

Shania

Stumme Schreie

Möchte
schreien und
reden
sterben und
tanzen
riechen, fühlen und
schmecken.
Alles nur
ein Traum.
Der Mund bleibt stumm,
der Körper bleibt taub
und die Seele leer.

Patricia Okkels

Wattspaziergang

Ich gehe mit meiner Freundin durch das Watt und freue mich wie
frei

ich

bin



Irmgard Hannemann

Von kleinen Schritten zu großen Sprüngen

Ich habe mich mit diesem Thema sehr auseinandergesetzt. Ich möchte kurz schildern, welche Erfahrungen ich gemacht habe.

Der Wunsch, Schluss zu machen war erstmals so stark kurz vor Ende meiner Schulzeit 1956 mit 17 Jahren. Als gute Sportlerin turnte ich ohne Hilfestellung. Am Hochbarren bei einem Schulterstand sah ich unter mir, dass der Eisenfuß frei lag (die Matte war verrutscht). Ich ließ beide Hände los, schlug mit dem Kopf auf und verlor das Bewusstsein. Ich wachte in der Psychiatrie auf, ohne zu wissen, was das war. Ich wurde isoliert. Niemand sprach mit mir – es war den Ärzten wohl gar nicht so klar, dass es ein Selbstmordversuch war.

Es folgten 10 Jahre in denen ich es noch oft versuchte. Einmal wachte ich im Badezimmer einer Station auf – niemand hatte damit noch gerechnet und einmal wurde ich von einem Hund (vom Förster) in einer Fichtenschonung 50 m vom Weg entfernt gefunden. Ich wachte erst nach 10 Tagen Koma wieder auf. Dies alles soll nur zeigen, wie tief ich stand.

Nun einige Erfahrungen, die verhinderten, dass ich es immer und immer wieder versuchen musste. Ich war auf der Chronischen Station der Klinik Häcklingen bei Lüneburg und kam erst nach 8 Jahren raus – 1978. Der erste Schritt war, dass ich ganz langsam mit vielen Rückschlägen, Vertrauen lernte. Dabei war ganz wichtig, dass der Therapeut über Jahre versuchte und nicht locker ließ, bis ich den 1. Schritt tat, und zwar, dass ich Vereinbarungen – Absprachen für 1 und dann 2 Tage einging. Das heißt aber auch, ist ein Suizidversuch aktuell, dass ich mich sofort meldete. - Ich hatte immer alle 2 Tage einen Termin, dieser musste von uns beiden verlässlich eingehalten werden. - Gespräche waren in den ersten 3-4 Jahren nicht möglich. Nur auf kurze Fragen konnte ich etwas erwidern. – Trotzdem blieb die Stunde – und wenn die Spannung zu groß wurde, gab mir der Arzt ein Sofakissen,

dass ich stark zusammenpressen sollte. „ Sie sind mir wichtig. Mein Angebot steht. Ich warte, bis Sie sprechen können!“ Ja und wie schon erwähnt, es dauerte 3 Jahre – dann konnte ich auch etwas aufschreiben.

Zu den Absprachen gehörte auch, dass ich die Tel. Nummer hatte. Es war für uns beide klar, nur bei SOS. Der nächste Schritt war dann, dass der Arzt sagte: “Wenn Sie sich entschließen, doch ein Ende zu machen, kann ich Sie nicht daran hindern. Ich wäre traurig, könnte es aber auch verstehen! Mein Angebot bleibt - ! Ich will weitermachen mit Ihnen!

Er sagte mir auch, dass er einen Beschluss beantragen und mich auf der geschlossenen Station unterbringen könnte, er wollte es aber nicht.

So hatte ich nur ganz selten Angst, das Thema immer wieder anzusprechen.

Also ganz, ganz wichtig: Vertrauen!

So wurden dann aus 2 Tagen, 4, 6, 8 Tage. – Nach sehr langer Therapie alle 4 Wochen.

Ja und jetzt bin ich hier. Kann in der Redaktion und auch in dieser Runde Sprechen.



Markus Tornow

Tabuthema Suizid

Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer, ich danke eingangs für die Bereitschaft meinen Worten Gehör zu schenken, und möchte meiner Überlegung einige Einschränkungen voranschicken.

1a) Einige Grenzen meiner Möglichkeiten

Dass ich lediglich auf meine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen mit dem Thema Bezug nehmen kann, versteht sich von selbst. Ob sich der eine oder andere von Euch in meiner Wahrnehmung wieder finden kann, lässt sich von mir nicht sagen. Ohne sich in den Sog von Schuld, Verantwortung und Rechtfertigung zu bewegen, bitte ich Euch lediglich darum, eure Erfahrungen und Beobachtungen im Hinblick auf meine unten getätigte Aussage locker zu hinterfragen. Ganz vorsichtig, und nur zur Probe.

1b) Dass ich in der nötigen Kürze lediglich eine Momentaufnahme und grobe Vereinfachung zur Sprache bringen kann, verweist mich in gleicher Weise auf das Wohlwollen der Zuhörer. Die vielen Details von „wenn“, „weil“ und „aber“ bleiben auf der Strecke. Ich bespreche nur einen Punkt, und diesen, wie gesagt, nur aus einer Perspektive. Dieser (unumgängliche) Missstand sollte Euch aber nicht dazu verleiten, in einer gelungenen rhetorischen Abwehrreaktion über das zu sprechen, was ich alles nicht sage.

1c) Ebenso möchte ich Euch darum bitten, meine begrenzte sprachliche Fähigkeit in Rechnung zu stellen. Das, was mir scheinbar klar vor Augen liegt, bekomme ich schriftlich und geordnet nur am Zipfel zu fassen. Wir sollten meine Worte also nicht für bare Münze nehmen, sondern eher versuchen, uns durch unsere erste Witterung auf eine neue Fährte locken zu lassen.

2) Tabuthema Selbstmord

a) Die Sache selbst

Lassen wir also den quälenden Morast der Moral von richtigem und falschem Verhalten, Schuld und Verantwortung vorläufig hinter uns, und werfen wir in Gedanken einen flüchtigen und unschuldigen Blick auf die Situation des Selbstmordes:

Ein Mensch hat schwerwiegende Probleme. Es besteht wegen der ernsten Lage die Gefahr, dass er sich das Leben nimmt. Unter Umständen spricht er sogar den Wunsch aus, seinem Leben ein Ende zu setzen. Er sagt zum Beispiel: „Ich will nicht mehr leben“, oder: „ich kann nicht mehr weiter“.

Ich(!) habe bisher noch nicht erlebt, dass die Mitmenschen, professionell oder nicht, hierauf anders als überzogen panisch reagieren würden. Die Reaktionen variieren zwar im Ausdruck, sind aber allesamt so überspannt, dass ein verbindendes Motiv sie zu einen scheint. Ich zähle einige Reaktionen auf, um euch ein Bild der Spannweite dieser Panik zu vermitteln:

- Eisiges oder betretenes Schweigen,

- Ignorieren und Überspringen
- das Thema wechseln
- allgemeines Unwohlsein
- gequälte, aufmunternde Worte
- Schulterklopfen und gutgemeinte Ratschläge

(An den Ratschlägen fehlt es übrigens auch sonst am allerwenigsten. Das konnte ich mir nicht verkneifen. Voll bin ich davon bis obenhin).

b) Das Tabu

Das Ausmaß der Reaktion lässt mich vermuten, dass Selbstmord ein Tabuthema ist. Auf der einen Seite wissen die Menschen nicht, wie sie damit umgehen sollen, und reagieren wie eben beschrieben. Auf der anderen Seite, und das ist der Kern meines anvisierten Problems, steht der Selbstmordgefährdete dadurch alleine. Er kann sein Herz niemandem ausschütten, ohne heftige Reaktionen hervorzurufen. Über kurz oder lang wird, glaube ich, jeder, der seines Lebens überdrüssig ist, seine Gedanken in dieser Richtung lieber für sich behalten, seinen Schmerz verdecken und sich in Schweigen hüllen. Diese schaurige Einsamkeit in Bezug auf ein großes Stück seiner selbst wird, so vermute ich, seine psychische Lage nicht gerade verbessern. Menschen sprechen nun einmal gerne, und können sich scheinbar von ihren Sorgen, Ängsten und Nöten so ein wenig entlasten. Wenn das, was ich gerade vage angedeutet habe, nicht ganz daneben liegt, wäre eine Enttabuisierung des „Sprechens-Über-den-Suizid“ ganz im Sinne seiner Vermeidung; also im Sinne aller Beteiligten (Gefährdeter, Freunde, Verwandte, professi-

onelle Helfer, ect.).

c) Gelassenheit

Was, so frage ich mich vielleicht, tut hierzu Not? Mit Worten und Ratschlägen bin auch ich schnell bei der Hand, und schüttele euch ein schlichtes Wort aus dem Ärmel: Gelassenheit. Im Normalfall sind Betreuer und andere professionelle Helfer recht gelassen, und verlieren auch in Krisenzeiten nicht so schnell die Nerven. Wieso nicht hier, wenn einer nicht mehr leben will? Wer sich unbedingt um sein Leben bringen will, den wird dauerhaft niemand davon abhalten. Und wer noch zu retten ist, dem wird mit der nötigen Ruhe gewiss eher zu helfen sein, als mit hektischem verbalen Aktionismus. Er, der Überdrüssige, will keinen Tee und keinen Spaziergang und kein Buch lesen und kein Kerzenschein und kein gutes Gespräch. Er will nicht mehr leben. Das müssen wir, nach meiner Meinung, radikal akzeptieren. Alles andere liegt in seiner Hand. Wenn er seine Gründe darlegen möchte, soll er das tun. Ich werde sie nicht schönreden. Wenn er doch einen Tee will, ich werde ihn nicht verweigern. Ich könnte jetzt von Verständnis und Ernstnehmen sprechen, aber das sind auch bloß Worte, die sich schön anhören, und nicht viel sagen.

In keinem Fall, und das ist nicht ganz nebensächlich in unserem Zusammenhang, ist es für mich tragbar, dass sich ein Mensch für einen Selbstmord im näheren Umkreis zur Verantwortung für angebliches Fehlverhalten zieht. Fehlverhalten im Sinne von: Ich hätte doch etwas merken müssen, ich hätte doch etwas tun können, ect. Nein, man hätte nicht etwas anders im Sinne

von besser machen können. Vielleicht wäre das andere Verhalten auch ganz und gar falsch gewesen, und wir hätten den Karren noch viel weiter in den Schlamm gefahren. Vielleicht ist es, insofern wir ratlos sind, doch sinnvoll, das Thema zu entzerren, indem wir ein wenig auf emotionalen Abstand gehen (mit Gleichgültigkeit und Abstumpfen hat das selbstredend aber auch gar nichts zu tun). Eine Last, die nicht auf unsere Schultern gehört, sollten wir uns nicht freiwillig aufbürden.

3) Abschluss

Wir Menschen sind fehlbar, was allgemein bekannt ist. Wir sollten uns hier und da einmal dazu hinreißen lassen, uns ehrfürchtig vor den Grenzen unserer Machbarkeit zu verbeugen. Die Grenzen der Machbarkeit sind bis vor kurzem mit dem Wort Gott besprochen worden, das Verbeugen davor als Beten um seine Gnade. Es steht uns, nach meinem Geschmack, immer gut zu Gesicht. Auch wenn wir keinen Gott mehr haben.



Interview

Thema Suizid

Auch in diesem Jahr hat die Redaktion wieder ein Interview für den IRRTU(R)M durchgeführt. Wir haben uns für das Thema Suizid entschieden, ein Thema, das unserer Meinung nach zu wenig thematisiert wird und über das zu viel Stillschweigen besteht. An der Ausarbeitung und Gestaltung des Interviews waren Bessy, Markus, Irmgard und Claus beteiligt. Wir haben uns im Vorfeld einmal pro Woche zusammen gesetzt und überlegt, wie wir an das Thema herangehen, ob wir Einzelinterviews machen oder ein Gruppeninterview. Klar war, dass wir BetreuerInnen der Initiative...e.V. interviewen wollten. In ihrer Arbeit haben sie mit Suizidalität seitens von KlientInnen zu tun und auch wir vom IRRTU(R)M sind mit diesem Thema konfrontiert. In diesem Jahr hat sich eine Redakteurin nach jahrelang anhaltender Depression das Leben genommen.

Wir entschieden uns für ein Gruppeninterview, das, sollte Interesse bestehen, zu einem regelmäßigen Austausch, einem regelmäßigen Gesprächskreis mit BetreuerInnen und Betroffenen zum Thema Suizid führen soll. Für jede/n von uns war das Thema annehmbar, wir hatten keine Berührungängste, waren offen und erarbeiteten ein Programm zur Durchführung des Interviews. Für das Interview waren wir RedakteurInnen – Markus, Irmgard und Claus – verantwortlich. Bessy sollte sich im Hintergrund halten und das Aufnahmegerät betätigen, also als "Aufnahmeassistentin" fungieren. Wir Betroffenen haben jeder ein spezielles Thema bezüglich Suizid erarbeitet. Markus hat sich für das Thema "Tabu", Irmgard für "Verlässlichkeit und Absprache" und Claus für "Glaube" entschieden. In Anlehnung an meinen Wunschbriefkasten, den ich im späteren erläutern werde, haben wir als Abschlusspunkt vorgesehen, dass jede/r TeilnehmerIn einen Wunsch zum Thema formuliert (ich wünsche mir, dass...) Gemeinsam haben wir vier unsere Themen vorbereitet, geprobt und

letztendlich für durchführbar erachtet – und dann BetreuerInnen angeschrieben und eingeladen.

Über rege Resonanz haben wir uns sehr gefreut. Zwei Betreuer haben ihre Anmeldung aus zeitlichen Gründen abgesagt, so dass letztendlich anwesend waren:

Karima , Irmgard, Ingrid, Annette, Markus, Michaela, Claus und Doreen.

Nach einleitenden Worten von Claus begann das Interview mit Irmgards Thema "Verlässlichkeit und Absprachen"

Claus:

„Ich leite Irmgards Thema ein, weil es ihr sehr nahe geht. Die anschließende Diskussion leitet dann sie. Irmgard hat einen jahrzehntelangen Leidensweg mit vielen und langen Psychiatricaufenthalten hinter sich und mehrfach versucht, sich das

*Ich
wünsche mir, dass...*

...jeder Mensch mindestens einen Menschen hat, der ihm sagt: Ich möchte dich auf der Welt behalten!

