

ThuLPE



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Tierische Seelentröster

AUSGABE 28/2019

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

Das Redaktionsteam



Christine



Pia



Marion



Frank



Gerd

Impressum

Herausgeber

Thüringer Landesverband Psychiatrie - Erfahrener e. V. (TLPE e.V.)
Ammertalweg 7
99086 Erfurt
0361 2658433
redaktion@tlpe.de
www.tlpe.de

Redaktion

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

Redaktionssitz

Erfurt

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 vom TLPE wieder. Durch die Zuschrift erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung.

Druck

Flyeralarm

Auflage

2500 Stück

Erscheinen

Vierteljährlich

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 8602 0500 0001 4262 00



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Druck erfolgt mit freundlicher Unterstützung der AOK-Plus

Inhalt

- 1 Titelbild
- 2 Das Redaktionsteam
- 3 Impressum
- 4 Inhalt
- 5 Bildnachweis
- 5 Datenschutz
- 6 Vorwort (*Marion Sommer*)
- 7 Leserbriefe
- 10 Reflektierte Fehler erschaffen wunderbare Perspektiven (*Marion Sommer*)
- 10 Fehler - na und! (*Brigitte Letzel*)
- 12 Schwalbenflug (*M.R.*)
- 13 Simon - Eine Liebesgeschichte (*Gudrun Apel*)
- 16 Für meine liebe kleine Seelenschmeichlerin (*Annett Vetterlein*)
- 17 Mein Kater (*Brigitte Letzel*)
- 18 8 Pfoten für die Seele (*Anja Schmidt*)
- 19 Harmonisches Leben zweier Fellnasen (*Marion Sommer*)
- 20 Hallo liebes Thulpe Team (*eine treue Leserin*)
- 21 Das Herz der Amsel (*Dr. Ruth Berles-Riedel*)
- 22 Meine ersten Erfahrungen mit meinem ersten Hund (*Torsten Sellenriek*)
- 24 Ein kleiner Vogel in der Hand (*Karla Kundisch*)
- 25 Kleiner Goldfisch namens „Zwecke“ (*Beate Felix*)
- 26 Paradies für die Seele: Nandus, Hängebauchschweine, Enten und
Hühner und Gänse und Katzen und Hund (*Claudia Chounard*)
- 28 Mein schönster Tag (*Bärbel Näther*)
- 30 „Natürlich kann man ohne Hund leben, es lohnt sich nur nicht.“
(*Olaf Lindenlaub*)
- 32 Meine Schöne (*A.Hädrich*)
- 33 Unterstützen Sie uns bitte
- 34 Ruppi, Polly, die Milchkühe, 2 Schafe und 2 Anhalterinnen (*Anne-Julie*)
- 36 Rezension zu James Bowens Büchern:
„Bob, der Streuner“ und „Mein bester Freund Bob“ (*Karin Hoffmann*)
- 37 Mein kleiner Spatz (*Katrin Voitl*)
- 39 Das Glückstelefon (*Annett Vetterlein*)
- 4

- 40 Die Katzenfrau (*Dr. Ruth Berles-Riedel*)
41 Bilu - ein Kater (*M.R.*)
42 Tiere berühren meine SEELE (*Heidrun Wolfram*)
44 Franky (*Constance Fehrs und Franky*)
46 Wie Tiere meine Seele berühren.... (*Annett Müller*)
47 Warum Tiere unserer Seele so gut tun (*Sabine Volkmar*)
48 TLPE e.V. kämpfte und gewann: Die Woche der seelischen Gesundheit
(*Marion Sommer*)
50 Rätsel und Denkaufgaben (*Pia Bauer*)
52 Es ist an der Zeit, Leid und Unrecht anzuerkennen
53 Spannende ThuLPE-Titel-Themen für 2020 (*Marion Sommer*)
55 Kräuterhexe zur Weihnachtszeit (*Pia Bauer*)
58 Drei kleine Sterne (*Pia Bauer*)
60 Rücktitel
-

Bilder:

Katrin Handschuh, Anne-Julie, Marion Sommer, Annett Vetterlein, Claudia Chounard, Anja Schmidt, Torsten Sellenriek, Beate Felix, Bärbel Näther, Olaf Lindenlaub, Gerd Bräutigam, Peter Hanke, Heidrun Wolfram, Constance Fehrs und Franky, Sandra Roß, Frank Petter, Pia Bauer, Sven Heil, Pixabay

Louis Armstrong

*Du denkst, Hunde kommen in den Himmel? Ich sage Dir, sie sind
lange vor uns dort*

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 erfolgt nicht. Für Rückfragen und weitere Informationen können Sie uns eine E-Mail an redaktion@tlpe.de schicken.

Vorwort

So wie es einen „Welt-Tapir-Tag“ gibt, das sind die schweineähnlichen Tiere im Tropenwald mit Rüssel, existent seit 14 Millionen Jahren, an dem vorm Aussterben bedrohte recht ungewöhnlich aussehende Tier gedacht wird, so existieren im Christentum zahlreiche Schutzheilige für Bienen, Esel, Federvieh, Haustiere allgemein, Kühe, Lämmer, Pferde, Schafe und Schweine.

Da ist zum Beispiel der Heilige Rochus von Montpellier (1295 bis 1327). Der Heilige der katholischen Kirche soll auf der Pilgerfahrt nach Rom vielen Pestkranken das Leben gerettet haben. So gilt er nicht nur als Schutzpatron der Pestkranken, sondern auch der Haustiere. Auf der Reise zurück nach Hause soll Rochus selbst an Pest erkrankt sein, niemand wollte ihn pflegen, und so zog er sich in seine einsame Hütte zurück. Laut Legende wurde er dort von Engeln gepflegt – und ein Hund habe ihm regelmäßig Brot gebracht. Und so wird der heilige Rochus gerne auch mit einem Hund an seiner Seite dargestellt.

Last but not least: einige Worte zu unserem Titelthema von keinem Geringeren als Woody Allen, eingesandt von Olaf Lindenlaub: „Der einzig absolute Freund, den ein Mensch in dieser selbstsüchtigen Welt haben kann, der ihn nie verlässt, der sich nie undankbar oder betrügerisch verhält, ist sein Hund“.

Nicht zu vergessen alle anderen Haustiere, die unser Leben bereichern.

Punkt.

An dieser Stelle möchte sich der Vorstand des TLPE e.V. sowie das Redaktions-Team bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Autorinnen und Autoren, Mitdenker(innen) und Mitstreiter(innen), für die gute Zusammenarbeit und ein gutes Jahr 2019 bedanken. Nur mit Ihrer engagierten Unterstützung, und das alles ehrenamtlich, ist die ThuLPE so interessant, spannend, vielseitig, lesenswert. Und das viermal im Jahr. Nicht zu vergessen die finanzielle Unterstützung der AOK plus, ohne die die Herausgabe der Zeitung gar nicht möglich wäre. Vielen herzlichen Dank allen Beteiligten.

Wir wünschen allen Menschen ein gutes, entspanntes, lebenswertes, angenehmes neue Jahr mit viel Freude, viel Lachen, viel Gesundheit, Zuversicht und Lebensenergie. Zuvor natürlich ein fröhliches Weihnachtsfest ohne Magendrücken mit vielen schönen Geschenken und Gesprächen mit den Lieben. Und wer allein ist, kann sich immer noch - mache ich beispielsweise gern - einen lustigen Film anschauen. Ich empfehle von Loriot beide Filme, „Ödipussi“ und „Papa ante portas“, die kitzeln jedem Menschen viele Lacher aus der Seele.

Marion Sommer und das ThuLPE-Redaktions-Team freuen sich auf ein neues spannendes Jahr 2020 mit Ihnen!!!

Leserbriefe

Leserbrief „Vergiss mich bitte nicht, liebe Mama“

An den Verfasser Noname,

ich gratuliere dir zu diesem beeindruckenden Text und ziehe meinen Hut vor dir, wie offen und verletzlich du dich darin zeigst.

Und du beschreibst den psychotischen Zustand mit so fesselnden Worten, dass ich regelrecht atemlos deine Zeilen "verschlungen" habe.

Sei von Herzen begrüßt von einer begeisterten Leserin.

G.A.

Verehrter NoName-Autor,

danke für deinen Text in der vergangenen „Bin ich Fehler“-Ausgabe der Thulpe zum Thema Psychosen, er ist sehr aufwühlend. Ich kann mir solche Situationen gar nicht vorstellen.

Viele Grüße, A.

Leserbrief zu den Artikeln von Thomas M. Judger und Bärbel Näther in der ThuLPE Ausgabe 26/2019

Beim Lesen dieser beiden Artikel, die sicher nicht zufällig nebeneinander stehen, fällt mir auf: der eine schafft es aus der Krise zu kommen und der andere trotz Hilfen von vielerlei Seite nicht. Warum ist das so?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich, solange ich in dem Bewusstsein bin, Opfer zu sein, meine Wunden immer offenhalte. Ich spüre ständig meine Schmerzen. Wenn ich mir jedoch sage:

„Okay, das ist mir passiert, und es ist Vergangenheit. Ich bin jetzt ein freier Mensch. Ich kann entscheiden, wie ich mit meinem Leben weiter umgehe und gehe einen anderen Weg. Ich widme mich der Gegenwart, in der die vergangenen Erlebnisse nicht existieren und ich gehe bewusst Schritte, die gut für mich sind und integriere nicht nur die Vergangenheit, sondern auch meine Gegenwart in mein Leben und plane eine neue Zukunft“,

dann komme ich heraus aus der Rolle, ein Opfer zu sein. Ich bin selbstwirksam für mein Leben. Meine Wunden können heilen. Es bleiben zwar Narben, aber sie tun nicht mehr weh.

Für meine unverarbeiteten Gefühle aus der Vergangenheit habe ich mir von einer Körpertherapeutin helfen lassen. Es war wichtig für mich, selbst aktiv zu werden.

26.08.2019 Karin Hoffmann

Leserbrief Ausgabe 27/2019 der ThuLPE „Bin ich Fehler?“

Ich möchte mich auf diesem Wege bei der Redaktion der ThuLPE und den Autoren der Zuschriften herzlich für diese Ausgabe bedanken. Die Artikel haben mich wieder sehr berührt. Besonders die Beiträge zum Thema Fehler ließen mich nachdenklich werden über mein eigenes Leben. Hätte ich doch die Zeitschrift vor vielen Jahren bekommen, dann hätte ich viele bittere Erfahrungen vielleicht nicht machen müssen.

Ich hatte als Kind die Erfahrung gemacht: Wenn ich Fehler mache, werde ich bestraft, geschimpft oder beschämt. Ich traute mich nicht mehr, eine eigene Meinung zu haben, geschweige denn, sie zu äußern. Ich fühlte mich falsch. Die anderen waren richtig. So wurde ich ein sehr folgsames Kind. Ich passte sehr gut auf, dass ich nichts sagte oder tat, was anderen nicht gefallen könnte und machte fast immer nur das, was andere von mir erwarteten. Ich habe mich nach außen verschlossen und zu niemandem Vertrauen gehabt, weil ich Ablehnung befürchtete. Ich engte mich in meinem Leben sehr ein.

Das führte dazu, dass ich mich dem Mann, den ich wählte, völlig unterordnete und viele Jahre ein freudloses Leben führte. Ich wusste nicht, warum das so war. Dann wurde ich depressiv. Jahrelange Einnahme von Psychopharmaka verschiedener Art half nicht. Die Wende kam erst, als ich eine stationäre Psychotherapie machte. Ich lernte Menschen kennen, die sich wirklich für mich interessierten und mir Fragen stellten, die mich aufhorchen ließen darüber, wie ich mit mir, mit meinem Leben und meinem Umfeld umgehe. Ich merkte, dass ich einiges dachte und tat, was nicht gut für mich war. Ich fing an, an mir zu arbeiten und mein Denken, meine Einstellung zu bestimmten Dingen und mein Handeln zu verändern.

Wenn ich jetzt krank bin oder mich nicht gut fühle, weiß ich, dass ich irgendetwas falsch mache. Ich habe ein Problem, das darauf wartet, gelöst zu werden, und wenn ich es gelöst habe, geht es mir besser.

Ich kann Fehler nicht vermeiden, denn jede Entscheidung, die ich treffe, kann ich nur auf der Basis meines bisherigen Wissens, meiner bisherigen Erfahrung und auf der Grundlage meiner momentanen Situation treffen. Fehler sind für mich nicht mehr schlimm, seit ich erkannt habe, dass es wichtig ist, zu ihnen zu stehen, sie zu korrigieren und sie auch mir selbst zu verzeihen. Wer ist schon perfekt? Ich habe auch Fehler gemacht, die nicht wieder gut gemacht werden konnten. Doch auch hier war es wichtig für mich, offen dazu zu stehen. So haben andere die Möglichkeit, darüber nachzudenken und sich zu entscheiden, ob sie an dieser Stelle vielleicht eine andere Lösung finden können.

Und ich habe gelernt, wenn ich nicht weiter weiß, mich mit meinen Problemen anderen Menschen, denen ich vertraue, zu öffnen, und sie um Hilfe zu bitten.

Seit ich meine Fehler nicht mehr vor anderen und auch nicht vor mir verstecke, sondern sie mir ansehe, dazu stehe und Dinge ändere, die zu ändern sind, lerne ich aus ihnen und baue mir ein besseres Leben auf. Ich stimme Angelika Filius zu, denn Fehler sind jetzt meine Helfer in meiner persönlichen Entwicklung.

Karin Hoffmann



Bei der Auftaktveranstaltung der TLPE-Wanderausstellung im Oktober 2019 entstand dieses herbstliche Kunstwerk von Anne Wend.

Liebes Redaktions-Team,

als ich aus dem Urlaub zurückkam, fand ich das Paket mit den neuen ThuLPEN vor. Ich habe mich sehr gefreut darüber! Meine Mädels beim Sport haben sie mir gestern begeistert abgenommen. Ich habe auch gleich darin geblättert und die vielen großartigen Texte gelesen.

So viele Offenbarungen darin! Und besonders finde ich den Artikel von "noname" sehr offen und schonungslos ehrlich.

Der über das Mädchen im Torgauer Kinderknast war sehr erschütternd.

Wie kann ein Mensch sowas alles nur aushalten, ohne lebenslänglich daran zu zerbrechen?

Auch die Texte von Mike Täubner haben mich sehr betroffen gemacht.

Im Schreiben und beim Lesen der ThuLPEN finde ich Halt und Zuversicht.

Und die Erkenntnis, ich werde auch diese kommende schwere Zeit überstehen...

und ich habe durch Euch bei der ThuLPE neue Verbündete gefunden! Das ist ein wahrer Schatz!

Brigitte Letzel

Reflektierte Fehler erschaffen wunderbare Perspektiven; zumindest stellen sie Chancen dar ...

Nachtrag zur Fehler-ThuLPE 2019; in der Fehler-ThuLPE ist mir höchst persönlich ein Fehler passiert, liebe Leserinnen und Leser. Im Meer unserer vielen schönen Beiträge habe ich diesen gut recherchierten Artikel von Brigitte Letzel schlicht übersehen. Shit happens, wie gesagt, Entschuldigung, liebe Brigitte. Es ist sehr unschön, eine Zusage zu bekommen, sich auf die ThuLPE zu freuen, zu verlassen und dann doch nicht den eigenen Artikel zu finden. Das will ich jetzt wiedergutmachen. Hier für alle unsere Leserinnen und Leser Dein Beitrag zum Thema Fehler. Danke für Dein Verständnis. Und bleib uns bitte weiter treu mit Deiner guten und wertvollen Mitarbeit.

