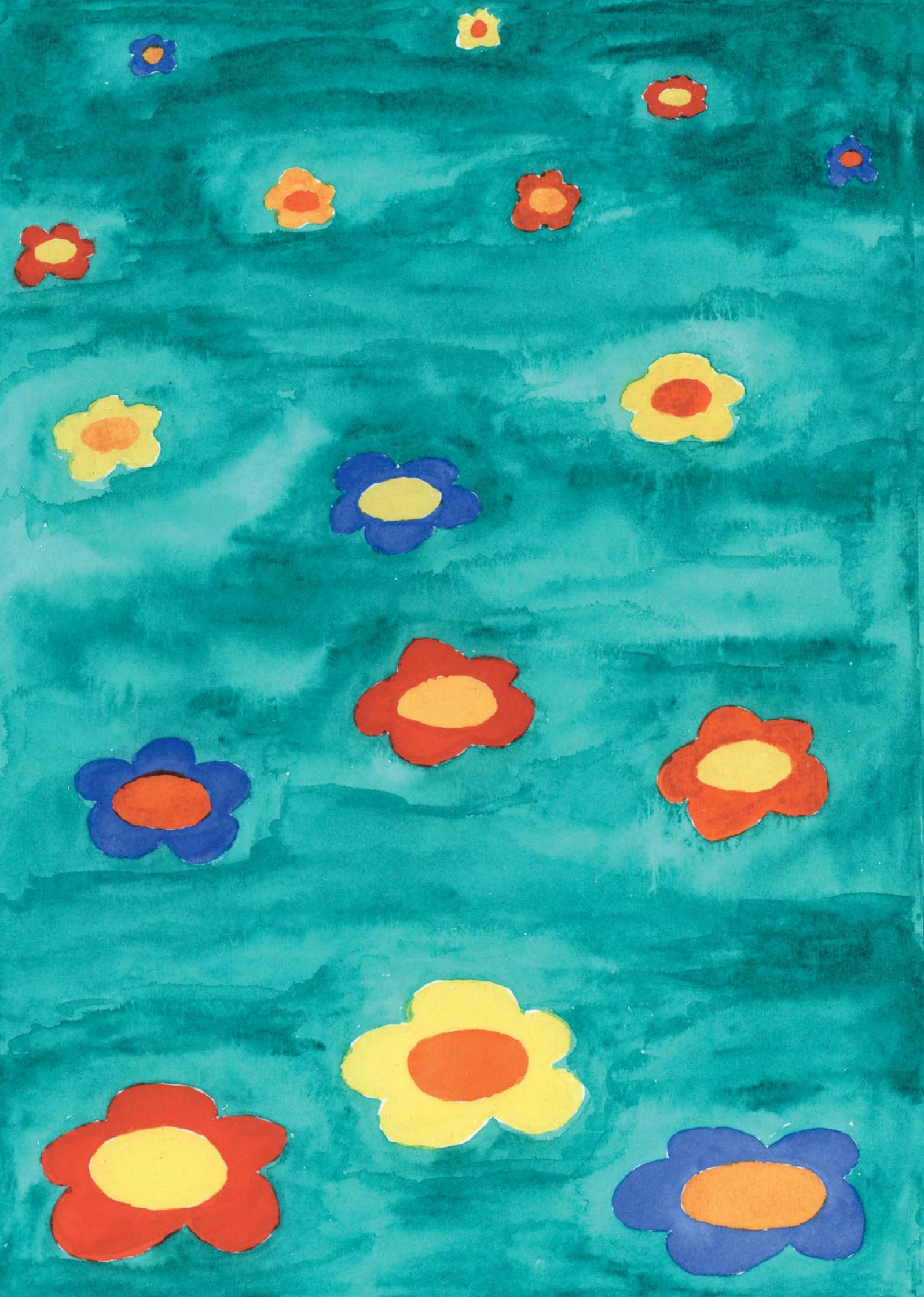


# Klinke

Literatur und Psychiatrie in Münster

Jahresausgabe 2019 / Nr. 44

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**

1500

### **Redaktion**

Im engeren Sinn, neben vielen externen Autoren und Autorinnen:  
Hanna Beckhoff, Hans-Jürgen Blümel, Jens Dombrowski, Elke Falk, Manuel Gerdes, Annette Gilles, Karin Hofrogge, Klinke-Hund Peterle, Stefan Kirsch, Max Kraft, Angelika Müller, Gerd Potthoff, Norbert Prostka, Dieter Radtke, Andrea Remen, Vera Schnieder, Martin Schröer, Thomas Speich

### **Illustrationen**

Jens Dombrowski, Thomas Riesner, Karin Hofrogge, Max Kraft, Andrea Remen

### **Fotos**

Stefan Kirsch, Gerd Potthoff, Andrea Remen, Michael Winkelkötter

### **Titelbild**

Max Kraft

### **Innenseite**

Jens Dombrowski

### **Betreuung des Internetauftrittes**

Christoph Aschenbrenner

### **Satz & Layout**

art applied, Medienproduktion

### **Druck**

Erdnuß Druck Sendenhorst

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

Michael Winkelkötter

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Editorial   | 4  |
| Chaos im Titelbild  | 5  |
| Aus erster Hand   | 6  |
| Der Dichter und die Psychiatrie                           | 7  |
| People Helping People/Danke, Mr. Yul Anderson!            | 8  |
| Music was my first love                                   | 9  |
| Rockpoeten  | 9  |
| Biodanza  | 10 |
| Ertanzte Welten/Blauer Tanz                               | 11 |
| Tanzende Sehnsucht/Tanzende Augen                         | 12 |
| Tanzen in Einsamkeit/Tanzsaal an Bahngleisen              | 13 |
| Im Zweifel für die Würde des Patienten                    | 14 |
| Fixierung – Ein Beispiel                                  | 15 |
| Fixierung – das letzte Mittel                             | 16 |
| Himmel auf Erden  | 17 |
| HAIKU   | 18 |
| Herbst – freier Fall                                      | 18 |
| winterweiße nacht   | 18 |
| Das Weddinger Modell                                      | 19 |
| Sechs Monate auf einer „Geschlossenen“                    | 21 |
| Vergebene Chance  | 24 |
| Kleines Lenzgedicht/Trost/Lebensführung                   | 25 |
| Urlaub in Zoutelande/Gedanken                             | 26 |
| Das Psycho-Soziale Zentrum                                | 27 |
| Keine Wunderheilung                                       | 29 |
| Geistig Behindert – Mensch mit Lernschwierigkeiten        | 31 |
| Der Mann ohne Gewissen                                    | 33 |
| Nimm Dir nicht das Leben                                  | 34 |
| Er und Ich  | 35 |
| Alles, nur keine Arbeit – Mein Weg in die Verrentung      | 36 |
| Meine ganz persönliche Apokalypse                         | 37 |
| Pilgerwanderung/Eisschmelze – im Sommer geschrieben       | 39 |
| Resilienz oder das Wichtigste zuerst                      | 40 |
| Anmerkung des Verfassers                                  | 42 |
| Selten und schön  | 43 |
| ... suche Frieden ...                                     | 44 |
| Die Pest in Deutschland                                   | 45 |
| Dieses Mal vielleicht                                     | 45 |
| Für den eingeschlaferten Hund Benny                       | 45 |
| Sterben/Nachruf/Die Lyrik                                 | 46 |
| Die Seele – nicht beachtet/Die Seele – ein Begleiter      | 47 |
| Wie Sie unvermeidlich glücklich werden                    | 48 |
| Das Grundrecht auf schlechte Laune                        | 49 |
| Lächeln erwünscht/Preis und Wert                          | 50 |
| Zum Thema Arbeit  | 51 |
| Arbeitspflicht oder nicht                                 | 52 |
| Ein Gefühl von Freiheit – dem hohen Gut                   | 52 |
| Minderjährige verhaltensauffällige Flüchtlinge in Münster | 53 |
| Zu Thomas Riesner   | 55 |
| Reklame im Auftrag der Pharmaindustrie                    | 56 |
| Am I alone with my smartphone? Oh no!                     | 57 |
| Persönlichkeit garantiert/NON PLUS ULTRA                  | 58 |
| Im Spiegel  | 58 |
| Bis später!/Wenn der Schleier sich lüftet                 | 59 |
| Unbedeutende Notizen/Begeisterung und Freude              | 60 |
| Die kreative Seite  | 62 |



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Recherchen zu den Menschen hinter der allerersten Ausgabe der KLINKE führten mich in das Archiv des Psycho-Sozialen Zentrums. Ulrich Hohenbrink, langjähriger und 2018 ausgeschiedener Vorstand des gemeinnützigen Vereins FSP (Für Soziale Teilhabe und Psychische Gesundheit e.V.), sowie der kürzlich verstorbene Ingo Wabnik waren Mitglieder jener legendären Redaktion.

Und so halte ich jetzt die KLINKE mit der Nr. 1 in den Händen, ein echter Schatz, schließlich hat die Ausgabe mehr als 40 Jahre hinter sich. Nicht ganz klar ist, ob dieses Exemplar ein Original ist oder nur eine Fotokopie, manche Ausgaben aus den ersten Jah-

ren konnten nur als Ablichtung aufbewahrt werden.

Technisch hat sich viel getan, die ersten Artikel wurden offensichtlich noch mit der Schreibmaschine geschrieben, was aus heutiger Sicht ein ganz eigenes Erlebnis gewesen sein muss. Die erste KLINKE kostete 90 Pfennig. Heute sind die Jahrgänge kostenlos, dank der großzügigen Unterstützung unserer Herausgeber. Der Untertitel änderte sich von „Psychiatrie aus der Sicht von Betroffenen und Laien“ über „Infos aus der Psychiatrie“ zum heutigen „Literatur und Psychiatrie in Münster“. Dazwischen kamen manche Jahre ohne einen Untertitel aus.

Was ist über die Jahre geblieben? Vielleicht das Engagement und das Talent der Menschen, die diese Zeitschrift machen. Das Editorial der ersten Ausgabe beginnt mit dem Satz „Obwohl vom ‚Zeitungsmachen‘ keine Ahnung, können wir endlich nach nervenaufreibender Arbeit, die aber auch viel Spaß gebracht hat, die erste Ausgabe der KLINKE vorlegen.“ Vierzig Jahre später ist die Redaktion professioneller, routinierter geworden. Was den Spaß angeht, gilt der alte Satz immer noch.

Wir wünschen Ihnen gute Stunden mit der Ausgabe Nr. 44.

*Gerd Potthoff*  
im Namen der Redaktion

# Chaos im Titelbild

Benoit Mandelbrot war ein Mathematiker und Geometrieexperte. Er arbeitete mit „simplen“ Formeln und definierte den Begriff Fraktal. Dieser beruht auf der Selbstähnlichkeit von Strukturen auf verschiedenen Ebenen.

Beispiel: man betrachte ein Atom, Elektronen umkreisen einen Kern. Die nächste Ebene ist ein Planet der von Monden umkreist wird, und dieser wiederum umkreist einen Stern, welcher als Sonnensystem eine Galaxie umkreist.

Das Mandelbrotfraktal ist von allen Fraktalen das bekannteste. Grob betrachtet sieht es aus wie ein Blatt und wenn man das Bild vergrößert erscheint dieses immer wieder. Ich finde diese Bilder absolut faszinierend!

Auf dem Titelbild seht Ihr eine Spirale aus der Julia-Menge. Erzeugt wurde das mit einem Computer Programm, einem Generator den ich aus dem Internet habe.

Wenn man sich mit Psychischen Erkrankungen beschäftigt, kann man darin wiederkehrende Strukturen sehen. Auch sagen Betroffene oft, dass sie in einen Teufelskreis geraten sind. Schwer, diesen zu durchbrechen. Obwohl die Methoden oft einfach sind.

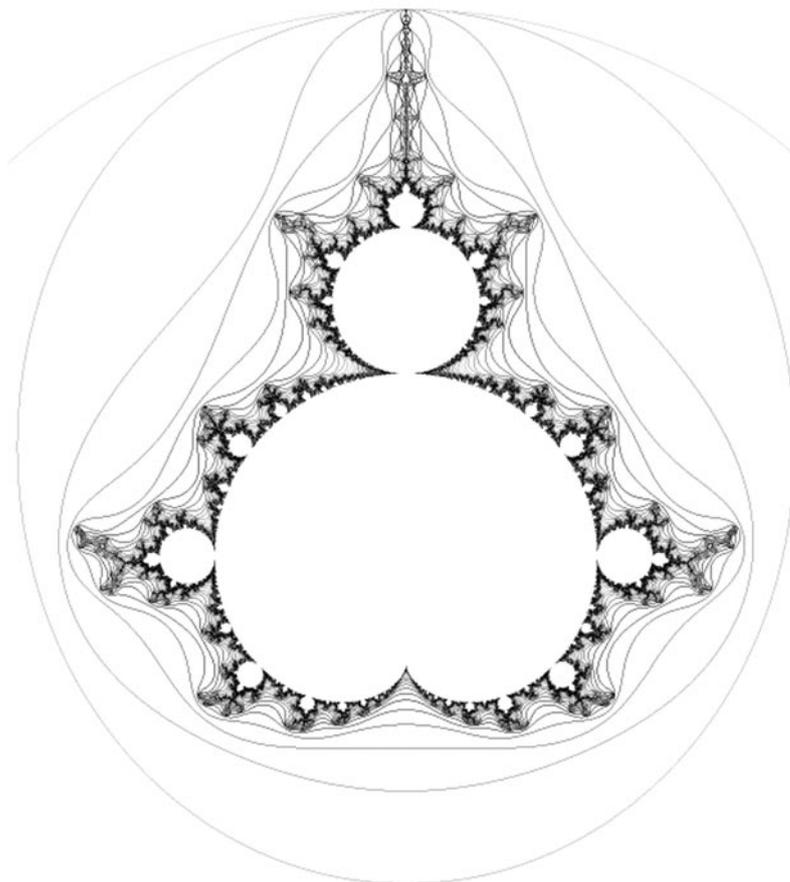
Skills werden eingesetzt um Automatismen zu durchbrechen. Dazu kann man z. B. an etwas sehr intensivem riechen, wie an einem Ammoniak Riechstäbchen. Oder extrem scharfe Gummibärchen essen. So kann man den automatischen Gedankenprozess unterbrechen und vorher eingeübte Strategien einsetzen. Klingt einfach, ist es aber ganz sicher nicht.

Als Psychisch Kranker ist es auch nicht leicht die richtige Hilfe zu finden. Kliniken sind unterschiedlich gut und vieles hängt auch von dem Verhältnis zwischen Patient und Therapeut ab.

Auch nach einem erfolgreichen Klinikaufenthalt ist noch nicht alles besser. Zu Hause verfällt man

doch auch schnell wieder in die alten Verhaltensmuster.

Ich persönlich finde Angebote von Selbsthilfegruppen und auch das PSZ sehr hilfreich. Man ist hier einerseits unter seinesgleichen und wie heißt es bei Klinikaufenthalten so schön: die Therapie findet zwischen den Therapiestunden statt.



Im PSZ gibt es verschiedene Möglichkeiten um mal auf andere Gedanken zu kommen. Unser Weg ist kein leichter, er ist steinig und schwer. Aber mit Hilfe ist es einfacher!

Sich regelmäßig mit anderen Betroffenen zu treffen ist wie ein roter Faden durch das Chaos. Gewissermaßen eine Struktur die helfen kann, auf die richtige Ebene zu kommen. Die könnte sein, dass schöne zu erkennen. Zeit mit anderen zu verbringen und Spaß haben. Nicht immer warten müssen das es besser wird. Das der nächste Klinikaufenthalt alle Probleme lösen wird ...

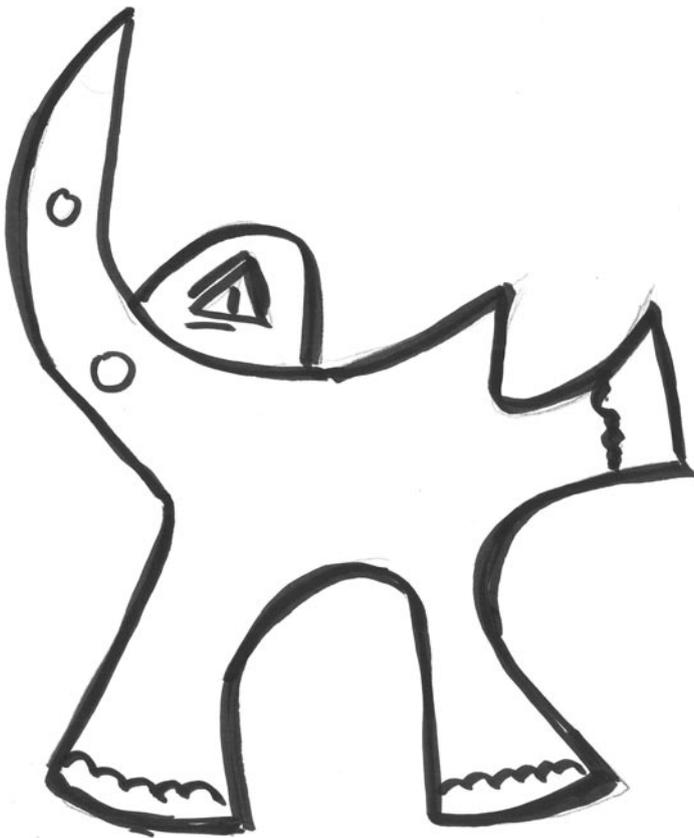
Kommt doch mal vorbei und lernt uns kennen!

*Max Kraft*

## Aus erster Hand

Wem ist damit geholfen, wenn ich von mir erzähle? Warum soll ich von Erlebnissen berichten, die vielleicht nicht jeder nachvollziehen kann?

Erfahrungsberichte waren immer schon ein Schwerpunkt der KLINKE. Aber was kann die KLINKE damit wirklich leisten? Ein Anlass, einmal darüber nachzudenken, ergab sich kurz nach der Veröffentlichung der 43. Ausgabe. Um diese einmal vorstellen zu können, waren Jens und ich als Redakteure zur freitäglichen Mitarbeiterbesprechung des Psycho-Sozialen Zentrums (PSZ) eingeladen. Hier treffen sich die Profis aus dem PSZ einmal in der Woche zum Austausch, und hier wollten wir beide die KLINKE in das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit der Sozialarbeiter und Betreuer heben. Vorher machte ich mir deshalb Gedanken darüber, was die KLINKE alles bieten kann.



„Ich wollt' ich wäre ein Elefant,  
dann würde ich jubeln laut,  
mir geht es nicht ums Elfenbein,  
mir geht es um die dicke Haut.“<sup>41</sup>

„Volksmund.“

Zuerst das Wichtigste: In unserer Zeitschrift schreiben Betroffene für Betroffene, ein Blickwinkel, den Profis bei aller Empathie nicht selbst bieten können. Und es zeigt sich so vielen Menschen, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind, diese gar nicht mal so selten ist. Berichte aus erster Hand können Mut machen, können zeigen, wie andere mit den Beschwerlichkeiten umgehen und dass da auch ein Licht am Ende des Tunnels ist. Dabei geht es viel um Glaubwürdigkeit.

Die KLINKE geht seit ihrer Gründung gegen das Stigma einer psychischen Krankheit an. Zum einen wollen wir ganz allgemein die nicht Betroffenen aufklären. Und wir wollen unsere Leser mit Argumenten versorgen, die im täglichen Kampf gegen die Vorurteile helfen. Man kann eine solche Erkrankung einordnen, was bedeutet, dass sich niemand dafür schämen muss.

Dann kommt das zweite große Standbein unseres Projektes: die Beschäftigung mit den schönen Künsten. Gedichte, Essays, Märchen und Erzählungen: alles hat seinen Platz. Der Leser soll unterhalten werden, sich mit künstlerischen Ansätzen auseinandersetzen können. Und: in der Redaktion treffen sich nette Leute, die hier gerne einen Teil ihrer Freizeit miteinander verbringen. Sehr entspannend finde ich auch, dass sich niemand an einer Diskussion beteiligen muss, aber jederzeit kann.

Also, liebe Profis: sehen Sie's mal aus der Sicht der Betroffenen. Lassen Sie sich informieren zu Fachthemen (z. B. Forensik) oder besonderen Einrichtungen (z. B. der „Lebenshilfe“). Und vielleicht haben Ihre Klienten Interesse, an der Erstellung einer Zeitung mitzuwirken. Sollten sogar die „Irrlichter“, das Bühnenprogramm der KLINKE, stattfinden, so wäre das doch ein schöner Anlass für einen gemeinsamen Ausflug.

Um zum Anfang zurückzukehren:  
Wen ich mit meinen Texten erreiche, kann ich nicht immer sagen. Aber es tut gut, die Dinge aufzuschreiben. Und wer weiß, wofür es gut ist.

Gregor Wolters

# Der Dichter und die Psychiatrie

Teil 9: Das tolle Haus (eine Art Besichtigungsprotokoll)

Als am Tag der offenen Türen  
ich das tolle Haus betrat,  
konnte ich am Eingang spüren:  
hier regiert ein Mann der Tat.

Der Psychiater Dr. Spieß  
war ein guter Hände-Presser;  
als er von der meinen ließ  
ging es mir auch sogleich besser.

Dann traf ich fünf Pfleger-Stifte  
Gutes hatten sie im Sinn;  
doch weil jeder gerne kiffte  
legte man sich erst mal hin.

Plötzlich hörte ich ein Scheppern:  
in der Pädagogen-Ecke  
machten Psychos durch Zerdeppern  
graue Theorie zur Schnecke.

Auf dem Therapeuten-Flur  
da stand eine Strecke-Bank,  
und man zog in einer Tour  
einfach alle Kranken blank.

Im Labor für Inklusion  
gab es einen lauten Knall;  
und der Prof samt Forscherthron  
flog durchs Dach mit Überschall.

Hörte dann der Großkonzerne  
Diagnosenwunschkonzert;  
und man sang: „Wir hätten gerne  
einen goldnen Krankheitsherd“.

Mit der Stimmungshebebühne  
ging es zehn Mal rauf und runter;  
selbst der depressive Hüne  
wurde dadurch froh und munter.

Und im Spiegellabyrinth  
irrte Narziss bang umher;  
sein Verstand war durch den Wind  
und sein Ich fast inhaltsleer.

Auch gab es für wenig Geld  
einen Cyber-Ego-Trip;  
selbst die Memme war ein Held  
– alles dank Computerchip.

Und im Trakt der Superreichen  
legten Schwestern Infusionen;  
und verschafften irren Scheichen  
Öl-und-Wüstenimpressionen.



Die „geschlossene Sauna“ war  
vollbesetzt und unter Dampf;  
und ich sah es sonnenklar:  
Klimaüberlebenskampf!

In der großen Gummizelle  
saßen dumme Diktatoren;  
und mit einer Suppenkelle  
goss man Geist in ihre Ohren.

Draußen bauten sie ein Floß:  
die verrückten Inselaffen  
machten glatt die Leinen los  
um es bis zum Mond zu schaffen.

Und auf einer Gartenmauer  
zwitcherte das Trumpeltier;  
für des Ausbruchs kurze Dauer  
sorgte schweres Zwangsgeschirr.

„Crazy Horst“ – der Hausmeister,  
wollte sich zum Chef erheben,  
und erweckte braune Geister  
aus der Gruft erneut zum Leben.

In der Schreibwerkstätte schuf  
still der Dichter vor sich hin;  
das Genie (im Hauptberuf)  
fand so etwas Lebenssinn.

Und in einer Drehe-Tür  
ging es stundenlang im Kreis;  
so bekam ich ein Gespür  
für des Wahnsinns hohen Preis.

Als ich auf die Straße flog  
konnte ich zuerst nur stammeln;  
für das Fazit, das ich zog,  
musste ich mich erst mal sammeln:

Willst du frei durchs Leben gehen  
achte stets auf deine Schritte;  
um es aufrecht zu bestehen  
wahre immer deine Mitte!

*Jens Dombrowski*

## „People Helping People“ Piano-Improvisationen zwischen Bach und Hendrix

Yul Anderson persönlich lud uns zu seinem Konzert „DreamAway Solo Piano Experience“ ein

Unsere Ehrenkarten ließen uns teilhaben an einem Tastenkoncert mit 1a Saitenspiel, das uns ein ausgefülltes Raumerlebnis bescherte. Yul Anderson erschien im goldenen Jackett und war getaucht in lindgrünes und violettes Ambiente. Während seine braunen Hände alles aus dem lackschwarzen Flügel herausholten, schwoll seine Stimme nach gehauchtem zu dröhnendem Gesang an. Doch was sprach der Virtuose ins Mikrofon?

„You and me – what’s your part? I’m lonely. Do you want distraction? You’re beautiful distraction, Baby.“

Nach der Pause erschien Yul Anderson in einem Jackett mit kleinen Spiegeln, die tanzende Punkte an die Wand warfen. Er trug ein gold-durchwirktes Haarnetz, das funkelte. Seine Hemdrüschen erinnerten unweigerlich an Mozart, dieses Mal jedoch interpretierte er J. S. Bach. Der Flügel ist da, um herausgefordert zu werden, dachte ich. Yul Anderson sprach mit seinen Händen zu ihm, mal leise, mal donnernd.

