



ZWIELICHT

DIE HEMELINGER ZEITSCHRIFT

SEELISCHES & GESELLSCHAFT | INFORMATIVES | GESCHICHTEN & GEDANKEN

*Jeder ist anders
gestrickt*



+ Leben mit Legasthenie +++ Umgang mit Krisen +++ Hartz IV Armut +

SONDERTHEMA:

DISSOZIATION

INHALT

SEELISCHES & GESELLSCHAFT

SONDERTHEMA: DISSOZIATION

Erläuterung der Dissoziativen Identitätsstörung	4
Selbstbeschreibung: HellgelbeSeele	6
Interview: Was Dissoziation bedeutet	10
Innerer Dialog: Kein endgültiger Abschied	16
Broschüre: Arbeit + psychische Gesundheits Probleme	18
Jahrestagung in Kassel: Bundesverband-Psychiatrie-Erfahrener	20
Erfahrungsbericht Skulpturen-Projekt	25
Beschwerdestelle - Psychiatrie	28

INFORMATIVES

HARTZ IV - ARM/REICH - GESUND/KRANK

Globale Ungerechtigkeit - Immer schlimmer?	32
Globale Entwicklung - Alles wird gut?	33
Bericht: Vortrag Prof. Butterwegge	34
Jobcenter: "Keine halben Sachen"	37

UMGANG MIT KRISEN

Recovery Gruppe	41
Workshop - Krisen-Selbsthilfe	43
"Du dummer Legastheniker"	44
Buchbesprechung: Dorothea Bucks Briefwechsel	47
Porträt der Autorin Alexandra Evers (inkl. Romanauszug)	50

GESCHICHTEN & GEDANKEN

Die Angst vor Nähe	52
„Nachtgeschichte“ - (- reflections on my brain -)	55
Verarbeiten statt Schularbeiten	57
Glück	60
Manchmal	61
Hilfreiche Wut	61
Zwiefältig	62
Der alte Indianer	63
Die Kalupkes	64

Liebe LeserInnen,

"Jeder is anders gestrickt" -

dieses ist das Leitmotiv der neuen Zwielicht-Ausgabe. Anders geprägt. Anders erlebt. Eine andere Persönlichkeit. Andere Träume. Andere Sehnsüchte. Andere Probleme.

Zum Beispiel Dissoziation, einem Schwerpunktthema von Zwielicht Nr. 7. Wir versuchen uns diesem Phänomen zu nähern. Diesem manchmal Unheimlichen, wenn Menschen sich als Von-sich-selber-getrennt-erleben, als In-Teile-zerfallen, als Ich-bin-viele oder Ich-spalte-Teile-von-mir-ab. Wir versuchen eine fachliche Erklärung in möglichst einfacher Sprache, lassen Menschen mit Dissoziativen-Erfahrungen in einem sehr berührendem Interview zu Wort kommen (Vorsicht: in diesem Gespräch werden auch einige traumatische Erlebnisse angesprochen!). Und zusätzlich gibt es lyrisch-prosaische-biographische Selbstbeschreibungen zu diesem Thema.

Anders gestrickt sich auch Menschen mit Legasthenie, deren Erfahrungen sich in dem Artikel "Du dummer Legastheniker" wiederfinden. Ebenso wie diejenigen, die mit dem Fahrrad stürzen und dieses Erlebnis als Anlass nehmen, über das eigene Leben zu reflektieren ("Verarbeiten statt Schularbeiten"). Und ebenso verweigern sich diejenigen dem Mainstream, die nachts nicht schlafen können und sich stattdessen mit allerlei beschäftigen (siehe Seite 55).

Weiterhin haben wir dieses Mal sogar zwei weitere Themenblöcke:

"Umgang mit Krisen" und dazu Berichte von der Recovery-Gruppe und einem Selbsthilfe-Seminar.

"Armut - Hartz IV - Globalisierung" mit vier Artikeln (einem Erfahrungsbericht aus dem Jobcenter, einem Vortrag von der marxistischen Abendschule sowie zwei Berichten, die sich mit der Frage beschäftigen "Wird die Welt schlechter oder besser?").

Nun ja - und dann finden sich noch zahlreiche informative, berührende, spannende und persönliche Berichte, Geschichten und Gedichte in der neuen Ausgabe.

Die Redaktion wünscht allen Lesern einen Gewinn an Wissen, Erkenntnis und Lebensfreude nach der Lektüre dieser 68 Seiten und wie jedes Mal hoch begeistert über Rückmeldungen und Anmerkungen jeder Art.

Mit vielen Grüßen, Ihre Zwielichter

DISSOZIATION

Dissoziative Identitätsstörungen oder multiple Persönlichkeitsstörung

Dissoziative Identitätsstörungen können nach frühen posttraumatischen Belastungsstörungen, wie Kindesmisshandlungen, entstehen. Das bedeutet, dass zwei oder mehrere unterschiedliche Persönlichkeitsanteile in einem Menschen auftreten können, die abwechselnd, aber nie gemeinsam, sichtbar sind und getrennte Gedanken, Erinnerungen, Verhaltensweisen und Gefühle äußern. In der späteren Lebensbewältigung übernehmen häufig Teilpersönlichkeiten bestimmte Aufgaben, etwa Schutzpersonen, Kontrollpersonen und Personen, welche die täglich anfallende Routine erledigen

Literatur zum Thema

Das verfolgte Selbst: Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierter.

Onno van der Hart
Junfermann Verlag
ISBN 978-3-87387-671-2

Viele sein. Ein Handbuch. Komplext trauma und dissoziative Identität – verstehen, verändern, behandeln.

Michaela Huber
Junfermann Verlag
ISBN 978-3-87387-782-5

Der geborgene Ort
Michaela Huber
Junfermann Verlag
ISBN 978-3-9557-1053-8

Multiple Persönlichkeiten – Überlebende extremer Gewalt. Ein Handbuch. Seelische Zersplitterung nach Gewalt.
Michaela Huber
Junfermann Verlag
ISBN 978-3-87387-645-3

Innenansichten dissoziierter Welten extremer Gewalt: Ware Mensch – die planvolle Spaltung der Persönlichkeit.
Gaby Breitenbach
ISBN 978-3-89334-546-5

Ressourcenarbeit mit EMDR
Christine Rost
Junfermann Verlag
ISBN 3-87387-697-3

Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren
Luise Reddemann
Pfeiffer bei Klett-Cotta
ISBN 3-608-89708-9

Verbündete Handbuch für Partnerinnen und Partner sexuell missbrauchter Frauen und Männer.
Laura Davis
Orlanda Frauenverlag
ISBN 3-922166-81-4



Die Betroffenen fühlen sich von sich selber entfremdet, bilden zahlreiche unterschiedliche Persönlichkeiten, die ihnen zu der Zeit der traumatischen Erlebnisse helfen zu überleben, und später innerlich so verfestigt sind, dass der Alltag weiterhin überlebt werden kann. An das Handeln der jeweils 'anderen' Personen kann sich der Betroffene entweder nicht oder nur schemenhaft erinnern, oder er erlebt es als das Handeln einer fremden Person. Der Wechsel von einer Person zur anderen wird meist nicht wahrgenommen.

Die Ursachen sind eine posttraumatische Belastungsstörung, insbesondere infolge von Gewalt und Kindesmisshandlungen, Inzest, aber auch andere sexuelle und physische Gewaltanwendungen werden benannt. Die Betroffenen sind mehrheitlich

weiblich. Sie haben schwerste Kindheits-traumata erlebt. Niemand half diesem Kind in den traumatischen Situationen. Angst, Depressionen, psychosomatische Körperbeschwerden, Essstörungen, Suchterkrankungen sowie Beziehungsprobleme und Selbstverletzungen können als zusätzliche Folgeerkrankungen auftreten.

Heilung? Behandlung? Ein langwieriger Prozess und sehr unterschiedlich erfolgreich. Üblich sind Langzeit-Einzelbehandlungen über mehrere Jahre, aber auch ambulante und stationäre Kurzzeitinterventionen.

Weitere Möglichkeiten sind tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, katathymes Bilderleben, die EMDR-Technik oder die Bildschirmtechnik.

Einblicke in eine dissoziative Persönlichkeit

Hellgelbe Seele

Irmgard Gummig

Ein kleines zartes Mädchen wurde geboren, in eine Umbruchzeit hinein, bei Eltern, die Ideale, Revolution und Optimismus im Kopf hatten. Es war wie ein Sonnenschein, im Inneren jedenfalls. Von Außen bekam es Schmerz und Trauer von der Mutter zu spüren, und Ablehnung irgendwie, sie hatte gerade ein Mädchen verloren und wollte kein anderes, vom dem Vater ... sprechen wir lieber nicht. „Ein Mädchen“ sprach er ... komisch aus. Dann, als das Mädchen trotz der Armut, den misslichen Umständen, ein wenig gewachsen war, wurde es kaputtgemacht.

Zerbrochen, von den eigenen Eltern und Anderen.

Missbrauch und Gewalt musste es erleben. Aber es hat überlebt, trotz alledem. Bis jetzt. Es ist gelungen, weil diese kleine Seele in den ganzen schlimmen Situationen angefangen hat, eine Strategie zu entwickeln, um zu flüchten, obwohl das real nicht möglich war. Es wurden, um der Angst, dem Schmerz, den Gewalttaten zu entgehen, Innenpersonen entwickelt, die dem Mädchen die Möglichkeit gaben, in Gewaltsituationen zu switchen, so dass zwar der Körper da war, aber der Geist, die

kleine hellgelbe Seele, sich in andere Sphären sozusagen, nein, in andere Personen, die sie bildete im Geiste, retten konnte. Dies geschah unbewusst, entwickelte sich aber zum Glück zur Überlebensstrategie. Da Gewalttaten seit frühester Kindheit und über einen langen Zeitraum passierten, wurde diese Strategie ein fester Bestandteil der Persönlichkeit des Mädchens, der Frau später. Sie kannte nichts anderes, empfand den Zustand als normal, dachte, das ist bei allen Menschen so.

Nach vielen Lebensjahren aber wurde mir, Frau, bewusst, dass etwas anders ist, bei mir.

Vorsicht, verstecken, nicht benennen, Gefahr, nicht zeigen, sonst werden wir weggesperrt, für verrückt und böse und schuldig erklärt, alle Drohungen werden wahr.

Irgendwann schaffte ich, Frau, mit meinen ganzen Teilen innen - also nach meinem Empfinden WIR - es, uns Hilfe zu holen. Anfangen zu reden, was passiert ist, wie das Erleben ist, und Zusammenhänge erkennen.

In den ganzen letzten Jahren sind wir nun

dabei zu heilen. Harte, konzentrierte Arbeit ist notwendig, um umdenken zu können, ein anderes Bewusstsein für die eigene Person zu entwickeln, friedlich und achtsam mit mir selbst zu sein, den Rest meines Lebens anders zu gestalten. Unter dem Einfluss der Traumatisierungen und den daraus resultierenden Erkrankungen zu leben, wird immer ein Teil meines Lebens sein. Aber ich möchte erreichen, dass dieses die Dominanz verliert. Also: Umdenken, umhandeln, umsehen, umgestalten, nicht mehr verstellen, verstecken. Nicht mehr schuldig fühlen, wie es lange eingebläut wurde.

Ich sein. Irgendwie ein wenig normal zurechtkommen.

Da ich es zulassen konnte, dass sich mein Leben in den letzten Jahren nach außen hin vollkommen verändert hat, können wir uns jetzt die Zeit für mich nehmen, um zu lernen, wie wir heilen könnten.

Dazu nutze ich Vieles. Wissen aneignen, Menschen Vertrauen entgegenbringen lernen, Hilfe annehmen, und ganz wichtig: Freude zulassen, Situationen, in denen es schön ist und die mir besonders gut tun und einfach mal Spass machen, ganz besonders zu bewahren, zu stärken.

Zu sagen „Es ist wie es ist“, aber ich bestimme mein Leben und nicht die Vergangenheit.

Leicht gesagt, Schwerarbeit getan. Aber es

zahlt sich aus, wenn man sich traut.

Viele Situationen im Alltag sind sehr anstrengend zu handhaben, weil diese für mich im Hintergrund immer begleitet werden von den alten Geschichten. Ich bin irgendwie niemals allein, wenn ich da bin, immer begleiten mich meine ganzen Innenpersonen, die mir geholfen haben zu überleben. Heute ist es immer noch so, dass Situationen im Alltag triggern, also Auslöser sein können in dem Sinne, dass sie an alte Situationen erinnern. Es sind manchmal nur Kleinigkeiten, ein Geräusch, Geruch, eine Stimme, eine Bewegung im Hintergrund, ein Wort nur, Ähnlichkeiten bei Personen, die an früher erinnern. Dann passiert es blitzschnell, dass wir von der alten Angst übermannt werden. Ausweglosigkeit macht sich breit und die Realität wird nicht schnell genug von mir erkannt. Dann passieren auch wieder Wechsel zu den Inneren, switchen. Es wird blitzschnell auf alte Handlungsweisen, alte Lösungen, aus Gefahrensituationen zu gehen, zurückgegriffen. In dem Moment kann nicht unterschieden werden, dass gar keine Gefahr mehr besteht. Ich bekomme es nicht immer mit, das gerade so was passiert. Dann dauert es und erfordert konzentrierte innere Arbeit von mir, um aus solchen Situationen wieder herauszukommen und die Realität erfassen zu können. Diese Arbeit bedeutet, dass ständige Spannung da ist bei mir, ständige „Hab-Acht-Stellung“, um ...>

nicht die Kontrolle zu verlieren. Aber wie gesagt gelingt das nicht immer.

Die Angst, dass gesehen wird, wie ich „ticke“, dass andere sehen, wie beschädigt ich bin, ist groß. Angst, andere Menschen zu sehr zu erschrecken und wieder dafür verurteilt zu werden, weil ich benenne, was passiert ist. Angst, zusammenzubrechen und es nicht zu schaffen zu überleben, weil dieses Schuldgefühl und Zerstörte sein nicht aufhört, trotz allen Mutes.

Im Gegensatz dazu aber entwickelt sich nun etwas anderes. Es gab schon einige Situationen in letzter Zeit, die wir als sehr bedeutungsvoll empfunden haben.

So ... Mikrosekunden ...

Sie sind entstanden aus einigen meiner „Arbeitsituationen“.

Diese meine Arbeit hat erst bewirkt, dass diese Mikrosekunden entstehen konnten.

Zuerst habe ich es so erlebt, dass ich aus meinem Denken – Gesprächen - von außen nach innen mit einmal ganz kurz ein Gefühl mit weniger Anspannung, friedlicher Ruhe erlebt habe. Dann begaben sich viele Innenpersonen ganz kurz und schnell auf die innen geschaffene, imaginäre Wiese, legten sich entspannt nieder, die Arme hinter den Köpfen verschränkt, und so ein gemeinschaftliches Gefühl von Ruhe, Frieden, Sicherheit entstand. Es konnte entstehen, weil ich Vertrauen haben konnte, in mich und das, was ich tue, und andere Menschen, nicht perfekt sein muss, sondern eben annehmen, dass ich bin wie ich bin.

Das war das erste Mal ein Empfinden wie

Urlaub machen für mich. Nichts anderes, was ich real in meinem Leben so bezeichnet habe, war vergleichbar damit.

Unglaublich, könnte es doch sein, dass es tatsächlich möglich ist zu heilen?

Solche Situationen zu bewahren ist mein Wunsch.

Das geht ja nicht einfach weg, was in mir ist, ich muss nur lernen damit zu leben.

Stress mit Gefühl verbunden ist besonders anstrengend für mich zu handhaben im Alltag.

Gefühl zulassen war ja früher immer mit Gefahr verbunden.

Aus einer Stresssituation mit ganz viel Gefühl ist es passiert, dass mit einmal - als ich mich getraut habe, das Gefühl zulassen konnte - als das Gefühl angefangen hat sich auszubreiten, dass mit einemmal ich „dageblieben“ bin, nicht vor lauter Angst gewechselt in andere Innenperson, die reale Außenperson konnte stabil bleiben. Es war totales Gewusel in mir durch meine Teile innen, Lärm von innen entstand, unglaublich heftig, wie fast immer bei Aufregung. Dann passierte ein Umsehen von innen nach außen, aufgeregtes umherrennen, Grenzen verschwimmen innen. Beruhigen, vermitteln von mir nach innen, dass alles in Ordnung ist, keine Gefahr besteht, dann ruhiger werden innen, murmeln, und alle, die ganzen verschiedenen Anteile, wirklich alle, fingen an sich an mich, an mich Körper

anzuschmiegen, mit so einem Gefühl des unglaublichen Urvertrauens, dass wirklich unglaublich überwältigend ist und für mich bis jetzt vollkommen unbekannt oder verloren gegangen war.

Dieses Eins-Sein.

Und alle, alle, alle schmiegt sich mit diesem Urvertrauen an mich, und das war so ein Gefühl wie zusammenwachsen, heilen.

Die äußere Grenze erhalten zu können und nach innen genug Sicherheit vermitteln, zu schaffen die Realität zu bewahren, war unglaublich. Von Weitem hätten andere Menschen vielleicht eine Person erkannt, nach meinem Empfinden waren es Alle, die an mir, um mich klebten, angeschmiegt in friedlichem Vertrauen.

Im Vertrauen auf mich, darauf, dass ich es schaffe, dass ich es richtig mache. Unglaublich.

Sekunden - ein Augenblick vielleicht nur, aber festhalten - und nachklingen - klingen lassen.



Foto: Irmgard Gummig

Das ist es - das lässt mich tatsächlich ein klein wenig glücklich sein.

Meins ist es -
und ich bin in Farben - hellgelbe Seele.
Mit Klang, Elgar: Salut d'amour.

Vielleicht war ich so da von Anfang an. Ich bin mir sicher. Und jetzt ist es wieder zu sehen.

Was dissoziative Störung bedeutet

Sabine Weber und Irmgard G. berichten

Sue

Meine erste Frage an dich, Sabine, wäre: Wann wurde dir bewusst, dass deine Persönlichkeit anders ist als die anderer Menschen?

Sabine: Richtig bewusst ist es mir geworden, als ich in traumatherapeutischer Behandlung war, dort wurde mir gesagt, dass ich eine strukturelle Dissoziation habe. Ein Gespräch kann normal wirken, auch wenn ich nicht da bin, und nicht mehr weiß, was ich gesagt habe. Ich erinnere mich da auch an eine Situation in meiner Buchhändlerlehre. Eine Klassenkameradin fragte mich: Und, wie fandest du mein Referat, und ich fragte: Welches Referat? Da gab es ein an die Wand projiziertes Bild, das bei mir getriggert hatte, danach war ich weg. Die Klassenkameradin dachte nun, ich mache mich über sie lustig.

An dieser Stelle unterbrechen wir das Interview. Mein Vorgehen, direkt alles in meinen Laptop zu tippen, blockiert die Teilnehmerinnen. Wir beschließen, statt dessen aufzuzeichnen. Erst einmal geht es nicht weiter, Irmgard verlässt kurz den Raum, dann Sabine. Wir überlegen, ob wir das Gespräch abbrechen. Meine Frage, die zurückführt zum ersten

bewussten Erleben, irgendwie anders zu sein, löst etwas aus, macht alte Verletzungen wieder stärker spürbar, kann nicht so ohne weiteres beantwortet werden. Sabine und Irmgard erklären, dass sie dissoziieren müssen, um das Gespräch zu führen. Sabine nimmt im Verlauf des Gespräches dann ihren Schutzmechanismus einer aggressiven Abwehrhaltung ein, Irmgard bleibt geöffnet, ist dabei aber sichtlich aufgewühlt, aber wir schaffen es, das Gespräch weiterzuführen.

