

# *ThuLPE*



Thüringer Landesverband  
Psychiatrie-Erfahrener e. V.



**Bin ich Fehler?**

AUSGABE 27/2019

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

*Das Redaktionsteam*



*Christine*



*Pia*



*Marion*



*Rainer*



*Frank*



*Gerd*

# ***Impressum***

## **Herausgeber**

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

## **Redaktion**

Pia Bauer, Christine Theml, Marion Sommer, Gerd Nowka, Frank Petter,  
Rainer Stötter

## **Redaktionssitz**

Erfurt

## **Mail**

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

## **Copyright**

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder die Weitergabe der Texte und Bilder nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Für den Inhalt der eingesandten und veröffentlichten Texte wird keine Haftung übernommen, die Haftung übernimmt der Einsender. Die Texte geben nicht immer die Meinung des TLPE wieder. Durch die Zuschrift erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung.

## **Druck**

Flyeralarm

## **Auflage**

2500 Stück

## **Erscheinen**

Vierteljährlich

**Druck erfolgt mit freundlicher Unterstützung der AOK**



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

## **Bank für Sozialwirtschaft**

**BIC:** BFSWDE33LPZ

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

# Inhalt

- 1 Titelbild (*Alice*)
- 2 Das Redaktionsteam
- 3 Impressum
- 4 Inhalt
- 5 DSGVO
- 6 Vorwort (*Pia*)
- 7 Korrektur (*Marion Sommer*)
- 8 Leserbriefe (*Brigitte Letzel, Maxi*)
- 10 Aus Fehlern lernen (*Sabine Volkmar*)
- 11 Alice (*Alice*)
- 12 Fehler? Bin ich ein FEHLER? (*A. Vetterlein*)
- 14 F-E-H-L-E-R sind H-E-L-F-E-R (*Angelika Filius*)
- 16 Verstehe ich? (*Mike Täubner*)
- 17 Irresein/Psychosen finden keine Entschuldigung (*no-name*)
- 22 Das Märchen vom kleinen traurigen Baum (*Angela Schwarz*)
- 26 Erniedrigung und Missbrauch in Torgau (*Marion Sommer*)
- 30 Nachruf - Sibylle Prins ist tot (*Christine Theml*)
- 31 Aufrichtigkeit (*Sybille Prins*)
- 32 Ich bin (k)ein Fehler, weil ich als solcher geboren wurde.  
Ich mache Fehler, also bin ich. (*Mike Täubner*)
- 35 Und doch nicht... (*Alice*)
- 35 Fehler (*Brigitte Letzel*)
- 36 Freundliche Augenblicke (*Christine Theml*)
- 36 Verschenke ein Lachen jeder Zeit (*Jacqueline Riemer*)
- 37 TLPE e.V.: „Mach Dir ein Bild“  
Betroffene wünschen Wanderausstellung (*Marion Sommer*)
- 39 Festival der Selbsthilfe des Paritätischen (*Marion Sommer*)
- 40 Der Anfang ist geglückt! (*Heidi*)
- 43 Schule: Kampfzone oder Wohlfühlort? (*Heidi*)
- 44 „Woche der seelischen Gesundheit 2019“ (*Marion Sommer*)
- 46 Buchvorstellung „Das Kreuz auf dem Hügel“ (*Mathias Hoppe*)
- 48 Gib mir die Hand (*Dr. Schwarz*)
- 49 Mein Leben – Dein Leben (*Christa Scholz*)
- 50 Der Flamingo vor dem Küchenfenster (*Dr. Ruth Berles-Riedel*)

- 51 Camille Claudel (*Christina Klauke*)  
56 Herbstgedanken (*Rolf Bieler*)  
57 Brombeerernte (*Dr. Ruth Berles-Riedel*)  
58 Rätsel und Denkaufgaben (*Pia*)  
60 Nächstes ThuLPE-Thema: Tiere und Seele (*Marion Sommer*)  
61 Kräutherxentipps für Körper und Seele (*Pia*)  
64 Rücktitel (*Pia*)

## **Bilder:**

Sven Heil, Pia Bauer, Thomas Bauer, Evi Gödicke, Gerd Nowka, Rainer Stötter, Marion Sommer, Christine Theml, Frank Petter, Sisa Knoll, Brigitte Letzel, Christina Klauke, Mike Täubner, Marion Handke, Alice, Pixabay



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

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

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

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

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

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

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

# **Vorwort**

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

als das Thema für unsere aktuelle ThuLPE an mich herangetragen wurde, wusste ich erst einmal nichts damit anzufangen. Ich war der Meinung, dass man psychisch betroffenen Menschen diese Problematik nicht zumuten kann. Aber je länger ich darüber nachdachte und mich damit auseinandersetzte, umso mehr reifte die Erkenntnis in mir, dass dieses Thema sehr wohl einen wichtigen Stellenwert in unserem Leben besitzt. Ein Mensch wird nicht mit Fehlern geboren. Sein Wesen wird im Laufe seines Lebens, z.B. als erstes in der Kindheit durch Eltern, Familie, sowie sein weiteres Umfeld geformt, welche sein Denken und Handeln beeinflussen. Irgendwann kommt er in eine Entwicklungsphase, in jener sich selbständiges Erkennen und Urteilen einstellt.

Manche von uns sind in einem Elternhaus aufgewachsen, wo die Eltern ihr Kind bestärkt und gestützt haben, seine Selbständigkeit zu erlernen. Andere von uns hatten nie die Chance ein gesundes Selbstwertgefühl, sowie Vertrauen in die eigene Person zu erlangen, da die Eltern, die Familie ihnen durch dogmatisches Verhalten die „Flügel der Unabhängigkeit, sowie eigener Selbstbestimmung“ erfolgreich gestutzt und verstümmelt haben. Die Folgen: geringes Selbstvertrauen, mangelndes Selbstwertgefühl, z.T. Selbstablehnung. Diese Menschen sehen sich oft als minderwertig und fehlerhaft an und fordern von sich selbst perfekt sein zu müssen. Wie oft hören wir Aussagen: „Ich mache aber auch Alles falsch! Dies (oder Jenes) war mein Fehler! Wenn ich nicht gewesen wäre, dann wäre das nicht passiert!“ .....u.s.w. Die Angst davor, Fehler zu machen, sitzt tief. Dass man aus Fehlern lernen kann, kommt ihnen gar nicht in den Sinn. Doch ohne Fehler zu leben, ist nicht möglich und selbst den gescheiterten, erfolgreichsten und selbstbewusstesten Menschen passieren Fehler im Denken und Handeln. So gäbe es ohne Fehler keinen Fortschritt. Aus diesem Grund ist es unsinnig, wenn man von sich absolute Perfektion und Fehlerlosigkeit fordert. Jeder steht in seinem Leben vor immer neuen Herausforderungen und es wird in unserem Leben wiederholt Dinge, sowie Situationen geben, welche nicht wie von uns geplant verlaufen. Und wenn wir einen Fehler begehen, so bedeutet dies nicht das Ende der Welt!

Also gehen wir´s an, egal wie alt wir sind – Lernen wir aus unseren Fehlern!

***Pia im Namen der Redaktion***

*„Erfolg ist das Ergebnis richtiger Entscheidungen.  
Richtige Entscheidungen sind das Ergebnis von Erfahrungen.  
Erfahrungen sind das Ergebnis falscher Entscheidungen.“*

*Anthony Robbins*

**Anmerkung:**

Die nächste Ausgabe der ThuLPE erscheint unter dem Titel  
„Tiere und Seele“.

Erscheinungsdatum wird Anfang Dezember sein.

Sehr freuen würden wir uns über außergewöhnliche Bilder und  
Schnappschüsse von den tierischen Lieblingen unserer Leser und Les-  
erinnen! Einsendeschluss ist der 01.11.2019.



**Korrektur**

Heute möchte sich die ThuLPE-Redaktion ausdrücklich für einen Tipp-Fehler im Nachnamen einer unserer Autorinnen, welche in der zuletzt erschienenen Generations- übergreifenden Traumata – ThuLPE – einen Beitrag veröffentlichte, entschuldigen.

Dietlinde Schmalfuß-Plicht lautet die korrekte Schreibweise.

Sie ist die Autorin des Artikels: „Wie wollen wir leben? Das Leben zwischen Autonomie und Fremdbestimmung.“

Dietlinde Schmalfuß-Plicht betreibt in Erfurt eine philosophische Praxis und führt regelmäßig philosophische Salons durch.

**Marion Sommer**

## ***Liebes Redaktionsteam,***

vor geraumer Zeit wurde ich auf Eueren Landesverband aufmerksam. Ein guter Bekannter empfahl mir, etwas für die ThuLPE "Die Kunst als zauberhafte Form der Seele" zu schreiben. Schließlich hätte ich doch auch viel zu erzählen, denn

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

Nach einigem Zögern sandte ich meinen ersten Text ein und war überrascht über die positive Resonanz durch die Redaktion.

Als in der Ausgabe 24/2018 mein Artikel "Zwischen Himmel und Erde" sogar veröffentlicht wurde, hätte ich vor Freude und Stolz im Dreieck springen mögen.

Nun wollte ich auch die Menschen, die in der Redaktion arbeiten, persönlich kennen lernen.

Mir strahlte von Frank und Marion so viel Wärme und Aufmerksamkeit entgegen. Ich war total überrascht im positivsten Sinne.

Da waren fremde Leute, die sich für mich und meine Geschichte ( sowie deren Hintergründe ) interessierten.

Ich schreibe schon sehr lange Texte und Gedichte über die unterschiedlichsten Themen, die mich im täglichen Leben berühren.

Hier habe ich nun tatsächlich eine Plattform gefunden und eine neue Aufgabe und Herausforderung.

Nachdem ich aus gesundheitlichen Gründen meine Arbeit verlor und trotz vielfältiger Bemühungen keinen neuen Job fand, fiel ich in ein tiefes Loch - Sinnkrise.

Kinder sind aus dem Haus und gehen selbstbewusst und erfolgreich ihre eigenen Wege.

Angestrengt bemühte ich mich deshalb um ein Betätigungsfeld, das mich herausfordert aber auch Spaß bereitet.

Suchte nach Menschen, die mich annehmen, so wie ich bin. Jede/r braucht schließlich ein soziales Umfeld, in dem er/ sie sich aufgehoben, Wert geschätzt und geborgen fühlen kann.

Das alles habe ich bei Euch gefunden. DANKE !

Meine Schreibader ist wieder kräftig am Sprudeln, fühle mich neu belebt. Und tatsächlich, seit dieser - für mich ersten - Veröffentlichung in der ThuLPE finde ich für jedes neue Thema auch etwas zu schreiben. Und meine "Mädels" beim Sport warten immer schon auf die folgende Ausgabe.

Schön, dass es Euch gibt und ich durch einen "Wink des Schicksals" zu Euch gefunden habe!

*Eure Brigitte Letzel*



***Ein herzliches „Danke“***

an all die Redakteure und Leser. Ich habe eine Ausgabe ihres Magazins in der Psychiatrie ergattert und bin gerade dabei es zu lesen. Es heilt und wärmt. Es berührt und es gibt einem zu denken. Vielleicht begegnet man sich wieder..

*Maxi*

## *Aus Fehlern lernen*

Es gibt keinen Menschen, der fehlerfrei ist.

Ich stelle mir die Frage, warum macht der Mensch Fehler in seinem Leben?

Dann kam mir der Gedanke, vielleicht sollen wir aus diesen Fehlern lernen.

Durch Fehler werden wir aufgefordert, über uns selbst einmal nachzudenken.

In uns gehen, zur Ruhe kommen, um zu den Wurzeln der Fehler zu gelangen.

Dieses geht aber nur, wenn wir dafür bereit sind. Sich mit sich selbst auseinandersetzen.

Das ist nicht immer einfach. Denn wer gibt schon selbst seine Fehler zu.

Es ist doch so einfach, den Fehler erst einmal bei den anderen zu suchen.

Wenn ich mir aber die Situation nochmals vor Augen führe und mich damit auseinandersetze, dann kann es passieren, dass ich einsehen muss, dass nicht die andere Person schuld ist, sondern ich.

Wie gehe ich jetzt damit um?

Gebe ich zu, dass es meine Schuld war oder lasse ich den anderen weiter als den Schuldigen dastehen?

Wer von seiner eigenen Schuld überzeugt ist, diese aber nicht zugeben will, der trägt für immer eine schwere Last mit sich herum.

Der wird nie zur Ruhe kommen, da das schlechte Gewissen sich irgendwann wieder melden wird.

Spätestens dann, wenn man dieser Person, welche man zum Schuldigen gemacht hat, gegenübersteht.

Den Fehler eingestehen und ihn zugeben, das nenne ich Stärke. Sich entschuldigen und sich selbst vergeben,

das ist der erste Schritt in Frieden mit sich selbst und dem anderen zu sein.

Aus Fehlern können wir lernen, sie können uns weiterbringen, indem wir lernen umzudenken.

Einen anderen Weg einzuschlagen.

Wer aus Fehlern lernt, der kommt weiter im Leben.

Und wer zu seinen Fehlern steht, trägt nicht mehr so viel Mist mit sich herum, und der Weg wird leichter.

Die Fehler werden uns immer im Leben begegnen.

Wichtig ist, sie zu erkennen, sie zu beheben, aufstehen und weitergehen. Aus Fehlern lernen ist eine Aufgabe, die sich lohnt anzupacken.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir unsere eigenen Fehler erkennen, sie beheben, um dann mit einem guten Gewissen und einer Leichtigkeit durch das Leben gehen zu können.

Und denken wir immer daran: „Keiner ist fehlerfrei!“

*Sabine Volkmar*

# Alice

Hi,  
Ich bin die Alice,  
schon gewusst ...

Ich bin die Mutter von ..  
die Schwester von ..  
die Tochter von ..  
die Cousine von ..  
die Frau von ...



Ich bin Die mit der Klatsche, Die aus der 10, Die ohne Freunde, Die mit der man sich nicht unterhalten kann, Die Stille, Die mit dem Riesenbauch, Die mit dem neuen Auto, Die Fette, Die, welche nichts trinken darf, Die mit den nervigen Drecks - Tölen, welche den ganzen Tag kläffen, Die Nachbarin, Die Unsoziale, Die ohne Geld, Die, welche immer daheim hockt, Die, welche immer schlecht gelaunt ist, Die, welche immer was auszusetzen hat, Die, welche einen Psychiater braucht, Die Dumme, Die Zurückhaltende, Die Außenseiterin .....

**ALLES FALSCH!**

Die Schublade ist so voll wie das Fass  
....

**Hi,  
Ich bin die ALICE,  
schon gewusst?**

# ***Fehler? Bin ich ein FEHLER?***

## ***Perspektivenwechsel***

Hier bin ich.

Darf ich neben **DIR** sein?

Oder erstickst du mich im Keim?

Ich bin anders als du.

Lässt **DU** dies zu?

Oder siehst du über mich hinweg?

Bin ich **dein schwarzer Fleck?**

Schade, daß Du so farbenblind bist und mich sogar vielleicht hasst.

**Du** weißt gar nicht, was du dadurch **verpasst**.

**Ich** werde trotzdem **erblühen** und immer mehr **lernen**.

Bedenke, dadurch kann **ich** mich noch mehr von **dir** entfernen.

Ich bewege mich vielleicht sehr weit weg von dir.

Dafür bin ich im „**Jetzt und Hier**“.