Leben zu nehmen. Mehrmals ist sie in letzter Minute gefunden worden. Erst als sie einen Therapeuten kennen lernt, der mit ihr die Absprache trifft, dass er sie nicht in die Geschlossene einweist, ist es ihr möglich über ihre Suizidalität mit ihm zu sprechen. Verlässlichkeit war für sie von entscheidender Bedeutung, das heißt, sie hatte über Jahre hinaus mehrere Tage in der Woche Kontakt zu dem Therapeuten. Sie vereinbarten, dass sich Irmgard bis zum nächsten Treffen nicht das Leben nimmt. Im Laufe der Jahre wurden die Abstände zur Suizidabsprache dann immer länger.“

Irmgard:

„Wie ist das heute? Wie sieht das zeitlich aus? Kann so etwas überhaupt noch zeitlich geleistet werden?“

Karima:

„Die Zeit richtet sich ja zuallererst mal nach dem Betreuungsschlüssel, das bedeutet, dass ein Kontakt 1-5 Mal die Woche stattfindet. In Krisenzeiten bieten wir häufigeren Kontakt an,

die Frage dabei ist, über welchen Zeitraum die Begleitung statt findet, das ist ja individuell sehr unterschiedlich. Manchmal wird auch institutionelle Unterstützung gesucht, zum Beispiel Tagesklinik oder stationäre Unterbringung. Das ist zunächst einmal der formale Rahmen.“

Claus:

„Habt ihr die Erfahrung gemacht, dass die KlientInnen über ihre Suizidalität sprechen oder eher Stillschweigen bewahren?“

Ingrid:

„Ich habe immer den Eindruck, dass es abhängig davon ist, ob wir selber, also ich oder mein Kollege, eher nonverbal eine große Bereitschaft haben, über dieses Thema zu sprechen. Ob eigene Ängste, eigene Erziehung und ähnliche Faktoren dazu führen, das Thema, auch für einen selbst, zum Tabu zu erklären. Ich selber habe erlebt, dass dieses Thema durchaus auch schwierig für mich ist, aber sehr gering mit einem Tabu belegt ist. Ich bin eher, aus meiner Biografie heraus, sehr neugierig mit diesem Thema umgegangen und habe gemerkt, dass KlientInnen darauf immer sehr „angesprungen“ sind und auch oft darüber gesprochen worden ist. Grenzen in der Begleitung von suizidalen Menschen habe ich an den Punkten erlebt, an denen Betroffene, dem „Sog“ nicht entgehen konnten, dieser Faszination, die an diesem Todesgedanken auch enthalten ist, weil dann scheinbar alle Sorgen aufgelöst sind, sich um nichts mehr gekümmert werden muss. Da habe ich gemerkt, nur einen geringen Einfluss zu haben und für mich auch Niederlagen erlebt, weil sich der Betreffende dann eben doch suizidiert hat. Für mich spielt es eine sehr große Rolle, wie gut man es selber aushält, diesem Thema zu begegnen.“

Markus:

„Für mich wird daraus deutlich, dass die Grenzen nicht unbedingt im strukturellen Bereich liegen, sondern in der eigenen Person. Es kann ja nicht grundsätzlich erwartet werden, dass jede/r Profi damit umgehen kann.“

Ingrid:

„Da spielt sehr die eigene Lebensgeschichte eine Rolle. Wie gehe ich mit meiner eigenen Angst vor Tod und Suizidalität um, gehe ich damit offensiver um oder muss ich es in mir vergraben?“

Michaela:

„Da spielt ja auch noch der eigene Glaube mit. Also, ob jemand beispielsweise katholisch erzogen worden ist, nach welchen moralischen Vorstellungen ich selber einen Suizid und den Umgang damit bewerte.“

Annette:

„Ich ziehe da eine Grenze an ganz anderer Stelle, gar nicht so unbedingt an dem Thema Suizid, sondern generell. Inwieweit bin ich eigentlich bereit mich in die Lebenswelt des anderen zu vertiefen, auch in andere Bereiche des Lebens. An

*Ich
wünsche mir, dass...*

...wir in einem Kreis offen reden können, ohne gegenseitige Wertung und dass mehr Profis und Erfahrene teilnehmen.

dem Punkt hat das Thema Suizid für mich keine so herausgehobene Position. Es gibt auch so viele andere schwere Themen. Manchmal finde ich das Thema Suizid gar nicht das schwerste. Weil es nämlich mit dieser vermeintlichen Erlösung so verbunden ist, wird meiner Erfahrung nach manchmal relativ frei drüber gesprochen. Es scheint ein gewisser Reiz darin zu liegen, über Suizid nach zu denken und an diese vermeintliche Freiheit anzuknüpfen. Insofern finde ich das nicht so schwierig, darüber zu sprechen.“

Karima:

„Ich habe ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Ich habe jahrelang in einem Frauenteam gearbeitet und ausschließlich Frauen betreut. Zur Zeit betreue ich sehr viel mehr Männer. Ich würde meine Aussage ungern pauschalisieren wollen, aber mir fällt doch auf, dass die Tendenz über dieses Thema zu sprechen ganz unterschiedlich ist, abhängig davon, ob ich Frauen oder Männer betreue. Bei den (momentan 10) Männern, die ich derzeit betreue, habe ich

festgestellt, dass es ihnen generell schwer fällt, ihre psychische Erkrankung anzuerkennen, über ihre Symptome und Schwierigkeiten zu sprechen. Wenn es also sowieso schwer fällt, in Beziehung zu treten, die man ja braucht, um über solche Themen wie Suizid zu sprechen, passiert es, dass solche Bereiche gar nicht mehr zur Sprache kommen. Sicher hat dieser Umstand auch immer andere Hintergründe, die entsprechend angeschaut werden müssen, aber meine These aufgrund meiner Erfahrung ist durchaus, dass es einen Unterschied macht, ob ich Frauen oder Männer betreue. Grundsätzlich hat es sicher immer etwas mit der Gestaltung der Beziehung zu tun, aber das Thema Suizid und Beziehung liegt bei Frauen offensichtlicher „auf dem Tablett“, sie sprechen es eher an.“

Irmgard:

„Bei mir war es so, dass ich zehn Jahre in der Psychiatrie gewesen bin und habe überhaupt nicht über das Thema sprechen können, obwohl ich aufgrund eines Suizidversuches eingeliefert worden bin, was von den Ärzten allerdings als Unfall interpretiert wurde. Für mich ist es am allerwichtigsten, überhaupt erst einmal Vertrauen aufzubauen und es hat mich weitere zehn Jahre gekostet, über das Thema überhaupt sprechen zu können.“

Karima:

„Das hat viel mit dem Vertrauensverhältnis zu tun...“

Ingrid:

„Und, was du sagst, Irmgard, 1957 ist einfach nicht die Zeit gewesen, in der über so was gesprochen worden ist. Gerade nach der Kapitulation und dem großen Morden ist mit dem Thema Tod, auch in dem Gesundheitsbereich, ganz anders umgegangen worden. Erst in den 70er Jahren hat es angefangen, auch im therapeutischen Bereich, dass das Thema „hoffähig“ wurde. Es war und ist das absolute Tabu über Sex und/oder Tod zu reden.“

*Ich
wünsche mir, dass...*

*...über Suizid in alles Facetten
gesprochen werden darf.*

Irmgard:

„Es war ja damals auch noch so, dass auf den kirchlichen Friedhöfen Menschen, die sich suizidiert haben, nicht beerdigt wurden. Es gab keine Trauerfeier und das Grab war irgendwo abseits in der Ecke.“

Claus:

„Für dich, Irmgard, war ja auch ganz wichtig, dass dein damaliger Therapeut dich nicht in die geschlossene Psychiatrie eingewiesen hat. Das ist sicher eine schwierige Entscheidung, wann kann man mit jemanden noch ambulant arbeiten und wann ist Klinik notwendig.“

Annette:

„Ich betreue eine Frau, die relativ oft darüber spricht, sich zu töten oder sich in entsprechender Verfassung befindet. Sie nimmt Tabletten und hat einen großen Tablettenvorrat in der Wohnung. Wir haben die Vereinbarung getroffen, dass ich eine Geldkassette mitgebracht habe und davon habe ich den Schlüssel. Darin wird der Medikamentenvorrat verwahrt. Es ist ihr gleichzeitig aber auch ganz wichtig, diese Kassette in der Wohnung zu haben, also auch noch die Selbstbestimmung darüber zu haben. Eigentlich wäre es ja auch nicht sonderlich schwer eine Geldkassette aufzubrechen, aber wir haben über das Abschließen noch eine gewissen Hemmung eingebaut. Darüber ist mir sehr deutlich geworden, dass der Wunsch

da ist, die Selbstbestimmung auch in diesem Prozess zu haben und man mit

*Ich
wünsche mir, dass...*

...wir auch über die Gewalt, Wut u.ä. bei dem Thema sprechen UND merken, dass man/frau auch Witz/Humor behalten darf.

Abreden sehr vorsichtig umgehen muss. Weil die Selbstverantwortung auch ein hoher Wert ist. Ich finde, so wie man posthum einen Selbstmord nicht verurteilen sollte, so sollte man auch im

Vorfeld einen gewissen Respekt vor

der Selbstbestimmung haben. Es gab eine Situation, in der mich die Klientin gebeten hat, die Kassette mitzunehmen, das habe ich auch gemacht und sie beim nächsten Treffen wieder mitgebracht. Es bestand Einigkeit darüber, dass man sie jetzt wieder in der Wohnung lassen kann.“

Irmgard:

„Mein Therapeut hat mir einmal gesagt, wenn du dich entschließt, dich umzubringen, kann ich dich nicht daran hindern, aber ich würde gerne mit dir weiter arbeiten, dich gerne weiter begleiten.“

Ingrid:

„Ich teile deinen Standpunkt, die Entscheidung zu akzeptieren, wenn jemand keinen anderen Weg mehr sieht. Es ist eine Freiheit, die ich mir für mein eigenes Leben auch heraus nehme. Ich kenne Situationen, die so voller Verzweiflung sind, als wenn es keinen Ausweg gäbe, dass man denkt, ich höre auf. Also, es ist nicht so, dass mir das völlig fremd wäre, so zu denken. Ich kenne auch das Bedürfnis, jemand, mit dem ich lange gearbeitet habe, der mir nahe steht, in dem ich mich als menschliches Wesen wieder erkenne, ihn um meinetwillen im Leben lassen zu wollen. Ich kenne einen Fall, den ich erlebt habe, jemandem deutlich zu machen, dass es außer dir noch jemanden gibt, der Interesse daran hat, dass du lebst. Ich habe auf ganz persönlicher Ebene zu diesem Klienten gesagt; ich glaube, ich halte das nicht aus, wenn du das noch mal machst. Und über den Weg hat er mir das Versprechen gegeben, es um meinetwillen nicht noch mal zu machen. Für sich selbst konnte er es nicht versprechen, aber er konnte es versprechen, weil er merkte, es schmerzt jemand anderen. Es war mir wichtig zu zeigen, es ist durchaus ein professionelles Verhältnis, aber auch zu erkennen, dass ich mich in der Not des anderen wiedererkenne.“

Markus:

„Ich persönlich finde es legitim, wenn ein Profi sagt, diese Last kann ich nicht tragen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass, egal ob Profi oder nicht, jemand tatsächlich einschätzen kann: bringt dieser Mensch sich um oder nicht. Es ist ja auch im Sinne des Betroffenen, dass BetreuerInnen eigene Grenzen setzen und ggf. Klinik o.ä. zur zusätzlichen Unterstützung anbieten. Ich finde, dass ist eine gute Sache, dass es die Möglichkeit dieser Institutionen gibt.“

Claus:

„Markus, du sagtest gerade, dass es schwierig ist, einzuschätzen, ob ein Mensch sich umbringt oder nicht. Ich denke, das ist ein guter

Moment, um auf dein Thema zu sprechen zu kommen, in dem es ja auch darum geht, wie andere mit dem Thema umgehen bzw. damit, wenn jemand Selbstmordabsichten äußert.“

Markus:

„Ich habe das Thema Tabu gewählt, weil ich aus eigener Erfahrung erlebt habe, dass das Wort Suizid ungern ausgesprochen wird. Ich selber bin nicht selbstmordgefährdet, aber da ich nicht so gerne lebe, kommt es schnell zu Missverständnissen. Ich habe bei mir beobachtet, dass da oft Überreaktionen zustande kommen. Es verlieren immer gleich alle die Nerven. Mich wollen alle vom Selbstmord abhalten, und ich habe das gar nicht im Sinne. Ich scheine den Eindruck zu erwecken, dass ich suizidal bin. Und deswegen denke ich, dass das ein Tabu ist, und ich meine, dass eine Überreaktion nicht sinnvoll ist. Niemand fragt mich, ob ich mich umbringen will, aber man verhält sich mir gegenüber manchmal so, als würde ich es vorhaben.

Ich möchte euch jetzt gerne von einer Situation erzählen, die ich vor einigen Jahren in meinem Freundeskreis erlebt habe und die mir noch gut in Erinnerung geblieben ist.

Ich fuhr mal mit einem Freund mit dem Fahrrad zu einer Disco. Dieser Freund hatte Krisen, aber an diesem Abend oder zu dieser Zeit nicht so schlimm. Während einer

Pinkelpause sagte er, dass er sich umbringen will. Und ich sagte

ihm, dass wird wohl das Beste sein! Wir sind dann weiter zur Disco gefahren.

Am nächsten Tag haben bei mir alle unsere gemeinsamen Freunde angerufen und mich

beschimpft, weil ich unserem Freund geraten haben soll, dass er sich umbringen solle. Ich bin einfach so, humorig und ich rede so daher. Wer mich kennt, der weiß das. Und der besagte Freund ist ja dann durch mich ganz lebendig geworden und hat erst mal sämtliche Leute angerufen und umgebracht hat er sich nicht. Wieso können BetreuerInnen und andere Profis nicht in dieser Weise reagieren? Zumindest in den Augen ihrer KollegInnen?“

*Ich
wünsche mir, dass...*

*...das Thema Suizid lockerer und offener
gehandhabt wird und nicht mehr
tabuisiert wird.*

Annette:

„Private Kontakte sind schon sehr anders, als Betreuungskontakte. Und du hast ja eben auch beschrieben, wer dich kennt, der muss einfach mit so einer Reaktion fertig werden und auch einordnen

können. Aber die Betreuungsbeziehung ist schon sehr anders. Ich bin als Betreuerin authentisch, das hat natürlich auch etwas mit meiner Persönlichkeit zu tun, aber es ist keine private Beziehung. Und insofern muss ich schon sehr aufpassen, dass solche Äußerungen, die eher ins Private gehören, gefiltert werden. Natürlich passiert mir das auch, dass eine Äußerung nicht so sehr passend ist, ich kann nicht immer nur als Betreuerin reagieren, doch dann kann ich es auch wieder richtig stellen, wie ich das gemeint habe. Aber ich bin schon sorgsamer mit dem, was ich sage. Gleichwohl empfinde ich es nicht als verwerflich so zu reagieren, wie du das beschrieben hast, zudem du ja so als Persönlichkeit bekannt bist.

Die Betreuungsbeziehung hält es für mich auch in einer gewissen Bahn, die auch meine Grenze deutlich macht. Mir wäre das zu viel, eine so intensive Beziehung, wie von Frau Hannemann beschrieben, einzugehen. Ich brauche die Abgrenzung, anders könnte ich diese Arbeit auf längere Zeit auch nicht aushalten. Ich denke auch, es ist wichtig zu sehen, was für private Beziehungen die KlientInnen haben, die auch für eine Entlastung dieser Person sorgen können. Ich unterstütze darin, das auch tatsächlich zu nutzen und es auszuprobieren.“

*Ingrid:*

„Ich habe nahezu zeitgleich folgende Situation erlebt:

Ich war noch sehr jung, 1,5 Jahre nach meinem Examen, hatte eine Stelle als vertretende Heimleiterin inne und hatte in meiner Gruppe ein junges Mädchen von knapp vierzehn Jahren, die sehr stark suizidal war. Es war zu einer Zeit, in der wurde auch gesellschaftlich nicht über Suizid geredet. Ich war trotzdem ziemlich offen und aufgeschlossen. Ich erlebte zum gleichen Zeitpunkt in meinem

Privatleben einen Mitbewohner, der ständig sagte: „Ich bringe mich um ich halte das alles nicht aus“. Das wiederum konnte ich nicht aushalten und ich sagte eines Tages: „A., bringe dich um, aber höre auf, es uns ständig zu sagen.“ Ich habe schon gemerkt, das war heftig. Und dann ging jener A. aus dem Zimmer wieder raus, und es machte zehn Minuten später ein komisches Geräusch und obwohl ich vorher noch nie einen Schuss gehört habe, wusste ich, da ist was passiert. Die Tür ging wieder auf, A. kam rein und sagte: „Guck mal, ich habe mich erschossen...“ und kippte um. Er hat es dann überlebt, aber das war ziemlich verblüffend und schockierend für mich. Gleichzeitig habe ich sozusagen parallel in meinem beruflichen Leben diese junge Frau, mit der ich darüber sprach und erinnere noch sehr genau, dass ich damals dachte; wie merkwürdig, da sag ich so was, weil ich es persönlich nicht mehr aushalte, dass jemand mir jede Woche seinen Suizid androht, doch da ist mir deutlich geworden, im Sinne eines beruflichen Auftrages habe ich eine Verantwortung für jemanden. Und diese war irgendwie klarer benannt. Zu diesem Zeitpunkt hätte ich nicht näher benennen können, wie ist eigentlich meine private Verantwortung für meinen Nachbarn, jemand, der in der WG wohnt, usw.

