



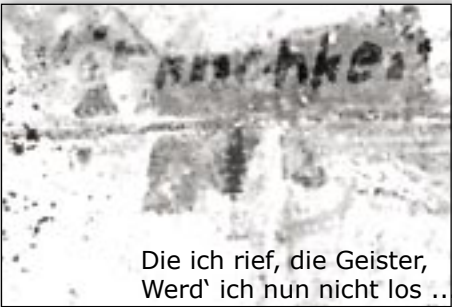






4	Vorwort	
	 Innehalten	12
	Zeit nehmen - Zeit geben	22
50	„Alptraum“ Psychiatrie	
	 Angst	62
76	 Loslassen	
84	Gefühle	
	Mitpatienten	90
96	Kommunikation	
		

114	Wie wirklich ist die Wirklichkeit?	
	 Angst vor der Tiefe	
134	 Aggressionen	
	 Selbsterkenntnis	146
158		
182	Abwertung	
	Akzeptanz	188
200	Am Leben teil haben	
	 Zukunft?	
		216

Chile. Es regnet. Es regnet schon seit Tagen. Ein Freund und ich sind in diesem weiten Land mit dem Fahrrad unterwegs, jetzt warten wir, bis der Regen ein Ende findet.

Ich sitze in einer Peña und lese. Bruno Serrano steht an der kleinen Theke und poliert Gläser. Er ist der Besitzer dieser Peña, ist Schriftsteller und Freund von Victor Jara, der in der Folterhöhle des Stadions von Santiago ermordet wurde. Bruno hat mir ein Buch in die Hände gelegt, ein Gedichtband von chilenischen Frauen. Während der Diktatur unter Pinochet war er oft als Besucher in einem Frauengefängnis, er schmuggelte Bleistifte und Papier in die Zellen. Die Frauen schrieben, zu Beginn nur zögerlich, dann immer lauter, wütender, irgendwann schrie es auf dem Papier, und es weinte. Bruno gab ihnen mit diesem heimlichen Stift wieder eine Stimme. Die Verhärtung der Verletzung, der Scham, der Wut und Trauer konnte sich ein wenig lösen, und das Erfahrene begann nach außen zu dringen. Es wurde ein Buch daraus.

Jetzt, da ich hier sitze, in dieser Peña, ist die Diktatur zu Ende, seit Jahren schon, doch noch immer steckt in den Köpfen der Menschen erlebtes Grauen. Sie reden nur spärlich und mit geduckter Haltung über diese Zeit, viele haben noch immer Angst, sind mißtrauisch, andere wollen sich nicht erinnern.

Ich lese in diesem Buch und werde eingenommen von der sprachlichen Tiefe, von den Worten, die mich unmittelbar und direkt erreichen, die mir ein Bild wie kein anderes von der schweren Zeit dieses Landes vermitteln. Die Worte sind traurig, melancholisch, resigniert, aber auch entsetzt, kraftvoll, energisch. Sie schmerzen, lassen erstarren, stören, aber sie sind auch aufrüttelnd, bewegend, machen Hoffnung. Und sie hallen nach...

Die Vision

Viele Jahre später auf einer Bank, oben am Waldrand. Ich blicke über Schönberg und Kaiserstuhl zu den Vogesen. Unten die ersten Abendlichter der Stadt. Plötzlich drei Gedanken, fast gleichzeitig: die Erinnerung an Bruno Serrano, an dieses Buch - Gedanken an meine Gruppe am nächsten Morgen in der Psychiatrie - die Gewissheit, dass ich etwas ändern werde.

Kaum später sitze ich zuhause und entwickle ein neues Rahmenkonzept für den nächsten Morgen. Auch ich möchte den Patienten in meinen Gruppen die Möglichkeit bieten, sich zu äußern und dem Erleben während der Phase einer seelischen Erkrankung eine Stimme zu geben - auf andere Art und Weise, nicht nur im therapeutischen Gespräch, sondern mit dem Stift, mit den vielfältigen Materialien der Ergotherapie und den modernen, kreativen Bereicherungen der Computerwelt. Und letztendlich, vor allem, mit dem Bedürfnis nach Austausch und mit dem Mut und der Verantwortung, diese Stimme auch an die Öffentlichkeit zu tragen.

An diesem nächsten Morgen versammelte ich die Teilnehmer des Bürotrainings um mich, erzählte von Chile, dem Gedichtband und von meiner Idee, das oft versteckte und einsilbige Tun hinter dem PersonalComputer jedes Einzelnen hervorzuholen und in das kommunikative Wirken innerhalb einer Gruppe mit gemeinsamem Ziel und gemeinsamer Verantwortung umzuwandeln. Nach Abschluss erster Diskussionen und dem Austausch von Erfahrungen und begeisterten Ideen, aber auch von Skepsis und Ängsten, riefen wir die Projektstage ins Leben. Die Projektstage sollten in den darauffolgenden vier Jahren ein fester Bestandteil des ergotherapeutischen Angebotes in der uniklinischen Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie in Freiburg werden. Eingebettet in das Konzept des allgemeinen Belastungstrainings, in dem Konzentration, Ausdauer, Auffassungsgabe, Arbeitstempo, Pünktlichkeit etc. gefördert werden, tauchten jetzt im Bürotraining Begriffe auf wie Erwerb von Fertigkeiten zur kreativen Teamarbeit, Erweiterung der sozialen Kompetenz, Konfliktlösungsstrategien und Steigerung des Selbstwertgefühls.

Der Rahmen war stets derselbe (zwei Stunden 2x die Woche), die Teilnehmer kamen und gingen, das Vorgehen veränderte sich mit dem Bedürfnis und der Dynamik der einzelnen Gruppen, die Themen wurden in Abstimmung oder im Konsens bestimmt. Die Themen sollten im weitesten Sinne mit Psychiatrie zu tun haben; große Bereiche, zu denen es sachliche Literatur zur genüge gibt, wie etwa die wissenschaftliche Beschreibung von Symptomen und dem Verlauf der wichtigsten Krankheitsbilder, waren ausgeschlossen; vielmehr sollte die persönliche Erfahrung und Empfindung während einer seelischen Erkrankung im Vordergrund stehen. Dies waren die einzigen Vorgaben, alles andere lag in den Händen der Gruppe.

Am Anfang der Bearbeitung eines Themas stand immer das Brainstorming - ohne die gegenseitigen Gedanken zu bewerten, ohne gleich in Diskussion zu verfallen und ohne den eigenen inneren Kritiker zu Wort kommen zu lassen hat beim Brainstorming alles seinen Platz. Leichter gesagt, als getan - ein erstes Übungsfeld. Zitate wie das aus Daniel Golemans „Kreativität Entdecken“ unterstützten dabei: *Kreativität und Risikobereitschaft lassen sich nicht trennen. Ich glaube, die besten Ideen sind so schräg und ihrer Zeit voraus, daß jeder über sie lacht. Daher muß man den Mitarbeitern ein gegenseitiges Gefühl der Sicherheit geben, damit sie trotzdem mit solchen Einfällen herausrücken und nicht beleidigt sind, wenn sie niemandem gefallen.*

Dann eine sehr wichtige Phase: der Austausch über das Thema, über Inhalte, die jeden der Teilnehmer betrafen, jeden mit anderen Nuancen, aber in der schwer wiegenden Summe sehr ähnlich. Das Erleben: die verstehen mich, man muss sich nicht rechtfertigen. Für viele war es das erste Mal, mit anderen Menschen in einer zwar anstrengend intensiven, aber verständnis- und respektvollen Atmosphäre über ihre Schwierigkei-



ten zu reden und dadurch Erleichterung zu erfahren. Diejenige, der es zu viel wurde, bekam Raum zum Rückzug, demjenigen, der zum ersten Mal seit langem sprudelte, wurde Raum zum Entfalten zugestanden. Irgendwann hat jeder Rückzug sein Ende und auch das Sprudeln hat sich erschöpft, der Therapeut bzw. Supervisor bzw. Koordinator (in einem) muss auf den im groben vereinbarten Zeitrahmen hinweisen - Zeit für die Erarbeitung eines roten Fadens: was wollen wir dem Leser vermitteln? Soll es anhand von poetisch-lyrischen Texten sein oder soll es etwas sachlicher zugehen? Wie wird der Aufbau sein? Welche Kriterien für einen solchen Aufbau gibt es? Was könnte eine treffende Unterstützung der Texte im Graphischen bzw. Bildhaften sein? Oder soll gerade das Bild und die Graphik im Vordergrund stehen und der Text nur eine begleitende Funktion haben?

War dieser Fahrplan in etwa geklärt, folgte die Entwicklung der Texte. Meist in Kleingruppen oder aber auch alleine, jeder für sich (wer schon mal in einer größeren Gruppe versucht hat, Gedanken in poetischer Form auszudrücken, der weiß, dass dies kaum möglich ist). Viele, wenn nicht die Meisten, hatten noch nie geschrieben, kurze Tagebucheinträge vielleicht, Briefe. Aber eigene Erfahrungen und Empfindungen in einen für die Öffentlichkeit verständlichen schriftstellerischen oder sogar poetischen Rahmen zu fassen? Das kann ich nicht! Klar konnten sie, jeder auf seine Art und Weise: mit zunehmender Zeit, nach der inneren Entscheidung, sich doch einzulassen, mit wachsender Identifikation für das Thema, durch Übung. Selbst die dunkelste Depression öffnete sich für kurze Momente und ließ Worte nach draußen, vielleicht nur wenige, trotzdem ein Anfang, eine Wiederkehr...