**Ich** danke **DIR** dafür.

Ich bin **angekommen** und habe mich **angenommen**.

**ICH** nehme **DICH** wahr.

**ICH** sehe **DICH**.

**ICH** lasse **DICH** sein.

Nur du bist leider nicht hier.

Du bist ganz weit weg und in Größenwahn, Intoleranz,

Egoismus, Narzissmus gefangen.

Dort hat sich dein Denken aufgehangen.

Ich kann dein Leid fühlen

und werde es nicht aufwühlen.

Ich mache nicht dieselben ungeschickten Schritte, wie du.

**Ich** werde auf **Dich** warten.

**Hab keine Angst**.

**DU** hast **mein MITGEFÜHL**.

Zu meinem eigenen Schutz stehe ich abseits von dir.

Ich sehe **dich** an.

**Du darfst hier sein**.

**Ich schicke dir ein Lächeln, eine Umarmung und Liebe.**

Durch **UNSER gegenseitiges VORBILD, ACHTUNG,**

**VERTRAUEN und TOLERANZ**

entsteht FRIEDE

auf ERDEN.

**Lasst uns alle dadurch glücklich werden!**

**Spiegeln WIR uns von unseren besten Seiten,  
dann wird uns eine liebe Melodie begleiten  
und unseren Blick auf das POSITIVE im Leben weiten.**

Schon **Goethe** traf uns mit **Faust** genau **ins Auge**. ;-)  
Er riet uns, **lieber zu Ostern ins grüne Tal zu spazieren  
um unser Selbst,  
die Menschlichkeit und den Sinn für die Natur, NICHT zu verlieren.**

Lasst uns gehen,  
entspannt  
und

**HAND IN HAND**

**AUF AUGENHÖHE SPRECHEN UND LEBEN WIR SEINEN REIM:**

**HIER SIND WIR MENSCHEN  
HIER DÜRFEN WIR EINFACH NUR SEIN!**

**ALLE ANDERS und doch ALLE GLEICH!**

**EINHEIT UND VIELFALT MACHT UNS REICH!**

Nicht Macht und Gier,  
das ist nur der Verblender **Zier**.

Es ist **HÖCHSTE ZEIT IHR LIEBEN:**  
„**HOLT SIE ZURÜCK INS JETZT und HIER! ZURÜCK INS LEBEN**“.

Ist ihr **Bewusstsein** diesbezüglich **gewachsen**  
und lässt sie **nicht mehr** im Ungleichgewicht **wanken**,  
werden **sie uns** dafür **danken**.

**FEHLER SIND NÜTZLICH, DARAUS LERNEN WIR HIER!  
Vielleicht sind SIE UNSERE GRÖßTE ZIER!**

**Lasst euch nicht von** Macht und Gier erschrecken,  
**sondern helft ihnen die WERTSCHÄTZUNG ALLER  
wieder zu entdecken.**

*A. Vetterlein*

# *F-E-H-L-E-R sind H-E-L-F-E-R*

*von Angelika Filius*

In den Ex-In Schulungen, die ich als Trainerin gebe, erzähle ich immer wieder die Geschichte des lieben Gottes, der im Himmel sitzt und sorgenvoll-gütig auf unsere Erde schaut. Er versammelt seine Engel um sich und spricht: „Ihr Lieben, ich glaube, wir müssen den Menschen himmlische Helfer schicken, denn sie sind zu weit von sich selbst entfernt und kennen sich zu wenig, um ihre Beziehungen und diesen wundervollen Planeten wirklich zu pflegen.“ Er sucht die besten Helfer aus seiner Engelschar heraus und sendet sie zur Erde. Der Teufel, der dieses kleine Gespräch belauscht hat, schaltet sich auf deren Weg zur Erde mit einem mächtigen Gewitter und Donnerschlag dazwischen, wirbelt die himmlischen Helfer mächtig durcheinander - so dass aus jedem „H-E-L-F-E-R“ plötzlich ein „F-E-H-L-E-R“ wird. Nur eine klitzekleine Veränderung, eine etwas andere Reihenfolge .... und scheinbar ein völlig anderes Ergebnis.

Aber nur scheinbar. Denn zum Glück können wir sehr genau hinschauen und sehen und verstehen, was eigentlich gemeint war: Fehler sind Helfer! Daran glaube ich zutiefst. Und ich glaube auch, dass es so etwas wie Fehler gar nicht gibt. Wir alle leben unser Leben und treffen ständig Entscheidungen. Und JEDE Entscheidung treffen wir so gut und eindeutig, wie wir es vor dem Hintergrund unserer jeweiligen Lebenserfahrung und in unserer derzeitigen Bewusstheit JETZT tun können. PUNKT. Mehr gibt es nicht zu tun und nicht zu wissen. Natürlich sehen wir hinterher manches anders oder denken: „Mensch, was habe ich mir denn dabei gedacht?“ Oder: „Oh je, hätte ich doch diesen FEHLER nicht gemacht.“ Wir haben dann das Gefühl, etwas falsch gemacht oder verloren zu haben. Allerdings stehen wir dann auf einem ganz neuen Punkt und schauen aus einer Perspektive, die wir vorher einfach nicht haben konnten!

Wenn Fehler Helfer sind, was haben wir dann also durch unseren Schritt oder unsere Entscheidungen gewonnen? Vielleicht das Wichtigste, was



es in diesem Leben zu gewinnen gibt: Selbsterkenntnis! Einsicht in das Leben selbst! Bewusstheit! Und Selbstvertrauen! Denn ich habe eine Entscheidung getroffen und etwas gewagt - und sei es auch nur die Entscheidung, etwas NICHT zu tun oder zu wagen. Ich habe entschieden und sehe, was daraus wird und geworden ist. Und so werde ich mit jedem Tag mehr zur „Steuerfrau“ oder zum „Steuermann“ meines eigenen Lebens. Ich nehme vermeintliche Fehler als meine große Chance, mich selbst und das Leben besser kennenzulernen.



Inzwischen gibt es sogar Firmen, die den „Fehler des Monats“ auszeichnen und mit Anerkennung belohnen. Weil sie wissen, dass diese Mitarbeitenden etwas NEUES gewagt oder ausprobiert haben und alle davon lernen können. Vielleicht kommt diese Haltung auch eines Tages in unseren Schulen an. Dann werden hoffentlich nicht mehr die drei Fehler in einem Diktat dick und rot angestrichen, sondern dann steht ein Smiley unter dem Text mit den Worten: „Großartig, Angelika, du hast von 100 Worten 97 Worte richtig geschrieben! Das ist wirklich wunderbar. Die drei Worte, die du anders geschrieben hast als die meisten anderen, sind heute deine HELFER. Sie erinnern dich daran, dass du kein einförmiges, stereotypes und gedrilltes Wesen bist, sondern ein wunderbares Individuum, das sich selbst entfaltet und staunt, was da alles Einzigartiges und Besonderes zum Vorschein kommt.“

*„Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.“*

*Dietrich Bonhoeffer*

## *Verstehe ich?*

Das aus der einst Verliebten Kuss  
Ein unbedacht geäußert Wort  
Zum Scheiden gleichen Weges führen muss

Verstehe ich?

In Angst gekrampfes Herz das sich empört  
Da seit dem ersten Schlage vom eigen Blut  
Die Seele wurd' zerstört

Verstehe ich?

Ein Sehnen in die Einsamkeit zu Inseln  
Wenngleich nur unbemerkt gar tausend Herzen schlagen  
Die nicht vom gleichen Blute sind

Das schon ein Blinzeln  
Zartfremder Augenlider erweckend Hoffen bringt  
Sei mir wie eignes Blut  
Nur zu mir „gut“

Verstehe ich?

*Gedanken zum Thema „Angst vor Nähe“  
Mike Täubner  
Juli 2019*

## ***Irresein/Psychosen finden keine Entschuldigung: „Bitte, meine liebe Mama“: vergiss mich nicht!***

Ja, da war ich wieder zu Hause, nach drei Monaten Geschlossener Abteilung, klack, das Geräusch der schweren Türen, die ins Schloss fallen, klack, werde ich sicher nie vergessen, die Insassen, die Irren, werden auch immer jünger, die Fixierung liegt nun auch Monate hinter mir, ich stand/lag irgendwie gefühlt lange im Flur, war wohl kein Zimmer frei, gefesselt am Körper, an den Handfesseln ganz eng, ich zerrte dran, felsenfest, unbeschreibliche Gefühle. Ohnmacht, Würdeverlust, keine Ahnung, ich finde keine Worte, so daliegend mit Windeln am Hintern.

Ich werde von nicht Gefesselten betrachtet, gelangweilt, desinteressiert. Ein Mann macht mir Angst, der bleibt stehen und glotzt mich an. Ich bin bewegungslos, unfreiwillig, ich kann mich nicht wehren.

Der Mann sieht komisch (nicht lustig) aus. Ungepflegt. Ich liege da, vor ihm. Hier drinnen auf der Geschlossenen soll ich sicher sein, soll ich gesund werden, na, weglaufen kann ich jedenfalls nicht mehr – ha, ha, ha.

Wer sich sowas nur ausdenkt, angeschnallt wie eine Kriminelle, vollgepumpt mit irgendeinem Zeug, womit irgendwelche Pharma-Konzerne unvorstellbar viel Geld verdienen, Arbeitsplätze schaffen. Was wir psychisch Kranken – an diese Wortgruppe muss ich mich erstmal gewöhnen – wirklich brauchen, ist längst bekannt, aber noch teurer, wenn nicht gar unbezahlbar gegenüber den Pillchen und Tabletten und Spritzen, die uns ruhig stellen, manchmal verblöden, aufquellen lassen, dass wir so fett werden, dass wir uns nicht mehr im Spiegel anschauen können, ohne vor uns selbst eine extra Portion Angst und Ekel zu bekommen, Pillen zum Einschlafen, Pillen zum Aufwachen, einmal Patient, immer Patient bis zum Lebensende. So ist das in der Psychiatrie, Medikamente bis zum Totenbett. Unbezahlbar dagegen: Liebe, Achtsamkeit, Anerkennung, Trost, Aufmerksamkeit. Gibt's leider nicht in der Apotheke.

Menschen mit Fehlern können mit und ohne Diagnose sein. Sind Diagnosen lebenslängliche Begleiter? Warum eigentlich, ein offener Bruch verheilt auch irgendwann, wieso dann nicht eine psychische Krankheit? Und wieso will/kann/darf/möchte diese Frage niemand beantworten?

Es gibt viele lichte Momente in meinem Leben, auch wenn ich eine Diagnose, eine ganz böse, fiese habe, lebensunfreundlich, destruktiv. In den sogenannten Schüben bin ich wirklich balla-balla, depressiv, da stehe ich inmitten dunkler Gestalten, und eine tiefe Stimme sagt mir, was ich tun soll, den ganzen Tag, die ganze Nacht, Wochen, Monate, ich renne durch Erfurt, die dunkle, dominante Stimme kennt tatsächlich alle meine Fehler und Schwächen, muss ein sehr Vertrauter sein. Ich laufe so schnell, wie ich meinen Lebtage nicht laufen konnte, ich

bin eher unsportlich und fahre lieber mit meinem Auto, aber wenn es darum geht, Menschen, die ich liebe, vorm Selbstmord zu retten, dann muss ich schon mal rennen, der eine, ein Freund, so wird mir ins Hirn immer und immer wieder geflüstert – später gebrüllt, wird gerade in meiner Wahrnehmung, meiner Realität, brutal von mehreren Männern vergewaltigt und zusammen geschlagen. Ich renne wie eine Irre, ich bin eine Irre. Gleich hab ichs geschafft, gleich stehe ich vor seiner Tür, mir ist so schlecht, weiß nicht, wann ich das letzte Mal was gegessen oder getrunken habe, meine Figur erreicht Top-model-Maße, von Größe 42 auf Größe 34, das ist mir alles egal, ich muss helfen, helfen, helfen. Mein Freund, er leidet, nur ich kann ihn retten.

Ich drücke auf die Klingel, es passiert nichts, ich klinge Sturm, panisch, ängstlich, zu spät dagewesen, zu langsam gelaufen, zu spät die Botschaft verstanden. So viele Fehler, Missverständnisse. Ein Nachbar von meinem gequälten Freund guckt aus dem Fenster und plärrt genervt: „Da ist keiner, der ist auf Arbeit.“

Auf Arbeit? Auf Arbeit? Was soll das, ich verstehe nicht. Ich verstehe nichts. Ich bin so müde.

Ich bin so erschöpft, dass ich fast umkippe, meine Knie sind butterweich, ich kann nicht mehr, aber ich muss jetzt weiter, auf einmal ist es nachts, Sommer, die Zeit ist schon komisch, hab ich geschlafen, aber wo, war ich Zuhause, meinen kleinen Sohn sehen, der kommt gleich aus der Schule, und ich muss ihm noch seinen Vitaminsaft vom teuren Stand im Anger 1 holen und die Gummibärchen, die kleinen harten, die er so liebt.

Aber jetzt hat alles geschlossen, plötzlich ist es dunkel, Feierabend, und die immer gleiche Stimme raunt mir ins Ohr, dass ich unbedingt nach Bad Langensalza muss, ich stöhne, sage, nein!!!! Bitte!!! Ich kann nicht mehr, ich habe kein Geld, wie soll ich dort hinkommen, das sind um die 50 Kilometer, mein Auto parkt zu Hause, in Erfurt-Mitte, mein Mann hat mir den Schlüssel abgenommen, ich bin grad im letzten Zipfel von Süd, zwischen abgetakelten Betonklötzern, keine Ahnung, was ich hier soll und wie ich hierhergekommen bin. Ich laufe und laufe, verunsichert, ängstlich, ich kann mich nicht wehren, nicht einfach entscheiden, nach Hause zu gehen in mein Bett, ich habe ein Zuhause, zu meinem Sohn, der mir das Wichtigste auf der Welt ist.

Ich mache mich auf den Weg nach Bad Langensalza, eine meiner vielen Reisen, die ich unternommen habe, „im Auftrag“ vom lieben oder bösen Gott. Zu Fuß,



über die B4, kenne nur die Autostrecke. Kein Geld zum Bahnfahren.

Monatelang geisterte ich (psychotisch/manisch) so durch die Straßen und Städte und Züge, stieg irgendwo aus, irgendwo im Niemandsland, ich rannte durch verdreckte Bahnhofsklos (gut, dass ich zu Ostzeiten nicht schon diese eklige Krankheit hatte, das wäre noch unappetitlicher gewesen, meine Säuberungszüge entlang etlicher, stinkender Pissbecken, in den verschiedenen Bahnhöfen, keine Ahnung, da putzte und wischte ich in Klos, ohne nach Hintergründen zu fragen, ohne meine Aufgabe in Frage zu stellen. Ja, solche großartigen Dinge habe ich erlebt, dass es sogar Menschen gibt, die neidisch auf diese Krankheit, die Rente!, die zeitweise überschwenglichen Gefühle in der Manie vor allem, sind –

und die nicht verstehen, dass ich meinen Sohn zeitweise vergaß, weil die Chemie in meinem Kopf was anderes sagte, anordnete, bestimmte. Gott bestimmte seine, nicht meine Prioritäten.

Wer soll das schon verstehen? Sind es die Fehler der Betroffenen oder der Angehörigen? Oder ist es einfach so, wie es ist? Für alle ein Dilemma, ein schweres Schicksal.