Marion Sommer

Fehler – na und!

Was bezeichnen wir überhaupt als FEHLER?

Dazu ist bei Wikipedia zu lesen:

Ein Fehler ist die Abweichung eines Zustands, Vorgangs oder Ergebnisses von einem Standard, den Regeln oder einem Ziel. Er wird auch definiert als ... „Nichterfüllung einer Anforderung“ ... die festgelegt, üblicherweise vorausgesetzt wird oder verpflichtend ist“ ...

So gesehen ist ein FEHLER also eine Plan-Ist-Abweichung...

In der Mathematik muss es klare Definitionen geben, um zu einheitlichen Ergebnissen zu gelangen. Da ist eben $2+2=4$ und nicht 5 oder 6, weil es hübscher klingt oder mal was Anderes ist.

Aber wie ist das mit den ethischen und moralischen Werten und Normen? Hier werden die „Leitlinien im Zusammenleben“ vorgegeben von Gesellschaft, Religion, Kultur, Traditionen und der Zeit, in der wir leben. Man kann sich stets die größte Mühe geben, um Ziele oder Normen zu erreichen. Oft fehlt ein I-Tüpfelchen zur Perfektion.

Glücklicherweise gibt es mehrere Wege, um ans Ziel zu gelangen.

Zum Beispiel: Kuchen backen.

Das verwendete Rezept bringt nicht das gewünschte Ergebnis – zu trocken.

Neuer Versuch mit veränderten Zutaten – nun schmeckt er viel besser.

Obwohl oder weil ich einen „Fehler“ begangen habe und vom Rezept abwich.

Wo liegt der Fehler? ... am Rezept oder an meinen Erwartungen?

In jedem Fall ist es eine Erfahrung, dass auch bei bestem Bemühen und Beachten der Regeln das Ergebnis nicht zufriedenstellend sein kann.

Anderes Beispiel: Schenken: Als werdende Oma habe ich in heller Vorfreude aufs Enkelkind Pulloverchen gehäkelt, schöne Wolle und Muster ausgesucht,

mir das Baby drin vorgestellt ...

Aber die Mama mag nichts selbst Gehäkeltes. Zu altmodisch ?!

Und dabei hatte ich soviel Zeit, Mühe und Herzblut in das Pulloverchen gesteckt.

Frust auf beiden Seiten.

Wem will man nun den „Fehler“ (die Schuld) zuschieben?

Und die Lösung war genial:

Die Mama bat mich, die Puppe der Kleinen von oben bis unten zu behäkeln und so konnte ich doch noch meiner Lieblingsbeschäftigung Ausdruck verleihen.

Es gibt eben einfach nur ganz verschiedene Geschmäcker und Vorlieben.

Ich denke, es ist gut und nützlich, einen gemachten „Fehler“ mal genauer zu betrachten, die Ursachen zu suchen und das Ganze als nützliche Erfahrung zu verbuchen.

Vor allem will ich mich künftig nicht mehr wegen eines gemachten Fehlers verteufeln, oder mein dummes Spiegelbild hassen.

„Es irrt der Mensch, so lang er strebt“, erkannte schon Johann Wolfgang von Goethe.

Über meinem Schreibtisch auf Arbeit hing ein Zettel.

Unter ein lächelndes Mondgesicht schrieb ich:

Keep-smiling, nobody is perfekt!

... wie in der Schlusszene aus dem Film „Manche mögen's heiß“.

Der Yachtbesitzer macht dem als Frau verkleideten Tony Curtis einen Heiratsantrag. Der wehrt ab und deckt den ganzen Schwindel mit dem Verkleidungsspielchen auf. Doch der verliebte Mann behauptet unbeirrt: Niemand ist vollkommen!

Sind Fehler denn immer was Schlechtes, nur weil eine bestimmte Handlung nicht das gewünschte Ergebnis erzielt?

Oder erleben wir auf „Abwegen“ zu unserem eigentlichen Ziel vielleicht auch etwas ganz Wunderbares?

Brigitte Letzel

*„Tiere hören unser Herz, wenn es flüstert.
Manche Menschen nicht einmal, wenn es schreit.“*

Autor unbekannt

Schwalbenflug

So ein Flug ist eine der Wahrheiten für uns Menschen. Schöner als jedes Flugzeug segeln sie – die Schwalben – dahin.

So klein sie sind – so voll Liebe sind sie. Wer ein Gesicht hat, sieht sie, freut sich daran und macht Andere darauf aufmerksam. Welcher Mathematiker kann ihre Flugbahnen berechnen?!

Diese Flugwesen bereiten Glück und Freude: Sie sind frei und geben dies Gefühl weiter. Ohne Zwang segeln sie dahin. Im Traum kann man mitfliegen. Das können nur Menschen und Gott.

Die Musik z.B. von Beethoven hilft uns dabei. Im Film kann man sich die Flügel ansehen; was auch über den Winter hinweghilft.

In ihrer Anmut sind sie sowas wie vollkommen, die Schwalben. Und elegant auch. Menschen dagegen wirken eher plump oder hölzern. Und kein Mensch kann sich so schnell bewegen – ein Raumschiff vielleicht. In mir erwecken sie ein Gefühl der Höhe und der Liebe. Es bleibt in mir das Gefühl der Schönheit der Natur. Sie dringen gewaltiger ins Seelenherz als das Rauschen der Bäume im Wind. Ich atme tief ein und befreit wieder aus. Herrlich ist das: Schwalbe – Natur – Mensch. Ich träume leichter als ohne die Schwalben. Jedes Gefühl von Panik ist weg. Das Gefühl der Erdschwere ist im Moment weg. Ich fühle mich eins mit Natur und Himmel. Das Brausen des Windes ist dann schön oder erträglicher.

Ich erinnere mich an das Haus, in dem meine Eltern mit meiner Schwester und mir im zweiten Stock zur Miete wohnten. Dort flogen die Schwalben, ich will sie nicht Vögel nennen, dicht am Haus vorbei. Ich stand auf dem Balkon und hörte sie ihre Schreie ausstoßen: Das war und ist für mich absolut: das Fliegen und diese schrillen Schreie. Gott sei Dank gehört das auch zum Leben! Wie reich kommt man sich vor, darf man das sehen und erleben! Und wie schön: Es sind keine Raubvögel.

Durch das Fliegen der Schwalben wird das Leben für Momente leichter. Man trägt die Erdschwere dann besser. Seelische Schönheit entsteht trotz Krankheiten.

Die Schwalben raunen mir zu: Lebe etwas besser. Nicht mit Geld ist das gemeint – sondern mit Liebe seelischer Art. Ein Erbeben wie die Ozeane der Liebe. Sie strahlen dann auf.

M.R.

Simon - Eine Liebesgeschichte

Simon ist sozusagen mein Lebensgefährte. Als er vor drei Jahren bei mir einzog, brauchte er dringend eine Wohnung, und ich hatte Platz. Mehr als genug nach dem überhasteten Auszug meines Ex-Mannes. Da lag es nahe, ihm eine Unterkunft anzubieten. Wir hatten unsere getrennten Wohn- und Lebensbereiche, so wie ich es vorgesehen hatte. Nach und nach blieben die Türen immer häufiger offen, nahm Simon einen Küchenstuhl in Beschlag oder räkelte sich in meinem großen Sessel. Besucher begannen nach ihm zu fragen, wenn er fehlte.

Ich glaube, es dauerte gar nicht sehr lange, bis er eines nachts in meinem Bett landete. Noch kurz zuvor hatte ich vehement postuliert, dass ich das keinesfalls wollte. Gerade Simon! Doch als nach einem betrunkenen und einsamen Abend plötzlich etwas Warmes, Weiches in meinen Arm kroch, als ich Simons lebendigen Körper spürte, da bin ich natürlich schwach geworden. Selbstverständlich beschloss ich noch in der gleichen Nacht, dies müsse eine Ausnahme bleiben. Genauso selbstverständlich wiederholten sich Simons nächtliche Besuche, bis mein Schlafzimmer seine normale Ruhestatt und aus der Ausnahme die Regel wurde.

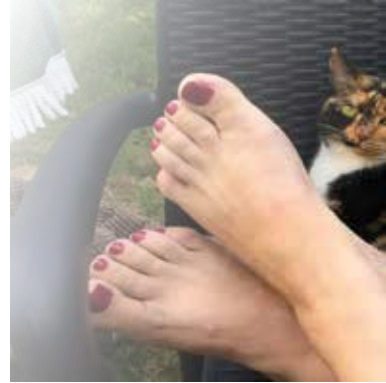
Zugegeben, es ist sehr angenehm, beim Einschlafen meine Finger durch den Pelz auf seinem Rücken gleiten zu lassen. Meine Nase in sein schwarzes Haar zu vergraben, seinen Duft zu schnuppern, seine Wärme zu spüren. Wenn Simon dann animalische Laute des Genießens von sich gibt, beginne auch ich zu knurren. Irgendwann mitten in der Nacht krabbelt er dann meistens auf mich. Unter seinem Gewicht zu liegen, auf diese Weise gemeinsam mit ihm einzuschlafen und oft auch aufzuwachen, gehört mittlerweile zu den Alltäglichkeiten meines Lebens.

Doch nicht in jeder Nacht schenkt Simon mir seine Aufmerksamkeit. Gerade während der letzten Wochen verschwand er abends oft ohne Erklärung, um erst in den Morgenstunden zurückzukehren. Natürlich wieder ohne Erklärung. Ich habe ihn auch nie gefragt. Gut genug kann ich mir vorstellen, welchen Abenteuern er des nachts nachgegangen ist, wenn er am Morgen ziemlich erschöpft und allzu oft in einem recht derangierten Zustand vor meiner Tür sitzt.

Einen Schlüssel besitzt Simon selbstverständlich nicht.

Morgens lässt er jedes Mal den Pascha raushängen und verlangt lautstark sein Frühstück. Egal ob er die Nacht in meinem Bett oder sonst wo verbracht hat. Von Schuldgefühlen, Erklärungen oder Rücksichtnahme keine Spur. Manchmal beneide ich Simon um diese Unverfrorenheit, mit der er stets bekommt, was er verlangt. Nicht nur von mir, auch bei anderen Menschen hat er mit dieser Masche Erfolg wie mir scheint.

Ich jedenfalls serviere dem gnädigen Herrn allmorgendlich seine Mahlzeit. Was mich selbst am meisten verwundert, ist der Gleichmut, den ich dabei an den Tag lege. Ich empfinde keine Eifersucht, kein Fünkchen Wut, wenn er mich tage- und nächtelang kaum eines Blicks würdigt, mich als seine Dienstmagd und Versorgerin benutzt und nach dem Essen oder einem kurzen Nickerchen wieder zu neuen Eskapaden aufbricht. Manchmal lässt er sich zwischendurch dazu herab, ein wenig mit mir zu schmusen. Aber er setzt ganz klar seine Grenzen, bestimmt, wann es ihm genug ist und verschwindet wieder für Stunden oder Tage.



Solche Phasen hatte er schon öfter. Sie enden stets nach einigen Wochen, längstens nach zwei Monaten. Dann kommt er wieder allabendlich zu mir, kuschelt, sehnt sich nach meiner Zuwendung. Und er bekommt sie. Ausgiebig und mit schöner Regelmäßigkeit. Ohne Vorwurf, ohne Szene, ganz ohne Bitterkeit. Es gibt keine bissigen Spitzen, mit denen ich Simon treffen könnte, sondern die reine Freude, wenn er sich mir nähert. Die wenigen Male, die ich ihn vertröste oder seine Zärtlichkeit abzuweisen versuche, quittiert er mit einer Mischung aus Schmollen und Beharrlichkeit, die mich sehr schnell erweichen lassen.

Ich weiß, Sie halten mich jetzt für hoffnungslos hörig. Vielleicht wünscht sich der eine oder andere Mann in diesem Augenblick, ich möge seine Frau sein. Sämtliche frauenbewegten Frauen würden mich hingegen am liebsten auf den Mond oder noch besser in ein mentales Umerziehungslager verbannen. Stimmts, meine Damen?

Aber ich versichere ihnen, mit mir ist alles in bester Ordnung. Simon mag zwar ganz klassisch der Herr im Hause sein, nichts tun, denn - ach das hatte ich offenbar noch nicht erwähnt, an der Hausarbeit beteiligt er sich selbstverständlich in keinster Weise – sein Leben will er ohne ein Mindestmaß an sozialer Kompetenz mit mir teilen, keine Verantwortung übernehmen und was sonst noch alles. Denn damit wäre er schlicht und ergreifend überfordert.

Ich bin nun einmal die Intelligenterere, Reifere und Lebenspraktischere von uns beiden. So viele Dinge kann Simon einfach nicht. Da muss frau doch Verständnis aufbringen.

Wenn ich ihn nur sanft mit meinen Fingerspitzen berühre, wenn ich in seine grün-braunen Augen schaue, dann bin ich ihm verfallen.

Es ist dabei keineswegs so, dass ich mein Leben ausschließlich auf Simon ausrichte. Ich gehe meinen beruflichen Verpflichtungen nach, pflege Freundschaft

ten, und es gibt durchaus viele Lebensbereiche, die von Simon nicht tangiert werden. Dennoch würde mir etwas fehlen, wenn er eines morgens nicht mehr nach Hause käme. Er gehört in mein Leben wie kein anderer.



Als er im vergangenen Winter krank war, besorgte ich ihm Aufbaupräparate und Antibiotika, schleppte ihn zum Arzt, obwohl er sich beharrlich widersetzte. Das war auch die einzige Zeit, in der ich gegen seine nächtlichen Ausflüge Einspruch erhob. Das heißt, ich unterband sie kurzerhand, indem ich Simon in meiner Küche einsperrte. Eine Gelegenheit, um seine Notdurft zu verrichten und etwas zu essen ließ ich ihm natürlich da. Simon ließ alles mit sich geschehen. Er war wirklich sehr matt und zeigte kaum Lebenswillen. Doch schon wenige Nächte später kam er wieder in mein Bett, wo ich ihn mit offenen Armen aufnahm.

Ich glaube, es gibt nichts, was ich Simon nicht verzeihen könnte.

Selbst als er das Weihnachtspaket für meinen Ex-Schwiegervater sabotierte, konnte ich ihm nicht lange böse sein. Im ersten Augenblick habe ich ihn zwar angeschrien, wurde, wenn ich mich recht erinnere, sogar leicht handgreiflich ihm gegenüber und setzte ihn glatt vor die Tür. Doch als er Stunden später wieder Einlass begehrte, war bei mir alles vergeben und vergessen.