Gab es zwischendurch Phasen, in denen die Kreativität und die Phantasie ins Stocken gerieten, oder Konfliktsituationen auftauchten, dann wurden therapeutische Mittel eingesetzt: Lockerungsübungen, Rollenspiele zur Spiegelung sozialer Kompetenzen bzw. Defizite, Übungen für die Teamentwicklung, Gespräche in der Gruppe nach dem Motto: Störungen haben Vorrang, oder einfach nur längere Pausen bei Tee und Mineralwasser, um den Geist baumeln zu lassen.

Schließlich die gestalterische Umsetzung - auch da: kaum Eine oder Einer hatte Vorstellungen von Bildbearbeitung, von Graphik und Layout. Das Wühlen in Bildbänden von Profis schuf erste eigene Ideen. Sie loteten die offensichtlichen und versteckten Fähigkeiten und Talente innerhalb der Gruppe aus, sie experimentierten, malten, collagierten, fotografierten oder ließen fotografieren (an dieser Stelle einen herzlichen Dank! an Tanja Schwibinger und Bernhard Seitz, die Photographen des Hauses - sie unterstützten uns zu jeder Zeit professionell und unkompliziert). Wer fit am Computer war, lernte die grundlegenden Kniffs in Photoshop, Illustrator und Indesign, gab es keinen, der sich das zutraute, war ich kreativer Handlanger für all die Ideen, die aus den Köpfen nach Umsetzung drängten.



Und am Ende, beim Durchblättern der ausgedruckten Seiten: das ungläubige Staunen - haben wir das wirklich gemacht?!

239 Seiten - sicher wird manch ein Leser und Betrachter nicht erfassen können, wieviel äußere und innere Arbeit in den einzelnen Seiten steckt, einige werden nicht nachvollziehen können, welch zum Teil existentieller Prozess hinter den Texten und Bildern steht. Professionelle Graphiker und Layouter werden vielleicht den durchaus berechtigten Einwand haben, daß in diesem Buch das „heiße“, innere Erleben eines Menschen zu sehr von den „kalten“ Manipulationen des Computers überlagert werden („Ein einzelner Pinselstrich auf einem Blatt Papier kann spürbarer, naher und aussagekräftiger sein, als jegliche überfrachtete Computeranimation!“). In diesem Falle muss man aber den therapeutischen Workshopcharakter des Projekts im Auge haben, der u.a. zum Ziel hatte, die Teilnehmer an die kreativen Vielfältigkeiten des Computers heranzuführen und ihnen damit ein experimentelles Spielfeld zur Verfügung zu stellen. Auf vielen Seiten ist ein guter Kompromiss zwischen dem „heißen“ Inneren und dem „kalten“, äußeren Medium gefunden worden; und es gibt Seiten, auf denen der Spieltrieb im Umgang mit den unzähligen technischen Möglichkeiten vordergründig sichtbar ist. Trotz mancher Vorbehalte und Einwände bekommt man aber, denke ich, bei längerem Verweilen und Betrachten der Gestaltungen einen eindrucksvollen, intensiveren und vielleicht auch aufklärerischen Einblick in das Empfinden von seelisch kranken Menschen.

Die in diesem Text- und Bildband bearbeiteten Themen sind in loser Reihenfolge entstanden, ohne die Vorgabe einer alles umfassenden Struktur. Sicherlich erleben alle Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden und für einige Zeit in eine Psychiatrie gehen wollen bzw. müssen, einen individuellen, aber in vielen Momenten doch ähnlichen Werdegang der Empfindungen - und dieser soll hier mit Hilfe der Themenüberschriften als roter Faden dienen:

*Wie selten bietet einem der Alltag in unserer Leistungsgesellschaft die Möglichkeit zum Innehalten. Man muss zuerst krank werden, Psychosen bekommen, Depressionen erleiden, um auf etwas Wesentliches gestoßen zu werden: auf die Zeit für sich selbst, auf das **Innehalten** im Hasten, im Treiben, im Laut-Sein und Lärm-Ertragen, auf die oft so angstmachende Muße, sich selbst in Ruhe, Langsamkeit und Achtsamkeit zu betrachten. Für ein solches Innehalten ist es notwendig, sich selbst **Zeit** zu **nehmen** und **Zeit** zu **geben**. Für manch einen beginnt diese Zeit der ersten Reflektion noch außerhalb eines therapeutischen Rahmens, andere brauchen eben diesen Rahmen, um gewollt oder ungewollt sich die Zeit zur Auszeit nehmen zu können.*

Es tut sich die Phase der Konfrontation mit Begriffen auf, Begriffe wie: Psychische Erkrankung, Depression, Psychose, Zwänge, Stigmatisierung,

Das Ergebnis



Vorurteil, „**Alptraum**“ **Psychiatrie** etc. Man leidet unter diesen Begriffen, hat **Angst**, wehrt sich gegen die plötzliche Schwäche, die dem Funktionieren entgegensteht. Aber langsam beginnt man auch, sich ein eigenes Bild zu machen, man erfährt an sich selbst, was hinter diesen Begriffen steht, man bekommt eine andere Vorstellung von dem, was hinter den „Mauern“ einer Psychiatrie geschieht. Der Begriff **Loslassen** bekommt eine neue Bedeutung und eine andere Wertigkeit. **Gefühle** tauchen auf, *Gefühle, die wir nicht erreichen, die wir unterdrücken oder die wir im Übermaß nach außen tragen... Gefühle, die uns lachen lassen, die uns Tränen bringen, die uns glücklich machen und die uns leiden lassen.*

Und dann sind da andere Menschen, **Mitpatienten**, die ganz ähnliches erleben, die einen verstehen, *man muss sich nicht ständig erklären und rechtfertigen.* Man erfährt, wie wichtig die **Kommunikation** untereinander ist, nimmt sich wahr und auch das Gegenüber.

Viele Fragen bekommen Raum während dieser Auszeit in der Psychiatrie: Was war das, was mich hierher gebracht hat? Bin ich nun für immer gebranntmarkt? Gibt es einen Neuanfang? Werde ich mich jemals wieder in der Wirklichkeit zurecht finden? **Wie wirklich ist die Wirklichkeit?**

Und plötzlich tun sich Dinge auf, die fremd erscheinen, die vielleicht mühselige, innere Arbeit mit sich bringen, man bekommt **Angst vor der eigenen Tiefe** - *sie zieht uns an und stößt uns gleichzeitig ab: die Tiefe der Gefühle.* Vieles wird nicht auf Anhieb gelingen, vielleicht muss man sich eingestehen, dass man ein Leben lang mit bestimmten Prinzipien oder Haltungen auf dem Holzweg war, die Masken der Seele werden brüchig. Man wird traurig, perspektivlos, wütend, **Aggressionen** machen sich breit, gegen sich selbst, gegen andere, gegen die Krankheit. Man wird in diesem Prozess verzweifelt sein und sich die Frage nach dem Lebenssinn stellen, doch man wird auch neuer **Selbsterkenntnis** begegnen, Aha-Erlebnisse und aufbrechende Freuden erleben. Mit der Zeit wird man ein wenig ruhiger, aufgehellter, geordneter, stabiler, vielleicht ist man schon etwas gelassener geworden, hat neue Sichtweisen gewonnen.

Irgendwann wird der Blick sich wieder nach „Draußen“ öffnen, zum alltäglichen Geschehen außerhalb der Klinik. Man wird sich fragen, ob man schnell wieder Fuß fassen kann, ob man sich den nahen Menschen mit all dem Erlebten anvertrauen kann. Werden sie mich verstehen? Werde ich **Abwertung** erleben oder **Akzeptanz** erfahren? Dann auch das erste Herantasten an das Arbeitsleben: Belastungstraining, Arbeitsversuch, Starthilfeprojekt - Schritt für Schritt wird man wieder mehr **am** alltäglichen **Leben teilhaben**, und erproben, ob das Über-Sich-Erfahren und die verhaltenstherapeutischen Methoden standhalten im Sog der alltäglichen Anforderungen. Und schließlich bei Vielen die Frage: was bringt uns die **Zukunft?**

Es war nicht leicht, sich diesem Thema „Zukunft“ zu stellen und sich mit ihm auseinanderzusetzen. Oft waren die Grenzen des Möglichen erreicht, Tränen floßen. Themenbereiche wie „Einsamkeit“ und „Existenz- und Versagensängste“ ließen die Zukunft eher in schwerem, dunklem

Licht erscheinen. Gefühle des Abgetan-Seins, der Leere, der geplatzten Träume, der lethargischen Unentschlossenheit stellten sich uns in den Weg. Doch mit zunehmendem Verlauf nahmen auch andere Worte mehr Raum ein, Worte wie „Mut zu Fehlern“, „Bereitsein, sich zu ändern“, „Hoffnung“, „Ich bin Ich“, „Selbstvertrauen“, „ich gehe meinen Weg“. Und so setzen wir nun am Ende, das immer auch ein Anfang ist, hinter dem Wort „Zukunft“ anstelle des Fragezeichens ein Ausrufezeichen!