Ich habe mir das als Betroffene, als Mensch, als Frau, als Mutter, als Schwester und Tochter, Freundin, nicht ausgesucht. Meine Diagnose habe ich einem Schocktrauma zu verdanken, irgendwie war ich nicht resilient genug, als ich erfuhr, dass meine Mutter Suizid auf den Schienen beging. Ich glaube, wenn ich das erwähne, dann nerve ich die Leute um mich herum, manno!!!!, das ist so lange her. 22 Jahre. Damals gab es keinen Trost, nur Ohnmacht, und heute ist die Erinnerung an dieses Schocktrauma eine „Stimmungsschwankung, das hat mit Deiner Krankheit zu tun.“

Klar. Aber der Zusammenhang ist schon da von Ursache und Wirkung. Auch wenn's da noch nicht bergeweise Studien gibt. Und Traumata beißen sich fest, ätzen sich ins Rückgrat, prügeln und puschen immer wieder die Chemie im Betroffenen, wohl dem, der mit denselben ohne psychische Krankheit leben darf, schnell vergisst, verdrängt oder verarbeitet. Freie Entscheidung ist was anderes...

Früher hätte ich das nicht gedacht, aber mit so einer Diagnose verliert man/frau sehr schnell seine Glaubwürdigkeit, seine Integrität, das kleine bisschen, was uns Orientierungslosen bleibt und Kraft gibt. Ob nun leise Stigmatisierung oder ausgesprochene, ich als psychisch Kranke gehe meistens aufrecht durchs Leben, oftmals hinke ich aber nur noch, auch wenn kein Schub da ist, sondern wenn



Leute auf dieser Krankheit regelrecht rum reiten, ich merke, dass ich nicht für voll genommen werde und jeder andere, „Gesunde“, der mehr Probleme und Fehler produziert als ich, eher in den Arm genommen und getröstet wird.

Beobachtung, Erfahrung, kein Selbstmitleid, was ich ablehne.

Ich zerpfücke ständig mein Leben, um zu verstehen, auch das anderer, mein Umfeld, die Strukturen, Brüche, Beziehungen über Generationen.

Ich seziiere Gedanken und Gefühle, Familiendramen, um zu verstehen, wie so ich zur Irren wurde, so wurde das einst ganz normal bezeichnet, ich lese bergeweise, erstelle Stammbäume in alle Richtungen von Familien und Bekannten, Freunden, Psychotherapien, während andere Gleichaltrige nützlich für ihr Leben „summa cum laude“ hochdotierte Studien abschließen, renne ich zu zig Gesangs- Tanz- Bastel-Schreib-Mal- Töpfer-Kursen, in die Kirche zu Gesprächen, Gottesdiensten, Bauchtanz, Yoga, Handarbeiten, bezahle ich irgendwie alles von der kleinen Rente, ich mache alles, um zwischen den Schüben Sinn zu sehen, was zu lernen, mein Gehirn zu trainieren. Klar im Kopf für meinen Sohn da zu sein, Essen kochen, mal zur Sommerodelbahn fahren, schwimmen gehen. Was Gemeinsames tun, der Bindungstheorie gerecht werden.

Ich denke auch oft an Selbstmord, da habe ich auch recherchiert im Internet und bei Klapper-Insassen, ist gar nicht so leicht, da passieren auch oft Fehler. Zum Schluss bist Du ein Krüppel, und die Seelenqual hat man obendrein. Nicht mein Ziel.

Eine Freundin, sie hats noch blöder erwischt im Leben, sie ist promoviert, egal, tut nix zur Sache, sah in einer Psychose das LICHT, Esoteriker verstehen sicher, was das bedeutet, sie rannte mit offenem Herzen, mit strahlendem Lachen, glänzenden Augen und voller Freude und Begeisterung lachend dem LICHT entgegen.

Die Psychose, die Manie, trickste sie auch aus. Das wusste sie nicht, sonst wäre sie nicht weiter gerannt. Was meine dunkle Stimme im Ohr, war das sprühende Licht ihre kleine Lebens-Wahrnehmungs-Täuschung, es war ein banaler, aber großer, schwerer Lastkraftwagen.

Die junge Frau erwachte im Krankenhaus mit einem fehlenden Bein, der Fuß am anderen Bein war zertrümmert, aber die Ärzte leisteten gute Arbeit. Zum Auftreten reicht es noch, der Fuß ist nicht ganz kaputt, sie trägt einen orthopädischen Schuh, der an einen Klumpfuß erinnert. Wenig feminin; aber sie hats überlebt: die Sehnsucht nach dem vollkommenen LICHT. Und heute, wenn irgendwelche Klugscheißer/Besserwisser ihr (und mir und/oder uns) vorhalten, vorwerfen, einreden wollen, dass sie mit Absicht gehandelt hat, sterben wollte, in vollem Bewusstsein, selbstverantwortlich - dann schüttelt sie nur ihr schönes blondes Haar, schaut mir mit ihren klaren hellgrünen Augen ins Gesicht und sagt: „Menschen mit solchen Aussagen sollen erstmal ein paar Kilometer in meinen Mokassins gelaufen sein, dann können wir weiterreden.“ Punkt.

Verantwortung, Selbstverantwortung in der Psychose – Menschen, die in anderen Welten noch nicht (zwangsläufig) Zuhause waren, begreifen nicht den Unterschied. Wie auch?

Erst Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben, können dies nachvollziehen. Dann gibt es eine Wellenlänge zwischen den Menschen in dieser einen „normalen“ Welt und der wo Menschen vor Lastkraftwagen rennen, aus dem 13. Stock springen, zersplittertes Gas schlucken, sich mit Duschschläuchen in der Psychiatrie erhängen, damit endlich, endlich, endlich Ruhe im Kopf ist, die Stimmen (es können auch zehn oder mehr Stimmen sein) im Kopf endlich „die Fresse halten“, wie Klaus Kinski gerne und sehr laut und nachdrücklich und oft erwähnte.

Wer den Wahnsinn nie erlebte, spürte, „praktizierte“, wird nie verstehen – Gott sei Dank – welch enormen destruktiven Einfluss er auf sich selbst, das eigene Leben, das Leben der Kinder und nächster Verwandter hat.

Die Kinder sind die vom Leid am meisten geprägten, weil sie zu oft vergessen werden. Der/die Betroffene wird medizinisch versorgt, die Angehörigen haben manchmal Mitgefühl und Unterstützung der Ärzte und vielleicht dieselbe von Bekannten. Die Kinder verlieren in dieser Zeit des Wahnsinns ihrer Mutter oder ihres Vaters den Halt, sie werden oft vergessen und leiden leise in ihrer Einsamkeit und Ohnmacht und Verlassenheit. Ohne ihre oftmals beliebteste/nahestehende Bezugsperson – die lange ausfällt, nicht da ist, im Krankenhaus oder sonstwo vegetiert und keine Ersatzbezugspersonen den kleinen Menschen an die Hand und in den Arm nehmen - verfallen sie mitunter in lebenslange Resignation, verlieren ihre Unbeschwertheit, entwickeln viele lebensfeindliche Ängste. „Ich habe so eine Angst, dass Du mich vergisst, Mama.“ Ein Satz zum Herzerreißen für eine Mutter mit Psychosen. Oder wie empfindet eine Mutter ohne Krankheit diesen Satz aus dem Munde ihres Kindes?

In Erfurt gibt es mittlerweile einen Verein namens „Seelensteine“, wo Kinder psychisch kranker Eltern ein wenig Halt finden, Menschen, die für sie da sind, wenn ihre Familie, Freunde und/oder Bekannte keine Kraft und Zeit und Geduld mehr haben. Der Verein ist eine kleine gute Chance, dass die Kinder psychisch kranker Eltern nicht auch noch verloren gehen, ihr Leben wieder wertschätzen und Bewältigungsstrategien entwickeln können.

*no-name*

*„Ich bin wirklich kein perfekter Mensch. Ich mache und habe Fehler, aber ich liebe die Menschen, die bei mir bleiben, obwohl sie wissen, wie ich wirklich bin.“*

**Verfasser unbekannt**

# *Das Märchen vom kleinen traurigen Baum*

## **Ein Gleichnis vom Scheitern und Gelingen von Beziehungen**

Es waren einmal zwei junge Bäume, die auf einer Wiese nah beieinander standen. Sie erzählten sich viele Geschichten, sie lachten und weinten zusammen und schmiedeten Pläne, was sie tun würden, wenn sie erst groß und ausgewachsen wären. Sie blickten auf einen Fichtenhochwald, in dem die Bäume eng nebeneinander standen und fühlten die Enge und Bedrücktheit, die von diesem Wald ausging. Auf den Boden fiel kein Sonnenstrahl, es herrschte eine beklemmende Finsternis zwischen den Stämmen. Aber die Fichten schwangen alle im gleichen Takt im Wind und schienen einander auch zu stützen. Doch die Düsternis wirkte beängstigend auf unsere jungen Bäume. „Wenn wir ausgewachsen sind, dann soll um uns ein Wald wachsen, in dem jeder Baum auch genügend Raum für sich hat, um sich frei entfalten zu können“, sagten sie einander. Und sie steckten ihre Kronen dicht zusammen und fühlten sich wohl in ihrer Zweisamkeit.

Mit der Zeit merkte der eine Baum, dass der andere nicht so schnell nachkam mit dem Wachsen und Entfalten, und er dachte bei sich: „Ich habe von meinen Baumeltern viel Kraft mitbekommen, viel mehr Kraft als mein Nebenbaum. Wenn er nicht so gute Voraussetzungen hatte, dann muss ich etwas zurückstecken, damit er den Rückstand aufholen kann. Wir wollten doch, dass wir einen Wald entstehen lassen, in dem jeder Baum sich frei entfalten kann. Ich werde mich etwas zurücknehmen, bis er auch so kräftig geworden ist. Für meine Entwicklung bleibt immer noch Zeit.“ Und er passte auf, dass sein Nebenbaum immer etwas mehr von den wärmenden Sonnenstrahlen abbekam, immer etwas mehr Wasser aufnehmen konnte. Der andere Baum bekam mehr Nährstoffe, mehr Licht und Wärme und entwickelte sich prächtig. Er dankte unserem Baum und sagte, dass es gut sei, wenn er größer und stärker sei als jener, da er ihm damit Schutz geben könne. Und so waren beide zufrieden.

Der größere und kräftigere der beiden Bäume schien immer größer und kräftiger zu werden, jedoch der kleinere Baum immer kleiner und schwächer. Er erinnerte sich an ihren gemeinsamen Traum vom schönen Wald und wurde traurig. Aber er dachte bei sich: „Wenn ich mich immer um meinen Nebenbaum Sorge, dann merkt er bestimmt, wie gut ihm das tut, und er wird sich wünschen, auch für mich zu sorgen, weil er möchte, dass es mir gut geht.“ Und er nahm sich weiter zurück und wartete. Der große Baum wuchs weiter und weiter, seine Krone wurde breit und ausladend, seine Wurzeln tief und kräftig. Wenn er auf das kleine Bäumchen herun-

tersah, sagte er zu ihm: „Wie gut, dass ich so groß und kräftig bin und so nah bei dir stehe, dann kann ich dich schützen, wenn ein Sturm kommt.“ Das kleine Bäumchen wurde gut beschützt, aber bald sah es kaum noch die Sonne. Das Laubdach des großen Baumes wurde immer dichter, die Sonnenstrahlen, die auf das kleine Bäumchen fielen, immer spärlicher, und es selbst wurde immer trauriger. „Hätte ich doch mehr auf mich geachtet“, schluchzte es und war im gleichen Moment erschrocken über diesen Gedanken. War es nicht egoistisch und undankbar, so zu denken? Ich kann doch sehr glücklich sein, so gut beschützt zu werden! Aber die Traurigkeit wollte und wollte nicht von ihm weggehen.

Eines Tages kam ein unscheinbares Vögelchen geflogen, das von den anderen, viel bunteren Vögeln, die immer auf den Ästen des großen Baumes saßen, kaum beachtet wurde, und setzte sich auf einen Ast des kleinen Bäumchens. Das erschrak fast über den unerwarteten Gast, aber sein Herz hüpfte vor Freude, und es verhielt sich ganz still, um seinen kleinen Besucher nicht zu verjagen, und lauschte andächtig seinem Lied. Der kleine Vogel sang eine wunderbare Melodie, und das kleine Bäumchen erinnerte sich an diese Weise, die es in seiner Kindheit gehört hatte. Sie handelte von einer Baum Fee, die, wenn man es sich nur ganz fest wünschte, einem Baum in der Nacht die Wurzeln zu Füßen verwandeln konnte, damit er seinen wahren Platz im Leben finden konnte.

Dieser Gedanke ließ das kleine Bäumchen nicht mehr los. Aber da waren auch diese Zweifel: Was, wenn es gar nicht wahr wäre? Was, wenn dieser Wunsch nur ein einziges Mal geäußert werden dürfte und der Platz, den es sich suchen würde, harter, felsiger Stein wäre, auf dem es verkümmern musste? Es kannte ja nichts anderes! Ihm fehlten ja alle Erfahrungen! Furcht schlich in sein Herz, und es traute sich nicht, den Wunsch nach der Baum Fee ganz tief in sich zu spüren und auszusprechen.

Aber es begann, seine Umgebung wacher und aufmerksamer zu betrachten. So bemerkte es schließlich, dass in der Ferne, neben dem finsternen Fichtenhochwald ein kleiner luftiger Hain gewachsen war. Es schien ihm, als wenn die Bäume sich fröhlich im Wind bewegten, als wenn die Sonnenstrahlen den Boden berühren konnten, und so erwachte wieder seine Sehnsucht. Gleichzeitig überkam es eine solch gewaltige Traurigkeit, dass es leise zu weinen begann. Von alledem bekam der große Baum, der schließlich direkt neben ihm stand, nichts mit. Er war viel zu beschäftigt, sich von allen vorbeikommenden Tieren immer und immer wieder bestätigen zu lassen, was für ein prächtiger Baum er doch sei!

In einer Nacht, als der große Baum neben ihm schlief und die Sehnsucht des kleinen Bäumchens so groß wurde, dass es glaubte, nicht mehr wei-

terleben zu können, wollte es sich doch wünschen, dass die Baum Fee zu ihm käme. Aber blies da nicht der Wind schon etwas kräftiger? Konnte es wirklich wagen, ohne den Schutz des mächtigen Stammes neben sich zu leben? Verzagt und ängstlich hielt es inne und sprach die entscheidenden Worte nicht.

Immer kümmerlicher wurde seine Krone, die Rinde seines Stämmchens immer rissiger und oft hatte es das Gefühl, gar nicht mehr wahrgenommen zu werden. Traurig stand es in seinen Gedanken versunken und achtete schließlich selbst nicht mehr darauf, was um es herum geschah. Da drangen eines Tages durch den Schleier seiner Traurigkeit Wortfetzen an sein Ohr: „Ich weiß auch nicht, warum es nicht mehr Willen und Durchsetzungskraft hat. Ich bin doch auch stattlich und kräftig! Aber dieser Kümmerling ist zu nichts zu gebrauchen!“ Das Bäumchen wollte nicht glauben, dass diese harten und lieblosen Worte aus dem Mund seines Nebenbaumes kamen.

In dieser Nacht spürte es unbändige Wut, Verzweiflung, aber auch Kraft und trotz aller Bedenken und aller Ängste sprach es mit klopfendem Herzen die entscheidenden Worte voller Hoffnung aus. Ja, es würde diesen Schritt wagen, das Risiko auf sich nehmen!

