

Klinke

Literatur und Psychiatrie in Münster

Jahresausgabe 2021 / Nr. 46

kostenfrei zum Mitnehmen





Impressum

Die KLINKE ist eine Zeitschrift aus dem Psycho-Sozialen Zentrum Münster. Die KLINKE erscheint einmal im Jahr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. LeserInnenbriefe, Kommentare und Rückmeldungen sind sehr erwünscht!

Anschrift

Die KLINKE
c/o Psycho-Soziales Zentrum
Geiststraße 37
48151 Münster
Tel.: 0251 399370

E-Mail: m-winkel@gmx.de

Treffen der Redaktion

In der Pandemie haben, wenn es möglich war, Treffen in Kleingruppen unter Berücksichtigung der Anforderungen an den Infektionsschutz stattgefunden. Das bedeutet auch, dass wir uns in den letzten Monaten nicht mehr treffen konnten. Sobald dies die Situation wieder zulässt, finden die Treffen jeden Donnerstag in der Zeit von 17.15 - 18.45 Uhr im Psycho-Sozialen-Zentrum, Gruppenraum im Erdgeschoss, statt. Interessierte sind immer willkommen.

Auflage

1600

Redaktion

Hans-Jürgen Blümel, Jens Dombrowski, Elke Falk, Karla, Max Kraft, Angelika Müller, Gerd Potthoff, Norbert Prostka, Dieter Radtke, Andrea Remen, Martin Schröer, Thomas Speich

Illustrationen

Karsten Kirschke, Andrea Remen

Fotos

Angelika Müller, Gerd Potthoff, Andrea Remen

Titelbild

Plastik Jens Dombrowski, Realisation Jens Dombrowski & Gerd Potthoff

Innenseite

Andrea Remen

Betreuung des Internetauftrittes

Christoph Aschenbrenner (DANKE!)

Satz & Layout

art applied, Medienproduktion

Druck

Erdnuß Druck Sendenhorst

V.i.S.d.P.

Michael Winkelkötter

Inhaltsverzeichnis

Editorial	4
Der Dichter und dir Pandemie	5
„Corona“ – Haikus	5
Lenz 2021	6
Tugenden (anno 2020)	6
Die großen Fragen des Lebens und die kleinen Antworten	7
Der andere Behinderte	8
Schlaflos	9
Lassen	10
Corona-Tanz	10
Als ich weinen konnte	11
Die Trennung	12
Ende der bleiern Corona-Zeit	15
Netze auswerfen	15
Neue Einsamkeit	16
Anders Sein	16
Erdbeerzeit	18
Im Auto	19
Des Kaisers neue Kleider	20
Zeitungen	21
Macht und Ohnmacht	21
Poetische Stimmung	22
Die Angst in Zeiten von „Corona“	23
Die Kunst des Abschiednehmens	24
Neue Kunst im Zauberwald	25
Psychiatrie und Gesellschaftskritik	26
Corona	28
Schneechaos	28
NRW im Flockdown	28
Autismus	29
Die kreative Seite	30



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

beim Editorial verbietet es sich dem Redakteur, von sich selbst zu reden, schließlich will man für die ganze Redaktion sprechen. Das vergangene Jahr war aber auch für unsere Redaktion so ungewöhnlich, dass ich an dieser Stelle einfach mal davon erzähle, wie ich es erlebt habe.

Die Corona-Krise begann, als das Heft Nr. 45 gerade erschienen war. Plötzlich fielen meine gewohnten, geschätzten donnerstäglichen Redaktionskonferenzen weg. Im Sommer des Jahres 2020 gab es dann vereinzelte Treffen mit Teilen der Redaktion, ich sah maximal fünf Personen und die alle drei Wochen, bis dann im Herbst

wieder alles vorbei war. Ich hatte in dem Jahr mehr Zeit über als früher und schrieb doch weniger Texte. Ohne den Austausch und die Anregungen, die Ideen in unseren Treffen, so wurde mir klar, fällt mir das Schreiben ungleich schwerer. Die Redaktion lebt von den Begegnungen, und ich meine nicht virtuelle Konferenzen.

Schließlich kam im Frühjahr 2021 der Vorschlag unseres Moderators Michael Winkelkötter, mitten in der Krise das Heft zu versuchen, dass jetzt vor Ihnen liegt. Wir mussten dafür Kompromisse eingehen, besonders was unsere sonst eher basisdemokratischen Entscheidungswege angeht. Wer einen Text für dieses Heft ein-

reichte, gab seinen Einfluss darauf auf, dazugehörige Bilder und Illustrationen oder die Reihenfolge der Texte mit zu bestimmen. Das Layout und die Auswahl des Titelbildes lagen nun in den Händen des Setzers und unseres Moderators. Anders wäre die Produktion des Heftes schlicht nicht möglich gewesen. Unsere Alternative war es, es gar nicht erst zu versuchen, und das war keine echte Alternative.

Wir haben es also geschafft und dürfen Ihnen stolz die Ausgabe Nr. 46, den Jahrgang 2021 ans Herz legen. Es ist eine andere KLINKE, aber es ist eine KLINKE, unsere KLINKE. Trotz allem.

Gerd Potthoff

Der Dichter und die Pandemie

Ein erstes Echo (im Juni 2021)

Liebe Klinke-Leserschaft:
hier zu schreiben ist ein Glück;
denn auch Lyrik kostet Kraft
- und die kehrt erst jetzt zurück!

In den ungezählten Wochen
der Corona-Pandemie
ist das Virus eingebrochen
in mein Reich der Poesie!

In der Lock- down- Katastrophe
stand man vor geschlossnen Türen;
soll man dann in Vers und Strophe
von dem Drama nichts mehr spüren?

Wenn die Tage sich stets gleichen
leidet auch der Lebenswille;
Farben drohen auszubleichen,
und kein Lied durchbricht die Stille!

Wollte man sich informieren
wurde man medial erschlagen;
nur um dann, auf allen Vieren,
doch den Arzt um Rat zu fragen!

Ist die Solidarität
schon zum bloßen Wort verkommen?
Wer den Wind der Habgier sät
wird den Sturm dazubekommen!

Nationale Egomanen
leugnen schlicht den Ernst der Lage,
handeln einfach wie Schamanen
und verschlimmern so die Plage!

Und die Menschheit ist gespalten
in die Reichen und die Armen;
unsern Wohlstand zu erhalten
kennen wir halt kein Erbarmen!

Doch die Krise ist auch Chance:
denn es hilft in Wahrheit nur
eine bessere Balance
der Beziehung zur Natur!

Weiterhin ein Mensch zu bleiben
macht die Lyrik mir stets Mut;
und im Klinke-Team zu schreiben,
lieber Leser, tut mir gut!

Jens Dombrowski

„Corona“ – Haikus

Vor dem innern Aug
Naht das tanzende Skelett
Mit dem Stundenglas

Deine Augen sind
Über einem Maskenrand
Keine Fenster mehr

Jens Dombrowski

Lenz 2021

Sonnenstrahl, du Auferwecker
aus des Winters eisigem Schlummer;
einmal mehr bin ich Entdecker
neuer Wege ohne Kummer.

Doch ein Virus legt das Leben
von uns Menschen glatt auf Eis;
um die Stimmung anzuheben
zahle ich bald jeden Preis.

Lyrik ist auch Eisesbrecher
bei so mancher Seelenpein;
und der kleine Märzensbecher
läutet schon den Frühling ein.

Jens Dombrowski

Klinke

6



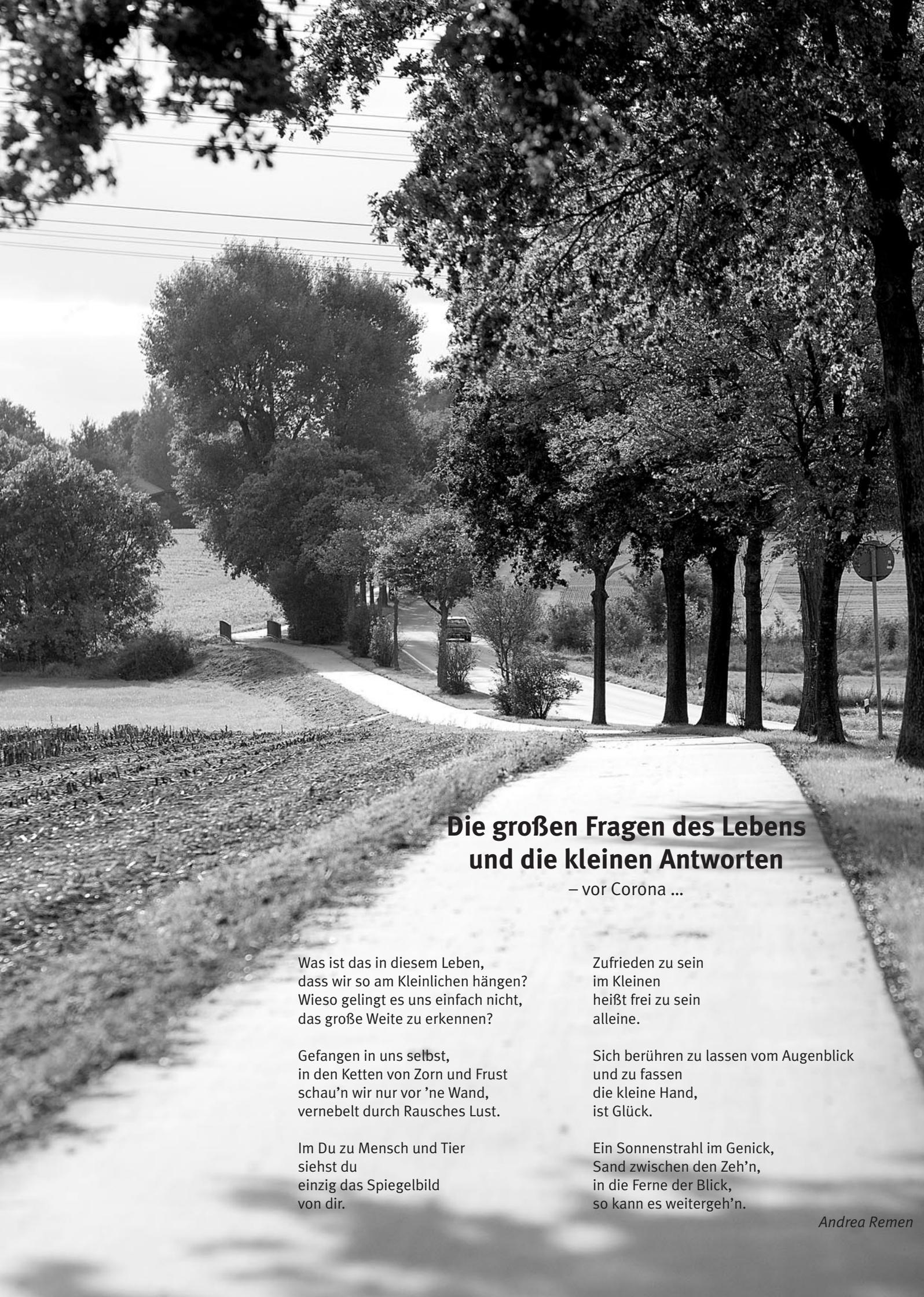
Tugenden (anno 2020)

