

# Klinke

Literatur und Psychiatrie in Münster

Jahresausgabe 2020 / Nr. 45

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**

Interessierte sind jederzeit willkommen, jeden Donnerstag, 17.15 – 18.45 Uhr im Psycho-Sozialen Zentrum, Gruppenraum im Erdgeschoss

### **Auflage**

1600

### **Redaktion**

Im engeren Sinn, neben vielen externen Autoren und Autorinnen:  
Hanna Beckhoff, Hans-Jürgen Blümel, Klaus Brehme, Jens Dombrowski, Manuel Gerdes, Karin Hofrogge, Karla, Sascha Keuter, Stefan Kirsch, Max Kraft, Angelika Müller, Gerd Potthoff, Norbert Prostka, Dieter Radtke, Andrea Remen, Martin Schröer, Thomas Speich, Michael Winkelkötter

### **Illustrationen**

Thomas Riesner, Karin Hofrogge, Max Kraft, Andrea Remen, Karsten Kirschke

### **Fotos**

Max Kraft, Stefan Kirsch, Gerd Potthoff, Andrea Remen, Gerlinde Teepe

### **Titelbild**

Andrea Remen

### **Innenseite**

Manuel Gerdes

### **Betreuung des Internetauftrittes**

Christoph Aschenbrenner

### **Satz & Layout**

art applied, Medienproduktion

### **Druck**

Erdnuß Druck Sendenhorst

### **V.i.S.d.P.**

Michael Winkelkötter

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	4
Text über Texte	5
Urlaub in der Eifel	5
Der Dichter und die Psychiatrie	6
Schwarze Nacht	6
Pferd	7
Lesung im Kleinen Theater am 8. März 2019	8
Seht her	10
Die Stille tanzen	11
Tanzrausch	11
Tanzende Steine	12
Geliebter Lenz	12
Volleyball – Ein fairer Sport	13
Bube, Dame, König, Ass!	14
Die Tragödie der Schnelligkeit und des Tempos „und jetzt bin ich Betreuungsassistent“ – Der lange Weg zu einem gesünderen Selbst	14 15
Hartz IV mit Happy End	17
Unsere Messe	17
Make my day, please	18
11 Sprüche, die garantiert nicht helfen, wenn man anders ist	19
Bekennnis	19
Überlegungen eines Psychiatererfahrenen	20
Geburtstrauma	21
Wind schreit	22
Ich: eine Welle	22
Den Neurophysiologen ins Stammbuch	23
Blue Moon	23
Schreiben als Ventil	24
Kein Zurück	24
Nur auf dem Sprung	24
Im Schattenland	25
Patienten sind ganz normale Menschen	26
Erntedank	26
Ungehorsam	27
Selbstbestimmung	27
Glückspilz	27
Introvertiert	28
Im Fokus der Angst	29
Vorwort (zu Utopie)	30
Utopie	31
Mein Stern	32
Lachen	33
Die Ansichten des Psychologen Peter Lauster	33
Bis zum Verstummen	35
Gedanken	35
VEGAN-Sein ist keine psychische Störung ... auch keine ‚Religion‘	36 36
Spiritualität und Religion	37
Befreiung	38
Tanz in Sternenstille	38
Leben nach dem Überleben	40
Deutsches Gedicht	42
Meister*innen des Tanzes (Tanzfuge)	42
Reziprozität	43
Münster hat einen Müllmenschen	45
Die kreative Seite	46



## Editorial

Dass ein Zeitungsschreiber mal mehr und mal weniger produktiv ist, ist normal und gilt auch für Leitartikler. Und es fällt bei der KLINKE auch nicht weiter auf, schließlich treffen sich momentan jeden Donnerstag meist mehr als zehn Menschen, um an der Zeitschrift zu arbeiten. Die Sitzungen sind also voll an Beiträgen, viele können erst in den folgenden Wochen besprochen werden, dann aber mit Vorrang. Wir nennen das: „ältere Rechte“.

Bei der KLINKE gilt außerdem die gute Regel, dass niemand etwas für das Heft schreiben muss. Es reicht, einfach dabei zu sein. Die von anderen Redakteur\*innen vorgetragene Texte darf man auf sich wirken lassen. Wenn man will, kann man was zu dem vorgestellten Beitrag sagen. Auch wenn es toll ist, den eigenen Namen unter einem veröffentlichten Artikel zu sehen: allein die Gespräche in der Redaktion bereichern an fast jedem Donnerstag meinen Alltag.

Es gibt auch in diesem Jahrgang 2020 so schöne Artikel zu entdecken, Gedichte mit menschenfreundlichem Optimismus, berührende Geschichten, die uns unbekanntere Seiten der Menschen zeigen, die wir jeden Donnerstag treffen.

*Gerd Potthoff*

## Text über Texte

Frühjahr. Eine neue Ausgabe der KLINKE ist erschienen. In der Redaktion herrscht eine festliche Stimmung. Und was lese ich zuerst? Intuitiv schlage ich eine Seite mit einem Erfahrungsbericht auf und bin sofort neugierig.

Die KLINKE ist auch eine Zeitschrift für Psychiatrie. Was bedeutet, dass unsere Erfahrungsberichte oft mit Klinikaufenthalten und psychischen Krisen zu tun haben. Dabei haben wir den Willen, Menschen in seelischen Krisen zu unterstützen. Aber wie geht das zusammen: Schilderungen von schlechten Zeiten und der Wunsch, Optimismus zu verbreiten?

Ich selbst bin dafür, ehrlich zu sein. Wenn ich etwas schöne, merkt man das in der Regel und vertraut mir nicht mehr. Und: nur über Ehrlichkeit finden sich Menschen, die ähnliches erlebt haben. Ich bin nicht allein, und es ist nicht meine Schuld.

Wer über schlimme Dinge schreiben kann, dem geht es in der Regel schon wieder besser. Auch so eine Sache, die sich den Leser\*innen mitteilt: Es kommen auch wieder andere Zeiten.

Erich Kästner hat es auf den Punkt gebracht: Es tut wohl, den eigenen Kummer von einem andren Menschen formulieren zu lassen. Formulierung ist heilsam.

*Gregor Wolters*

## Urlaub in der Eifel,

Am Montagmorgen fuhren wir diesmal nach Tondorf in der Eifel. Die Fahrt wurde wieder vom PSZ gegeben und war in der letzten Augustwoche. Wir waren insgesamt 18 Leute und hatten zwei Bullis. Wir waren dreieinhalb Stunden unterwegs mit Pause zwischendurch.

Am frühen Nachmittag kamen wir in unserer Herberge Haus Nikolaus an. Wir hatten Vollpension. Es gab Kaffee und Kuchen und wir sind dann ins Dorf gegangen. Abends gab es einen Eifelkrimi. Am Dienstag sind wir zum Nationalpark Eifel gefahren, wo wir tagsüber gewandert sind. Wir haben noch eine Ausstellung besucht. Abends habe ich mich erholt.

Mittwochvormittag sind wir zum Radioteleskop in Effelsberg gefahren. Mittagsruhe. Nachmittags Entspannung am Freilinger See, wo einige von uns schwimmen gegangen sind. Abends hab ich Spiele mitgemacht und Eifelkrimi geguckt.

Am Donnerstag haben wir das Freilichtmuseum Kommern besucht. Nachmittags Pause. Abends Grillen und Spiele. Am Freitag fuhren wir wieder zurück.

In der Gruppe habe ich mich ganz wohl gefühlt und mit meinem Zimmergenossen auch.

Die Fahrt kostete 220 Euro. Es war ein schöner Urlaub.

*Hans-Jürgen Blümel*



# Der Dichter und die Psychiatrie

## Teil 10: Szenen einer Ehe (Eine Bilanz)

Dass ich nun seit zwei Jahrzehnten  
mir die Finger blutig schreibe  
liegt an der hier oft erwähnten  
und von mir gemiednen Bleibe.

Doch wenn ich mich fortbewege  
gehe ich schon auf sie zu,  
kommen wir uns ins Gehege,  
stehen stets auf Du und Du!

Psychiatrie – du Neunmalkluge,  
kannst die Seele scheinbar gut;  
doch erst eine Bach'sche Fuge  
steigert meinen Lebensmut!

Psychiatrie – du Blind-e-schleich,  
tapst anscheinend gern im Dunkeln,  
denn dort können – sternengleich –  
deine Diagnosen funkeln!

Psychiatrie – du Quasselstrippe  
– liegst mir ständig in den Ohren;  
wegen dir und deiner Sippe  
hab ich fast den Kopf verloren!

Psychiatrie – du Circuszelt  
– vollgestopft mit Wahndompteuren;  
deine schöne neue Welt  
kann doch mich nicht mehr betören!

Psychiatrie – du kleine Flöte  
im Konzert der Heilberufe;  
selbst wenn man mir Geld anböte  
sparte ich mir Bravorufe!

Psychiatrie – du Narrenschiff  
– jeder macht auf Leichtmatrose;  
nur der Käpten Doktor Kiff  
macht vor Angst sich in die Hose!

Psychiatrie – dank einer Zwillie  
kann man gar wie einst Münchhausen  
reitend auf der Glückespile  
fröhlich zur Gesundheit sausen!

Psychiatrie – du blinde Taube  
– oder doch die taube Blinde?  
Locker ist so manche Schraube  
in der Ärzte Hirngewinde!

Psychiatrie – du Rettungsschwimmer  
auf dem Meer der Seelennot;  
bist ein kleiner Hoffnungsschimmer  
auf der Krankheit morschem Boot!

Psychiatrie – du Spracheskorte  
auf dem Weg der Schmerzvermeidung;  
eingewebt sind deine Worte  
in die Seelenschutzbekleidung!

Psychiatrie – du Liebevolle,  
stärkst geschwächtes Selbstvertrauen  
(auch wenn viele Leidenstolle  
unter Schmerzen um sich hauen)!

Psychiatrie – du Unsichtbare  
– bist nicht unsichtbar genug;  
denn oft stören deine Haare  
den Gesellschaftsselbstbetrug!

Psychiatrie – du Unschuldslamm?  
In der Nazi-Diktatur  
standen auch die Heiler stramm!  
Wo ist deiner Reue Spur?

„Psychiatrie für Anfänger“  
nenne ich mein erstes Buch;  
Untertitel: „Grenzgänger  
und ihr schönster Fluchtversuch!“

Psychiatrie – du Schmelzetiegel  
Potpourri aus hundert Ländern;  
kann vielleicht der Eulenspiegel  
deine Welt zum Guten ändern?

Psychiatrie – du schwere Truhe,  
übertoll mit Anekdoten;  
und der Dichter braucht nur Ruhe  
um den Wahnsinn auszuloten!

So ist das Zusammenleben:  
immer geht es rauf und runter;  
denn wer nimmt, der muss auch geben  
– dass macht unsre Menschheit bunter!

Täglich dreh ich meine Runden  
auf der Suche nach dem Glück;  
trotz der vielen schweren Stunden  
schaue ich doch gern zurück!

*Jens Dombrowski*

# Pferd

Du rennst mir entgegen auf einer blühenden Sommerwiese,  
lässt deine blonde Mähne wehen im milden Wind der schönsten Tage.  
Anmutig stehst du plötzlich vor mir, siehst mich an,  
erst scheu und schüchtern, dann so vertrauensvoll,  
vom Fluchttier keine Spur, Bewusstsein einer anderen Natur.

Ich berühre deine samtig weichen Nüstern,  
deine Seele sowie du auch meine,  
ungeahnte Harmonie zwischen Mensch und Tier.  
Dein Atem haucht mir Leben ein, ich lasse es geschehen,  
schließe meine Augen, berühre den Himmel im Dunkeln,  
und doch steh' ich mit dir im hellen Licht.

Wer bist du, dass du mir soviel Kraft verleihst,  
dass du Räume in mir mit Hoffnung flutest,  
die schon viel zu lang vertrocknet schienen,  
Wege in mir öffnest,  
die immer nur verschlossen waren?

Du edles Geschöpf Gottes, auch du bist endlich,  
hast deine Grenzen, scheint deine Liebe auch grenzenlos zu sein,  
wie das, was mich an dir so tief berührt.  
Frei wie der Wind ziehst du auf einmal weiter.  
Ich kann dich nicht halten, du würdest es auch niemals wollen.

Der Moment war nur kurz, die Sehnsucht dagegen ist ewig.  
Finde dein Glück, war deine Botschaft,  
geh nur nach vorn, schau niemals mehr zurück.  
Du kamst so unverhofft, doch hab' ich dich sofort verstanden.  
Zwei Seelen, die nun räumlich sich entfernen,  
bleiben sich im Herzen dennoch nahe.

Ich liebe dich ... für immer!

*Klaus Brehme*



## Schwarze Nacht

In einer schwarzen Nacht,  
auf einem schwarzen Stein,  
eine schwarze Ameise,  
Gott sieht sie

*Andrea Sander*

## Lesung im Kleinen Theater am 8. März 2019

Für den 8. März 2019, dem Weltfrauentag, bekam ich Freikarten von den WN.

Max und ich erlebten einen spannenden Abend.

**Bibiana Beglau las aus „Himbeeren mit Sahne im Ritz“, Erzählungen von Zelda Fitzgerald.**

„Muss man die kennen?“

Bibiana Beglau ist mehrfach ausgezeichnete Bühnen-Schauspielerin und Hörbuch-Interpretin.

Bibiana Beglau hielt im Kleinen Haus des Stadttheaters ihre Lesung „Himbeeren mit Sahne im Ritz“. Sie führte uns mit vielen „äh“ in die Lesung ein: Sie würde Passagen aus Erzählungen und Tagebucheintragungen von Zelda Fitzgerald lesen, in denen die Schicksale junger Frauen in den USA der 1920er Jahre beschrieben werden. Meist waren es talentierte Frauen, die aus den Konventionen ausbrachen und letztlich immer irgendwie scheiterten. So wie Zelda selbst, die

verheiratet war mit Francis Scott Fitzgerald, einem anerkannten Schriftsteller seiner Zeit. Keine glückliche Verbindung, denn der Zeitgeist zerrte an ihnen. Sie verstrickten sich in zügellosen Unternehmungen, Alkoholexzessen und Geldverschwendung bis zur Überschuldung. Es mündete in einen Nervenzusammenbruch Zeldas, der sie in die Psychiatrie führte. Zudem tat Scott Fitzgerald alles, um zu verhindern, dass Zeldas Beschreibungen an die Öffentlichkeit gelangten. In späteren Jahren bediente er sich in seinen Werken aus ihrem Fundus.



Bibiana Beglau traute sich was, als sie, hingeläzt auf ihrem Lesepult, sich aus einer Schnapsflasche bediente und Zigaretten anzündete, während sie uns ohne „äh“ die Geschichten über die Verrücktheiten jener Zeit vorlas. Anstelle einer Pause hörten wir jazzige Musik der 20er Jahre, während eine Discokugel bewegte Punkte in den dunklen Raum warf. Bibiana Beglau tanzte qualmgetaucht auf diesem kleinen Tisch, ihrem Lesepult. Sie „tanzte aus der Reihe“ mit bizarren, ausschweifenden Figuren, und ich befürchtete minutenlang, das Tischchen würde kippen. Nach dieser Einlage hörten wir weitere Erzählungen, die unterschwellig autobiografische Züge enthielten.

Neugierig geworden auf Zeldas Erzählungen und Lebensweg, forschte ich bei Wikipedia nach den wichtigsten „Stationen“ und Begebenheiten.

Zelda Fitzgerald, Jahrgang 1900, musste zeitlebens ihre Talente zurückhalten. Sie strebte früh eine eigene Karriere als Balletttänzerin, Schriftstellerin und Malerin an, was Scott mit allen Mitteln zu verhindern verstand, da sie ihn bei finanzieller Unabhängigkeit hätte verlassen können und wollen.

Francis Scott Fitzgerald, Jahrgang 1896, amerikanischer Schriftsteller, „Der große Gatsby“, galt als Vertreter der „verlorenen Generation“ und verarbeitete die gesellschaftlichen Veränderungen nach dem 1. Weltkrieg. Er genoss großes Ansehen.