Schließlich war ich selbst dumm genug gewesen, die offene Kiste mit Stollen, Wein und Büchern auf dem Fußboden stehen zu lassen, während ich noch einen Brief an den alten Herrn schrieb. Ausgepolstert hatte ich den Karton mit diesen Kunststoff-Würmchen als Füllmaterial, um die Weinflasche vor dem Zerschlagen zu schützen. Diese Kunststoff-Teile hatten wirklich große Ähnlichkeit mit der Katzenstreu in Simons Toilette und ließen sich mindestens genauso gut zerwühlen. Was also lag näher, als das Weihnachtspäckchen als solche zu benutzen? Den Stollen musste ich ersetzen, die Bücher waren glücklicherweise eingeschweißt und die Weinflasche hatte keinen Fleck auf dem Etikett zurückbehalten nach Simons Pipi-Attacke.

Gudrun Apel

LeAnn Rimes

„Meine Hunde geben mir bedingungslose Liebe. Es ist so wundervoll, nach einem langen Tag nach Hause zu kommen, und alles was sie wollen, ist geliebt zu werden und Liebe zu geben.“

Für meine liebe kleine Seelenschmeichlerin



Meine süße kleine Katze
tippt mich oft zärtlich an mit ihrer Tatze.
Sollte es jedoch für sie etwas zu fressen sein,
könnte dies vielleicht etwas stärker und auffälliger sein.
Manchmal kommt sie auch im Anflug – hurtig, hurtig – vorbei
und weg ist das Würstchen vom Tisch eins zwei drei.

Sie weicht nicht von meiner Seite – den ganzen Tag,
weil ich sie und sie mich ganz sehr mag.
Sofort merkt sie meinen zu hohen Puls und mauzt, bis ich mich
auf das Bett lege,
auf das sie mich mit ihrem heilenden Schnurrmotor pflege.

Nun kann ich nichts Gleiches tun,
sonst würde ich das kleine Wesen ersticken oder erdrücken,
allerdings kann ich sie:
mit kurzen Liedern, Massagen, Streicheleinheiten und Leckerlis entzücken.
Ihr liebliches Schmunzeln hebt mein Gemüt und unsere Liebe füreinander erblüht.

Doch kann sie auch anders die kleine Zwecke;
auf das wir beide uns lustig necken und der Miese Kampfgeist erwecken.
Das ist für kleine Raubkätzchen wichtig.
Spielerisch wird durch die Wohnung gerast, alles ersprungen und erklettert,
bis die Wilde die Gardine runter schreddert.

Ab und an bleibt die Rebellin auch mal in dem Kaminseanschlussloch stecken,
was meine Lachmuskeln lässt erwecken.
Auch das Vogelhäuschen stand schon schief,
weil die Miese am Pfahl schräg hochwärts lief,
sodann versuchte sie sich in das Miniappartement zu zwängen
und blieb am Rande kläglich hängen.
Vor Übergewicht, wie dumm

ist die Futterkrippe seitdem krumm.

Irgendwann kommt dann die Fellabwurfzeit,
währenddessen es in der Wohnung nur noch
Katzenhaare schneit.

Dann hole ich Fusselrollen ganz keck
und rolle der Miese ihr Winterkleid weg.
Manchmal auch aus Spaß gleich über ihr Fell,
dann faucht sie mich an: „Fahr zur Höll!“

Doch die überwiegende Zeit sind wir zutiefst miteinander
verbunden und

zufrieden
und werden uns wohl ewig lieben.

Annett Vetterlein





Mein Kater

Kuschelpanther
Sphinxen gleich in Pose gelegt,
 bernsteinäugig,
 herablassend
 betrachtest du die Welt.
Kopf angehoben, Ohren gespitzt,
um bald danach auf die Seite gerollt,
Hinterpfoten unanständig gespreizt
 Verdreht in der Körpermitte
 friedlich einzudösen.
 Gestatten :
Seine Majestät , Kater Mikesch !

Mein liebes schwarzes Katertier
Du kommst und ruhst im Bett mit mir.
 Hier gibt es auch kein Gejaule,
 solange ich dein Fell dir kraule.
 Ob an den Wangen, ob am Kopf
 oder gar an deinem Kropf,
Denn grade dort liegt die geniale
Mietze-Kater-Schnurr-Zentrale !

Brigitte Letzel

*„Manchmal braucht man die Stille der Tiere,
um sich von den Menschen zu erholen.“*

Autor unbekannt

8 Pfoten für die Seele

Jena hat seit dem 5. Februar 2019 ein Hospiz.

Ein Ort zum Sterben.

Aber vorrangig ein Ort, in dem alle Mitarbeiter ihr Bestes tun, um schwerstkranken Menschen Raum zu bieten, ihren letzten Tagen mehr Leben zu geben.

Anfang Juni sind 2 neue „Mitarbeiter“ eingezogen. Helfer auf 4 Pfoten.

Darf ich vorstellen: Katze Smokey und Kater Findus.

Und wie die Beiden hier helfen.

Sie sind nicht nur Seelentröster und Wärmekissen, sie holen unseren Gästen auch Erinnerungen an eigene Tiererlebnisse zurück.

Sie sind Schmerzlinderer, denn auch Wärme und Zuneigung kann schmerzlindernd wirken.

Immer wieder liegt eine von Beiden stundenlang im Bett an der Seite eines Gastes.

Es macht den Gästen Freude, wenn Smokey und Findus sich gegenseitig necken, auf ihrem Kletterbaum heruntollen oder im Hospizgarten das Gelände erkunden. Es beruhigt, wenn ein Kätzchen seine Pfote auf die Hand eines Gastes legt.

Und es macht glücklich, wenn man, natürlich heimlich, außer Sichtweite der Mitarbeiter, einen Bissen vom Abendessen einfach unter den Tisch verschwinden lassen kann und die Katzen sich darauf stürzen.

Eine wichtige Aufgabe dürfen wir nicht vergessen. Hier im Hospiz sind sie auch Sterbebegleiter. Gezielt suchen sich Smokey und Findus die Zimmer, in denen Gäste wohnen, die schon ganz nah an ihrem Lebensende sind, die nur noch Tage oder Stunden zu leben haben.

Sie weichen ihnen nicht von der Seite, liegen am Fußende des Bettes oder suchen sich ein Plätzchen auf einem Sessel im Zimmer und begleiten die Gäste so bis in ihren Tod.

Selbst Gäste, die eigentlich keine Tierliebhaber sind, erfreuen sich an dem



munteren Treiben der Beiden, laden sie in ihr Zimmer ein oder werden für das Wohl der Katzen sogar handwerklich tätig. Denn all das bringt Abwechslung im Alltag und lenkt ab von Schmerzen oder anderen krankheitsbegleitenden Symptomen.

Smokey und Findus sind schon tolle Helfer. Wenn Sie mehr über die Beiden und ihren Alltag im Hospiz Jena erfahren möchten, schauen sie auf unserer Homepage unter www.hospiz-jena.de/hospiz/tagebuch!

Anja Schmidt

Harmonisches Leben zweier Fellnasen:

Hündin schleckt liebevoll Katzenschnäuzchen

Kaum sitze ich auf meinem gemütlichen Sofa, klappe den Laptop auf meinem Schoß auf, da betört mich bereits das wohlwollende Schnurren meines Kätzchens Joy, meiner dreifarbenen Glückskatze, sie platziert sich geschwind und rigoros stupsend und drängelnd wie immer zu meiner linken Seite, da ist ja auch meine linke Hand, meistens frei zum Streicheln, wenn mal Schreibpause ist. Zu meiner Rechten macht es sich mein wuscheliges, weißes Hündchen Fianchen bequem, wohlig zusammengerollt, die schwarzen Knopfaugen friedlich geschlossen.

Meine beiden Lieblinge.

Meine Freudebereiter.

Meine Stimmungskanonen.

Mein regelmäßiger Ansporn zum Lachen. Wir (Erwachsenen) lachen viel zu wenig, (laut Statistik).

Meine Tröster in größter Seelennot, und das stets ohne Anspruch auf Gegenleistung.

Ich liebe diese beiden Fellnasen, und die beiden mögen sich auch sehr: Fianchen, die kleine 4,5 Kilogramm leichte Hündin, schleckt gern mal über Joys Gesicht, wenn sie sich mal eine Zeit lang, eine Stunde oder so, nicht gesehen haben.

Fianchen liebt Joys Fressen sehr gern, bislang kam es zu keinen Revierkämpfen, selbst wenn es sich die Katze im Hundekörbchen bequem macht.

Ich finde es auch so schön, die Tiere zu kämmen bzw. zu bürsten. Joy rekelte sich dann immer, wenn ich mit dem klingenartigen Kamm über ihren Rücken streiche und das Unterfell herauskämmte, bergeweise Wolle, ich bin immer wieder selbst erstaunt über die Quantität. Nun denn, wie so eben ein Katzencharakter ist, wenn sie keine Lust mehr hat – von einer Sekunde auf die andere – mauzt sie ganz kurz und ist mit einem Satz weg. Gut, dass da noch Fianna da ist.

Bei ihr bürste ich mit einer Spezialbürste. Es ist Wahnsinn, was der Markt an

Tierfutter und Tierzubehör alles zu bieten hat, was man gebrauchen kann oder auch nicht. Diese Bürste ist gut, sie macht Sinn, ihre Züchterin gab sie ihr mit auf die Reise, sie versteht sich am Besten mit dem weichen, weißen Fell – ohne Unterfell – der Rasse Coton de Tulear.

Fianna ist es gewöhnt, von Welpen-Beinen an, gestriegelt, gebadet zu werden, das Fell verfilzt schnell.

Beim Bürsten kuschelt sie sich an mich und erträgt geduldig und ziemlich lange



den Bürstenmarathon. Nur die Vorderpfötchen, die mag sie nicht gekämmt bekommen, da ist sie sehr sensibel.

Die beiden kleinen Schönheiten ruhen in sich, sie haben die Gabe, sich selbst genug zu sein. Sie benötigen weder Yoga- noch Achtsamkeitskurse, Meditation oder sonstwas für viel Geld. Sie sind, wie sie sind. Und kommen gar nicht auf die Idee, dasselbe in Frage zu stellen, die schlaunen Wesen.

Wir Menschen können viel von den Tieren lernen, ich will die beiden nicht mehr missen.

Marion Sommer

Johnny Depp

„Die einzigen Kreaturen auf dieser Welt, die pure Liebe geben können, sind Kleinkinder und Hunde“

Hallo liebes Thulpe Team,

ich lebe allein mit meinen zwei Stubentigern, das Wichtigste für mich. Sie geben mir so viel Kraft und Liebe. Ohne Luna und Sammy wäre ich schon gar nicht mehr da. Meine Katzen sind wie meine Kinder. Wie sagte mein Betreuer: Katzen erziehen ihre Halter, auch wenn sie mich manchmal zur Weißglut bringen, doch die täglichen Schmuseeinheiten machen es wieder gut. Was mir und meiner Seele natürlich Liebe gibt.

Eine treue Leserin

Das Herz der Amsel

Ab und zu fliegt ein Amselvater an unsere Futterstelle am Küchenfenster. Sicherlich hatte er einen schweren Kampf mit einem Artgenossen hinter sich, denn er ist übel zugerichtet: Die Federn fehlen am vorderen Hals und bis zur Mitte der Brust, allein mit dem bloßen Leben ist er davongekommen.

In einem günstigen Augenblick, wenn er länger auf dem Futterteller sitzen bleibt, kann ich sein Herz unmittelbar pulsieren sehen.

Ich glaube, einen wirklichen Winter kann er in diesem Zustand nicht gut überstehen, aber siehe, er hat sogar zweimal in diesem Jahr seine Brut groß bekommen, auch mit Hilfe unserer Rosinen und Körner.

Ein zweiter Amselherr fällt dadurch auf, dass ihm viele Federn am Kopf fehlen. Das wird wohl der Rivale bei der Auseinandersetzung im Frühjahr gewesen sein.

Warum ich darüber so eingehend schreibe?

Es gibt bei ein wenig Fantasie deutliche Parallelen zu unserem Frührentner-Dasein: Auch unsere Lebensspanne ist deutlich begrenzt, gleich dem Amselvater. Gut, dass auch wir mit letzter Kraft unsere Kinder flügge bekommen haben. Den meisten Menschen ist dieses Schicksal sowohl bei der Amsel als auch uns betreffend, vollkommen egal, daran gewöhnt man sich. Wirkliches Mitgefühl ist eine Rarität in diesen Zeiten.

Aber eins noch: Bitte stricke doch jemand Nettes eine wollene Halskrause für den Winter für unser verwandtes Tier! – Bloß mit dem Überziehen wird es kompliziert ...

Dr. Ruth Berles-Riedel



Meine ersten Erfahrungen mit meinem ersten Hund

Eines Tages kam Schlumpi von Idefix auf die Erde. Er fragte sich, wo komme ich jetzt hin, als Hofhund, in ein großes Schloß, wo Haufen Kübel mit Leckerlichen vorhanden sind? Wohin komme ich nun?

Der Züchter Oliver Rammerdorfer (mit Beeinträchtigung) kam auf die Idee, mir einen Welpen aus seiner Zucht zu schenken, und so geschah es



auch. Durch die Mutter Ute Schörnig (auch Züchterin) erhielt ich Aufklärung über Tierarzt und den Chip. Außerdem bekam ich die Hundepapiere und ein Starterpaket mit Futter für eine Woche geschenkt.

Nun ging es los mit mir und Schlumpi an der Seite.

Zu Hause angekommen, ließ Schlumpi seinen Spieltrieb los. Schön Balkonstühle und Tapete angeknabbert. So ganz stubenrein war er außerdem nicht.

Dies gab sich mit der Zeit.

Für mich war es der passende Hund, den ich als Geschenk annahm. Herrchen wie Hündchen, beide braune Augen und alle beide dünn. Allerdings täuscht bei Schlumpi die Augenfarbe, denn die wirkt schwarz, ist aber braun. Die Größe von Schlumpi passte auch, denn dadurch brauchte ich weniger Kraftanstrengung beim Leine ziehen.

So machte ich meine ersten Erfahrungen und Schlumpi auch.

Tags oder abends spielt er immer einen Schoßeinschmuggler und macht sich breit auf meinem Schoß. In der Nacht kuschelt er im Bett mit mir und sorgte für ein neues Bett.

Eines Nachts, vorher knurrte er, wenn ich mich wendete, zwickte er mich auf einmal in den Finger. Was ist denn jetzt mit Schlumpi los, fragte ich mich und so verging die Nacht. Am nächsten Tag überlegte ich, was mit Schlumpi los war und schaute mir die Matratze an und stellte fest, die Federn sind in Arsch. Ohne Schlumpi wäre ich wahrscheinlich gar nicht drauf gekommen, denn ich habe schon andere Schlafmöglichkeiten hinter mir. Daraufhin bestellte ich mir ein neues größeres Bett (auch dank des persönlichen Budgets). Seitdem ist Ruhe bei Schlumpi eingekehrt und er knurrt wieder nur beim Wenden.

Durch einen Hund erlebt man verschiedene Situationen, z.B. wohin der Hund mit kann in: Gaststätten, Bäder, Reha und vieles mehr. Man kommt auch mit

anderen Hundebesitzern in Kontakt und kommt ins Plaudern mit Menschen, an denen ich vorher stur vorbei gelaufen bin.
In der ganzen Zeit von fast acht Jahren war Schlumpi mein Sporttrainer und Psychologe. Als Sporttrainer sorgte er immer für Gassirunden an der frischen Luft und als Psychologe als Aussprechpartner.