Manche Stunde ist wie Blei
– unerträglich grau und schwer;
meine Seele kämpft sich frei
durch der Hoffnung Wiederkehr!

Mancher Tag bringt allerlei
Frustration und Nervenkrieg;
meine Seele bleibt dabei:
Liebe ist der Weg zum Sieg!

Manches Jahr reicht glatt für zwei
- wie im Tunnel ohne Sicht;
meine Seele zählt bis drei:
nur der Glaube führt zum Licht!

Jens Dombrowski



Die großen Fragen des Lebens und die kleinen Antworten

– vor Corona ...

Was ist das in diesem Leben,
dass wir so am Kleinlichen hängen?
Wieso gelingt es uns einfach nicht,
das große Weite zu erkennen?

Gefangen in uns selbst,
in den Ketten von Zorn und Frust
schau'n wir nur vor 'ne Wand,
vernebelt durch Rausches Lust.

Im Du zu Mensch und Tier
siehst du
einzig das Spiegelbild
von dir.

Zufrieden zu sein
im Kleinen
heißt frei zu sein
alleine.

Sich berühren zu lassen vom Augenblick
und zu fassen
die kleine Hand,
ist Glück.

Ein Sonnenstrahl im Genick,
Sand zwischen den Zeh'n,
in die Ferne der Blick,
so kann es weitergeh'n.

Andrea Remen

Der andere Behinderte

Das war's also mal wieder. Auf dem Rückweg von einer Sitzung der KIB (Kommission zur Förderung der Inklusion von Menschen mit Behinderungen) radle ich durch den Regen nach Hause. Für mich war es die vorletzte Sitzung. Vor fünf Jahren habe ich bei der KIB begonnen, jetzt werde ich nach der nächsten Kommunalwahl nicht mehr antreten.

Die KIB ist ein Ausschuss der Stadt Münster. Jedes Projekt der städtischen Ämter, von dem in irgendeiner Weise Behinderte betroffen sind, muss auch von der KIB beschlossen oder zumindest zur Kenntnis genommen werden. Jede Gruppe von Menschen mit Einschränkungen ist vertreten. So zum Beispiel Sehbehinderte, gehörlose oder schwerhörige Personen, Menschen im Rollstuhl. Auch die Leute mit einer psychischen Erkrankung.

Ich war stellvertretendes Mitglied für die Gruppe der psychisch Kranken, und in den wenigen Sitzungen, an denen ich teilgenommen hatte, habe ich nicht viel oder nichts gesagt. Aber warum war das so schwierig? Ich bewundere die anderen Mitglieder für ihren Einsatz und die Fähigkeit, in endlosen Beschlussdokumenten die wichtigen Stellen zu finden und die Probleme selbstbewusst anzusprechen. In den Sitzungen geht es um die richtige Anzahl von Behindertentoiletten in öffentlichen Gebäuden, Induktionsschleifen in Schulräumen, Kennzeichnungen auf dem Boden für Sehbehinderte, schlecht geparkte Fahrräder in der Stadt. Alles Sachen, die man auch anfassen kann. Und da ist mir für unsere Gruppe nicht viel eingefallen. Bin ich vielleicht ein anderer Behinderter?

Meine Erkrankung kann man nicht sehen wie einen Rollstuhl. Ich kann sie nicht so gut erklären wie vielleicht eine Sehbehinderung. Wo andere eine Rampe brauchen, wünsche ich mir andere Dinge. Vielleicht, bei Gewalt von psychisch Kranken nicht mehr die reflexartigen Vorurteile vermeintlich Gesunder zu fürchten. Keine Sorge mehr zu haben, dass die falschen Leute von meiner Krankheit wissen. Irgendwann erklären zu können, was bei einer Psychose tatsächlich in einem vorgeht.

Die Vorsitzende der KIB, Marianne Koch sagte mal, sie wünsche sich, dass die Behinderten sichtbarer werden. Ich dachte spontan für mich selbst: bloß nicht. Man hat sich angewöhnt, alles was auf Krankheit deutet, so gut wie möglich zu verstecken. Aber: Im Durchschnitt erlebt eine von hundert Personen in ihrem Leben irgendwann eine schizophrene Episode. Allein in dieser Stadt mit über 300.000 Einwohnern gibt es also rein statistisch mindestens 2.999 Menschen, denen es so geht wie mir. Für Deutschland schätzt die Weltgesundheitsorganisation WHO die Zahl der Menschen mit Depressionen auf 4,1 Millionen (Quelle: Robert Koch-Institut). Und das sind nur zwei psychische Krankheiten. Die Wahrscheinlichkeit, in einem Leben so gar nichts mit einer psychischen Erkrankung zu tun zu haben, ist also eher gering.

Zurück zur KIB: Danke für die sympathischen Kontakte, die spannenden Veranstaltungen. Es war eine gute Zeit.

Gregor Wolters





Schlaflos

Als die Nacht wieder mal wie eine bleierne Decke auf mir lag und mir die Luft zum Atmen nahm, war es an der Zeit, etwas zu verändern. Nur was? Neben mir schnurrte es eindringlich. Doch auch die Nähe zum vertrauten Tier vermochte nicht, mir die nötige Ruhe zu spenden, endlich in die unergründlichen Welten des Schlafes abzutauchen.

Ich ließ die müden Lider zurückgleiten und startete in den finsternen Raum. Frech lugten winzige, helle Tupfer durch die Dachluke, als machten sie sich über mich lustig. Über mich, die eindeutig zur falschen Zeit das Falsche tat.

Es half nichts, ich musste etwas verändern. Ich beschloss einen kleinen Nachtspaziergang zu versuchen. Mit der Gewissheit, dass ich dort draußen alleine sein würde, verzichtete ich auf jegliches Zubehör. Die laue Sommernacht ließ mich ein klein wenig frösteln, es kam von ganz tief drinnen. Seltsam verhallten meine Schritte ohne Klang, nur ein Scharren.

In der Ferne ein Frosch. Beim Löschteich angekommen, schnattern die Enten nervös vor sich hin. Ich bin für sie eine Bedrohung. Schade. Dort ein Fahrrad am Baum. Bin ich noch allein? Ich will

alleine bleiben. Hoffentlich bin ich noch allein. Unheimlich. Da – eine Katze am Wegesrand, sie hält Ausschau nach der Maus. Pass auf, Maus! Der Bach ist nun ein rauschender Strom, er war noch nie so laut. Ich schreite weiter, immer weiter voran, vorbei an Gärten. Was surrt da so nervig? Eine Klimaanlage? Und weiter. Eine leise gurgelnde und plätschernde Wasserlandschaft, wohl einer dieser gestalteten, japanischen Gärten wohlhabender Genießer. Eine feuchte Melodie, die ein Geheimnis besingt, von Frieden und Unantastbarkeit. Mein Blick fällt nach oben, die Sterne eine friedliche Kulisse, so wie immer, und nun sind wir vereint – die ewig leuchtenden Planeten und ich im unendlich schwarzen Universum. Als ob eine flauschige Kuschedecke meine Seele umhüllt und beruhigt. Die schlafende Welt um mich herum erfüllt mich mit Wohlwollen. Ja, ich bin eine von euch.

Ein Tier knusperte laut unter einem Busch und zwei Teenies radelten an mir vorbei. Hattet ihr einen fröhlichen Abend, dachte ich und ertappte mich dabei, dass ich mit ihnen über mich lachte: ein Gespenst? Eine Schlafwandlerin?

Jetzt freute ich mich auf mein Bett.