Scott und Zelda Fitzgerald waren während der RoaringTwenties ein gefeiertes Paar. Die vielen Parties, auf denen Mengen von Alkohol flossen, waren kraftraubend und verleiteten Scott zu Zügellosigkeit, Untreue, Alkoholismus und Jähzorn bis zur Gewalttätigkeit. Zelda verabscheute diese Trinkereien. Sie lebten so auch über ihre Verhältnisse. Erste Erzählungen Zeldas wurden unter seinem Namen veröffentlicht, anfangs aus dem Grund, damit sie mehr Geld einbrachten. Später verhinderte Scott Veröffentlichungen, um Enthüllungen aus ihrem Privatleben zu verhindern.

Zelda kam 1930 nach einem Burnout erstmalig in eine Nervenklinik. Dort schrieb sie bereits. Bei ihrem zweiten Klinikaufenthalt vollendete sie ihren ersten Roman, weil ihr ihre Ärztin erlaubte, täglich zwei Stunden zu schreiben. Dieser Roman, 1932 veröffentlicht, wurde von Scott um 100 Seiten gekürzt. Die Originalversion verschwand. Zelda hatte auf finanzielle Unabhängigkeit und die Möglichkeit zur Scheidung gehofft.

**Auszug aus Wikipedia** zu Francis Scott Fitzgerald:

Scott notierte in seinem Notizbuch: „Angriff auf allen Ebenen“

- Theaterstück unterdrücken
- Roman verzögern
- Bilder unterdrücken
- Charakter angreifen
- Kind entfremden
- Tagesablauf durcheinander bringen.

Wahrscheinliches Resultat: Erneuter Nervenzusammenbruch.

In einem Therapiegespräch sagte Zelda: „Mit dir zu leben ist unmöglich. Lieber gehe ich ins Irrenhaus, wohin du mich am liebsten stecken würdest.“ Eine wiederholt geforderte Scheidung lehnte er ab. Stattdessen forderte er eine schriftliche Ermächtigung, seine Frau jederzeit einliefern zu dürfen, was ihr behandelnder Arzt ablehnte.

Zelda lebte bis zu ihrem Tod 1948 mit einigen Unterbrechungen in privat betriebenen psychiatrischen Kliniken. 1940 konnte sie entlassen werden, da der Psychiater und Betreiber der Klinik nachweislich in die Vergewaltigung einer Patientin involviert war. Auch Zelda wurde ein Opfer des Arztes. Gleichzeitig war sie seine Mitarbeiterin und erteilte ihren Mitpatientinnen therapeutischen Kunst-, Sport- und Tanzunterricht. Als sie Patientenzimmer mit Blumenblenden verzieren sollte, hielt sie das für eine Verschwendung ihres Talentes, fürchtete jedoch, es abzubrechen, um nicht wieder als psychotisch diagnostiziert zu werden. Die Vergütung ihrer Arbeit sollte mit ihren Klinikkosten verrechnet werden.

Scott starb im Dezember 1940. Zelda starb 1948 bei einem Brand in jenem Hospital mit acht weiteren Patientinnen. Ihre Tochter Frances Scott Fitzgerald (1921 – 1986) wurde Journalistin, Autorin und prominentes Mitglied der Demokratischen Partei.

*Angelika Müller*

## Seht her!

Wer häufiger schon auf einer Werkschau des Atelier plus war, kennt sie: die mehrdeutigen Titel dieser Ausstellungen, die einen auf angenehme Weise zum Nachdenken bringen. Im Jahr 2019 heißt es einfach: schau!



Und das im Sinne von: sieh sie dir selbst an, die jährlich neue Schau von Werken aus dem Atelier+. Als sei es dieser Interpretation noch nicht genug, begegnet einem auf dem Flyer tatsächlich der Blick eines Jährlings, eines ein Jahr alten Tieres, als Bild von Laetitia Buse.

Zur diesjährigen Eröffnung am 14. Juni 2019 war erstmals Jörg Barlsen als neuer Vorstand des Trägers FSP (Für Soziale Teilhabe und Psychische Gesundheit e.V.) vor Ort. In seiner Begrüßung ging er anhand des Gedichtes „Lattenzaun“ von Christian Morgenstern darauf ein, dass psychisch kranken Menschen durch ihre Krankheit oft etwas fehlt, etwas weggenommen wurde. Gerade die Zwischenräume, der Sinn, die Basis müssen immer wieder neu ausgehandelt werden. Und dabei soll das Atelier+ helfen.

Danach machte Bürgermeisterin Vilhjalmsson klar, dass das Atelier+ bereits seit der Gründung 2003 fester Bestandteil der Münsteraner Kulturszene ist. 350 Menschen haben seitdem dieses Angebot genossen, und auch in Zukunft möchte man mit neuesten Therapien dem Austausch und der Entwicklung der Menschen dienen.

Aber genug der Worte und Glückwünsche. Die Ausstellung ist immer 14 Tage lang im Landeshaus zu sehen. Sämtliche Werke der Künstler können von Interessenten erworben werden. Die Liste dafür ist länger als das, was tatsächlich Platz in der Ausstellung im Landeshaus gefunden hat. Auch ein Zeichen dafür, dass das Atelier+ lebt, intensiv genutzt wird und auch in Zukunft seinen festen Platz in Münster haben wird. Also: allen, die es 2019 nicht geschafft haben, sei die nächste Jahresausstellung 2020 empfohlen.

## Die Stille tanzen 18.11.2019

Mein einsames Irresein –  
Ein Tanz in endlose  
Stille

Wo verschlossene Mäuler  
Im Traum sprechen

Ich will mein Irresein  
Tanzen wie eine einsame  
Welle im einsamsten  
Meer –

Wie eine Schneeflocke  
Die tausend Mal fällt  
Und tausend Mal  
Schmilzt

Unter einer distanzierten  
Sonne

Ich will meine irre  
Stille tanzen wie einen  
Einsamen Rausch –

Wenn ich im Licht  
Des roten Weines  
Ertrinke

Und aufwache und  
Den Rausch trinke –  
Und rote Sonnen  
In mir erwachen

Dann finde ich  
Heimat in mir –  
Wenn Du Dich  
In mir spiegelst

Ich habe tief  
Ins Glas geschaut –  
Ich habe Dich  
Getrunken

*Dieter Radtke*

## Tanzrausch 04.11.2019

Trinken tanzen träumen  
Ich trinke das weiße Licht  
Des Weines

Ich tanze und die Sorgen  
Sind weggetanzt

Ich träume – das Leben  
Ist Tanz – endlose Tanzsäle  
Über Abgründen –

Das Gewehrfeuer ist  
Verstummt  
Der Geist atmet  
Über der Stille –

Am achten Tag  
Geht die Sonne  
Im Westen auf

Die Nacht aber  
Taucht uns in Dunkelheit

Wo gleißende Träume  
Erwachen –  
Das weiße Licht  
Des Rausches

Trinken und tanzen  
Flügelleicht  
Beschwingt zertanze ich  
Den Lauf der Zeit

Tanzen und träumen  
Auf dünnem Glas

Trinken tanzen träumen  
Ich trinke das rote Licht  
Des Weines

Ich nahm Deine Träume  
Wie einen Kuss  
In der Luft

Ich warf ihn Dir zu  
Im Funkenflug rotweinrot  
Durch endlose Tanzsäle

Träume über zerbrochenen  
Mauern – wir tanzen  
Auf dünnem Glas

Endlose Tänze  
Rotweinrot – wir zertanzen  
Das rote Licht  
Des Weines

*Dieter Radtke*

## Tanzende Steine 15.06.2019

Morgen  
Tanzen die Steine  
Im Sonnenlicht

Ich ankerte  
In Deinem Hafen  
Und betrat das Blau  
Deiner Augen

Als jemand ein Lied spielte –  
Südseeklänge und Wellen  
Die an den Strand tanzen

Morgen  
Tanzt Dein Haus  
Wie Steine in der Nacht –  
Feurige Flugkörper aus einem  
Vulkan erhellen die  
Dunkelheit

Und Bett und Tisch –  
Von Mondstrahlen umtanzt –  
Atmen den Hauch  
Von Feuer und Licht

Tanzende Steine  
In Deinen schlafenden Augen –

Städte werden  
Im Sekundentakt erbaut

Ich und Du –  
Tanzend und feuerfest  
Und unzerstörbar –

Steine wie Monde und Planeten  
Ausgeworfen im Rausch  
Einer fernen Galaxie

*Dieter Radtke*

## Geliebter Lenz

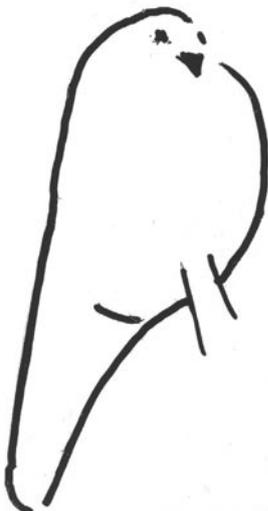
Ungezählte bunte Blüten  
grüßen von den zarten Zweigen;  
nach des Winters grauem Wüten  
lockt des Frühlings grüner Reigen.

Amseln, Meisen und ein Specht  
trommeln, zwitschern, präludieren;  
war die Stimmung einmal schlecht  
kann sie endlich jubilieren!

„Darfst noch einmal neu beginnen!“,  
lädt mich ein der junge Mai;  
und ich bin mit allen Sinnen  
für das Leben wieder frei!

*Jens Dombrowski*

*(Dieses Gedicht ist in der Klinke 2019 unvollständig abgedruckt worden)*



# Volleyball – Ein fairer Sport

Freikarten vom Aktion-Mensch-Projektbüro im Auftrag der Stadtwerke Münster für die Klinke-Redaktion.

Am 10. November 2019 nahmen Gerd, Max und ich das Angebot wahr und sahen uns das Spiel der USC-Frauen gegen die Roten Raben Vilsbiburg aus Baden Württemberg an. Aus meiner Sicht zwei Sportmannschaften auf gleicher Höhe.

Die Sporthalle Berg Fidel füllte sich mehr und mehr. Unsere Plätze in der dritten Reihe von unten boten Nähe zum Spiel und gute Sicht. Der USC-Fanclub „Crittters“ trommelte mit aller Kraft auf seine Schlagzeuge ein, um die Spielerinnen anzuspornen. Die Crittters sind erst seit kurzem an diesem Ort platziert und waren direkt neben uns. Auf dem Platz spielten sich die Spielerinnen und auf der Tribüne die Crittters ein. So bekamen wir von Anfang an geboten, was uns dann zweieinhalb Stunden begleitete: Ohrenbetäubendes Trommeln und Siegesgeschrei bei erspielten Punkten der USC-Frauen. Ich fragte mich, ob die Trommelei die Konzentration der Spielerinnen vertiefen kann oder eher im Gegenteil. Ich meine: eher nein. Aber das können andere besser beantworten.



Das Spiel gefiel mir ausnehmend gut. Viel Spannung spürte ich, wenn ich sah, wie geschickt der Volleyball am Netz geblockt wurde oder zielsicher in einer Lücke der Gegnerinnen landete. Die Spielpausen waren sehr kurz und reichten gerade einmal zum Durchatmen. Den Wechsel der Spielerinnen würde ich mit fließend beschreiben, er konnte jederzeit stattfinden. Oft wurden Bälle im freien Fall im Spiel gehalten und das Zuspiel unter den Spielerinnen war entscheidend, um den Ball nicht im eigenen Feld aufkommen zu lassen. Manchmal ging der Ball viele Male hin und her, ohne aufzuschlagen. Dann war die Enttäuschung groß, wenn er schlussendlich nicht im gegnerischen, sondern im eigenen Feld auftraf.

Vor einem Jahr siegte der USC Münster mit 3:0, diesmal aber ging es knapp mit 3:2 für Vilsbiburg aus (trotz aller akustischen Unterstützung). Diese Bundesliga dauert noch bis März 2020, wovon sieben Spiele in Münster ausgetragen werden.

Ich habe mir vorgenommen, für das Spiel des USC gegen SC Potsdam am 14. März 2020 Karten zu kaufen. Dann aber unbedingt schräg gegenüber von den Crittters.

*Angelika Müller*

# Bube, Dame, König, Ass!

Um es gleich vorweg zu sagen: War das spannend! Aber der Reihe nach.

An einem sonnigen Herbstsonntag im November waren drei Redakteur\*innen der KLINKE unterwegs, sich in der Halle Berg Fidel in Münster ein Heimspiel der USC-Volleyball-Damen anzusehen. Die spielen immerhin in der ersten Bundesliga und sind da momentan Mittelklasse. Die Stadtwerke Münster hatten uns eingeladen, als Dankeschön für ehrenamtliches Engagement, und wir hatten gerne zugegriffen.

Auf dem Plan stand die Begegnung mit dem Team „Rote Raben Vilsbiburg“, und als ich in die Halle trat, war ich als erstes von dem erheblichen Lärmpegel überrascht. Unglaublich, was fast 1.500 Zuschauer alles an Begeisterung produzieren.

Ausgestattet mit Gutscheinen für das leibliche Wohl ging es dann direkt ins Spiel. Und das lief für den USC Münster zunächst ganz nach Wunsch. Der erste Satz ging routiniert mit 25:21 an die Heimmannschaft. Aber im Volleyball gehören zum Sieg drei gewonnene Sätze, und unerklärlicher Weise brach das Team des USC in Satz zwei und drei komplett ein. Am Ende des dritten Satzes waren schließlich auf der Anzeigetafel bei „Heim“ nur noch 11 Punkte vermerkt. Dann das Wunder: der USC kam im vierten Satz zurück, nicht zuletzt auch Dank dreier starker Aufschläge, die dem Gegner keine Chance ließen, vom Hallensprecher gefeiert mit der Ansage: Bube, Dame, König, Ass! Der fünfte Satz musste es zeigen, es wird grundsätzlich nur bis zu Punkt 15 gespielt, außerdem braucht der Sieger zwei Punkte Vorsprung. Und dann machten es beide Teams noch mal spannend: erst der zweite Matchball entschied das Duell mit 16 zu 14 Punkten für die Gäste. Was für eine Dramatik.

Gefühlt stehen die Spiele der Volleyball-Frauen immer etwas im Schatten des großen Bruders Fußball. Das sind auch zwei verschiedene Welten, wie ich finde. Fußball wird draußen gespielt und nicht in der Halle. Im Fußball kann ein genialer Moment das ganze Spiel entscheiden. Im Volleyball braucht es eher eine Mannschaft und Ausdauer. Schließlich hat unser Spiel fast zwei und eine halbe Stunde gedauert. Manchmal entscheidet sich beim Volleyball ein Punkt direkt mit dem Aufschlag, dann wieder kämpfen die Spielerinnen gefühlte Minuten und retten dabei immer wieder irgendwie den Ball. Spannend!

Am Ende waren die unterlegenen Gastgeberinnen sogar für ein Foto mit uns drei Redakteur\*innen da, und uns wurde klar: Das war nicht das letzte Mal, dass wir kommen. Danke schön für die Einladung!

*Gerd Potthoff*

---

## Die Tragödie der Schnelligkeit und des Tempos

Schnell noch ein paar Brote verschlingen  
den Kaffee herunterstürzen und dann mit  
Tempo zur Arbeit. Auf der Arbeit die Stechuhr  
schnell bedienen und dann den Arbeitsplatz  
einnehmen, damit keine Klagen kommen.  
Mit aller gebotenen Sorgfalt und auch einer  
nötigen Portion Einfühlungsvermögen die Arbeitsmaterie  
bearbeiten. Das Klingeln des Telefons, die Tipperei  
am Computer – alles schnell, schnell, schnell...

*Fritz Walterbach*



## „und jetzt bin ich **Betreuungsassistent**“ – Der lange Weg zu einem **gesünderen Selbst**

„Die Zeit heilt alle Wunden“, sagt ein bekanntes Sprichwort. Wer wie ich an einer psychischen Erkrankung leidet, erkennt jedoch schnell, dass die verletzte Psyche manchmal nie ganz geheilt wird. Erfahrungen aus den Psychosen sowie aus den nachfolgenden Psychiatriebehandlungen wirken lange nach, besonders, wenn sie traumatischen Charakter hatten.

Meine akuten Psychosen liegen lange zurück (1990-94), hatten jedoch dramatische Auswirkungen auf meinen weiteren Lebensweg, bis jetzt (2019). Mein Leben, das einen normalen Verlauf genommen hatte – ich studierte Volkswirtschaftslehre und war im letzten Teil des Examens – wurde ruiniert in dem Sinne, dass aus einer in Aussicht stehenden Akademikerlaufbahn eine Existenz am Rande der Gesellschaft wurde. Ich landete im Betreuten Wohnen und wurde Sozialhilfeempfänger.