Und noch einmal fing ich ein paar Brocken auf:

„Now, my friends, I’m back again. Now I’ve got a story to tell about the difference between reality and dreams. I saw the gipsy in her eyes. I’ve heard her singing ‚Halleluja.‘“ Das „Halleluja“ sangen wir alle mit, erst zögerlich, schließlich mit Begeisterung. Seine Interpretation zu Jimi Hendrix’ „All along the Watchtower“ brachte den Saal zum Beben.

Mit „I love you all“ verließ Yul Anderson die Bühne.

Yul Anderson hatte uns ausrichten lassen, dass er durch die Öffentlichkeitsarbeit der Klinke auf uns aufmerksam geworden war und großen Respekt für diese Arbeit empfinde. In Anerkennung der Ehrenamtlichen, Helfer und Mitarbeiter der Klinke-Redaktion hat er uns keine „kleine“, sondern eine große Freude geschenkt. Vielen Dank, Herr Anderson!!!

Konzertmitschnitte finden sich unter [www.YulAnderson.com](http://www.YulAnderson.com)

Angelika Müller

## Danke, Mr. Yul Anderson!

Du musizierst nicht nur, Du gibst Liebe. Ich saß in der ersten Reihe und spürte Deine Hingabe. Ich erkannte, dass Du auch Keith Jarrett interpretierst. Und beim Applaus war es schnell klar: Du bist auch ein Lebenskünstler. Wenn Du der KLINKE-Redaktion nicht die Ehrenkarten geschenkt hättest, hätte ich Dich nie kennengelernt. Ich freue mich sehr, dass ich den Weg in die Friedenskapelle gefunden und eine so intensive Zeit von Dir vermittelt bekommen habe. Hinterher habe ich Dich noch mal am PC gehört und Deinen Lebenslauf nachvollzogen.

Sei hochachtungsvoll begrüßt von Deinem Fan V. S.

## „Music was my first love“\*

Sie gehört zu der Familie der „Kastenhalslauten“. Selten so gelacht!

Sie hat nie mit mir Schluss gemacht, sich nie in einen anderen verliebt oder hat vor Eifersucht eine Szene gemacht. Meine Gitarre!

Ich habe es mit ihr nie auf eine Bühne geschafft. Ist besser so. Unser Verhältnis ist intim.

Wenn ich in Stimmung bin, von heiter bis traurig, stimme ich die Gitarre und schlage, zupfe und streichle ihre Saiten. Alles habe ich mir selbst beigebracht. Ein Gitarrenlehrer könnte mir etwas hundert Mal erklären und zeigen, ich würde es nicht behalten. Ich habe eine kleine Bibliothek mit pfiffigen Gitarrenbüchern und kam nie in Verlegenheit, Noten zu lernen. Es geht ohne.

Am liebsten spiele ich Rock und Blues. Das Tonmaterial zur Improvisation, dem Solospiel, ist überschaubar. Und gerade deswegen ist es eine Herausforderung, melodiose Licks zu spielen.



Die Gitarrenmusik ist die längste Liebe meines Lebens. Meine erste „Kastenhalslaute“

bekam ich, als ich noch ein Kind war.

*Stefan Kirsch*

\* Aus einem Song von John Miles (1976) Übersetzung: „Musik war meine erste Liebe“

## Rockpoeten

Auf dem Bett die wärmere und die leichtere Decke. Zur Auswahl. Kommt der Herbst?

Früh hatte sich für mich abgezeichnet, dass zwischen enormen Kraftanstrengungen und extremer Niedergeschlagenheit, das normale Leben lag. Ich konnte es nur nie erreichen. Nicht normal ist auch eine Lebensform!

Vor gut 40 Jahren mussten wir davon ausgehen, dass der Himmel aufblitzte und die Erde in einem atomaren Feuer für immer verbrannte. Zu dieser Zeit entstand die Musik, in die ich mich heute verliere.

Sie ist laut. Sie ist leise. Der Rhythmus, Melodien, Gesang. Manchmal ist der Refrain ein Heilmittel. Musik als Träger meiner Erinnerungen.

Herbst. Buntes Laub. Der Nebel kommt in die Stadt, verschluckt die Straßen, Bäume, die Krähen.

Ich nehme die wärmere Decke.

*Stefan Kirsch*

# Biodanza

Nach vielen Jahren – wie viele andere hatte ich als Jugendlicher einen Tanzkurs in der Tanzschule besucht oder war sporadisch in die Disco gegangen und später auf Ü 30-Parties – habe ich wieder das Interesse am Tanzen entdeckt.

Auslöser dafür war die Leidenschaft eines Freundes, der seit Jahren Biodanza-Veranstaltungen besucht. Unter Biodanza konnte ich mir anfangs nichts vorstellen; die Internet-Enzyklopädie Wikipedia formuliert es so: Biodanza (griechisch: Bios „Leben“, spanisch: danza „Volks-Tanz“; „Tanz des Lebens“) ist ein tanztherapeutisch ausgerichtetes Übungssystem, das in der Gruppe Musik, Bewegung und Begegnung nutzt, um menschliche Potenziale zu stimulieren und diese in die Identität zu integrieren. Das Ziel ist dabei, mehr Genuss und Lebensfreude im Leben zu erfahren. Es wurde in Südamerika vom Psychologen und Künstler Rolando Mario Toro Arana entwickelt.“

Biodanza weicht von klassischen Tanzkursen ab, wo jeder Tänzer und jede Tänzerin einen festen Partner hat. Zum einen wechselt man also bei vielen Biodanza-Tänzen oder -Übungen nach ca. 1-2 Minuten den Tanzpartner, zum anderen gibt es unterschiedliche Tanzformen; man tanzt entweder solo oder als Paar oder in der Gruppe, wo man sich z. B. zu Beginn und am Ende der Veranstaltung an den Händen fasst und in einem großen Kreis tanzt.

Für mich bekommt dadurch das Tanzen einen demokratischen Charakter, man lernt, sich auf jeden Tänzer und jede Tänzerin einzustellen, man muss lernen, jede beliebige Person, egal ob Mann oder Frau, berühren und umarmen zu können oder auch – was ich einmal als noch intensiver erlebte – im Gesicht zu streicheln. Dennoch ist es so, dass die persönliche Freiheit gewahrt bleibt; die Grenzen müssen nicht überschritten werden – vielleicht werden sie etwas ausgedehnt.

Es dauert eine Zeit, bis man mit der Abfolge der Tänze und den anderen Mittänzer/-innen vertraut wird; was jedoch meine Seele gleich beim ersten Mal mit Begeisterung erfüllte, war zum einen die oft lateinamerikanische, schwungvolle Musik und zum anderen die Herzlichkeit der Tänzerinnen – wie oft bei Tanzveranstaltungen sind die Frauen auch bei Biodanza deutlich in der Überzahl.



In meinem Alltag als Single kommt es selten vor, dass mich jemand umarmt; eine gute Freundin, die mich immer zum Abschied umarmte, lebt nicht mehr – bei Biodanza komme ich wieder in den Genuss von Umarmungen oder anderen Streicheleinheiten – ich bekomme wieder eine Vorstellung davon, wie sich Liebe und Zärtlichkeit anfühlen.

Nach dem ersten Tanzabend war ich regelrecht „geflasht“ – stundenlang war ich euphorisch gestimmt, die Begeisterung hielt bis in den nächsten Tag hinein an.

Die Euphorie ebte zwar ab, aber die Erinnerung an einzelne schöne Tanzmomente, wo die Bewegungen zwischen mir und dem Gegenüber harmonisch waren und wo in den Berührungen körperliche und seelische Nähe spürbar war, bleibt präsent.

So wie ich das Dichten als Wortdroge sehe, verhält es sich mit Biodanza auch – es hat Suchtpotenzial; der leicht esoterische Anklang steigert zusätzlich die Wirkung bei mir.

In den Übungen geht es auch darum, energetisch im Fluss zu sein, immer wieder in Bewegung zu bleiben und immer neue Begegnungen zu wagen.

Wenn dies gelingt, ist das eine große Freude und wenn ich mal nicht tanzen kann, weil ich krank bin oder arbeiten muss, bekomme ich regelrecht Sehnsucht oder Entzugserscheinungen.

Zusammen mit der Wortdroge inspiriert mich Biodanza auch zu Gedichten über das Tanzen. Hier geht der eine Rausch – die Körperlichkeit – zwanglos in die geistig-seelische Droge über.

Die Tanzgedichte versuchen, Bewegung und Begegnung in sprachliche Bilder zu übersetzen. Wenn es gelingt, wird deutlich, dass Tanzen eine ausgezeichnete Weise ist, auf ein Gegenüber einzugehen und dass der tänzerische Dialog zwar wortlos ist, aber in seiner emotionalen Intensität nachhaltiger als die meisten Gedichte – außer, wenn im Tanzgedicht vor dem Auge der Leserin stets neue Tanzpartner erscheinen und dazu ein beschwingter, südamerikanischer Rhythmus.

*Dieter Radtke*



## Ertanzte Welten 04.09.2018

Du hast Deinen Blick  
In mich getaucht  
Und Buchstaben in mir  
Begannen zu tanzen

Ich bin in Deinen Blick  
Gesprungen  
Und Deine Sätze  
Entfalteten sich in mir

Du hast mich  
In die Arme genommen  
Meine Geschichte  
Wurde neu geschrieben

Unsere Lippen  
Näherten sich an  
Buchstaben ertanzten sich  
Neue Welten

*Dieter Radtke*

## Blauer Tanz 21.10.2018

Blau –  
Ich tauche in  
Himmelsblau  
Den Ozean der Liebe –  
Ich tanze in Dir

Blau ist der Wein  
In Deinen Augen –  
Ich trinke ihn  
Aus

Und vorbei  
Ist der Schmerz  
In blauen Stunden  
Ohne Dich

Blau  
Verschwindet mein  
Blaues Flugzeug  
Im blauen Firmament  
Deiner Augen

Blau  
Landet meine Fracht  
Als leise Erinnerung  
Und tanzt in Dir

Ich tauche in  
Himmelsblau –  
Ich tauche in  
Dir auf –

Bläue  
Überzieht die Stadt –  
Die Stadt ist das  
Firmament –  
Blau

Wie Deine Augen  
Tanze ich –  
Bläuliche Gestalt  
In Dein unergründliches  
Meer

*Dieter Radtke*

## Tanzende Sehnsucht 29.07.2018

Wir tanzen –  
Es ist Freude  
In Deinen Augen –

In Deinem Blick  
Sehe ich  
Unwegsame Urwälder  
Endlose Wüsten  
Dschungel der Großstädte

Und diese Sehnsucht  
Nach Begegnung

In Deinen Augen  
Springen wilde Tiger  
Ziehen die Karawanen  
Lärmt das Straßengewirr  
Mir entgegen

Und ich atme  
Dich ein

Wir tanzen –  
Es ist eine fremde Welt  
In Deinen Augen –

Wenn sich Welten begegnen  
Ziehen wir Pfade  
Durch das Unwegsame  
Und bauen Brunnen  
In der Wüste der Welt

*Dieter Radtke*



## Tanzende Augen 31.10.2018

Meine leeren Augen  
In den Wolken  
Über Deinem fernen  
Land

Meine leeren Augen  
Füllten sich mit Tränen  
Aller Wolken  
Ohne Dich

Ich tanzte  
Meine Füße wund  
Fern von Deinem fernen  
Land

Meine Tränenaugen  
Tanzten neue Himmel  
Über der ausgedörrten  
Erde

Ich tanzte –  
Im Spiegel sah ich  
Wie die Grenzen fielen  
Zwischen uns

Meine Augen  
Hatten sich ausgeweint  
Und Dein Bildnis  
Erfüllte mich

Meine leeren Augen  
Waren leere Augen  
In der Vergangenheit –  
Ich liebe Dich

*Dieter Radtke*

## Tanzen in Einsamkeit 30.07.2018

Der Wein in mir  
Will tanzen  
In der Einsamkeit  
Meines Zimmers

Die Wände um mich  
Tanzen ekstatisch  
Und verschlingen  
Meine Einsamkeit  
Wenn ich träume

Der Fernseher läuft  
Im Hintergrund  
Die Nachtluft kühlt  
Meine erhitzte Stirn

Ich denke:  
Es gibt nicht genug  
Wein – um mich  
Zu trösten

Es gibt nicht genug  
Menschen

Der Wein in mir  
Will tanzen –  
Ich aber versinke  
In Einsamkeit

*Dieter Radtke*

---

## Tanzsaal an Bahngleisen 02.05.2018

Der Schnellzug fährt  
In die Nacht –

Mein tanzender Blick  
Sah ihn vorbeifliegen

Blicke kreuzten sich  
Durch das Fenster  
Sekundenlang –

Wir tanzten  
Und versanken in unserer  
Berührung

Niemand außer mir  
Sah diesen Schnellzug –

Aber ich teilte  
Meine Gedanken

Und schenkte allen Tänzern  
Eine Berührung oder wenigstens  
Einen Hauch davon

Und mein Atem vermischte  
Sich mit Deinem Atem

Und dem Atem der Menschen  
Im Schnellzug

Den ich eines Tages nehme  
Wenn ich nicht tanze

Aber immer wieder  
Kehre ich zurück  
Zum Tanz

*Dieter Radtke*



# Im Zweifel für die Würde des Patienten

Der Mensch unterliegt gewissen Zwängen. So muss ich meine Miete zahlen, sonst stehe ich bald ohne Wohnung da. In der Psychiatrie kommt beim Zwang noch ein anderer Aspekt dazu, der Verlust der persönlichen Freiheit. Gerade diese Freiheit wird in Deutschland durch das Grundgesetz geschützt. Im zweiten Artikel steht: „Die Freiheit der Person ist unverletzlich“. Und weiter: „In dieses Recht darf nur auf der Grundlage eines Gesetzes eingegriffen werden“. Ein solches Gesetz gibt es in Nordrhein-Westfalen für die psychisch Kranken mit dem PsychKG, dem „Gesetz über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten“. Die anderen Bundesländer haben ähnliche Gesetze.

Der Grundsatz beim PsychKG ist der Schutz von Würde und Unverletzlichkeit des Patienten. Niemand soll die Freiheit verlieren, Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen, einen eigenen Willen zu haben. Eine Unterbringung in der Psychiatrie gegen den eigenen Willen darf es deshalb nur geben, wenn jemand durch seine Krankheit sich selbst oder andere erheblich gefährdet. Allein die fehlende Bereitschaft zu einer Behandlung reicht für eine Zwangseinweisung nicht aus. Auch für die folgende Therapie in der Klinik, z. B. durch Medikamente, wird zunächst ausdrücklich die Zustimmung der Patienten vorausgesetzt. Wie es im PsychKG steht, darf ohne eine solche Einwilligung nur dann behandelt werden, wenn jemand keine Krankheitseinsicht hat und/oder Gefahr droht für Gesundheit und Leben des Patienten oder eines Dritten. Wenn eine Zwangsbehandlung dann doch das Mittel der Wahl ist – und diese darf nur durch Ärzte und nur bei ansonsten aussichtsloser Lage durchgeführt werden – muss sie vorab durch einen Richter als neutrale Person bestätigt werden. Sollte in einem akuten Fall kein Richter greifbar sein, wird zunächst ohne Bestätigung behandelt und das Urteil eines Richters so schnell wie möglich nachgeholt.

Um einen Patienten in einer Krise gegen seinen Willen zu „sichern“, gibt es vier Maßnahmen, die aufeinander aufbauen. Es beginnt mit der Unter-

bringung auf einer geschlossenen Station, danach kommt der Aufenthalt in einem isolierten, abgesonderten Raum, dann das Festhalten ohne Fixierung und schließlich die Fixierung selbst. Sie ist also das letzte Mittel.

Die Frage, die das Bundesverfassungsgericht in zwei Verfahren im Sommer 2018 beschäftigt hat, war, ob es für die Zulässigkeit einer Fixierung ausreicht, wenn ein Patient sowieso schon auf Anordnung eines Richters in der Psychiatrie untergebracht ist. Es ging konkret um zwei Personen, von denen eine acht Stunden lang an sieben Körperstellen und die andere über mehrere Tage wiederholt an fünf Stellen fixiert wurden.

Die Entscheidung lautet klar: Nein. Die Fixierung ist für das Gericht tatsächlich ein so schwer wiegender Freiheitsentzug, dass sie, wenn sie länger als eine halbe Stunde dauert, noch einmal ausdrücklich durch einen Richter genehmigt werden muss. Und das Gericht macht klar: Ob jemand gerade seiner Freiheit beraubt wird, liegt allein in der Einschätzung der betroffenen Person begründet, auch wenn diese vielleicht in einer seelischen Krise keine Krankheitseinsicht hat. Schließlich empfinden Menschen gerade in einer solchen Situation eine Fesselung oft als besonders bedrohlich. Je mehr eine Person fühlt, dass sie dem Geschehen hilflos und ohnmächtig ausgeliefert ist, desto belastender wird dieses natürlich empfunden. Dazu kommt auch, dass man als fixierte Person für die Befriedigung natürlicher Bedürfnisse auf Fremde angewiesen ist.

Ein unabhängiger Richter soll also entscheiden. Aber wie kann das organisiert werden? Es muss dann ja jederzeit ein zuständiger Richter erreichbar sein. Das Bundesverfassungsgericht fordert einen Bereitschaftsdienst, der die Zeit von 6 bis 21 Uhr abdeckt. Und wenn im akuten Notfall kein Richter erreichbar ist, muss eine richterliche Entscheidung sobald wie möglich nachgeholt werden. Im Urteil wird weiter verlangt, dass bei jeder Fixierung eine Eins-zu-eins-Betreuung durch Pflegepersonal gewährleistet ist.

Ich finde dies ein wichtiges Urteil, und aus der Begründung wird für mich klar, dass sich die Richter intensiv mit dem Erleben der psychisch Kranken in dieser Ausnahmesituation auseinandergesetzt haben. Auch wenn durch diese Entscheidung vielleicht nicht jede Behandlung im Sinne der Patienten ablaufen kann, so verbessern sich doch hoffentlich die Chancen, dass in dieser Notlage die Würde des einzelnen Menschen gewahrt bleibt.

*Gerd Potthoff*



## Fixierung – Ein Beispiel

Als ich das erste Mal in einer psychiatrischen Klinik war, war ich Anfang 20 und mir begegneten zum ersten Mal überhaupt andere Patienten mit psychischen Erkrankungen. Wir waren auf einer geschlossenen Station.

Als ich eingewiesen wurde, war ich laut und aufgebracht. Davon kam ich erst mal nicht runter. Es gab das Pflegerzimmer mit der großen Glasscheibe, dann eine Tür zu Toiletten.

Eines Abends störte mich die offene Tür zu den Toiletten und ich knallte sie zu. Warum, weiß ich nicht mehr! Wieder und wieder öffnete ein Pfleger die Tür. Mehrfach wurde mir ruhig erläutert, warum sie aufstehen sollte. Falls Patienten auf den Toiletten Hilfe bräuchten. Wham! Ich haute diese Tür immer wieder zu.

Andere Patienten mussten sich schon belästigt gefühlt oder Angst bekommen haben. Die diensthabende Ärztin wurde gerufen. Als sie auf der Station war, wurde ihr alles erklärt. Ich stand grinsend daneben. Sie sagte: „Fixieren!“ Ich wusste nicht, was das hieß.

Man schob ein Bett in den Flur nah ans Pflegerzimmer. Bat mich, mich hinzulegen. Legte mir Fesseln an die Gelenke an und einen Gurt über den Bauch. Mit Magnetschlössern. Ich leistete keinen Widerstand.

Ich möchte das nicht nochmal durchmachen, aber interessanterweise kam ich nun zur Ruhe, schlief ein.

Am nächsten Morgen wurde ich wieder in die Bewegungsfreiheit entlassen.

*Stefan Kirsch*



## Fixierung – das letzte Mittel

Eines Nachts im Krankenhaus war ich noch wach, als mehrere Pfleger an mein Bett kamen, mich festhielten und mir eine Spritze gaben. Anschließend wurde ich an den Händen und am Bauch mit Riemen an das Bett gefesselt. So verbrachte ich einige Stunden.

Dass man mich auf einem Bett festgebunden, also fixiert hat, liegt jetzt über 30 Jahre zurück, und es passierte nicht in der Psychiatrie, sondern in einem Allgemeinkrankenhaus. Durch meine Psychose litt ich unter Realitätsverlusten, und nach einer Nieren-Operation habe ich auf der Station dort nur Unsinn angestellt. So war ich nächtelang in der Klinik unterwegs und habe auch kleinere Gegenstände aus dem Fenster geworfen. Ich kann mich heute an Einzelheiten nicht richtig erinnern, war damals aber wohl nicht zu bändigen. Dann wusste sich das Pflegepersonal anscheinend nicht mehr anders zu helfen.

Man hat irgendwann die Riemen wieder gelöst und wohl gehofft, mich beruhigt und die Situation in den Griff bekommen zu haben. Die Psychose ging aber weiter und besserte sich erst anschließend, in der Psychiatrie. Fixiert wurde ich dort nicht mehr.

Interessanterweise erlebte ich die Spritze des Nachts als sehr bedrohlich, die Fesselung ans Bett jedoch als nicht so dramatisch. Und das, obwohl ich sonst auf einen Kontrollverlust mit Panik reagiere. Irgendwie empfand ich die Zeit, in der ich gefesselt war, sogar als vergleichsweise entspannend. Ich kann also durchaus nachvollziehen, dass Menschen eine an sich dramatische Freiheitsberaubung, sei es eine Fixierung oder eine isolierte Unterbringung, unter Umständen als beruhigend erfahren können. Woher diese Ruhe kommt, ist mir nicht ganz klar. Für mich war es das Ende eines langen Weges, und vielleicht macht einen das ruhiger.

Eine Fesselung ist also das „letzte Mittel“ in der Psychiatrie, aber nach meiner Einschätzung nicht unbedingt das Schlimmste, was einem passieren kann. Da denke ich an gewisse unbehandelte Phasen der akuten Krankheit, die sehr viel Kraft gekostet haben. Oder auch an das, was vor über fünfzig Jahren in der Psychiatrie noch üblich war.

*Gregor Wolters*



# Himmel auf Erden

Wer weiß was der Himmel auf Erden ist? –  
Ich!

Das ist 5 Stunden Familylife  
bei warmem Sommerwetter,  
unter großem Segeltuchdach  
mit lauer Sommerbrise,  
mit Planschbecken,  
Kinderlachen und Wasserspaß.

Frieden und selbstgebackenem Pflaumenkuchen,  
nicht mehr bewegen als nötig,  
Kinderwitze und Hund  
und sich vergnüglich lieb haben.

*Hanna Beckhoff*



Ein Spaetsommertag wird nicht mehr schwuel,  
Die Schatten sind laenger – die Abende kuehl,  
Die alte Spinne baut an ihrem Netz,  
auf den Strassen hoert man schon Altweibergeschaetz.

Die Schatten sind laenger als die Dinge, die sie werfen,  
Derweil die Schnitter ihre Sensen gut schaerfen,  
Das Erntefest wartet – der Tisch ist gedeckt,  
dazu der vergorene Traubenmost schmeckt!

Den Gang alles Irdischen geht nun die Welt,  
Wenn raschelnd von Baeumen das Laub herabfaellt,  
So ist es beschlossen, daß alles vergeht,  
Was gerade noch lachend am Wegesrand steht...

In Biergaerten sagt man dem Sommer Leb'wohl!  
Die Schnitter, sie schlagen, ein Kuerbis grinst hohl.  
Die Sonne hat einen so goldigen Glanz –  
Schon bald kommt der Herbst und er bittet zum Tanz!

*Christian Kowalski*



## HAIKU

Hey, was seh ich da!  
Rote Decke auf dem Dach  
ist nur Herbsteslaub!

*Thomas Speich*

## Herbst – freier Fall 15.11.2018

Der Herbst  
Ist eine Frage –

Deine roten Lippen  
Sind schwarz

Und ich  
In freiem Fall  
Zu den unterirdischen  
Himmeln in mir

Der Herbst  
Ist eine Antwort –

Freude –  
Ich tanze mit Blättern

Und Dir  
In ewigen Kreisen  
Aufwärts in Wolken-  
Gebirge

Wintersonnenzeit –  
Landschaften aus Schnee

Ab jetzt  
Ist jeder Schritt  
Eine Fährte  
An den Horizont

Wenn zwei Fährten  
Sich treffen  
Wird der Schnee  
Schmelzen

*Dieter Radtke*



„winterweiße nacht  
geräuschlos liegt die stille  
über meinem herz“

„grillen zirpen laut  
sonnenverbrannte wiesen  
mondenfinsternis“

*Christian Kowalski*

# Das Weddinger Modell

Resilienz- und Ressourcenorientierung  
im klinischen Kontext

Lieselotte Mahler  
Ina Jarchov-Jàdi  
Christiane Montag  
Jürgen Gallinat

inklusive  
Download-  
material



Psychiatrie  
Verlag 

Klinke



## Das Weddinger Modell

Ein vorbildliches Beispiel für stationäre psychiatrische Behandlung

Von 2009 bis 2010 wurde es geplant und durch Schulungen vorbereitet. Seit Ende 2010 wird in der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im ganzen St. Hedwig Krankenhaus in Berlin danach gearbeitet. Auswertungen und Fortbildungen gehören dazu. Das Buch aus dem Psychiatrie-Verlag, das diesen Prozess beschreibt, bewegt sich auf hohem wissenschaftlichen Niveau.