Andrea Remen

Lassen

Als Kind wurde ich verlassen
Das sah mein Vater gelassen

Die Familie hat mich Edith überlassen
Und Edith hat sich auf mich eingelassen

Mein Bruder hat dem Vater eine gewisse Schuld nicht erlassen
Dabei hat es unser Vater belassen

Von meinen Müttern wurde ich in mein Schicksal entlassen

Menschen haben Erste Hilfe an mir unterlassen
Und es darauf beruhen lassen

Dann habe ich Andere vorgelassen
Und weitere Kämpfe sein lassen

Nun gibt es nichts mehr zu veranlassen
Als das Vergangene loszulassen
Angelika Müller

Corona-Tanz

03.06.2020

Der Tanz ist erloschen
Zu einer kleinen
Flamme des Geistes

Augen
Die traurig sehen
In andere Augen

Hände
Fanden einander
Nicht

Der Geist beehrte auf
Fand neue Formen
Des Tanzes -

Den Tanz der bunten
Masken auf verschlungenen
Wegen – immer
Auf Abstand bedacht

Den Tanz der Blicke
Die neugierig die Masken
Durchdrangen

Den Tanz der Münder
Die mutig durch Masken
Sprachen – Phantasie
Der Sprache

Bis unser Geist
Den gemeinsamen Tanz
Neu ins Leben
Erweckte

Wir tanzen
Als wäre nichts geschehen -

Dabei ist alles
Jetzt anders und neu

Dieter Radtke

Als ich weinen konnte

Wenn man weint, ist man ganz im Weinen.
Es geht um das, worum man weint, um nichts anderes.

Da ist ein Verlust und mein Herz spürt ihn. Es tut so weh. Ich kann nicht sagen: So, ich weine jetzt, weil meine kleine Nala zu krank war und ich sie einschläfern ließ, da die Operation das nahelegte. Sondern das Weinen drängte sich vor: Zuerst spürte ich die Enge in der Kehle, erste Tränen, die ich noch zurückdrängen wollte, was nicht gelang. Im Gegenteil, die Tränen strömten aus mir heraus, ich ließ sie zu. Ich weinte laut, fragte: „Warum habe ich nicht früher darauf gedrängt, dass du gründlich untersucht wirst? Warum durfte ich dich nur ein halbes Jahr bei mir haben? Es war zu spät, als ich trotz deiner Panik vor Berührung für eine weitere Untersuchung mit dir zur Tierärztin ging.“

Nala war lebenshungrig, doch sicherlich hatte sie andauernde Schmerzen gehabt. Die merkte ich ihr nicht an, weil sie munter blieb und fleißig hamsterte. Meine Mutter hätte gesagt: „Sie kannte es nicht anders.“ Sollte das ein Trost sein?

Mein ausdauerndes Weinen hat mich sensibler gemacht. Mein Kopf war ein paar Tage wie in Watte gepackt und ich fühlte mich benommen. Und wem hätte ich sagen können, dass es dabei um einen Hamster geht.

Es gab und gibt in meinem Leben genügend Gründe, über sie ebenso intensiv zu weinen. Es war jedoch Nala, bei der es sein durfte.

Natürlich habe ich schon öfter geweint. Meistens aus Verzweiflung um innere Verstrickungen. Doch niemals um einen Verlust oder um jemand anderen. Warum jetzt?

Angelika Müller



Die Trennung

Wir haben uns getrennt, ich und meine Diagnose.
Es passte schon länger nicht mehr,
eigentlich hat es nie wirklich gepasst,
Vielleicht haben wir uns immer nur etwas vorgemacht.

Wir kennen uns schon sehr lange,
zu lange sage ich, auch meine Diagnose denkt das.
Sich zu trennen ist aber schwierig
So ist das Gesetz.

Ich und meine Diagnose trafen uns eher zufällig.
Bei einem Besuch bei einem Herrn Doktor kommt eine solche Diagnose.

Herr Doktor suchte lange in seinem Diagnosestapel.
Er holte mehrer Diagnosen heraus, hielt sie neben mich und verglich,
um zu sehen, ob sie passten.
Mit der Zeit wurde er etwas ärgerlich,
keine seiner Diagnosen passte wirklich,
und es gibt nur eine begrenzte Anzahl.
Aber ohne Diagnose darf man so ein Doktorbüro nicht verlassen.
Das ist Gestz.

Endlich fand er eine, die wenigstens ein bisschen passte.
Ich war unsicher, aber er sagte, sie würde mir bestimmt helfen.
Er hatte einen magischen Kuli,
mit dem er die Dignose auf ein Blatt Papier schrieb,
und somit mit mir verband.

Aber wirklich passte meine Diagnose nie.
Sie war etwas zu rund, ich etwas zu eckig. Sie war etwas zu lang, ich etwas zu kurz.
Oft fühlte sich die gar nicht passende Diagnose sehr unbequem an.
Aber wir arrangierten uns. Irgendwie.
So eine Dignose ist schließlich für immer, dachte ich.
So ist das Gesetz.

Das war vor einer langen Zeit.
Wir sind wie ein altes Ehepaar geworden.
Oft streiten wir.
Ich mache Sachen, die ich laut meiner Diagnose gar nicht tun kann.
Dann wird meine Diagnose wütend.
Ich bin deine Diagnose, und ich sage dir,
was du tun kannst, und was nicht, sagt sie dann.
Sie wird auch wütend weil ich Sachen gar nicht mache,
die ich laut meiner Diagnose
aber ganz oft machen sollte.
Ich denke sie hat Angst, dass etwas mit ihr nicht stimmen könnte.
Meine Diagnose ist manchmal sehr herrisch.
Ich glaube, sie mag mich auch nicht mehr.

Beinahne hätte ich meine Diagnose mal mit einer anderen Diagnose betrogen.
Meine Diagnose weiss dies, jetzt ist es schwierig, sie ist beleidigt.
Auch die andere Diagnose passte schlecht, also liess ich es.

So eine Diagnose ist schon etwas Seltsames.
Wenn ich anderen von ihr erzählte, mögen sie mich nicht mehr.
Sie fixieren mich aus den Augenwinkeln, und vermeiden es,
mir zu nahe zu kommen.
Vielleicht denken sie, so eine Diagnose ist ansteckend.
Aber wenn ich ihnen nicht von ihr erzählte, mögen sie mich gerne,

suchen meine Nähe.
Obwohl ich doch immer die Gleiche bin.

Auch meine Diagnose möchte gehen.
Sie meint, es gäbe Leute, die sie bräuchten, die sie
in ihrem Leben haben möchten.
Ich bezweifle das.
Meine Diagnose ist manchmal wirklich sehr arrogant.

Eigentlich hält uns nichts mehr. Wir sind uns einig.
Ich will dass sie geht. Die Diagnose will auch gehen.
Wir müssen uns trennen.

Aber man kann so eine Diagnose nicht so einfach loswerden.
Ich erkundige mich.
Anscheinend braucht man einen Herrn Doktor
mit einem magischen Kugelschreiber,
nur der kann die Trennung vollziehen.
Gemeinsame Güter haben wir glücklicherweise nicht.

Herr Doktor wird sehr unwirsch, wenn ich unser Anliegen vortrage,
Wissen Sie nicht, sagt er, solche Trennungen gibt es fast nie.
Sie und ihre Diagnose sind jetzt eins.

Der magische Kuli liegt zu seiner Rechten.
Aber Herr Doktor weigert sich, ihn zu benutzen.
Schliesslich musste er ja auch lange
in seinem grossen Diagnosestapel
nach einer passenden Diagnose für mich suchen.
Das war viel Arbeit, sagt er.

Gut, denke ich schliesslich, etwas verwundert.
Aber vielleicht brauche ich den magischen Kuli des Herrn Doktor gar nicht.
Auf dem Weg nach Hause sehe ich
auf dem Boden vor mir plötzlich einen Pinsel liegen.
Ich kann schon von weitem sehen, dass er mit Magie beseelt ist.
Ich probiere ihn aus.
Er malt in jeder Farbe, die ich mir wünsche, einfach wunderschön.

Endlich, ist der Tag gekommen.
Eines schönen Frühlingsabends verabschieden ich und meine Diagnose uns voneinander.
Wir hatten doch auch schöne Zeiten, sagt meine bald Ex- Diagnose.
Vielleicht, erinnern kann ich mich aber nicht.

Ich sage zu meiner Diagnose, ich setze dich frei.
Meine Diagnose sagt zu mir, ich setze dich frei.
Gemeinsam werfen wir die vielen grauen Diagnosepapiere,
die wir über die Jahre angesammelt haben,
in ein Lagerfeuer.
Wir teilen uns ein paar Marshmallows und zwei Bier.

Was wirst du nun machen, frage ich sie.
Ich weiss es noch nicht, ich möchte erstmal keine neue Bindung,
ich bin wirklich eher eine Einzelgängerin, meint sie.
Aber ich muss auch an mir arbeiten, mich verändern.
Ich glaube, ich habe doch mehr Probleme,
als ich dachte,
sagt sie nachdenklich.
Ich bin froh, dass sie das einsieht.

Ich nehme meinen magischen Pinsel und male ein
wunderschönes buntes Kreuz auf meine Diagnose.
Und der Bann ist gebrochen.

Endlich befreit, fliegt die Diagnose davon, ganz verzückt.
In der Ferne sehe ich wie ihre Buchstaben aufwirbeln,
um sich im Himmel über mir
erneut in einer anderen Formation wieder
zu finden.
Ein strahlendes Feuerwerk voller Farben.
Vor mir sehe ich nun ein weisses Blatt, das jetzt leer ist,
und weiss die Trennung ist vollzogen.