Dennoch arbeitete ich daran, zumindest einen Berufsabschluss zu erlangen, wozu ein sogenannter Förderlehrgang und zwei Praktika erforderlich waren, um meine Eignung sicher zu stellen und erste Arbeitserfahrungen zu sammeln.

Glücklicherweise sind seit 1994 keine weiteren Psychosen mehr bei mir aufgetreten; die Antipsychotika, die ich regelmäßig einnahm, haben neue Krankheitsphasen verhindert. So ging es scheinbar beruflich immer weiter aufwärts; im Jahr 2002 schloss ich die Umschulung zum Bürokaufmann mit der Note „gut“ ab.

Leider sind in den Jahren danach alle Versuche gescheitert, mich in eine Arbeitsstelle als Bürokaufmann zu vermitteln. Ich bekam nur Qualifizierungsmaßnahmen oder 1-Euro-Jobs zugewiesen, mit anderen Worten, die Existenz am Rande der Gesellschaft wurde zum Dauerzustand. Für das Selbstbewusstsein ist das Leben als Langzeitarbeitsloser nicht förderlich; viele „normale“ Aktivitäten und Vergnügungen sind schlicht unbezahlbar, z. B. längere Urlaubsreisen.

Das mangelnde Geld erschwert auch die soziale Teilhabe. Teure Konzerte oder Theaterbesuche – kaum erschwinglich. So kommt es, dass die sozial Schwachen meist unter sich bleiben.

Hinzu kommt bei mir eine ausgeprägte Schüchternheit bzw. soziale Ängste, die dazu führten,

dass ich ein Absolut Beginner bin – das heißt, ich hatte niemals eine Partnerin. Nur zweimal Händchenhalten habe ich bisher erleben können – mehr nicht.

Im Jahr 2013 kam ich in eine berufliche Krise, die meine gesamte Existenz betraf. Es hieß jetzt, eine Beschäftigung als Bürokaufmann sei mittlerweile aussichtslos, mithin schien die berufliche Integration gescheitert.

Was tun? Entweder von Zeit zu Zeit weitere 1-Euro-Jobs absolvieren oder Erwerbslosenrente beantragen – dies kam mir wie eine Wahl zwischen Pest und Cholera vor. Es müsste doch eine dritte Option geben – und da kam mir ein Zufall zu Hilfe.

Ende 2013 wurde in den Medien verbreitet, dass das Deutsche Rote Kreuz Interessierte für den Bundesfreiwilligendienst suchte. Ich wusste, dass auch Hartz IV-Empfänger als „Bufdis“ arbeiten können, und so rief ich beim DRK an und wählte für meine Tätigkeit im Bundesfreiwilligendienst den Bereich der Seniorenbetreuung im Altenheim, da ich privat immer Kontakte zu älteren Freunden und Bekannten gepflegt hatte und somit ein Einsatz in der Seniorenbetreuung gut zu meinen Interessen und Fähigkeiten passte.

Im Dezember 2013 begann ich als „Bufdi“ in einem Seniorenheim und arbeitete dort ein Jahr lang. Ich sah, dass mir die Tätigkeit im Sozialen Dienst (Betreuung) durchaus lag. Die Anforderungen an emotionale Stabilität sind im genannten Bereich hoch, aber man bekommt auch viel von den alten Menschen zurück, es gibt schöne und erfüllende Momente.

Allerdings musste ich das Jobcenter noch von der Stimmigkeit der neuen beruflichen Richtung überzeugen und erst noch einen 1-Euro-Job in einem anderen Altenheim absolvieren (15 Monate lang), bevor ich im Jahr 2016 einen Lehrgang besuchen durfte, der als zentrale Voraussetzung für die Beschäftigung als Betreuungsassistent\*in bzw. Alltagsbegleiter\*in gilt (die beiden Bezeichnungen sind austauschbar).

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs bewarb ich mich um eine Arbeitsstelle und konnte von den Erfahrungen einer Frau profitieren, die in einem Altenheim als Praktikantin gearbeitet hatte – ich bewarb mich dort und wurde tatsächlich eingestellt!

Zusätzlich wurde der Integrationsfachdienst eingeschaltet und dem Arbeitgeber Eingliederungs- bzw. Lohnkostenzuschüsse angeboten als finanzieller Anreiz, mich trotz meiner psychischen Behinderung längerfristig zu beschäftigen.

„und jetzt bin ich Betreuungsassistent“ – wie mit

diesen Worten aus der Überschrift angedeutet wird, bin ich durch die lange Arbeitslosigkeit nicht in die Rolle eines erfolgreichen Berufstätigen hinein gewachsen; auch wenn das Jobcenter mich als integriert ansieht (ich habe mittlerweile einen unbefristeten Arbeitsvertrag, wenn auch nur mit 16 Stunden pro Woche), ist meine Tätigkeit als Betreuungsassistent noch nicht zu einem festgefügteten Teil meiner Persönlichkeit geworden. „Bin ich das wirklich?“ – scheine ich mich ungläubig zu fragen. Beinahe wie ein Verbrecher fürchte ich, dass die verborgenen Gespenster aus der Vergangenheit ans Tageslicht kommen – dass jemand wie im Märchen sagt: „Der Kaiser ist doch nackt.“

Zudem ist durch den unregelmäßigen Charakter meiner Arbeitstätigkeit (Wechselschicht und manchmal Wochenendarbeit) eine gewisse Entfremdung zwischen mir und den Freunden und Bekannten aus der Psycho-Szene entstanden; die Prioritäten haben sich verschoben und die Regelmäßigkeit der Teilnahme an unseren Redaktionssitzungen habe ich dem neuen Hobby BIODANZA geopfert.

Ein trügerisches neues Selbstvertrauen ist auch manchmal in Schrofheit oder sogar unbeabsichtigt in Arroganz umgeschlagen, was mich wertvolle Freundschaften gekostet hat.

Aber es gibt eben kein Zurück – vielleicht öffnen sich in der Normalität Türen für mich, die bisher verschlossen waren. Psycho-Welt und Normalo-Welt – ein gelingendes Leben nach meiner Vorstellung sollte die Vorzüge beider Welten in sich aufnehmen und kultivieren – auf dem langen Weg zu einem gesünderen Selbst.

*Dieter Radtke*

# Hartz IV mit Happy End

Zum 01.01.2005 wurde vom Gesetzgeber das Hartz IV eingeführt. Drei Jahre zuvor hatte ich noch einen Job. So sehr ich mich auch bemühte, die Anforderungen dort zu erfüllen, war ich doch als psychisch kranker Mensch auf Dauer dem Stress nicht gewachsen. Das Arbeitsverhältnis wurde im gegenseitigen Einvernehmen aufgelöst. Eigentlich bin ich ein Macher. Das heißt, ich fühle mich am wohlsten, wenn ich etwas tun kann, Ideen verwirkliche und mit anderen etwas zustande bringe. Immer eine Pfanne auf dem Herd, in der es brutzelt!

Die Monate verstrichen, ohne dass das Arbeitsamt ein brauchbares Arbeitsangebot für mich gehabt hätte. Damals war es so, glaube ich, dass man alle halbe Jahre nach einem Rotationsverfahren einen anderen Sachbearbeiter vor der Nase hatte. Dem musste man freilich zuerst wieder erklären, dass man psychisch krank ist und nicht alles machen kann. Einer wollte mich in den Wachdienst schicken, es wäre doch schön, nachts, wenn die meisten schliefen, Objekte zu bewachen.

Ich sagte: „Ich brauche diesen Schlaf aber. Und wenn Sie mir meine Erkrankung nicht glauben, dann schicken Sie mich zum Amtsarzt!“ (Den guten Doktor sah ich öfter als jemanden aus der Personalabteilung einer Firma bei einem Bewerbungsgespräch ...) Mein Gesundheitszustand verschlechterte sich sehr. Depressionen. Als ob etwas die eigene Persönlichkeit aus den Poren der Haut drückte. Und sich dafür eine gallertartige, graue, giftige Masse meiner bemächtigt.

Dann kam Hartz IV. Der Slogan „Fordern und Fördern“, den ich bis dato nicht kannte, sollte sich positiv auf mich auswirken. Mit dem Arbeitslosengeld II bekam ich sogar einige Euro mehr gegenüber den Bezügen zuvor. Meine Depression löste sich auf als ich einen 1-€-Job in einer Arbeitsumgebung, wie für mich gemacht, mit sehr netten Mitarbeitern bekam. Diese Arbeitsmöglichkeiten wurden nur mit Hartz IV möglich. Nach einem Jahr Arbeit wäre die AGH-Maßnahme beendet gewesen, aber es wurde ausgehandelt, dass ich noch weitere Jahre unter anderen Verträgen dort arbeiten konnte.

*Stefan Kirsch*

---

## Unsere Messe

Ein milder, sonniger Spätsommertag bildete im September 2019 den Rahmen für einen ganz besonderen Aktionstag. Das Thema: „Teilhabe für alle!“. Teilhabe, also Inklusion behinderter Menschen an dem, was als das „normale“ Leben gilt. Ein Wunsch vieler behinderter Personen. Schon seit längerem gibt es für diese Menschen in der münsteraner Politik eine Vertretung: die KIB, die Kommission zur Förderung der Inklusion von Menschen mit Behinderungen. Deren Vorsitzende Marianne Koch und die Behindertenbeauftragte der Stadt Münster, Doris Rüter, hatten auf einer gemeinsamen Dienstreise die Idee zu einem Aktionstag, und am 10. September 2019 konnte das Projekt schließlich in der Mehrzweckhalle der Stadtwerke Münster verwirklicht werden.

Und so kamen an diesem Dienstag die unterschiedlichsten Personen mit einer Behinderung, gehörlose, sehbehinderte, körperlich behinderte, seelisch erkrankte Menschen, und für diese schließlich auch eine Abordnung der KLINKE. Durch eine ehemalige Redakteurin und einen aktiven Redakteur vertritt die KLINKE die

psychisch Erkrankten in der KIB. Die Teilnahme an der Messe verdankt sich diesem Kontakt, und Kontakte waren Sinn und Hintergrund der Ausstellung. Ein gemeinsames näheres Kennenlernen, Zeit für Gespräche und die Möglichkeit, sich als Gruppe mit den individuellen Projekten und Anliegen zu präsentieren.

Die KLINKE hat den Nachmittag dann genutzt, um mit den unterschiedlichen Gruppen ins Gespräch zu kommen, was von gegenseitiger Wertschätzung und einer gewissen Heiterkeit geprägt war. Man konnte auch sehen, welche unterschiedlichen Ausprägungen das Thema Behinderung haben kann.

Es gibt ja die unterschiedlichsten Messen zum Thema Inklusion. Oft sind da die Profis die Aussteller, also Inklusionsbetriebe oder sonstige Träger der Gesundheitsversorgung. Das Schöne an unserer Messe war, dass wir alle Laien waren, also entweder Ehrenamtliche oder Betroffene. Das gab der Veranstaltung etwas Besonderes.

*Gregor Wolters*

# Make my day, please\*

Es gibt nichts Schöneres, als einen sonnigen Tag mit einer Tasse Kaffee zu beginnen und zu überlegen, wem man heute die Laune versauen darf.

Die Laune derer, die sagten: „Wenn du jetzt nicht vernünftig wirst, wirst du es einmal sehr bereuen.“

Denen, die sagten: „Geh immer auf Nummer sicher.“

Denen, die sagten: „Lass es besser sein, das schaffst du sowieso nicht!“

Denen, die sagten: „Ich bin dagegen. Aber mach doch, was du willst! Du machst ja immer, was du willst.“

Denen, die sagten: „Du solltest dir einen Job suchen, und wie wir alle Steuern zahlen!“

Denen, die sagten: „Normal ist was anderes.“

Denen, die sagten: „Überlege es dir lieber noch mal.“

Denen, die sagten: „Dir ist nicht mehr zu helfen!“

Denen, die sagten: „Und wo ist jetzt der Witz bei der Sache?“

Denen, die sagten: „Das ist nicht dein Ernst, oder?!“

Denen, die sagten: „Überlass das Denken den Pferden, die haben einen größeren Kopf.“

Denen, die sagten: „Du musst doch Angst davor haben!“

Denen, die sagten: „Diese bittere Pille musst du schlucken!“

Und am liebsten versaeue ich die Laune derer, die sagten: „Damit kommst du nicht durch! Niemals, nie!“

Weil ich der lebende Gegenbeweis bin. Ich bin meinen Weg gegangen. Und es ist gut so.

*\* „Make my day, please“ ist eine englische Redewendung, die soviel bedeutet wie: Mach mich glücklich, bitte. (Wird auch ironisch verwendet.)*

Stefan Kirsch



# 11 Sprüche, die garantiert nicht helfen, wenn man anders ist

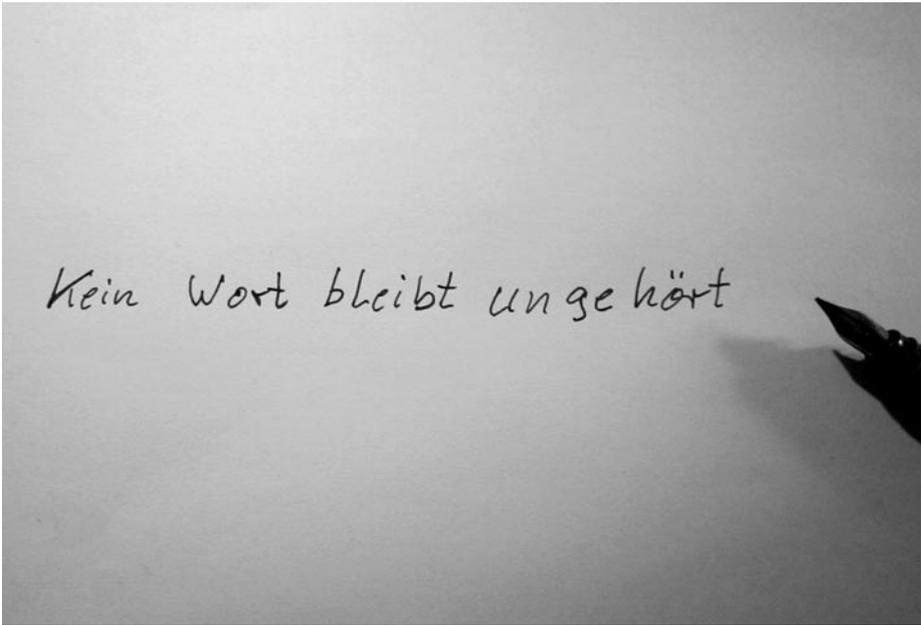
- 1: Reiß dich doch zusammen!
- 2: Lass dich nicht so hängen!
- 3: Das kann alles nicht so schlimm sein!
- 4: Denk' doch auch mal daran, wie sich andere Leute fühlen!
- 5: Du hast es doch noch gut, anderen geht es viel schlechter!
- 6: Wenn du dich weiter so gehen lässt, kriegst du bald gar nichts mehr auf die Reihe!
- 7: Du hast doch bisher alles geschafft, warum denn jetzt auf einmal nicht mehr?
- 8: Überlege doch mal, andere sind auch da raus gekommen!
- 9: Du machst es einem nicht gerade leicht, dich zu verstehen.
- 10: Was meinst du wohl, wie das weitergehen soll?
- 11: So was darfst du gar nicht sagen! Das will ich nie wieder hören, verstehst du?

*Stefan Kirsch*

Klinke

## Bekennnis

Ich glaube an Poesie  
Jubilieren oder resignieren  
Poesie ist eine Sprache  
Dramatisch oder flüsternd  
berührt uns Poesie  
tief und warm  
Kitsch, albern, banal  
darf Poesie sein  
immer aber sucht sie  
den direkten Weg  
zwischen zwei Leben



Kein Wort bleibt ungehört

*Foto: Stefan Kirsch*

C. A.

# Überlegungen eines Psychiatrieerfahrenen

Oder: „Was man noch verbessern könnte“

Damit keine Missverständnisse entstehen, möchte ich gleich zu Beginn meine Motivation benennen: Ganz gewiss will ich nicht das Idyll einer utopischen Idealvorstellung beschwören. Ganz im Gegenteil. Es geht mir nur darum, mögliche Veränderungen im Kleinen anzustoßen. Nicht ohne dabei zu erwähnen, dass bereits seit einigen Jahren eine positive Entwicklung begonnen hat. Das ist sicherlich aller Ehren wert.