Das Weddinger Modell ist primär aus der Praxiserfahrung entstanden. Neu ist, Diagnose und Therapie ganz individuell zu sehen. Der offene Umgang mit Patientinnen und Patienten soll eine effektivere medizinische Versorgung ohne großen Mehraufwand bringen. Dabei werden vorhandene Stations- und Personalstrukturen hin-

sichtlich Transparenz, aktivem Einbezug der Patientinnen und Patienten und ihrer Bezugspersonen sowie multiprofessioneller Behandlungsteams konsequent verändert.

Von Anfang bis Ende der Therapie ist das Prinzip des Dialogs wichtig, welches eine Verbesserung der Zusammenarbeit und der Zufriedenheit bei Professionellen, Patienten und deren Bezugspersonen vorsieht. Dieser bedeutet eine deutliche Verminderung von Konflikten und stützt die Patienten von Beginn an in ihren Lebenswelten. Zentrales Anliegen des Modells ist die multiprofessionelle Zusammenarbeit in allen Behandlungsphasen. Es werden multiprofessionelle Bezugstherapeutenteams gebildet. Dabei wird auf eine Behandlerkontinuität in den verschiedenen

Zusammenhängen Station, Tagesklinik und Ambulanz Wert gelegt.

Eine ‚Arztkonzentrierung‘ etwa bezüglich Therapiegestaltung, Visitengesprächsführung und Ansprechbarkeit wird zugunsten einer personenorientierten Multiprofessionalität verändert, was zum Abbau klassischer Stationshierarchien führt. Dabei müssen Ärzte lernen, Verantwortung abzugeben und die anderen Therapeuten und Betreuer dementsprechend Verantwortung zu übernehmen. Bei den Visiten gilt, dass ein Austausch des ganzen Bezugstherapeutenteams mit dem Patienten und seinen Bezugspersonen stattfindet.

Theoretische Konzepte, auf die das Weddinger Modell zurückgreift, sind beispielsweise ‚Recovery‘ – dabei lernt die Patientin einerseits die aktuelle Krise zu bewältigen und weiterhin Kräfte zu nutzen und zu entwickeln, um schwierige psychische Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen – ‚Empowerment‘ – dabei spielen Lebensgestaltung, Lebensqualität und Hoffnung eine große Rolle – und das ‚Salutogenetische Prinzip‘ – dabei bekommen die betroffenen Menschen ein Gefühl für Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit bezüglich ihrer Erkrankung.

Das Weddinger Modell bringt eine umfassende Veränderung der Therapiegestaltung dahingehend, dass die Therapieangebote nach den Zielen und Wünschen der Patientinnen und Patienten sowie deren Ressourcen und eigenen Strategien ausgerichtet werden. Unmittelbar nach der Aufnahme erfolgt die Therapieplanung mit den Patienten und, wenn gewünscht, deren Bezugspersonen (ca. 15 Minuten lang). Ein Abklingen der Akutsymptomatik ist dabei nicht Voraussetzung, einzig natürlich die Bereitschaft der Patientinnen und Patienten. Sprachlich auf sie einzugehen, – z. B. ‚Wünsche‘ UND ‚Ziele‘ zu sagen – und ihnen mit Interesse und Offenheit zu begegnen, ist wichtiger als der Umfang und die Dichte der Therapieplanung. Kurz-, mittel- und langfristige Aspekte der Therapie werden berücksichtigt. Das gilt für die aufnahmenahe Therapieplanung. Zu der entlassungsnahen Therapieplanung gehört die gemeinsame Evaluation der Behandlung; dabei wird resümiert, was als hilfreich, was als hinderlich in der Behandlung erlebt wurde und welche Schlüsse sich daraus perspektivisch ergeben. Die Therapiebesprechung dient ausschließlich der Überprüfung der Behandlung und administrativen Dokumentationsverpflichtungen. Wichtige Entscheidungen bezüglich des Patienten, der Behandlung und ihrer Ziele werden dort nicht getroffen. Die ganze Behandlung, von der Aufnahme an, wird als Entlassungsvorbereitung gesehen. Zum Entlassungsbrief gehören immer ein ärztlicher, ein psy-

chologischer und ein sozialarbeiterischer Teil. Er wird mit der Patientin besprochen. Hat sie unterschiedliche Auffassungen, werden diese in dem Abschnitt ‚Therapie und Verlauf‘ aufgeführt. Die stationäre Behandlung wird mit dem Leben außerhalb der Klinik eng verbunden. Das Weddinger Modell ist in eine integrierte Versorgung eingebettet.

Verschiedene Abteilungen einer Klinik – vollstationäre, tagesklinische sowie Institutsambulanzen, aber auch Stationen mit verschiedenen Behandlungsschwerpunkten wie Sucht-, Akut-, Allgemein- oder Gerontopsychiatrie – können durch das Weddinger Modell verändert werden. Für die Patienten deutlich spürbar ist, dass Entscheidungsprozesse, auch in Bezug auf Zwangsmaßnahmen, so partizipativ und transparent wie möglich gestaltet werden. Seit Einführung des Weddinger Modells konnten Vorkommen und Dauer der Unterbringungen sowie Zwangsmaßnahmen insgesamt reduziert werden. Dies wurde auch erreicht durch die feste Verankerung von trialogischen Krisenplänen und Behandlungsvereinbarungen. Es gibt sie in kurzer Version für den stationären Aufenthalt und in langer Version für das Leben außerhalb der Klinik.

Das Weddinger Modell ist in seiner Grundhaltung für alle Patientengruppen gedacht. Es wird von der Einsicht ausgegangen, dass Psychotherapie bei allen Diagnosen und in jeder Krankheitsphase möglich ist. Eine vertrauensvolle, anerkennende und selbstwertschützende Beziehung hilft immer. Medikamente können eine Therapie ermöglichen. Sie sind Hilfe zur Selbsthilfe. Ihre Einnahme ist nicht Behandlungsziel, sondern ein Mittel, die gesteckten Ziele zu erreichen.

M. E. wendet das Weddinger Modell die Behindertenrechtskonvention (BRK) in der Psychiatrie an und definiert in diesem Rahmen Inklusion neu. Es scheint mir sinnvoll, in der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft, in die ich als KIB\*-Vertreterin berufen wurde, diese zusammenfassende Beschreibung des Themas und folgende Fragen einzubringen: Wird es in Münster in Zukunft eine Variante des Modells aus dem Berliner Stadtteil geben? Welche Schritte sind nötig, um ein solches Projekt umzusetzen?

**L. Mahler, I. Jarchov-Jädi, Montag, C., J. Gallinat**, Das Weddinger Modell, Resilienz- und Ressourcenorientierung im klinischen Kontext, Psychiatrie-Verlag

(Zitate aus dem o. g. Buch sind nicht als solche gekennzeichnet.)

Vera Schnieder

\* Kommission zur Förderung der Inklusion von Menschen mit Behinderung

# Sechs Monate auf einer „Geschlossenen“,

zuvor zwei Monate auf einer „Psychosomatischen“, und was mir mehr geholfen hat.

## Einführung

Meine Krankheit brach schon 1977 aus, als ich noch Schülerin war. Sie äußerte sich in Entfremdungsgefühlen, Identitäts- und Wahrnehmungsstörungen, Kontakt- und Begegnungsangst und Depressivität. Sie flaute aber von selbst wieder ab, und ich konnte mein Abitur noch machen.

Im Lauf der folgenden Jahrzehnte und zahlreichen Erkrankungsphasen gab es zwei längere Phasen, die ich auf einer geschlossenen Station verbringen musste. Und zwar war das 1984 in D. und 1992 in E. Damals war eine lange Aufenthaltsdauer noch nichts Ungewöhnliches, und ich war jeweils für sechs Monate dort. Im Folgenden schreibe ich meine Erinnerung auf an meinen Aufenthalt 1984 auf einer „Geschlossenen“ (inklusive einer manischen Phase) und an acht Wochen, die ich davor – völlig ohne Ergebnis – in einer Psychosomatischen Klinik verbracht hatte.

## 1984 in einer psychiatrischen Klinik in D.

Es war eine geschlossene (heute: geschützte) Frauenstation. Wie damals üblich, waren viele Personen auf engem Raum untergebracht. Es gab Drei- und Vierbettzimmer. Die Station lag im Erdgeschoss des Hauses. Im Aufenthaltsraum wurde auch gegessen, und von dort führte eine Terrassentür in einen kleinen, von einer unüberwindlichen Mauer umgebenen Garten.

Wir hatten die unterschiedlichsten Diagnosen und hausten alle zusammen. Eine sehr alte Frau mit starrem intensivem Blick. An ihre Diagnose kann ich mich nicht erinnern. Eine junge Mutter, die unter der permanenten Phantasievorstellung litt, ihre Kinder mit einem Messer zu erstechen. Eine Studentin, eine Modellschönheit, deren Krankheit Ess-Brech-Sucht war. Eine Mitpatientin, die angebunden (fixiert) in einem etwas entfernt liegenden Einzelzimmer untergebracht war. Man hörte sie oft unflätig und unzusammenhängend schreien und schimpfen. Uns wurde gesagt, dass es eine nette und liebe Person sei, die aber alle paar Jahre ihre Zustände (Psychosen) bekäme und dann hier eingeliefert würde. Ich habe noch erlebt, wie es dieser Frau besser ging und sie dann normal mit uns anderen zusammenlebte. Am Anfang hatten wir allerdings gehörigen Respekt vor ihr.

Dann war da noch die kleine Holländerin mit den vielen braunen Löckchen, die sehr viel redete und oft stolz sagte: mit 5 DM am Tag, mit 5 DM, habe ich meine Familie ernährt! Eventuell waren es auch 10 DM, aber sie war jedenfalls sehr stolz auf diese Leistung.

Jeden Morgen nach dem Frühstück gab es eine große Zusammenkunft im Kreis im Aufenthaltsraum. Wir hockten alle dicht aufeinander, weil wir viele waren und es so eng war. Anwesend waren jeweils eine Schwester und die Stationsärztin oder der Stationsarzt. Wir sollten uns nach Möglichkeit äußern. Ich sprach zu der Zeit nicht (konnte nicht) und sagte nichts. Die anderen je nachdem. Viel kam nicht dabei heraus, aber ein Zusammengehörigkeitsgefühl hatte man irgendwie.

Ich war dort wie gesagt sechs Monate. Eigentlich vegetierte ich nur. Es soll eine Art Regression gewesen sein, was ich hatte. Ich konnte mich buchstäblich nicht mehr verständigen, mein Wortschatz war weg, ich hatte Angst vor allem. Für mich war diese Station insofern wirklich beschützend. Es wurde fast nichts von mir/von uns verlangt. So oft es ging floh ich in mein Bett. Einmal versuchte mich eine Schwester vergeblich zu einem Gemeinschaftsprojekt zu holen. Wir häkelten jeder für sich, aber in der Gemeinschaft, Einzeldeckchen, die später zu einer großen Decke zusammengefügt werden sollten. Ich hatte nicht reagiert und mich zur Wand gedreht und mich an meine Deckegeklammert. Da kam die Stationsärztin, in meiner Erinnerung eine energische, klare, aber auch nette Person. Sie trat an mein Bett und sagte laut: „Ich lasse Sie doch nicht hier in Ihrem Bett vergammeln!“ Da folgte ich ihr, zwar mühsam, aber dann war es doch schön, mit den Anderen da zusammen zu sitzen. Ich hatte auch gespürt, dass von ihr kein Vorwurf kam, sondern dass ihr etwas an mir lag und daran, dass ich aus meinem Loch herauskam.

Behandelt wurde ich nicht auf Depression, sondern ich bekam Neuroleptika. Besonders erinnere ich mich an Fluanxol. Ich benahm mich auch wirklich sonderbar, das war nicht depressiv. Mit Depressionen hatte ich aber dann später leider jahrzehntelang zu tun. Ich erzähle es nicht gern, aber ich war so weggetreten und krank, dass ich z. B. einmal meine Perlenkette, die ich früher täglich trug, aufgedröselte oder geschnitten und die Perlen hinuntergeschluckt habe. Dann bekam ich allerdings Angst,

dass die Perlen bei mir irgendwas verstopfen und mir große Schmerzen verursachen könnten. Da habe ich es der diensthabenden Schwester gesagt. Ich wurde zum Arzt gebracht und geröntgt. Ich konnte selbst die Perlen auf dem Röntgenbild erkennen. Aber ich glaube, weiter wurde nichts groß unternommen. Ich habe in etwas trauriger Erinnerung, dass Arzt und Gehilfin sich über mich lustig zu machen schienen. Für mich selbst hatte dieses Verhalten des Perlenschluckens aber eine gewisse Logik und sogar Unabdingbarkeit gehabt.

Die Neuroleptika wurden hochdosiert gegeben. So hatte ich einige Tage unwillkürliche Bewegungen mit dem Kopf (er drehte sich von selbst immer nach rechts) und komische Zungenbewegungen, bis es jemandem auffiel und ich Akineton bekam. Ich selbst hatte es einfach so hingenommen. Ich war nicht ich selbst, sondern war einfach nur da.

### **Umschwung in eine manische Phase**

Dann, nach ca. 5 Monaten, buchstäblich von einem Moment auf den anderen bzw. innerhalb weniger Stunden, änderte sich das Blatt. Mein Ich war wieder da! Ich konnte wieder reden, sprechen, fühlen, Kontakt aufnehmen oder Kontakt verweigern. Bei einer Mitpatientin saß ich auf dem Bett und erzählte ihr von meiner letzten verflissenen Liebe. Es war ein Genuss zu reden, zu sprechen, zu fühlen, ein unbeschreiblich schönes Gefühl, ein Hochgefühl. Ich lief im kleinen Garten durch leichten Regen und fühlte mich neugeboren. Wie schön der Garten und der Regen waren, wie schön und lecker war es zu essen, wie schön zu schwimmen! Ich fühlte mich wie eine Nixe!

Von manisch wollte ich nichts hören. Das war ich bis dato auch noch niemals gewesen. Die Stationsärztin sagte mir das aber auf den Kopf zu. Du bist nur neidisch, dachte ich, weil es mir so gut geht und ich jetzt so glücklich bin! Mein Exfreund besuchte mich und musste unterschreiben, dass er mich zu einem Spaziergang mitnehmen durfte. Frühmorgens war ich schon hellwach und glücklich. All die schönen Dinge, die es zu erleben galt!

Ich sah bis zum Schluss nicht ein, dass ich manisch war, und wurde nur unter Vorbehalt auf eigenen Wunsch entlassen. Zuhause sprach ich mit meiner Psychiaterin am Telefon. Sie sagte: „Sie sind überdreht“, ich sagte, nein, Sie sind unterdreht! Ich glaubte wirklich, alle würden mir das nicht gönnen, dass ich endlich stark, endlich befreit, endlich ganz ich selbst war! Es traten die ersten Verwerfungen mit Freunden auf. Ich sagte nämlich jedem auf den Kopf zu, was ich dachte. In meiner Grandiosität dachte ich sogar, ich täte ihnen einen Gefallen, wenn ihnen endlich mal jemand die reine Wahrheit sagt. Ich war richtiggehend aggressiv zu anderen! Und ganz klassisch, ich tätigte Käufe, die ich mir nicht ansatzweise leisten konnte. Und ich ging, auch klassisch, buchstäblich mit Hinz und Kunz ins Bett. Dazu war ich noch auf penetrante Weise religiös missionierend und schlug auch damit Leute in die Flucht. Das machte mir aber nichts aus. Ich sagte mir: „Ich schüttel mein Sieb, und nur die Guten und Wahren bleiben darin“!

Ich fühlte mich subjektiv wirklich unheimlich gut und allem gewachsen. Es fühlte sich so an: Endlich bin ich ich selber! So, wie ich immer sein wollte! Unabhängig von der Meinung anderer, ganz in mir selbst und meinem Körper, mental stark, emotional intensiv, jederzeit präsent und voller Ideen. Einmal dachte ich: was würdest du beispielsweise tun, wenn jetzt plötzlich der amerikanische Präsident (damals Ronald Reagan) hereinkäme? Und ich wusste: nichts Besonderes! Ich würde einfach mit ihm reden wie mit jedem anderen Menschen auch!

Schreibend erinnere ich mich gerade an beide Zeiten, beide Krankheitsphasen, und lasse sie Revue passieren. Es fällt mir viel leichter, an die Manie zu denken als an die ihr vorher gehende Erkrankungsphase. In dieser ging es mir wirklich ‚wahnsinnig‘ schlecht. Eine Perlenkette zu schlucken hat auch etwas Wahnsinniges und berührt mich im Nachhinein sogar irgendwie peinlich.

### **VOR der Aufnahme auf die geschlossene Station in D. – acht Wochen vergeblicher Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik in E.**

Bevor ich auf diese geschlossene Station gekommen war, die ich gerade geschildert habe, war ich acht Wochen in einer psychosomatischen Klinik untergebracht. Dort war ich mit dieser Regression zwar völlig fehl am Platze, aber ich war in den vorangegangenen zwei Jahren (1980 und 1981) zweimal als Patientin dort gewesen, und die dortige Psychologin, die mich inzwischen gut kannte, wollte es trotz meines Totalzusammenbruchs mit mir versuchen und mir helfen.

Das große Problem war jedoch folgendes: erstens gehörte zu diesem Zusammenbruch, dass ich nicht mehr sprechen und mich nicht mehr ausdrücken konnte. Zur Therapie gehörten aber viele Einzel- und Gruppengespräche. Zweitens hatte diese Klinik mich von der früheren Diagnose her unter ‚Ich-

Schwäche‘ und ‚Neurose‘ laufen. Sie glaubten mir die Symptome praktisch nicht und forderten mich immer wieder sprachlich und auch emotional heraus.

„Sie wollen mich doch jetzt wohl nicht so hier stehen lassen! Ich habe Ihnen jetzt so viel Zeit geschenkt und so lange mit Ihnen gesprochen!“ (eine Schwester damals. Sie hatte gegen Abend, an meinem Bett stehend, in dem ich lag, lange und intensiv auf mich eingeredet und war empört, dass ich nichts erwidert hatte). Ich konnte einfach keinen Gedanken fassen und darum auch nichts sagen und antworten. Viele Schwestern und Pfleger kannten mich aber als eloquent von früher und fühlten sich zum Teil von mir provoziert und dachten negativ über mich, was ich spürte.

Den Mitpatienten auf meiner Station war ich auch suspekt, und sie machten einen Bogen um mich. Ich lag im Zweibettzimmer. Nachts sah ich manchmal den Mond und wünschte mir so sehr, so intensiv, er möge stehenbleiben, damit es nie, nie wieder Tag werden würde. Denn jeder Tag war ein Horrortag für mich. Wenn man kein Ich mehr hat, mit dem man da sein, reagieren und sich behaupten kann, das ist voller Schrecken.

„Frau G., kommen Sie zur Bewegungstherapie!“ Dort wollte ich erst recht nicht hin. Langsam ging ich Schritt für Schritt die Treppe nach unten, vor der Sporthalle stand eine Tischtennisplatte, und meine einzige Idee mich zu retten war, mich unter dieser zu verstecken. Wie ein Kind eben, insofern war die Beschreibung Regression schon recht gut. Sie war aber keine Trotzreaktion auf irgendetwas, sondern plötzlich über mich hereingebrochen, und ich war ihr ausgeliefert. Doch zurück zur Bewegungstherapie. Diese wurde von einer Frau geleitet, die weniger auf Gymnastik an sich Wert legte als auf Kontaktübungen und Gespräche darüber. Also ein Albtraum für mich.

Einmal weinte ein Mitpatient, und wir alle sollten ihm etwas Positives sagen. Ich konnte es nicht, aber die Bewegungstherapeutin sah das als ein „ich will nicht“. Einer der Standardsätze der Klinik war nämlich: „Nicht können heißt, nicht wollen!“ Sie blaffte mich an, dass ich noch nicht einmal Mitgefühl mit einem Mitpatienten hätte, und schickte mich nach oben. Dort hockte ich mich wie erschlagen auf mein Bett. Später kam dieser Mitpatient und hat mich tröstend umarmt. Aber auch darauf konnte ich nicht reagieren.

Ich hatte deshalb auch immer große Angst vor der Visite, den Fragen, wie es mir ginge, was für Fortschritte ich mache, und dass sie mich verurteilten, wenn ich keine Antwort gab und überhaupt keine Fortschritte machte. Die Welt der anderen, der Gesunden wie der Mitpatienten, sah ich staunend an. Sie handelten, sprachen, gingen hierhin, gingen dorthin, steckten die Köpfe zusammen, gingen spazieren usw. Ich aber schrieb auf einen Zettel „A. Gilles ist nicht mehr“ und ließ ihn auf einer Parkbank in der Nähe einer Bushaltestelle liegen. Ich kaufte mir an einer Tankstelle Rasierklingen, um sicher zu sein, dass ich mir jederzeit das Leben nehmen konnte.

Zu essen gab mir Trost. Ich werde nie den dortigen Milchreis vergessen. Ich aß aber in Distanz zu den anderen, weit entfernt für mich (es gab einen Esssaal mit freier Platzwahl). Einmal brachte mich etwas zum Kichern und Lachen beim Essen. Ich konnte nicht aufhören, obwohl es sehr unpassend war und die anderen befremdete. Ich konnte mich nicht mehr adäquat verhalten und fühlte mich hilflos und ausgeliefert in einer Welt, die mich nicht verstand, hohe Anforderungen an mich stellte und aus der ich ausgeschlossen war.

Irgendwann hatte jemand ein Einsehen, und ich kam kurz nach Hause und dann auf die geschlossene Station in D. Dort gab es etliche Personen mit wunderlich-bizarrem Verhalten, auf das sie selbst – derzeit – keinen Einfluss hatten, deswegen waren sie schließlich da. Niemand drang dort in mich, redete auf mich ein, pochte auf meine Einsicht und meinen Willen und erwartete Reaktionen von mir. Dass dieser Druck, und das schmerzliche Bewusstsein meines kompletten Unvermögens auf der geschlossenen Station wegfielen, machte mir das Dasein dort tatsächlich wesentlich leichter, als es in der psychosomatischen Klinik gewesen war.

Unterm Strich blicke ich persönlich mit Dankbarkeit auf dieses halbe Jahr auf der geschlossenen Frauenstation in D. zurück. Ich durfte dort so weggetreten sein, wie ich damals war. Das enge Zusammenleben schuf Zusammenhalt und Nähe. Und mit der Diagnose einer Manie, die nach einigen Monaten dort bei mir auftrat, haben sie vollkommen recht gehabt.

*Ingrid A.*

## Vergebene Chance

Ein psychisch kranker Mensch hat es nicht leicht: Da gibt es die üblen Krankheitssymptome und die Nebenwirkungen der Tabletten. Zu finanziellen Problemen aufgrund nur eingeschränkt vorhandener Arbeitskraft kommt noch das Stigma einer seelischen Krankheit in der Öffentlichkeit. Und dieses Stigma gibt es, obwohl viele Menschen selbst an einer psychischen Erkrankung leiden oder jemanden kennen, der betroffen ist. Das Bild in der Öffentlichkeit spielt eine große Rolle, auch die Frage: wem gegenüber kann ich mich öffnen, wo erzähle ich lieber nichts. Und sich öffnen können heißt doch auch: ich werde so akzeptiert, wie ich bin. Meiner Meinung nach ein Grundbedürfnis des Menschen.

Die Berichterstattung in der Presse bedeutet mir also viel, und wenn ich dann einen Artikel lese, der sich mit dieser Krankheit beschäftigt, hoffe ich immer sehr, dass der Autor mit Sachverstand und ohne Vorurteile an die Sache herangeht.

Die „Münstersche Zeitung“ vom 15. Februar 2018 widmet in der Rubrik Hintergrund eine ganze Seite dem Thema Schizophrenie. Das ist doch echt mal die Chance, mit gewissen Vorurteilen aufzuräumen. Und Hintergrund hört sich auch gut an, nach Recherche und hinterfragten Fakten.

Der Titel des Artikels lautet „Eine Krankheit, eine Familie, ein Mord“. Das suggeriert meiner Meinung nach eine gewisse Zwangsläufigkeit, als ob eine Krankheit in der Familie automatisch zu einem Mord hinführt. Das finde ich sehr plakativ. Und der erste Satz lautet folgerichtig: „Sie hat gewusst, dass es in einer Tragödie endet.“ Berichtet wird über einen Mord in Berlin, bei dem ein psychisch kranker Mann seinen Stiefvater erschlagen hat. Die Umstände werden aus der Sicht der Angehörigen geschildert. Und der Bericht bleibt bei der Wahl der Begriffe seinem pla-

kativen Beginn treu. Da geschieht ein Drama, eine Tragödie. Es geht um Wahn und Mord, und auch die Inhalte der Psychose werden ausgebreitet (Geheimdienst-Stories, vermeintliche Folter etc.). Für die Schwester ist der Kranke ein „Restmensch“, der zu einem „Monster“ mutiert ist. Durch diesen, wie ich finde, Boulevard-Journalismus geht leider die Möglichkeit verloren, sich ernsthaft und nüchtern dem Sachverhalt zu nähern.