Was ich damit sagen will, es ist leichter, wenn klarer ist, welchen Rahmen meine Verantwortung hat, wenn man das für sich geklärt hat. Beruflich war das für mich damals geklärt, mir wäre überhaupt nicht in den Sinn gekommen, dem jungen Mädchen zu sagen; bring dich um. Aber das andere habe ich abgewehrt, weil es eine ständige private Last war, indem ich gesagt habe; ja, dann mach es halt.

Heute habe ich für mich eine klare Vorstellung, in welchem Maße ich Verantwortung übernehmen will und wo ich eine Grenze ziehe.

Also, heute ist es für mich deckungsgleich. Weil ich da und da immer die Gleiche bin und habe ganz klare Vorstellungen und mich entschieden, in welchem Ausmaß ich Verantwortung übernehmen will. Aber was ich mir auch erlaube, vielleicht im Sinne von Tabubruch: nein, da übernehme ich keine Verantwortung. Und dann fühle ich mich hinterher auch moralisch nicht verantwortlich.“

Michaela:

„Ich habe noch mal eine Frage an Markus: wenn die Umwelt gleich so reagiert, dass du dich umbringen willst, aber eigentlich ist das gar

nicht dein Anliegen, wie kommt es zu diesem Missverständnis? Hat das schon was mit dem Tabu zu tun, dass das niemand in einer Frage ausdrücken mag?“

Markus:

„Ich wurde bisher noch nicht direkt gefragt, ob ich mir das Leben nehmen möchte. Es sind viele in so einen wilden Aktionismus verfallen, ohne einen wirklichen Grund dafür zu haben. Aber nachgefragt hat auch niemand.

Um noch mal zu meinem Erlebnis mit meinem Freund zurück zu kommen. Was denkt ihr, inwieweit wäre ich schuld an einem Suizid, wenn er es denn getan hätte?“

Ingrid:

„Dieser Punkt mit Schuldgefühlen...es ist ja nun so, wir leben im christlichen Abendland, ich hingegen bin eine eher „gottlose“ Person (lacht), natürlich glaube ich an etwas, aber nicht zwangsläufig an den lieben Gott und an Kirche schon gar nicht. Ich bin in einem Kulturkreis aufgewachsen, in dem ganz stark mit Schuld gearbeitet wird. Gewisse Texte in der Bibel vermitteln einem ein unaufhörlich schuldiges Gefühl, die Frauen immer noch ein bisschen mehr als die Männer. Diese Schuld scheint in uns tief verankert zu sein. Aber man kann das ja nicht unaufhörlich reflektieren, dann komme ich ja nicht mehr zum einkaufen (lacht)...was ich sagen will, es ist tief in uns drin und ich glaube es zeigt sich an allen möglichen Stellen, wo Unsicherheiten sind. Es ist unterschiedlich stark in uns ausgeprägt, aber ich glaube bei diesen existentiellen Fragen kommen in uns permanent Schuldgefühle und damit verbunden auch eine Unsicherheit. Dass die Menschen beispielsweise Markus dann eben nicht direkt fragen: „Sag mal, willst du dich heute Abend tatsächlich umbringen?“ Fast, als wenn man nur die Frage ausspricht, geht er los und tut es. Und solange man es nicht fragt, behält man es unter dem Deckel und derjenige macht es nicht.“

*Ich
wünsche mir...*

*...das Thema jenseits von
Schuld und Verantwortung.*

Markus:

„Und bei dem besonderen Fall käme meiner Meinung nach auch noch das Problem hinzu, dass die Profis eventuell denken, dass sie beruflich etwas falsch gemacht haben und ihren (professionellen) Selbstwert in Frage stellen.“

Claus:

„Die Sache mit den Schuldgefühlen und unserem christlichen Abendland, was Ingrid angesprochen hat, möchte ich jetzt gerne nutzen, um zu meinem Thema überzuleiten. Ich habe das Thema Glauben gewählt. Ich bin selbst ein gläubiger Mensch, allerdings ohne mich an eine Konfession zu binden. Beeinflusst bin ich etwas vom christlichen Denken, sehr vom positiven Denken, vom tibetischen Buddhismus, auch von eigenen Erlebnissen und auch vom psychotischen Erleben. Ich praktiziere Meditation, Gebet, Affirmation und Visualisation und stelle für mich fest, dass mir das gut tut, ich aktiv bin statt passiv, ins Tun und Handeln komme. Ich suche einen Weg, den ich persönlich gehen kann und der mir hilft, wieder gesund zu werden. Ich glaube und hoffe, dass ich dadurch Selbstheilungskräfte aktiviere. Ich stelle auch fest, dass ich durch diese Praxis lerne, Chancen im Leben zu ergreifen, es gibt mir auch Lebenssinn und Halt und meine Grundhaltung ist positiver geworden. Früher war ich sehr pessimistisch. Ich glaube, dass die äußere Welt eine Widerspiegelung der inneren Welt ist. Ich habe auch einen Wunschbriefkasten, der auch zu meinem Glaubenssystem zählt. In ihn stecke ich meine auf Zetteln notierten Wünsche und wenn sich einer erfüllt hat, kommt er in den anderen Briefkasten, dem Wunscherfüllungsbriefkasten. Ich könnte hier viele Beispiele wiedergeben. Letztens habe ich ein dickes Buch mit 1000 Seiten von einer russischen Autorin bei einer Freundin entdeckt und wollte es sehr gerne selbst haben. Den Wunsch habe ich notiert, dann bei Ebay und Amazon gesucht, aber dort kostete es 18 Euro und das war mir zu viel. Ich schaute bei Oxfam. Oxfam hat meistens so 10-20 Bücher zum Thema Esoterik, Spiritualität und so. Es war nicht dort, aber zwei Tage später war ich wieder bei Oxfam und da stand es. Ich erlebe auch, dass gerade in der Betroffenenzene viel Interesse an Spiritualität besteht,

denke aber auch, dass die Sache mit Spiritualität ein

zweischneidiges Schwert ist. Ich beschäftige mich beispielsweise seit 20 Jahren mit Tarot und habe nie gedacht, dass das schädlich sein könnte. Jetzt habe ich von zwei Betroffenen erfahren, dass bei ihnen aufgrund ihrer Beschäftigung mit Tarot eine Psychose ausgelöst wurde.

Meine Frage an euch ist; kann ein Glaubenssystem halt geben und vor Suizid schützen, oder umgekehrt, schädigend wirken. Habt ihr Erfahrungen damit und könnt ihr andere Glaubenssysteme annehmen?“

Michaela:

„Glaube hat für mich auch immer was mit Hoffnung zu tun. Bei Menschen, die lebensmüde sind, hilft der Glaube durch zu halten, daran zu glauben, dass wieder bessere Zeiten kommen, dass man das durchstehen kann. Ich glaube, wenn man nichts mehr hat, woran man glaubt, kann man nicht mehr von einem Lebenswillen sprechen. Und ich finde, wenn es um das Thema Suizid geht, dann geht es auch ganz oft um den Glauben und um Hoffnung. Wenn es jemanden sehr schlecht geht und derjenige in dem Moment eben gar nicht mehr daran glaubt, dass es sich noch mal verändert, und deswegen der Wunsch aus dem Leben zu scheiden gerade so groß und massiv ist, bekommt er dadurch sicher auch so eine Faszination und der Tod wirkt plötzlich ganz positiv und als die Erlösung schlechthin, als wenn dann alles wieder gut wäre. Ich bin dann oft diejenige, die versucht, Hoffnung zu verbreiten. Dass ich von mir aus sage, woran ich glaube. Und damit versuche ich zu vermitteln. Ob das jemand annehmen kann weiß ich nicht, aber ich versuche schon zu vermitteln, dass es wieder andere Zeiten geben kann. Es hat vorher auch 20 Jahre gegeben, in denen der Mensch nicht an Suizid gedacht hat, es hat gute Zeiten gegeben, deswegen gehe ich davon auch, es wird auch wieder besser. Ich glaube schon, dass das auch Mut machen kann.“

*Ich
wünsche mir dass...*

*...diese Offenheit und Ehrlichkeit zu
einer ständigen Grundlage des Aus-
tauschs über dieses Thema
werden kann.*

Ingrid:

„Natürlich gibt es abgesehen von den Schuldgefühlen, die das Christentum vermittelt, auch Textstellen, die Mut machen, die Hoffnung geben, und es ist wichtig, was die Person davon aus wählt, was wähle ich daraus, um es ihr anzubieten, etwas das hoffnungsvoll macht. Aber per se finde ich, dass Glaube nicht unbedingt etwas mit Religion zu tun haben muss. Ich habe in meinem Berufsleben mit Religion ausschließlich schlechte Erfahrungen gemacht, vor allem mit verabsolutierenden Sekten, beispielsweise Mormonen. Ich habe einen Klienten begleitet, der sich suizidiert hat, indem er seinen Kopf in ein 30 cm tiefes Becken gesteckt hat und einfach gestorben ist. Mit Schuldindoktrinationen in dieser massiven Form, die zu solchen Taten führt, bin ich nicht zurecht gekommen. Die einzige Religion, die ich kenne, die nicht mit Schuld arbeitet ist der Buddhismus.“

Karima:

„Es fällt mir schwer, eine Antwort auf ein solch komplexes Thema zu finden. Aber wenn ich näher drüber nachdenke, ist es doch ganz einfach. In erster Linie versuche ich Hoffnung zu vermitteln, ohne mein eigenes Glaubenssystem in den Vordergrund zu stellen. Ich lege meinen Fokus darauf, die vorhandenen Ressourcen zu stärken, vor allem auch alltagspraktische. Und wenn das beispielsweise die Beschäftigung mit Tarot oder Spiritualität ist, und wenn das lebensstärkend und –rettend ist, dann habe ich da keine Berührungängste.“

Annette:

„Wir haben vorhin über das Thema Schuld gesprochen. Ich habe beobachtet, dass (vielleicht vor allem) jüngere Menschen sich zum Christentum hingezogen fühlen, als Angebot und nicht als Richtschnur, da bekommt Gott eher eine schützende statt strafende Qualität. Diese Entwicklung finde ich positiv. Für Hinterbliebene kann es tröstlich sein, wenn sich jemand in dem Glauben, bei Gott Ruhe zu finden, getötet hat.“

Claus:

Ich möchte euch gerne eine Textpassage aus einer Geschichte von einer unserer Autorinnen vorlesen. In der Geschichte geht es darum, dass sie eine Stimme hört und diese Stimme ist die Personifizierung des Todes. Der Text ist sehr poetisch. Der Tod lockt sie mit allerlei Versprechungen und schönen Worte in sein Reich.

Hier also der Auszug:

Nun sehe ich auch die Tränen auf den Wangen und wische ich sie auch fort, so sind sie gleich wieder da. Die Stimme spricht:

„Wenn ich sie dir fort wische, dann kommen sie nie wieder, also lasse mich deine Wangen berühren und deine Tränen an mich nehmen, die mir so wertvoll sind wie Diamanten. Und wenn du erst bei mir bist, ich dich in meinen Armen halte, dann werden die Tränen dich nie mehr heimsuchen und nie wieder deine Wangen befeuchten. Also sage mir, worauf wartest du? Was hält dich denn? Was du glaubst zu verlieren, werde ich dir ersetzen. Von wem du glaubst, ihm weh zu tun, ich werde dir den Gedanken rauben, damit du in Ruhe mit mir leben kannst.“

Könnte es dies sein, wovor ich mich fürchte?

Ich könnte etwas verlieren, ich könnte jemandem weh tun?

Ja, das ist es wohl, doch lockt mich die Stimme mit Versprechungen und Hoffnungen, denen nur schwer zu widerstehen ist.

So falle ich auf die Knie und flehe, sie gebe mir noch Zeit, noch etwas Zeit.

Oh, komme doch morgen wieder, eine Nacht muss ich noch überlegen, dann will ich dir Antwort geben.

Und die Nacht verging, denn schon dämmerte es und die Sonne begann ihre Arme über die Welt zu strecken.

Und schon vernahm ich die Stimme, die sanft zu mir sprach:

„So gab ich dir noch Zeit und war es auch nicht lang, nun sage mir, sollte ich um dich bangen, gibst du mir eine Abfuhr oder

reichst du mir die Hand? Mein Wort werde ich halten, wenn du mit mir kommst; so bitte ich dich, so sage mir was du willst. Hast du dich entschieden?“

Und gestehen musste ich, ja, ich hatte mich entschieden.

Wie würdet ihr reagieren, wenn ihr einen solchen Text von einer Klientin findet?“

Annette:

„Zunächst einmal würde ich denken, was für ein poetischer Text das ist, indem jemand darum ringt, für sich klarer zu werden und eine Entscheidung zu treffen. Ich würde den Text als Signal zur Auseinandersetzung begreifen, dass die Verfasserin zwischen Leben und Tod pendelt. Da möchte mich jemand mit einbeziehen, sonst hätte ich den Text nicht finden sollen, jemand möchte mir ein Angebot machen.“

Michaela:

„Für mich geht es um das Ringen, was ist Leben, was ist Tod, welche Entscheidung wähle ich. Vielleicht könnte durch ein Gespräch und Reflektieren mit der Autorin zusammen heraus gearbeitet werden, dass der Tod doch nicht so einladend ist, dass es Alternativen gibt.“

Ingrid:

„Ich stelle mir gerade die Frage, was suche ich in diesem Beruf? Ich bin aus vollstem Herzen dabei, denn in diesem Beruf habe ich, wie nirgends sonst, die Möglichkeit, mit Menschen über ganz existentielle Fragen ins Gespräch zu kommen. Das empfinde ich als ein Geschenk von KlientInnen.

