

**Redaktionsanschrift**

IRRTUR(R)M

Veegesacker Strasse 174

28219 Bremen

Telefon 0421 – 396 48 08

Email: [irrturm@initiative-zur-sozialen-rehabilitation.de](mailto:irrturm@initiative-zur-sozialen-rehabilitation.de)**Redaktionsteam**

Heinz-Georg Behrens

Julia Braun

Ira Hafer

Melanie Nienstedt

Claus Rähke

Markus Tornow

Barbara Schmitt

Thosten Wiese

Martin Wirbelauer

Irmgard Hannemann

Rena Hecht

Michael-Lorenz Meier

Anke Buchholz

Jutta Ahrens

Thom Spetzler

Torsten Metze

Matthias Nawrot

Bessy Albrecht-Ross

Friderun Thompson

Markus Diers

**Offene Redaktionssitzungen**

Mittwochs 11:00 – 13:00 Uhr

Veegesacker Strasse 174

28219 Bremen

**Layout und Satz**

Julia Braun, Claus Rähke und Bessy Albrecht-Ross

**Bebilderung**

Julia Braun (JB), Irmgard Hannemann (IH), Thorsten Metze, Matthias Nawrot, Meike Hauschildt, Katrin Meyer, Monika Eichelberg, Marion Korek

**Abo**

Für 4,- Euro im Jahr können Sie den IRRTU(R)M abonnieren.

!!!!!!Ab 2008 Ausgabe 20 für 5,- Euro/6,50,- Euro (per Selbsteinschätzung) inkl. Versand!!!!!!

Das Hörbuch zur vorliegenden Ausgabe ist für 8,- (plus 1,50,- Versand) unter o.g. Adresse zu erwerben.

## Wer wir sind

Die Zeitungsinitiative Irrtu(r)m ist ein seit 1988 bestehendes professionell begleitetes Forum für Menschen mit psychischer Erkrankung. Ausserhalb eines institutionellen Rahmens ermöglicht der Irrtu(r)m den Betroffenen ihre Erfahrungen schriftlich und künstlerisch darzustellen. Die Texte und Bilder werden in einem Buch, das selbst erstellt und vertrieben wird, veröffentlicht.

## Was wir machen

Der Irrtu(r)m macht öffentlich, was Menschen mit seelischer Verletzung durch Psychiatrie und/oder psychische Erkrankung erfahren, erleben und wissen. Wir arbeiten in einer überschaubaren Gruppe, orientiert an dem Konzept Hilfe durch Selbsthilfe. Außerdem organisieren und nehmen wir an öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen teil.

## Welche Ziele wir haben

Der Irrtu(r)m trägt dazu bei, Ängste und Vorurteile in unserer Gesellschaft, die mit den genannten Themen verbunden sind, abzubauen. Die Lobby der NutzerInnen wird in der Öffentlichkeit gestärkt und weiter entwickelt. So wird eine lebendige Diskussion über Psychiatrie und psychische Erkrankung angeregt und aufrecht erhalten.

## Wie wir arbeiten

Der Irrtu(r)m erscheint einmal jährlich. Wir sind eine offene Redaktion und freuen uns über jede/n der/die sich von unseren Inhalten angesprochen fühlt und teilnehmen oder mitarbeiten möchte.

Texte und künstlerische Darstellungen jeder Art können persönlich, postalisch oder per Email eingereicht werden oder in der Redaktionssitzung jeden Mittwoch von 11:00 - 13:00 in der Vegesackerstrasse 174 in Bremen vorgestellt werden.

## INHALTSVERZEICHNIS

### TEXTE ZUM THEMA

Irmgard Hannemann „Kleine Schritte, große Sprünge“	S. 18
Claus Räthke „Wege aus dem Leid“	S. 42
Rena Hecht „Kleine Schritte, große Sprünge“	S. 59
Claus Räthke „Erfolg“	S. 60
Elke Kuhlmann „Alles unter Kontrolle“	S. 66
Gilda Jenzen „Komm in das Land, wo der Feuervogel wohnt“	S. 80
Ingo Weikines „Frühes Drama“	S. 113
Irmgard Hannemann „Ein großer Schritt“	S. 115
Irmgard Hannemann „Von kleinen Schritten zu großen Sprüngen“	S. 124
Irmgard Hannemann „Viele Schritte ins Leben“	S. 150
Heinz-Georg Behrens „Mein Ist Zustand, die Balance halten“	S. 153

Elke Kuhlmann „Die kleine Zufriedenheit“	S. 162
Irmgard Hannemann „Schwere Schritte“	S. 164
Markus Tornow „Kleine Schritte= große Sprünge?“	S. 166
Shania „Du bist auf deinem Weg“	S. 181
Julia Braun „Entwicklung“	S. 201
Irmgard Hannemann „Kleine Schritte aus der Einsamkeit“	S. 203
Shania „Der Beginn“	S. 205



## POESIE

Shania „Licht am Ende des Tunnel“	S. 20
Shania „Haltet die Welt an“	S. 39
Christian W. -- Dobrowolski „Von der Seele geschrieben“	S. 40
Markus Tornow „Von einem bunten Luftballon“	S. 49
Friderun Thompson „Entscheidung“	S. 67
Anja Schauer „Bremen, große Stadt“	S. 70
Lökke Voort „Der Wahn der Gedanken“	S. 72
Wolfgang Bergau „Inneres Licht“	S. 73
Shania „Niemals mehr“	S. 86
Julia Braun „Deine Geduld“	S. 87
Wolfgang Bergau „Liebe am Morgen“	S. 91
Shania „Lichter in der Dunkelheit“	S. 98

Katrin Harbeke „Resignation“	S. 99
Julia Braun „Eine große Liebe“	S. 100
Heinz-Georg Behrens „Gedanken zur Zeit“	S. 111
Shania „Stumme Schreie“	S. 122
Wolfgang Bergau „Herbst“	S. 149
Julia Braun „Des Lebens Vielseitigkeit“	S. 151
Markus Tornow „Lebenszyklus und Ich-Identität in dürrtiger Zeit oder: Wie ich es halte“	S. 155
Shania „Endloser Kampf“	S. 159
Wolfgang Bergau „Mein schönster Platz“	S. 161
Shania „Es gibt Tage“	S. 168
Lökke Voort „Leben jeden Tag“	S. 171
Julia Braun „Wir“	S. 172
Thorsten Wiese „Pik Sieben“	S. 177

Thorsten Wiese „Neue Wege“	S. 191
Torsten Metze „Glück“	S. 200
Wolfgang Bergau „Was ist, wenn es dunkel wird“	S. 208
Markus Tornow „Ohne Titel“	S. 209
Julia Braun „Kunststück“	S. 213
Friderun Thompson „Gedanken danach“	S. 233
Shania „Die Armee des Wahnsinns“	S. 235
Markus Tornow „Auch das (noch): nur ein Gleichnis“	S. 241



## ERZÄHLUNGEN, GEDANKEN UND ERLEBNISSE

Ira Hafer „Balance hat viele Gesichter“	S. 21
Claus Rähke, Julia Braun „Unser Sommerausflug“	S. 22
Heinz-Georg Behrens „Bewältigungsstrategien“	S. 24
Markus Tornow „Napooch und die Hoffnung stirbt zuletzt“	S. 25
Julia Braun „Mein In-Job“	S. 32
Ingo Weikines „Versuchung“	S. 34
Melanie Nienstedt „Traurige Wahrheit“	S. 36
Thorsten Wiese „Der Mann, der mich rettete“	S. 38
Jutta Ahrens „Praktikumsbericht“	S. 51
Yasin Güzel „Seitenwechsel“	S. 52
Michael-Lorenz Meier „Wind of Change AD 2005“	S. 55
Torsten Metze „Löwenzahn“	S. 57

Irmgard Hannemann „Eine Wende in meinem Leben“	S. 68
Julia Braun „Fließende Grenze“	S. 74
Markus Tornow „Napoohs Rinnsal“	S. 76
Ira Hafer „Vollmondnacht“	S. 89
Markus Tornow „Napooch setzt sich“	S. 92
Irmgard Hannemann „Die roten Schuhe“	S. 94
Ronald Kaiser „Sehr geehrte Leute vom IRRTU(R)M“	S. 96
Markus Tornow „Napooch und die Erbsensuppe“	S. 104
Thorsten Wiese „In Trauer um Monika Eichelberg“	S. 112
Markus Tornow „Napooch schließt ab“	S. 116
Patricia Okkels „Wattspaziergang“	S. 123
Markus Tornow „Tabuthema Suizid“	S. 126
Rena Hecht Hilfe, wo finde ich Leben“	S. 148

Melanie Nienstedt „Wer kennt das nicht?“	S. 157
Ira Hafer „Vergänglichkeit“	S. 165
Ira Hafer „Eine Rebe roter Rosen“	S. 165
Heinz Georg Behrens „Auf eigenen Beinen stehen“	S. 170
Melanie Nienstedt „Würde man mich wirklich vermissen?“	S. 175
Michael-Lorenz Meier „Nachruf zum Tod von Monika Eichelberg“	S. 179
Ingo Weikines „Zweiter Klasse, oder: Bis der Arzt kommt“	S. 182
Julia Braun „Nachruf zum Tod von Heike Schnieders“	S. 185
Markus Tornow „Es ist, wie es ist“	S. 186
Michael Lorenz Meier „Morgentau - Joy of dawn“	S. 188
Yasin Güzel „Freud und Leid unserer Superhelden-Teil 1“	S. 192
Ira Hafer „Kranke Gesundheit“	S. 206
Ingo Weikines „Rückblick und Weiterführung“	S. 210
Torsten Metze „Mühsal“	S. 216

