ThuLPE

TLPE
Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Lebenszeit -
Gedanken, Gedichte und Zitate

AUSGABE 32/2021

Thüringer haben unzählige Lebens-Perspektiven und Erfahrungen

Das Redaktionsteam

Frank

Brigitte

Anne

Impressum

Herausgeber
Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (TLPE e.V.)
Ammertalweg 7
99086 Erfurt
0361 2658433
redaktion@tlpe.de (Einsendungen bitte an diese Adresse)
www.tlpe.de

Redaktion
Frank Petter, Brigitte Letzel, Anne Wend

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
neu: 3 x jährlich (maximal 80 Seiten)

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33LPZ
IBAN: DE32 8602 0500 0001 4262 01

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

Wir bedanken uns für die Unterstützung und das soziale Engagement der AOK-Plus, der Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen ohne welche wir unsere beliebte Zeitung nicht realisieren könnten.
Weiterhin bedanken wir uns für die großzügige Unterstützung unseres Verbandes durch den sozialen Buchhandel „buch7“.

AOK PLUS Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

buch7 Der Buchhandel mit der sozialen Seite

Inhalt

Frontcover „Samowar“ *(Anne Julie)*	1
Das Redaktionsteam	2
Impressum	3
Inhalt	4
Bildnachweis	5
DSGVO	5
Vorwort *(Anne)*	6
Leserbriefe	8
Was ist Zeit … *(Martina Franke-Hübner)*	10
Ein Spaziergang *(M.R.)*	11
Aufforderung *(Dr. Wolfgang Schwarz)*	12
Wenn ich am Vormittag einen Termin habe *(Silvia Köster)*	13
Eine schöne Zeit *(Sabine Volkmar)*	14
Erinnerung an EX-IN *(Torsten Sellenriek)*	15
Und wieder ist es März *(Anne Julie)*	16
Heute ist morgen schon gestern *(Brigitte Letzel)*	18
Unterstützen Sie uns bitte	19
Es war einmal … *(Anne Julie)*	20
Rosenzeit *(aus Irland eingesandt von Anne Julie)*	22
Die Mitternachts-Rosen *(Dr. Ruth Berles-Riedel)*	23
Rubrik: Hilfsangebote stellen sich vor	24
Arbeitsgruppe Depression e.V.	25
Der Seele etwas Gutes tun	28
ADHS Deutschland e.V.	30
Szenen meines Denkens *(Hagen Eisenhardt)*	36
Was macht Zeitdruck mit mir ? *(Sabine Volkmar)*	40
Die eiserne Kralle *(Dr. Ruth Berles-Riedel)*	42
… Zeit *(Maria I.)*	43
Entblättern *(Martina Franke-Hübner)*	44
Ich hab jetzt keine Zeit … *(Gerd)*	45
Wenn die Zeit reif ist … *(J.A.K.)*	46
Verdrehte Welt *(M.B.)*	48
Jeder Teil *(Luise Schönemann)*	50
Zeit, die nie vergeht *(Heidi)*	51

Was macht Zeit mit uns? *(Christine Theml)* 52
Asynchron *(Karla Kundisch)* 55
Rasten - statt ausrasten *(Anne Julie)* 56
Zeit überbrücken *(Antje-Ina Kossatz)* 57
Die Angst *(Jacqueline Riemer)* 58
Zeitlos *(Karla Kundisch)* 59
Kreativkursangebot - Handarbeit mit Corinna *(Corinna Hesse)* 60
Kreativangebot - Freude mit Farben und mit Anne *(Anne)* 61
„Zeit ist Geld“ – oder … *(Karin Hoffmann)* 62
Stürmische Zeiten *(Karla Kundisch)* 65
Februarsonne *(Brigitte)* 66
Der Morgen danach *(Brigitte Letzel)* 67
Altbewährtes aus der Küche *(Anne)* 68
7.Teresa von Ávila (Ordensname Teresa de Jesús) *(Ch.Klauke)* 70
Vorschau: Nächste Ausgabe zum Thema Toleranz *(Brigitte)* 74
Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit 2021 75
Rückcover „Zeit“ *(Anja Freistedt)* 76

Bildnachweis

Anne Wend, Frank Petter, Pixabay, Martina Franke-Hübner, Brigitte Letzel, Torsten Sellenriek, Uschi Schneider, Dietmar Elsner, ADHS Deutschland, Hagen Eisenhardt, Brigitte Kossatz, Antje-Ina Kossatz, Corinna Hesse, Karin Hoffmann, Christina Klauke, Anja Freistedt

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 bekommen die Selbsthilfezeitschrift „ThuLPE“ des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V, zugeschickt, wenn Sie eine Mitgliedsorganisation oder Mitglied des Thüringer Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V., MitarbeiterIn oder ehrenamtlich Tätige(r) 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

Liebe Leserinnen und Leser - heute das erste Vorwort von mir für unsere Zeitschrift.

Abwarten und Tee trinken - ein wunderbares russisches Sprichwort, das fällt mir beim Thema „Zeit“ ein, sich erst einmal besinnen und überlegen, wie eine Aufgabe oder ein Problem gelöst werden kann.
Letzten November malte ich das Bild mit dem Samowar. Es ist wieder die Sehnsucht nach Ruhe und Harmonie mit den Menschen, Sehnsucht nach schönen Erinnerungen und Gesprächen. Wenn der Samowar auf dem Tisch steht, daneben die Teekanne, eine Zitrone, Tassen, etwas Süßes... Das erinnert mich an die Aufenthalte in einer Familie in Moskau seit 1983. Der Kontakt besteht jetzt vor allem telefonisch. Meine geplante Reise musste ich schon zweimal verschieben, zuletzt wegen der Pandemie.

Ende 2020 ziehe ich Bilanz : Was war gut in dem Jahr? Wie mache ich weiter? Was ist mir wichtig? Ich habe meine Gesundheit verbessert, bin innerhalb Deutschlands an Orte gereist, die wunderbare Kunst und Kultur und Natur bieten, habe viel fotografiert und gemalt. So entstanden fast 20 Bilder, meistens mit Acrylfarben. Den Samowar habe ich mit Fingern gemalt - ein fantastisches Erlebnis ist es, zu spüren, wie der Gegenstand unter den Fingern, ohne Vorzeichnung, entsteht. Ich bin ganz nah am Objekt und der Leinwand, das Gefühl der Verbundenheit in mir kann ich kaum beschreiben.
Auf Reisen und auf Ausstellungen lerne ich Menschen kennen, mit denen mich etwas verbindet: der Genuss an der Kunst, an etwas Schönem.

Im November sollte meine erste alleinige Ausstellung mit einer Vernissage eröffnet werden. Der zweite Lockdown verhinderte es. Trotzdem hat mich die Pandemie nicht wesentlich negativ beeinflusst. Vor über vier Jahren entschied ich, keinen TV mehr einzuschalten, also seitdem sehe ich keine Nachrichten mehr im Fernsehen. Was ich wissen muss, lese ich im Internet, trage eine Maske, lasse mich in keine Diskussionen hinein ziehen, denn die Bestimmungen kann ich nicht beeinflussen. Wer bin ich, dass ich über den Wahrheitsgehalt zu Covid-19 mich äußern kann? Dass viele Menschen ihre persönliche Freiheit in Gefahr sehen, deswegen demonstrieren... Das erinnert mich an ein kleines Kind, das mit dem Fuß aufstampft und sagt: "Ich will aber... Ich will haben...!" Gitte Henning sang in den 80ern :"Ich will alles - ich will alles - und zwar sofort..." Darauf baut unsere Wirtschaft, den Menschen weismachen, dass sie etwas brauchen und dass sie es sofort bekommen können. Die Wirtschaft "muss" wachsen... Wohin denn? Welchen Sinn macht es? Die Bodenschätze werden ausgebeutet, Energie verbraucht, Wasser verschmutzt, Luft wird dreckig... Das alles müssen wir für kommende Generationen erhalten. Der Regenwald brennt seit über 40 Jahren! Er wird zu einer Wüste, wenn das so weiter geht. Die GRÜNE LUNGE der Menschheit ist in Gefahr. Wir müssen anders handeln und leben. Welchen Weg gehe ich in diesem Jahr? Für positive Erlebnisse und gute Gefühle bin ich selber verantwortlich, das erlebte ich im vergangenen Jahr intensiv. Vor mehr als vier Jahren schon hatte ich mich zur Ausstellung angemeldet, der Ausweichtermin ist im August 2021. Ich bin mutig und habe sogar zwei Etagen für August gemietet. Was lange währt, wird gut. Und jetzt, liebe Leser, nehme ich den Pinsel in die Hand... Die Zeit läuft.
Mir gefällt das chinesische Sprichwort : "Wenn du es eilig hast, dann mache einen Umweg."
Ich wünsche allen Zeit, Geduld und Gelassenheit für's Leben.

Anne im Januar 2021

Leserbriefe

Als ich gestern ein Kalenderblatt abriss, fand ich einen Text auf dem Kalenderblatt, der ganz gut zum Thema Zeit in der Zeitungsausgabe passt.

Wimpernschlag der Ewigkeit

Wir können die Zeit nicht aufhalten. Sie „läuft". Sie wird uns zuteil für einen Augenblick. Die Zeit unseres Lebens ist ein Wimpernschlag der Ewigkeit.
Und wir wissen es. (...) Wir können die Zeit dieser Wanderschaft annehmen in Dankbarkeit wie ein Geschenk oder wegwerfen wie ein nutzlosen Gegenstand (...) Nur eines können wir nicht: Wir können die Zeit nicht zurückholen.
Wenn ein Tag vergangen ist, ist er vergangen in Ewigkeit. Er kehrt zurück in das Geheimnis seiner Herkunft. Denn wir wissen weder, woher sie kommt, noch, wohin sie geht. In unserer Zeiterfahrung berühren sich Endlichkeit und Unendlichkeit. Verfügbar ist uns nur, was uns zuvor geschenkt wurde.

von Hans May

Torsten Sellenriek

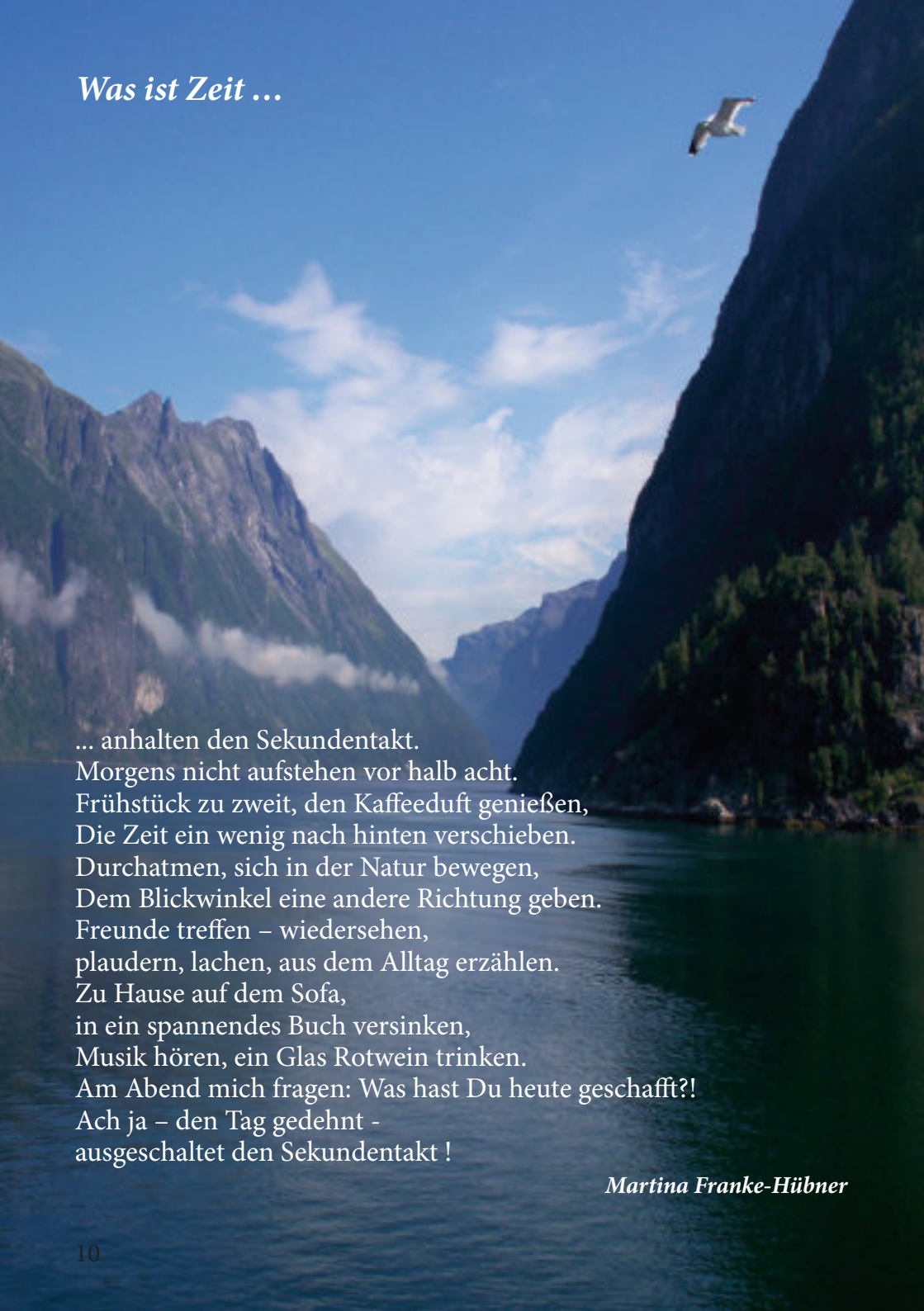
Eure Zeitung ist ein Lichtblick im Manipulationsdschungel unserer Zeit. Menschen, die ihre Gedanken ihren Mitmenschen schenken, die nicht lügen müssen und schon gar nicht wollen. Das tröstet und freut mich. Ich finde auch sehr wichtig, dass Ihr Dinge ansprecht und publik macht, psychische Vorgänge betreffend. Wüsste jeder darüber Bescheid, würde viel Leid erspart bleiben.
In der Empathie-Zeitschrift gefiel mir am besten das Gedicht mit dem Teufelchen. Vielen Dank, dass Ihr so engagiert seid.

Ines Mager

Berichtigung meines verfassten Artikels in der Ausgabe 27/2019

Das Thema Fehler inspirierte mich. Eine gute Idee, so dachte ich. In mir tobt ein großer Widerstand als Mensch ein Fehler zu sein. Ich fühle mich dennoch als solcher, weil ich sie selbst begehe. Und ich habe wieder einen begangen. Wie im letzten Absatz des veröffentlichten Artikels beschrieben, so möchte ich es auch handhaben. So werde ich mir und wenn sie mögen auch Ihnen als Leser/innen, eingestehen, einen sich in mir und seit meiner Kindheit immer weiter verwickelnden, folgenschweren Gedankenfehler sogar noch veröffentlicht habe. Eine fehlerhafte Verwicklung innerer, gewonnener Überzeugung. Mein großer Bruder- vergib mir. Unsere gemeinsame und traumatische Kindheit führte zu einigen falschen Annahmen. Diese gab ich fälschlicherweise mit einem noch nicht vollständigen Wissen als Tatsachen an. Mich vor 2 Jahren auf den Weg gemacht, überzeugt es geht weiter voran, ging es mit der Sichtweise auf mein Leben jedoch rückwärts. Und dann von dort, aus Deiner Sichtweise heraus, großer Bruder, wieder vorwärts, von Beginn an und ich entdeckte meine fehlerhafte Sicht auf Dich. Nein, Du hast mir nichts getan. Dies war bis vor kurzem ein Irrglaube, von dem ich jedoch überzeugt war. Suchte ich doch Ursachen und Erklärungen für Geschehnisse, Ereignisse und Vorkommnisse. Traumatisierungen, die blinden Flecken, auf Leib, Seele und Geist. Damit bin ich an die Öffentlichkeit? Das tat ich und ich verleumdete Dich, ja, vielleicht ist es rechtlich Rufschädigung, doch auch emotional, gedanklich…. Schaden, immer nur weiterer Schaden. Das wollte ich Dir nie antun, Bruder. Du hattest mich nur weggeschoben von Dir. Ich habe Dich nur gesehen. Heute besteht Klarheit. Eine Kommunikation zwischen uns, war leider auch aufgrund dieser ungünstigen Basis nie möglich. So auch die Aussage ich sei nur des Vaters Sohn. Ich bin sein Sohn, doch wie Du, auch Sohn einer gemeinsamen Mutter. Vielleicht äußere ich mich so subjektiv nie wieder. Das war ein Fehler. Liebe Leserinnen und Leser. Verzeiht. An meinem Bruder habe ich mich mit der früheren und unklaren Sicht verschuldet. Ich wünsche und hoffe, dass ihr das schlechte Bild, welches ich von ihm zeichnete, wegwerft. Ich saß in einem schlechten Licht.