Ich fühle mich so befreit, so leicht. Ich lache.
Die Enge ist verschwunden. Ich kann wieder tief atmen.
Ich hätte dies schon viel eher machen sollen.
Ich bin frei.

Ich brauchte Herrn Doktors magischen Kuli nie.
Dieses Gesetz war nur eine Illusion.

- Claire Luz, 2021-



Ende der bleiernen Corona-Zeit

09.09.2020

Ich zertanze
Die bleierne Zeit -
Das Zaghafte
In Deinen Augen -
Dein erstarrtes Lächeln

Ich zertanze
Den grauen Atem
Der Angst
Bis ein Leuchten
Über Dir liegt -

Goldgelb der Sonne
Funkeln im Weinglas
Wenn Du im Tanz
Deine Bewegung
Befreist

Ich tanze
Dein Herz in die
Freude - Deine Augen -
Leuchtsterne im Spiegel
Des Weines

Bleikristall -
Die schwere alte Zeit
Zertanzt in Leichtigkeit
Goldgelbes Funkeln -
Tanzende große Kreise

Dieter Radtke

Netze auswerfen

04.07.2020

Morgens
In der großen Stadt

Ich tanze
In ein ungeschütztes Herz

Wie ein Träumer
Der keine Fassaden
Sieht

Wie ein Fremder
Der über ein Mäuerchen
Steigt -
Sehnsuchtskrank und
Unverloren

Betrete ich Deinen Raum
Um Deine Perle
Zu finden

Inmitten von Wüste
Und Geröll

Nachts
In der großen Stadt

Tanze ich
In Dein ungeschütztes Herz

Wie ein Irrer
Der ein rotes Zimmer
Betritt -

Der einen Anker wirft
An poröser Herzhaut

Und süßes Gift gießt
In geheime Herzkammern

Da endlich begreife ich -
Ich bin Deine Beute
Du bist meine Beute

Wir haben unsere
Netze nacheinander
Ausgeworfen

Und sind Gefangene
In einer Muschel
Im endlosen Meer

Dieter Radtke

Ich tanze
Ohne Füße Hände Kopf
Allein im verlassenen
Tanzsaal

Wie ein Schatten
Der sich nach Sonne
Sehnt

Unterwegs
Reicht mir Niemand
Die Hand

Frauen hasten vorbei
Mit verhülltem Gesicht
Männer tragen Schutzmasken

Daheim
Bin ich ein Einsiedler
Allein

Wie ein Schatten
Der sich nach Sonne
Sehnt

Der Frühling aber
Treibt mich hinaus

Menschen
In der Frühlingssonne
Lächeln den Abstand
Hinweg

Gesättigt
Mit schönen Eindrücken
Zünde ich Kerzen an

Wie ein Schatten
Der sich nach Sonne
Sehnt

Dieter Radtke

Anders Sein

Eines Nachts stand Anders auf.
Ganz leise, so dass er keine anderen Kinder weckte.
Er nahm seine Jacke und Anziehsachen. Dann noch seinen
Rucksack und schlich sich raus.
Anders hatte heraus gefunden, das er einen Zwilling hatte.
Sein.
Sein wollte er suchen.
Die Haustür war nachts nicht abgeschlossen. Das wusste
Anders. Denn die Köchin schlich sich nachts heimlich raus.
Um ihren Liebsten zu treffen.

Anders ging als erstes durch die Wüste. Er sah den vielen
Sand. War das Sein ?
Anders kniete sich nieder und strich mit der Hand über den
Sand.
Flüsternd fragte Anders: „Sand, bist du mein Zwilling Sein?“
Der Sand antwortete: „Nein, leider nicht. Schau doch. Ich
bin Anders Anders.“
Daraufhin machte Anders sich weiter auf den Weg.

Anders, kam an einer Autofabrik vorbei.
Nein, das war nicht möglich oder? Lauter Autoteile, aus
verschiedenen Materialien. Und manche auch noch
umweltschädlich.
Oder war er – Anders – umweltschädlich? Und aus was
bestand er – Anders – eigentlich?
Und außerdem, hatten Autos keine Gefühle.
Anders machte sich weiter auf den Weg.

Nun sah Anders einen Kindergarten. Mit vielen, kleinen Kindern. Er – Anders – war schon etwas größer und stolz darauf.
Manche Kinder lachten oder schrieen herum. Andere Kinder spielten zusammen.
Anders sah ein Kind alleine sitzen. War dieses Kind sein Zwilling Sein ?
Anders ging zu dem Kind hin und setzte sich dazu. Vorsichtig fragte er: „Hallo, ich bin Anders. Bist du mein Zwilling Sein“?
Das Kind schaute ihn mit großen Augen an und lachte. Stellte sich hin. Wackelte etwas hin und her. Sagte: „Nein ich bin Anders Anders.“ Und lachte.
Enttäuscht ging Anders und überlegte. Was war eigentlich bei ihm anders? Eigentlich war er doch wie das kleine Kind. Nur ein wenig älter.
Besser gesagt, er – Anders – war ein Junge. Das war ein Mädchen. Mädchen waren zickiger und manchmal, etwas hochnäsiger.
Anders ging weiter.

Anders viel ein Park ein.
In diesem Park war Anders schon öfters einem Mädchen begegnet. Zu ihr fühlte er sich magisch hingezogen. Sie hatte Anders mal angesprochen.
Anders ging zum Park und schaute sich suchend um.
Das Mädchen hatte mal gesagt, das sie das Down-Syndrom hat.
Anders wusste nicht genau, was das Down-Syndrom ist.
Dann sah er das Mädchen, an einen Baum gelehnt.
Anders ging auf sie zu und das Mädchen schaute auf.
Sie lächelte und winkte.
Anders setzte sich zu ihr. Anders nahm seinen Mut und fragte: „Bist du Sein, mein Zwilling“ ?
Dass er Anders war, wusste das Mädchen schon.
Sie antwortete: „Ich bin Sein.“ Und lächelte.
Anders klopfte das Herz.
Endlich waren sie, Anders Sein zusammen.

Beide hielten sich gegenseitig die Hände fest.

*Elke Falk.
Münster, 23. Februar 2021*



Erdbeerzeit

Es ist Erdbeerzeit, wenn Du
bei mir bist.
Körbe voll
werden in unserem Garten
geerntet.
Bei uns zuHause gibt es
dann einen Schlag Sahne
auf die gezuckerten
und die, von der Sonne noch warmen,
Erdbeeren und sonst noch was
Du weißt ja,
Küßchen und dies und das.

Fritz Walterbach

Im Auto

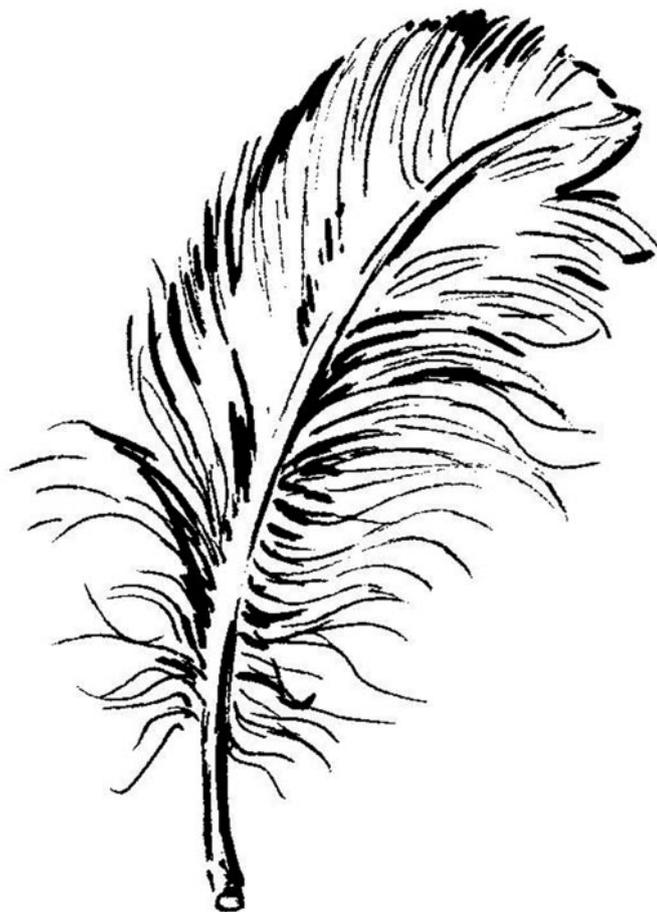
Dass Jugendliche mit dem Auto nicht mehr so viel anfangen können, ist für mich eine gute Nachricht. Nicht nur aus Umweltschutz, auch aus Eigennutz. Ist Auto fahren etwa aus der Zeit gefallen? Vor 30 Jahren unvorstellbar.

Zu meiner Zeit als Teenager war ein Führerschein selbstverständlich. Teilweise bin ich damals mit dem Polo meiner Eltern los, nur um Einparken zu üben. Das ist jetzt mehr als 30 Jahre her, und irgendwie hat sich meine Beziehung zum Auto geändert, ohne dass ich das über die Jahre bemerkt hätte. Zwi-schendurch hatte ich vier Jahre lang kein eigenes Auto, habe Carsharing gemacht. Es hat funktioniert. Damals, vor zehn Jahren, war ich im Freundeskreis damit ein Exot. Heute ist so ein Teilen selbstver-ständlich, und das ist gut so.

