

## Julia Braun

### Entwicklung

Mein Weg führte mich durch viele, sehr schwere Depressionen und zwei heftige Psychosen. Das klingt so, als wäre da etwas abgeschlossen und das hoffe ich auch sehr, dass es das ist. Es fühlt sich zumindest so an, als wenn ich die Krankheit ein ganzes Stück zurückgelassen habe. Natürlich gibt es zwischendurch noch Tiefpunkte, aber das gehört ja zum Leben auch dazu.

Doch ich weiß jetzt, dass es zu einem großen Teil an mir liegt, was ich in einer solchen Situation tue, welchen Weg ich gehe. Wenn ich mich hinein fallen lasse, kann es passieren, dass ich tiefer hinein rutsche. Sehe ich es aber als kleines Zwischentief, das relativ schnell wieder vorbei geht, kann es mich auch nicht so umhauen. Was ich sagen will ist, dass es ein Stück weit in meiner eigenen Verantwortung liegt, ob ich in der jeweiligen Situation den Weg der Gesundheit oder den der Krankheit wähle.

Die Krankheit ist in meinen Augen immer auch eine Art „Vereinfachung“ des Lebens. Damit meine ich, dass ich in einer Depression beispielsweise sehr reduziert bin. Es geht mir dann sehr schlecht und ich leide dann sehr. Aber ich habe gleichzeitig auch einen gewissen Rahmen, an den ich mich halten kann oder auch muss. Es ist auch ein gewisser Schutzraum in dem mich „das Leben“ kaum erreicht und ich also überlebe.

In meiner frühen Kindheit konnten mir meine Eltern nicht die Liebe geben, die ich mir so sehr gewünscht habe, weil sie selbst viel zu stark mit sich selber und ihren Verletzungen in ihrer Kindheit beschäftigt waren.

Ich zog mich zurück, wurde still und passte mich an. Auf keinen Fall wollte ich eine Belastung sein. In meiner Jugend fanden ganz offensichtlich wichtige Entwicklungen nicht statt. Meine Gefühlswelt verkümmerte. Ich begab mich unbewusst auf eine Ebene die grau war, eintönig.

Die vielen schweren Erkrankungen waren vielleicht auch ein Weg meiner Psyche, diese versäumten Entwicklungen nachzuholen. Meine Gefühlswelt

ist sicher heute noch nicht ganz „gesund.“ Aber doch kann ich sagen, dass mein Weg eine deutliche Entwicklung beinhaltet.

Insgesamt sind es viele kleine Schritte, die diesen Weg ausmachen. Es ist manchmal hart, dass es nur so langsam geht aber die Erfolgserlebnisse führen auch langsam zu einem stärkeren Selbstbewusstsein und innerer Kraft.

Den Zustand zu erreichen, die Vielseitigkeit des Lebens zu sehen und zu empfinden, ist so wunderschön.

Es ist gut, nicht mehr dieses schwache, hilflose Wesen zu sein, sondern ein Mensch, mit Stärken und Schwächen.

Vielleicht gelingt es mir ja auch, mal einen großen Sprung zu tun.



## Irmgard Hannemann

### Kleine Schritte aus der Einsamkeit

Einsamkeit wurde für mich erst zum Problem, als mir durch die Therapeuten der Klinik Lüneburg-Häcklingen ein Weg aus der Isolation heraus gezeigt wurde. Ein mühsamer Weg mit vielen Rückschritten und oft dem Wunsch, alles möge so sein wie vorher.

Ich hatte weder in der Familie, noch in der Schule und den beiden Ausbildungen die Erfahrung gemacht, dass es ein „Wir“ geben könnte. Im Elternhaus erst die Haltung: „Alle gegen mich“, zerstörend, ausgrenzend, abgelehnt, verstoßen. Dann zum Ende der Schulzeit, als ich eine Ausbildung machen wollte, in der ich eigene Erfahrungen positiv einsetzen wollte, um Kindern, insbesondere behinderten, eine Chance zu geben mit der Behinderung zu leben und positiv damit umzugehen. Da geriet ich in die Umkehrung. Plötzlich war ich diejenige, die aus der Isolation heraus, Wege suchte und beharrlich dabei blieb, alles ablehnte was an Wünschen seitens der Eltern kam: Z.B. Sachbearbeiterin bei der Krankenkasse, eine mittlere Laufbahn in der Stadtverwaltung oder eine Banklehre. Diese hätten mir mit dem guten Abschlusszeugnis offen gestanden. Aber ich wollte nicht. Nur sehr wage war die Vorstellung, in einem Büro sitzen zu müssen. Meine Eltern kannten nichts anderes.

Da ich noch nicht volljährig (damals 21 Jahre) war, benötigte ich für die Ausbildung an der Fachoberschule die Unterschrift meiner Mutter (sie hatte das Sorgerecht) auf dem Ausbildungsvertrag. So musste ich kämpfen und meinen Wunsch durchzusetzen. Es klappte!

Ja, und dann kam die Einsicht, dass auch ich behindert war. Durch die Fächer Psychologie, Tiefenpsychologie (heute Psychiatrie), Pädagogik und Soziologie erkannte ich, dass ich schwer psychisch krank war. Nach dem 2. Semester ging ich zu der Dozentin und sprach alles aus. Sie bestätigte meine Erkenntnisse, legte mir aber sehr nahe, die Ausbildung zu beenden, da ich in

allen Fächern gut bis sehr gut war. Nach der Ausbildung sollte ich eine Therapie beginnen. Ja, und das wurde dann zu einem Weg: Zwei Schritte vor, drei zurück. Ich sah die Schwierigkeiten der Kinder und versuchte ihnen einen Weg zu bahnen und für mich ging es immer weiter bergab. Es durfte auch niemand von meiner Krankheit wissen. Damals war es eine Unmöglichkeit, psychisch krank zu sein und im öffentlichen Dienst zu stehen. Alle Therapieversuche endeten in völligen Zusammenbrüchen, langen stationären Aufenthalten und der, gegen meinen Willen, durchgesetzten Frühberentung.

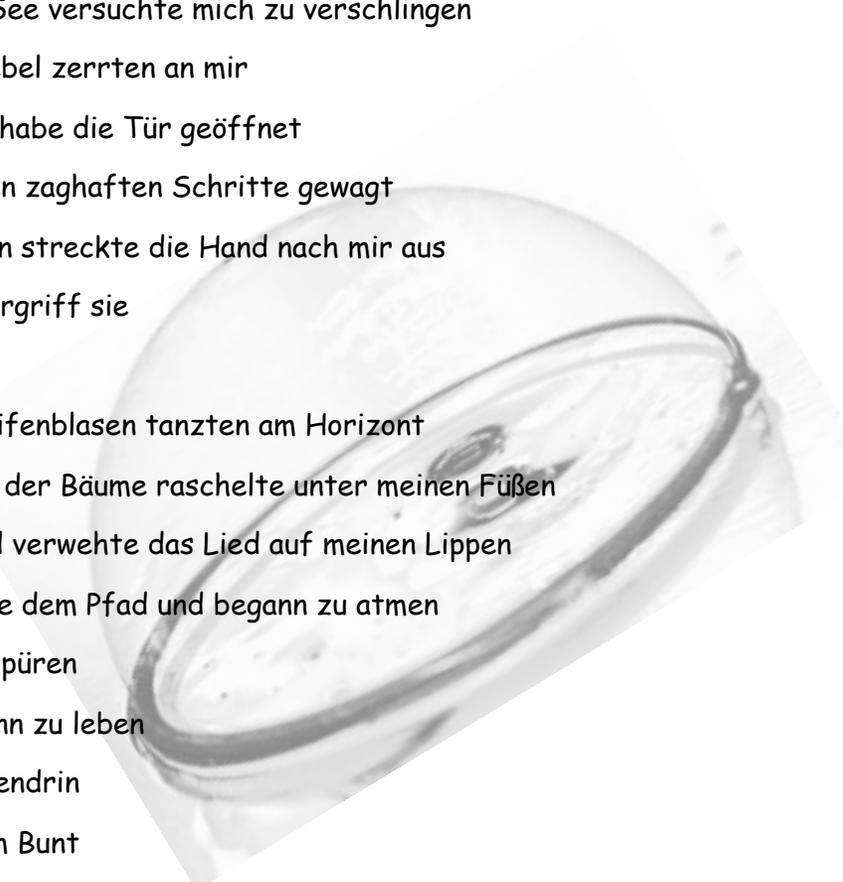
War es gut, dass ich in Häcklingen in den TherapeutInnen Freunde fand, die noch jetzt, 30 Jahre später, bestehen?? Aber wo gibt es Beziehungen im so genannten „normalen“ Leben?? Im Leben in der „betreuten WG“? Durch Mitarbeit hier beim Irrturm?? Vielleicht sieht in einem Jahr einiges anders aus – im letzten Jahr hat sich so viel getan.



(c) by Meike Hausschildt

## Shania

### Der Beginn



Dunkler See versuchte mich zu verschlingen  
Graue Nebel zerrten an mir  
Doch ich habe die Tür geöffnet  
Die ersten zaghaften Schritte gewagt  
Das Leben streckte die Hand nach mir aus  
Und ich ergriff sie  
Leben  
Bunte Seifenblasen tanzten am Horizont  
Das Laub der Bäume raschelte unter meinen Füßen  
Der Wind verwehte das Lied auf meinen Lippen  
Ich folgte dem Pfad und begann zu atmen  
Mich zu spüren  
Ich begann zu leben  
Und mittendrin  
In all dem Bunt  
Erwartetest Du mich mit offenen Armen.

## Ira Hafer

### Kranke Gesundheit

Während meiner Ausbildung zur Altenpflegerin bekamen wir die Frage gestellt, was bedeutet Gesundheit, was Krankheit?

Laut WHO: „Gesundheit ist der Zustand körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens.“

Ist demnach nicht jeder auf irgendeine Weise betroffen? Wer ist schon so vollkommen, von sich zu behaupten, in jeder Lebenslage gesund zu sein und wer hat das Recht, das als normal zu betrachten? Nur Leistungsdenken unserer Gesellschaft?

Idealisiertes Denken, zum Beispiel Arbeit, Geld, braune Haut → gesund.

Schlechte Augen, Pickel, geistige Behinderung → krank.

Kann jemand andauernde Balance leben? Wie oft vergessen wir, dass nichts von bleibender Dauer ist. Die Schulmedizin denkt eventuell noch heute an das Austauschprinzip, Medikamente und Operationen wie ein kaputtes Wagenrad. Unterstützend wirken Teamwork und Einbeziehung von alternativen Naturwissenschaften. Sympathie und Antipathie ist zu berücksichtigen, um so manches Leid und lange Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. Zum Beispiel Dänemark: Einheitskrankenkasse, Prophylaxen in der Gesellschaft

fördern, Aufklärung, Modernisierung. Krankheit ist allgegenwärtig, auch unbemerkt kann sie verlaufen. Krankheit als Chance zur Weiterentwicklung der Person sehen, sie soll einen auf etwas aufmerksam machen z.B. so geht es nicht weiter, Zivilisationskrankheiten. Doch heute gibt es aus dem Forschungslabor und Resistenz vieler Krankheiten, die hohem Medikamenteneinsatz zu verdanken sind. Von Folgen der Gentechnik noch nicht abzusehen, Klonen u.s.w. Oder die These: Auch Krankheit bringt Gewinn. Schutzfaktor, um seine gesunden Anteile zu schützen, bewusst eine Ruhepause einlegen. Für mich ist Gesundheit nichts stabiles, Glück, Leid. Sie muss immer wieder neu erkämpft oder zugelassen werden. Muss der Begriff Gesundheit sein? Falls man Gesundheit erlangen kann, wie es die Gesellschaft umschreibt. Jeder sollte Individualität erfahren, sich in begrenzten Maßen ausleben dürfen, entfalten, um so in den Genuss der Balance zu kommen mit Wechselhaftigkeit der Bedürfnisse.



## Wolfgang Bergau

### Was ist, wenn es dunkel wird?

Was ist, wenn es dunkel wird?  
Ungewissheit, verborg'ne Ängste schürt.  
Erlebst du diese herben Stunden,  
wo plötzlich sich öffnen alte Wunden?

Weißt du, was zwar tief verborgen,  
doch vorhanden und in Sorgen,  
tief in deinem Innern steckt  
die Hand nach deinem Wohlsein streckt?

Wie ist es, wenn aus Alltagsleben  
du hochschreckst, weil dich umweben  
Schleier finsterer End-Gedanken  
die sich in dein Bewusstsein ranken?

Was kann es sein, dass Hilfe bringt,  
erhellend deine Düsternis durchdringt?  
Wo leuchtet dir ein Hoffnungsschein  
in deine Gefühlsohnmacht hinein?

Gibt es Antwort auf diese Fragen,  
die hart an deinem Innersten nagen?  
Ruhe und Kraft bringt dir in dieser Zeit,  
dein Wissen um unsere Unendlichkeit.

## Markus Tornow

### Ohne Titel

Leben noch krank  
Klasmühle ist Abschaum  
Hass und Angst in der Luft zu Hause  
Gott schützt uns vor Krämer  
Angst und Dreck überlebt  
Ich der Glaube des kaputten Jungen  
im Schlachthof  
dann der Prozess  
Krieg meinen Knochen



## Ingo Weikines

### Rückblick und Weiterführung

Fiktives Interview zwischen der Bürgerhelferin und Mitbegründerin vom Blau Wahl e.V. Ingeborg Künner und dem ehemaligen psychiatriee erfahrenen ehrenamtlichen Geschäftsführer einer Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen im Landkreis Diepholz, Ingo Weikines.

„Mit wie viel Hoffnung hat alles angefangen? Mit wie viel Erwartung auf dem Weg, der vor uns lag?“ Aus einem Liebeslied von Reinhard Mey.

IK: Als wir Blau Wahl gründeten gab es ja eine Vorgeschichte.

IW: Nun, zehn Jahre zuvor musste ich bei der phantasierten Vorstellung einer solchen Kontakt- und Beratungsstelle, wie wir sie im ländlichen Raum verwirklicht haben, Haldol nehmen. Eine solche Vorstellung war Teil meiner mystischen Erfahrung, um nicht zu sagen: einer psychotischen Episode. Heute nehme ich kein Haldol!

IK: Wir hatten nicht viel Erfahrung?

IW: Zum Teil. Wir wussten nichts über den Begriff „Empowerment“ und seiner Bedeutung. Allerdings waren wir von Anfang an politisch nicht gewollt! Jedenfalls nicht vom Landkreis Diepholz, dem Psychiatrie-Koordinator, dem zuständigen psychiatrischen Krankenhaus und den anderen psychiatrischen Einrichtungen. Wir mussten uns fragen lassen, welche Kompetenzen wir denn hätten.

IK: Dennoch leisteten wir Pionierarbeit.

IW: Ja, die Stadt Sulingen mit seinem damaligen, inzwischen verstorbenen, Bürgermeister und später die Samtgemeinde Kirchdorf boten uns eine Plattform, auf der wir unsere Vorstellung einer eigenen Begegnungsstätte verwirklichen konnten. Ich glaube, dass ist bis heute so. Die anderen Samtgemeinden erkundigten sich lieber beim Psychiatrie-Koordinator und lehnten daher eine Unterstützung ab.

IK: Das war eine ungeheure zusätzliche Belastung

IW: Wir waren ja auch eine Beschwerdestelle. Leute, die sich beschwerten, sieht man oft nicht gerne. Zudem übten wir Kritik über die vorhandenen Zustände in der Psychiatrie über die Presse, vertraten die Position des BPE, setzten uns für uns und anderer Rechte ein und lösten damit bei den konservativen Verantwortlichen Ängste aus. Man fühlte sich von uns bedroht. Eben, weil ich auch keine Ruhe ließ.

Beim zehnjährigen Bestehen des psychiatrischen Krankenhauses wurden wir zum Beiprogramm eingeladen, zum Fachvortrag, der einen Tag vorher stattfand, nicht. Dabei sollen wir doch „Fachärzte unserer eigenen Krankheit“ sein...

IK: Deshalb förderte man uns auch kaum.

IW: Das ist richtig! Obwohl wir mit der Unterstützung der Stadt eine Begegnungsstätte führten, stellte man uns von Seiten des LK mit den Selbsthilfegruppen im Suchtbereich gleich. Diese trafen sich einmal pro Woche. Wir hatten zu Beginn an vier Tagen in der Woche für je vier Stunden geöffnet. Dazu bekamen diese Gruppen ihre Räumlichkeiten kostenlos von der Kirche gestellt. Die Stadt erhob bei uns zwar keine Miete, doch für die Nebenkosten wie Heizung, Strom, Müllabfuhr, Straßenreinigung und Telefon mussten wir selbst aufkommen. Außerdem: Die Krankenkassen tun sich mit ihrer Selbstverpflichtung zur Förderung der Selbsthilfe schwer...Da kommt dann leicht das Gefühl des Almosenempfängers auf! Zumal es hier auch nicht einfach ist, eine gewisse Transparenz zu erhalten.

IK: Was waren das für Menschen, die Gründungsmitglieder? Die mussten doch wissen, dass sie gegen ein Stigma angehen. Womöglich fiel das sogar auf sie zurück?

IW: BürgerhelferInnen, Angehörige, Psychiatrie-Erfahrene. So fanden wir auch die Unterstützung durch die örtliche Presse, was allmählich dazu führte, dass das Thema Psychiatrie nicht mehr dem Tabu angehörte. In Leserbriefen, Artikeln und Zeitungsberichten machten wir unsere Meinung zur Psychiatrie öffentlich und versuchten so eine Lobby zu schaffen. Einmal veranstalteten wir mit der hiesigen therapeutischen Ärztin einen Vortragsabend zum Thema Depression, zu dem gut über hundert ZuhörerInnen kamen.

IK: In die Begegnungsstätte kamen ja psychisch kranke Menschen. Was außer Kaffee und Kuchen boten wir noch an?

IW: Wir bemühten uns einmal im Monat, außer den üblichen Öffnungszeiten, etwas Besonderes anzubieten, z.B. Liederabende mit örtlichen Musikern bei Kartoffelsalat und Würstchen, Busfahrten, Disco- und Videoabende, Karneval, Adventsfeier, Sonntagsfrühstück usw.

IK: Ab 2001 hatte dann die Frauengruppe ihren festen Platz.