Irmgard: Im Kindheitserleben gab es immer wieder Situationen, in denen ich nicht wusste, wo ich auf einmal war oder wie dorthin gekommen. Ich dachte aber, das ist bei allen so. In meiner medizinischen Ausbildung arbeitete ich auch in einer psychiatrischen Einrichtung. Ich traf Menschen mit der Diagnose „Schizophrenie“ und ich hatte inzwischen auch fachlich dazu einiges erfahren. Ich dachte, irgendwie ist da auch etwas bei mir so, nur irgendwie schon anders, eigentlich viel schlimmer. Aber das darf hier niemand erfahren, sonst werden wir weggesperrt. Ich sah mich bereits als „wir“.

Ich weiß aus Psychosen, dass man da manchmal Dinge tut, die man später anderen Menschen nur schwer erklären kann, wo man schließlich etwas preisgeben muss von der persönlichen Schwierigkeit. Welche Reaktionen erfahrt ihr, wenn ihr versucht zu erklären, in welcher Weise ihr anders seid?

Sabine: Einmal hatte ich mich mit einer Frau verabredet, ihr Kind abzuholen, aber es dann vergessen, es war völlig aus meinem Bewusstsein verschwunden. Diese Frau war darüber sehr aufgebracht und konnte nicht verstehen, warum so eine wichtige Verabredung von mir nicht eingehalten worden war. Ich konnte ihr das damals auch nicht erklären, ich wusste es noch nicht wirklich. Ich weiß es eigentlich erst seit drei Jahren.

Irmgard, wenn du dich als „wir“ bezeichnest in einem Gespräch oder in einem deiner Texte, kommt es ja schon mal vor, dass dich jemand korrigiert. Was sagst du dann? Erklärst du etwas dazu, oder meistens eher nicht?

Irmgard: Manchmal traue ich mich zu sagen, wir sind erkrankt, durch bestimmte Sachen, die früher passiert sind, manchmal werde ich auch konkreter. Ich weiß auch erst seit einigen Jahren, was eigentlich mit mir los ist.

Glauben die Menschen dir?

Irmgard: Nein. Man ist schizophren oder verrückt.

Sabine: Ich habe bis zu meinem 18. Lebensjahr in einer Atmosphäre gelebt, in der ich nur überleben konnte, weil ich dissoziiert habe, tausendmal am Tag.

Was kann man einem Menschen raten, der feststellt, ich bin nicht nur ein bisschen verträumt, ich dissoziiere sehr stark und ich brauche Hilfe?

Sabine: Um mal Klartext zu reden, wir reden hier von Traumatisierung, von extremster Traumatisierung, da kann man nicht mit irgendwelchen Tipps kommen. Ich bin 51 Jahre, seit 30 Jahren bin ich in Therapie, das ist die Realität. Ich achte auf eine gesunde Lebenshaltung, gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, ich fahre viel Rad. Alltagsbewusstsein. Abschirmung, ich schaue nicht fern, höre auch nicht Radio, Informationen, die ich brauche, hole ich mir ganz gezielt aus dem Internet. Ja, Reizabschirmung.

Wie findet man zum Beispiel einen Therapeuten, der das Phänomen kennt und damit umgehen kann?

Irmgard: Was war die Frage? Es würde mir helfen, wenn du die Fragen öfter wiederholen könntest. ...>

Wie hast du einen für dich geeigneten Therapeuten gefunden?

Irmgard: Jahrzehntlang haben wir es allein versucht, mit unseren Überlebensstrategien den Alltag zu bewältigen. Dabei immer wieder Suizidgedanken. Schließlich sagte ein Arzt: Sie brauchen Therapie. Wir haben mit Verhaltenstherapie angefangen. Wir kannten jetzt die Ursache für unsere Schwierigkeiten: Missbrauch, Vergewaltigung, Gewalt. In Bremen haben wir dann Kontakt zu Schattenriss aufgenommen. Da haben wir eine Liste mit Namen von Traumatherapeuten bekommen. Das war vor 15 Jahren. In dieser Therapie wurde benannt, was das für eine Erkrankung ist. Dabei Suizidgefahr, wir mussten ins Klinikum Ost, da hat man uns immerhin geholfen, zu überleben. Danach sind wir dann ganz schnell in die Heines Klinik. Hier konnten wir nichts mehr verbergen, hier konnten wir anfangen, aufzuarbeiten. Zur ambulanten Therapie wurde uns Traumatherapie geraten.

Sexueller Missbrauch ist dann wohl der Grund für die Traumatisierung, die zur Dissoziation führt, da möchte ich euch fragen, wenn ihr antworten mögt...

Sabine: Nein, das kann man so nicht sagen, Traumatisierung entsteht durch die ganze Alltagssituation, man wird an-

geschrien, beleidigt, tagelang gab es bei uns nichts zu essen. Meine Schwester wurde von meiner Mutter angebrüllt: Du blödes Gör, hätte ich dich doch abgetrieben, sie wurde aus dem Fenster geworfen, Glassplitter, Blut, Notarzt... da zerfällst du. Meine Schwester lebt nicht mehr, sie hat vor einigen Jahren Suizid begangen.

Ja. Ihr habt beide sexuellen Missbrauch erlebt, und, wenn es nicht zu persönlich ist, würde ich euch gerne fragen, ob da eine Partnerschaft eurer Erfahrung nach erfüllend erlebt werden kann.

Beide: Nein! Das geht nicht so ohne weiteres.

Sabine: Auf der Borderlinestation gibt es die Androgynen, die Magersüchtigen, die Esssüchtigen. Asexuelle oder Sexsüchtige. Sexsucht ist auch eine schlimme Sucht. Manche gehen in die Prostitution, peitschen andere aus, um sich zu rächen.





Aber ihr habt es ja beide geschafft, in Partnerschaften zu leben?

Sabine: Ich habe viel gewechselt, bin immer wieder rausgegangen. Aber Irmgard, du hast geheiratet, nicht wahr?

Irmgard: Es ist keine normale Partnerschaft. Du erlebst es gar nicht real, dass du mit einem Mann zusammenlebst. Ganz viel passiert mit Dissoziation. Ich habe auch meine Kinder unter Dissoziation bekommen.

Meine Tochter war geboren, und wir mussten eine Hilfsperson schaffen, die das Kind versorgt, denn wir waren ja gar nicht da. Die Partnerschaft mit dem

Vater meiner Kinder ging relativ gut, aber sie war nicht sehr lange, er verstarb ja sehr früh. Aber es sind auch schreckliche Sachen mit Männern passiert, wo ich nicht wusste, wie ich da reingeraten bin. Man wacht auf und weiß nicht, wie man dahingekommen ist. Später versuchte ich noch einmal, mit einem Mann zu leben, aber es war nicht möglich. Man muss irgendwie alles zusammenhalten, um in der Realität zu bleiben, Hingabe, Loslassen, würde alles durcheinander bringen. Wenn

der Partner erlebt, dass wir uns immer wieder anders verhalten, ist er verstört, schockiert, abgeschreckt. Mein Partner sagte dann schließlich: Ich kann damit nicht umgehen, ich schaffe das nicht mehr, es zerstört mich.

Sabine: Ein Freund, mit dem ich länger zusammen war, sagte mal: Ich weiß nie, wer mir abends die Tür öffnet.

Irmgard: Man kommt sich näher, und es kann passieren, ich schrecke schreiend zurück.

Um im Leben zurechtzukommen, werden also Personen entwickelt, die sich nach Außen zeigen, und andere, die sich nicht zeigen dürfen?

Sabine: Nicht Personen, Persönlichkeitsanteile.

Irmgard: Bei mir sind es Personen. Das ist alles ich, sagt der Verstand, aber Irmgard erlebt es als viele Personen.

Sabine, du siehst es ja so, dass du dir lieber mit Dissoziation helfen möchtest als mit Pillen.

Sabine: Pillen würden mich von den Ursachen abschotten, aber ich will Heilung, und ich bin der Beweis dafür, dass es möglich ist. Ich sitze hier, bin gegenwärtig. Die Ärzte sagen, kann nicht sein – aber es geht.

Irmgard: Mit den Psychopharmaka lösen sich die Grenzen auf, die wir uns ...>

erarbeitet haben, es stürzt alles zusammen, wir können nichts mehr selber regeln und handhaben. Es ging mir verloren, mit Imagination Ruhe zu schaffen und in innere Gespräche gehen zu können oder einen inneren Ort aufzusuchen, an dem wir Beruhigung finden.

Das kann ich verstehen, denn ich kenne inzwischen auch so etwas wie ein Kraftwesen, ein innerer Vater, ein Beschützer, zu dem ich keinen Kontakt habe, wenn ich eine zu hohe Dosis Neuroleptika nehmen soll, zur Verhinderung psychotischer Episoden. Ich glaube auch, es ist inzwischen stärker als meine zerstörerischen Anteile.

Irmgard: Das ist ja eine Parallele! Dass du das auch sagst!

Könnte man sagen, dass mit der Dissoziation auch besondere Fähigkeiten entstehen?

Sabine: Teile im Schulunterricht bestehen ja daraus, dass man etwas zusammenfügen und als Ganzes verstehen können muss, was ich nicht konnte. Man wollte mich auf die Sonderschule schicken. Wenn man jeden Tag angeschrien wird, kann man nicht mehr denken, und irgendwann auch nicht mehr heulen. Du brauchst einen Mechanismus, damit du das Schreien nicht mehr hörst. Später weiß ich nicht mehr, was war da, hat die Person gerade

geschrien?

Ich kenne das auch, dass mich eine aggressive Atmosphäre lähmt, ich nicht mehr kreativ sein kann. Aus der Situation rausgehen muss. Am Besten, indem ich mich körperlich entferne, was nicht immer geht, oder ich mir nicht immer gestatte. Die Psychose kann dann wohl auch so ein Rausgehen sein.

Sabine: Der Psychotiker geht ganz raus, wir machen so ein Zwischending.

Irmgard: Im Alltag bin ich Irmgard, wir haben das geschafft, dass Irmgard vorne bleibt, mit der Hilfe, die wir uns geholt haben.

Sabine: Wenn der Alltag so traumatisierend war, wie ich es erlebt habe, dann kann Realität tödlich sein. Dann will man nicht in der Realität sein. Man will niemanden an sich heranlassen, bloß nicht berührt werden.

Dann ist es im Leben natürlich auch viel schwerer, die erwartete Leistung zu bringen, oder?

Irmgard: Ich habe eine ganze Menge geleistet! Im Kindergarten, in der Kindergruppe, 20 Jahre lang in dem Beruf, und später im Altersheim. Aber eben mit der Not, es mit Hilfe der Dissoziation schaffen zu müssen. Die eine Person konnte aufstehen, die Kinder versorgen, zwei konnten Autofahren, eine andere

übernahm dann Leitungsaufgaben auf der Arbeit. Aber da gab es auch immer die, die einen Suizid begehen wollten. Und irgendwann war die Kraft aufgebraucht und es kam der Totalzusammenbruch.

Sabine: Als ich mein Kind bekommen habe, bin ich sehr depressiv geworden, weil er getriggert hat... als er so klein war... Aber meine Emotionen waren noch da.

Irmgard: Ja, Emotionen schon. Das trotzdem zu schaffen, und nebenbei auch diese Glücksmomente zu haben mit den Kindern! Meine Kinder sagten, nachdem sie mehr wussten über mich: Mama, wir kennen dich nicht anders, als, dass du manchmal so bist, und dann bist du rausgegangen und wenn du wieder reinkamst, warst du ganz anders. Aber du bist doch unsere Mama, und wir haben dich lieb. Jetzt ist es so, dass ich versuche, näher an die Realität zu kommen. Es ist mit viel Angst verbunden, aber ich traue mich. Wir trauen uns ganz schön was. So nach außen zu gehen.

Trotz aller Widrigkeiten, Schwierigkeiten und auch Steine, die einem sogar von Ämtern oder anderen öffentlichen Institutionen, die eigentlich für uns Betroffene eine Hilfestellung sein sollten, in den Weg gelegt wurden und werden, tue ich alles in meiner Kraft stehende, um ein halbwegs normales und manchmal trotz alledem glückliches Leben führen zu können.

Sabine: So etwas wie Realität zu erreichen, das bedeutet für mich auch,

mich mit Gutachtern anzulegen, mit der Macht der Gesellschaft. Es gibt politische Gewalt, Wortgewalt. Das Kind kann nicht differenzieren, aber die Erwachsene, die ich bin, kann sich wehren. Ich kann die Rollen wechseln und ich schaffe, was ich mir vornehme.

Irmgard: Ich möchte nicht mehr kämpfen, ich möchte jetzt das schöne Leben haben. Auseinandersetzung ja, muss wohl manchmal sein, aber sie darf nicht selbstzerstörerisch sein. Früher habe ich viel gekämpft, aber im Kampf habe ich keine Lebensqualität.

Zu dem Schluss bin ich auch für mich gekommen, ich suche den Kampf nicht, Schlag und Gegenschlag, und am Ende nur verbrannte Erde. Aber wenn man herausgefordert wird, hat man nicht wirklich eine Wahl, und ich weiß, dass du, Sabine, dich sehr lebendig fühlst, wenn du kämpfst. So verschieden gehen wir eben mit unserer Geschichte um, und wer etwas zuhört oder liest über eure Geschichte, wird verstehen, warum ihr seid, wie ihr seid, und vielleicht, hoffentlich, mehr Verständnis aufbringen können. Und Rücksicht.



Kein **endgültiger** Abschied

eine Geschichte von Sabine Weber

Abschied von meiner **nicht** gelebten Kindheit,
das heißt für mich,
Abschied von der **Einsamkeit**.
Abschied von der **Angst** vor Menschen,
die man mir auf den ersten Blick nicht sofort anmerkt.
Bin eine **Angstbeisserin**, hat mir mal ein Doktor gesagt.

Das heißt: Wenn mir jemand **quer** kommt oder **zu nah**,
kann ich sehr **ungemütlich** bis hoch **aggressiv** werden.
Greift mich jemand **direkt** an, kann ich für nichts garantieren.

Nie wieder Opfer,
hab ich mir selbst geschworen,
als mir meine **Handlungsfähigkeit** wieder zur Verfügung stand.

Lange viel zu **lange** war ich **paralysiert**, im **Schock**,
handlungsunfähig.

Möchte Abschied nehmen von meiner ständigen **Hab Acht Grundeinstellung**
die mir sagt:

*Mensch Pass bloß auf!
Die meisten wollen dir nur was schlechtes,
Dich gebrauchen und
zerstören alle! Alle!*

Nein, sagt ein anderer Anteil in mir, **stimmt doch gar nicht!**

Oh doch ! Sagt der, der die ersten zehn Jahre nur knapp überlebt hat
und jetzt immer noch ängstlich und bissig aus der Wäsche lauert.



Ich würde dich gerne verabschieden, sagt der jetzt gegenwärtige Anteil,
weil ich dich ehrlich gesagt.....na ja, ...weil ich dich nicht mehr brauche,
du schadest mir mehr als alles andere.....

Ich hatte immer meinen Platz bei dir, schimpft die aggressive Stimme,
die immer noch behauptet, nur aggro zu sein, damit sie das Allerschlimmste,
die totale Vernichtung abwehrt.

*Na ja, und die droht eben immer und überall.....
merkst du das denn nicht?*

Schreit sie mich an.

nö eigentlich nicht

*Was? Schreit sie wieder Spinnst du?
Alarm! Gefahr! Du bist verrückt!*

Ich **streichle** der Stimme über den Kopf : nun beruhige dich doch mal hm?
Nein! Du wirst mich nicht los!

Ein endgültiger Abschied ist es nicht geworden für uns **beide**.

„Arbeit und psychische Gesundheitsprobleme“

Irrtum, Sonderausgabe Nr. 4

Sue

Im Oktober 2015 ist die Sonderausgabe „Arbeit und psychische Gesundheitsprobleme“ erschienen, an der ich als Lektorin des Irrtum das Glück hatte, mitarbeiten zu dürfen. Autoren und Autorinnen des Irrtum schildern hier ihre Erfahrungen auf dem ersten und zweiten Arbeitsmarkt: Die Schwierigkeiten, auf die man da stoßen kann, unerfüllte Wünsche, an die man sich etwas wehmütig erinnert, aber auch Bewältigungsstrategien und Lebenseinsichten, die aus den verschiedenen Erfahrungen mitgenommen wurden.

Silvia kommt zu Wort, die Altenpflegerin, die zwar eigentlich ihren Traumjob gefunden zu haben glaubte, aber im 10-12 Tage-Schichtdienst aufgegeben wird und schließlich völlig ausgepowert auf dem zweiten Arbeitsmarkt landet. Oder Cathy, die vom Ballett träumte, und sich später in der Psychiatrie wiederfindet, Ausgrenzung statt Rampenlicht erfährt. Dierk, der sich Gedanken macht, ob Therapeuten und Ärzte ihm nicht mit mehr und besserem Rat zur Seite hätten stehen können zum Zeitpunkt der Ersterkrankung, die auch der Zeitpunkt seines Starts ins Berufsleben war. Viele weitere Autoren und Autorinnen kommen zu Wort, und verschiedene Künstler mit ebenfalls psychischer Geschichte haben wunderschöne Bilder beigesteuert, so dass auch das Auge etwas geboten bekommt.

Ich selber schildere, wie meine hart erarbeiteten guten Schul- und Arbeitszeugnisse nur noch das Papier wert scheinen, auf dem sie gedruckt sind, nachdem ich nun diese psychiatrische Diagnose habe. Gestehe in meinem Textbeitrag das Verheimlichen meiner Diagnose in Bewerbungsgesprächen ein, womit es mir immer wieder gelang, vermeintlich interessante Anstellungen zu erreichen, auf denen ich mich dann aber nicht wohlfühlte. Die Erlösung, die es schließlich zu sein schien, in die Redaktion des Irrtum aufgenommen zu werden. Wo mir dann mit der Aussicht auf eine Ausbildung zur Genesungsbegleiterin eine echte, interessante Perspektive geboten worden zu sein schien. So endet mein Beitrag also mit Happy End, doch zum Zeitpunkt des Erscheinens der Sonderausgabe werde ich bereits nicht mehr Teil des Irrtum-Teams sein, in das



ich letztendlich dann auch nicht hineingefunden habe. Schließt sich eine Tür, öffnet sich aber eine neue, und so arbeite ich jetzt mit der gleichen Freude beim Zwielficht mit und verdiene mir ein Zubrot in der Nachbarschaftshilfe.

Der informative Redaktionsteil, der mir besonders am Herzen lag, soll den LeserInnen ermöglichen, sich einen Überblick zu verschaffen, was es an Ausbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten für einen psychisch erkrankten Menschen in Bremen gibt, wo Unterstützung zu finden ist, wenn aus gesund-

heitlichen Gründen ein Arbeitsplatz in Gefahr ist oder ein neuer gefunden werden soll, und schließlich, welche Träger Zuverdienstmöglichkeiten anbieten für psychisch Betroffene, die Tagesstruktur und gleichzeitig offenen Umgang mit ihren Beeinträchtigungen an ihrem Arbeitsplatz wünschen. Einer der besonders engagierten Träger ist sicher der ASB mit Herrn von Schwarzkopf als Ansprechpartner für alle Fragen zu Bildungs- und Zuverdienstmöglichkeiten. Ansichtsexemplare der Sonderausgabe werden auch in der Cafeteria der Villa Wisch ausgelegt.

Jahrestagung Bundesverband Psychiatrieerfahrener e. V.