Refexion

Am Ende der Projektstage eines jeden Teilnehmers stand der Rückblick - im Abschlussgespräch innerhalb der Gruppe oder allein mit dem Therapeuten. Hinzu kam ein Abschlussfragebogen, in dem ein letztes Mal in Ruhe Stellung bezogen werden konnte. Hier soll nun der Raum sein, anhand von Auszügen des Geschriebenen in diesem Fragebogen die Teilnehmer zu „ihren“ Projekttagen zu Wort kommen zu lassen (der eine oder andere mag denken: da ist doch bestimmt irgendein Positivfilter über diese Aussagen gelaufen... um diesem Gedanken gleich vorab entgegenzuwirken: dem ist definitiv nicht so - warum soll es nicht auch mal nur Positives geben?!):

Ich werde die Projektstage in jedem Fall positiv in Erinnerung behalten. Auch wenn die durch sie provozierte Konfrontation mit sehr unangenehmen Gefühlen zeitweise immer noch sehr weh tut. Das hat aber nichts mit dem eigentlichen Projekt zu tun. (Warum schreibe ich es dann hierhin???) Ansonsten sollte etwas mehr Zeitdruck bestehen, auch wenn das anfangs einige Teilnehmer abschreckt oder hemmt. Es sollte auch für mehr Teilnehmer Platz geschaffen werden. Ich kenne zumindest keinen Patienten, der nicht erheblich von diesem Projekt profitieren könnte. Trotzdem ... weiter so!

Das ganze Projekt muß aus meiner Sicht absolut positiv beurteilt werden, bildhafte Gestaltung, sowohl im graphischen als auch im textlichen Bereich ist eine neue Erfahrung, man macht sich auch außerhalb der Stunden Gedanken über die Inhalte, oftmals reichen 2 Stunden nicht, es ist eine sehr willkommene Abwechslung im „Therapiealltag“. Man kann sich nur wünschen, daß die Verwirklichung des Bildbandes die notwendige Unterstützung findet, die es braucht.

Die Teamarbeit war sehr gut, da jeder die Möglichkeit nutzte, um seine Ideen und Anregungen einzubringen. Die Projektarbeit ist meiner Ansicht nach eine sehr sinnvolle Einrichtung, da es hier wirklich um ein Miteinander geht, ein stückweit Gruppentherapie in Bezug auf künftige Situationen im Arbeitsbereich.

Der Gruppe sollten unbedingt Zeit eingeräumt werden; man kann zwar auch unter Druck arbeiten, aber es sind oft Patienten dabei, die eine bestimmte Zeit brauchen. Es hat auf jeden Fall Spaß gemacht und ich werde die Projektstage vermissen.

Die Zusammenarbeit in der Gruppe, trotz des häufigen Wechsels der Gruppenmitglieder durch Entlassungen, hat mir großen Spaß gemacht und ein kreatives Denken in mir geweckt. Die Teamarbeit hat mich einen großen Schritt in Richtung evt. Arbeitswelt gebracht. Ich fand es gut, daß wirklich die Vorstellungen aller berücksichtigt



wurden und keine Wertung statt fand; die Arbeit hätte teilweise zügiger gehen können und sich nicht so im Detail verlieren müssen.

Es war gut, daß Themen und Vorschläge „wachsen“ durften, auch wenn es zaghaft und langsam ging. Ich hatte nie Angst, ging immer gern zum Bürotraining/Projektarbeit. Ich finde die Aufgabe sehr schön, nur etwas schwierig, daß sie sich so lange hinzieht, dass das Ergebnis / Erfolgserlebnis im Endzustand noch nicht zu sehen ist.

Weiter so!!!

Sehr gut. Das war für mich die schönste Veranstaltung in meinem 6-monatigen Aufenthalt.

Besonders in Erinnerung geblieben ist (in Stichworten aus den Fragebögen zusammengefasst):

Die freundschaftliche Atmosphäre im Team.

Die Offenheit in der Gruppe; das offene Miteinandersprechen über die Zeiten der Erkrankung; das gegenseitige Verstehen und Ernstnehmen.

Die große Motivation aller. Das ruhige und offene Zusammenarbeiten.

Andere Form der Therapie, kreative Zusammenarbeit, neue Erfahrungen, vielschichtige Möglichkeiten.

Intensive Teamarbeit in sehr angenehmer Atmosphäre, dichtes Arbeiten.

Auf jeden Fall das altbekannte „vier Augen sehen mehr als zwei Augen“-Prinzip, Brainstorming vor Lösung einer Aufgabe eigentlich immer angebracht.

Daß ich auch als ich keine Lust hatte, mich in die Arbeit und Kreativität einfinden konnte. Der angenehme schonende Rahmen gab mir Mut zu experimentieren.

Gute Zusammenarbeit im Team, Themen war sehr interessant, umsetzen hat Spaß gemacht.

Die netten Mitmenschen, kreatives Arbeiten.

Wir haben gut zusammengearbeitet; ich war erstaunt, daß man sich relativ schnell einigen konnte, wenn Entscheidungen anlagen.

Gute Zusammenarbeit, Stolz auf das Projekt (Geleistete).

Völlig unterschiedlicher Verlauf einzelner Sequenzen: in Abhängigkeit der Stimmung der Teilnehmer und der jeweils anstehenden Aufgabe.

Die Späße nebenbei. Die spaßmachende Kreativität.

Der positive, zwanglose Umgang miteinander.

Dass die Projektstage im Rahmen des Bürotrainings trotz häufig wechselnder Patienten „rund“ waren.

Leider und trotzdem Isolationsgefühl.

Positive Rückmeldungen, kreatives Hinarbeiten auf ein sinnvolles Ziel, akzeptiert und vollwertiges Mitglied einer Gemeinschaft zu sein.

Das ehrliche Interesse, das die meisten Gruppenmitglieder an der jeweiligen Situation der anderen hatten. Die Behutsamkeit, mit der mit den Gefühlen der anderen umgegangen wurde.

Die Auseinandersetzung bzw. der Versuch, mich durchzusetzen mit meiner Meinung gegenüber den anderen Teilnehmern.

Was mit Computer und Fotos alles machbar ist.

„Leben und Leben lassen“ – jeder durfte seine Meinung sagen, ohne abgewertet zu werden; beste Lösung wurde akzeptiert.

Das Erarbeiten eines Themas in einer Gruppe hat mir viel Spaß gemacht und mir wurde bewußt, daß ich Kreativität habe.

Die Aussicht auf Veröffentlichung unserer Arbeit hat mich sehr motiviert. Die Arbeit über längere Zeit an einem Thema mit den selben Leuten war spannend. Anfang, Entwicklung, Engpässe, Frustrationsmomente kennenzulernen und zu durchleben. Es hat mir Selbstvertrauen und Spaß am Projekt gegeben.

Bearbeitung unausgesprochener Aspekte meiner Grunderkrankung.

Mein erster Projekttag (ich wurde durch das bestehende Team gleich anerkannt). Selbstbewußtsein auch im etwas größeren Team. Ich bin auch an „schlimmen“ Tagen gerne zu diesem Termin gegangen.

Die unterschiedlichen Zielsetzungen und Ausdrucksformen der einzelnen Teilnehmer, ausgeprägte Individualität im Team.

Daß hier ein Innehalten in ruhiger Atmosphäre möglich war; daß mir das Schreiben teilweise Freude bereitet hat.

Die Achtsamkeitsübungen; eigene Gedichte schreiben.

Es war für mich sehr wichtig zu sehen, dass ich wieder die Kraft habe, mich in einer Gruppe kreativ einzubringen.

Und nun, am Ende dieses Vorworts, bleibt für mich:
der Dank an alle Teilnehmer

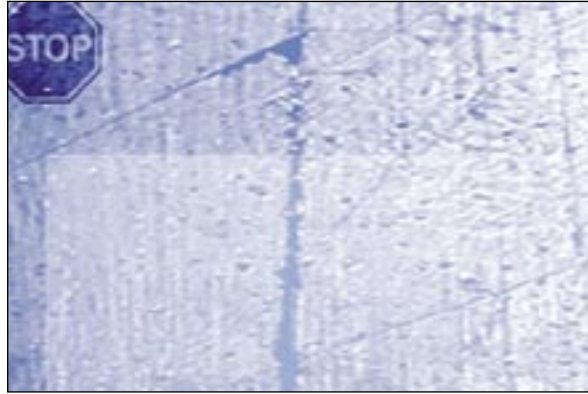
für Ihre Motivation und das Engagement, ohne die dieser Band niemals zustande gekommen wäre - für den Sinn für Verantwortung, die jede(r) Einzelne für sich, für die Gruppe und für das Projekt übernommen hat - für Ihren Mut, untereinander und gegenüber der Öffentlichkeit mit Offenheit über Dinge zu reden bzw. zu schreiben, die man „normalerweise“ bevorzugt im eigenen Kämmerchen nur mit sich abmacht - für Ihre Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen - für Erfahrungen, die auch ich in der gemeinsamen Arbeit immer wieder neu gewonnen habe, die mir im therapeutischen Tun selbst neue Ideen und Bereicherungen gebracht haben und die mich stets zu eigener Reflexion angeregt haben.