Ein Gedanke, der in dem Text immer wieder auftaucht, ist, was man alles hätte verhindern können, wenn der Kranke nur zwangsweise in die Psychiatrie eingewiesen worden wäre. Nicht dargestellt dagegen wird, dass jede Zwangseinweisung immer auch ein Freiheitsentzug ist. Eine Entscheidung dafür oder dagegen ist wohl meistens grenzwertig und ich glaube nicht, dass sich Ärzte und Richter eine Entscheidung leicht machen.

Zurück zur Geschichte: die Situation wird kurzfristig besser, als der Betroffene sich in Behandlung begibt, freiwillig. Aber dann taucht er ab. Und während die Verwandten noch vor ihm warnen, lassen sich die Behörden zu viel Zeit. Der Mord geschieht.

Man kann dem Bericht nicht den Vorwurf machen, falsche Tatsachen zu behaupten oder die Dinge zu verdrehen. Schade ist allerdings, dass die Autorin nur die spektakulären Dinge in den Vordergrund stellt und nicht versucht, die Abläufe auch mal aus der Sicht der erkrankten Hauptperson zu schildern. Alles ordnet sich hier einer möglichst spannenden Erzählung unter.

Nähere Erklärungen zu den möglichen Ursachen einer psychischen Erkrankung kommen dann am linken Rand der Zeitungsseite. Ein Psychiater beantwortet vier Fragen zu Symptomen und vermuteten Ursachen einer Schizophrenie und dies meiner Meinung nach gut. Allein zur ganzen Bandbreite der inzwischen möglichen Behandlungen hätte man sich mehr Informationen gewünscht.

Der Artikel macht den Versuch, sich dem Thema möglichst locker und ohne Berührungsängste zu nähern. Diesen Ansatz finde ich gut. Leider bleiben dann aber die nüchternen Fakten auf der Strecke. Am Auffälligsten ist, dass der Blickwinkel des Täters komplett ausgeblendet wird. Zum Schluss heißt es: Gemeinsam wollten sie ihn retten, Schwester und Vater, und sie haben noch viele Fragen. Der Artikel selbst beantwortet leider nicht sehr viele davon.



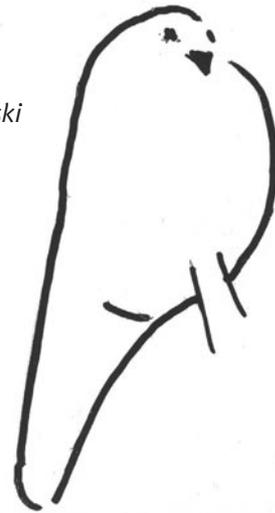
## Kleines Lenzgedicht

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 gestern schlecht  
kann sie heute jubilieren.

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

*Jens Dombrowski*



## Trost

Schau der Pflanzen Werden:  
Blüte, Frucht und Tod;  
alles hier auf Erden  
pendelt sich ins Lot.

Schau der Tiere Sein:  
es ist unverstellt  
und auch noch so klein  
Teil der großen Welt.

Schau des Menschen Wesen,  
schau ihm ins Gesicht!  
Kannst du darin lesen  
siehst du Gottes Licht.

*Jens Dombrowski*

## Lebensführung

Wenn das Morgenlicht erwacht  
sei gesellig jede Stunde,  
denn es ist die dunkle Nacht  
mit der Einsamkeit im Bunde.

Wenn die Sommersonne lacht  
lass die Wärme in dein Herz,  
denn es folgt die schwere Schlacht  
mit des Winters kaltem Schmerz.

Wenn du in der Jugend „brennst“  
handle immer mit Bedacht,  
denn im Alter erst erkennst  
du, wie man es weise macht.

*Jens Dombrowski*

## Urlaub in Zoutelande

An einem Montagmorgen fuhren wir nach Zoutelande in den Niederlanden. Die Fahrt wurde wieder vom PSZ gegeben und kostete 215 Euro. Diesmal fuhren wir wieder im Juni.

Wir waren 23 Leute. Die Busfahrt dauerte ungefähr fünf Stunden. Nachmittags kamen wir an und bezogen Quartier in unserem Gruppenhotel. Montagabend gingen wir essen in einer Pizzeria und noch zum Strand.

Dienstag gingen wir zum Markt in die Stadt. Nachmittags gingen wir zum Strand. In der Sonne liegend; einige von uns gingen ins Meer. Ich schrieb nachher mal Postkarten. Abends haben wir uns Spagetti gekocht.

Am Mittwoch hatten wir Pech. Wir wollten mit dem Bus in eine andere Stadt fahren. Aber da war Streik. Dafür hatten wir Glück mit dem Wetter, alle Tage Sonnenschein. Wir gingen wieder in die Stadt. Nachmittags haben wir Fußball WM geguckt und abends gegrillt.

Alle waren gut drauf und es gab manchmal ein ‚Gruppenfeeling‘. Mit meinem Zimmerkollegen habe ich mich ganz gut verstanden. Am Donnerstag liehen sich einige von uns Fahrräder aus und machten eine Radtour. Ich ging nochmal in die Stadt und zum Strand. Abends gingen wir in ein Pfannkuchenhaus.

Freitag fuhren wir wieder zurück. Es war ein schöner Urlaub.

*Hans-Jürgen Blümel*



## Gedanken

Menschen können sich nicht einmal auf die Farbe „rot“ einigen.

Und die Sehnsucht, die steht niemals still.

Betende und Lernende darf man nicht stören.

Schenke mit Liebe, aber nie mit List.

Aber es wird das Gefühl vorherrschend bleiben, dass es hinter dieser Welt eine andere gibt.

*Karin Hofrogge*

# Das Psycho-Soziale Zentrum

Von der Teestubenarbeit zum Dienstleister in der Sozialpsychiatrie in der Stadt Münster

Ich kenne das Psycho-Soziale Zentrum (PSZ) seit nunmehr 33 Jahren und möchte beschreiben, welche Entwicklung das PSZ seit dieser Zeit genommen hat, und wie sich meine Beziehung zum PSZ geändert hat.

Die erste Kontaktaufnahme mit dem PSZ fand im Jahre 1986 statt. Das PSZ war damals in der Nähe des alten Schützenhofes/ Hammer Straße. Öffnete man die Tür, betrat man sofort die Teestube und den Freizeitbereich. Diesen musste man durchschreiten, wenn man die Sozialarbeiterin sprechen wollte. Alle Räumlichkeiten befanden sich im Erdgeschoss.

Auf Empfehlung einer Sozialpädagogin suchte ich zum ersten Male die Teestube während der Woche auf. Der inzwischen verstorbene Klaus Henning versah an diesem Abend den Thekendienst und als professionelle Ansprechpartnerin stand mir im Büro die Sozialpädagogin Christiane Wiskow zur Verfügung. Ich wurde freundlich aufgenommen. Das erste Getränk erhielt ich umsonst, da ich zum ersten Male da war. Ich kam mit den anderen Besuchern ins Gespräch. Diese gaben mir den Rat, mich an Christiane Wiskow zu wenden, falls ich Hilfe benötige. Sie war eine der wenigen Sozialpädagoginnen, die in der Teestube festangestellt waren.

Nach einem stationären Aufenthalt in der Uni-Klinik erfolgte meinerseits eine Anbindung an das PSZ. Als Besucherin des PSZ zur damaligen Zeit bekam ich mit, wie das „Frauencafé“ von Rita Apke und Christiane Wiskow gegründet wurde und sich seit über 25 Jahren fest etabliert hat. Auch ich zählte damals zu den regelmäßigen Besucherinnen des Frauencafés.

Ab dieser Zeit hatte ich jahrelang in der Zeitungsgruppe „die Klinker“ mitgearbeitet, die damals noch von Burkhardt Fritsche geleitet wurde, bevor 1991 Michael Winkelkötter die Redaktion übernahm.

Anfang der 90iger Jahre zog das PSZ in einen Altbau Ecke Paulstraße/Geiststraße um. Bis zu diesem Zeitpunkt konnte ich noch keine wesentliche Veränderung in der Wahrnehmung des Freizeitangebotes des PSZ feststellen und nahm dankbar als Nutzerin dieser Institution die Angebote an.

Um dieses zu verdeutlichen, denke ich an einen Dienstagabend zurück. In der Teestube fand der „Dienstagsclub“ statt. Die Anfänge des Dienstagsclubs sind auf die Teestubenarbeit in den 70iger Jahren auf der Piusallee zurückzuführen. Ich selbst habe diese Teestube nicht kennengelernt. Sie war noch vor meiner Zeit.

Dienstags abends traf sich im PSZ der „Hallöchen-Club“. Er war ein lockerer Zusammenschluss von Bekannten. Ich selber gehörte diesem Bekanntenkreis an, der sich dadurch auszeichnete, wie man sich begrüßte, in dem man Hallöchen sagte. In fröhlicher Runde saß man zusammen, klatschte und tratschte und spielte Karten. Man kam miteinander in Gespräch und tauschte sich die Neuigkeiten aus. Zufällig kam jemand mit dem Motorrad vorbei und traf dann einen Bekannten wieder, mit dem er sich in der Uni-Klinik ein Zimmer geteilt hatte. Nachdem die Teestube gegen 21.00 Uhr geschlossen hatte, ließ man den Abend noch in einem türkischen Restaurant auf der Hammer Straße ausklingen. Dies mag ein Abend in der Teestube im „Dienstags-Club“ vor etwa 23 bis 25 Jahren gewesen sein.

Das PSZ in den alten Räumlichkeiten auf der Paulstraße wurde danach entkernt und ausgebaut. Es entstand eine neue Einrichtung mit einem modernen Outfit, bestehend aus „Cafe Paul“ im Erdgeschoss, einer Bürozentrale in der ersten Etage, zwei Gruppenräumen und etlichen Büros, die für das Betreute Wohnen, die ambulante Krankenpflege und die Beratungsstelle gedacht sind. Es hat drei Stockwerke. Die Einrich-

**Uns gibt es auch online:  
[www.muenster.org/klinke](http://www.muenster.org/klinke)**

tung ist behindertenfreundlich. Von draußen können Rollstuhlfahrer die einzelnen Etagen mit einem Aufzug erreichen.

Das Angebot der Hilfen für die Klienten des PSZ wurde in den folgenden Jahren ständig erweitert und ausgebaut. Um diese Hilfen zu gewährleisten, arbeiten mittlerweile über 30 Menschen im Psycho-Sozialen-Zentrum.

Nahm ich damals noch regelmäßig an den Freizeitangeboten des PSZ teil, habe ich mich nach und nach aus dem Freizeitbereich zurückgezogen und suche nur noch die Beratungsstelle auf. Ich schätze die Arbeit der Beratungsstelle sehr und meine im übrigen, alle Mitarbeiter des PSZ leisten auf all ihren Einsatzfeldern hervorragende Arbeit.



„Es gibt so manche Sachen,  
die wir getrost belechen,  
weil unsere Augen sie nicht  
sehen.“

Claudius

Dennoch erlebe ich die Teestube heute mehr denn je als einen geschlossenen Bereich. Ich habe damals die Abgrenzung nicht so stark gespürt und die Grenzen als fließender erlebt. Ich vermisse die zwanglose und lockere Atmosphäre und Unbekümmertheit, die ich damals im Dienstagsclub wahrgenommen habe. Zu dieser Atmosphäre trugen auch Ehrenamtliche bei, die ihren Einsatz unter dem Aspekt eines ehrenamtlichen-bürgerlichen Engagements in der Sozialpsychiatrie verstanden wissen wollten.

Zu behaupten, die frühere Atmosphäre in der Teestube sei einer Subkultur gewichen und man halte sich in „sozialpädagogisch betreuten Sonderwelten“ auf, halte ich jedoch für gehässig und nicht für angebracht.

Ich darf nicht meine persönlichen Erfahrungen außer Acht lassen, die ich als Psychiatrieerfahrene seit dieser Zeit gemacht habe. Subjektiv empfinde ich in der heutigen Gesellschaft die Abgrenzung zwischen psychiatrieerfahrenen Menschen und Menschen ohne Psychiatrieerfahrung deutlicher als damals, denn ich verlor auf Grund von Mobbing und Ausgrenzung im Hinblick auf meine Psychiatrieerfahrung meinen festen Arbeitsplatz im öffentlichen Dienst.

Ich erlebe es als Widerspruch, dass die Gesellschaft für das Thema „Psychiatrie“ offener geworden ist und Hilfen und Angebote für psychisch erkrankte Menschen selbstverständlicher angenommen werden, aber die Stigmatisierung des einzelnen Menschen mit Psychiatrieerfahrung eher zugenommen hat. Das mag u. a. daran liegen, dass die Verteilungskämpfe untereinander zugenommen haben und das soziale Klima rauer geworden ist. Als Grund sehe ich dafür die Veränderungen im Sozial- und Arbeitsrecht im letzten Jahrzehnt.

Aber auch ich selber kann mich nicht davon ausschließen, mich von Menschen mit Psychiatrieerfahrung abzugrenzen, weil ich mich nicht immer mit deren Lebenswelten identifizieren kann.

Ich sehe es als Aufgabe des Vereins „Für Soziale Teilhabe und Psychische Gesundheit e. V. Münster“ (FSP) an, auch für Menschen, die nicht ausschließlich von ihrer Erkrankung geprägt sind, Räume in der Sozialpsychiatrie zu schaffen. Ich kenne viele Psychiatrieerfahrene, die die Angebote des Psycho-Sozialen-Zentrums dankbar annehmen und zu schätzen wissen, aber die Teestube meiden. Sie treffen sich lieber außerhalb der Teestube und möchten nicht als Randgruppe in der Gesellschaft wahrgenommen werden.

Vielmehr wollen Psychiatrieerfahrene selber Verantwortung übernehmen und an zukünftigen Entscheidungsprozessen beteiligt sein. Kann die Teilhabe von Psychiatrieerfahrenen (Ex-in-Bewegung) an der Fortschreibung der Konzepte für das PSZ und dem FSP ein Modell für die Zukunft sein und damit zur Inklusion und Integration Psychiatrieerfahrender beitragen? Ich darf auf die zukünftige Entwicklung des Psycho-Sozialen-Zentrums unter der Trägerschaft des Vereins „Für soziale Teilhabe“ gespannt sein.

Caroline Siebenfink

# „Keine Wunderheilung“

– aus dem Nähkästchen geplaudert –  
Erkenntnisse aus der psychotherapeutischen Praxis

Ich hatte mir ja zur Aufgabe gemacht, immer mal wieder etwas aus meiner Praxis zu berichten, um das dort Geschehene für die Leser der Klinka transparenter und somit nachvollziehbarer zu machen. Es steckt nichts Geheimnisvolles dahinter, etwa Mystik oder Zauberei. In der Regel erkennen meine Klienten im Verlaufe einer Therapie selbst die Zusammenhänge zwischen ihren Beschwerden und deren Herkunft. Die eigene Situation zu akzeptieren ist bereits als Erfolg zu betrachten – mit heilsamen Konsequenzen. Und natürlich ist es hilfreich wahrzunehmen, welche Bedingungen einen jeweiligen Zustand verbessern oder verschlechtern, sozusagen die halbe Miete. Gut!

Eine der Hauptaufgaben beim Heilen ist eine achtsame Selbstreflexion. Besonderes Erstaunen ernte ich immer dann von interessierten Zeitgenossen, wenn ich berichte, dass selbst körperliche Erscheinungen durch reine Psychotherapie beeinflusst werden können, beispielsweise in dem Sinne, dass höllische, lang anhaltende Schmerzen von heute auf morgen verschwinden. Wesentlich verständlicher wird dieses Phänomen dann, wenn man sich bewusst macht, dass Körper, Geist und Seele (oder Psyche) eine Einheit bilden und nicht getrennt voneinander agieren. Nagende existenzielle Selbstzweifel können zu chronischen Bauchschmerzen und Antriebsarmut führen. Festgehaltene Wut äußert sich möglicherweise in schlimmen Verspannungen im Rücken. Das kann von Individuum zu Individuum ganz unterschiedlich sein. Jeder hat seine eigene Geschichte, die zu bestimmten Denkmustern und ganz eigenen Verhaltensweisen geführt hat. Und nicht immer gelingt es, alle Signale des Körpers angemessen zu deuten. Nicht jede Biographie will noch einmal durchlebt werden. Aber eine wohlwollende Selbstfürsorge kann auch schon Linderung bringen.

Man muss jetzt allerdings nicht meinen, man könne, anstatt zum Arzt zu gehen, den Psychotherapeuten aufsuchen, um sich seiner Malaisen zu entledigen. Wir Heilpraktiker für Psychotherapie sind angehalten, jede ernst zu nehmende somatische Beschwerde erst einmal medizinisch abklären zu lassen. Natürlich dürfen wir keine notwendigen Behandlungen behindern. Andersherum gilt dieser Grundsatz leider nicht (Ärzte hinterfragen medizinische Befunde nur selten auf ihre psychosomatische Herkunft. Sie haben es in der Regel auch nicht gelernt.)

Es ist wirklich immer wieder erstaunlich, wohin uns unsere Körpersignale führen, wenn wir ihnen

eine Stimme, einen Namen, eine Form und Farbe geben.

Betrachten wir sie als Teil unserer selbst, so kommen wir mit ziemlicher Sicherheit irgendwann an den Punkt, wo uns klar wird, welche Vorteile es wirklich oder vermeintlich hat oder mal hatte, sich so oder so zu verhalten sowie diese oder jene Glaubenssätze zu entwickeln. In der Regel gab es einen Zeitpunkt im Leben, wo wir keinen anderen Ausweg aus einer Situation gesehen haben. Oft war dieser kurzfristig von Erfolg gekrönt, durch Anerkennung oder Vermeidung eines schlimmen Gefühls, zum Beispiel von Ohnmacht oder einer unlösbaren Aufgabe. Langfristig verschlechtert diese Form des Umgangs jedoch die Lebensqualität und verhindert flexibel und angemessen auf eine aktuelle Situation zu reagieren. Eine Zeitlang lässt es sich noch kompensieren – Menschen sind zäh – führt über kurz oder lang doch zu Verspannungen, Entzündungen, Unverträglichkeiten usw.

Nehmen wir einfach mal jemanden, der als Kind zu Hause bei seinen Bezugspersonen nur wenig Beachtung fand, vielleicht, weil die Eltern selbst ihr Päckchen zu tragen hatten, viel arbeiten mussten oder krank waren. Er hat vielleicht festgestellt, dass eine intensive Mitarbeit im Haushalt und das Abliefern guter Leistungen zumindest Schlimmeres verhinderte, wie Streit oder Schläge, und bestenfalls ein wenig Anerkennung brachte. Nennen wir ihn Herrn F. Er hatte dieses Verhalten verinnerlicht und dachte, es sei das einzig Wahre. Sein ganzes Leben lang schuftete er wie bekloppt, besonders dann, als er im Begriff war, eine Familie zu gründen. Er kam gar nicht erst auf die Idee, seine Frau könnte ihn um seiner selbst willen lieben. Um sich Zuneigung zu sichern müsse er seiner Meinung nach Gegenleistungen erbringen, etwas anderes stünde ihm nicht zu. Das hatte zur Folge, dass Herr F. chronisch überarbeitet war.

Als eine langanhaltende Grippe ihn für mehrere Wochen lahm legte, und er praktisch zu nichts mehr in der Lage war, wurden seine Selbstzweifel so groß, dass er darüber nachdachte, ob er sich seiner Familie noch länger zumuten konnte. Erste suizidale Ideen schwirrten durch seinen Kopf. Schlafstörungen wurden zur nächtlichen Normalität. Sein Arbeitseifer wollte sich einfach nicht wieder einstellen, stattdessen machten sich Herzrhythmusstörungen und Atemnot bemerkbar. Starke Rückenschmerzen ließen seinen Gesamtzustand fast unerträglich werden. Es schien sich keine Besserung einzustellen, was Herr F.



nicht akzeptieren konnte. Ein aufmerksamer Hausarzt hätte die Zusammenhänge vielleicht geahnt und ihm zu einer Psychotherapie geraten. Doch viel zu häufig beginnt spätestens jetzt die Selbstmedikation durch vorzugsweise Alkohol (bzw. Beruhigungspräparate), welcher kurzfristig entspannt und die lästigen Gedanken vertreibt.

Im Falle einer Psychotherapie gibt es verschiedene Methoden, die auch Herrn F schließlich erkennen ließen, welche Gedankengänge in seinem Leben dazu geführt hatten, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren und immer nur zu schauen, was andere von ihm verlangen könnten. Er hatte sich selbst ausgebrannt – ‚Burn-out‘ – so dass ihn eine Grippe dermaßen lahm legen konnte. Andersherum betrachtet war sie quasi die letzte Chance für seinen geschundenen Organismus, sich endlich mal zu erholen. Leider konnte Herr F diesen Zustand nicht genießen, sondern begann sich komplett wertlos zu fühlen, was seine Symptome letztlich verschlimmerte. Die Katze beißt sich in den Schwanz. Der Körper wehrt sich angesichts einer derartig ignoranten und selbstzerstörerischen Selbstwahrnehmung, -einschätzung und Behandlung.

Für diesen Klienten war es wichtig zu lernen, sich selbst anzuerkennen, ohne dass er sich über Leistung definierte. In der Therapie gelang es ihm zunehmend, sich selbst sein ‚Versagen‘ zu verzeihen und großzügiger mit seinen Grenzen umzugehen. Bestimmte Gedankengänge galt es als ‚überholt‘ zu entlarven und neu zu formulieren. Herr F. war schließlich in der Lage, sich geliebt zu fühlen und lernte nach und nach auch anderen zu vertrauen. So muss sein Körper nun nicht erst ‚verrückt‘ spielen, um sich Ruhe und Gehör zu verschaffen. Angstsymptome, wie Herzrasen, Schwindel und Beklemmungen in der Brust wur-

den zunehmend seltener. Erste Impulse machten sich bemerkbar, selbstbestimmte Tätigkeiten zu vollziehen, sich auch mal was Gutes zu tun. Die damit einhergehende wachsende Beweglichkeit von Geist und Körper ließ die starken Anspannungen der Rückenmuskulatur mehr und mehr verschwinden – und auch der Schlaf kehrte zurück.

Herr F. weinte viel, als ihm bewusst wurde, wie streng er sein Leben lang mit sich selbst umgegangen war. Auch hatte er seiner Frau eine ebensolche Sichtweise unterstellt und damit praktisch an ihrer Liebe gezweifelt. Er konnte seine Ehe retten und arbeitet nun zusammen mit ihr an einer auf Zuneigung basierenden Beziehung.

Die Therapieabstände werden immer größer, denn sein Bewusstsein für selbst verantwortliches und selbständiges Handeln lässt ihn gesund und mündig leben. Von Zeit zu Zeit kommt er vorbei, um die ein oder andere aktuelle ‚Baustelle‘ zu bewältigen, verlässt mich dann aber auch wieder gestärkt und frohen Mutes.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass der Schritt zu einer Psychotherapie kein Armutszeugnis, sondern mutig und richtig ist, um verkrustete Strukturen unseres Innenlebens zu durchbrechen und so Stressfaktoren zu mindern. Erst dann können Körper, Kopf und Seele zur Ruhe kommen und heilen. Ein Therapieverlauf ist nie wie ein anderer.

Sie sind so verschieden, wie die Menschen selbst. Es kann nur voran gehen – für jeden!

Andrea Remen  
*Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz)*

# Geistig Behindert – Mensch mit Lernschwierigkeiten,

## Teil 2 – Mein Weg

Ist der Weg für einen Menschen immer vorgegeben? Ich weiß es nicht. Langweilig war und ist mein Leben nicht. Es gibt immer irgendwas zu machen. Manchmal ärgere ich mich auch, dass mein Leben nicht glatt läuft. Ich denke gerade an mein Märchen: Zischel, die Riesenschlange.

Ich wohne immer noch in meiner Wohnung. Schon über zehn Jahre und mir gefällt es gut. Aber ich habe einen neuen Mitbewohner und das ist mein Hund Peter. Peterle hat mein Leben verändert. Nun ist ein neuer Lebensabschnitt. Ich gehe viel mit Peterle spazieren, das tut uns beiden gut. Peterle ist ein lieber Hund, und ich habe Peter lieb gewonnen. Meine Hundetrainerin trainiert mit Peterle und mir. Mehr zu Peter, ein anderes Mal.

Meine Wohnung gefällt mir gut, aber sie muss mal angestrichen werden. Wovor ich Horror habe.

In der Gärtnerei von Westfalenfleiß arbeite ich nicht mehr. Aber mein Freund arbeitet noch dort. Mein Freund hilft mir in verschiedenen Dingen und er ist für mich da.

Meine Familie bedeutet immer noch sehr viel für mich. Kontakt ist unregelmäßig. Manchmal hätte ich gerne mehr.

Ich bin immer noch in der: KIB, WiM, Klinka und SPD. Das ist mir auch sehr wichtig. In der KIB hat sich auch etwas getan, für meine Vertreterin und mich. Für uns gibt es die Vorlagen nun in leichter Sprache. ENDLICH. Darüber freue ich mich sehr. KIB bedeutet: Kommission zur Förderung der Inklusion von Menschen mit Behinderungen.

In der Klinka bin ich etwas seltener. Denn manchmal nehme ich auch an einer Kreativgruppe teil. Beides ist wichtig für mich.

Ja, in der SPD bin ich noch Mitglied. Auch wenn es für uns herbe Niederschläge gab. Ich bin schon gespannt auf nächstes Jahr. Auf die Europawahl.