Und da kam sie, die Baum Fee, und das Bäumchen spürte, wie sich seine Wurzeln aus dem Boden zogen und Füße bildeten, mit denen es sich bewegen konnte. Es konnte wahrhaftig gehen! Und entschlossenen Schrittes bewegte es sich auf die Baumgruppe zu, die es in der Ferne erblickt hatte. Sein Herz klopfte, es konnte sein, es wäre nicht willkommen, es konnte sein, es gäbe keinen Platz für so ein mickriges Bäumchen. Aber es war bereit, seinen Weg zu gehen und seinen Platz zu finden!

Und siehe da, inmitten der Baumgruppe schien eine Lücke zu sein, als hätten sie nur darauf gewartet, dass gerade unser Bäumchen diese Lücke schließen sollte. Und es stellte sich genau an diesen Platz, die Nebenbäume nickten ihm freundlich mit ihren lichten Kronen zu, und mit einer tiefen Zuversicht ließ es seine Füße wieder zu Wurzeln werden, die tief in den Boden drangen, sich verzweigten und ihm Halt gaben. Und als der Morgen anbrach, fühlte es seit langer Zeit wieder die wärmenden Sonnenstrahlen auf seinen Blättern und es war so beseelt von Glück, dass es die ganze Welt hätte umarmen können. Die anderen Bäume passten auf, dass die Sonnenstrahlen nicht zu heiß auf seine zarten Blättchen schienen, dass der Regen nicht zu stark auf seine Krone prasselte, und so entwickelte es sich zu einem starken und kräftigen Baum.



Es fühlte sich wohl in seinem kleinen Wäldchen, in dem alle aufeinander achteten und die vielen freudigen Momente teilten, wenn zum Beispiel die Vögel in ihren Zweigen brüteten oder die Bienen um ihre Kronen summten. Aber sie standen einander auch bei in schlimmen Zeiten, wenn Stürme tobten, die auch manchmal einen der ihren knickten und brachen. Dann trauerten sie eine Weile gemeinsam und schöpften aus ihrer Gemeinsamkeit neue Hoffnung und Kraft. Und an lauen Sommerabenden wiegten sie sich im Wind und sangen leise ein Lied:



**„So wie ein Baum,  
einzeln und frei.  
So wie ein Wald  
brüderlich sein.  
Hoch in den Himmel,  
frei zur Sonne hin.  
Tief in der Erde  
festverwurzelt steh`n.“**

Und dieses Lied wurde weit über die Felder und Wiesen getragen, bis hin zu einem einzelnen, kräftigen, schönen, aber sehr einsamen Baum. Und der fing leise an zu weinen.

*Angela Schwarz*

## ***Erniedrigung und Missbrauch in Torgau: Kinderknast sollte Persönlichkeiten erziehen***

Sonntagmorgen: ich sitze im Schatten eines Apfelbäumchens auf der Wiese, die Sonne scheint, Laptop auf Gartentisch, ein Specht ackert im Nachbargarten an einem Baumstamm, Vögel zwitschern, gleich neben mir einer meiner Lieblingsgewächse im Garten, ein duftender Currystrauch, lilafarben blühend, ähnlich wie der Sommerflieder, aus ihm heraus ein Gesumme und Gebrumme an Hummeln und Bienen, ein Idyll, meine Glückskatze Joy zusammen gekringelt auf dem Gartenstuhl, Hündchen Fianna döst in ihrem Körbchen.

Das Leben ist schön. Ja, für mich, im Moment.

Und doch schweifen meine Gedanken ab, ich kann es nicht verhindern, in das Gehörte und Gefühlte, zum Traumata-Fachtag vom TLPE e.V. und dem Landesverband Ex-In, einem Workshop, zu Kathrin Begoin und ihrer Gitarre in Gedanken zu schweben, diese Frau ist jetzt Zeitzeugin als ehemalige Insassin vom Kinderknast in Torgau. Dem Kinderknast der DDR.

Dort gab es den Fuchsbau, ein in die Erde gemauertes Loch, da passte kein Eimer für die Notdurft rein, die zu sozialistischen Persönlichkeiten zu erziehenden (Margot Honecker hatte das alles persönlich im Griff) wurden da in die dunkle Kühle gestopft und wie Tiere oft tagelang „verwahrt“. Kathrin Begoin hatte großes Glück, der Fuchsbau sollte nicht auch noch für sie bestimmt sein.

Ich lasse meine Texte nicht so gerne gegenlesen, alte Gewohnheit aus Tageszeitungszeiten, das ist dort so üblich, bei diesem Thema war es mir ein Bedürfnis, Kathrin Begoin den Text nach Fehlern und Verwechslungen durchforsten zu lassen. Fehler schleichen sich schnell ein. Meine Entscheidung war gut so.

Ich schrieb nämlich, dass im Erzieherzimmer ein Baseballschläger hing, mit einem Zettel/Bedienungsanleitung dran, wo genau beschrieben war, wohin der Erzieher(in) gezielt schlagen solle. Frau Begoin korrigierte und schrieb, es sei kein Baseballschläger gewesen, sondern ein Schlagstock.

14,5 Jahre nach der Entlassung aus Torgau schwieg die Frau über ihre

Gefühle, ihrer Mutter hat sie bis heute längst nicht alles gesagt, damit die alte Frau nicht vor Kummer vergeht.

Die subtile und offene Folter im Kinderknast Torgau, ihre grenzenlose Scham, über die Mädchen, die wie Dreck von den männlichen Erziehern benutzt und genutzt worden sind, grad wie diese Männer in ihren Machtpositionen Lust hatten – auf Zuschlagen, Treten, Sex – ist vergessen. Schwamm drüber. Die Gesetze waren eben so. Ja.

Die 15 bis 18jährigen Mädchen sollten zu sozialistischen Persönlichkeiten erzogen werden, Margot Honecker unterschrieb persönlich jede einzelne Einweisung, Erziehung war ihr wichtig. Bis zu ihrem Ende nach dem Zusammenbruch eines ganzen Systems hat diese Frau ihre Haltung zu ihrer Politik nicht angezweifelt oder verändert.

Jetzt lebt Kathrin Begoin als Zeitzeugin ihr Leben, unter anderem anderen Menschen das Schicksal tausender Jugendlicher in Jugendwerkhöfen in der DDR nahe zu bringen. Suizide standen im Kinderknast auf der Tagesordnung, nix Besonderes, eher Neid bei den anderen Kindern/Jugendlichen, dass er/sie es irgendwie geschafft haben, raus aus dieser Hölle, nur raus. Der einzige Trost für viele Eingesperrte, keine Demütigung, keine Angst, keine Schmerzen, keine Vergewaltigungen, kein Fuchsbau mehr. Ruhe in Frieden.

Kathrin Begoin textet Lieder, die unter die Haut gehen, sie schreit fast ihre gefühlsübersprudelnden Refrains „Du versuchst Gedanken zu verdrängen, ein neues Leben zu beginnen“, so dass der Zuhörer ihren Kummer, ihre Wut, die Ungerechtigkeit über ein – warum eigentlich? - verpfushtes Leben, ihre Angst mit jeder Faser spürt. Man/frau könnte einfach nur mitheulen, das Leid teilen, das diese kleine Frau nach vielen Jahrzehnten in jeder Faser ihres Körpers mit sich herumschleppt, Stigmata ein Leben lang. Grundlos. Ohnmacht zu akzeptieren, um zu überleben, Minute für Minute, Tag für Tag, Monat für Monat, ja, das ist eine schwere, große Aufgabe, die Kathrin Begoin meistern muss, um nicht die kleine Erdung, das bisschen Halt im Leben zu verlieren, was nicht mal zum Leben mit Qualität, sondern zum schlichten Existieren verdammt wichtig ist.

Kathrin Begoin hat sich zur Aufgabe gemacht, an diese schreckliche Zeit zu erinnern, Leute wach zu rütteln, sie weiß, dass die Erzieher von Margot Honecker, ebenso die Erzieherinnen, die sich unvorstellbar fiese Spie-

le ausdachten, um die Würde und den Stolz und das Selbstbewusstsein der inhaftierten Jugendlichen zu brechen, fast alle noch da sind. Nix mit Wiederaufarbeitung, die sind in andere „gute“ Jobs geschwappt und kassieren heute schöne Renten. So war das auch bei den Nazis. Man konnte die Täter ja nicht alle einsperren. Jedenfalls hat Kathrin Begoin nach vielen Jahren harten Kampfes eine Opferrente bekommen; nicht 250 Euro (die kriegen die Opfer aus den politischen Gefängnissen, hatte ich verwechselt), nein, sie korrigiert, 300 Euro. Wer glaubt an Gerechtigkeit?

Ein Konstrukt, ein Wort nur, eine Illusion aus naiven Kindertagen. K.-H. Bomberg, Arzt und Liedermacher aus Berlin, weiß das auch. Er war schon erwachsen, als die Stasi ihn aus seinem Leben riss, verhörte, zehn Jahre lang bespitzelte, heute arbeitet er als Traumatologe und zieht mit seiner Partnerin Frau Kunz durch die ganze Welt, um sich Traumatisierten, Gefolterten zu widmen, sich für sie stark zu machen. In seinem Film „Splitter im Kopf“ geht es auch um die Vergütung ehemaliger Peiniger in Gefängnissen. Patienten von ihm, traumatisiert nach monatelangem Vegetieren in Einzelhaft in Dunkelzellen, politische Häftlinge, haben zeitnah nach über 20jährigem Kampf eine Rente in Höhe von 250 Euro ergattert. Wie finden das die Opfer? Und die Täter? Wo sind sie nur alle hin, haben die sich in Luft aufgelöst?

Und das Knastschicksal nahm für Kathrin Begoin kein Ende: Als das Mädchen „aus gutem Hause“ irgendwie die Zeit im Kinderknast Torgau überstanden hat, erlebte sie – wie das so ist – Ablehnung in ihrer Umgebung, von der Gesellschaft, bei den Nachbarn, sie war stigmatisiert, „die aus Torgau“, na, da ist doch was dran, wenn die dort war. (Die Juden wurden oftmals auch so „begrüßt“, als sie aus dem KZ entlassen worden sind.)

Schulisch und beruflich gabs da nix mehr zu wollen, wenn in den SV-Büchern der Eintrag Torgau steht. Da wurde sie gleich aussortiert, nach etlichen Bewerbungen gab sie auf. Sie war raus, raus aus der Gesellschaft und konnte das nicht begreifen. Von einem Knast in den nächsten. Hilfsjobs, die kein Mensch machen wollte, standen auf ihrer Tagesordnung, die Außenseiterin hatte keine Chance auf Qualifikation, Entwicklung, Anerkennung.

Hin und wieder tauchten Bilder in ihrem Gedächtnis auf, wie die Er-





zieher vor über 20 Mädchen mit einer Handvoll Monatsbinden triumphierend wedelten, dieselben waren dort Mangelware, wenn ein Mädchen eine Monatsbinde ergatterte, konnte es sich glücklich schätzen.

Die Gefahr, dass Monatsblut in den Anstaltsschlüpfer tropfte, war dann nämlich geringer als bei den anderen, die weniger Glück hatten und sich mit Klopapier ausstopfen mussten – da kam es gehäuft vor, dass es zur „Beschmutzung sozialistischen Eigentums“, nämlich der Anstaltsunterwäsche, kam. Das war auch eine Straftat, der Name der Betroffenen stand am Brett, Ankündigung für Bestrafung nach der Arbeit; Waschmaschinenteile auf Norm herstellen – aber nicht sie allein, sondern die anderen Mädchen gleich mit. Was oft zur Folge hatte, was auch jedem bekannt war, dass die

„Beschmutzerin“ in der Nacht aus Rache noch einmal Prügel bekam. So wurde zu Misstrauen, Scham, Angst und Schuld erzogen. In der Umerziehungsanstalt für sozialistische Persönlichkeiten.

Kathrin Begoins Leben – so sagt sie selbst – begann erst im Alter von 50 Jahren. Sie hat jüngst eine Ausbildung absolviert.

Die kleine mutige Frau rüttelt mit ihrer Musik und ihrer Mordsstimme Menschen wach, die sich in ihren verlegensten Träumen und Alpträumen nicht vorstellen können, was die junge 15jährige Kathrin damals, in der DDR, zu überstehen hatte.

*Marion Sommer*

*„Wunden, die nicht bluten, schmerzen länger und heilen langsam, wenn überhaupt.“*

*Karl Moziolk*

# Nachruf

## *Sibylle Prins ist tot*

Dass sie an Krebs erkrankt ist, weiß ich schon lange. Nach den wenigen Malen, die ich mit ihr telefonierte, kam danach die Angst: Wie lange noch?

Nun ist es passiert. Sibylle Prins starb am 14.7.2019. Es passt nicht zu ihr, tot zu sein. Sie hat so aufmunternd für psychisch kranke Menschen und für alle, die am gelingenden Leben interessiert sind, geschrieben. Interesse am Menschen und ihre soziale Ader kommen schon im Berufswunsch zum Ausdruck: sie wollte Förderschullehrerin werden. Die Psychosen kamen dazwischen. Seit 1999 engagierte sie sich in Bielefeld und Deutschland für die Selbsthilfe, vernetzte sich, schrieb vielbeachtete Bücher (Ihr Buch „Tagtraumzeit Nachdenkzeit Lächelzeit“ wurde in der „Brigitte“ wie folgt erwähnt: „Scharfzüngig, brillant, humorvoll glossiert Prins die Psychiatrie und die Menschen, die ihr darin begegnen. Im Schreiben findet sie ihre Sprache und formuliert ihren Widerstand gegen jede Bevormundung.“)

Ich traf sie auf sozialpsychiatrischen Tagungen. Sie fiel mir durch ihre Gemächlichkeit auf, oft saß sie außerhalb des Referentensaales, sie kannte ihr Maß, wusste selbst ja sehr viel, was sie in ihren zahlreichen Büchern niederschrieb. Ein Buch heißt „Vom Glück – Wege aus psychischen Krisen“. Wie der Titel es sagt, ist das Buch nicht nur eine Sammlung vielfältiger und mutmachender Geschichten, sondern auch ein Buch über das Glück. Das ist so typisch für sie: sie konnte so schön lächeln, so eindrucksvoll und unspektakulär sprechen, sie hatte nichts von einem Missionar an sich, obwohl sie uns Betroffenen so vieles zu sagen wusste. Auch vom Glück. Ihr letztes Buch schrieb sie mit Svenja Bunt zusammen. Wieder taucht das Positive auf: „Ein gutes Leben und andere Probleme“. Die Botschaft des Buches lautet: „Im Laufe einer psychischen Erkrankung wird so mancher Lebenstraum begraben, aber wenn man gut für sich sorgt, gehen oft unerwartet Türen auf.“ (Internet) Das hat sie sicher oft erlebt. Schon im Buch „Der Sinn meiner Psychose (Hrsg. 2013 von Hartwig Hansen vom Paranus Verlag) schreibt Sibylle Prins: „Auf den Gedanken, meine psychotischen Erlebnisse könnten ‚sinnlos‘ gewesen sein, bin ich überhaupt nie gekommen. Diese spektakulären, zum Teil atemberaubenden Erfahrungen – erst die Vision des Weltuntergangs durch eine atomare Katastrophe (kurz vor dem Tschernobyl-Unglück im April 1986) in der ersten Psychose, danach und in allen weiteren Psychosen dann das Erleben, dass das Paradies auf Erden auf religiöser Basis herbeigeführt würde, wobei ich eine entscheidende Rolle spielte – mussten auf jeden Fall einen tieferen Sinn haben.“ (S.113) Dieses Selbstver-



trauen trug sie und machte sie für uns und alle Interessierten produktiv. Sie hatte eine gute Freundin, Renate Schernus, auch mit ihr schrieb sie ein Buch „Wir sind weit miteinander gegangen – Eine Psychiatrie-Erfahrene und eine Psychotherapeutin im Gespräch“. „Im Gespräch mit Fritz Bremer schildern sie, wie sie sich begegneten und schließlich zu Freundinnen wurden. Sie berichten aus ihren persönlichen Blickwinkeln über ihre unterschiedlichen Erfahrungen, stellen sich grundlegenden Fragen und formulieren ihre Befürchtungen und Wünsche für die Zukunft.“ Dafür gibt es heute deutschlandweit die Psychose-seminare oder den Trialog. Wenn aus Begegnung Freundschaft entsteht, ist es wieder da, das Glück. Am 8.5.2006 war sie Gast zum Fachtag des TLPE in Jena. Sie sprach zum Thema „Alltagsbewältigung in und nach der Krankheit“. Die Diskussion danach war sehr rege.  
Liebe Sibylle, ich werde Dich nicht vergessen, da bin ich mir sicher. Und ich weiß da viele an meiner Seite

*Christine Theml*

## *Aufrichtigkeit*



A: Aufrichtigkeit ist mir das Wichtigste. Du musst immer aufrichtig zu mir sein: Sag mir alle meine Fehler.