IW: Natürlich war uns die Problematik der Frauen in der Psychiatrie, zumindest vom Hörensagen, bekannt. Im Laufe unserer ehrenamtlichen Arbeit wurde sie uns immer deutlicher, da wir ja auch ins Vertrauen gezogen wurden. Wir boten den Frauen mit unseren Räumlichkeiten einen eigenen, geschützten Rahmen. Wenigstens einmal pro Woche! Später kam dann das „kreative Gestalten“ hinzu, an dem sich vornehmlich Frauen beteiligten.

IK: Es gab eine Zeit, da wirktest du auf mich ziemlich erzürnt, um nicht zu sagen, geradezu erbost. Was war der Grund?

IW: Obwohl es eine finanzielle Erhöhung unserer Förderung gab, festgeschrieben im Psychiatrie Plan, war die Einteilung der Gelder für die damaligen Begegnungsstätten im LK durch den Psychiatrie-Koordinator willkürlich.

Es gab fünf an der Zahl mit jeweils unterschiedlicher Förderung. Unsere Begegnungsstätte, als einzige wirklich autonom, bekam 24 mal weniger als die meistgeförderte. In Zahlen ausgedrückt hieß das: Wir bekamen 3500 Euro, die andere bekam 79.000 Euro, ohne dass sie gleich 24 mal mehr leisten konnte. Natürlich kämpfte ich gegen Windmühlen. Letztendlich war das auch ein Grund für meinen Ausstieg. Ich konnte das dümmliche Geschwätz von ehrenamtlicher Arbeit und ihre Förderung nicht mehr hören, noch glauben!

IK: Wie sieht es nun nach deinem Ausstieg aus?

IW: Die Atmosphäre hat sich geändert. Von unserem ressourcenorientierten Ansatz ist bei meinen Nachfolgern nicht mehr viel zu merken. Sie verfolgen eher einen defizitorientierten Ansatz, den ich als Rückfall ansehe. Das finde ich also schade. Außerdem hat, soviel ich weiß, ein „Barmherziger Konzern“ mit einem Mitarbeiter schon den Fuß in der Tür, und wartet wohl darauf, dass unser damaliges Projekt übernommen werden kann, wenn die neuen Verantwortlichen aus vielerlei Gründen „ausgebrannt“ sind.

## Julia Braun

### Kunststück

Hast Du Zeichen erwartet?  
Sollte ich Dich heran winken?  
Es übersteigt mein Vorstellungsvermögen  
Dass Du Dich in ein Flugzeug setzt,

Um mir zu begegnen.  
Warum dieser Aufwand?  
Manchmal ist weniger mehr!  
Es ehrt mich und irritiert mich zugleich.

Welchen Regeln folgst Du?  
Wer kann Dich beraten?  
Bist auch Du allein?  
Ohne offenes Ohr?

Komm runter und stell Dich.  
Diese unzähligen Versuche-  
Stell Dich mir vor, Du Fremder.  
Du Vagabund, Du Weltreisender.

Oft war ich es,  
Die zu früh ging.  
Oder Zeichen nicht wahrnahm.  
Deine Enttäuschung.

Du suchst einen Platz wo Du leben kannst?  
Lass uns diesen Platz,  
Zusammen aufbauen.  
Gemeinsam, hier, jetzt.

Vergiss die Männer  
Und ihre Bedürfnisse.  
Du warst lange genug,  
Ihnen zu Diensten.

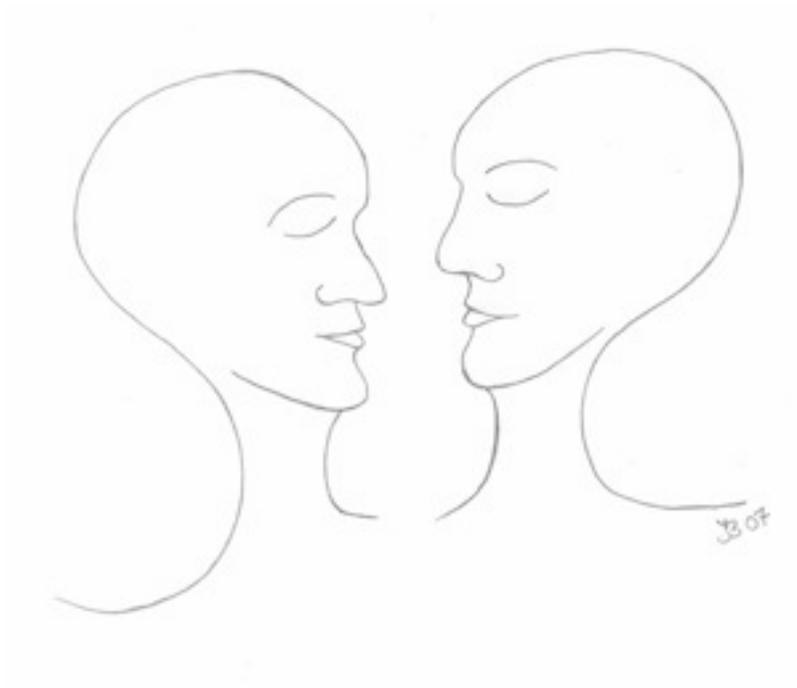
Trau mir zu, die zu sein,  
Die Dir am Morgen den Schlaf  
Aus Deinen Augen streicht,  
Dir am Tag ein Gegenüber ist,

Und am Abend und in der Nacht,  
Du weißt schon,  
Zärtlich, Nächtelang.  
Der Tränen sind genug geflossen.

Es können noch Jahre vergehen,  
Bis ich diese Ausläufer entgültig abgestreift.

Sie gehören zu mir,  
So wie zu Dir vielleicht diese übergroße Macht?

Wir werden damit leben.  
Lass uns das Kunststück wagen.  
Es wird schöner und schwerer,  
Als wir es uns jetzt ausmalen können.



## Thorsten Metze

### Mühsal

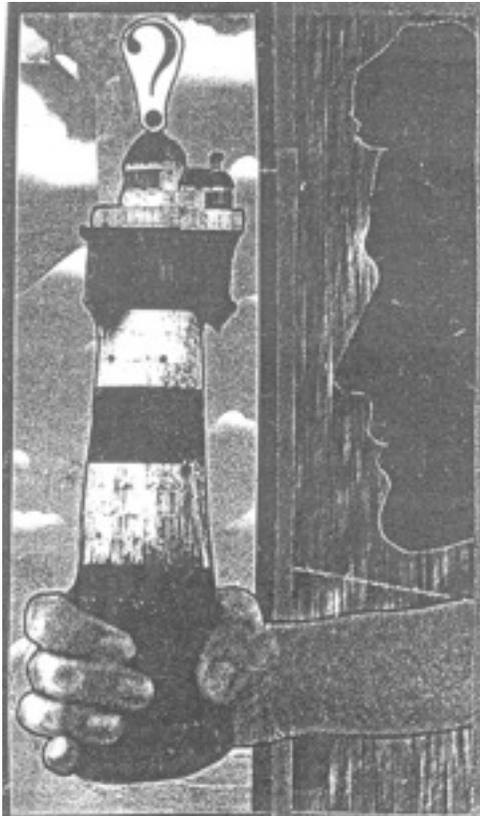
In einer jener klaren Vollmondnächte, in welchen auch das Denken so klar zu sein schien wie etwa glasklares Wasser, stand ich am kaum geöffneten Fenster. Allerlei wohlklingende, melodische Sätze sprangen mir im Kopf umher, und ich dachte mir, dass es doch ein Leichtes sein sollte, diese schönen, sprachlich einwandfrei vollkommenen Schöpfungen meines Geistes aufzuschreiben, um daraus rasch eine Geschichte zu fertigen, vielleicht einen kurzen Roman.

Sowie ich aber zur Feder griff, und das Papier so nackt und weiß und unbeschrieben und jämmerlich vor mir liegen sah, war es einstweilen vorbei mit all den seitenlangen Wortketten, die mein Herz noch eben mit Wonne erfüllt und gewärmt hatten. Alles in meinem Kopf ging durcheinander, keine einzige Zeile fiel mir ein. Ich stand auf, blickte zur Decke, und gewann erst einmal Abstand vom Schreibtisch, der sich, genau ausgemessen, in der Mitte des Raumes befand. Wobei ich den Tisch nicht etwa ausgewählt hatte, weil er sonderlich geeignet gewesen wäre, es handelte sich schlicht und ergreifend um mein einziges wirklich unbeschädigtes Möbelstück, das ich vor Jahren auf dem Sperrmüll entdeckte und, weil es wie gerufen kam, in einem wahren Kraft- oder Gewaltakt heim zerrte. Dieser Tisch bildete seither den Mittelpunkt in meinem einzigen kargen Zimmer, in dem die Gardinen beabsichtigtermaßen den ganzen Raum durch die Art, wie sie miteinander verknüpft worden waren, in Dunkelheit hüllten.

Ich war der festen Überzeugung, dass dies zum Schreiben zwingend erforderlich sei, für ebenso notwendig erachtete ich die Voraussetzung, während des Dichtens matte Beleuchtung auf mich einwirken zu lassen, weswegen acht in gleichmäßigen Abständen verteilte Kerzen exakt jenes Licht spendeten, welches mein Schaffen erst ermöglichte.

Ich stellte mich wieder mal ans Fenster, das ich der hereinziehenden Kälte halber schloss, und entschied, für heute genug gegrübelt und nachgedacht zu haben. Zum Schreiben, so schien es mir, war wohl kein guter Tag. Aufgeben wollte ich aber nicht, und ich beruhigte mich, indem ich schon jetzt die Vorbereitungen für den kommenden Morgen traf, das bedeutete, alles zum Phantasieren und Niederschreiben unabdingbare bereitzulegen.

Ich wollte dann, vermutlich beim Frühstück, bevor ich ihn vergessen würde, meinen Traum in Worte fassen. Während des Kaffeetrinkens, selbstgedrehte Zigaretten rauchen, und mich im Morgenmantel, das Radio ganz leise gestellt, wie ein Schriftsteller fühlen, ach, wäre das schön. Ich schlief tatsächlich ein.



## Julia Braun

### Das Hörbuch

In einer Redaktionssitzung vor etwas längerer Zeit fiel im Gespräch der Begriff „Hörbuch“. Bessy griff das sofort auf, und schon begannen Überlegungen zu dem Thema. Die wichtigste Frage war dann bald: woher bekommen wir Geld? Bessy fing an sich darum zu bemühen. Sie schrieb an die Wilhelm - Kaisen - Bürgerhilfe, von denen Sie über eine E-mail gehört hatte. Nun begann das Zittern und Bangen. Und siehe da, wir hatten Glück! Wir bekamen einen Betrag zugesprochen, mit dem wir sowohl das Hörbuch als auch einen neuen Computer für unser Büro bezahlen konnten.

Bessy begab sich erneut auf die Suche, diesmal nach einem passenden Tonstudio. Sie wurde in Schwanewede fündig. Dort betreibt Herr Gawehn ein kleines, privates Tonstudio, etwas abgelegen aber sehr nett. In der Hauptsache macht Herr Gawehn Tanzmusik für jung und alt.

Am 2. Juli machten wir uns zu viert das erste Mal auf den Weg. Heinz-Georg und Irmgard machten den Anfang mit den Aufnahmen von ihren eigenen Texten. Es lief sehr gut. Ein wenig Aufregung gehörte auch dazu, schließlich handelte es sich um eine spätere Veröffentlichung.

In den nächsten Wochen fuhren wir einige Male hin und nahmen von insgesamt zehn Redaktionsmitgliedern Texte auf, wobei wir uns immer vorher zu einer Leseprobe trafen.

Dann überlegten wir, welche Musik wir zwischen den Texten einspielen wollen, und einigten uns auf die Anfänge von Stücken eines Musikers, den Bessy kennt.

Im Moment sind wir auf dem Stand, dass Claus und Bessy noch ein Mal nach Schwanewede fahren werden, um die letzten Aufnahmen zu machen.

Die folgende Arbeit, bis zur Vollendung des Hörbuches, wird Herr Gawehn leisten. Die Texte müssen mit den entsprechenden Überschriften, der Einleitung und der Musik zusammengefügt werden. Geplant sind 300 Exemplare,

die wir bei unseren Verkaufs- und Informationsständen verkaufen wollen. Außerdem haben wir die Idee, eventuell Betriebe oder eine Firma zu gewinnen, um ihnen Hörbücher zu verkaufen, die sie dann an ihre Mitarbeiter z. B. als Weihnachtsgeschenk weiter geben. Der Sinn wäre für uns, mehr Menschen zu erreichen und ihnen unsere Themen näher zu bringen. Geplant ist die Veröffentlichung zusammen mit diesem Irrtu(r)m. Mal sehen, wie das Hörbuch ankommt!



Claus Rähke bei einer Aufnahme

## Irmgard Hannemann

### Tiere, meine Freunde

Die Freude für den Umgang mit Tieren ist mir in die Wiege gelegt. Im letzten Irrtu(r)m berichtete ich über Hunde, die mir viel bedeutet haben. Und so fing alles an.

Als Zweijährige schleppte ich alles an, was in unserem großen Garten in Danzig zu finden war: Käfer, Raupen, Schnecken, Frösche, Kellerasseln und leider auch so manche Art Vogel oder eine Maus. Mutter war jedes Mal entsetzt. Ich muss so zwischen 3-4 Jahre alt gewesen sein, ausgebombte Bekannte hausten in unserem Schuppen. Sie hatten sich Kaninchenställe gebaut und an einer Außenwand des Schuppens aufgestellt. - Ich besuchte die Kaninchen sehr, sehr oft und war immer traurig, wenn eines fehlte, weil es im Kochtopf gelandet war.

Einmal, an einem Tag mit strahlender Sonne, entdeckte ich, dass es Nachwuchs gegeben hatte.

Vorsichtig öffnete ich den Käfig, streichelte die großen Kaninchen, schob etwas die Ausfütterung der „Kinderstube“ auseinander und besah mir die Kleinen. Sie waren nackt und hatten übergroße Augen. Ganz behutsam nahm ich eins der Kaninchenkinder in die Hand, um es noch besser sehen und fühlen zu können. – Da entdeckte ich, dass die Kleinen einen Bauchnabel hatten, genau wie ich nur viel, viel kleiner.

Dieses Erlebnis ist mir noch heute gut in Erinnerung, leider mit einem schlechten Nachgeschmack. Es gab Prügel, weil ich eines von den Kleinen aus dem Stall genommen hatte. Da versteh einer die Erwachsenen.

## Shania

### Leben statt leiden

#### Oder: Vom Scherbenhaufen kopfüber ins Abenteuer

Einen wunderschönen guten Morgen. Es ist 7.12 Uhr. Ich habe letztens gehört, wer morgens beim Aufstehen schon an nichts anderes denken kann als ans Schreiben, ist eine Schriftstellerin. Ja, ich bin eine Autorin. An Ideen mangelt es nicht. Wobei mich heute meine eigene Geschichte an den Schreibtisch lockt. Mein neues Leben bestimmt also die Schreiberei. Aber auch die ehrenamtliche Tätigkeit in der Tagesstätte ist einfach nur toll und macht riesigen Spaß. Ich hätte nie geglaubt, dass mir dieser Kontakt zu anderen Menschen, ohne immer beruflicherseits drohend den Zeigefinger zu heben, soviel gibt. Aber genauso ist es. Ohne all diese tollen und super lieben Menschen wäre ich nichts. Ich bin zuversichtlich, dass ich in den nächsten 50 Jahren wenigstens meinen Traum am Meer zu leben, verwirklichen kann. Und das wäre schon eine ganze Menge! Dafür muss ich noch eine Menge heilen. Das stimmt! Aber ich habe ja auch nicht gesagt, ich packe meinen Rucksack und los.

Was ist das für mich - altes und neues Leben? Wo trenne ich das? Hm, altes Leben ist definitiv Arbeiten, Funktionieren, vor der Namensänderung (Ist es nicht unbegreiflich, dass ich den alten Namen immer noch als Bedrohung empfinde und ihn nie eine Sekunde vermisst habe. Irgendwie wirft das doch

die Frage auf, in wie weit man sich doch mit seinem Namen identifizieren kann, oder? ). Aber ob man nun den Auszug mit 18, die Namensänderung oder den Independent Day als Neustart sehen kann? Hm, also mein Gefühl sagt mir, dass die Zeit der Heilung zwischen 18 und dem Independent Day eine ganz besondere war - trotz der schrecklichen Tiefs; etwas was unweigerlich zu mir gehört hat. Das alte Leben davor, war nur Überleben. Anders kann man das nicht sehen. Jede Sekunde darauf zu achten, was die Erzeuger tun und was einem zusätzlich schaden kann, ist sehr anstrengend. Da waren die Zeiten bei meiner Grandma wie Urlaub.

Sicherlich waren die Urlaube in meiner Heimat Zeeland - so empfinde ich es zumindest! – wunderschön und der einzige Ort, wo ich - außer im Garten meiner Grandma - glücklich sein konnte. Das was ich als Kind als Glück empfand, denn es war nie wirkliches Glück, nur das was ich daraus gemacht habe. Die Urlaube waren nicht ganz so schlimm, wie der Horror im Elternhaus, dort gab es zwar auch schreckliche Worte, aber ich kann mich nicht erinnern, dass ich derart Prügel bezogen habe. Aufpassen musste man auch dort wie ein Luchs – nur da nicht auf die so genannte Mutter, sondern darauf was der Erzeuger tat. Sie war immer wie ausgewechselt, wenn wir dort waren. Trotzdem würde ich nie soweit gehen und sagen, sie war dort glücklich. Ihr Leben bestand nur aus Schatten. Ich glaube nicht, dass sie das Leben führt, welches sie sich erträumt hat. Mit einem depressiven Mann an ihrer Seite, und ich bin mir sicher, dass er krank ist, ist man bestimmt sehr eingeschränkt. Das rechtfertigt aber weder ihr noch sein Verhalten.

Du bist  
Meine Mutter,  
Warum  
Schlugst du zu?  
Ich war  
Ein Kind,  
Ich konnte  
Nichts  
Dafür.  
Er  
Hat es einfach getan.  
Statt mich zu beschützen,  
schlugst du einfach zu.  
Meinem Bruder  
Ist es auch passiert.  
Wie kannst  
Du  
Behaupten uns zu lieben,  
wenn Du  
uns nicht beschützt hast.