Auch wenn ich heute wieder ein eigenes Auto habe, gehe ich dem Autofahren nach Möglichkeit aus dem Weg. Denn auf der Straße ist Krieg. Und ich denke: Fahrt doch eure Panzer, kämpft euren Kampf. Ich selbst will einfach nur gesund ankommen. Und ich muss mein Selbstbewusstsein nicht mit einem schicken Auto aufmöbeln. Das beste am Auto ist für mich das Autoradio.

Und eine Sache war doch toll zu Zeiten der Corona-Pandemie: der Autoverkehr. Nichts los. Wenn ich mit dem Fahrrad durch die Felder fuhr, hatte ich sogar den Eindruck, den Horizont viel klarer zu sehen.

Gerd Potthoff





Des Kaisers neue Kleider

Manchmal grübele ich über gewisse Dinge, und dann greife ich oft zu einem Märchen. Die gibt es schon lange, sie bringen die Sachen kurz und bündig auf den Punkt, und vieles hat sich nicht geändert. Zum Beispiel das:

Als psychisch Kranker, der auf dem ersten Arbeitsmarkt arbeitet, ist man ständig in einer Zwischenwelt. Man gehört zu beiden Gruppen nicht wirklich dazu: den psychisch Kranken und den Normalos. Aber das stört mich meist nicht. Ich finds im Gegenteil ganz interessant, in unterschiedlichen Welten unterwegs zu sein. Gibt es diese Trennung wirklich? Schließlich ist keiner ganz krank oder ganz gesund.

Im Alltag am bedeutsamsten ist die Angst, auf der Arbeit als Kranker enttarnt zu werden. Da stellt sich schon die erste Frage: Ist es Angst (vor etwas unbestimmten) oder Furcht (vor einer konkreten Gefahr)? Wie realistisch ist die Bedrohung, was würde denn wirklich passieren?

In dem Märchen „Des Kaisers neue Kleider“ behaupten zwei Betrüger, für den Kaiser an unsichtbaren Kleidern zu arbeiten. Jeder sieht, dass die beiden nichts produzieren, und keiner wagt es, das zu sagen. Wohl aus Angst, etwas nicht mitbekommen zu haben und als dumm und ungeeignet zu gelten. Zu meinen Befürchtungen passt der Moment der Enttarnung durch ein Kind („aber es sind ja keine Kleider, der Kaiser ist nackt“). Auch ich bin doch eigentlich nicht arbeitsfähig, nicht belastbar, nicht zuverlässig. So lautet zumindest das Vorurteil. Und hier passt das Märchen wieder nicht. Denn im Gegensatz zu den Betrügern produziere ich durchaus was, und man kann das Ergebnis auch sehen.

Und vielleicht ist das ja auch die gute Nachricht. Keiner kann sagen, was im Falle des Falles passiert. Aber ich glaube, wenn alle Seiten guten Willens sind, werde ich auch einen solchen Moment überstehen.

Gregor Wolters

Zeitungen

Als KLINKE-Redakteur schaut man sich gerne mal um, was es noch für Zeitschriften gibt, die sich an unser Publikum richten.

Viele Zeitschriften, die von Betroffenen gestaltet werden, sind ein Geheimtip, man findet oft eher zufällig eine Ausgabe. Andere dagegen liegen gefühlt in jeder Arztpraxis aus. Und diese werden dann in der Regel von professionellen Medienagenturen produziert und vertrieben. Das sieht man auch: alles in Farbe, viele Fotos, die Artikel von Profis geschrieben. Da können wir von der KLINKE nicht in allem mithalten. Aber wir haben einen wesentlichen Vorteil: wo andere über Betroffene schreiben, bieten wir Artikel aus der Sicht der Betroffenen selbst. Wo man in professionellen Zeitungen überwiegend glückliche Menschen sieht, die sich über die neuesten Wohltaten freuen, sind unsere Artikel auch mal traurig, dann auch optimistisch, aber immer, wie ich finde, sehr ehrlich. Wir haben vielleicht keine so hohe Auflage, aber die Leser, die wir erreichen, holen wir um so mehr in der Realität ab.

Und dabei haben wir von der KLINKE echt Glück. Durch die Unterstützung unserer Herausgeber können wir jedes Mal ein ansehnliches Heft gestalten. Gleichzeitig ist es auch immer unser Heft. Wir schreiben die Artikel und stellen sie in den Redaktionssitzungen vor. Da passiert dann das wichtigste: wir Redakteure beschäftigen uns in der Runde intensiv mit dem Thema und dem Text. Meist ergeben sich in der Besprechung ganz neue Aspekte, die oft jemanden zu einem weiteren Artikel anregen. Nach Redaktionsschluss dann das Finish: Korrekturlesen, Festlegung der Reihenfolge, Auswahl der (in der Regel selbst gemachten) Fotos und Zeichnungen, Einigung auf ein (selbst gestaltetes) Titelbild und schließlich das Verteilen eines Teiles der Ausgabe. Nur Layout und Druck sind Sache der Profis. Alles andere ist selbst gemacht. Und damit steckt in jeder Ausgabe unsere ganze Energie.

Gerd Potthoff

Macht und Ohnmacht

Ein paar Worte zum besseren Verständnis

Warum also habe ich wieder einmal zur spitzen Feder gegriffen? Ganz gewiss will ich keine erlittenen Kränkungen abarbeiten. Ganz im Gegenteil. Im persönlichen Umgang mit Psychiatern konnte ich doch größtenteils gute Erfahrungen sammeln. In diesem Sinne habe ich lediglich versucht, durch Ironie auf die Spitze zu treiben, wie es nach Möglichkeit nicht laufen sollte.

So sehen wir hier auf der einen Seite einen „Nervengott“, der keinen Zweifel daran lässt, dass er selbstgefällig und aufgeblasen über den Dingen schwebt. Mit lässiger Pose hat er sich gemütlich auf seinem Thron ausgebreitet. Das alleinige Privileg, rauchen zu dürfen, unterstreicht mit Nachdruck seine besondere Aura der Unnahbarkeit.

Auf der anderen Seite befindet sich das genaue Gegenteil. Ein verunsicherter Patient sucht ratlos nach der eigenen Gewissheit und beugt sich dabei devot einer ärztlichen Übermacht.

Die alleinige Deutungshoheit trifft hier also auf akute Hilflosigkeit. Der Anfrage des Psychiaters folgt die spontane Reaktion des Patienten. Wie das Gespräch weitergeht, können wir freilich nur erahnen. Für den Cartoon spielt das letztlich auch keine große Rolle. Die Absurdität der Situation spricht für sich.

Wenn ich denn nun aber trotzdem tiefere Botschaften vermitteln möchte, dann diese:

Den Ärzten sei gesagt, dass sie behutsam und verantwortungsvoll mit ihrer Autorität umgehen mögen. Ohne Angst vor Augenhöhe und mit besonderem Sinn für einen gelungenen Dialog.

Den Patienten wiederum wünsche ich eine achtsame und sensible Selbstbetrachtung. Immer wohlwollend und ohne Angst vor den eigenen Gefühlen.

Wenn Beides zusammentrifft, kann eine Beziehung reifen, die tragfähig ist und heilsam wirkt. Das ist jedenfalls meine eigene Erfahrung.

Karsten Kirschke



Auch in schwierigen Situationen
hat Psychiater Dr. Wendelin Krokoschinski
seine Patienten immer voll im Griff

Poetische Stimmung

Endogene Funken sprühen
wild durch die Neuronen.
In den Hirngespinsten blühen
böse Halluzinationen.

Tod und Teufel sind partout
heute mit von der Partie.
Selbst die liebe Seelenruh'
hat ein dämonisches Chichi.

Und die blanke Wut in spe
ist ein treuer Spießgeselle.
Bis in meinen kleinen Zeh
spüre ich die Schauerwelle.

Alles riecht nach alten, kalten, blut-
verschmierten Blätteresten.
Süßer Abschied hängt akut
einsam an den kahlen Ästen.

Doch in bester Laune raffte
ich mich auf und will gesunden.
Poesie ist meine Waffe
gegen Angst und dunkle Stunden.

Karsten Kirschke



Die Angst in Zeiten von „Corona“

Überlegungen eines Betroffenen

Mitte März 2020. Nudeln, Reis und Klopapier waren bereits seit Tagen vergriffen. Vor dem Supermarkt staute sich auch heute wieder eine lange Schlange nervöser Kunden. Man musste mit dem Schlimmsten rechnen. Die spürbaren Auswirkungen der „Corona“-Krise, die auferlegten Kontaktsperren und die drohende Quarantäne entfalteten jedenfalls peu à peu ihre fatale Wirkung auf mich und meine lädierte Seele.

Die Angstzustände, die ich eh schon hatte, waren nunmehr auf brisante Weise noch einmal erheblich bedrohlicher geworden. Die wenigen Sozialkontakte waren plötzlich komplett weggebrochen. Den Job als „Genesungsbegleiter“ konnte ich nicht mehr ausüben. Die gefühlte Hilflosigkeit war enorm und unlängst dabei, wütend meine latente Psychose zu triggern. Der innere Druck nahm stetig zu und irgendwann war er so groß, dass ich ihn nicht mehr kompensieren konnte. Schlussendlich bin ich in eine akute Krise gerutscht und ein längerer Klinikaufenthalt ließ sich nicht mehr vermeiden.