09.-11.10.2015 in Kassel

„Papier ist geduldig“ Gesetz und Wirklichkeit

Sue

Welche Themen bewegen Psychiatrieerfahrene, in welcher Weise sind Menschen, mit und ohne psychische Geschichte, aktiv in der Anti-Psychiatrie-Bewegung, welche Wege zur Gesundung gibt es? All diese Themen wurden angegangen auf dieser Tagung, Fallstricke in der psychiatrischen Behandlung thematisiert, z.B. von dem aus den Medien bekannten Rechtsanwalt Dr. Strate, Anwalt des jahrelang zu Unrecht in der Psychiatrie festgehaltenen Gustl Mollaths. Zwei Redaktionsmitglieder des Zwielicht, Sabine Weber und Andreas Römer, hatten sich auf den Weg nach Kassel gemacht, um dann voller bewegender Eindrücke zurückzukehren, die sie dem Zwielicht geschildert haben.

Eröffnet wurde die Tagung mit einer Grußsendung der Ehrenvorsitzenden Dorothea Buck, die nicht persönlich erscheinen konnte. Vielen Psychiatrieerfahrenen ist sie bekannt als eine Frau, die die menschenunwürdigen Bedingungen in der Psychiatrie im Dritten Reich erlebt und sich, trotz Diagnose Schizophrenie, ein selbstbestimmtes Leben erkämpft hat. Man könnte sogar sagen, dass ihre intensive Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung es ihr ermöglichte, ihre Schizophrenie zu heilen, denn seit 30 Jahren hatte Frau Buck keinen psychotischen Schub mehr. In ihren Büchern beschreibt sie ihren Weg zur Gesundung. Dem Grußwort folgte ein Kabarettbeitrag der Künstlerin Annette Wilhelm, die, wie die meisten dort referierenden Teilnehmer, Psychiatrieerfahrung hat. Diese Erfahrung wird unterhaltsam darstellerisch

geschildert, mit einer Prise Gesellschaftskritik dazu, wenn sie z. B. den Werbeslogan „Lidl lohnt sich“ ergänzt mit „...aber für wen?“.

Nach dem munteren Auftakt folgte dann ein Vortrag des Rechtsanwalts Dr. Gerhard Strate, der Anwalt des durch verschiedene Medienberichte bekannt gewordenen Gustl Mollath. Dr. Strate gelang es 2014 nachzuweisen, dass Herr Mollath in die Psychiatrie eingewiesen worden war, ohne tatsächlich psychisch krank zu sein. Er war dubiosen Bankgeschäften seiner Frau auf die Schliche gekommen, die ihre Verbindungen nutzte, um ihn auszuspielen und einweisen zu lassen. Eine mit ihr befreundete Ärztin hatte dafür eine nervenheilkundliche Untersuchung vorgenommen – doch, was ist das eigentlich? Keiner weiß es genau.

Verschiedene Gutachter der Psychiatrie

bestätigten immer wieder erneut, dass Herr Mollath psychisch krank sei, teilweise ohne ihn überhaupt gesprochen zu haben. Mehrere Jahre saß er in der Psychiatrie fest, bis er in Herrn Strate einen Anwalt fand, der bereit war, seine Verteidigung zu übernehmen, und dem es mit seiner Hartnäckigkeit tatsächlich gelang, nachzuweisen, dass Herr Mollath nicht psychisch krank ist.

Gustl Mollath hat dazu ein Buch veröffentlicht, in der er die Fertigmache, die er erlebte, weil er für die Behandler einfach unbequem war, beschreibt, Einblicke in den Psychiatriealltag gibt, und den juristischen Weg schildert, mit dem er aus der Psychiatriemühle herausfand.

Dr. Strate veröffentlichte ebenfalls ein Buch über diesen Fall, aus dem er auf der Tagung vorgelesen hat. Unter anderem beleuchtet er, wie willkürlich ein psychiatrisches Gutachten entsteht. Gutachter sind die einzigen Instanzen, die keine Fachaufsicht haben, ein Gutachter kann

also schreiben, was er will.

Im Anschluss an diesen Vortrag hatten die Teilnehmer die Wahl zwischen verschiedenen Arbeitsgruppen, zu denen sie sich anmelden konnten. Das Angebot beinhaltete so unterschiedliche Themen wie „Schamanische Heilweisen“, „Wohnverhältnisse Psychiatrieerfahrener“ oder „Eingliederung und Teilhabe: Anspruch und Wirklichkeit“. Sabine wählte die Veranstaltung von Peter Urban, in der es um Wohnprojekte geht, die sich am Modell der Soteria orientieren. Dabei geht es darum, Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Wohnform zu bieten, die es ermöglicht, durch Krisen gehen zu können, ohne in die Psychiatrie zu müssen, und die dabei nicht extrem teuer ist. Vor dem Hintergrund, dass psychiatrische Krankenhäuser inzwischen fast ausschließlich mit Medikamentenzwang behandeln, ist dies eine Option, die für viele Betroffene interessant sein kann, allerdings nur wenigen Menschen offen steht. Es gibt noch nicht viele dieser Projekte. In dem vorgestellten Wohnprojekt in Frankreich, das inzwischen leider aufgelöst wurde, lebten sieben Betroffene, wobei Platz für Besucher und Gäste zur Verfügung stand. Es gibt in diesen Wohnformen Betreuung, die aber nur wenig vorschreibt, denn Ziel ist es, die Menschen dort so leben zu lassen, wie sie es möchten. Wer reden möchte, kann dies tun, aber manchem genügt es, dass da einfach nur jemand da ist, und das ist dann auch in Ordnung. Wer z. B. jeden Abend seine Füße mit Salat abreiben möchte, weil er sich davon Heilung verspricht, um ...>



ein reales Beispiel aus der Wohngruppe zu schildern, der kann dies ruhig tun. Man kann also Gewohnheiten nachgehen, die andere Menschen als verrückt bezeichnen würden, und, wie harmlos sie auch sein mögen, nicht tolerieren könnten. Medikamente kann nehmen, wer das möchte, doch die meisten Mitglieder so einer Wohngruppe tun dies nicht. Sie möchten die für sie notwendige Abschottung gegenüber einer zu schwierigen Außenwelt durch diese Wohnform erreichen, und eben nicht durch Medikamente. Um in der Gruppe bleiben zu dürfen, darf man sich und anderen nicht schaden. Herr Urban plant die Errichtung so einer Wohngemeinschaft in Thüringen. Eine Teilnehmerin äußerte den Wunsch, ein Rückzugszimmer nach diesem Modell an ihrem Wohnort einzurichten und bekam dafür spontan 500,00 Euro monatlich vom Vorstand bewilligt, nachdem die Teilnehmer dafür gestimmt hatten.

Andreas hat die Veranstaltung „Umgang mit dem Absetzen von Medikamenten“ besucht. Inzwischen darf dieses Thema

diskutiert werden, und sogar die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) hat dazu hilfreiche Informationen veröffentlicht. Fast alle Betroffenen haben Erfahrungen mit dem Versuch, Medikamente von einem Tag auf den anderen komplett abzusetzen, was meistens nicht gut ging. Besser ist es, in Absprache mit dem Arzt langsam eine Reduzierung anzugehen und genau zu schauen, was passiert. Dass manche Neurologen von Reduzierung prinzipiell nichts hören wollen, ist wohl der Grund für die häufigen spontanen Radikalabsetzungen. Im Flyer der DGSP, wie auch auf dieser Veranstaltung, wurde darauf hingewiesen, dass man realistisch bleiben und Warnzeichen wahrnehmen muss, denn unser Organismus hat sich auf die Chemie eingestellt, und auch, wenn die Medikamente nicht abhängig machen sollen, kann eine Entwöhnungsphase trotzdem sehr schwierig werden. Gut, wenn man mit dem Neurologen oder der Neurologin offen sprechen kann und sich einbezogen fühlen darf. Ein Teilnehmer schildert dann auch, wie er im Laufe eines



Jahres Medikamente erfolgreich reduziert hat und heute nur noch Bedarf im Schrank hat, den er circa drei Mal im Jahr in Anspruch nimmt. Dass diese Bedarfsmedikation im Schrank steht, ist für ihn dabei sehr wichtig. Ein anderer blickt heute auf sein Leben mit dem Gefühl, dass es verpfuscht sei, so zugehöhnt, wie er viele Jahre war. Die Teilnehmer erkennen an, dass er gesehen werden möchte mit seiner Geschichte, fünf Minuten schweigen alle. Die Arbeit in den Gruppen beschreibt Andreas als den eigentlichen Kern der Tagung, hier tauscht man sich aus und kommt zu neuen Einsichten, da „bewegt sich was.“



Jörg Bergstedt (Foto:A.R.)

Als weiteres Highlight beschreibt Sabine den Vortrag des Polit- und Umweltaktivisten Jörg Bergstedt, dem es immer wieder gelingt, großes Medieninteresse zu erlangen, mit gewagten Unternehmungen, die auf Missstände aufmerksam machen sollen. So einige juristische Verfahren hat er sich

eingehandelt mit Aktionen, in denen er zum Beispiel auf Dächern psychiatrischer Kliniken kletterte und dort seine Banner hisste. Dies ist sein Weg, die Aufmerksamkeit dahinzulenken, wo Menschen gerne wegschauen. Psychiatrische Einweisung ist leider neben medizinischer Notwendigkeit, die sicher auch besteht, ein Mittel, den unbequemen Menschen zu entrechten und zu schwächen, und, so Bergstedt, „Recht hat der, wer das Recht durchzusetzen in der Lage ist“.

Abschließend lässt sich sagen, dass Andreas die diesjährige Veranstaltung als „mehr im Fluss“ empfand, als die im letzten Jahr, in der es auch einige aufgebrauchte Kommentare und eine heftig geführte Kontroverse gab, nachdem ein Betroffener eingeworfen hatte, alle Psychiater seien als Feinde zu betrachten und zu bekämpfen. Diese Zuspitzung blieb dieses Jahr aus. Dass es diesmal anders war, ist sicher auch ein Zeichen dafür, dass die Referenten die Anliegen der Betroffenen wahrgenommen haben und Themen behandelt wurden, die den Teilnehmern wichtig waren, in einer Weise, die ihre Zustimmung fand. Für jeden war etwas dabei, die Atmosphäre war gut, und das Motto der Tagung: „Papier ist geduldig – Gesetz und Wirklichkeit“ war besonders im Vortrag von Dr. Strate sehr gut aufgegriffen und eindrucksvoll belegt worden.

Die Künstlerin **[Name anonymisiert]** (Teilnehmerin der Tagung) kam mit unserer Redakteurin Sabine Weber ins Gespräch und interessierte sich für das Zwielight. Nach dem Wochenende schickte sie uns dann ein Gedicht und eine Zeichnung, die wir untenstehend abdrucken.

Die heilende Haltung

von Anonym

Ein offenes Gesicht
Augen, die sagen:
„Du bist ein Mensch –
und kein Fall!“
Klare Worte,
die auch mal von sich erzählen!
Die Einsicht:
Auch ich kann verrückt werden!
Kein Mitleid, kein Spott –
Nur reges Interesse!



Skulpturen-Projekt



Irmgard Gummig

Inklusion in Form gebracht?

Eine einzelne Skulptur mit einer Gruppe verschiedener Menschen aus Ytong-Steinen bauen? Inspiriert durch Bewegungsübungen? Kann das funktionieren? Wie geht das? Und hat das was mit Inklusion zu tun?

Im Frühjahr 2015 haben Frau Müller (Sozialpädagogin), Herr Jürgens (Kunsttherapeut), Frau Hövermann (Kostümbildnerin) vom ASB (Gesellschaft für seelische Gesundheit) und Frau Interthal (Bewegungstherapeutin) von Impuls e.V. im Stadtteil Hemelingen sich zu einem Kooperations-Treffen zusammengesetzt. Auf diesem Treffen wurde die Idee besprochen, sich stärker zu vernetzen und gemeinsame Projekte zu entwickeln. Dabei fiel auch immer wieder das Wort „Inklusion“.

Als Erstes wurde in diesem Kontext das „Mosaik“-Projekt benannt. Zugrunde lag die Idee, eine Form aus Ytong entstehen zu lassen und diese mit Mosaik-Teilchen zu verzieren. Dann wurde dieses Angebot bei Impuls e.V., der GAPSY und dem ASB propagiert und für Interessierte als erweitertes Angebot vorgestellt. Für die Umsetzung wurde ein Zeitraum von 6 Wochengeplant.

Im Juni 2015 war es soweit, einige Besucher der Villa Wisch, der GAPSY und die vier Initiatoren trafen sich im Bewegungsraum des Impuls e.V. im Rathaus Hemelingen. Zuerst wurde die Idee nochmals kurz vorgestellt, dann begannen wir mit der Umsetzung. Frau Interthal hatte dazu die Idee mitgebracht, über Bewegung

zu Musik herauszufinden, mit welchem Teil des evtl. entstehenden Korpus wir uns am besten identifizieren können, dieser dann von uns später in Form gebracht wird als Teil der geplanten Figur. Es war eine sehr interessante und mutige Art der Herangehensweise an dieses Projekt, denn dadurch wurde uns allen denke ich, bewusst, dass eine sehr individuelle und persönliche Arbeit entstehen würde. Nach dem wir diesen ersten Schritt gemacht hatten, uns konzentriert auf uns, und herausgefunden, was für jeden von uns passen könnte, wurde der zweite Schritt umgesetzt. Wir formten anschließend aus Ton, unter Anleitung von Herrn Jürgens, die einzelnen Anteile der Skulptur. Auch diese Arbeit war wieder sehr interessant, denn es entstanden sehr unterschiedliche Formen. Manche waren nah an der Realität, andere dagegen eher abstrakt geformt, außerdem sind alle Formen in unterschiedlicher Größe entstanden. Diese Formen wurden nun von uns versucht so anzuordnen, dass eine große gemeinsam geschaffene Skulptur daraus entstehen konnte. Auch der Umgang mit dem Material war nicht für alle Beteiligten gleich einfach und erforderte wieder Mut zum Handeln und sich darauf einlassen, auch darauf, etwas Gemeinsames ...>



schaffen zu können.

Das nächste Treffen fand dann im Garten der Villa Wisch statt. Wieder waren wir mit einer neuen Situation konfrontiert. Herr Jürgens hatte Ytong-Steine und Arbeitsmaterialien besorgt, und wir versuchten nun, die vorher aus Ton geformten Teile aus dem Ytong zu formen. Das Planen, die Formen mit Bleistift auf dem Ytong anzeichnen, ließ schon die Köpfe qualmen, dann kamen Sägen, Feilen, Meißel, Schmirgelpapier nach und nach zum Einsatz. Wir brauchten viel Kraft und Geduld beim Umgang mit dem neuen Material, das hatte, glaube ich, noch keiner von uns ausprobiert. Dann aber ging es nach und nach vorwärts, erste Erfolge stellten sich ein, einiges, konnte man erkennen, nahm Form an. Zwischendurch liefen die Schweißperlen und manchmal mussten wir uns gegenseitig Mut machen, um nicht aufzugeben. Wenn ein Teilnehmer aus der Gruppe mal nicht mitarbeiten konnte, wurde von den anderen dieser Teil der Arbeit mit übernommen. So verliefen einige nächste Treffen im Villa Garten,

neugierige Beobachter und Interessierte waren oft um uns herum und Staubwolken hüllten uns manchmal ein. Außerdem stellte sich heraus, dass sich ständig neue Gestaltungsideen entwickeln und unsere gemeinsame Arbeit auf keinen Fall, wie geplant, in 6 Wochen bewältigt werden würde.

Nachdem die einzelnen Teile der Skulptur fertig geformt waren, musste geplant und umgesetzt werden, wie man sie verkleidet. Dabei wurde die ursprüngliche Idee, die Formen mit Mosaik zu verkleiden, verworfen und wir verzierten sie mit Farben. Außerdem wurde in den nächsten Treffen eine Grundplatte geformt, auf der die Skulptur ihren Platz finden sollte. Diese Platte wird nun von uns mit Mosaiksteinen verziert, was für uns bedeutet, dass mehrere Arbeitsschritte zu den ursprünglich geplanten dazugekommen sind.

Bis zum heutigen Zeitpunkt ist unser Projekt soweit fortgeschritten, dass wir sozusagen fast in der Endfertigung sind. Natürlich konnten wir auch wegen fortschreitender Jahreszeit nicht mehr im Garten weiterarbeiten, irgendwann wurde

es einfach zu nass und kalt. Ein anderes Problem entstand außerdem im Verlauf unserer gemeinsamen Arbeit, es konnten aus verschiedenen Gründen nicht alle Teilnehmer bis zum Ende mitarbeiten. Doch das hält uns, die wir jetzt noch weiter daran arbeiten, nicht von der Fertigstellung ab. Manchmal arbeiten wir einfach in Ruhe gemeinsam, manchmal reden wir, und immer wieder stellt sich heraus, das ist ja das Interessante für uns alle, das gemeinsame Erleben beim Umgang mit den verschiedenen Materialien, die Neugier, die Freude am Tun, sich trauen, etwas Neues zusammen auszuprobieren. Gemeinsam etwas schaffen, alle gleichberechtigt nebeneinander und auch dazu stehen. Das ist es, diese Arbeit wird von uns beendet. Im Frühjahr 2016 ist dann geplant, die Skulptur als gemeinschaftliches Symbol von uns allen Beteiligten in unserem Stadtteil zu präsentieren. Der Termin der Präsentation hängt von der Fertigstellung ab, er wird rechtzeitig mitgeteilt und alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.

Aber hat das Ganze nun eigentlich etwas mit Inklusion zu tun?

Ja und Nein.

Inklusion...ein Modewort?

Auch hier in unserem Umfeld wird es immer öfter benutzt. Es löst bei manchen Irritation aus, bei anderen Ablehnung. Inklusion...was ist das?

Nach meinem Verständnis ist Inklusion Zugehörigkeit, also das Gegenteil von Ausgrenzung. Dieses spiegelt sich, durch die unterschiedlichen Formen und Farben, nach meinem Empfinden, in dieser Skulptur und der Arbeit daran wieder.

Wenn jeder Mensch – egal wie verschieden – überall dabei sein kann, gleichberechtigt an etwas teilhaben kann, im Wohnviertel, in der Freizeit, in der Schule, Arbeit, egal wo, dann ist das gelungene Inklusion.

Es war angedacht, dass jeder Interessierte an dem Skulpturen-Projekt mitmachen konnte, praktisch blieb es auf Menschen beschränkt, die sich im Umfeld der Tagesstätte Villa Wisch, des Betreuten Wohnens oder der Ambulanten Psychiatrischen Pflege bewegen.



Standards der Beschwerdebearbeitung

Ein Beitrag zur Einrichtung einer Beratungs- und Beschwerdestelle im Lande Bremen

Jürgen Karwath, Mitglied im Koordinationsausschuss

Beschwerdebearbeitung durch eine Beschwerdestelle, wie sie hier geplant ist, soll am dialogischen Ansatz ausgerichtet sein, was bedeutet, dass Betroffene, NutzerInnen, Angehörige und Professioneller einbezogen werden, und sie soll sich an die Prinzipien, die im Rahmen des Projekts Förderstelle für unabhängige Beschwerdestellen der DGSP erarbeitet und festgeschrieben wurden, orientieren. Man soll der DGSP ruhig einen guten Willen unterstellen, was dabei rauskommt, ist ein anderes Kapitel.