Für mich ist das Leben auch immer ein Ringen müssen, das ist auch anstrengend. Aber um immer wieder solche Fragen besprechen und diskutieren zu können, wie in dem Text deutlich werden, das macht die Liebe zu meinem Beruf aus.“

Claus:

„Vielen Dank an euch alle. Wir kommen jetzt zum Ende des

Interviews. Möchte noch jemand etwas sagen? Wie war es für euch?“

Doreen:

„Ich brauche wesentlich mehr Zeit, um in ein solches Gespräch einzusteigen. Ich habe mich nicht so intensiv an diesem Austausch beteiligt, weil ich ständig den Zusammenhang zu der Brutalität und Grausamkeit von Suizid vor Augen hatte. Der Inhalt fehlte mir hier auch.“

Annette:

„Wir haben uns in diesem Interview vorsichtig und sanft an das Thema heran gearbeitet, das hat mir gut gefallen. Mir fehlen allerdings auch Themen wie Aggression, Abscheu und Angst. Das wären für mich Fortsetzungsthemen.“

Ingrid:

„Auch mir gehen Themen wie Wut, Ekel, Verrat durch den Kopf. Ich wünschte mir, dass auch das besprochen werden dürfte.“

Michaela:

„Für mich war das ein guten Einstieg in das Thema. Vor allem fand ich die Berichte von Markus, Claus und Irmgard total spannend.“

Claus:

„Gibt es Interesse, dieses Thema weiter fort zu setzen, in Form eines regelmäßigen Gesprächskreises?“

Alle Anwesenden sind daran interessiert, sich über dieses Thema weiter auszutauschen. So haben wir einen Termin festgelegt, Einladungen geschrieben und an die Teams verteilt, so dass sich auch andere Interessierte beteiligen können.

Rena Hecht

Hilfe, wo finde ich Leben

Gehe ich davon aus, dass ich geboren bin und nach den Kriterien der Eltern leben muss, lehne ich dieses bestimmt ab. Zuerst müsste es Bildung haben- jetzt ja noch, doch die ist bereits vorhanden. Vom Betrachten eines Säuglings besteht hier bereits Hochleistung und nicht nur im Denken. Später im Kindesalter ist es schon vorprogrammiert. Nur das tun, was man befiehlt bekommt- im Teenie-Alter gibt's eine gescheuert nur weil man die Welt entdecken will. Im mittleren Alter ist es happy, dass man so ist, wie man ist. Nur nicht nach Planung handeln- tja- und im geschätzten, gesättigten Alter ist man sich sicherer. Jetzt bin ich happy und mein Leben beginnt zu beben, wenn ich es erreiche. Nur nicht mehr gefangen sein im eigentlichen Leben, sondern frei sein dürfen für das Wichtige und in Würde, wertvolleres, blühendes, wunderschönes, unvollendetes Leben.



Wolfgang Bergau

Herbst

Wenn ich seh' des Herbstes leuchtend Rot
und golden Gelb, wie Blätter Sonne trinken,
letzte Wärme suchend und dann schwebend sinken
wie Alles Leben ist, mit Freud und Not.

Und ich denke, wie ich das Dasein hab' gesehen
wie ich wirr durch die Jahre schreitend
und allem Leben wild die Arme breitend,
dann tut es wohl durch raschelnd Lebenslaub zu gehen.

Die Farbenpracht will neues Erleben künden
Gefühle die in Reife langsam münden.
Dies kann mir des Herbstes duftend Wärme zeigen,
lässt mich das Herz voll Dankbarkeit verneigen.



Irmgard Hannemann

Viele Schritte ins Leben

Wie viele Schritte machen wir im Laufe unseres Lebens? Aber auch Entwicklungsschritte. So um den 1. Geburtstag das große Erlebnis der ersten Schritte an der Hand von Mutter und Vater. Es folgen die Schritte heraus aus der so engen, für die Entwicklung aber lebensnotwendigen Bindung zur Mutter (muss nicht unbedingt die leibliche Mutter sein) ins Kindergarten- und Schulalter. Es entstehen die ersten Freundschaften.

Nach 8 und mehr Jahren der Schritt in die Ausbildung und in den Beruf. Die erste Liebe und meistens dadurch auch den ersten großen Verlust, denn die erste Liebe ist ja nicht gleich mit der Entscheidung für Ehe und Familie gepaart.

In der Kindheit, wie überall, gibt es auch nicht nur Fortschritte, sondern auch oft Rückschritte, durch die dann wieder Neuanfänge möglich sind.

Die Loslösung von der Familie, das Kind wird zum Erwachsenen, auch wenn besonders Müttern das Loslassen schwer fällt.

Ein Riesenschritt ist dann die Entscheidung zur Gründung einer eigenen Familie. Die „Kinder“ werden Eltern, die Eltern werden Großeltern. Und Damit beginnt es wieder von vorne - und doch ganz anders. Jede Generation muss die eigenen Schritte finden.



Julia Braun

Des Lebens Vielseitigkeit

Du weißt, dass ich nichts weiß
Und Du spielst mit meiner Unwissenheit.
Du weißt, dass es schon lang kein Spiel mehr ist
Und doch setzt Du auf Deine Aktionen.

Diese Öffentlichkeit macht mich müde,
Möchte doch nur ruhig in Deinen Armen liegen,
Dich halten, Dir zuhören,
Mich in Deinen dunklen Augen wieder finden.

Zeigen sich Dämonen ab und zu,
Ich verscheuche sie und bleib bei mir.
Haben mich zu oft schon weggezerrt,
Von des Lebens Vielseitigkeit.

Wir sind so verschieden:
So viel Du weißt, so wenig weiß ich.
So sehr Du mit der Welt verbunden bist,
So wenig bin ich es...

Du bist so unergründlich,
Habe auch ein wenig Angst vor Dir.
Manchmal bin ich wütend,
Wegen Deiner unglaublichen Dreistigkeit.

Du fragst Dich sicher warum ich so langsam bin,
Im Begreifen und Erkennen.
Es kommt, weil ich alleine bin
Und weil Du Dich kaum verändert hast.



Heinz-Georg Behrens

Mein Ist-Zustand, die Balance halten

Ich bin 53 Jahre, habe seit 1987 Schizophrenie und bin seit 2000 Rentner. Ich war mehrmals in der Klinik. Ich nehme regelmäßig ein Medikament ein, und zwar 200 mg Amisulprid. Das Medikament dient zur Vorbeugung von Psychosen. Es unterdrückt die Symptome, trägt aber nicht zur Heilung bei. Wenn es nach den Ärzten geht, „müsste“ ich zur Vermeidung einer Psychose täglich 600 mg schlucken. Mit dieser Dosis wurde ich 2005 aus der Tagesklinik entlassen. Es wurde mir dringend angeraten, diese Dosis, die ich als zu hoch empfand, über einen sehr langen Zeitraum zu schlucken. Zur Zeit nehme ich nur noch 200 mg und komme sehr gut damit zurecht. Ich freue mich über jeden Tag, den ich erleben darf und möchte mindestens 100 Jahre alt werden. Ich habe zur Zeit ein schönes, angenehmes Leben mit vielen Projekten, an denen ich arbeite, die mich sehr fordern aber nicht überfordern dürfen, wofür ich selbst verantwortlich bin, dass dies nicht geschieht.

Einmal in der Woche gehe ich in die Redaktionssitzung des Irrtu(r)ms und schreibe sehr gerne hin und wieder einen Artikel. Dazu kommt jedes Jahr die Vorbereitung und Durchführung des Pressefestes, wo der neue Irrtu(r)m vorgestellt wird. Über den Irrtu(r)m bin ich an das Anti - Stigma - Projekt des Klinikum Bremen - Ost gekommen. In diesem Projekt wollen wir der Stigmatisierung von psychisch kranken Menschen entgegen treten. Dann bin ich noch aktiv im Landesverband- Psychiatrie- Erfahrene- Bremen (LVPE). Hier geht es darum unsere Stimme zu erheben, Missstände im Versorgungssystem anzuprangern. Der LVPE ist ein gemeinnütziger Verein, wo ich auf der diesjährigen Mitgliederversammlung zum 2. Vorsitzenden gewählt worden bin.

Dann bin ich noch aktiv in der Experten - Partnerschaft (EXPA). Die EXPA will ein gemeinnütziger Verein werden, wo ich nach Wahl den Vorsitz über-

nehmen möchte. Zur Zeit findet eine rechtliche Begutachtung dieses Vorhabens statt. In der EXPA sind Profis und Psychiatrieerfahrene gemeinsam aktiv, um den Austausch zwischen Nutzern und Tätigen im Bereich psychischer Gesundheit zu verbessern, unsere Erwartungen an die Behandelnden und unser Know - how über Bewältigungsstrategien an die Professionellen heran zu tragen. Wir verstehen uns als Partner der Profis und als Experten aus Erfahrung.

Über die EXPA bin ich an ein Forschungsprojekt gekommen, wo ich ebenfalls mitarbeite. Wir kooperieren mit einem niederländischen Forschungsinstitut aus Amsterdam, welches Erfahrungen in der Aktionsforschung hat. Bei dieser Forschung geht es primär um Lebensqualität von Nutzern der „Initiative zur sozialen Rehabilitation“. Der Mensch steht als Forscher und als Beforschter im Vordergrund. Forscher sind in Amsterdam nur Psychiatrieerfahrene, die es sehr schwer haben, auf dem Arbeitsmarkt eine sinnvolle und Existenz sichernde Beschäftigung zu finden.

Zwei Sachen habe ich noch.

Ich arbeite in der Arbeitsgruppe „Gewaltminderung“ im Klinikum Bremen-Ost mit. Die Arbeitsgruppe besteht aus Profis, Angehörigen und Psychiatrieerfahrenen. Aus der Leitungsebene des Klinikums ist an uns der Auftrag formuliert worden, eine Leitlinie für Folgen/Konsequenzen von Gewaltvorfällen für den „tätigen“ Patienten zu entwickeln.

Neuestes Projekt von mir ist die Mitarbeit in der Arbeitsgruppe persönliches Budget der „Initiative zur sozialen Rehabilitation“.

Dies alles ist für mich sinnvolle Freizeitgestaltung und Therapie zugleich, Freizeit, die ich als Rentner mehr als genug zur Verfügung habe.



Markus Tornow

Lebenszyklus und Ich-Identität in dürftiger Zeit Oder: Wie ich es halte

Mein Feld der Übung hab ich abgesteckt
Erwartungen : berechtigt
Und wo die Grenzen meiner Wünsche sind
Bring ich ganz sachlich, ruhig zur Sprache

Es ist mein Recht, gewollt von Dir,
das ich mir ständig sage
Auf den Respekt, von Dir gezollt,
und meine Vorstellung: vom Tage

Die Achtung vor mir selber schon
Als wie die Sorge um mein Wohl
Mit langem Atem ausprobiert
und nicht zuletzt an mir

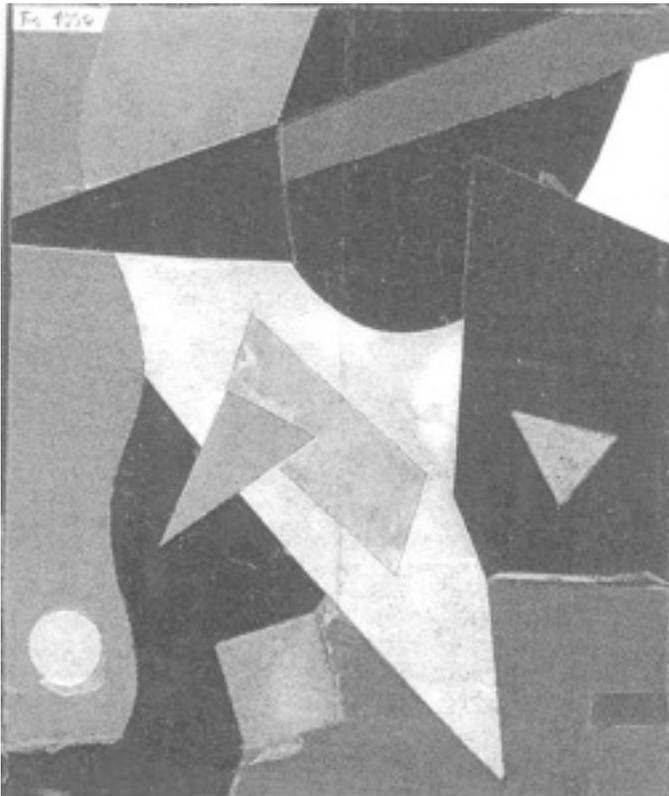
Das Resultat aus täglich harter Arbeit:
Mein Dasein als die Fertigkeit
Steht sorgsam jetzt, und hart und fest
Auf gut geübtem Felde

An den vier Ecken meiner Welt
die vorgestellten Sprüche
Respekt und Achtung, Grenzwachtturm
Mein eignes ernstes: Ich

Was fehlt mir noch, was fehlt mir nun?
Nach Übung, ach so viele Jahre
Ist Wirklichkeit, ist keine bloße Ware
Der Andere als ganzer Mensch
Der andere als Du

So trostlos sind die Tage

(„ Wenn nicht ich mich um mich kümmerge,
wer wird sich dann um mich kümmern?
Wenn ich mich aber nur um mich kümmerge,
bin ich dann überhaupt noch ich?“,
oder ähnlich, angeblich aus der Thora)



Melanie Nienstedt

Wer kennt das nicht?

Welch seltsame Traurigkeit überkommt mich da schon wieder? Und jetzt spüre ich auch wieder die Verzweiflung, die sich in mir einnistet. Ich fühle mich matt, ausgelaugt und müde, mir ist, als würde jemand oder etwas meine Energiequelle anzapfen und mir somit Kraft rauben. Auf einmal fühle ich mich so hilflos und allein gelassen und ich fürchte mich ein wenig, denn viele Fragen kreuzen sich mit meinen Gedanken. Was bringt mir meine Zukunft? Sie ist so ungewiss. Werde ich jemals etwas von dem erreichen, von dem ich mir wünsche es zu erreichen? Im Dämmerlicht sitze ich in meinem Wohnzimmer und sehe mich um. Manchmal stehe ich auf und gehe zum Spiegel und trotz einer eigenartigen inneren Gegenwehr sehe ich hinein. Warum? Vielleicht um mir wieder vor Augen zu führen, wer ich bin und das ich existiere. Wenn ich mich nicht gut fühle, dann könnte ich manchmal weinen wenn ich mich sehe, denn das Bild, das sich mir im Spiegel zeigt, ist nicht unbedingt das, was ich sehen möchte. Da steht ein trauriges Etwas, in dessen Augen man die Verzweiflung und die ungestillte Sehnsucht gut erkennen kann. Doch zum Glück zeigt sich mir dieses Bild nicht immer, es wechselt je nach Stimmung. An Regentagen bleibe ich gerne Zuhause, denn nur so kann ich den Regen genießen, dann deprimiert er mich nicht, sondern schenkt mir ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit, die ich mir in meiner Wohnung selbst schaffe.

Und wenn es mir nicht gut geht, dann brauche ich solche Momente. Ich streite nicht ab, dass ich diese Tage auch gerne dazu benutze, nicht hinausgehen zu müssen, aber wenn sich meine Gefühlswelt mal wieder überschlägt, dann gehe ich ungern allein nach Draußen.