B: Du wirst beleidigt sein. Du wirst böse werden.

A: Nein, bestimmt nicht. Oder wenn, macht das nichts. Daraus kann ich nur lernen.

B: Also, du hast diese und jene Fehler.

A: Das stimmt überhaupt nicht! Wie kannst du so etwas sagen! Du verstehst mich einfach nicht! Du willst mich fertigmachen! Du haßt mich und hast mich immer schon gehasst!

B: Du hast gesagt, ich soll dir deine Fehler sagen.

A: Das sind nicht meine Fehler. Das sind böswillige Erfindungen von dir. Das sind deine eigenen Fehler, die du nicht sehen willst. Meine Fehler sind viel harmloser!

B: Wie dem auch sei. Immerhin war ich aufrichtig zu dir. Ich habe gesagt, was ich denke. Du sagtest, ich sollte aufrichtig sein.

A: Aber doch nicht so!

*Sibylle Prins*

***Ich bin (k)ein Fehler, weil ich als solcher geboren wurde.***

***Ich mache Fehler, also bin ich.***


In eine große Anspannung, Nervosität und Angst meiner Eltern wurde ich 1971 im Thüringen der DDR in diese Welt geboren. Durch die schlechten Erfahrungen meiner Eltern und ihrer damaligen Kinder, ihren Lebensumständen in dem damaligen Staatssystem, war ich wohl nur als eine gute Idee meines Vaters, durch ein neues Kind wieder Vater und eine ganze Familie zu sein und von meiner Mutter, welche vorige Erfahrungen mit ihm teilte und ich von ihr jedoch nicht gewollt bin, geboren worden. Ihnen wurden im Januar 1969 innerhalb eines Tages die im gemeinsamen Haushalt lebenden Kinder (4 mütterlicherseits und eines väterlicherseits, aus ihren davor bestandenen Beziehungen) entzogen und sie beide inhaftiert. Meine Mutter wurde 1 Jahr wegen Verletzung der Erziehungspflichten und während der Haft noch einmal zu 10 Monaten wegen Diebstahls von persönlichem Eigentum verurteilt. Sie verbüßte diese Zeit 1969 und 1970 im Frauenstaatsgefängnis Hoheneck / Stollberg. Was mit meinem Vater in dieser Zeit geschah, werde ich nie erfahren. Nach dem Strafvollzug entlassen, bekamen sie ihre Kinder nicht wieder zurück. Mein Vater wollte einfach ein neues Kind machen und es sich nicht wieder wegnehmen lassen. Unter Androhung von Gewalt vertrieb er damals auch die Kinder- und Jugendfürsorge. Nur dem Kinderarzt hatten sie eine Beschwichtigung zu verdanken. Für meine Mutter war ich ein Fehler, ich war an allem schuld, alles war ja nur wegen mir, ach wäre ich doch ins Gras gespritzt worden, dann wäre ich vielleicht ein guter Frosch geworden. Alles Sätze, die mich zu dem machten, was sie sagte. Alles war meine Schuld, ich bin der Grund für Schlechtes, wenn ich nicht wäre, dann wäre alles besser. Ich war so ungeliebt von ihr, ich war ein Fehler, ich war immer nur des Vaters Sohn. Babys und Kleinkinder verarbeiten noch nichts am Rande ihrer Persönlichkeit, sie fühlen nicht, dass etwas schief läuft, sie nehmen es in ihre Persönlichkeit auf und werden zu dem. Zu dem Fehler, dem Grund für das Schlechte, dem Schuldigen, dem Unerwünschten und Ungeliebten. Ich fühlte nicht das an mir begangene Unrecht, denn ich war das Unrecht, der nicht Richtige. Warum? Weil er mich wollte und sie nicht? Ja, genau darum. Mein Vater wollte zeigen, dass er eine Familie versorgen kann, dass er als Vater funktioniert. Sein Kessel stand unter so hohem Druck. Er war jähzornig und extrem gewalttätig. Als ich ein Jahr war, bekam meine Mutter einen Sohn aus dem Heim wieder. Alle anderen waren wohl woanders. Er hasste mich von Anfang an. 7 Jahre ist er älter als ich und hat sich mit unserer Mutter verbunden gefühlt so wie sie sich mit ihm. Nur mit mir nicht. Der Vater prügelte ihn und mich fast täglich. Mein Rücken war zu oft ein einziges großes Hämatom.

Unsere Mutter ist beim Schlagen meines Bruders dazwischen gegangen und bei mir nicht. Die Schuld dafür, auch geprügelt zu werden, gab er mir und nutze das gemeinsame Kinderzimmer, um sich an mir auf sexuell gewalttätige Art zu rächen, indem er mich mit Gegenständen anal quälte. Mit der Angst, der Vater würde uns erschlagen, ließ ich sie alle an mir wirken und konnte nie etwas dagegen tun. Mit seiner regelmäßigen Prügel hat er mich auf ein Bestrafungssystem konditioniert, bei dem ich nach der Strafe kurze Zeit durchatmen und mich frei von Schuld fühlen konnte. Als er starb, war ich 15 Jahre. Die Welt verstand ich nur aufgrund von Erlebtem. Wer bestraft mich jetzt? Aufgrund der Konditionierung auf dieses Bestrafungssystem mittels Prügel projizierte ich den Vater in mein Umfeld und suchte dort die ausbleibende körperliche Bestrafung. Ein Martyrium von Todesangst seit meiner Geburt, die Schuld, ein Fehler und nicht gewollt zu sein nahm seinen weiteren Verlauf. Psychiatrie, psychische Schwerbehinderung und dauerhafte Berentung mit 26 Jahren. Heute bin ich 47 Jahre und habe es mittlerweile geschafft, mir nicht mehr anzunehmen, ein Fehler zu sein, der Grund alles Bösen, die Schuld an allem. Ich habe sehr lange gebraucht, das alles so aufzuarbeiten, um mich, an mir und um mich Geschehenes zu erkennen und Fehler nun so betrachten zu können wie sie sind, an mir, durch mich und um mich herum. Aber ich bin keiner mehr. Wenn ich zurückblicke und meine Fehler, die ich gemacht habe betrachte, denke ich, ja das waren Fehler, dennoch bemühe ich mich, mich nicht schuldig zu fühlen und mich nicht zu schämen, denn was mir an Fähigkeiten, Mittel, Ressourcen mitgegeben wurde, hatte für besseres Handeln nicht gereicht. Ich hatte immer aus bestem Wissen und Gewissen gehandelt, meistens und zugegeben, aus großer Angst. Es ist nicht meine Schuld gewesen und lag nicht in meiner Verantwortung, doch dann, wenn ich erkenne und wenn ich mich bemühe, für mich Ungünstiges an mir aufzudecken und erfahre, wie es günstiger geht, dann bin ich auch in der Verantwortung, was ich daraus mache. Schlimm finde ich, in einem durch Fehler zustande gekommenen Umstand zu verharren und darauf sein weiteres Verhalten aufzubauen, so zu tun, als wäre alles gut und jeder davon Betroffene fühlt sich schlecht. Ein gutes Mittel ist miteinander reden, jeder in einer zu sich selbst ehrlichen Form. Fehler und Missverständnisse begegnen uns täglich und mit etwas Verständnis für sich und andere Menschen funktioniert Verzeihen und ein an dem Punkt anknüpfen, an dem der Fehler passierte, um mit Wahrheit und Realität weiter zu leben. Ich wäre dann sicher nicht geboren worden, da meine Eltern, ab irgendeinem Punkt in ihrem Leben, nicht mehr in die gleiche Richtung schauten. Und alle Punkte davor? Dadurch, dass ich mich damit auseinandersetze, durchbreche ich das Muster.

Dies ist mir möglich durch das Geschenk einer zweiten Mutti, die immer für mich da ist und über die Jahre den in mir dunklen Kern meiner Persönlichkeit durch die guten und so anderen Erfahrungen durch sie mit etwas Licht erfüllte. Die Jahre und die Menschen, die darauf folgten, fühlten sich richtiger an. Ich bekam eine zweite Chance, und für mich war das genau das Richtige.

Ja und nun? Ich lerne mich, mein Umfeld, über den Tellerrand hinaus, alle und alles weiter kennen und erscheint es mir auch spät für mein Leben, es macht Sinn. Ich kenne noch nicht so gut den Weg, meine Gefühle wahrzunehmen und dazu auch nicht meinem eigenen Körper zu nutzen, um diese zu erkennen. Ich möchte mehr über Stress- und Selbstregulation erfahren, um mich nicht, durch das Wirken anderer Menschen an mir, so ausgeliefert zu fühlen und mich nicht mehr davon so überflutet sehen, um mich nur noch mit Vorwürfen verteidigen zu können, wie schlecht und böse der andere doch sei.

Ich mache Fehler, weiterhin, gewiss und ich bin bereit, das Risiko einzugehen nicht immer die Chance auf Korrektur zu haben, doch die Bereitschaft mir und anderen gegenüber, einzugestehen, Fehler zu machen und den Mut, die Einsicht darüber nicht zu verbergen, bringe ich auf. Ich bin kein Fehler, ich habe nur welche und in den Schuhen eines Lernenden streife ich durch die Welt, pfeife vielleicht auch ein Lied und bin erstaunt, was es doch alles gibt.

A photograph of a narrow, stone-paved path winding through a dense, misty forest. The trees and foliage are lush green, and the atmosphere is soft and ethereal due to the fog. The text is centered over the path.

**Ein Kind erwachsen  
Aus Bedrängnis und Not  
Zorn und Gewalt  
Und nah oft dem Tod  
In sich verkernte  
So dunkle Seel  
Böses nur glaubend  
Im Leben so fehl  
Es erblickte ihm nah  
eine zarte Figur  
Sie möchte ihm sein  
Eine Mutter nur  
Was ein Mensch braucht  
Und sich im Leben ersehnt  
Ist in Licht und Schatten  
An Liebe gelehnt**

*Mike Täubner*



## ***Und doch nicht...***

Halb Du, halb Dich,  
halb Ich, halb Mich  
.... und doch nicht.

Halb Freude, halb Lachen,  
halb Frohsinn, halb Erwachen  
.... und doch nicht.

Halb frei, halb glücklich,  
halb menschlich, halb lebendig  
.... und doch nicht.

Halb im Licht .... und doch nicht.  
Das bin ich.

***Alice***

## ***Fehler***

Habe ich schon wieder etwas falsch gemacht,  
an der falschen Stelle gelacht?

Vergaß ich um Verzeihung zu bitten,  
verstieß gar gegen die guten Sitten?

Entwich mir heimlich ein Magenwind?

Oh wie peinlich ...nur geschwind in ein Mauseloch verkriechen.

Ehe die Andern Lunte riechen?

Ja, so gibt es viele Sachen. Über die sollst Du einfach lachen. Das Leben  
ist doch viel zu kurz, sich zu ärgern über jeden Furz.

***Brigitte Letzel***

## *Freundliche Augenblicke*

Gestern lief ich durch Jena zur Stadtbibliothek. Plötzlich überholte mich eine mir fremde Frau und sagte: „Ich kenne Sie aus der ThuLPE. Sie sind doch von dem Verein BTE oder“ „TLPE“ – gab ich Auskunft und lachte. „Grüßen Sie mir alle Mitarbeiter“, sagte sie. „Sie machen da eine hervorragende Arbeit.“ Wir unterhielten uns dann noch über die Möglichkeit, seinen Frust laut rauszuschreien. „Ich will keine Tiere erschrecken, deshalb bin ich im Wald still. Aber an einer Eisenbahnlinie schrie ich früher, wenn ein Zug an mir vorbeifuhr.“ Im Stillen dachte ich, jetzt geht es ihr vielleicht gut, wenn sie nicht mehr schreien muss. Wir verabschiedeten uns freundlich.

Dann holte ich mein Fahrrad dort ab, wo ich es verlassen hatte. Da sprach mich eine weitere Frau an: „Darf ich das Mohnmotiv auf ihrem Beutel fotografieren?“, fragte sie mich. „Es gefällt mir so.“ Natürlich durfte sie. Den Beutel habe ich mir vor 2 Jahren auf Hiddensee gekauft. Nun begleitet er mich schon lange, und auch ich habe meine Freude an ihm.

*Christine Theml*

## *Verschenke ein Lachen jeder Zeit*



Ein Lachen, das jeden Menschen befreit,  
bei Sorgen und Kummer oder  
beim Senden und Spiel.

Zeige ein Lachen, es kostet nicht viel!  
Die Herzlichkeit, die Du anderen gibst,  
zeigt, dass Du Dich nicht nur  
Selbst liebst.

Ein Nehmen und Geben,  
so soll es sein!

Denn Lächeln ist für Menschen  
der Seelenspiegel, ist Dein Gesicht.  
Nun lächle doch und  
verstecke Dich nicht!

*Jacqueline Riemer*

# *TLPE e.V.: „Mach Dir ein Bild“: Betroffene wünschen Wanderausstellung*

Unbeschreiblich viele Talente können in Menschen mit seelischen Problemen schlummern, aufs Rauskommen lauern. Vielleicht kommen auch gerade erst durch unerwartete, komische, per Zufall, durch liebevolle unterstützende Worte oder durch neue Haltungen und Erfahrungen, Gefühle und Gedanken und eigene oder fremde Zugeständnisse an das eigene Selbstbewusstsein großartige, wunderschöne, beeindruckende Qualitäten und Fähigkeiten zutage.

In Thüringen gibt es zahlreiche Werkstätten, wo getöpft, gefilzt, gebastelt, genäht, Blumengebinde hergestellt, gedreht wird und vieles mehr entsteht. Einen kleinen Ausschnitt aus dem Repertoire von Künstlern konnten Besucherinnen und Besucher kürzlich zum Sommerfest in thüringischen Mechterstedt, Bodelschwinghof, bestaunen und kennen lernen.