Die WiM ist in Münster bekannt. WiM bedeutet: Wir Menschen mit Lernschwierigkeiten in Münster. Wir helfen wieder bei der Vorbereitung des 5. Mai. Der 5. Mai ist der Tag der Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen.

Die Lebenshilfe hatte zwei Projekte gemacht, bei denen ich sehr gerne mitgemacht habe. Das eine ist das WhatsApp-Heft in leichter Sprache. Hier war ich Mitprüferin.

Dann ein Video: Hey Welt. Wir wurden bei beiden unterstützt. Ich fand es klasse, danke Lebenshilfe.

Freundschaften halte ich. Auch wenn sie manchmal nicht leicht gestrickt sind.

Kreativität macht mir weiter sehr viel Spaß. Nun bin ich bastelkreativ für einen Basar im Haus vom Guten Hirten. Dort verkaufe ich dann Sachen wie Ketten und Armbänder. Dann Fensterbilder, Strohsterne und mehr.

Leichte Sprache ist leider immer noch nicht überall angekommen. Das ist dann sehr anstrengend. Aber ich gebe nicht auf. Denn ich bin eine Kämpferin. Aber auch Kämpferinnen sind manchmal erschöpft.

Was ich mir wünsche?

Was ich gerne machen würde?

Ich würde gerne mit meinen Hund Peterle und meinen Freund in Urlaub fahren. Aber, ob das klappt? Gerne würde ich ein Heft machen. Und in dieses Heft kommen Gedichte, Märchen und Texte von mir. Aber, wie mache ich sowas? Falls sich irgendwer berufen fühlt und mir helfen kann, bitte melden.

An meine Träume erinnere ich mich fast nie.

Fantasie habe ich genug. Die Fantasie brauche ich auch für meine Märchen zum Beispiel.

Angst habe ich vor Vielem. Dass geliebte Menschen von mir krank werden oder sterben. Selber habe ich auch Angst vor dem Tod.

Gesundheitlich sieht es so bei mir aus. Asthma und Rheuma halten sich zurück. Mal mehr und mal weniger. Ich habe aber gelernt damit umzugehen und das ist doch das Entscheidende.

Auch seelisch habe ich mich gut im Griff. Falls nicht wende ich mich vertrauensvoll an meine Betreuerin. Oder ich sage selber zu mir: „Hey Elke, hast du nicht mehr alle Tassen im Schrank? Dann spül mal.“ Mir ist es sehr wichtig, mein Leben im Griff zu haben.

Ich habe nun sehr viel über mich geschrieben. Aber für mich sind auch andere Menschen wichtig. Dass es ihnen gut geht oder ob ich helfen kann. Dass wir sprechen und uns austauschen können. Einfach, das Leben und Erleben. Und das gemeinsam.

Wie mein Leben weiter geht?  
Da bin ich auch gespannt. Ich freue mich jeden-  
falls. Denn mit meinem Peterle werde ich be-  
stimmt noch einiges erleben.

Und mit meinen Gremien erlebe ich bestimmt  
auch viel. Weiterhin werde ich mich für leichte  
Sprache einsetzen. Ich möchte einen Text in leich-  
ter Sprache schreiben. Das wird nicht einfach  
sein.

Nun noch fünf Sätze zum Nachdenken:

- Wege, sind manchmal unsichtbar.
- Tiere, sind Balsam für die Seele.
- Sterne am Himmel sehen, bedeutet Glück.
- Helfen, ist mutig.
- Leicht, ist oft nicht leicht. Sondern schwer.

*Elke Falk  
Münster, 2018*



T, R, I



## Der Mann ohne Gewissen

(Auszug, 2018)

Marcel fragt Chris: „Willst du auch mal?“ Chris ist erregt, soll er probieren? Bisher hat er nur Erfahrung mit Cannabis gemacht, nun auch mit Pep, aber Shore? Vorhin hat Marcel noch eine Warnung ausgesprochen („Nimm keine Shore“), aber jetzt gibt es Marcel ihm. Denn er ist großzügig von Herzen. Und Chris nimmt — —

Erst hat Chris Probleme, den Heroindampf mit dem Röhrchen aufzusaugen, doch Marcel gibt ihm genügend Gelegenheit zu üben? Und schon bald hat Chris genug Stoff eingesogen. Er weiß, dass er den Rauch lange in der Lunge halten soll (Was habe ich getan, ich bin ein Sünder, ein Verbrecher an mir selbst, was habe ich getan?) War Chris nicht vorhin schon neugierig gewesen, in Marcells Wohnung? Die Initialzündung ging also von unserem Helden Chris aus, der sich jetzt in der Tat fühlt wie ein Held. Chris hat mal gelesen (in dem Roman „Junkie“), einen Opiatkick nehme man zuerst hinten in den Beinen wahr und dann im Nacken, doch im Nacken spürt Chris nichts, der Oberkörper bleibt von der Wirkung unbeeindruckt, doch nicht lange und schon kommt der Kick durch den ganzen Körper, der Kopf sackt nach vorne. Chris ist hulle breit, in den Füßen spürt er es besonders und hinten in den Beinen. Fast ist es so, als sei die Schwerkraft eingestellt und Chris schwebt schwerelos im Raum. Chris hat eine Schwelle überschritten, eine Hürde genommen, das ist ihm klar, (doch ist ihm das wirklich klar oder macht er sich was vor, er weiß doch noch gar nicht, was er tut, er ist psychisch krank). Später fällt Chris auf, dass er fünfzehn (!) Stunden lang keinen einzigen Gedanken mehr hatte, nicht den geringsten, dabei kann Chris sich beobachten (Chris kann beobachten, dass sein innerer Monolog ausgeschaltet ist, er ist stumm, seine innere Stimme schweigt, kein Gedanke, keine Szenen, keine Bilder, sondern Stille und Ruhe). Als Christ um zwei Uhr nachts wieder in seiner Wohnung ist (es ist totenstill hier und nichts, niemand regt sich, nichts bewegt sich, kein Laut, keine Melodie, kein Sprechen, kein Monolog, kein Gedanke, keinerlei Bilder). Chris fühlt die Angst als ein wirres Konstrukt im Raum schweben, wie einen Gegenstand, den er aber fühlen kann, Panik steigt in ihm auf, schweigende Angst, es presst seinen Oberkörper zusammen, es ist ein Ziehen, doch lautlos, still, ohne einen Mucks geht alles vonstatten.

Die Angst ist gleichermaßen in Chris' Körper, aber auch irgendwie außerhalb seiner selbst, er kann es nicht fassen, Chris geht im Raum umher, versucht, die Angst einzufangen, sie quält ihn, doch kann er sie nicht mindern. Chris legt sich auf sein Bett, die Beine und Füße eng beieinander, die Arme dicht am Körper, der Körper sackt in das Bett hinein, wird schwerer und schwerer, Chris hat das Gefühl, als wolle ihn die Angst auffressen. Er schläft ein und hat einen Alptraum, dann schreckt er auf. Die Wirkung des Heroins hält auch nach dem Schlafen noch an.

*Don Schreiber*

# Nimm dir nicht das Leben

In meinem Artikel mit dem etwas umständlichen Titel.....habe ich eine Zeit in meinem Leben beschrieben, in der es mir extrem schlecht ging. Auch in der Folge kam es immer wieder zu schweren Krankheitsphasen (Depressionen), in denen ich täglich das Gefühl hatte, nur ein Selbstmord könne mich aus all dem retten. Ja, man kann sich durch eine psychische Erkrankung, je nach Schwere, buchstäblich wie in der Hölle, rettungslos verloren und rettungslos einsam fühlen.

Aber heute sage ich: kein Kreuz dauert ewig! Es kann und wird Besserung kommen! Dass man sich so entsetzlich fühlt – und auch für andere verstörend benimmt – und einem alles so furchtbar vorkommt, ist der zeitweise gestörten Gehirnc Chemie geschuldet und spiegelt n i c h t wider, wie man selber wirklich ist und wie die Umwelt wirklich ist. Und es geht wieder vorbei, es bleibt nicht so schlimm. Und du bist nicht allein! Freilich hinterlassen solche Krankheitsphasen Spuren in einem selbst und in der eigenen Biographie. Davon können wir alle ein Lied singen! Oft muss man seine Lebensentwürfe und -pläne loslassen . Studium, Beruf, Ehe, Karriere – oft wird da nichts mehr draus. Die Stellung, die man in Familie und Gesellschaft einnehmen wollte, ist lädiert. Ja, man muss manchmal sogar von Stigmatisierung, z. B. auch in der Familie, sprechen. Doch heute sage ich: wie gut, dass ich noch lebe! Nicht, weil jetzt meine Probleme – welche krankheitsbegünstigend waren oder in Folge der Erkrankung in mein Leben getreten sind – sich völlig in Luft aufgelöst hätten. Aber ich jage keinem Bild von mir selbst mehr nach. Ich habe ein Selbstwertgefühl trotz psychischer Krankheit, nehme mich an mit meiner psychischen Krankheit.

Meine Beziehungen zu Anderen sind ehrlicher geworden. Ich bin irgendwie sogar mehr „ich selbst“ als vor den ganzen Krankheitsschüben. Ich habe mehr Freude an den kleinen, schönen Dingen des Lebens, bin bescheidener und mit weniger zufrieden, habe weniger Rosinen im Kopf. Teuer „erkauft“! Doch niemand kann es sich ja aussuchen, ob, wann und wo ihn ein Unfall oder eine Erkrankung oder sonst ein Schicksalsschlag ereilt. Jeden kann alles treffen! Leichter wird's, wenn man das Leiden akzeptiert und annimmt. Dafür habe ich aber viele Jahre gebraucht. Dies Eingeständnis, dass ich psychisch krank bin, wollte ich einfach nicht machen. Nach stationären Aufenthalten habe ich viele Jahre lang die Psychopharmaka (Neuroleptika und Antidepressiva) immer wieder abgesetzt, nach dem Motto: das schaffe ich schon selbst! Ich habe hingegen jahrzehntelang Rat und Hilfe gesucht auf esoterischen Wegen, in zig Selbsterfahrungskursen und -büchern – doch eben nicht in der Psychiatrie. Aber letztlich hat gerade diese mir durch Psychopharmaka schlussendlich dauerhaft geholfen (und durch ambulante psychiatrische Betreuung und Betreutes Wohnen.) Einmal in der Woche kommt da jemand und hilft dir bei allem! Dafür bin ich jetzt noch äußerst dankbar. Aber auf meinem persönlichen Weg will ich nicht rumreiten, und deiner ist vielleicht ganz anders.

Ich will dir sagen: auch wenn du noch so verzweifelt bist, ganz tief und vollkommen ausweglos erscheinend unten, es g i b t Hilfe, es kommt Besserung, auch wenn jetzt nichts danach aussieht, und du und dein Leben werden wieder mehr in Ordnung kommen.

Nimm es dir nicht – dein LEBEN. Lies hierzu auch unbedingt die Broschüre von unserem 2014 verstorbenen Redaktionsmitglied Ute Tempel: „Eine freundschaftliche Gebrauchsanweisung: Fünf Schwierigkeiten und Aufgaben für Menschen mit einer psychischen Erkrankung“. Du findest sie im Internet auf unserer KLINKE Homepage.

Gib einfach „Klinke in Münster“ ein, z. B. bei Google, dann klick auf KLINKE Start und dann klick auf den dritten Unterpunkt auf der linken Seite „Hilfe“.

## **Eine freundschaftliche Gebrauchsanweisung:**

### **Fünf Schwierigkeiten und Aufgaben für Menschen mit einer psychischen Erkrankung**



# Er und Ich

Ich will nicht so sein wie er,  
vor allem nicht böse und gemein.  
Schon als Kind hat sich mein Herz verkrampft,  
vor Schreck,  
wenn er in meine Nähe kam.

Ich erwarte nichts Gutes von dir,  
ich habe mich immer nach deiner Liebe geseht.  
Aber der Traum ging nie in Erfüllung,  
weil er nicht weiß was Liebe ist,  
weil er nicht weiß,  
wie man sein Kind liebt.

Die Schrecken meiner Kindheit  
und meiner Jugend sind vorbeigegangen,  
haben ein Ende genommen.  
Aber da war dieser Stich ins Herz:  
Bin ich in der Lage Kinder zu lieben,  
selber Liebe zu geben,  
selber liebenswert zu sein?  
Das hat mich wahnsinnig gemacht.

Was hat er von mir gewollt?  
Ich war der Spiegel seiner Seele,  
der Spiegel seines Ichs.  
Fühlte er sich einsam in seinem So-sein,  
wie er war,  
manchmal unbeliebt,  
manchmal erschreckend und unheimlich?

Er war mir immer peinlich.  
Ich wollte nicht zu ihm gehören.  
Und doch hatte ich keine Wahl:  
Er war mein Vater,  
der Bestimmer meines Schicksals.  
Ich sollte ihm gehören,  
die ewige Mitgefängene  
und Leidensgenossin in seinem Schicksal.  
Er wollte mich als Abbild seiner selbst lieben.

Ich wollte immer anders sein,  
nie so sein wie er,  
niemals-nie ihm gehören!  
Ich bin lange weggerannt vor uns beiden,  
hatte nie das Gefühl:  
Ich gehöre mir ganz allein.

Wer wollte ich eigentlich sein?  
Na – Ich!  
Ich wollte Ich – sein,  
ganz egal was mir passiert ist.  
Ich wollte Ich – sein,  
mein eigenes Kind sein und sagen:  
Ich gefalle mir wie ich bin,  
weil ich endlich ich - selbst bin.  
Endlich wird mein Kindheitstraum wahr:  
Ich bin endlich Ich –  
Hanna.

*Hanna Beckhoff*



# Alles, nur keine Arbeit – Mein Weg in die Verrentung

Wenn ich früher anderen Betroffenen einer psychischen Erkrankung zuhörte, habe ich manchmal gestaunt. Es gab viele, die in Frührente waren. Auch welche, die deutlich jünger waren als ich. Allerdings wusste ich nicht, was sie erlebt hatten, um einen Rentenanspruch zu erhalten. Ich dachte, ein Leben ohne Arbeit wäre doch bei meiner Diagnose ganz entspannt.

Heute erhalte ich eine volle Erwerbsminderungsrente und habe somit das Arbeitsleben hinter mir. Ich schildere kurz die wichtigsten Stationen bis dahin.

Ich hatte mich 30 Jahre lang in Ausbildungen, Arbeitsstellen, Maßnahmen wie AGHs (1-EURO-Jobs) und als Arbeitssuchender auf dem 1. Arbeitsmarkt versucht. Dann schlug mir der Sachbearbeiter beim Jobcenter vor, in eine Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) zu gehen. Für psychisch kranke Menschen gäbe es da reizvolle Angebote im Bürobereich. Es wäre dann eine Tätigkeit in einer geschützten Umgebung auf dem 2. Arbeitsmarkt.

Das Gesundheitsamt hat mich untersucht, um festzustellen, ob ich dem 1. Arbeitsmarkt nicht mehr zur Verfügung stehe. In einem Gutachten wurde somit bescheinigt, dass ich keine 15 Wochenstunden Arbeit mehr leisten kann.

Ich stellte dann bei der Deutschen Rentenversicherung einen Antrag auf Rente und wurde relativ zeitnah und umfassend von einem Psychiater im Auftrag der Rentenversicherung befragt und untersucht.

In der WfbM begann eine Berufsbildungsphase von 2 Jahren und 3 Monaten, in der ich verschiedene Aufgaben kennen lernen sollte.

Die Entscheidung über eine Rente ruhte, so lange ich in dieser Berufsbildungsphase war.

Nach der Berufsbildungszeit arbeitete ich im Bürobereich der WfbM weiter. Es war alles nicht so leicht. Wie schon früher auf dem 1. Arbeitsmarkt gab es immer wieder kurze und längere Krankheitsausfälle. Nur dass es hier den Kolleginnen und Kollegen ebenso ging.

2017 bekam ich Post von der Deutschen Rentenversicherung. Mein Antrag auf „Rente bei voller Erwerbsminderung“ war bewilligt! Und das „Voll“ bedeutete, dass ich aufgrund meiner chronischen Erkrankung keine Erwerbstätigkeit mehr ausüben konnte.

War ich am Ziel?

Zunächst musste ich zum Sozialamt. Denn ich hatte in meinem Leben nicht so viele Jahre gearbeitet und in die Rentenkasse eingezahlt, dass meine Rente ausreichen würde, um mein Leben zu finanzieren. Immer wieder hatte meine Krankheit zugeschlagen. Und das reguläre Rentenalter war auch noch nicht erreicht. Das Sozialamt stockte mit der Grundsicherung meinen Lebensunterhalt bis auf Hartz IV oder Sozialhilfeniveau auf.

Es wäre kein Problem gewesen, weiter in der WfbM zu arbeiten. Ich wollte aber alles hinschmeißen, weil ich unzufrieden war. Ich hatte eine intensive Diskussion mit der Frau vom Sozialen Dienst dort. Sie gab zu, dass ich nicht arbeiten bräuchte. Aber was mir dann fehlen würde, wären eine Tagesstruktur und soziale Kontakte.

Ich dachte darüber nach. Und das kostete mich einige schlaflose Nächte. Ich holte mir Rat im PSZ. In der Psycho-Sozialen Beratung fragte ich nach Alternativen zum Arbeiten. Für jemanden, der in meiner Situation wäre. Man gab mir gleich eine ganze Liste von Möglichkeiten.

Ich habe mich für eine Tagesstätte entschieden. Da bin ich jetzt. Es ist schön dort. Ich habe eine Tagesstruktur und eine Menge kreativer Projekte, die ich mir aussuchen kann. Es gibt Kontakte. Und wie mir der Leiter der Tagesstätte zu Beginn sagte: „Hier gibt es alles, nur keine Arbeit!“

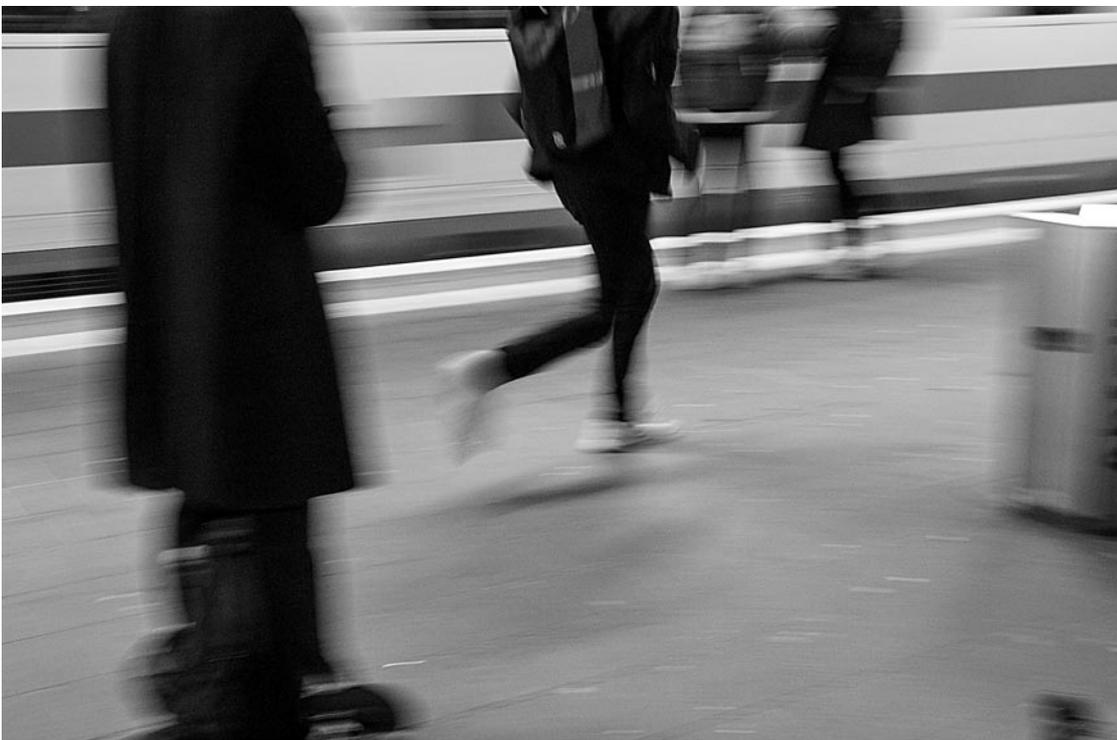
Es passiert jedoch keine Wunderheilung und ich bin manchmal so krank, dass ich nicht kommen kann. Es ist aber der Druck weg, Leistungen zu erbringen und Vorstellungen anderer zu erfüllen, damit am Monatsende ein Gehalt überwiesen wird.

Die Bewunderung für andere, die aus gesundheitlichen Gründen in Frührente gegangen sind oder gehen mussten, war von mir etwas naiv. Manche hätten sich vielleicht mehr Normalität in ihrem Leben gewünscht. Einen Job, eine Herausforderung, ein verdienter Verdienst, die Möglichkeit, sich mit mehr Geld einige Wünsche zu erfüllen.

Ich habe das durchaus kennengelernt. Es hatte seinen Preis für mich mit einer psychischen Behinderung. Und jetzt als Rentner? Auf mich allein gestellt, wusste ich nicht wohin mit meiner Freiheit. Es ist nicht gut, in Isolation zu geraten.

Am Ziel? Noch lange nicht! Aber sicher auf einem guten Weg.

Stefan Kirsch



## Meine ganz persönliche Apokalypse

Bis zum November war 2006 für mich ein gutes Jahr. Pünktlich zum Beginn der Fußball-Weltmeisterschaft im Juni setzte ein warmer, sonniger Sommer ein, der sich mit kurzen Pausen bis zum Ende des Monats Oktober ausdehnte. Insbesondere dieser Oktober war ungewöhnlich mild mit rekordverdächtigen Temperaturen. Ich erinnere mich an ausgedehnte Fahrradtouren abends nach Einbruch der Dunkelheit im T-Shirt und ohne Jacke.

Allerdings entwickelte sich im Laufe des Monats schleichend eine Depression. Ich fühlte mich körperlich von Tag zu Tag schlechter. Mein Rheumamedikament wirkte nicht mehr so zufriedenstellend, und zu den zunehmenden rheumatischen Schmerzen gesellte sich ein sehr belastender Migränekopfschmerz. In dem Maße, in dem mein Appetit nachließ, griff ich immer öfter zu Schmerztabletten, die mir allerdings auch immer nur vorübergehend Linderung verschafften. So kam allmählich eine Abwärtsspirale in Gang. Ich wurde immer passiver, weil für mich jede Aktivität mit einem großen Kraftaufwand verbunden war. Selbst einfache Arbeiten im Haushalt konnte ich kaum noch bewältigen. Die Welt wurde für mich immer grauer.

Meinem Psychologen, den ich einmal wöchentlich aufsuchte, blieb diese Entwicklung natürlich nicht verborgen. Noch einmal schlechter wurde mein Zustand Anfang November, als es mit einem Schlag herbstlich wurde mit Regen und niedrigeren Temperaturen. Herbst und Winter waren für mich von jeher schlimme Jahreszeiten, da ich Kälte nicht gut vertrage. Mein Psychologe, der mich seit zwölf Jahren kannte, musste feststellen, dass es mir von Termin zu Termin schlechter ging und ich meinen Alltag nur noch mit großer Mühe bewältigen konnte. Nach einigen Wochen riet mir

Herr A. dringend zu einem stationären Aufenthalt in der Psychiatrie, da er mir mit Gesprächen allein nicht mehr helfen könne. Er sei sogar bereit, mich auf der Stelle mit dem Auto zur Klinik zu bringen. Zunächst weigerte ich mich standhaft, da ich mit stationären Aufhalten in der Psychiatrie nicht unbedingt die besten Erfahrungen gemacht hatte, und ich mir in meinem Zustand nicht zutraute, meinen Koffer zu packen und mich auf Station eventuell mit unsensiblen, polternden Mitpatienten auseinandersetzen zu müssen. Ferner hoffte ich immer noch, mein Leben irgendwie wieder in den Griff zu bekommen.

Ich suchte verschiedene Ärzte auf, denen ich meine Problematik schilderte. Mein Hausarzt verschrieb mir ein Antidepressivum, das mir das Ein- und Durchschlafen erleichtern sollte. Ich habe in meinem ganzen Leben fast nie Probleme mit dem Schlafen gehabt – jetzt hatte ich sie. Ich ging so gegen 0 Uhr 30 zu Bett, schlief meistens auch ziemlich schnell ein, erwachte aber bereits vier, fünf Stunden später und konnte dann nicht mehr einschlafen. Das geschah jede Nacht, so dass zu den anderen Problemen nun auch noch chronischer Schlafmangel hinzukam. Ich versank tiefer und tiefer in Depressionen und Schmerzen. Der plötzliche, tragische Tod einer Mitarbeiterin des Psycho-Sozialen Zentrums zog mich noch weiter herunter. Spätestens jetzt hätte ich meinen Psychiater aufsuchen müssen, was ich aber überhaupt nicht in Erwägung zog, weil ich unter keinen Umständen in die psychiatrische Klinik wollte. Ich suchte Halt bei Freunden und Bekannten, stellte aber schnell fest, dass ich sie heillos überforderte, was kein Wunder war, denn auch ich selbst wäre im Umgang mit einem schwer Depressiven vermutlich überfordert ge-

wesen. Mir konnte ja nicht einmal ein erfahrener Psychologe helfen.