Es war intensiv, fruchtbar, anstrengend, leicht und locker. Träge und angespannt, nachdenklich, freudvoll, tränenreich, stockend und fließend. Verträumt und real, heilsam, nah, ergebnisreich, still und kommunikativ und:

es hat viel Spaß gemacht mit Ihnen!

Matthias Wagner





12

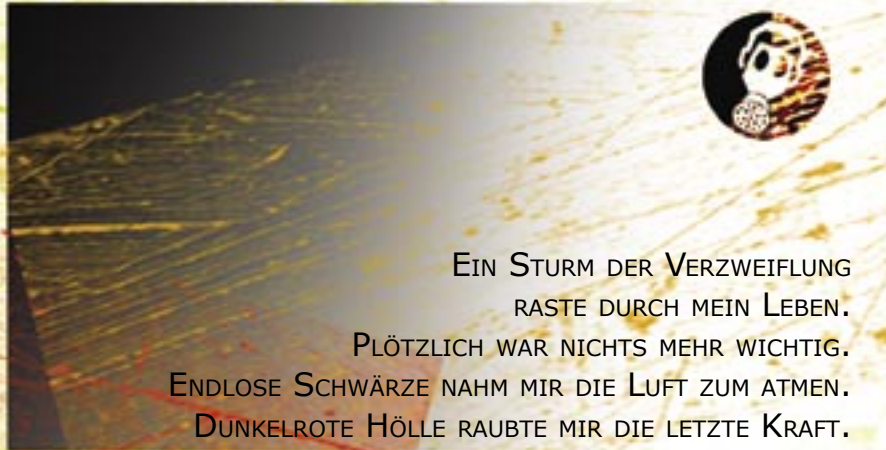
PETRA KRAHL
OLIVER NILSE
UND ANDERE ...

Innehalten

Wie selten bietet einem der Alltag in unserer Leistungsgesellschaft die Möglichkeit zum Innehalten. Man muss zuerst krank werden, Psychosen bekommen, Depressionen erleiden, um auf etwas Wesentliches gestoßen zu werden: auf die Zeit für sich selbst, auf das Innehalten im Hasten, im Treiben, im Laut-Sein und Lärm-Ertragen, auf die oft so angstmachende Muße, sich selbst in Ruhe, Langsamkeit und Achtsamkeit zu betrachten. Woher komme ich? Was geschieht mit mir? Wohin treibe ich? Das sind die existentiellen Fragen, die wir uns stellen, hier, während der „Auszeit Psychiatrie“, während dem Innehalten, ein wenig jenseits des alltäglichen Soges.

Und zum ersten Mal schreiben wir, schreiben über unsere Empfindungen, über das Wüten in uns oder über das Zweifeln, an uns, an der Welt, schreiben über Tränen und das Hoffen, halten inne im Betrachten und lesen aus unseren Worten, mit anderem Blick, mit dem Schauen auf das, was ist.

13



EIN STURM DER VERZWEIFLUNG
RASTE DURCH MEIN LEBEN.
PLÖTZLICH WAR NICHTS MEHR WICHTIG.
ENDLOSE SCHWÄRZE NAHM MIR DIE LUFT ZUM ATMEN.
DUNKELROTE HÖLLE RAUBTE MIR DIE LETZTE KRAFT.

NICHTS WAR MEHR WIE ES WAR.




ES IST WIE ES IST

IMMER WIEDER
EIN WANDEL DER EMPFINDUNGEN.
DER STURM FLAUT AB,
IM HERZEN NEUE HORIZONTE.




NICHTS IST MEHR WIE ES WAR.

AUSZEIT.
JETZT BIN ICH HIER.
DIE HARTE SCHALE UM MICH WIRD ZUR DURCHLÄSSIGEN MEMBRAN.
ICH SEHE DINGE, DIE ICH VORHER NICHT WAHRGENOMMEN HABE.
MEIN FÜHLEN, MEIN SPÜREN, MEIN DENKEN IST ANDERS.
WORTE VON MENSCHEN HELFEN,
LICHTEN DEN DUNKLEN RAUM DER KUGEL, IN DER ICH EXISTIERE.
ES WIRD RUHIGER UM MICH, IN MIR.
KANN ICH DEM TRAUEN?!



EINGESCHLAFENE ARME UND HEFTIGE KRÄMPFE.
DAS LÖSEN DES KRAMPFES UND
DAS FALLEN IN EINE TIEFE SCHWÄCHE.
DIE KRAFT DER GEDANKEN VERLIEß MICH.
DER RÜCKZUG, DER SCHALL, IN MEINEM BETT.
TÖNE VERSCHIEBEN MEINE SEELE,
DAS RADIO, DIE ÜBERLEBENSQUELLE.
EIN QUELLE, DIE MICH ABHÄNGIG MACHT,
SECHS JAHRE LANG.
ICH KANNT SIE ALLE, DIE TITEL.
MUSIK BIS ZUM ERBRECHEN.
DAUERND ES ENTSPANNEN UND NICHT DENKEN.
MELODIENMASCHINERIEN
SCHIEBEN GEIST UND KOPFSCHMERZEN
HIN UND HER.

UND HALDOL, EIN KNICKENDER STROHHALM.



ICH KOMME AUF DIE BEINE, AKTIVIERT DURCH THERAPIEN.
ICH NEHME TEIL UND HALTE DURCH, BELASTUNG LANGSAM STEIGERND.
FAST NICHT GEAHNTE KRAFT LÖST MICH VOM RADIO.
DAS RICHTIGE MEDIKAMENT UNTER AUFSICHT DES ARZTES FINDEN.
KONTAKTE UND FREUNDSCHAFTEN.
AUSTAUSCH UND ÄHNLICHKEITEN.
HOFFNUNG, ENTTÄUSCHUNG UND NEUE MÖGLICHKEITEN.

FRONT



KÖRPER UND GEIST HÄNGEND, EINER ALTEN DAME ÄHNELND,
IN EINEM SCHWARZEM LOCH.
DORT DAS BETT UND DAS RADIO.
DANN DAS INNEHALTEN.
WIE LEICHTE PRISEN DER VERNUNFT.
GEDANKENKNOTEN LÖSEND UND GEDANKENMÜLL ABWERFEND.
ZU MIR KOMMEND,
LANGSAM IN DER REALITÄT AUFWACHEND.

DISHARMONIE HÄMMERT STARK AUF MEINE SEELE.
ICH BEKOMME STICHE IN MEIN HERZ
VON GELIEBTEN UND VON FREUNDEN.
DROGEN BESCHIEßEN MEIN INNENLEBEN
WIE EINE WAFFE AUS KURZER ENTFERNUNG.
ICH WERDE NACHDENKLICH. NICHTS IST MEHR WIE VORHER.
DAS FALLEN IM STUDIUM UND DIE FALLEN DES ALLTAGS,
SIE SIND WIE FAUSTSCHLÄGE INS GESICHT.
KEINE ZEIT ZUM INNEHALTEN ...
ES WIRD KALT.
MEIN ATEM GEFRIERT.
UM MICH BILDET SICH EIN DICKE EISSCHICHT.
ICH ZITTERE VOR KÄLTE.
ES WIRD DUNKEL.
INSEKTEN SAUGEN MIR DAS BLUT AUS DEN ADERN.
DAS BLUT DES LEBENDIGSEINS WIRD IMMER WENIGER.

INNEHALTEN BEDEUTET ERHOLUNG.
ALTES HAT SEINEN PLATZ,
NEUE ERFAHRUNGEN ERWEITERN DAS BEWUßTSEIN.
UNSICHERHEITEN SIND ERLAUBT,
KANN SCHWÄCHE NICHT AUCH STÄRKE SEIN?!
DER KOPF WIRD KLARER UND
ICH SCHÖPFE KRAFT.



INNEHALTEN

ICH KANN VIELES ÜBERDENKEN,
SEHE ES DANACH MIT ANDEREN AUGEN.
PROBLEME, DIE NICHT MEHR WACHSEN
WIE EIN GROßER BAUM, DER MIR DIE SONNE STIEHLT.
ERLITTENES KANN ICH ABLEGEN IN EINE SCHUBLADE DER ERINNERUNGEN.
DOCH DA SIND ERFAHRUNGEN, DIE STARK SIND WIE EIN WILDES TIER.
ICH MUß DARÜBER REDEN, UM SIE IN EINEN KÄFIG SPERREN ZU KÖNNEN.
GEFÜHLE STEIGEN AUF UND FALLEN WIE SIE WOLLEN.
ROT WECHSELT ZU BLAU, SCHWARZ ZU GRÜN, LILA ZU ORANGE.
DIE KANTEN DER EMPFINDUNGEN SIND NOCH ZU SCHARF,
SIE SCHMERZEN.
UND DOCH: MANCHES MAL SIND SIE WIEDER ZU SPÜREN
DIE WEICHEN, TRAGENDEN VERLÄUFE DES DASEINS,
DAS SANFTE GLEITEN



WARUM BIN ICH HIER?
IKARUSGLEICH DER STURZ
AUS LIEBESHÖHENFLUG,
TRAUMHAFT, ILLUSIONIEREND,
IN EIN MEER AUS TRÄNEN.
KEIN GRUND MEHR UNTER DEN FÜßEN.
SCHWÄRME VON SELBSTZWEIFELN
ZERFETZTEN MICH IN TAUSEND STÜCKE.
SINNLOSE, TIEFSCHWARZE GEDANKENKASKADEN
ZERSTÖRTEN DEN KONTAKT ZUR WELT.
EIN LEBEN VOLLER KOMPENSATION:
STATT LERNEN, LIEBEN, LACHEN,
ZWEIFEL, ZWANG, ZWIEGESPALTENHEIT.
STATT TÄTIGEM BE-GREIFEN DER WELT
MIT EIGNEM HIRN UND EIGNER HAND
PREDIGEN NUR THEORETISCH ERLANGTEN WISSENS.
WOZU KRITISCHER GEIST OHNE PASSENDE PRAXIS?
WOZU LEBEN OHNE LIEBESFÄHIGKEIT?
JAHRELANGES VERZWEIFELTES DAHINVEGETIEREN
NIMMT SELBST DIE LETZTE MENSCHLICHE MÖGLICHKEIT:
DIE FÄHIGKEIT ZUM FREITOD!