Allerdings ist noch nicht alles so, wie es sein könnte. Die psychiatrische Behandlung hat nach wie vor ihre real existierenden Defizite. Und diese werden von vielen Patienten ähnlich erlebt.

Nur ein Beispiel: Einerseits wird von den Profis erwünscht, dass die Betroffenen der Erkrankung gegenüber Akzeptanz entwickeln. Andererseits wiederum wird vermittelt, dass die Erkrankung in der Form nicht akzeptabel ist. Ansonsten müsste man sie ja nicht mit Medikamenten beseitigen. Das angestrebte Ziel ist demzufolge nicht das gemeinsame Verstehen der Phänomene, sondern immer noch die absolute Symptommfreiheit.

Absolute Symptommfreiheit liegt jedoch für etliche Patienten in weiter Ferne. Nicht wenige sind regelrecht unzufrieden. Die verbliebenen Ressourcen liegen brach, die Medikamente haben unerwünschte Nebenwirkungen und, trotz Medizin, bleibt die Psychose ein „mittelprächtiges Ärgernis“.

Die Ärzte sind dann schnell mit ihrem Latein am Ende. Der Umgang mit den Auswirkungen der Krankheit, die Sinnsuche und positive Einbindung des Erlebten werden zur alleinigen Aufgabe der Leidenden. Anders ausgedrückt: Auf die Eigenverantwortlichkeit des Patienten wird gerade dann sehr gerne verwiesen, wenn der Arzt nicht weiter weiß. Eben genau das kann aber als ungerecht empfunden werden, für ernsthaften Unmut sorgen und Konflikte schüren, die das therapeutische Miteinander nachhaltig beschädigen können.

Die Gespräche, die ich als „Genesungsbegleiter“ geführt habe, zeugen davon, dass es diese Unzulänglichkeiten tatsächlich gibt. Hier besteht also Handlungsbedarf, um insbesondere chronisch kranken Menschen gerechter zu werden. Nicht jeder kann sich aus eigener Kraft distanzieren, befreien und wieder gesünder werden.

Ich persönlich habe mich indessen mit meiner Psychiatriegeschichte versöhnt. Größtenteils konnte ich ja auch gute Erfahrungen sammeln.

Das lag dann aber nicht nur an den Tabletten, sondern maßgeblich an der Behandlung, die wohlwollend, freundlich, fair und zwanglos war. War sie das nicht, so hat mich das eher dazu befähigt, trotzig in meiner Psychose zu verharren.

Die entscheidenden Wirkfaktoren sind demnach die innere Einstellung, das Interesse und die Zuwendungsbereitschaft, mit der die Profis zu Werke gehen. Gefragt ist eine ehrliche Haltung, die, den Patienten gegenüber, neugierig zugewandt, respektvoll emphatisch ist und heilsam wirkt. Dann kann empfundenes Mitgefühl zu einer freiwilligen Zusammenarbeit führen, die Hoffnung und Zuversicht stärkt. Praktizierte Nähe und gemeinsames Verstehen werden so zur gesunden Basis für gelingende Kommunikation. Das sorgenvolle Gefühl der mangelnden Abgrenzung erweist sich in der Regel als unbegründet.

Die meisten Profis haben das bereits verinnerlicht und werden durch positive Resonanz in ihrer Arbeit bestätigt.

Wir befinden uns nun also auf dem richtigen Weg. Durch weitere Schritte in diese Richtung, wäre sicherlich vielen geholfen. Das ist jedenfalls meine persönliche Meinung.

*Karsten Kirschke*



Der Erfolg gibt ihm Recht!

Als medizinischer Direktor der Dudelheimer „Klaus-Kinski-Klinik für Psychosekranken“ hat Prof. Dr. Maximilian Hustenberg-Keuch eine neuartige Berufskleidung für Ärzte entwickelt, die es ihm und seinen Kollegen ermöglicht, mit allen Patienten auf Augenhöhe in Kontakt zu treten.

# Geburtstrauma

Ich bin ein extrem frühgeborener Mensch aus der 24. Schwangerschaftswoche.

Meine frühe Geburt war mit vielen medizinischen Maßnahmen verbunden, die mein Überleben ermöglichten.

Ich war winzig klein, konnte nicht selbständig atmen und nicht selbständig schlucken.

Damit ich nicht erstickte, musste der Speichel abgesaugt werden.

Das war sehr schmerzhaft! Dieses Geburtstrauma belastet mich noch immer.

Das Geräusch des Staubsaugers verursacht bei mir Stress. Meine Handflächen werden feucht. Ich muss den Raum verlassen.

Irgendwann dachte ich: Es kann nicht sein, dass mein Geburtstrauma mich daran hindert, Staubsaugen als alltäglich zu betrachten.

Zuerst schaute und hörte ich immer wieder zu, wenn meine Mutter staubsaugte.

Dann ging ich einen Schritt weiter, verließ den Raum nicht mehr und setzte mich auf mein Bett.

Mein Atem ging schnell, meine Handflächen wurden feucht, doch ich blieb sitzen.

Nach einer Weile normalisierte sich mein Atem und meine Handflächen wurden wieder trocken.

Nach einiger Zeit wagte ich dann den zweiten Schritt und nahm mir vor, eigenständig Staub zu saugen.

Bei unserem Staubsauger ist es möglich die Lautstärke einzustellen, indem ein Rädchen entweder nach oben oder nach unten gedreht wird.

Ich drehte also das Rädchen ganz nach unten.

Dann nahm ich das Saugrohr in die Hand und steckte den Stecker in die Steckdose.

Um nicht wieder von der Angst gelähmt zu werden, dachte ich die ganze Zeit daran, dass der Staubsauger mir keine Schmerzen zufügen wird.

Hinterher war ich stolz auf mich, ich hatte mein Geburtstrauma endlich überwunden! Zukünftig werde ich nun selbständig staubsaugen können.

*Karla*



# Wind schreit

Gespenster, Gespenster kommen in der Nacht.  
Draußen kalt und der Orkan brüllt dich an.

Ich fand mich bei einer Frau.  
Ein Künstler zeigte ihr Bilder.  
Brabbelte vor mich hin.

In der nächsten Nacht  
saß ich mit Jugendlichen bei einem Video.  
„Paris, Texas“, feixte ich, man warf mich raus.

In der folgenden Nacht  
war ich bei den Pfadfindern.  
Alles klar, genug Bier war da.  
Keine Fragen, aber Mitgefühl.

Gespenster ziehen Nacht für Nacht  
um die Häuser.  
Kalt und laut  
der Orkan.

Öffne  
niemandem  
die Tür!

*Stefan Kirsch*

## Ich: eine Welle

Ich bin und ich bin nicht!  
Ich besteh nicht in der Zeit, doch blick ich auf mich zurücke:  
Ich lebe mein Leben in wachsenden Wellen,  
Doch bin ich auf dem Ozean des Lebens nur eine Welle, bin ein Ring  
Geworfen von dem GEIST, der mich erhält,  
Der mich speist; doch bin ich selber Geist,  
Bekleidet mit einem Leib, der mir oft schafft Verdruss,  
- Doch ist der Leib kein Grab der Seele,  
Weil er auch Freuden bringt und Lebenslust.

So leb ich gern, nehm Anteil an den Freunden,  
Verzeih dem Feinde, und strebe unverwandt  
Mit meinem Willen mich zu weiten,  
Damit ich eins werde mit dem Horizont  
- Auch wenn er fern ist, ist er doch zu ahnden,  
Ich sehne mich, ihm mich zu nähern - die Todesstunde  
Wird sein, wo sich küssen Himmel und Meer.

*Norbert Prostka*

# Den Neurophysiologen ins Stammbuch

Ist's ein Geschlecht von Irren oder Tollen,  
Die uns den Geist einzwängen wollen?  
Sie sind so schlau, dozieren mit kluger Miene,  
Der Mensch sei bloß eine Gehirnmaschine.

Beweisen: Die Transmitter durch die Synapsen diffundieren  
Und stracks die Neuronen stimulieren.  
Gar durch die Gene, das ist klar,  
Ist der Mensch aller Freiheit bar.

Doch ich gehorch' nicht gerne der Notwendigkeit,  
Für's Amor fati fehlt mir die Gelegenheit.  
Ich weiß, dass Glaube, Hoffnung, Liebe,  
Entreißen uns dem Kerker der Triebe.

*Norbert Prostka*

---

## Blue Moon

Ich könnte, aber will nicht schlafen.  
Was ich mir zu Essen mache, bleibt mir im Hals stecken.  
Ich rauche mehr denn je.

Du warst eine Schwester des Mondes.  
Ich fand dich zitternd an einem kalten Morgen.  
Als das Licht silbern über der Stadt stand, haben wir uns geliebt.

Sie haben dich abgeholt.  
Und mir gesagt, es sei zu meinem Besten, wenn ich dich vergesse.  
Ich kann nicht, weil ich es nicht will.

Heute Nacht breche ich auf.  
Suche Spuren.  
Lausche den Schreien hinter Mauern aus Dunkelheit.

*Stefan Kirsch*

## Schreiben als Ventil

Wie die meisten Menschen neige auch ich dazu, belastende Alltagsthemen gar nicht erst an mich heran zu lassen. Zu schmerzhaft wäre die Auseinandersetzung damit, denke ich.

Manchmal allerdings überrollen mich die Ereignisse, und ich komme nicht mehr rechtzeitig davon. Dann merke ich es vielleicht gar nicht sofort. Erst nachts werde ich mit Herzklopfen wach, und Bilder und Gedanken jagen durch meine Gehirnwindungen und rauben mir jeglichen Schlaf.

Mit einem Ruck hieve ich mich aus den Kissen, setze mich mit einer großen Tasse dampfenden Tees ins Wohnzimmer, schnappe mir Stift und Papier und beginne zu schreiben. Ich notiere all die unsortierten und unverarbeiteten Sätze. Schon währenddessen drängen jene Emotionen in mir an die Oberfläche, welche ich so sorgsam verstecke, dass ich sie selbst kaum noch kenne. Beim Weiterschreiben kristallisiert sich immer mehr mein persönliches Thema heraus. Es tut gut, hinzuschauen und loszulassen. Ich weine auch aus Erleichterung.

Jetzt kann ich wieder schlafen. Gute Nacht!

*Carlotta Zeisig*

## Kein Zurück

Kein Zurück?  
Warum hast du uns verlassen?  
Wohin wolltest du denn gehen?  
Was hast du dir dabei gedacht?

Der Anblick  
des gewaltigen Abgrundes,  
wo sich deine Spur verliert,  
verschlägt mir den Atem.

Ich möchte gerne sagen:  
Wir warten auf dich.  
... doch ich kann es nicht.

*Carlotta Zeisig*

Ach Liebster,  
war es wirklich so unerträglich für dich?  
Wieso fehlten uns die Worte,  
die uns verbunden hätten?

Eine Ahnung,  
wie ein glühender Speer  
bohrt sich durch mein Herz.

## Nur auf dem Sprung

Er hat sich nicht gewehrt. Wie er bei einem Freund hinein geschneit ist, ist er in den Krankenwagen gestiegen, den der gerufen hat.

Er hat dem Arzt erzählt, was der wissen wollte. Ist doch alles normal. Alles normal.

Das Mittagessen schmeckt pappig. Den Pudding verschenkt er an den Typ neben ihm. Wie der sich freut!

„Weswegen bist du hier?“ fragt der.

„Wegen nix!“

„Oh, nix dauert hier länger. Achte besonders auf die Mahlzeiten und das Kaffeetrinken und immer auf die Medikamentenausgabe. Die nächste ist in einer halben Stunde. Merk dir das!“

Medikamente? Her damit! Sowieso nur Placebos ...

„Fueeer Plascheboos hauen ti abba re-ein! Musch mit dem Azzt räädän ... hat wasch niet värschtanden ... i ben neecht krank! Müdä. Müdä. Ausruhnn, einä Weilä nu-hur.“

Für die Abendmedikation wird er noch einmal geweckt und gefragt, wo sein Pyjama sei. Er antwortet nicht.

Die Nacht hat er in seinen Straßensachen verbracht. Der Jeans. Dem dünnen, schwarzen Rollkragenpullover. Und dem roten Jackett.

*Stefan Kirsch*



## Im Schattenland

Kennt ihr das? Sich nicht trauen einzuschlafen, weil man morgens verschlafen könnte?

Ein Zahnarzttermin, eine Prüfung, einen Zug nicht verpassen. Gleich fit, konzentriert und belastbar, wenn man aufsteht. Nicht zu vergessen, eine optimistische, fröhliche Grundstimmung, wenn man aus dem Haus geht.

Doch je tiefer es in die „Nachtwache“ geht, umso mehr kann man sich all diese normalen Anforderungen des Alltags wegschminken.

Bestimmt lasse ich irgendwann los, schlafe ein und finde dann den Wecker unter meinem Bauch, wo ich ihn so lange ausgehauen habe, bis er keinen Mucks mehr von sich gab ... Verschlafen!

Worüber wache ich nachts? Dass ich nicht weglaufe? Weglaufen, diese romantisch-veredelte Vorstellung, die beinhaltet, woanders könne man glücklich sein, weil es andere Umstände gäbe, mehr Verständnis, mehr Menschlichkeit. Doch ich bringe ja immer etwas mit. Mich. Diese unbezahlte Rechnung, diese unausgeglichene Bilanz. Die Unruhe. Und meine schreiende Angst. Jedes Silberfischchen hat mehr Mut.

Ich weiß auch nicht. Finde meine Gitarre in meinen Händen. 12 Takte: Am – Dm – auf F folgt E7\*. Und wieder. Wieder.

Wäre es nicht am Einfachsten, wir wären nicht allein? Hätten jemanden zum Halten, Festhalten. Zusammenliegen. Zum Lieben?

*Stefan Kirsch*

\* Die Buchstaben bedeuten Akkorde, die ein Gitarrenspieler spielt. So sind Großbuchstaben gefolgt von einem kleinen „m“ Moll-Akkorde. Stehen Großbuchstaben allein, gehören sie zum Tongeschlecht der Dur-Akkorde. Und schließlich bedeutet E7 eine bestimmte Erweiterung des E-Dur-Akkordes.

# Patienten sind ganz normale Menschen

Aus dem Nähkästchen geplaudert –  
Erkenntnisse aus der psychotherapeutischen Praxis

Auch dieses Mal möchte ich etwas aus meinem Berufsleben berichten, was quasi alltäglich ist und keinerlei Seltenheitscharakter besitzt. Ich erhoffe mir davon, Menschen ihre Scheu vor einer Psychotherapie zu nehmen, damit sie den ersten Schritt tun und so Linderung oder Heilung erleben dürfen.

Natürlich ist jede Lebensgeschichte so individuell und verschieden wie diejenigen, die sie erleben. Doch gibt es tatsächlich immer wiederkehrende Muster in den bewussten und unbewussten Abläufen, welche die Mehrheit meiner Patienten\* prägen.

Ganz typisch ist beispielsweise die Vorstellung, man selbst sei so etwas wie ein furchterregender Alien, ein einsamer, ungeliebter Eremit, basierend auf der Befürchtung, die eigenen Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühle und Ängste seien so absurd und einzigartig wie bei keinem anderen Menschen auf der Welt. Und mit großer Sicherheit ist das angestrebte Ideal seines Selbst sehr weit entfernt von der Einschätzung der eigenen Persönlichkeit, nämlich liebenswerter, leistungsfähiger, schöner und Vieles mehr. Dieses hochbrisante Geheimnis zu lüften erfordert in der Regel eine gewisse Vorlaufzeit, denn die Scham darüber ist oft sehr groß.

Desto verwunderter ist mein Gegenüber dann, wenn ich bei dieser Offenbarung nicht laut schreiend den Raum verlasse, sondern mich das

alles gar nicht erstaunt, ja im Gegenteil, derjenige mein größtes Mitgefühl hat angesichts dieses Dilemmas. Ein immer wiederkehrender Gedanke über das bisher gelebte Leben beinhaltet, dass man nie um seiner selbst willen geliebt und anerkannt wurde und kein oder nur wenig Vertrauen in die Möglichkeit hat, man könne tatsächlich ganz richtig und liebenswert sein.

