood und liest Schundliteratur. Und er ist traurig, dass er jetzt zu dieser Szene nicht mehr richtig dazugehört. Nun, wir werden uns einen netten Abend machen. Wird wohl schön werden. Das Kuriose nur: irgendwie hatte sich das herumgesprochen, dass ich Martin nach dem Tod seiner Mutter zu Weih-

nachten einlade. Und da bekam ich u.a. eine Mail von einer entfernten Bekannten, die lautete: „Ich habe auch keine Familie! Wollte ich bloß noch mal loswerden. Soll weder Dein Mitleid erwecken, noch sollst Du Dich verpflichtet fühlen, mit mir Weihnachten zu feiern.“ Ob sich da wohl jemand übergangen fühlte? Aber ich kann doch nicht alle Einsamen, alle Mühseligen und Beladenen zu mir einladen. So ausgeprägt ist mein Helfersyndrom auch wieder nicht. Da käme ja bald die halbe Stadt. Obwohl: als ich meinen Job aufgab, um nur noch auf ehrenamtlicher und freiberuflicher Basis zu arbeiten, fiel mir schnell auf, dass die beste Geschäftsidee ein Besuchsdienst für Einsame wäre. Da wäre ich sofort ausgebucht. Nur könnten die Einsamen, die ich kenne, mich nicht ernähren. Und mein eigenes Einsamkeitsbedürfnis käme zu kurz. Ich denke ja immer, die nahe liegendste Lösung wäre es, wenn die vielen Einsamen einfach andere Einsame zu sich einladen würden. Schon wären sie nicht mehr allein. Ich weiß natürlich, dass das zu einfach gedacht ist. Zum einen: vielleicht kennen sich die Einsamen untereinander gar nicht, wissen nichts voneinander. Vielleicht. Oft ist es nämlich sehr wohl der Fall. Aber: Der eine Ein-

same passt dem anderen Einsamen nicht in den Kram. Er/sie findet den anderen nicht sympathisch genug. Und wieso überhaupt sollte man Weihnachten denn mit wildfremden Leuten feiern? Ja, warum denn nicht? Bei der Ursprungsweihnacht war es ja auch so. Die Heilige Familie, die Hirten und die Könige waren nicht miteinander verwandt oder befreundet, kannten sich vorher überhaupt nicht. Und wenn ich an die oft sehr gezwungenen Familienweihnachten denke, wo jeder enttäuscht oder ängstlich darauf bedacht ist, dass nicht der große Krach ausbricht – das ist auch nicht prickelnd. Dann lieber ein netter Fremder. Soweit ich mich erinnere, war Jesus auch kein großer Familien-Fan.

Nun, die Menschen machen es sich gern kompliziert. Aber ein bisschen Weihnachtsglanz – innen, nicht außen – könnten wir alle gebrauchen. Fröhliche Weihnachten!

Sibylle Prins



Leserbriefe

Die Geschichte vom Bergdorf der Lichter

Einst lebte in den Bergen, in einem kleinen Dorf, ein freundliches Volk. Die Bewohner lächelten ständig, waren nett und offen, auch zu Fremden, die herzlich aufgenommen und fürstlich bewirtet wurden. Diese Fröhlichkeit hatte einen Grund. Niemals sah man einen Menschen ohne Kerze durchs Dorf laufen. Es waren wunderschöne Kerzen, von Kinderhand verziert. Wenn sich auf dem Marktplatz mehrere Menschen trafen, erstrahlte der Platz in hellem Schein, und bald schon wurde gesungen, getanzt und gefeiert bis in die Nacht hinein.kehrten die Menschen danach müde und glücklich heim, trugen sie eine Kerze bei sich, das Geschenk eines Freundes, Nachbarn oder Verwandten. Jeden Tag beschenkten sie sich gegenseitig, zündeten neue Lichter an und trugen sie auch zu den Alten und Kranken, die nicht mitfeiern konnten, um deren Schmerz und Kummer zu lindern. Doch hoch oben auf dem Gipfel des Berges wohnte ein alter griesgrämiger Mann ganz allein – schon seit vielen Jahren. Er mochte weder Menschen, noch Licht oder Freude. Wenn er von seinem Bänklein vor dem Haus auf