Julia Braun „Das Hörbuch“	S. 218
Irmgard Hannemann „Tiere, meine Freunde“	S. 220
Shania „Leben statt leiden, oder: Vom Scherbenhaufen kopfüber ins Abenteuer“	S. 221
Ira Hafer „Auf ein Neues“	S. 237
Melanie Nienstedt „Krank...oder doch nicht?“	S. 238
Heinz-Georg Behrens „Gedanken zur Zeit“	S. 243
Yasin Güzel „Schluss mit lustig“	S. 244
Claus Rähke „Guten Abend, liebe Trillian“	S. 246
Interview Thema Suizid	S. 131
Anti-Stigma-Projekt 2007	S. 249
Recovery in der Psychiatrie	S. 252
Buchrezension „Seitenwechsel“	S. 254
Buchrezension „Alternative Therapieansätze in der Psychiatrie	S. 256
Buchrezension „Erzählungen von Zeitzeugen, Psychiatrie in der DDR“	S. 258
Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener BPE e.V.	S. 259
Tipps und Tricks um Verrücktheiten zu steuern	

## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

mit dem Thema „Kleine Schritte, große Sprünge,,“ präsentiert sich Ihnen die 19. Ausgabe des Irrtu(r)m. In Zusammenarbeit mit 24 AutorInnen, 8 KünstlerInnen und ungezählten Redaktionsmitgliedern bietet der Irrtu(r)m wieder eine Reichhaltigkeit an Texten und Bildern.

Einen großen Schritt taten dieses Jahr eine Vielzahl der Irrtu(r)m-RedakteurInnen und entwickelten und produzierten ein **Hörbuch** zum gleichnamigen Thema. Es werden Texte gelesen, die auch in dieser Ausgabe zu finden sind, aber es gibt zusätzliche, nicht in der Druckausgabe erscheinende Berichte, Gedichte und Geschichten.

Einen Text in vorgelesener Form von dem/der AutorIn selbst zu hören, ist ein wahrer Genuß! Begleitet von Musik interpretieren die AutorInnen ihr Geschriebenes auf eine ganz eigene, persönliche Art und Weise, die einen intensiveren Zugang zu dem Inhalt ermöglicht.

Das **Hörbuch** ist für 8.- Euro zzgl. 1,50 ,- Euro Versand unter Irrtu(r)m  
 Vegesacker Strasse 174  
 28219 Bremen, Tel.: 0421-3964808  
 zu beziehen.

In dem Text „Das Hörbuch“ beschreibt Julia Braun auf den Seiten

218 die Arbeit an der CD sowie ihre damit gemachten Erfahrungen.

Einen weiteren, sehr mutigen Schritt machten Irmgard Hanneemann, Claus Rätke und Markus Tornow bei dem diesjährigen Interview mit BetreuerInnen der Initiative...e.V. Nicht nur das Thema „Suizid“, auch dessen Umsetzung bedurfte einer intensiven Vorbereitungszeit. Es wurde kein klassisches Interview durchgeführt, sondern ein Gesprächskreis angeboten, der zu gleichen Teilen von Claus, Irmgard und Markus geleitet wurde. „Suizid = Tabu!?, „Glaube“ und „Zuverlässigkeit in Beziehungen“ wurden thematisiert und diskutiert. Aus diesem ersten „offiziellen“ Interview ist ein offener Gesprächskreis entstanden, der sich zu einem regelmäßigen Austausch trifft. Die Auswertung der Diskussion finden Sie ab Seite 131.

Reingesprungen, und zwar ins Arbeitsleben, ist auch Julia Braun, die, neben Claus Rätke, seit 01.01.2007 einen In-Job beim Irrtu(r)m inne hat. Zusammen mit Jutta Ahrens, die Mitte des Jahres ein Praktikum gemacht hat und nun täglich ehrenamtlich bei uns arbeitet, sind wir ein starkes Team geworden, welches der alltäglichen anfallenden Arbeit gelassen entgegenblickt. Was durchaus von Vorteil ist, denn aufgrund der Vielzahl von

RedakteurInnen, Projekten und Öffentlichkeitsarbeit (siehe Veranstaltungskalender) hatten wir dieses Jahr kein entspannendes Sommerloch, was wiederum keine Zeit gelassen hat, den mangelnden Sonnenstunden diesen Jahres hinterher zu trauern.

Die Zeit des Praktikums beschreibt Jutta Ahrens in ihrem Text „Praktikumsbericht“ auf Seite 51, Julia Braun erzählt auf Seite 32 von ihren Erfahrungen mit dem In-Job beim Irrtu(r)m.

Julia, Claus und Jutta, an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für euren Einsatz und die gute und produktive Zusammenarbeit!

Zum diesjährigen Thema finden sich wieder eine Vielzahl an unterschiedlichsten Erfahrungen und Sichtweisen.

...Streben nach Gleichgewicht..., der eigenen Landkarte folgen..., vorwärtskommen auf schiefen und geraden Bahnen..., die Balance halten..., auf eigenen Beinen stehen..., Bewältigungsstrategien..., Strategien der Selbstheilung..., persönliche Veränderungen..., heilsame Entwicklungen und unheilvolle Verwicklungen...."

Hier wird deutlich, wie reichhaltig die Themen sind, mit denen das Schwerpunktthema „Kleine Schritte, große Sprünge“ gefüllt werden kann. Jede/r der AutorInnen hat ihre/seine ganz eigenen Erfahrungen mit der Größe und Länge der bisher gegangenen Schritte gemacht.

Claus Rätke beschreibt in seinem Text „Wege aus dem Leid“ ab Seite 42 seine Erfahrungen mit Depression, seinen Umgang damit, die Verzweiflung und Mutlosigkeit aber auch seine Schritte, seinen Weg, mit dem Leidensdruck konstruktiv umzugehen.

„Alles unter Kontrolle“ von Elke Kuhlmann ab Seite 66 beschreibt auf eine fast amüsante Art ihren Umgang mit Zwangshandlungen. Sie entwickelt einen ganz eigenen Tanz der ihr hilft, den Raum zu überprüfen und zu kontrollieren.

Die Sinnhaftigkeit von kleinen Schritten stellt Markus Tornow mit seinem Text „Kleine Schritte=große Sprünge?“ (S. 166) in Frage und betrachtet die „therapeutischen Trippelschritte“ auf ironische-kritische Weise.

Den eigenen Weg beschreibt Ingo Weikines in „Frühes Drama“ ab Seite 113 sehr eindrucksvoll. Den langsamen Weg, begleitet von kleinen Schritten, aber stetigen Vorwärtskommen vermittelt Hoffnung und Mut.

Die Arbeit im Irrtu(r)m und den damit verbundenen großen Sprung erzählt Irmgard Hannemann in „Ein großer Schritt“ auf Seite 115.

Die Entscheidung, die Schritte im Leben bedächtig oder schnell, mit berechenbarem Risiko oder einem Sprung ins kalte Wasser zu gehen ist manchmal eine Entscheidung des Lebens selbst, manchmal die des Gehenden, in jedem Fall aber Eine **für** einen Weg.

## Veranstaltungskalender

Ein sehr aktives Jahr geht für den Irrtu(r)m zu Ende.

Doch bevor 2007 anfangen konnte, mußte 2006 enden und das tat es mit einem sehr gelungenen und gut besuchten Pressefest.

Auf multimediale Art und Weise präsentierte sich die Ausgabe 18 „Leben statt Leiden“ den weit über 100 BesucherInnen im Westend. Die AutorInnen lasen ihre Texte in einer Theateratmosphäre, unterstützt von einer indirekten Moderation und der Musik von „Ich & mein Tiger“.



Michael-Lorenz Meier und Thorsten Wiese in der Lesung



Eine der Bühnen



Ich & Mein Tiger

2007 startete dann voll durch, mit einem Riesenschritt sozusagen. Neben der Besuch der Anne-Frank-Schule für HeilerziehungspflegerInnen in Bremerhaven im Januar ging es direkt in die erste Anti-Stigma-Runde mit dem Krankenhausmuseum (Achim Tischer) in Bremen Ost. Hierzu hat Claus Rähke ab Seite 249 eine Zusammenfassung des erfolgreichen Projektes geschrieben.



Claus und Bessy moderieren

Neben den jährlich wieder kehrenden öffentlichen Veranstaltungen wie dem Behindertenprotesttag, den Selbsthilfetagen in Bremen und Delmenhorst, sowie dem Behindertenparlament präsentierten wir unsere Arbeit auf einer Vielzahl von Veranstaltungen, von denen ich hier nur einige aufzählen werde, um einen Einblick in unser Jahr zu ermöglichen:

- Lesung in der Geschäftsstelle der Initiative...e.V. am 28.02. mit der Schule Lange Reihe, Bremen
- Bremen Ost Werbepostcard DGSP am 06.03 „Neue Entwicklungen in der Arbeit und Beschäftigung von psychisch kranken Menschen“
- Fachhochschule Bremen 23. Mai Werbepostcard
- Am 24. Mai besuchte Claus mit einem Vortrag zum Thema Ex-In die Uni Berlin
- Lesung auf der „Lange Nacht der Bremer Museen „ am 16. 06.
- Walle Stadtteilfest 01.07.
- 9.Juli Irrtu(r)m Präsentation im Klinikum Nord
- 14.09. Werbepostcard auf EX-IN Fachtag
- Teilnahme am „Stimmen-Hörer-Kongress“ am 20.10.2007 in Berlin

Neben der Organisation und/oder Durchführung der Besuche der o.g. Veranstaltungen gab es zahlreiche Arbeitsgruppen innerhalb des Irrtu(r)m zu unterschiedlichen Themen.