Dort kaufte ich mir vor einigen Jahren rosa-hellrot-blau-grüne glitzernde Filz-Hausschuhe mit lustiger kitschiger goldener Bommel an der nach oben geschwungenen Kleine-Muck-Fußspitze – ich liebe diese Hausschuhe, kleine Kunstwerke, meine Lieblingsteile, und ich freue mich jeden Tag, wenn ich hineinschlüpfen darf und hoffe heimlich und inständig, dass sie lange, sehr lange in meinem Besitz unbeschadet bleiben werden.

Filzen ist überhaupt nicht meins, dazu fehlt mir die Geduld, aber der Künstler oder die Künstlerin meiner (auch noch preiswerten) Zauberschuhe waren da handwerklich geschickter und fleißiger als ich und haben mir eine Riesenfreude gemacht. Die Qualitäten unter uns sind so vielfältig wie unterschiedlich.

Es gibt noch viele wunderbare Schreiberlinge, die beispielsweise für unsere Thulpe schöne Texte und gefühlvolle Gedichte schreiben, und dann gibt es einige Fotografen, die sich die Zeit nehmen und mit dem Blick des Profis genau im richtigen Moment (oftmals nach stundenlangem Abwarten) auf den Auslöser der Kamera drücken und mit dieser Momentaufnahme ein kleines Meisterwerk aus der Vergangenheit für die Zukunft schaffen.

Wir vom TLPE e.V. wollen diese Talente organisieren, bündeln, in ganz Thüringen ausfindig machen.

Unter dem Motto „Mach Dir ein Bild“ möchten wir Malfreudige begeistern, in unser Büro im Erfurter Ammertalweg 7, am 7. Oktober 2019 in der Zeit von 10 bis 13 Uhr zu kommen. Materialien stehen zur Verfügung, für einen Unkostenbeitrag von fünf Euro.

Zum Tag der offenen Tür, am 30. Oktober, 10 bis 15 Uhr, soll eine kleine Ausstellung in unseren Räumen die Bilder präsentieren, angedacht ist auch, über die Selbsthilfearbeit des Landesverbandes zu informieren.

Und: wie tickt der TLPE e.V.?

Die Mal-Aktion des TLPE e.V., von Edith Handschuh, Vorstandsvorsitzender in Szene gesetzt „Mach Dir ein Bild“, darf als Startschuss für die geplante, thüringenweite Wanderausstellung des TLPE e.V. verstanden werden.

*Marion Sommer*

## **Lohnpatenschaften...**

### **... sind Patenschaften, die sich wirklich lohnen!**

Überall auf der Welt klettern rasant und vielschichtig psychische Krankheiten. Deutschland, Thüringen bilden da keine Ausnahme.

Doch wir können etwas dagegen tun. Wir, der Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. mit Sitz in Thüringens Landeshauptstadt Erfurt gibt Menschen mit psychischen Erkrankungen einen ihren Fähigkeiten entsprechenden Arbeitsplatz.

Uns gibt es seit fast 20 Jahren, wir sind Erfahrene mit Diagnosen wie bipolare Störung, Schizophrenie, Borderline-Erkrankungen, Depressionen.... trotz dieser schweren Krankheiten haben wir mit viel Kraft und Wissen und Bewältigungsstrategien ins Leben zurückgefunden, können selbstständig da sein und uns selbst sowie anderen Betroffenen u.a. in Gesprächen zu mehr Lebensqualität verhelfen.

#### **Arbeit**

- **bedeutet Unabhängigkeit,**
- **stärkt das Selbstbewusstsein,**
- **bietet gesellschaftliche Integration,**
- **strukturiert den Tag,**
- **stabilisiert und**
- **hilft, ein sinnvolles und zufriedenes Leben zu führen.**

#### **Darum ist Ihre Patenschaft für unseren Landesverband so wertvoll.**

- Sie können gemeinsam mit uns an Themen/Projekten mitbestimmen und mitarbeiten. Sie können Ihren Mitarbeitern neue psychische Perspektiven geben, beispielsweise in der Teilnahme an verschiedenen interessanten Kursen, die zum Beispiel der Selbstfürsorge dienen, Stärkung des Selbstwerts.
- Oder Sie nutzen die Beratungsgespräche unserer TLPE-Mitarbeiter, einfach mal drauflosreden, ohne kommentiert, reglementiert oder mit „klugen“ Ratschlägen überfrachtet zu werden.
- Sie erhalten unsere Selbsthilfezeitschrift ThuLPE vierteljährlich kostenfrei und interessante Veranstaltungshinweise.

**Machen Sie mit, schaffen/sichern Sie Arbeitsplätze und werden Sie Lohnpate/Lohnpatin! Jeder Euro hilft! Wir freuen uns auch über regelmäßige, als auch über einmalige Spenden.**

**Unsere Bankverbindung:  
Bank für Sozialwirtschaft**

**BIC: BFSWDE33LPZ**

**IBAN: DE59 8602 0500 0001 4262 00**

**Verwendungszweck: Patenschaften**

Wir versichern Ihnen, dass jede Spende mit dem Verwendungszweck: Patenschaften in voller Höhe ausschließlich für diesen Zweck verwendet wird.

**Vielen Dank sagt das Team des  
Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. Erfurt!**

# ***Festival der Selbsthilfe des Paritätischen***

Unter dem Motto „Wir hilft“ veranstaltete der Paritätische im Mai erstmalig die bundesweite Aktionswoche der Selbsthilfe.

Auch der TLPE e.V. war auf dem Anger mit einem Stand präsent. Zahlreiche Interessierte machten bei uns Halt, deckten sich mit Info-Material ein und ließen sich in Sachen seelische Gesundheit beraten. Ein junger Mann, der sich gerade „in einem tiefen emotionalen Loch befand“, war froh, es zum Stand geschafft zu haben und ein Gespräch zu führen. So



verschwand einige seiner Ängste, die sich mittlerweile angestaut hatten. Etwas erleichtert und entspannter verließ er den Stand in Dankbarkeit, dass es „solche Vereine wie Sie gibt“, nun suche er weiter nach einer Lösung für seine Befindlichkeiten, vielleicht käme erstmal ein Krankenhaus in Frage, oder der Besuch eines Psychotherapeuten.

Zum Festival der Selbsthilfe versammelten sich verschiedene Organisationen und Gruppen, gaben Einblicke in ihre Arbeit und zeigten damit, dass Selbsthilfe in Thüringen bunt, vielfältig sowie ein wichtiger Anker für viele Menschen ist.

***Marion Sommer***

*„Nur wenn du fällst, wirst du erfahren,  
ob du wirklich fliegen kannst.“*

***Verfasser unbekannt***

## *Der Anfang ist geglückt!*

Am 19. und 20. Juli 2019 fanden im Ursulinen Kloster unsere ersten gemeinsamen Fachtage „Gene- Rationen ...übergreifende Traumata“ statt. Gemeinsam mit dem Thüringer Landesverband EX IN wagten wir uns an dieses schwere Thema. So vielfältig das Thema ist, so unterschiedlich und bunt gemischt waren unsere Teilnehmer.

In der gemeinsamen Vorbereitung der Fachtage war es uns sehr wichtig, dass genügend Betreuer für eventuelle Hilfeleistungen für die Teilnehmer vorhanden sind. Die Oberin Katharina des Klosters sowie Frau Apel gaben allen Teilnehmern ein sicheres Gefühl.

In den Vorträgen gingen die Referenten auf verschiedene Auslöser von Traumata ein. Die Gefangenschaft in verschiedenen Stasi Gefängnissen und welche Auswirkungen das Erlebte bis heute bei den damals zu Unrecht Verurteilten hinterlässt, wurde von Herrn Bomberg in einem Film gezeigt. Anschließend konnten die Teilnehmer sich ausgiebig austauschen.

Das schwierige Verhältnis Mutter-Kind, wenn das Kind nicht geliebt wird, stand im Mittelpunkt des nächsten Vortrages. Auch hier waren die Teilnehmer ganz ruhig, und jeder nahm die Worte in sich auf. Viele von den Teilnehmern haben dies als Kind erfahren müssen und haben es bis heute noch nicht verarbeitet.

Hier ist noch ein langer Weg zu bestreiten.

Oberin Katharina nahm sich dann der Teilnehmer an und führte sie durch das Kloster und hatte selbst für die Erfurter noch vieles Unbekanntes zu berichten. Der erste Tag endete mit einem ungezwungenen Bratwurstessen und live Musik. Das und die vielen Gespräche halfen den Teilnehmern in der Gewissheit, dass sie verstanden werden, den Tag zu beenden.

Der zweite Tag stand im Zeichen von verschiedenen Workshops. Hier konnten die Teilnehmer lernen, wie sie mit den verschiedenen Traumata umgehen können. Außerplanmäßig gab es einen Gedenkgottesdienst zum Gedenken an die Bombardierung von Erfurt, den Oberin Katharina hielt.

Begleitet wurden die Fachtage von Herrn Harsch, der durch seine sensible Art überzeugte.

Vieles wäre hier noch zu berichten, so intensiv waren diese zwei Tage.

In den vielen Gesprächen konnten viele Fragen beantwortet werden, aber es gibt noch sehr viel mehr zu tun.

Wir haben verstanden- wie gesagt, der Anfang ist geglückt, und wir werden weiter daran arbeiten.

*Eure Heidi*





# Schule: Kampfzone oder Wohlfühlort?

In diesem Workshop zum Fachtag am 20. Juli 2019 untersuchten Edith und Katrin Handschuh, was es braucht, damit die Schule ein Wohlfühlort wird.

Macht Leistung glücklich oder welche Faktoren führen zu einer glücklichen Schulzeit? Welche Voraussetzungen müssen vorliegen und was passiert, wenn dem nicht so ist?



Vertrauen gegenüber den Lehrern, Eltern und Mitschülern ist genauso wichtig wie die Bereitschaft, sich aktiv in den Schulalltag einzubringen. Fehlt nur eine Komponente, ist das Feld für Mobbing und im schlimmsten Fall ein Amoklauf möglich. Der Amoklauf von Erfurt wurde dabei genau betrachtet. Was machte er mit den Schülern, Lehrern und Angehörigen? Ist das Traumata erledigt? Obwohl es schon so lange her ist, wirkt es immer noch nach.

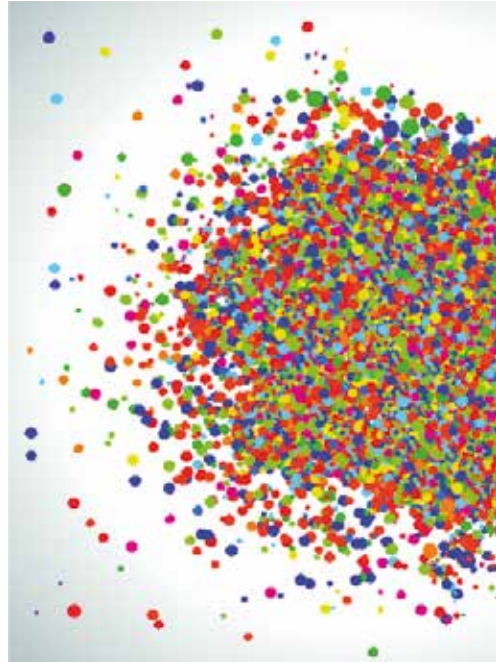
Was haben wir daraus gelernt?

Jede bittere Erfahrung, die wir mit der Schule verbinden, geben wir auch unseren Kindern weiter.

Die Teilnehmer waren sich einig, das darf nie wieder geschehen. Viel Aufklärung und gemeinsame Gespräche sind hier noch notwendig, um einen Weg zum Wohlfühlort Schule zu finden.

## ***„TLPE e. V. kurbelt Woche der seelischen Gesundheit“ an Kinoklub Hirschlach-Ufer wieder mit von der Partie***

Veränderungen in der Personalstruktur des Gesundheitsamtes katapultierten die „Woche der seelischen Gesundheit“ in der Landeshauptstadt Erfurt in diesem Jahr beinahe ins Aus. Damit wollten sich etliche Vereine und Verbände aus Erfurt nicht abfinden, zu erfolgreich und hilfreich und publikumswirksam waren die einzelnen Events „Der Woche der seelischen Gesundheit“ während der vergangenen Jahre, die die Koordinatoren für Sucht- und Psychiatrie der Stadt Erfurt, Frau Kintscher und Dr. Patrick Jung, auf die Beine stellten. Der TLPE e.V, mit der Vorstandsvorsitzenden Edith Handschuh, trommelte deshalb interessierte Verbände zusammen an einen Tisch in die Geschäftsstelle des TLPE e.V. im Ammertalweg 7, für ein Brainstorming. „Wir lassen die Woche der seelischen Gesundheit nicht sterben, dafür ist sie zu wichtig und bedeutsam geworden für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen“, erklärt Handschuh. Jetzt fliegen die Mails hin und her, Ideen werden zahlreich aus dem Boden gestampft, Netzarbeit geleistet, die „Woche der seelischen Gesundheit“ nimmt immer mehr Form an.....



Da wäre schonmal ein hochdekorierter Film, der zum Thema ausgezeichnet passt, Anfragen für Kosten sind bereits gestellt und mit dem Kinoklub am HirschlachUfer, Frau Beltz sowie der Stadt Erfurt organisiert und verankert. Der KinoKlub am Hirschlachufer in der Landeshauptstadt ist Ausstrahlungsort für diesen spannenden bewegenden Film – so wie bereits Jahre zuvor war der Kinoklub an der „Woche zur seelischen Gesundheit“ aktiv und erfolgreich beteiligt. Eine anschließende Diskussionsrunde der Kinobesucher nach dem Film bietet sich an.


Die Kinoveranstaltung mit dem Dokumentarfilm ‚La Maladie du Démon - Die Krankheit der Dämonen‘, 82min, 2018, Kinostart: 10. Oktober 2019

Es geht um die schwierige Situation von Menschen mit psychischen Krankheiten und Epilepsie in Burkina Faso.

Traditionell gelten Betroffene hier als von Dämonen Besessene und erhalten selten fachgerechte Hilfe. Viele Menschen leben ausgegrenzt, eingesperrt oder angekettet am Rande der Gesellschaft.

Pfarrer Guitanga und Krankenpfleger Tindano engagieren sich im Rahmen ihrer bescheidenen Möglichkeiten mutig entgegen dem Glauben einer ganzen Gesellschaft für medizinische Behandlung, Freiheit und Menschenwürde.

**Infos und Trailer auf: [www.la-maladie-du-demon.com](http://www.la-maladie-du-demon.com)**



Regisseurin Lilith Kugler: „Ich arbeite seit über drei Jahren an dem Film und sehe in ihm nun die Chance, mehr Aufmerksamkeit auf ein wichtiges und kaum bekanntes Thema zu lenken, das stellvertretend für eine Globale Herausforderung steht. Laut der WHO muss gerade im Hinblick auf psychische Gesundheit weltweit viel mehr unternommen werden, um das Sustainable Development Goal Nr.3 'Gesundheit und Wohlergehen' zu erreichen. Der Film wurde für seine sensible Herangehensweise und seinen respektvollen Umgang mit dem Thema u.a. beim Snowdance Independent Film Festival als 'Best Documentary' und der Filmschau Baden-Württemberg ausgezeichnet. Auf dem DGPPN Kongress letztes Jahr in Berlin und mehreren Fachtagen u.a. zu Mental Health and Human Rights von Amnesty International - Aktionsnetz Heilberufe wurde er bereits im Bildungsrahmen gezeigt.