Mit großer Anstrengung schleppte ich mich jeden Montag zu Herrn A. Es kam vor, dass ich solche Kopf- und Rückenschmerzen hatte, dass Herr A. mich postwendend zum Arzt schickte, wo mir aber auch nicht weitergeholfen werden konnte. Das Leben wurde für mich immer mehr zur Qual. Ich schaffte es immer weniger, meinen Alltag zu meistern. Jedes Einkaufen wurde zur Tortur, jede Mahlzeit entwickelte sich zum Mit-Gewalt-Essen-in-sich-Hineinstopfen, jedes Duschen war anstrengend wie ein 5000-Meter-Lauf- und ich hoffte noch immer auf eine wundersame Heilung. Doch nichts wurde besser. Im Gegenteil: Die Lage verschärfte sich immer weiter, nichts ging noch leicht von der Hand.

Konnte ich zu Beginn der depressiven Phase immerhin noch zwanzig Minuten lesen, so wurde dies im Laufe der Zeit immer schwieriger, da ich mich einfach auf nichts mehr konzentrieren konnte und mich auch für nichts mehr interessierte. Wenn ich las, dann Bücher und Zeitschriften, die mir nicht guttaten. Abends trank ich Bier und sah mir Filme an, die ich mir normalerweise nie angesehen hätte. Ich trank nicht viel Alkohol, aber im Zusammenspiel mit Antidepressiva und Schmerztabletten sorgte schon das bisschen Bier für zusätzliches Unwohlsein. Es machte mich auch noch depressiver. Ich brauchte jetzt wirklich Hilfe, professionelle Hilfe.

Am Montag, den 27. November begann dann der letzte Akt vor dem Klinikaufenthalt. Es kam wie es einfach kommen musste. Am frühen Nachmittag fuhr ich mit dem Fahrrad zu meinem Psychologen. Ich weiß bis heute nicht, wie ich überhaupt auf die Idee kommen konnte, den weiten Weg mit dem Fahrrad zurückzulegen. Herr A. sah sofort, in welchem Zustand ich war. Er hielt es für das Beste, mich auf der Stelle mit dem Auto zur Klinik zu bringen. Ich jedoch weigerte mich immer noch, ohne zu wissen, woher ich den Mut nahm, jetzt noch auf eine Wende zu hoffen. Es war mir klar, dass ich nicht mehr lange so weitermachen konnte. Schließlich fanden Herr A. und ich eine Kompromisslösung: Ich sollte Herrn A. am nächsten Tag um 12 Uhr anrufen, und ihm dann mittei-

len, ob ich in die Klinik wolle oder nicht. Ich verließ die Praxis und wusste im Grunde genommen ganz genau, dass ich in der Psychiatrie landen würde. Ich lief ziellos durch die Straßen, setzte mich in einem kleinen Park auf eine Bank und rauchte. Später begab ich mich in die Innenstadt, aß irgendwo eine Kleinigkeit und gab alle Bücher, die ich mir ausgeliehen hatte, in der Stadtbücherei zurück. Ich konnte ja nicht wissen, wie lange ich in der Klinik sein würde und ob ich in der Lage sein würde, innerhalb der nächsten vier Wochen die Stadtbücherei zu besuchen. Dann fuhr ich nach Hause, unternahm noch einen letzten Versuch, mit Hilfe eines Telefongesprächs meinen Zustand zu verbessern, was aber erwartungsgemäß nicht gelang. Als ich an diesem Abend zu Bett ging, geschah dies in dem Bewusstsein, dass es vorerst die letzte Nacht im eigenen Bett sein würde.

Nach einer unruhigen Nacht mit wenig Schlaf fühlte ich mich am nächsten Morgen wirklich restlos am Boden. Ich schaffte es nicht einmal mehr, mein Bett zu machen, was ich bislang immer geschafft hatte. Ich saß herum und rauchte. Um 12 Uhr rief ich dann wie vereinbart Herrn A. an und teilte ihm mit, dass ich nun doch in die Klinik wolle. Herr A. erledigte für mich das Herumtelefonieren. Er kontaktierte die verschiedenen psychiatrischen Kliniken, schilderte meine Probleme und erkundigte sich für mich nach einem freien Platz auf irgendeiner Station. Ich selbst wäre dazu gar nicht in der Lage gewesen. Noch heute bin ich Herrn A. für seine Bemühungen sehr dankbar. Die Suche gestaltete sich etwas schwierig, da zwei Kliniken keine neuen Patienten aufnehmen wollten. Ich wurde infolgedessen immer nervöser und verzweifelter. Irgendwo musste man mir doch helfen können. Herr A. sprach mit Ärzten und Pflegepersonal, und fand schließlich einen Platz für mich auf einer offenen Station. Er rief mich an und teilte mir dies mit. Ich packte in aller Eile ein paar Sachen zusammen, wurde von Herrn A. abgeholt und mit dem Auto zur Klinik gebracht.

Wie es mir in den fünf Wochen, die ich letztlich in der Psychiatrie verbringen musste, ergangen ist, werde ich eventuell demnächst in einem weiteren Text beschreiben.

*Andreas Weiser*

## 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“

## Pilgerwanderung

Der Aufbruch  
Hals über Kopf  
Gewohntes verlassen.

Mit starkem Willen  
die niedrige Schwelle  
überschreiten.

Die Ängste  
an der Biegung  
durch den Wind vertrieben.

Von Wiesenblumen  
ja auch der Farbe Grün  
erfreut.

Über alte Steine  
aufgerichtet  
ohne Sturz.

Trost im Gespräch  
Halt durch die Hand  
begleitet.

In der Nachfolge  
für die Botschaft  
Zeit gefunden.

Tür und Fenster  
von einer zum andern  
geöffnet.

Der Wunsch  
nach Glück  
erfüllt.

*Vera Schnieder*

## Eisschmelze – im Sommer geschrieben

Wenn der Gletscher sich spaltet  
und das Sonnenlicht sich darin bricht,  
dann ist es Zeit zu gehen.  
Wenn die Kälte der Wärme weicht,  
große Stücke, kleine Stücke aus dem Eis  
in die Tiefe stürzen  
hinab ins Tal,  
sich vereinen mit sprudelndem Gewässer  
und Eins werden.

Splitter in der Seele  
mit kleinen Widerhaken,  
die weh tun.  
Es ist eine Kunst sie auszulösen,  
rausgewaschen mit Tränen  
des Schmerzes, der Trauer und des Zorns.

Meine Wut und meine Verzweiflung  
über all das kannte kein Ende.  
Viele Jahre habe ich darin verweilt.  
Doch nun ist es genug.  
Langsam hebt sich das Dunkel des Winters  
Und weicht dem freundlichen Licht  
des Frühjahrs und des Sommers.

Wohltuende Wärme breitet sich aus  
und gibt der inneren Freude und Freundlichkeit  
Nahrung.  
Hier und da immer noch Tränen  
über die weichende Eiszeit.  
Es gibt keinen Überschwang.  
Und trotzdem wird mein Lebensmut  
von der Hoffnung genährt:  
Es wird immer noch ein bisschen besser!

*Hanna Beckhoff*



# Resilienz oder das Wichtigste zuerst

## LEBEN !!

Wir erinnern uns der Bilder – wir haben sie alle gesehen:  
Bilder der Zerstörung!  
Ein Erdbeben in Italien ließ 2016 das wunderschöne Dorf „Amitrice“  
in Schutt und Asche untergehen.  
Naturkatastrophen wie Wirbelstürme, Erdbeben und Tsunamis  
verwüsten ganze Landstriche und lassen sie in tosenden Fluten untergehen.  
Nichts und niemand kann diesen Naturgewalten widerstehen.  
Viele haben hierbei nicht nur ihr Hab und Gut verloren, sondern auch  
einen oder sogar mehrere geliebte Menschen.

Katastrophengebiete wie das verwüstete Amitrice bieten ein grausiges Bild  
ähnlich wie in Deutschland nach dem 2. Weltkrieg vor über 70 Jahren,  
als viele deutsche Städte reinste Trümmerwüsten waren.  
Auch damals empfanden Menschen – und zwar hierzulande,  
Verzweiflung, Trauer und tiefen Schmerz.  
Doch sie fassten wieder Mut, und sie fassten sich ein Herz;  
denn ihnen war klar:  
„Wir bleiben nicht tatenlos vor all den Trümmern stehen!  
Denn das Leben muss weiter gehen!“

Und es ging weiter!

Die Trümmer von damals – sie sind Vergangenheit!  
Es gab die „Stunde Null“ und einen Aufbruch  
in eine sehr viel bessere Zeit.

Doch zurück ins Hier und Jetzt; bzw. ins Jahr 2016.  
Ein idyllisches Dorf wurde dem Erdboden gleich gemacht,  
doch nicht von des Menschen Hand, sondern einer  
sehr viel größeren Macht.

Sie brachte die Erde zum Beben.

Die „Eigenen Vier Wände“ stehen normalerweise für  
Lebensqualität, Geborgenheit und Sicherheit.  
Doch wurden diese eigenen vier Wände hier in Italien 2016  
zur Todesfalle und zur Quelle für unermessliches Leid.  
Zudem gaben Nachbeben Anlass zur Panik und Angst,  
Resignation, Hoffnungslosigkeit und Verzagen.  
Denn die Menschen hatten Unerträgliches zu ertragen.  
Eine „Stunde Null“ konnte es hier nicht geben,  
zu groß war die berechnete Angst vor weiteren Beben.

Die Menschen mussten und müssen damit fertig werden und ...

weiterleben!  
Viele finden Trost in ihrem Glauben an eine höhere Macht,  
die über allem steht;  
sie schöpfen Kraft und Zuversicht aus ihrem Gebet.  
Und das war und ist auch gut so!

Denn noch selten hat man in solch verzweifelte und ratlose Gesichter gesehen.  
Doch schon bald sagten sich die ersten:  
„Wir belassen es nicht bei den Gebeten, wir bleiben nicht tatenlos trauernd  
vor den Trümmern unseres Lebens stehen.“  
Denn:  
„Das Leben muss weitergehen.“

Es gibt den Begriff der „Resilienz“,  
jener Fähigkeit des Menschen auf Erden,  
selbst mit den schlimmsten Schicksalsschlägen fertig zu werden.  
Und nicht vor lauter Gram und Kummer zugrunde zu gehen,  
sondern diese Prüfungen des Lebens zu bestehen.

Sicherlich wäre es zu platt und geradezu eine Verhöhnung der Opfer  
zu Floskeln zu greifen, wie:

„Kopf hoch!“ – „Alles wird gut!“

Doch genau darauf kommt es an:  
Die Menschen brauchen eine  
Perspektive des Glaubens, der Zuversicht und der Hoffnung;  
sie brauchen  
sehr viel Kraft und sehr viel Mut!

Sicher gehören auch belastende Dinge wie Krankheit, Verlust und Trauer nun einmal zum Leben dazu.  
Doch ein Gedanke lässt mir hierbei keine Ruh:  
„Gebt euch nicht der dumpfen Traurigkeit einer Depression,  
jener endlos scheinenden Seelenfinsternis hin,  
zurückgezogen und isoliert, einsam und allein in einem  
„Tal der Tränen“ in den eigenen vier Wänden.  
Nein !!  
Das Leben sollte so traurig niemals enden.  
Wir sollten uns – ganz bewusst  
den schönen Seiten des Lebens zuwenden.

Einfach ist dies nicht!  
aber  
irgendwie muss es ja weiter gehen.  
Und ich habe schon in zu viele traurige Gesichter gesehen.  
Auch ich habe erst mühsam und leidvoll lernen müssen,  
das nun Folgende zu verstehen:

Geht hinaus in die Welt!  
Lasst Phantasie, Eigeninitiative, Spaß und Kreativität walten,  
um jeden so kostbaren Tag unseres Lebens eigenverantwortlich (!)  
positiv zu gestalten.

Vor allem sollten wir uns unsere  
Begeisterung und unsere Freude  
am Leben erhalten.  
Begeisterung und Freude,  
sie machen uns frei.  
Wir leben sonst – am Ende – am Leben vorbei.  
Und dann könnte es passieren, dass wir jenen  
noch *schwach glimmenden* Silberstreif der Hoffnung am Horizont  
gar nicht sehen,  
der Hoffnung,  
einer neuen, möglicherweise sogar  
besseren Zeit  
entgegen zu gehen.  
So oder so:  
Das Leben wird weitergehen!

*Manuel Gerdes, 2016/2018*

## Anmerkung des Verfassers

Mein Name ist Manuel Gerdes, 63 Jahre alt. Anfang Juni 2018 erhielt ich die Diagnose: Hautkrebs – Malignes Melanom.

Dies veränderte mein Leben schlagartig. Ich musste mich mit einer lebensbedrohlichen Krankheit auseinandersetzen. Dies ist auch psychisch sehr belastend. Die Seele kann sehr leicht aus dem Gleichgewicht geraten.

Bei mir war es nicht so. Ich werde mit der Situation ganz gut fertig; und mehr noch: Ich schaue stets nach vorn.

Geholfen haben mir dabei meine eigenen ermutigenden Gedanken die ich 2016 in meinem „Resilienz“-Gedicht zum Ausdruck gebracht hatte. Dieses Gedicht hat sowohl mir als auch anderen Trost und Halt gegeben.

„Resilienz“ ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten. Dazu gehört auch, dass man in einer Krise nicht nach Schuldigen sucht, sondern nach einem Ausweg.

Und genau dies ist mein Anliegen:

Ich möchte Euch, liebe Leserinnen und Leser meines Gedichtes vor allen Dingen Trost spenden – Mut machen – und Freude bringen

*Manuel Gerdes, November 2018*





## Selten und schön

An einem fröhlichen Freitag im Juni 2018 war es wieder einmal so weit: Unter dem Titel „selten schön“ stand die Eröffnung der jährlichen Ausstellung des Atelier+ ins Haus. In den kommenden 14 Tagen sollten 16 Künstler des Ateliers 90 Exemplare ihrer Arbeiten im Landeshaus des LWL der Öffentlichkeit präsentieren. Wie in den Jahren zuvor fanden sich zur Vernissage neben Frau Bürgermeisterin Wendela Beate Vilhjalmsen und Herrn Dr. Ulrich Flothmann als Mitglied des Aufsichtsrates des Trägers FSP auch viele Kunstinteressierte ein. Den Verein FSP, dessen Abkürzung bedeutet: Für Soziale Teilhabe und Psychische Gesundheit e. V. Münster, gibt es jetzt schon seit 47 Jahren. Früher hieß er Förderkreis Sozialpsychiatrie.

Herr Dr. Flothmann stellte in seiner Begrüßung dar, wie wichtig für viele Teilnehmer des Ateliers der Aspekt der Ruhe ist. Gerade in einer eher hektischer werdenden Umwelt bietet das Atelier einen Rahmen, in dem diese Ruhe die Künstler zu sehr kreativen Werken führt. Und die Suche nach Ruhe ist sicher nicht nur für psychisch erkrankte Menschen wichtig. Frau Vilhjalmsen ging dann in ihrem Grußwort auf den ausgesprochen kreativen und vieldeutigen Titel der Ausstellung ein. Der Leiter des Ateliers, der Künstler Thomas Hak, gab anschließend einige Erläuterungen zu KünstlerInnen und Werken. Während die Musikgruppe „Anna and the virulents“ Folk Rock zum Besten gab, konnten die Besucher in entspannter Atmosphäre zwischen den Kunstwerken schlendern. Die Halle im Landeshaus eig-

net sich dabei durch ausgesprochen gute Lichtverhältnisse sehr für solche Ausstellungen.

Das Atelier+ als Angebot des Vereins FSP gibt es bereits seit dem Jahr 2003. Die Teilnahme ist kostenfrei, das Material wird gestellt. Leiter Thomas Hak begleitet montags und donnerstags am Nachmittag regelmäßig ca. 20 bis 25 KünstlerInnen in den Räumen des FSP in der Bremer Straße und steht ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auf diese Betreuung weist auch das + im Namen hin. Nicht jedes dort hergestellte Bild findet den Weg in die Ausstellung. Wichtig ist dem Leiter, die Kreativität der oft psychisch erkrankten Menschen zu festigen und ihnen zu helfen, eine eigene künstlerische Sprache zu entwickeln. Die dann in der Ausstellung präsentierten Werke können käuflich erworben werden.

Zur Bedeutung des Titels: Manchmal ist die Lebenssituation der Künstler nur selten schön. Aber selten kann auch besonders bedeuten. Und so entspringen dem oft eher schwierigen Lebensumfeld der Kreativen außergewöhnliche und lebensbejahende Arbeiten, die dem Reporter dieses Jahr besonders hell, bunt, vielgestaltig und einladend vorgekommen sind. Selten schön eben.

*Gerd Potthoff*

## ... suche Frieden ...

im Mai beim Katholikentag in Münster

ja, ich bin bereit, ich möchte mich mit meiner Kraft, den Gebeten meines Herzens anschließen und meinen Glauben bezeugen. Wie kann ich dabei, dazwischen sein?

Mein Abenteuer beginnt an Christi Himmelfahrt. Ich schaffe es zum Schlossplatz und finde meine Rolle: alleine und am Rande, als Zaungast be-gebe ich mich ins Boot auf dem Fluss.

Während der Eucharistiefeier fällt mir ein, dass ich vor Jahren einmal träumte, ein strenger Engel sage mir: „Schluss mit der Wahrheit!“ Ich habe das nie verstanden. Hier und jetzt ahne ich: Friede ist nicht Behauptung, Friede ist Frucht der Liebe, eines körpernahen Gefühls. Ich finde heute: nicht Gedanken, Erkenntnisse, sondern die Beziehung zu Christus, das Gebet zu Ihm, der Weg und das Leben mit Ihm gelten. So kann ich persönlichen Frieden erspüren. Ich suche dabei Worte des Trostes, nicht der Lehre. Möge Gott mir Entschiedenheit und Disziplin schenken, um meinen Glauben, nicht mein Wissen wachsen zu lassen!

Ich sehe zwei bekannte Gesichter. Menschenströme ziehen vorbei, Polizei- und Sicherheitsaufgebot kontrolliert, es fängt an zu regnen. Stress ist auch eine Bedrohung des Friedens – auf der Ebene des Einzelnen. Dort, bei Begegnungen und in der Gesellschaft findet er statt.

Die strahlende Monstranz im Blick, den Gesang im Ohr, den Geschmack der Hostie auf der Zunge, den Weihrauch in der Nase, das kühle Wasser auf der Haut; des Öfteren bekreuzige ich mich. Denn mit seinem Erbarmen im Sinn verstehe ich Frieden als Versöhnung; bedeutet das Wort ‚Versöhnung‘ ‚Ergebnis meiner Beziehung zum Sohn Gottes‘?

Ohne Jesus Christus könnte ich das Leben überhaupt nicht genießen. Mein verhältnismäßig langsames und immer wieder fehlerhaftes Denken ist getragen davon, nährt sich durch das Gefühl, das ich entfalten konnte: Vertrauen, das ich so wenig kannte, als ich in erster Linie gut rechnen konnte. Ein neues Leben hat für mich schon vor Jahren begonnen.

Freitagmorgen stelle ich fest, dass ich Stress vermeiden möchte, aber bereit bin, mich anzustrengen beim ‚Frieden machen‘, also dafür mehr Kraft, Geld und Zeit verwenden als für Streit und Kampf. Feine Unterschiede sind das. Ich weiß, dass in der Politik, verglichen mit den Kriegsgeldern, ein verschwindend kleiner Betrag für Frieden ausgegeben wird.

Bei der barrierefreien Messe freue ich mich, die katholische Kirche neu kennenzulernen. Ich erfuhr sie in meiner Kindheit als angstmachend und verunsichernd. Jetzt empfinde ich sie als sinnlich und lebendig und festigend. Selbstverständlich bleibe ich in der evangelischen Kirche – wegen Demokratie, Frauen und persönlicher Begegnungen.

Beim inklusiven Kreuzweg „Seht den Menschen“ machen wir eine kleine Prozession zum Thema „Gewalt gegen Menschenleben in der NS-Zeit“ und singen meditativ: „Geh mit uns auf unserm Weg.“ Das Zeichenhafte berührt vergangenen und gegenwärtigen Schmerz, der durch Ungerechtigkeit entsteht.

Beim Abendlob des ökumenischen Stundengebetes in der Johanneskapelle erlebte ich eine wunderbare Liturgie – einmal zum Thema ‚Licht‘, einmal zum Thema ‚Sprache‘. Das war durch und durch befriedigend, weil es sowohl schlicht als auch feierlich war.

Am dritten Tag findet in den Messehallen die Veranstaltung von Dr. Lütz ‚Irre – wir behandeln die Falschen, unser Problem sind die Normalen‘ statt. Davor steht eine lange Schlange. Ich verteile neun KLINKEN 2018 beim Entlanggehen: ein Spießbrutenlauf, also anstrengend, aber im Ergebnis auch erleichternd.

Zum Segnungsgottesdienst für Friedenssucher – von Kindern und Jugendlichen gestaltet – gehe ich mit einem KLINKE-Kollegen in die schöne Erpho-Kirche. Wir alle füllen dort jeder ein Zettelchen mit Wünschen für den Frieden Christi aus. Es fügt sich so, dass sein notierter Wunsch ‚Friede Christi für Deine Arbeit, für Dein Leben‘ bei mir ankommt. Frieden ist auch Vernetzung – eine mit Hilfe und Unterstützung.

Der Katholikentag endet für mich bei der meditativen Andacht, die ich jeweils am zweiten Samstag im Monat seit Jahren aufsuche. Wir sind zu zweit, und mein Glaubensbruder aus der Gemeinde hat anlässlich des großen Ereignisses Mt. 5,5 als Losung gewählt: ‚Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen.‘ Beim Meditieren werde ich traurig und hoffnungsvoll zugleich. Frieden in der Welt muss gemacht werden. Das geht nur, wenn – mit Christi Hilfe oder anders – Frieden im einzelnen Menschen sich entfaltet und von ihm ausgeht. ‚Selig, die keine Gewalt anwenden, denn sie werden das Land erben.‘

Vera Schnieder

## Für den eingeschläferten Hund Benny

Ich bin mir ganz sicher, ganz sicher bin ich,  
auch Tiere vergisst der liebe Gott nicht.

Und dass, nach oft schwerem Erdenleben,  
es auch für sie etwas Bessres wird geben.

Warum schmerzt es dann so, und stimmt mich so matt,  
dass es dich, lieber Hund, nun getroffen hat?

Du kleiner Hund warst zu krank und zu alt,  
es konnte keiner mehr geben dir Halt.

Nun bist du ganz fort – im Licht lebst du weiter -  
doch bin ich ganz traurig, trotz Himmelsleiter.

Ich hab ein Schluchzen im Hals,  
in der Kehle ein Weinen –  
obwohl's besser so ist,  
will's mir grad nicht so scheinen.

Als hätt ich im Stich dich gelassen,  
allein in der Not ...  
Wer kann, möge es fassen:  
am Ende hilft Gott.

*Annette Gilles 2018*

## Dieses Mal vielleicht

Warum du gegangen bist, weiß ich nicht.  
Ob da noch mehr Leben auf mich wartet,  
kann ich nicht sagen.

War Liebe eine reife, wilde Frucht,  
suche ich in der Asche,  
mache meine Hände schwarz.

Ich komme nicht hoch,  
schlafe zu wenig oder zu viel.  
Wann sprach ich offen mit einem Freund?

Ich bin nicht da,  
wenn ich durch die Straßen gehe.  
Wenn ich arbeite. Neun bis fünf.

Da trifft mich ein Lächeln.  
Karussell im Bauch und  
Hände zittern.

*Stefan Kirsch*

## Die Pest in Deutschland

Vergast – einfach vergast

und dann verbrannt – einfach verbrannt

wären wir.

Krieg und tot zur Exportware gemacht, –

von den Nationalisten der NSDAP.

haben sie sich ins 1000-jährige Gewissen gestanzt.

Schande haben sie gebracht über Europa.

*Fritz*



# Sterben

Wann? Wo?  
Ich habe Angst davor.  
Ins Licht gehen.  
Kerze

Ingo  
langes Redaktionsmitglied  
Für die Klinke wertvoll  
gezeichnet, geschrieben  
gestorben

Warum?  
Wie? Was?  
Das Leben ist schön.  
Freude und Glück.  
Angst.

Frieden  
Weiter leben.  
Mit Frieden im Herzen.  
Lebenden helfen möchten.  
Geschwister.

*Elke Falk*

## Nachruf für Ingo Wabnik

An einem Sonntag, dem 5. August 2018 starb unser ehemaliges Redaktionsmitglied Ingo Wabnik im Alter von 61 Jahren.

Ingo war ein Teil der KLINKE-Redaktion, seit ich denken kann. Beim ältesten Heft, das ich zuhause habe, der Ausgabe Nr. 18 aus dem November 1992, war er schon dabei. Tatsächlich war Ingo sogar Mitglied der Redaktion für die allererste KLINKE aus dem Jahr 1977.

Im Jahr 1992 war das PSZ gerade von der Hammer Straße an die Paulstraße gezogen und Ingo machte sich auf Seite drei seine Gedanken zu den Vor- und Nachteilen des neuen Standortes. In einem zweiten Artikel schrieb er zum Thema „Seele und Politik“, weiter veröffentlichte er viele Gedichte. Außerdem war er mit seinen unverkennbaren Grafiken vertreten. Gerade diese Zeichnungen haben die KLINKE durch die Zeit begleitet.