Mike Täubner



Was ist Zeit …

... anhalten den Sekundentakt.
Morgens nicht aufstehen vor halb acht.
Frühstück zu zweit, den Kaffeeduft genießen,
Die Zeit ein wenig nach hinten verschieben.
Durchatmen, sich in der Natur bewegen,
Dem Blickwinkel eine andere Richtung geben.
Freunde treffen – wiedersehen,
plaudern, lachen, aus dem Alltag erzählen.
Zu Hause auf dem Sofa,
in ein spannendes Buch versinken,
Musik hören, ein Glas Rotwein trinken.
Am Abend mich fragen: Was hast Du heute geschafft?!
Ach ja – den Tag gedehnt -
ausgeschaltet den Sekundentakt !

Martina Franke-Hübner

Ein Spaziergang

Ich saß im Wohnzimmer als Mameluck meiner Frau und wartete. Es vergingen 2 Stunden des Sonnabendvormittags, da kamst du mit einem Glas Milch als Muntermacher endlich aus den Federn. Ich aß 2 Scheiben Brot mit Camembert vom Abend davor, und also waren wir gerüstet. Die Sonne knallte vom Himmel, der strahlend blau war. Wir küssten uns und traten auf die Straße. Der Rummel der Stadt hatte uns. Der Schnee knirschte, und wir fühlten uns frei und von göttlicher kühler Luft durchdrungen. Wir Städter achteten auf jeden Baum, an dem wir vorbei kamen, und obwohl wir an Häusern vorbei gingen, waren wir im Einklang mit dem reinen Gewissen der Natur. Wir sahen andere Menschenkinder, Familien und hatten unseren Spaß. Sogar die Fahrgeräusche der Autos machten uns an und fröhlich. Zuckriger Ernst durchwebte uns beide. Ich sah das Staunen in Deinem Gesicht. Plötzlich saßen wir auf einer Bank, und die wonnige Sonne knutschte uns. Juchhuh, wie war das schön! Wir verspürten eine tiefe Ruhe, Du mit Handschuhen an den Fingern und ich mit Zigarillo. Und trotzdem gute Luft! Kein bisschen Gram, weder von uns, noch von den Leuten, die uns ansehend vorbei liefen. Wie wir Hand in Hand so da saßen, kam es mir vor wie ein tiefer Schlaf bei Dornröschen. Es war ein stink normaler Sonnabend im Februar und schenkte so viel Freude. Dir wollte ich einen Kuss rauben, doch stank ich zu stark nach bitterem Tabak. Und schon saßen wir wieder in unserem Wohnzimmer. Und Du warst wieder alles! Das war wie ein Gespräch mit Dir.

M.R.

Aufforderung

Du stehst in Deinem Leben,
sei stark und pack es an,
es wurde dir gegeben,
frag nicht: warum und wann!
Sei fröhlich und sing Lieder,
dein Leben kommt trotz Angst und Mut,
es kommt so niemals wieder.
Drum fass und sieh den Kern,
und gib dich seinem Sehnen hin,
es hat ja auch dich gern;
und suche seine Tiefe,
sie liegt nur im Gefühl,
hör zu, als ob es riefe;
nur, wer nicht lebt, ist kühl!
Lebe voll Mut und sei vergnügt,
tu was, das andere lachen
obwohl der Welt das nicht genügt,
tu was, es so zu machen,
dass sie – statt lügen – liebt,
Du solltest dich besinnen,
solang du lebst, ist Zeit,
und leben tust du innen
in deiner Einsamkeit.
Hier liegt des Lebens Keim,
nur hier geschieht das Wandeln,
du weißt genau, nur beim
Sich-prüfen kommt das Handeln.
Sieh dich und such dein Wesen,
du bist nicht groß – o nein –
doch bist du nie zu klein gewesen,
um liebevoll zu sein.

Dr. Wolfgang Schwarz

Wenn ich am Vormittag einen Termin habe

Ich kaue an meinem Frühstücksbrötchen, es will einfach nicht rutschen. Dabei muss ich gleich los.
Mit Wehmut denke ich an die Zeit zurück, als mir zwanzig Minuten zwischen Aufstehen und Losgehen reichten. Mit jeder Sekunde hatte ich gegeizt, nur um noch etwas länger im Bett bleiben zu können: Fix ins Bad, anziehen, Haare kämmen und weg. Frühstück gab's erst im Büro, noch früher, nach der ersten Schulstunde, aber niemals gleich nach dem Aufstehen!
Und heute? Heute brauche ich am Morgen anderthalb Stunden! Mit den Jahren sind neue Notwendigkeiten dazugekommen: Zahnprothese reinigen und einsetzen, Augentropfen einträufeln, Stützstrümpfe anziehen, Brille putzen, Blutdruck messen…
Habe ich meine Tabletten schon genommen?
Ich mag nun auch nicht mehr ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Was aber geblieben ist: So kurz nach dem Aufstehen ist mein Magen noch nicht aufnahmefähig. Mein sonst so geliebtes Frühstücksritual wird zum Krampf. Ich kann Kaffee und Käsebrötchen nicht genießen, die Musik hämmert gegen meine Schläfen. Ich schalte das Radio noch vor den Nachrichten und dem Wetterbericht wieder aus. Der Blick in den Laptop, der mir eigentlich zeigen soll, was es Neues in der Welt gibt, mündet in ein Kartenspiel. Nur eins, ermahne ich mich, schließlich muss ich gleich los.
Aber die Karten machen meinem Magen das Frühstück auch nicht schmackhafter. Ich kann mich nicht konzentrieren, ein Auge schielt ständig zur Uhr. Ich verliere das Spiel und starte ein Neues.
Jetzt muss ich gewinnen, sonst ist der ganze Tag verloren.
Der Bettzipfel winkt und ruft: Komm, gönn' dir fünf Minuten Pause, die hast du dir verdient bei diesem morgendlichen Stress! Danach schmeckt dir das Frühstück bestimmt!
Aber die Zeit rennt, gleich muss ich los.
Habe ich meine Tabletten schon genommen?

Silvia Köster

Eine schöne Zeit

Ich hab euch lieb,
das sollt ihr wissen,
ich träume von euch,
auf meinem Kissen.

Für meine Enkel,
bin ich immer da,
wenn sie mich brauchen,
das ist doch klar.

Mit ihnen spielen,
lachen und singen,
an diesen Tagen,
wird alles gelingen.

Geschichten erzählen,
aus meinen Kindertagen,
da hatten die Enkel,
gleich sehr viele Fragen.

Zu meiner Kinderzeit,
sah es anders aus,
wir spielten in der Natur,
und kaum im Haus.

Wir spielten Fangen,
und auch Verstecken,
wir haben gesucht,
hinter Bäumen und Hecken.

Wir reichten uns die Hände,
schauten uns dabei ins Gesicht,
Computer und Handy,
das gab es nicht.

Das war mein Leben,
zu einer anderen Zeit,
jetzt wissen meine Enkel,
über die Oma Bescheid.

Sabine Volkmar

Erinnerung an EX-IN

War überrascht als ich im Dezember 2020 ein Bild von Uschi bekam. Sie kenne ich aus der EX-IN Ausbildung. Ich freue mich, dass Uschi das Bild für mich gemalt hat. Und so kam es zustande, dass das kleine Gemälde eine Erinnerung an EX-IN ist. Von Schlumpi konnte ich ein Bild fotografieren, lange Zeit nach EX-IN. Nur passte das Foto von mir nicht so richtig.
Uschi fand ein älteres Bild von mir aus der EX-IN Ausbildung. Sie fügte beide Bilder zusammen und erschuf ein geniales Gemälde wie ihr seht. Um den Bilderrahmen hat sie sich auch gekümmert.

So sah ich bei der EX-IN Ausbildung aus und Schlumpi auch mit seinen langen Haaren. Schlumpi hat nämlich nicht mehr so viel Haare seit neuestem, denn der musste ja auch einmal geschoren werden. Jetzt habe ich eine kleine Erinnerung an die EX-IN -Ausbildung. Bei so einem Bildstil erkenne ich wenigstens gleich, was gemeint ist. Diese Art von Bildern gefällt mir wesentlich mehr als abstrakte Bilder.

Einfach toll wie Uschi das Bild in Acryl gemalt hat. Das ist für mich eindeutig Piccasso Nr. 2.

Torsten Sellenriek

Und wieder ist es März

Ich liebe alle Jahreszeiten, alle Monate, jeder hat etwas Besonderes. Nur den März mochte ich viele Jahre überhaupt nicht. Wenn es wärmer und heller wurde, die Singvögel zu hören waren, wurde ich traurig und zog mich zurück. Nach einigem Überlegen erinnerte ich mich daran, dass mein Vater sich dreimal in seinem Leben im März suizidieren wollte.
Im März 1968, ich war gerade 7 Jahre, kam es zu einem Ehestreit, wo ich dabei stand und sagte: "Vertragt euch doch wieder." In der Situation bekam ich unheimlich Angst, er war laut, die Glasscheibe von der Küchentür war kaputt. Die Frau (Mutter) war im 4. Monat schwanger. Wahrscheinlich war er eifersüchtig und der Meinung, dass das Kind nicht von ihm sei. So etwas erzählte sie mir Jahre später.

Im März 1995 verstarb mein Vater, Großvater 21 Jahre vorher. Im März 2001 mein Schwiegervater, auf den Tag acht Jahre darauf mein Mann.
Daher rührte die Traurigkeit, die Depression.
Vor ein paar Jahren beschloss ich: "Nein! Ich bekomme keine Depressionen mehr im März." Mit Freundinnen gehe ich in diesem Monat in den Wald und erfreue mich an den Blüten der Märzenbecher. Nach Fotos male ich immer wieder den Wald, wenn sie in voller Blüte stehen. Mehrere hundert Meter zieht sich der Teppich mit Märzenbechern durch den Wald. Es gibt auch kleinere Waldstücke, in denen sie zu bewundern sind. Man sieht auch, wie sich die Blätter und Blüten der Schlüsselblumen langsam zeigen. Der März - was für ein schöner Monat.

Anne - Julie

Liebe Leserinnen und Leser!

Dieses Bild mit den Märzenbechern, 40 mal 50 cm, habe ich vor zwei Jahren mit Acrylfarben auf Keilrahmen in einem Kurs an der VHS gemalt. Seitdem ich der Frage nachgegangen bin, warum ich im März Depressionen habe und wie ich anders damit umgehen kann, belastet mich das Thema nicht mehr. In diesem Jahr war ich schon mehrmals im Wald, auch auf anderen Wegen und quer durch die Bäume hindurch. Viele Singvögel sind zu hören, vielleicht nur 30 Meter vor mir sprangen zwei Rehe über den Weg. Die Schönheit der Tiere und des Waldes genieße ich. Mit meinen Nachbarn hatte ich ein schönes Gespräch, es waren etliche Leute unterwegs.

Sie können gern beim KREATIVANGEBOT FREUDE MIT FARBEN (siehe Seite 61) dabei sein. Ich teile meine Erfahrungen mit Ihnen. Natürlich bestimmt jeder selbst, was er malen möchte und wie er es malt.

Ich freue mich, Sie zu sehen. Bis bald grüßt Anne.

Heute ist morgen schon gestern

Es nagt der Zahn der Zeit
am Guten wie am Bösen.

So mache dich bereit
von Vergangenem zu lösen.

Was HEUTE noch weit weg erscheint
ist MORGEN schon vorbei.

Was GESTERN noch unmöglich schien
Kann MORGEN Wahrheit sein.

Das Unbekannte erst versteht
wer aus Bekanntem Schlüsse zieht.
So könnt‘s in ZUKUNFT werden.

Nutze die Erkenntnis gut
und lebe HEUT auf Erden.

Brigitte Letzel

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: **DE32 8602 0500 0001 4262 01**

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

Es war einmal …

... vor sehr langer Zeit ein kleines blondes Mädchen. Sie war so schön anzuschauen mit den Locken und den hellblauen Augen. So klein und so traurig, so allein und so ängstlich. Warum?
Die Mutter wird oft laut und schimpft, wenn die Kleine etwas falsch macht. Auch der Papa wird manchmal laut und böse, er verhaut ihr ordentlich den Hintern. Das Kindchen weiß nicht mehr, was richtig und was falsch ist. Also beschließt sie, immer perfekt sein zu wollen und zu müssen. Sie wird ganz still, spricht kaum noch, macht sich unsichtbar, damit es keinen Ärger gibt. Irgendwann wird am Tisch gar nicht mehr gesprochen. Jahrelanges eisiges Schweigen. Sie ist eingesperrt in ein Verlies und festgekettet. Jahrelang.
Zum Lernen und Studieren darf sie aus dem Gefängnis raus. Man erlaubt ihr sogar, die Ketten zu lösen, damit sie in einem fremden Land studiert und arbeitet. Sie soll erfolgreich sein, damit alle anderen Menschen denken, dass sie aus einer guten Familie kommt. Irgendwie bleiben die Ketten wie unsichtbar an den Füßen.
Von der Freiheit zu kosten gefällt ihr sehr, das macht sie jetzt öfter. Einsame Jahre vergehen, bis ein Prinz auftaucht. Ein wunderschöner Prinz. Mit einem wunderbaren Lächeln und liebevollen Worten und Taten öffnet er ihr Herz. Das Gefühl der Liebe wärmt sie Beide. Sie ist eine schöne junge Frau geworden, die er mit in sein Schloss nimmt. Dort lebt noch der alte, weise König, der ihr die Hand reicht und spricht : "Sag Siegfried zu mir." Kurz darauf wurde im Schloss und im Park eine wahrhaft königliche Hochzeit gefeiert. Jetzt hat die Braut endgültig die Ketten gelöst, die ihr die Mutter angelegt hatte. Trotz allen Glücks beginnt die Seele der jungen Frau zu weinen. Sie konsultiert die Ärzte und beginnt zu reden. Sie spricht darüber, was damals alles geschah, was sie bisher die vielen Jahre lang verschwiegen hatte.
Die Wärme, Herzlichkeit und Liebe im Schloss tun ihr gut. Sie erholt sich, denn der Prinz ist immer an ihrer Seite und kümmert sich liebevoll um seine Gemahlin. Das große Glück kommt ein paar Jahre später auf die Welt : der kleine Prinz. Mutter und Vater kümmern sich um das Baby, es trinkt an der Brust, wird getragen, gebadet, dabei hat der Kleine besonders viel Spaß. Alle im Schloss freuen sich über den kleinen Jungen. So gehen glückliche Jahre ins Land, bis die Mutter krank wird und sogar in einem Krankenhaus Hilfe sucht. Dort wird sie noch kranker vor Sehnsucht nach dem Sohn. Nach ein paar weiteren Jahren wird der Vater krank und es geschieht, dass er für immer geht. Nachdem der alte König und der Gemahl verschieden sind, muss die Mutter ihr

Schloss gegen Eindringlinge verteidigen. Die Alte, also die Frau, die die Ketten hat, beginnt sich breit zu machen im Schloss. Sie bekommt keinen neuen Schlüssel mehr, sie soll klingeln, wie alle anderen auch, die hier eintreten wollen. Das mag sie gar nicht, gestoppt zu werden. Obwohl sie eine Einladung erhält, kommt sie nicht mehr.
Das Schloss wird zur Trutzburg.
Wieder gehen Jahre des Schweigens ins Land. Die alte Frau zeigt ihr wahres Gesicht. Sie stiftet Unfrieden und nimmt sich von den Menschen das Gute und Beste. Ihr wird nun der Zutritt verwehrt.