Wie bereits angesprochen wurde und wird der Gesprächskreis Suizid angeboten, das Hörbuch mußte produziert werden, die Texte abgetippt, die Bebilderung organisiert, PraktikantInnen betreut werden, und, und, und....und außerdem:

Unser Sommerausflug ins Schamaika (bei Worpswede...aber auf dem Torfkahn durchaus auch mit Karibik-Feeling...) war ein entspanntes Highlight mit der Redaktion. An dieser Stelle verliere ich nicht viele Worte, sondern lasse Bilder sprechen...



Mit diesen sonnigen Impressionen verabschiede ich mich an dieser Stelle und wünsche viel Vergnügen bei jedem Schritt und Sprung durch den Irrtu(r)m!

Bessy Albrecht-Ross

## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ich freue mich, auch in diesem Jahr an der Mitwirkung des Irrturms beteiligt zu sein, und sie hier begrüßen zu dürfen. Das Jahr 2007 war ein ereignisreiches Jahr für uns. Wieder einmal waren wir an vielen Veranstaltungen mit Lesungen und Diskussionen beteiligt und es haben neue RedakteurInnen zu uns gefunden, deren Kreativität und Engagement eine Bereicherung ist. Jede/r von uns hat ja seinen eigenen, persönlichen Schreibstil und so ist es immer wieder spannend, wie der Irrturm dadurch an Vielseitigkeit und Buntheit dazu gewinnt. Das macht ihn in meinen Augen besonders reizvoll und jedes Jahr aufs Neue abwechslungsreich.

Durch unsere Werbekampagne – wir haben 150 Exemplare an Ärzte, PsychiaterInnen und TherapeutInnen versendet – sind einige unserer neuen RedakteurInnen auf uns aufmerksam geworden und haben sich uns angeschlossen. Aber auch durch unsere Beteiligung an öffentlich wirksamen Veranstaltungen oder mittels Werbe- und Verkaufständen wie beispielsweise dem Waller Stadtteilstadtteilfest, ziehen wir Interessierte an, die sich sehr schnell bei uns wohl fühlen.

Der Irrturm bietet uns einen Rahmen des persönlichen Austausches, des Zugehörigkeitsgefühls, der Kreativitätentfaltung, des sich Einbringens, und für unsere LeserInnen natürlich jedes Jahr ein "Buch der besonderen Art" und in

diesem Jahr sogar ein Hörbuch. Das alles kostet Geld und so haben wir beschlossen, den Irrturm mit der kommenden Jubiläumsausgabe preislich etwas zu erhöhen. Geeignet haben wir uns auf 5 Euro, ermäßigt auf 3,50 Euro. Mehr Geld bedeutet für uns, noch wirksamer als bisher arbeiten zu können. Die Mehreinnahmen kommen natürlich ausschließlich dem Irrturm zu Gute, also der Druckkosten, der farblichen Gestaltung, der Werbeaktionen, Flyer usw. Unser Anliegen ist es, uns mehr als bisher bekannt zu machen, nach Möglichkeit die Druckauflage erneut zu erhöhen, den Irrturm noch mehr Arztpraxen zugänglich zu machen und dafür das finanzielle Potential zur Verfügung zu haben.

Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass unsere Redaktionssitzungen jeder und jedem zugänglich sind, wir uns über Neuzugänge freuen und es natürlich keine Voraussetzung bei uns ist über eine

Diagnose zu verfügen. Wer sich von uns angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen.



Claus Rätke

## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Seit dem 05.02.2007 belege ich einen In-Job beim Irrtu(r)m. Mein Name ist Julia Braun und ich stieg schon etwa ein Jahr vorher in die Redaktion, mit ehrenamtlicher Arbeit, ein. Als mich Bessy im Dezember 06 ansprach und fragte, ob ich mir vorstellen könnte, einen In-Job beim Irrtu(r)m zu machen, war ich erst sehr überrascht und bat um Bedenkzeit. Vielleicht war ich auch ziemlich erstaunt, dass Bessy mir das zugetraut hat. Lange dachte ich nicht nach. Mir wurde ziemlich schnell klar, dass das eine Chance ist.

Nun bin ich neun Monate dabei und es macht mir noch genau solchen Spaß, wie am ersten Tag. Wenn ich so darüber nachdenke, ist es schade, dass es kein fester Job sein kann.

Ich freue mich jetzt auf das Gefühl, den ersten, frisch gedruckten Irrtu(r)m in den Händen zu halten. Nahezu jeden Text habe ich mit meinem recht langsamen Zweifingersystem in den Computer eingegeben und bebildert.

Die Zusammenarbeit mit Bessy, Claus und Jutta und zum Schluss auch mit Beate Clawin war so spannend, erfrischend und abwechslungsreich, dass mir die Arbeitszeit nur sehr selten zu lang wurde.

Ihnen wünsche ich jetzt viel Freude beim Lesen und eventuell auch bei Hören unseres Hörbuches!

Julia Braun



## Irmgard Hannemann

### Große Schritte, kleine Sprünge

Ganz viele kleine Schritte beim Loslösen aus der stationären Vollversorgung, hin in Richtung W.G. Ich hatte gute Begleitung beim Suchen von Wegen, Irrwege deutlich zu machen, Gedanken und Gefühle aufzuspüren und alles das ist Hinwendung zu dem Riesenschritt.

Nun habe ich den Riesenschritt vollzogen und merke erst jetzt, dass er eine Nummer zu groß ist.

Aber ich will mindestens ein halbes Jahr durchhalten, mit Zeit und Geduld, das Für und Wieder abwägen. Dabei habe ich Hilfe durch die Redaktionsmitglieder, dafür bin ich sehr dankbar.

Ich habe mir in der Gerontopsychiatrie nicht vorstellen können, wie schwer ein fast „normales“ Leben sein kann. Wie weit ich auf ein Leben zu viert in der W.G., mit allen guten und schwierigen Situationen eingehen kann, ist noch offen.

Im Ohlenhof (Station Gerontopsychiatrie) lief auch nicht alles glatt, wenn sich die Wogen, Schwierigkeiten auf türmten, war immer jemand da, der Hilfestellung anbot und ich nahm das dankbar an.-

Hier in der W.G. ist alles sehr viel schwerer. Lösungen sind nur selten gleich gefunden und für vieles gibt's allenfalls Erklärungen.

In all den Jahren – Heim – Klinik - wieder Heim - war die Tagesstruktur vorgegeben, es wurde sauber gemacht, das Essen kam auf den Tisch, fast überall ohne Mitspracherecht, oder irgendwelcher Wünsche jeder Art. So habe ich zwar in den Jahren ganz viele kleine Schritte gemacht, so dass ich überhaupt eine Entlassung planen konnte. Hier ist die Situation völlig anders, die kleinen Schritte können selten gemacht werden und die großen schaffe ich noch nicht. Wir überlegen und planen die nächsten Tage: was ist zu erledigen, was einzukaufen, was soll gekocht werden und wer macht es? Ich habe von all dem kaum eine Ahnung oder gar Erfahrung – bei fast 15

Jahren Klinik und Heim kein Wunder. Ich habe nur zweimal, für kurze Zeit, eine Wohnung gehabt.

Beim Einkaufen (immer große Sprünge) z.B. kommt noch hinzu, dass ich vom Sehen her z.B. nicht weiß was für ein Joghurt im Regal steht, welcher Apfelsaft gekauft werden soll, wie gutes Gemüse aussieht, und, und, und...

Zum Leben in der WG gehört auch partnerschaftliches Miteinander. Um das zu erreichen, habe ich auch noch ein Handikap, was es mir sehr schwer macht und manchmal sogar unmöglich: Sobald es etwas Stress gibt, aber auch in Ruhe, bombardieren mich Stimmen in übelster Weise, verhindern sogar kleine Schritte. Ich kann sehr oft nicht unterscheiden, was mein Gegenüber sagt und was real ist. Folge: Ich fühle mich angegriffen, abgelehnt, verurteilt. Ich habe ständig das Gefühl, dass alle in meinem Umfeld viel lockerer, direkter, aufgeschlossener sind, wenn ich nicht beteiligt bin. Aber ich weiß nicht, ist das Wirklichkeit?

Ich misstrauere mir ja selber. Für mich steht jetzt die Frage an: Kleine Schritte?? Wie kann ich was noch lernen?? Das Einkaufen?? Das Kochen?? Das Zusammensein (ein riesiger Sprung)?? Gleichwertige Partnerin sein?? Spannungen aushalten und nach Lösungen suchen, mich nicht zurückziehen. Da ich das alles nicht erklären kann, bleibt der Eindruck: „Irmgard will nichts von uns wissen. Sie meidet uns und unser Zusammensein. Sie hat etwas gegen uns!“

Als es vor ein paar Tagen darüber eine lautstarke Auseinandersetzung gab, versuchte ich es zu erklären, aber vergeblich.