das Lichtermeer des Dorfes hinabschaute, ärgerte er sich über diese Verschwendung. Wenn er ins Dorf ging, um Vorräte zu besorgen, schlich er um die Hausecken, um ja keinem Kerzenträger zu begegnen. Eines Tages begegnete er trotzdem einem kleinen Mädchen. Dieses freute sich so sehr, diesen seltenen Gast zu treffen, dass es ihm seine allerschönste Kerze schenken wollte. Aber der Alte lehnte ab und mahnte das Kind, mit dem Schenken vorsichtig zu sein. Denn bald würde es kein Licht mehr geben und dann würde es dunkel und kalt werden. Dieser Ratschlag verbreitete sich im Dorf wie ein Lauffeuer, und die Menschen begannen tatsächlich sparsamer mit ihren Kerzen umzugehen. Sie beschenkten nur noch ihre engsten Freunde und auch das nahm von Woche zu Woche ab. Allmählich erlosch der Glanz des Dorfes und mit ihm verschwanden auch die fröhlichen Gesichter der Einwohner. Sie wurden immer grimmiger, versammelten sich nicht mehr und erzählten sich auch keine Geschichten mehr. Sie vergaßen ihre Lieder, Tänze und Feste. Einsam und traurig saßen sie vor ihrer letzten Flamme. Als auch diese erlosch, wurde es stockfinster. All das beobachtete der alte Mann von seinem Gipfel aus. Und auch ihn machte die Finsternis traurig. Denn eigentlich hatte er sich in seinem Innersten über die Lichter im Dorf gefreut. Nun suchte er in einem uralten verstaubten Buch nach Rat. Als er es ausgelesen hatte, lief er in den Wald, sammel-

te trockenes Holz und entfachte ein großes Feuer. Unten im Dorf kamen alle Menschen aus ihren Häusern und schauten erstaunt zum Gipfel hinauf. Sie konnten nicht glauben, dass ausgerechnet von der Hütte des alten grimmigen Mannes so ein Glanz ausging. Eilig suchten sie Fackeln, Laternen und Kerzen zusammen und machten sich gemeinsam auf den Weg zum Gipfel. Unterwegs begannen sie zu reden. Oben angekommen, entzündeten sie am Feuer ihre Fackeln, Laternen und Kerzen. Es entstand ein riesiges Lichtermeer. Vor lauter Glück begannen alle zu singen und zu tanzen. Sie feierten, bis das große Feuer erloschen war. Überglücklich kehrten sie in den Morgenstunden in ihr Dorf zurück und schenkten sofort ihre wieder entzündeten Kerzen den Alten und Kranken, die nicht auf den Gipfel kommen konnten.

Und auf einmal kehrte das Lächeln in die Gesichter der Dorfbewohner zurück. Sie trafen sich wieder, erzählten sich Geschichten, sangen, tanzten und feierten. Sehr viele Kerzen wurden in den ersten Tagen vergeben, und die Lichter im Dorf erloschen nie mehr. So erstrahlte das Dorf bald wieder in seinem alten Glanz.

Und der alte Mann auf dem Gipfel ...?

(Weisheitsgeschichte/ Autor unbekannt)

(Eingesandt von Bärbel Näther)