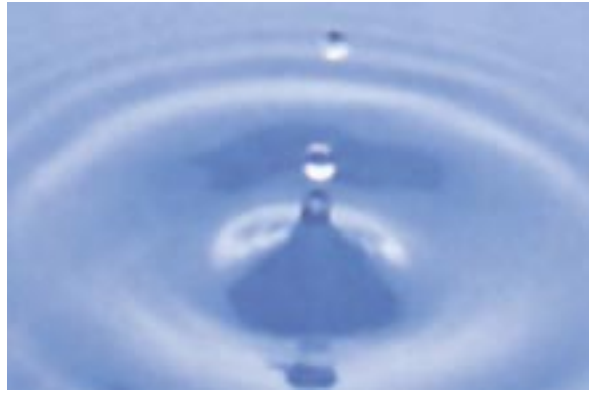


JAHRELANGES VERZWEIFELTES DAHINVEGETIEREN
KAPPT JE DEN KONTAKT ZUR WELT.
LETZTER AUSWEG FREIBURGER PSYCHIATRIE?
FORMEN MIT TON UND BEARBEITEN VON HOLZ:
HANDARBEIT GEGEN KOPFZERBRECHEN.
WILDER KAMPF MIT MINUTENSCHNELLER ERSCHÖPFUNG.
NACH UND NACH MEHR AUSDAUER UND PRÄSENZ.
GESPRÄCHE MIT DEM ERSTAUNLICH NETTEN WEIßKITTEL:
INSELN DER RUHE
IM MEER DER ZERFETZENDEN GEDANKEN UND GEFÜHLE
SPORT UND SPIEL BRINGEN ANGENEHME ABLENKUNG
VON DER GNADENLOSEN SELBSTZERFLEISCHUNG.
NACH MONATEN DER SELBSTGEWÄHLTEN ISOLATION
ERSTE VORSICHTIGE ANNÄHRUNG AN MITPATIENTEN.
DAS SICH VERSUCHEN IM ALTEN BERUF
ZWINGT ENDGÜLTIG ZUM REALITÄTSKONTAKT.
DOCH DIES ALLES HÄLT DIE ABWÄRTSSPIRALE NUR AUF.
DIE UMKEHRUNG NACH OBEN ABER
NUR AB UND AN ZU ERAHNEN.



ENTLASSUNG NACH SECHS MONATEN PSYCHIATRIE.
DER KÖRPER VOLLGESTOPFT MIT BUNTEN PILLEN.
DAS HIRN DURCHLÖCHERT VON ELEKTROSCHOCKS.
UNSICHERHEIT UND ANGST VOR DEM ALLEINSEIN
IN DUNKLER, KALTER WOHNUNG.
TROTZ ALLEDDEM DAS GEFÜHL:
ICH BIN DOCH EIN MENSCH!
IMMER SELTENER EIN SKLAVE
ALTBEKANNTER MUSTER DER GEFÜHLE,
IMMER WENIGER OPFER
ZERSTÖRERISCHER GEDANKENMASCHINERIE.
SOLLTE LIEBE DOCH MÖGLICH SEIN???
ZWEIFEL - HOFFNUNG - ZWEIFEL - HOFFNUNG - ZWEIFEL -
HOFFNUNG!





22

WOLF-CHRISTIAN HARTWIEG
ROBERT HUMMELSHEIM
MERLIN MANDL
UND ANDERE ...

Zeit nehmen - Zeit geben

23

Als wir uns über den Grund unseres Aufenthalts in der Psychiatrie austauschten, kam uns schnell die Erkenntnis, daß uns abseits der jeweiligen Erkrankung vor allem eine Tatsache gemein war: Die Zeit war reif dafür. Wir alle waren an einen Punkt gekommen, an dem wir erkannt hatten, wie wichtig, ja zum Teil lebensnotwendig es ist, sich selbst Zeit zu nehmen und zu geben.

Was nützt uns die Einsicht, dass wir krank sind und Hilfe benötigen? Nichts, wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, in der wir unsere Krankheit verstehen lernen und uns helfen lassen.

Uns wurde im geschützten Rahmen die Zeit gegeben, die wir brauchten, um herauszufinden, wofür wir sie brauchen. Wer hatte uns davon abgehalten, sie uns zu nehmen? Die Krankheit? Unsere Umwelt? Wir selbst?

Jetzt, da wir die Zeit hatten: wofür wollten wir sie nutzen? Wenn wir unsere Zeit mit etwas Sinnvollem gefüllt hatten, wohin würde sie uns führen? Uns allen fielen unzählige Dinge ein, die uns wichtige Zeit geraubt hatten und noch rauben. Noch mehr Dinge fielen uns ein, mit denen wir die Zeit sinnvoll nutzen könnten ... Ziele, die wir mit Hilfe der Zeit erreichen wollen.

Wir haben uns dafür entschieden, das folgende Kapitel aus drei Teilen zusammenzusetzen:

Im ersten Teil werden einige Momente und Situationen dargestellt, die wohl bei jedem von uns schon einmal für Zeitdruck, Zeitraub usw. verantwortlich waren. Wir wollen in diesem Teil aufzeigen, welche Konsequenzen solch ein Zeitraub für viele Betroffene haben kann, wie schwer es ist, unter Zeitdruck ein ausgeglichenes, ausgefülltes und aufgehobenes Dasein im Hier und Jetzt leben zu können.

Im zweiten Teil haben wir uns die Zeit genommen, um zu beobachten, zu sondieren und viele Eindrücke und Gedanken an uns vorüberziehen zu lassen. Was passiert mit uns, in uns und um uns, wenn wir uns Zeit nehmen und sie einfach das sein lassen, was sie ist?

Im dritten Teil schliesslich zeigen wir mögliche Konsequenzen auf, die sich ergeben können, wenn man sich bewusst nicht mehr wertvolle Zeit stehlen lässt oder sich selbst stiehlt. Sie sehen in unseren Bildern, was wir erfahren können, wenn wir uns hin und wieder aus der Hetze des Alltags entwinden, wenn wir versuchen, achtsam zu sein und uns Zeit für die Zeit lassen: das innere Kind, das weite Kontinuum der Zeit, die kleinen Schönheiten des Lebens ...

Der Umgang mit diesem Thema eröffnete uns einen weiten Spielraum - wir haben versucht diesen Raum mit persönlichen Erfahrungen, Gedanken und Bildern zu gestalten und wir glauben, jeder Leser kann Parallelen zum eigenen Umgang mit Zeit finden - sofern er sich welche nimmt.

WENN WIR UNS
IN DER ZEIT VERIRREN ...



Zeitraub - da fällt das Laub
Das macht mich taub
Mit Verlaub - was soll man tun
Als nur zu ruh'n?
Wo ist die Lebensfreude hin?
Wo ist der Lebenssinn?

Zeitdruck - was für ein Ruck
Es drückt dich das Gewicht
So laut auf das Gesicht - du Kleiner Wicht.

Der Stress der macht mir schwer zu schaffen
Was rätst du mir für Waffen?
Denn zu bekämpfen gilt allein
Der Raub meiner Zeit.

Life is a story told by an idiot
Der Idiot bin ich?
Bist du?

Die Zeit heilt alle Wunden
Doch fühl' ich mich zu sehr geschunden
Mit ihrem Druck
Hau ruck!
Eile mit Weile!
Nehme dir Zeit!
Das ist nicht zu weit!
Sondern sehr gescheit!
Auf geht's mit der Zeit!

Denn
Die Zeit, die schafft Probleme
Nicht wenn ich sie mir nehme!

LAUT
LAUT
LAUT



Ich sitze hier, ich bin allein
Den Eltern stets ein Klotz am Bein
Mein Freund, der Schlüssel, hängt's an mir
Mama, Papa, wo seid ihr?

Ich muss ins Büro, hab keine Zeit
Das Wochenende ist noch weit
Und auch dann, mein Kleines, schade drum
Komm ich um Arbeit nicht herum

Mir geht's genauso, ich hab Eile
Dein Papa hat nie Langeweile
Schau du ruhig fern und sei schön brav
Und wenn's zu spät wird, na dann schlaf.