Diese Schritte stehen nun zu Beginn des neuen Jahres an – und die Sprünge??

## Shania

### Licht am Ende des Tunnels

Kannst du mir glauben  
Wenn ich dir sage  
Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels  
Wenn ich dir sage  
Es gibt einen Weg  
Deine Welt wieder bunt werden zu lassen  
Wenn ich dir sage  
Du musst nur die Hand ausstrecken  
Nach mir  
Ich werde an deiner Seite sein  
Dich stützen  
Dir Halt geben  
Eine Schulter zum Anlehnen  
Für dich atmen  
Wenn du keine Kraft mehr dafür hast  
Kannst du mir soweit trauen  
Kannst du meine ausgestreckte Hand ergreifen  
Mit dem Wissen

Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels

## Ira Hafer

### Balance hat viele Gesichter

Balance hat viele Gesichter. Ich denke da an einen Seiltänzer, wie es ihm durch Konzentration und Koordination, auf einem Seil hoch oben, gelingt, nach jahrelangem Üben das Gleichgewicht selbst zu halten. Selbst so ein Akrobat gerät mal ins Straucheln. Wie schaffen das manche Seelen, immer in Balance zu bleiben? Oder haben die andere Verarbeitungswege? Wie die Esoterik es so schön sagt, ihre innere Mitte gefunden. Ist ein Mensch in der Lage, immer mit sich im Reinen zu sein? Ich glaube, die haben durch Übung, Hilfe, Freunde, Arbeit, Familie ein stabiles Selbst sich hart erarbeitet. Ich vermute mal, dass es ihnen auch nicht immer leicht fällt, immer im Gleichgewicht zu bleiben. Aufnahme von Reizen spielt dabei wohl auch eine Rolle, ein geregelter Lebensrhythmus ist auch nicht zu verachten, Übung macht den Meister. Nur Mut auf deinem Weg die Balance wenigstens mal zu verspüren. Ich gebe die Hoffnung nicht auf, dieses Gleichgewicht beizubehalten. Ein hartes Stück Arbeit, das könnt ihr mir glauben, bedeutet das Tag für Tag. Ich glaube, die Seele ist bestrebt, eine Homöostase (Biologisches bestreben nach Gleichgewicht) zu erzielen. Auf irgendeiner Art und Weise lebt jeder in Balance. Balance kann auch ein Wagnis sein. Der Körper versucht alles Mögliche, um die Homöostase herzustellen. Lass dich auf das Abenteuer Balance ein! Ich führe z.B. ein Tagebuch und lese sehr viel, u. a. bewege ich mich auch viel, versuche damit auf meine Seele und Intuition zu hören, z.B. beim Essen, achten worauf ich Appetit habe. Die Bedürfnisbefriedigung spielt auch eine Rolle, Körpersignale beachten!

## Claus Rätke und Julia Braun

### Unser Sommerausflug

Weil es uns im vergangenen Jahr so gut gefallen hatte, entschlossen wir uns, dieses Jahr wieder nach „Schamaika“ zu fahren. Dies ist eine Gaststätte, nahe Worpsswede, die von Menschen mit Behinderungen und psychisch betroffenen Menschen geführt wird. Sie haben dort auch kleine sehr schöne Bungalows, die man buchen kann. Das Gelände ist sehr schön, ruhig, inmitten von Feldern und an der Hamme gelegen.

Im Gegensatz zu letztem Jahr, fuhren wir dieses Jahr mit einem Bully und einem Privatauto. Dadurch waren wir zeitlich unabhängig und die Wasserfreunde kamen nach einjährigem, sehnsuchtsvollem Warten, endlich zu ihrem Paddelspaß! Darüber wird Claus berichten - ich wollte den festen Boden unter meinen Füßen nicht aufgeben.

Das Wetter war, wie für uns bestellt, wunderschön und warm, so dass wir uns genüsslich draußen in der Sonne aalen konnten.

Über das Menü hatten wir vorher viel diskutiert und mit dem Schamaika telefonisch allerlei Extrawünsche ausgehandelt. Als Vorspeise gab es eine sehr leckere Spinatsuppe mit Sahne und Kokos. Der Hauptgang bestand aus einem Riesenschnitzel - ich glaube ich habe noch nie in meinem Leben, solch ein riesiges Schnitzel gesehen, geschweige denn gegessen – und den verschiedensten Kartoffelprodukten: Pommes, Bratkartoffeln, Kroketten... Dazu Salat und zum Nachtisch Eis mit Roter Grütze.

Manche waren ein wenig enttäuscht, ihnen fehlte das Gemüse, aber wir waren alle pappsatt. Einige begaben sich wie gesagt, auf hohe See( auf die Hamme) wir anderen machten es sich in der Sonne bequem. Mit Belustigung schauten wir den anderen beim Rudern (Paddeln) zu.

Das Paddeln machte uns große Freude. Wir mieteten ein Paddelboot, in dem sieben Personen Platz hatten und so gleiteten wir zu siebt für eine Stunde

durch die "Fjorde" des Teufelsmoors. Wir schipperten anfangs kreuz und quer, mal dem rechten und mal dem linken Ufer entgegen, doch nach einer Weile hatten wir den Trick mit der Lenkung heraus und fuhren fast geradeaus. Eine Zeitlang dachten wir, dass unser Boot ein Leck hat, denn unsere FüÙe standen unter Wasser. Dem war zum Glück nicht so. Melanie und ich saÙen vorne, wir lenkten das Boot. Dh: Melanie paddelte so kräftig, dass wir uns nach links bewegten, wenn wir nach rechts wollten, paddelte ich.... so sanft und beinahe in Zeitlupe, dass mich die anderen bei Leibeskräften unterstützten.

Das war lustig. Bessy saÙ hinter mir und führte das Kommando: „Claus ist wieder dran, also alle in die Riemen! So, und jetzt wieder Melanie..., wir können uns kurz ausruhen.“

Hinten saÙ Jutta. Sie rauchte genüsslich und hatte von daher keine Hand frei, um zu paddeln. Wir faxten darüber, denn obwohl sie hinter uns saÙ, bemerkten wir das.

Sehr zufrieden mit uns als PaddlerInnen und IRRTU(R)M-Gemeinschaft, gut gesättigt und von der Sonne gewärmt, fuhren wir am späten Nachmittag zurück nach Bremen.



Julia und Claus, Heinz-Georg und Irmgard im Hintergrund

## Heinz-Georg Behrens

### Bewältigungsstrategien

Das Leben will bewältigt werden. Bewältigen heißt für mich, es gut zu leben. Gut zu leben heißt für mich, dass in meinem Leben überwiegend Glück und Zufriedenheit herrschen.

Dies war nicht immer so.

Vor meiner Krankheit war ich relativ unzufrieden mit meinem Leben und Lebensinhalten. Ich hatte keine Strategien, es zu bewältigen. Gott sei Dank wurde ich krank, kann ich heute so sagen.

Wie kommt das?

Die ersten drei Jahre habe ich in einem Heck verbracht. Meine Eltern haben beide gearbeitet und hatten keine Zeit. So konnte ich mit niemandem kommunizieren. Allerdings war das Heck mein Reich, niemand kam mir in die Quere. Mein Ich (Ego) konnte sich sehr gut entwickeln. Jedoch war ich als Kind und auch noch später sehr schüchtern. Ich mochte nichts sagen, traute mich nicht, meine Stimme zu erheben. Dies hat mir nicht gut getan. Ich vermute, dass dies zu meiner Krankheit mit hingeführt hat.

Die Krankheit, die Psychosen waren für mich reinigende Gewitter. In mir sind Verkrustungen aufgesprungen. Meine Schüchternheit ist zurückgegangen. Ich kommuniziere sehr gerne. Ich erhebe meine Stimme, wenn mir danach ist. Dies verdanke ich den Gesprächstherapien in der Klinik. Mein Engagement im Irrtu(r)m, in der Expertenpartnerschaft, im Forschungsteam und AKN macht mir großen Spaß. Ich bringe mich ein, wo ich nur kann. Das Feedback ist sehr positiv, so dass in meinem Leben Glück und Zufriedenheit überwiegend herrschen.