Ein Weihnachtsfest

Es war zur Zeit des Weihnachtsfestes. Oder war es das Chanukka-Fest? Vielleicht auch ein anderer Feiertag einer anderen Religion. Um die Zeit schlossen Israel und Palästina, nach erneuten kriegerischen Auseinandersetzungen, mal wieder einen Waffenstillstand. Wie schon oft. Was aber niemand mehr ernsthaft erwartet hatte: die darauffolgenden Friedensverhandlungen waren diesmal erfolgreich. Es kam zu einer dauerhaften, friedlichen Lösung. Attentate, Raketenangriffe und gewaltsame Attacken hörten auf, die beiden Völker schafften es, in Frieden miteinander zu leben. Die ganze Welt seufzte auf vor Erleichterung, dass dieser zentrale Nahostkonflikt nun gelöst war. Motiviert durch diese geradezu wundersame Entwicklung kümmerte man sich nun auch intensiv um weitere Krisenherde in der Welt. Und was soll ich sagen: auch da war man erfolgreich. Mehr noch, es gelang nicht nur, die Gewalt zu stoppen, sondern auch die Verteilungsgerechtigkeit, deretwegen viele Konflikte überhaupt erst entstanden waren, wesentlich zu verbessern. So dass auch dort die Menschen hatten, was sie brauchten. Den Hunger in manchen Weltteilen erkannte man als ein Problem, das gar nicht existieren dürfte, weil die Erde ja genug Nahrung für alle hervorbrachte oder zumindest hervorbringen

könnte. Hand in Hand damit ging auch die Wiederherstellung der Natur, soweit sie noch nicht unwiederbringlich geschädigt war. So wurde der Regenwald intensiv wieder aufgeforstet. Auch die USA und China traten noch schnell dem Kyoto-Protokoll bei, und setzten die ganze Kunst ihrer Ingenieure und Wissenschaftler daran, den CO₂-Ausstoß zu verringern. Überhaupt, die Chinesen: sie sahen auf einmal ein, dass gigantisches Wirtschaftswachstum wohl nicht alles sein konnte, und dass die Einhaltung von Menschenrechten ein wichtiger Standortvorteil ist. Nach und nach demokratisierte sich das Land. Es dauerte nicht lange, und andere Diktaturen folgten diesem Beispiel. Die USA hatten jetzt auch kein Interesse mehr, der ganzen Welt zu sagen, wo es langgeht. Die ganzen religiösen Fundamentalisten jeglicher Couleur schworen zwar nicht ihrem Glauben ab, das verlangte auch niemand von ihnen, aber sie ließen davon ab, anders- oder weniger Gläubige heftig zu bekämpfen. Sie kamen sich nämlich plötzlich ziemlich lächerlich dabei vor. Kinder auf der ganzen Welt hatten nun Zugang zu guter und individueller Bildung. Aber man vergaß auch die Eltern nicht: es wurde nicht nur für Kinder gesorgt, sondern auch dafür, dass die Erwachsenen erträgliche Lebensbedingungen hatten, damit sie sich überhaupt angemessen um ihre Kinder kümmern konnten. Zudem erhielten sie Hilfestellung bei der Kindererziehung, so dass Eltern

nicht mehr ihre eigenen Probleme auf dem Rücken ihrer Kinder ausstragen mussten. Frauen hatten in allen Ländern dieselben Rechte wie Männer, es wurde darauf geachtet, dass dies auch eingehalten wurde. Wer alt und dabei vielleicht krank geworden war, erhielt eine respektvolle und liebevolle Pflege, die sich immer darauf besann, dass der zu Pflegenden bereits ein ganzes Leben gemeistert hatte. Um Menschen, die schwächer waren als andere, weil sie beispielsweise ein Handicap mitbrachten, kümmerte man sich besonders, und ließ sich das auch einiges kosten – schließlich konnte das jeden treffen. So war nun zwar nicht alles Leiden aus der Welt geschafft, aber das unnötige, weil von Menschen selbst verursachte Leid sehr weit zurückgedrängt worden. Die Welt war also ein besserer Ort geworden.

Leider - dieses Weihnachtsfest habe ich noch gar nicht erlebt.....

Sibylle Prins



Mehr Licht

„Mehr Licht, mehr Licht!“

Die Finsternis

lässt mich nur zagend vorwärts gehn.

Ich schreite langsam, ungewiss

und bleib oft ängstlich tastend stehn.