Anklage by PA 22.06.2005

Auch wenn dies nie die Grausamkeiten wiedergeben kann, die sie mir angetan hat, weiß ich heute, dass sie ein sehr unglücklicher Mensch war und wahrscheinlich ist. Meine Tante sagte einmal, so sehr wie sie immer wieder ihren Vater hoch preist, hat dieser ihr sehr dunkle Schatten auf die Seele gelegt. Und genau das glaube ich auch. Ich glaube nicht, dass sie mit ihrem Leben als Mutter, Ehefrau und Hausfrau nur annähernd zufrieden war. Ich gehe sogar noch einen Schritt weiter. Es gibt Menschen, die nicht und niemals Mutter werden sollten und sie ist eine davon! Wenn ein Mensch nicht in der Lage ist, die Verantwortung, die er für 18 Jahre übernimmt, auch

auszuführen, die Kinder zu schützen und auch zu lieben, sondern den Kindern als Strafe für sich selbst immer wieder Schmerz zufügt, dann ist man es nicht wert, den Titel Mutter oder Vater zu tragen! Bei uns hing immer dieses tolle Gedicht „Deine Kinder sind nicht deine Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht...!“ Über ihrem Schreibtisch. Vielleicht sollte es sie daran erinnern, welche Aufgabe sie im Leben ihrer Kinder hat. Ich weiß es nicht, Kind war ich nur an den Wochenenden, wo ich mit meiner Großmutter alleine war. Mein Vater hat sämtliche Vaterrechte verspielt, als er zu mir kam und sie? Sie ist ihren Pflichten nie nachgekommen und hat mir immer wieder gezeigt, dass er im Recht sei. Statt mich zu schützen, flippte sie am nächsten Mittag vollkommen aus und ich bezog schlimme Prügel. Manchmal glaube ich, sie ist diejenige von uns die dringend eine Therapie machen sollte.

Ich wurde  
Nicht gefragt  
Ob ich dieses Leben wollte

Ich wurde nicht gefragt  
Wann und  
Wo und  
Wie und  
Mit wem

Mir wurde gesagt  
Lebe dieses Leben  
Und mach das Beste draus

Keine Anleitung  
Keine Gebrauchsanweisung

## Keine Hilfe

Nur Kälte und Abweisung und Aggressionen

Auch heute  
Fragst du nicht  
Wann und  
Wo und  
Wie und  
Mit wem

Du forderst  
Du willst  
Und sagst Lebe  
Am besten so und so  
Du kannst nicht akzeptieren  
Was das Beste für mich ist  
Oder auch das Falsche  
Aber ich wollte es schließlich

Du hast nie gefragt  
Du fragst nicht  
Du wirst nie fragen

Du warst nie für mich da und erwartest, dass ich immer da bin  
Aber bloß keine Gefühle  
Keine Gedanken  
Keine Emotionen  
Nur meine leere Hülle

Und du meinst, du hast das verdammte Recht dich Mutter zu nennen?????

Lebensfrage by PA 22.01.2004

Heute zehre ich immer noch aus den Sonnenstrahlen, die meine Grandma mir einpflanzte. Sie hat einen Baum in mir gepflanzt, der Sonne und Liebe heißt. Sicherlich glauben sie jetzt, warum hat sie dem Kind nicht geholfen? Ja, die Frage habe ich mir oft gestellt. Sie hat es versucht. Mit allem was in ihrer Macht stand. Sie hat sich sogar mit dem Jugendamt angelegt. Woher ich das weiß? Ihre beste Freundin, ihr kleiner Bruder und ein Dritter haben mir davon erzählt. Aber einer alten Frau, die eifersüchtig! Auf ihre Schwiegertochter ist, ist nun einmal nicht glaubwürdig. Also machte sie das absolut Beste aus unseren gemeinsamen Zeiten.

Ich werde ihr keinen Vorwurf machen. Auch nicht, dass sie versucht hat es mit Süßigkeiten auszugleichen und ich dadurch eine Essstörung entwickelte. Nein, dass ist zwar schlimm, aber das kleinste Übel. Heute arbeite ich seit über einem Jahr an diesem Problem. Es gibt gute und schlechte Tage, aber meistens habe ich das ganz gut im Griff.

Mit 18 kam dann der Befreiungsschlag – Nur weg dort. Eine Entscheidung die ich ohne einen besonders wertvollen Menschen niemals in die Tat umgesetzt hätte.

Heute kann ich mir eingestehen, wie suizidal ich damals schon war. Aber durch behutsame Gespräche traf ich die schwerste Entscheidung meines Lebens – und habe sie nie eine Sekunde bereut! Diese Entscheidung dann in die Tat umzusetzen, war die Hölle für mich. Besonders die wenigen Tage, die ich mit meiner Mutter dann noch unter einem Dach leben musste und mit meinem Vater, der mir mit dem Satz: Am liebsten würde ich mitkommen! Immer wieder Schuldgefühle einredete.

Dank eines guten Freundes und einer ganz besonders tollen Truppe ging der Umzug reibungslos über die Bühne. Während die einen tatkräftig zupackten, kümmerte sich der andere um mein Seelenleben.

Endlich war ich frei! Dachte ich zumindest. Der Terror ging weiter. Soweit bis ich nicht mehr konnte, und den entgültigen Bruch herbeiführte. Das war die Befreiung. Kopfüber warf ich mich ins Abenteuer Leben. Doch man kann nicht immer alles von sich wegschieben – und so brodelte es in meinem Unterbewusstsein weiter. Der Vulkanausbruch kam viel später und er war mehr als heftig. Doch auf diesem Weg nahm ich viele Menschen mit und verletzte sie durch mein irrationales Verhalten. Damals konnte ich nicht einmal in den Spiegel schauen – so sehr hasste ich mich.

Das absolut Schlimmste für mich war ein Jahr später der Bruch mit einem besonders wertvollen Menschen. Ich konnte es einfach nicht mehr ertragen, ihn so anzulügen. Mein Schweigen stand wie eine bedrohliche Lüge zwischen uns. Aber Reden konnte ich damals nicht. Auch wenn er mir immer wieder versicherte, dass er sie kennen würde. Sicherlich habe ich ihn damit sehr verletzt und ich erinnere mich gut an seine Wut. Nur mein eigener Schmerz war grenzenlos und es tut heute noch unheimlich weh. Wenigstens habe ich mittlerweile versucht, wenigstens diese Lüge aufzuklären. Vielleicht versteht er mich ja heute. Der wichtigste Mensch in meinem alten Leben außer meiner Grandma wird er wohl immer bleiben – denn er hat mir damals das Leben gerettet!

Die nächsten Jahre versanken im Chaos und meine Ehe ging in einer rasanten Talfahrt zu Bruch. Wieder einmal scheiterte ich an mir selbst und

kriegte nicht die Zähne auseinander. Mittlerweile nahm mir meine Vergangenheit die Luft zum Atmen. Doch dank eines wundervollen Arztes bekam ich endlich Hilfe. Auch wenn die Medikamente nicht gleich anschlugen, ich kam nach gut einem Jahr Wirrwarr in eine Klinik.

Die Zeit des Heilens gestaltete sich durch die Hochs und Tiefs immer wieder katastrophal. Am schlimmsten war die Zeit, als ich mich mit meiner Diagnose auseinandersetzen sollte. Aufgrund der Erkrankung nicht mehr arbeiten können, zog mir sämtlichen Boden unter den Füßen weg. Ja, es endete in einer Verzweiflungstat.



Danach änderte sich meine Einstellung. Die Therapie griff. Ich wollte Leben. In den letzten 11/2 Jahren tat ich immer wieder kleine Schritte und überwand auch immer wieder eine größere Schlucht. In diesem Zusammenhang sagte ich meinem Kumpel und meinem Exmann auch endlich die Wahrheit. Es ist eine Erleichterung, so weitermachen zu können. Wann genau jetzt mein persönlicher D-Day war, kann ich nicht genau sagen. Es gibt wahrscheinlich mehrere. Sie sind sehr persönlich und regen mich immer wieder zum Nachdenken an.

Das Einzige was ich mit Überzeugung sagen kann, ist: Ich liebe mein neues Leben! Trotz der vielen Tiefs. Auch wenn der Lernprozess ewig nicht abgeschlossen sein wird. Ich liebe es! Und das ist mehr als ich erwarten konnte!

Ich spüre die Angst, die Verzweiflung, die Trauer und die Schmerzen der Innenkinder. Ich würde gerne, dass was uns geschehen ist, ungeschehen machen, doch ich kann es nicht. Sie leben und leben die Schmerzen, damit ich überleben konnte. Dafür bin ich ihnen unendlich dankbar. Ich habe Wut und Hass auf die Täter. Aber: wir sind multipel und haben zu viele Erinnerungslücken, also wer sollte uns Glauben schenken?

Kommt es in wenigen Fällen zu einem Verfahren, dann führt es zu Freispruch oder 1 Jahr auf Bewährung. Das nennt ihr Kinderschutz??? Raubkopierer gehen für 5 Jahre ins Gefängnis. Und die Kinder? Sie haben ein leben lang mit den Folgen zu leben. Warum sieht unsere Gesellschaft weg?

Ja, ich gebe zu, manchmal möchte ich die Täter bestrafen, aber mit welchem Nutzen? Es lindert die Schmerzen nicht, Im Gegenteil, es würde alte Wunden, die erst jetzt langsam zu heilen beginnen, wieder aufbrechen. Aber schweigen? Das ist Täterschutz! Wenn wir nicht aufstehen und sagen: Nicht mit uns Kindern!!! Geschieht es immer wieder und keiner wird die Täter hindern.

Ich möchte unseren Innenkindern Mut machen zum LEBEN, zu ihrer Heilung beitragen. Doch mir fehlt dazu die Kraft. Ich muss mich selber heilen, Hilfe von Außen bleibt uns versagt. Selbst die Krankenkasse kommt mit dem Thema nicht klar: da ist ja eh Hopfen und Malz verloren, stellen wir also die Zahlung ein. Dagegen kämpfen? klar, gute Idee nur ich habe nicht die Kraft, es gibt Ärzte die sagen, alles Einbildung, sind nur Depressionen. Also schluckt mal schön brav Tabletten! Aber die lindern nicht die Schmerzen, und sie geben keine Chance zu LEBEN und aus alten Mustern auszubrechen.

Warum haben wir uns nicht gewehrt? Wir waren ein ( außen-)Kind und Sie hat das schamlos ausgenutzt. Nicht einmal heute hat sie den Mut ihre Schuld einzugestehen. Die Thera laberte von Verzeihen und Vergeben. Kann man einem Menschen verzeihen der Kinder misshandelt? „Kinder sind unser höchstes Gut“ alles leere Worte, im nächsten Moment schlug sie zu.

Ein Lehrer sah die blauen Flecke und den Schmerz in unseren Augen “das Kind ist ja so unvorsichtig“ – hohle Worte, er sollte uns besser kennen - und er sah weg! Wie kann er heute jeden Morgen in den Spiegel sehen? Wie?

Heute kann ich nur versuchen, durch Therapie das Leiden zu lindern und den Kindern zeigen: es gibt eine schöne Welt, in der ihr ohne Angst leben könnt. In der euer Leben wert ist, gelebt zu werden. Wo ihr geliebt werdet. Ich möchte euch danken, dass ihr mich rettet, heute möchte ich euch retten. Und nicht nur euch, haben nicht alle Kinder das Recht zu erfahren, dass es eine bunte Welt gibt?

Ich möchte den Leuten danken, die uns anhörten, die uns immer wieder das Leben retteten, wenn wir mutlos wurden. Wenn wir keine Kraft für Heilung haben, wenn wir destruktiv werden und gar versuchen, überlebenswichtige Freundschaften zu zerstören. Auch ich kann mich davon nicht lossagen, auch ich bin destruktiv. Aber ich tue es auch aus Liebe zu den Kindern aus Angst sie wieder leiden zu sehen, hilflos zusehen zu müssen, wie sie wieder verletzt werden...

Aber einfach alles beenden? Und ihr Recht geben: „das Kind ist verrückt und gehört weggesperrt“. NEIN, wir werden leben!!! Leben lernen! Mut haben! Die Kraft suchen und finden. Den beiden Menschen die uns retteten, sagen: danke, wir machen weiter. Wir sind es uns schuldig.

Sie hatte nicht das Recht uns zu misshandeln. Keiner hat das Recht sich an wehrlosen und unschuldigen Kindern zu vergreifen. Wir werden kämpfen, nicht nur für uns, sondern für alle Kinder so gut wir können. Die Kinder verdienen ein Leben und nicht bloß nacktes Überleben!

Heute werden andere den (außen-) Kindern helfen müssen. Eines Tages, wenn wir selbst Heilung erfahren haben, werden wir auch helfen. Was nutzt

eine Strafe für die Täter, sie lindert die Schmerzen der Opfer nicht. Wir müssen erreichen, dass Kindesmissbrauch in der Gesellschaft nicht mehr tabuisiert wird. Wir müssen aufklären, nur so haben die Kinder eine Chance zu leben.

Gedanken by Clara 08.08.2004



## Friderun Thompson

### Gedanken danach

Entlassen - 8 Wochen: frei, eingeschlossen, wütend,  
aufgefangen  
versuchend, findend, alleine, ein wenig Freude gehabt;  
gesund geschrieben nach Hause gesandt, noch immer leidend  
angelangt, verwirrt, nicht ruhig denkend,  
mühevoll die Koffer in die Schränke gelegt.  
Besuch der Mutter mehr schlecht als recht gewesen,  
sie wird nicht verstehen können;  
dort wider besseren Wissens gebrüllt,  
gemahnt leise zu sprechen, bleibst immer ein Kind.....  
Wie sehr möchte ich diesen Weg meiden  
Trotz aller Einsamkeit, trotz der Verlassenheit.

Noch einen Tag warten, wird er weitermachen?  
Er hat eine Gruppe gefunden, zum weiteren Lernen.  
Es wurde kein Erfolg für ihn, die Freude war zu offensichtlich,  
mich nur noch in größeren Abständen ertragen zu müssen.  
„Waren sie es nicht, die Ablehnung dort zeugte?“  
Wieder ich, warum müssen sich nie die anderen mühen?

Ich hatte die Zeit beschrieben, als wäre ich nicht bis ins Tiefste  
Verletzt.  
Stark ist er geworden, durch den Anruf von dort. Er ließ sich helfen.  
Konsequent stellt er sich gegen mich;  
Er wird mich nur noch in großen Abständen, begleitend, sprechen.  
Zuerst soll ich in der Gruppe mal sehen....:  
„Ehe wir uns im stillen Kämmerlein verletzen.“

War das die Antwort auf meinen Brief, in dem ich ihn  
um sein Mich-aushalten bat? Es war das letzte Mal  
dass ich ihm von meiner Liebe schrieb. Ich ließ sie  
aus meinen Händen gleiten, zerriss mich daran.

Ich ging einen Schritt zurück, , rief die vergangenen Wochen an.  
Es wäre richtig, gerade optimal, mit Gruppe und Einzelgesprächen.  
Dort glaubte man nicht an seine Freunde, mich nur selten zu sehen.  
Nur weiß ich, ich bin immer wieder die Verletzte.....

Sie sollten heilen helfen und reißen neue Wunden auf.  
Erklären nicht warum sie verletzen, reagieren nicht darauf,  
wenn man um Hilfe ruft, verzweifelt, weil das Verstehen fehlt.  
Sie fordern das Öffnen, das Vertrauen, versprochen zu helfen.  
Wer hält jetzt mich? Wer wird mir helfen?  
Wer wird mit mir die Wege gehen?  
Ich weiß, die Gruppe ist zu wenig.

Ich hatte mich geöffnet, bereit mir helfen zu lassen,  
verwirrt muss ich mich wieder schließen.  
Hilflos bleibe ich.



## Shania

### Die Armee des Wahnsinns

Die Armee des Wahnsinns  
Klopft an meine Tür  
Nahm mich gefangen  
Sperrte mich  
In den Sumpf der Depressionen

Mutig  
Öffnetest du die Tür  
Und begabst dich auf die Suche  
Nach mir  
Nach dem Rest  
Der von meiner Selbst  
Geblieben war

Es war  
Mein Sonnenschein  
Die Sonne  
Die mich  
Aus der Finsternis  
Wieder heraus führte

An deiner Hand  
kann ich ausruhen  
Kraft tanken  
Den Weg  
Und mich selbst  
Suchen

Nun klopft  
Die Armee des Wahnsinns  
Bei dir  
Wird meine Hand  
dich noch erreichen  
wird meine Kraft  
ausreichen  
um dir  
Kraft zu geben  
Und UNS  
Aus dem Nebel  
Herausführen?

Ira Hafer

Auf ein Neues

Ich halte meine Nase in den aufkommenden Wind. Sachte spielt der Wind in meinen Haaren. Starke Energien umfließen mich, nehme alles so intensiv wahr. Die Gerüche, die Energieblitze, die in der Luft/Atmosphäre sich aufbäumen. Ich bewege mich wie in Trance, energetischer Tanz durch die Dimensionen, die sich hier treffen in diesem Raum. Emporgehoben durch einen energetischen Blitz schwebe ich weit droben. Und lasse mich fallen in deine offenen Arme...und bin ganz bei mir, in Balance und der Aura deines Wesens.

Wohl gewiss nur für die kurze Existenz eines Atemzuges, dann falle ich aus Deinen Armen und wage das Risiko eines Neustarts. Auf ein Neues!



## Melanie Nienstedt

### Krank...oder doch nicht?

In den letzten Jahren gab es in meinem Umfeld drei Selbstmordversuche. Zwei sind geglückt, einer nicht. Auch hört man in den Nachrichten oftmals Meldungen über Menschen, die sich in den Tod gestürzt haben. Warum tun Menschen so etwas? Das fragen sich sicherlich sehr viele, und manche glauben, dass die Antwort darauf simpel und eindeutig wäre. Solche Menschen werden gerne als krank und gestört bezeichnet, aber sind sie das wirklich?