Ich selbst erinnere mich an ihn als einen besonders sanften, wohlwollenden und freundlichen Menschen, der gerne seinen vielseitigen künstlerischen Interessen nachging. Das Lächeln, das er uns auf seinem Foto in dieser Ausgabe zeigt, kennt jeder in der Redaktion und wird es nicht vergessen.

Ein Gedicht von Ingo aus der KLINKE 1992 finde ich besonders schön. Es lautet wie folgt:

### Die Lyrik

aller Anfang ist schwer  
wenn Du willst gehen wir zusammen  
oder lassen ein Auto fahren  
oder gehen schwimmen  
zusammen  
wenn Einsamkeit Dich quält  
rede gut  
wähle gut  
es hat Zeit  
dabei zu sein

*Im Namen der Redaktion  
Gerd Potthoff*

## Die Seele – nicht beachtet

Die Seele, wenn Art-ungerecht  
Hartherzig wird gehalten  
Verliert im täglichen Gefecht  
Laufend gegen Uргewalten

Die Seele will wohltätig nützlich  
Begleiten ihren Eigentümer  
Gewaltlos mahnt sie meisterlich  
Sie liebte gerne ungestümer

Die Seele, wenn sie einmal siegt  
Steht letztlich nicht vor Trümmern  
Weil sie sich beharrlich anschmiegt  
Ansonsten würde sie verkümmern

Die Seele, auf den Punkt gebracht  
Ist unentbehrlich jedem eigen  
Und möchte sich vertausendfachen  
Dem geneigten Eigentümer zeigen

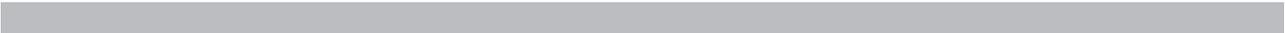
## Die Seele – ein Begleiter

Die Seele steht seit der Geburt  
Uns anonym zur Seite  
Wie ist ein Leben doch absurd  
Das damit liegt im Streite

Die Seele will uns jederzeit  
Tragen durch die Gezeiten  
Sie lebt von der Lebendigkeit  
Und unseres Geistes Weiten

Die Seele ist uns unsichtbar  
Der Geist beherrscht die Welten  
Umgekehrt wär's friedvoll gar  
Und Kriege gäb' es selten

Angelika Müller



Buchbesprechung:

## „Wie Sie unvermeidlich glücklich werden“ von Manfred Lütz

Neben meiner psychischen Erkrankung habe ich seit ein paar Jahren auch eine körperliche Erkrankung mit dem Symptom einer Muskelschwäche, die auch zugenommen hat (ich bin auch gehbehindert).

Auch weil mich das verunsichert, lese ich gerne Glücks- und Lebenshilfebücher. Und so bin ich auf das besagte Buch von Manfred Lütz gestoßen. Ich frage mich: kann man auch mit Krankheit und Behinderung glücklich werden? Lütz meint: das geht. Wenn man im Leiden einen Sinn sehe, könne man auch im Leiden glücklich werden, meint Lütz. Manfred Lütz hat wohl selber keine schwere Erkrankung oder Behinderung, er hat aber beruflich mit psychisch Kranken zu tun, er ist nämlich Chefarzt im Alexianerkrankenhaus in Köln. Und er ist Theologe und hat auch Philosophie studiert. Von diesen drei Bereichen profitiert das Buch, so das man sagen

Glück sei aber etwas sehr persönliches und sehe bei jedem etwas anders aus, meint der Autor. Aber einige Prämissen fürs Glücklichsein nennt er dann doch. So seien soziale Kontakte wichtig und das man andere gut behandelt (die alten griechischen Philosophen nannten so etwas ein „Tugendhaftes Leben“). Und Zeit für Muße sei wichtig. Muße bedeutet zweckfreie Zeit, die zum Beispiel für ein Gespräch mit Freunden oder zum Betrachten eines Kunstwerkes oder einfach zum Nachdenken genutzt wird.

Der Philosoph Karl Jaspers habe aber auch darauf aufmerksam gemacht, dass sich jeder Mensch auch mit den sogenannten „Grenzsituationen“ auseinandersetzen muss. Diese Grenzsituationen sind vier, nämlich: Leid, Schuld, Kampf und Tod. Wie man angesichts dieser Grenzsituationen glücklich werden kann, erklärt der Autor mit Hilfe der christlichen Theologie. Er



kann, das ganze ist ein Glücksbuch und ein Psychologie, Philosophie- und Theologiebuch.

Eins ist mir schon, bevor ich mit der Lektüre begonnen habe, klar geworden. Nämlich, dass, wenn man eine Behinderung hat, nicht so sehr die Behinderung im Vordergrund stehen sollte, sondern mehr das, was trotz den Beeinträchtigungen noch möglich ist; das man also auf seine Ressourcen und Fähigkeiten schaut. Genau diese Ansicht habe ich durch das Buch bestätigt bekommen.

betont allerdings, dass diese Ansichten seine ganz persönlichen seien und dass einige Leser seines Buches da vielleicht andere Ansichten hätten. Ich finde gut, dass er dies betont. Ich selber stimme nämlich nicht in allem dem Autor zu, zum Beispiel wenn er das Christentum als einzigartig herausstellt und die anderen Religionen abwertet.

Aber im Großen und Ganzen finde ich das Buch gut und lesenswert.

Das Buch hat 192 Seiten, ist im Penguin Verlag erschienen und kostet als Taschenbuch 10 Euro.

Martin Schröder

## Das Grundrecht auf schlechte Laune

Ja, ich bewundere die Kassiererin im Supermarkt, die selbst am Ende eines Acht-Stunden-Tages die Kundschaft noch freundlich begrüßt und verabschiedet. Auch wenn ich nach dem Wunsch „einen schönen Tag noch“ irgendwie das Gefühl habe, dass das jetzt eine Nummer zu viel ist und gar nicht so gemeint sein kann. Da wird der Kontakt dann auch hölzern und mir teilweise unangenehm, auch wenn beide Seiten freundlich bleiben.

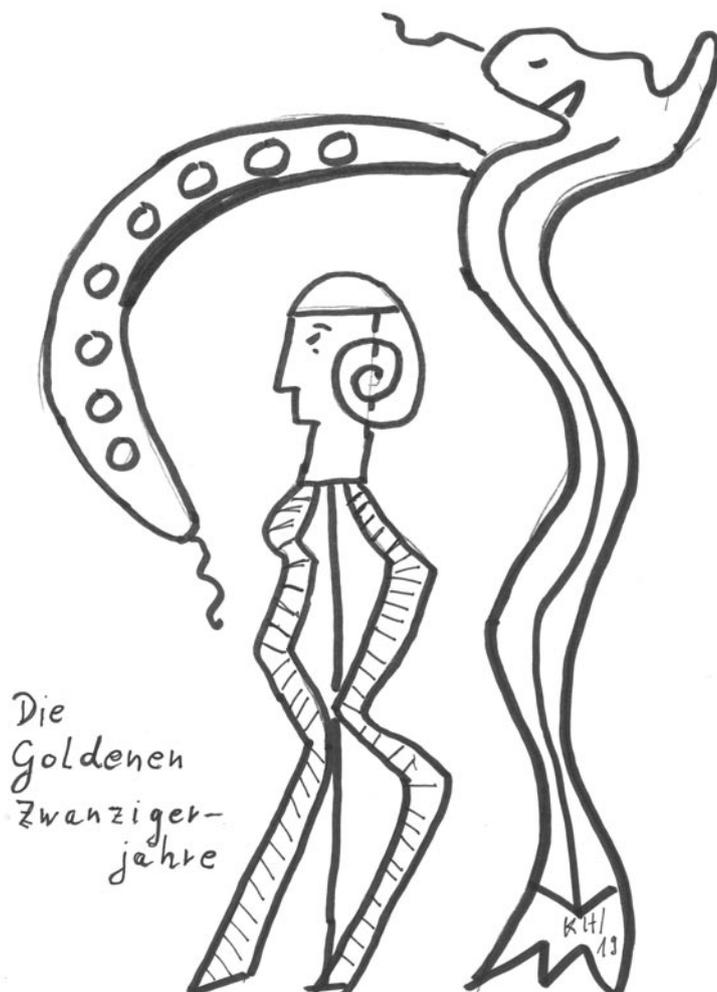
Wo ich mir aber explizit eine schlechte Laune gönne ist, wenn ich an der Kiosk-Kasse von einem anderen Kunden von der Seite angequatscht werde. Wir stehen beide an, ich bin etwas früher da, und er sagt: „Der junge Mann war vor mir dran.“ Erstens bin ich kein junger Mann mehr, zweitens stört mich das Gönnerhafte an dem Satz. Da steige ich dann nicht mit in eine Erzählung ein, die da lautet: wir sind alle entspannt und nett und gehen ganz locker miteinander um. Ich bleibe muffelig und ignoriere den Typen einfach.

Weiter stört es mich auch, wenn auf der Post von der Schalterkraft die Kundin vor mir in endlos scheinende Witzeleien verwickelt wird, auch hier mit der Aussage: seht her, wie locker, entspannt und gut drauf wir doch alle sind. Ganz ehrlich: ich habe noch was zu erledigen und kann und will mir nicht den Luxus allgemeiner guter Laune und Herzlichkeit gönnen.

Natürlich weiss ich, dass man mit Freundlichkeit und einem positiven Auftreten weiter und schneller ans Ziel kommt. Aber: es müssen sich nicht alle mögen. Und machmal bin ich einfach so, wie ich bin. Um so mehr, als all die Freundlichkeit gar nicht immer von Herzen kommen kann. Besser ehrlich als nett, auch wenn ich zugeben muss, dass mir diese Einstellung im Alltag oft schwerfällt.

Mit meiner schlechten Laune kann ich also keinen Blumentopf gewinnen. Aber manchmal tut es gut, einfach loszulassen.

*Gerd Potthoff*



# Lächeln erwünscht

## Eine kritische Ergänzung zu Gerds Text

Wenn ich an mir und der Welt verzweifle, meinen Alltag aber schaffen muss, ja dann bin ich froh, dass ich im Supermarkt meine sieben Sachen finde und mir an der Kasse ein freundliches Gesicht begegnet und ein ermunternder Wunsch mein Ohr erreicht. Vielleicht fehlt auf beiden Seiten der Mut, schlechte Laune zu zeigen. Ist das ein Fehler? Das ist doch nicht scheinheilig.

Mehr Gewicht hat die Situation in der Sportgruppe. Es wird beim Laufen über Handwerker im Haus und Gärtner draußen gesprochen. Ich bin schwer beeindruckt von der energievollen, lebendigen Unterhaltung und denke neidisch ‚so könnte ich nicht reden.‘ Wie gut tut es dann, wenn meine Sportsfreunde bei der Gymnastik und beim Abschied sich auch mir zuwenden. Höflichkeit ist manchmal meine Rettung.

Ein anderes Mal sitze ich stumm und verlegen dabei, als wir unsere Mieterversammlung abhalten. Es geht um die hohen Nebenkosten. Die anderen diskutieren und organisieren und sind dabei jung und dynamisch. Ich leide unter der Unfähigkeit, so aufzutreten, setze ein mildes Lächeln auf und äußere meinen kleinen Beitrag.

Existentiell wurde es für mich, als ich meine Fachärztin als launisch erlebte. Zunächst unterstützte sie mich bei einem Antrag auf eine Reha. Als dann eine Ablehnung kam, wollte sie mich nicht bei meinem Widerspruch unterstützen. Ich wechselte zu einem anderen Arzt.

Sollte schlechte Laune verboten werden? Sicher nicht, aber sie sollte überwunden werden. Es geht um Nuancen im zwischenmenschlichen Miteinander. Gerade weil ich um meine Tollpatschigkeit, meine Unachtsamkeit weiß, bin ich froh, dass ich höflich sein kann und gute Formen zeige. Meine Gefühle – Angst und Mut – sind so, dass ich im Alltag eine positive Distanz zu meinen Mitmenschen schaffen möchte. Es lohnt sich, für gute Laune was zu tun, sie zu zeigen im Gesichtsausdruck und im Tonfall der Stimme. Auf einer Keks-Verpackung lese ich: „Das Leben meistert man lächelnd oder gar nicht.“ Also lieber einen Blumentopf verschenken als gewinnen.

*Vera Schnieder*

## Preis und Wert

Wir kennen den Preis der Waren  
– aber denken wir auch an ihren Wert?  
Wir wissen wie teuer ein Brot ist  
– aber machen wir uns auch Gedanken  
über die Arbeit des Bäckers am frühen Morgen?  
Wir können berechnen wieviel ein neuer Straßenbelag kostet  
– aber berücksichtigen wir auch den Schweiß,  
der bei seiner Herstellung geflossen ist?  
Wir wissen wie teuer ein Buch ist  
– aber wissen wir zu würdigen, wieviel Mühe es  
gemacht hat, es zu schreiben?  
Lasst uns doch öfter mal den Wert  
hinter dem Preis sehen!

*Thomas Speich*

# Zum Thema Arbeit

Auf dem deutschen Arbeitsmarkt gibt es relativ wenig Arbeitslose. Auf dem ersten Arbeitsmarkt sind die Anforderungen an die Leistungen der Angestellten sehr hoch. Es gibt jedoch nicht nur Menschen mit und ohne Arbeit. Es gibt auch eine große Anzahl Werkstätiger in prekären Arbeitsverhältnissen, d. h. befristeten Stellen, Stellen mit Teilzeit und solchen, die nicht tarifgebunden sind. Für psychisch Kranke oder Behinderte ist dies fast immer im Lebenslauf mit einem sozialen Abstieg verbunden, weil sie kaum eine gut bezahlte Stelle bekommen. Welche Maßnahmen könnten innerhalb des bestehenden kleinen Spielraums dazu führen, dass ein psychisch kranker Mensch eine Arbeit auf dem ersten Arbeitsmarkt ausführen kann?

Um auszuloten, ob und wie dies durch Maßnahmen bei der Arbeitsvermittlung erreicht werden kann, sprach ich mit Herrn Schölling, seit 2011 Abteilungsleiter und stellvertretender Amtsleiter des Jobcenters Münster. Nach einem Studium an der Fachhochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung in Mannheim arbeitete er in verschiedenen Funktionen und an verschiedenen Stellen bei der Bundesagentur für Arbeit in Rheine und Düsseldorf; von 2006 bis 2011 als Führungsunterstützungsberater in Münster. Zu seiner jetzigen Abteilung im Jobcenter der Stadt Münster gehört auch die Fachstelle ‚Maßnahmenmanagement‘, eine der vielseitigsten Fachstellen des Jobcenters. Zu den dortigen Maßnahmen gehören Qualifizierungen, Angebote mit niederschwelliger Beratung und die finanzielle Regelung von Ausbildungen, z. B. eines Führerscheins oder Leistungen an Arbeitgeber.

Mein erster Vorschlag ging in die Richtung, flexible Arbeits- und Pausenregelungen zu schaffen. Das hängt vom Arbeitgeber ab. In diesem Zusammenhang gehört die Frage der Leistungsfähigkeit des Einzelnen zur Potenzialanalyse, die in der Regel mit jedem Leistungsberechtigten durchgeführt wird. Die Stadt Münster als Arbeitgeber hat flexible Arbeitszeiten, besonders in der Verwaltung. Bei geringerer Leistungsfähigkeit können Arbeitgeber Lohnkostenzuschüsse bis zu 75 % vom Jobcenter erhalten. Die Jobcoaches, die speziell für Schwerbehinderte und Rehabilitanden tätig sind, werden über die Bedeutung des Themas informiert.

Weiterhin brauchen manche Menschen einen Ruheraum oder die Möglichkeit, sich hinzulegen. Es wird aber schwer sein, zu erreichen, dass solche Räume geschaffen werden. Das Jobcenter der Stadt Münster wird im Rahmen einer Antragsstellung beim Bundesprogramm ‚Rehapro‘ versuchen, das Thema anzubringen.

Zu jedem Arbeitstraining sollte ein Entspannungstraining gehören. Bei diesem Anliegen verweist Herr Schölling auf das Theaterprojekt work.ART, zu dem im Rahmen der Gesundheitsförderung auch Entspannungstechniken gehören. Autogenes Training oder Entspannung nach Jacobson sind aber bei jeder Betreuung von psychisch kranken Arbeitslosen anzustreben, wenn dies gewünscht wird. Es geht um die Ausweitung der niederschweligen Angebote von Gesundheitscoaches, die z. B. bereits Tai Chi mit den Betroffenen üben.

Voraussetzung für die Arbeitsvermittlung von Menschen mit psychischer Erkrankung in eine normal bezahlte Arbeit ist auf jeden Fall eine Einsicht in die Krankheit und eine Bereitschaft zur Mitarbeit. Zu meiner eigenen Erfahrung gehört, dass ich, zunächst als psychisch Kranke, später mit einem Behinderungsgrad von 50 %, 21 Jahre lang – bis zur Rente – eine Teilzeitarbeitsstelle

auf dem ersten Arbeitsmarkt ausgefüllt habe. Ich fand das gerecht und habe dafür – auch mit mir selber – gekämpft. Z. B. bin ich trotz großer Ängste immer wieder hingegangen und habe mich mit der Realität konfrontiert. Dabei stellte ich fest, dass

alles besser lief, als ich es mir vorstellen konnte. Außerdem hielt ich mich weitgehend an meine Regeln: bei der Zusammenarbeit mit Chef und Kollegen war ich freundlich, sachlich, höflich. Bei der Arbeit gab ich mir alle Mühe, sorgfältig, gewissenhaft und zuverlässig zu sein. Hinzu kam, dass ich trotz teilweise großer Fehler mit finanziellen Verlusten an der Stelle bleiben konnte. Ich bekam eine echte Chance. Es ist richtig und wichtig, dass jeder Mensch sein Leben lang immer wieder neu nicht nur eine, sondern viele Chancen erhält, die mit angemessenen Bedingungen und angemessenem Erwerb verbunden sind und die sich ihm anbieten, diese mit aller Kraft zu ergreifen.

Vera Schnieder



# Arbeitspflicht oder nicht

„Ich muss arbeiten! Ich lebe von der Arbeit! Wenn ich keine Arbeit mehr habe, bin ich am Arsch!“

Dies sagte mir mal jemand, der als „normal“ galt. Der Arbeiter stand unter Druck, weil sein Betrieb Überstunden und Wochenendarbeit von der Belegschaft verlangte. Wichtige Aufträge waren fristgerecht zu erledigen. Auch an Schichtarbeit wurde gedacht. Außerdem gehörte er der Firma noch nicht so lange an.

Ich könnte das nicht schaffen. Nicht weil ich dumm bin, nicht weil ich faul bin und nicht weil ich anderen etwas vormache – sondern weil ich krank bin.

Ich bin eins von den schwarzen Schafen der Gesellschaft und des Bruttosozialprodukts. Weil ich eine Krankheit habe, die mich nach außen zu einem Narr macht und innerlich in Stücke reißt.

Es dauert lange, die richtige Hilfe zu finden. Den richtigen Platz in der Welt zu finden. Für jeden ist nämlich ein Platz reserviert. Dabei spielt es zumindest in unserem Land keine Rolle, ob es ein Arbeitsplatz ist oder nicht.

*Stefan Kirsch*

## Ein Gefühl von Freiheit – dem hohen Gut.

Das Leben ist ein Karussell

Auf Jahrmärkten der Vergangenheit habe ich gern das Karussellfahren ausgesucht und ob ich auf dem inneren oder äußeren Kreis Platz nehme. Es kostete damals 2 DM für eine Runde. Ein Karus-

sell, das auch noch auf und nieder schwingt war etwas teurer.

Ich flog beschwingt über den Köpfen der anderen Besucher und über den Buden, sah auf die Häuser dahinter. Ein frisches Lüftchen umwehte mein Gesicht und die Haare, die Füße ließ ich schlenkern. Nur selten gab es eine Hand neben mir, die ich hielt, die mich hielt oder eine Stimme, die juchzte wie ich, aber ich sah es bei anderen. Nach ein paar Minuten konnte ich wieder aussteigen und fühlte den Boden unter mir neu. Irgendwann, vor Jahren, schwankte ich dann jedes Mal, weil es sich in meinem Kopf weiter drehte. Da wurde es Zeit, dass ich mich von diesem Vergnügen verabschiedete.

Nun wünsche ich mir ein solches Karussell für mein ganzes Leben. Eines, das aufhört, sich zu drehen, sodass ich aussteigen kann, ich nach den Höhenflügen den Boden wieder spüre und das ich verabschieden kann wie etwas, das für mich nicht mehr zeitgemäß ist.

Aber was, wenn sich dieses unsichtbare Lebens-Karussell weiterdreht, weil es eine Dauerkarte für mich gelöst hat und mich nicht aussteigen lässt? Was, wenn der Schwindel bleibt und mich eines Tages umnachtet? Wem gehört die Freiheit und wem mein Leben?

*Angelika Müller*



# Minderjährige verhaltensauffällige Flüchtlinge in Münster

Zusammenfassung einer öffentlichen Berichtsvorlage der Stadt Münster

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im folgenden Artikel finden Sie die Zusammenfassung einer Berichtsvorlage des Gesundheits- und Veterinäramtes der Stadt Münster vom 07.06.2018.

Meine KLINKE-Kollegin Vera Schnieder ist in der KIB in Münster (Kommission für die Inklusion Behinderter) aktiv und hat in dieser Funktion diese Berichtsvorlage erhalten. Sie hat mich gebeten, den Bericht ebenfalls zu lesen und dann eine Zusammenfassung für die KLINKE zu schreiben.

Minderjährige Flüchtlinge, viele von ihnen unbegleitet, sind in einer prekären Lage und auf Hilfe und Unterstützung angewiesen. Viele von ihnen haben psychische Störungen entwickelt. Wie die Stadt Münster sich bemüht hat, ihnen zu helfen, speziell durch die Einrichtung einer besonderen Sprechstunde für sozialpsychiatrische DIAGNOSTIK im Gesundheits- und Veterinäramt, erfahren Sie im folgenden Artikel.

## Einführung in das Thema

Die Berichtsvorlage beginnt mit einer Einführung in die allgemeine Situation, besonders mit dem sprunghaften Anstieg der Anzahl der Asylsuchenden seit 2015 in Deutschland. So wurden 2016 bundesweit 722370 Erstasylanträge registriert. Davon wurden 69005 von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen (UMFs) gestellt. Hiervon wiederum waren es 13128 UMFs bei uns in Nordrhein-Westfalen.

In MÜNSTER wurden z. B. im März 2016 220 Anträge von UMFs registriert. Im März 2018 lebten 199 UMFs in Münster, „davon über 90 % in den Anschlussmaßnahmen der Jugendhilfe“.

Innerhalb kürzester Zeit mussten 2015/2016 „zusätzliche Unterbringungs- und Versorgungsmaßnahmen im Bereich der Jugendhilfe geschaffen werden“. Hierzu werden einige Maßnahmen, Empfehlungen und Aktivitäten aufgeführt, die ich jetzt nicht extra benenne. Von Anfang an musste auch für die sozialpsychiatrische Versorgung von zum Teil hochtraumatisierten minderjährigen Flüchtlingen gesorgt werden, womit jedoch „zu diesem Zeitpunkt das Regelversorgungssystem in Münster mit der diagnostischen und therapeutischen Versorgung dieser Zielgruppe überlastet“ war.

## Zur Lage geflüchteter Kinder und Jugendlicher und UMFs.

Hier nenne ich stichpunktartig: psychischer Stress durch veränderte Geschlechterrollen,

große sprachliche/schulische Anforderungen, neues Regelverständnis.

UMFs sind „die verletzlichsten Opfer im Kontext globaler Flüchtlingsbewegungen“. Sie sind häufiger traumatischen Erlebnissen auf der Flucht ausgesetzt einerseits und leiden unter großem Erfolgsdruck andererseits (werden gleichsam mit Aufträgen losgeschickt wie guter Schulabschluss, Nachzug der Familie, Geldsendungen“). Sie stellen „hinsichtlich psychischer Störungen eine Hochrisikogruppe“ dar.

## Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (leicht gekürzt)

- Belastende bis unerträgliche Gedanken und Erinnerungen
- Übererregungssymptome wie vermehrte Reizbarkeit und Impulskontrollverluste
- Leistungseinbußen kognitiver Art, Ausweichverhalten emotionale Taubheit, Teilnahmslosigkeit,

## Behandlung von geflüchteten Kindern und Jugendlichen (in Stichworten):

- einen sicheren Ort schaffen,
- therapeutische/pädagogische Interventionen mit dem Ziel der Verbesserung der Stressregulation
- Steuerung der belastenden Gedanken,
- Aktivierung von Schutzfaktoren
- Förderung von Handlungsfähigkeit (ebenso wichtig: schulische und soziale Hilfen).

## Sprechstunde für verhaltensauffällige geflüchtete Kinder und Jugendliche.

Aus dem akuten Handlungsbedarf heraus wurde im März 2016 der Kinder – und Jugendpsychiatrische Dienst weiter aktiv. Im Gesundheits- und Veterinäramt der Stadt Münster wurde eine Sprechstunde für minderjährige Geflüchtete (sowohl für die mit ihren Familien eingereisten als auch für die unbegleiteten) eingerichtet.