## Markus Tornow

### Napooh und die Hoffnung stirbt zuletzt

Stellen wir uns zunächst einen Drahtesel der Marke Herkules vor, sechszwanziger Reifen, älteres Semester, einst metallisch blau und jetzt, an Erfahrung reif und alt geworden, glanzlos wie ein rostiger Nagel; mit allem Zubehör, Hand- und Rücktrittsbremsen, verbogen-verbeulte Bleche und Katzenaugen zwischen den Speichen und einem Abstandhalter, orange, mit einem Katzenauge, befestigt am Gepäckträger, zum Ein- und Ausfahren, je nach Bedarf und Gelegenheit. Soweit sollte unsere Phantasie uns nicht im Stich gelassen haben, dass wir schon hier an die Grenzen unserer Erfahrung gestoßen werden. Ein Fahrrad, das an der Tagesordnung ist, in den heruntergekommenen Wohnsilos des glänzenden Glamourheus, am Rande des Geschehens. Ein Allerweltsfahrrad, zu dreißig Euro, robust dient es seinem Herren ohne zu murren. Niemand, nicht einmal ich, verdiente sich wegen eines solchen Rades aus der namenlosen Masse gleichförmiger Plastikproleten herauszustehlen. Jeder findet sich zu Recht auf dem Plätzchen, den der Sattel ihm bietet. Napooh, der entmachtete Herrscher ( das gebe ich zu, dass er entmachteter ist, im unbegrenzten Reich des Ungesagten allen Sagens ) ist auf dem Fahrrad, das Nichts an sich hat, wie üblich fehl am Platze. Vorn übergebeugt, im Fall aus allen Wolken, holpert er in getriebener Hektik über die Schlaglöcher des Schleichweges, als wäre Gevatter Tod persönlich ihm

auf den Fersen. Als ob die groteske Hackordnung der Gliedmaßen nicht Grund genug wären dem Pöbel der Strasse was zu lachen zu bieten, untermalt er die Szene noch durch lauthalses Singen des zweiten Satzes der Neunten, krumm und schief wie ein Paar schwarze Katzen, im Wechsel mit schwungvollen Reden über die Bedeutung Schopenhauers für das neunzehnte und zwanzigste Jahrhundert. Die Mine bei dem ganzen Spektakel hat sich der Leser wohl oder übel als wichtig, die Gestik als großtuerisch vor die Augen zu werfen. Schön wäre, wenn er hier an eine Handvoll Sand denken würde, die er zum Abschluss, in einer stillen Stunde, dem Ozean übergibt. Oder, wer es lieber dramatisch hat, kann auch an Erde und Gräber seine trostlosen Gedanken verschwenden. Und Napooh selber? Was können wir von ihm erwarten? Soweit ist er in seiner Entrückung noch lange nicht, dass er das Lachen der Beobachter, den offenen Hass, nicht auf sich beziehen könnte. Zu mehr Erkenntnis des Selbst langt es bei ihm nun einmal nicht. Hier und da hat er an sich herumgedoktert, um den Erwartungen seiner Mitmenschen gerecht zu werden. Rasuren am Morgen und Waschungen im Ganges der öffentlichen Wasserversorgung, Höflichkeiten, Beschneidungen der sprachlichen Eigenheiten, Hemden hat er probiert, Lederschuhe, die Fingernägel geschnitten und die Blicke gesenkt. Es war alles für die Katz. Das Problem liegt, so viel hat Napooh mir verraten, tiefer. „Fehl am Platz!“, so er, in einer Stunde gesteigerten Redeflusses, „grundsätzlich fehl am Platz, da liegt der Hase im Pfeffer.“ Tritt dabei auf der Stelle hin und her, kratzt sich hinter einem der Ohren, als ob es dort geschrieben wäre, und weiß nicht

wohin, mit dem verbliebenen Arm. Mehr konnte ich nicht aus ihm herauslocken, für ihn war der Fall damit erledigt.

Wir haben bisher also ein gewöhnliches Fahrrad samt Besitzer und Fahrer, sowie einen mit Schlaglöchern bedeckten Weg. Wer die Erbsen zu zählen nicht müde geworden ist im Laufe seines beschwerlichen Lebensweges möge noch ein paar eingeworfene Katzen hinzunehmen, die aber keinerlei interpretatorische Bedeutung in sich haben; lasst euch von euren sexuell frustrierten Mittelstandspaukern nichts eintrichtern, die haben keine Ahnung von Literatur und verdienen nur ihre Brötchen damit, mehr aber auch nicht.

Auch dieser Tag findet langsam, im Anschwellen der Dämmerung, sein langersehntes Finale. Die Engel der Lüfte stimmen ihren Abschiedsgruss aufschreiend an, das feucht nasse Fell der Wiesen lockt die Scham der Schnecken in die nächtliche Freiheit hinaus, verführt vom Duft aus Rittersporn und ähnlichem: Vielleicht Tagetes. Oder Kopfsalat. Auch Schneckenkorn, mordlüstern-blau. Menschenleer schon die Welt, wie am jüngsten Tag, warten wohl schon auf das Abendmahl, zu zwölf; oder weniger vielleicht. Die Stille, die das Hereinbrechen der Nacht schon jetzt, trotz lauthalsem Vogelgetöse, verspricht, lässt auch Napoohs Natur, unruhig wie ein Falter sonst, nicht unbeeindruckt. Den Tag, lieb und lang, hat er nichts essen gekonnt. Zwei Bananen und einen Apfel, gut, ein paar wenige Reiswaffeln, aber was ist das schon. So wenig, dass es nichts oder noch weniger als nichts ist. Jetzt, auf dem Heimweg, fühlt er sich der Tortur des Sitzens, das zum essen größerer Mengen nun mal dazugehört wie der Deckel auf den Eimer, gewachsen. Auf den vier Buchstaben habe er zu sitzen, so hat man es ihm ein

gebläut, und nicht herumzuhampeln, und nicht mit dem Essen zu spielen, und alles aufzuessen, sonst gäbe es keinen Nachtsch. Heute, Jahre später, vergeben und vergessen das alles. Als wäre es nie geschehen; lässt Oberstudienrat von Goethe den Teufel sagen. Ausgelöscht hat er die Vergangenheit und ihre Erinnerung, um nicht zu verbrennen daran. Zu hellgrauer Asche. Hellgrau, - und leer.

Zu seiner Linken, oder zu seiner Rechten, jedenfalls in der Nähe des Weges, haben sich die Enten schon für die Nacht zusammengerückt. Gewackel hier und da, leichte Bewegungen, aber doch keine größeren mehr zu so später Stunde. Nun, als der jämmerliche Napooh sich ankündigt, gerät noch mal Bewegung in den trägen Hühnerhaufen. Angst und Neugier reichen sich die Hand hier und laufen vor und zurück, untermalt von Gegacker das Ganze. Zur Warnung oder zur Drohung? Ich weiß es nicht, Napooh weiß es nicht, und was wisst Ihr schon, ihr leblosen Wesen, von so was wie Entengeschnatter: Gag, Gag, Gag, wozu soll das gut sein, was ist schon dabei.

Den weltentrückten Sonderling aber haut es voll in die Bremsen, als wäre weiß der Geier welcher Messias erneut in die Welt getreten.

Sofort stimmt er ein in den Chor, gackert den Enten ein Lied, ruhig und sanft, in scheuer Freundschaft. Zittert eilig die angebrochene Plastikpackung mit Reiswaffeln



vor, sperrig das Biest, viel zu groß, eingezwängt in die Jackentasche; Endlich geschafft; zerbröselst Stück für Stück, und jubelt vor Glück: Die Horde kommt angewackelt, aufgereggt-eilig, auf vier, fünf Meter erst mal, sich was zu holen. Napooh freudig wie ein Kind im Zoo jetzt, bröselst mit dem wildwüsten Gegacker ekstatisch um die Wette. Zwei, drei Stück wagen sich näher, pfeilschnell, die Häse voran, und hechten, mit den erbeuteten Bröseln unter dem gutmütigen Riesen, wieder zurück. Napooh, traurig und niedergeschlagen wegen der Allmacht des Kampfes ums Dasein, will der himmel-schreienden Ungerechtigkeit des Daseins die Stirn bieten. Schmeißt hierhin und dahin, immer hektischer, dass bloß keine zu kurz kommt wegen ihm. Unter der aufgeregten Meute kämpft ein Lahmfuß hinkend und hoppelnd mit der haushoch überlegenen Kraft der Jugend, voll im Saft die wilde Meute, verzweifelt um ein kleines Stück von Happen und Glück. Aussichtslos, die Einbeinige wird nach jedem Wurf niedergerannt, kaum aufgerappelt tobt schon der nächste Haufen über sie hinweg. „Blöde Scheiß Welt“, Unterlippen vorn über geschoben, enttäuscht wie ein Flüstern aus dem gelobten Land der verborgenen Innerlichkeit, verletzt, schon längst, den Ungeheuern aus Mensch und Maschine kopfschüttelnd verloren gegangen dabei, wie ein Kind wieder, nach dem Bruch des geheiligten Versprechens zur Winterzeit; bon jour Tristesse. Der schweigsame Ritter aus dem Orden der Brüder des Sisyphos schaut dem Stein kurz nach, kurz nur, nagt auf der Lippe dabei, voll mit Gram wie ein Fass, dass überlaufen will und überlaufen muss an diesem Mittelmeer aus Tränen; - und springt in die Tiefe, springt wieder in die Tiefe seines Meeres, fern der Küsten Europas, wo das verrottete

Strandgut von fünfzig Geschlechtern sich angesammelt hat. Er weigert sich wieder mal zuzugeben, dass der Stein nach unten rollt, immernotwendig und überall. Und schiebt und presst und prustet, Flüche wild gegen Gott und Welt und Wille und Macht in sich tobend, wie ein Donnergrollen, voll von Zorn und Todessehnsucht.