Zunächst einmal möchte ich klarstellen, dass auch ich nicht jeden Selbstmordversuch nachvollziehen oder für gut heißen kann. Es gibt Situationen im Leben, die zu jedem Dasein dazugehören, und fast jeder Mensch durchlebt mindestens einmal eine Phase, in der das Leben nicht einfach ist. Liebeskummer kann furchtbar und schmerzvoll sein, aber er geht auch wieder. Er ist kein Grund, sich dem Tode anzuschließen. Heutzutage entstehen Beziehungen und sie zerbrechen oftmals auch wieder, aber das ist etwas, das nun mal passiert. Ich persönlich finde es verantwortungslos, wenn Menschen ins Dunkle gehen, obwohl sie Kinder haben, anstatt eine Therapie zu machen. Ich finde es ebenso albern, sich die Pulsadern aufzuschlitzen, nur weil man vielleicht nicht so aussieht, wie man vielleicht gerne aussehen würde. Unvollkommenheit kann doch auch etwas sehr Schönes an sich haben. Natürlich ist Selbsthass etwas sehr Grausames, allerdings sind meine Ehrfahrungen die, dass Selbsthass nicht entsteht, weil man sein Äußeres hasst, sondern weil man sein Inneres nicht mehr leiden kann. Somit hat jeder Selbstmordversuch einen anderen Hintergrund, den man, so denke ich, hinterfragen sollte, bevor man sein Urteil darüber ablegt.

In dieser Welt gibt es so viele Dinge, die den Menschen an seine Grenzen bringen können, und nicht jeder kann sich mit Leichtigkeit von etwas erholen, das ihn zu Boden gerissen hat. Es gibt Menschen, die nur selten in ein

tiefes Loch fallen, aus dem sie allerdings auch schnell wieder heraus sind. Nur selten erfahren sie, was Schmerz und Kummer ist, was das Wort Verzweiflung bedeutet oder wie es ist, Angst zu haben. Diese Menschen sind meiner Meinung nach mit Glück gesegnet worden. Aber was ist mit den Menschen, die solche Gefühle stets mit sich tragen? Und was ist, wenn diese Gefühle niemals versacken, wenn sie niemals Ruhe geben? Einige sitzen in einem tiefen, dunklen Loch, das sich vor ihnen aufgetan hat. Denn bedauerlicherweise ist der Weg in die Zukunft dunkel und ungewiss, deshalb wissen wir nie, was vor uns liegt. Ein Mensch, dem so etwas unbekannt ist, wird nicht verstehen können, wie wütend, erschöpft, verzweifelt und hilflos man irgendwann ist. Ich bin davon überzeugt, dass es Menschen aus diesen beiden Kategorien sind, die sich dazu entschließen, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Denn irgendwann kann man nicht mehr kämpfen, man wird müde und egal was man auch tut, die Kraft kommt nicht mehr zurück. Der Tod wirkt plötzlich wie ein Freund, der einem liebevoll die Hand reicht. Er wird zu einem Seil, das man nur zu gerne ergreifen möchte. In diesem Moment ist er die Rettung, die Lösung und die Antwort. Der Glaube und die Hoffnung daran, dass nach dem Leben all der Kummer vorbei sein wird, sind befreiend und verlockend zugleich. Und ich weiß es, weil ich das kenne. Menschen, die diesen Weg gehen, sind selbstverständlich stark emotional und seelisch angegriffen, aber ich finde es falsch, sie deshalb als krank zu titulieren. Ich bin mir ehrlich gesagt nicht sicher, ob wirklich alles therapierbar ist. Und wenn man mal darüber nachdenkt: Tiere werden auch eingeschläfert, um ihnen ihr Leiden zu nehmen. Warum also hat nicht auch der Mensch das Recht darauf zu gehen, wenn er will? Stets wird er verurteilt, wenn er sterben möchte, er wird als rücksichtsloser Mensch tituliert und als Feigling beschimpft. Wobei ich gerne sagen möchte, dass ich Selbstmörder nicht als feige bezeichne, denn es kostet sehr viel Mut und Stärke, sich dem Tod zu nähern, zumindest im nüchternen Zustand. Jedes Lebewesen, so auch der Mensch, hat einen enormen Überlebensinstinkt, und diesen zu übergehen, das ist eine Kunst, meiner Meinung nach. Ich bin schon mit ihm auf Tuchfühlung gegangen und er hat mich davon abgehalten, einst von einem Hochhaus zu springen. Dabei wollte ich sterben. Natürlich ist es furchtbar, wenn Menschen einfach gehen, ohne sich vorher einmal Hilfe geholt zu haben, wenn sie stillschweigend verschwinden und die Menschen, die einen liebten, einfach zurücklassen. Die Tatsache, dass man sich das Le-

ben nimmt, ist für andere erschreckend und oft nicht nachvollziehbar. Die Hinterbliebenen sind bestürzt, wütend und enttäuscht, aber ich glaube, dass die meisten es nur sind, weil sie nicht wissen, warum man es tat. Viele Selbstmörder hinterlassen gerne den Eindruck, dass alles in bester Ordnung sei, bevor sie springen.

Ich persönlich stehe dem Tod sehr nahe; wenn er eines Tages zu mir kommen wird, dann werde ich mich nicht fürchten. Ich werde ihn begrüßen und gerne mit ihm gehen. Mein letzter Selbstmordversuch war im März 1999, bis jetzt habe ich es nicht gewagt, es noch einmal zu versuchen, aber ich denke manchmal daran. Sicherlich gibt es Momente in meinem Leben, in denen es mir gar nicht passen würde, müsste ich sterben, allerdings sind diese Momente selten, zu selten. Und eines weiß ich von mir, wenn ich das nächste Mal sterben wollen würde, dann müsste ich angetrunken sein, denn in einem Zustand des Rausches fällt es einem leichter, den Überlebensinstinkt zu besiegen. Von mir selbst würde ich sagen, dass ich ein wenig gestört bin, aber ich fühle mich nicht krank. Ich bin emotional belastet und seelisch angeschlagen. Aber ich bin auf dieser Welt nicht die Einzige, der es so geht. Möge man von mir halten, was man will, aber ich vertrete die Meinung, dass Menschen sterben dürfen sollten, wenn sie den Wunsch danach haben. Denn wie könnte ich einen Selbstmörder verurteilen, wenn das Leben, das er führen musste, nur aus Qualen bestand? Wie kann ich einem Menschen, der einen Selbstmordversuch hinter sich hat, verächtlich gegenüber treten, wenn ich selbst vier Versuche hatte? Das Leben ist nun mal kein Zuckerschlecken, und ich kann viele verstehen, denen das Leben jegliche Kraft raubt. Ich weiß, wie es ist, wenn man an den Punkt kommt, an dem man springen möchte, ich kenne das Gefühl, wenn nur noch der Tod reizvoll ist, und ich fühle mit denen, die gehen möchten, es aber nicht können. Selbstmord. Krank... oder vielleicht doch nicht?

## Markus Tornow

### Auch das (noch): nur ein Gleichnis

So viele Wege sind versperrt gewesen  
Unsichtbar mir: die abgesteckten Grenzen  
gleichwie verschlossene Türen  
wie Not- wendig ich das hatte: die Unmöglichkeiten  
meiner Weise

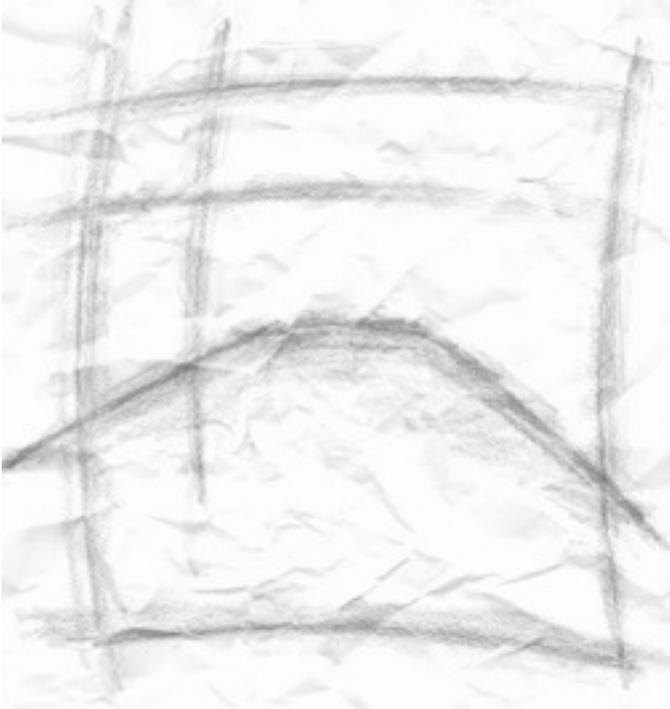
Davor wie flüchtig auf der Stelle treten?  
Ach wie lange nur!  
Bin ich zu guter letzt ein Wanderer geworden  
Auf menschenleeren Strassen  
Und kein Flaneur, und auch kein Mann von Welt

Nach der ersten Weile:  
war dann Zerrissenheit, der Rasthof und die Ruhestätte  
Für viele, und auch, wenn man nicht fragt: für viel zu viele  
Da ging ich weiter

Und nach der zweiten Weile:  
War Unglück nur für wenige ein weiches Ruhekissen  
Und Schweigen war längst über ihren höchsten Gipfeln  
Und warten auf Unendlichkeit  
Da ging ich weiter

Und dann war keine Weile mehr:  
Die Luft aus Eis  
Und unwegsam: ein Berg  
Aus Einsamkeit.

Zu weit.  
Allein.  
Mein! Weg.  
-...  
(Zu Zweit?  
Wer weiß ?)



## Heinz-Georg Behrens

### Gedanken zur Zeit

Bei einem Spaziergang auf der Finnbahn, beim Klinikum Bremen - Ost, sah ich plötzlich zwei Vögel auf der Erde, einen jungen und einen alten, Schnabel zu Schnabel gerichtet, auf der Erde. Diese beiden Vögel beobachtete ich eine Weile. Ich sah, wie der ältere Vogel Futter vom Boden aufpickte und dieses Futter dem jungen Vogel vor den Schnabel hielt, damit dieser es zu sich nehmen konnte. Das sah irgendwie ganz drollig aus und erfreute mein Herz. Plötzlich richtete der ältere Vogel sich auf, bemerkte meine Existenz, mein Dabei sein und suchte das Weite, überlies den jungen Vogel seinem Schicksal und ging von dannen. Ich empfand dabei, der ältere Vogel hat Angst vor mir und flüchtet.

Dass Tiere vor uns Menschen Angst haben, kann ich gut verstehen, wenn man bedenkt, was der Mensch den Tieren angetan hat und tut. Tiere werden als minderwertige Lebewesen betrachtet, die man schlachten kann, aufisst, in Käfige sperrt und sie dann anschaut, wie sie aus ihrem Lebensraum gerissen, krepieren, sie in Forschungslabors bestialisch quält, ihren Lebensraum durch industrialisierte Maßnahmen vernichtet, und dies alles zum Wohl des Menschen.

Der junge Vogel bleibt an seinem Platz, was mich empfinden lässt, der hat keine Angst vor mir, weil er vielleicht spürt, ich bin ein guter Mensch, weil ich ja so etwas nicht tue, was ich vorhin aufgezählt habe. Ich esse zwar Fleisch, töte aber nicht selbst, sondern lasse töten durch einen Schlachter. Oh Gott, wie human bin ich doch?

Mir kommt der Gedanke, es wäre doch besser, wenn der Mensch (Ich) mit dem Fleischessen warten würde, bis das Tier eines natürlichen Todes gestorben ist.

Dieser Gedanke ist mir angenehm!

Inzwischen wird dem jungen Vogel die Sache wohl etwas mulmig, sodass auch er das Weite sucht.

Ich setze frohgelaunt meinen Spaziergang fort.



Yasin Güzel

Schluss mit lustig

(1) Die Partei der Verrückten beschließt,

jeden Tag zwischen 10:00 und 10:05 muss Unsinn gestiftet werden. Wer während dieser Zeit nicht den Schalk im Nacken hat, muss mit einer einstündigen Haft rechnen. Es wird Karl Valentin verabreicht.

Bürokraten müssen während dieser Zeit eine rote Pappnase tragen, für sie verlängert sich die Unsinnszeit um weitere fünf Minuten bis 10:10. Alle anderen Berufsgruppen sind von dieser Auflage befreit.

Menschen, die lernen müssen, Unsinn zu stiften, beginnen damit, indem sie auf den Tischen tanzen oder dem Chef an den Haaren ziehen. Ist man bereits Chef, hat man Pech gehabt.

(2) Die Partei der Verrückten beschließt,

den Reformen der modernen Psychiatrie muss Folge geleistet werden. Es ist erwiesen, dass Natur und Sonne erholsam auf das Gemüt wirken. Neue Psychiatrien müssen daher als Orte z.B. karibische Inseln sein. Therapien bestehen in Form von auf den Wellen reiten, sich von Sonnenstrahlen kitzeln lassen oder einfach nur die Seele baumeln lassen. Es ist erlaubt, mit den Angehörigen der Meere in ein Zwiegespräch zu treten. Die Buntheit von Flora und Fauna darf bestaunt werden. Palmenwedler müssen zur Verfügung gestellt werden.

(3) Die Partei der Verrückten beschließt,

jeder der keine Macke, einen perfekten Körper, rechnen und noch dazu arbeiten kann, muss sich durch eine Uniformierung als Normalo kenntlich machen. Er oder sie darf bedauert werden. Eine Anstellung als Palmenwed-



ler ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Dazu gehört Anpassungsbereitschaft und Disziplin. Ungehorsam wird bestraft.

(4) Die Partei der Verrückten beschließt,

dass jeder Kriesgtreiber eine Woche lang jeden Tag mit einem Soldaten ein echtes Gespräch von Mann zu Mann führen muss. Der Soldat darf von seinen Wunden und Ängsten erzählen, und anschließend seine Uniform und Waffe dem Staatschef zurückgeben, welcher im Austausch für den Soldaten an die Front gehen darf. Eine Therapie als Veteran ist anschließend nicht ausgeschlossen.

Ansonsten steht noch Begräbnis zur Verfügung.

(5) Die Partei der Verrückten beschließt,

die Bezeichnung Schizophrenie, Psychose und möglicherweise andere Diagnosen durch ungewöhnliche, nicht erforschte, leidvolle Bewusstseinszustände zu ändern. Internationale Diagnoseschlüssel müssen 50% ihrer Symptome aus positiven Merkmalen auflisten, zu denen Normalos nicht in der Lage sind.

Dieses Verfahren gilt in ähnlicher Form auch für geistige oder körperliche „Behinderung“. Neu ist die Diagnose Allzugewöhnliche Persönlichkeitsstörung und Konsument mit Scheinleben.



## Claus Rsthke

### Guten Abend, liebe Trillian

Guten Abend, liebe Trillian

Heute ist mein ganz persnlicher Feiertag. In Zukunft werde ich an diesem Tag frei haben, wie es sich fr einen Feiertag gehrt. Heute hat mich die sbe Trillian „sber Higgs“ genannt. Higgs Gesicht erstrahlt in hellem Orange und wechselt zu gelb – trkis, und das whrend des ganzen Tages. Darum wohl die vielen Blicke der Passanten – oder weil ich ihnen zugeflstert habe: „Trillian hat mich sber Higgs genannt.“ Die korpulente Dame mit abstehenden Ohren, die, die auf dem Sitz vorm Higgs im Bus platz nahm, schaute mich eingeschuchtert an, als ich Ihr diese lieblichen Worte zuflstere. Ich nicke ihr hflich zu. Vielleicht ist sie auch nur verwundert, weil ich ohne Oberteil, ohne Oberhemd, mit nackter, behaarter Brust und nur in Blue Jeans gekleidet hinter ihr sitze. In meiner Aufregung habe ich ganz vergessen, mich auch oben herum zu kleiden. Macht aber nichts, zur Feier des Tages bin ich unterwegs, um mir das weiBe Sakko zu kaufen, an dem ich schon mehrere Wochen zuvor immer mal wieder vorbeigegangen bin, vorbei, ohne allzu lange stehen zu bleiben – mit dem Gedanken: „zu teuer“. Heute ist es mir nicht zu teuer, heute bin ich glcklich, ab heute bin ich ein sber Higgs, da bin ich mir ganz gewiss, und ein sber Higgs sollte, wie

jeder süße Higgo, ein weißes Sakko tragen, denke ich jedenfalls, aber vielleicht gehen da die Meinungen auch auseinander – und nun trage ich oben herum das Sakko, das weiße, und immer wenn ich es in Zukunft tragen werde, wird es mich an diesen Tag erinnern, mich an eine süße Trillian erinnern, die mich „süßer Higgo“ genannt hat. Ich ziehe das Sakko gleich an und fühle mich nicht mehr ganz so nackt, schlendere zu einem Tabakladen und kaufe mir eine Packung Zigarren, dicke Zigarren, setze mich in ein Cafe’, entzünde eine Zigarre und stelle mir vor, wie die Worte, die lieblichen, die, die mich heute so froh machen, aus ihrem Munde klingen, wie sie sie mir zufl ustert mit ihrer bezaubernden Stimme, wie sie sie mir in mein Ohr haucht. Ich bekomme eine Erektion. Huch! Was war das? Keine Bange, das ist ganz ungefährlich, tut überhaupt nicht weh, halb so schlimm wie es klingt. Eigentlich gar nicht der Rede wert. Eine Lapalie. Ich habe alles unter Kontrolle. Ich fühle mich wie der Chef des Cafe’s, in dem ich sitze, so mit Zigarre und weißem Sakko, das ich vorsichtshalber zugekn opft habe, um keinen Anstoß zu erregen, man weiß ja nie. Da fällt mein Blick auf den Boden, auf die Stelle, wo eigentlich meine Schuhe zu sehen sein sollten. Ich trage gar keine. Das ist mir jetzt wirklich etwas peinlich, also tapse ich los, ein paar Schuhe kaufen. Ich entscheide mich für ein Paar braune mit Muster, passend zur Jeans und dem Sakko. „Möchten sie die gleich anbehalten?“, fragt mich der Verkäufer der Herren- schuhabteilung. „Na, was denken sie?“ Klar doch! Ich kaufe meine Schuhe nur barfuss, sage ich ihm, ist Tradition in meiner Familie, und verschwinde etwas peinlich berührt.

Der Tag ist noch nicht zu Ende. Es ist ein besonderer Tag für den Mann, den sie Higgo nannten. Er schlendert also weiter, gut gekleidet jetzt, zwar ohne Oberhemd, aber dafür gut gelaunt. „Boccaccio“, springt ihm ins Auge, gele-

sen von Anna Thalbach. Genau das Richtige für den heutigen Abend. Und so neigt sich der Tag mit den schönsten Erzählungen aus „Decamerone“ und Gedanken an die Schönheit des Lebens, mit zärtlichen Gefühlen und einem Lächeln auf der Seele.