Jetzt sieht Schlumpi als erfahrener Hund so aus.

Torsten Sellenriek

*„Ob Tiere eine Seele und Gefühle haben,
kann nur jemand fragen, der Beides nicht hat.“*

Autor unbekannt

Ein kleiner Vogel in der Hand

Erst mal hören ...
Einen Vogel haben
Schön war es
wie im Traum war es
als ich einen Vogel hatte
in der Hand
am Mittwochmorgen
im Dezember

ein kleiner Vogel
flog in die Straßenbahn und dort
zwischen Menschen und Haltestangen
von Fenster zu Fenster
ich nahm
mir keine Zeit zum Denken
beim nächsten Halt
wollte ich aussteigen
hielt ihm meine Hände hin und sagte
komm, ich nehm dich mit raus

er landete neben mir am Fenster
ließ sich in die Hände nehmen
zur Tür hinaustragen und
die Freiheit wiedergeben

ich spüre noch
das kleine Herz
unter rostroten Federn
ich höre noch
die hat den wirklich
in der Hand

und vergesse nie
die Angst und die Hoffnung
in den Augen des Rotkehlchens und
dass mir an diesem Tag
manches besser gelang
weil ich voll Freude war
und voll Zuversicht.



P.S.: DAS war damals (1997) wirklich so.

Ich habe es nicht geträumt, weder im Bett noch in der Straßenbahn.

Viele weitere Menschen sahen das Rotkehlchen und manche sahen auch, dass ich es in die Hände und mit hinausnehmen konnte.

Im Bett im Schlaf wäre es ein schöner Traum gewesen, als Tagtraum, wo auch immer, eine schön zusammengesponnene Geschichte, Vorstellung, Einbildung. Hätte ich es erlebt, ohne wirkliches Rotkehlchen und ohne, dass andere Menschen das auch gesehen hätten, wäre ich „psychotisch“ gewesen ...

So oder so kann es ein schönes Gleichnis sein.

Das merkte ich aber erst viel später. Erst als ich gebeten wurde, es aufzuschreiben.

Karla Kundisch

„Einem Haustier ist es egal, wie Du aussiehst. Wenn Du ihm Dein Herz schenkst, schenkt es Dir bedingungslos seins.“

Autor unbekannt

Kleiner Goldfisch namens „Zwecke“

Es war einmal ein kleiner Goldfisch namens Zwecke. Er schwamm jeden Tag in seinem Glas hin und her und war darüber sehr traurig, da er sah, was ich alles außerhalb des Glases tun konnte.

Eines Tages, als er sein Futter von mir bekam, sprach er mich darauf an, wie es denn ist, außerhalb des Glases. Ich erzählte ihm von den vielen anderen Tieren, von Städten, Ländern, Wäldern, Meeren und dem Universum. Er sah mich mit seinen wunderschönen Glubschaugen an und war sehr traurig, dass er sein Leben in einem Glas verbringen muss. Ich beruhigte ihn und sagte, dass ich immer für ihn da sein werde und, wenn die Zeit dafür da ist, ihm Geschichten erzähle.

Eines Abends, als ich von Arbeit nachhause kam, lag Zwecke tot neben seinem Glas, aber er hat für einen Moment die Freiheit gespürt.



Beate Felix

Paradies für die Seele: Nandus, Hängebauchschweine, Enten und Hühner und Gänse und Katzen und Hund

Meine jüngere Schwester sagt mir oft, dass ich ein sehr resilienter Mensch bin. Ich bin ein ruhiger Mensch. Aber ob ich resilient bin, wie? Weiß ich nicht so recht.

Auf jeden Fall besitze ich in der Nähe von Erfurt ein Bauerngehöft, ich übernehme die Brutpflege, wenn die Hühner oder Enten oder Gänse sich nicht verantwortlich fühlen, ich trage die kleinen Piepmätze in einer meist selbstgestrickten Wollmütze einige Tage vor der Brust tagelang mit mir herum, damit sie Mutterwärme abbekommen, sie sich zu starkem Geflügel entwickeln dürfen. („nebenbei“ gehe ich Vollzeit arbeiten).

Mich beschäftigen so viele Dinge, schwere Dinge. Und diese Schwere nehmen mir unbewusst meine Tiere von den Schultern, wischen meine Seele wieder frei.

Mit meinem Hund Willi, einem quicklebendigen einjährigen Border Colli, gehe ich mit Gummistiefeln und in wetterfeste Klamotten gepackt querfeldein, keine Standartwege. Wir tollern herum, bis mir die Tränen vor Freude kommen, ich schreie in das freie Feld und fühle mich danach pudelwohl ... und mein Willi bringt mich so zum Lachen mit seinem Gehopse, seiner Schmusbedürftigkeit, seiner unendlichen Liebe und Treue.

Im Garten bin ich nie allein. Sobald ich auf den Hof komme, und ein Huhn entdeckt mich, rennt es mir gackernd und flügel Schlagend entgegen und bringt damit eine Freuden-Lawine ins Rollen. Von allen Seiten kommen die Hühner auf mich zugestürmt und erwarten ein Leckerli. Die Kleinsten picken an meinen Füßen und fordern ihr Recht ein. Die Enten, verschiedene Rassen, haben ihren Späher auch schon in vorderster Reihe geschickt und sobald diese quakt, stimmen die anderen ein, egal wo sie sich im 2000 qm weitläufigen Garten aufhalten und kommen auch angewatschelt, wenn es was zu Fressen gibt. Die Gänse schauen erst einmal um die Ecke, ob ich etwas Grünes, lecker Brennnesseln, Kräuter, Gras in der Hand habe. Wenn



sie nichts Brauchbares für sich sehen, bleiben sie an ihrem Ort, wenn ich doch etwas frisches Grünes habe, kommen sie ebenfalls angerannt und stimmen im Schnatter-Chor mit ein.

Was ich sagen möchte, ist, dass die Tiere mir solch ein Vertrauen entgegenbringen, was an ein Wunder für mich grenzt und mir unbeschreiblich guttut, mir Energie spendet und Lebensfreude. Mehr Vertrauen, als es je ein Mensch jemals in meinem Leben vermochte.

Resilienz?

Ich sitze auf meiner Bank im Garten unterm duftenden Quittenbaum, eine

pechschwarze Katze auf dem Schoß, und beobachte und genieße und erfreue mich an meinen Tier-Lieblingen, so ist es bald, als wenn sie mich seelisch reinigen.

Es ist wunderschön, ihnen beim Gefieder putzen zuzuschauen, oder wie sie sich gegenseitig necken, gemeinsam auf der Suche nach irgendetwas sind, Insekten beobachten, auf einem Bein stehen, liegen, rennen oder im Entenpool plantschen. Oder die Hühner, die auf die

Bäume fliegen und die Katzen herunterjagen. Die Katzen fordern auch ihre Streicheleinheiten, alle fünf. Die dicken Hängebauch-Minischweine mit ihren kurzen Beinchen wollen stets gekrault werden und die Leckerlies ins Schnäuzchen gesteckt bekommen.

Die Tiere zeigen mir auch, welches Wetter wir bekommen. Wenn die Schwalben hoch fliegen,

wird es schön, sehr nieder über dem Boden, wird es schlecht. Aber auch die Ameisen zeigen uns durch ihr Durcheinander-Gerenne, dass das Wetter schlecht wird. Nur zwei Beispiele.

Jedes einzelne Tier ist wunderschön, entspannt und gibt mir Zeitlosigkeit, Liebe, Ruhe und steigert meine Lebensqualität.

Und mein ältester treuester Begleiter ist mein 12-jähriger blau-weißer, blitzgescheiter Wellensittich Pitti, der mir immer seine gute Laune entgegengeschrien hat mit den Wörtern ... "Hubschrauber" ...

"Leckerli" ... "hab dich lieb" ... etc.

Pitti ist hoch intelligent, weit gereist, versteht sich mit Katze und Hund und spielt bevorzugt gerne Fußball.

Wer kein eigenes Tier hat, dem kann ich nur empfehlen, die wilden Tiere zu beobachten, denn diese geben auch so sehr viel Schönes an uns Menschen weiter. Zwanglos, im Hier und Jetzt leben sie, entspannt wie beispielsweise Eremiten nach jahrzehntelanger, disziplinierter Meditation.



Tiere haben Unbeschwertheit, Gelassenheit, Lust im Wesen. Aber auch da funktioniert nicht immer alles einwandfrei, nach Wunsch. Mein Hängebauchschwein Pupi hat sich in meinen Nandu Bipi (straussenartiger großer Vogel, soll angeblich Waschbären vertreiben) verliebt,



das Schweinchen schleicht sich gern an den Nandu heran, der vier Schweineköpfe größer ist und möchte Kuschneln. Die Zärtlichkeit möchte der Nandu nicht teilen und rennt stets in riesigen Schritten auf seinen hohen dünnen Beinen davon. Das Schwein bleibt zurück, traurig, verletzt, herzerbarmend grunzend ...

Claudia Chounard

Mein schönster Tag

Es ist das Jahr 2007.

Es geht mir schon lange nicht gut. Ich gehe nicht mehr auf die Straße. Gerade noch so zum Einkaufen. Aber ansonsten will ich mit den Menschen nichts mehr zu tun haben.

Der Grund:

Ich hatte im Jahre 1999 eine Unterleibs-OP und in meiner Familie gab es einige schwerwiegende Probleme. Geschwächt und nicht mehr stark genug, mich zu verteidigen, begann auf der Arbeitsstelle das Mobbing. Keiner wollte und konnte mir helfen, auch ein Psychiater nicht. Dadurch ging es mir immer schlechter. Ich zog mich zurück und mein Freund wurde der Alkohol. Auch mein Mann wusste sich keinen Rat mehr.

Bei einer ambulanten Therapie wagte ich mit Hilfe der Therapeutin den Weg in die Abstinenz. Ich ging in die Klinik und machte einen Entzug. Danach folgte ein 3-monatiger Aufenthalt in der Klinik in Bad Neustadt (eine Klinik, die ich sehr empfehlen kann!!!). Aber danach war ich weg von der „Käseglocke“ und musste allein zurechtkommen! Nun waren es die Depressionen, die mich heimsuchten (die ich vorher weg-gesoffen hatte). Nun mied ich die Menschen.

Da sagte mein Mann eines Tages: „Überleg doch mal, wie es wäre, wenn du einen Hund hättest!“ Ich war überrascht. Habe aber dann mal gegoogelt, welche Hunde gibt es und welcher passt zu mir?!

Ich habe mich dann für einen Bolonka Zwetna entschieden. Ist russischer Abstammung und heißt auf Deutsch „Buntes Schoßhündchen“ (weil sich die Hunde allmählich in der Färbung verändern). Bolonkas haaren nicht (verlieren kein Fell, und müssen geschnitten werden), sie sind sehr anhänglich und lieben Herrchen oder Frauchen sehr innig.

Wir haben unser Paulchen im April 2007 von der Züchterin abgeholt. Ein Wuschel in Braun!!!! Liebe auf dem ersten Blick! Aber ... ich musste nun mit ihm nach draußen. Mein Mann hat mir das nicht abgenommen. Die erste Zeit bin ich heulend draußen herumgelaufen. Aber das gab sich dann. Ich habe mich nur noch auf ihn konzentriert und mich an seinem Verhalten erfreut. So nach und nach fiel es mir gar nicht mehr schwer, im Wald mit ihm spazieren zu gehen. Später dann liefen wir auch durch den Ort.

Unser Paulchen hat mich wieder „auf die Straße geholt“! Und ich liebe ihn über alles. Er ist unser „Kind“ geworden. Die Liebe eines Tieres, egal ob Hund oder Katze oder auch Vogel, kann sehr viel bewirken. Denn die Liebe der Tiere ist so echt und ehrlich!!!

Aber:

Wenn Ihr Euch überlegt, Euch auch mit einem Tier zu Hause zu beschäftigen, ich bitte Euch sehr, seid nicht egoistisch! Übernehmt ein Tier erst, wenn Ihr auch Zeit für es habt!!!!

Bärbel Näther



„Natürlich kann man ohne Hund leben, es lohnt sich nur nicht.“

Das für mich Wichtigste vorab: eigene Tiere sind eine große Verantwortung, die leider viel zu oft als Fehlversuch für das Tier im Tierheim endet.

Jeder sollte vor der Anschaffung mehr als einmal überlegen, ob er/sie bereit ist, die Verantwortung, die Kosten, Aufwendungen und Einschränkungen zu akzeptieren.

Unbedingt bedacht werden muss auch die Möglichkeit, was mit meinem Tier wird, wenn ich in den Urlaub will, oder in eine Klinik muss, oder aber nicht mehr gesund genug bin, es selber ausreichend „Gassi“ führen zu können.

Hundesteuer, Hundefutter, Tierarztkosten müssen ebenso getragen werden, wie das Sauberhalten der Tiere, die Beseitigung von „Hinterlassenschaften“ und auch das „Abschied nehmen“, wenn wir ein Tier „gehen lassen“ müssen. Verantwortung beweisen, heißt auch, keine Tiere von Qualzüchtern aus dem Internet zu Spottpreisen zu kaufen oder dem – „ich muss unbedingt einen Rasse- / Modehund haben und diesen



von einem Züchter holen“ – Wahn zu erliegen.

Sehen Sie sich mal in den Tierheimen um, wie viele Hunde und Katzen aufgrund von Fehlentscheidungen dort „aufbewahrt“ werden müssen und überlegen Sie, ob Sie einem – oder gar mehreren dieser wunderbaren Tiere ein Zuhause geben wollen und auch können. Beraten Sie sich mit Ihnen bekannten Tierhaltern, überlegen Sie wirklich gründlich, welches Tier mit welchem Temperament / Alter auch wirklich zu

Ihnen passt und ob Sie es mit einer Erkrankung – so wie wir mit Depressionen – auch noch mit einem Welpen oder gar mit mehreren Tieren versuchen wollen.

Grundsätzlich gilt: Wer lange überlegt, richtig und selbstkritisch prüft, sich vielleicht als „Gassigänger“ in einem Tierheim selbst ausprobiert oder einfach mal den Bekannten mit seinen Tieren besucht und mit ihm darüber spricht – der wird eine gute und richtige Entscheidung treffen, die viel Leid für Mensch und Tier ersparen und eine lebenslange Freundschaft auf sicheren Fundamenten gründen kann.

Zum Thema:

Viele Menschen sind nicht nur der Meinung, sondern wissen aus eigenem Erleben, dass / wie gut Tiere für die Seele sind. Gerade dann, wenn man allein lebt, oder – noch schlimmer – allein zurückgeblieben ist, sind sie treue Gefährten, die uns Menschen etwas Einzigartiges geben, was nur sie geben können.

Wie viele Tierhalter wissen, dass Ihre Tiere – vor allem Hunde und Katzen – die Stimmung von Frauchen und Herrchen schon dann sofort spüren, wenn diese gerade nach Hause kommen.

Die bedingungslose Zuneigung, ihr einzigartiges Vermögen zu erkennen, dass jetzt „Schmusen und Kuschn“ besonders wertvoll und tröstlich sind, das können menschliche Partner so nicht leisten.