Mittlerweile tun sich in der Burg fantastische Dinge - schöne Musik zum Tanzen und zum Träumen ist zu hören. Ein Raum wird zum Atelier, in dem sich die Burgherrin der bildenden Kunst widmet. Sie entdeckt die Leidenschaft zur Malerei wieder, entdeckt ihre Wünsche und Sehnsüchte. Die Sehnsucht nach Ruhe und Harmonie in sich selbst, Harmonie mit den Menschen, im Leben und in den Bildern.
Sie staunt über sich selbst, wie leicht jetzt alles ist, denn sie hat vor ein paar Monaten ihre Freiheit gefeiert, mit freundlichen Menschen, an einem Tisch mit guten Gesprächen und feinem Essen. Es gibt keine Ketten mehr, der Ballast ist abgeworfen. Sie lebt in Harmonie und Zufriedenheit mit sich selbst. Wenn jemand in ihre Burg hinein will, muss er zeigen, dass er friedlich, aufrichtig, freundlich, herzlich ist. Damit öffnet man Türen und Herzen.
Und wenn sie nicht gestorben ist, dann lebt sie noch heute in dem schönen Schloss. Vor allem für den Sohn wird sie da sein.
Nur ein Märchen? Genau so ist alles passiert. Ich schwöre es.

Anne - Julie

Rosenzeit

Zeit ist das begrenzteste Mittel,
das du zur Verfügung hast.
Deshalb nimm dir Zeit,
den Duft der Rosen zu genießen.

aus Irland
eingesandt von Anne

Die Mitternachts-Rosen

Draußen wütet ein Schneesturm. Drinnen, in der Bodenvase im Wohnzimmer recken und strecken sich die Rosen. Eine neigt ein wenig das Haupt und scheint zu schmollen mit ihrer lang gezogenen „Unterlippe“. Sie ist innen in der Rosette dunkelrot, beinahe schwarz, die Hüllblätter sehen altrosa bis beige aus. Die Hochblätter strecken sich grazil aus wie Finger einer Mädchenhand. Im Winter haben die Rosen keinen Stachel. Auf den frischen glänzenden tiefdunkelgrünen Blättern spielen Lichteffekte wie in einem Pastellgrün. Die übrigen sechs kleinen zierlichen Rosenköpfe räkeln sich nach oben, ohne aufdringlich oder ehrgeizig zu sein. Eine entfaltet ganz ihre „blutige“ Rosette, sie sieht warmherzig aus, herrlich schön vor meinen Augen ausgebreitet. An einer anderen sehe ich mehr die hellrote Hülle im Gegenlicht, die Hochblätter bilden den Tüllrock einer romantischen Tänzerin. Eine schön mittelrote Blüte sieht fast wie eine Tulpe aus, dreizähnig entfaltet, wäre gut zu malen auf Seide. Warum Mitternachtsrosen? Sie sehen in dieser Stunde fantastisch aus und wurden mir in der Nacht zum Frauentag aufgestellt. Sie haben ihr geheimnisvolles Eigenleben und treffen meine eigene Mitte. Auch und vor allem um Mitternacht ist mein Mann, der mir die Rosen „aus dem Schnee“ pflückte, bei mir. Er gibt sein Herzblut wie die Farbe der Rosen und ebenso lebhaft nimmt er Anteil an meinem Leben, auch an meiner Blumenliebe. Er klopft um Mitternacht ganz besonders leis bei mir an, hinterfragt mein Gesicht wie ich das der Rosen, der Mitternachtsrosen, während draußen der Schnee stürmt und drinnen ist es warm um uns und durch ihn, meinen Mann.

Dr. Ruth Berles-Riedel

Eine Erinnerung an eine Zeit, als Martin noch lebte.

Rubrik: Hilfsangebote stellen sich vor

Liebe Leserinnen und Leser,
durch die derzeitigen Kontaktbeschränkungen ist es momentan kaum möglich, Selbsthilfegruppen ihre wertvolle Arbeit zu ermöglichen. Dennoch ist die Selbsthilfe ein äußerst wichtiger Bestandteil des Gesundheitssystems und wir müssen darauf achten, dass diese nicht pandemiebedingt auf der Strecke bleibt.

Mit der heutigen Ausgabe und den darauf folgenden, möchten wir Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geben, sich vorzustellen.Gern können Sie uns dazu schreiben oder Kontakt aufnehmen und dann erscheint auch Ihre Selbsthilfegruppe in unserer Zeitung.

Selbsthilfe – Was ist das?
Diese Frage wird sehr häufig gestellt. Deshalb möchten wir Ihnen hier einen Einblick in die Arbeit von Selbsthilfegruppen geben und welche Bedeutung und Wirkung die Selbsthilfe hat.

Selbsthilfe heißt:
- **sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen**
- **Eigenverantwortung zu übernehmen**
- **gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme zu bewältigen**
- **die praktischen Erfahrungen gleichfalls Betroffener (für sich) zu nutzen**

Selbsthilfe ist:
- **eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten**
- **ein wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems**

Arbeitsgruppe Depression e.V.

- Experten aus Erfahrung -

Wir über uns

Wir sind eine Gruppe Genesungsbegleiter aus der schönen Residenzstadt Gotha. Betroffene helfen Betroffenen, dass ist unsere Berufung. So wie uns geholfen wurde, möchten wir für andere Betroffene da sein.

Wer sind wir?

Wir sind alle Betroffene, die selbst in einer Krise, in einer Depression gesteckt haben. Wir hatten das Glück, dass wir selbst die Hilfe von Genesungsbegleitern erfahren haben und Dank der Erfahrungen dieser Menschen ins Leben zurückgefunden haben, einen Ausweg aus unserer Krise. Unter anderem haben wir eine einjährige Ausbildung über Ex-IN-Deutschland bzw. Ex-IN-Thüringen zum Genesungsbegleiter machen können. Natürlich können wir die Arbeit der Profis nicht ersetzen, das wollen wir auch gar nicht. Wir möchten auf der Grundlage unserer Krisenerfahrungen und den gewonnenen Erkenntnissen aus der Ausbildung anderen Betroffenen mögliche Wege aufzeigen, wie ein eigener Ausweg aus der Krise gefunden werden kann.

Wir beraten und begleiten Sie auf ihrem Weg! Gehen müssen und können Sie den Weg wieder selbstständig. Wir sind keine „Heiler“, aber gute Begleiter auf ihrem Weg der Genesung, auf einem, Ihrem möglichen Weg aus der Krise.

Unser Zuhause haben wir in Gotha gefunden. Wir, das sind inzwischen 7 Personen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, unsere Idee zu leben. Unsere Arbeitsgruppe hat einen etwas anderen Weg gewählt, als der in Thüringen doch noch sehr neuen Berufsgruppe üblich ist. Wir sind alle auf Honorarbasis in der Arbeitsgruppe tätig. Das gibt uns die Möglichkeit, unseren Ressourcen entsprechend tätig zu werden. Das Krankheitsbild ist zu unserer Stärke geworden. Das prädestiniert uns dazu, aus einem

Erfahrungsschatz heraus zu sprechen. Erfahrungen, auf die „Profis“ aus Psychiatrie oder Psychologie nicht zugreifen können. Gerade diese persönlichen Krisenerfahrungen geben uns die Möglichkeit, fundierter auf die Gefühle Betroffener einzugehen.
Warum Arbeitsgruppe Depression e.V.? Wir glauben, dass die Depression eigentlich in jeder Krankheit verankert ist. Ob es nun eine depressive Phase oder eine ernsthafte Erkrankung darstellt, ist vom Grunde her gleich. Die Auswirkungen sind natürlich immer sehr individuell und von der Stärke her sehr unterschiedlich. Unser Ansatz ist jedoch, dass die Umstellung des Lebens auf die Krankheit, in der Regel einen massiven Einschnitt darstellt. Genau da setzen wir an.
In Kürze werden wir unsere eigene Begegnungsstätte eröffnen, in der wir von Gesprächen, über Selbsthilfegruppen bis hin zur Programm- und Genesungsbegleitung viele Sachen anbieten werden.
Derzeit haben wir 4 aktive Selbsthilfegruppen in Gotha, eine zukünftige in Günthersleben-Wechmar und eine weitere Gruppe in Waltershausen. Besonders freuen wir uns auch in Kürze die erste russisch-sprachige Selbsthilfegruppe anbieten zu können. Besonders die Zusammenarbeit mit der Diakonie in Gotha hat uns schon jetzt einen guten Stand in Gotha gebracht.
Sowohl in den Teilhabezentren in Gotha und Waltershausen, als auch die gemeinsame Einzelbetreuung von Klienten ist schon recht fortgeschritten. Die Anerkennung unserer Arbeit spiegelt sich schon darin wider, dass wir in die festen Arbeitsabläufe der Teilhabezentren integriert wurden und unsere Meinung immer häufiger gefragt ist.
Unsere Selbsthilfegruppen „Aktiv aus der Krise“ bestehen max. aus 6 Teilnehmern incl. Moderatoren. Wir haben die Gruppen so klein gewählt, um intensiver und individueller auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingehen zu können.
Aus einer Krise in eine Berufung zu wechseln, war für uns ein Neubeginn.

Dietmar Elsner

Ansprechpartner*in

Dietmar Elsner
Fachbereichsleiter
Telefon: +49 3621 339 6160
Mail: info@genesungsbegleiter-gotha.de

Anschrift

Arbeitsgruppe Depression e.V.
Hauptmarkt 8
99867 Gotha
www.genesungsbegleiter-gotha.de

Gruppentreffen

Teilhabezentrum Gotha - Gartenstr.14
SHG1: montags 18-20 Uhr
SHG2: dienstags 16-18 Uhr
SHG3: mittwochs 14-16 Uhr

Demnächst:
in Günthersleben-Wechmar: dienstags 16-18 Uhr
in Waltershausen: donnerstags 16-18 Uhr

Bilder

Teilhabezentrum Waltershausen

Teilhabezentrum Gotha

Der Seele etwas Gutes tun

Wir über uns

Manchmal braucht man jemanden zum Reden, zum Austausch, zum Zuhören. Oder nur eine Tasse Kaffee trinken und schweigen, bis die Gedanken in Gang kommen.

Unsere Selbsthilfegruppe nennt sich "Der Seele etwas Gutes tun", wir sind Betroffene mit verschiedenen seelischen bzw. psychischen Erkrankungen.
Im November 2016 haben wir uns zusammen gefunden und die Gruppe in GOTHA gegründet. Der Name der SHG ist unser Programm. Ich war im November des Jahres zum ersten Mal zu einem Fachtag des TLPE eingeladen, der dieses Motto trug.
Wir treffen uns im MGH, dem MEHRGENERATIONENHAUS in GOTHA am Oberen Hauptmarkt, das ist das CRANACHHAUS, zweimal im Monat immer am 2. und 4. Montag von 15 bis 17 Uhr.

Wir können noch Mitglieder in die Gruppe aufnehmen. Nach der Erfahrung der letzten Jahre finden wir folgende Punkte gut und wichtig :

1. Wir finden uns zusammen zu Gesprächen, zum Austausch über alle Themen, die mit der Gesundheit bzw. Krankheit verbunden sind.
2. Wer Interesse hat, kann für ein paar Treffen "schnuppern" kommen und ausprobieren, ob es passt.
3. Die Teilnahme ist freiwillig, es gibt kein "Muss".
4. Mag jemand eine zeitlang mal eine Pause einlegen, ist das okay.
5. Wir sind gleichberechtigte Mitglieder. Es gibt keinen Chef.
6. Das bedeutet, dass jeder seine Wünsche äußern kann. So z.B. über welche Themen jemand sprechen mag. Oder auch, ob wir durch den nahegelegenen Park spazieren gehen. Schweigen ist auch in Ordnung. Manchmal fehlen einem die Worte.
7. Einen Ausflug können wir ebenso organisieren, wir waren z. B. im Rosengarten in Bad Langensalza und in Museen.
8. Die AOK unterstützt uns mit Fördergeldern. Im vergangenen Jahr haben wir etliche Bücher gekauft, die von jedem Mitglied ausgeliehen werden können, da andere Veranstaltungen abgesagt wurden.
9. Bis zu acht Mitgliedern können in der Gruppe teilnehmen.
10. Damit es ein Zehn - Punkte - Programm ist, steht im Punkt zehn, dass es im MGH eine Cafeteria gibt.

Ich habe in Erfurt am Weiterbildungskurs zur Genesungs-begleiterin im Verein EX - IN Thüringen teilgenommen. Aber wie es manchmal so ist, muss ich noch das Portfolio schreiben, damit ich das Zertifikat erhalte.

Für Anfragen wegen einer Teilnahme an der Gruppe, senden Sie mir bitte eine E-Mail an meine Adresse:

anne.wend@tlpe.de

Weiteres können wir gerne telefonisch besprechen.

Bis bald grüßt Anne

Ansprechpartner*in

Anne Wend
Mail: anne.wend@tlpe.de

Anschrift

Mehrgenerationenhaus Gotha „Cranach-Haus“
Hauptmarkt 17
99867 Gotha

Gruppentreffen

Jeden 2. Und 4. Montag im Monat von 15 bis 17 Uhr

Bilder

ADHS - Eine "Kinderkrankheit" wird erwachsen

Wer kennt nicht das Bild vom Zappelkind, dass sich im Unterricht nicht konzentrieren kann und immer nervt oder den Mythos, dass ADHS nur eine von der Pharmaindustrie erfundene Krankheit sei?

Tatsächlich ist das gesellschaftlich akzeptierte Zerrbild sehr prägend und sorgt für viel Leid unter den Betroffenen. Leid das entsteht, weil eine gut erforschte „Störung“ (oder Andersartigkeit*) in der Hirnchemie der Betroffenen, die auf einer genetischen Prädisposition beruht, nicht bemerkt, nicht beachtet oder sogar verleugnet wird.

Dort wo die „Kinderkrankheit“ noch anerkannt wird, herrscht oft der Glaube, das würde sich schon verwachsen. Dass das „Verwachsen“ darin besteht, dass legale Drogen wie Nikotin und Alkohol zur „Selbstmedikation“ genutzt werden oder Betroffene in den vielen Komorbiditäten (Begleiterscheinungen) wie Sucht, Depression, Delinquenz (Straftaten) oder sogar dem Suizid landen, wollen Verantwortliche meist nicht wahrhaben.

Der Anteil von Personen mit ADHS-symptomen oder –diagnose ist bei Wissenschaftlern, Künstlern und Sportlern überproportional hoch. Sogar Anwälte, Politiker und ein paar Präsidenten sind darunter.

Eintrittsalter bei ADHS
Hintergrund ist die These einiger Statistiker (Auswertung von Krankenkassendaten), ADHS könnte im Erwachsenenalter "begonnen" haben, der alle Betroffen entschieden widersprechen.
Durch eine späte Diagnose erst im Erwachsenenalter tauchten in der Statistik "plötzlich" Personen auf, die nach Datenlage der Krankenkasse als Kinder unauffällig waren.
Alle von adultem ADHS betroffenen sind sich jedoch einig, dass sämtliche Kriterien der S3-Leitlinie für ADHS bei Kindern auch schon in der Kindheit vorgelegen haben und lediglich durch ein "artgerechtes Umfeld" nicht zum Tragen kamen. So auch bei mir.