Wie bereits in den früheren Artikeln dieser Reihe beschrieben, gilt es sich im Rahmen des therapeutischen Settings im wohlwollenden und empathischen Kontakt vom Therapeuten gewertschätzt und mündig zu fühlen. Dann kann sich auch ein Bewusstsein von Achtsamkeit entwickeln gegenüber den eigenen Empfindungen und Bedürfnissen und so etwas wie Selbstfürsorge beginnen. Dieser Weg ist natürlich ganz individuell auf jeden einzelnen Menschen zugeschnitten. Sowohl die jeweilige Schrittgeschwindigkeit als auch die eingeschlagene Richtung wird vom Patienten selbst bestimmt, denn er ist der Experte für die eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

Ich bin immer wieder dankbar und glücklich, diese Prozesse begleiten zu dürfen. Was gibt es Schöneres als in der Geburtsstunde eines weiteren Puzzleteils einer Persönlichkeit dabei zu sein. Deshalb betone ich an dieser Stelle noch einmal: Du kannst nur gewinnen, wenn du lernst, auf deine EIGENE Stimme zu hören!

*Andrea Remen*

\* (Um den Lesefluss nicht unnötig zu strapazieren behalte ich mir die maskuline Form für alle Geschlechter vor. Das hat nichts mit mangelndem Respekt vor der Weiblichkeit zu tun, danke.)

## Erntedank

Auf den Tischen, die sich biegen:  
frische Äpfel, Birnen, Pflaumen;  
Leute lasst die Arbeit liegen  
für das Fest für Herz und Gaumen!

Dieser liebt ein kühles Bier,  
jener einen schweren Wein;  
ach, Natur, wir danken dir  
– schenke uns noch einmal ein!

Auf das frisch gebackne Brot  
streichen wir die Butter drauf;  
alle Wangen leuchten rot  
denn schon spielt die Musik auf!

*Jens Dombrowski*



## Selbstbestimmung

Ach, ein Mann zu sein ist schwer:  
Partner, Freund und Vater – Sohn;  
mancher Stolz ist inhaltsleer,  
manches Lob ertönt wie Hohn.

Ist der Mensch nicht doch noch Tier:  
Volk, Nation – wo führt das hin?  
Viele Worte schenk ich mir,  
vieles zeugt von schwachem Sinn!

Ja, ich bin ein Lebewesen,  
nein, unsterblich bin ich nicht;  
einmal bin ich jung gewesen,  
einmal werde ich zu Licht!

*Jens Dombrowski*

## Ungehorsam

Manche Menschen sagen laut:  
„Diese Suppe ess ich nicht!  
Wenn man meine Zukunft klaut  
schmeckt nicht mal mein Leibgericht!“

Mancher Mensch erfüllt nicht mehr  
still des braven Bürgers Pflicht:  
„Wenn das Unrecht wiegt zu schwer  
wahrt Protest mir mein Gesicht!“

Manches Menschenherz zerspringt  
wenn man mit der Wahrheit bricht:  
„Wo man Lügenmärsche singt  
schützt mein trotziges Gedicht!“

*Jens Dombrowski*

## Glückspilz

Glückspilz vor der Weltgeschichte:  
Fünzig Jahre ohne Krieg;  
und das Schreiben der Gedichte  
ist trotz Krankheit stets ein Sieg.

Glückspilz auf dem Erdenrund:  
Freiheit, Wohlstand und das Recht;  
und obschon nicht ganz gesund  
geht es mir doch gar nicht schlecht.

Glückspilz auch in der Natur  
kann ich selber mich erkennen;  
folge ich nur Gottes Spur  
darf ich ewig Mensch mich nennen.

*Jens Dombrowski*

# Introvertiert

Introversion bezeichnet eine Haltung, in der man auf sein Innenleben, die eigenen Gedanken und Fantasien und subjektiven Empfindungen gerichtet ist. Das Gegenteil ist die Extraversion, wo man auf die Außenwelt gerichtet ist und sich an der Außenwelt orientiert. In der reinen Form kommt eine dieser Haltungen praktisch nie vor, die meisten Menschen sind Mischtypen und nur das relative Überwiegen einer der beiden Haltungen macht, dass man von Introvertierten und Extravertierten spricht. In Psychologiebüchern ist zu lesen, dass die seelische Gesundheit in der Mitte liegt, man sollte also sowohl für sich alleine als auch in der Gesellschaft von anderen Menschen sich wohlfühlen können. Der Klassiker unter den Büchern, der sich mit diesem Thema befasst, ist „Psychologische Typen“ von Carl Gustav Jung (im DTV Verlag in dem Band „Typologie“ von C. G. Jung erschienen). C. G. Jung schreibt auch, dass unsere Kultur eher extravertiert ausgerichtet ist. Das heißt auch, dass Extraversion als etwas Normales betrachtet wird und Introversion dagegen nicht. Ich selber bin ein mehr introvertierter Mensch und kann bestätigen, dass Introversion oft als nicht Normal betrachtet wird. Leute die wenig Menschenkenntnis haben glauben oft, jemand der ganz wenig redet sei dumm, beziehungsweise habe eine verminderte Intelligenz. „Der ist Strohdumm – deswegen sagt der so wenig“, „der ist Dement“, „der ist so komisch, weil der so wenig sagt“ und „du bist schwachsinnig“, das haben schon Leute über mich und mir gesagt. Wenn es stimmen würde, dass alle Menschen die ganz wenig reden dumm seien, dann müssten viele Sonderschüler schweigsame Menschen sein und Schüler, die auf dem Gymnasium Abitur machen, müssten generell sehr gesprächig sein.

Dass ich aber so wenig rede, hat neben meiner Schüchternheit und Angst, etwas Falsches zu sagen, noch einen anderen Grund, nämlich den, dass zu der Fähigkeit, sich zu unterhalten, viel Übung gehört. Ich möchte dies an einem Beispiel erläutern: Um zum Beispiel Klavierspielen zu lernen genügt musikalische Begabung allein nicht, man muss auch jeden Tag mindestens eine Stunde auf dem Instrument üben. Und genau so reicht Intelligenz nicht, um ein Gespräch zu führen, man braucht auch Übung und Erfahrung

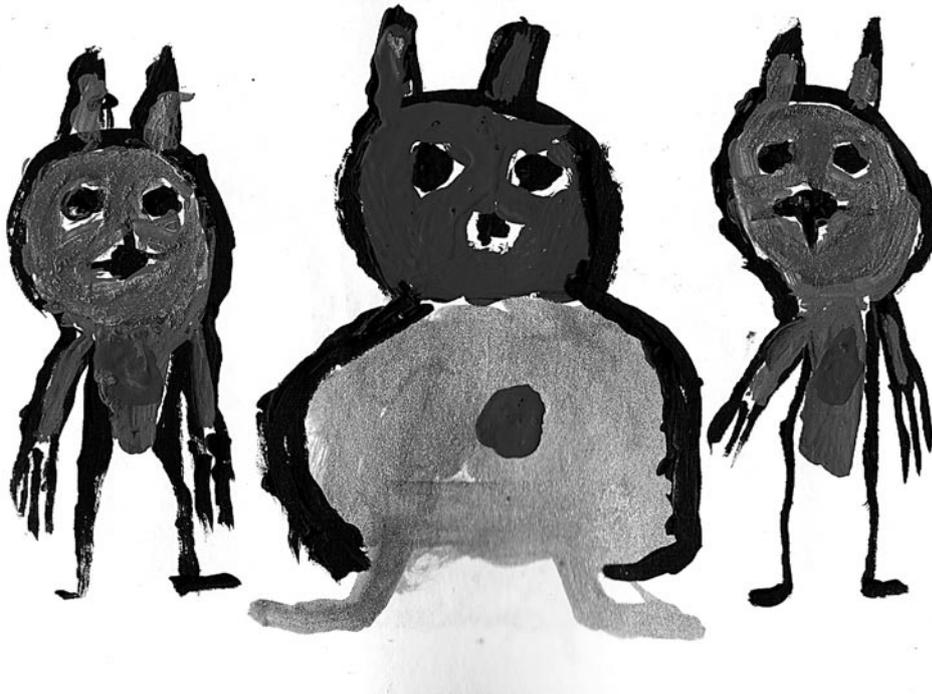
darin, wie man die Dinge so erklärt, dass der Andere auch versteht, was man meint. Und vor allem muss man auch spontan sein können. Übrigens schreibt C. G. Jung auch, dass introvertierte Menschen sich oft schriftlich besser ausdrücken können. Auch das kann ich bestätigen. Früher musste ich im Gespräch öfter sagen: „Ich kann das jetzt nicht erklären“, weil ich nicht verstanden wurde; ich empfand das immer als ein Verlegen. In Streitgesprächen war ich oft der Unterlegene.

Auch ist es so, dass man in einen Menschen, der ganz wenig sagt, ja praktisch alles hinein interpretieren kann. Damit bin ich auch schon konfrontiert worden. Ich bin oft müde und spreche langsam. Vielleicht deswegen behauptete mal jemand, ich sei „senil“, obwohl ich zu diesem Zeitpunkt erst 45 Jahre alt war. Es gibt auch die „Vier Temperamentenlehre“, vielleicht habe ich nach der viel von einem Phlegmatiker, aber ich bin nicht dumm oder senil, sondern ich habe eine normale, durchschnittliche Intelligenz, das wurde anhand eines Testes in der Psychiatrie auch bestätigt.

Ich habe die „Vier Temperamentenlehre“ erwähnt, die vier Temperamente sind übrigens: 1. Sanguiniker – das sind heitere, fröhliche Menschen, 2. Phlegmatiker – das sind eher träge, schwerfällig wirkende Menschen, 3. Choleriker – das sind bekanntlich leicht zu Zorn neigende Leute und 4. Melancholiker – trübsinnige Leute. Wobei auch bei dieser Einteilung gilt, dass die meisten Menschen wohl eher Mischtypen sind. Laut Wikipedia gilt die Vier Temperamentenlehre in der modernen Psychologie auch als überholt.

Ich möchte nicht unerwähnt lassen, dass ich früher viel allein war und wenig Interesse an der Allgemeinheit hatte. In Folge dessen konnte ich mich, trotz normaler Intelligenz, nicht mehr so gut mitteilen. Ich bin auch mehr ein Gefühlsmensch als ein Verstandesmensch. Durch das Musikmachen (ich lernte unter anderem Klavier und Orgel) entdeckte ich immer mehr den künstlerischen Ausdruck. Das hat mein Leben sehr bereichert.

*Markus Schmidt*



## Im Fokus der Angst

Oder: „Weil ich mir trotzdem selber Mut machen will!“

Seit mehr als 30 Jahren bin ich psychisch krank. Die Ärzte sprechen von „paranoier Schizophrenie“. Für mich ist es eine Erkrankung, die sehr unmittelbar meine Befindlichkeit betrifft. Ob ich das nun will oder nicht.

Mein gesamtes Denken, Fühlen und Handeln hat sich nachhaltig verändert. Ich bin dünnhäutig geworden und leicht erschütterbar. Die ständige Reizüberflutung sorgt für Chaos und mentalen Druck. Die Konflikte der Seele halten mich auf Trab. Das ewige Grübeln ist ein irrer Angriff auf das heile Bild von mir und meiner Selbst. Von früh bis spät stehe ich unter Strom und auch bei Nacht komme ich nicht wirklich zur Ruhe. Alles dreht sich um den wilden Wahn. Und die Folgen sind schon ein wenig skurril.

So wähne ich mich nicht nur unfreiwillig im Mittelpunkt des Interesses. Ich fühle mich immerzu beobachtet, böse entblößt und abgestraft. Die Überzahl kritischer Blicke seziert mich und meine möglichen Fehler. Fiktive Richter fällen ein ungerechtes Urteil und ihre Henker sind mir bereits auf den Fersen.

Die prekäre Vorstellung davon quält mich mit eindringlicher Präsenz. Der Unsicherheitsfaktor meiner Psychose hat seine ganz eigene Überzeugungskraft. Das Ausmaß an Verrücktheit lässt sich nicht einfach so wegargumentieren. Die Irritierbarkeit ragt bis weit in den Alltag hinein und der souveräne Umgang damit kostet mich ganz erhebliche Kraft.

Ich sehe es allerdings mit einer gewissen Ironie. Vielleicht gibt es niemanden, dem ich bislang besonders negativ aufgefallen bin. Die Tatsache nur, dass es eventuell doch so sein könnte, macht mein ungutes Gefühl nicht weniger real. Ich verspüre eine peinliche Angst und diese trage ich schutzlos in meinen Augen vor mir her. Ob das für andere sichtbar ist, bleibt fraglich. Ausschließen kann ich es jedenfalls nicht.

Trotzdem ziehe ich ein freundliches Resümee: Mein Leben ist nicht frei von chronischen Symptomen, seelischen Schmerzen und innerer Not. Ganz im Gegenteil. Ich leide unter einer schwerwiegenden Erkrankung, die ich mir nicht ausgesucht habe und die für große Probleme sorgt. Probleme aber auch, die ich zu lösen vermag, wenn ich mutig lerne, sie zu akzeptieren. Dann kann ich Strategien entwickeln, die hilfreich und heilsam sind. Denn ganz gewiss will ich mir von meiner Angst nicht einfach so alles gefallen lassen.

Weil mir das immer wieder gelingt, genieße ich heute eine ganz gehörige Portion Lebenslust, Wohlbefinden, Zuversicht, Dankbarkeit und Glück. Den Umständen entsprechend geht es mir also relativ gut. Umso mehr noch, seit ich weiß, dass das nicht selbstverständlich ist.

*Karsten Kirschke*

# Vorwort (zu ‚Utopie‘)

Das folgende Gedicht wurde ursprünglich als (Rap-)Songtext konzipiert.

Ich habe deswegen für die Verschriftlichung ein paar stilistische Änderungen vorgenommen, indem ich umgangssprachlichere Formen in das Hochdeutsche übertragen habe. Dadurch stimmt das Versmaß hier und da nicht mehr hundertprozentig und manche Reime, die teils ohnehin auch rein phonetischer Natur sind, kommen so auch nur noch mäßig zum Tragen.

Dennoch empfand ich diesen Stil hier als angemessener.  
Und wofür gibt es schließlich ein Vorwort?! ;-)

Ein paar Dinge zur Erklärung des Inhaltes:

Dieser Text hat zwei Ebenen.

Einerseits handelt er von meiner verstorbenen Mutter und meinem schwierigen Verhältnis zu ihr. Andererseits handelt er von einer vergangenen, zerbrochenen Liebesbeziehung.

Diese beiden Erfahrungen schienen nach einer gewissen Verarbeitungszeit ein paar interessante Parallelen aufzuweisen, die ich versucht habe hier herauszuarbeiten.

Jede einzelne Zeile ist auf beide Arten von Beziehungen übertragbar.

Hierbei darf man aber nicht alles ganz wörtlich nehmen.  
Manche Aussagen sind auch einfach Ausdruck einer extremen Gefühlslage.

Dennoch steht es dem/der LeserIn natürlich frei, alles auf seine/ihre Art zu interpretieren, das Geschriebene auf andere Menschen und Ereignisse zu beziehen oder es eventuell auch ganz anders zu verstehen, als ich es gemeint habe.

Dieser Text hatte lange keinen Titel.

Ich habe mich dann in diesem Print-Zusammenhang für den Titel „Utopie“ entschieden, da er einerseits das wenige Hoffnungsvolle dieser Zeilen transportiert und hierauf den Fokus legt, andererseits aber gleichzeitig die Unmöglichkeit der Verbesserung jener Umstände vermittelt.

Letzten Endes handeln diese Verse bei allem Schmerz nämlich irgendwo auch von Hoffnung und davon, Dinge loszulassen, die man nicht (mehr) ändern kann.



# Utopie

Ich vermisse dich so sehr, ich kann noch immer nicht verstehen,  
dass du einfach so fort bist, einfach so gehen,  
von heute auf morgen, aus meinem Leben.  
Schämst du dich gar nicht, lässt mich einfach hier stehen?

Mitten im Regen, und ich kann tun was ich will.  
Könnte ich nur einmal mit dir reden! Doch du bist unerreichbar.  
Beten, Schreiben, Pillen, nichts davon hilft.  
Du bist einmalig, unvergleichbar.