Seit Ende Juli bin ich nun wieder in der eigenen Wohnung zurück und noch immer befinden wir uns inmitten der „Corona“-Turbulenzen. Derzeit steuern wir in großen Schritten auf einen zweiten „Lock-Down“ zu.

Mittlerweile aber kann ich die Bedrohung besser einschätzen. Sie ist gewissermaßen zum Alltag geworden. Große Angst davor habe ich heute nicht mehr. Ganz im Gegenteil!

Momentan machen sich sehr viele Menschen Sorgen oder plagen sich mit bislang unbekannter Angst herum. Angst um die eigene Gesundheit oder um die der lieben Familie. Angst vor dem Verlust des Jobs oder davor, den erarbeiteten Lebensstandard zu verlieren. Ganz diffuse Angst manchmal, die eben einfach da ist.

Das Ganze hat sogar eine gute Seite für mich:

Als Teil dieser Leidensgemeinschaft fühle ich mich inzwischen weitaus weniger seltsam, anders oder allein. Ich muss mich nicht verstecken mit meiner eigenen Angst, fühle mich regelrecht erleichtert und gehe gelassener durch die Stadt. Mit dem erforderlichen Mund- und Nasenschutz kann ich mich dabei ganz gut arrangieren.

Karsten Kirschke

Die Kunst des Abschiednehmens

Hubert Brockhausen ist tot! Die Nachricht kommt wie ein Schlag ins Gesicht. Hubert war ein „Klinke“-Redaktionsmitglied der ersten Stunde und obgleich ich nicht enger mit ihm befreundet war, bin ich doch betroffen und berührt.

Wieder einmal also hat sich jemand aus dem erweiterten Bekanntenkreis verabschiedet. In den vergangenen Jahren waren es Ingo, Klaus, Geva, Ute und andere. Mal durch Suizid, mal nach langer oder kurzer, schwerer Krankheit aus dem Leben gerissen. Und nun Hubert! Das Ende kommt unerbittlich und es ist eine echte Zumutung für alle, die alleine zurückbleiben müssen.

So sehe ich das, seit ich einige Jahre als Betreuer im Seniorenheim gearbeitet habe. Der Tod gehört dort eigentlich zum alltäglichen „Geschäft“. Zur Routine geworden ist er dadurch für mich allerdings nicht. Ganz im Gegenteil. Die Zeit, die ich benötige, um Abschied zu nehmen, um zu trauern und um mich wieder zu sammeln, ist zunehmend länger geworden. Die Einschläge kommen näher und ich bin erschütterbarer geworden.

Nichtsdestotrotz bin ich gewillt, dem Tod gegenüber freundlich zu begegnen. Er ist ein unumstößlicher Teil unseres Daseins und die Gewissheit seiner Existenz ist gleichsam der Schlüssel für Dankbarkeit und Glück.

Ob ich das ehrlich meine? Aber ja doch! Die eigene Endlichkeit im Blick, bin ich viel empfänglicher für all die kleinen und großen Freuden, die das Leben mir beschert. Seit ich das weiß und verinnerlicht habe, kann ich auch dem Tod wie einem guten Freund in die Augen schauen.

Eines Tages werde auch ich nicht mehr sein. Bis dahin aber haben all die verstorbenen Freunde und Bekannten einen festen Platz in meinem Herzen. Die Erinnerungen leben weiter und das ist doch ein verlässlicher Trost. Ich bin mir sicher, dass das so bleiben wird.

All jenen, die Hubert kannten, sende ich nun noch mein ehrliches Mitgefühl. Kraft, Zuversicht und Gottes Segen mögen die nötige Phase des Trauerns erträglich gestalten. Das wäre jedenfalls das, was ich mir sehr wünschen würde.

Karsten Kirschke



Neue Kunst im Zauberwald

(ein Märchen von Martin Schröer)

In einem Wald, der nicht sehr groß war, lebten vier seltsame Geschöpfe zusammen; ein Zauberer, ein Elf und zwei Kobolde. Der Zauberer hatte sich ein Holzhaus in einer Baumkrone mit einer Leiter zum Boden gebaut. Ein objektiver Beobachter hätte aber an den angeblich magischen Kräften des sogenannten Zauberers gezweifelt und befunden, dass dieser mehr ein eingebildeter Zauberer wäre. Der Elf hatte sich ein zu Hause in einem hohlen Baumstamm geschaffen, wo er die meiste Zeit lang blieb. Manchmal ging er aber auch mit seinen Malsachen, also seinem Pinsel, den Farben und einer Leinwand heraus, um Teile des Waldes naturgetreu abzumalen. Der Elf hatte die Fähigkeit, sich unsichtbar zu machen und er wollte mit den drei anderen Geschöpfen im Wald nicht so viel zu tun haben, aus der Angst heraus, von den Dreien negativ bewertet zu werden. Die beiden Kobolde schließlich hatten sich ein Loch im Boden gegraben, wo sie beide in zwei voneinander geschiedenen Gängen wohnten. Sie kamen häufig aus ihrer Höhle heraus und suchten nach jemand, den sie ärgern und beleidigen könnten. Und wenn sie keinen anderen antrafen, ärgerten und beleidigten sie sich gegenseitig, denn sie waren immer schlecht gelaunt und fanden das Leben nur langweilig und zum Kotzen.

Wenn morgens im Wald die Sonne aufging, saß meistens schon der sogenannte Zauberer vor seiner Hütte in der Baumkrone und fuchtelte mit den Armen herum. Dann rief er: „Seht her, ich mit meinen magischen Kräften habe die Dunkelheit vertrieben und das Licht herbei gezaubert.“ Davon wurden dann die beiden Kobolde geweckt und sie kamen, wie immer schlecht gelaunt, aus ihrer Höhle heraus. „Wirst du wohl ruhig sein“, riefen sie zu dem Zauberer, der sich jedoch nicht beeindruckt ließ und weiter mit den Armen fuchtelte und seine ominösen Zaubersprüche rief. Die Kobolde merkten, dass ihr Rufen ohne Erfolg blieb und sie gifteten sich schließlich gegenseitig an. Eines Morgens war es wieder so weit, dass diese Szene passierte und sich die beiden Kobolde gegenseitig ärgerten. „Du siehst heute wieder scheußlich aus“, sagte der eine zum andern, und darauf meinte der andere: „Halts Maul, du hirnloser Depp.“ In der Nähe war aber zufällig der Elf aus seinem hohlen Baumstamm herausgekommen und wollte eigentlich mit seinen Malsachen ein Bild malen. Als er aber die Kobolde entdeckte, machte er sich schnell

unsichtbar und verschwand in seinem Baum. Die Kobolde entdeckten aber schließlich die leere Leinwand, die Pinsel und die Farbtöpfe und kamen näher. „Was ist das denn?“, fragte der eine. „Das werde ich dir zeigen“, meinte der andere und nahm einen Pinsel, tauchte ihn in mehrere Farbtöpfe und bespritzte den anderen Kobold, der daraufhin das gleiche tat. Aber mehrere Farbspritzer, mit denen sich die Kobolde gegenseitig beschmutzten, landeten auf der Leinwand und hinterließen darauf ein bizarres Muster. Da kam dann schließlich der sogenannte Zauberer von seinem Baum herunter und meinte zu den Kobolden: „Ich habe euch behext, damit ihr dieses Bild malt. Seht her wie gut und bedeutend das Bild ist.“ Da blickten die Kobolde auf die Leinwand, und der eine meinte: „Bedeutend? Ist doch nicht bedeutend. Oder doch? Vielleicht hast du recht.“

Und von dem Tag an entdeckten der Zauberer und die beiden Kobolde, dass am Waldrand jemand Leinwände, Pinsel und Farbtöpfe hingestellt hatte, und die Drei malten eigene Bilder. Es waren aber abstrakte Bilder mit bizarren Mustern, wie das, was die beiden Kobolde fabriziert hatten, als sie miteinander stritten.

Und eines Tages kam eine Gruppe von Leuten in den Wald und sie entdeckten die abstrakten Bilder, die überall herum standen. Einer von denen meinte: „Das ist doch dilettantische Kunst.“ Ein anderer meinte: „Nein, das ist ganz große Kunst. Ich muss es schließlich besser wissen, denn im Gegensatz zu dir bin ich ein Akademiker, und Akademiker wissen immer alles besser.“ Und der Akademiker traf sich schließlich mit den beiden Kobolden und dem Zauberer, um diese für ihre „große Kunst“ zu loben. Die Kobolde aber lachten nur über den Akademiker und beleidigten diesen. Aber der Zauberer nahm das Lob an und meinte: „Ich wusste, dass ich etwas Besonderes bin. Ich kann Zaubern und habe nun auch entdeckt, dass ich ein Malgenie bin.“

Und ein anderer Akademiker aus dieser Gruppe – ein Psychiater – machte eine Studie über den Zauberwald und kam zu dem Schluss, dass der selbsternannte Zauberer einen Größenwahn hätte, die beiden Kobolde eine antisoziale Persönlichkeitsstörung und der Elf eine soziale Phobie.