Ich bezeichne unsere Tiere immer wieder als „tierische Therapeuten“, die unseren Seelen etwas Einzigartiges, Besonderes geben.

Ob es die Fische im Aquarium sind, die so beruhigend ihre Bahnen ziehen, beim Zusehen und Beobachten so viel Ruhe vermitteln und mit ihren bunten Farben eine Augenweide sind, oder ob es die Hunde sind, die uns als ihre Rudelchefs ansehen

und uns im Umgang mit ihnen so viele wunderbare und einzigartige Momente schenken.

Auch unser Kater bereichert unsere Seele, wenn er fast geräuschlos seinen Weg vorbei an den Hunden über Sessel- und Sofa- lehne zum Frauchen auf den Schoß sucht und sich dort laut schnurrend niederlässt. Eine große Bereicherung sind auch unsere griechischen Landschildkröten, die im heißen Sommer so aktiv in ihrem Gehege sind und beim Beobachten des Ausschlüpfens immer wieder für wunderbare Momente sorgen, wenn sie in der Mitte



zusammengefaltet aus dem Ei kommen und sich danach zu einem winzig kleinen Tier entfalten.

In der gesamten Zeit, in der wir mit unseren Erkrankungen an Depressionen und mit unseren Veranlagungen zur Hochsensibilität zu tun haben und damit leben, waren und sind unsere Tiere Medikament, Therapeut, Arzt, Gesellschafter, Wegbegleiter, Tröster u.v.m. in einem.

Niemals werden wir – solange wir das verantwortlich unseren Tieren gegenüber leben können – ohne sie sein.

Schon Heinz Rühmann bemerkte treffend: „Natürlich kann man ohne Hund leben, es lohnt sich nur nicht“

Für uns sind unsere Tiere – wie für viele andere Tierliebhaber sicher auch – ein unverzichtbarer Teil unserer Familie / unseres Lebens.

Olaf Lindenlaub

Meine Schöne

Ich schaue in deine
schönen Augen,
die so unergründlich sind
und mich niemals
in deine Seele blicken lassen.

Gemeinsame Jahre
liegen hinter uns, viele,
doch mit keinem Wort
hast du jemals erwähnt,
ob ich dir etwas bedeute.

Hingebungsvoll sorge ich für dich
liebevoll
und weiß doch, dass es für dich – du Stolze –
selbstverständlich ist.

Dein Leben lebst du
ohne Rücksicht auf mich,
und Gunst gewährst du gnädig
nach deinen Maßstäben,
die ich nicht erkennen kann.

Gern wäre ich wie Du,
möchte durchs Leben gehen
mit Deiner Selbstverständlichkeit,
jeden Augenblick genießen,
ohne nach dem Später zu fragen.

Würde ich es schaffen, in diesem Leben
für mich selbst etwas Gutes zu tun,
dann wäre ich Dir gern ähnlich,
meine geliebte Katze!

A. Hädrich

Unterstützen Sie uns bitte

Menschen, die von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind, werden oft stigmatisiert, diskriminiert und ausgegrenzt. Wir vertreten die Interessen psychisch erkrankter Menschen in Thüringen.

Zum größten Teil durch ehrenamtliche Mitarbeiter.

Um unser Anliegen verwirklichen zu können und bereits Erreichtes zu erhalten, benötigen wir vor allem finanzielle Unterstützung.

Wir möchten Sie deshalb um Ihre Hilfe bitten.
Auch kleine Beträge sind herzlich willkommen.

Unser Spendenkonto:

Thüringer Landesverband Psychiatrie – Erfahrener e. V.

Bank für Sozialwirtschaft

BIC: **BFSWDE33LPZ**

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

Finanzielle Spenden sind steuerlich absetzbar.
Gern stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus.

Für Informationen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter im Büro zur Verfügung.

Es wird bestätigt, dass die Zuwendung nur zur Förderung gemeinnütziger Zwecke verwendet wird.

Vorstand TLPE e. V.

Redaktion ThuLPE

Ruppi, Polly, die Milchkühe, 2 Schafe und 2 Anhalterinnen

Urlaub brauche ich – endlich für mich etwas Gutes tun. Nur für mich! Am 2. Juni starte ich Richtung Allgäu. Ein heißer Tag, ein paar Staus und ein paar Tramperinnen. Am späten Nachmittag komme ich am Biobauernhof der Familie Schad, nahe Isny an. Frau Schad führt mich nach oben zur Ferienwohnung. Ein paarmal muss ich noch zum Auto, auch um die Malutensilien zu holen. Der rote Kater Ruppi meint, mich bezirzen zu können. Heftet sich an meine Fersen, um mit mir ins Haus zu gelangen. Nein, du bleibst draußen.

Ich wollte mal wieder richtig gute Milch trinken, weshalb ich mir diesen Hof suchte. Im Tal gibt es nur drei Adressen. Die Sonne strahlt und lässt die sattgrünen Wiesen blühen. Früh morgens und abends kann ich nach dem Melken frische gekühlte und leicht entrahmte Bio-Milch am Fenster holen. Mit meiner Flasche

Milch setze ich mich auf die kleine Terrasse zwischen Haus, Wiese und Garten. Der Geschmack der Milch – fast unbeschreiblich! Wie Samt und Seide ist das Gefühl auf der Zunge und im Mund. (Nicht so süßlich wie die Milch aus dem Supermarkt.) Wenn noch meine Kaffeetasse auf dem Tisch steht, springt der rote Kater hoch, denn er muss ja nachschauen, was genau in der Tasse drin ist. Die 22 Milchkühe verbringen den Tag auf der Wiese und genießen es, das Gras mit den Wiesenblumen zu weiden. Am Nachmittag geht es zurück in den Stall,



wo die Hündin Polly auf ihre 22 Freundinnen aufpasst. Mir fiel gleich die Schönheit der Tiere auf: die Ohren mit Haarbüscheln und die Hörner. Sie behalten diese auch wegen der Ästhetik, wie mir Herr Schad sagte. Die sind deshalb nicht gefährlich, weil solch eine Kuh 40cm mehr Platz hat, als in riesigen Mastanlagen. Damit sind sie im Verhalten sehr ausgeglichen. Wenn ich den Mut gehabt hätte, dann hätte ich eine Kuh striegeln können. Als Feri-



engast kann man den Stall betreten und Kontakt zu den Tieren suchen. Hinter dem Haus am Hang weiden 4 Jungtiere Tag und Nacht. Das Lied ihrer Glocken wiegt mich in den Schlaf. Ich will hierbleiben!

Am Freitag früh, dem Tag vor der Abreise, fotografiere ich die kleine Kapelle auf dem Grundstück. Halb 8 war ich schon draußen – im Sonnenschein, das hohe Gras nass vom Tau, also Sandalen weg und barfuß laufen. Die zwei Schafe kamen neugierig zu mir, so dass ich sie streicheln konnte und noch eine graue Katze. Hier fühle ich mich lebendig! Die Schönheit des Tals und der Tiere genieße ich, die Sonnenstrahlen und das sattgrüne, nasse Gras um die Füße. Ich spüre Frieden und Ruhe in mir. Zu sehen, wie gut es die Tiere haben, wie friedlich sie hier leben, das tut meiner Seele besonders gut. Mein Herz fühlt sich sanft und ruhig an. Und die Erinnerung gerade an diese Tage lassen mich jetzt ebenfalls ruhiger werden.

Und die beiden Tramperinnen? Nahm ich mit Richtung Allgäu. Zwei Studentinnen der Psychologie, die an einer Tagung teilnahmen, wollten zurück an ihren Studienort. Über zwei Stunden, in denen wir uns austauschten zum Thema Genesungsbegleiter und den Interessen der beiden Mädels. Zum Abschied sagte ich: „Grüße an Euren Prof!“ Auch auf diese Weise verbreitet sich die Idee der Genesungsbegleitung.

Anne-Julie

Bill Murray

„Ich misstraue Menschen, die Hunde nicht mögen. Aber ich traue jedem Hund, der Menschen nicht mag.“



Rezension zu James Bowens Büchern

„Bob, der Streuner“ und „Mein bester Freund Bob“

Eigentlich ist es überflüssig zu dem Buch „Bob, der Streuner“ noch eine Rezension zu schreiben, denn es ist inzwischen zum Weltbestseller geworden und wurde auch verfilmt. Doch diese Bücher sind mir ins Herz gegangen. Sie sind die Geschichte von der Freundschaft zwischen dem drogensüchtigen Straßenmusikanten James Bowen und einem streunenden zugelaufenem Kater, den er Bob nennt, in London. Sie sind die Geschichte des Wertes von gegenseitigem Helfen und Vertrauen zwischen Mensch und Tier. Sie zeigen, wie aus der Verantwortung für einen anderen auch Verantwortung für sich selbst erwachsen kann.

Dieses ungleiche Paar in der Großstadt beeindruckt Menschen. Der bisher übersehene Straßenmusikant James bekommt auf einmal Beachtung von sonst Vorübergehenden. Er lernt seinen Freund und sich selbst zu schätzen und findet die Kraft, Tiefen zu überstehen und sein Leben zu verändern.

James Bowen lernt durch seinen Freund Bob mit seinem Leben besser umzugehen und erzählt in kurzen Episoden seine Erfahrungen in dem zweiten oben genannten Buch mit dem Untertitel „Was ich vom Streuner über das Glück gelernt habe“.

Er beschreibt mit einfachen und einfühlsamen Worten seine Geschichte, die hoffnungsvoll ist und Mut macht.

Karin Hoffmann



Mein kleiner Spatz

Im Sommer des Jahres 1994 fand ich an unserer Hausecke ein winziges nacktes Vögelchen. Es war verhältnismäßig weich gelandet, auf lockerer Erde. Unter dem Ziegeldach brüteten Spatzen, da war es aus dem Nest gefallen, doch ich konnte ihn ja nicht zurück unter die Ziegel stecken.

Ich wollte versuchen, es zu retten und großzuziehen.

Meine Schulfreundin kam an diesem Tag überraschend zu Besuch, sie rief: „Ih, schmeiß das weg!“, als ich den kleinen Kerl immer noch in der Hand hatte. Das hatte ich natürlich nicht vor!

Das winzige Vögelchen wuchs tatsächlich langsam heran, bald sah man schon die Federkiele an den Flügelchen wachsen. Ich fütterte Insekten, Katzenfutter und eingeweichten Zwieback, später mit Hirse gemischt.

Oft musste gefüttert werden! Als ich mir eine neue Küche ansehen wollte, kam das Spätzchen mit ins Möbelhaus. Es war ein heißer Tag und so konnte er nicht im Auto bleiben. Dem Verkäufer versuchte ich den Inhalt meiner kleinen Kiste zu erklären, er war zuerst sprachlos. Sowas hatte er wohl noch nicht erlebt. Er hatte keine Worte dafür übrig und fing dann an, seine Möbel anzupreisen. Dort kaufte ich dann auch die Küche nicht.

Als das Vögelchen befiedert war, zog es in einen Vogelkäfig um. Kam jemand am Käfig vorbei, begann er zu betteln und wackelte mit den Flügelchen. Als unser schwarzer Kater Micky in den Käfig guckte, sperrte unser Spätzchen auch sein Schnäbelchen gierig auf!

Das fand ich so lustig! Hoffte er tatsächlich, dass die Katze ihm was in den Schnabel stopft?!

Im darauffolgendem Frühjahr piepte er so langandauernd und laut und nervig, dass ich versuchte ihn auszuwildern. Am ersten Tag saß er nur im Birnbaum im Hühnergarten und so lockte ich ihn abends wieder mit Futter auf meine Schulter zurück. Am nächsten Tag flog er davon, eine Woche war er verschwunden. Ich hoffte so, dass er überlebt!

Dann kam ein Bekannter mit meinem Spatz in der Hand! Als die Mutter meines Bekannten spazieren ging, kam ihr der Sperling auf die Schulter geflogen und sie nahm ihn mit, da sie die Vorgeschichte kannte.

Ich freute mich riesig! Doch bald darauf wirkte Spätzchen krank und ließ sein Köpfchen hängen.

Als ich ihn näher betrachtete, sah ich unglaublich viele winzige Zecken um beide Äuglein sitzen! Ich zog sie alle vorsichtig mit einer kleinen Pinzette heraus und bald ging es ihm besser.

Er lebte circa noch 4 Jahre bei uns und bekam ein Wellensittichweibchen als Gefährtin.

Ich brachte es nicht übers Herz, es noch einmal mit der Freiheit mit ihm zu versuchen.

Er brachte viel Freude ins Haus.

Eine weitere Aufzucht gelang leider nicht wieder. In den folgenden Jahre fand ich noch zwei weitere Nestlinge. Da funktionierte die Aufzucht leider nicht.

Katrin Voitl



Das Glückstelefon

Ist es nicht so,

dass WIR

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene ebenso -,
oftmals versuchen unseren Willen
sofort und unabhängig
vom Wohle anderer durchzusetzen?

-

In dieser kleinen Geschichte wird liebevoll erzählt, das Glück ein Zustand ist, der allen Lebewesen gleichermaßen zusteht und der hauptsächlich durch wertschätzende Kommunikation unter der Achtung der Wünsche aller Wesen, manchmal auch mit einem zeitlichen Aufschub, herzustellen ist.

-

Erfreuen wir uns während der Wartezeit am Glück der anderen!

-

Nicht alle Wünsche können gleichzeitig erfüllt werden, aber vielleicht nacheinander.

-

Üben wir uns zwischenzeitlich in Geduld, gegenseitiger Achtung, Wertschätzung, Toleranz und Liebe.

-

Erfreuen wir uns an den täglichen kleinen Glücksmomenten, die uns jederzeit begegnen.

-

Können wir sie noch erkennen?

-

Wünschen wir uns diesbezüglich eine große Portion Aufmerksamkeit und Achtsamkeit!

-

In diesem Sinne:

-

Viel Freude beim Lesen des Buches!

A. Vetterlein, Spurenpresse Verlag ISBN 978-3-86467-969

Die Katzenfrau

Sie geht stark vornübergebeugt, tief unten im Rückgrat ist ein Knick nach vorn, der vom schweren Heben gekommen ist. Sie pflegte acht Jahre lang ihren Mann, nachdem dieser einen Schlaganfall erlitten hatte. Ihr Gesicht ist wachsblass, wie durchsichtig. Lebhaftige, klare Augen schauen einen aufmerksam an. Die dichten, weißen Haare sind im Nacken zu einem Knoten gebunden.

Vor ihrem „Katzenhaus“ traf ich sie zuerst. Das ist ein großer Holzkasten mit Türchen, der im Vorgarten vor ihrem Haus steht, in dem sie zur Miete wohnt. Im Katzenhaus liegt ein weiches Kissen für die Katzen. Davor steht ein Napf mit täglich frischem Wasser, und sie füttert dort Tiere, die kein Zuhause haben. Sie erzählte mir auf mein neugieriges Fragen nach den Katzen, dass sie morgens und abends frisch das Futter aus Küchenabfällen kocht, oft auch aus Geflügelklein, es von ihrer Küche im ersten Stock mit einem Tuch zugedeckt noch warm zu den Tieren bringt, die stets alles aufessen würden. Die armen Tiere wurden aus Haushalten ausgesetzt. So etwas gäbe es ja jetzt öfter, und es ist eine Schande! Sie kann die Tiere doch nicht hungern lassen, plaudert sie mit singender Stimme.