Lockt die gackernde Schar weg mit Brocken und Bröckchen in Hülle und Fülle, fort von der geliebten Einen. Die plumpst eins, zwei Schritte nach vorn, wo die Vielen sich ums Futter zan-



ken, und bekommt von Napooh ein Stückchen zielgenau vor den Schnabel geworfen. Er, der zittert wie ein Entzügiger sonst, führt seinen Wurf aus wie das Musketier den Dolchstoss. Dankbar, Napooh, dass der Streich gelungen ist, verliert er keine Zeit: Auf ein Neues, Brocken hierin, Brocken dahin. Hier und da wird der Braten gerochen und nach der üppig-segensreich Versorgten neidisch gehackt, Napooh aber, in der Hektik voll in Form, hält die vermaledeite Brut bei der Stange, weg von der Schicksals gebeutelten Kreatur, geliebt wie der verloren geglaubte Sohn, am Kreuz wie ein Monument gestrandet, verlassen von seinem Gott, sauer verspottet vom Essig der Lakaien aus dem herrschenden Rom. Ihr Bein hat sie gegeben, um uns an das erinnern zu können, was wir in der Hoffnung auf eine

Zukunft, in der es die Vergangenheit nie gegeben hat, einmal gewesen sein werden: Das Leiden des Anderen. Im Rohzustand der Jetztzeit hadert Napooh mit etwas anderem, nämlich mit den Reiswaffeln, die sich verabschiedet haben von der kargen Landschaft des Geschehens, in den Schlund, weltlich, allzu weltlicher Wesen aus Leben und Leiden. Die leere Plastikhülle knüllt er zusammen, mehr schlecht als recht, und verstaut sie in einer seiner beiden Jackentaschen. Links oder rechts? Was weiß denn ich! Wir sollten uns nicht zu der gewagten Ansicht hinreißen lassen, der gebeutelte Tunichtgut wäre durch die trickreiche Fütterung in die seligen Wonnewogen der spätromantischen Naturliebhaber, hinüber geleitete. Ganz im Gegenteil: Der Jammer des Dabeiseins beim Dasein macht sich über ihn her wie der Geier über das abgestorbene Aas, verloren er in der wüstengleichen Abwesenheit seines Geistes, die Schar Enten schnattert aufgeregt wie junge Mädchen den letzten Resten weltlicher Freuden nach, unbeeindruckt vom Einkrachen der menschlichen Seele ins nie gewisse Nirgendwo; jenseits jeden Seins, wo kein gesunder Drang zur Tat noch wohnen kann. In Gedanken sonst, und jetzt? Heimatlos umherirrend, unstedt, im beißend grellen Licht seiner Auflösung. Auf dem Fahrrad zurück, das ihn hält, tritt er in die Pedalen, rast in die Verfinsterung zurück, den Tunnel aus Strasse und Weltenschmerz, bloß nicht mehr umdrehen jetzt, nach dem blendendem Licht, getrieben vom keifenden Geschrei der Grabenbewohner, zurück in die sichere Dunkelheit der gewöhnlichen Hoffnung auf Glück.

## Julia Braun

### Mein In-Job

Anfang Februar begann ich meinen In-Job beim Irrtu(r)m. Da ich im vergangenen Jahr regelmäßig bei den Redaktionssitzungen war und auch für die Zeitschrift gezeichnet hatte, waren mir Bessy und Claus und die anderen Redaktionsmitglieder schon ziemlich vertraut. So hatte ich also einen weichen Einstieg.

Claus brachte mir mit viel Geduld und Umsicht die Textverarbeitung näher. Und ich übernahm Schritt für Schritt die Eingabe und Bebilderung der Texte.

Dann kam die Aufgabe auf mich zu, das erste Mal eine Redaktionssitzung zu leiten. Es war sehr ungewohnt, plötzlich nach langer Zeit des gemütlichen Zurücklehns während der Sitzungen nun eine leitende Funktion zu übernehmen. Es gelang mir ganz gut, doch ich wusste, Bessy und Claus hatten ein wachsames Auge auf mich. Und so setzten wir uns hinterher zusammen und ich hörte mir Ihre konstruktive Kritik an. Unter Anderem sagte Bessy, dass Ihr aufgefallen sei, dass ich die Redner wenig angeschaut hätte. Das verstand ich gut und nahm mir vor, es beim nächsten Mal anders zu machen. Durch die Art, wie mich beide beobachteten und kritisierten, fühlte ich mich gut begleitet und konnte daraus lernen.

Nach sehr langer depressiver Phase, ist es für mich nicht selbstverständlich, einen so vielseitigen, anspruchsvollen und interessanten Job zu machen. Bessy und Claus halfen mir durch Ihre Umsicht, hinein zu finden.

Es stärkt mein Selbstbewusstsein, Verantwortung zu übernehmen und zu einem großen Teil eigenständig zu arbeiten. Dieser Prozess, Verantwortung zu übernehmen, hilft mir auch in meinem Privatleben bewusster und eigenständiger zu denken und zu handeln.

Die Atmosphäre zwischen uns Kollegen ist warmherzig und humorvoll, was sehr stark dazu beiträgt, dass ich gerne zur Arbeit gehe.

Insgesamt ist der Umgang untereinander sehr freundlich und respektvoll.

Durch Claus begleitet, wurde ich in einen Teil der Öffentlichkeitsarbeit eingeführt. Im Juni trafen wir uns mit einer Klasse, die Heilerziehungspflege lernen und lasen Ihnen Texte von uns vor. Hinterher kamen wir in ein interessantes Gespräch.

Insgesamt ist der Umgang untereinander sehr freundlich und respektvoll. Durch Claus begleitet, wurde ich in einen Teil der Öffentlichkeitsarbeit eingeführt. Im Juni trafen wir uns mit einer Klasse, die Heilerziehungspflege lernen und lasen Ihnen Texte von uns vor. Hinterher kamen wir in ein interessantes Gespräch.

Regelmäßig findet das Anti- Stigma- Projekt statt, wo ebenfalls Schulklassen, die z.B. Heilerziehungspflege lernen, den Bereich der psychischen Erkrankungen näher gebracht werden sollen.

Am ersten Juli saßen Claus und ich hinter einem Stand auf dem Waller Stadtteilstadtteilfest. Das Interesse der Passanten war rege und wir kamen in das eine oder andere interessante Gespräch.

In einer der Redaktionssitzungen entstand die Idee, ein Hörbuch entstehen zu lassen. Gesagt, getan wir stecken mitten in der Planung und Organisation.

Claus und ich wollen in den kommenden Monaten eine Tour durch das Viertel machen und für den Irrtu(r)m werben. Da wir bis jetzt sehr gut Hefte von der Ausgabe 2006 verkauft haben, werden wir auf der Tour wohl Zeitschriften der vorigen Ausgabe verteilen.

Manche Menschen würden vielleicht sagen, so einen Job zu machen, ist ein kleiner Schritt, für mich ist es ein großer Sprung.



## Ingo Weiknes

### Versuchung

In dem Buch von Henri J.M. Nouwen „Leben hier und jetzt“ heißt es auf einer Seite: „im Alleinsein begegnet man seinem eigenen Dämon.“ Ich lebe allein.

Als M. ging, fühlte ich mich ganz allein und war es ja auch. Es war eine Trennung mit Schmerzen. Sicherlich wie jeder Abschied.

Ich bin trockener Alkoholiker. Was fiel mir also ein, als die Trennung nicht mehr wegzuleugnen war? Das alte Rollenverhalten! Allein in meiner Wohnung. Mit seelischen Schmerzen. Niemand kam vorbei, obwohl Ostern war. Nicht einmal das Telefon klingelte. Und auch ich wusste nicht, wen ich hätte anrufen wollen oder können.

Die Enttäuschung der wieder einmal kaputten Beziehung saß tief. Ich wollte mich auch nicht beklagen. „Wer jammert, will keine Verantwortung übernehmen,“ sagte mir einmal eine Kunsttherapeutin. Die Stille, das Alleinsein, die Trauer. All das nagte an meinem Selbstwert. Zweifel.

Die Kneipe hatte auf. Dorthin hätte ich können. Ich hätte mich betrunken. Sicherlich wäre es ein Rückfall gewesen. Es wäre aber auch ein Selbstheilungsversuch, um die seelischen Schmerzen zu lindern. Sicherlich mit bitteren Konsequenzen.

Alkoholismus ist eine Krankheit. Als solche ist sie behandelbar. Als ich meine Suchttherapie in Bremen machte und dort ankündigte, an einem freien Tag in eine mir bekannte Bremer Kneipe zu gehen, ließ man mich gehen. Dort saß ich nun mit meinem Kaffee. Wie leicht wäre es für mich gewesen, mir ein alkoholisches Getränk zu bestellen?! Das Bier im Glas der anderen Gäste sah so harmlos aus! So unschuldig. Hier wurde mir die Heimtücke des Alkohols deutlich und bewusst.

Und nun war M. fort. In Sulingen hat man es nicht weit bis zur nächsten Kneipe. Der Druck meiner Verzweiflung, meines Selbstleidtuns, aber auch meiner Qual wurde immer größer. Es war kaum auszuhalten. Ich stieß an meine Grenzen. Lange würde ich dem nicht mehr standhalten.

Alles Fachwissen, alles Können, es half nichts. Es war ein unsäglicher emotionaler Druck.

Ich stand auf, legte mir CDs von Klaus Hoffmann auf, einem deutschen Liedermacher, und hörte die Musik. Ich tat mir leid, fing an zu weinen und allmählich löste sich die Spannung. Der Druck ließ nach. Die Panik verschwand. Ich hatte die Krise überwunden.