„adulter Onset bei ADHS?“

Leipzig 1976. Ich kam als kleiner Junge erstmalig in eine **Kinderkrippe**. Die fremde Umgebung, Lärm, viele Kinder, Stress … die vielen Reize forderten sehr. Auch nach der Eingewöhnung wollte sich keine Nähe oder Geborgenheit einstellen. Die sehr launischen “Tanten”, die vielen unterschiedlichen Kinder mit so vielen Temperamenten stießen mich ab. In kleinsten Gruppen war ein konzentriertes Spiel möglich, doch meist nahm ich mich als “Fremdkörper” wahr. Nach dem Tee am Nachmittag fieberte ich den Eltern entgegen, die nun bald durch das Gittertor kommen würden.
Das setzte sich auch nach dem Wechsel in eine andere Einrichtung fort. Mittagsschlaf? Unmöglich! Ruhig lag ich auf der Liege und registrierte jedes Geräusch der anderen Kinder, auf der Straße, die nahe Eisenbahnstrecke, die Erzieher auf dem Flur, jedes andere Kind, das sich im Schlaf herum drehte. Ich konnte nie abschalten. Nichts war egal. Dann das Aufstehen, wieder Lärm, das Klappern der Plastikteller und -tassen laute Erzieher. Die emotionale Überforderung brachte oft heiße Tränen mit sich.
Meine gesundheitliche Verfassung machten viele Kuraufenthalte nötig. Jeder Abschied nach Jugoslawien, an die Ostsee oder den Thüringer Wald ließen das kleine Herz krampfen. Über die vielen Wochen fanden sich kaum Freunde und Trauer legte sich auf meine Kinderseele. Schlafen in Sälen oder mit vielen Kindern in einem Raum. Die vielen Geräusche und Eindrücke bei Nacht, ließen mich kaum schlafen. Nachts Tränen der Trauer und Sehnsucht nach den Eltern und der vertrauten Heimat. Aufstehen, der Lärm in Gemeinschaftswaschräumen wieder laute Erzieher. Auch hier fühlte ich mich wie ein Fremdkörper, der jeden Tag auf Nachricht von den Eltern fieberte.
1981 wurde ich nun **eingeschult** und spürte mehr und mehr, wie ich mich von anderen Mitschülern unterschied. Die unvoreingenommene Begeisterung meiner Mitschüler wollte sich nicht einstellen. Ungezwungenes Toben auf dem Pausenhof nicht möglich. Hin und wieder wechselnde Spielkameraden und im Wesentlichen wieder der “Blick von außen”.
Zwar wurden auch -wie die Jahre davor- fantasievolle Spielthemen gefunden, doch der (zu) aufmerksame Blick auf die Umwelt blieb. Jede Amsel auf den Bäumen vor dem Klassenzimmer, ein Flugzeug am Himmel vor dem Fenster der Schule, nichts konnte ich ignorieren.

Oft wurden nun Kopfschmerzen nach intensiver Konzentration Teil des Alltages, die meine Mutter oder Großmutter durch liebevolles Streicheln zu lindern wussten. Kopfschmerztabletten wollten nicht recht wirken und die Schmerzen mündeten nicht selten in Erbrechen, bei dem der Schädel zu bersten drohte.
Prüfungssituationen vor der Klasse endeten oft in emotionaler Überforderung. Bebende Stimme, Tränen, obwohl der Vortrag oder das Gefragte bestens bekannt waren. Das Selbstwertgefühl lag am Boden. Das Unverständnis der Mitschüler für solche Situationen nahm mit den Jahren zu. Im Sport wurde ich in der Regel als Letzter in eine Mannschaft gewählt und in großen Gruppen war eine Interaktion und gezielte Mitwirkung in Spielgruppen kaum möglich. Kleine Projekte, die allein oder in kleinsten Gruppen zu absolvieren waren, gerieten zum Highlight.
Kreativ gestaltete Handwerke oder technisch anspruchsvolle Konstruktionen weckten das Interesse der Lehrer. Ich brillierte als kleiner Erfinder und geschickter Handwerker.
Eine der damaligen Gepflogenheiten im Arbeiter- und Bauernstaat waren Schießübungen für die ganze Klasse. Auf dem Dachboden des Schulgebäudes fiel die Konzentration auf Kimme und Korn plötzlich sehr leicht und so war das Interesse der agitierenden Majore der damaligen Streitkräfte (sie besuchten die Schulen regelmäßig) an mir rasch geweckt. Zwei Schüler des Jahrgangs wurden auf den professionellen Schießstand gebeten und fortan von offizieller Seite unterstützt. Das Außenseiterdasein nahm damit eine unerwartete Wende. Doch mit derselben, die kurze Zeit später das Heimatland umbrach, war die Zeit der Bestätigung und des Erfolges vorbei. Eine neue, andere Gesellschaftsform brachte den meisten Menschen Angst und Unsicherheit, mir eher Neugier.
Bis zum Ende der Schulzeit war eine gezielte Konzentration im Unterricht nur selten möglich. Stoff, den Lehrer nicht anschaulich oder begeisternd durch Schilderungen, Tafelbilder oder Experimente vermittelten, blieb nicht hängen. Hausaufgaben gerieten zu einem unendlichen Martyrium, da die Eltern das “nicht verstehen können” als ein “nicht wollen” missverstanden und entsprechend agierten. Nachhilfeunterricht löste das Problem zu großen Teilen. Einfühlsame Pädagogen fanden Wege zur Vermittlung des Wissens, doch das kindliche Spiel kam zu kurz. Der Unterrichtsstoff konnte in schriftlichen Kontrollen oft nicht aus dem übervollen Kopf “abgerufen” werden und

war erst nach Abgabe der Blätter oder Wochen später präsent. Der Kopf war übervoll mit Gedanken. Wie viele kleine Eichhörnchen huschten sie durch die riesige Krone der tausendjährigen Eiche. Quiekt eines ist meine Aufmerksamkeit bei ihm und die Konzentration vom eigentlich geforderten Thema verschwunden.
Die Nächte wurden durch mein mehr und mehr reflektierendes Selbstbewusstsein und in Folge durch endlose Grübeleien kürzer. Begonnene Bücher wurden heimlich immer bis weit in den Morgen gelesen und so fehlte die Konzentration in der Schule. Die vielen kleinen Ungerechtigkeiten meines Kinder- und Schullebens wurden sehr intensiv erlebt und durchlitten. Das Empfinden prägte mehr und mehr mein Verhalten und ich wurde mehr und mehr in mich gekehrt. Das Hirn speicherte immense Mengen an Informationen, die nach emotionalem Muster aber auch bei anderen Themen Eingang fanden, aber selten gezielt abgerufen werden konnten. Nur die große Hilfsbereitschaft für das soziale Umfeld und mein immenses technisches Interesse für den Roboterbau der DDR und das Schreiben von "Basic"-Programmen an den Computern, die ein großer Volkseigener Betrieb unserer Stadt der Schule besorgt hatte, war noch Gegenstand der Aufmerksamkeit. Endlich die Abschlussprüfungen. Überraschend gutes Mittelmaß. Doch weiter lernen? Nein! **Nie wieder Schule!**

Fortsetzung folgt…

Ansprechpartner*in

Stefan von Rein
Regionalgruppenleiter Jena
ADHS Deutschland e.V.
Tel.: 03641 8741161 (Büro des IKOS)
Mail: rg.jena@adhs-deutschland.de

Anschrift

Im IKOS Jena Beratungszentrum für Selbsthilfe
AWO Zentrum Lobeda
Kastanienstraße 11
07747 Jena
www.adhs-deutschland.de

fantasievoll, einzelkämpfer, gerechtigkeitsfan, sponta

experimentierfreudig, soz

tioniert, analytisch, zu

ernd, autark, leidenscha

troffen, charismatisch, c

wahrheitsliebend, entdec

experimentierfreudig, to

rig, geradlinig, vielfältig

originell, perfektionistis

spontan, kreativ, hilfsb

abenteuerlustig, optimist

dynamisch, aufgeschlosse

authentisch, mutig, beh

humorvoll, wohlwollend,

entdeckungsfreudig, erfi

fühlig, fleißig, flexibel, unterhaltsam, genial, neugier

n, kreativ, hilfsbereit, fürsorger, begeisterungsfähig,

achtsam, agil, querdenker, ambi-

aufgeweckt, innovativ, ausdau-

herzt, belastbar, belebend, be-

wissbegierig, echt, warmherzig,

erfinderisch, vielfältig, exotisch,

, unterhaltsam, genial, neugie-

mmunikativ, taff, loyal, zeitlos,

inzelkämpfer, gerechtigkeitsfan,

tierfreudig, sozial, empathisch,

nalytisch, zupackend, arbeitsam,

eidenschaftlich, außergewöhnlich,

isch, clever, couragiert, direkt,

, entdeckungsfreudig, engagiert,

ig, tolerant, facet in-

ig, geradlinig, vielfältig, unerschü

d...

ders,

sympathisch!

ADHS DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS
www.adhs-deutschland.de

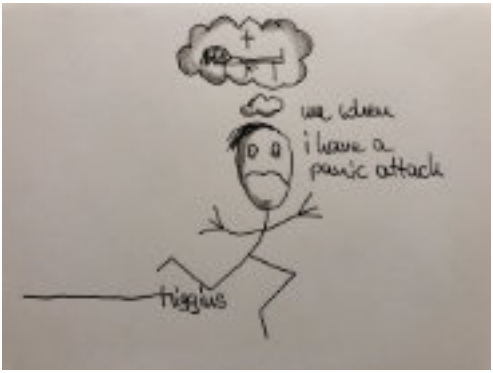
Szenen meines Denkens

Schau Dir meine Depression an! -
"take a look on my depression"

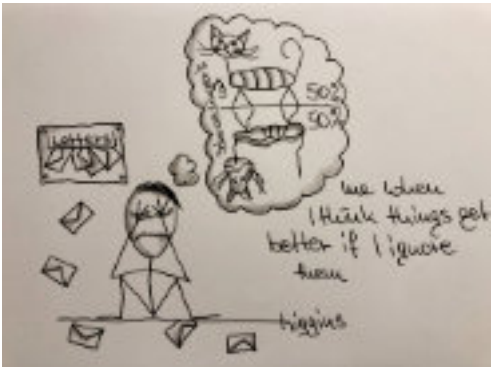
Psychische Erkrankungen braucht kein Mensch ... irgendeine "Störung" bekommt aber statistisch jeder Zweite im Laufe seines Lebens. Das macht es nicht besser, aber im Wissen leichter, damit nicht allein zu sein. Wenn ich viele Jahre dachte, das wäre nun mein Los und ich müsse mich mit diesem "Stigma" durchschlagen, so habe ich mittlerweile verstanden, dass ein "gutes Leben" auch mit einer psychischen Erkrankung machbar ist. Vielleicht ist es schwerer, aber mindestens ebenso erfüllend, wie ein Leben in der "Normalität".

Ich, wenn ich eine Panikattacke bekomme. -
"me when i have a panic attack"

Als ich meine erste Panikattacke bekommen habe, dachte ich sterben zu müssen. Die Todesangst trieb mich fast in den Wahnsinn, der Boden löste sich unter meinen Füßen auf, ich bekam keine Luft, der Puls raste, Schwindel, Zittern, ... und ich fühlte mich unendlich verloren. Heute kommen die Panikattacken nur noch selten und sind so kurz und fast harmlos, dass ich sie beinahe vernachlässige. Ich hatte zu lernen, dass es bei mir liegt, sie zu beeinflussen, sie überhaupt zuzulassen.



Ich, wenn ich denke, dass die Dinge besser werden, wenn ich sie ignoriere. - "me when i think things get better if I ignore them"



Kaum jemand glaubt wirklich, dass die Dinge besser werden, nur weil man sie ignoriert. Aber manchmal scheint dies ein Weg zu sein, um sich unangenehme Angelegenheiten vom Hals zu halten. Eine Lösung aber ist es nicht. Es ist besser sich Hilfe zu suchen oder andere über diesen Umstand zu informieren, sie einzubeziehen. Denn im Gegensatz zu "Schrödingers Katze", liegt die Chance auf einen guten Ausgang bei null, wenn ich die Dinge einfach sich selbst überlasse.

Ich, wenn mich die Traurigkeit überkommt. - "me when the sadness overcomes me"

Manchmal stehe oder sitze ich irgendwo, verharre in irgendeiner Arbeit oder einem Moment, und dann ist sie da - die Traurigkeit - und sie legt sich über mich wie ein schweres nasses Tuch, wie eine Decke aus Granit. Und alles, was eben noch lebendig war, ist plötzlich tot. Wenn sie kommt, dann tue ich nichts dafür und nichts dagegen, ich nehme sie an als einen unbeständigen Gast, der kommt und geht, wie er will. Mit diesem Wissen hat meine Traurigkeit ihren Platz gefunden.

Ich, wenn ich mir eine Erkältung eingefangen habe. - "me when I get a cold"

Natürlich reißt es mir nicht bei jeder Erkältung den Boden unter den Füßen weg. Aber die Sorge, es könnte mit mir etwas körperlich nicht in Ordnung sein, begleitet mich ständig. Ein Stechen in der Brust, ein Kribbeln im Bein, ein leichter Schwindel oder ein Kopfschmerz ... alles denkbare Indizien für eine vielleicht tödliche Erkrankung. Es kann immer etwas sein. Aber die Erfahrung lehrt mich, dass selten etwas ist. So kalkuliere ich heute das Schlimme ein, aber ich setze es nicht mehr voraus.

Ich, wenn ich denke die Kontrolle zu verlieren. - "me when I think I`m loosing control"

Dann und wann sage oder tue ich Dinge, die ich kurze Zeit später bereue. Das geht erst einmal jedem so, und die meisten kehren zeitnah und unbeschadet zu ihrem Tagesgeschäft zurück. Bei mir führt das Nachdenken über das Getane oder Gesagte, als auch das Nachdenken über die möglichen Konsequenzen daraus, regelmäßig in meine persönliche Katastrophe. Auch wenn ich weiß, dass sich mindestens die Hälfte davon in meinem Kopf zusammenspinnt, und Kontrolle nur eine fixe Idee ist, so habe ich meine Bremse noch immer nicht gefunden, um mich vor der Katastrophe zu bewahren.

Ich manchmal, wenn ich nicht bekomme, was ich will. - "sometimes me when i dont`t get what i want"

Obwohl ich schon eine ganze Weile erwachsen bin, kommt es doch hin und wieder vor, dass ich mich ziemlich einfallslos benehme. Vor allem, wenn ich mich für meine Verhältnisse voll in eine Sache hineingekniet habe, diese dann aber von anderen nicht die Anerkennung bekommt, die ich mir wünsche. Dann mache ich zu, spreche nicht, bin sauer, gekränkt oder verweigere mich jeder weiteren Lösung. Um dort heraus zu kommen musste ich lernen, dass andere nicht ihre Entscheidungen treffen, um mir zu schaden. Sie treffen ihre Entscheidungen wie ich, mit Blick auf die Sache selbst.

Zu mir:

Vor einigen Wochen saß ich am Schreibtisch und meine Freundin sagte, sie wolle in den Urlaub fliegen. Unmittelbar war ich an meine Flugangst erinnert und antwortete erst einmal nichts. Ich kritzelte uns beide auf ein Stück Papier. Sie, an Strand und Palmen denkend. Ich daran denkend, wie das Flugzeug auf die Wasseroberfläche stürzt. Dieses Papier habe ich ihr rübergeschoben. Seither zeichne ich Szenen meines Denkens. Dass die Titel in Englisch sind hat eigentlich keine Bewandtnis. Das hat sich einfach so ergeben, wie der Name in der Signatur.

Hagen Eisenhardt

Was macht Zeitdruck mit mir ?

Mir fehlt die Zeit, die ich für mich brauche, um mich mit der Sache intensiv auseinander zu setzen.
Zeitdruck ist ein sehr schlechter Ratgeber.
Was macht das mit mir?
Ich werde unkonzentriert, nervös, vielleicht auch wütend, wenn jemand etwas von mir möchte und ich mich gerade auf die vorgegebene Aufgabe konzentriere. Dabei kann es passieren, dass ich einen Menschen verletze, der nichts dafür kann.
Es kommt danach in mir ein Schuldgefühl auf. Sofort stehe ich unter erneutem Druck. Denn es tut mir Leid, dass ich jemanden verletzt habe. Ich spüre, dass ich an eine Grenze komme, da mein Körper mir Signale aussendet.