Ich wünsch mir doch nur einen Tag
An dem die Eltern, wenn ich frag
Die Zeit für mich sich endlich rauben
Gesagt wurd's oft, ich möcht's nur glauben ...

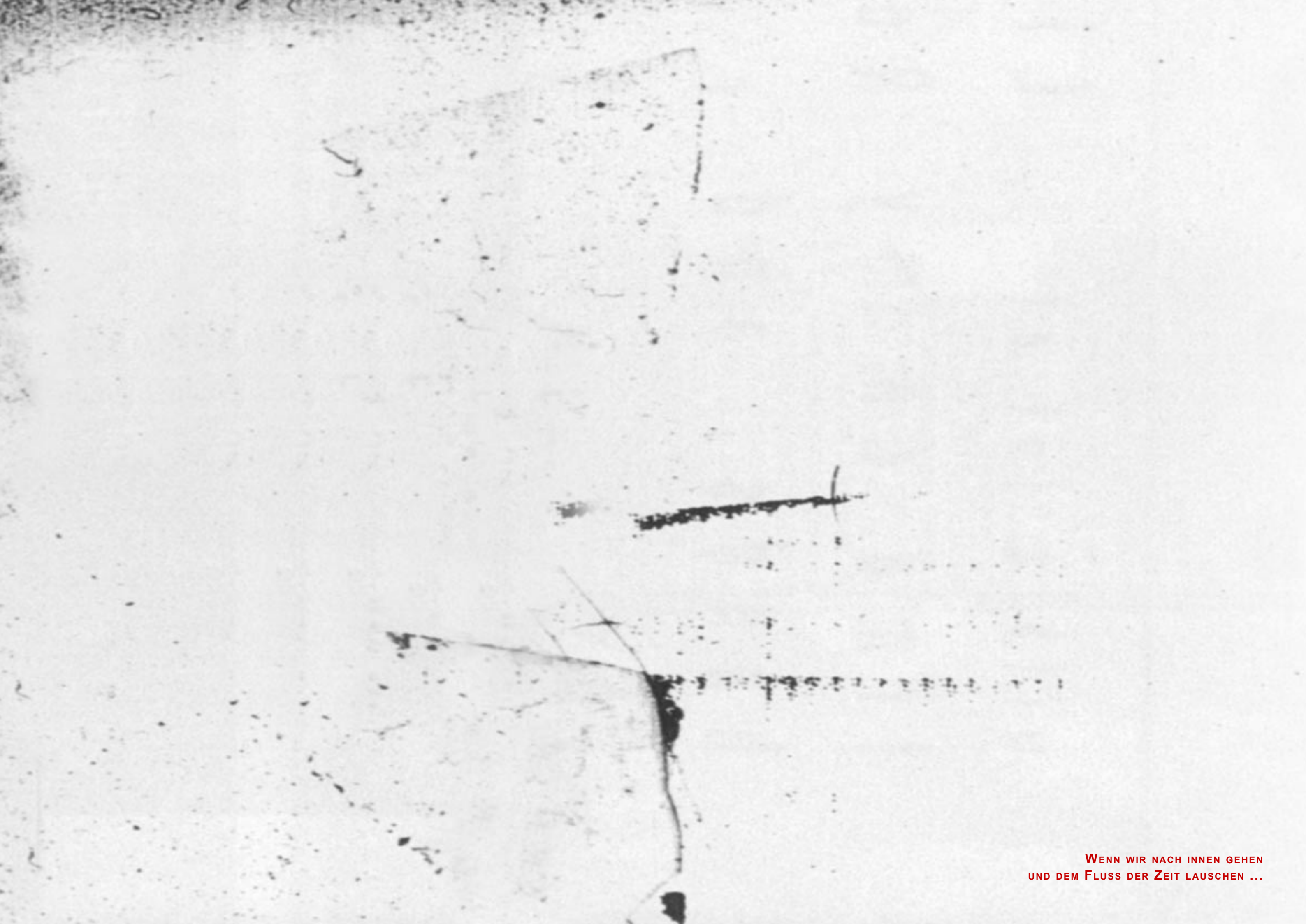
V
e
r
g
a
n
g
e
n
h
e

Z
u
k
u
n
f



Die Welle der Vergangenheit - sie holt mich ein und trifft mich hart

Die Zukunft ist zum Schlag bereit - was leer ausgeht heißt Gegenwart



WENN WIR NACH INNEN GEHEN
UND DEM FLUSS DER ZEIT LAUSCHEN ...



Erinnerungen
AUFGELOSTSEIN
Unsicherheit
Verständnis
de

ALLE

hat seine Zeit

Angst

schreien

Energie

Lust

Mut

weinen

Harmonie

Freiheit

TRAUER

A man in a blue checkered shirt and blue jeans sits on a large, grey rock, looking out over a calm body of water under a bright, hazy sky. The background is a soft-focus view of the water and distant shoreline. In the foreground, a large, textured rock sits on the left. Overlaid on the image is a word cloud of German words related to emotions and actions. The words are arranged in a curved path from the top left towards the bottom right. The words include: **Stärke** (Strength), **Angst** (Fear), **Leiden** (Suffering), **Energie** (Energy), **Trauer** (Grief), **gelöst** (Released), **Kraft** (Power), **Wut** (Rage), **tauchzen** (Scuba diving), **KONTAKT** (Contact), **Ausgelassenheit** (Exuberance), **Hoffnung** (Hope), **Lustlosigkeit** (Apathy), **Achtsamkeit** (Mindfulness), **Gefühl** (Feeling), **Mitgefühl** (Empathy), **Furcht** (Terror), **spüren** (Feel), **atmen** (Breathe), **schlafen** (Sleep), **rasten** (Rest), **ausruhen** (Relax), **durchatmen** (Breathe out), **seufzen** (Sigh), **zittern** (Tremble), **platzen** (Burst), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen** (Zoom), **springen** (Jump), **flüchten** (Flee), **Beklemmung** (Oppression), **feiern** (Celebrate), **in den** (Into), **Wut** (Rage), **ausrasen** (Zoom), **flüchten** (Flee), **hetzen** (Hurry), **Schreien** (Shout), **Beklemmung** (Oppression), **Unruhe** (Anxiety), **toben** (Rave), **ausrasen</**

EIN IN MEDITATION ERFAHRENER MANN WURDE EINMAL GERFAGT, WARUM
ER TROTZ SEINER VIELEN BESCHAFTIGUNGEN SO GESAMMELT SEIN KÖNNE,
DIESER SAGTE

WENN ICH STEHE, DANN STEHE ICH
WENN ICH GEHE, DANN GEHE ICH
WENN ICH SITZE, DANN SITZE ICH
WENN ICH SPRECHE, DANN SPRECHE ICH ...

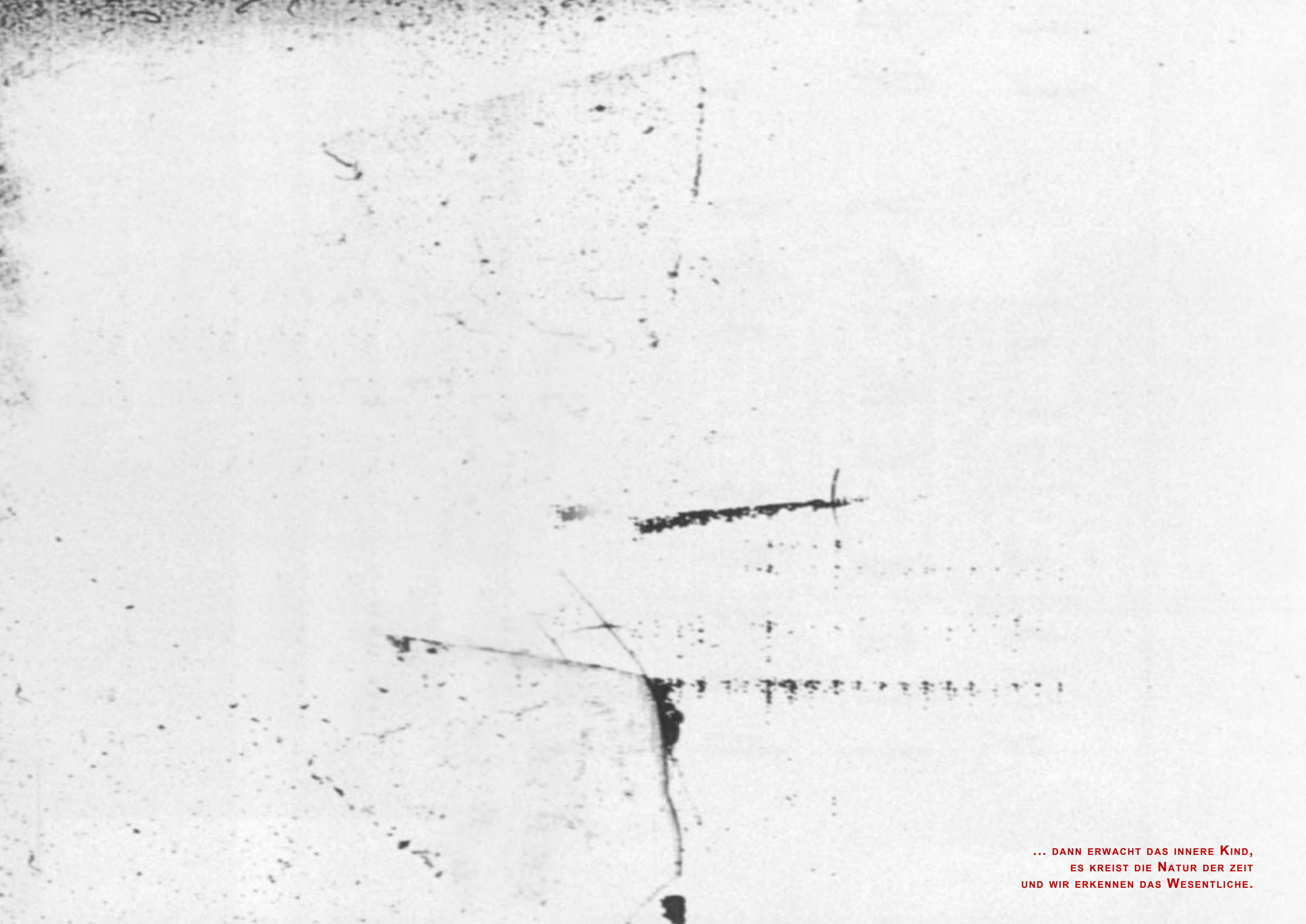
DA FILEN IHM DIE FRAGESTELLER INS WORT UND SAGTEN:
DAS TUN WIR DOCH AUCH, ABER WAS MACHST DU DARÜBER HINAUS?
ER SAGTE WIEDERUM:

WENN ICH STEHE, DANN STEHE ICH
WENN ICH GEHE, DANN GEHE ICH
WENN ICH SITZE, DANN SITZE ICH
WENN ICH SPRECHE, DANN SPRECHE ICH ...

WIEDER SAGTEN DIE LEUTE:
DAS TUN WIR DOCH AUCH, ER ABER SAGTE ZU IHNEN:

NEIN,
WENN IHR SITZT, DANN STEHT IHR SCHON
WENN IHR STEHT, DANN LAUFT IHR SCHON
WENN IHR LAUFT, DANN SEID IHR SCHON AM ZIEL ...





... DANN ERWACHT DAS INNERE KIND,
ES KREIST DIE NATUR DER ZEIT
UND WIR ERKENNEN DAS WESENTLICHE.



ES STECKT IM UNS ALLEN
DOCH SPERREN
WAS UNS FENLT, IST DIE
WIEDER **Kind** ZU SEIN

Zeit







ZEIT IST WICHTIG
IMMERDAR
MENSCHEN MEINEN
SIE SEI RAR
SIE ACKERN, RACKERN
TUN SICH PLAGEN
OHNE SICH DABEI ZU FRAGEN
IST'S SO WICHTIG WAS SIE TUN?
IST'S NICHT BESSER MAL ZU RUH'N?
SICH EINE KLEINE PAUSE GÖNNEN
WENIG SIND'S DIE DIES AUCH KÖNNEN
WENIG SIND DAZU BEREIT
SICH ZU NEHMEN ETWAS ZEIT
FÜR ALL DIE SCHÖNEN DINGE DAR
ZEIT IST EINFACH WUNDERBAR!





50

MIROSLAV BELCIC
KATJA EWERS
NORA GLANZ
DIETER PANJE
IRMA RICHERT
CLAUDIA SEERIG
CLAUDIA WEIGELT
UND ANDERE ...

„Alptraum“ Psychiatrie

51

Haben Sie Vorurteile gegenüber der Psychiatrie?

Wenn ja, haben Sie sich schon gefragt, ob diese Vorurteile denn in der Realität auch wirklich gültig sind?

Wenn Sie nur die erste Frage mit ja beantworten können und auf der Suche sind für eine Antwort auf die zweite Frage kann Ihnen das kommende Kapitel vielleicht ein wenig weiterhelfen.

Wir wollen versuchen, einige bestehende Vorurteile unseren Empfindungen und Erfahrungen im Kontakt mit der Psychiatrie gegenüberzustellen und aufzulösen; dabei wollen wir auf der einen Seite mit selbst inszenierten Photos diese Vorurteile darstellen, und auf der anderen Seite in Texten unsere Erfahrungen spiegeln, die eine ganz andere Vorstellung von Psychiatrie vermitteln sollen.

Vor den 60er Jahren wurden tatsächlich grausame Versuche mit Kaltwasserbädern, Fesselungen und Schlafentzug über längere Zeit durchgeführt. Es gab Elektrokrampf- und Insulinschocktherapien; bei letzterer wurde bei den PatientInnen mittels gespritztem Insulin künstlich eine Unterzuckerung ausgelöst. Menschen saßen tagelang in Isolationszellen und wurden in weiten Gängen hinter Türen verwahrt. Bei vielen blieben diese alten, grausamen Bilder im Geiste bestehen.

Wir erleben hier, wie es wirklich ist und wollen mit dazu beitragen, ein vorurteilsfreies Bild der Psychiatrie entstehen zu lassen. Dabei fragen wir uns in der Erarbeitung des Themas auch immer wieder, was eigentlich normal und was verrückt ist.



BIN ICH VERRÜCKT, WENN ICH EINE **PSYCHOSE** HABE?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL ICH **ANGSTZUSTÄNDE** HABE?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL ICH **DEPRESSIONEN** HABE?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL ICH **HILFE** BRAUCHE?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL ICH MIR DAS **LEBEN** NEHMEN WOLLTE?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL ICH DURCH **VORURTEILE** AUSGEGRENZT WERDE?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL MICH DIE **MENSCHEN** UM MICH HERUM NICHT MEHR VERSTEHEN?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL ICH ÄRZTLICHE **HILFE** BRAUCHE?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL ICH **DINGE** ERLEBE, DIE **ANDERE** NICHT ERLEBEN?

BIN ICH VERRÜCKT, WEIL ICH DEN **ERWARTUNGEN** UND **ANSPRÜCHEN** DER **GESELLSCHAFT** NICHT GENÜGE?

DESWEGEN BIN ICH IN DER PSYCHIATRIE ...

ABER BIN ICH DESWEGEN VERRÜCKT??



WIR ERFAHREN **HILFESTELLUNG**

WIR FÜHREN **GESPRÄCHE**

WIR WERDEN MIT UNSEREN **BEDÜRFNISSEN** AKZEPTIERT

WIR ENTWICKELN **VERTRAUEN**

WIR WERDEN IN UNSEREN **GEFÜHLEN** WAHRGENOMMEN

WIR WERDEN BERUHIGT

WIR SPÜREN **EINFÜHLSAMKEIT**

W I R S C H Ö P F E N W I E D E R H O F F N U N G

WIR WERDEN GESEHEN UND GEHÖRT

WIR ERLEBEN MENSCHLICHE **NÄHE**



WIR LÖSEN PROBLEMSTELLUNGEN EINZELN UND IN GRUPPEN MIT

*Erleichtert und voll Hoffnung breche ich das Schweigen und wir finden
gemeinsam neue Wege. Wir fühlen uns wie einzelne Blüten, deren
Schönheit auf einer wild gewachsenen Wiese untergeht. Schaut man
jedoch genauer hin, nimmt man sie in ihrer Einzigartigkeit erst richtig
wahr ...
und doch ergeben wir ein Ganzes.*

WIR ENTDECKEN UNSERE EIGENE KREATIVITÄT UND WERDEN DADURCH WIEDER

*Ich spüre,
wie aus meinem Innern Energie herausströmt,
die zu Farbe in meinen Bildern wird.*

WIR ÜBEN IM MITEINANDER, DEM ANDEREN ZUZUHÖREN, ABER AUCH UNSERE

*Du dringst mit Deiner Stimme an mein Ohr bis in mein Herz,
und dort kann ich
Dir
alles
erzählen .*

WIR ERLERNEN DIE FÄHIGKEIT, MIT BESTIMMTEN LEBENSSITUATIONEN

*Die Wellen sind groß und gefährlich.
Ich lerne mit ihnen zu schwimmen
und ihre Kraft für mich zu nutzen.*

So beginne ich meine Wahrheit zu leben.



Der Weg aus dem Leben in die Psychiatrie ...

ist das Ende der Welt, in der ich nicht mehr bestehen kann -
und ein Anfang, ein neuer Weg, den ich mich traue zu gehen.
Er führt über mich selbst an offene Herzen, durch offene Türen,
zurück in ein Leben, das zu meinem wird, weil ich gelernt habe,
mich darin zu begreifen.
Ich konnte hart an mir arbeiten ...

auf dem Weg ins Leben durch die Psychiatrie

Uns wäre es nie in den Sinn gekommen, daß wir einmal in der Psychiatrie landen würden.

Wir, in der Psychiatrie! Wir sind doch nicht verrückt!

Und doch waren wir eine Zeit lang nicht in der Lage, unser Leben allein wieder in den Griff zu bekommen. Was hatten wir damals für eine Angst vor dieser Einrichtung! Und wir glauben, es wäre jedem "normalen" Menschen ebenso ergangen.