*“Unerbittlich zeichnet die Dokumentation ‘The Demon Disease’ in eindrucksvollen Bildern Facetten der Menschlichkeit, die zutiefst berühren.”*

*Marion Sommer*

*Die Erfurter Aktionswoche findet statt:*

*von Montag 14.10.2019*

*bis Freitag 19.10.2019*



## *Das Kreuz auf dem Hügel*

Nikolas Konstantinos ist ein Grieche.  
Nikolas schreibt Bücher.  
Nikolas schreibt über seine Gefühle.  
Und was er erlebt hat.  
Nikolas hat eine kranke Seele.  
Und da hat Nikolas Probleme.  
Nikolas schreibt über seine Krankheit.  
Und wie er gesund wird und bleibt.  
Wie es ihm gut geht.  
Und dass die Leute keine Vor-Urteile haben.  
Wenn die Menschen Leute mit einer kranken Seele  
treffen.  
Nikolas kommt in ein Hotel nach Griechenland.  
Und dort schreibt Nikolas an seinem neuen Buch.  
Und er hält eine Lesung ab.  
In einer psychiatrischen Klinik.  
In Griechenland trifft er eine Frau.  
Sie heißt Alexia.  
Alexia ist auch seelisch krank.  
Und Alexia verliebt sich in Nikolas.  
Alles scheint gut zu werden.  
Dann jedoch trennt sich Alexia von Nikolas.  
Sie sagt: suche nicht nach mir.  
Alexia ist auch seelisch krank.  
Sie möchte sterben.  
Da Alexia verzweifelt ist.  
Durch die plötzliche Trennung bekommt Nikolas seelische Probleme.  
Er wird sehr krank.  
Im Hotel bricht er zusammen.  
Er trinkt sehr viel und wird auffällig.  
Und kommt dann in die Psychiatrie.  
Was dann passiert, lest selbst weiter.



t Haker  
auf dem Hügel

stellers Nikolas Konstantinos



VERLAG

Das Leben, welches Hartmut Haker mit dem Niko-  
las darstellt, ist sein eigenes.

Das Buch ist vom Leben von Hartmut Haker inspi-  
riert.

Er ist auch sehr gläubig.

Hartmut Haker ist Christ.

Er hat in dem Buch auch die Geschichte von Ans-  
verus erzählt.

Dieser wurde gesteinigt.

Ansverus bat jedoch, als letzter gesteinigt zu werden.

Damit Ansverus allen beistehen kann, die dort ster-  
ben.

„Das Kreuz auf dem Hügel“ ist mein zweites Buch,  
welches ich von Hartmut Haker lese.

Und es hat mich sehr beeindruckt.

Vor allem die Gedanken zum Thema Stigma.

Und wie man damit umgehen kann.

Wie man die Benachteiligungen bewältigt.

Wie man mit seelisch Kranken gut, richtig und acht-  
sam umgeht.

Es ist ein richtiges Mut-Mach-Buch.

Denn psychische Erkrankung kann jeden treffen.

„Das Kreuz auf dem Hügel“ ist ein wichtiges Buch  
für unsere Gesellschaft.

***Mathias Hoppe, Lutherstadt Eisleben  
(Facebook: MC COMICS, Radio Omott,  
Luther im Kopf)***

## *Gib mir die Hand*

Die Welt – vor langer Zeit geboren –  
Hat stets und heute wie noch nie  
Die Menschen flehentlich beschworen,  
was wichtig sei: die Harmonie.

Und keiner sollte sich auf Erden,  
das gilt für alle und für jeden,  
vor anderen zu hoch bewerten  
im Denken, Schmücken und im Reden.

Hier treibt der Schein die falschen Blüten,  
die Wahrheit ist es nicht,  
man sollte sich sehr davor hüten,  
sich mehr zu dünken als nur schlicht.

Und doch ist Streit und Unbehagen  
Für viele das Gebot der Stunde,  
nur schafft es Wut und Seelenplagen  
und reißt so manche tiefe Wunde.

Es sei Verstehen ohne Krise  
Bei allen fern und nah  
Die einzig gültige Devise,  
denn sie ist echt und wahr.

Drum sag ich dem, der wütend braust:  
Gib mir die Hand und nicht die Faust!  
Eh du auf Missverständnis baust:  
Gib mir die Hand und nicht die Faust!  
Eh du dich an Verbrechen traust:  
Gib mir die Hand und nicht die Faust,  
und eh du nur ans Böse glaubst:  
Gib mir die Hand und nicht die Faust!

Wenn das gelingt, entsteht das Band,  
zu tun nur Gutes Hand in Hand.

*Dr. Schwarz*

# *Mein Leben – Dein Leben*

*Von Christa Scholz*

Mit allen Sinnen leben,  
nach kleinen Freuden streben,  
das wussten Menschen immer schon,  
doch viele streben nach dem Thron,  
um festzustellen leider,  
dort ist es selten heiter.

War man mal tief im Keller unten  
Und hat nicht gleich herausgefunden,  
dann war das Depression und so  
doch irgendwann wirst` wieder froh!

Geduld ist heut `ne seltne Tugend,  
ganz schnell `ne Pille rein und weg,  
man meint, das sei der ganze Zweck  
und Zeit wär` Geld,  
man sei der Held,  
wenn`s bloß ganz schnell von statten geht  
zum Denken ist`s da oft zu spät.

Die Zeit heilt zwar nicht alle Wunden,  
doch im Gewühl bist du verschwunden,  
gar allzu schnell und unsichtbar  
und oft vom Sinn des Lebens bar.

Nimm dir Zeit, sei auch mal trotzig  
funktionier nicht dauernd protzig.  
Ein bisschen Weh muss auch mal sein,  
gib nicht zu viel auf schönen Schein!!

**Lebe, lebe, lebe - wie es zu dir passt!**

## *Der Flamingo vor dem Küchenfenster*

Wenn die Urlaubspost unserer Freunde und Kinder zu uns in die Küche kommt, so ist das gerade so ein Gefühl für mich, als wäre ein rosa Flamingo-Vogel direkt an unserem Küchenfenster vorbeigezogen. Ich sehe noch seinen s-förmigen Hals und die langen schwarzen Beine.

Wir fahren selten aus unserem „Nest“ weg, dann nicht weit und nicht lange, da wir unsere gewohnte Umgebung brauchen und auch das Geld gar nicht so reichlich ist.

Die Urlaubspost kam in diesem Sommer aus England, Holland, Rügen, Ostsee, Nordsee, Österreich, Frankreich, USA usw.

Wir sind wenig nur neidisch auf anderer Leute Urlaube. Wir wissen, dass uns unser chaotisches Zuhause am besten bekommt, aber ein bisschen Exotik kommt durch die Post vorbei, und wir staunen darüber wie über einen Flamingo vor dem Küchenfenster.

*Dr. Ruth Berles-Riedel*

*„Erfahrung ist der Name,  
den jeder seinen Fehlern gibt.“*

*Oscar Wilde*



## *Berühmte kreative Persönlichkeiten mit psychischen Problemen*

### **4. Camille Claudel**

Von berühmten Männern umgeben, bewegt sich diese Frau durch die Kunstszene im Frankreich des 19. Jahrhunderts: Der jüngere Bruder Paul ist ein erfolgreicher Lyriker, Dramatiker, Essayist sowie Diplomat, der künstlerische Lehrmeister und langjährige Geliebte Auguste Rodin wird als Bildhauer gefeiert.

Und Camille? Ihre Ankunft in der Welt am 8.

Dezember 1864 stürzt ihre Mutter in eine vorübergehende stumme Depression, denn sie wünscht sich eigentlich einen Sohn, quasi als Ersatz für den kurz nach der Geburt verstorbenen Erstgeborenen – deshalb wahrscheinlich der Name Camille, den sowohl Mädchen als auch Jungen tragen.

Selbst als Halbwaise aufgewachsen, entwickelt die Mutter keinerlei emotionale Bindung zu ihren Kindern. Eine Schwester folgt zwei Jahre später und nach weiteren zwei Jahren der Bruder Paul.

Der Vater steht seiner Ältesten sehr nahe, und er ist es auch, der sein Lieblingskind Camille in ihren künstlerischen Ambitionen unterstützt und fördert, die Mutter bleibt der Tochter gegenüber offen ablehnend, ja, das Verhältnis der beiden zueinander entwickelt sich bereits recht früh zu einer kompromisslosen Feindseligkeit. Überhaupt herrscht im gesellschaftlich privilegierten Hause Claudel eine kalte Atmosphäre, häufig unterbrochen von heftigen Streitigkeiten. Ihre Schulbildung erwirbt Camille zuerst durch Schulbesuch, später durch Hauslehrer. Sie wächst zu einer ernsthaften, gebildeten und gutaussehenden jungen Frau heran, die sich in entschlossener Eigenwilligkeit ihren Weg bahnt und durch nonkonformes Verhalten auffällt. Ein Hüftleiden sorgt lebenslang für einen leicht hinkenden Gang.

Der Großvater besitzt eine Ziegelgrube, so dass bereits das kleine Mädchen die Möglichkeit bekommt, spielerisch in selbstgeschaffene Welten einzutauchen und ihre innere Befindlichkeit kreativ auszudrücken, beispielsweise setzt sie sich im Alter von ca. zwölf Jahren in einer Figurengruppe mit dem Kampf zwischen David und Goliath auseinander. Zunehmend sind es in der Folge düstere spannungsgeladene Geschichten, die die junge Künstlerin faszinieren und in deren Darstellung sie gerade über die Körper in höchstem Maße leidenschaftliche Emotionen auszudrücken vermag.

Durch ihre Wissensbegier und Auffassungsgabe lernt Camille, die allgemein als

unerschütterliche Wahrheiten akzeptierten Sachverhalte kritisch zu sehen und unterschiedliche Deutungsvarianten auszuprobieren.

Der Umgang mit verschiedenen Tonerden vermittelt ihr täglich neue Erfahrungen im Modellieren und Brennen. Wie unter Zwang sitzt das junge Mädchen Tag für Tag an ihren Arbeiten, tonverschmiert sind Hände und Kleidung. Als schließlich ihr Hauslehrer sie mit dem befreundeten berühmten Bildhauer Boucher bekanntmacht, erlebt Camille zum ersten Male von kompetenter Seite eine große Wertschätzung ihres Talentes und entwickelt unter seiner Anleitung weitere Fertigkeiten in der Bildhauerei.

Um dem Sohn Paul eine standesgemäße Schulbildung angedeihen zu lassen und die beiden Töchter ordentlich zu verheiraten, lässt der Vater die Familie nach Paris ziehen. Während sich der sensible Paul als Provinzler fühlt und sich ganz in sich selbst verkriecht, entdecken seine Schwestern die Freuden des Großstadtlebens. Ein Besuch des Louvre festigt den Entschluss Camilles, Künstlerin zu werden, endgültig. Der Direktor der Kunstakademie besiegelt mit seiner zustimmenden Beurteilung dieses Vorhaben, und die Eltern erklären sich einverstanden.

Der Bauboom am Ende des 19. Jahrhunderts bringt für die Bildhauerkunst einen Aufschwung und eine größere öffentliche Akzeptanz mit sich. Die Pariser Kunstszene öffnet sich mehr und mehr auch für Frauen, die nicht nur als Modell und Muse zur Verfügung stehen, sondern selbst künstlerisch arbeiten.

In den Ateliers erwirbt die prude erzogene Camille endlich detailliertere Kenntnisse über die menschliche Anatomie, aber sie lernt auch den harten Konkurrenzkampf der Künstler untereinander kennen.

Die junge Frau geht ihren Weg, mietet ein eigenes Atelier an, das sie mit an-



deren Künstlerinnen teilt, beteiligt sich an Ausstellungen und behauptet sich gegen die Kritiker, die ihren realistischen bzw. naturalistischen Stil negativ auslegen.

Als Boucher, der ihr immer noch beratend zur Seite gestanden hat, Paris verlässt, schlägt er ihr vor, Kontakt zu Rodin aufzunehmen.

Damit setzt er eine schicksalhafte Wendung in Camilles Leben in Gang, die in eine persönliche Katastrophe mündet.

Der wesentlich ältere Auguste Rodin verliebt sich sofort ungeachtet seiner langjährigen stabilen Beziehung zur Lebensgefährtin Rose (die er niemals aufgeben wird) rasend in die inzwischen auffallend schöne Bildhauerin. Hinzu kommt, dass er mit Camille auf Augenhöhe intellektuelle und künstlerische Dispute führen kann und sie in Gesellschaften einen guten Eindruck hinterlässt. Camille ergibt sich seiner stürmischen Werbung, es passt zu ihr, wie ein Bohemien zu leben und zu lieben, an eine Heirat denkt sie vorerst nicht. Jahrelang halten die Beiden ihre Beziehung zueinander geheim, sie führen ein Doppelleben. Einmal trennt sich die Geliebte von Auguste – vielleicht aus Eifersucht? Doch er holt sie mit glühenden Versicherungen seiner unsterblichen Leidenschaft zurück.

Die Werke des Künstlerpaares spiegeln unverkennbar diese ungewöhnliche Liebe wider, sowohl in den Motiven als auch in der erotischen Spannung.

Allmählich tritt eine Eigenschaft Camilles zutage, die zuvor in ihrem Umgang mit anderen Menschen noch keine größere Rolle gespielt hat: Erlittene Enttäuschungen und Demütigungen fressen sich in ihrem Herzen fest, sammeln sich und werden häufig wieder erinnert. Irgendwann verdichtet sich für sie der Eindruck, bösen und feindlichen Mitmenschen ausgeliefert zu sein, immer mehr. Ein verhängnisvolles Wechselbad der Gefühle wirft die junge Bildhauerin hin und her und Rodin, selbst sprunghaft und unberechenbar, lernt durch sie eine ihm bisher unbekannte Intensität im Erleben kennen, die ihm ganz neue Sphären der eigenen Seele eröffnet und sein bildhauerisches Wirken geradezu beflügelt. Es entstehen Skulpturen voll eindringlicher Schmerzhaftigkeit und körperlichem Verlangen, das eine oder andere davon kann man selbst aus heutiger Sicht obszön nennen.

Zuweilen arbeiten beide Künstler gemeinsam an einer Figur oder Figurengruppe, beispielsweise an dem Auftragswerk „Die Bürger von Calais“, das jedoch ausschließlich Rodin zugeschrieben wird.

Camille leidet unter der Heimlichkeit der Beziehung, zumal alle Bitten an den Geliebten, nun doch die Partnerschaft zu legitimieren, von ihm abgeschmettert werden – er bleibt bei Rose und nimmt sich die Freiheit, hier und dort eine kleine Liaison einzugehen, was unerträgliche Eifersucht bei Camille auslöst.

Mehrere Schwangerschaften, als Gerüchte überliefert, sind historisch nicht be-

legt, aber doch sehr wahrscheinlich, immerhin dauert das Liebesverhältnis der Beiden insgesamt fünfzehn Jahre. Geburten werden selbstverständlich durch Abtreibung verhindert, zumal die Künstlerin noch im Elternhaus wohnt. Einen erneuten Trennungsversuch von Auguste leitet Camille schließlich mit einem längeren Aufenthalt in England, der Heimat einer Freundin, ein. Rodin gerät hierdurch in eine depressive Phase und seine Schaffenskraft erreicht einen Tiefpunkt.