Kopfschmerzen, Magenschmerzen, schnelle Ermüdung, Gereiztheit und man kann sich eigentlich nicht mehr auf die Aufgabe konzentrieren. Viele andere Aufgaben, die schon länger anstehen, stehen auch noch im Raum. Und es kommt die Frage auf, wie ich das alles schaffen soll. Hätte der Chef diese Aufgabe nicht schon früher bekannt geben können? Und so fängt das Karussell im Kopf an. Wenn ich genügend Zeit für meine Aufgaben bekomme, dann kann ich mich viel intensiver mit dem Thema beschäftigen. Ich selbst stelle mir manchmal die Frage, was will man hier von mir wissen?
Was kann ich dazu schreiben? Manche Themen fallen einem ganz leicht zu und andere schwerer. Durch Zeitdruck werden einige Menschen psychisch krank. Warum ?
Sie können die vielen Informationen, die das Gehirn verarbeiten muss, nicht verkraften. Auch unserem Gehirn steht nur eine bestimmte Kapazität zur Verfügung. Es wird überflutet. Fehler in der Ausarbeitung der Aufgabe sind vorprogrammiert. Es bricht alles zusammen. Die Folgen können Depressionen und Nervenzusammenbruch sein. Eine Krankschreibung ist unerlässlich. Während dieser Auszeit kommen mein Körper und mein Geist langsam wieder zur Ruhe.

Was bedeutet das für den Chef oder die Person, die mich unter Zeitdruck gesetzt hat ?
Entweder, sie finden eine andere Person, die sich der Aufgabe widmet, er macht es selbst oder die Aufgabe bleibt liegen.

Und wenn sie liegen bleibt, dann versteht man oftmals nicht, warum man unter Zeitdruck gesetzt wurde. Man fängt an, gewisse Dinge anzuzweifeln. Und ich komme wieder an diesen Punkt, wo ich mir sage, dass Zeitdruck ein schlechter Begleiter ist. Mein Verstand sagt mir, in der Ruhe liegt die Kraft. Deshalb sollten wir lernen, unsere Aufgaben einzuteilen.

Es ist nicht immer leicht, besonders für Menschen, die im Berufsleben stehen. Hier stelle ich mir die Frage, ob es da nicht ehrlich wäre, dem Chef zu sagen:

„Nein, es geht nicht, es ist unmöglich für mich, suchen Sie sich da einen anderen Mitarbeiter, der es in dieser kurzen Zeit schafft." Natürlich wird es dem Chef nicht passen, aber nur ich weiß, was ich mir zutrauen kann und was nicht. Auch der Chef wird jetzt mit einer neuen Situation konfrontiert. Jetzt steht er unter Zeitdruck. Er muss eine neue Lösung finden.

Wir müssen lernen, auf unseren Körper zu hören und für uns selbst die richtige Entscheidung zu treffen, bevor wir krank werden. Niemand ist es Wert, dass wir für Andere krank werden. Wir müssen uns selbst wertschätzen. Zeitdruck macht den Menschen krank. Ist es das Wert? Ich sage Nein, denn unter Zeitdruck entstehen auch oft Fehler. Wenn wir unsere Aufgaben in Ruhe lösen dürfen, dann kommt auch ein gutes Ergebnis heraus.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir genügend Zeit bekommen, um all unsere Aufgaben in Ruhe erfüllen zu können. Und das Ergebnis wird sich sehen lassen können.

Sabine Volkmar

Die eiserne Kralle

Heute früh bin ich gut ausgeschlafen. Ein Schnee fiel.
Der Groß-Einkauf von gestern Nachmittag steht noch unausgepackt in der kleinen Küche.
Ich sehe ihn wie einen lebendigen Vorwurf.
Angst: Ich schaffe das auch heute nicht, auch nicht morgen, wohl nie mehr!
Der Körper erstarrt, stockender Atem, auch die Gedanken eingefroren.
Was tun?
Hinlegen, ausruhen, es wird schon werden!?
Nein!
Ein stiller Schrei.
Da würde es erfahrungsgemäß nur noch schlechter und dann sind böse Gedanken nicht mehr weit.
Also laute Musik aus dem Radio, kaltes Wasser auf Kopf und Gesicht, Haare waschen.
Jetzt zuerst einen Tagesplan schreiben, das Wichtigste zuerst und nicht zu viel da hineinpacken.
Schmerztablette, doppelte Dosis, Fußbad, Halskrause erwärmen.
Ich gehe an den Briefkasten: Vielleicht hat jemand an mich gedacht?
Ja, ein dickes Zeitungspaket von einer Mitbetroffenen, wir tauschen unsere Zeitungen, grad heut!
Jetzt spüre ich Kampfgedanken gegen diese Erstarrung und siehe da, sie weicht langsam.
Alles Licht anschalten. Ein gutes Gedicht finden. So, nur so lässt die eiserne, unsichtbare Kralle nach, die mich so oft festhält, und geht diese Angst in den letzten Winkel des Herzens zurück, weg wird sie nie ganz sein. Sie war schon damals, vor meinem 3. Geburtstag da, als ich auf Vaters Schultern über eine kleine Brücke im Schnee getragen wurde, ich weiß das noch. Dunkel, unheimlich und kalt war es, der Mond schien gespenstisch in das Wasser. Mutter sagte: Sie weiß schon, was Angst ist!
Ja, ich akzeptiere schon lange diesen Bestandteil von mir, aber er soll nicht die Macht über mich bekommen. Alleinsein ist da schlimm und auch körperliche Handicaps zu den psychischen und neurologischen Diagnosen.

Das schreibe ich nicht nur für mich, ich kenne viele Betroffene mit solchen Erscheinungen, und denen will ich das geben, sehr gern weitergeben.

Dr. Ruth Berles-Riedel

...Zeit

Z
E
I
T

Vier Buchstaben. Z

e i t

Zeit, die vergeht, während ich nachdenke.
Über de Zeit.
Die Zeit.
Ein Wort.
Wieder: die Zeit vergeht.
JETZT. Vorhin. Gestern. Morgen. Einst. JETZT.
Erinnerungen. An das Einstige. Stimmungen. Gefühle. JeTZT.
Freude. Glückseligkeit. Dankbarkeit. Gnade.
Nicht festzuhalten. Vergeht.
Schmerz. Traurigkeit. Qual. Kummer.
Vergehen.
Vergänglichkeit.
Einzigartig, jedes Jetzt. Nicht wiederholbar.
Nicht einzufangen.
Entstehen und Vergehen...Entstehen und Vergehen.
Jetzt.
Alles im Fluss. Ständig.
DIE ZEIT.
Kostbar.
Leidvoll.
Schön.
Furchtbar.
JETZT.

Die Liebe. Die Erinnerungen.
Bleiben.
Oder spült der Fluss der Zeit alles weg?

Maria I.

Entblättern

Hier ganz nah und doch so weit

Schau ich in die Ferne,

Im Schatten - unterm Apfelbaum.

Lege ab den schweren Mantel den ich trag,

Die Seele geht auf Reisen.

Tanzend über` m Regenbogen –

Im Rhythmus schlägt das Herz.

Süßlich zarter Blütenduft

Entblättert all die Sinne.

Durch mein Haar weht sanft der Wind,

Bricht sein langes Schweigen.

Nimmt mich mit auf seinem Weg,

In den Garten – Eden.

Martina Franke-Hübner

Ich hab jetzt keine Zeit …

Ein Satz den jeder von uns schon des Öfteren gehört hat. Dabei hat für jeden der Tag 86.400 Sekunden und oft reicht schon eine, um das Leben grundlegend zu verändern. Dabei ist Zeit unendlich und niemand kann sagen, wo der Anfang oder das Ende ist. Nur die Zeit, die wir als Menschen haben, ist begrenzt und da heißt es "Carpe diem" (nutze den Tag).
Manchmal kommt es uns so vor, als ob die Zeit stehen geblieben ist. Das geschieht immer dann, wenn wir grade ein unangenehmes Erlebnis haben. Dann ist da auch das Warten auf einen Termin oder ein Ereignis, oft eine Sache, bei der wir das Gefühl haben, die Zeit würde nicht weiter gehen und die Minuten ziehen sich unendlich in die Länge. Oder wir sind im Stress und haben sehr viel vor uns und bei einem Blick auf die Uhr stellen wir fest, dass die Zeit unendlich schnell vergeht und wir das, was wir uns vorgenommen haben, kaum schaffen können.
Ein Mysterium? - Nein, wir haben nur unterschiedliche Wahrnehmungen. Können wir uns für das, was uns wichtig ist, Zeit nehmen oder machen wir nur das, was wir unbedingt tun müssen. Wie einfach ist es, wenn wir uns für Dinge und Menschen die Zeit nehmen, um etwas zu tun, was auch dem anderen gut tut und ihm hilft. Guten Freunden sagt man dann öfter, ich kann Dir vielleicht nicht unbedingt helfen, aber ich höre Dir erst mal zu und dann stellen wir fest, es hat ihm und auch uns gut getan. In der jetzigen Zeit ist es oftmals sehr wichtig, wenn wir jemanden haben der uns mal zuhört und wir uns über unsere Probleme und Sorgen austauschen können. Im Winter sind die Tage gefühlt sehr kurz und im Sommer haben wir das Gefühl, dass wir viel Zeit haben, etwas zu unternehmen. Auch das ist nur eine Wahrnehmung, die uns in unserem Gefühl beeinträchtigt.

Gerd

Wenn die Zeit reif ist …

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, ist das Thema Zeit immer ein begleitender Grundstein. Eine Basis, die mir zeigt, wann die Zeit für etwas in meinem Leben bereit ist und von mir angegangen werden kann. Nicht immer war die Zeit reif, um den Weg anzugehen, der mir vorschwebte – einfach, weil ich noch nicht so weit war, wie ich vielleicht wollte. Und gleichzeitig gab es Momente, wo ich weiter kommen wollte und die Zeit dafür aber noch nicht reif war – einfach, weil metaphorisch gesprochen noch riesige Steine im Weg lagen.

Also musste ich wohl oder übel warten, bis die Umstände um mich herum passten und mir den Weg ebneten. Die körperliche und seelische Gesundheit, das familiäre Umfeld, Freunde, Wohnverhältnisse und auch das liebe gute Geld sind dabei nur einige Beispiele für diese Umstände. Es gibt aber auch Momente, wo ich tief in meinem Inneren sofort wusste, dass jetzt die Zeit dafür gekommen ist und Nichts und Niemand mich daran hindern kann, diese umzusetzen.
Mit meinem fortgeschrittenen Alter blicke ich bereits auf ein turbulentes Leben zurück, und doch habe ich das Gefühl, dass mein wirkliches Leben erst jetzt beginnt. Mein wahres Leben!
So viele Steine wurden mir von Beginn an in den Weg gelegt. Von klein an wurde ich ausgegrenzt und gehänselt – einfach, weil ich anders bin. Die Schulzeit und die tägliche Arbeit waren bzw. sind wieder und wieder ein Spießrutenlauf. Schicksalsmomente machten es nicht einfacher. Eher verschlimmerte es alles nur noch. Und da spreche ich noch nicht von meinen Angst- und Panikattacken sowie meinen Depressionen. Nein, das sind nur weitere Steine, bei denen ich gelernt habe, sie aus dem Weg zu räumen, wenn sie sich wieder mal bemerkbar machen. Nicht immer gelingt es mir, aber das ist ja ganz normal. Nicht jede depressive Phase ähnelt der vorherigen. Nicht immer bin ich stabil genug, um diese Zeit gut zu überwinden. Ich sag mir aber immer wieder, dass ich nur daraus lernen kann und mit diesem neuen Wissen der nächsten Phase gegenüber treten kann.

Leben bedeutet Erfahrung. Leben bedeutet Entwicklung. Leben bedeutet Wachsen - sowie in meinem Fall - die Erkenntnis, dass das bisherige Leben zwar das eigene Leben darstellt, aber nur ein Schatten dessen ist, wie ich eigentlich leben möchte.
Jahre mussten vergehen, bis ich durch einen dummen Zufall feststellte, dass mein momentanes Ich nicht die Identität ist, die ich bin bzw. sein möchte.
Mein wahres Ich schlummerte viele, viele Jahre in mir. Immer wieder schimmerte es durch, doch ich nahm es nicht für voll bzw. ich ergab mich der Identität, die man mir zugeordnet hatte. Doch es ist nie zu spät.

Die letzten Jahre haben mich auf diese Zeit, auf diesen Moment, vorbereitet und die Stärke verliehen, diesen Schritt anzunehmen und vor allem diesen Schritt auch zu gehen.

Die Zeit ist reif, der zu werden, der ich schon immer war!

J. A. K.

„Ihre Zeit ist begrenzt, also verschwenden Sie sie nicht damit, das Leben eines Anderen zu leben. Lassen Sie sich nicht von Dogmen in die Falle locken. Lassen Sie nicht zu, dass die Meinungen Anderer Ihre Stimme ersticken. Am wichtigsten ist es, dass Sie den Mut haben, Ihrem Herzen und Ihrer Intuition zu folgen. Alles andere ist nebensächlich.“

Steve Jobs

Verdrehte Welt

Ist schon komisch …
Als Kind sagen einem die Eltern, was gut und richtig ist. Die Mutter windelt das Baby, gibt ihm zu essen, kleidet es, bringt es ins Bettchen, kümmert sich tagein tagaus um das Kind. Das Kind wächst heran, geht in die Schule, lernt einen Beruf. Steht dann auf eigenen Füßen und gründet eine eigene Familie.
Etliche Jahre später verändert sich die Rollenverteilung.

Die Tochter pflegt die Mutter, sorgt für Essen und Trinken, erledigt den Haushalt, organisiert den medizinischen Pflegedienst, kümmert sich um die Wäsche, bezahlt die Rechnungen, erledigt Anträge u.a. Schreibkram ...
Die Tochter erinnert die Mutter an Termine, frischt ihr immer schlechter werdendes Gedächtnis auf, plaudert mit ihr über Geschichten aus der Jugendzeit, spielt mit ihr „Mensch ärgere dich nicht". Holt sie jedes Wochenende zu sich ...Und erlebt die Mutter immer trauriger, schwächer werdend. Kein Interesse an irgendwas. Kein Appetit, nur müde ...

Pflegeheim keine Option! Für die Mutter nicht und auch nicht für die Tochter. Das Lebensende ist irgendwie in Sicht, noch undeutlich … Kommt aber mit Sicherheit - irgendwann. Diesen Prozess kann niemand aufhalten.
Manchmal will die Tochter alles Mögliche für die Mutter tun. Andermal geht ihr genau das alles auf die Nerven und sie kann und will nicht mehr.

Dafür schämt sie sich! Ist das nicht irre?
Ein geflügeltes Wort: Eine Mutter kann 5 Kinder versorgen, aber 5 Kinder nicht eine Mutter! Damit ist wohl gemeint, dass naturgemäß Mütter lebenslänglich für ihre Kinder da sind, sich um ihr Wohl und Wehe kümmern.
Aber sind Kinder auch genauso gut und intensiv für ihre Eltern da? Sind Kinder den Eltern gegenüber nicht auch irgendwie in der Pflicht?
Mit der Zeit verändern sich die Rollen, die wir im Leben einnehmen. Aus Kindern werden selbst Eltern und Großeltern und dabei sind sie immer selbst auch Kinder ihrer Eltern, nebenbei noch Ehegatten ...

So viele Rollen, Anforderungen und Aufgaben in ein- und derselben Person!

Da kann es schon mal zu Situationen kommen, die manchmal absurd scheinen:
-den eigenen Eltern sagen zu müssen, dass sie zur Toilette gehen sollen, vor dem Einkaufen, so wie es Jahrzehnte zuvor die Eltern mit dem Kind taten,
-die Eltern erinnern, dass es Zeit fürs Schlafen gehen ist,
-dass sie saubere Sachen anziehen sollen, da sie sich bekleckert haben

Es ist traurig mit anzusehen, wie sonst so selbstverständliche Tagesabläufe immer schwieriger bis gar nicht mehr allein bewältigt werden können, von dieser geliebten Person – die doch früher Halt und Stütze war, getröstet und geholfen hat in schwierigen Situationen, die immer da war, wenn „Not am Mann“ war… Und heute kann sie sich selbst nicht mehr daran erinnern!