Die Welt wirkt manchmal so kalt und ich würde mich nur verloren fühlen. Oftmals gehe ich mit einem schlechten Gefühl ins Bett und deshalb schlafe

ich schon mal etwas unruhig. Ich wälze mich hin und her, denn irgendein kleiner Teil meiner selbst scheint einfach nicht zur Ruhe zu kommen. Und dann gibt es Tage, an denen ich einen Blick in die Welt werfe. Mit einem Lächeln sehe ich die Menschen und auch in derer Augen erkenne ich, dass es ihnen nicht immer gut geht. Wer kennt diese Stimmungen denn nicht? War noch nie jemand von euch traurig? Hat noch nie jemand von euch sich verloren oder hilflos gefühlt? Wer hat noch nie eine Nacht gehabt, in der er unruhig schlief? Und wer kann sich jeden Tag im Spiegel ansehen ohne einmal das Gefühl zu haben, man würde gerne etwas anderes sehen? Meine Emotionen mögen intensiver sein, bestehen dennoch aus Gefühlen, die jeder Mensch im Grunde kennt. Ich mag weniger Kraft haben, als der Durchschnittsmensch, aber dennoch kämpfe ich genauso wie die meisten. Mein Kampf ist nur ein anderer. So anders bin ich gar nicht, ich lache und weine, ich habe Tage, an denen ich gerne hinaus gehe und Tage, an denen ich lieber zu Hause bin. Ich liebe und ich hasse, ich kann froh, aber auch traurig sein. Ich stehe zu meinen kleinen Macken und ich weiß, dass ich nicht immer zu den „normalen Menschen“ zähle, aber wer ist schon normal oder wer gehört schon dazu? Auch wenn ich meine Verzweiflung, meine Traurigkeit, mein Gefühl von Verlassenheit und Hilflosigkeit nicht unbedingt mag, so gehören sie zu mir und in den meisten Fällen weiß ich damit umzugehen. Was auch immer wir durchleben, was auch immer uns prägt oder welche Erfahrungen wir machen, am Ende sind wir ein Bestandteil von dem, was uns ausmacht. Wie könnte ich meine Psyche also ernsthaft verfluchen, wenn ich durch sie zu dem geworden bin, was ich heute bin? Und das zu verstehen ist wichtig. Ich habe es verstanden und ich kann es akzeptieren. Wenn ich es kann, dann könnt ihr es sicherlich auch und wenn es noch eine Weile dauert...

Shania

Endloser Kampf

Angst
Alleinsein
Kraftlosigkeit
Mutlosigkeit

die Sonnenstrahlen für die Seele
lauern
hinter jeder Ecke
sie finde mich
ich suche sie bewusst

doch nichts
kann mir
diese Gefühle
nehmen
nichts kann den Grauschleier lüften
die Freude ist abhanden gekommen
es bleibt
wieder einmal
nur die
in Ruhe
in Meditation
in meinen Träumen eben

jetzt habe ich
vom Saft des Lebens gekostet
die Tür ein Stückweit geöffnet
und Leben zugelassen
ich will nicht mehr bremsen
ich will mich nicht mehr einschränken
ich will Leben!
mit jeder Faser meiner selbst
ich will mich spüren
und euch
und niemals mehr
mein Leben vermissen

ich lerne jeden Tag
und lasse die Schatten hinter mir
doch es reicht nicht um
meinen Nebel entgültig
zu besiegen.



Wolfgang Bergau

Mein schönster Platz

Wenn ich entlang des Flussarms schreite,
durch dichten Busch, auf engen Pfaden.
Schauen meine Augen in innere Weite,
mir wird der Sinn frisch aufgeladen.

Jede Last fällt von mir ab
wenn ich riech' den alten Fluss.
Keine Sorgen ziehen mich hinab,
die Luft umstreicht mich wie ein Kuss.

Auf moosgrünem Baumstamm ist mein Sitz,
ein roter Apfel wird mir süße Speise,
Libellen umschwirren mich als bunter Blitz,
die Bäume sprechen zu mir ganz leise.

Hier hab' ich meinen schönsten Platz gefunden.
Gute, uralte Mächte sind an diesem Ort;
Sie heilen alte und frische Wunden.
Ich bin zu Haus, in meinem Hort!

Elke Kuhlmann

Die kleine Zufriedenheit

Ich lernte M. kennen, als ich, entlassen aus den psychiatrischen Institutionen in das, was wir Wirklichkeit nennen, mich eher schlecht als recht um Menschen bemühte, die mich trotz diesem entsetzlichen Stigma, psychisch krank zu sein, einigermaßen akzeptierten, auf alle Fälle jedoch mich nicht in Bausch und Bogen ablehnten. Sie war informelle Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychiatrieerfahrungen, hauptsächlich Menschen, die an Psychosen erkrankt waren. M. versorgte uns mit Tee und Keksen, mit Infos über die Psychiatrieszene, saß am Tischende und strahlte liebevolle Ruhe aus. Und sie erzählte. Was sie den Tag über gemacht hatte. Wie sie den Washtag bewältigt hatte, wie es ihrer Mutter ging, was sie gekocht hatte.....

Diese Gespräche hatte ich vor meiner Psychose nicht geführt. Erst durch und nach der Psychose wusste ich zu schätzen, dass mir so etwas Banales wie Kaffeekochen wieder gelang und ich nicht in Panik abstürzte, wenn von mir etwas erwartet wurde, von dem ich mir nicht sicher war, dass ich es konnte.

M. redete von der kleinen Zufriedenheit, die jeder haben kann, indem er sich an dem erfreut, was gerade da ist, und nicht immer mit seinen Gedanken daran hängt, was alles Gutes hätte sein können.

Mein Mann redete von der Einfachheit. Das Leben zu vereinfachen, darauf komme es an: wenn ich esse, esse ich, wenn ich schlafe, schlafe ich... nach dem Prinzip, weniger ist mehr.

Mein Psychiater redet von der Reduzierung. Menschen unternehmen weniger, belasten sich weniger, ruhen sich öfter aus und haben ihre Psychosen dadurch im Griff, dass sie sich nicht überfordern. Dieses Prinzip entspricht im Wesentlichen dem der Vereinfachung, nur halt- wie so oft in psychiatrischen Bereichen- mit einem negativen, defizitären Touch.

Ich sage: Der große Wurf gelingt mir nicht mehr. Anstatt mit Konstantin Wecker der Welt ein aufsässiges „Genug ist nicht genug“ entgegenzuschleudern, bleibe ich stecken bei Adamo: „Ein kleines Glück wird einmal groß“.



(c) by Meike Hausschildt

Irmgard Hannemann

Schwere Schritte

März 1945, ich war 6 Jahre alt. Wochenlang hatten wir in Erdlöchern im Wald auf der Halbinsel Hela bei Danzig gehaust. Die Russen wussten, dass im Wald die letzten deutschen Soldaten und ein paar Zivilisten, fast nur Frauen mit Kindern und ein paar ältere Leute, waren. - Die Bombardierung dieses Waldstückes wurde kritisch.

So waren wir gezwungen, auf den Ostseestrand auszuweichen. Es musste schnell gehen, ein Teil des Waldes brannte schon.

Meine Mutter hatte mich an der Hand, ein Soldat trug meine schlafende Schwester. Ich konnte das Tempo nicht halten. Jeder Schritt wurde zur Qual. Ich habe mich auch wohl etwas ziehen lassen. Und dann ließ meine Mutter meine Hand los. - Der Schreck ließ mich erstarren, mitten in einem kleinen Haufen weiterstolpernder und - hastender Menschen. - Schon war meine Mutter viele Schritte vor mir. Meine Beine wollten keinen Schritt mehr tun. - Es waren wohl nur Sekunden, in meinem Gefühl eine Ewigkeit. Dann trot-tete ich dem Pulk nach, voller Angst, Verzweiflung, mit wenig Kraft. - Auf der linken Seite brannte das Waldstück - trotz Funkenflug konnte ich die Schritte nicht beschleunigen. Es ist davor und auch danach nie mehr zu so mühsamen Schritten gekommen. -

Ira Hafer

Vergänglichkeit

Leise und still bewegt sich ein Ast im Wind. Mit knarrenden Geräuschen, von einer Schneelast bedeckt, er bricht ab, liegt am Boden und jemand zertritt den Ast, der sich einst an einer Blutbuche befand. Der Ast war, wie es ein Gärtner nennen würde, von gutem Wuchs, sehr alt, aber immer stark. Nun ist er tot und der Baum hat ein Loch im Geäst, wo bald hoffentlich neue Triebe wachsen. Der zerbrochene Ast, was wohl aus ihm wird? Vielleicht ein bisschen Erde, eine andere Lebensform, vergleiche es mit deinem Lebenstraum. Jeden Tag stirbt eine Zelle, z.B ein Haar fällt aus, es wächst ein Haar nach, Sorgen kommen und gehen und immer wieder gibt es einen Neustart, am Ende lebst du ewig, sei dir gewiss, nichts ist unnützer Kram. Lerne mit jeder Faser deiner Wahrnehmung.

Eine Rebe roter Rosen

Eine Rebe roter Rosen steht am Wegesrand, mitten im Winter. Ich beobachtete diese rote Rose. Etwas Schnee liegt auf ihren Blüten. Sie steht vor meiner Haustür, mitten aus einem Mauervorsprung herauswachsend. Eine Weile noch beobachtete ich staunend dieses Wunderwerk der Natur. Wie kann das sein: Mitten im Winter so eine Rose, erblühend, mitten am Wegesrand? Ein Bild der Hoffnung, sinnbildlich gesehen, mitten aus der Lebensperspektive gegriffen. Ein Neubeginn nach einer Zeit voller Nöte, einer Lebenskrise eventuell, der ein Erwachen, ein Neubeginn, Zeitlosigkeit folgt und ein Zeichen dafür, dass die Hoffnung nie verloren gehen sollte.

Markus Tornow

Kleine Schritte = große Sprünge?

Ich will mir nicht die Gelegenheit entgehen lassen, hinter und über das Schwerpunktthema des Irrturms, einige finstere Fragezeichen zu setzen. Sie mögen wie drohende Wolken am Horizont unserer Tage das Nahen von Schlechtwetterfront und Sturmwarnung verkünden. Trotz der vorausseilenden Warnung braucht sich keiner verängstigt hinter dem wärmenden Ofen zu verkriechen, wir später und zu spät Geborenen haben uns häuslich, ausreichend sicher, eingerichtet in der Ordnung des Seins. Da die Welt, in der wir zu leben genötigt werden; die Welt mit allem aufgeklärten Brimborium: Also freie Marktwirtschaft, Demokratie und den verbrieften Rechten aller Menschen; da diese jene Welt im Laufe der näheren Zukunft nicht ins Wanken zu geraten droht, erlaube ich mir, den Leser zu einigen unzeitgemäßen Betrachtungen über Nutzen und Nachteil von kleinen Schritten einzuladen. Ein ausrangierter alter Regenschirm dürfte ihm vermutlich ausreichen, um ihn vor den verderblichen Einflüssen meiner Anschauung in gesicherter Deckung zu halten.

Zunächst einmal möchte ich den gesamten Bereich der Alltagsbewältigung aus der Schusslinie meiner Blickrichtung genommen wissen. Hier mag die Strategie der kleinen Schritte durchaus eine Berechtigung haben. Es möge jeder für sich selbst die Entscheidung in dieser Frage treffen, aber was die Abfolge von Belanglosigkeiten aller Art betrifft, halte ich eine bodenständige Erledigung der leidigen Notwendigkeiten des Lebens für das kleinste aller möglichen Übel. Wie gesagt, wir halten uns im Folgenden aus den dringenden Fragen der Menschheit wie Einkaufen und Zähneputzen heraus, und überlassen sie den pragmatischen Optimisten von Übersee. Mögen sie ihr Seelenheil darin finden. Es hat genügend Jahrhunderte in Anspruch genommen, um den Blick der Menschen vom unbegreifbaren Himmel und den göttlichen Sternen auf den Acker der Erde zu senken. Verderben wir also

den kurzsichtigen Professoren und ihren klinkenputzenden Doktoren nicht ihr einträgliches Geschäft, sie haben vermutlich Frau und Kind damit zu versorgen.

Was der Mensch aber sonst noch ist und auch zu sein hat, hinter allem trüben Schein von Welt und Wirklichkeit: Auch hier, sagt Ihr, soll er noch mit seinen Schritten geizen? Diesen Weg, den noch keiner kennt, und den keiner gehen kann, außer ihm, den kann er in den therapeutischen Trippelschritten des gezimmerten Verhaltens auf sich nehmen? Wenn alles nur ein Zögern und ein Zaudern ist, Ihr glaubt, er würde so vorwärts kommen, und nicht vor lauter Angst und Vorsicht ständig auf der Stelle treten? Sollte er denn nicht wenigstens tanzen, wenn er nicht einmal ins nie gewisse Bodenlose springen kann und darf? „Nein, Nein und nochmals nein,“ so sagt ihr, „das soll er nicht. Er soll kleine Schritte machen, und klein dabei (und ungefährlich) bleiben“. Und, so sage ich euch, immer kleiner wird er dabei werden, weil es nicht einmal mehr zu einem Sprung der Freude reichen wird, in einem solcherlei erledigten (!) Leben.

Nehmen wir, spaßeshalber, zum Abschluss einmal an, dass im Verhältnis des Menschen zu sich selber und im Verhältnis des Menschen zu den anderen Menschen die gleiche Vorgehensweise anzuempfehlen wäre, wie im Verhältnis des Menschen zur gegenständlichen Welt. Würde ich mich der neugewonnenen Erkenntnis dann fügen? Ihr werdet es schon ahnen, und vielleicht befürchten: Nein, das würde ich nicht. Warum nicht, wollt Ihr wissen? Lassen wir jetzt das langatmige Lamentieren. Schlicht und einfach, weil es nicht nach meinem Geschmack ist. Schließen wir mit einem Zitat von einem gut geübten Tänzer, der an seinem Übermut und übergroßen Sprung, zu eurer Erleichterung vielleicht, zu guter Letzt gestolpert:

***„Ich bin ein Steg über einen reißenden Fluss,
wer mir folgen kann, der folge.
Eure Krücke aber? bin ich nicht.“***

(Quelle: Friedrich Nietzsche, „Also sprach Zarathustra“)



Shania

Es gibt Tage

Wie kann ich dir sagen
Ich mag dich
Wie kann ich dir sagen
Ich möchte dich an meiner Seite haben
Wenn ich dich jeden Tag
Durch mein Verhalten
Durch meine Ängste
Zutiefst verletzen würde

Es gibt Tage
Da habe ich unkontrollierbare Angst
Es gibt Tage
Da darf mich niemand berühren
Es gibt Tage
Da fühle ich mich so schmutzig
Es gibt Tage
An denen könnte ich schreien
So stark ist der Schmerz

Wie soll ich damit klarkommen
Dich zu verletzen
Haben wir zuviel versucht
Es gibt Tage an denen ich scheitere
Ich könnte nicht damit leben
Wenn wir gemeinsam scheitern
Und ich den Schmerz in deinen Augen sehe
Weil ich dich mag

Ist es nicht besser
Für dich
Für mich
Für uns
Jetzt und hier aufzugeben?



Heinz-Georg Behrens

Auf eigenen Beinen stehen

Das heißt Verantwortung für sich und sein Selbst übernehmen. Mit sich meine ich den Körper, das Materielle. Das bedeutet, gesunde Ernährung, Körperpflege und für genügend Bewegung zu sorgen. Mit Selbst meine ich mein Innenleben, das Denken, das Fühlen, Unterbewusstsein, Seele usw. Jeder Mensch ist für sein Denken, Fühlen und das daraus resultierende Handeln selbst verantwortlich!

Ich persönlich glaube an ein Reinkarnationsprinzip, an die Wiedergeburt. Wir werden so lange wiedergeboren, bis wir alle Lektionen des irdischen Lebens gelernt haben. Danach sind wir erleuchtet, und woanders im Universum. Dies betrifft ausschließlich unser Innenleben, insbesondere die Seele. Jeder Mensch kann sein Denken beeinflussen, es passiert nicht automatisch. Gedanken sind für uns Menschen eine Kraft, Energie.

Damit erschafft sich jeder Mensch sein Leben.

Wir Menschen leben zwar alle auf dieser Welt, unserem Planeten; jedoch jeder Mensch lebt in seiner eignen Welt, durch sein Denken und Wünschen geschaffen.