Die Berichtsvorlage, die ich hier zusammenfasse, bezieht sich mit Fakten und Zahlen auf eben diese Sprechstunde und umfasst den Zeitraum von März 2016 bis März 2018.

Sie wird von einer Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie und einer Sozialpädagogin dolmetschergestützt durchgeführt, im Gesundheitsamt oder aufsuchend. In den Gesprächen wird auf die zurückliegenden Belastungen vertieft eingegangen sowie auf das aktuelle psychopathologische Verhalten, verbunden mit dem Blick auf individuelle Ressourcen. Auch sprachfreie Tests können zur Anwendung kommen.

## Zahlen

Im vorerwähnten Zeitraum sind 39 Betroffene in der Sprechstunde erschienen (in Ausnahmefällen auch junge Volljährige). Davon waren 28 Personen minderjährig und unbegleitet (UMFs). In der großen Mehrzahl handelte es sich um 17-jährige Heranwachsende männlichen Geschlechts.

Die Anmeldungen erfolgten hauptsächlich durch Einrichtungen der Jugend- und Flüchtlingshilfe, durch den Kommunalen Sozialen Dienst und durch Schulen. Gründe waren hauptsächlich Aggressivität, depressives Verhalten, Verdacht auf Suizidalität und die Vermutung kognitiver Leistungsschwächen.

Bei einigen Jugendlichen waren Mehrfach-Gespräche notwendig. Mit einem Jugendlichen wurden wegen vermuteter Radikalisierung durch salafistische Islamisten vier Gespräche geführt und eine Präventionsstelle hinzugezogen.

## Die Diagnosen (Mehrfachnennungen)

- 29 x Belastungsstörungen
- 10 x Verhaltensstörungen
- 10 x Affektive Störungen
- 7 x Intelligenzminderung (diese wurden besonders aufwendig diagnostiziert/Sprachbarriere)
- 4 x Sucht
- 1 x Schizophrenie

Alle Betroffenen litten außerdem unter starken Schlafstörungen.

Die Empfehlungen/Vermittlungen (Mehrfachnennungen)

- 18 Personen wurden in ambulante psychiatrische/psychologische Behandlung vermittelt.
- 10 Personen kamen in stationäre Behandlung.
- Für 8 Personen wurden Hilfen zur Erziehung empfohlen.
- Für 7 Personen wurden Schulempfehlungen ausgesprochen.
- Bei 4 Personen war keine weitere Hilfe notwendig.
- Einem Jugendlichen wurde auf seinen Wunsch die Rückkehr in seine Heimat Irak ermöglicht.

## Kurzbewertung des Amtes

„Die sozialpsychiatrische Sprechstunde für geflüchtete Kinder und Jugendliche ... hat sich als niedrigschwelliges Diagnostik- und Vermittlungsangebot bewährt“.

*Annette Gilles*

Alle Zitate aus: Öffentliche Berichtsvorlage der Stadt Münster **V/0283/2018**





T, R,

## Zu Thomas Riesner

Thomas Riesner entspricht nicht unbedingt dem gängigen Bild eines Künstlers. Es ist ein sportlicher Typ, trägt gerne Jogginghosen und sehr kurze Haare. Seit 1990 malt, radiert und zeichnet er. Seine Werke, die er in erstaunlicher Schnelligkeit anfertigt, sorgten bei Künstlern und Verlagen für Aufsehen. Seit einigen Jahren veröffentlicht Thomas Riesner auch in der Klinka. Dafür sind wir sehr dankbar. Thomas Riesner lebt in Leipzig und hat schon eine Reihe von Ausstellungen gemacht. Auch sind in einer Reihe von psychiatrischen Fachzeitschriften seine Illustrationen zu sehen. Thomas Riesners beliebteste Themen in der Kunst sind eher düster. Tod, Krankheit und Endzeit finden sich hier wieder. Thomas Riesner sagt selbst: „Im Großen und Ganzen habe ich wie alle Menschen mal gute und mal schlechte Tage. Ich mache nur aus den schlechten Tagen Kunst.“



T, R,

## Reklame im Auftrag der Pharmaindustrie

Hat die neuronale Schüssel  
deutlich einen kleinen Sprung.  
Fehlt der endogene Schlüssel  
für ein Leben voller Schwung.

Lesen rigorose Richter  
chronisch die Leviten.  
Leiden Sie im Fokus schlichter  
Seelenparasiten.

Toben wilde Kellergeister  
um die Dauerwelle.  
Wabert Paranoiakleister  
aus der Fontanelle.

Sind die Depressionen ständig  
alles andere als fremd.  
Schneiden Sie sich eigenhändig  
schon einmal ein Totenhemd.

Sind Sie bloß noch ein verirrtes  
Angstgeschöpf mit Nervenknacks,  
rettet Sie nur hoch dosiertes  
„Quelodrupelschnipolax“!

... liegt danach das Großhirn lahm,  
nimm halt was von Ratiopharm!

*Karsten Kirschke*



TR

# Am I alone with my smartphone?

## Oh no!

Schon vor Monaten erfuhr ich, dass 75 % der Deutschen ein Smartphone besitzen. Wie viele mögen es inzwischen sein? Ich wollte dabei sein, den Zug nicht ohne mich abfahren lassen.

Dem Rat einer Freundin folgend, erstand ich günstig mein erstes Telefon mit PC und schloss einen Flatratevertrag ab. Als nächstes vollzogen zwei meiner Freundinnen verschiedene Einstellungen am Gerät. Ich kaufte ein genau passendes Buch und erarbeitete mit viel Aufwand ein kleines Grundwissen.

Auch holte ich mir Hilfe in einer Einzelberatung beim  
Projekt Netzstecker der Lebenshilfe Münster,  
Windthorststr. 7  
48143 Münster  
Tel.: 0251/5390623,  
netzstecker@lebenshilfe-muenster.de,  
www.netzstecker.ms.  
Ansprechpartner: Johannes Benedix,  
David Krützcamp

Auf sehr übersichtliche Art und Weise erfuhr ich, was man alles mit dem schlaunen Telefon machen kann und dass ich mich entscheiden muss, was ich alles machen will. Es gibt vieles, was ich nicht will: z.B. jeglichen Umgang mit Musik. Vieles will ich und kann ich: z. B. E-Mails empfangen und verschicken. Für die Zukunft nehme ich mir vor, die Kamera öfter zu benutzen und Fotos zu verschicken.

Sprechstunden und Kurse werden angeboten von der:  
Evangelische Familienbildungsstätte  
Friedrichstr.10  
48145 Münster  
Tel.: 0251/4816780  
info@ev-fabi-ms.de  
www.ev-fabi-ms.de  
Ansprechpartner: Rob Wiltschut,  
Conny Börgermann

Hier wird die Technik sehr einfach und verständlich in einer kleinen Gruppe nahe gebracht. Ich bin dabei, mit meinen Schwächen. Das fängt damit an, dass ich mit dem Touchscreen meine Probleme habe: das Display zeigt nicht, was ich will. Ich vergesse bestimmte Arbeitsschritte, die ich mal gelernt hatte. Bei einzelnen Schwierigkeiten, besonders bei der konkreten Nutzung von Apps, komme ich nicht von mir aus auf die Lösung, sondern muss ich fragen. So war das auch bei der Stadtwerke-Münster-App: nach etlichen Fehlschlägen kam ich durch eine Freundin darauf, wie ich damit umgehen kann.

Am meisten hat sich durch ‚what’s app‘ meine Kommunikation geändert: ich tausche mich in ausführlichen Gesprächen aus, erhalte und verschicke Fotos und Videos, verabrede mich, habe aber auch den Kontakt mit einer Freundin gesperrt, weil sie auf diesem Wege entschieden aggressiver wurde als sonst.

Mit vor allem großem zeitlichem Aufwand habe ich mich in den Umgang mit dem klugen Telefon eingearbeitet. Ich finde, es ist dabei nicht sehr viel herausgekommen. Nach wie vor benutze ich Festnetztelefon, PC und Post, um meine Mitmenschen zu erreichen. Mit meinem Smartphone bin ich nicht allein, auch wenn ich es nicht benutze.



57

## Persönlichkeit garantiert

Du weißt, dass du lebst.  
Du bist sicher  
Du existierst!  
In deinem Personalausweis  
Steht in gedruckten Lettern  
Staatsangehörigkeit:  
Deutsch.

Du schaust aus dem Fenster  
Mit wehmütigem Blick  
Auf die langgezogene Strasse,  
Wo die Passanten  
Wie verwundete Punkte  
Entlangflanieren.

Die Punkte  
Sammeln sich  
Vor deinen Augen  
Bilden Schemen  
Pixel-Menschlein  
Nirgendwoschatten.

Und in der weißen Gehirnmasse  
Liegend im Liquor  
Feuern die Synapsen  
Eine Frage  
Doch nie  
Nie  
Wagen deine Lippen  
Sie auszusprechen.

*Norbert Prostka*

## Im Spiegel

Mein Herz ist so schwer.  
Die Gedanken trübe und wirr.  
Dichter Nebel  
vor den Augen.

Gibt's einen Weg?  
Ich will nicht versinken.  
...  
Doch wo ist Halt?

Vor mir ein trauriges Gesicht.  
Dieser Anblick berührt mich tief.  
Feuchte Kühle auf meinen Wangen.  
Sie lindert den Schmerz.

Dort – meine Katze,  
sie miaut.  
...  
Ich bin nicht allein!

*Carlotta Zeisig*

## NON PLUS ULTRA

Das Leben windet sich in der Doppelhelix  
Und so windet sich die Seele  
Zu Helios empor.  
Doch  
Im Kosmos ist alles vereint  
Grosses und Kleines  
Wenig und Viel  
Null und Eins.  
Alles ist Baustein  
Scheint es auch zwergengleich.  
Wächst so die Pflanze in ihrer Faser  
Gleich ob sie winzig sei.  
Hoch türmt sich  
Meer auf Grund  
Berg auf Land  
Feuer auf Scheit  
Atem auf Welt.  
Du zitterst, Menschlein?  
Der GEIST erhält  
Dich, Mich, Uns, im Ein-Einen.

*Norbert Prostka*





## Bis später!

Bis später?

Jetzt! Jetzt muss es gelingen  
Minuten zerrinnen, Monate eilen  
Es gibt nur dieses eine Mal  
um zu siegen oder verlieren

Ich wusste, was die Welt  
zusammenhielt, als ich  
klein war

Nun wächst zur größten  
Angst, was wir  
brutal der  
Erde angetan

Die Jahre fliegen  
nun davon

*Stefan Kirsch*

## Wenn der Schleier sich lüftet

Wenn der Schleier sich lüftet  
und der Nebel sich verzieht,  
dann weiß ich, es ist vorbei.  
Das schwere Leben liegt hinter mir.  
Ich habe es gelebt:  
1000 Tränen geweint,  
1000 mal den Schmerz herausgebrüllt,  
100 mal verziehen.  
1000 mal „das schaffe ich nicht“,  
das wäre zu oft.

Das Leben ist da,  
ich bin im Leben angekommen.  
Was mache ich jetzt ohne meine Klagen,  
ohne meine Wut,  
ohne meinen Zorn?

„Greif dir das Leben,“  
sagt Udo Lindenberg  
„und halte es fest, du hast nur das eine!“  
Das stimmt, damit hat er recht,  
auch wenn es mir manchmal nicht gut geht:  
ich greife es mir Stückchen für Stückchen,  
anders schaffe ich das nicht,  
aber es geht –  
immer ein bisschen besser.  
Bis der Boden fest wird,  
auf dem ich stehe  
und nicht mehr so schwankt,  
dass ich Angst habe,  
gleich tut sich der nächste Abgrund auf.

Die Hölle hat mich ausgespuckt.  
Die wollen mich nicht mehr.  
Ich bin zu gut für die Hölle –  
Gott sei Dank –  
Da gehöre ich nicht hin!  
Ich habe im Diesseits genug gelitten.

Jetzt will ich leben  
und das Beste aus meinem Leben machen:  
Im Hier und Jetzt.  
Mal gucken wie weit ich komme  
und mir das Leben zurückholen kann  
auf festem Boden und festem Untergrund.

*Hanna Beckhoff*



## Unbedeutende Notizen

Liebes Tagebuch,  
oder: Lieber Gott?  
Vielleicht: Liebe allwissende Mächte!  
Ich hätte mal eine Frage...

Warum ist mein Herz oft wie ausgequetscht?  
Ohne eine einzige Träne?  
Ohne einen Funken Liebe?  
Diese Ohnmacht bringt mich um.

Keine Hoffnung mehr.  
Die Welt steht in Flammen.  
Ich bin so allein.  
Es gibt kein Zurück.

Hat es für mich je eine Chance  
gegeben?

*Carlotta Zeisig*



## Begeisterung und Freude

Ein „etwas anderes“ Weihnachtsgedicht

Etwas fünf Wochen vor jeder Jahreswende geht der trüb-traurige November zu Ende. Die Adventszeit bringt dann die große Wende. „Advent“ ... das heißt „Ankunft“, und es weiß (nicht nur) jeder Christ, dass mit dieser „Ankunft“ die Geburt Jesu Christi gemeint ist. Das ist Weihnachten!

Advent Advent – Münster im Lichterglanz  
Dieser Adventszeit fieb're ich jedes Jahr aufs Neue entgegen, vor allem auch der Weihnachtsmärkte in Münster wegen.  
Ja – im November schon fangen diese Weihnachtsmärkte an und ziehen mich in Ihren vorweihnachtlichen Bann. So gehe ich dann voller Begeisterung und Freude von Stand zu Stand, feilgeboten wird hier wirklich so allerhand. Vieles davon ist Kitsch, doch anderes ist kunsthandwerklich durchaus interessant.

Dies soll dazu verleiten, sich dem „Konsumterror“ hin zu geben ... und viel Geld auf den Weihnachtsmärkten auszugeben. Nicht so bei mir: Ich muss nichts kaufen; Ich genieße es einfach nur so – zum Vergnügen – über diese Märkte zu laufen. Nie kriege ich genug von all den verführerischen Düften, den vorweihnachtlichen Klängen und dem bunten Lichterglanz. Ich bin ein Fan dieser Weihnachtsmärkte, dazu stehe ich voll und ganz! Mag dies auch manchen kitschig erscheinen oder all zu sentimental: Egal! Ich bin jedes Jahr aufs Neue begeistert, und ich freue mich jedes Mal.

Begeisterung und Freude  
Sie machen uns frei.  
Wir leben sonst am Leben vorbei.

Und ich stehe mit dieser Weihnachtsbegeisterung nicht allein; einmal im Jahr lade ich meine beiden Schwestern und meinen Bruder ein. Aus dem hohen Norden reisen sie dann heran und sehen den traditionellen Weihnachtsmärkte-Bummel als einen Höhepunkt des Jahres an und ich bin froh, weil ich ihnen das so festlich geschmückte Münster zeigen kann. Besonders zum Giebelhüüskes-Markt, zum Grünkohlstand zieht es uns immer wieder hin, danach steht uns nach einem Glühwein der Sinn. An Samstagen gibt es dann noch um 12 Uhr mittags in der Lambertikirche ein Angelus-Orgel-Konzert, es lohnt sich dort hin zu gehen, es ist sehens- und hörensenswert.

Fest der Freude – All-Überall – ...?

Doch gibt es auch Menschen, die dem ganzen Weihnachtstrubel skeptisch gegenüber stehen und die – aus guten Gründen – nicht gern über die Weihnachtsmärkte gehen, weil sie dem „Heiligen Abend“ mit gemischten Gefühlen entgegensetzen.

In den letzten Jahren wurde Weihnachten immer mehr kommerzialisiert, dies wird auch durchaus kritisiert. Viele denken Weihnachten nur noch ans Schenken und können an nichts anderes mehr denken. Unsummen werden in jedem Jahr ausgegeben, um ein standesgemäßes „Geschenke-Fest“ zu erleben. Kinder werden über-

häuft mit Bergen von Spielsachen, es geht ums Prestige – man lässt es geschenkemäßig „so richtig krachen“!

Nichts gegen Geschenke! Aber: Viele können bei diesem Geschenkemarathon nicht mithalten, z. B. arme und kranke Menschen und zunehmend die verarmenden Alten. Es sind jene, die, wie die Bibel sagt, mühselig und beladen durchs Leben gehen, weil sie nicht gerade auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Viele dieser Menschen fragen sich: „Wohin nur sollen wir am Heiligen Abend gehen, wir haben zwar noch Angehörige, aber Menschen wie uns will man unter dem „Geschenke-Baum“ nicht sehen. In einer Art „Werbe-Spot“ wurde dies in makabrer Weise karikiert: Ein einsamer älterer Herr hat hier seine eigene Beerdigung inszeniert. Er wollte die „Seinen“ – seine Kinder und Enkel – alle noch einmal wiedersehen. Und so traurig es ist: Nur so und nicht anders konnte dies geschehen! Dies spricht dem Fest der Liebe Hohn – hier wird „Inklusion“ zur „Illusion“. Das traurigste ist dabei nur: An Weihnachten haben die Einrichtungen der Sozial-Psychiatrie und die Notaufnahmen Hochkonjunktur!

#### Menschen aus dem Morgenland

Eine andere Gruppe von Menschen möchte ich hier nicht übergehen, weil sie unentwegt im Fokus der Öffentlichkeit stehen: Es sind Flüchtlinge, von denen manch eine oder einer bei uns eine Zuflucht fand, viele aus dem Irak und Syrien vertrieben, also aus dem Morgenland. Aus Ländern, Regionen und Städten, die sind uns aus der Bibel her bekannt. Diese Menschen wurden bei uns gut aufgenommen, doch ist es auch zu negativen Reaktionen gekommen, weil manch einer Vorbehalte gegen die Fremden hegt, oder gar Wut, Groll und Hass in seinem Herzen trägt. Vor diesem Hintergrund und auf Grund meiner eigenen Erfahrungen in der Flüchtlingsarbeit möchte ich gerade an Weihnachten dieser Flüchtlinge gedenken und ihnen positive Aufmerksamkeit schenken. Auch Maria und Josef und Jesus, sie mussten einst in die Fremde gehen, um den Häschern des Königs Herodes zu entgehen. Wer sich als Christ versteht, mache sich bitte klar, dass Jesus aus Nazareth ein Flüchtlingskind war: Ein Mensch aus dem Morgenland: Ein Mensch! – ... wie wir!!

Doch so ernst soll dieses Gedicht hier nicht enden, ich werde mich wieder den erfreulicheren Seiten von Weihnachten zuwenden: Vor-Freude. Ich werde wie schon in den vergangenen Jahren zu meinen Geschwistern nach Norddeutschland fahren. Dem Weihnachtsfest dort sehe ich mit großer Freude entgegen und dies nicht nur der Geschenke wegen!

NEIN!!

Denn ich werde mich vor allen Dingen an Weihnachten positiv einbringen. Ich werde das Fest

der Feste aktiv mitgestalten. Ich lasse Eigeninitiative, Phantasie und Kreativität walten. Ganze Winterlandschaften habe ich schon kreierte und aufs schönste beleuchtet und verziert. In diesem Zusammenhang sei stets bedacht: Weihnachten ist auch das, was man selbst daraus macht!

Ich bin froh und dankbar, an Weihnachten wieder mit allen zusammen zu sein: Ich bin Weihnachten nicht allein!

Freue dich! Jesus Christus ist auf die Welt gekommen. Gott hat sich uns – der Menschen – angenommen. Er hat uns nicht schnöde den Rücken zugekehrt, sondern uns – in Liebe zugetan – grad an Weihnachten die größte Freude beschert.

„Freue dich oh Christenheit“ – so heißt es in dem wohl schönsten aller Weihnachtslieder. „Oh du Fröhliche“ ... erklingt es immer wieder. „Jauchzet, frohlocket“ ... so fängt das Weihnachtssoratorium von Johann Sebastian Bach an und zieht uns gleichsam in jenen vorweihnachtlichen Bann, der alljährig wiederkehrt zur Advents- und Weihnachtszeit, jene ausdrückliche Aufforderung zur Freude nicht nur für die gesamte Christenheit, sondern für alle Menschen hier auf Erden weltweit.

Ich weiß, wie gesagt, dass dies nicht alle so sehen, vor allem jene nicht, die auf der Schattenseite des Lebens stehen. Doch gerade jene Mühseligen und Beladenen vergisst die frohe Weihnachtsbotschaft nicht, sondern holt sie gleichsam aus ihrer Seelenfinsternis ans Licht. Dies ist mir besonders wichtig: Und dies ist vor dem Hintergrund eigener leidvoller Erfahrung zu verstehen. Auch ich musste durch manch finsternes Tal schon gehen ... und ...

Ich habe schon in zu viele traurige und leere Gesichter gesehen. Viele dieser traurigen Menschen sind psychisch krank, und manche verlernten bei Zeiten den „Aufrechten Gang“.

Und sollte unser aller Anliegen nicht gerade an Weihnachten genau darin liegen, eben jene „gekrümmten Rückgrate“ – bildlich gesprochen – wieder etwas grader zu biegen, damit all jene, die ... traurig, mutlos und verzagt – einsam, allein und isoliert – ohne Zuversicht und Hoffnung auf der Schattenseite des Lebens stehen, wieder Kraft und Mut schöpfen und aufrechter, voller Glauben, Zuversicht und Hoffnung ins Leben hinausgehen und dem Fest der Feste nicht mehr mit „gemischten Gefühlen“, sondern voller Freude und Begeisterung entgegen sehen.

Begeisterung und Freude – sie machen uns frei!  
Wir leben sonst am Ende am Leben vorbei!!

Und das wichtigste der frohen Weihnachtsbotschaft an uns alle sollte sein:

MENSCH !!!

DU BIST NIE MEHR ALLEIN !!

*Manuel Gerdes, 2017*

# Die kreative Seite

## Was ist ein Haiku?

Ein Haiku ist ein Gedicht, das jahreszeitliche Themen voll ausschöpft.

Alles kann zum Objekt eines Haiku-Dichters werden, auch menschliche Angelegenheiten und soziale Themen, vorausgesetzt alle Aspekte des Jahreszeitenwortes (kigo) kommen im Haiku zur Geltung.

Es geht hier nicht um ein beliebiges Gedicht, sondern um das Haiku. Ein Haiku ohne kigo, oder ein Haiku, in dem das kigo keine Wirkung entfaltet, ist es nicht wert, Haiku genannt zu werden.

Das kigo ist ein Wort, das in der langen Geschichte der japanischen Literatur von Dichtern gepflegt wurde und im allgemein gültigen Naturempfinden der Japaner verwurzelt ist. Ein kigo besitzt drei Eigenschaften:

1. Es ist reich an jahreszeitlichen Bezügen.
2. Es hat einen literarisch überlieferten Hintergrund.
3. Es ist mit dem Leben der Japaner verschmolzen.

**Ein Haiku hat ein Versmaß von  
Fünf  
Sieben  
Fünf  
Silben**

Einem fallenden  
Blütenblatt sehe ich nach –  
welch eine Stille!

—

Übervoll erblüht –  
doch keine von diesen  
Blüten will fallen.

—

Das Tor des Klosters  
Gio ist heute verwaist –  
ein Stoß öffnet es.

*Auszüge aus: Welch eine Stille! Von InahataTeiko*

Versuche ein Haiku zu Winter und assoziiere z. B. Eisblume, Kälte, Ruhe, Schnee, -flocke, Berge o. a.

---

---

---

---

---

Wenn du eine Erinnerung aufschreiben willst, dir aber die Worte fehlen, schreibe Stichwörter untereinander, zum Beispiel so:

*Der Bach, der Bauer und das Huhn*

*Der Bach*

*Der Bauer*

*Das Huhn, das nicht entwischte*

*Der Stein im Bachlauf*

*Das harte Beil in seiner Hand*

*Das Huhn auf dem Stein*

*Der präzise Schlag*

*Das flüchtiggefärbte Wasser*

*sprudelt weiter, klar und rein*

*Wenn die Bäuerin rupft und ausweidet*

---

---

---

---

---

Versuche einmal, ein Heutchen zu schreiben:

1. Zeile: **Farbe**
2. Zeile: **Geruch**
3. Zeile: **Geschmack**
4. Zeile: **Aussehen, Form, Gestalt**
5. Zeile: **Ton, Klang, Geräusch**
6. Zeile: **Zusammenfassung, Kommentar**

Beispiel: Ein **Heutchen** zu Verliebtheit

*Meine rosigen Wangen*

*Um mich lieblicher Duft*

*Der Geschmack von Freude*

*So sehe ich mich selbst im Spiegel*

*Und höre das pochende Herz*

*Verliebtheit ist im Innern und Außen*

---

---

---

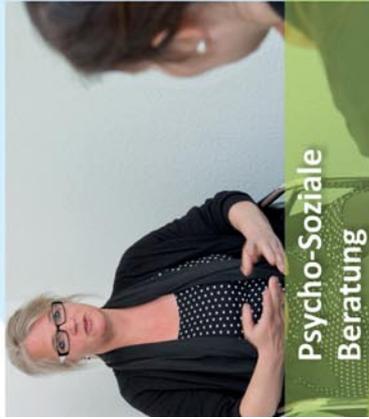
---

---

---

---

---



## 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.