Dieses hilflos mit anzusehen, bringt einen immer wieder seelisch und körperlich an die eigenen Grenzen.

Was soll oder „muss“ eine Tochter leisten? Wie viel Freiheit „darf“ die Tochter sich für ihr eigenes Leben nehmen – ohne schlechtes Gewissen?

Und dann kommt noch die bange Frage:
Was wird aus mir, wenn ich alt und hilfsbedürftig werde? Wer kümmert sich um mich, wenn ich alt bin ???
Die Zeiten ändern sich, alles ist im Fluss. Wer weiß schon, was morgen ist ...

M.B.

Jeder Teil

Jede Stunde, schnell verloren,
Gibt doch Glück und Leid,
Jede Sekunde ist dabei
Ein Stück Lebenszeit.

Jeder Liter klaren Wassers
Leicht und schnell vergossen,
Jeder Tropfen ist dabei
Mal ins Meer geflossen.

Jede Wüste groß und weit,
Leicht vom Wind verweht,
Jedes Sandkorn ist dabei
Tausendmal gedreht.

Jede Nacht im Dunkel liegt,
Wenn die Sonne sinkt,
Jedes Sternlein ist dabei
Ein Licht das leise blinkt.

Jeder Baum zum Himmel reicht,
Ist doch tief verwachsen,
Jedes Blättchen ist dabei
Teil der Lebensachsen.

Jedes Volk auf uns'rer Erde
Lebt in seiner Weise,
Jedes Kindlein ist dabei
Auf seiner eig'nen Reise

Luise Schönemann

Zeit, die nie vergeht

Vielleicht kennt ihr das Lied von Perl. Mich begleitet dieses Lied seit vielen Jahren und macht somit jede Zeit zu etwas Besonderem. Die kleinen Hände von meinen Kindern in meiner Hand, den Blick zu mir herauf und ich streichle sanft den Kopf. Den Wunsch, dass diese Zeit nie vergeht, erfüllte sich anders als erwartet. Heute sind meine Kinder erwachsen und ich genieße immer wieder, sie an die Hand zu nehmen und ihre liebevollen Blicke zu erwidern. Die Zeit der Jugend hätte ich gern festgehalten. Unbekümmert und frei von schweren Gedanken in die Welt hinauszugehen. Jeden Tag auszuprobieren, was der Tag so für mich bereithält. Ohne das Für und Wider abzuwägen, ohne Angst und Zweifel, einfach den Tag so zu nehmen, wie er ist. Vor allem aber, jeden Tag sorglos zu begrüßen. Wenn wir erwachsen werden und viel Lebenserfahrung besitzen, so wünschen wir uns oft die Unbeschwertheit zurück. Kann man vielleicht beides verbinden? Lebenserfahrung und Unbeschwertheit – ich habe es versucht und es ist ein tolles Gefühl. Nach vielen Jahren des Grübelns, der Unsicherheit und der Tränen, nehme ich wieder jeden Tag so an, als wenn die Zeit nie vergeht.
Meine glückliche Zeit – meine Zeit!

Heidi

Was macht Zeit mit uns?

Ich bin gestürzt und habe mir die rechte Schulter gebrochen. Nun habe ich Zeit. Und lese: „in dem Rhythmus der ewig gleich dahinfließenden Zeit...“ Ist es so? Empfinde ich sie so? Ich kenne eine sehr grobe Zeiteinteilung:
WOCHEN der Depression, der Einschränkung, kleine Wochen mit Power.
Der Sturz unterbrach diesen Rhythmus. Trotz Schreck, Ungewissheit und Schmerzen, war da Klarheit im Kopf. Ich kann wieder arbeiten, was heißt, mich zu versenken in andere Zeiten und Leben und dann Menschen suchen, die davon was wissen wollen. Ich lebe da wenig in der Gegenwart, schon gar nicht in der Zukunft, die Vergangenheit gehört aber auch zur Zeit und man kann viel von ihr lernen. Friedrich Schiller begann seine Vorlesungen in Jena als Geschichtsprofessor mit dem Thema: „Was heißt und zu welchem Ende studiert man Universalgeschichte?“ Unter Universalgeschichte verstand er alles das, was uns Menschen im Laufe der Geschichte vorangebracht hat.
Man kann lernen, schwerwiegende Entscheidungen zu treffen, man kann seinen Charakter an Vorbildern der Vergangenheit stärken, man kann besser die Gegenwart verstehen, wenn man Vergleiche mit der Vergangenheit findet. Dazu gehört viel Nachdenken. Vorsicht! Man kann auch im Denken steckenbleiben. Das Tun zeigt an, ob man richtig lag. Daran mangelt es mir, seit ich in Rente ging.

Ich bin eigentlich noch immer oder wieder auf der Suche nach öfter wiederkehrenden Tätigkeiten, die man erst lernen muss, um sie dann häufig auszuüben. Sport in Gruppen war es; auch Stricken, erst Schals, dann Pullover und nun sind es Socken. Man kann damit so manchen erfreuen. Allerdings schleicht sich da auch der Gedanke ein, Socken kaufen geht schneller. Das sind Erfahrungen aus der ZEIT der Berufstätigkeit. Eine meiner neuen Ziele ist: ich will meine strapazierten Nerven heilen. Das geht, wenn ich mehr Aufmerksamkeit auf mein Tun konzentriere, langsamer im Verrichten bin, mich am Gelingen freue.
Mein Gott, eben war ich noch bei Schiller und einem seiner großen Gedanken, dann kam ein Sturz und das Thema ist Zeit. Also, seit dem Sturz habe ich noch mehr Zeit. Gestern kam mir der Gedanke, es wieder mit dem Vorstellen von Lebenswegen zu versuchen. Ich hatte es verlernt. Aber die Hirnforschung sagt uns, das Gehirn ist ein Wunderkasten. Es bringt Verschüttetes wieder zum Laufen. So versuche ich es. CARPE DIEM nutze die ZEIT, den Tag, heißt es im Zitat. Und oben schrieb ich vom Rhythmus der ewig gleich dahinfließenden Zeit. Der ist unterbrochen nach meinem Gefühl. Das war der STURZ. Er hat mir ein Geschenk gebracht: einen klaren Kopf. Möge ich die Weisheit haben, ihn so zu nutzen, dass es eine Weile so bleibt. Ich habe meine Freude dran.

Christine Theml

Asynchron

wir leben
irgendwie nicht
mit der Zeit

lassen uns keine
nehmen uns keine
aber nehmen lassen wir uns Zeit
vertreiben sie oder schlagen sie tot
und haben dann keine
für Kinder
für Alte
für uns

wir leben nicht
mit der Vergänglichkeit

wir wollen jetzt leben und gut
und nicht
älter werden
alt sein
krank oder tot
und leben doch
nicht jetzt nicht hier

sondern lieber
nur dort und nur dann
wo es noch viel besser
sein kann

wir leben
vor uns her vor uns hin
schneller und immer schneller

und wenn
die Eine oder
der Andere
nicht mithalten kann
verrückt wird
und dann
neben sich steht
stehn die andern
daneben und
keiner versteht

Karla Kundisch

Rasten - statt ausrasten

Eine Bank lädt ein: "Komm, setzen wir uns." Wenn Zwei auf einer Bank sitzen, gibt es keinen Streit, da führt man schöne Gespräche. Rast machen auf dem Weg, auf einem Spaziergang, einer Wanderung. Genauso ist es im Leben: sich ausruhen, innehalten, zur Besinnung kommen, Kräfte sammeln, sich Zeit nehmen und Zeit lassen. Dann kann es weitergehen.
Von wegen: "Wer rastet, der rostet." Damit treibt man die Menschen an, schneller und noch schneller zu arbeiten.
"Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben." (Indianische Weisheit)
Solch eine Weisheit kommt von Menschen, die mit der Natur leben (nicht gegen die Natur), die die Natur beobachten und kennen. Nimmt man sich keine Zeit für sich, dann lebt man gegen seine eigene Natur. Heute, am 8. Februar, ist alles still und ruhig, weiß bedeckt vom Schnee. Ich genieße das.

Anne - Julie

Zeit überbrücken

WENN ich male, weiss ich fast nie, was es werden soll.
Es fällt mir immer spontan ein.
DAS Schlimmste ist, ich nehme alle Farben durcheinander, da ich mich nicht für einzelne entscheiden kann.
HEUTE ist wieder so ein Tag. ICH möchte am liebsten alles auf einmal machen, und so sieht es dann auch auf meinen Bildern aus.
MANCHMAL glaube ich wirklich, ICH SPINNE.
ICH sehe meine Hände an, sie sind blau, gelb, rot, schwarz, gefleckt.

ICH MÖCHTE GERN DIE FARBE SEIN!
DER Pinsel nimmt mich mit auf seine Reise. Er drückt mich aufs Papier und fährt mich überall entlang. ES entstehen Kreise, Augen, Körper, sichtbare Gegenstände – einfach alles, was Du willst.

ES ist phantastisch.
AB und zu gehe ich dann baden und hinterlasse Spuren meines tollen Kleides.

JEDOCH nach einer Zeit, wenn mein Maler keine Lust mehr hat, werde ich zusammen mit den anderen Farben fortgeräumt in eine Schublade oder ein Regal.

ES ist so dunkel und ich rede mit den anderen Farben, was sie erlebt haben in der Zwischenzeit.

NEIN --- es ist wirklich zum Fürchten in diesem dunklen Kasten – ich will doch keine Farbe sein …

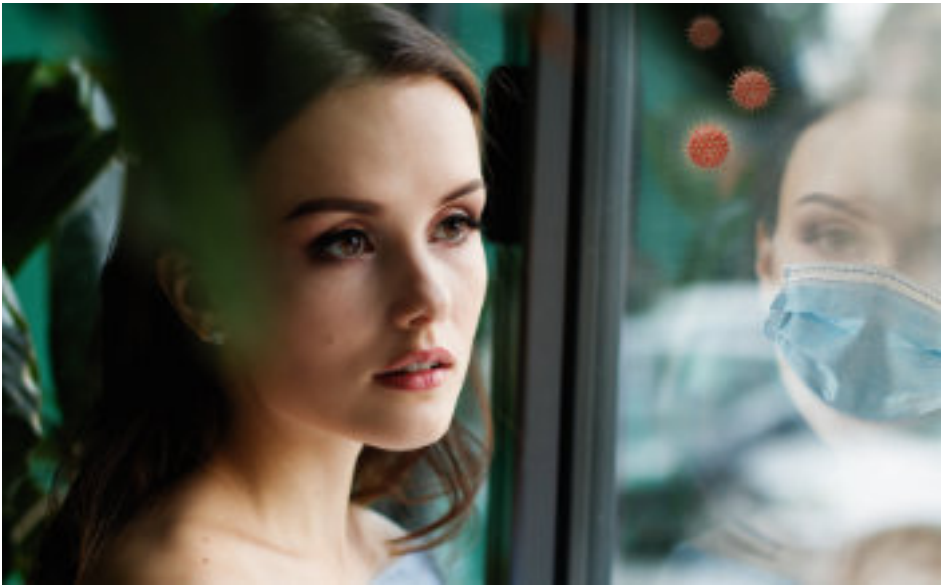
Lieber ein kunterbunter SCHMETTERLING

ANTJE-INA KOSSATZ

Die Angst

Heute hier und morgen dort,
Angst, das ist ein schlimmes Wort.
Angst kommt in der Nacht
Und man hofft, dass bald der Tag erwacht.
Das Corona kommt im Nu,
schnell und schleichend.
Alles ist in der Zeit ungesund,
nicht mal ein Schmatzer von deinem
Mann hilft. Das Corona ist noch lange,
das macht mir Angst und Bange,
mit den Masken in Bus und Bahn und Stadt
macht so Manchen richtig platt.
Die Regierung setzt neue Regeln ein.
So manches finden wir gemein,
meine Lieben, kommt alle durch die schwere Zeit,
hoffentlich werden wir bald befreit.

Jacqeline Riemer



Zeitlos

was ist los
mit der Zeit

wie vergeht sie

manchmal steht sie
scheinbar oder wirklich
still
verging manchmal nicht
so wie ich wollte
heute will ich
nicht
dass sie schneller vergeht

habe sehr selten nur
noch das Gefühl
dass sie steht
und wenn
ist es schön

Zeit meine Zeit
soll nicht schneller
vergehn auch nicht unerfüllt

will sie nie vertreiben
soll mir viel
Zeit noch bleiben
hab noch so viele Ideen

verträumen will ich Zeit auch
vieles will ich und nichts
will ich tun
in den Räumen
zwischen verplanter Zeit
und dem nächsten Termin
und ruhn will ich auch
dafür brauche ich Zeit

und fliehn
möchte ich aus der verplanten
der UHRzeit hinaus
in die Zeitlosigkeit
in die freie Zeit hinein
will Herrin sein
über meine Zeit

will sie teilen auch
mit dir und mit dir
manchmal aber nur

meist möchte ich sie
ganz für mich warum
ist dieser Wunsch
so groß wohl weil
ich schreiben möchte und malen
und zu selten viel zu selten noch
kann ich frei und allein mit mir
und Papier Stift und Pinsel sein
und frage mich wieder warum
teile ich meine Zeit nicht
diesem Wunsch gemäß ein

warum
geht meine Zeit
viel zu oft viel zu schnell um
und vorbei

oder will ich zuviel
und auch manches
nicht zur passenden Zeit

wie weit
ist noch mein Weg
zu meiner zeit-
losen Zufriedenheit

Karla Kundisch

Kreativkursangebot - Handarbeit mit Corinna

Wie ich zum Handarbeiten kam

Meine Oma war Schneiderin, sie versuchte immer wieder, mich ans Sticken oder Nähen heranzuführen, jedoch ohne Erfolg.
Erst Jahre später, durch Zufall, bin ich ziemlich schnell der Textilgestaltung verfallen.
Im Pionierhaus wollte ich einen Zeichenzirkel leiten, aber die Stelle war besetzt. Übergangsweise wurde mir angeboten bei der Textilgestalterin mitzuwirken.
So lernte ich Frau M. kennen, sie war Mitglied der Förderklasse Textilgestaltung.
Sie lud mich ein, einmal an einem Wochenendkurs in Rudolstadt teilzunehmen. Ich war sehr skeptisch, sagte ich könnte nicht akkurat sticken. Dazu meinte sie, das macht nichts, da kannst du liederlich sticken! Das hat mich überzeugt.
Als Mitglied der Fördergruppe Textil, habe ich viel gelernt und fühle mich dadurch sehr beschenkt. Manchmal überlege ich, was ich heute machen würde, hätte es diese Begegnung nicht gegeben...

Gerne möchte ich einen Textilkurs anbieten und Sie herzlich dazu einladen.
Handnähen kann Entspannung bieten, die Gedanken werden auf die Materialien, Farben und Gestaltung gelenkt. Das Spiel mit Resten von Leinen, Tüll, Seide und Wollfäden .... gehen fließend über in den kreativen Prozess, bei dem kleine Werke entstehen können – sich selbst oder als Geschenk anderen zur Freude.

Seien Sie wild, mutig und lassen Sie sich von sich selbst überraschen. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme. Melden Sie Ihr Interesse bitte im Büro des TLPE an.