„Mehr Licht, mehr Licht!“

zwar leuchtet mir

die Weisheit dieser klugen Welt,

doch so, dass sie den Weg zu dir

verdunkelt, aber nicht erhellt.

„Mehr Licht, mehr Licht!“

Am Glauben nur

an ihm allein, allein gebrichts.

Ihn scheut die irdische Natur

und mit ihm dich, den Quell des Lichts.

Geschenk - Tip

Buchvorstellung

Christine Theml:

Friedrich Schiller - Lebensbilder

Nach 25 Jahren Dienst in Schillers Gartenhaus nahm ich im vorigen Jahr die Rente. Ich wusste, dass es kein Abschied von Schiller war. Nachdem ich den alltäglichen Stress des Berufslebens abgeschüttelt hatte, suchte ich meine Vorträge über Schiller heraus und erarbeitete ein Manuskript, das ich dem Dr. Ziethen-Verlag in Oschersleben anbot. Heute schickte ich die Endfassung ab, noch im Dezember soll die Buchpremiere in Schillers Gartenhaus stattfinden. Mir ging es darum, dem Leser Friedrich Schiller vor allem in seinem Alltag nahe zu bringen. Er hatte ein extrem anstrengendes Leben. Aus ärmlichen Verhältnissen stammend, schnitt er sich mit seiner Flucht aus dem Herrschaftsbereich des Württembergischen

Herzogs Carl Eugen von jeglichen finanziellen Sicherheiten ab. Er wollte ein deutscher Shakespeare werden und vertraute fest seinem dichterischen Talent. Und er wollte heiraten. Die sieben Jahre auf der Karlsschule, begleitet von militärischem Drill, hatten seiner sensiblen Seele sehr geschadet. Eine Frau, die nur für ihn da war, sollte das heilen. Er musste erst Professor an der Jenaer Universität werden, bis eine Mutter bereit war, ihm seine Tochter anzuvertrauen. Das war Charlotte von Lengefeld, aus verarmten alten Thüringer Adel stammend. Er hatte sie und ihre verheiratete ältere Schwester Caroline von Beulwitz 1787 in Rudolstadt kennen gelernt und den Sommer 1788 mit ihnen verbracht. Zu seinem Glück hatten sie viel feines Empfinden und Interesse an Literatur. In ihrer Gesellschaft war ihm wohl. So kam es im Februar 1790 zur Hochzeit in der Kirche in Wenigenjena. Als Professor hatte er sich im Mai 1789 mit einem Paukenschlag den Studenten bekannt gemacht, seine Antrittsvorlesung ging in die Geschichte ein. Da die Professur unbesoldet war, er nun eine Frau und sich selbst ernähren musste, war er gezwungen, mehrgleisig zu arbeiten. Das hielt er nicht lange aus. Im Januar 1791 erkrankte er schwer und litt das

restliche Leben unter Krämpfen, Schlafstörungen und Fieberschüben. 1793 wurde sein erster Sohn geboren, 1796 der zweite. Schiller war in Jena angekommen, hatte eine Familie gegründet, neue Freunde kennen gelernt und war sesshaft geworden. Der zweite Teil des Buches ist seinem Werdegang als Künstler gewidmet. Hatte er in den Jugendjahren vier Dramen geschrieben, Gedichte und zwei historische Abhandlungen, so bewirkte die Freundschaft mit Wilhelm von Humboldt und Johann Wolfgang von Goethe, dass er sich erneut nach längerer Pause dem Dramenschaffen widmete, nun aber gereift und mit hohen ästhetischen Maßstäben. Schillers Gartenhaus, das er sich im März 1797 kaufte, ist ein noch heute zu besichtigender Ort, wo Schiller zum Klassiker wurde. Am historischen Steintisch traf er oft mit Goethe zusammen. Den Ergebnissen einer ersten übermütigen Zusammenarbeit, den Xenien, ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Aber auch der Unterstützung, die Schiller schreibenden Frauen zukommen ließ, eines. In Jena wohnte damals Sophie Mereau, die eine große Begabung besaß und ein reines Naturempfinden. Sie besuchte mehrmals Schiller im Gartenhaus, um mit ihm über ihre Werke zu diskutieren.