Die ausgeprägte Tierliebe sei noch aus ihrer Kindheit, von ihrem Vater her. Sie lebe mit ihren 82 Jahren wieder ganz in ihre Kindheit zurückversetzt. Wenn sie das Katzenfutter vor die Hütte stellte, kommen immer wieder auch „ihre“ Tauben geflogen, verwilderte Stadtauben, die im Gemäuer von Abrisshäusern der Umgebung nisten. Sie laufen vor ihrer gebückten Gestalt werbend auf und ab, neigen das Köpfchen auf die Seite, und so spricht sie mit ihnen. Sie verstehen am Tonfall, dass sie es gut mit ihnen meint. Wenn sie die Augen schließt und die Tauben gurren, dann fühle sie sich wie damals zu Hause auf dem Bauernhof. Das Brot für die Tauben wird zerkrümelt und in Wasser aufgeweicht. Es kommen noch ein paar Haferflocken dazu. So lieben es „ihre“ Tauben.

Der Hauswirt hat Stacheldraht um das Fenster der alten Frau gezogen, weil immer die Tauben dorthin kommen, um Futter zu erhalten. Die anderen Mieter würden sich am lauten Gurren der Tauben am frühen Morgen stören und hätten deswegen schon Mietminderung beantragt.

Was für eine Zeit ist das!?

Nun ist es ganz still geworden an dem Küchenfenster, ganz still am Haus, so still ... Meine alte Freundin, mit der ich so gern spreche, weil sie eine klare Sprache spricht und so gut ist, braucht für sich selbst immer nur wenig Speise, einen Bissen vom Kuchen, eine Schale Quark, das reicht ihr. Sie kocht eigentlich nur für die Katzen, nicht für sich selbst. Sie sagte zum Hausverwalter: „Wenn alle großen und kleinen Tiere ausgerottet sein werden, dann sterben auch viele Menschen – an Einsamkeit, freilich nicht alle!“

Dr. Ruth Berles-Riedel



Bilu - ein Kater

Obwohl Bilu eigentlich aus dem Erzgebirge stammt, kam er aus Berlin zu uns; dort war er von einem kleinen Balkon im zweiten Stock eines riesigen Gründerzeithauses gestürzt und am Leben geblieben.

In seiner dritten Heimat lebte er tiefer in der Wirklichkeit: Vom Abend bis zum Morgen stromerte er in den Gärten und im Mini-Park vor dem Haus, das meine Eltern geerbt hatten. Stolz, aber auch demütig, kratzte er an der Küchentür und hockte dann laut schnurrend oder schlafend auf dem Küchenstuhl neben mir. (Die Wohnzimmertür stand offen, und ich rauchte in der Küchentür Zigarillos, doch zufrieden lag er neben mir.) Auch meine Musik verscheuchte ihn nicht. Sein ganzes Leben lang hat er mich nie gekratzt. In meine Kücheinsamkeit brachte er mir so viel Freude und schnurrende Farbe, einfach so durch seine Nähe. Wir teilten uns das Alleinsein durch unsere Nähe und waren unweigerlich aufeinander eingespielt. Saß ich etwas weiter vom Haus auf einer Bank in der Anlage, kam er angelaufen. Immer. Wälzte sich vor dem Boden, rieb seinen Kopf an meinem Schuh und sprang dann auf die Bank. Kurz danach verschwand er wieder.

Kam ich vom Einkauf, holte er mich an der Ecke ab, begleitete mich bis zur Haustür, kam aber nicht mit hinein. Noch bei keinem anderen Tier habe ich bemerkt, dass seine Natur Freiheit ist. In den unergründlichen Tiefen seiner grünen Augen spürte ich Sinnlichkeit.

Einmal, mitten in der Nacht, wurde ich geweckt, weil etwas Großes, Schwarzes mein Gesicht leckte. Mit dem Arm schob ich das Schwarze beiseite und hörte den Klagelaut des Katers Bilu. Am Abend davor trank ich scharfen Schnaps und rauchte meine kleinen Zigarren, doch all das hatte ihn nicht gestört. Diese zärtliche Liebe, die ich immer von ihm empfang, war so anspruchslos, wie man es unter Menschen selten antrifft. Diese Welt des großen Gefühls von einem wilden Tier werde ich so schnell nicht vergessen.

M.R.

Tiere berühren meine SEELE

Es muss nicht unbedingt ein Hund sein oder eine Katze. Ich mag die kleineren Tiere. Und so kam es, dass ich mindestens 30 Jahre lang von Meerschweinchen begleitet wurde.

Früher dachte ich, Meerschweinchen wären langweilige dumme Tiere.

Aber ich wurde eines Besseren belehrt.

Jedes dieser wunderbaren Wesen hat eine eigene Persönlichkeit. So gab es die mutigen Draufgänger, die Ängstlichen, die kleinen besonders Klugen und sogar Einzelne, denen man unbedingt soziale Intelligenz bescheinigen kann. Ich kannte jedes Tier ganz genau. Meine Kinder hatten bereits viel Spaß mit den so lieben, kuscheligen Haustierchen. Es gab sogar freudige Ereignisse, also Meerschweinbabys. Wer das nicht selbst erlebt hat, weiß nicht, wie allerliebste solche kleinen hüpfenden Wesen sein können, denn die Tierkinder sprangen lustig in die Höhe wie Gummibällchen und hatten einen Riesenspaß dabei.

Als meine Kinder dann aus dem Haus waren, waren es meine Meerschweinchen noch lange nicht.

Und das war gut für mich und meine Seele. Zeitweise ging es mir gar nicht gut, aber ich hatte ja die lieben Tierchen, die meine Betreuung brauchten und die mir zum Dank zeigten, wie gut ihnen mein abwechslungsreiches Futter schmeckt. Dabei schaute ich ihnen zu, manchmal stumm, wenn es mir nicht so gut ging. Und schon schien es mir besser zu gehen. Denn wenn es meinen Tierchen gut ging, ging es mir auch gut. Sie haben meine Seele berührt. Leider war auch manchmal ein Meerschweinchen krank. Da habe ich es liebevoll gepflegt und jedes Mal mitgelitten. Wenn doch mal eines gestorben ist - und das kam ja ab und zu vor - war ich sehr traurig.

Es war auch nicht so einfach, spontan zu verreisen. Vor einer Urlaubsreise habe ich intensiv geplant, wer meine Haustierchen während meiner Abwesenheit betreut. Trotzdem kam es vor, dass die kleinen Racker darunter litten, dass sie mich nicht bei sich hatten. Bei meiner Rückkehr waren sie manchmal richtig eingeschnappt. Dann musste ich mich anstrengen, ihr Vertrauen wieder zu gewinnen. Das ist mir immer wieder gelungen. Aber ich bin selten verreist, als ich Meerschweinchen hatte.

Meine Hausgenossen merkten immer sofort, wenn ich nicht „gut drauf“ war, also wenn ich unglücklich oder nervös war. Sie versteckten sich schwuppdiwupp in ihren Häuschen und kamen nur zögernd wieder hervor. War ich aber



entspannt, liefen sie murmelnd um mich herum und fraßen mit bestem Appetit. Ich erzählte ihnen irgendetwas, das schien ihnen zu gefallen. Manchmal summt oder sang ich ihnen Liedchen vor. Jedes Tierchen wurde auch mal kurz aus dem Käfig genommen, gekraut und dabei untersucht, ob alles in Ordnung ist. So kam es vor, dass ich 2 Stunden mit meinen kleinen Lieblingen verbrachte. Dabei wurde der Käfig gesäubert, die Tiere fraßen friedlich vor sich hin und legten sich anschließend satt und langgestreckt auf die frische Einstreu. Dabei schauten sie mich liebevoll an und zeigten mir mit leichten Kopfbewegungen, dass es ihnen gut geht. Ich verstand ihre Gesten. Meine Seele war jedes Mal sehr berührt.

Nach vielen Jahren beendete ich meine schöne Meerschweinchen-Zeit. Ich habe das Gefühl, dass ich es genau zur richtigen Zeit getan habe. Nun konnte ich mich öfter um die hochbetagten Familienmitglieder kümmern.

Außerdem war das Reisen wesentlich erleichtert, denn ich habe 4 Enkel, die nicht in Jena wohnen. Ich liebe meine Enkel und kann nun spontan wegfahren, wenn ich Lust dazu habe.

Aber ich habe ja noch meine vielen anderen kleinen Freunde da draußen, die Vögel, welche von mir liebevoll das ganze Jahr gefüttert werden. Ich muss keine kranken Vögel gesund pflegen und „mit leiden“. Manchmal kommt ein hungriges Rotkehlchen ganz nah zu mir und schaut mich mit seinen großen Kuller-
augen an. Es kam auch schon vor, dass es mir nach dem Fressen ein Liedchen

gesungen hat. Das sind wunderbare Momente. Auch die neugierigen Meisen kommen angeflogen und scheinen mich zu fragen: „Was hast du uns denn heute Schmackhaftes mitgebracht?“

Sie sind wählerisch, und ich gebe mir große Mühe, ihnen nur das Beste vom Besten anzubieten.

Ich habe an meiner Futterstelle immer viele Gäste. Das ist der Dank, das macht mich glücklich.

Andere gehen mit einem Hund spazieren, ich gehe zu meinen Vögeln.

Das können auch ausgedehnte „Spazier-

gänge“ sein.

Wenn ich am Abend in mein Bett krabbele, werfe ich oft einen Blick auf die Fotos an der Wand.

Viele meiner unvergessenen Meerschweinchen schauen mich an. Da geht mir das Herz auf.



Heidrun Wolfram

Franky

Ich liebe Hunde, seitdem ich denken kann, weswegen es auch nicht verwundert, dass ich gerne mein Leben mit ihnen teile.

Mir selbst war es nicht vergönnt, meine Kindheit mit einem Hund zu verbringen. Meine Eltern hatten keine Zeit und wahrscheinlich zu viel Angst vor behaarten Möbel- und Kleidungsstücken.

Glücklicherweise kennt meine Tochter diesen Hund losen Zustand nicht, dafür aber jede Menge Stellen, an denen sich Hundehaare ansammeln können.

Mein nunmehr zweiter tierischer Lebensabschnittsgefährte ist ein rumänischer Straßenhund namens Franky.

So unterschiedlich und faszinierend die Ausprägung der menschlichen Charaktere sein kann, so verhält es sich auch mit denen unserer Hunde.

Franky teilt sich Haus und Hof mit zwei, von uns liebevoll „Freundins“ genannten, wohl(v)erzogenen, liebenswerten, verspielten und kuscheligen Labradormädchen. Franky liebt es, mit den beiden rumzutollen und Unsinn zu machen.

Und ich liebe es, ihnen dabei zuzuschauen. Ich kann mich dabei wunderbar entspannen. Während die beiden Hündinnen eher robust und runksig durch die Welt poltern, ist Franky eher der sensible, schüchterne und vorsichtige Typ.

Zumindest im Umgang mit uns Menschen. Hier lag auch der Hase im Pfeffer begraben, denn ich schätzte meinen treuen Begleiter am Anfang falsch ein. Was ich für Tiefenentspanntheit meines Hundes im Umgang mit lauten und verhaltensoriginalen (kleinen und großen) Leuten hielt, war in Wahrheit die höchste Stufe von Stresserduldung.

So fiel mein schöner Plan, den angeblich ach so tiefenentspannten Rumänen als Therapiebegleithund dienstlich zu nutzen und durch ihn mehr Ruhe in berufliche Situationen zu bringen, gründlich ins Wasser.

Glücklicherweise diente die Ausbildung zum Therapiebegleithundeteam eher



dazu, MIR mehr über meinen Hund beizubringen, als dass ich ihm etwas lehrte. Nachdem die Entscheidung gefallen war, Franky nicht offiziell „arbeiten“ zu lassen, freute ich mich über zumindest das angeeignete Wissen, welches mir half, meinen Hund viel besser lesen zu können.

Und siehe da, es ergaben sich auf einmal wie von selbst viele Situationen, in denen Franky mir eine wertvolle Unterstützung bei den verschiedensten Begegnungen mit Menschen war - ein wahrer Türöffner und Eis- bzw. Herzensbrecher.

Hunde spiegeln immer das menschliche Verhalten wider und geben sich diesen dann gegenüber völlig wertfrei. Wer das einmal verstanden und erlebt hat, sucht von ganz allein die Gesellschaft dieser pelzigen Vierbeiner. Der kleine Prinz muss sich mit einem Hund unterhalten haben, denn woher sonst hätte er seine Weisheit besser haben können: man sieht nur mit dem Herzen gut. Hunde sind halt doch die besseren Menschen.

Conny

Woody Allen

„Der einzige absolute Freund, den ein Mensch in dieser selbstsüchtigen Welt haben kann, der ihn nie verlässt, der sich nie undankbar oder betrügerisch verhält, ist sein Hund.“



Wie Tiere meine Seele berühren ...

Seit 2012 lebe ich mit meinen 2 Katzen Mia (7 J.- British Kurzhaar) u. Sissy (3 J. - 3-farbiger Main Coon Mix) zusammen. Beide sind für mich sehr wertvoll, liebenswürdig, drollig in ihrer Art. Sie bringen mich allein durch ihr DA-SEIN zur Ruhe in aufgewühlten Momenten. Im gemeinsamen Spielen, Toben und Kuscheln zeigen sie mir ihre Liebe u. Vertrauen u. signalisieren dadurch: wir fühlen uns wohl bei Frauchen.

Im Moment durchlebe ich eine nicht so leichte persönliche Phase in meinem Leben. Gerade da spüre ich besonders, ich bin nicht allein, meine Katzis sind da, u. ich habe Verantwortung für sie übernommen, als ich mich entschied, sie bei mir aufzunehmen.

Damals 2012 habe ich mir meinen Kindheitstraum, eine Katze zu haben, erfüllt. Bis heute bin ich mit dieser Entscheidung sehr glücklich u. zufrieden. Es erfüllt meine Seele, in die niedlichen Katzenaugen zu sehen. Wenn Sissy dann kommt u. gibt mir "Köpfchen", ein Zeichen dafür "ich hab dich lieb", ist dies ein besonders beglückender Moment für mich. Wenn ich dann das sanfte vibrierende Schnurren höre u. beim Streicheln ihres Felles spüre, ist das pure Entspannung für mich.

Mia, meine ruhige, schöne graue Britin, ist in ihrem Wesen anders als Sissy, sanft u. vorsichtig. Mit Mia habe ich die Zeit nach meiner Trennung vom Lebenspartner 2012 wieder neu leben gelernt. Manchmal zeigt sie mir meine alten Ängste auf, die ich gut gelöst u. mein Leben neu sortiert u. aufgeräumt habe. Und es geht immer weiter den neuen Weg, für den ich mich entschieden habe, an meiner Seite jetzt meine wunderbaren Katzenkinder. Ich weiß, dass sie irgendwann über die Regenbogenbrücke gehen werden, aber bis zu diesem Zeitpunkt genieße ich jeden Moment, jede Sekunde mit meiner Mia & Sissy in voller Dankbarkeit, sie zu haben. Sie tun meiner Seele gut u. erfüllen mich mit Freude.