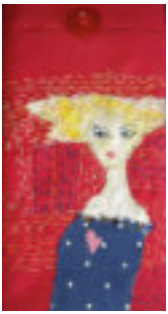
Corinna Hesse

(Termin wird bekannt gegeben)

Sonne im Frühling
(auf Stoffresten)

Handytasche

Armband oder Pulswärmer
(Schnurapplikation)



Applikationen aus
Seide, Tüll und Holz

Nichts wegwerfen, alles kann
verwendet werden

Kreativangebot - Freude mit Farben und mit Anne

Das Malen mit Acrylfarben empfinde ich als faszinierend. Vor 9 Jahren begann ich wieder intensiv mit der Malerei in Kursen, 7 Semester in Folge an der VHS, wo ich einiges zu dieser Technik praktisch erfahren habe. Ich begegnete Menschen, mit denen mich die Freude am Gestalten und der Austausch über Ausstellungen verband. Ich wurde mutig, innerlich und äußerlich frei - meine Bilder wurden größer (bis 100cm mal 70cm) und viel farbiger.
Mit anderen Augen gehe ich durch die Welt, wenn ich alte Städte besuche, z.B. in Quedlinburg unterwegs bin, fotografiere und diese Motive mit Acrylfarben umsetze. Oder beim Spaziergang durch den Wald, durch einen Park... Oder wenn ich die Schönheit der Dinge im Alltag sehe und Stillleben male.
Meine Sehnsucht nach Ruhe, Harmonie, Schönheit kann ich so im Alltag leben.
Ich lade Sie ein, ein paar Stunden im Monat Freude mit Farben zu erleben. In unserem Büro treffen wir uns, Sie können gern Ihre eigenen Farben mitbringen, wenn Sie mögen. Acrylfarben und Papier können wir zur Verfügung stellen, über einen kleinen Beitrag für das Material freuen wir uns.

Bitte melden Sie sich in unserem Büro

telefonisch :
0361 2658433.

oder per E-Mail:
buero@tlpe.de.

So können wir einen Termin ausmachen für die Malerei.
Ich freue mich sehr auf Sie. Und einen Kaffee gibt es auch bei uns.

Herzliche Grüße von Anne

„Zeit ist Geld“ – oder …

Was mache ich im Krankheitsfall mit meiner freien Zeit?

„Zeit ist Geld“ sagt man. Dabei stelle ich mir die Frage:
Wie viel ist das eine bzw. das andere wert?
Nun, Geld ist das wert, was ich dafür bekomme an Ware oder Dienstleistung. Aber Zeit? Wie viel ist meine Zeit wert?
Ich kann sie z.B. verwenden, um Geld zu verdienen. Ist das jedoch das Einzige? Ich kann sie auch nutzen, um meiner Familie oder mir etwas Gutes zu tun oder um jemandem zu helfen in irgendeiner Situation. Ist Zeit dann nicht viel mehr wert als wenn ich dafür Geld verdienen gehe? Wie gut tut mir und/oder anderen diese Zeit, die ich auf nicht kommerzielle Weise verbringe?

Es gab einmal eine Zeit, da wurde ich durch Krankheit herausgeworfen aus unserem Wirtschaftsgetriebe und der Zeit des Geldverdienens. Ich fiel in das soziale Netz unserer Gesellschaft. Ich fühlte mich wertlos, weil ich keine Werte durch Arbeit mehr schaffen konnte, denn darauf hatte ich meinen Selbstwert gebaut. Ich hatte viel Zeit, war jedoch nicht in der Lage, sie sinnvoll zu nutzen. Ärzte hatten mich mit Depression und Schizophrenie-Schüben als unheilbar chronisch krank diagnostiziert und verordneten mir nur Medikamente, was mir noch mehr Symptome bereitete und mich weiter in die Tiefe trieb.

Die Erlebnisse während einer stationären Psychotherapie und die Erfahrungen, die ich in meinen Schizophrenie-Anfällen machte - (ich schrieb davon in Ausgabe 23 dieser Zeitschrift) - zeigten mir jedoch, dass meine Krankheiten etwas damit zu tun haben, wie ich mit meinem Leben umgehe. Ich verwendete daraufhin meine freie Zeit dafür, nach Lösungen zu suchen für meine Probleme.
Ich wusste niemanden, der mir helfen konnte, vor allem mit meinen Schizophrenie-Anfällen umzugehen. Ich suchte also in Büchern nach Lösungen und wurde auch fündig, und ich fasste Vertrauen zu einer Psychologin, die mir half, mein Denken in eine bessere Richtung zu lenken und tätig zu werden. Später unterstützte mich eine andere Psychologin, die mit mir mehr auf körperlicher Ebene arbeitete, sodass ich meine durch traumatische Erlebnisse blockierten Gefühle zum Fließen bringen konnte.

Mir geht es heute gut. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Krankheiten, egal welcher Art, auftreten, wenn mein Denken und Handeln in eine Richtung gehen, die für mich nicht gut ist. Wenn ich meine Überzeugungen

korrigiere und entsprechend handele, verschwindet meine Krankheit. Ich muss nur die Lösung herausfinden und in die Tat umsetzen. Ich brauche dafür Ruhe und Alleinsein in der Stille. Das gönne ich mir dann auch. Und ich setze meine Ideen in die Praxis um. Nicht immer lande ich dabei einen Treffer. Ich erliege auch Irrtümern, aber irgendwann komme ich schon dahinter. Manchmal bin ich auch einfach blind für mich. Dann hole ich mir Hilfe von psychologischer oder psychotherapeutischer Seite. Ich gebe nicht auf.

Elisabeth Kübler-Ross, die bekannteste Sterbeforscherin, hat aus ihren Gesprächen mit sterbenden Menschen viel von ihnen über das Leben gelernt. Auf Grund ihrer Arbeit sind überall auf der Welt Hospize entstanden. In ihrem Buch „Geborgen im Leben" *(Seite 9) schreibt sie:* „Wir alle haben in der Zeitspanne, die wir das „Leben" nennen, bestimmte Lektionen, die wir lernen müssen. ...In den Lektionen des Lebens geht es darum, dass wir an unserer Niedrigkeit arbeiten, dass wir unsere Negativität loswerden und in uns selbst und anderen das Beste finden."

"Und in ihrem Buch „Warum wir hier sind" *antwortet sie auf die Frage:* „Was passiert jenen, die gegen die göttlichen Gesetze handeln?": „Sie werden krank." *(Seite 39)*
Es ergibt sich für mich die Frage: Was sind die göttlichen Gesetze?

Im Buch „Im Herzen der Wirklichkeit" *von Pierre de Foret (Seite 179 – 181) werden die 10 Gebote der Bibel gegenübergestellt 10 authentischen Botschaften aus der geistigen Welt, die von verschiedenen Kanälen (nach Aussagen dieses Buches) empfangen wurden. Die Gebote und diese Botschaften haben nicht den gleichen Wortlaut. Was also kommt tatsächlich von Gott und was machen wir Menschen mit unserem freien Willen daraus?*

Eine weitere Antwort auf die Frage nach den göttlichen Gesetzen kann man vielleicht in dem Buch von Christiane Beerlandt „Der Schlüssel zur Selbstbefreiung" *finden. Sie beschreibt darin im Abschnitt* „Lebensphilosophie für ein glückliches und gesundes Dasein" *über Lebensprinzipien, die der Gesundheit förderlich sind. U.a. heißt es* „Jede Krankheit ist ein ‚Symptom' einer viel tiefer liegenden Sache; jede Krankheit, ob es sich nun um eine Grippe oder um Aids handelt, ist ein „Signal" dafür, dass auf tieferer psycho-emotionaler Ebene etwas schief läuft (sich sozusagen gegen den Lebensstrom bewegt).

Jede Krankheit hat ihren Ursprung auf einem viel tiefer liegenden Niveau als dem rein körperlichen."

Letzten Sommer bekam ich eine problematische Stelle auf meinem Bauch (siehe Foto 1). Sie veränderte sich, war mal mehr mal weniger dunkelbraun, erhaben, grindig oder sah aus wie hier auf dem Foto und blutete schnell, wenn ich ein bisschen daran manipulierte. Nach Beschreibungen im Internet ähnelte sie einem Hautkrebs.

Foto 1

Als ich die Lösung meines Problems, dass sich dahinter verbarg, lebte, war diese Stelle nur noch ein kleiner harmloser hellbrauner Fleck (siehe Foto 2).
Inzwischen ist auch davon nichts mehr zu sehen.

Foto 2

Der Wendepunkt zur Heilung ist meine Entscheidung, die ich voll und ganz mit meinem Innersten treffe, hinter der ich mit meiner ganzen Person stehe.

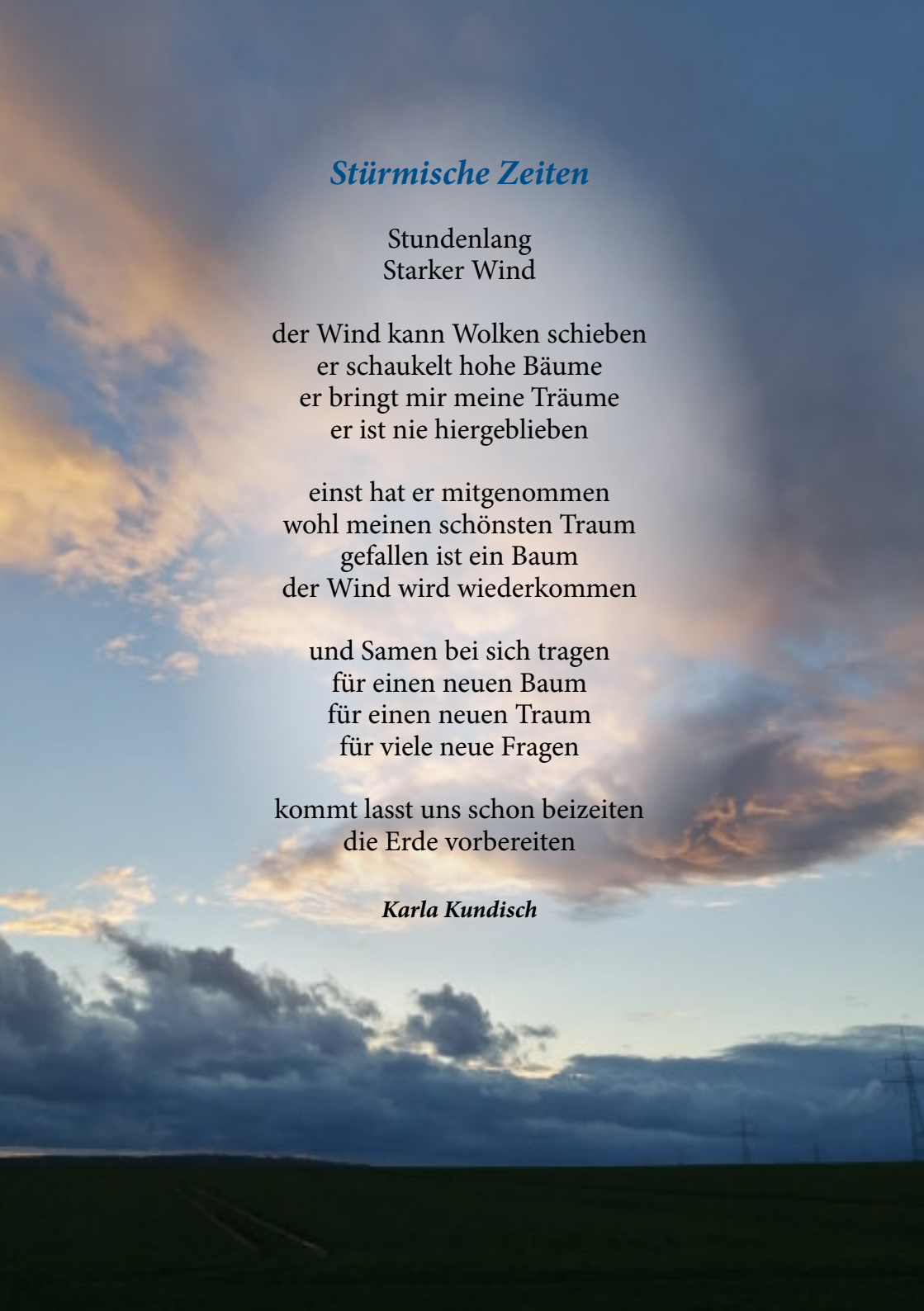
Ich nutze inzwischen im Krankheitsfall meine freie Zeit dafür, herauszufinden, was die Krankheit mir sagen will und ändere entsprechend mein Denken und mein Handeln, welche mir nicht gut tun. Meine Krankheit wird damit überflüssig und verschwindet und mit der dabei neu gewonnen Erkenntnis lebe ich besser.
Der Wert, den auf diese Weise verbrachte Zeit hat, ist unsagbar groß.

Ich kann heute sagen, dass Krankheiten einen Sinn haben. Sie sind ein Signal dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist in meinem Leben. Mitunter werfen Krankheiten den Menschen ja so aus der Bahn, dass es einfach unmöglich ist, wie gewohnt weiter zu machen. Spätestens dann sollte ich mir überlegen: Wie gehe ich mit mir und/oder anderen um? Was muss ich ändern, damit es mir besser geht?

Der erste und wichtigste Schritt dabei ist, für mein Leben selbst die volle Verantwortung zu übernehmen.

Hier ist noch ein Nachsatz: Wer dies liest, kann es glauben oder auch nicht. Aber jeder kann es im Krankheitsfall bei sich selbst prüfen.

Karin Hoffmann



Stürmische Zeiten

Stundenlang
Starker Wind

der Wind kann Wolken schieben
er schaukelt hohe Bäume
er bringt mir meine Träume
er ist nie hiergeblieben

einst hat er mitgenommen
wohl meinen schönsten Traum
gefallen ist ein Baum
der Wind wird wiederkommen

und Samen bei sich tragen
für einen neuen Baum
für einen neuen Traum
für viele neue Fragen

kommt lasst uns schon beizeiten
die Erde vorbereiten

Karla Kundisch

Februarsonne

Erste wärmende Sonnenstrahlen.
Wie aus der Zeit gefallen sitze ich auf meinem Gartenstuhl, in eine warme Decke gehüllt und lasse mein Gesicht bestrahlen, spüre die Wärme auf der Haut, auch Brust und Knie werden warm. Das Herz scheint sich zu weiten.
Ich lausche mit geschlossenen Augen den Umgebungsgeräuschen. Eine angenehme Ruhe macht sich in mir breit. Nichts ist mehr wichtig.
Ich fühle mich geborgen auf meiner Terrasse, mit dem Rücken zur Wand und freier Aussicht auf meinen Garten. Mein Blick fällt auf die restlichen Schneehaufen, dazwischen grüne Wiese. Kaum zu glauben, dass vor ein paar Tagen noch 20 Grad Minus! herrschten.
Der Kirschbaum hat schon kräftige Knospen. Der Bach ganz in der Nähe rauscht als wolle er einen wilden Fluss vortäuschen. Vogelgezwitscher überall. Einige Stimmen erkenne ich noch vom letzten Sommer. Blaumeisen, Spatzen und ein Grünfink lassen sich von meiner Anwesenheit nicht irritieren und picken in dem Spelzenhaufen von Sonnenblumenkernen herum. Stattdessen bevorzugt eine Kohlmeise den Meisenknödel. Auch am Vogelhäuschen herrscht Betrieb – Vesperzeit für meine gefiederten Freunde.

Was wäre, würde ich mir ein paar Sonnenblumenkerne auf die Handflächen der ausgebreiteten Arme streuen.
Wie dieses Bild wohl auf die Vögelchen wirkt, sähen sie in mir eine Vogelscheuche oder (wegen der Größenverhältnisse) gar die Christus Statue auf dem Berg von Rio de Janeiro?
Vielleicht traut sich ja eine neugierige Meise heran und frisst mir aus der Hand? Wie fühlt sich wohl so eine kleine weiche Federkugel in meiner Hand an? Das Picken kitzelt bestimmt …

Die Sonne verschwindet hinter einer Wolke. Mich fröstelt. Werde wach. Fühle meinen Körper zwar immer noch schwer und bleiern, mein Herz dafür wohlig warm. Liebevolle Gedanken haben sich in mein Hirn geschlichen.
Mir ist, als umgebe mich eine weiche schützende Hülle.

Was eine halbe Stunde in der Februarsonne doch so bewirken kann …

Brigitte

Der Morgen danach

Erwacht
mit Gespenstern
der Nacht
im Nacken

Filmvorführer
meines Kopfkinos
bitte neue
Filmrolle einlegen

Ruhige idyllische
Landschaften
OHNE
…Menschen
… Stress
…Entscheiden
…Müssen

Brigitte Letzel

Altbewährtes aus der Küche

Rezeptideen zum Ausprobieren

Meine Möhrentorte - beliebt zu jedem Anlass

Die Torte schmeckt sehr gut, sie ist saftig durch die Verwendung von rohen Möhren, die fein gerieben werden auf einer Raspel mit ganz kleinen Löchern.