Die Beschwerdestelle soll Schnittstelle sein zwischen der Institution und dem Menschen, dem diese Institution nicht gerecht wird (Feststellung der Beschwerde zur Behebung des Misstandes). Nebenbei sollte sie selbstverständlich auch einen Beitrag zur Qualitätsentwicklung und -sicherung abwerfen, damit sich in Institutionen auftretende Probleme nicht dauernd wiederholen und Missstände abgebaut werden können. Denn: Wenn sich keiner beschweren kann, kann ein Misstand auch nicht erkannt werden (wie zum Beispiel Unverständnis, Demütigung, Beleidigung oder Körperverletzung und Freiheitsentzug). So kann die Beschwerdestelle einen Beitrag leisten zur besseren Behandlung, Einforderung von Rechten und Pflichten im gegenseitigen Einvernehmen, nach Möglichkeit kooperativ und mit unbedingt gewaltlosem Ansatz aller Beteiligten.

Institutionen mit eigenem Beschwerdemanagement sind in der Regel

leichter ansprechbar, können ihre Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Klientel verbessern, der Umgang mit Beschwerden kann zu einem wichtigen Teil des Versorgungsgeschehens werden, und damit eine Resource sein, dauerhafte strukturelle Veränderungen einzuleiten. Bis sich jemand beschwert, ihm der Zustand, in dem er sich befindet, als nicht mehr ertragbar erlebt, hat es in den meisten Fällen einen ungeheueren Leidensdruck gegeben, der der Genesung des Betroffenen abträglich war. Eine Wende kann nur durch eine Kenntlichmachung eingeleitet werden: Beschwerde -> Prozess der Besinnung -> Erkennen und Beheben eines Misstandes.

Die Stelle verfolgt einen vermittelnden Einsatz, der nicht auf eine Eskalation der Beschwerde ausgerichtet ist. Der Rechtsweg sollte vermieden werden, da er langwierig, umständlich, schwer verständlich, nervenaufreibend,

frontenverhärtend, arbeitsintensiv und dazu auch nicht unbedingt erfolgversprechend ist. Er sollte aber nicht ausgeschlossen werden. Das weite Feld vor dem Rechtsweg soll durch Unterstützung durch die Beschwerde- und Beratungsstelle beim Ausräumen von Missverständnissen beackert werden. Der parteilichen Unterstützung der BeschwerdeführerInnen und deren Aufklärung über Rechte und Beschwerdemöglichkeiten wird höchste Priorität zugemessen.

Eine unabhängige Beschwerdestelle (von wem auch immer), ist und bleibt ein frommer Wunsch, irgendwer hat immer ein Interesse oder muss bezahlen (entweder durch erhöhte Krankenkassenkosten oder durch nicht mehr ertragbares Leid). Stellen wir die Frage außen vor. Auf die Technik kommt es an: Beschwerdeeingang, Kontaktaufnahme, Klärung des Anliegens.

***Ist mit einer Beratung geholfen?
Erübrigt sich eventuell mit Aufklärung
und Einsicht in komplizierte Sachverhalte
eine Beschwerde?***

Wenn ja, dann hat die Stelle einen ersten Erfolg zu verzeichnen. Die Beschwerde erübrigt sich. Wenn nicht, geht es weiter, und es folgt eine gemeinsame Reflexion über den geeigneten weiteren Beschwerdeweg. Gemeinsam vereinbart man den Unterstützungsbedarf und, nach Absprache, die Kontaktaufnahme gegenüber Dritten. Man tauscht sich aus über den möglichen Zeitpunkt des Beschwerdeschlusses und es erfolgt eine Abfrage des Beschwerdeergebnisses und eine abschließende Qualifizierung. Die

Qualifizierung der Beschwerde erfolgt allein auf Grundlage der Rückmeldung der BeschwerdeführerInnen, die positiv oder negativ bewerten und weiter spezifizieren.

Zur Einhaltung und Erreichung geltenden Rechts, Standards und Qualität, bedarf es zur Anerkennung und Durchsetzung, aber auch Kontrolle, eines mächtigen Beirats, der als vielseitig anerkannte Autorität den nötigen Hebel bietet, ohne den eine Beschwerdestelle ein zahnloser Tiger wäre. Zum Schluss kommt es auch auf das Geschick und den Einsatz der MitarbeiterInnen sowie auf den guten Willen aller Beteiligten an, um der Stelle die positive Bewertung durch den Betroffenen in Aussicht zu stellen. Allein dieser Erfolg, auch als therapeutisches Mittel, sollte bei der Arbeit und Einrichtung der Stelle Maßstab sein. Nebenbei haben auch Kassen, Versicherte und Beitragszahler ein Recht auf den ordnungsmäßigen Umgang mit Ihren Geldern, die zur Genesung des Einzelnen eingesetzt werden sollen.

***Bleibt zu hoffen, dass diese Beschwerde-
stelle nicht nur Schmuck am Baum wird
und schließlich effektiv die Arbeit
aufnehmen wird.***

Beschwerden von	
Psychiatrieerfahrenen	474
Angehörigen	182
Professionellen	84
Persönliche Anliegen ohne eigene Psychiatrieerfahrung	36
Zwangsuntergebrachten Psychiatrieerfahrenen	21
Andere	7
Gesamt	804

Beschwerde wegen / an	
Ambulante Versorgung	260
Klinisch- Psychiatrische Versorgung	232
Ämter / Behörden	232
Kostenträger	131
Sozialpsychiatrische Hilfen zur Teilhabe an der Gesellschaft	88
Angrenzende Bereiche	83
Krankenhaus des Maßregelvollzugs (KMV)	34
Gesamt	1080

Unabhängige Fürsprache- und Beschwerdestelle

oder:

Was wir wirklich brauchen, um die Nutzerrechte zu stärken.

Wolfgang Rust

Fördermittel der Aktion Mensch und die antragsgemäßen Eigenanteile zusammen genommen, sollen in drei Jahren mindestens 357.000,- € aufgewendet werden, um eine professionell ausgestattete unabhängige Beschwerde- und Fürsprachestelle aufzubauen und zu betreiben. Die Idee ist populär, Überlegungen, wieweit Beteiligung und Qualitätsverbesserung dadurch nachhaltig und für alle Menschen mit Psychiatrieerfahrung zu erreichen sind, haben es schwer. Was brauchen wir wirklich?

Zunächst einmal: Transparenz und Niedrigschwelligkeit. Bremen benötigt einen vollständigen und kundengerecht aufbereiteten Führer durch das Hilfesystem, in gedruckter Form und Online. Informiert zu sein ist die Basis einer bewussten Inanspruchnahme von

Hilfen.

Bremen benötigt ein auf den einschlägigen Qualitätsindikatoren (S3 Leitlinien, UN Konvention, Ergebnisse der Arbeitsgruppe „Qualität“ des Landespsychiatrieausschusses) aufgebautes Berichtswesen und eine verbindliche psychiatriepolitische

Befassung damit. Hierzu würden auch standardisierte Befragungen des Klientels gehören, bei denen alle zu Wort kommen und nicht nur diejenigen, denen es leichter fällt, unaufgefordert Stellung zu beziehen. Die schweigende Mehrheit muss sich artikulieren können.

Zu ergänzen wäre das durch objektivierbare Messungen der Ergebnisqualität: Wieviele Menschen haben durch Unterstützung den Weg in sinnstiftende Arbeit gefunden? Wieviele Menschen konnten durch schnelle und intensive Behandlung davor bewahrt werden, längerfristige Hilfen zur Eingliederung in Anspruch nehmen zu müssen? Wieviele Menschen haben ihre Wohnsituation verbessern können? Bremen sollte Vorreiter sein bei der Übererfüllung gesetzlicher Vorgaben: Wenn die Wohnheime mit ihrer in Bremen erfreulich geringen Platzzahl verpflichtend Heimbeiräte initiieren und unterstützen müssen, ist kaum zu verstehen, dass es solche Auflagen im wesentlich größeren ambulanten Bereich nicht gibt. Das Eine (gerade genannte) benötigt man, das Andere (die Beschwerdestelle) aber auch? Dann geht es um Prioritätensetzung und Nachhaltigkeit. Wenn man soviel Geld in die Hand nehmen will, dann lieber um zu den skizzierten Strukturverbesserungen zu kommen, die Interessenvertretung wesentlich fundierter aufzustellen gestattet, als über hundert oder zweihundert Beschwerden pro Jahr. Wer Nachhaltigkeit will, schafft nicht eine weitere, vermeintlich unabhängige Institution, sondern organisiert den „Marsch durch die Institutionen“ z.B. durch Kooperationen mit bereits existierenden Angeboten und durch

Ansiedelung bei denen, die einen Sicherstellungsauftrag für eine ausreichende und wirtschaftliche Versorgung haben. Dann bestünde keine Unabhängigkeit mehr? Unabhängigkeit ist dann eine Fiktion, wenn man glaubt, es gäbe bei Behandlungs- und Betreuungsangeboten eine reine Lehre. Und wer glaubt, hier werde mit der Keule der begrenzten finanziellen Ressourcen gedroht, mag auch diesen Satz noch lesen: In Bremen wird seit Jahr und Tag mehr als genug Geld für psychiatrische Versorgung ausgegeben: für Psychotherapeuten, die lange Wartezeiten organisieren, weil ihnen Niemand Regeln zur vorrangigen Behandlung der bedürftigsten Menschen auferlegt; für psychiatrische Kliniken, die über das Finanzierungssystem der Psychiatrie unterfinanzierte somatische Bereiche und überausgestattete Verwaltungen subventionieren, dabei die Qualität in der Psychiatrie abbauen und in einer bemerkenswerten stillschweigenden Koalition mit den Krankenkassen den Ausbau evidenzbasierter Arbeitsweisen vermeiden. Richtig viel Geld. Will sagen:

Wer sich mit denen zusammen tut, die die Mittel verteilen, kann dazu beitragen, dass mit den vorhandenen Mitteln bessere Arbeit geleistet wird.

Das ist strategisch sinnvoller als der Verbleib in einer Unabhängigkeit, die dann eher Wirkungslosigkeit bedeutet.

Passend zu unserem Artikel *"In die Armut getrickst", folgen zwei Zusammenfassungen*

Globale Ungerechtigkeit Immer schlimmer

„Die Reichen werden immer reicher, die Armen immer ärmer“ – nervige, überzogene Binsenweisheit linker Schwarzseher?

Hier ein paar Zahlen:

(entnommen dem Artikel „Globale Ungleichheit wird immer extremer“, Weser Kurier, 19. Januar 2016)

Es braucht inzwischen nur noch 62 Superreiche, um das Vermögen der 3,5 Milliarden Menschen der ärmeren Hälfte der Weltbevölkerung aufzuwiegen. 2015 waren es noch 82, vor fünf Jahren 388 Milliardäre. Das hat die Hilfsorganisation Oxfam kürzlich in einer Studie veröffentlicht. Oxfam, sind das nicht ohnehin auch so Weltretter-Ökos? Eine Studie der Schweizer Großbank Credit Suisse kommt zu einem ähnlichen Ergebnis: Das reichste Prozent der Weltbevölkerung ist inzwischen reicher als der gesamte Rest der Menschheit. Die globale Wirtschaft ist in den vergangenen fünf Jahren gewachsen, es ist also mehr Wohlstand entstanden. Immerhin, die Zahl der Menschen, die unterhalb der Armutsgrenze leben, hat sich zwischen 1990 und 2010 halbiert. Auch, wenn die Zunahme von Wohlstand vor allem den 1% der Superreichen zuspült. Hätte aber in diesem Zeitraum die Ungleichheit nicht zugenommen, hätten laut Oxfam weitere 200 Millionen Menschen der Armut entkommen können. Betrifft uns in Deutschland diese Entwicklung? Dazu hat das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung festgestellt, dass das oberste Zehntel der Beschäftigten von 1999 bis 2009 einen Lohnzuwachs von 16,6% verzeichnen kann, während die Löhne des unteren Zehntels um 9,6% geschrumpft sind. In Deutschland bahnt sich an, was das Forschungsinstitut Pew im Dezember für die Vereinigten Staaten festgestellt hat: Erstmals seit über 40 Jahren ist dort die Mittelklasse in der Minderheit. Die Ursachen einer zunehmenden Spaltung der Welt in Reich und Arm sind zum Beispiel die Schwächung der Gewerkschaften und Arbeitnehmerrechte und eine Globalisierung, die es Unternehmen einfach macht, ihre Geschäfte in Steueroasen zu verlagern. Noch eine Zahl: Die Handels- und Entwicklungsorganisation der Vereinten Nationen (Unctad) schätzt, dass den Entwicklungsländern durch Steuervermeidung internationaler Konzerne jährlich zwischen 100 und 200 Milliarden Dollar entgehen. Und schließlich noch eine Zahl, die nicht diesem Zeitungsartikel entnommen ist, aber etwas darüber aussagt, wohin die Energien, die sich in Geld ausdrücken, gehen, angesichts der großen Armut in der Welt: Die Kosten des Irak-Krieges von mindestens 400 Mrd. Dollar (viele Quellen gehen auch von viel höheren Kosten aus), entsprachen so ziemlich der gesamten Schuldenbelastung der sogenannten Dritten Welt.

HARTZ IV - ARM/REICH - GESUND/KRANK

ungen von Tageszeitungsartikeln, die sich mit dem Thema Armut befassen.

Globale Entwicklung



Alles wird gut

Zahlen, Daten, Fakten - Manchmal fällt es schwer den Überblick zu behalten, denn Statistisch gibt es verschiedene Perspektiven.

(Bezug: <http://jetzt.sueddeutsche.de/> | Quellen: ourworldindata.org | Grafik Quelle: ourworldindata.org)

Max Roser, Ökonom am Institut for Economic Thinking (INET) an der Universität Oxford und Projektleiter von "Our World In Data", wagt den Gegenschlag zu all den Schreckensmeldungen und erklärt im Interview/Artikel „Alles wird gut!“ der Süddeutschen Zeitung, die globalen Entwicklungen. M. Roser hat sich die Aufgabe gestellt, möglichst alle wissenschaftlichen Entwicklungs-Studien überschaubar zu gestalten. Laut seiner Einschätzung ergeben sich globale Tendenzen, die zeigen, dass Gewalt, Armut und Hunger deutlich abnehmen und sich die Nahrungs-, Gesundheitsversorgung und Bildung stetig verbessert und sich verbreitet. Die gesammelten Daten sind für jeden auf der Webseite „ourworldindata.org“ grafisch aufbereitet und zugänglich. Er versucht damit eine empirische Sicht auf die Entwicklung der Welt zu vermitteln. Durch die, laut Max Roser, überproportional negativen kurzfristigen Berichte (Morde, Anschläge etc.) der Medien, übersehe man die langfristig positiven Entwicklungen. Ein gutes Beispiel für eine positive Entwicklung ist dabei die weltweit gestiegene Lebenserwartung, wobei klar ist, dass diese Entwicklung einem einzelnen hungernden Menschen auch nicht weiter hilft. Nicht alles wird schlechter. Vieles wird nur auf höherem Niveau schlechter. Also, insgesamt betrachtet, trotzdem besser, laut Statistik.

Grafische Darstellung der Lebenserwartung von Ourworldindata.org



HARTZ IV - ARM/REICH - GESUND/KRANK

**Zum Vortrag von Christoph Butterwegge
an der Marxistischen Abendschule,
DGB-Haus, am 14. Oktober 2015**

In die Armut getrickt

Sue

Christoph Butterwegge, Professor an der Universität Köln, mit Bremer Wurzeln, stellte auf der gut besuchten Veranstaltung im DGB-Haus sein neu erschienenes Buch „Hartz IV und die Folgen. Auf dem Weg in eine andere Republik“ vor. (Beltz Juventa, 290 Seiten, 16,95 Euro). Am 01.01.2015 wurde Hartz IV 10 Jahre alt, eine Gelegenheit für die Nutznießer der von Gerhard Schröder auf den Weg gebrachten Agenda 2010, die besondere Bedeutung dieses Programms noch mal öffentlich zu loben.

Doch diese Nutznießer waren nur ein kleiner Teil der Deutschen: einflussreiche Arbeitgeber, die Leiter, Besitzer und Aktionäre großer Konzerne. Die Masse der Menschen aber erfuhr in den Folgejahren eine Erhöhung des Armutsrisikos, Lohn- und Gehaltseinbußen, schlechtere Arbeitsbedingungen, größere soziale Kälte, schließlich deutlich spürbare Entsolidarisierungs- und Entdemokratisierungstendenzen. Das konnte Prof. Butterwegge natürlich auch in Zahlen deutlich machen. Inzwischen arbeitet ein Viertel aller Beschäftigten im sog. Niedriglohnbereich. 1,3 Mio. Menschen bekommen ALG II zu ihrem Lohn, der also so niedrig ist, dass sie davon nicht leben können. Sie arbeiten, erhalten aber eine Fürsorgeleistung, die genauso hoch ist wie die Sozialhilfe, so dass ALG II eigentlich Sozialhilfe II genannt werden müsste. Das Arbeitsamt stockt also die niedrigen Löhne auf, während die Gewinne der Konzerne in

die Tasche derer fließen, die sie besitzen oder Eigentumsanteile, zum Beispiel Aktien, haben. Statt Arbeit haben die Menschen heute Jobs. Hauptsache Geld verdienen, egal wie.



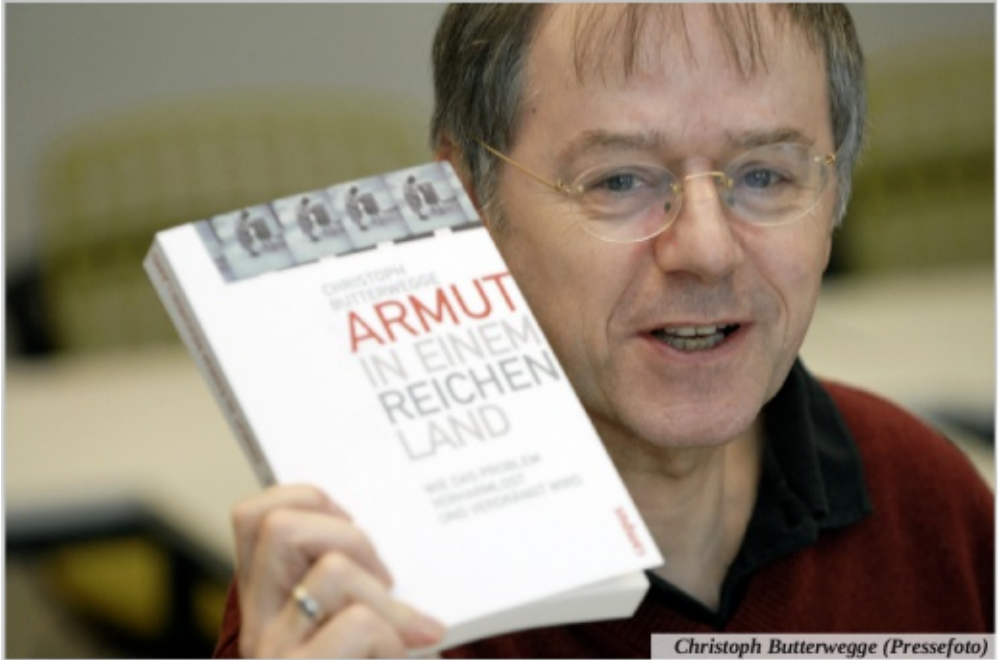
HARTZ IV - ARM/REICH - GESUND/KRANK

Das Versprechen, Menschen schneller aus der Arbeitslosigkeit herauszuführen, bewahrheitete sich nicht, im Gegenteil, Menschen waren noch nie so lange in Arbeitslosigkeit wie heute, jeder Vierte zwei oder mehr Jahre. Bürokratie sollte abgeschafft werden, so lautete ein weiteres Versprechen, doch inzwischen geben die Jobcenter 5 Mrd. Euro alleine für die Verwaltung von ALG II aus. Das ist mehr Geld als für Maßnahmen zur Eingliederung ins Arbeitsleben bereitsteht. Vor allem die Zusammenlegung von Arbeitslosengeld und Sozialhilfe sollte die Bürokratie abbauen, so entfiel aber nur unbemerkt die Arbeitslosenhilfe, die vorher einem Arbeitslosengeldempfänger, der zehn Jahre gearbeitet hatte, ermöglichte, bis zur Rente 53 % bis 57 % seines Nettogehaltes zu beziehen. Butterwegge weiß dies so genau, weil er selber gut 10 Jahre arbeitslos war, sein Aufstieg in eine Professur beschreibt er als ein unerwartetes Glück, das er da hatte, doch Armut ist deshalb noch lange kein Thema, das ihn kalt lässt.