Wenn man sich diese Institution mit einigen von diesen vorurteilsbehafteten Bildern vorstellt, können einem schon schockierende Gedanken durch den Kopf gehen. Wir dachten uns, in der "Klappse" gibt es nur "Verrückte", man würde uns mit Medikamenten vollpumpen, möglicherweise würde man uns jeden Tag Spritzen verabreichen, oder wir wären den "kräftigen Pflegern im weißen Kittel" total ausgeliefert. Man wäre abgeschottet von der Außenwelt und jeder "Verrückte" würde so vor sich hin gammeln. Oder wenn man sich nur an den Begriff der "Zwangsjacke" erinnert, laufen einem richtig Schauer über den Rücken.

Wir sind jetzt wieder gesund und auch um einige Erfahrungen reicher. Wir haben viele nette Menschen kennengelernt, ob es nun Patienten, Angehörige von Patienten, die Pfleger oder die Therapeuten waren. Auch konnten wir neue Seiten an uns selbst entdecken, uns besser kennenlernen.

In diesem Moment tut sich für uns die Frage auf, wie es uns wohl ergangen wäre, wenn es die Einrichtung „Psychiatrie“ nicht geben würde.

Sicherlich könnten wir dann nicht dieses Nachwort verfassen, womit wir zum Ausdruck bringen möchten, daß die Psychiatrie kein Alptraum sein muß.





62

KATJA EWERS
PASCAL FIEDLER
NORA GLANZ
HEIKO LEHMANN
PHILIPP MÖLLER
CLAUDIA SEERIG
UND ANDERE ...

Angst

63

Angst! Angst?

Was ist Angst?

Angst ist ein Grundgefühl. Menschen, bei denen die Angst jedoch überhand nimmt, können ihr alltägliches Leben nicht mehr bewältigen. So ist gerade das Gefühl Angst in der Psychiatrie allgegenwärtig.

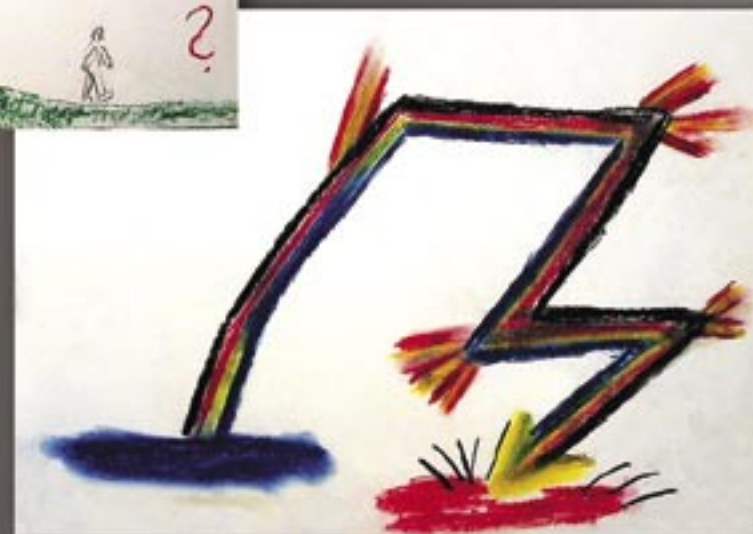
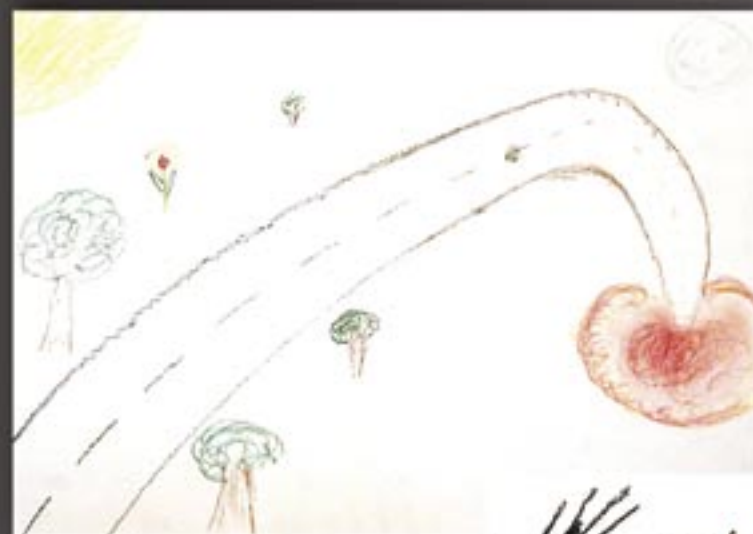
Irgendwie hatten wir von Anfang an Probleme, dieses Gefühl mit dem Kopf zu erfassen. Der Widersinn liegt auf der Hand. Wir wollten ein Gefühl darstellen und stießen dabei an kognitive Grenzen.

Weil Angst so individuell ist, fiel es uns nicht leicht, gemeinsame Schwerpunkte für das Thema zu finden. Deshalb haben wir von einer allgemeinen Abhandlung Abstand genommen und uns für ganz persönliche Beiträge jedes Einzelnen der Gruppe entschieden.

Und diese Gefühlseindrücke sprechen für sich.

ANOS





äußerer Reiz

Körperliche
Symptome

Wahrnehmung

Physiologische
Veränderungen

Gedanken ("GEFAHR")

ANGST

sichtbares

Verhalten



Ich bin gefangen
im Dunkel meiner

ANGST

Schwer sitzt sie mir im Nacken
Beklemmung kriecht durch meinen Körper

Ich sehe kein Licht
am Ende des Tunnels

Ich bin so sicher
und habe am meisten ANGST.
Habe ich ANGST,
bin ich nicht mehr sicher.
Das zu erkennen,
ist beängstigend verunsichernd.
So bin ich niemals sicher,
um nicht unsicher zu sein,
weil ich ANGST habe,
zu sicher zu sein.

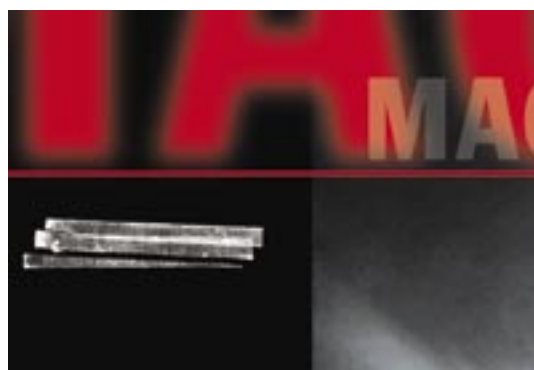
essen

auf

Seele

ANGST





76

ZWEI ANDERE

Loslassen

77

Was gibt es Leichteres als Loslassen, was gibt es Schwereres?!

Alten Ballast über Bord werfen, festgefahrene Mechanismen aufbrechen, nicht kleben bleiben, neue Horizonte innen wie außen erleben - wer wünschte sich dies nicht ab und an. Doch es scheint, als bräuchten wir Menschen immer wieder die gleichen Mauern, um blind dagegen zu laufen, was täten wir auch ohne Schmerz und Leid. Trotzdem: wir wünschten uns hier während dieser notgedrungenen Auszeit, die unsere Seele uns auferlegt hat, dass sich ein Raum auftut, in dem wir endlich von Vergangenem loslassen können, in dem wir hier und wach und neu sein können...

VITA GRAVE

HÄLTST DU MICH, WENN ICH FALLE
WER IST DAS, DU
BIN ICH DAS SELBST
SCHREIE ICH IM FALL
ODER ERGEBE ICH MICH
WAS IST MIT DEM SCHLIEßMUSKEL
HÄLT ER DICH
UND DAS GESETZ DER GRAVITATION
REISST ES MICH IN DIE TIEFE
DEM AUFPRALL ENTGEGEN
UND DANACH
WAS IST MIT DEN EINGEWEIDEN
DIE ENTLÖßT HERUMLIEGEN

IST SO LOSLASSEN?

GRA



VITA

WAS WENN ICH LOSLASSE

VERGEHT DANN DIE VERGANGENHEIT
UND IST DAS MORGEN HEUTE
TREIBE ICH DAHIN UND SCHWEBE
IST DAS NIRVANA UM DIE ECKE
ODER DOCH EIN PAAR VERSTECKTE ORTE WEITER
BIN ICH DANN FREI
ODER TRÜGT AUCH DAS
SIND DA VIELLEICHT AUCH FESSELN
NUR IN ANDEREM GEWAND
KÖNNTE ICH NICHT EINFACH MAL NUR SIMULIEREN
OHNE WIRKLICH LOSZULASSEN
UND DERWEIL HÄLTST DU MICH WIE IMMER

VITA
SIMULAI S
SIMULA

SIMULA



MAGICA



DIE LAST VON FESTGESTAMPFTEM
ZERT IM FREIEN FALL
ES NÜTZT NICHT SCHIRME AUFZUSPANNEN
ODER NETZE ANZUBRINGEN
DA MUSST DU DURCH
MITTEN DURCH
DURCH SCHEITERN WIDERSTAND UND BERSTEN
DURCH AUFPRALL AUFSCHREI OHNMACHT
ENDE UND KOMMT DANN AUFLÖSUNG
UND EIN ZAUBER
DEM EIN ANFANG INNE WOHT
WELCH GROßER WUNSCH

WIR WERDEN SEHEN

MAGICA

VITA