Die Liebe, die du gabst, ist unbestreitbar,  
doch ich hab sie nicht gewürdigt, ich dummer Narr.  
Jetzt ist die wichtigste Frau in meinem Leben für immer  
einfach nicht mehr da, damit komm ich niemals klar.

Hätte dir so viel mitzuteilen, doch jetzt ist es zu spät.  
Unveränderbar. Es tut mir so leid.  
Will dir sagen, dass ich dich liebe und dass ich dir vergebe.  
Doch diese Gelegenheit kommt nie mehr wieder.

Du solltest wissen, es tut mir leid, was ich alles gesagt habe,  
all die schrecklichen Dinge, die ich getan habe.  
Es war reine Verzweiflung, mir ging es auch nicht gut.  
Habe um mein Leben gekämpft, genau wie du.

Nur auf andere Weise. Doch bei all den Unterschieden  
sind wir gar nicht so verschieden, in gewisser Weise.  
Vielleicht finden wir irgendwann doch wieder zusammen,  
in einer fernen Utopie, und ich nehm dich an die Hand.

Mittlerweile kann ich sehen, wie verletzlich du warst.  
Alles nur versteckt, hinter der Fassade.  
Auf die ich selbst reingefallen, obwohl ich dir so nah  
wa(h)r-scheinlich gab es nie jemanden, der dir wirklich nah kam.

Du bist ein Phänomen. Nicht zu begreifen.  
Hast mein Leben zerstört, doch ich kann dir nicht böse sein.  
Könnte fast darüber lachen, müsste ich nicht immer noch weinen.  
In manchen Nächten fühle ich mich so allein.

Wünsche mir nichts sehnlicher als in deinen Armen zu sein,  
dass du mich hältst wie früher – alles wird gut.  
Hier bin ich zu Hause, hier tanke ich Mut.  
Das fehlt mir so sehr. Manchmal könnte ich schreien.

Doch weine stumm in mich hinein und schreibe Zeile um Zeile.  
Hätte dir so viel zu sagen, doch ich schweige und schweige,  
leide und leide und kein Ende in Sicht.  
Manchmal denke ich, ich ertrage das nicht.

So viele Fragen plagten mich.  
Machen Kopf und Herz schwer bis ich denke, dass der Herzschmerz  
einen von beiden für immer zerreißt,  
mein Rückgrat bricht unter dem Gewicht.

Doch ich gehe meinen Weg weiter, auch wenn du nicht da bist.  
Und obwohl es so scheint von Zeit zu Zeit,  
dass mein Leben ohne dich einfach keinen Sinn ergibt,  
blicke ich stur geradeaus bis die Sonne wieder scheint.



## Mein Stern

Ich war für dich nie richtig.  
Ich war für dich nicht verkehrt,  
Ich war dir einfach nicht wichtig.  
Für dich hab ich mich umgekehrt.

Seitdem ich denken kann  
Versuchte ich passend zu sein,  
Seit jeher drauf und dran  
Dir alles zu verzeihn.

Der Liebe meines Vaters konntest du nicht traun,  
Du suchtest sie woanders,  
Ich ließ mich für dich verhaun,  
... als du sie nirgends fandest: ein Leben ohne Traum.

Seit Generationen verlorene Kinder.  
Wir wandeln im Strome der Zeit,  
Ach, Maus, auch ich wurde an dir zum Sünder,  
Immer wieder Krach und Streit.

Ich möchte das Muster durchbrechen,  
Ja, Mami, ich gebe dich frei!  
Ich kann dich leider nicht retten,  
Aus meiner Kehle ein Schrei!

*Carlotta Zeisig*

# Lachen

Lachen ist gesund, geradezu lebenswichtig.  
Lachen ist ein Teil des Lebens,  
vielleicht sogar das Leben selbst,  
wenn wir es verstehen, dem Ernst des Lebens  
mit einem Lachen zu begegnen.  
Die Seele lacht mit, sie erinnert sich  
an Zeiten, in denen wir gerne nochmal leben würden,  
um über Vergangenes zu lachen,  
Ereignisse, über die wir damals nicht lachen konnten.

Ich lache dich an, mich kostet es nichts,  
für dich ist es vielleicht von unschätzbarem Wert.  
Nun lachst auch du Stück für Stück,  
fühlst dich begehrt, empfindest gleiches Glück.  
Zwei Herzen fangen Feuer, es führt kein Weg zurück.

Viele gehen zum Lachen in den Keller,  
ich geh' hinaus ins Sonnenlicht.  
Dort erstrahlt mein Lachen heller  
und Schatten werden fortgewischt.

So manches Mal ist uns nicht klar:  
Soll'n wir nun weinen oder Lachen?  
Stehst du vor der Qual der Wahl,  
dann fang doch einfach an zu lachen.  
Was helfen Kummer sowie Leid,  
zum Weinen bleibt noch immer Zeit.

Das Lachen soll uns nie vergehen,  
wenn wir weiterhin nach vorne sehen.  
Wir blicken nicht zurück im Zorn,  
denn dafür sind wir nicht gebor'n.

Wem diese Zeilen nun missfallen,  
dessen Stimme soll nicht ungehört verhallen.  
Sag, was kann ich besser machen,  
ich denk' drüber nach – mit einem Lachen.

*Klaus Brehme*

---

## Die Ansichten des Psychologen Peter Lauster

Der Diplom-Psychologe Peter Lauster (geboren 1940 in Stuttgart, lebt heute in Köln) hat eine Reihe psychologischer Ratgeber geschrieben, von denen ich vier gelesen habe. In einigen seiner Bücher kritisiert Lauster auch die moderne Gesellschaft. Dabei verweist er auch öfter auf Erich Fromm und dessen Gesellschaftskritik, äußert aber auch viele eigene Gedanken zur Gesellschaft, in der wir leben. Auch mit dem Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud, teilt Lauster viele Ansichten, folgt aber Freud nicht in allem. So meint Freud etwa, dass die Aggression ein Trieb sei, der im Menschen angelegt sei (ein sogenannter Aggressionstrieb). Hier ist Peter Lauster anderer Meinung. Er meint nämlich, dass der Mensch in seinem innersten Kern gut und sozial ist. Da taucht natürlich die Frage auf, warum dennoch so viele Menschen Böses tun? Das begründet Lauster mit negativen Umwelteinflüssen, zum Beispiel einer strengen, autoritären Erziehung und/oder Gewalt in Kindheitserlebnissen, das zeigten die Biographien von Gewaltverbrechern ganz deutlich. Ungünstig ist es auch, wenn die Erziehungspersonen und die Gesellschaft die Selbstentfaltung von Menschen unterdrücken.

Mit den Begriffen Selbstbestimmung beziehungsweise Selbstentfaltung ist ein Thema angesprochen, welches sich wie ein roter Faden durch die Lauster-Bücher zieht. Man soll sich nicht fremdbestimmen lassen, sondern selbstbestimmt sein. Auch Philosophien, Ideologien und Religionen wollen den Menschen oft fremdbestimmen. Dabei hat Lauster nichts gegen Religion (er bezeichnet zum Beispiel Jesus Christus als einen großen Weisen), aber diese sollte nicht zur Fremdbestimmung und Intoleranz führen.

An der Schule kritisiert Lauster, dass diese auch die Selbstentfaltung nicht fördere. Es wird dort nur einseitig die Intelligenz gefördert, Kreativität spielt nur eine untergeordnete Rolle und der Umgang mit Gefühlen wird nicht gelernt und jedem selbst überlassen. Gefühle werden sogar als störend betrachtet. Ohne Gefühle wäre der Mensch aber nur ein seelenloser Roboter. Ein weiterer Kritikpunkt ist das Ausleseverfahren, bei dem die Intelligenteren von den weniger Intelligenen getrennt werden. Lauster meint nämlich, dass der Intelligenzquotient nicht bei der Geburt festgelegt und daher formbar sei. In der Schule

haben oft die Kinder aus der Oberschicht deshalb bessere Chancen, weil sie in einem günstigeren Milieu aufwachsen, und die Kinder der Unterschicht sind durch ihr Milieu und die sich daraus ergebenden Persönlichkeitseigenschaften benachteiligt. Würde man jedes Kind individuell unter Berücksichtigung seiner eigenen Persönlichkeit fördern, könnte jedes Kind (mit einem gesunden Gehirn) das Abitur erreichen, behauptet Lauster. Dann würde es viel mehr Hochbegabte und Genies geben, was aber von der Oberschicht nicht gewollt ist, denn die Privilegierten haben Angst, ihre Privilegien zu verlieren. Die Gesellschaft benötigt nur wenige Genies, aber eine große Anzahl weniger gebildete, einfache Arbeiter. Es müsste also am Ausbildungssystem etwas geändert werden, damit jeder sein volles Potenzial entfalten kann.

An den Wirtschaftskonzernen ist zu kritisieren, dass dort Strukturen bestehen, die in der Politik längst aufgegeben worden sind. Da gibt es noch eine Führer-Diktatur. Es müsste auch dort gerechter zugehen, die Arbeiter müssten viel mehr am Gewinn der Unternehmen beteiligt werden und an Entscheidungen der Unternehmen ein Mitspracherecht haben. Übrigens sieht Lauster im Kommunismus keine Verbesserung der „kranken Strukturen der Gesellschaft“, denn im Kommunismus geht die Unterdrückung und Fremdbestimmung vom Staat aus (im Kapitalismus mehr von wirtschaftlichen Faktoren).

Eine weitere These des Psychologen Peter Lauster ist, dass es so etwas wie eine Natur des Menschen gebe, die bei allen Menschen gleich ist. Genauso wie es eine Natur der Tiere, zum Beispiel die eines Hundes oder die eines Tigers, gibt. Und genau wie sich ein Tiger in Gefangenschaft anders verhält als in Freiheit (im Käfig läuft ein Tiger auf und ab, dieses Verhalten zeigt er in freier Wildbahn nicht), so verhält sich der Mensch in „kranken Gesellschaftsstrukturen“ und/oder unter dem Einfluss einer sehr autoritären Erziehung anders als in Freiheit, wo Selbstentfaltung möglich ist. In der Gefangenschaft „krankmachender Strukturen“ geht die Fremdmanipulation in die auch negative Selbstmanipulation über, das heißt, psychoanalytisch ausgedrückt: Der Mensch entwickelt ein starkes Überich und greift zu den sogenannten Abwehrmechanismen\*, die Sigmund Freud entdeckt hat. Die auch von Anna Freud beschriebenen Abwehrmechanismen erklärt Lauster in dem Buch „Lassen Sie sich nichts gefallen“ und er erweitert die Abwehrmechanismen durch neu Gefundene. So ist zum Beispiel auch die „Betäubung“ mit Alkohol oder Drogen ein Mechanismus, mit dem versucht wird, die harte Realität besser zu ertragen. Alkohol wird unter anderem auch darum konsumiert, um sich vom strengen Überich zu befreien und um an die tieferen Schichten der Persönlichkeit

heran zu kommen, kurz: um sich zu spüren. Die verschiedenen Abwehrmechanismen führen, wenn sie sehr intensiv angewendet werden, in die Neurose, Psychose, zur psychosomatischen Erkrankung oder in die Asozialität. Zur Letztgenannten führt etwa der Mechanismus der „Verschiebung“, bei dem empfangene Demütigungen an schwächere Personen oder an Tiere weitergegeben werden.

Peter Lauster geht es jedoch nicht primär um Gesellschaftskritik, sondern er will dem Leser helfen, auch in dieser Gesellschaft zu mehr Gelassenheit, innerer Freiheit und seelischer Gesundheit zu finden. Ich bin auf seine Kritik deswegen eingegangen, weil er in Sprache fasst, was auch ich schon oft empfunden habe und empfinde, wofür mir aber oft die Worte fehlten. Je mehr ich von ihm lese, desto besser gefallen mir seine Ansichten.

Folgende Lauster-Bücher las ich und kann ich empfehlen: „Lassen Sie sich nichts gefallen“ (das ist das Basisbuch für mehrere später erschienene Bücher), dann „Lassen Sie der Seele Flügel wachsen“, „Wege zur Gelassenheit“ und „Lebenskunst – Wege zur inneren Freiheit“.

\*zur Erläuterung des Begriffes der Abwehrmechanismen: Nach Sigmund Freud gibt es in der Seele die drei Instanzen: 1. Das Überich mit den übernommenen Moralvorstellungen der Erziehungspersonen und der Gesellschaft, 2. Das Es mit aggressiver und sexueller Triebenergie und 3. Das Ich, was zwischen den beiden vermittelt oder einer dieser Instanzen erliegt und was von der Realität gelockt oder gehemmt wird. Ist das Überich stark, machen die Impulse aus dem Es Angst und um diese Angst abzuwehren, entwickelt das Ich die Abwehrmechanismen. Am bekanntesten ist die „Verdrängung“, Impulse aus dem Es werden einfach verdrängt. Wobei die Verdrängung fast nie vollständig gelingt und dadurch werden weitere Abwehrmechanismen aktiviert, die teilweise miteinander verbunden sind.

*Martin Schröder*

## Bis zum Verstummen

Er mag die alten Fotos nicht mehr sehen,  
die Zukunft, die er bei den ersten Schritten hatte,  
ist heute längst verbraucht.

Er möchte die alten Lieder nicht mehr hören,  
die Leidenschaft, die er in Blue Jeans hatte,  
ist heute sterilisiert.

Er wird keine Bücher lesen,  
die Phantasie, die sie weckten,  
ist weg therapiert.

Er will sich nicht mehr verlieben!  
Es gibt keine Zeit mehr,  
jemanden die ganze Nacht im Arm zu halten.

*Stefan Kirsch*



## Gedanken

Nachher gibt es nur drei Lebensmaxime:  
„Nichts wird groß, was nicht gut ist.“  
„Dein Unglück ist dein Glück.“  
„Was du hergibst, das ist Dein.“

Das Schlimmste an der Realität war die Phantasie.

In der Kunst ist die Idee schon alles.

Was immer wieder gesagt wird, wird zu mächtig.

Ist die Erde schön? Für Schöngeister nicht.

Alles ist mit allem verkettet!

Bitterkeit ist nicht gleich böse.

*Karin Hofrogge*

# VEGAN-Sein ist keine psychische Störung

## ... auch keine ‚Religion‘.

Nein! Ich finde – und da kann ich natürlich nur für mich selbst sprechen – vegan zu sein ist viel mehr eine Haltung, ja, eine Lebenseinstellung.

Nach einigen Jahren des Vegan-Seins ist es mir ein Bedürfnis, einmal mit meinen Erfahrungen nach außen zu treten, zu dir, lieber Leser oder lieber Zuhörer (womit ich auch alle weiblichen Wesen ansprechen möchte), raus aus der Nische des schüchternen ‚Mäuschens‘, welches vorsichtig versucht, seinen eigenen Weg zu finden.

Immer wieder erlebe ich, und mit mir so ziemlich alle vegan lebenden Personen, die ich kenne, dass uns anders denkende Menschen sehr aggressiv begegnen. Geradezu ungezügelter Hass schlägt einem da mancherorts entgegen. In der Regel laufen diese unliebsamen Begegnungen so ab: Irgendwo gibt es reichlich zu essen, z. B. an einer Geburtstagsfeier oder an einem Buffet. Trotzdem verbleibt auf dem eigenen Teller

eine gähnende Leere (was durchaus den Zustand des um Aufmerksamkeit heischenden Magens widerspiegelt). Dann kommen die ersten, erstaunten Fragen der Umstehenden (deren einziges Problem sein mag, wie sie es schaffen könnten, von Allem ein wenig zu naschen, ohne zu ‚platzen‘), wieso ich denn so wenig äße.

„Na ja, weil fast alles aus tierischen Produkten besteht oder mit solchen ‚angereichert‘ ist“, will ich dann antworten. Doch soweit komme ich oft gar nicht erst, da ich vorher mit Schnappatmung unterbrochen werde: „Bist du etwa VEGANER oder Vegetarier oder so was?“ Im Umkreis werden alle Gespräche ruckartig eingestellt und mit hoch gezogenen Augenbrauen und verächtlich gezückten Mundwinkeln gelauscht, was ich nun zu meiner Verteidigung vorzubringen habe. Mir scheint, als hätte ich mich geoutet, im Herzen doch ein Mann zu sein, mich mit 51 bei Heidi als Top-Model vorzustellen oder womöglich auf eine

‚sichere‘ Beamtenlaufbahn zu verzichten, oder was noch viel schlimmer wäre, mit irgendeiner bedrohlichen psychischen Krankheit hausieren zu gehen.