Ich wünsche allen Menschen so einen liebevollen u. treuen Seelen /Begleiter.

Annett Müller





Warum Tiere unserer Seele so gut tun

Ich nehme als Beispiel den Hund. Denn ich hatte einen Hund als Haustier.
Es war ein Colli.

Wenn ich von der Arbeit kam, war er der erste, der mich begrüßt hat.

Ihm war es egal, ob ich müde oder gestresst war. Ihm war es auch egal, wie ich in diesem Moment ausgesehen habe.

Er liebte mich bedingungslos.

Wenn ich krank war, setzte er sich zu mir und berührte meinen Körper.

Ich spürte, da ist jemand für mich da.

Täglich unternahmen wir stundenlange Spaziergänge und das Spielen zwischendurch war für uns beide eine willkommene Abwechslung.

Er öffnete meine Tür zu meinem inneren Kind. Ich konnte in diesem Moment wieder Kind sein.

Auch unser inneres Kind braucht seine Streicheleinheiten.

Das Haustier, in meinem Fall der Hund, führte mich dort hin.

Oft forderte er mich und meine Kinder zum Ballspielen auf. Wir spielten mit ihm Fußball.

In diesem Moment hatte ich vergessen, das ich schon fünfzig Jahre war.

Tiere führen uns in eine Welt der Geborgenheit und bedingungslosen Liebe.

Sie lassen uns für einige Momente all unsere Sorgen und Schmerzen vergessen.

Sie geben uns Kraft, und deshalb tun uns die Tiere so gut.

Sie berühren unsere Seele, die tief in uns sitzt. Sie wecken das innere Kind in uns, welches wir oft vernachlässigen.

Sie zeigen uns, dass wir auch im fortgeschrittenen Alter immer Kind sein dürfen.

Es gibt nichts Schöneres im Leben, als Spaß zu haben, zu lachen, lieben zu dürfen und so zu leben, wie meine Seele es sich wünscht.

Und die Tiere machen keine Unterschiede zwischen dick und dünn, arm und reich, hässlich und schön.

Sie nehmen uns so an, wie wir sind.

Deshalb tun Tiere unserer Seele so gut.

Sabine Volkmar

TLPE e.V. kämpfte und gewann: Die Woche der seelischen Gesundheit konnte in Erfurt erfolgreich durchgeführt werden

„Gemeinsam statt einsam“ lautete in diesem Jahr das Motto der bundesweiten Woche zur seelischen Gesundheit in Erfurt. Da die Stadt keinen Koordinator für Sucht- und Psychiatrie zur Organisation dieser Woche hatte, ergriff der Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. die Initiative und holte zahlreiche Verbände an den Tisch im Ammertalweg 7, der Geschäftsstelle des

TLPE e.V., um die Woche für seelische Gesundheit zu gestalten. „Diese Woche darf nicht sterben, deswegen kümmern wir uns, auch mit eigenen Veranstaltungen“, so Vereinsvorsitzende Edith Handschuh.

Die feierliche Eröffnung der Erfurter Woche der seelischen Gesundheit startete mit einer Auftaktveranstaltung im Rathausfestsaal, die Eröffnungsrede hielt Politikerin Carola Stange, die sich für die kleinen und großen Sorgen der Bürger einsetzt. Eine anregende Podiumsdiskussion, moderiert durch Edith Handschuh, stand auf dem Programm. Für musikalische, anspruchsvolle Zwischentöne sorgten die Musikschüler um Robert Nowacki von der Erfurter Musikschule „Einfach Musikalisch“.

Das Wochenprogramm zur seelischen Gesundheit erstreckte sich über das ganze Erfurter Gebiet. In der Domplatzbibliothek waren zahlreiche Events, allesamt kostenlos. Christina Klauke und Rita Pregel begrüßten beispielsweise zum Workshop: „Wenns der Seele dreckig geht ... Stell die richtigen Fragen“. Christina Klauke: „Wir hatten sehr großen Zuspruch, mehr als 40 Menschen besuchten den Workshop“, freut sie sich.

Wie auch im vergangenen Jahr öffnete der Kinoklub am Hirschlachufer mit einem besonderen Dokumentar-Film seine Pforten. „La Maladie du Démon – Die Krankheit der Dämonen“.

Filmemacherin Franziska Kugler und Pfarrer Guitanga drehten in Burkina Faso teilweise erschreckende Bilder von Behandlungsmethoden an psychisch Kranken in diesem wohl ärmsten Land der Welt. Traditionell gelten in diesem Land Betroffene als von Dämonen Besessene – die kompromisslose Wahl der Heilung in den entlegensten Dörfern ist erschreckend. Der TLPE e.V. holte diesen Film samt Kugler und Pfarrer nach Erfurt, eine angeregte Podiumsdiskussion im gut gefüllten Kino musste schlussendlich abgebrochen werden, weil die nächste Vorstellung anstand.



Theologin Dr. Martina Ludwig lockte in die Röntgenstrasse 28 zum Thema: „Der andere Mensch und seine Möglichkeiten“. Der Blick der Logotherapie (nach Victor Frankl, Begründer der Resilienzforschung, österreichischer Arzt, viele Jahre als Jude in Konzentrationslagern inhaftiert) auf seelische Gesundheit und Krankheit in der Gesellschaft. Das Thema hatte nichts mit Sprachheilkunde zu tun. Man könne erkranken, wenn man den Sinn seines Lebens nicht spüren könne, so Dr. Ludwig. Lebenssinn erkennen und wiederfinden, das sei Sinn der Logotherapie, einer eigenen psychologischen Richtung.

Mehrere einfühlsame Lesungen standen ebenfalls auf dem Programm. „Als Mama nur noch traurig war“ von Autorin Anja Möbest führte die Zuhörer in die Welt psychisch erkrankter Eltern ein.



„Tagtraumzeit – Nachdenkzeit – Lächelzeit“ lautete der Titel der Autorin Sybille Prins, das von den TLPE-Mitstreiterinnen Christine Theml und Marion Sommer in angenehmer Atmosphäre in der Domplatzbibliothek im Tagungsraum vor zahlreichen Zuhörern vorgestellt wurde. Bewegend die Schweigeminute zum kürzlich eingetretenen Tod von Sybille Prins sowie von Dorothea Buck, da gab es Tränen in den Augen so mancher Zuhörerinnen, in Erinnerung an diese beiden aufrechten und mutigen Frauen in der Betroffenen-Szene.

Zweiter Teil der TLPE-Abschlussveranstaltung der Woche zur seelischen Gesundheit bildete die Lesung von vier Autorinnen, die mit ihren Gedanken und Gefühlen in Form von Texten und Gedichten und Bildern die Seiten der ThuLPE, der Vereinszeitung vom TLPE e.V., zuverlässig, hochwertig und tiefgründig bereichern. Vielen lieben Dank an Pia Bauer, Sabine Volkmar, Anne Wend und last but not least: Brigitte Letzel. Natürlich auch Dank an die anderen Autorinnen, die die ThuLPE mit beleben und zur Lesung nicht kommen konnten.

Marion Sommer

„In den Augen der Tiere ist die Weisheit der ganzen Welt verborgen, als Tor zu ihrer Seele und Spiegel deiner selbst.“

Autor unbekannt

Rätsel und Denkaufgaben

Wer weiß Bescheid?

1. Die Katzen von Ernest Hamingway sowie vom ehemaligen US – Präsidenten Theodore Roosevelt hatten eine gemeinsame Eigenart:

- sie liebten Klaviermusik
- sie hatten überzählige Zehen an Hinter- und Vorderpfoten
- sie schliefen gern auf dem Bücherschrank

2. Zum Markenzeichen des Modedesigners Rudolph Mooshammer gehörte außer seiner extravaganten Perücke sein Yorkshire Terrier mit Namen:

- „Cassie“
- „Püppi“
- „Daisy“

3. Queen Elisabeth liebt ihre Hunde der Rasse „Corgi“ über alles. Welche Tiere stehen bei der Queen ebenfalls ganz oben auf der Lieblingsliste?

- Waschbären
- Pferde
- Wellensittiche

4. Wie lauten die Namen der Haustiere von Pippi Langstrumpf?

- „Kleiner Onkel“ und „Herr Nelson“
- „Äffchen Karl“ und „Kleiner Onkel“
- „Herr Miller“ und „Ross Funkenschweif“

5. Modeschöpfer Karl Lagerfeld beschäftigte sich nebenbei ebenfalls als Kostümbildner und Fotograf. Sein liebstes Fotomodell war, sowie seine große Liebe gehörte:

- Claudia Schiffer
- Prinzessin Caroline von Monaco
- seiner Katze Coupette
- seinem Hund Zeus

Wörter (Tiernamen) bilden

Bilde aus den Buchstaben der folgenden Begriffe Tiernamen, z. B. REH, HASE ... usw.

Es sollten pro Begriff mindestens fünf bis zehn Tierarten ergeben (Buchstaben können doppelt verwendet werden).

FERNSEHGERÄTEVERKÄUFER;
ENERGIESPARLAMPE;
SCHMALSPUREISENBAHN;
FILMDREHBUCHEMPFEHLUNG

Eine (nicht sehr sinnige) tierische Geschichte!

In den Wörter der folgenden kleinen Geschichte sind 19 Tiere versteckt. Suche sie!

An einem sonnigen Tag saßen Oma Bärbel und Opa Klaus an ihrem aus Stein gemaiselten Tisch im Garten vor dem Haus. Oma Bärbel goss gerade Kirschwein aus einer Karaffe in Glaskelche. Opa Klaus begann nebenbei den Tisch zu schmücken und holte den Kuchenschmaus aus der Küche. Plötzlich ertönte lautes Gerassel und Geknatter! Nachbarin Klara raste mit ihrem Rad über den Schotter vorm Haus, konnte nicht rechtzeitig bremsen und landete mit lautem Krakeele in einer Schlammkuhle. Oma Bärbel schimpfte, da das Rad die Rinde am frisch gepflanzten Bäumchen zerschunden hatte. Seit Klara in Rente war, konnte man es mit ihr nicht aushalten!

Viel Freude beim Rätseln wünscht euch Pia!

Aufösungen:
Wer weiß Bescheid?
1. überzählige Zehen; 2. „Daisy“; 3. Pferde; 4. „Kleiner Onkel und Herr Nelson“;
5. Katze „Coupette“;
Wörter bilden:
...Viele oh,jaja!!!
Eine tierische Geschichte:
Bär, Laus, Meise, Schwein, Affe, Eich, Mücke, Maus, Assel, Natter, Ara,
Oter, Bremse, Krake, Lamm, Kuh, Rind, Hund, Ente.

Tiere haben etwas, das vielen Menschen fehlt:

Treue , Dankbarkeit und Charakter.“

Autor unbekannt

Es ist an der Zeit, Leid und Unrecht anzuerkennen

Die Stiftung Anerkennung und Hilfe unterstützt Menschen, die als Minderjährige in stationären Psychiatrien oder Behinderteneinrichtungen schlimme Erfahrungen gesammelt haben.

Die Stiftung Anerkennung und Hilfe richtet sich an Menschen, die als Minderjährige während ihrer Unterbringung in einer stationären Psychiatrie oder Behinderteneinrichtung in der DDR (1949–1990) oder BRD (1949–1975) Leid und Unrecht erfahren haben und heute noch von den Folgen betroffen sind. Als 2012 der Startschuss für die beiden mittlerweile ausgelaufenen Fonds „Heimerziehung West“ und „Heimerziehung Ost“ fiel, war diese Gruppe nicht berücksichtigt worden. Die dadurch entstandene Gerechtigkeitslücke haben Bund, Länder und Kirchen mit der Errichtung der Stiftung zum 1. Januar 2017 geschlossen.

Neben dieser öffentlichen Anerkennung möchte die Stiftung das erlittene Leid und Unrecht auch individuell anerkennen. Wer zu dem eingangs erwähnten Personenkreis gehört, kann sich in der Anlauf- und Beratungsstelle seines Bundeslandes anmelden. Dort wird ein persönliches Beratungsgespräch mit dem Betroffenen geführt. Dieses dient der Prüfung, ob die Voraussetzungen für die Gewährung von finanziellen Leistungen aus der Stiftung vorliegen, und soll dabei helfen, das Erlebte aufzuarbeiten.

Bei den finanziellen Hilfen handelt es sich zum einen um eine einmalige Geldpauschale in Höhe von 9.000 EUR. Zum anderen wird eine Rentenersatzleistung an diejenigen ausgezahlt, die während der Unterbringung in der jeweiligen Einrichtung im Alter zwischen vierzehn Jahren und dem Beginn der Volljährigkeit dem Grunde nach sozialversicherungspflichtig gearbeitet haben, ohne dass dafür Sozialversicherungsbeiträge abgeführt wurden. Die Rentenersatzleistung beträgt 3.000 EUR bei weniger als zwei Jahren bzw. 5.000 EUR bei mehr als zwei Jahren Arbeit. Alle Leistungen sind steuerfrei, unpfändbar und werden bei der Gewährung anderer Sozialleistungen weder als Einkommen angerechnet noch als Vermögen berücksichtigt.

Die Anlauf- und Beratungsstelle des Freistaats ist dem Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie angegliedert. Sie ist zuständig für alle Betroffenen mit aktuellem Wohnsitz in Thüringen und hat ihren Standort in Erfurt. Die Beratung erfolgt durch ausgebildetes Fachpersonal, um die Betroffenen bestmöglich durch das Verfahren zu begleiten.

Die Anmeldung ist bis zum 31. Dezember 2020 möglich. Wir möchten alle Betroffenen ermuntern, die Chance wahrzunehmen, Anerkennung für das Leid, das ihnen in den Einrichtungen zugefügt wurde, zu erfahren.

Mehr dazu auf unserer Webseite www.tlpe.de

Spannende ThuLPE-Titel-Themen für 2020: Geduld - Depression – Empathie ...

Spannende Themen hat das Redaktions-Team der ThuLPE – in Zusammenarbeit mit unseren fleißigen Autoren – für das kommende Jahr 2020 ausgetüftelt.

Wir beginnen als erstes mit dem Heft 29: Thema: Geduld.

Liebe Leserinnen und Leser, wie oft wurde unsere Geduld schon auf die Probe gestellt? Wie oft und bei wie vielen Gelegenheiten, die unserer Bekannten und Freunde, sich selbst und anderen gegenüber? Was dem einen als geduldig zu sein erscheint, ist für den anderen schon fast cholerisch. Jeder besitzt sein eigenes Maß, meist übernommen von Generationen davor; beibehalten, hingenommen, nicht in Frage gestellt, wenn es zum Leben irgendwie ausreicht. Zur Geduld zählen unter anderem Ausdauer, Aushalten, Ruhigbleiben, Halten, Vergeben, Verzeihen. Geduld ist so wichtig, eine seltene Tugend.

Geduld ist ein Segen, wenn man sie innehat. Wenn sie zur Persönlichkeit, der sich im Laufe des Lebens entwickelnden Persönlichkeit gehört, integriert wird. Menschen, die Menschen mit Geduld im Blut, im Herzen und im Verstand kennen, dürfen sich meines Erachtens glücklich schätzen. Denn dieselben sind rar, ich möchte schon fast sagen, charakterliche Raritäten. Geduld zahlt sich aus, beispielsweise in der Pflege jahrzehntelanger schöner, wertvoller, eben nicht immer konfliktloser Freundschaften.