Schiller unterstützte sie auch beim Veröffentlichen in Journalen. Auch seine Schwägerin wurde eine anerkannte Schriftstellerin, der er Aufmerksamkeit widmete und seine Frau Charlotte.

Den Abschluss des Buches bildet ein Kapitel über die Kinder Schillers. 1799 wurde die Tochter Caroline geboren, 1804 Emilie. Für alle war es ein schreckliches Ereignis, als Schiller schon im Mai 1805 in Weimar starb. Charlotte von Schiller, Schiller war geädelt worden, erzog tapfer die vier Kinder und bereitete ihnen den Weg ins Leben, unterstützt von ihrer Schwester und der Familie Wilhelm von Humboldt. 1826 starb Charlotte Schiller in Bonn. Sie hatte sich einer Augenoperation unterzogen und verschied weniger Tage später. Alle vier Kinder heirateten und führten ein tätiges Leben.

Christine Theml





Die Geschichte und Symbolik des Weihnachtsfestes

Der 25. Dezember wurde schon vor unendlicher Zeit als Festtag des Lichtes gefeiert. Zugleich beging man in dieser Zeit verschiedene religiöse Feste. Im vorderasiatischen Raum feierte man die Geburt des indischen Lichtgottes Mithras, die Ägypter huldigten mit dem Isiskult der Geburt Horus, und die Römer feierten Feste zu Ehren des Gottes Saturn und seiner Gemahlin Ops. Dazu kamen heidnische Bräuche der Germanen wie das Mittwinterfest, sowie das Julfest.

In den Anfangsjahren des Christentums feierte die junge Christengemeinde den Tag der Taufe ihres Heilands, den 6. Januar, als heiligsten Tag im Jahr. Bei vielen Menschen war der alte heidnische Glaube aber noch lebendig geblieben. Am 25. Dezember spürten die, welche Jesu Wort über Land trugen, dies besonders, denn die Menschen konnten ihre Erinnerungen nicht so rasch abschütteln, selbst wenn sie jetzt dem christlichen Glauben angehörten. Der genaue Tag der Geburt Jesu Christi war niemanden genau bekannt. Aber man wusste, dass der Heiland selbst gesagt hatte. "Ich bin das

Licht der Welt". Also weshalb sollte man seinen Geburtstag nicht am Tag des Lichtes, dem 25. Dezember feiern? Die Feier des Geburtsfestes von Jesu Christi ist erstmals für das Jahr 336 in Rom bezeugt. Weihnachten heißt so viel wie heilige, geweihte Nächte. Und so kam es, dass das Fest mitten in der dunkelsten Zeit, als Fest des Neubeginns, der Liebe und des Lichtes gefeiert wurde.

Es wäre schön, wenn sich die Menschen der heutigen Zeit wieder auf die wahre Bedeutung dieser Tage besinnen könnten.

Silvester – Beginn eines neuen Jahres

Das Jahresendfest feierten erstmals nachgewiesen die Römer im Januar zu Beginn des Jahres

153 v. Christi, als der Beginn des Jahres vom 01. März auf den ersten Januar verschoben wurde.

Aus dem germanischen Raum ist überliefert, dass um diese Zeit zum Jahresende sogenannte Feuerfeste gefeiert wurden. Die Bedeutung des Jahresendes mit dem Namen Silvester geht auf das Jahr 1582 zurück. Damals verlegte die Gregorianische Kalenderreform den letzten Tag des Jahres vom 24.

auf den 31. Dezember. Dieser Tag wurde dem Namenstag von Papst Silvester gewidmet.

Dieser vollbrachte zahlreiche Wunder, so dass man ihn als einen Heiligen ansah. Seine wichtigste Leistung war, den römischen Kaiser Konstantin zum Christentum zu bekehren.