Lökke Vort

Leben jeden Tag

Ja leben jeden Tag
Auf `s Neue
Immer wieder stehen
Aufstehen
Fallen gelassen werden

Gelähmt sein
Vom Atem der Begierde
Gestoppt werden
Immerzu
Nie endend

Lasst uns anfangen
Ein neues Leben
Tanzen
In den Tag hinein
Lachend
Freude schenken
Dankbar sein

FÜR
EIN NEUES LEBEN



Julia Braun

Wir

Du bist hier,
Das weiß ich.
Du versuchst mir zu begegnen,
Das weiß ich auch.



Du fliegst.
Tauchst am Himmel auf
Und fliehst.
Das vermute ich stark.



Es entsprach noch nie
Unserer beider Vorstellung.
Noch nie passte es zusammen,
Immer lief es auseinander.



Ich wünsche mir,
Du mögest direkt sein!
Doch Du versteckst Dich
Hinter Menschen, hinter Aktionen.



Du vergisst,
Dass ich nur vermute,
Nichts weiß!
Das zerrt an meinen Nerven.



Welche Gewalten
Halten Dich zurück?
Es sind wenige Schritte,
Ein Wort!



Wenn ich erwache,
Am Morgen,
Gedanken an Dich, an uns,
Es scheint mir eine Unmöglichkeit.



Der Tag bricht an
Und mit Ihm wächst
Die Hoffnung,
Auf ein WIR.



Deine Zärtlichkeit,
Deine Mühen,
Dein Glaube,
Dein Ringen.



Was hält Dich davon ab,
Direkt zu sein?
Mir hast Du
Alle Möglichkeiten, konkret zu sein, genommen.

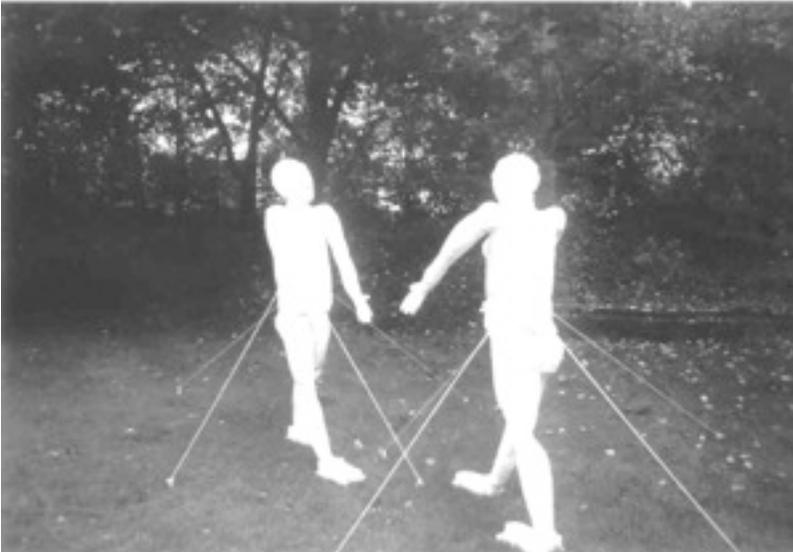
Mir bleibt jetzt nur,
Zu warten, zu fühlen,
Zu hoffen, zu glauben.
Und Deine Wahrheiten zu ergründen.

~

Meinungen bilden, wacher werden,
Einen Glauben suchen.
Du hast versucht die Welt zu ergründen-
Ich, zu einem Teil, mich selbst.

~

Wir haben bisher,
Ein unglaublich schlechtes Timing gehabt.
Folge weiter meinen Spuren,
Vertraue in die Kraft unserer Wünsche.



Melanie Nienstedt

Würde man mich wirklich vermissen?

Dummerweise habe ich in meinem Leben immer wieder Momente, in denen es mir nicht gut geht. Finstere Gedanken schleichen sich dann in meinen Kopf ein und verankern sich dort. Neulich erst gab es einen solchen Augenblick. Es ging mir nicht schlecht, aber ich musste über ein bestimmtes Thema nachdenken, dass mir keine Ruhe mehr ließ.

Würde man mich wirklich vermissen, wenn ich einst nicht mehr da wäre? Vielleicht, aber sicherlich nicht sehr lange. Zumindest glaube ich das manchmal. Ich zweifle nicht an, dass meine Mutter mich liebt und sie erschüttert über meinen Tod wäre, aber ich bin davon überzeugt, dass es ihr auf Dauer besser gehen würde, wäre ich fort. Sie ist, so glaube ich, eine Frau, die auch ohne ihre Kinder glücklich werden könnte. Wäre ich nicht, so wären ihr viele Probleme erspart geblieben und ich bedauere und schäme mich manchmal noch heute dafür, dass ich ein solches Problemkind war und teils noch immer bin. Stets bereite ich ihr Sorgen. Wenn wir telefonieren und sie hört, dass es mir nicht gut geht, dann versetze ich sie in Angst. Dabei will ich das gar nicht. Und hinzu kommt, dass ich leider noch sehr an ihr hänge. Ich würde gerne mehr mit ihr unternehmen, aber ich glaube, dass sie gar kein Interesse daran hat und alles, was sie mit mir unternimmt nur macht, weil sie glaubt es machen zu müssen. Bedauerlicherweise habe ich nicht viel Geld zur Verfügung und wenn ich mit meiner Mutter unterwegs bin, dann habe ich das Gefühl, sie glaube, dass sie alles zahlen müsste und dafür schäme ich mich ebenfalls. Kein Wunder, dass sie nicht häufiger mit mir zusammen sein will. Meine Mutter ist eine starke Frau und würde ich den Freitod wählen, dann würde sie mit Sicherheit in eine Therapie gehen und es verarbeiten können. Was meinen älteren Bruder betrifft...ich weiß nicht, wie er reagieren würde. Zu selten höre oder sehe ich ihn, um wirklich zu wissen, was er denkt und was er fühlt. Ich bin davon überzeugt, dass er

auf sein Schwesterchen verzichten könnte. Was soll er auch mit mir? Wer bin ich schon, dass wir regelmäßig etwas unternehmen könnten. Es ist nicht böse gemeint, aber ab und zu glaube ich, dass es meinem Bruder unangenehm wäre, würde man uns irgendwo zusammen sehen. Die hübschen Frauen könnten ja denken, ich sei seine Freundin und das wäre ja peinlich... Über meinen Vater muss ich wohl kein Wort verlieren, wie es ihm dabei ginge, ist mir egal. Und manchmal glaube ich, es ist auch ihm egal, was mit mir passiert.

Freunde habe ich nur wenige. Meine engste Freundin wäre bestimmt traurig, aber vielleicht auch nur, weil sie nun den verloren hätte, bei dem sie all ihren Kummer loswerden konnte. Wenn es ihr nicht gut geht, dann höre ich gerne zu, ich helfe ihr gerne, wenn ich kann, obwohl ich sagen muss, dass es mich manchmal ermüdet. Oftmals wiederholen sich ihre Probleme und egal was ich sage, es scheint bei ihr nicht anzukommen. Ich hingegen kann nur schwer meinen Kummer bei ihr abladen. Nicht immer hört sie wirklich zu und nur selten findet sie Worte, die mir Trost spenden. Obwohl es allerdings Tage gibt, an denen sie mich überrascht. Wenn ich mit ihr telefoniert habe und ich glaubte, sie hätte nicht bemerkt, dass es mir schlecht ging, dann rief sie manchmal abends noch einmal an und erkundigte sich. Denn sie hatte es bemerkt. Aber oftmals ist es so, dass ich zwei, drei Worte sage und wir schließlich wieder über sie sprechen. Wie sagt sie gerne: ich bin ihre Therapeutin, aber würde sie nur um mich trauern, weil sie ihren Gesprächspartner verloren hätte oder würde sie um eine Freundin weinen? Dennoch... auch sie würde irgendwann darüber hinweg sein.

Nun ja...und was all die anderen Menschen angeht, so glaube ich, dass sie zuerst traurig, vielleicht etwas entsetzt und geschockt wären, aber im nachhinein...eines Tages wäre ich nur noch eine Erinnerung, jemand, der einem irgendwann mal begegnet war. Werde ich überhaupt wirklich geliebt oder gebraucht? Ja. Aber nicht von einem Menschen. Jene, die mich oder meine Texte kennen, wissen von wem ich spreche. Und seinetwegen bin ich noch da, er tröstet mich, er liegt nachts neben mir, er schenkt mir das Gefühl gebraucht zu werden. Er ist da, wenn ich mich verloren und einsam fühle. Aber dennoch: Würde mich jemand vermissen, wenn ich eines Tages nicht mehr da wäre?

Thorsten Wiese

Pik Sieben

Der Schnee ist gekommen.

Ich habe mich verletzt,
bin noch ganz benommen.

Was mache ich jetzt?

Ich bin bei der Pflege gewesen,
hab mein Bein gekühlt
und mich eingerieben,
stehe trotzdem da
wie eine Pik Sieben.

Mir tut das Knie im linken weh,
rechts das untere Bein.

Doch ich glaube die Schmerzen
trage ich, wo heute Glatteis ist, nicht allein.

Ich habe einen Krankenwagen
an der Vegesacker Heerstraße gesehen.

Und als ich am Bahnhof Vegesack
ausgestiegen bin

konnte ich nicht mehr gerade stehen.

Ich frage mich: Wie wird das Morgen
weiter gehen?

!!!PREISINFORMATION!!!

Ab Ausgabe 20
2008/2009

kostet der Irrtu(r)m
3,50,- (5,- inkl. Versand)
oder
5,- (6,50 inkl. Versand)
per Selbsteinschätzung

Irrtu(r)m
VeGESackerstrasse 174
28219 Bremen
0421 - 3964808
0421 - 47877442

!!!PREISINFORMATION!!!

Michael-Lorenz Meier

Nachruf zum Tod von Monika Eichelberg (gest. 23.02.2007)

Unsere Mitredakteurin Monika ist tot. Sie starb und hinterließ eine Spur der Trauer. Wie oft wiederholte Sie mit einem zutiefst traurigen Gesichtsausdruck: „Ich will nicht mehr leben. Ich will sterben.“ Ein Hilfeschrei, den keiner in Ihrer Umgebung ernst nahm. Wie kam es zu diesem schrecklichen Entschluss? Es ist eine menschliche Tragödie.

Monika wurde Krankenschwester. Sie wollte kranken Menschen helfen, hilflosen Menschen. Krankenschwester mit Leib und Seele. Sie sah das als Ihre Berufung. Für Sie war das eine lebenslange Aufgabe, eine Berufung eben.

„Man muss im Dienst stets voll da sein, immer auf dem Sprung, immer höflich und distanziert, die eigenen Probleme, stets im Hinterkopf, wurden verdrängt.“

Als Sie später selbst erkrankte, konnte Sie diese Trennung nicht mehr zeichnen. Obwohl Sie den kranken Menschen ein Arbeitsleben lang hilfreich zur Seite stehen wollte, stand Sie plötzlich den sich auftürmenden persönlichen Problemen, hilflos gegenüber. Eine Zeitlang schien Sie sich gefangen zu haben.

Ein Jahrzehnt gehörte Sie dem Redaktions - Team des Irrtu(r)m an, und hatte einen eigenen Sprachstil und eine Schreibweise gefunden, mit denen Sie Ihrer Problematik eine ganz besondere, persönliche Note verlieh. Sie nahm gerne an Veranstaltungen und Lesungen teil, organisierte eine eigene Ausstellung Ihrer Gemälde in der Sparkasse Bremen (Am Brill). Ich bin stolz, dass meine Gäste heute einen echten „M. Eichelberg“ in meinem Wohnzimmer bewundern können. Von 1999, hand signiert! Ein scheinbar tröstliches Andenken an Monika.

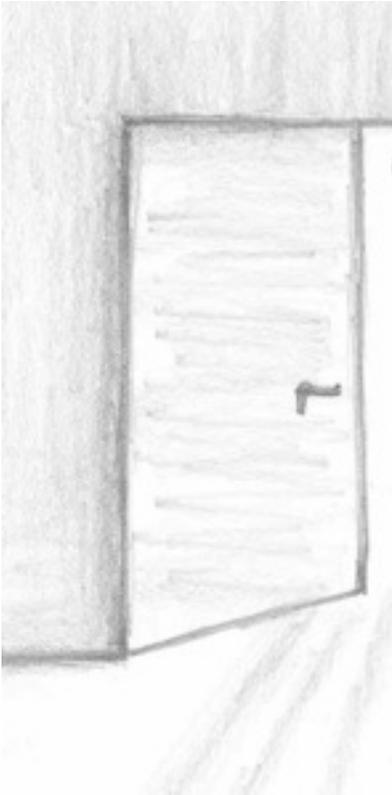
Im Dezember 1999 feierten Monika und ich das Weihnachtsfest in meiner erstbezogenen Wohnung. Ich besorgte einen Christbaum, Sie den Weihnachtsschmuck. Monika organisierte den Festtagsbraten. Sie fühlte sich gut und war zuversichtlich, doch...

...doch auch all die vielen ehrenamtlichen Aufgaben für den Irrtu(r)m konnten Ihre innere Betroffenheit, Ihre Verzweiflung nicht lösen. Keiner hätte das gedacht, doch nach zehn Jahre langer Odyssee durch Bremer Praxen und Krankenhäuser, gipfelte Ihre Not in dem einen Satz: "Ich will sterben!"
Monika, wir alle trauern um Dich!



Shania

Du bist auf deinem Weg



Shania-
 Du bist auf deinem Weg
 mag er dir
 heute
 steinig, dunkel und gefährlich er-
 scheinen.
 kann
 er morgen
 Blumen hinter, unter den Steinen
 wachsen lassen,
 Sonnenstrahlen bringen.
 kann aus Angst und Vorsicht
 Freude und Liebe
 werden.
 vielleicht
 auch erst übermorgen.
 doch dafür
 musst Du
 heute
 den ersten Schritt tun.
 Strecke
 einfach die Hand aus
 und du wirst
 die Tür ins Leben
 die ersten Millimeter
 öffnen.

Ingo Weiknes

Zweite Klasse

Oder: Bis der Arzt kommt

„Schön, dass Sie da sind“, sagt die Krankenschwester, „ruhen Sie sich nun mal aus. Später zeige ich Ihnen Ihr Zimmer. Der Arzt kommt gleich, er ist noch in einer Besprechung.“

Ich setze mich auf den Flur in einen Sessel. Die Schwestern und Pfleger scherzen hinter einer Glaswand, geben Informationen weiter, tippen irgend etwas in den Computer. Ab und zu schlurft ein Patient oder eine Patientin zur Tür des „Glaskastens“. Will irgend etwas.

Plötzlich verschwinden alle aus dem Glaskasten. Die Tür ist dicht. Das kann ich sehen. Ich sitze weiterhin auf dem Flur, bei meinen Taschen. Dabei habe ich eine Einweisung. Darauf steht meine Krankenkasse, mein Name und die Diagnose, weswegen ich hier behandelt werden soll: Depression.

Meine Partnerin hat mich vor Jahren verlassen, bin seit längerer Zeit arbeitslos, schon über ein Jahr. Meine Familie hat mich als hoffnungslos aufgegeben.

Die Zeit vergeht. Da taucht ein Pfleger vor mir auf und sagt: „Gleich zeige ich Ihnen Ihr Zimmer. Der Arzt ist in einer Besprechung.“

Da vorn ist wohl das Raucherzimmer. Immer gehen dort Menschen hinein, bleiben eine Zeit, kommen dann wieder heraus und gehen an mir vorbei. Sie gehen in verschiedene Richtungen. Je nachdem.