Das besonders Bittere an der beschriebenen Entwicklung ist wohl, dass eine CDU/FDP-geführte Regierung sie nicht hätte durchsetzen können, sie wäre auf zu großen Widerstand zum Beispiel der Gewerkschaften gestoßen. Gerhard Schröder und seiner SPD wurde vertraut, charismatische Gewerkschaftsfunktionäre wurden in das Programm miteinbezogen, und die Bildzeitung leitete den Erfolg der Agenda ein mit der Schlagzeile: „Es gibt

kein Recht auf Faulheit.“ Da gibt es einige sprachliche Feinheiten, die eingesetzt wurden, um das tatsächliche Gesicht der Agenda 2010 zu verschleiern, so Butterwegge. Zum Beispiel, den Hilfsbedürftigen als Kunden des Jobcenters zu beschreiben. Ein Kunde hat Geld, ein Kunde kann Service erwarten, ein Kunde ist König. Der Jobcenter-Kunde hat aber keine Möglichkeit, Druck auszuüben. Stattdessen muss er mit Sanktionen rechnen, wenn er sich nicht fügt.

In der anschließenden Diskussion äußerten die Teilnehmer, die gut informiert schienen, noch das ein oder andere Detail zu den Ausführungen Butterwegges, das noch einmal plastischer machte, was diese Agenda tatsächlich bedeutet für die Betroffenen, wie z. B. auch, dass rechtliche Wege, die zur Verbesserung der Situation von Leiharbeitern führen sollen, blockiert werden. Prof. Butterwegge führte seine Überlegungen auch weiter dahingehend aus, welche Folgen die Dumpinglöhne in Deutschland für die europäische Wirtschaft hatten und haben, wie südeuropäische Länder zwar aus dem Rennen geschlagen werden, da Deutschland so billig produzieren kann, dann aber durch Milliardenkredite des Europäischen Rettungsfonds wieder auf die Beine gestellt werden müssen, wie im Fall Griechenlands. Die Länder Südeuropas nun als "Bittsteller", wie auch der Jobcenter-Kunde. Internationale Verträge sichern ab, dass Spielregeln, die Reiche reicher ...> machen und Arme ärmer, nicht mehr



Christoph Butterwegge (Pressefoto)

ohne Weiteres geändert werden können, selbst dann nicht, wenn in Deutschland eine rot-rote Mehrheit von 90 oder mehr Prozent an die Regierung käme.

Der Verrat am kleinen Mann (und der kleinen Frau, natürlich) wurde in diesem Vortrag entlarvt. Dass es eben gerade vermeintlich soziale Politiker und Gewerkschaftler waren, die diesen Verrat möglich gemacht haben, das erzeugte ziemlichen Unmut unter den Zuhörern. Wie soll darauf reagiert werden? Die rote Fahne zu schwenken, das würde nicht viel bringen, so Butterwegge. Hoffnung sieht er darin, dass das Bundesverfassungsgericht sich aktuell mit den Sanktionen gegen

Hilfeleistungsbezieher durch das Jobcenter beschäftigt. Derzeit wird ermittelt, ob es sich bei den Jobcenter-Bezügen um Beträge handelt, die ein Existenzminimum bedeuten, oder ob da Spielraum nach unten ist. Eigentlich, so Butterwegges Prognose, kann man nur zu dem Schluss kommen, dass es sich um nicht mehr als das Existenzminimum handelt. Sollte dies von den Bundesrichtern so festgestellt werden, würde das ein Ende der Sanktionen bedeuten, bei denen Leistungen gekürzt werden, und das wäre dann ein echter Erfolg.

HARTZ IV - ARM/REICH - GESUND/KRANK

Eine Jobcenter-Situation Gespräch mit einem Fallmanager

"Keine halben Sachen"

Sue

Heute ist mein eigentlich netter Fallmanager beim Jobcenter schlecht gelaunt. „Also, sind Sie denn nun gesund, oder sind Sie krank?“ Das ist aber nicht so einfach zu beantworten. Meine psychiatrische Diagnose wird von den Ärzten in der Regel so verstanden, dass ich chronisch krank bin. Dass ich zwar arbeiten kann, aber es eine Einschränkung in meiner Belastbarkeit gibt.

Das versuche ich ihm zu erklären: „Ich kann wohl arbeiten, aber zurzeit nur Teilzeit. Nein, in Arbeitstherapie bin ich nicht mehr.“ „Also, Sie sind gesund, dann können Sie auch 40 Stunden arbeiten und müssen sich um einen Arbeitsplatz bemühen“. Ich hole etwas weiter aus: „Ja, das habe ich ja lange versucht, ich hätte ja auch gerne ein Vollzeitgehalt, aber da waren einfach Grenzen, an die ich da gekommen bin, ich war inzwischen ja mehrmals in Ost in Behandlung“. „Ihre Lebensgeschichte will ich gar nicht hören“, erwidert mein Fallmanager. Jetzt bin ich gekränkt und fühle mich herausgefordert zu sagen, dass ich keine faule Socke bin. Er wird freundlicher und räumt ein, für eine faule Socke würde er mich auch nicht halten. So etwas hätte er heute morgen gerade da gehabt. Hatte ich mir irgendwie schon gedacht. Er ist geärgert worden und ich bin mal wieder die Kandidatin, die den Frust abkriegt. Kenne ich gut. Also nicht persönlich nehmen und den Wisch unterschreiben, mit dem meine Neurologin

beauftragt wird, ein psychologisches Gutachten über meine Arbeitsfähigkeit zu erstellen, und dem Gesundheitsamt Einsicht in meine Krankenakte zu gewähren.

Wird mein Fallmanager dann endlich wissen, ob ich nun krank oder gesund bin? Die Menschen mögen keine halben Sachen. Da muss Klarheit her. Schublade auf, Mensch rein. Der Bürger, der sich als normal und psychisch gesund bezeichnen würde, möchte wissen, wer die Psychos sind, aber nicht zu genau. Viel Information bekommt er da auch nicht, die Mainstream-Medien beschränken sich meist auf Spektakuläres, wie es z. B. ein Amoklauf ist. Mit spürbaren Folgen. Es ist nicht immer so, dass neue Freunde sich abwenden, wenn ich meine psychiatrische Diagnose erwähne, aber sie sagen dann oft so etwas wie: „Ich behalte das für mich, aber du solltest es besser keinem anderen erzählen.“ Sie meinen es gut, aber ich finde es sehr belastend, dass da etwas an mir jetzt so schlimm sein soll, dass ich ...>

HARTZ IV - ARM/REICH - GESUND/KRANK

darüber nicht reden sollte. Schließlich weiß ich ja, wie verschieden wir psychisch betroffenen Menschen sind, auch in der Weise, wie wir uns in akuten Krisen verhalten. Manche sehen sich in diesen Krisen mit einem Heilauftrag versehen, andere misstrauen so ziemlich jedem und versuchen dabei aber meistens, sich allen Menschen zu entziehen, nur sehr wenige werden auf gefährliche Weise aggressiv. Dann wohl, weil die Möglichkeit, sich zu entziehen, einen Schutzraum aufzusuchen, nicht bestand oder nicht rechtzeitig als nötig erkannt wurde. Die meisten sind in solchen Phasen einfach nur sehr in sich versunken und hängen in komplizierten Gedankenkonstrukten fest, die sie lähmen, so dass sie eben einfach eine Zeit lang gar nichts machen. Aber viele mediengläubige Normalbürger glauben zu wissen, dass man uns eigentlich alle einsperren müsste, weil wir alle potentiell hochgefährlich sind.

Prinzipiell haben sie recht, denn jeder Mensch ist gefährlich und in Extremsituationen zu Mord fähig. Aber eben auch der „Normale“, der diese dunkle Seite des Menschseins auf eine bestimmte Menschengruppe projiziert, von der er sich klar unterscheiden möchte. Dabei wollen die Menschen dem erkrankten Mitmenschen nicht unbedingt was Böses. Der weggesperrte Psychotiker, das ist so ein beruhigendes Bild, es vermittelt die Illusion, dass das Böse, Gefährliche, Unkontrollierbare aus dem eigenen Leben verbannt werden kann. Wir wollen uns sicher fühlen und nicht unangenehm

überrascht werden, mein Gegenüber bekommt ein Etikett, damit ich weiß, woran ich bin. Nicht nur der psychisch Kranke, viele andere Gruppen werden etikettiert:

z. B. Ausländer, Arbeitslose, Flüchtlinge, aber auch Banker und Politiker können uns dazu dienen, etwas sehr Menschliches, dass wir an uns nicht sehen wollen, wie Faulheit oder Gier, außerhalb unserer Persönlichkeit festzumachen, wenn wir nämlich glauben, dass wir tadellos sein müssen. Sicher brauchen wir eine Form der Orientierung, ein Stück weit, und wir definieren nicht nur Andere etwas zu starr, sondern oft auch uns selbst. Nicht immer überheblich. Manchmal leidet ein Mensch auch sehr stark darunter, sich selbst sehr niedrig einzustufen. Dann wird er leicht das Opfer eines Anderen, der sich sehr hoch bewertet. Es gibt Schubladen die sehr stark negativ assoziiert sind und aus denen man nur ganz schwer wieder rauskommt, die Schublade Psychotiker ist so eine. Manche psychisch Betroffene erwähnen ihre Diagnose aber trotzdem sofort bei jeder neuen Begegnung und in jedem Gespräch. Man hat die Kategorisierung akzeptiert und man signalisiert: Wir müssen nicht klären, wer von uns der Starke ist. Bitte kämpfe nicht mit mir. Ich ordne mich freiwillig unter. Und: Ich stehe unter Randgruppenschutz. Doch die erwünschte Rücksicht erfolgt oft trotzdem nicht, aus den unterschiedlichsten Gründen.

In psychiatrischen Kliniken wird Schubladenidentifikation, auch Krankheits-

einsicht genannt, sehr begrüßt. Hier ist nun wirklich keine Zeit für halbe Sachen. Es fehlt an Personal, Zeit, oft auch an Ideen und die gängige Berichterstattung der Medien tut so das ihre dazu, dass dem psychotisch Erkrankten die Hilfszuwendung der Öffentlichkeit immer mehr verwehrt wird. Scheinen die Betroffenen doch alle böse zu sein. Und wer will denen schon Musiktherapie finanzieren? Wer sich da zu viel Zeit nimmt für einen Patienten, der hinkt den Kollegen schnell hinterher. Gut, wenn das Team wertschätzen kann, dass ein Kollege oder eine Kollegin einen anderen Ansatz verfolgt und damit das Behandlungsangebot zum Wohle der Patienten erweitert. Wenn aber eine kurzlebige Effektivität über allem steht, haben diese Kollegen keine Chance. Diese kurzlebige Effektivität ist es aber, die von Behandlern erreicht werden soll, in Kliniken, die inzwischen Wirtschaftsunternehmen sind. Also wird mit Druck

gearbeitet, vor allem, um den Patienten schnell unter Medikamente zu setzen. Mancher Patient, manche Patientin hat dann auch schon mal in der Klinik ihren ersten Ausraster. In der Regel aber reicht die Androhung, dass es eine Zwangsbehandlung geben wird: eine Information, die den Patienten meistens erreicht, obwohl er doch so unzugänglich sein soll, so dass er also schluckt. Man kann unterschiedlicher Auffassung sein ob medikamentöse Behandlung unverzichtbar ist oder nicht - doch so, wie sie häufig durchgeführt wird, bedeutet sie eine Traumatisierung. Einen Verletzten, der mit einer leichten Fraktur zum Orthopäden kommt, würde man auch nicht das Bein brechen, damit man ihm endlich einen Gips verpassen kann. Nachdem Klinikbehandlungen mich immerhin befähigt hatten, wieder an meinen Arbeitsplatz zurückzukehren, wurde mein Leben nicht gerade ...>



HARTZ IV - ARM/REICH - GESUND/KRANK

leichter, obwohl ich nun brav meine Medikamente nahm. Man ist verunsichert, wird hier vielleicht etwas gefordert an Menschlichkeit und Empathie, das irgendwie nicht geleistet werden kann und auch nicht relevant für den Umsatz zu sein scheint? Wenn ich gut arbeite, scheint die Irritation noch größer. Kann doch nicht sein. Da kommt bestimmt was nach. Fürchtet und hofft man, bis die self-fulfilling prophecy sich endlich bewahrheitet, ich unter der ständigen Observierung eines misstrauischen Kollegenteams und den bei mir entstehenden Druck, mich immer wieder erneut als wertvolle Mitarbeiterin zu präsentieren, schließlich wieder einbreche - und man die Irritation damit dann endlich los ist. Ich habe noch kein Rezept gefunden, dieses Muster zu durchbrechen, sitze also jetzt wieder beim Jobcenter, wo mein Fallmanager dann auch nicht so recht weiß, was er mit mir anfangen soll. Im vergangenen Monat musste ich mich ziemlich dahinterklemmen, die vollen Bezüge, die ich nun brauche, gezahlt zu bekommen. Ich saß schon ewig im Wartezimmer G und sah durch die offenstehende Tür einen Mitarbeiter in Aktenbergen wühlen, hörte ihn fluchen. „Scheiße, scheiße. Ihre Akte ist weg.“ Schließlich wurde sie dann aber gefunden. Er spielte noch ein bisschen mit mir, während ihn sein PC über mich informierte. „Oh, wenn ich das hier stehen lasse, müssen Sie 4.000,00 Euro nachzahlen.“ Dann blätterte und blätterte er und suchte wieder etwas, das nicht zu finden war. Erklärte mir: „Ihr

Team besteht aus vier Leuten. Eine Mitarbeiterin ist in Rente gegangen. Die anderen drei sind krank.“. Das reicht mir als Einblick, was beim Jobcenter gerade los ist. Findet auch hier gerade der Auswahlkampf der Besten statt, der so aussieht, dass freundliche, empathische Kollegen weichen müssen? Weil sie den Dauerbeschuss zwischen den Fronten eines schwierigen Klientels und der gnadenlosen Machtmenschen im eigenen Team nicht mehr aushalten? Weil diese Kollegen sie eben an Effektivität überflügeln, wenn sie sich nicht lange aufhalten mit freundlichen Worten und echtem Engagement? Mir graust bei der Vorstellung einer Welt, wie sie denn einmal aussehen wird, wenn diese „Besten“, die man daran erkennen soll, dass sie keine unnötige Zeit mit Menschlichkeit vertun, schließlich die Alleinherrschaft durchgesetzt haben. Und mir wird klar, warum ich nicht mehr 40 Stunden in so einem völlig überdrehten Betrieb arbeiten möchte und es auch einfach nicht kann, als dieses Halbe, dass ich da für die Anderen bin. Während ich insgeheim aber denke, ich bin ganzheitlicher als die meisten, ich kenne und akzeptiere die verschiedenen Graufactetten in meiner Persönlichkeit. Das hat mich die seelische Krise gelehrt. Ich bin meinem Fallmanager nicht böse, wenn er sagt: „Ich mach' hier halt meinen Job.“ Ich weiß ja, es ist alles nicht wirklich persönlich gemeint, sie sind alle unter Druck, aber bei der Rückfahrt im Bus kommen mir dann doch ein paar Tränen.

Recovery - Gruppe

Bericht einer Teilnehmerin

Alexandra Evers

Welche Hilfen sind sinnvoll, wenn man sein Leben aufgrund äußerer Anforderungen verändern muss? (Vorläufig) entlassen aus dem Vollzeit-Arbeitsmarkt, der bislang Maß aller Dinge war. Im Außen den Anschluss an sein Inneres finden. Mit dem Wunsch nach Ruhe, Freude und Selbsthilfen für den Alltag, zudem mit eingeschränkter Beweglichkeit an Angebote vor Ort gebunden. Was für Alexandra Evers machbar war, beschreibt sie wie folgt.

Was mir sehr geholfen hat, ist die Recoverygruppe und darüber berichte ich in diesem Beitrag:

Ich erkläre erst einmal den Begriff Recovery, dass jeder weiß, was damit gemeint ist. Recovery bedeutet wörtlich übersetzt „Genesung“. Gleichgesetzt wird der Begriff mit den Worten: Erholung, Besserung, Gesundheit, Rettung, Wiederfinden, Rückgewinnung, wieder in die Gänge kommen, gesetzt. Recovery bedeutet nicht, dass man einen alten gesunden Zustand wiederherstellt, sondern dass man sich mit sich selber auseinandersetzt, seine Stärken und Schwächen erkennt und für sich zu nutzen weiß. Das Ganze mit dem Ziel, ein zufriedenes und glückliches Leben in Selbstbestimmung zu führen.

Am 28. September ist der Kursus angefangen. Wir haben uns erst einmal gegenseitig vorgestellt und kennen gelernt. Wir haben Entspannungsübungen gemacht. Ich stelle fest, dass ich in eine sehr sympathische Gruppe gekommen bin. Dann

haben uns Frau Trei und Frau Roschen erklärt was uns in diesen Kursus erwartet. Wir sind alle sehr gespannt und gehen weiter zum Kursus. Bevor die Themen angesprochen werden, fragen uns die Leiterinnen wie es uns geht und ob es was negatives oder positives gibt. Nach den Entspannungsübungen fangen wir mit dem heutigen Thema an. Teil Eins war: wie ich bin, wenn es mir gut geht. Ich habe mündlich berichtet, dass ich dann ein kontaktfreudiger und aufgeschlossener Mensch bin. Anschließend kam dann die Frage was ich alltäglich tun muss, damit es mir gut geht. Ich konnte sie sofort beantworten, in dem ich gesagt habe, dass ich an meinem Buch schreibe, bade oder mit Freunden chatte und mit ihnen treffe. Wenn es meine Gesundheit mitmacht, dann fahre ich auch gerne Mountainbike und gehe zum Aqua-Jogging. Die Kursteilnehmer und die Leiter waren sehr überrascht, dass mir soviel eingefallen ist. Die letzte Frage war dann noch: Dinge, die mir helfen mein Wohlbefinden zu ...>

UMGANG MIT KRISEN

erhalten? Da sagte ich, dass ich mich gerne mit Freunden treffe, die mir gut tun und dass ich gerne Spieleabende stattfinden lasse. Ich spiele für mein Leben gerne Gesellschaftsspiele. Zum Schluss gibt es noch eine Endrunde, wo wir erzählen, wie uns der heutige Tag vom Kursus gefallen hat.

Eine Woche später sind wir mit dem Thema: Wohlfühlen, angefangen. Frau Roschen und Frau Trei haben Süßigkeiten und Apfelscheiben mitgebracht. Wir genießen langsam die Köstlichkeiten. Anschließend haben wir erzählt, wie es uns geht und was es negatives und positives zu berichten gibt. Das Thema hieß heute Auslöser. Wir haben wieder einen Zettel bekommen, wo draufstand: Externe Ereignisse, die unangenehme Gefühle hervorrufen, wie Unruhe, Angst, Elend, Entmutigung, Trauer, Verzweiflung und Nervosität. Mir fiel da sofort der Todestag von meiner Mutter ein sowie Weihnachten und Geburtstage. Heute konnte ich zum Beispiel wieder schreiben, was mir beim ersten Mal nicht gelungen ist, weil ich so gezittert habe. Ich fühle mich immer wohler in der Gruppe. Die letzte Frage auf dem Blatt ist, was wir für Ideen und Erfahrungen und was zu tun ist, um die unangenehmen Gefühle nicht zu Symptomen werden zu lassen. Ich habe dazu geschrieben, dass ich dann an meinen Buch weiterschreibe, Musik höre und mit Freunden telefoniere. Nachdem wir die Fragen mündlich beantwortet haben, war der Kursus für den Tag leider schon wieder zu Ende.