Und dann ist der Gesprächsbedarf plötzlich da. Wie Messer fliegen mir die Fragen um die Ohren – als gälte es ums Überleben zu kämpfen. Nein, ich meine nicht mich, sondern diejenigen, die mir die Fragen stellen. Vielleicht lässt sich ja ein Fehler in meinem System aufdecken: „Pflanzen leben doch auch?“, „Willst du so die Welt retten?“, „Müssen dein Hund und deine Katzen auch vegan leben?“ usw.

Bitte fragt mich nicht, was euch da so bedroht, ich weiß es nicht!

Ich will an dieser Stelle nicht die Gründe für meine Art zu leben aufzählen, welche persönlicher, politischer, ethischer und ökologischer Natur sind. Die finden sich zuhauf im Internet (Suchmaschine: ‚Warum vegan?‘). Ich muss

mich nicht dafür rechtfertigen, warum ich irgendwann endlich den Schritt gewagt habe, gegen Tier-Leid ein Zeichen zu setzen. Mir geht es damit besser! Ich kann mich ein ganz klein wenig besser leiden als würde ich es nicht tun.

Aber eines ist sicher: Kein Veganer verzichtet auf so leckere Dinge, wie Käse, Würstchen und Torte um euch Nicht-Veganer zu ärgern!

Die Motivation für so viel Verzicht und Selbst-Disziplin ließe sich niemals aus einem negativen Ursprung entwickeln. Es geht um etwas Positives: um die Hoffnung auf mehr Rücksicht und Respekt voreinander, um Empathie gegenüber Schwächeren und um Zufriedenheit über das Wesentliche.

Jeder muss seinen eigenen Weg finden! Auch du!

*Andrea Remen*



# Spiritualität und Religion

Ich las schon öfter in der „Klinke“ Artikel, die sich positiv mit Glauben und Kirche beschäftigten. Doch noch nie fand ich eine andere Meinung dazu in der „Klinke“. Deswegen will ich jetzt mal über meine persönlichen Ansichten zu Spiritualität und Religion schreiben. Ich kenne mich aus mit dem, was die evangelische Kirche erzählt. Mein Vater war evangelischer Diakon, ich war lange Zeit in der evangelischen Kirche als Organist tätig und habe drei Jahre im evangelisch freikirchlichen „Geistlichen Rüstzentrum Krelingen“ (weil es dort eine Reha-Einrichtung für psychisch Kranke gab) in der Lüneburger Heide gewohnt. Aber meine geistliche Heimat habe ich stets woanders gesucht und gefunden. Nämlich in der Esoterik, auch der christlichen Esoterik, die Bezeichnungen trägt wie Gnosis oder Anthroposophie und im Buddhismus. Ich finde nicht alles gut, was sich Esoterik nennt, ich behaupte mal, von dem was sich so nennt, ist ungefähr 10-20 Prozent echte und ernsthafte Esoterik. Von den lebenden Buchautoren der Esoterik gefallen mir vor allem Ruediger Dahlke und Eckhart Tolle. Ist die Bibel und die Lehre Jesu Christus mit der Esoterik zusammen zu bringen? Ich glaube: Ja. Erst mal gibt es noch die apokryphen gnostischen Evangelien und bei dem, was in der Bibel steht, wird etwas außer Acht gelassen. Es gibt etwas, worauf nicht nur Esoteriker, sondern zum Beispiel auch Erich Fromm oder auch die Konstruktivisten hinweisen. Nämlich dass andere Sprachen (Jesus sprach ja Aramäisch) nicht bloß andere Bezeichnungen für dieselben Gegenstände haben, sondern auch einen eigenen Charakter. Man kann nicht immer eins zu eins ein Wort aus einer alten Sprache mit einem Wort aus dem heutigen Deutsch übersetzen. Deswegen finde ich die (zugegeben etwas freiere) Bibelübersetzung von Emil Bock gut, der sich bemüht hat in seiner Bibelübersetzung den ursprünglichen Charakter der Lehre Jesu in moderner Form wiederherzustellen. Emil Bock war ein Pfarrer der Christengemeinschaft. Die Christengemeinschaft ist eine Kirche, die die Anthroposophie zur Grundlage ihres Gemeindelebens gemacht hat. Der Esoteriker Ruediger Dahlke äußert sich in seinem Buch „Die Schicksalsgesetze“ positiv zu dieser Kirche. Er schreibt, die Christengemeinschaft wäre „die einzig relevant spirituell ausgerichtete christliche Kirche“. Was heißt eigentlich „spirituell“? Eckhart Tolle hat das sehr gut in seinem Buch „Eine neue Erde“ beschrieben. Spirituell hat nichts mit einem Glauben zu tun, sondern mit einem Bewusstseinswandel. Er redet auch (wie andere Esoteriker und einige moderne Buddhisten) von der „Evolution des Bewusstseins“. Bis zum Menschen läuft die Evolution nämlich unbewusst und ab dem Menschen

muss die Evolution bewusst zu Ende geführt werden. Es geht, wie die Buddhisten es bezeichnen, um den Pfad der Erleuchtung. Vor diesem Hintergrund wird es auch deutlich, warum es Krankheit und Leid gibt. Das Leid soll verhindern helfen, dass die Evolution des Bewusstseins zum Stillstand kommt. Leid entsteht dann, wenn die Entwicklung nicht mehr weitergeführt wird. Das Ziel ist die Erleuchtung. Wer nun meint, Erleuchtung wäre kein lohnenswertes Ziel, der versteht nicht, was mit Erleuchtung gemeint ist. Es ist ein Zustand des einzigen wahren und dauerhaften Glücks. Einige Märchen handeln davon, dass jemand schwere Prüfungen zu bestehen hat, und wenn er die Prüfungen bestanden hat, findet er das Glück, dass so groß ist, dass im Nachhinein alle Prüfungen als klein und nichtig im Gegensatz zum großem Glück erscheinen. So ist es auch mit der Erleuchtung. Es gibt im Buddhismus ein oft missverstandenes Wort, was das Ziel beschreibt, nämlich „Nirwana“. Es wird gesagt, dass Nirwana sei ein „Nichts“. Es ist aber nicht ein Nichts im



Sinne eines Vakuums, sondern im Sinne davon, dass man es sich nicht vorstellen kann. Es ist ein Erwachen in eine wahre Wirklichkeit, während die irdische Existenz als Schein betrachtet wird. Aber auch hier darf man die Sache nicht missverstehen, die irdische Existenz hat schon Realität, solange wir uns darin befinden, genau so wie ein Traum für den Träumer momentan real erscheint, so lange er sich darin befindet. Die Buddhanatur (Buddha heißt „der Erwachte“) ist im jedem Menschen verborgen, muss aber erst freigelegt werden. Dazu muss nach dem Buddhismus der Mensch die sogenannten drei Geistesgifte: Gier, Hass und Verblendung in die positiven Eigenschaften: Großzügigkeit, Metta (das Wort lässt sich nur schwer übersetzen, bedeutet aber ungefähr so etwas wie „bedingungslose Liebe“) und Geistesklarheit verwandeln. Es gibt dazu im Buddhismus den „achtfa-

chen Pfad zum rechten Leben“. Das worauf es im Leben wirklich ankommt ist, auf dem Pfad zum rechten Leben beziehungsweise der Erleuchtung voran zu kommen. Eckhart Tolle sagt dazu in einem Vortrag: „Unsere Zivilisation sagt, der eine Mensch sei erfolgreich, der Andere sei fehlgeschlagen, das ist alles Unsinn, der wirkliche Erfolg besteht darin, die Evolution des Bewusstseins in sich zu erfahren“. Und dabei spielt es auch keine Rolle, ob wir in den Augen der Welt scheitern. Der Esoteriker Herbert Fritsche schrieb: „der Mensch ist der grundsätzlich ins Wagnis gesandte, das Scheitern schadet ihm weniger als das vermeintliche Abgesichert sein. Gott will nicht Sucher metaphysischer Notausgänge, sondern Vollender des Menschseins, vom Sinnlichen zum Übersinnlichen“. Diese Gedanken wollte ich einmal mitteilen.

*Martin Schröer*

## Befreiung 19.10.2019

Hinter erloschenen Augen  
Die Pracht der nächtlichen Bilder  
Gegen die Automaten gerichtet

Ein fühlendes Ich  
Im Gefängnis der Angst –

Und Verse  
Wie kleine Pfeile  
Durch die Gitterstäbe

Und irgendwo dort draußen  
Du –

Wie ein flirrendes Geräusch  
In der Stille

In der ich erloschen bin  
Wie ein Vulkan

Der im Dunkel  
Über feurigen Wortfetzen  
Brütet

Und ausbricht  
Und Gefängnisse zermalmt

Hinter erloschenen Augen  
Nistet der ungezähmte  
Vogel Freiheit

Und ein zaghafter Blick  
Wagt sich hervor –

Du –  
Ein wortloser Tanz  
Über zerbrochenen Mauern

Ein Klang  
Der mich aufweckt

*Dieter Radtke*

## Tanz in Sternenstille 07.05.2019

Ich tanze  
In die Stille –

Meine Augen sind  
Tiefe Seen  
Die in Schönheit sterben

Ich tanze  
In das Schweigen –

Die Worte sind  
Verschollene Inseln  
Im Meer der Einsamkeit

Wenn die Welt untergeht  
Will ich der letzte  
Tänzer sein

Und mein Tanz  
Ein letzter Eindruck  
In den Augen der  
Sterbenden

Und meine Augen  
Haben sich ausgeliebt –  
Ertrunken in Einsamkeit

Die Sterne aber tanzen  
Meinen Tanz weiter

Sterne –  
Getrennt von Sternen –  
Funkelnde Einsamkeit

Ich tanze –  
Meine Augen sehen  
Wie ein neuer Stern  
Meinen Tanz  
Weiter tanzt

*Dieter Radtke*



# LEBEN NACH DEM ÜBERLEBEN

Vor mir liegt das Buch ‚LEBEN NACH DEM ÜBERLEBEN‘, 2016 herausgegeben von der Fotografin Helena Schätzle. Der Umgang mit durch den Holocaust entstandenen seelischen Wunden wird dokumentiert. Es enthält einen Bildteil, zu dem Aussagen der Überlebenden gehören, Lebensläufe mit Fotos aus der Kindheit, einen Essay, ein Interview sowie ein Grußwort des Bundespräsidenten. Alle Texte sind in deutscher, englischer und hebräischer Sprache gedruckt. Vergangenheit und Gegenwart begegnen sich. Es ist der gelungene Versuch, etwas Unermessliches zu fassen. Die Beiträge berühren mich. Ich bin oft geschockt und manchmal beruhigt, möchte mich solidarisieren.



Die anderen Überlebenden wollten wissen,  
ob ich zu ihnen gehöre.  
Und sie sagten: „amcha“  
und ich sagte: „amcha“.  
Und wir haben uns erkannt.  
„amcha“ bedeutet, du bist von meinem Volk. (S.112)

Seit 1987 unterstützt die Organisation AMCHA Überlebende des Holocaust und ihre Familien in Israel darin, mit ihren Traumata zu leben. Sie leistet Hilfe zu Selbsthilfe. Wichtig ist das Zusammenkommen Gleichgesinnter. Die Menschen können ein Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln. Die Gründer waren Überlebende, „die selbst Psychologen waren und erkannten, dass ihre Leidensgenossen falsch behandelt wurden, etwa wenn sie wegen Schizophrenie eingewiesen wurden.“ (S.365)

„Den Glauben an die Menschlichkeit, an zwischenmenschliche Nähe und Vertrauen wieder herzustellen, ist eine der größten Herausforderungen für die Arbeit mit den Überlebenden.“ (S.366) Dies geschieht in psychoanalytisch ausgerichteten Gruppen- und Einzelgesprächen, in denen das Schweigen zu einem schmerzhaften Thema als Bewältigungsmethode akzeptiert wird. Auch Kunst, Bewegung oder Musik sowie soziale Aktivitäten helfen, mit Angst umzugehen.

Zu den intergenerationellen Programmen gehört ein Projekt, „in dem sich elternlose Kinder und Kinderüberlebende auf die Bar oder Bat Mizvah vorbereiten“ (S.369), auf den Tag also, an dem die Religionsmündigkeit eintritt, ein im Leben einer Jüdin oder eines Juden wichtiges Ereignis.

Die durch den Holocaust hervorgerufenen Traumata der Opfer werden an die nachfolgenden Generationen weitergegeben. Dies „geschieht sowohl zwischenmenschlich, im sozialen Miteinander, als auch epigenetisch, also biologisch, was neuere Studien immer wieder belegen.“ (S.370) Auch die Kinder und Enkelkinder der Überlebenden kommen zu AMCHA, weil sie eine Therapie brauchen. Doch das Grauen hat auch andere Folgen. Jehuda Bacon formuliert es so: „Alles was man erfährt, sollte man als eine Aufgabe sehen. Auch grausame Erlebnisse können einen Sinn haben, wenn sie uns verändern und vertiefen. Wenn wir ein besseres Verständnis gewinnen von uns und den anderen. Und das tiefste Verständnis besteht darin, dass wir erkennen, dass der andere grundsätzlich ist, wie ich selbst.“ (S.371) Etliche Betroffene konnten jahrzehntelang nur mit anderen Betroffenen über ihre Leiderfahrung sprechen.

Die Lebensläufe der ersten Generation enthalten alle die Erfahrungen des Holocaust als Kind oder Jugendliche, die Ankunft in Israel und ein neues Leben dort. Sie litten unter Krankheit, Zwangsarbeit, Deportation, Selektion zwecks Ermordung im Wald. Sie überlebten unter Partisanen, im Internierungslager im Rahmen der ‚Germanisierung‘, im Ghetto, im KZ, wo sie mit dem Tod der Mitgefangenen konfrontiert wurden. Hinzu kam der Verlust von einer großen Anzahl von Verwandten. Ich kann mir das alles gar nicht vorstellen. Und bei der Befreiung vertrugen einige von ihnen nicht das Essen, nachdem sie so sehr gehungert hatten.

„Das Ende des Krieges war für viele der Überlebenden eine Befreiung von physischer Qual, Verfolgung, Ausbeutung, Gewalt und Terror. Die Befreiung aber führte nicht zu einem Leben frei von Ausgrenzung und Leid. Sie war eine Rettung vor dem Tod, aber keine Befreiung für das weitere Leben.“ (S.363) „... die Überlebensstrategien und der Umgang mit dem Erlebten sind so vielfältig wie die Menschen selbst.“ (S.365)

Sie wurden in Israel getröstet und gestärkt. Sie konnten dort Familien gründen, bekamen Kinder und Enkelkinder. Sie waren berufstätig als Akademiker, Handwerker oder im Kibbuz. Trotzdem blieben die seelischen Wunden. Für einige wurde AMCHA ein zweites Zuhause. Manchmal gab es ein Wiedersehen mit verloren geglaubten Verwandten. Einige fanden die Kraft für eine Öffentlichkeitsarbeit, bei der sie, auch auf Reisen nach Deutschland, über ihre Erfahrungen sprachen, um gegen die Lügen von Antisemitismus und Faschismus zu wirken.

Es ist ein schönes, erbauliches Buch über ein schweres, bedrückendes Thema. Alle Beteiligten haben sich viel Zeit genommen, damit Vertrauen sich bilden konnte. Trotzdem stellt sich die Frage: „Wie können Menschen, die so viel Hass erfahren haben, so viel Liebe geben?“ (S.349) Das finde ich vorbildlich! Ich möchte die Augen öffnen und aufmerksam sein, um Antisemitismus und Faschismus politisch und persönlich zu widerstehen. Position zu beziehen, mich auseinanderzusetzen, anstatt gleichgültig dahinzuleben, ist mir wichtig geworden.