Hab´ Dank, süße Trillian, du hast mir diesen Tag verzaubert.

Der Mann, den sie Higgs nannten.



## Anti-Stigma-Projekt 2007

Ein zentrales Ziel des Irrturms ist es, antistigmatisierend zu wirken. Das heißt, wir wollen Vorurteile in der Gesellschaft über Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, abbauen. Ein Stigma ist so etwas wie ein Brandmal, ein Ausdruck von Abwertung. Menschen mit einer psychischen Erkrankung leben oft am Rande der Gesellschaft und werden weniger ernst genommen und darüber hinaus oftmals als minder intelligent angesehen oder als gar gefährlich – die Presse tut das ihre dazu. Wenn über Menschen mit psychischer Erkrankung berichtet wird, dann meistens im Zusammenhang mit Gewalt seitens des/der Betroffenen.

Psychisch gekränkte Menschen können aggressiv sein, wenn sie z.B. akut psychotisch sind, die meisten sind es jedoch nicht. Auch ist in der Regel eine Person mit Psychoseerfahrung nicht permanent psychotisch, meistens nur phasenweise. Über Jahre hinweg kann man gänzlich psychosefrei sein und damit im klassischen Sinne auch „normal“.

Das Anti-Stigma Projekt richtet sich an SchülerInnen Bremer und Bremerhavener Schulen. Der Irrturm ist maßgeblich mit Redakteurinnen und Redakteuren an diesem Projekt beteiligt, das 2006 von Achim Tischer, Leiter und Koordinator des Krankenhaus Museums Bremen Ost, ins Leben gerufen wurde.

Wir wollen junge Leute mit dem System Psychiatrie vertraut machen und ihnen direkten Kontakt mit Betroffenen ermöglichen. Es geht uns nicht um Lehrbuchwissen, sondern um ganz realen und lebendigen, lebensnahen Kontakt. Wir wollen mit den SchülerInnen ins Gespräch kommen und ihnen so anbieten, sich ein eigenes Bild von Menschen, die an einer seelischen Erkrankung leiden, zu machen. Hierfür ist neben dem Besuch einer Station und/oder der Tagesklinik sowie einer Filmvorführung ( „Das weiße Rauschen“ oder „Vom Wahn zum Sinn“) mit anschließender Diskussion ein dialogisches Gespräch und eine Irrturm Lesung vorgesehen.

Beim dialogischen Gespräch findet ein Austausch zwischen einer/einem Betroffenen, einem Profi (Psychiater) und einer Person aus der Angehörigen Selbsthilfe Gruppe mit den SchülerInnen statt. Die SchülerInnen haben so die Möglichkeit, drei unterschiedliche Perspektiven/ Sichtweisen kennenzulernen, denn die Ansichten über und Erfahrungen mit Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, sind teilweise sehr unterschiedlich.

Aus unserer Runde beteiligt sich vorwiegend Irmgard Hannemann (als Betroffene) am dialogischen Gespräch. Sie kennt die Psychiatrie noch aus der Nachkriegszeit und erlebte die Veränderungen in diesem System hautnah mit. Sie vermittelt den SchülerInnen sehr ausführlich die schrecklichen Behandlungsformen, die in der damaligen Psychiatrie stattgefunden haben und wie sie Psychiatrie heute erlebt.

Irmgard hat die Langzeitpsychiatrie früherer Jahre in ihrer brutalsten Form, wie sie sagt, durchlitten. Somit führt sie die SchülerInnen auch in die Geschichte des Irrturms ein, denn der Irrturm hat sich in den 80er Jahren in Anlehnung an den Klosterboten, der Psychiatrie Zeitschrift des Klosters Blankenburg, entwickelt. Kloster Blankenburg war für viele Betroffene Endstation, Aufbewahrung und Abgeschoben sein. Kloster Blankenburg wurde wegen Unmenschlichkeit und gravierender Missstände geschlossen, es entwickelte sich daraufhin das Betreute Wohnen – für damalige Verhältnisse eine geradezu revolutionäre Entwicklung, heute ist es „Alltag“. Mit dieser geschichtlichen Einführung beginnt dann auch die Lesung des Irrturms, die bei den SchülerInnen nach wie vor besonders gut ankommt. Wir haben in der Kurt Schumacher Schule gelesen, im Neubau der Initiative...e.V. und natürlich in Bremen Ost.

Am 29.06.07 fand die letzte Anti Stigma Lesung statt. Die letzte Lesung vor der Sommerpause versteht sich; danach geht es weiter. Gelesen haben an diesem Tag Julia Braun, Heinz-Georg Behrens, Irmgard Hannemann und Markus Tornow. Ihre selbsterstellten Texte kamen bei den SchülerInnen aus Bremerhaven so gut an, dass sie am liebsten noch mehr hören wollten. Ebenso hätten sie sich gewünscht, dass noch mehr Zeit als geplant für die anschließende Diskussion mit uns Betroffenen zur Verfügung stehe. Die Lesung und der daran anknüpfende Austausch mit uns AutorInnen dauert immer 1,5 Stunden. Es freute uns natürlich sehr, dass darüber hinaus noch Gesprächsbedarf bestand, weil es uns zeigt, dass wir die SchülerInnen „erreichen“, sie „berühren“. Es ist ein großer Unterschied, ob sie das Betroffensein von einer psychischen Erkrankung nur aus Büchern kennen lernen (sie lesen hierzu im Unterricht Fallgeschichten) oder ob sie direkten Kontakt zu Betroffenen haben. Sehr deutlich wird immer wieder, dass die SchülerInnen einen differenzierteren Eindruck gewinnen als sie im Vorfeld hatten und feststellen, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung gar nicht so „anders“ sind, im Gegenteil: Unsere offene Art und unsere Fähigkeit über Gefühle zu sprechen, wird sogar bestaunt und bewundert.

Durch dieses Projekt entstehen auch neue Kontakte. So waren Bessy und ich dieses Jahr eingeladen, an der Bremerhavener Schule zum Thema „Psychose“ Rede und Antwort zu stehen. Zwei Schülerinnen hatten ein Referat zu diesem Thema ausgearbeitet, sich dazu mit mir in der Redaktion getroffen, mich interviewt und uns dann zu ihrem Vortrag eingeladen und einbezogen.

Nach unserer letzten Lesung sprach mich der Lehrer mit der Idee an, dass wir in Zukunft immer mal wieder direkt in seiner Klasse Aufklärungsarbeit leisten können. Nach den Sommerferien wird er mit uns in Kontakt treten.

Unser Projekt verbindet Betroffene und nicht Betroffene und macht deutlich, dass die Grenzen nicht so deutlich zu ziehen sind wie man es landläufig denken mag. Die "Verrückten" sind gar nicht so verrückt. Sie können sehr kreativ und auch reflektiert sein und man kann sich auf sehr angenehme und intelligente Weise mit ihnen austauschen. Der Austausch zwischen den SchülerInnen und uns ist fruchtbar und, ich sage jetzt einmal, ein regelrechter Genuss auf beiden Seiten.

Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit den Bremer und Bremerhavener Schulen und darüber, dass wir ganz offensichtlich unser angestrebtes Ziel immer wieder erreichen, nämlich einen wirkungsvollen Beitrag zu Antistigmatisierung psychisch Erkrankter zu leisten.

Claus Rätke für die Redaktion



Julia Braun und Irmgard Hannemann  
bei einer Lesung



Irmgard Hannemann, Heinz-Georg  
Behrens und Markus Tornow bei einer  
Lesung

## Recovery in der Psychiatrie

Recovery ist ein englisches Wort und bedeutet ungefähr Genesung oder Wiedererlangung der Gesundheit. Ein wirklich treffender deutschsprachiger Begriff ist noch nicht gefunden.

Vergleicht man den Recovery-Ansatz mit der klassischen Psychiatrie, so lässt sich folgendes darstellen:

### Ziele

#### *Recovery-Ansatz*

Ein zufriedenes und erfülltes Leben ; vollständige gesellschaftliche Integration.

#### *Klassische Psychiatrie*

Symptomreduktion, Rückfallprophylaxe, berufliche Wiedereingliederung.

### Perspektive

#### *Recovery-Ansatz*

Zufriedenes Leben ist für alle Betroffene möglich, manchmal gelingt auch eine völlige Genesung von der Erkrankung und deren Folgen.

#### *Klassische Psychiatrie*

Keine " falschen Hoffnungen" machen. "vita Minima" muss hingenommen werden ; wer keine Symptome hat , kann froh sein.

### Hilfen

#### *Recovery-Ansatz*

Alle Hilfen, die das Wohlbefinden, die individuelle Bewältigung der Erkrankung und die Auseinandersetzung damit fördern.

#### *Klassische Psychiatrie*

Fokus auf Medikation.

### Hoffnung

#### *Recovery-Ansatz*

Wird als Voraussetzung und wichtiger Entwicklungsschritt für Recovery verstanden ; ihre Förderung ist Auftrag für professionelle Arbeit.

#### *Klassische Psychiatrie*

Bezieht sich lediglich auf die Wirksamkeit von Medikamente und der übrigen Behandlung ; ansonsten keine besondere Bedeutung.

## Selbsthilfe

### *Recovery-Ansatz*

Selbsthilfe ist zentral für den Recovery-Prozess, ohne Selbsthilfe ist Recovery nicht möglich; Selbsthilfeförderung ist selbstverständliches Element jedes Behandlungsangebots.

### *Klassische Psychiatrie*

Selbsthilfe trägt zur Symptomreduktion wenig bei und wird von professioneller Seite kaum gefördert.

## Selbstverantwortung

### *Recovery- Ansatz*

Übernahme von Selbstverantwortung ist wichtiger Entwicklungsschritt für Betroffene; ihre Förderung ist Auftrag für die professionelle Arbeit; Selbstverantwortung bedeutet auch den eigenen Anteil an der Aufrechterhaltung der Erkrankung anzuerkennen.

### *Klassische Psychiatrie*

Hilfe erfolgt durch Medikation und Behandlung; Selbstverantwortung kann die Compliance reduzieren und die Behandlung erschweren und wird daher nicht gefördert, sondern durch einseitige biologische Erklärungsmodelle behindert.

Dieser Vergleich ist von Andreas Knuf  
( [www.beratung-und-fortbildung.de](http://www.beratung-und-fortbildung.de) )

weiterführende Literatur:

Michaela Amering, Margit Schmolke  
Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit  
2007, 24,90, ISBN 978-3-88414-421-3

Ich selbst war im Klinikum Bremen Ost, und habe die klassische Psychiatrie kennen gelernt. Von Recovery keine Spur. Es gab Medikamente, bisschen Ergotherapie, ein bisschen Bewegungstherapie und ein bisschen Arbeitstherapie, das war's. Der Fokus lag eindeutig auf der medikamentösen Behandlung. Andere Hilfen gab es kaum.

Dabei ist erwiesen, in den USA, Skandinavien, Neuseeland und anderen Ländern, das, wenn die Behandlung Recovery Ansätze enthält, das den Betroffenen viel besser geholfen werden kann, was letztendlich Profis und Angehörige begeistert. Alle haben etwas davon.

Es ist wichtig, das der Recovery Ansatz in Deutschland Einzug erhält. Der Vergleich sollte Denkanstöße geben.

Heinz-Georg Behrens

## Buchrezension

### „Seitenwechsel- Psychiatrieerfahrene Professionelle erzählen“

Sibylle Prins, Jahrgang 1959, ist seit 1991 in der psychiatrischen Selbsthilfe und sozialpsychiatrischen Szene engagiert, u.a. als Referentin und Autorin mehrerer Bücher sowie durch Veröffentlichungen in Zeitungen und Zeitschriften.

Ihre Idee zu diesem Buch entstand durch ein „Schlüsselerlebnis.“ Sie schreibt: „eine Arbeitskollegin von mir hatte eine nahe Verwandte, die als hauptamtliche Mitarbeiterin im sozialpsychiatrischen Krisendienst einer Kreisstadt arbeitete. Eines Tages entwickelte diese Verwandte eine sehr schwere Depression, sie hielt sich nur noch im Bett auf und wollte sterben (...) Die Betroffene aber verweigerte jegliche psychiatrische, ärztliche, psychotherapeutische Hilfe. Mir gab das deshalb sehr zu denken, weil sie in ihrem Beruf ja ausschließlich damit beschäftigt war, andere Menschen in psychiatrische Behandlung zu vermitteln. Notfalls sogar zwangsweise. War es etwa so, dass sie gerade aus ihrer Berufstätigkeit und den damit verbundenen Widersprüchen heraus ein so negatives Bild von der Psychiatrie bekommen hatte, dass sie sich selbst ihr nicht anvertrauen mochte?“ (Seite 8/9)

Wie der Titel des Buches impliziert, geht es um das Thema Psychiatrie und hier im Besonderen um die Sichtweisen und Erfahrungen psychiatrieerfahrener Professioneller mit diesem System. Sybille Prins hat hierfür die Interviewform gewählt und ihre Gespräche mit zehn betroffenen Profis in ihrem Buch „Seitenwechsel, Psychiatrieerfahrene Professionelle erzählen“ wieder gegeben.

Das Buch umfasst 188 Seiten und ist ausgesprochen spannend und informativ. Es vermittelt einen sehr guten Einblick in das psychiatrische System aus der Sicht professioneller Betroffener. Es ist in einer leicht verständlichen Sprache geschrieben, d.h. es verzichtet auf Fachausdrücke und Fremdwörter. Die Lebensgeschichten und persönlichen Erfahrungen der ErzählerInnen, ihr „Background“ sozusagen, sind sehr unterschiedlich, sehr persönlich, sehr nahe gehend – aber auch Mut machend.

So berichtet beispielsweise eine Interviewte, dass sie bis zu ihrem 21. Lebensjahr harte Drogen genommen hat, mit 26 psychotisch wurde und ohne Medikamente und ohne Klinikaufenthalt nach einigen Wochen wieder gesund wurde. Zwei Jahre später wurde sie „hochpsychotisch“ (Seite 15)

und hat sich selbst in eine Klinik eingewiesen, weil sie nicht mehr konnte. Von 1992-1997 war sie 11 mal stationär untergebracht, hatte lange Zeit Depressionen und hat gegen die Depression und Psychose 30 verschiedene Neuroleptika bzw. Antidepressiva ausprobiert.

Im Jahr 2000 hat sie ihr Diplom über psychisch Erkrankte abgeschlossen und eine Anstellung als pädagogische Mitarbeiterin in einem sozialtherapeutischen Wohnheim bekommen. Bei ihrem Arbeitgeber hat sie sich geoutet, wobei die Heimleitung mit dem Begriff "Psychiatrieerfahren" nichts anzufangen wusste und auch keine weiteren Fragen dazu gestellt hat; nach dem Motto: „was ich nicht weiß macht mich nicht heiß“ (Seite 23). Sie erzählt, dass ihre eigene Psychiatrieerfahrung im Umgang mit Betroffenen hilfreich war, jedoch hatte sie Schwierigkeiten mit den Profis, da diese sehr andere Sichtweisen über psychische Erkrankungen vertraten als sie und nicht ressourcenorientiert arbeiteten, sondern meist nur Defizite gesehen haben. Sie erlebte die Profis manchmal wie „Elefanten im Porzellanladen“ (Seite 22) und sagt ganz klar, dass "wir" (psychisch Betroffenen) merken, wenn sie (die Profis) sich verstellen. Es galt die Annahme „einmal psychisch krank, immer psychisch krank“ (Seite 26). Sie erzählt: „Hätte ich nicht das Glück gehabt, anders denkende Menschen um mich zu haben, die den Glauben an mich nicht aufgaben als ich nicht mehr an mich geglaubt habe, wäre ich jetzt sicher selbst Bewohnerin im Wohnheim für psychisch Erkrankte“ (Seite 22) Im Gegensatz zu ihren KollegInnen arbeitet sie mit den Bewohnerinnen ressourcenorientiert. Oft hat sie heulend zu Hause gesessen, weil sie nicht nachvollziehen konnte wie Profis so mit Menschen umgehen können.

Eine andere Interviewte berichtet von ihren Depressionen, die sie seit ihrem 14. Lebensjahr plagten und durch die es ihr sehr schwer fiel, später im sozialen Bereich zu arbeiten. Mit Ende 30 war sie „sturz depressiv“ (Seite 45) und erlebte in einer Klinik eine sehr schlechte Behandlung, so wurde ihre Depression gar nicht thematisiert – sie fühlt sich nachhaltig von dieser Klinik geschädigt. Nach 9 Wochen wurde sie mit mittelschwerer Depression als arbeitsfähig entlassen „und dann ging es erst richtig los“ (Seite 46) (...)

Sie sagt: „ ich wünsche mir, dass jeder, der in der Psychiatrie arbeitet, sich fragt, ob er sich als Patient hier wohl fühlen würde“ (Seite 52).

Ich kann dieses Buch sehr empfehlen und hoffe, dass diese Rezension Betroffene, Profis und betroffene Profis gleichermaßen neugierig macht.

Sibylle Prins „Seitenwechsel“ Paranus Verlag ISBN 3-926200-70-9 (16,80 €)
---

Für die Redaktion Claus Rätke

## Buchrezension

### Alternative Therapieansätze in der Psychiatrie

Aus eigener Erfahrung habe ich das Umdenken von rein medikamentöser Behandlung zur Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie und Einbeziehung von alternativen Angeboten miterlebt. Keine Richtung darf für sich beanspruchen, die alleinige Lösung zu haben. So wurden zum Teil immer wieder neue Möglichkeiten hochgehulst. Patienten ließen sich oft auch durch die Medien mitreißen und machten dadurch schlimme Erfahrungen. Medikamente wurden abgesetzt - manchmal ohne Zeit sie auszuschleichen und alternative Mittel wie z. B. Johanniskraut oder Lichttherapie wirkten noch nicht. – Auch die meisten Psychopharmaka brauchen oft eine längere Zeit bis sie richtig wirken. Die Geduld der Patienten ist sehr oft durch ihre Erkrankung gering.

Ich muss auch sagen, die neueren Neuroleptika und Antidepressiva (der 3. und 4. Generation) haben viel weniger Nebenwirkungen und können auch gezielter eingesetzt werden.