Beim nächsten Treffen der Recoverygruppe waren wieder alle da und gespannt, wie es heute weitergeht. Nachdem wir unsere Entspannungsübungen hinter uns hatten, kam das neue Thema. Es hieß: Frühwarnzeichen. Die erste Frage auf dem Zettel war: Die Identifizierung von Zeichen, die darauf hinweisen, dass sich eine Situation verschlechtert. Ich musste erst einmal eine Zeit überlegen und habe Symptome wie Zittern, Kopfschmerzen, Weinen usw. aufgeschrieben. Danach kam dann die Frage, was ist zu tun, wenn diese Symptome auftauchen. Die Antworten fielen mir schon deutlich schwerer, aber ich habe aufgeschrieben, wie ich mich versuche abzulenken z.B. mit meiner Freundin Quizduell zu spielen. Da haben wir alle gelacht über meine Antwort.

Nach den Themen, Wenn Dinge zusammenbrechen und Behandlung, mir noch leicht fielen, kam eine Woche später dann das schwerste Thema: Aufhebung der Selbststigmatisierung. Das bedeutet, dass viele psychisch Kranke die eigene Erkrankung nicht akzeptieren können, da gehöre ich leider dazu. Ich kann mein Selbstwertgefühl nicht immer erhalten und brauche Zeit mir mein Selbstbewusstsein wieder aufzubauen.

Ich schäme mich sehr für meine psychiatrische Diagnose ...

und möchte mich meistens am liebsten verkriechen. Es ist erst besser geworden, als ich mir selber bewiesen habe, dass ich auch was kann. Das Thema war so schwer, dass wir zwei Termine davon gemacht

haben, sodass jeder zu Wort kam. Ich war weiterhin gespannt, wie es die nächsten Wochen im Kurs weitergeht. Mir gefällt der Kurs sehr gut, weil mich alle so akzeptieren wie ich bin und ich mit den anderen Teilnehmern Meinungen austauschen kann. Es gibt immer wieder was Interessantes und auch Neues zu entdecken. Egal wie der Tag auch war, man kommt in dem Kurs zur Ruhe. Leider war am 30. November der Kurs vorbei. Ich muss sagen, dass ich viel von dem Kurs mitgenommen habe, wie u.a.

Verhalten in einer Krise und das Verhindern einer Krise. Wir haben sogar einen Krisenplan zum ausfüllen bekommen, der bei der Gapsy für den Notfall hinterlegt ist. Ich habe auch sehr liebe Menschen im Kurs kennen gelernt, die ich gerne wieder sehen möchte. Vielleicht klappt es ja, dass wir alle in eine Selbsthilfegruppe für Ängste und Depressionen gehen. Das wäre toll. Ich kann den Kurs nur weiter empfehlen, weil da lernt man mit der Krankheit richtig umzugehen und neue Menschen kennen.

Workshop Krisen-Selbsthilfe

18.7.2015 Seminar im Wichernhaus

CK

Ich hatte ja von Psychiatrie und seelischen Erkrankungen (Krise) keine Ahnung, und genau dazu findet heute ein Seminar im Wichern-Haus statt, wo ich auch noch nie gewesen bin.

Ich schaue schon aus der Straßenbahn, um es zu entdecken und sehe dann mehrere Menschen vor einem Haus; da müßte es doch sein, und ja, richtig. Wenig später sitzen wir, ein Dutzend Teilnehmer, gut verteilt im Raum und stellen uns kurz vor, so auch der Referent **Martin Lindheimer, Vorsitzender im Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener.**



Alle Teilnehmer dürfen eine Karte ziehen, mit einem Bild oder einem Sinnspruch drauf, um dann allen anderen zu erklären, warum man die Karte zog. Ich

habe mir die Karte mit Ekel-Alfred ausgesucht, der mit seiner polternden Überheblichkeit für mich heute kein Vorbild sein sollte. Nach diesem lockeren Beginn widmen wir uns dem eigentlichen Thema KRISE (der Psyche) und tun dies mit ein paar Stichpunkten. Zu jedem Punkt werden nach kurzem Brainstorming der Teilnehmer Begriffe gesammelt und geordnet an ...>

UMGANG MIT KRISEN

die Tafel geschrieben. Die Punkte sind: Was ist eine Krise? Deren Ursachen, Wege heraus, Hilfe und Ende der Krise. Zu jedem Punkt wird einiges auf dem Flipchart notiert und dabei eifrig diskutiert. Gerade beim Punkt Wege aus der Krise sind sich die Teilnehmer einig, dass ihnen Psychopharmaka geschadet und andere Dinge geholfen haben, wie Arbeit (Tagesstruktur) und Freunde (Gespräche, praktische Unterstützung). Überhaupt wird der Komplex Psychiatrie-Zwangsbehandlung-Medikamente sehr kritisch gesehen und mit den Behandlungsmethoden der NS-Zeit verglichen. Es kam auch das Thema auf, wie leicht ein Mensch in die Maschinerie, in das Räderwerk

Psychiatrie geraten kann. Es reicht mitunter, dass ein Familienmitglied oder jemand aus dem Umfeld den späteren Patienten belastet, der zuständige Arzt die entsprechende Diagnose erstellt und als Folge gibt es einen weiteren Patienten im System Psychiatrie. Dazu nannte der Referent das Beispiel: Person wird als Ruhestörung empfunden, Polizei taucht auf, Mitnahme zum Revier, später Ambulanz und Einweisung. Nach bald fünf Stunden wird ein Fazit des Seminars gezogen, das positiv ausfällt. Gelobt werden die interessanten Impulse, der rege wie lockere Austausch trotz schwerem Thema und auch persönliche Fragen wurden beantwortet. Somit ein gelungener Nachmittag für alle, selbst für mich, der keine Erfahrungen mit dem Thema hatte.

UMGANG MIT KRISEN

„Du dummer Legastheniker“

Mariana Volz



Hier folgt ein kleiner persönlicher Einblick in meine Welt als Legasthenikerin. Wie war es in meiner Schulzeit, wie gehe ich damit in meinem Freundeskreis um, und der ewige Kampf gegen die Vorurteile gegenüber Legasthenikern.

Vorlesen... Mir läuft der Angstschweiß den Rücken herunter. Gleich bin ich dran. Aber ich will nicht. Ich werde einfach sagen, dass ich nicht lesen will. Aber in der Schule geht es nicht nach Wollen. Verzweifelt versuche ich ungefähr abzuschätzen, an welcher Stelle ich wohl vorlesen muss. Es geht schnell.

Ich höre dem Vorlesenden nicht mehr zu und versuche den Text leise für mich zu lesen und einzuüben. Es ist schwer mich zu konzentrieren. Aber wenn ich den Absatz schon einmal gelesen habe, dann werde ich nachher beim lauten Vorlesen nicht so über die Wörter stolpern. Ich bin fürchterlich aufgeregt, langsam

wird mir schlecht. Ich kann mich nicht konzentrieren. Mit einem Ohr versuche ich noch dem Vorleser zuzuhören und zu überprüfen, ob der Absatz den ich vermutlich lesen muss, immer noch stimmt oder ob doch einer mehr gelesen hat, als ich dachte. Und so meine ganzen Bemühungen mich vorzubereiten umsonst waren. Das Vorlesen der Reihe nach ist nun bei meiner Sitznachbarin angelangt. Ich erschrecke, als ich sie meinen Satz sagen höre.

So ein Mist. Da hat wohl einer länger gelesen, als ich dachte.

Ich starte noch einen letzten Versuch mich vorzubereiten, während meine Sitznachbarin unermüdlich weiterliest. Als der Lehrer mich auffordert vorzulesen, weiß ich natürlich nicht, wo wir sind. Ich spüre schon wie mein Kopf langsam rot wird und schaue Hilfe suchend zu meiner Freundin neben mir. Sie zeigt mir, wo wir gerade sind und ich stolpere los. Ich fange an zu schwitzen und bekomme nach den ersten Worten kaum mehr Luft. Ich husche über die Wörter hinweg und natürlich mache ich

Fehler. Mein Puls ist auf 180. Ich lese viel zu schnell und komme einfach nicht mehr in einen normalen Rhythmus. Lesen und an den richtigen Stellen Luft holen funktioniert nicht mehr. Ich gebe auf. Der Lehrer startt mich an. Ich sage, dass ich keine Lust mehr habe weiterzulesen. Der Lehrer versucht mich zu provozieren, droht mit einer schlechten Note und sagt, dass so etwas Arbeitsverweigerung ist.

Mir ist das egal. Mit hochrotem Kopf mache ich mich klein und antworte einfach nicht mehr. Endlich gibt der Lehrer auf und mein Klassenkamerad liest weiter.

Für mich ist die Stunde gelaufen. Ich kann nicht mehr zuhören. Hoffentlich erlöst mich bald die Pausenklingel.

Nicht nur in direkten Vorlesesituationen waren manche Lehrer nicht verständnisvoll, mir und meinem Problem gegenüber. ...>

Der wichtige Unterschied zwischen Lese-Rechtschreib-Störung (Legasthenie) und Lese-Rechtschreib-Schwäche

Legasthenie ist eine Lese-Rechtschreib-**Störung**.

Die Störung tritt isoliert und erwartungswidrig auf, das heißt, die schrift-sprachlichen Probleme entstehen, ohne dass es eine plausible Erklärung, wie generelle Minderbegabung oder unzureichende Beschulung, gibt.

Bei Legasthenie wird eine genetische Ursache vermutet. Aufgrund dessen kann Legasthenie zwar stark verbessert, aber nie ganz behoben werden.

Legasthenie wird oft mit einer Lese-Rechtschreib-**Schwäche** verwechselt, diese hat aber ganz andere Ursachen wie zum Beispiel: Mangelnde Beschulung oder Einschränkungen im Seh- oder Hörvermögen.

Quelle: Der Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie e. V



In der fünften Klasse wollte mich die Deutschlehrerin in die Hauptschule schicken. Sie sagte, meine „Auffassungsgabe sei zu langsam“. Gottseidank ließen sich meine Eltern davon nicht beeinflussen, sie wussten, dass meine Legasthenie und die Angst vor der Deutschlehrerin, der Grund für die schlechte Deutschnote war.

Also schickten mich meine Eltern auf eine Gesamtschule, wo ich einem wunderbaren Deutschlehrer begegnete. Herrn J. Rettberg. Er ermutigte mich und schon im ersten Halbjahres-Zeugnis hatte ich meine erste Eins in Deutsch.

Letzten Endes habe ich bis zum Fachabitur Deutsch immer als Leistungskurs belegt und war meistens mündlich eine der besten Schülerinnen. Nur bei Diktaten hat sich bis zum Ende meiner Schulzeit nichts geändert. Egal wie sehr ich mich anstrenge, jedes mal wieder eine Sechs. Aber die Eins im mündlichen hat das ja zum Glück immer wieder sehr gut ausge bessert.

Die Schulzeit liegt nun schon ein paar Jahre hinter mir, aber Probleme durch die Legasthenie tauchen auch heute noch oft genug auf. Wenn mir Freunde ihr Handy in die Hand drücken und sagen: "Lies mal", wird mir angst und bange. Denn mit 100%iger Sicherheit kommt schon bald ein „Wie lang brauchst du denn?“ hinterher.

Gute Freunde wissen, dass ich etwas länger zum Lesen von Texten brauche, und lassen mir einfach etwas mehr Zeit.

Aber ein Film mit Untertitel nimmt da keine Rücksicht auf mich. Bei einem DVD-

Abend mit Freunden kann ich wenigstens jemanden bitten mir vorzu-lesen, was da steht. Denn obwohl es mir nicht an Intellekt fehlt, komme ich dennoch bei der Geschwindigkeit nicht mit.

Manchmal ärgert es mich, wenn Legastheniker-Witze gemacht werden. Die meisten halten Legastheniker für dumm. Oder gleich für Analphabeten. Und das bin ich nicht. Ja, ich frage bei den einfachsten Worten „Wie schreibt man das?“ und ich brauche um einiges länger, Texte zu lesen, aber dumm bin ich nicht.

Ich schreibe gerne, kenne eine Menge Bücher und scheue mich nicht vor schwieriger Literatur. Nur beim Lesen und Schreiben brauche ich mehr Zeit und Hilfe. Gerne halte ich mich in der Stadtbibliothek auf. Allerdings eher im ersten Stock, bei den Hörbüchern. Ich bin froh, dass es hier in Bremen eine reichliche Auswahl gibt. So fühle ich mich weniger ausgeschlossen aus der wunderbaren Welt der Bücher. Es gibt noch zahlreiche andere Beispiele für die kleinen und großen Probleme als Legastheniker.

Ich persönlich denke, dass diese Schwäche zu mir gehört und auch ihren Teil dazu beigetragen hat, wer ich heute bin. Es ist nicht immer leicht. Gerade im Schulsystem sehe ich noch sehr viele Probleme, die durch mehr Wissen und etwas Verständnis verbessert werden könnten.

An die Legastheniker da draußen:

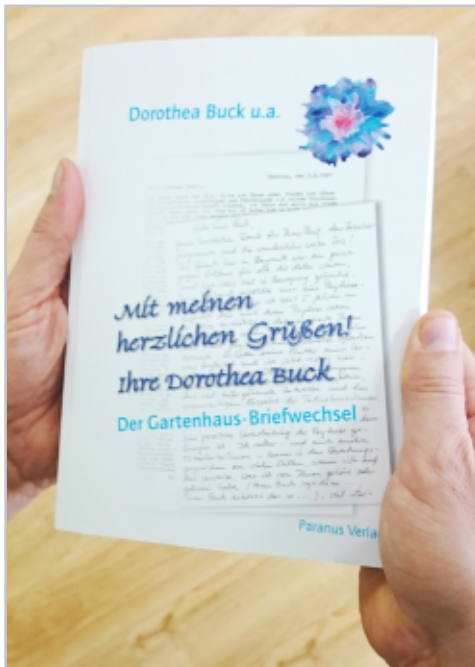
Gebt nicht auf, teilt euch eurer Umwelt mit und lasst euch verdammt noch mal nicht einreden, dass ihr dumm seid !!!

Buchbesprechung

**„Mit meinen
herzlichen Grüßen!
Ihre Dorothea Buck“**

Sascha Heuer

1990 veröffentlichte Dorothea Buck ihr bahnbrechendes Buch „Auf der Spur des Morgensterns – Psychose als Selbstfindung“, in dem sie über ihr Leben mit fünf psychotischen Schüben zwischen 1936 und 1959 schrieb. Sie wurde damit für viele Menschen zum Vorbild und zu einer Hoffnung dafür, dass eine Psychose heilbar sein kann, wenn ihr Sinn verstanden und ins Leben einbezogen wird. Und andererseits gab es nun eine Stimme gegen eine gesprächslose und defizitorientierte Psychiatrie und für neue Formen und Versuche (zum Beispiel Psychose-Seminare). Viele Menschen schrieben Dorothea Buck nach Erscheinen des Buches und fragten um Rat. Das neu erschienene Buch „Mit meinen herzlichen Grüßen! Ihre Dorothea Buck“ dokumentiert ca. siebzig Briefwechsel.



Dorothea Buck ist inzwischen 98 Jahre alt und hat ihre umfangreiche Briefkorrespondenz Hartwig Hansen und Fritz Bremer vom Paranus Verlag zur Verfügung gestellt. Diese haben sich in mühevoller Kleinarbeit daran gemacht, diesen zu sichten und zu sortieren und haben daraus das vorliegende Buch zusammengestellt. Es sind darin ca. siebzig Briefe mit Fragen, Schilderungen, Eindrücken und Problemen (manchmal auch akuten) von betroffenen Menschen, Angehörigen, in der Psychiatrie Tätigen und Anderen zu lesen – und die Antworten von Dorothea Buck darauf.

So beschreibt zum Beispiel eine Fr. G. von ihren Erfahrungen in einer Klinik, wo das Personal überhaupt keinen Zugang zu ihrem inneren Erleben vor und während der Psychose bekam und sie sich ...>

somit als völlig falsch behandelt gefühlt hat. Dorothea Buck schreibt ihr dazu:

„Sie schreiben, die Psychiatrie hat mich ans falsche Ufer zurückgeholt. Genau das scheint mir der Irrtum der Psychiatrie zu sein, dass sie gar nicht bemerkt, dass eine Psychose sehr häufig aufbricht, um einen dem Betreffenden nicht gemäßen Weg zu verändern, etwas aus den Erfahrungen der Psychose zu lernen, für sich fruchtbar werden zu lassen. Die in der Psychose von vielen erlebte ´Wiedergeburt´ müsste

unsere Psychiater eigentlich schon längst auf diese Spur gebracht haben. Aber das Inhaltliche spielt in der Psychiatrie noch immer nur eine geringe Rolle.“

Darum geht es Dorothea Buck immer wieder: Die Psychose als Teil eines Entwicklungsprozesses zu verstehen und nicht als rein krankes Verhalten, das mittels Medikamenten verschwinden soll. Im Nachwort schreiben Hartwig Hansen und Fritz Bremer dazu:

Dorothea Buck

Die Bildhauerin Dorothea Buck, Jg 1917, war nach ihrer freien künstlerischen Tätigkeit, von 1969 bis 1982 Lehrerin für Kunst und Werken an der Fachschule für Sozialpädagogik in Hamburg. Zwischen 1936 und 1959 erlebte sie fünf schizophrene Schübe. In ihrem ersten Schub wurde sie in den Bodelschwingschen Anstalten in Bethel zwangssterilisiert. Sie war und ist maßgeblich in der Bewegung der Psychiatrie-Erfahrenen aktiv. Zusammen mit Thomas Bock gründete sie 1989 das erste Psychose-Seminar in Hamburg und warb auf vielen Lesereisen im In- und Ausland für die Idee des Dialogs zwischen Betroffenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen. 1997 erhielt sie das Bundesverdienstkreuz Erster Klasse und 2008 das Große Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland.



Autorin von:

**„Mit meinen herzlichen Grüßen!
Ihre Dorothea Buck“**
206 Seiten, 19,95 €
Paranus Verlag 2015

„Auf der Spur des Morgensterns“
308 Seiten, 21,95 €,
Paranus Verlag
5. Auflage 2014

„Die Inhalte des Unbewussten – zum Beispiel durch unsere Träume – wahrzunehmen und sie uns bewusst zu machen, das ist die Integrationsarbeit, die wir leisten können, um dem ‘Anderen’, dem ‘Fremden’ in uns selbst Raum zu geben, um vollständiger und erwachsener zu werden.“

Und dieses ist doch eine Aufgabe, die uns alle betrifft, ob mit oder ohne Psychose. Bei der Psychose ist halt „nur“ die Intensität des Unbewussten viel stärker.