Ich sitze und warte. Die Tür zum Glaskasten wird aufgeschlossen. Eine Krankenschwester erledigt etwas, suchend. Schließt die Tür. Verschwindet. Irgendwo her höre ich Lachen. Das Telefon klingelt. Es scheint niemanden zu stören.

Ich sitze im Sessel bei meinen Sachen. Eine ganz dünne Frau geht an mir vorüber, mit einer Kaffeetasse. Verschwindet im Raucherzimmer. Musik höre ich, aus einer anderen Richtung.

Die Zeit vergeht. Eine Krankenschwester kommt. Sie sagt: „Wir müssen Ihr Zimmer noch frei machen.“ Geht und überlässt mich meinen Gedanken. Meine Arme hängen aus den Schultern. Scheinbar werden sie immer tiefer an meinem Körper herabhängen. Eine eigenartige Körperhaltung. Doch ich kann nicht anders.

Gern würde ich jetzt etwas trinken. Ein Schluck Kaffee vielleicht. Aber nun lässt sich niemand sehen. Niemanden kann ich um einen Schluck Kaffee bitten. Traue mich eigentlich auch nicht.

Hinter mir, im Aufenthaltsraum, eine ganz junge Praktikantin gibt einer alten Frau etwas zu Trinken. Die alte Frau sitzt in einem Rollstuhl. Sie hat ein Lätzchen um, kann den Becher oder die Tasse nicht mehr halten. Die Praktikantin flößt ihr etwas ein. Spricht mit ihr ein paar Worte.

Über den Flur, hin zum Fahrstuhl gehen Klinikangehörige, vermute ich. Sie haben immer etwas in der Hand. Mal ein Schreiben oder einen Zettel. Mal eine Schachtel, mal etwas anderes. Ich sitze da und warte.

Ein Patient schlurft an mir vorbei, sagt „Guten Tag“, geht weiter. Mein Kopf geht runter. Ich blicke auf meine Arme und Hände.

Wieder kommt der Pfleger von eben. Sagt: „Wir hatten Übergabe, aber gleich ist Ihr Zimmer fertig“. Zwei Menschen, ein Mann und eine Frau, kommen aus dem Raucherzimmer, gehen zur Tischtennisplatte, fangen an zu spielen. Ihre Bewegungen scheinen etwas langsam zu sein, oder ihr Reaktionsvermögen. Vielleicht sind beide auch nur etwas ungeübt. Manchmal rollt der Ball fast bis zu mir. Doch die beiden scheinen in ihr Spiel vertieft. Was sollten sie mich auch fragen? Wieder ein Neuer. Ein Fall für das Pflegepersonal. Sie spielen eine Zeit lang weiter. Dann hören sie auf, verschwinden im Raucherzimmer.

Ich würde gerne eine rauchen. Aber ich soll ja hier warten, bis ich auf mein Zimmer kann und mit dem Arzt gesprochen habe. Jetzt geht eine ganz dicke Frau an mir vorbei. Sie isst. Geht dort hin wo die anderen ihren Kaffee holen. Dort ist wohl die Küche.

Ich sitze bei meinen Sachen im Sessel auf dem Flur. Besucher kommen. Gehen ins Raucherzimmer oder über den Flur. So als würden sie jemanden suchen. Gehen nach einiger Zeit wieder zurück, manche auch zum Fahrstuhl. Andere gehen über den Flur. Ich höre Türen. Die Tür zum Glas

kasten geht auf. Jetzt sind es andere Schwestern und Pfleger. Hantieren irgendwie rum, schauen auf mich, tippen am Computer.

Eine Schwester kommt, gibt mir die Hand, und sagt: „Ich bin Schwester Rita, tut mir Leid, dass Sie warten müssen. Wir hatten Übergabe. Haben Sie schon mit dem Arzt gesprochen?“ „Nein“, antworte ich leise. „Nun, gleich ist Ihr Zimmer fertig. Wenn dann der Arzt kommt, dann sprechen wir miteinander.“ Sie geht in den Glaskasten. Spricht mit Ihren Kollegen.

Ich sehe, wie sie sich über mich unterhalten. Abwechselnd schauen sie zu mir hin und sprechen dabei. Sie beschäftigen sich irgendwie und irgendwo mit. Eine Krankenschwester ist ständig am Computer.

Mein Hausarzt hat gesagt: Ich solle in diese Klinik gehen. Sie habe einen guten Ruf. Ich überlege, und warte. Die Zeit vergeht -

Niemand kommt. Zeigt mir mein Zimmer. Bietet mir etwas zu trinken an.

Die Menschen sind im Raucherzimmer. Oder im Glaskasten, schlurfen über den Flur. Die alte Frau im Rollstuhl sitzt eben so allein wie ich.

Na ja, ich warte, bis der Arzt kommt...

Oder mir mein Zimmer gezeigt wird...



Julia Braun

Nachruf zum Tod von Heike Schnieders (Mai 2007)

Nun hast Du es doch getan. Noch vor kurzem haben wir ein paar Mal miteinander telefoniert. Dir ging es sehr schlecht, Du kämpftest jeden Tag mit Dir, Deinen Anteilen, mit alltäglichen Dingen. Du klangst erschöpft aber nicht mutlos.

Heike, ich kann es Dir so gut nachfühlen, diesen Zustand der absoluten Hoffnungslosigkeit, diese tiefe Verzweiflung.

Du warst so ein überaus zartes Wesen und bist es wohl noch. Gewalt und Ungerechtigkeiten waren Dir zuwider, Du hast so sehr darunter gelitten. Du konntest so gut zuhören. Als wir Anfang 2006 beide in der Klinik waren, schüttete ich mein Herz bei Dir aus, und Du gingst so einfühlsam auf mich ein, obwohl es Dir selbst nicht gut ging.

Wir sind eine Zeit lang Leidensgenossinnen gewesen.

Du hast Dich tief in Deine psychische Erkrankung verstrickt, fandest keinen Weg mehr heraus. Wir beten für Dich, dass Du jetzt von dem Leid und der Enge erlöst bist!

Wir werden Dein warmes, herzliches Lachen vermissen und nicht vergessen!



Markus Tornow

Es ist, wie es ist

Einer Kuh wird ein Seil um das Vorderbein gebunden,
 und sie wird mit einer Seilwinde über Bord gehievt.
 Ihr Hüftknochen zerbricht an ihrem Gewicht.
 Während sie gegen die Außenwand des Containerschiffes prallt,
 bricht ihr ein zweites Bein.

:Sie schreit und weint,

Ein weibliches Schwein liegt seitlich auf dem Estrichboden,
 und ist in einbetonierte Eisenstäbe gekeilt.
 Die Ferkel saugen so öfter an ihren eiternden Zitzen, sagt der Züchter.
 Sie erreichen in kurzmöglichster Zeit ihr gewünschtes Gewicht,
 und können etwas früher dem Schlachthof zugeführt werden.

: (Und) ich muss schlucken,

Ein Mann hat die Beine angezogen und die Hände über dem Kopf,
 um sich vor den Schlägen der Soldaten zu schützen.
 Sein Kopf ist voll mit Wunden und das Gesicht ist voll mit Blut.
 Die Soldaten nehmen Wackersteine zur Hilfe,
 wenn ihre Arme nachlassen, treten sie ihn mit ihren Stiefeln.

: (Als) er stirbt.

Niemand steht auf
 und geht zum Schreibtisch
 spannt ein Blatt Papier in eine altmodische Schreibmaschine,
 -und schreibt :-...und so ist es gut,

zieht das Blatt aus der Rolle,
und schmeißt es zerrissen in den übervollen Papiereimer.

:Mit dem Ramsch

Die Ente Friedell hat einen weißen Fleck auf der Brust.
Sie bettelt heute nicht um Futter,
und guckt mich staunendgroß an.
Irgendwann gehe ich in die Laube,
Hole zwei Scheiben Toastbrot aus der Verpackung,
und brösele lustlos-verloren kleine Stücke für sie klein.

:in den verwundenen Händen:

Dieser zweite Nagel, dass „das Leben weiter /geht“.
Es geht nicht einfach so weiter.
Für Friedel nicht; und für mich auch nicht.



Michael-Lorenz Meier

Morgentau - Joy of dawn

Wie schön wäre es, morgens zu erwachen, ohne psychisch verkatert zu sein, ohne die allmorgendlichen Überdosen psychiatrisch verordneter, chemischer Keulen und dem darauf folgenden Weltschmerz, als Folge der Einnahme dieser Gifte, damit existentielle Problemstellungen keinerlei Chancen haben. Und überhaupt, auch wenn ich das zerknautschte, verschlafene, flüchtig dreinschauende Gesicht, auf der anderen Spiegelseite schon längst kenne, ja ich bin's scheint es zu sagen, nimm nicht immer alles so tierisch ernst. Und, ich kann Fältchen entdecken, ein Gesicht ohne klaren klug und neunmal klug dreinschauendem Ausdruck.



(c) by Meike Hausschildt

Ja ich kenne mich, bin mir nicht fremd, obwohl ich, aus welchem triftigen Grund auch immer, seit mehr als 30 Jahren gegen Nebenwirkungen der Gott

sei Dank wirklich starken Pharmaka aller möglichen Farben und Wirkungsweisen, gerade morgens, ankämpfe. Ich empfinde die Verabreichung von Psychopharmaka als einen Ausdruck und einen Beweis der Machtlosigkeit der Ärzteschaft. Nein? – Doch, Ärzte sind nicht in der Lage, wirklich humane Hilfestellungen, hier tiefgreifende Gespräche zur Nennung psychischer Problemlagen und in Verbindung damit die Ängste der Patienten vor der chemischen Deckellungskeule promovierter Doktoren und Ärzte der Krankenhausszenerie Psychiatrie und ihres Vorfeldes. - Blicke hier nur noch zu fragen, wer deckelt hier wen? Die Ärzteschaft sperrt sich gegen die von Psychiatrieerfahrenen geforderte weiche Behandlung, die aus diesem Psychoknast ein Wellnesshotel und aus den angsteinflössenden Pflegern hilfsbereite, zuvorkommende Wellnessbedienstete macht. - Soteria ist doch nur ein Anfang, dessen Idee aufzugreifen sich nun wirklich nicht unbedingt als problematisch herausstellen würde. - Wäre das nicht ein Schritt in die richtige Richtung. Kein Patient sträubt sich gegen eine humane psychiatrische Heilbehandlung, die dieser ohne irgend einen Grund misstrauisch und ängstlich sein zu müssen, über sich ergehen lässt, denn, ohne Zwang und ohne chemische Keule erhält die Psychiatrie ein neues Gesicht und produziert genesende Patienten, in dieser wünschenswerten Wellnessoase, die man nach erfolgter Genesung immer wieder gerne aufsucht, wenn es ein Rückfall ist oder besser, wenn man einem erkranktem Angehörigen oder Freund diese humangesponserte Wellnessoase weiterempfehlen kann. Die Kasernierung in der Psychiatrie unserer Tage und ihre Bemühungen, ja doch, Drehtürpatienten zu produzieren, die dazu noch mit Drogen vollgedröhnt ihr kahles re-

duziertes Dasein fristen und wie Labormäuse gehalten werden, denn, oh wie schön, bei dem können wir unser allerneustes Psychopharmakon testen. Nun, die vielen Nebenwirkungen stufen wir als krankheitsbedingt ein. - Wie einfach. Noch einfacher: Steifheit, Speichelfluss, Füssetrippeln, zuckende Gliedmassen und Blickstarre, Mundtrockenheit, Übelkeit und viele Nebenwirkungen kann man ohnehin nicht als Krankheitsbedingt bezeichnen, wenn in der Wellnessoase Symptome erst gar nicht auftreten, so lag das an der Medikation, die die Physis angreift, die Psyche jedoch immer noch unberührt lässt, sie vielleicht nur deckelt. Eine Humanpsychiatrie hat die Gesundheit als Ziel, die heutige Psychiatrie sorgt nur dafür, dass der Patient wieder funktioniert, siehe, dass er arbeiten geht und in der Öffentlichkeit nicht weiter auffällt. -

Das ist eine Gedankensequenz während ich am Morgen in den Spiegel schaue und mich bald nicht mehr wiedererkenne. Die Psychiatrie ist wie in mein Gesicht eingegraben, hatte ich sonst so klare Augen und keine dickgepolsterten Tränensäcke und Angstfurchen, die die Psychiatrie unserer Tage bei mir hinterlassen hat, um so mehr träume ich von einer humaneren Behandlung, von einer Wellnessoase, die durch den Namen, Psychiatrie nicht mehr vorbelastet ist, in der sich der Mensch sich mit Therapie und Zuwendung von seiner Krankheit erholen kann und darf. Das ist dann so erfrischend wie Tau am Morgen, Labsal für die Seelen. Der Horror der rückständigen Psychiatrie wäre vergessen und verbannt! Gehen wir diesen Weg! Den Weg des Joy of dawn, den Weg in ein Zeitalter der Freiheit und Annahme aller Seelen.

Thorsten Wiese

Neue Wege

Man sagt, viele Dinge kommen noch.
Dabei ist so vieles schon geschehen.
Was wir sagen, das kommt Morgen,
Weil wir es heute noch gar nicht sehen.

Wir sehen nur das tiefe Loch,
in das viele schon gefallen sind,
aber sehen nicht die Hoffnung.
Wir sagen später und sagen, es ist zu spät für uns gewesen.

Wir haben Träume aber keine Hoffnung in ihnen zu leben,
sagen, es gibt nur den Fortschritt und nur den kann es geben.
Wir schließen sie ein in eine Kassette ohne Schlüssel,
dabei könnten sie Wirklichkeit sein, wenn wir das zulassen
was wir wollen und nicht nur das was wir müssen.

Wenn wir uns der Liebe hingeben
anstatt zu sagen, Liebe macht blind.
Kann es sein das wir für eine Zeit leben,
in der wir voller Hoffnung sind.

Was ist Morgen? Arbeitslosigkeit, Alltagsorgen?
Wenn wir positiv denken würden, wäre das schön.
Und nicht nur auf die Anschläge achten,
die jeden Tag neu irgendwo geschehen.
Dann kann jeder für sich neue Wege gehen,
und in die Zukunft sehen!

Yasin Güzel

Freud und Leid unserer Superhelden - Teil 1

Superman rettet die Welt. Möchte jetzt Ruhe. Ist groggy der Mann. Über den Dächern ist Gelegenheit auszuruhen. Von oben die Lichter der Großstadt und die unheimliche Komposition der Nacht, die aus giggelnden Menschen, Schreien, undefinierbaren Tönen, metallendem Quietschen, leiser und lauter Musik besteht und sich mit der Stille des Kosmos' mischt. Die Gassen, die kühle klare Luft. Sein stählerner Körper chillt, und im Winde tanzt sein legendärer, rubinroter Umhang. Peter ist bald da, dachte er.

Spiderman alias Peter Parker mit bürgerlichem Namen. Von einem Wolkenkratzer zum anderen sich schwingen. Spielerisch jedes Hochhaus umgarnen. Nur noch einige Blocks. Und schon erblickt er den alten Freund. Eine liebevolle Umarmung unter Superhelden. Nachdem sie sich rechts und links auf die Wangen geküsst haben, sagt die Menschenspinne: "Ich habe heute jemanden eingeladen."