Was meinen Sie, liebe Leserinnen und Leser? Welche Rolle spielt Geduld in ihrem Leben?

Kommt es oft zu Geduldsproben? Und es zahlt sich aus, Geduld mit anderen Menschen zu haben, die es einem wert sind. Oder man erkennt, dass bestimmte Menschen diese Wertschätzung nicht verdienen.

Das zweite Heft Nummer 30 haben wir dem Thema Depression gewidmet.

Eigentlich dachten wir im Redaktions-Team, dieses Thema häufig genug behandelt zu haben, aber die große Anzahl von Menschen, die diese Plage am Leben hindert, wünschten sich diesen Titel. So soll es nun sein. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften, Ideen, Vorschläge, Kritik.

Ich könnte ein Buch zu diesem Thema schreiben, meinen Erfahrungen etc. Ich tue es nicht, weil ich mich dann wieder erinnern muss, um dieses schlimme, furchtbare, angsterfüllte, grauenhafte, lebensfeindliche, schmerzhaftes Fühlen und Denken, das ich Gott sei Dank nach jahrzehntelanger Suche für mich in einen kleinen überschaubaren Rahmen schieben, pressen konnte. Kein Mensch braucht Depressionen. Oder doch, ich als Genesungsbegleiterin weiß, wie es ist, als Erfahrene mit Erfahrenen zu sprechen, da kommt man schnell zum Punkt. Ich kenne Therapeuten und Psychiater, die auch mit Depressionen zu kämpfen haben, und das sind die BESTEN Unterstützer, Wegbereiter. Weil sie verstehen, was mit einem los ist. Und nicht mit ellenlangen ach so schlaun Ratschlägen daherkommen und vielen, vielen Pillen. Ein Leben in Depression ist schlimm, ich weiß, jedenfalls für mich gesprochen, dass man aus diesem fiesem Sumpf herausfinden kann und Glücksmomente irgendwann erkennen kann, ist dann Lohn für Arbeit an sich. Ich bin selbst gerührt von diesem Satz zuvor, weil ich die Gefühle kaum beschreiben kann, die ich hatte, als ich mich

nach vielen Jahren das erste Mal freuen konnte, spontan, ich hatte das Gefühl vergessen im Dschungel meiner jahrelangen Ängste. Aber dieses Gefühl kommt nicht einfach so vorbeigeflogen. Es ist harte Arbeit an sich selbst, ohne dieselbe verändert sich gar nichts im Leben, meine Erfahrung.

ThuLPE 31 titelt mit Empathie – Fluch oder Segen.

Was ist das eigentlich – Empathie? Wo liegen die Grenzen? Wo setze ich persönlich meine Grenzen? Ist Empathie gefährlich, kann ich ausgenutzt werden, wo ist hier wieder das Maß. Stolpere ich immer wieder über mein Ja-Sager-Syndrom, Harmonie suchend, nur keine Widerstände und Konflikte?! Die Klappe halten, ob auf Arbeit oder Zuhause, klein begeben. Irgendwann ist man/frau dann klein. Wie finde ich den richtigen Weg? Wer sind die Energiefresser, wer die Guten und die Bösen? Gehöre ich zu den Guten? Davon ist fast jeder Mensch überzeugt, der stets Recht trotz zahlreicher anderer, hörenswerter Argumente behalten will, oder immer angepasst ist, anderen nach dem Munde redet – dieser Automatismus ist so festgefahren, dass es den Betroffenen selten bewusst ist. Und Selbstbewusstsein nur Schein ist, Fassade, und Argumente nur geklaute Sätze, und Ansichten angelesene Texte. Mit Einfühlungsvermögen kann man Vertrautheit schaffen, aber auch andere Menschen bewusst manipulieren. Emphatisch kann nur der sein, der sich selbst kennt und versteht. Eine hohe Kunst.

ThuLPE-Heft 32 titelt mit Wie feiere ich Weihnachten und den Jahreswechsel auch allein schön?

Krankheit führt zum Ausgegrenzt sein, zur Stigmatisierung, zur Einsamkeit. Psychische Krankheiten bilden da keine Ausnahme. Viele Frauen und Männer sitzen an den Feiertagen allein vor dem immergrünen Weihnachts-Strauß auf dem Stubentisch mit bunten Lichtern und denken und glauben, der Rest der Welt da draußen ist glücklich und zufrieden, sorgenfrei und voller Lebenslust und Freude. Ist das so? Das Redaktions-Team dagegen meint, dass man sich mit solchen negativen Gedanken die Stimmung allein runterbuttert, wir meinen, dass es viele Möglichkeiten gibt, auch wenn man allein ist, ohne Kinder, Partner, Familie, Haustiere, Freunde und Bekannte, ein schönes Fest zu haben. Für die weniger geselligen Menschen gäbe es da die Chance, mit ein wenig Selbstfürsorge für eine schöne kleine Zeit zu sorgen. Ein lustiger oder spannender DVD-Tag (von Loriot bis „Léon der Profi“ mit Jean Reno), ausgewählte wunderschöne Weihnachts-Musik, sich selbst schön zurecht machen, mit toller Creme die Haut belohnen, einen würzig duftenden Weihnachts-tee aufbrühen, ein kleiner Spaziergang. Wem allein die Decke auf den Kopf fällt, der erkundigt sich am besten in der Vorweihnachtszeit, was im Kino läuft, oder Kabarett, da kann man Eislaufen oder sich mit Gleichgesinnten in kirchlichen Einrichtungen treffen.

Wir warten auf Ihre Ideen, Ihre Geschichten, Ihre guten (oder auch weniger guten) Erfahrungen während des Festes.

Allein zu feiern muss kein Graus sein und Gram erzeugen. Laut Statistik kochen die meisten Familienstreitigkeiten an Weihnachten hoch. Was denken Sie?

Ihnen allen einen wunderschönen Jahreswechsel und ein gutes Weihnachtsfest.

Marion Sommer

Kräuterhexe zur Weihnachtszeit

Liebe Kräuterhexenfreunde,



was ist das Schönste an der Weihnachtszeit? Sind es die großartigen Geschenke und der leckere Weihnachtsbraten? Ich glaube vielmehr, dass es die Heimlichkeiten, Beieinandersitzen im gemütlichen Kerzenschein beim Duft von leckeren selbst gebackenen Plätzchen, sowie die Freude am Schmücken unserer Wohnung ist. Wobei ich mich am meisten an selbst gebastelten Dingen erfreuen kann. Auch das Ritual des Plätzchen backens, lasse ich mir nicht nehmen.

Muskatnüsschen gegen Winterdepression (nach Hildegard von Bingen)

10 g Muskat (gerieben)

1 gestr. Teel. Zimt

2 Messersp. Piment (gemahlen)

200 g Dinkelmehl

100 g Honig (flüssig)

110 g Butter (weich)

2 Essl. Semmelbrösel oder gemahlene Mandeln

1 Essl. Öl

Gewürze mit Honig und Öl verrühren. Das Mehl mit der Butter und den Bröseln (oder Mandeln) verkneten und die Honiggewürzmischung ebenfalls unterkneten (falls Teig zu weich, 2 bis 3 Essl. Brösel oder Mandeln dazu). Aus dem Teig Rollen formen und diese 2 bis 3 Stunden (oder über Nacht) kühl stellen.

Stückchen von den Rollen schneiden und etwa olivengroße Nüsschen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und etwas breitdrücken. Blech nochmals für ca. eine halbe Stunde kühl stellen, so behalten die Muskatnüsschen beim Backen besser ihre Form.

Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von oben ca. 10 bis 15 Minuten backen.

(Backvorgang kontrollieren, da sie an der Unterseite schnell braun werden).



Schwarzer Tee – nicht nur als Getränk wohltuend



Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, tut uns eine Tasse mit frisch gebrühtem Tee gut und wärmt uns von Innen. Gern greifen wir zu Kräutertee, aber auch ein Aufguss von schwarzem Tee schenkt uns Behaglichkeit. Was viele Liebhaber dieses Getränkes nicht wissen – mit Schwarztee mariniertes Geflügel bleibt beim Braten schön saftig und nimmt ein leicht rauchiges Aroma an. Beim

Waschen von schwarzen Kleidungsstücken, behält die Wäsche durch Hinzugeben von zwei Tassen Schwarztee ins letzte Spülwasser ihre Farbe besser. Eine Haarspülung mit kaltem Schwarztee verleiht unserem Haar seidigen Glanz. Und ein Fußbad mit dem Aufguss (drei Teebeutel pro halber Liter) von dem Kräutlein bedeutet eine Wohltat für unsere Füße (danach kühl abspülen, abtrocknen und dicke Socken überziehen).

Da das Weihnachtsfest vor der Tür steht, darf ein Basteltipp auf meiner Kräutlerhexenseite nicht fehlen. Wie Ihr ja wisst, möchte ich unkomplizierte Kreationen, welche ohne großen Zeitaufwand herzustellen sind, vorstellen. Und diese kleinen Kerle sind einfach liebenswert.

Weihnachtswichtel

Bastelfilz (rot oder grün, bzw. gewünschte andere Farbe)

Bastelwatte

Nylonstrumpf

Leim (am besten ohne Lösungsmittel)

Filz für das Mützchen in Dreieck schneiden, wobei eine Seite etwas abgerundet geschnitten werden sollte. Bastelwatte zu Bart formen. Dann aus Watte kleine Kugel für Nase kneten und Nylon darüber ziehen und straff abbinden und abschneiden. Beim Filzdreieck die geraden Seiten verleimen. Dann den Wattebart ins Mützchen kleben und kurz unterm Rand die Nase aufkleben. Wer möchte, kann noch an der Spitze ein Fädchen zum Aufhängen durchziehen.



Hundekekse

Bezugnehmend auf den Titel unserer aktuellen Ausgabe möchte ich Euch noch ein leckeres Rezept für Hundekekse verraten. Die Hundedame „Fiannchen“ unserer Redakteurin Marion, sowie der Wuffi meiner Tochter Evi haben sich als Testesser zur Verfügung gestellt und waren echt begeistert! Auch Marions Mieze „Joy“, sowie meine „Morli“ ließen es sich schmecken.

Leckerlis für Fellnasen (für kleine und große Hunde, aber auch für Miezzen)

150 g Kartoffeln (mehlig kochend)

100 g Haferflocken (zart)

50 g Mehl

100 g Thunfisch im Saft (Büchse)

1 bis 2 Essl. Rapsöl

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und garkochen. Wasser abgießen und Kartoffeln abkühlen lassen. Dann zerstampfen und mit den übrigen Zutaten verkneten. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ca. 1 cm dick ausrollen. Anschließend mit Plätzchenformen ausstechen oder kleine Knochen formen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Heißluft) ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Wenn sie vollständig erkaltet sind, vierbeinigen Liebling probieren lassen.



Eine besinnliche und zauberhafte Weihnachtszeit wünscht Allen

Eure Dia Flora Kräuterhexe!

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

Drei kleine Sterne

Am Tage vor Weihnachten traten drei kleine Sterne aus der Milchstraße in die himmlische Kanzlei und baten darum, Weihnachten zu den Menschen gehen zu dürfen.

„Was wollt ihr denn auf der Erde?“ fragte der alte Obersternmeister die drei Sterne verwundert. „Wir wollen den Menschen nur ein bisschen Licht und Wärme bringen“, antworteten sie. „Schenkt ihr ihnen nicht das ganze Jahr über genug Licht?“ „Es ist doch aber Weihnachten“, baten die Sterne. „Nun gut, geht

zu den Menschen, aber schenkt nicht all euer Licht fort, sonst findet ihr nicht mehr nach Hause und müsst für immer auf der Erde bleiben. Dies würde aber auch euren Tod bedeuten, denn ihr wärt nur noch gewöhnliche Steine.“ So sprach der alte Obersternmeister und die Sterne machten sich auf den Weg zur Erde.

Sie kamen in eine Stadt, die so dunkel war, als hätte ein Riese seinen Hut darübergestülpt. Eines der Sternchen lief schnell von Haus zu Haus und hauchte gegen die Fenster. Da entzündete sich überall ein Licht dahinter und die Menschen bekamen frohe Augen.

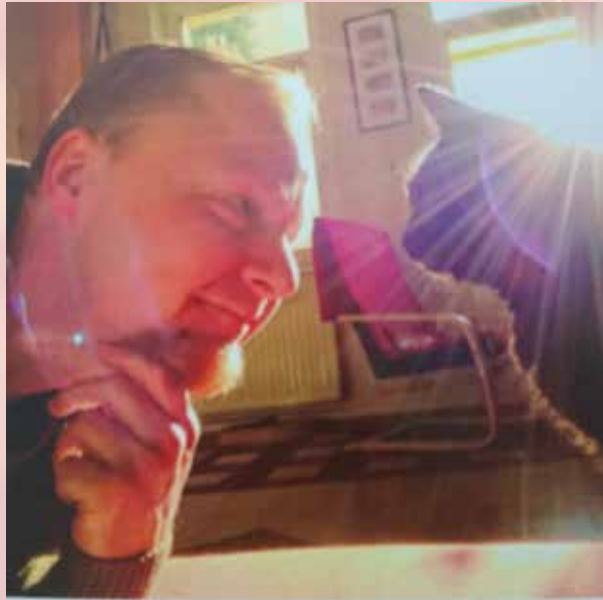
Das zweite Sternchen war ins Haus getreten. Überall fand es nur kalte Öfen und tote Herdfeuer vor und die Menschen in den Stuben froren bitterlich. Da trat der Stern ans

Herdloch und blies eine helle Flamme an, die den ganzen Raum durchwärmte. In vielen kalten Stuben begannen die Öfen warm zu werden und die Herdfeuer zu prasseln. Damit hatte auch der zweite Stern seine Gaben verschenkt und kehrte in den Himmel zurück. Der dritte kleine Stern begegnete auf einer einsamen Straße einem Blinden, der nur mühsam mit seinem Stock vorankam und seinen Weg verloren hatte. Er stand hilflos in der Finsternis und rief um Hilfe,

aber niemand hörte ihn rufen. Da trat der kleine Stern zu ihm und schenkte ihm etwas von seinem Licht, aber es war zu wenig. Erst als er all sein Licht an den Blinden verschenkt hatte, begannen dessen Augen zu leben. Er sah wieder, und obwohl es eine erbärmliche Welt war, die er um sich erblickte, weinte er vor Freude helle Tränen.


Den kleinen Stern neben sich nahm der Mann aber nicht wahr, denn der hatte all seinen herrlichen Glanz verloren. Der Stern fand nun nicht mehr den Weg nach Hause. So musste er wohl für immer auf der Erde bleiben, die Menschen würden ihn für einen grauen Stein halten und drüber hinweg treten. Denn Steine hatten die Menschen schließlich genug auf der Erde.

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



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

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



*Der TLPE e.V. wünscht allen Lesern ein gesegnetes
Weihnachtsfest und einen guten Start in ein
gesundes und erfolgreiches Jahr*

2020