Es muss natürlich immer Gespräche mit den Ärzten geben, ob und wie weit Medikamente (auch Alternative) genommen werden sollen. Ein Experimentieren auf eigene Faust kann schief gehen.

Das Buch beschreibt „gewohnte und ungewohnte psychiatrische Behandlungsformen“. Es wird aufgeklärt über Lichttherapie, Johanniskraut, Melatonin, Musiktherapie, Homöopathie, Bachblüten, Klangtherapie mit tibetischen Klangschalen, Yoga u.a. Es wirft die Frage auf, in wie weit ein hinter diesen Alternativen liegendes Weltbild bei einem akut psychotischen Menschen die Erkrankung eventuell verstärkt, wenn dieser sich mit den z.T. esoterisch-spirituellen Hintergründen beschäftigt.

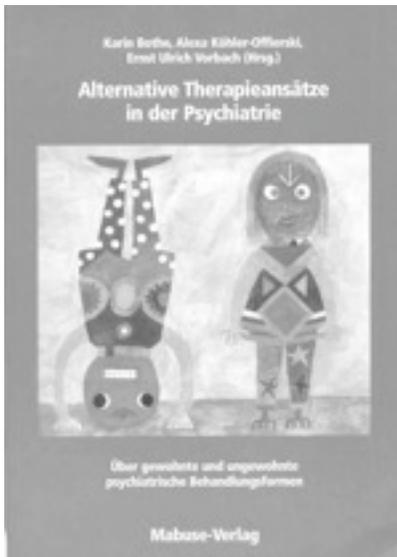
Die alternativen Heilmethoden machen in der Regel auf einen Mangel in den schulmedizinischen Behandlungsformen aufmerksam. „Dieser Mangel kann in der reduzierten persönlichen Zuwendung bestehen, in zu geringer Unterstützung des Selbsthilfepotenzials und zu geringer Förderung gesunder Anteile.“

Das Buch präsentiert Ergebnisse einer Veranstaltung aus dem Jahr 1996, nimmt aber darüber hinaus auch empirische Arbeiten auf.

Ich kann dieses Buch nur Leuten empfehlen, die über ausreichend Fremdwörter Wissen verfügen. Ich empfand es als äußerst anstrengend, mit Sät-

zen konfrontiert zu werden wie beispielsweise diesem: „Letztlich belegt dies, dass die complementäre Psychiatrie dabei ist, sich aus einem Asylum ignorantiae zu differenzieren in einzelne prosperierende Forschungs- und Wissenszweige“. Es hat mich geärgert, dass in diesem Buch über alternative Therapieansätze keine alternative Schreibweise, sprich, eine allgemein verständliche, eine, die gerade wir Betroffenen verstehen, gewählt wurde. Fachchinesisch finden wir doch genug in der schulwissenschaftlichen Sparte.

Für die Redaktion Irmgard Hannemann und Claus Rähke



## Alternative Therapieansätze in der Psychiatrie

Mabuse Verlag

ISBN 3-933050-11-1

18,90,-

## Buchrezension

### Erzählungen von Zeitzeugen Psychiatrie in der DDR

Dieses Buch enthält viele sehr persönliche Beiträge. Was mir fehlt sind Auseinandersetzungen mit den Besonderheiten der Führung in der DDR. Alles was ich aus den Medien weiß, vom Abschieben der kritischen Bürger fehlt fast ganz.

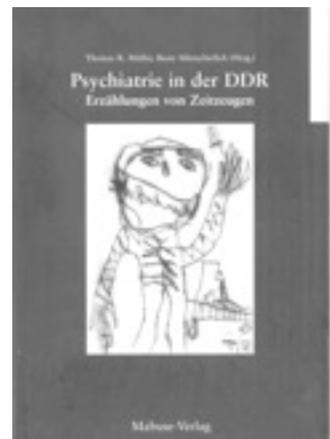
Eigentlich sind es nur 2 Beiträge zu diesem Thema.

Die Auseinandersetzung mit den Themen wie: Die Psychiatrie zwischen 1950 und 1990 ist identisch mit denen, die es auch hier in der BR gibt. Wachsäle mit bis zu 20 Patienten, Einschränkungen in der Freiheit, Gewalt und jahrelange Aufenthalte hatten wir auch hier.

Eines war sogar besser. Die Patienten konnten fast immer an ihren Arbeitsplatz zurück (Vollbeschäftigung) und wurden weniger ausgegrenzt, als hier bei uns.

Die Behandlungsmöglichkeiten waren in den Uni-Psychiatrien, wie auch bei uns, viel besser als in anderen Gebieten. Bei uns war das Gefälle von Uni-Psychiatrien zu den Landeskrankenhäusern auch sehr groß. Wie es heute auf Langzeitstationen zugeht, weiß ich nicht. Mein letzter Aufenthalt liegt fünf Jahre zurück. Damals wurde ich noch sehr „weggesperrt“.

Für mich war es sehr spannend zu sehen, wie ist es anderen, bei z. B. gleichen Diagnosen, ergangen ist. Für jüngere Leser ein Stück Geschichte. Auf jeden Fall gute Auseinandersetzungen, mit dem Thema „Psychiatrie der Nachkriegszeit“. Sicher kein Buch um es mal eben so zwischendurch zu lesen, aber als Leitfaden des Verstehens, psychischer Erkrankungen durchaus gut.



Mabuse Verlag  
ISBN 3-938304-46-4  
25,90 Euro

Irmgard Hannemann für die Redaktion

## Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener BPE e.V.

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE) ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation von jetzigen und ehemaligen Psychiatriepatientinnen und -patienten. Wir sind es, die "die Psychiatrie" erfahren haben, deshalb nennen wir uns »Psychiatrie-Erfahrene«. Gerade wir – und nur wir mit unseren Erfahrungen! – können unsere Bedürfnisse und Interessen artikulieren.

Wir setzen uns für eine bessere Lage von Psychiatriebetroffenen ein. 1992 gegründet, haben wir Ende 2006 knapp 1000 Einzelmitglieder plus Fördermitglieder. In 14 Landesorganisationen und ca. 130 lokalen Gruppen sind weitere Psychiatrie-Erfahrene organisiert. Aber wir sind immer noch viel zu wenige. Deshalb wollen wir Sie dazu animieren, uns zu unterstützen.

Der BPE ist ein demokratisch organisierter Verband, in dem die unterschiedlichsten psychiatriepolitischen Vorstellungen Platz haben. Manche wollen verständnisvollere Psychiater und die Entwicklung einer partnerschaftlichen und mit mehr Geld ausgestatteten Psychiatrie, in der Hoffnung, dass dann die Probleme der/des Einzelnen erkannt und bearbeitet werden können. Die anderen sehen ihren Schwerpunkt im Aufbau eines nichtpsychiatrischen Versorgungssystems und eigenständiger Selbsthilfeeinrichtungen sowie in der Sicherung ihrer bürgerlichen Rechte und ihrer Menschenrechte als Schutz vor psychiatrischen Übergriffen.

Grundlage aller Tendenzen ist eine Veränderung in Richtung mehr Humanität, sinnvoller Alternativen, rechtlicher Gleichstellung und besserer Lebensbedingungen.

WILLST DU ETWAS WISSEN,  
SO FRAGE EINEN ERFAHRENEN,  
KEINEN GELEHRTEN.

Chin. Sprichwort

### **Mitgliedschaft**

Bei uns können alle Menschen Mitglied werden, die Psychiatrie-Erfahrung haben, egal wie sie etikettiert oder diagnostiziert wurden. Der Jahresbeitrag beträgt 30 Euro. Der Beitrag für HeimbewohnerInnen ist auf 6 Euro ermäßigt, für ALG 2-Empfänger auf 15 Euro. Menschen, die psychiatrische Probleme nicht am eigenen Leib erfahren haben und unser Anliegen

unterstützen wollen, können bei uns Fördermitglied werden. Der Jahresbeitrag beträgt 60 Euro.

Mitglieder und Fördermitglieder bekommen viermal im Jahr den Verbandsrundbrief mit Informationen über Aktionen und Treffen auf Landes- und Bundesebene, über neue Bücher zu den Themen Psychiatrie und Selbsthilfe, über Gerichtsurteile, Seminare und Arbeitskreise zu verschiedenen Themen, über neu gegründete Selbsthilfegruppen und vieles mehr. Sie werden zur Jahrestagung eingeladen und zahlen eine niedrigere Teilnahmegebühr, lernen über den Rundbrief und auf den Treffen andere Psychiatrie-Erfahrene kennen und profitieren vom Erfahrungsaustausch, erhalten Unterstützung beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe und bekommen kostenlose telefonische Beratung.

## **Respekt und Hilfe**

Wir wollen uns unbefangen mit unseren Krisen und Problemen sowie den ihnen innewohnenden Reifungsmöglichkeiten befassen und dabei für unsere "Störungen" unsere eigenen Worte finden. Wir pochen darauf, dass wir in unserer Andersartigkeit oder während einer Krise nicht auf Symptome reduziert, sondern als Menschen mit all unseren Bürgerrechten respektiert werden. Und wir möchten zeigen, dass Anderssein oft mit wertvollen Fähigkeiten und besonders ausgeprägter Sensibilität einhergeht.

Deshalb fordern wir die Entwicklung sinnvoller Alternativen zur Pflege- und Betreuungsmentalität der herkömmlichen medizinischen Psychiatrie unter unserer Mitwirkung als gleichberechtigte Partner.

Wir fordern eine subjektorientierte Psychiatrie, die ohne Zwang und Gewalt von unseren Erfahrungen und von unserem Erleben im Zusammenhang mit unserer Lebensgeschichte ausgeht, die Dialog und Hilfe zur Verarbeitung der Inhalte von Ver-rücktheiten anbietet und unsere Bedürfnisse berücksichtigt.

## **BPE- Initiativen**

### **Unsere Initiativen sind vielseitig:**

- Psychoseseminare
- Stimmenhörer-Netzwerk
- Betroffenenkontrollierte Forschungsprojekte
- Berücksichtigung und Entwicklung von Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Behandlungsvereinbarungen
- Mitarbeit in örtlichen, länder- und bundesweiten Gremien, im Europäischen Netzwerk sowie im Weltverband von Psychiatriebetroffenen.

- Unterstützung der Selbsthilfearbeit
- Aufbau von Beratungsmöglichkeiten von Psychiatrie-Erfahrenen

### **für Psychiatrie-Erfahrene**

- Anhörung bei Gesetzesänderungen
- Verhinderung der ambulanten Zwangsbehandlung
- Beteiligung von Psychiatrie-Erfahrenen bei der Entwicklung von Qualitätskriterien und Instrumenten der Qualitätskontrolle.
- Leitfäden zu "Ver-rücktheit steuern"
- Unabhängige Informationen zu Psychopharmaka
- Kulturnetzwerk

### **Gemeinsam sind wir Stark!**

#### **Kontakt:**

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener  
BPE e.V.

Wittener Str. 87  
44789 Bochum

E-mail: [kontakt-info@bpe-online.de](mailto:kontakt-info@bpe-online.de)

Internet: [www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

Erstkontakt und Beratung:

☎ 02 34 / 68 70 55 52

Psychopharmaka-Beratung:

☎ 02 34 / 6 40 51 02

## Tipps und Tricks um Ver-rücktheiten zu steuern

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Ver-rücktheiten sind sehr unterschiedlich, aber sie müssen keine Krankheit sein oder werden: Ver-rücktheiten können uns helfen mehr über uns selber zu erfahren, neue Sichtweisen kennen zu lernen und können Phantasie und Kreativität freisetzen. Ver-rücktheiten können aber auch Leiden verursachen, unsere Beziehungen und die sozialen Lebensgrundlagen zerstören, dazu führen in der Psychiatrie zu landen und schlimmstenfalls den Tod verursachen.

Die übliche Frage in der psychiatrischen Behandlung ist: Wie bekämpft man Ver-rücktheiten am besten? Die übliche Antwort ist dann: mit Psychopharmaka und ergänzenden sozialpsychiatrischen Maßnahmen.

Wir möchten dieser Auffassung die These entgegensetzen: Ver-rücktheit ist eine Begabung, allerdings eine Begabung mit der man lernen muss umzugehen. Krieg gegen das Ver-rücktsein zu eröffnen ist, als eröffne man das Feuer gegen sich selber. Die inzwischen entwickelten Waffenarsenale (zB. Psychopharmaka) gegen das Ver-rücktsein wegzulegen und sich auf die Suche nach einem anderen friedlicheren Weg zu machen ist anstrengend und mit Arbeit verbunden. Es funktioniert auch nicht von heute auf morgen.

### A. Vorbeugung

Ver-rücktheiten kommen nie grundlos und aus heiterem Himmel, auch wenn einem das manchmal so erscheint.

Sehr häufig spielen zum einen Kindheitserlebnisse eine Rolle aber auch die aktuelle Lebenssituation. Hier eine Liste von Faktoren in der aktuellen Lebenssituation, die die Wahrscheinlichkeit zu ver-rücken erhöhen:

- soziale Isolierung
- unbefriedigende Arbeitssituation
- zu wenig oder zu viel Stress
- das Unterdrücken der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Verliebtheit, Liebeskummer
- Konflikte, verdeckt oder offen, mit nahestehenden Menschen
- existentielle Probleme
- Nicht-sprechen können oder wollen über die eigenen Probleme
- Auslösereize, die traumatische Kindheitserlebnisse wieder beleben
- Verlust nahe stehender Personen

Wenn nun mehrere dieser oder ähnlicher Faktoren zusammenkommen, ver-rücken wir uns, die aktuelle Situation ist aus diesem oder jenen Gründen unerträglich geworden, wir sehen auch keine andere Lösungs- oder Fluchtmöglichkeit mehr und dann passiert es, abrupt oder allmählich, auffällig oder unauffällig: wir wechseln in andere Welten. Das Ver-rücken selber ist eine wertvolle Fähigkeit, es kann uns schützen in sonst unerträgli-

chen Situationen, es kann uns aber auch zu Erkenntnissen über uns selber verhelfen, denn meist kommen im Ver-rücken unsere Wünsche, Ängste, Erinnerungen, unterdrückten Gefühle in verschlüsselter Form zum Vorschein.

Trotzdem bedroht uns das unkontrollierte Ver-rücken auch. Aus diesem Grund sind zur Vorbeugung folgende Dinge wichtig:

- Öfters mal im Alltag innehalten und sich fragen: bin ich mit meinem Leben, so wie ich es führe, zufrieden? Gibt es Dinge, die ich ändern möchte? Wie könnte ich sie ändern? Gibt es Menschen, die mich bei meinen Änderungswünschen unterstützen und ermutigen können?
- Wenn ich Wünsche habe, die aufgrund der äußeren Lebensumstände zur Zeit nicht erfüllbar sind, gibt es vielleicht einen ähnlichen oder kleineren Wunsch, den ich mir erfüllen könnte?
- Der vielleicht wichtigste Punkt zur Vorbeugung ist, dass wir einen Freundes- und Bekanntenkreis haben, mit dem wir uns wohl fühlen, wo es uns möglich ist über unsere Schwierigkeiten aber auch die Freuden des Lebens zu reden.

Helfen kann hier beispielsweise der Besuch von Selbsthilfegruppen aber auch die Kontaktaufnahme mit Menschen, die dasselbe Hobby und/oder ähnliche Interessen haben.

Neben diesen mehr allgemeinen Vorbeugungsmöglichkeiten gibt es auch konkrete Dinge, die zur Vorbeugung möglich sind, wobei hier gilt: Probieren geht über Studieren.

### *1. Erstellen einer Notfallliste:*

Ich erinnere mich an meine letzte Krise und überlege, was mir damals geholfen und/oder geschadet hat und erstelle auf Grund dieser Erfahrungen eine Liste mit Dingen, die ich im Krisenfall tun kann.

### *2. Behandlungsvereinbarung*

Sichere dich für den Fall einer Klinikeinweisung ab, mit einer Behandlungsvereinbarung bzw. einem psychiatrischen Testament oder einer anderen Art der Vorausverfügung.

### *3. Ernährungsumstellung*

Bei einigen Menschen kann eine Ernährungsumstellung einen stabilisierenden Effekt haben (wenn man keinen Kult daraus macht). So kann beispielsweise bei Depressionen die Reduzierung zuckerhaltiger Nahrungsmittel einen positiven Effekt haben. Bei Menschen die z.B. durch frühere traumatische Erfahrungen belastet sind, kann es helfen auf eine regelmäßige Zufuhr von Mineralien, insbesondere Magnesium, zu achten.

Extreme Ernährungsformen sind zur Vorbeugung meist nicht geeignet, im Gegenteil, sie können zu einer Destabilisierung führen. Vorsicht ist z.B. auch beim sogenannten Heilfasten geboten.

Für alle Menschen gilt natürlich, dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst immer gesundheitsförderlich ist.

#### *4. Dem Körper Gutes tun*

**Bewegung:** Finde heraus, welche Form körperlicher Bewegung dir gut tut und auch Spaß macht: Spazieren Gehen, Yoga, Schwimmen, Tanzen, Radfahren, usw.

**Entspannung:** Nimm dir auch Zeit für entspannende Tätigkeiten wie z.B.: ein schönes warmes Bad nehmen, in die Sauna gehen, Musik hören, usw.

#### *5. Ver-rückte Zustände leichter Art in begrenztem Umfang zulassen*

Für manche Menschen kann es hilfreich sein, leicht ver-rückte Zustände bewusst zuzulassen, insbesondere für Menschen, die ihr Ver-rücktsein als positiv erleben. Bei alledem ist aber die zeitliche Begrenzung wichtig, sonst besteht die Gefahr, dass einem diese Zustände aus dem Ruder laufen!

#### *6. Gefühle und Konflikte nicht ignorieren*

Manchmal ist es durchaus sinnvoll die eigenen Gefühle auch mal zu ignorieren, andererseits wird dies gefährlich, wenn man es dauernd tut.

Ähnliches gilt für den Umgang mit Konflikten, insbesondere mit Menschen, die einem nahe stehen. Nicht angesprochener Ärger, unterschwelliger Groll, ungeklärte Verhältnisse – all dies ist für die Psyche belastend.

Es dient also der Vorbeugung, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und die Klärung bestehender Konflikte nicht zu lange aufzuschieben.