In vielen Briefen geht es auch um die Medikamente. So antwortet Dorothea Buck in einem Brief an einen sich sorgenden Vater:

„Die Leere im Kopf, über die ihr Sohn Georg klagt, wird höchstwahrscheinlich durch die Medikamente verursacht. Eh er in Behandlung kam, klagte er darüber, dass sein Kopf wie zerrissen sei. So wäre es für ihren Sohn wahrscheinlich eine Hilfe, wenn er seine gemachten Erfahrungen mit anderen austauschen würde. Leider haben unsere Psychiater die Sorge, dass geäußerte Psychoseerfahrungen die Patienten noch tiefer in die Psychose hineingleiten lassen könnten. Darum werden solche ausgesprochenen Erfahrungen in der Regel mit noch mehr Medikamenten beantwortet. Dem Patienten bleibt keine Möglichkeit, sein Erleben zu reflektieren und mit anderen, die Ähnliches erleben, zu besprechen und besser zu verstehen. Die nur medikamentös ins Unbewusste zurückgedrängten Erfahrungen werden von sich selbst abgespalten, bis sie erneut aufbrechen.“

Das miteinander sprechen, der Austausch und die Selbsthilfe spielten für Dorothea Buck eine große Rolle. Immer wieder verweist sie in ihren Briefen auf, die, zu der Zeit Anfang der 90er Jahre, mit von ihr initiierten Psychose-Seminare sowie auf verschiedenste Gruppen der Selbsthilfebewegung. Denn nur hier kämen Betroffene zu einer anderen Sichtweise ihres Erlebens:

„Solange die Psychose nur negativ und abwertend definiert wird, kann der Betroffene sich nur schwer dieser negativen Bewertung entziehen, die natürlich zu Ängsten führen muss, womöglich an einer unheilbaren Krankheit zu leiden. Dem suchen wir nun durch unseren Zusammenschluss in einem Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener entgegenzuwirken und Hilfe bei der Verarbeitung des immer aufwühlenden Psychoseerlebens zu erreichen.“

Die Vielfalt der Anliegen der unterschiedlichsten Menschen und die immer wieder spannenden und teils weisen, manchmal aber auch praktischen Antworten dieser zu diesem Zeitpunkt ja bereits alten Frau, machen dieses Buch aus meiner Sicht sehr lesenswert und es scheint mir ein wesentliches Buch zu sein für alle Menschen, die mit dem Thema Psychose in irgendeiner Art zu tun haben.

Bei mir entstand beim Lesen immer mehr der Eindruck, dass wir im Umgang mit Menschen, die eine Psychose erleben, immer noch ziemlich am Anfang stehen.

Porträt: Alexandra Evers

Autorin von "Retter des Alltags"

CK, Andreas Römer

Ein Vormittag in der Zwielight-Redaktion. Ein Kellerraum bietet ausreichend Platz für zwei Sitzungen die Woche und zurzeit auch für neue Mitglieder. Wer mag sich da wohl als nächstes vorstellen? Tatsächlich erscheint heute Alexandra Evers, bringt ihr Buch "Retter des Alltags" mit und bietet uns ihre Mitarbeit an. Freudige und teils verblüffte Reaktionen, denn Alexandra berichtet ohne Umschweife aus ihrem bisherigen Leben als Bürofachfrau und ihrem neuen Leben als Schriftstellerin. Alles lauscht gespannt, denn sofort wird klar: Diese Frau hat einiges zu erzählen.



Ende der 90er absolvierte sie eine Ausbildung zur Bürofachkraft mit Abschluss der IHK (99) und anschließend dreijähriger Tätigkeit, nach Kündigung erfolgte aber ein Bruch im Arbeitsleben. Vom Jobcenter in Arbeitsmaßnahmen für den ersten Arbeitsmarkt gedrängt, ist die gesundheitliche Verfassung immer angeschlagener. Von Geburt an ohne Schilddrüse lebend, plagt sie sich nach einem Überfall schon Jahre mit einem kaputten Kniegelenk und darüber hinaus mit motorischen Störungen. Hinzu kommen seit einiger Zeit Schwindel und Ohnmachtsanfälle sowie Muskelzittern.

Die Lust zum Schreiben dient der Verdrängung all dieser Probleme und der Bewältigung der Trauer über Schicksalsschläge, denn innerhalb von drei Jahren sterben mit der Mutter und den Großeltern drei geliebte Menschen (Bruch des familiären Schutzraums). Schon nach dem

Tod des Opas vor fünf Jahren, beginnt sie mit dem Schreiben von Kurzgeschichten. Sie selbst bezeichnet dies als zweites Leben, eine Flucht in eine eigene heile Welt.

Bevor sie vor zwei Jahren mit dem Buch angefangen hat, hat sie ersteinmal große Recherche über die medizinischen Fachausdrücke eines Notarztes und den Stadtplan von Bremen gemacht. Anschließend beginnt Alexandra mit ihrem ersten großen Roman. Geübt durch die früheren Kurzgeschichten schreibt sie in den zwei Jahren ein Buch von fast 800 Seiten. Dies erzählt aus dem Leben einer Notärztin, dem ursprünglichen Berufswunsch der Autorin. Der erste Teil von dem Buch ist seit dem 5. November 2015 über *Book on Demand*, ein Internet-Verlag, erhältlich bei dem wahrscheinlich auch die Fortsetzungen erscheinen sollen, die schon geschrieben sind.

Retter des Alltags

Alexandra Evers

Romanauszug

Samstag, 11. Mai 2013

Es ist fünf Uhr morgens am Samstag als die junge Notärztin aufsteht. „Was ist los Liebling?“ fragt Bernhard seine Frau. „Schlaf weiter. Ich muss gleich zum Dienst“ antwortet Sonja und geht aus dem Schlafzimmer. Nachdem sie geduscht hat zieht sie ihre Uniform, rote Hose, weiße Bluse und rote Jacke mit der Aufschrift Notärztin hinten und das Abzeichen rotes Kreuz am Jackenärmel drauf über und zieht ihre Sicherheitsschuhe an. Danach geht sie runter in die Küche, bereitet Frühstück für ihre Lieben und sich vor und geht in das Kinderzimmer, um nach ihren Kindern zu gucken. Anschließend geht sie wieder hoch ins Schlafzimmer. „So mein Schatz ich muss jetzt los. Ich habe den Frühstückstisch für euch gedeckt“.

„Ich danke dir mein Schatz. Wie lange hast du Dienst?“

„Leider bis Sonntagabend. Was hast du heute mit den Kindern vor?“ „Ich gehe nachher mit den Kindern auf den Spielplatz. Das mögen sie doch so gerne“.

„Pass aber gut auf Sabinchen auf und ziehe sie warm an. Sie war erst letzte Woche erkältet“.

„Das weiß ich doch Liebling“. Bernhard küsst Sonja auf den Mund.

„So ich muss los. Lege dich noch ein bisschen hin. Es ist noch sehr früh Tschüss mein Schatz“ verabschiedet sich Sonja. Sie geben sich noch einen Abschiedskuss, dann läuft Sonja die Treppe runter und verlässt die Wohnung.

Sonja fährt zur Rettungszentrale.....



Die
Retter
des Alltags
und
Familie Knebel
1. Teil



**Die Retter des Alltags
und Familie Knebel, Teil 1**
BoD - Book on Demand
Norderstedt
ISBN 978-3-7392-0004-0

Die Angst vor Nähe

Es ist erstaunlich ...

eine Geschichte von Eleyne

Das ganze Leben lang dauert es schon an, dass die Angst präsent ist. Von frühester Kindheit an wurde es so erlebt, dass Vertrauen haben und Nähe zulassen mit Verrat verbunden war, mit Gefahr, Gewalt. So entstand es dann, das Misstrauen, und die Angst, die Angst vor Nähe. Die Angst davor Gefühle zuzulassen. Die Angst vor Menschen in meiner Nähe, vor dem Zeigen unserer Person, und in Kontakt mit anderen Menschen gehen ohne Dissoziationen war kaum noch möglich. Die Angst wurde so vehement eingebläut, dass es keine andere Chance gab für uns, heile aus solchen Situationen herauszukommen.

Dann, nach vielen Jahren breche ich das Schweigen. Endlich.

Und es passiert etwas.

Es verändert sich. Im Innern ist die Angst immer noch präsent, aber sie verändert sich. Dadurch, dass ich in Handlung gehe, verliert das früher Erlebte seine Macht, mein Leben zu beeinflussen.

Ich merke immer mehr, dass ich es in der Hand habe; das Leben selbst bestimmen kann.

Zuerst war es nur ein vorsichtiges Sehen, was rundherum um mich wirklich passiert. Ein vorsichtiges in Kontakt zu kommen mit Menschen wird möglich, anfangen zu

reden, anfangen sich nicht mehr zu verstecken, sich nicht mehr so schuldig zu fühlen wegen all dem, was passiert ist mit mir. Denn ich hatte keine Schuld, auf keinen Fall.

Dadurch, dass wir angefangen haben zu reden, konnte ich sehen, was mit mir ist. Ich bekam Erklärungen zu den Zusammenhängen, bekam erstmals eine Erklärung, wie die Angst und das Misstrauen entstanden sind durch das Erlebte, und meinen daraus entstandenen Erkrankungen. Warum ich so geworden bin, wie es ist. Es war meine Chance zu überleben.

Und nun – fange ich noch mal an zu leben, anders noch mal, und bin langsam in der Lage in Handlung zu gehen und habe wieder Hoffnung, Lebensmut.

Das Leben, mein, unser Leben, verändert sich dadurch. Des Öfteren passiert es, dass ich schon mit weniger Angst und vollem Bewusstsein meiner Person, das Haus verlassen kann ohne in die Dissoziation gehen zu müssen, um das zu schaffen. Es braucht meistens noch ziemlich genaue Planung und längere Zeit der Vorbereitung jedes Mal, aber es geht. Der Gedanke, die Angst, ist da. Menschen können uns begegnen und sehen wie beschmutzt ich bin, diese Schranke muß zuerst

überwunden werden, dann die Tür auf, rausgehen, weitergehen, Menschen ansehen, die dort entlanggehen, grüßen, Gespräch führen mit Nachbarn, und bewusst mitbekommen, was passiert. Keine Dissoziation, diesmal nicht, mit Stolz gefühlt. Und innerlich unter den Innenpersonen entsteht eine Freude, mehr Sicherheit, weniger angstvolles Geschrei, Blicke gehen nach außen, es beruhigt sich, ich beruhige mich, sie beruhigen sich, weil sie sich auf mich als Außenhauptperson in diesem Moment verlassen können. Ich habe gelernt zu sein, in diesem Moment gerade geht es. Wir gehen weiter, ich schaffe es zu beruhigen nach innen, " es ist alles in Ordnung, kann nichts passieren, ich übernehme die Verantwortung, die Gefahrensituationen waren früher, ihr habt mir dabei geholfen diese zu überleben. Danke dafür." Auch die großen Beschützer von innen können sehen, dass ich es schaffe und müssen nicht die Beschützerfunktionen übernehmen. Jetzt noch mal reale Situation überprüfen. So geht es, mal besser, mal nicht so gut.

Dann schaffen wir den Weg, treffen wir uns in dem Begegnungshaus mit anderen Menschen, schaffen es reinzugehen trotz Angst, wieder das vermitteln von außen nach innen von mir. Dort treffen wir Leute, die wir inzwischen länger kennen. Mit der Zeit haben wir es geschafft, uns, mir selbst zu vertrauen und auf die Leute, die dort sind, zuzugehen. Wir konnten uns sogar mit einigen anfreunden, tatsächlich ein wenig Vertrauen entstehen lassen. Ich kann begrüßen, einige, nein alle, in den verschiedenen Räumen. Wir gehen

vorsichtig, es ist ein Gefühl wie auf rohen Eiern zu laufen vielleicht. Immerzu umsehen kommt von innen, Hab-Acht-Stellung ist da. Das ist die alte Angst. Aber ich freue mich, merke ich. Ich, die Hauptaußenperson, hat dort bewusst Kontakte knüpfen geschafft. Es geht, es ist tatsächlich möglich, einige von den Leuten zu mögen, andere einfach so zu begrüßen, und manche kann ich sogar in den Arm nehmen zur Begrüßung. Das ist eine ganz besondere Leistung. Da konnte soviel Sicherheitsgefühl entstehen, dass ich einschätzen kann in dem Moment, dass ich sicher bin und es vollkommen in Ordnung ist. Ich kann mir selbst vertrauen. Ich bestimme. Wenn ich, wir uns genug vergewissert haben, ob, wie und wo wir sind, können wir uns dazusetzen, können reden, können sogar gemeinsam essen. Auch das ist eine besonders veränderte Situation bei mir. Essen ist von früher mit soviel Gefahr und schlimmen Erinnerungen belastet, dass es immer Schwerarbeit ist, so etwas, noch dazu in Gesellschaft, mit ein wenig in Ruhe einzunehmen und zu schmecken.

Eines Tages treffen wir dort auf eine Frau, eine Mitarbeiterin, die der Mutter von früher äußerlich sehr ähnlich ist. So etwas ist ein Trigger, Schock erstmal. Stress, Dissoziation ganz oft, wenn wir ihr begegnen. Aber wir haben es geschafft, es verändert sich. Dadurch, dass wir uns antrainiert haben, uns in Alltagssituationen immer wieder selbst zu beruhigen, meine in langer Schwerarbeit antrainierten Hilfsmittel zu benutzen dabei, zu sagen, wie ist, die Realität, überprüfe, genau ...>

hinsehen, was gerade wirklich passiert, schaffe ich es meistens, die Angst zu überwinden und handlungsfähig zu bleiben.

Die Angst ist also da. Aber wir schaffen es immer öfter, die Situationen in der tat realistisch einzuschätzen.

Ja, es hat sich verändert. Wir sind ins Gespräch gegangen, haben uns getraut, Kontakt zuzulassen, trotz des anfänglichen Schocks. Jetzt freuen wir uns, wenn wir uns sehen, die Frau und ich. Wir können reden, mal kurz - mal mehr, irgendwann im Laufe eines Gespräches passiert es sogar, dass wir uns aus der Situation heraus in den Arm nehmen können. Es war uns ein Bedürfnis, wir hatten einfach Lust, unserer Sympathie auch mal in dieser Form Ausdruck zu verleihen. Das ist vielleicht toll, so ein Vertrauen entwickeln zu können, aus so einer Anfangssituation heraus mit dem Bild, dass soviel der nicht gut handelnden Mutter glich. Ich bin so stolz darauf, was wir geschafft haben.

Ja, es ist real, Vertrauen konnte entstehen,

ich kann in der Realität bleiben, und dadurch die Begegnungen mit Freude handhaben.

Irritationen entstehen immer wieder, Ängste sind immer da, aber es sind einige Menschen die mir inzwischen ans Herz gewachsen sind, die ich mich einfach traue zu mögen. Es bereichert mein Leben, real mit Menschen in Kontakt zu sein, Sympathie empfinden und zeigen zu können, zu reden, zu sein wie ich bin, mit allem in mir.

Dadurch hat sich mein, unser Leben verändern können. Auch wenn es weiterhin zu irritierenden Situationen kommen wird, weil immer und überall Parallelen sein werden, die Trigger sind und alte und neue Ängste hervorrufen werden, möchte ich sein, wie ich bin.

Ich habe keine Lust mehr auf Verstecken, Angst, Scham, Schuldgefühl, Misstrauen.

Nein, lieber Freude, hören, sehen, fühlen. trotz alledem.



Foto: Eleyne

„Nachtgeschichte“

(- reflections on my brain -)

eine Geschichte von Jochen Plümer

Seit einigen Monaten stehe ich morgens (-wie ich, zu „früheren Zeiten“ die Angewohnheit hatte, aber allerdings nicht „so früh“ wie heute, aufzustehen-) auf !! Etwa zwischen ein Uhr 30 und zwei Uhr 30 (manchmal noch früher) in der Nacht werde ich wach, „die Maschine“ fängt an zu rattern, zu laufen und ich stehe auf! (- Das entspricht etwa „der Zeit“, wo die Menschen im "Himalaya-Gebirge" oder Dhakar oder Nowosibirsk morgens aufstehen -ein Zeitunterschied von etwa 5¼ -6 Stunden!-) Chronologischer Ablauf :

Zu den, relativ, sehr frühen Zeiten (-habe ich schon benannt-) stehe ich auf. Dann, setze ich Kaffee auf oder „stelle die Maschine an“ (wenn noch welcher, Kaffee, vom Vortag da ist). Dann „illuminiere“ (-normalerweise mit Tee-lichtern-) ich den Raum (-Wohnzimmer-), höre, manchmal, das jeweilige Radio/Nachtprogramm (-von NDR/WDR oder SWR 1-), in letzter Zeit aber eher nur die Nachrichten zur vollen Stunde - je nach Laune, aber auch noch Musik-zwischendurch !!-?! (-abhängig, von der emotionalen Stimmungslage!-) Zwischen-durch kann es sein, dass ich „Räucher-stäbchen“ entzünde (zwei verschiedene Sorten zur Auswahl). Anschließend, aber die Reihenfolge (-Abfolge-) ist nicht immer gleich, beginne ich zunächst chronologisch, in einen Termin-Kalender

den vorherigen Tag, den Uhrzeiten entsprechend (-was mir erwähnenswert erscheint-), zu notieren. Dumm, wenn es erforderlich ist, noch „Verwaltungstech-nisches“ (Jobcenter, Behörden, Krankenkasse o.ä.). Außerdem, je nach Tag und von der Motivation abhängig (-rein emotional bedingt-), schreibe ich, mehr oder weniger umfangreich, noch etwas zu diversen Themen – Tagesgeschehen - (Krisen in der Welt, „Aktionen“ o.ä., was uns (-oder in dem Fall primär mich-) mehr oder weniger, „tangiert“ (-berührt-). Zwischendurch, immer mal wieder ein „Tässchen Kaffee“ und dazu eine, Zigartette !?! - Darüber hinaus schreibe ich auch noch, „zu privaten oder sonstigen Themen“ (-nicht selten Ansätze von „philosophischen oder analytischen Ref-lectionen“!-) [zum eigenen Lebenslauf, Familie, beruflicher Werdegang, manchmal aber auch sehr Personen-bezogen, „sozial-kritisch“, jener meinen persönlichen, „emotionalen oder auch rationalen Gedanken“, wo „ich meine“, darüber etwas schreiben zu müssen!?!...].

Manchmal, je nach „Stimmungslage“, kann das dann schon etwas ausführlicher/umfangreicher vonstatten gehen!

Irgendwann, im Laufe der Nacht, schaue ich dann noch etwas „im Internet“ (- neueste Nachrichten, was „so gerade über den Ticker läuft“-) [->aufnehmen, „filtern“, auf einen ...>

wirken lassen- mehr oder weniger intensiv-] -Gelegentlich „recherchiere“ ich noch etwas über etwas, was ich noch wissen möchte oder noch nicht weiß!?! Je nachdem (-der jeweiligen Nacht und der später auftretenden Müdigkeit?-) kann es sein, dass ich mich dann noch „für ein oder zwei Stündchen“ ins Bett oder auf die Couch lege, um noch etwas zu schlafen! Am frühen Morgen, meistens noch vor fünf Uhr (-oder auch später?-), stehe ich dann wieder auf. Je nach Wetterbedingungen oder Tag, fahre ich dann mit dem Fahrrad frühmorgens zum Bahnhof (- Hauptbahnhof-) o.ä.- auch rein emotional und „antriebstechnisch“ bedingt (-aber, eher zu den wärmeren Jahreszeiten, im Winter eher nicht-). Meistens im Frühjahr oder Sommer, wenn man draußen sitzen kann, fahre ich manchmal „Samstag oder Sonntagfrüh“ zu „Café Weymann“ (- im Viertel-), zum Frühstück (-manchmal, hochinteressant- je nach Tag- entweder „die Nachtteulen“ (- übergebliebene von der Nacht und noch auf sind- die „afrikanischen Kleindealer“, die versuchen „ihren Stoff, zu vertickern“-und viele mehr-). Draußen sitzen, „Kaffee trinkend“,

manchmal zwischendurch „ein Zigarettchen“ rauchend und alles auf mich wirken lassen!?! -...Nicht selten wundert man sich dann über „diverse Typen von Menschen - die da so, in ihrer „Erscheinungsvielfalt“, mehr oder weniger, „flanieren“ oder halt unterwegs sind! Irgendwann, fahre ich dann, nach ein oder zwei Stunden, wieder „nach Hause“! - Das nächtliche Schreiben betrachte ich für mich persönlich auch als eine Form „der Therapie“ (-von der Seele, schreiben und reflektieren!-).