100 km. 200 km, 500 km, mit einer erschütternden Wucht auf der Erde landen, ein weiterer Sprung, ein gewaltiger Sprung einer grünen und mächtigen Feder. Wir freuen uns auf Hulk, der besondere Gast des heutigen Abends. Willkommen, meine Damen und Herren, lauschen Sie mit uns mit, wenn

diese drei Superhelden, Popstars und Halbgötter über ihr intimes Leben plaudern.

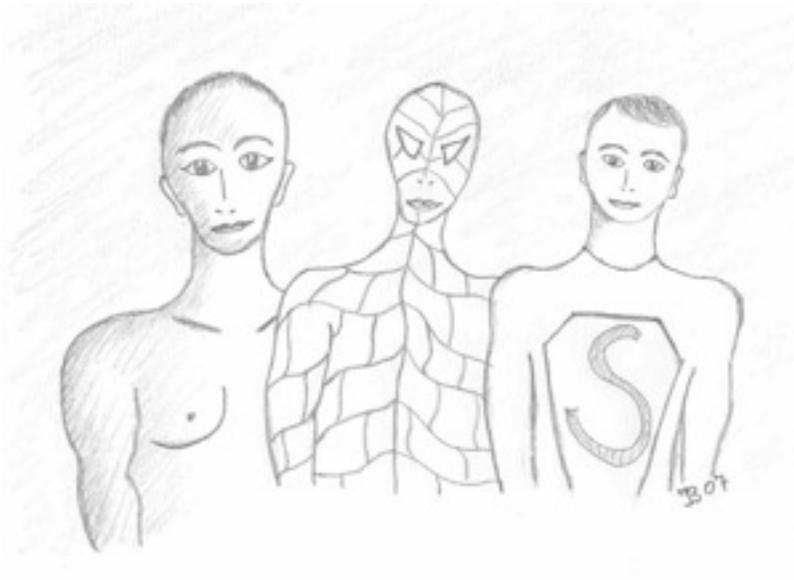
Spiderman hatte erzählt, dass er gelegentlich mit Hulk zusammenarbeitet. Superman hatte Interesse gezeigt, dieses Wesen kennen zu lernen, denn wie kein anderer von ihnen war er so widersprüchlich und so facettenreich. In Gruppen war Hulk (fast) immer auf der guten Seite der Macht, aber im täglichen Leben war das nicht immer so eindeutig, und die gesamte Regierung jagte ihn, um ihn als unberechenbare Gefahrenquelle auszumerzen. Hulk bestand aus mehreren Persönlichkeiten, und im bürgerlichen Leben war er Robert Bruce Banner. Banner wurde während eines Unfalls radioaktiv verseucht und verwandelte sich seitdem, wenn er Wutzustände bekam, in Hulk oder in den Professor. Und heute war glücklicherweise der Professor erschienen, denn das Riesenbaby Hulk wäre schwer zu halten gewesen. Konnte Banner inzwischen etwa seine Manifestationen bestimmen?

Je länger Superman den Hulk betrachtet, desto mehr wich seine Enttäuschung, dass sein Intimus Spiderman zu diesen seltenen Treffen, in denen sie einfach sie selbst sein und sich austauschen konnten, the incredible Hulk eingeladen hatte. Superman reichte ihm die Hand und fragte ihn neugierig:

„Erzähl mal, wie ist das für Dich, der Professor zu sein?“ -, „Während ich der Professor bin, liebe ich es. Es ist ein phantastisches Gefühl von Freiheit. Ich bin unverletzlich, es gibt keine Grenzen für mich. Brenzlich wird es nur, wenn das wütende Kind in uns, der Savage-Hulk, das Ruder übernimmt. Wie ein Rotzlümmel, dass die Kraft von Göttern hat. Ich persönlich finde es

amüsant, wie er hirnlos alles vernichtet. Bloß dass uns deswegen das Militär ans Leder will, stört mich, und Banner ganz außerordentlich. Am schlimmsten ist es, wenn wir überlastet sind, und der teuflische Devil Hulk ausbricht. Auf der anderen Seite faszinierend ...diese unglaublich aggressive Energie, die nur Zerstörung kennt, noch stärker als Savage, das Kind. Ich wünschte, wir könnten ihn im Zaum halten und mit ihm zusammenarbeiten. Noch finde ich keinen Weg dafür. Wenn jedoch alle ohne den Devil mit ihren Fähigkeiten, mit der Vernunft und Moral von Bruce, mit der archaischen Kraft des Savage und der Intelligenz von mir, an einem Strick ziehen, wir über Berge springen, unsere Widersacher austricksen und im Kampf gegen sie gewinnen, uns Geld beschaffen, uns Liebe holen, mit den Mitteln, die normal Sterbliche nicht haben, dann fühle ich mich wie im Flow. Es ist der totale Endorphinkick.“ Spiderman folgt leidenschaftlich den Worten des Professors, berührt ihn an der Schulter und bestätigt: „Ja, es fühlt sich paradiesisch an. Da es mir nicht immer leicht fällt, die Schurken dieser Welt in Schach zu halten, gibt es nur wenige Momente, in denen ich das genießen kann. Aber ich liebe es, wenn ich nur mal für mich von Wand zu Wand klettern kann, ohne den Druck, schnell jemandem das Leben zu retten, oder die drohende Vernichtung meiner Stadt abwenden zu müssen.“ Superman zuckte leicht, dieses Thema berührte etwas, das ihn seit kurzer Zeit beschäftigte. „Für mich ist es normal. Seitdem ich ein Kind bin, kenne ich meine Fähigkeiten. Mich quält es eher, dass ich als Clark Kent mich so einschränken muss.“ Darauf erwiderte Hulk: „, Auch mich schränkt mein menschliches Ich ein, Bruce Banner. Wie er sich schämen wird, wenn sich der rasende Hulk beru-

higt hat, und er sehen muss, was wir angerichtet haben. Diese Scham und Schuldgefühle fressen ihn auf. Und er hat fortwährend Todesangst, bei der nächsten Gelegenheit wieder die Kontrolle zu verlieren. Immer lebt er in Furcht, die Aggressionen von uns nicht bändigen zu können. Ich, der Professor, dagegen habe keine Bedenken. Ich wünschte mir, er würde mir freie Hand lassen. Dann könnte ich diese faszinierenden Fähigkeiten entwickeln. Es stört mich, dass Bruce so ängstlich ist.“ Superman nickte zustimmend mit dem Kopf und sagt: „Ja, das ist dein Schicksal. Wir können unsere Super-Identität steuern. Du dagegen bist machtlos; wenn die Wut dich übermannt, verwandelst du dich in den cholерischen Giganten, und bist nicht mehr zu stoppen. Ich frage mich, wieso kannst du heute abend so ruhig bei uns sein?“



- „Haloperidol. Aber das ist keine Lösung für immer,“ antwortet der Professor nüchtern. Spiderman konnte sich deswegen ein Grinsen nicht verkneifen, denn nach intensiven Nachforschungen war er auf die Idee gekommen, dass das Haloperidol seinem Freund helfen konnte, und hatte die Medikamente mit seiner Spinnennetzdrüse aus dem Schrank seines Apothekers entwendet. Er hatte im Moment kein Geld, zudem war es unmöglich, ein Rezept dafür aufzutreiben. So musste er mit unlauteren Mitteln arbeiten. Leider sieht man sein Lächeln unter seiner Maske nicht. Was das Thema Bruce angeht, den er sehr schätzte, war er jedoch nicht der Meinung des Professors, und entgegnete:“ Aber eins rechne ich Bruce hoch an. Ich bewundere, wie er mit Würde sein Leid trägt und wie er darum kämpft, dass alles, was passiert, gut wird. Schließlich war er ein normaler Mensch, bis der Unfall geschah, und plötzlich musste er mit dieser unglaublichen Kreatur, in die er sich ohne Warnung verwandelte, fertig werden. Auch bei mir war die Ursache ein Unfall, aber mich biss nur eine radioaktiv verseuchte Spinne, und mich brachte nicht beinahe eine Explosion um. Und wie lustig es am Anfang war. Ich habe, wie ihr wisst, nachdem ich meine Fähigkeiten entdeckt habe, gecatcht, um Geld zu verdienen. Und ich führte meinen Gegner vor.“ Und dann lachte er verschmitzt und witzte: “Wenn du gecatcht hättest, würdest du bei dem ersten Angriff deines Gegners völlig ausrasten und die ganze Arena verwüsten.“

Plötzlich wandelte sich die Miene vom Professor, er richtete sich auf und seine Augenbrauen senkten sich nach unten. „Die Explosion und die Gamma-Strahlung waren ein Segen und kein Fluch. Und glaubst du, du bist et-

was Besseres, nur weil du dich besser im Griff hast? Wieso hast du dann deinem Onkel nicht das Leben gerettet? Du hast dich einen Dreck um den Dieb geschert, den du während des Catchens gesehen hast. ... Und genau der tat es dann später... Wo war Spinnenwarnung, als der Onkel gehauen wurde? ... Vom Dieb ... Bin wütend .. sehr wütend ... “ Hulk begann schneller und lauter zu atmen, er wurde größer, es war offensichtlich, dass der Savage in ihm stärker wurde. Ohne es zu ahnen, hatte Spiderman den falschen Knopf gedrückt, und eine alte Wunde reaktiviert. Superman atmete blitzschnell so viel Luft wie möglich ein, verdichtete sie, und blies diese Luft mit seiner Superpuste über Hulk aus. Dieser kondensierte Hauch kühlte den Riesen. Spiderman gab dem Heroen zur Versöhnung die Hand. „Ich habe doch nur Spaß gemacht, alter Freund. Du kennst mich doch. Machen wir nicht immer zusammen die Bösen fertig?“ Hulk hörte die Worte seines Freundes, und vor seinem inneren Auge sah er gemeinsam bestandene Abenteuer. Die kühlende Luft erinnerte ihn daran, wie er als kleiner Junge am Strand tapste, wie der kühle Wind und das Meeresrauschen ihn entzückten und er aus dem Bauch gluckste. Der kleine Junge lief zu seiner Mutter, und sie umarmte ihn liebevoll.

Der Savage beruhigte sich, wurde immer kleiner und kleiner, und gewann immer mehr ein menschliches Antlitz zurück, zum Bedauern des Professors, der Superman noch einige Fragen zu der Wirkung der gelben Sonne stellen wollte, denn nur unter der Wirkung der Sonne des Planeten Erde konnte Superman seine Fähigkeiten so stark entwickeln. Aber die Verwandlung über

ging ihn, und plötzlich stand Bruce Banner vor ihnen, der die Hand von Spider ergriff und erschöpft auf den Beton fiel.

Niemand sagte etwas, Bruce erholte sich langsam wieder, und als er nach einiger Zeit ruhiger und sein Atem tiefer wurde, sagte er: Jungs, ich glaube ihr könnt euch beide auf die Schulter klopfen, dass ihr auf der guten Seite der Macht steht. Dafür liebe ich euch, und ebenso ein beträchtlicher Teil der Menschheit. Auch wenn sie manchmal an Dir zweifelt, Spider. Ich kenne dich, Freund. Soll eure Zeitung, der Daily Bugle doch schreiben, was er will, es ist ja doch nur Schall und Rauch.“ - „Ach, Bruce, stell dein Licht nicht unter den Scheffel. Mit mir und den Phantastischen Vier, mit drei anderen Superhelden, mit denen du auch manchmal verbündet bist, leistest du jedenfalls phantastische Arbeit bei der Verbrechensbekämpfung. Es wird alles gut, Bruce.“ Er tröstete den Freund, doch dieser wandte sich ab und schimpfte nur mit sich. Jeden Versuch, ihn zu beschwichtigen, lehnte er ab. *So verbittert habe ich Bruce noch nie erlebt*, dachte Spiderman. *Schämte er sich, weil er sich vor ihm und Superman nicht hatte beherrschen können? Er hatte sich sicherlich sehr auf das Treffen gefreut.* „Hey, guck mich mal an Bruce.“ Bruce wandte sich Spiderman zu und seufzte leicht. „Ich wünsche mir, dass du mit Dir freundlicher umgehst, Kumpel.“ Bruce neigte den Kopf und murmelte leise: „Ich wünschte, ich wäre wie ihr. Es ist mir eine Ehre, unter euch zu sein, und mein Psychologe sagte, auch wenn ich mich eurem Treffen nicht zumuten möchte, ich dürfte diese Einladung nicht ausschlagen. Er sagt auch, meine Kraft dient auch der legitimen Selbstverteidigung und der Suche nach Liebe und Anerkennung. Ich habe als Kind und Jugendlicher

Schreckliches erlebt. Und die Gamma-Explosion war ein weiteres Trauma. Und dann verlor ich Betty, meine große Liebe.“ Hulk guckte gedankenvoll nach unten und sah das Gesicht von Betty auf einer Pflanze, wie einnehmend und herzlich sie lachen konnte.“ ... Ja ... Alles ist auf dem Weg zur Liebe, und der Hass, die Wut, die Zerstörung, sie sehnt sich nach Liebe, ist auf dem Weg, sich ihre Würde zurückzuholen. Die Macht ist nur ein Ersatz für Liebe, dass alles mir gehöre, dass alles mich verehere, dass ich in Sicherheit sei, dass mein Begehren sich erfülle. Auch der Teufel in mir will Liebe, aber er darf, bei Gott, nie nie wieder ... nie wieder ... raus. „ Bruce dachte wieder an diese schreckliche Zeit, als er todkrank war, und der Devil Hulk während dieser Zeit, als er überlastet und überreizt war, das erste Mal entschlüpfte. Er legte seine Hände auf seine Wangen, diese Erinnerungen waren unerträglich, und murmelte: „ Es tut mir leid. Es tut mir so leid, ich hätte nicht kommen sollen. .. Ich glaube, ich bin in einer Krise. ...“

Superman setzte sich neben ihn, legte seine Hand um seine Schulter und rief: „So was wie uns hat die Welt nicht gesehen, oder? Wer kann schon so ausflippen wie du? Häh? Ich wünschte manchmal, ich könnte auch mal so Dampf ablassen wie du.“ Spiderman lachte, und auch Bruce steckte das an. Auch er lachte nun aus vollem Herzen. Es war ein gutes Lachen.

„Ich freue mich, dass du bei uns bist,“ sagte Superman. Bruce drehte sich zu ihm, Tränen waren in seinen Augen. Superman streichelte seine Wangen und nahm ihm einige Tropfen seines Leid ab. „ Wir können alles, Bruce. Alles.“ Bruce war gerührt. Und in diesem Moment wusste er und spürte es ganz tief innen, er hatte einen neuen Freund gefunden. **=Fortsetzung Folgt =**

Thorsten Metze

glück

ziellos habe ich das haus verlassen
weil ich die sprachlosigkeit der wände nicht mehr ertragen konnte
von müden schritten habe ich mich leiten lassen
und bin in gesellschaft geraten die mich verstört
weil es dunkel ist und kalt und eng und schmutzig
wünsche ich mich fort und denke
dass mein bett der richtige ort wäre um auszuspannen
ohne groß verlasse ich den platz in der ecke
und bin froh dem stimmengewirr entronnen zu sein
schattenwerfende bäume flößen mir angst ein
ich beginne zu laufen und mache erst halt
als ich das haus erblicke
wie üblich empfängt mich ein ungeheizter raum
ich lege die kleider ab lösche das licht
und erreiche kurz darauf jenen zustand
nach dem ich mich so häufig sehne
das denken bricht ab noch ganz schwach
nehme ich herzsschlag und atem wahr
und selig schlafe ich ein.