#### *7. Psychotherapie*

Für manche Menschen kann eine Psychotherapie hilfreich sein, allerdings können Psychotherapien auch schaden, z.B. indem sie psychotische Zustände auslösen können. Für die Entscheidung folgende Empfehlungen:

1. Besprich deine Gründe für und gegen eine Psychotherapie mit Menschen, die dich kennen und hol dir so verschiedene Meinungen ein
2. Besprich deine Idee mit einem vertrauenswürdigen Profi, der dich auch über die verschiedenen Therapierichtungen informiert und gemeinsam mit dir überlegen sollte, welche Therapeuten in die engere Wahl fallen.
3. Lass dir auf jeden Fall Vorgespräche bei verschiedenen Therapeuten geben und nimm eine Liste mit Fragen mit, die wichtig sind (z.B. frage nach der Ausbildung des Therapeuten, frage ob er/sie bereits mit Menschen deiner Problematik gearbeitet hat, welche Einstellung zu Psychiatrie und Psychopharmaka er/sie hat, usw.)
4. Lass dir Zeit bei deiner Entscheidung und entscheide auch nach deinem Gefühl zu dem Menschen. Kannst du dir vorstellen, zu dieser Person Vertrauen zu entwickeln?

Ausgesprochen gefährlich können Therapieformen der esoterischen oder anderer ausgefallener Szenen sein:

ZB. die sogenannte Schreitherapie, Rebirthing in Wochenendseminaren, Rückführungsseminare, Geistesheilung, usw.

Aber auch bei den sogenannten seriösen Therapieformen gibt es vieles, was nicht ungefährlich ist, wenn der Therapeut sein Handwerk nicht versteht und nicht bereit ist, seine Methode auf die Bedürfnisse des Klienten einzustellen.

Also ist es dringend erforderlich bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten sehr gut hinzuschauen.

### 8. Psychopharmaka

Wenn ihr bisher noch keine Psychopharmaka genommen habt:

Viele Psychiater empfehlen zur sogenannten Langzeitprophylaxe eine Dauermedikation von mindestens fünf Jahren. Diese "Weisheit" ist mit äußerster Vorsicht zu genießen. Abgesehen von der grundsätzlichen Gesundheitsschädlichkeit von Psychopharmaka geht diese Rechnung bei sehr vielen auch nicht auf, die Krisen stellen sich trotz oder sogar wegen der Psychopharmaka – Einnahme ein. Da der Körper sich auf die Drogen eingestellt hat, wird dann die Krise mit einer relativ hohen Dosierung "behandelt" werden müssen (wenn man sich für Medikamente entschieden hat). Hinzu kommt, dass durch die Dauerruhigstellung die Selbstheilungskräfte sozusagen erlahmen und nicht trainiert werden können.

Natürlich gibt es Formen des Ver-rückens, wo eine längerfristige Medikation das kleinere Übel darstellen kann. Auf jeden Fall sollte man sich eine solche Dauermedikation gut überlegen.

Wenn ihr schon über eine längere Zeit Psychopharmaka nehmt:

Es ist wichtig sich hier öfters mal die Frage zu stellen, ob die Medikamenten – Einnahme noch weiter Sinn macht oder nicht? Häufig nehmen die Leute eine zu hohe Dosierung über einen zu langen Zeitraum.

Wenn ihr euch für das Absetzen der Medikamente entscheidet: es ist äußerst riskant, die Medikamente von heute auf morgen abzusetzen, insbesondere bei hohen Dosierungen und/oder bei der Einnahme verschiedener Präparate. Ebenso ist es sehr riskant Medikamente dann abzusetzen, wenn du gerade stressigen Außenbedingungen ausgesetzt bist oder in einer aktuellen seelischen Krise, die nicht auf die Medikamente zurückzuführen ist.

Beim Absetzen empfiehlt sich die allmähliche Reduzierung und es ist durchaus wichtig sich hier die Zeit zu nehmen, die der Körper für die Umstellung braucht und sich dabei von einem Fachmann / einer Fachfrau beraten zu lassen. Unterstützen kann man den Entgiftungsprozess auch durch entsprechende Naturheilverfahren.

Nähere Informationen über Psychopharmaka BPE – Psychopharmakaberatung unter 0234/6405102

## B. Merken, wenn es wieder losgeht

Eine wichtige Voraussetzung um Verrücktheiten zu steuern liegt darin, dass man mitbekommt, wann man in Gefahr ist "abzudrehen, überzukaken, aufzudrehen, ins Loch zu fallen ...".

Es ist wichtig sich zu erinnern, wie es bisher war, wie es angefangen hat und was den verrückten Zuständen jeweils vorausgegangen ist. Obwohl dies bei jedem unterschiedlich ist, hier eine Liste von häufigen Anzeichen, dass sich eine Krise anbahnen könnte:

### *Veränderung der Wahrnehmung*

- man fühlt sich immer mehr wie im Tran (bzw. Traum)
- Vermehrte Schlafstörungen
- man spürt überall Sinnzusammenhänge
- man hat das Gefühl seine Umgebung überdeutlich wahrzunehmen
- Veränderungen in der Geräuschempfindlichkeit
- optische Veränderungen wie z.B. dass plötzlich Farben sehr viel intensiver wahrgenommen werden
- die Menschen erscheinen einem irgendwie anders: fremd,

### *Veränderungen im Denken*

- die Gedanken erscheinen einem viel schneller oder langsamer zu werden
- die Gedanken drehen sich immer um ein und dasselbe Problem, ohne dass man sie abstellen kann
- das Gefühl gar keine Gedanken mehr zu haben
- die Gedanken erscheinen einem von außen eingegeben oder von einer äußeren Macht entzogen zu werden
- die normale konkrete Bedeutung von Dingen und Ereignissen bekommt symbolischen Gehalt (man denkt und handelt symbolisch), alles wird zum Zeichen
- das intensive Beschäftigen mit philosophischen oder spirituellen Fragen und das Gefühl eine Erleuchtung nach der anderen zu haben

### *Veränderungen in der Körperwahrnehmung*

- das Verlassen des eigenen Körpers
- nichts mehr spüren können

### *Veränderungen in der eigenen Verhaltensweise*

- extremes Zurückziehen von der Außenwelt
- einen nicht mehr zu stoppenden Redezwang
- eine plötzlich auftretende Sammelleidenschaft
- das Gefühl, die Umgebung unbedingt von einer bestimmten Idee überzeugen zu müssen
- nicht mehr zur Arbeit gehen

*Die Menschen um einen herum verhalten sich anders*

- dein Arbeitgeber rät dir doch Urlaub zu nehmen
- deine Freunde meinen, du solltest zu einem Arzt gehen
- Bekannte fragen dich, ob du vielleicht Drogen genommen hast
- du lernst plötzlich lauter neue Leute kennen, während deine bisherigen Freunde und Bekannte den Kontakt zu dir vermeiden

Dies alles können Anzeichen für eine bevorstehende Ver-rückung sein, müssen es aber nicht. Es ist auch wichtig sich klarzumachen, dass diese oder andere Anzeichen nicht zwangsläufig zu ver-rückten Zuständen führen müssen. Krisen gehören zum Leben jedes Menschen dazu und nicht selten kommt es trotz sogenannter "Frühwarnzeichen" nicht zu einer größeren Krise. Also keine Panik, nur erhöhte Vorsicht.

### **C. Was kann helfen?**

#### *Menschen*

Wenn du merkst, dass du in Gefahr bist abzudrehen, rede mit jemandem, zu dem du Vertrauen hast.

Verkriech dich nicht völlig, aber beehre auch nicht alle Menschen, egal ob sie es hören wollen oder nicht, mit deinen Problemen. Such dir einige Menschen aus, die bereit sind, sich mit dir und deinen Schwierigkeiten in Ruhe zu beschäftigen.

Vermeide Kontakte, die dich sehr belasten, das können z.B. sein: die Herkunftsfamilie, Menschen, die dazu neigen, dich durch Worte zu verletzen oder Menschen, die du als sehr anstrengend empfindest.

#### *Ruhe*

Reduziere dein übliches Programm und gönne dir alles, von dem du weißt, dass es dir gut tut, wie z.B:

Suche Orte auf, von denen du weißt, dass du dich dort entspannen kannst. Das kann die Sauna sein, das Kino, die Kirche, der Wald. Es ist unwichtig, welcher Ort, wichtig ist nur, dass du dich dort wohl fühlst.

Gönne dir dein Lieblingsessen.

#### *Alltag*

Verliere die alltäglichen Dinge nicht ganz aus dem Blick. Auch wenn dir der Alltag im Moment lästig, langweilig, zu banal oder unwichtig erscheint, ist es meistens hilfreich, die Aufmerksamkeit trotzdem auf die Alltagsdinge zu richten, wie und in welchem Ausmaß ist individuell sehr unterschiedlich. Manchmal hilft es zu kochen oder zu putzen, anderen reicht es, wenn sie mit einer Nachbarin einen Tee trinken und sich über das Wetter unterhalten. Wie auch immer, es ist in dieser Phase wichtig, den Kontakt mit dem, was man Normalität nennt, zu halten, selbst wenn dich innerlich scheinbar viel wesentlichere Gefühle und Gedanken beschäftigen, versuche irgend eine dir entsprechende Form von Alltag aufrechtzuerhalten.

*Ablenkung*

Manchen helfen auch Strategien der Ablenkung, sei es durch Fernsehen, Stricken, Autos reparieren, spielen, usw.

*Der Einsatz von Drogen*

In dieser Phase solltest du sehr vorsichtig mit jeder Art von Drogen umgehen, sei es nun Kaffee, Alkohol oder Psychopharmaka.

Auf der anderen Seite kann der bewusste und möglichst niedrig dosierte Einsatz von Drogen notwendig sein um ein weiteres Ver-rücken zu stoppen. Insbesondere wenn Schlafstörungen, Unruhezustände, Angstzustände, usw. ein riskantes Ausmaß annehmen, besteht die Gefahr, dass sich körperliche Erschöpfung und geistige Prozesse gegenseitig hochschaukeln. Hier kann es durchaus sinnvoll sein erst einmal den Körper mit Mitteln von außen zur Ruhe zu bringen.

Hier eine stichwortartige Aufführung der Möglichkeiten, wobei es natürlich notwendig ist, sich weitere Informationen einzuholen, sowie den Rat entsprechender Experten:

- Mittel aus dem Bereich der Naturheilverfahren: Pflanzliche Präparate: Z.B. Baldrian und Hopfen wirken bei vielen schlafanstoßend.

- Homöopathische Mittel

- Mittel aus der Ayurvedamedizin: Z.B. die Einnahme von Butterfett

- Alkohol

!Gilt nicht für Menschen mit einer Suchtproblematik oder Menschen, die regelmäßig Psychopharmaka zu sich nehmen!

Auch Alkohol in geringen Mengen kann beruhigend und schlafanstoßend wirken und ist manchmal weniger schädlich als Psychopharmaka.

- Psychopharmaka Die Einnahme von Psychopharmaka ist immer mit gesundheitsschädlichen Risiken verbunden, trotzdem kann es im Einzelfall das kleinere Übel darstellen, z.B. um eine Zwangseinweisung zu verhindern. (Für manche Menschen ist es hier wichtig zu bedenken, dass sie sich rechtzeitig genug für die Einnahme entscheiden. Häufig ist es am Beginn einer Krise möglich, den Prozess mit einer relativ niedrigen Dosierung und einer kurzen Einnahmedauer zu stoppen).

**D. Wenn man "drinhängt", ver-rückt, psychotisch, wahnsinnig ist**

Bei vielen PE gibt es in einer seelischen Krise einen bestimmten Punkt der inneren Erregung, der, wenn er überschritten wird, zu dem führt, was als Psychose, Wahnsinn, Ver-rücktheit, usw. bezeichnet wird. Diese Art von Zuständen unterscheidet sich von anderen Krisenformen dadurch, dass der Sprung aus der Realität geschehen ist. Wenn es, aus welchen Gründen auch immer, passiert ist und man im Chaos der eigenen Gefühle, Ideen, Gedanken drinhängt, die Welt sich um 180 Grad gedreht hat, nichts mehr so ist, wie es war, alles vorher wichtige unwichtig geworden ist, dann geht es in erster Linie darum, das Überleben abzusichern.

Auch hier ist es wichtig erst einmal zu merken und sich selber zuzugestehen, dass "man voll drinhängt". An was und wie man es merkt ist natürlich

wieder von Person zu Person unterschiedlich. Trotzdem hier einige Beispiele:

1. Ein plötzlich auftretendes Gefühl der Erleichterung im Rahmen einer schweren Krise. Vorher da gewesene Ängste, usw. sind plötzlich wie weggefegt. Man fühlt sich im siebten Himmel und hat erleuchtende Erkenntnisse am laufenden Meter. Jede Form des Zweifels ist verschwunden. Vielleicht nimmt man noch undeutlich wahr, dass die anderen Menschen nicht so begeistert auf die eigenen genialen Ideen reagieren.
2. Man kommt überhaupt nicht mehr aus dem Bett, jede Bewegung wird zur Qual, man kommt sich vor wie der schlimmste Mensch auf Erden oder einem ist alles völlig gleichgültig, das Zeitgefühl verschwindet, die Wohnung verwahrlost, die Post sammelt sich ungeöffnet in irgend einer Ecke, usw.
3. Man wird gejagt von Stimmen und Bildern, möglicherweise hört man Stimmen, die einem Befehle geben sich umzubringen oder ähnliches. Es gibt keine Pausen mehr zwischen den einzelnen Visionen und man hat keinerlei Kraft und/oder Interesse für andere Dinge mehr. Man zieht sich völlig zurück und verlässt die Wohnung überhaupt nicht mehr.
4. Vorher da gewesene Ideen und Vorstellungen, wie z.B., dass man von einer fremden Macht ausspioniert wird, werden zur unumstößlichen Gewissheit. Jeden Tag findet man scheinbar neue „Beweise“ für diese Tatsache.

Wenn du es geschafft hast zu erkennen, dass du drinhängst, hast du schon einen riesigen Schritt getan, um wieder rauszukommen. Als erstes ist es nun wichtig das Überleben abzusichern.

Unabhängig davon, ob du in eine Klinik gehen wirst oder nicht, brauchst du einen Schutz- oder Schonraum und diesen gilt es jetzt zu organisieren. Dazu brauchst du Hilfe.

Also:

1. Informiere mindestens eine Person deines Vertrauens, wie es dir geht und bitte sie um Hilfe. Günstig ist es natürlich, wenn du dir bei dieser Person sicher sein kannst, dass sie mit Gelassenheit auf deinen Zustand reagieren kann und nicht gleich eine Einweisung veranlassen will. Bitte diese Person dir bei den jetzt notwendigen Dingen zu helfen.

2. Lass dich krank schreiben.

Wenn du in einem solchen Zustand zur Arbeit gehst, gefährdest du deinen Arbeitsplatz, also auch wenn du dich in keiner Weise krank fühlst, besorg dir eine Krankmeldung.

3. Falls du Kinder hast:

du brauchst jetzt Entlastung und deine Kinder brauchen Sicherheit, Sorge also dafür, dass sich jemand vorübergehend um sie kümmert (Oma, Tante, Bekannte, usw.).

4. Sorge für einen Schutzraum, bis die Ver-rückung abgeklungen ist.

a) Wenn du in deiner Wohnung bleibst:

Du brauchst auf jeden Fall Menschen, die dich begleiten. Eine Verrückung alleine durch zu stehen zu wollen ist saugefährlich und außerdem oft qualvoller als notwendig. Falls du aber das Glück haben solltest, einen oder mehrer Menschen zu kennen, die bereit sind dich zu begleiten, kannst du diesen Zustand möglicherweise ohne Klinik durchstehen. Auf jeden Fall solltest du mindestens einmal täglich mit jemandem sprechen. Unter Umständen (wenn sie bei dir anschlagen und du sie einigermaßen verträgst) empfiehlt sich die Einnahme von Psychopharmaka, wieder nach dem Prinzip des kleineren Übels. Solltest du dich dafür entscheiden, nimm beim Besuch des Psychiaters möglichst jemanden mit, der dich dabei unterstützt, das zu bekommen, was du möchtest.

**b)** Wenn du in eine Klinik gehen möchtest/musst:

Auch hier gilt, mach dies möglichst nicht alleine, folgendes ist dabei abzuklären: Welche Klinik bietet am ehesten das, was du

jetzt brauchst? Möchtest du lieber auf eine offene oder geschlossene Station? (wenn du nicht selbstmordgefährdet bist, lassen sich manche Kliniken darauf ein, direkt auf die Offene aufzunehmen).

Hast du ungeklärte Dinge zu Hause, die noch erledigt werden müssen (Versorgung von Haustieren, Absage von Terminen, offene und dringende Rechnungen, Entmüllung der Wohnung, usw.) bitte Freunde darum, dies soweit wie möglich für dich zu erledigen.

Bei der Aufnahme in der Klinik:

Wenn du bereits eine Behandlungsvereinbarung mit einer Klinik hast bzw. ein psychiatrisches Testament, ist es sinnvoll, darauf noch einmal ausdrücklich hinzuweisen und eine Kopie davon mitzunehmen.

Hast du keine Vorausverfügung, informiere die Klinik entweder selbst oder falls möglich über einen Profi deines Vertrauens über folgende Dinge:

1. Welche Medikamente in welcher Dosierung du bereit bist zu nehmen und welche Medikamente du auf keinen Fall nehmen möchtest. Verweise auch auf Unverträglichkeiten und erhöhte Risiken.
2. körperliche Grunderkrankungen
3. sofern du es weißt, informiere die Klinik darüber, was dir jetzt helfen kann: zum Beispiel erst einmal möglichst viel Ruhe oder umgekehrt möglichst viel Ansprache und Aufmerksamkeit, u.s.w.

Mit welchen Informationen solltest du unter Umständen vorsichtig sein:

Selbstmord- und Selbstverletzungsgedanken, sowie Gedanken, die sich auf die Verletzung/Ermordung anderer Personen beziehen. Je nach Einstellung der Klinik kann dies eine Zwangseinweisung zur Folge haben in dem Moment, wo du die Klinik früher verlassen willst, als die Ärzte es für ratsam halten. Auf der anderen Seite ist es natürlich wichtig, dass du mit

jemandem über solche Gedanken sprichst. Es ist also ein nicht ganz einfacher Balanceakt, einerseits soviel zu erzählen, dass sie auch in die Lage versetzt werden, dir zu helfen, auf der anderen Seite aber nicht zuviel, um irgendwelche dir unangenehmen Maßnahmen zu provozieren (Medikamentenerhöhung, Verlegung auf die Geschlossene, Zwangseinweisung, usw.).