Das Paar findet wieder zusammen, dafür verfeindet sich Camille mit ihrer englischen Freundin, nachdem sie sich durch diese in einem hinterhältigen Konkurrenzkampf betrogen fühlt. Nach einer heimlichen Europareise mit Rodin kommt irgendwann die Wahrheit über die Beiden an die Öffentlichkeit. Die Eltern bezeichnen ihre Tochter als Hure und Lügnerin und werfen sie aus dem Haus. Der Bruder reißt sich emotional gewaltsam von seiner Schwester los, für ihn steht die bürgerliche Moral über allem, in seinen Augen hat sich Camille mit „Sünde besudelt“ und das bleibt unverzeihlich.

Für Camilles Bleibe und Lebensunterhalt sorgt nun Auguste Rodin, dessen Berühmtheit sich weiter unaufhaltsam steigert und der im Alter eine exzessive Erotomanie entwickelt. Die Abhängigkeit von Rodin verunsichert die junge Frau zutiefst, und sie leidet darunter, dass sie ohne jegliche familiäre Bindung lebt, auch wenn sich Paul wieder annähert. Camilles Gesundheit gibt unter all den seelischen Strapazen nach, offenbar so sehr, dass die Eltern kurze Besuche im ehemaligen Zuhause erlauben.

Camille müht sich weiter um ihre Anerkennung als Künstlerin, doch sie wird eher als Schülerin des großen Meisters Rodin und als Schwester des Dichters Paul Claudel wahrgenommen. Und tatsächlich sieht sie allmählich mit wachsender Verbitterung, dass sie zu viel Zeit im künstlerischen Windschatten des berühmten Bildhauers vertan hat.

Als Auguste sich mit Rose in ländliche Gefilde zurückziehen will, distanziert sich Camille endgültig von ihm und verliert damit auch das fast überirdische Idol, das ihrem Leben Halt gegeben hat.

Sie kümmert sich nun weitgehend selbständig um Herstellung und Verkauf ihrer Werke. Dies sorgt dafür, dass sie sich ihrem Elternhaus wieder annähern darf, weil nun ihre Ehre wenigstens teilweise wieder hergestellt ist, und sie erhält auch das Angebot finanzieller Unterstützung. Trotzdem leidet sie regelmäßig unter Geldsorgen. Wahrscheinlich verhindert einfach die Tatsache, dass sie eine Frau ist, einen steilen künstlerischen Aufstieg, denn in der Darstellung ihrer Figuren zeigt sie sich als begnadete, unglaublich talentierte Künstlerin.

Doch sie kann nicht verhindern, dass ihre eigene Meisterschaft weiterhin dem direkten Einfluss ihres Lehrers zugeschrieben wird.

Camille verändert sich, inszeniert sich z.B. anlässlich einer Abendgesellschaft mit weiß gepudertem Gesicht in ihrem gespenstisch hergerichteten Atelier – für ihren Bruder ein äußerst peinliches Szenario.

Im Leben von Camille Claudel spielen Wut, Ärger und Rachsucht eine stetig größere Rolle. Sie biegt Wahrheiten und gibt sich unberechenbar und cholerisch. Sie hasst Rodin und macht ihn sich zum Feind, obwohl dieser sehr viel Geduld mit ihr an den Tag legt, er versucht, sie, wo es geht zu unterstützen.

Aber Camille inszeniert öffentliche Eklats.

Durch Lügen, Fehleinschätzungen und Schuldzuweisungen überwirft sie sich auch mit wohlmeinenden Bekannten und Gönnern. Schließlich unterliegt sie unzusammenhängenden wahnhaften Vorstellungen und einer auffallenden Vergesslichkeit. Ihre künstlerische Produktivität kommt zum Erliegen.

Seltsames spielt sich zuweilen in ihrem Atelier ab: Zertrümmerte Skulpturen, für die es für die Bildhauerin anfangs nur eine Erklärung gibt, Fremdeinwirkung aus Rache. Später zerstört sie offensichtlich und regelmäßig zahlreiche Figuren und Entwürfe, reißt in unbändiger Wut Tapeten von den Wänden und beschädigt Möbel.

Sie wird sehr dick und verwahrlost, umgeben von unzähligen Katzen. Sie schottet sich von der Außenwelt ab, und in ihren verbalen Äußerungen ist nur noch von Verfolgung und Bedrohung die Rede.

Von Seiten der Familie kommt außer der gewohnten finanziellen Zuwendung keine Reaktion, geschweige denn Hilfe, obwohl dort die Situation bekannt ist. Als jedoch der Vater im hohen Alter stirbt, lässt ihr Bruder Paul umgehend ein ärztliches Attest ausstellen und die achtundvierzigjährige Schwester in eine Irrenanstalt zwangseinweisen, in der Camille fast dreißig Jahre bis an ihr Lebensende bleibt. Ihr Dasein dreht sich weiterhin nur darum, böswillige Feinde in ihrem Umfeld zu entlarven und sich vor ihnen zu schützen.

Das Angebot, in der Anstalt zu modellieren, nimmt sie nicht an. Die Entwicklung wahnhafter Ängste ist einhergegangen mit dem Verschwinden jeglicher künstlerischer Motivation.

*Christina Klauke*

## *Herbstgedanken*

Die Zeit der Ernte ist gekommen.  
Es füllen sich die Speicher alle.  
Das letzte Obst wird abgenommen.  
Der Tag ist kurz in jedem Falle.

Der Wind türmt Wolken auf am Himmel.  
Man sieht so manchen Vogelzug.  
In jeder Kneipe gibt's Getümmel.  
Geleert wird öfter Glas und Krug.

Die Zeit der Hitze ist vorüber.  
Es rührt sich schon das Zipperlein.  
Die Nebel haben wir bald über.  
Es zieht uns in die Häuser rein.

Nun naht die Zeit, da Sonne fehlt,  
der Blüten schöne Farbenpracht.  
Und schließlich sei auch nicht verhehlt:  
Zu lang wird uns des Herbstes Nacht.

Jedoch ich will nicht Trübsal blasen.  
Auch diese Zeit geht stets vorbei.  
Wir werden einmal wieder spaßen  
Im heiß geliebten Monat Mai.

*Rolf Bieler*

## ***Brombeerernte***

Gedanken an die reifen,  
schwarz glänzenden Früchte,  
die mitten aus den Dornen  
kommen.

Angezogen die alten, langen  
Hosen, die Stiefelchen und  
mitgenommen die Garten-  
harke als Waffe gegen die  
Dornen: So kann man tief in  
die Hecke hinein!



Die Erinnerung an den süßen Ort trägt nicht.

Umgeben von Dornenranken, Streben nach dem schwarz glänzenden  
„Gold“.

Dornen stechen an den Beinen, dem Rücken, dem Gesicht, den Armen  
natürlich und schon lange an den Händen.

Ich spüre das Leben in mir wie lange nicht!

Reiche Ernte an Früchten.

Sieg über die Pharma-Trägheit und über „Das geht nicht...“

Es ist wie im richtigen Leben: Wir müssen uns gegen Widerstände be-  
haupten, das schmerzt oft genug, aber nur so geht es weiter und führt zu  
stolzen Ergebnissen, nicht nur im Behindertenleben.

Mit Ergebnissen meine ich nicht nur Geld, ich meine lebenswerte Exis-  
tenz, selbst bestimmt.

***Dr. Ruth Berles-Riedel***

# ***Rätsel und Denkaufgaben***

## ***Wer weiß es?***

Ein Schneeflockenkristall hat wie viele Ecken?

( vier, fünf, oder sechs? )

Der Fernsehsandmann besitzt wie viele Finger?

( vier, fünf, oder hat immer Handschuhe an )

Ein Schneckenhaus windet sich...?

( im Uhrzeigersinn, einfach rund, oder von rechts nach links )

Die Spinnen haben wie viele Augen ...?

( sechs, zwölf, acht )

Bienenwaben besitzen eine perfekte Symmetrie...

( Kreisrund, viereckig Form, oder ein Hexagon )

Facettenaugen von Insekten sind ein Wunderwerk, welcher Form?

( Achteck, Sechseck, kreisrund )

Als Supernova bezeichnet man einen Stern.....

( der explodiert, erlischt, oder sich der Erde nähert )

Welches europäische Land verleiht den „Elefantenorden“?

( Indien, Dänemark, China )

Wie nennt man einen Wind, der auf der B.Skala Stärke 12 erreicht hat?

( Orkan, Taifun, Hurrikan )

## ***Begriffe erraten***

Ängstliche Südfrucht -

Pferd mit Pilzbelag -

Blumiges Bierglas -

Kellner im Skatspiel -

Eisernes Abfuhrmittel -

Sehorgan von männlichen Zuchtrind -

Bejahrter Karton -

Sitzgelegenheit für Spareinlagen -

# Suchbilder

Wer entdeckt oder errät, um was es sich bei folgenden Bildern handelt?



Bild 1



Bild 3



Bild 2



Bild 4

***Viel Freude beim Rätseln wünscht Euch Pia!***

**Auflösungen:**  
(sechs Ecken, vier Finger, Uhrzeigersinn, acht, Hexagon, Sechseck, explodierender Stern, Dänemark, Orkan, Feige, Schimmel, Tulpe, Ober, Handschellen, Bullauge, alte Schachtel, Schlange, Kokon v. Falter, Stein, mit Lächeln, Eidechse,)

## *Nächstes ThuLPE-Thema: Tiere und Seele*

Zu dieser Überschrift – der Überschrift unserer nächsten ThuLPE in diesem Jahr – braucht man wohl keine so ausführlichen Texte als Anregung zur Vorbereitung zu schreiben. Jeder, der ein Tier besitzt oder kennt, weiß und fühlt, was so ein kleines oder großes, haariges oder nacktes, schnelles oder langsames, mit oder ohne Flügel – Wesen – mit uns, unserer Stimmung, unseren Gedanken, unseren Gefühlen anstellen kann.

Ob Katze, Hund, Fische, Vögel, Reptilien, Hängebauchschweine, Nandus, Enten, Pandas, Elefanten, Faultiere oder Hühner – die Auswahl scheint vielfältig an Tieren - jeder Mann, jede Frau, jeder Mensch, hat da seine Favoriten.

Kleine, lustige, wunderschöne Momente, in denen wir unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf unsere animalischen Gefährten lenken, in der Wohnung, im



Garten, auf der Straße; Zeit und Raum im Hier und Jetzt, beinahe wie eine spontane Meditation, damit begeistern und verzaubern uns diese putzigen Gesellen, die tierischen, die oft sozialer und menschlicher als wir Menschen selbst sind. Und: sie sorgen für Entspannung und häufiges, gesundes und gutes Lachen den ganzen Tag über.

Liebe Autorinnen und Autoren, wir bitten um Ihre Texte, Ihre Erlebnisse, vielleicht auch Probleme und Schwierigkeiten, zum Beispiel: was mache ich mit meinem Tier, wenn ich ins Krankenhaus muss? Versorgt dann jemand meine Katze, meinen Hund, meinen Vogel, wenn ich das in einer Auszeit nicht gestemmt bekomme? Gibt es eine verringerte Hundesteuer bei Niedrigverdienst? Gibt es in Erfurt einen Tierschutzverein oder eine Selbsthilfegruppe für „Tiere und Seele“ zum Beispiel, wo ich Menschen kennen lernen kann, mit denen ich gerne Bekanntschaft schließen möchte und die zur Not meine Katze für eine Woche füttern? Nun denn, liebe ThuLPE-Leser, wir freuen uns auf jede Zusage.

*Marion Sommer*

## *Kräuterhexentipps für Körper und Seele Liebe Kräuterhexenfreunde,*

wer kennt nicht das Märchen vom süßen Brei aus dem Märchenschatz der Gebrüder Grimm. In meiner Kindheit dachte ich immer, daß es sich dabei um Griesbrei handelt, den das verzauberte Töpfchen in großer Menge kocht. Erst viel später gelangte ich zu der Erkenntnis, daß der sättigende und leckere Brei aus Hirse besteht. Hirse ist das älteste bekannte Getreide überhaupt und war lange Zeit ein Hauptnahrungsmittel der Menschen aller Kontinente. Leider geriet das gesunde Korn bei uns lange Zeit in Vergessenheit, dabei handelt es sich hierbei um das mineralstoffreichste Getreide überhaupt. Hirse ist eiweiß- und fettreich, glutenfrei und besitzt großen ernährungsphysiologischen Wert. Das folgende sehr leckere Gericht hat übrigens von meinen Testessern höchste Bewertungen erhalten.

### *Leckerer Hirse- Gemüsetopf*

**200g grüne Bohnen**

**250g weiße Bohnen ( Dose, Abtropfgewicht)**

**1 Dose gehackte Tomaten**

**100g Hirse**

**1 Kohlrabi**

**1 Liter Gemüsebrühe**

**Rapsöl**

**1 halbes Bund Blattpetersilie**

**1 halben Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)**

**1 viertel Teelöffel Paprikapulver (rosenscharf)**

Grüne Bohnen putzen, waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und kalt abspülen. Kohlrabi putzen, schälen und in kleine Streifen schneiden. Öl in einem hohen Topf erhitzen und das Gemüse kurz andünsten. Die Gemüsebrühe, Tomaten, die Hirse zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann abgetropfte weiße Bohnen dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Paprika einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.



In den letzten Jahren finden bei uns Bioprodukte immer mehr Anklang. In erster Linie, was Obst und Gemüse betrifft. Trotzdem sollte man beim Kauf genau hinschauen, vor allem bei Ware, welche im Supermarkt angeboten wird. Wer wirklich sicher gehen möchte, sollte beim Bauern seines Vertrauens auf dem regionalen Wochenmarkt oder im Hofladen sein Obst und Gemüse kaufen. Vielleicht gibt es ja auch einen netten Nachbarn, der von seiner reichlichen Ernte gern etwas abgibt.



*Apfel- Minztee für genussvolle Momente*

**Garten-, Bauern- oder Bioäpfel schälen. Schale trocknen und in kleine Stückchen schneiden. Wenn knusprig trocken in verschlussfeste Gläser geben.**

Für einen Pott (Becher) Tee zwei gehäufte Teelöffel nehmen, entweder zwei Stängel frische Minze oder einen halben Teelöffel getrocknete Minze dazu geben.

Dann mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Durch Sieb gießen und mit einem Teelöffel Honig süßen.

Eigentlich hatte ich vor, an dieser Stelle Basteltipps zur Fertigung von Martins- Laternen vorzustellen. Doch leider sind mir diese nicht zur Zufriedenheit geglückt, so dass ich nach einer Alternative suchen musste. Doch bin ich sehr zufrieden mit dem Ergebnis meiner Bastelarbeit!

## *Zauberhafter Herbstschmuck mit Teelichtern*

*Frühstückstüten (Papier)*

*getrocknete farbige Blätter und Gräser*

*Leim (z. B. Bio Bastel- Leim)*

*kleine Gläser (Honig oder Marmeladengläser)*

*Teelichter*

Je nachdem wie viele Teelicht-Deko man braucht - die Tüten jeweils mit Blättern und Gräsern bekleben, die Tüten falten, damit ein Glas darin Platz finden kann. Dann in jedes Glas ein Teelicht geben und schon hat man eine zauberhafte Herbstdeko.



Goldene Herbsttage mit vielen glücklichen Momenten wünscht Euch

*Eure Pia Flora Kräuterhexe*

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