Vera Schnieder

Helena Schätzle  
**LEBEN NACH DEM ÜBERLEBEN**  
Nimbus. Kunst und Bücher



### **Sie können die Arbeit der Klinke-Redaktion tatkräftig unterstützen!**

Wenn Ihnen die aktuelle Ausgabe gefallen hat und Sie uns aktiv helfen wollen, auch in den nächsten Jahren weiterhin für die Belange von (ehemals) psychisch kranken Menschen einzutreten, dann freuen wir uns über eine **Geldspende**, die direkt für die Arbeit der Redaktion (Druckkosten, Satztechnik, Arbeitsmaterialien usw...) verwandt wird.

Spendenkonto: FSP Für Soziale Teilhabe und psychische Gesundheit e. V., Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE44 3702 0500 0007 2336 00 Stichwort: „Klinke“

## Deutsches Gedicht 18.05.2019

Es ist eine deutsche Liebe Begraben unter Mauern Aus Stein	Heimat – Eng und abgeschlossen	Beschreibe eine deutsche Utopie Wo Gemeinschaft Nicht völkisch ist
Dein Wort eine Flammenschrift Am Himmel	Dein Tanz ist ein Tanz ohne mich	Und fremde Augen Liebevoll blicken
Du trägst Dein Kreuz An einem fernen Dunklen Ort	Weil ich fremd bin	Und Enge und Geiz Fremdwörter sind In alten Wörterbüchern
Es ist eine deutsche Trauer Deutung von Zeichen – Rätselhaft – verworren –	Es ist eine deutsche Krankheit Die mit Gefühlen Geizt und dann wieder Überschießt	<i>Dieter Radtke</i>
	Ich – gefangen – Und in Traumländern Frei –	

## Meister\*innen des Tanzes (Tanzfuge) 08.-12.10.2019

Morgens Trinke ich Licht Die durchscheinende Milch Der Frühe	Und alles im Übermaß – Serien und Sex und Alkohol Und jeder Schritt Ein Schritt zu viel	Die Meisterinnen des Tanzes Haben die Sonne ausge- Trunken
Ich trinke es aus Dem Brunnen Deiner Augen	Der Baum der Erkenntnis Brennt zwischen ausgelaufenen Batterien und Sondermüll	Damit in ihren Augen Das Licht scheinen Kann
Die Meister der Welt – Tanzende Marionetten Im Gewehrfeuer	Abends ritze ich Muster In Stadtwüstungen	Nachts Trinke ich Licht Ich sog es aus gleißenden Träumen
Mittags Zähle ich meine Scherben Deine fremden blonden Haar- Strähnen	Die Meister der Welt Lesen das Fremdartigste	Morgens Trinke ich Licht Meine Augen wurden Scherben
Ich trinke Augenblicke Tanzend taumelnd Durch spiegelglatte Tanzsäle	Die Meister des Tanzes Tanzen die Welt in Harmonie –	Die Meisterinnen des Tanzes Zertanzen Scherben – Die schöne vertraute Welt
Ich trinke Asche Aus Deinem Haar	Die Bomben und Bonzen Die Dicken und Dummen Die ängstlichen Herzen	
Die Meister der Welt – Tanzende Marionetten In der Heißezeit	Ich zertanze Das Licht in die Nacht Ich entfache Eine schwarze kalte Flamme	<i>Dieter Radtke</i>

# Reziprozität

bedeutet Gegenseitigkeit. Dazu gibt's Genaueres und ne Menge Interessantes im Internet.

Ich möchte euch heute von einer interessanten Sendung zu dem Thema berichten. Im Frühjahr 2016 habe ich bei ARTE eine Doku über das Thema Reziprozität gesehen.

Beim durchzappen sah ich, wie ein Auto mit hoher Geschwindigkeit in eine Zapfsäule gefahren ist. Ich dachte zuerst es geht um Unfälle und fand das spannend. Es wurde dann gezeigt, dass sofort Menschen die an der Tankstelle standen, zum Unfallauto geeilt sind und den Fahrer aus dem Auto geholt haben. Der Kommentator sagte dazu, dass diese Menschen sich selbst in große Gefahr (die Zapfsäule könnte ja explodieren) gebracht haben um einem Unbekannten zu helfen.

Warum machen Menschen sowas? Unter dem Gesichtspunkt der Gegenseitigkeit kann man das so sehen, „wenn ich anderen helfe, helfen andere auch mir.“ Und es geht auch um den sozialen Status. Sehen andere, dass „ich helfe, dann habe ich ein höheres Ansehen in der Gesellschaft.“

Woher kommt das mit dem sozialen Denken? Erlernt, angeboren?

Dazu wurden in der Sendung Studien vorgestellt. Zu sehen war eine Frau die vor einem Tisch stand und dort gearbeitet hat. Hinter dem Tisch spielte ein Kind. Der Frau fiel eine Puppe vom Tisch in den Bereich wo das Kind spielte. Dann tat die Frau so als würde sie versuchen die Puppe aufzuheben, aber nicht daran kommen. Das Kind nahm die Puppe und reichte sie der Frau an. Der Test ergab auch, dass die Kinder dies immer wieder machten. Ausnahme, sie werden für etwas gelobt für das sie nicht erwarten gelobt zu werden (interessant, kennt ihr bestimmt auch, dass das unangenehm ist!).

Anderer Versuch: Zwei fremde Personen wurden an den Armen mit Elektroden versehen. Dann bekam eine davon elektrische Schläge. Die andere Person wunderte sich und beschwerte sich über diesen Umgang!

Zurück zu den Kindern. Einem Kleinkind wurde in einem Puppenspiel gezeigt, dass ein Hase versucht einen Koffer zu öffnen. Schaffte dies aber nicht. Dann trat ein weiterer Hase auf, der half diesen Koffer zu öffnen. Dann sollten die Kinder entscheiden, mit welchem Hasen sie spielen wollten. Die meisten entschieden sich dafür, mit dem helfenden Hasen zu spielen.

Nächster Versuch: Ein Hase versucht den Koffer zu öffnen und der andere hilft, dann kommt aber einer, der stört und versucht das Kofferöffnen zu verhindern. Die Kinder sollen entscheiden, mit welchem Hasen sie spielen wollen. Wieder entscheiden sich die Kinder mit dem helfenden Hasen zu spielen.

Jetzt wird's interessant: Die Kinder sollen vor dem Versuch entscheiden was sie lieber essen wollen, Cornflakes oder Müsli. Dann wird den Kindern gezeigt, dass der böse Hase dasselbe isst. Wieder dieser Versuch, ein Hase versucht einen Koffer zu öffnen, einer hilft und der andere stört und versucht das Koffer öffnen zu verhindern. Die Kinder sollen entscheiden womit sie spielen möchten. Und: Sie wählen jetzt den bösen Hasen!

Ergebnis ist, selbst Kleinkinder haben schon soziale Kompetenzen. Entscheiden sich aber wenn sie abwägen müssen für den bösen Hasen weil sie denken „er ist so wie ich!“

Dann nochmal das Experiment mit dem Stromschlägen. Nun aber sind dort zwei Personen die sich an äußerlichen Merkmalen erkennen, z. B., weil einer ein Schalke- und der andere ein Dortmundtrikot trägt. Nun freut sich die Person die keine Stromschläge bekommt darüber dass die andere Person leiden muss!

Das habe ich aus der Doku gelernt: Das Gefühl zu einer Gruppe zu gehören bewirkt, die eigenen Ansichten dieser unterzuordnen.

Ich habe mal in meiner Jugend einen Jungen nach ein paar Jahren am



Busbahnhof wieder gesehen. Ich kannte ihn vorher als einen sehr schüchternen Menschen, unsicheren Typ mit wenig Selbstbewusstsein, ausgegrenzt. Am Busbahnhof trug er Springerstiefel und eine Bomberjacke. Also, er hatte sich den Nazis angeschlossen. Und ich denke, nicht wegen der Überzeugung, sondern um einer starken Gruppe anzugehören.

Hass gegen Nazis hilft ihm nicht, zu erkennen, dass es für ihn eine bessere Option gibt.

Islamistische Terroristen denken, sie verüben ein Attentat um der Gruppe, der sie angehören einen Dienst zu erweisen. Und so das höchste Ansehen in der Gruppe zu erreichen. Was aber in den Augen der Muslime gar nicht so ist! Auch in diesem Beispiel Hass gegen den Islam hilft auch keinem!

Wege gegen Rassismus und Terrorismus sind Bildung und Erfolg!

Es macht für mich keinen Unterschied, wer wen wegen was ausgrenzt – das Ergebnis ist das Gleiche. Aber sich zu einer Gruppe zu zählen und andere abzulehnen ist normal! Daher finde ich sollte der erste Schritt sein, bei sich selbst damit zu starten sich nicht gegen andere abzugrenzen.

Damit meine ich, nicht gegen Rechte oder Islamisten zu demonstrieren sondern gegen die Ursache!

Und das ist viel wichtiger, Bildung und Erfolg werden die Menschen zusammen führen. Aber anstatt dem Rechnung zu tragen, müssen Menschen leiden, unter schwierigsten Bedingungen arbeiten und leben, während einige wenige davon profitieren, sich bereichern und Macht ausüben. Diese Macht nutzen sie um das so beizubehalten. Und die Schuld dafür Gruppen zu zuschieben, egal ob rechts, links oder dem Islam!

Ist nicht richtig!

Ich bin selbst nicht perfekt. Aber ich versuche mich zu ändern. Dem beschriebenen Jungen würde ich heute zuhören und seine Sorgen ernst nehmen. Lasst uns alle anfangen was zu ändern. Angefangen bei jedem von uns selbst. Nicht immer die Schuld auf andere schieben! Verständnis für die anderen haben. Nicht gegen andere (z. B. die böse Gruppe) zu sein, sondern für das Gute! Fordern, Ressourcen besser zu verteilen und allen Menschen die Möglichkeit zu Bildung und Erfolg in Form von Teilhabe am Leben und Arbeit zu ermöglichen

Das ist meine Meinung. Was denkt Ihr?

*Max Kraft*

**Ich versuche lieber Vorbild zu sein ...**  
das ist gar nicht so leicht ...  
**... als anderen mit Hass zu begegnen!**  
... das ist schwer!



# Münster hat einen Müllmenschen

Seit Jahren lese ich in der Zeitung, dass in Kinderhaus ein Mensch Müll in seinem Garten hortet. Die Nachbarn haben sich an das Ordnungsamt gewandt mit der Beschwerde, dass der Müll stinkt und Ratten anzieht. Es kam die Polizei mit einem Schreiben, dass abgesichert werden müsse, dass ein Unternehmen den Garten unbelligt räumen kann.

Der Mieter des Anwesens wehrte sich und griff dabei Personen an. Daraufhin wurde er in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Doch wurde er bald entlassen, da es keine Gründe gab, ihn festzuhalten.

Das Beschriebene wiederholte sich. Vor einigen Monaten trieb es diesen Menschen dahin, sich in Lebensgefahr zu begeben. Er kletterte am Uniklinikum auf einen der Baukräne und drohte, sich hinunterzustürzen, wenn er weiterhin zu Unrecht beschuldigt und ihm sein Grundstück enteignet würde. Rettungskräfte konnten ihn dazu bewegen, nach einigen Stunden das Vorhaben abzu blasen.

Momentan ist es still um ihn geworden.

Wir – ich und du – produzieren Müll, Müll, Müll. Wir lassen ihn nur allzu gern abholen, denn dann sehen wir ihn nicht mehr.

Dieser Mensch aber stößt uns sehr eigenwillig mit der Nase auf eine brenzlige Angelegenheit. Könnten wir doch sagen: „Eigentlich haben Sie Recht, denn es gibt nur den einen Unterschied zwischen Ihnen und uns, nämlich dass wir nicht hinschauen wollen. Und an die Folgen erinnern Sie uns ständig. Soviel Müll in kurzer Zeit auf kleiner Fläche. Wie sieht das erst im Großen aus?“

Müllentsorgung ist ein Milliardengeschäft. Zu DDR-Zeiten entsorgten wir einen Teil dorthin, was der DDR heißersehnte Devisen einbrachte. Vom Geld profitierten die SED-„Sozialisten“. Dieses „Geschäft“ sollte der politischen Annäherung dienen. Doch der Müll vergiftete ganze Landstriche. Genauso ergeht es den Entwicklungsländern. Da diese ebenfalls keine Müllentsorgungsfabriken haben, landet vieles in einst blühenden Landschaften und in den Meeren. Seit Jahrzehnten.

Wir verschließen unsere Augen, unser Bewusstsein und den gesunden Menschenverstand und lassen zu, dass sich nichts ändert. Auch wir „kleinen Leute“ machen weiter wie bisher. Wir kaufen alles, was angeboten wird und uns ist egal, welche Vor- und Nachwirkungen der Überfluss hat. Und auch gesunde Menschen entsorgen ihren Müll oft nicht ordnungsgemäß.

*Münster, Oktober 2019  
Angelika Müller*



# Die kreative Seite

**Schreibanregung für ein Gedicht:  
Gedichtzeilen zum Weiter-Dichten,  
diese stammen von Rose Ausländer:**

**Hinter dem Himmel  
Schlafen die Märchen**

*Zum Beispiel vom Schimmel  
Unter den Lärchen*

*Er läuft im Galopp  
Ständig im Kreis  
Mit einem Kind, das salopp  
Steht auf seinem Steiß*

*Es wippt auf und nieder  
Hält fest sich am Zaum  
Wieder und wieder  
Dreh'n sie sich im Raum*

Versuche einen Vierzeiler nach Zeilen von  
Mascha Kaleko aus „Nachts“:

**Die Nacht, in der  
Das Fürchten wohnt  
Hat auch die Sterne  
Und den Mond**

---

---

---

---

Was ist ein Elfchen? Es besteht aus elf Silben  
oder elf Wörtern.

1. Zeile: eine Silbe oder ein Wort
2. Zeile: zwei Silben oder Wörter
3. Zeile: drei Silben oder Wörter
4. Zeile: vier Silben, beginnend mit: Ich
5. Zeile: eine Silbe oder ein Wort

<i>Leis'</i>	<i>Regen</i>
<i>Bist du</i>	<i>Der fällt</i>
<i>Nur bei mir</i>	<i>Tränkt unsre Welt</i>
<i>Ich wünschte dich</i>	<i>Ich steh ohne Schirm</i>
<i>Laut</i>	<i>Da</i>
Silben-Elfchen	Wort-Elfchen

**Ich erinnere mich an Panoramafenster  
mit überhaupt keiner Aussicht auf  
andere Panoramafenster.**

**Ich erinnere mich an Wandnischen fürs  
Telefon. Und an  
Gemeinschaftsanschlüsse.**

Hier dein „Ich erinnere mich“:

---

---

---

---

---

---

## Spontanes Schreiben

Sammle abwechselnd mit einem Freund, einer  
Freundin je drei Worte. Beispiel:

Du	Freund/in
Eiszapfen	Schneewede
Schneegans	Kaminholz
Federbett	Nix

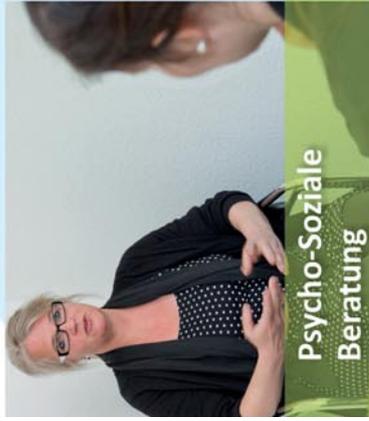
Dann schreibt jede/r für sich einen kurzen,  
spontanen Text. Gebt euch höchstens  
5 Minuten. Beispiel:

*Mit nassen Schuhen kommst du aus der  
**Schneewede** gestapft, hast eine proppere  
und schimpfende **Schneegans** unter dem  
Arm. Ich stehe in der Tür. Über mir tropfen die  
**Eiszapfen** an der Dachrinne.  
Drinne knistert das **Kaminholz**.  
Komm herein, **Nix**, wir wollen uns im  
**Federbett** wärmen, doch die Schneegans,  
die lass laufen.*

Nun lest ihr euch eure Geschichten vor und wer-  
det staunen, was entstanden ist. Meistens bei  
gleicher Aufgabe oft gegenteilige Ergebnisse.  
Viel Spaß dabei.

Angelika Müller

**Wenn du eine Erinnerung aufschreiben  
willst, dir aber die Worte fehlen,  
beginne mit: „Ich erinnere mich“.  
Anregung aus dem gleichnamigen Buch von  
Joe Brainard:**



## 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.