#### *Für den Fall einer Zwangseinweisung*

Bleib so ruhig wie möglich, es ist klar, dass du dich aufregst und sehr verständlich, aber es bringt meist nichts den Aufstand zu probieren und bewirkt meist nur das Gegenteil von dem, was du erreichen möchtest.

Wenn du raus möchtest, kannst du folgendes tun:

- Bitte in möglichst ruhigem Tonfall darum telefonieren zu dürfen und informiere eine Person, von der du weißt, dass sie dich unterstützt und, wenn du einen geeigneten Anwalt kennst, auch diesen.- Bei einer Zwangseinweisung hast du entweder bereits mit einem Richter gesprochen oder du wirst in den nächsten Stunden mit einem Richter sprechen. Dieser trifft die Entscheidung und es ergeht ein sogenannter Beschluss, normalerweise für 6 Wochen. Gegen diesen Beschluss kannst du Widerspruch einlegen oder, wenn der Beschluss schon einige Zeit besteht, die Aufhebung des Beschlusses beim Gericht beantragen. In der Begründung deiner Anträge ist es wichtig zu schreiben, warum du nicht oder nicht mehr selbst- bzw. fremdgefährdend bist, denn für eine Zwangseinweisung reicht es rechtlich gesehen nicht aus, dass du neben der Spur bist. Am sinnvollsten lässt du dir beim Schreiben des Widerspruchs bzw. des Aufhebungsantrages helfen.

- Höchstwahrscheinlich bekommst du auch Psychopharmaka, dies rechtlich anzufechten ist meist sehr schwierig. Hast du eine Behandlungsvereinbarung bzw. ein psychiatrisches Testament, verweise darauf, möglicherweise auch mit dem Hinweis, dass sie bei Nichtbeachtung dieser Voraussetzungen riskieren, wegen eines Behandlungsfehlers verklagt zu werden. Hast du keine Voraussetzung, versuche so gut es geht und möglichst sachlich mit deinem behandelnden Arzt zu verhandeln. Am besten schaltest du auch hier außenstehende Personen ein, die dich in deiner Argumentation unterstützen.

- Solltest du einen rechtlichen Betreuer haben, der den sogenannten Wirkungskreis Aufenthaltsbestimmung hat, liegt sehr wahrscheinlich eine Zwangseinweisung nach dem Betreuungsgesetz vor. Hier ist es auf jeden Fall wichtig, dass du mit deinem Betreuer Kontakt aufnimmst und nachfragst, warum er bzw. das Gericht zu dieser Entscheidung gekommen ist. Ein Grund kann hier z.B. auch sein, dass du eine Behandlung mit Psychopharmaka abgelehnt hast. Manchmal ist es sinnvoll um rauszukommen sich hier auf Kompromisse einzulassen. Spätestens wenn du dann raus bist, solltest du dir entsprechende fachliche Unterstützung und Beratung holen um unter Umständen:

- a) die Aufhebung der ganzen Betreuung zu beantragen
- b) die Aufhebung dieses Wirkungskreises zu beantragen
- c) einen Betreuerwechsel zu beantragen

Was hier das Sinnvollste ist, lässt sich nur im Einzelfall entscheiden, deshalb brauchst du bei dieser Form der Zwangseinweisung auf jeden Fall eine kompetente Beratung.

Wenn du zwar erschrocken bist, in der Klinik gelandet zu sein, irgendwie aber auch erleichtert und du nicht unbedingt raus möchtest:

Oft kannst du die Zwangseinweisung dadurch aufheben lassen, in dem du eine Freiwilligkeitserklärung unterschreibst. Wenn du mit den Medikamenten, die du bekommst, unzufrieden bist, verweise auf evtl. bestehende Voraussetzungen bzw. verhandle mit den Ärzten und nenne dabei deine Gründe und bisherigen Erfahrungen mit Psychopharmaka. Auch hier gilt: informiere auf jeden Fall eine außenstehende Person und lass dich von dieser unterstützen.

### **D. Nach dem Ver-rücken**

Du hast eine sehr schwere und anstrengende Zeit mehr oder weniger heil überstanden. Du bist wie ein Reisender, der von einem anderen Planeten auf die Erde zurückgekehrt ist und du wirst voraussichtlich einige Zeit brauchen um dich wieder zurecht zu finden. Versuche die kleinen Dinge des Alltags zu genießen, die Sonne, die dir ins Gesicht scheint, eine schöne Tasse Kaffee, einen netten Fernsehfilm und lass dir fürs Zurückkehren die Zeit, die du brauchst. Wenn du Lust hast und es dich nicht zu sehr aufregt, schreibe die Erlebnisse deiner "Reise" auf oder erzähle sie Menschen, die bereit sind, sich diese anzuhören. Dies kann sehr hilfreich sein, zum einen um diese Erfahrungen zu verdauen, aber auch um mit zukünftigen Erfahrungen ähnlicher Art vielleicht besser umgehen zu können.

Wenn du wieder genügend Boden unter den Füßen hast, wirst du dich auch der Neu- bzw. Wiederorganisation deines Lebens zuwenden können. Je nachdem, wie die Krise abgelaufen ist wirst du dich auch mit unangenehmen Konsequenzen beschäftigen müssen wie z.B.:

- Verlust der Wohnung
- Geldprobleme
- Manche Freunde, die nichts mehr mit dir zu tun haben wollen
- Dem Absetzen von Psychopharmaka
- Schwierigkeiten mit der Arbeitsstelle...

Lass dich nicht „kirre“ machen, oft sehen die Dinge zunächst schlimmer aus, als sie sind. Versuche eins nach dem anderen anzugehen und such dir dabei die entsprechende Unterstützung. Du hast es geschafft eine Erfahrung durchzustehen, die immer an die Grenze dessen geht, was ein Mensch aushalten kann und dies ist eine enorme Leistung. Du hast es geschafft wieder auf diese Erde zurückzukehren und auch dies ist alles andere als einfach. Also lass dich nicht unterkriegen, auch wenn die Dinge nicht so auf Anhieb laufen, wie du dir es wünschst.

## Anhang:

### Der Umgang mit spezifischen Arten des Ver-rückens

Natürlich lassen sich hier keine allgemeingültigen Tipps geben, aber es gibt hier Ideen und Erfahrungen zu spezifischen Ver-rückungszuständen, die du ausprobieren könntest:

#### 1. Panik- und Angstzustände:

- eine Decke umlegen, jemand der dir die Hand hält
- wenn es irgend geht, versuche deine Atmung zu beruhigen, indem du bewusst lange ausatmest und so versuchst den Atem zu verlangsamen

#### 2. Halluzinationen:

Du hörst Stimmen oder siehst Bilder, die außer dir niemand wahrnehmen kann. Wenn du unsicher bist, ob es sich bei deinen Wahrnehmungen um Halluzinationen handelt oder nicht, überprüfe es, wann immer es möglich ist, z.B. indem du andere fragst, selber näher herangehst, usw.

Wenn du weißt, dass es sich um Halluzinationen handelt, dann versuche dir klarzumachen, dass Halluzinationen im Prinzip nichts Schlimmes sind, sondern Botschaften deiner Seele. Günstig ist es gegenüber diesen Botschaften folgende innere Haltung zu finden:

Ich höre/sehe euch, es ist in Ordnung, aber nun wende ich mich auch wieder anderen Dingen zu oder anders ausgedrückt, die Stimmen/Bilder zwar zu registrieren, aber nicht näher darauf einzugehen (Nachtrag: Das Netzwerk Stimmenhören ist der Ansicht, dies sei nur ausnahmsweise aber nicht im Regelfall die beste Strategie).

#### 3. Depressionen:

Es gibt sehr unterschiedliche Arten der Depressionen und genauso verschiedene Auslöser, je nach Auslöser können verschiedene Dinge helfen.

Bei manchen Menschen werden Depressionen dadurch ausgelöst, dass sie Gefühle von Wut oder Enttäuschung unterdrücken, hier hilft alles was diesen meist nicht bewussten Gefühlen ein Ventil verschafft, z.B.: erinnere dich an das letzte Mal, als du wütend warst, und denke dir alle möglichen und unmöglichen Schimpfwörter aus, die dir nur einfallen, schreibe einen möglichst wütenden Brief an einen "Lieblingsfeind", schimpfe mit deinem Bett, was die Unverschämtheit besitzt dich hier tagelang festzuhalten, male ein Bild, usw.

#### 4. Erschöpfung

Wenn du gerade eine sehr stressige Lebensphase hinter dir hast, wie z.B. eine Psychose, die Trennung von einem Partner, eine Phase der Arbeits-sucht, eine lange körperliche Erkrankung usw. ist die Depression gewissermaßen eine natürliche Reaktion des Körpers auf diese Überforderungs-situation, hier ist alles gut, was den Körper bei diesem Erholungsprozess unterstützt.

## Autor(i)nnenverzeichnis

<b>Anja Schauer</b> Bremen, große Stadt	S. 70
<b>Claus Rähke</b> Erfolg Guten Abend liebe Trillian Wege aus dem Leid	S. 60 S. 246 S. 42
<b>Christian W.- Dobrowolski</b> Von der Seele geschrieben	S. 40
<b>Elke Kuhlmann</b> Die kleine Zufriedenheit Alles unter Kontrolle	S. 162 S. 66
<b>Friderun Thompson</b> Entscheidung Gedanken danach	S. 67 S. 233
<b>Gilda Jenzen</b> Komm in das Land, wo der Feuervogel wohnt	S. 80
<b>Heinz-Georg Behrens</b> Mein Mein Ist-Zustand, die Balance halten Auf eigenen Beinen stehen Bewältigungsstrategien Gedanken zur Zeit (Geschichte) Gedanken zur Zeit ( Poesie)	S. 152 S. 170 S. 24 S. 243 S. 111
<b>Ingo Weikines</b> Rückblick und Weiterführung Frühes Drama Versuchung Zweiter Klasse, oder: bis der Arzt kommt	S. 210 S. 113 S. 34 S. 182
<b>Ira Hafer</b> Auf ein Neues Balance hat viele Gesichter	S. 237 S. 21

**Ira Hafer**

Kranke Gesundheit	S. 206
Vergänglichkeit	S. 165
Eine Rebe roter Rosen	S. 165
Vollmondnacht	S. 89

**Irmgard Hannemann**

Tiere, meine Freunde	S. 220
Kleine Schritte aus der Einsamkeit	S. 203
Eine Wende in meinem Leben	S. 68
Ein großer Schritt	S. 115
Kleine Schritte, große Sprünge	S. 18
Die roten Schuhe	S. 94
Schwere Schritte	S. 164
Viele Schritte ins Leben	S. 150
Von kleinen Schritten zu großen Sprüngen	S. 124

**Julia Braun**

Entwicklung	S. 201
Fließende Grenze	S. 74
Das Hörbuch	S. 218
Nachruf zum Tod von Heike Schnieders	S. 185
Unser Sommerausflug	S. 22
Deine Geduld	S. 87
Eine große Liebe...	S. 100
Des Lebens Vielseitigkeit	S. 151
Wir	S. 172
Kunststück	S. 213
Mein In-Job	S. 32

**Katrin Harbeke**

Resignation	S. 99
-------------	-------

**Lökke Voort**

Der Wahn der Gedanken	S. 72
Leben jeden Tag	S. 171

**Markus Tornow**

Tabuthema Suizid	S. 126
Kleine Schritte=große Sprünge?	S. 166
Napoooh und die Erbsensuppe	S. 104
Napoooh und die Hoffnung stirbt zuletzt	S. 25
Napoooh schließt ab	S. 116
Napoooh setzt sich	S. 92

**Markus Tornow**

Napoohs Rinnsal	S. 76
Auch das (noch): nur ein Gleichnis	S. 241
Es ist, wie es ist	S. 186
Von einem bunten Luftballon	S. 49
Ohne Titel	S. 209
Wie ich es halte	S. 155

**Melanie Nienstedt**

Krank...oder doch nicht	S. 238
Traurige Wahrheit	S. 36
Wer kennt das nicht?	S. 157
Würde man mich wirklich vermissen?	S. 175

**Michael- Lorenz Meier**

Morgentau – Joy of dawn	S. 188
Nachruf zum Tod von Monika Eichelberg	S. 179
Wind of Change AD 2005	S. 55

**Patricia Okkels**

Wattspaziergang	S. 123
-----------------	--------

**Rena Hecht**

Hilfe, wo finde ich Leben	S. 59
Kleine Schritte, große Sprünge	S. 148

**Ronald Kaiser**

Sehr geehrte Leute vom Irrtu(r)m	S. 96
----------------------------------	-------

**Shania**

-Leben statt Leiden oder vom Scherbenhaufen Kopfüber ins	
Abenteuer-	S. 221
Die Armee des Wahnsinns	S. 235
Der Beginn	S. 205
Du bist auf deinem Weg	S. 181
Endloser Kampf	S. 159
Es gibt Tage	S. 168
Haltet die Welt an	S. 39
Licht am Ende des Tunnels	S. 20
Lichter in der Dunkelheit	S. 98
Niemals mehr	S. 86
Stumme Schreie	S. 122

**Thorsten Wiese**

Der Mann, der mich rettete	S. 38
In Trauer um Monika Eichelberg/ Nachruf	S. 112
Pik Sieben	S. 177
Neue Wege	S. 191

**Torsten Metze**

Löwenzahn	S. 57
Mühsal	S. 216
Glück	S. 200

**Wolfgang Bergau**

Was ist, wenn es dunkel wird?	S. 208
Mein schönster Platz	S. 161
Herbst	S. 149
Inneres Licht	S. 73
Liebe am Morgen	S. 91

**Yasin Güzel**

Schluss mit Lustig	S. 244
Seitenwechsel	S. 52
Freud und Leid unserer Superhelden – Teil 1	S. 192

## Bisher erschienene Irrtu(r)m Ausgaben

Nr. 1	1989	Wege ins Dunkel	1.- €
Nr. 2	1990	Wege ins Dunkel	1.- €
Nr. 3	1991(1)	Sucht-Fesseln?!	1.- €
Nr. 4	1991(2)	Liebe und Wahnsinn	1.- €
Nr. 5	1992	Arbeitslust-Arbeitsfrust	1.- €
Nr. 6	1993	Psychopharmaka-Aggressive Chemie oder Labsal für die Seele?	1,50 €
Nr. 7	1994	Psychiatrie ohne Alternative- Alternativen ohne Psychiatrie?	1,50 €
Nr. 8	1995	Angst-Barriere oder Chance?	1,50 €
Nr. 9	1996	Krise erkannt-Krise gebannt?	1,50 €
Nr.10	1997	Beziehungen-Beziehungslosigkeit?	3.- €
Nr.11	1998-99	Jubiläumsausgabe	3.- €
Nr.12	2000	Eigenwelt-Fremdwelt-Mitwelt	3.- €
Nr.13	2001	Hilfe-Hilflosigkeit-Selbsthilfe	3.- €
Nr.14	2002	Reden + Hören = Verstehen?	3.- €
Nr.15	2003	Seelenkaleidoskop	3.- €
Nr.16	2004-05	Selbstbestimmung-Fremdbestimmung	3.- €
Nr.17	2006	Krankheitsbilder? Menschenbilder!	3,- €
Nr. 18	2007	Leben statt Leiden	3,- €

## **Kontakt**

IRRTUR(R)M

Bessy Albrecht-Ross

Veegesacker Strasse 174

28219 Bremen

Telefon 0421 – 396 48 08

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

## **ABO**

Sie möchten ein Abo bestellen? Kein Problem!

Bitte senden Sie Namen und Adresse per Post, E-Mail an  
die u.g. Adresse oder rufen Sie an, dann wird Ihnen die nächste

Irrtu(r)m Ausgabe zum Preis von

**4 € (inkl. Versand)**

**!!!!!!ab Ausgabe 20, 2008 5 € / 6,50 €**

**(per Selbsteinschätzung) inkl. Versand!!!!!!**

**zugeschickt. Das Abo erlischt bei schriftlichem oder telefonischen  
Widerruf. Die Zahlung erfolgt per beigefügten Zahlschein bei Versand!**

## **Offene Redaktionssitzungen**

Mittwochs 11:00 – 13:00 Uhr

Veegesacker Strasse 174

28219 Bremen



zur sozialen Rehabilitation e.V.

Die Initiative...e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der 1982 im Zusammenhang mit der Auflösung der psychiatrischen Langzeitklinik „Kloster Blankenburg“ und der kritischen Auseinandersetzung mit der herkömmlichen, medizinisch ausgerichteten Psychiatrie entstanden ist.

Auch heute ist eine Grundlage unserer Arbeit die Beteiligung an der konstruktiven Weiterentwicklung des Hilfesystems für Menschen mit psychischer Erkrankung, Suchterkrankung und geistiger Behinderung. In diesem Sinne setzen wir uns in unseren verschiedenen Arbeitsbereichen für eine selbstbestimmte und eigenverantwortliche Lebensführung sowie für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben unserer NutzerInnen ein.

Wir bieten psychosoziale, pädagogische und lebenspraktische Hilfen im Rahmen von:

- Wohngemeinschaften
- Betreuung von Paaren und
- Einzelpersonen

Unsere Betreuten Wohnangebote richten sich an erwachsene Menschen mit

- psychischer Erkrankung,
- Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit,
- geistiger Behinderung,
- Drogenabhängigkeit,

die im Sinne des SGB XII einer professionellen Hilfestellung und Unterstützung in ihrem Lebensalltag bedürfen.

Kontakt Geschäftsstelle  
Waller Heerstrasse 193  
D-28219 Bremen  
Fon (0421) 478 77 0  
Fax (0421) 478 77 193

E-Mail: [info@initiative-zur-sozialen-rehabilitation.de](mailto:info@initiative-zur-sozialen-rehabilitation.de)  
Homepage : [www.initiative-zur-sozialen-rehabilitation.de](http://www.initiative-zur-sozialen-rehabilitation.de)

Vorstand: Sven Bechtolf, Heidi Mergner  
Vereinsregisternummer: 3809  
Bankverbindung  
Sparkasse in Bremen  
Konto: 1171578  
BLZ: 29050101