## Melanie Nienstedt

### Traurige Wahrheit

Ich bin zerrissen, ich bin innerlich zerrissen und weiß nicht, welche Richtung ich einschlagen soll. An so vielen Tagen möchte ich den dunklen Weg beschreiten, aber die Furcht vor den Konsequenzen ist zu groß, um auch nur einen Schritt zu wagen. Doch ebenso schwer fällt es mir, den anderen Weg zu nehmen. Er ist hell und freundlich, aber ich bezweifle, dass er wirklich zu mir passt. Ich kann mich nicht entscheiden und bleibe somit stehen und komme nicht voran. Es macht mich traurig, denn wenn ich nach rechts oder links blicke, dann sehe ich so viele, die an mir vorbei schreiten und ihren Weg in die Zukunft gehen. Und ich bleibe zurück.

Weil ich meine Wut, meine Sehnsucht und meine Wünsche nicht stillen kann, flüchte ich mich nur zu gerne in eine andere Welt. Wie viele Menschen höre ich in solchen Momenten laute Musik, aber nicht wie andere tanze oder singe ich schlicht mit, ich bastle mir eine eigene kleine Welt, in die ich kurzzeitig versinke. Inspiriert werde ich durch verschiedene Anregungen. Ein Teil entspringt meiner eigenen Phantasie, aber manchmal benutze ich Vorgaben, die ich aus dem Fernsehen oder Kino habe. Es kommt schon mal vor, dass ich mich in Mittel Erde („Der Herr der Ringe“) oder in der Karibik als Pirat herumtreibe. Je nach Stimmung wechselt mein dortiger Charakter. Mal kann ich sehr freundlich sein, aber manchmal kann ich auch sehr böse werden. In meiner Phantasie laufe ich ab und zu, wenn ich sehr genervt und gereizt bin, Amok und läute das Jüngste Gericht ein. Nur eines haben meine Welten gemeinsam: Die Liebe. Wenn ich mich „zurückziehe“, dann taucht immer irgendein Mann auf, der mich liebt und den ich liebe. Ich bemerke dann immer wieder, wie sehr es mir fehlt, geliebt zu werden von jemandem, von dem ich geliebt werden möchte. Ich sehne mich in gewissen Momenten so sehr danach, dass ich glaube den Verstand zu verlieren. Obwohl ich ehrlich gesagt überhaupt nicht weiß, ob ich im Augenblick wirk-

lich einen Partner haben wollen würde. Denn ganz nebenbei erwähnt, an Tagen, an denen es draußen so heiß ist, bin ich froh, keinen warmen Körper neben mir im Bett liegen zu haben. Und auch in anderen Situationen bin ich manchmal glücklich, alleine zu sein. Dennoch: wenn ich Abends ins Bett gehe, dann schlafe ich nur sehr selten sofort ein. Nur wenn ich wirklich müde bin, kann ich schnell einschlafen. Ansonsten bin ich manchmal noch bis zu drei Stunden wach. Aber nicht weil ich mir über irgendetwas Sorgen mache, sondern vielmehr, weil ich mir eine Geschichte ausdenke. Ich liege dann im Bett und überlege, wo ich sein könnte, ich fange an mit mir selbst zu reden, aber ich spreche mich nicht direkt an, ich rede mit jemand anderem. Am Ende läuft es darauf hinaus, dass ich nicht mehr alleine bin. Irgendjemand ist bei mir, hält mich und bewacht meinen Schlaf. Dann kann ich friedlich einschlafen. So geht das fast jede Nacht. Obwohl ich auf einen warmen Körper, der in der Sommerhitze neben mir liegt, verzichten kann, will ich Nachts nicht alleine sein. Wie gesagt ich bin zerrissen...



## Thorsten Wiese

### Der Mann, der mich rettete

Ich kam gerade aus dem Hauptbahnhof, als mir ein PKW ins Schienbein fuhr. Ich wurde steif und blieb vor Schreck stehen. Ein Mann neben mir, beobachtete was vor sich ging, zog mich zur Seite und sagte: „Ihn ärgern die Raser und die Autos, die auf Fußwegen parken und nicht hingucken, wo sie fahren, so wie der eben, der hier gar nichts zu suchen hatte. Du bist im Recht.“ Er rettete mich. Ich hatte noch mal Glück im Unglück. Während ich mich bedankte, ging mir alles Mögliche durch den Kopf, dass vor einigen Jahren ein Kumpel von mir beim Überqueren der Straße ums Leben kam. Doch der Mann, der mich rettete, dem verdanke ich, dass ich mit dem Schrecken davon gekommen bin.



## Shania

### Haltet die Welt an!

Bürgerliches Gesetzbuch (BGB)  
 Paragraph 1631  
 Inhalt und Grenzen der Personensorge (Absatz zwei)

**-Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung.-**

Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen  
 und andere entwürdigende Maßnahmen  
 sind unzulässig.

Haltet die Welt an!  
 Sie dreht sich weiter  
 Tag für Tag  
 und doch werden  
 jede Sekunde

kleine Menschen  
 Kinder  
 misshandelt  
 gefoltert  
 missbraucht  
 Helfer werden  
 ausgelacht  
 abgeschmettert  
 beseitigt  
 Die Welt dreht sich weiter  
 Ihr seht weg!  
 Haltet die Welt an!  
 ich will euch zeigen  
 was ihr durch wegsehen  
 in den Menschenkindern  
 anrichtet.  
 Haltet die Welt an!  
 Seht nicht weg!



## Christian W.- Dobrowolski

### Von der Seele geschrieben

Wo bist du nur?  
Ich liebe dich!  
Komm endlich her,  
zeig dein Gesicht!

Die Nacht kommt schon  
du bist nicht da.  
Ich habe Angst:  
Du bist nicht wahr?

Ich träum von dir  
den ganzen Tag.  
Du gibst mir Kraft  
trotz Last ich trag.

Du bist weit weg  
in weiter Ferne..  
Gibt es dich nicht  
so will ich sterben!

Wo bist du nur?  
Im Traum, in weiter Ferne.  
Ich Schau am Horizont  
die toten, kalten Sterne.

Mein Herz ist deins  
drum ist es leer,  
Gefühle sind  
nicht meine mehr..



## Claus Rsthke

### Wege aus dem Leid

Heute ist Sonntag. Ich bin um 10 Uhr aufgestanden, bleierne Müdigkeit und ein seelischer Schmerz stecken wie ein Stachel in mir. Heute fühlt es sich besonders schlimm an. Ich gehe wieder ins Bett, rezitiere mein Heilungsgebet und schlafe darüber ein. Um 13 Uhr stehe ich wieder auf, setze mich aufs Sofa, zunde eine Zigarillo nach der nächsten an und versuche, von den negativen Gedanken Abstand zu nehmen. Das ist schwer, immer wieder kommen sie zur Hintertür wieder rein. Ich denke an meine Psychose. In ihr konnte ich eine Art Metaebene einnehmen, meinen Zustand von einer höheren Warte aus wahrnehmen. Das ist jetzt, in der Depression, anders, schwieriger. Ich erreiche diese Metaebene nur für Augenblicke, identifiziere mich viel zu sehr mit der Depression, fühle mich ihr ausgeliefert, entscheide aber dennoch, Abstand von ihr zu gewinnen, indem ich diesen Text schreibe.

Depressionen erscheinen mir so ungreifbar wie Nebel und immer wieder in einem neuen Kleid. Sie greifen nach meinen Gefühlen, nach meinen Gedanken, ja selbst nach meinem Körper wie Krallen – und dann lassen sie wieder los, so wie gestern, als ich die Büros geputzt und mich mit Bruno unterhalten habe. Plötzlich ist da keine Depression mehr, sondern Konzentration auf Wischmob und Staubsauger, plötzlich ist auch die körperliche Erschöpfung gewichen, weggewischt mit einem Feudel. Ich glaube, für Menschen, die

keine Depressionserfahrung haben, ist diese Erkrankung noch schwerer zu fassen, als für den Depressiven selbst. Ich habe über diese Erkrankung, die viele in den Selbstmord treibt, viel gelesen und erlebe sie am eigenen Leib. Da tauchen Ängste auf, dem Leben nicht mehr gewachsen zu sein, zu versagen, abgelehnt zu werden, auf der Strasse zu landen. Der Verstand produziert am laufendem Band negative Gedanken und es ist schwer, dagegen anzugehen, weil auch das eigenständige, bewusste Denken schnell erschöpft ist. Erinnerungen an Erfolgserlebnisse heben nicht wirklich die bedrückte Gefühlswelt an, Freude verkümmert, Essen fällt schwer trotz niedrigen Blutzuckerspiegels – bei mir ist das jedenfalls so. Die Gefühle und der Verstand lassen sich blenden und spiegeln fälschlicherweise ein Erleben und einen Zustand, den sie für absolut halten, wenn auch der Verstand signalisiert und erwähnt, dass es auch anders sein kann, dass es schwankt und es bestimmt wieder besser wird, weil es ja immer so war. Es fällt mir schwer, verstandesmäßig gegen den Zustand vorzugehen, meine Gedanken erscheinen mir wie klebrige Kaugummimasse und die Gefühle ziehen mich abwärts. Ich weiß, dass ich gut arbeite und das auch, wenn ich mit Depressionen zu tun habe, dass es mir hilft, morgens aufzustehen, den Bus zu nehmen und dann zu arbeiten. Ich weiß, dass es mir besser geht, wenn ich was zu tun habe – und doch brüllt mein Verstand, dass alles was ich mache sinn- und hoffnungslos ist. Das tut weh, aber ich gehe dagegen an. Ich habe Strategien, um mich nicht in der Abwärtsspirale zu verlieren. Eine Strategie ist, die Hoffnung auf Besserung nicht aufzugeben und die Zähne zusammen zu beißen, aber auch, mich nicht zu überfordern, also auf meine Erholung zu achten, nach der Arbeit möglichst keine Verpflichtungen zu haben, sondern