Doch haben unsere Silvesterbräuche nichts mit dem heiligen Silvester zu tun. Sie stammen aus der Zeit des Heidenglaubens, als die langen und finsternen „Rahnnächte“ von den Menschen gefürchtet wurden. Es handelt sich hierbei um die Nächte vom 21. Dezember bis zum 6. Januar. In dieser Zeit sollten Hexen, Dämonen, sogar der Teufel selbst sein Unwesen treiben

und Unglück bringen. So war nach Meinung der Leute die Schlimmste und gefährlichste Zeit, die Nacht des Jahreswechsels.

Sie glaubten fest daran, die Gestalten, welche Pech und Verderben fürs neue Jahr bringen könnten, mit Böllerschüssen, Knallfröschen, Feuerrädern, Fackeln und sogar mit dem Läuten der Kirchenglocken zu vertreiben. Heute dient der Lärm von Silvesterraketen und das Geknalle von Böllern nur noch zur Unterhaltung und Freude. Sollten noch böse Geister ihr Unwesen treiben, nehmen sie vor der modernen Pyrotechnik gewiss Reißaus.

Pia

„Und es werde Licht“

„Und es werde Licht“ sprach Gott am zweiten Tag bei der Erschaffung der Erde. Klar, sonst hätte er auch gar nicht weiterarbeiten können. Mich stresst diese Vorweihnachtszeit. Überall ist Licht.....Lichterketten, Blink – Blank und dergleichen. Wie gewöhnlich jedes Jahr falle ich aber während der „schönsten Zeit des Jahres“ in meine Depressionen. Oft höre ich dann „Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich“

und dergleichen Sprüche. Lieb gemeint, aber mich reißen sie noch weiter herunter, weil ich wieder einmal denke:“Selbst das in die Sonne wenden, bekommste nicht hin“. Selbstwertgefühl könnte nicht tiefer sinken. Nun gibt es aber nun einmal diese eine Zeit im Jahr, wo es zwingend notwendig ist, Licht, sogar manchmal auch tagsüber, einzuschalten. Ja, sogar auch mal eine Kerze anzuzünden. Und das ist die Vorweihnachtszeit. Nicht aber, weil mir das besonders Spaß machen würde. Sondern ganz ein-

fach aus praktischen Gründen. Es wird früher dunkel draußen als im Sommer. Jetzt kommt auch noch der ganze Stress mit dem Geschenke organisieren dazu, und meine Versagensängste steigern sich ins Unermessliche. Jeder möchte ja heute das „perfekte Geschenk“. Am besten noch selbst hergestellt, erzeugt und womöglich angebaut (Obst, Gemüse, Pflanzen). So hetze ich mit meinen Kindern von Laden zu Laden und denke „na toll, schöne besinnliche Weihnachtszeit!“. Ich bekomme schon jetzt Angst – und Panikattacken, wenn ich nur an den Weihnachtsabend „mal wieder bei uns“, denke. Die ganze Familie wird da sein, samt Anhang und Kindern im Gepäck. Das heißt für mich Essen kochen, Backen, Geschenke einpacken, Weihnachtsdeko, inklusive Baum schmücken und „Gute – Laune – Miene“ aufsetzen. Also der perfekte Stress. Ich muss aufpassen, dass ich dann nicht schon morgens ein Glas Wein trinke, um diese Tage durchzustehen. Am Schlimmsten sind dann die Sprüche der lieben Familienangehörigen. Schwiegermutter, die ja alles noch besser hingekriegt hat, die Onkels, die nach dem zweiten Likörchen anfangen, ordinäre Witze zu reißen. Und dann noch meine „Ach- so- tolle“ Schwester, die mal wieder perfekt

aussehen wird (Na klar, stand ja nicht wie ich, fünf Stunden mit schreiendem Kind auf dem Arm, in der Küche!).