Durch das frühe Aufstehen (- senile Bettflucht?!-) relative Ruhe zu haben, um zu reflektieren und zu analysieren, im Rahmen meiner persönlichen Möglichkeiten, Fähig- und Fertigkeiten - ohne störende Einflüsse/Geräusche von dem sogenannten Stadtlärm/Hauslärm von außen!?!? Aus dem, relativ, „tiefen Tal“ (- psychisch-) in dem ich mich gefunden habe -selber „herausgebracht habe - über „den Sinn des Lebens“ o.ä. reflektiert habe! - (-dem bisherigen und dann, was denn „die Zukunft“ noch „für einem persönlich „bereithält“ - oder inwieweit das Schicksal seinen/meinen

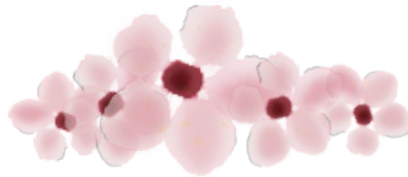


persönlichen weiteren „Lebensweg“ beeinflusst oder mitbestimmt!?!?) - Das alte Sprichwort „jeder ist seines Glückes Schmied!“ ? - trifft heute nicht unbedingt, nicht immer - zweifellos! -, zu!

Als „kleines Rädchen“ im „Gesamtgetriebe“ muss man sehen, dass man „adäquat funktioniert“, so wie das „jeweilige System“, in dem man sich befindet, es von einem „tagtäglich“ fordert!?!?... - Ohne dabei vielleicht „durchs Sieb“ zu fallen und „entsprechende Nachteile oder Sank-

tionen“ - einen, mehr oder weniger, schwächen!?!... - wie man „selber, persönlich, damit umgeht, es handled“, liegt dann „im eigenen, persönlichen Ermessen“ des „Einzelnen/des jeweiligen Individuums“ Mensch/Persönlichkeit?! - Jeder geht damit anders um, auf Grund der jeweiligen persönlichen Verarbeitungsmuster“- immer unterschiedlich, abhängig vom „jeweiligen Typus“ oder „Vielfältigkeit des Charakters“ (-„Fähig- und Fertigkeiten“, der jeweiligen Person!?-).

Verarbeiten statt Schularbeiten

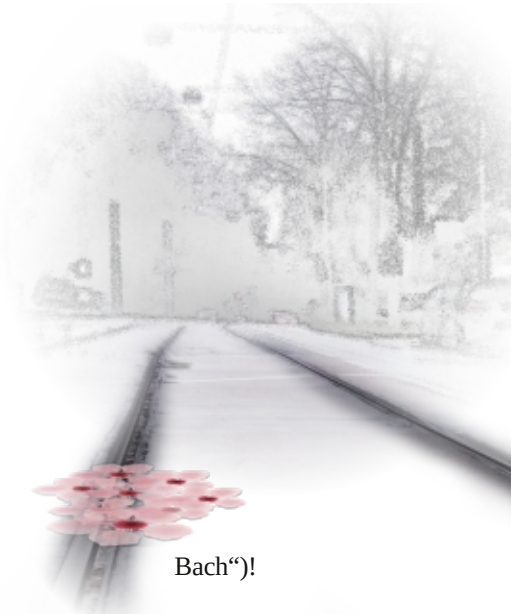


eine Geschichte von Andreas Römer

Hier liege ich nun – ich muss es so annehmen. Auf dem feuchtdampfenden Asphalt einer Nebenstraße kurz hinter der Erdbeerbrücke. Der warme Sommerregen strömt über meine Schürfwunden, derer ich mich flüchtig versichere, nachdem ich mich von dem unter mir liegenden Fahrrad respektvoll zurückgezogen habe. Warum? Weil sich mir die Straßenbahnschienen - unter dem Tarnmantel regengetränkter Baublüten – als ein spontan-Hindernis, für die spontanschnelle Straßenquerung, entgegengestellt hatten.

Zu meinem Unglück ist mein neues Fahrrad ein sogenanntes Herrenrad und besitzt eine Querstange, damit der Mann konsequent mit dem Fahrrad mitstürzt – mitgegangen, mitgehangen, könnte man jetzt denken. Aber für Späße bleibt gar keine Zeit, da es den tatsächlichen Schaden einzuschätzen gilt, das Schmerzzentrum hat soeben abgeschaltet und kühler Kopf muss bewahrt werden.

Ich besteige das Fahrrad erneut, das gleiche Ziel noch immer vor Augen. Das werd ich trotz alledem ja wohl schaffen (auch ohne die „Notfalltropfen von ...>



Bach“):

Die Wohnung meiner Freundin ist nicht mehr so weit und wir wollten uns eh dort treffen. Bei eingeschränkter Sicht, muss jeder selbst sehen, wo er längsfährt: Ungeschriebenes Gesetz.

Jedenfalls lautete die Tagesordnung, dass wir uns für den anstehenden Freilicht-theaterbesuch und angesichts des überraschenden Regenschauers erneut in trockene Tücher zu hüllen gedachten. Ich schiebe mein inneres Chaos beiseite, ich bleibe Handlungsfähig – fahre und lass die andern fahren! Ab jetzt kann alles nur besser werden!

Und natürlich ist diese Situation nicht neu, als praktizierender Fahrradfahrer, der, wenn er seine Effizienz steigern möchte (und nicht nur langweilig dahin-daddelt),

sich erneut Gefahren aussetzt. Ist der Körper im Alter noch gelenkig und geschmeidig, arrangiert man sich auch mit Stürzen. Und selbstverständlich schaffe ich mir als Nächstes wieder ein Damenrad an (das letzte wurde geklaut, kaum, dass ich vor zwei Jahren in die Stadt gezogen war). Die harten Lektionen auf dem Wege zum routinierten Radfahrer, wem bleiben sie in der Kindheit schon erspart, und in der Frühpubertät sowie in der lang andauernden Spätpubertät (wo sich zu den zwei Rädern noch gelegentlich ein PS-starker Motor dazugesellte).

Das Fahrrad über Gräben und Zäune gehoben, mangels weiterführendem Weg, inmitten aufgeweichter Kuhweiden, geplätteten Reifens, von Dorf zu Dorf geschoben, mit argwöhnischem Blick auf vorbeirauschende Autos; und natürlich werde ich niemals die quer über den dunklen Weg eines Hinterhofs gespannte Eisenkette vergessen. “Take the long way home“, dies war mein Weg.

Das einst von Muttern fehlinterpretierte Potential entfaltet sich auf seine eigene Weise. Ja, liebe Mutter, um meine persönlichen Hausaufgaben, die auf dem Lehrplan des Lebens standen, hab ich mich stets bemüht, habe sie mir zunehmend selbst gestellt.

Ein vertrautes Brennen setzt ein. Mein Schmerzsystem hat das Fehlen diverser Hautpartikel sowie die Überanspruchung diverser Gelenke nun endlich zur Kenntnis genommen. Die Situation ist überschaubar

und der geschundene Körper fühlt sich mittels warmer Regenwäsche ausreichend versorgt!

„I did it my way“ (und meine ganz einzigartigen Storys) werde ich einst meinen Enkeln zu berichten haben. Und stolz werde ich ihnen meine Narben zeigen. Dann wird sich das Lehrgeld ausgezahlt haben.

Doch bei alledem - wo blieb da noch Zeit und Platz für die sogenannten Schularbeiten, die der sogenannte Schullehrplan für mich bereitstellte? Und als sich meine Mutter endlich anbot, mir Nachhilfe zu erteilen, die's ansonsten noch nicht gab, war doch „das Kind bereits in den Brunnen gefallen“. Wozu das alles? Mein Leben ohne feste Arbeit – trotz Verarbeiten, keine Zeit für Schularbeiten.

Mittlerweile trete ich maximal in die Pedale, ich fliege dahin. Sowie ich täglich durch den Alltag fliege - von einer Aufarbeitung - zur Vorbereitung der noch abzuarbeitenden Aufgaben. „Why worry now“, wozu zurückblicken?

Auf meine noch nicht fachgerecht versorgten Schürfwunden, wird hier lediglich der mich Zuhause erwartende sanitäre Rettungengel blicken wollen – um mich vor bleibenden Narben zu bewahren, auf die ich einst stolz sein werde. Wozu die Eile? Das vermeintliche Zuhause ist in Sicht, die Nummer des „lonesome cowboy on the long way home“ fällt heute aus!

Doch nochmals kurz zurückgeblickt:

Während des Unfalls, blitzten da nicht in zeitraffender Anspannung Gedankenbilder vermeintlichen Unglücks auf (Rollstuhl, Gipsverband oder zumindest Platzwunden?) Wie schon so oft? Könnte man da nicht tief verdrängtes verarbeiten, in die Jetztzeit hineinweben?

Doch die Bilder entsprechen einer mir fremden Dimension. Sie lassen sich nicht; also lasse ich sie gelassen dahinziehen. Die Rechnung ist gemacht, die Kosten-Nutzen-Bilanz gezogen. Und wozu, Dich, lieben Leser, noch langweilen, mit „was-weiß-denn-ich“ aus meiner Vergangenheit? Falls ihr noch 'ne Sensation bräuchtet: Erinnert Euch bitte mal an Eure eigenen Kinder-Horror-Stories: Wer wäre da nicht mal beinahe abgesoffen, abgestürzt oder hätte sich versehentlich erhängt, oder war „ganz nahe dran“ bei jemandem? Die Schrecken des Vergangenen - nehmt diese künstlich aufgedunsenen Brocken und reißt sie durch den inneren Wolf - wieder und wieder – bis sie säuberlich geschreddert und geschrotet sind. Aber weißgott verschont mich damit! Sonst schreibe ich sie auf! Und dann werden sie womöglich noch veröffentlicht - im Zwielflicht nämlich!





Glück

von Kay Uwe Schätzchen



Es wird geschehen
Du wirst die Zeichen verstehen
Es ist an der Zeit
Du bist soweit
Tu, was immer Du willst
solange Du keinen killst
Du hast solange gewartet auf dein Glück,
Jetzt hast Du den Kick
Alles läuft gut für Dich
zieh unter die Vergangenheit einen Strich.
Jede Tür steht offen,
Das Glück hat Dich getroffen
Du bist soweit,
Es ist an der Zeit
Mach Dich auf den Weg.
Geh über den schmalen Steg,
Wenn Du ankommst dann sei froh,
Du fühlst Dich so,so,so
Alles ist anders, alles ist neu
oh Boy, Oh Boy



Manchmal

von Irmgard Gummig

Immer und Niemals!
Und wenig und viel!

Worte - Die alles erklären?

Entweder –
Man hat alles erreicht
Was man will,

Oder –
Man kann sich nicht wehren?

„Manchmal“ dagegen
klingt zärtlich und weich,
„Manchmal“ -
Ist einmal und oftmals zugleich

„Manchmal“, das sagt,
dass auch Anderes zählt,
„Manchmal“, das heißt auch,
dass noch irgendwas fehlt ...

Manchmal, da wird uns
Im Leben
Noch eine Chance gegeben.

Hilfreiche Wut

von Irmgard Gummig

Wut macht sich breit
Im Bauch und im Kopf
Und macht Platz

Platz für Kraft
Zum befreien
Aus riesigen Müllbergen

Der Frau
Auf Schultern geladen
Durch Missbrauch und Gewalt

Platz für die Kraft
Zum Schluss machen
Mit Angst und Schuldgefühl

Gut, dass du da bist
Kräftige Wut
Ebnet den Weg

Für Schluss machen
Mit Schweigen
Bist hilfreich für Taten

Danke hilfreiche Wut
Für's Helfen zu Überleben
Trotz alledem

Zwiefältig

von Anonym

Zwiefältig
Ist die Seele Grund,
aufgespalten
zwischen Ich und Du
Gestellt
zwischen die Welt und meiner.

Angst ist der Seele
Ratgeber
Im Grunde wesen des Nachts

Gespalten ist die Welt
In Millionen Sektionen,
und ohnmächtig verzweifelt
kann Kopf nicht bestehen.

Zwiefältig
reiben sich
aneinander Kräfte
der Dämonen und Gottsucher.

Nur die Liebe
Kann heilen den großen Riß,
der den Abgrund zerteilt

Wenn Herzen zu Herzen
Sich begeben
Wird aus den Zersplitterungen
Der Mensch wieder ganz.



Der alte Indianer



von Georg Gutwein

Gebt mir meine Steppen und Wälder zurück.
 Die Büffelherden ziehen ostwärts
 Und Schnee bedeckt die Erde
 Es gibt bald Krieg um ein verlorenes Land
 Es erblühte einst in der Morgensonne
 Und Elfen tanzten einen Reigen
 Wir können nicht mehr überleben,
 Es gibt nichts zu jagen und sammeln
 Und die Zeit frisst an uns
 Und der Alkohol raubt uns unsere Seele
 Der Abendwind singt ein Lied von Tod und gefangenen Seelen
 Denn es ist die Hölle
 Und die Stadt frisst an mir
 Macht mich unfrei und müde
 Falken zerreißen die Luft und schneiden Gräber ins Firmament
 Denn das ist die Hölle zu Lebzeiten
 Alkohol, Hochhäuser und müde Gesichter
 Und der fahle Mond gräbt sich in die Erde ein
 Es riecht überall nach der schwarzen Rose und weißen Nelken
 Die Gräber öffnen sich im Mondlicht
 Und Seelen finden keine Ruhe
 Denn man stahl mir meine Blumen und mein Leben
 Es ist Krieg
 Ich kann nicht mehr lachen
 Nur weiße höhnische Gesichter
 Der Wald stirbt und zerbricht im Abendlicht
 Zerfällt für immer zu totem Staub
 Denn morgen ist Krieg
 Und eine tote Welt dreht sich im Weltall
 Es ist Morgen und der Tau riecht nach Blut
 Der Tod!

Hier die dritte Fortsetzung eines kleinen Ausschnitts aus einer kreativen Schaffensphase:

Rückschau:

Nach einer durchzechten Nacht, inkl. Entwendung seines Geldbeutels, durch eine amouröse Dame, war Thommy in einem Papierkorb vorm Zollgebäude 17c auf der Suche nach etwas Essbarem, um seinen Katerhunger zu stillen. Danach machte er sich auf den Weg zu Minzis Miederwarenladen. Plötzlich erschrak er sich.

Immer wenn er sich bewegte, gab es ein schleifendes Geräusch. In Panik rannte er wild davon.

Doch das Schleifen wurde immer lauter.

Thommy geriet immer mehr in Panik, was ihn noch schneller laufen ließ. Was war passiert?

Bei seiner Papierkorbaktion, hatte sich ein Blatt Papier, auf das jemand ein Kaugummi geklebt hatte, in seinem Bauchfell verfangen. Plötzlich, ein stechender Schmerz!

Mit seinen Hinterläufen war er auf das Blatt getreten, was sich sodann losriss, um an der Stelle des Kaugummis eine fellfreie Stelle auf Thommys Bauch zu hinterlassen.

Naja, Thommy hatte eben noch die Katzengene in sich, die ihn bei unbekanntem Geräuschen in Panik versetzten.

Ok, man hätte erwarten können, dass er merkt, dass die Ursache für das Geräusch, an seinem Bauch klebt.

Aber das wollen wir hier jetzt nicht vertiefen. Vorsichtig wie eine Raubkatze schlich er zu dem Blatt.

Was er darauf las, weckte seinen Jagdinstinkt



Unterdessen im Wohnzimmer:

Nachdem Thommy sich, durch eine lecktechnische Verkostung, inkl. Tiefeninhalation versichert hatte, dass keine Betäubungsmittel im Spiel waren und es sich tatsächlich um reine, wenn auch ranzige, Butter handelte, schaute er erstmal ratlos durch den Raum. Dann - aufgeschreckt von den rauen Rufen von Opa Kalupke aus dem Wohnzimmer, der auf seine etwas rüde, aber liebenswerte Art, nach seinen Seegurken rief, erschrak er sich so sehr, dass er trotz der noch auf der Butter stehenden Pfote, ruckartig durchstarten wollte, um über die Treppe in den Flur zu gelangen.

...>

Simpfreies

Da seine Pfote durch die Butter keinen Halt fand, legte er sich richtig gepflegt auf die Schnauze (naja, vielleicht lag es auch noch mit an dem letzten Abend, dass die, bei Katzen ja eigentlich ausgeprägte, feine Körpermotorik ihm einen Streich spielte). Doch schnell rappelte er sich wieder auf, spurtete die Treppe hoch ins Wohnzimmer und versteckte sich hinter der alten Standuhr. Inzwischen war auch Oma Kalupke aufgestanden und machte sich, das immer noch übel riechende Glas australischer Seegurken weit weg von sich haltend, auf den Weg ins Wohnzimmer.

Da schellte die Türglocke.

Es war Nachbar Heinz, der mit Opa wieder fachsimpeln wollte.

Die beiden hatten im Gartenteich von Opa begonnen, Rechte zu züchten.

Eine Kreuzung aus Ratten und Hechten.

Da bisher alle Rechte im Teich ertrunken waren, suchten die beiden fieberhaft an einer Lösung.

Die Tätigkeit als Fischaugenschließer, damals, ließen Opa Kalupke bis heute nicht wieder los.

Er träumte fast täglich davon, in einer eigenen Produktion, den Rechten die Augen zu schließen, bevor der Blechdeckel die Dose verschließt.



Doch heute ließ sich keine neue Idee eintüten, da Oma Kalupke mit dem Glas australischer pelziger Seegurken ins Wohnzimmer kam und der ausströmende Duft aus dem geöffneten Glas den Sauerstoffgehalt (wichtig für gute Denkarbeit) auf ein Niveau senkte, das nur noch für die einfachsten motorischen Handlungen reichte.

Auch Thommy, immer noch hinter der Standuhr kauern, zog der betörende fiese Geruch in sein empfindliches Riechorgan...

In der nächsten Ausgabe: Wird Opa Heinz das Haus wieder fluchtartig verlassen, wird Thommy hinter die Standuhr brechen, kann man Rechte bald essen und warum ist Heinz immer noch auf der Suche nach seiner dummen Toilettenschnur?



Foto: (M. Volz)

IMPRESSUM

Zwielicht - Ein Zeitungsprojekt der ASB - Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH

ViSdP:

Wolfgang Rust (Geschäftsführer)

ASB - Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH
Rathausplatz 1, 28309 Bremen

Gestaltung: P. Beckmann, Mariana Volz **Fotos/Grafiken:** P. Beckmann, Mariana Volz
Zeichnungen: Maren Lehmann

Redaktion : P. Beckmann, Alexandra Evers, Irmgard Gummig, Sascha Heuer, Christian Kaschko2,
Susanne Rippe, Andreas Römer, Mariana Volz, Sabine Weber.

Autoren: Ingo Bathmann, Jochen Plömer

Redaktionsanschrift:

ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH,
Sascha Heuer
Rathausplatz 1, 28309 Bremen

Tel: 0421 98972600, Mobil: 01520-8958920,
Fax: 0421 98972800, Mail: sascha.heuer@asb-bremen.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung des Herausgebers dar.