spontan zu entscheiden, ob ich mich lieber aufs Sofa verkrümele oder noch jemanden besuche oder vielleicht in die Stadt gehe. Letzteres mache ich oft, wenn es mir schlecht geht und die Gedanken kreisen, einfach um mich abzulenken; und oftmals wirkt es, d.h. mein Gefühlszustand bessert sich, ist weniger schlimm als zu Hause im stillen Kämmerlein. Ich muss mich dazu zwingen, es erfordert immer eine Überwindung, leichter ist es, mich ins Bett zu begeben, aber das ist fatal, dahin darf es nicht führen. Also überwinde ich mich und weiß, sollte ich die Menschenmenge nicht ertragen, kann ich wieder nach Hause fahren. Mein Ver-

stand arbeitet auf zwei Ebenen. Die machtvollere ist, weil sie eigenständig funktioniert, also selbsttätig ist, ein ständiges Geplaudere über und Umkreisen der schlechten Gefühlslage. Das ist nur durch Aktivität zu durchbrechen, durch Ablenkung, die wiederum schwer fällt, weil der Körper eine Art Ausgebranntsein signalisiert. So kommt es vor, dass ich morgens zum Bus gehe und



mich körperlich total erschöpft fühle, so dass ich am liebsten zurück ins Bett möchte, oder ich schaffe es gut, zum Flohmarkt zu spazieren und auf dem Rückweg fühle ich mich so alle, dass ich am liebsten ein Taxi nähme. Die zweite Ebene, die wichtigere, meines Ver-

standes ist die, die ich mir selbst antrainieren muss und das in Krisen immer wieder erneut. Es ist die Ebene des bewussten Widerstands.

Ich weiß, was mir gut tut, muss mir dies immer wieder sagen und dann dementsprechend handeln. Mir fällt es z.B. jetzt sehr schwer, diesen Text konzentriert zu schreiben, aber er lenkt mich von den unangenehmen Gefühlen ab. Das Wissen, dass ich meine Arbeit gut mache, muss ich mir immer wieder ins Bewusstsein rufen, damit die erstere Verstandesebene nicht alles zunichte macht und sabotiert, was ich mir aufgebaut habe. Ich weiß, dass u.a. 18 Jahre lange Unterdrückung und seelische Gewalt, seitens meines Bruders, gegen mich in meinem Unterbewusstsein depressive Strukturen bewirkt haben, aber es geht mir nicht mehr um das Warum, sondern um das Loslassen, um das was Heilung bewirkt und das ist in meinem Fall nicht mehr die Analyse des Problems, nicht mehr die Ursachenforschung, nicht mehr das Schauen danach, was denn jetzt wohl die Depression ausgelöst haben könnte, sondern das Wie, nämlich wie komme ich da wieder raus und wie kann ich ein einigermaßen qualit tsvolles Leben auch mit der Depression führen. Dazu gehört für mich ein tägliches Dankgebet, an wen auch immer, für das Gute in meinem Leben, das da ist, auch wenn ich es nicht fühlen kann, dass ich aber immer wieder fast ekstatisch erlebe, sobald es mir gut geht. Ich bin zutiefst dankbar für ein schönes Dach über dem Kopf, für ausreichende finanzielle Mittel, für Speis und Trank, für meinen Injob und für vieles andere. Klar, in der Depression ist das Leben und das Erfahren des Guten verkümmert, man sieht viel Schwarz und wenig Weiß, dennoch danke ich täglich für das Gute in meinem Leben und mache es mir so wenigstens verstandesmäßig bewusst, ebenso denke ich an die Millionen Menschen, die

ebenso depressiv sind und vielfach noch viel schlimmer als ich, denen es erbärmlich geht und die kaum einen Ausweg aus ihrem Leid sehen.

Ich sehe Licht am Horizont, weiß, dass ich mich durchbei en kann und Strategien habe, um der Dame in Schwarz Paroli zu bieten, aber auch, dass ich lernen muss, die Depression als einen Teil von mir anzunehmen. Was kann mir schon passieren? Ich kann ja nicht ins Nichts fallen. Irgendwie geht es immer weiter, die Erde dreht sich auch dann noch, wenn ich mit depressiven Symptomen ringe. Oft denke ich, dass ich mich viel zu ernst nehme und es für die Genesung einfach vorteilhafter wäre, wenn ich mich als das sehe, was ich neben vielem anderen auch bin. Einer unter Milliarden und einer unter endlos vielen Leidenden. Nur einer. Und was macht es schon, wenn ich z.B. beim Antistigma Projekt nicht voll auf der Höhe bin, mich verhaspeln sollte, wenn ich nicht so viel Wissen in mir habe wie andere oder keine Zeitung lese, dafür viele Bücher, auch wenn ich vieles wieder vergesse – was macht das alles schon? Resultiert es nicht nur auf einem übermächtig aufgebl hnten Selbst oder Ego, das sich zu wichtig nimmt und nicht erkennt, dass ich nur einer unter vielen bin? Ich lese viel und habe oftmals den Eindruck, mehr zu vergessen als ich überhaupt gelesen habe, na und? Das nimmt mir keiner  bel und dennoch drangsalieren mich Gedanken wie, dass ich über zu wenig Wissen verfüge und zu vergesslich sei. Der Körper erschöpft schnell, die Gedanken erscheinen zäh und die Gefühle sind das unangenehmste an der ganzen Sache. In meiner Kindheit trampelte man mir auf dem Kopf herum, ohnmächtig stand ich jahrelang der Drangsal, Brutalität und Unverschämtheit meines Bruders gegenüber. Das war zum Kotzen. Irgendwann konnte ich das nicht mehr ertragen, besorgte mir einen Kn p-

pel, mit dem ich ihm im Schlaf das Bein brechen wollte, eine Flasche, die ich ihm über den Kopf schlagen wollte und beides mit voller Kraft. Der Knüppel zerbrach an seinem Bein und hinterliess nur einen blauen Fleck, seinen Kopf zu zertrümmern traute ich mich dann doch nicht aus Mitleid. Drei Jahre Psychoanalyse holten meine Wut an die Oberfläche und die war extrem, es brodelte in meinem Unterbewusstsein so sehr, dass ich in der Phantasie meine Familie durch den Fleischwolf zog, sie massakrierte, Blut spritzte an die Wände und Gedärme riss ich ihnen aus dem Leib. Ich sah das alles lebhaft vor mir, es war grauenvoll, aber es steckte in mir, weil ich seelisch über Jahre gequält wurde. Ich durchlebte alle Schmerzen meiner ersten Lebensjahre, das Gefühl, nicht geliebt zu sein, schutzlos zu sein usw. und das in dem Zustand, in Regression, des zweijährigen Claus. Mir kommt die Galle hoch, wenn ich jetzt beim Schreiben daran denke, was kleinen, zarten Kindern alles angetan wird, wie viel Schmerzen man ihnen zufügt. Ich bin in der Analyse bis zu meiner Geburt regrediert, habe die Kinderjahre durchgearbeitet, d.h. nochmals durchlitten, als Fünfjähriger, als Sechsjähriger usw. Ich habe in 360 Therapiestunden mehr erreicht als manche in 1000, sagte meine Analytikerin, weil ich immerzu Zweifel anmeldete, ich sei nicht gut genug, also auch nicht gut genug in der Arbeit der Analyse.

Als ich dann viele Jahre später psychotisch und depressiv wurde, erfuhr ich, dass meine Analyse „Perlen vor den Säuen“ gleichkam, weil ich Alkoholiker sei und durch regelmäßiges Saufen Analyse nicht fruchtet. Ich leide nun seit über fünf Jahren an immer wiederkehrenden Depressionen, aber ich gebe nicht auf und suche Heilung in dem, was man Spiritualität nennt. Als Wegweiser dienen mir u.a. die Anonymen Alkoholiker, deren Konzept

hochgradig spirituell ist. In ihren 12 Schritten ist nur einmal der Alkohol erwähnt, dafür fünfmal Gott bzw. die höhere Macht. Weltweit haben sie große Erfolge, Trinker zur Trockenheit zu führen.

Ich bin noch weit entfernt, mich selbst zu heilen, bin mir aber sicher, dass wir das Potential zur Genesung in uns haben, ich also einen Weg finden muss, dieses Potential, diese Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Einen Weg sehe ich in tiefer Versenkung in Gebet, Meditation und Affirmation. Ich betreibe alles drei, aber kratze nur an der Oberfläche, weil ich nicht in diese tiefe Versenkung, den Alphazustand, gerate, in dem das Unbewusste besonders wirkungsvoll umprogrammiert werden kann. Ich bin mir sicher, dass ich mehr Wirkung erziele, wenn ich von der Verstandesebene in tiefe Versenkung und Entspannung gelange und von dort aus dann meine Gebete und Affirmationen spreche. Ich suche aber auch im Außen Hilfe.

Heute war mein Leidensdruck sehr hoch und so beschloss ich, Maik N. anzurufen. Wir haben drei Termine für meine Heilung vereinbart. Ich bin sehr gespannt und voller Hoffnung. Sollten wir Erfolg haben, werde ich über seine Methode berichten.