Nun, irgendwie muss ich halt da durch. Bin ja selber schuld, würde meine Therapeutin sagen. Hätte doch „nein“ sagen können. Und doch gibt es dann auch diese stillen Momente. Wo in mir ein Lichtlein brennt. Etwa, wenn meine Kinder mit leuchtenden Augen die Geschenke aufreißen, platzend vor Neugierde. Wie schön ist doch Weihnachten in Kindertagen! Keine Verpflichtungen und Druck. Wenn mein Mann mich dann noch fest in seine Arme nimmt und sagt „Haste mal wieder alles so schön hingekriegt“, dann ist das mein schönstes Geschenk zu Weihnachten.

Ich gebe ja zu, so stressig wie auch alles ist, werde ich mir das bestimmt auch im nächsten Jahr wieder zumuten. Und dann werde ich mein Gesicht dem Licht der Kerze auf meinem Tisch zuwenden und nicht der Sonne. Aber dies wäre dann ja ebenfalls ein guter Anfang.

Maria

Vom kleinen Tannenbaum

Am Waldrand zwischen Büschen und Heidekraut stand eine kleine Tanne. Jahr für Jahr, wenn der Winter gekommen war, hing der Förster ein Vogelhäuschen in ihre Zweige und füllte es reichlich für seine gefiederten Freunde. Den ganzen Tag wurde es nicht still um den kleinen Baum, denn die Vögel hatten viel zu erzählen. „In Stadt und Land hängen sie schon Lichterketten auf“, wussten die Spatzen, „beim Brunnen steht schon der Lichterbaum“ zwischerten die Meisen. „Und morgen kommen die Förster und Waldarbeiter und holen Bäume fürs Weihnachtsfest“ meinten die Finken. „Ja, und die werden dann mit bunten Kugeln und goldenen Zapfen geschmückt. Abends erstrahlen sie dann im Lichterglanz der Kerzen, dass es nur so eine Freude ist!“ meinte eine Taube, welche einst in der Stadt gewohnt hatte. „Meint ihr, sie nehmen auch mich einmal mit?“, fragte das kleine Bäumchen die Vögel. „Dich?“, fragten sie und sahen sich an. „Dich?“, kreischte eine Elster und lachte die kleine Tan-

ne aus. Am nächsten Tag kamen tatsächlich die Männer. Sie suchten die größten und gerade gewachsenen Bäume aus und warfen sie auf einen Lastwagen, der mit ihnen in die Stadt fuhr. Das Bäumchen sah alles mit an und weinte Tränen aus bitterem Harz. Nach einiger Zeit erschien der Förster wieder im Wald, um das Vogelhäuschen zu füllen. Auf einem Schlitten lagen trockene Bäume, welche er in den Schnee warf. „Vielleicht können sich ja die Hasen unter euch verstecken“, murmelte er und fuhr davon. Der kleinen Tanne kamen die Stämme seltsam bekannt vor. Sie reckte ihre grünen Zweige in den Wind und rief den Tieren und Vögeln zu: „Kommt her, goldene Körner hab ich zwar nicht, aber köstlich frische braune! Und wenn ich auch nie ein Weihnachtsbaum werde, so ist mir doch der goldene Sonnenschein in meiner Krone lieber, als nur ein einziges Mal einen goldenen Tannenzapfen zu tragen. Der Schein und Glanz von Kerzen ist es mir nicht wert, das Leben im Wald und eure Gesellschaft zu verlieren“.

Liebe Kräuterhexen- freunde,

egal, ob uns die Winterzeit Schnee und Eis beschert, oder das Thermometer die Grenze um null Grad nicht unterschreitet, so steht auf alle Fälle fest, die Tage bis zum Erwachen der Natur im Frühling werden kürzer, und die Abende länger dunkel sein. Manche Menschen mögen die Zeit der Ruhe und der Stille in der Natur, zünden sich Kerzen an und genießen die langen Kuschelabende. Andere wiederum vermissen die hellen langen Tage und werden sogar von Depressionen geplagt. Meine Favoriten unter den Jahreszeiten sind der Frühling und der Herbst. Da wir aber glücklicherweise nicht imstande sind, etwas an den Gesetzen der Natur zu ändern, sollten wir das Beste aus jeder der Zeiten des Jahres machen. Hierfür habe ich wieder ein paar Tipps parat