Was noch alles hinein kommt in den Teig :

- 5 Eier
- 250 g Zucker
- abgeriebene Schale von einer Zitrone
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 250 g geriebene rohe Möhren
- 80 g Mehl
- 1 P. Backpulver

Für den Guss:

- 200 g Puderzucker
- 1 - 2 Esslöffel Zitronensaft

Ich dekoriere die Torte mit ein paar Marzipanmöhrchen.
Und schon ist die Torte fertig!

Ich weiß, ein bisschen was erzähle ich noch, wie die Zutaten zusammen gemischt, gerührt, verarbeitet werden...

1. Die 5 Eigelb mit dem Zucker verrühren
2. Die abgeriebene Schale von der Zitrone dazugeben und die 4 Esslöffel Zitronensaft. Das ist jetzt alles sehr flüssig.
3. Langsam 250 g Haselnüsse unterrühren.
4. Die geriebenen Möhren unterheben. Ich mache das mit den Knethaken vom Mixer.
5. Die 80 g Mehl mit dem Backpulver vermischen und zum Teig geben.
6. 5 Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee verrühren und nun ganz zum Schluss langsam unter den Teig mischen.

Das Ganze ist sehr flüssig, deshalb lege ich die runde Form, eine 26er oder 28er, mit Backpapier aus und gebe den Teig hinein.
Bei 175 bis 200 Grad backt der Kuchen 50 bis 60 Minuten. Wenn ich sehe, dass der Kuchen oben schnell dunkel wird, lege ich eine Alufolie darauf, sonst wird er schwarz.
Und wenn zum Schluss der Puderzucker mit Zitronensaft oben drauf kommen und die Marzipanmöhrchen als Deko...
Dann, ja dann schaut es lecker aus und schmeckt auch lecker.

Viel Spaß beim Backen und Genießen wünscht Anne

Berühmte kreative Persönlichkeiten mit psychischen Problemen

7. Teresa von Ávila (Ordensname Teresa de Jesús)

Lebensbewältigung durch Mystik

Was sollte an einer katholischen Heiligen, die vor mehr als fünfhundert Jahren geboren wurde, psychologisch interessant sein? Zumal die Kirche nicht daran interessiert sein kann, das vorbildliche christliche Image dieser Frau in Frage zu stellen. Es war also ein wenig mehr Recherchearbeit notwendig als nur Informationen über Suchmaschinen im Internet und ein Blick in die zahlreichen Schriften dieser faszinierenden Persönlichkeit.

Geboren am 28. März 1515 in Ávila, Kastilien, als Tochter einer reichen Adelsfamilie und fünftes von zwölf Kindern des Vaters wächst das Mädchen in einer sehr religiösen, gebildeten und wohltätigen Atmosphäre auf. Mit 13 Jahren bereits eine begeisterte Leserin von Ritterromanen, zeigt sie sich auch sonst den Genüssen des Lebens aufgeschlossen. Da Teresa bildschön ist, mangelt es nicht an Bewerbern, und ihr werden etliche Affären nachgesagt. Sie interessiert sich für viele Dinge, die nicht im Einklang mit dem Frauenbild jener Zeit stehen. Von den weiblichen Familienmitgliedern erwartet man eigentlich, dass sie das Haus nicht verlassen, nicht reisen, nicht lesen und dass sie mit ungefähr zwölf Jahren bereits heiraten oder wenigstens fest versprochen sind.

Mit 16 Jahren, zwei Jahre nach dem Tod der Mutter, gibt man Teresa zur Erziehung ins Kloster der Augustinerinnen, wo sie schwer erkrankt und das sie nach nur 18 Monaten wieder verlässt. Unzufrieden mit den eingeschränkten Möglichkeiten, ihren geistigen Horizont zu erweitern, sucht sie nach Impulsen und findet diese beispielsweise bei einem Besuch ihres Onkels in Büchern und Briefen des Kirchenvaters Hieronymus (5. Jahrhundert).

Mit 20 Jahren entschließt sie sich gegen den Willen ihres Vaters zum erneuten Eintritt ins Kloster, diesmal in den Karmel von der Menschwerdung in Ávila. Als Adlige genießt sie Privilegien wie eine eigene kleine Wohnung, das Verlassen des Klosters für Einkäufe und auch das Empfangen von Besuchern. Das kommt ihren (nicht religiösen) Beweggründen entgegen: Sie verhindert eine Heirat, sie studiert Schriften, beschäftigt sich mit sich selbst und ist vergleichsweise unabhängig.

Das Klosterleben verlangt eine gewisse Selbstdisziplin. Sie macht die erstaunliche Erfahrung, dass z.B. Hausreinigung zufriedener macht als sich selbst zu putzen. Dies wird später in ihren Erkenntnissen eine nicht unerhebliche Rolle spielen.
Aber eine innere Zerrissenheit macht sich auch hier wieder bemerkbar – Teresa wird nach einigen Jahren so krank, dass sie in eine dreitägige todesähnliche Starre verfällt, man vermutet heute Epilepsie, Depression oder Brucellose. Die Todesgebete werden für sie gesprochen und bereits ein Grab ausgehoben. Schließlich erwacht sie und bleibt drei Jahre lang gelähmt und somit auf sich selbst zurückgeworfen.
Bei einem erneuten Aufenthalt beim Onkel entdeckt sie weitere geistliche Texte und auch eine Anleitung zum Beten ohne Worte und zum Nichtdenken. In unserem heutigen Verständnis stehen diese Praktiken dem Meditieren sehr nahe.
Zurück im Kloster gerät sie in eine religiöse Krise, fühlt sich als schlechter Mensch und gibt das innere Beten wieder auf. Sie nimmt aktiv am gesellschaftlichen Leben teil, spürt jedoch, dass dies sie von ihrer eigentlichen Berufung ablenkt. Auch die anerzogene Angst vor der Hölle befeuert ihre Selbstzweifel.
Die katholische Kirche bietet weniger Halt denn je: Es herrscht ein strenges rigides Regiment, die Inquisition verbietet mystische Literatur und solche in Volkssprache, Bücherverbrennungen finden statt.
Teresa durchlebt qualvolle Konflikte und fühlt sich hin und her gerissen zwischen oberflächlichen Interessen und dem Bemühen, sich völlig auf Gott einzulassen. Sie zieht sich innerlich mehr und mehr in sich selbst zurück bis schließlich ein spirituelles Erlebnis ihr Denken und Fühlen von Grund auf ändert. In der Fastenzeit 1554 betrachtet sie eine Statue (in anderen Darstellungen ein Bild) des Schmerzensmannes Jesus und erlebt dies als tiefe Gotteserfahrung. Visionen des Heiligen Geistes und Gespräche mit Engeln folgen und ängstigen Teresa, zumal in einer Begegnung ein kleiner und sehr schöner Engel ihr Herz mit einem Pfeil durchbohrt, diese Erfahrung bezeichnet sie später als Transverberation. Später folgt eine Höllenvision, die ihr die Erkenntnis bringt, dass Gott sein Erbarmen umsonst verschenkt.
Das versetzt sie in einen euphorischen Zustand und aktiviert ihren Wunsch nach konsequent gelebtem Glauben. Und sie setzt das auch gleich um, indem sie gemeinsam mit Verwandten und Freundinnen eine Gemeinschaft ins Leben ruft, die sich auf die Ursprünge der Karmelbewegung besinnt, und mit Erlaubnis des Papstes Pius IV. gründet sie das Kloster vom Heiligen Josef mit den unbeschuhten Karmeliterinnen. Teresa legt Regeln fest, beispielsweise dass die

Aufnahmekapazität nicht überschritten werden darf, was häufige neue Ordensgründungen bewirkt, denn es gibt viele Frauen, die auf privater Ebene nicht versorgt werden können. Weitere Ordensregeln verlangen eine Loslösung von der Welt, Bußgebete und Armut, aber auch Seelsorge und Verkündung des Glaubens. Bemerkenswert ist das Augenmerk auf täglichen Übungen zur Erholung und Rückgewinnung der Leistungsfähigkeit.

In enger Zusammenarbeit mit Johannes vom Kreuz gründet Teresa zu den inzwischen 18 Frauen- auch 15 Männerklöster.
Ihre Erfolge weiß die Klosterfrau sehr wohl einzuordnen, sie sagt: "Gott hat mir die Gnade gegeben, dass ich überall, wo ich hinkam, Sympathie hervorrief, und so war ich sehr beliebt." Diplomatie und strategisches Denken, aber auch Gelassenheit und Flexibilität helfen ihr, viele Ziele umzusetzen.
Schon 32 Jahre nach ihrem Tode in der Nacht vom 4. auf den 15. Oktober 1582 (Kalenderreform!) wird sie selig gesprochen und drei Jahre später zur Schutzpatronin Spaniens ernannt. 1622 spricht man sie heilig. Sie gilt auch als Schutzpatronin der Schachspieler und der spanischen Schriftsteller.
Teresa von Ávila hinterlässt zahlreiche Bücher und ca. 16 000 Briefe. Als die wichtigsten Werke gelten "Die Wohnungen der inneren Burg" und "Die Seelenburg".
Bei vielen spektakulären Sprüchen und Gedichten wird ihre Urheberschaft mittlerweile zwar angezweifelt, dennoch finden sie munter Verbreitung, weil sie einfach zu gut in unser heutiges Lebensgefühl passen.
Was unterscheidet die Heilige Teresa nun von den vielen anderen Heiligen? Sie ist eine fortschrittliche und selbstbewusste Frau, ja sogar emanzipiert, überhaupt nicht makellos im kirchlichen Sinne und furchtlos gegenüber der Inquisition. Ihr mutiges Ringen um das Ich, ihre konsequenten Selbstprüfungen, ihre Stärke im Umgang mit den eigenen Schwächen, ob es nun um heftige körperliche Symptome geht oder um die erschreckend realen Visionen - sie stellt sich allem und nutzt

Konflikte, um nicht nur ihr Inneres zu ordnen, sondern jede neue Erkenntnis umzusetzen in der Absicht, die Welt ein Stück besser zu machen. Ihre Art der Krisenbewältigung nennt sie einmal "himmlischer Wahnsinn". Ihr Potential an brachialen Erfahrungen würden heute mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht nur wenig respektiert, sondern führte geradewegs in eine Therapie.

Teresa fühlt sich absolut einsam in einer Welt, in der sie kein echtes Leben erkennen kann, nur Widersprüche und Doppelbödigkeit. Sie empfindet die Menschen als - nach unserer Denkweise - eine Art Zombies und nimmt nur wenige als wirkliche Brüder und Schwestern wahr. Die armseligen Menschen darf man ihrer Ansicht nach bedauern und sich sogar über sie lustig machen.

Der Rückzugsort Innere Burg erinnert an die Traumdeutung – Häuser, Wohnungen als Symbol für sich selbst. Mehrere Gemächer bilden die Parallelwelt für unsere Seele, die umherschweift zwischen den Randgebieten als Zugang zur äußeren Welt und der Wohnung in der Mitte, wo man Gott begegnet. Die Geisteshaltung Teresas trägt, wie die aller Mystiker, buddhistische Züge und bewegt sich in einem Grenzgebiet zur Häresie.

Ein wichtiger Aspekt ihrer seelischen Errettung scheint mir außerdem neben dem konsequenten Bezug auf das eigene Ich nicht nur allgemein der aktive Kontakt zur Außenwelt zu sein, sondern eher die innere Loslösung von autoritären Dogmen und dennoch das Annehmen von Tätigkeiten, seien sie auch anstrengend und erschöpfend. Das bedeutet, dass man sich im Tätigsein bewähren und nicht etwa dauerhaft schützende Schlupfwinkel suchen sollte.

Christina Klauke

Vorschau: Nächste Ausgabe zum Thema Toleranz

Unter dem Begriff „Toleranz“ verstehe ich das „Geltenlassen“ der Sichtweisen und Überzeugungen, Handlungen, Sitten und Bräuche von Anderen, auch wenn sie von den eigenen abweichen.
Die unterschiedlichen Meinungen und Ansichten werden geprägt durch die Erziehung, individuelle Erfahrungen, gesellschaftliche oder religiöse Normen.

Sind Menschen in Liebe und Geborgenheit aufgewachsen, haben sie ein gemeinsames Miteinander und für einander da sein vorgelebt bekommen, erfuhren sie Verständnis, Mitgefühl, Achtung, Entgegenkommen usw. fällt es auch leichter, sich in Andere hinein zu versetzen und achtsam mit einander umzugehen.

Wie viel schwerer gestaltet sich das Leben aber,

- Wenn Eltern oder ein Kind mit einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung zurechtkommen müssen?
- Wenn Alkohol oder Drogen als Problemlöser missbraucht werden und dabei Menschen und Beziehungen zerstören?
- Wenn körperliche oder psychische Gewalt (z.B. Mobbing) ins Spiel kommen?
- Wenn Menschen gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaften eingehen möchten, welche die katholische Kirche strikt ablehnt und in manchen Ländern heute sogar noch unter Strafe gestellt werden? u.v.m.

Oft werden diese Menschen schief von der Seite angesehen, nicht verstanden, abgelehnt, gemieden Sie werden ausgegrenzt und stigmatisiert.
Nun ist es leider bequemer wegzusehen und allgemeine Vorurteile einfach zu übernehmen, als evtl. schwierige Lebensumstände oder Beeinträchtigungen als Ursachen für entsprechendes Verhalten zu erkennen.

Doch wir – als TLPE - sind der Überzeugung, niemand muss sich schämen oder verstecken, weil er/sie an seelischen Erkrankungen leidet. In jedem Menschen schlummern auch - zum Teil noch unentdeckte - Talente. Diese Begabungen zu aktivieren und auszuleben, bringen ganz neue Impulse fürs tägliche Leben und stärken das Selbstwertgefühl.

Wir messen und beurteilen andere Menschen mit unseren eigenen Maßstäben.
Wer sagt, dass diese richtig und „allgemein gültig“ sind?
Reden wir doch einmal offen miteinander oder versetzen wir uns gedanklich in unser Gegenüber. Oft sieht die Welt auf einmal ganz anders aus …

Liebe Leser und Leserinnen, was bedeutet für Sie Toleranz, welche Erfahrungen haben Sie diesbezüglich gemacht?

Wir sind gespannt auf Ihre Meinungen und freuen uns auf Ihre Zuschriften!
Bitte beachten Sie dabei den Einsendeschluss : 30.06.2021

Brigitte Letzel

Erfurter Gespräche zur seelischen Gesundheit 2021

jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr
Benediktsplatz 1 (Alte Stadtmünze) /
Volkshochschule Erfurt- VHS (zwei Termine)

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und ohne Anmeldung.
Änderungen vorbehalten aufgrund aktueller Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus!

7. Januar: Seelische Gesundheit – Was braucht es? (VHS- Raum 37)

Jette Schäfer / Gesundheitsamt

4. Februar: Zwangserkrankung (VHS- Raum 31)

Patricia Stock, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle vom CWE

4. März: Selbstablehnung/Selbstakzeptanz

Sabine Wechsung, Angehörige und Freunde psychisch Kranker e.V.

1.April: Resilienz

Frank Petter, Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

6. Mai: Süchte

Dr. Patrick Jung, Fachhochschule Erfurt

3. Juni: Anleitung zur Nichtveränderung!

Patricia Stock, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle vom CWE

1. Juli: Migration und seelische Gesundheit

Bettina Kriese / REFUGIO Thüringen

5. August: Streitkultur

Sabine Wechsung, Angehörige und Freunde psychisch Kranker e.V.

2. September: rechtliche Betreuung

Birgit Kompe, Betreuungsverein „Lebenskraft" e.V.

7. Oktober: Menschenwürde und Psychiatrie

Wolfgang Kiehne, Katholisches Krankenhaus Erfurt

4. November: Achtsamkeit

Kristina Poghosyan, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle vom TWSD

2. Dezember: Einsamkeit

Prof.Dr. Eckhard Giese

Weitere Informationen unter
www.erfurt.de/ef118156