Ende

Psychiatrie und Gesellschaftskritik

Depressive Menschen empfinden oft eine „innere Leere“, nichts macht ihnen mehr Freude und diese Menschen fühlen sich oft „von den Gefühlen getrennt“ (ich habe das selbst schon erlebt). Eine These des Psychoanalytikers Erich Fromm (1900-1980) ist nun, dass diese „innere Leere“ eine sogenannte Entfremdung (der Begriff stammt von Karl Marx, der aber von den Kommunisten missverstanden wurde, meinte Fromm) ist, die eigentlich in den meisten Menschen der modernen Gesellschaft ist, nur wird diese innere Leere meistens durch Konsum und Aktivitäten zugedeckt. Bei den Depressiven ist jedoch das Empfinden der Leere so stark, dass auch der Konsum dieses Empfinden nicht mehr zudecken kann, so sind also die Depressiven möglicherweise nicht die Kränkeren, sondern vielleicht sogar die Gesünderen, meinte Fromm. Der Begriff „Entfremdung“ bedarf einer Erklärung. Erich Fromm meint damit, dass der moderne Mensch von sich selbst, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt eben entfremdet ist. Das moderne Marktgeschehen, die Produktion und die Wirtschaft in der modernen Form bewirkt, dass dem Menschen alles wie eine Ware erscheint, auch solche Dinge wie Liebe oder Freundschaft. Das Haben erscheint wichtiger als das Sein. Aber im Haben findet man (anders als im Sein) keine Erfüllung, es bleibt eine innere Leere zurück, ein Mangel an echter Identität, die durch mehr und mehr Konsum versucht wird zu füllen; es ist wie ein Fass ohne Boden. Im Sein dagegen gibt sich der Mensch mit wenig zufrieden. In diesem Zusammenhang möchte ich ein Zitat von Dana Meadows anführen, was ich in einem Buch vom „Club of Rome“ gefunden habe, da heißt es: „Menschen brauchen keine riesigen Autos; sie brauchen Respekt. Sie brauchen keine überfüllten Kleiderschränke. Sie müssen sich attraktiv fühlen und sie brauchen Identität, Gemeinschaft, Herausforderungen, Anerkennung, Liebe, Freude. Dies alles mit materiellen Dingen zu füllen, führt zu unstillbarem Appetit auf falsche Lösungen für echte Probleme. Die psychische Leere ist eine der Triebkräfte für den Wunsch nach materiellem Wachstum.“ Ein anderer Gesellschaftskritiker, den ich sehr schätze, ist Ivan Illich (1926-2002). Er kritisiert, dass in der modernen Gesellschaft der Konsum von Waren und Dienstleistungen (die auch den Charakter industrieller Produktion haben) höher bewertet wird als das, was Menschen in eigenverantwortlicher Weise für sich und für andere tun können. Ivan Illich hat die These von der „kontraproduktiven Institutionalisierung“ geprägt. Um die Probleme der Menschen in den Griff zu bekommen, erfand die moderne Gesellschaft Institutionen, in denen sich sogenannte Experten um die Schwierigkeiten der Menschen kümmern sollen. Aber damit

entzieht man auch den Willen und die Fähigkeiten der Leute, ihre Probleme eigenverantwortlich zu lösen, darum sind viele Institutionen in Wirklichkeit kontraproduktiv, besonders, wenn diese zu stark werden. Zum Beispiel führt die Aufrüstung des Militärs zu Gewalt und Konflikt, durch Schulen verlernen die Menschen das autodidaktische Lernen und Schulen sind dem persönlichen Wachstum eher hinderlich, und zu viel Medizin macht die Menschen krank. Altenheime bewirken, dass sich Menschen zu alt und nutzlos fühlen, und Psychiatrien fördern das destruktive Selbstverständnis, sich psychisch krank zu fühlen. In einem Buch über Schizophrenie las ich, dass in Dritte Welt Ländern Schizophrenie öfter besser ausheilt als in Industrienationen. Dies ist meiner Ansicht nach ein Indiz für die Richtigkeit von der These der „kontraproduktiven Institutionalisierung“. In Dritte Welt Ländern helfen die Leute sich vielleicht noch mehr gegenseitig in freundschaftlichen Beziehungen, in Industrieländern gibt es dafür Psychologen, Sozialarbeiter und so weiter; dies fördert aber das Stigma „psychisch Kranker“. Auch die Klinikatmosphäre in der Psychiatrie ist kontraproduktiv. Es werden zum Beispiel Depressive einer depressiv machenden Klinikatmosphäre ausgesetzt. Das hängt auch damit zusammen, dass das allgemeine Krankenhaus (was auch Auswirkungen auf die Psychiatrie hat) lediglich als Reparaturwerkstatt für den Körper, der in einer mechanistischen Weise als eine Art Maschine betrachtet wird, gesehen wird. Dabei hat auch die Umgebung (auch die Soziale) Auswirkungen auf die Heilung von Krankheiten. So habe ich mal gelesen, dass offenbar Menschen sich nach einer Operation schneller erholen, wenn sie vom Fenster ihres Krankenzimmers auf eine Naturlandschaft sehen konnten, als solche, die nur eine Aussicht auf eine Mauer hatten. Auch weiß man heute, dass der Aufenthalt im Wald positive Auswirkungen auf Körper und Psyche hat. Sogenannte psychisch Kranke sind oft sehr sensible Menschen. Es heißt aber oft, um in der Gesellschaft, zum Beispiel in der Arbeitswelt, zu bestehen, müsste man sich „ein dickes Fell zulegen“, weil es dort oft (was ja auch stimmt) hart und rau zugeht. Einem Geschäftsmann, der oben sein will und seinen Gewinn maximieren möchte, muss wohl das Schicksal der übervorteilten Konkurrenten relativ egal sein (das ist die Habenmentalität, von der Erich Fromm sprach). Aber ist nicht vielmehr Sensibilität, wie zum Beispiel auch der Psychologe Peter Lauster meint, eine Manifestation psychischer Gesundheit? Und ist nicht auch die Gesellschaft krank und bedürfe einer Veränderung? Übrigens beschreibt der erwähnte Psychologe Peter Lauster in seinem Buch „Wege zur Gelassenheit“, dass wahre Gelassenheit nichts mit

einem „dicken Fell“ zu tun hat, das Gelassenheit mit Sensibilität einher gehen kann, in dem man auf seinen inneren Kern vertraut und ein Identitätsgefühl entwickelt; und in dem man im Sein und nicht in der Habenmentalität lebt. Ich will

nicht behaupten, dass die Psychiatrie Erfahrenen generell die Gesünderen wären, aber ich wollte zu bedenken geben, dass auch die Gesellschaft krank ist und einer Veränderung bedarf.

Martin Schröder



**Uns gibt es auch online:
www.muenster.org/klinke**

Corona

Quarantäne, Lockdown
Staatliche Hilfen
Impfung
Hoffnung

Karla

Schneechaos

Bäume knicken um.
Strommasten brechen.
Überlandleitungen fallen.
Straßen verschwinden unter Schnee
Erinnerungen
werden wach
an 2005

Karla

NRW im Flockdown

Ein Schneechaos gab es schon 2005. Auch damals waren die Straßen unpassierbar, Bäume knickten um und Züge fielen aus.

Seit einigen Tagen höre ich ein neues Wort in den Nachrichten: Flockdown. Eine Wortschöpfung aus (Schnee-)flocken und dem Corona-Lockdown des Landes.

Die Impfzentren öffnen, die eigens eingerichteteten „Impftaxen“ bringen Senioren und Seniorinnen dorthin.

Der Alltag im Lockdown wird durch den Schnee zum Abenteuer...

Lange Staus und ein Verkehrschaos sind die Folge.

Die Züge kommen schwer voran oder fallen ganz aus.

Wegen Corona musste der Rosenmontagszug sowie alle andere Karnevalsveranstaltungen ausfallen.

Corona als Chance für das Digitale:
Virtueller Rosenmontagszug.
Karnevalswagen im Miniaturformat.

Karla



Autismus

Autisten und Autistinnen müssen ein Leben lang „Normalität“ simulieren, um im Umgang mit Menschen zurechtzukommen. Da ich als Autistin meine Sinneseindrücke nicht filtern kann, stürzen alle Empfindungen pausenlos auf mich ein.

Indem ich manchmal Fragen im gleichen Wortlaut an den Fragenden zurückschicke, gewinne ich Zeit, um in dem Meer aus Punkten, was mein Gehirn für mich darstellt, nach der passenden Antwort zu suchen. Oft benutze ich die Sprache auf befremdliche Weise.

Menschen mit Autismus fällt es schwer, Bewegungen nachzuahmen, da sie den eigenen Körper anders wahrnehmen. Sie besitzen auch ein anderes Zeitgefühl. Die Zeit lässt sich für mich nur in Form einzelner Szenen festhalten.

Als Autistin komme ich mit Buchstaben und Symbolen besser zurecht als mit gesprochenen Worten oder menschlichen Beziehungen. Ich versuche über das Fernsehen, über Bücher oder das Beobachten von Menschen zu lernen, was nicht autistische Menschen empfinden, denken und wie sie sich verhalten.

Meine Gedanken zum Autismus:

Ich selbst denke, dass wir Autistinnen und Autisten Wesen sind, die in einen menschlichen Körper eingesperrt sind, den wir nur in den seltensten Fällen wirklich kontrollieren können, der nur unzureichend Bewegungsabläufe nachahmen kann und dessen Sinnesorgane unsere Gehirne mit ungefilterten Eindrücken der Außenwelt versorgen, es regelrecht überfluten.