Kräuterhexentipp's für die Weihnachts- und Winterzeit

Kräuterhexe kreativ

Teelichthalter selbst gestalten:

Material Variante I

Marmeladen- oder Honiggläser
Juteband (versch. Farben und Breiten)
Geschenkband
dünnen Draht (Gold- oder silberfarbig)
Holzperlen, Anissterne oder anderes Material zum Verzieren
Klebepistole, oder anderen schnell trocknenden Leim



Die trockenen, gut gereinigten Gläser mit dem Band fest umwickeln und mit dem Kleber fixieren. Dann mit Draht, auf den man Perlen gefädelt hat, mit Anissternen, kleinen trockenen Zweigen, oder anderem kleinen Dekomaterial verzieren. Gut trocknen lassen und zum Schluss ein Teelicht hineinstellen. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Variante II

Marmeladen- oder Honiggläser
Tapetenkleister
Seiden- oder Transparentpapier

Das Papier in kleine Stücke zerreißen oder mit einer Schere in beliebige Figuren zerschneiden. Die trockenen, gut gereinigten Gläser mit dem Kleister bestreichen und mit dem Papier bekleben. Nach dem Trocknen Teelicht hineinstellen und sich an dem schönen Schein des Lichtes erfreuen.

Tee zeit

„Wohlfühltees bei Winterdepression“:

Mischung I

50g Melisse
30 g Johanniskraut
40 g Weißdorn

Mischung II

40 g Melisse
40 g Passionsblume
20 g Kamille

Kräuter mit heißem (nicht mehr kochenden) Wasser über brühen und 15 Minuten ziehen lassen.

Dazu verrate ich für alle, die es schokoladig mögen, mein Rezept für echte Seelentröster-Kekse.

„Schokoladentraumkekse“
(30Stück)

70 g Mehl
4 Eßl. Kakao
1 halbes P. Backpulver
1 Prise Salz
60 g Butter
1Ei
110 g Zucker
110 g Blockschokolade
4 Teelöffel Kaffee (gekocht u. abgekühlt)
1 Eßl. Naturjoghurt (3,8 % Fett)
Puderzucker

Mehl, Kakao, Backpulver u. Salz in einer Schüssel vermischen. Schokolade zum Schmelzen bringen. In einer anderen Schüssel Butter mit Ei und Zucker schaumig schlagen, dann geschmolzene Schokolade

einrühren. Dann die Masse auf niedrigster Geschwindigkeit mit der Mehlmischung, dem Kaffee und dem Joghurt verrühren. Teig eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 200° C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

Dann mit bemehlten Händen kleine Kügelchen formen, in Staubzucker wälzen und auf dem Backblech leicht andrücken. Auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Wellness für dunkle Tage

Wenn unsere Seele schlapp macht, ist es etwas Herrliches, sich eine erholsame Auszeit mit einem wohl-tuenden Kräuterbad zu nehmen. Es tut unserer Seele, sowie gleichzeitig unserem Körper gut.

„Lavendel – Melisse - Bad“

2 Esslöffel Lavendelblüten
4 Esslöffel Melisse
1 Liter Wasser

Die Kräuter getrennt in jeweils einem halben Liter Wasser zum Kochen bringen, dann von der Herdplatte nehmen und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann zum Badewasser in die Wanne ge-

ben. Die Temperatur des Badewassers sollte nicht zu heiß sein und die Badedauer 20 Minuten nicht überschreiten.

Mit Teelichtern und angenehmer Musik kann man sich noch zusätzlich eine entspannte Atmosphäre schaffen.

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen wünscht allen Eure Flora- Kräuterhexe!

Bis zum Frühling wünsche ich allen vorerst einmal ein frohes und erholsames Weihnachtsfest, sowie einen guten Start in ein gesundes und sorgenfreies neues Jahr

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