Es ist nicht auszuhalten, wenn der Sinnesredakteur Dauerferien hat... An unserer Art der Umweltwahrnehmung liegt es auch, dass sich manchmal Missverständnisse in der Kommunikation mit Menschen ergeben.

Karla

Die kreative Seite

Letztens hat jemand die folgenden Wörter kreiert, damit man daraus eine Geschichte baue. Es wurde keine richtige Geschichte, aber vielleicht etwas ähnliches.

Milchwürfel Leuchtaffe Dreieckspuppe Strohnagel Melonenanker Kaktustennis Pfefferbühne Nudelhut

*Da brat mir einer einen **Milchwürfel**: Der wird Ihm unter der Hand zerfließen wie Honig in der Schleuder.*

*Der **Leuchtaffe** wird wackeln und blinzeln, als säße er in der Honigschleuder und wehe wenn er abstürzt, dann sind Seine Tage gezählt und das Event Geschichte.*

*Die **Dreieckspuppe** springt auf und im Karree, während Er versucht, die Honigschleudermaschine in ihrem Turbogang abzustellen. Die Zeit rast dahin.*

*Es gibt nur diesen **Strohnagel**, an dem Er sich besser nicht festhält, sonst gibt es noch mehr Chaos im Betrieb.*

*Da danke Er Gott – oder an wen Er glauben möchte – dass wenigstens der **Melonenanker** unverrückbar im Erdreich steckt, als hätte jemand (Gott?) vorhergesehen, dass er in diesem Augenblick so dringend gebraucht würde, wie die Muttermilch für jedes Neugeborene, ob Mensch oder Tier.*

*Schwermütig unterbricht er dieses Geschehen, um zum **Kaktustennis** zu eilen, einem regionalen Event für außergewöhnliche Wettbewerbe, bei denen es um ideenreiche Sportarten geht: Kakteen sind auf dem Spielfeld verteilt und dürfen beim Spiel weder getroffen noch umgerannt werden.*

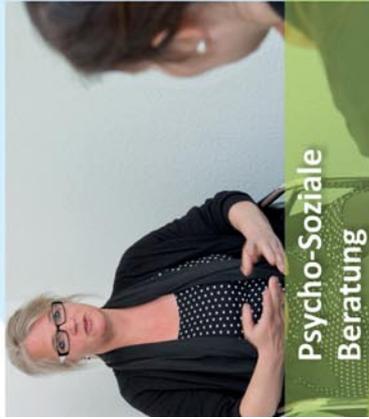
*Hätte Er doch nicht im vergangenen Jahr die **Pfefferbühne** ins Leben gerufen, zu der man nur mit Mund-Nasen-Schutz und Taucherbrille erscheinen durfte, damit dem Veranstalter nicht nachträglich Kosten wegen Gesundheitsgefährdung entstünden. Es gab aber etliche, die ihre Schutzutensilien heimlich wieder abgenommen hatten. So musste Er sich sehr aufwendig vor Gericht gegen drohende Entschädigungsleistungen verteidigen. Mit Erfolg, denn Er hatte einen guten Beistand an den anderen Teilnehmern dieses Events.*

*Was nun aus dem **Nudelhut** wird, der so langsam vor sich hin schimmelt, weil er nicht getrocknet, sondern gekocht worden war, muss nun ausdiskutiert werden. Vielleicht kann er für die Zukunft sogar mumifiziert werden und einen Sarg aus Glas erhalten. Schließlich war er das erste Event dieser außergewöhnlichen Wettbewerbe.*

*Last not least möchte Er **Konzerthamster** engagieren und im nächsten Jahr einen „unfair competition“ (unlauteren Wettbewerb) ins Leben rufen.*

Nachmachen erlaubt: Sammelt Fantasiewörter und schreibt einfach drauflos. Viel Spaß.

Angelika Müller



Psycho-Soziale Beratung

Wer schnelle Hilfe und Beratung braucht, wendet sich an die Beratungsstelle des Psycho-Sozialen Zentrums. Eine Beratung kann nach telefonischer oder persönlicher Terminabsprache kurzfristig erfolgen. Erste klärende Gespräche helfen, Problemsituationen zu überblicken, Lösungsschritte vorzubereiten und weitergehende Hilfsangebote kennen zu lernen.

Das Leistungsangebot umfasst u.a.:

- Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung
- Hilfe im Umgang mit Behörden
- Unterstützung in aktuellen Krisensituationen
- Beratung von Angehörigen
- Koordination weiterer Hilfsmaßnahmen
- Hilfe bei Tagesgestaltung und beruflicher Orientierung



Ambulant Betreutes Wohnen

Intensivere Hilfe bietet das Ambulant Betreutes Wohnen in einer Wohngemeinschaft oder allein in einer eigenen Wohnung. Am individuellen Hilfebedarf orientiert zielt das ambulante Betreuungsangebot darauf ab, Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung zu Eigenständigkeit und Selbstverantwortung zu bieten.

Die Betreuungsleistungen umfassen u.a.:

- regelmäßige Hausbesuche, Einzel- und Gruppengespräche
- Hilfe bei der Alltagsbewältigung und beim Aufbau einer Tagesstruktur
- Unterstützung in Behördenangelegenheiten
- Unterstützung in der Gestaltung sozialer Beziehungen, Klärung der beruflichen Perspektive
- Sicherstellung der medizinischen Behandlung
- Erkennen und Auffangen von Krisensituationen

Kostenträger ist der überörtliche Träger der Sozialhilfe, der Landschaftsverband Westfalen-Lippe.



Psycho-Soziales Zentrum
Gulst. 37

Ambulante Psychiatrische Pflege

Die Ambulante Psychiatrische Pflege unterstützt psychisch erkrankte Menschen einmal oder mehrmals wöchentlich in ihrer häuslichen Umgebung. Die Ambulante Psychiatrische Pflege kann nach Verordnung durch einen Facharzt für Psychiatrie umgehend tätig werden.

Unser Team von qualifizierten Pflegekräften unterstützt:

- bei der Sicherstellung einer fachgerechten medizinischen Behandlung
- bei der Alltagsbewältigung
- bei der Tages- und Freizeitstrukturierung
- in Krisensituationen
- durch entlastende Gespräche

Kostenträger sind die Krankenkassen, diese übernehmen die Kosten für maximal vier Monate.



Integrierte Versorgung

Als Vertragspartner der Techniker-Krankenkasse, der KKH und einiger Betriebskrankenkassen beteiligt sich das PSZ am Projekt der Integrierten Versorgung.

Unser Team aus erfahrenen psychiatrischen Fachkräften

- arbeitet eng mit den behandelnden Fachärzten und Psychotherapeuten zusammen und ergänzt deren Angebot
- ist im Falle einer Krise rund um die Uhr erreichbar
- kann kurzfristig Hausbesuche vereinbaren
- stellt für Notfälle eine Krisenwohnung zur Verfügung.

Ziel der Integrierten Versorgung ist es, Krankenhausaufenthalte zu vermeiden und das Risiko künftiger psychischer Krisen zu reduzieren.



Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten

Unser Café Paul am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag und das Frauencafé Paula am Montag bieten Besuchern die Möglichkeit zur Freizeitgestaltung und Tagesstrukturierung. Zahlreiche Treffs, Gruppenangebote (z.B. Sportgruppen, Zeitungsgruppe, Gesprächsgruppen) und Ausflugsfahrten ergänzen das Angebot des Cafés.

Bei uns können Sie:

- andere Menschen kennen lernen
- Erfahrungen austauschen
- Neues ausprobieren
- Hilfe und Unterstützung erfahren

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter sowie Praktikanten geben Anregung und stehen als Gesprächspartner zur Verfügung.



psz
Psycho-Soziales Zentrum
Münster



Das Psycho-Soziale Zentrum

Das Psycho-Soziale Zentrum (PSZ) ist eine Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch erkrankte Menschen. Es versteht sich als bürgernahes und sozialraumorientiertes Angebot.

Die Aufgabenbereiche der Einrichtung umfassen:

- Psycho-Soziale Beratung
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Ambulante Psychiatrische Pflege
- Integrierte Versorgung
- Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten

Das Zentrum bietet Menschen mit psychischer Erkrankung Hilfen in verschiedenen Lebensbereichen. Neben pädagogischen und pflegerischen Fachkräften sind zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeiter*innen und Praktikant*innen im PSZ tätig.



Wie Sie uns erreichen

Im PSZ stehen wir Ihnen für ein telefonisches oder persönliches Informationsgespräch gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns:

Mo - Do	09.00 - 13.00	14.00 - 18.00
Fr	09.00 - 13.00	14.00 - 17.00
Darüber hinaus telefonisch:		
Di + Mi	18.00 - 20.00	
Sa	15.00 - 18.00	



Öffnungszeiten Café Pauli:

Frühstückstreiff	Mo + Do	10.00 - 12.00
Café	Di + Mi	17.00 - 20.00
	Do	12.00 - 15.00
	Sa	15.00 - 18.00
Erstbesuchertreff		
1. Mittwoch im Monat		18.00

Die aktuellen Termine unserer vielfältigen Freizeitaktivitäten finden Sie auf unserer Website.

Kontakt

PSZ – Psycho-Soziales Zentrum Münster GmbH
Geiststr. 37
48151 Münster
Tel.: 02 51 – 3 99 37-0
Fax: 02 51 – 3 99 37- 23
info@psz-muenster.de
www.psz-muenster.de

Gesellschafter:
Förderkreis Sozialpsychiatrie e.V.
Diakonie Münster e.V.

