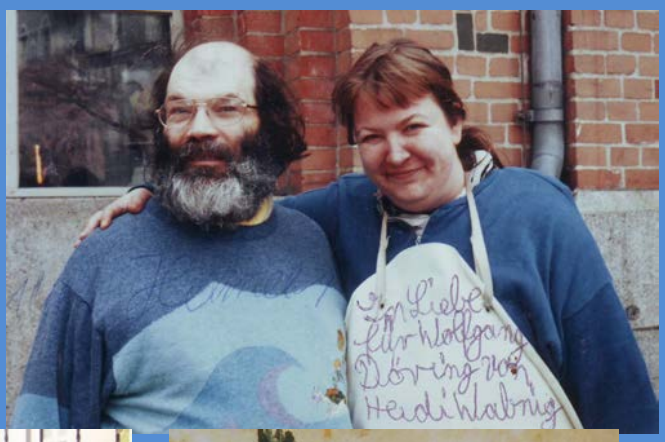
Selbsthilfezeitung

Sommer 2015 - 1,50 €

25 Jahre buntes Treiben

Buntes Treiben bei Pinel



Bericht vom Frühstück

(aus BS01 S02)

Es gibt einen heftigen Streit über den Kaffeeausschank. Weil der Kaffee keine Balken hat, so läuft er über den Tassenrand, es ist kein gutes Omen.

Heidi sitzt am Tisch und schaukelt mit dem Stuhl, raucht gerade eine Zigarette und die Person ???????? drückt eine Zigarette im Aschenbecher aus.

Olaf kommt in dem Moment in den Bahnhof und sagt, dass er seine Schlüssel in der Wohnung gelassen hat. Er fragt Heidi, ob sie ihm ihren Wohnungsschlüssel leiht, er käme gleich wieder, um ihr dann den Schlüssel zurückzugeben. ER TAT ES.

Das würde auch jedem passieren, wenn man nicht auf die eigenen Sachen aufpasst.

25 Jahre buntes Schreiben

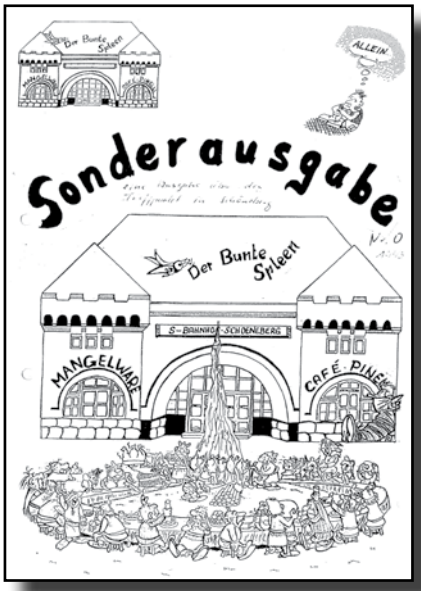
ROM-Offensive - © Redaktion

In den schon jetzt 25 Jahren Bunter Spleen haben wir es auf 75 Ausgaben gebracht. Es haben uns bis jetzt 119 RedakteureInnen und noch viel mehr AutorInnen an einzigartigen Zeugnissen ihrer Lebensumstände und Seelenlagen teilnehmen lassen. Wir haben es uns mit der Auswahl der Lebensumstände und Geschichten und der Textauswahl nicht leicht gemacht.

Nachdem wir von der Geschäftsleitung verschiedene Vorgaben für unsere Arbeit bekommen hatten, konnten wir mit der Auswahl der Artikel, Berichte und Gedichte auch wieder mal selber was entscheiden. Oh, das tat gut. In einem Zeitraum von einem Jahr trafen wir uns zu unzähligen Sitzungen und diskutierten und wählten aus.

ROM-Offensive, so hieß der Bunte Spleen zu Beginn. ROM war die Abkürzung für Raimar Guette, Initiator der Zeitung, Oskar Friedensberger und Max Helmreich. Nach drei Ausgaben war erstmal wieder Schluss, da zwei der Gründer verschwunden waren. Bunter Spleen, 25 Jahre buntes Treiben, ist auch die Geschichte von Pinel. Angeregt durch die Anstaltsauflösungen in Italien, schufen der große Hans-Otto Böckheler und andere MitstreiterInnen die Pinel-Gesellschaft. Sie waren so begeistert von den Reformen in Italien, dass sie es sich zur Lebensaufgabe gemacht hatten, die Bedingungen der psychisch Leidenden zu verbessern. Mit großem Tatendrang und Ideenreichtum gingen sie ans Werk. Durch das Psychiatrie-Reformprogramm der 80er Jahre wurde auch in Deutschland eine materielle und gesetzliche Voraussetzung geschaffen. Die großen

Heime, wie auch Havelhöhe und Spandau, wurden aufgelöst. Wir sollten in der Stadt am Leben teilnehmen. Es entstand die sogenannte gemeindenahe Psychiatrie. Eine eigene Welt für sich entwickelte sich. Die Kontakt- und Begegnungsstätte und auch unsere Zeitung gehören dazu. Wie im Spleen auch immer wieder zu lesen ist, erkannten viele von uns ihre Gestaltungsmöglichkeit in dieser parallelen Welt. Es wurde viel, teils unter Anleitung, geschrieben, gemalt und Theater gespielt. Andere fanden eine Beschäftigung nach dem Krankenhausaufenthalt. Es gründeten sich Selbsthilfegruppen. Der Bahnhof wurde ein Ort der Begegnung. Meist blieben wir unter uns.



Bunter Spleen 22 © Redaktion

Das änderte sich mit der Eröffnung des Restaurants Pinelli. Es kamen NachbarInnen und Gewerbetreibende zu uns in den Bahnhof. Die Süddeutsche Zeitung berichtete unter der Schlagzeile: „Irre gut essen" über den Bahnhof. Die regelmäßigen Feiern, Lesungen und Theaterstücke sorgten für einige Aufmerksamkeit und der Bunte Spleen hatte immer reichlich zu berichten.

So sorgte die grandiose Theaterregisseurin Irene Husum für gut besuchte, Spaß machende und Mut machende Theaterevents im Bahnhof. Zudem präsentierte sie sich mit 15 Theateraufführungen außerhalb vom S-Bahnhof, wo auch mal bis zu 250 BesucherInnen kamen.

Die damalige Leiterin des S-Bahnhofes Gita Dressel, eine Lichtgestalt in der damaligen Psycholandschaft, förderte Kultur, Kunst und Selbsthilfe. Sie hatte immer wieder gute Ideen und konnte viele begeistern. So war sie auch Mitinitiatorin der Krisenpension, heute NiG-Pinel, deren Sitzungen im S-Bahnhof stattfanden.

Hannelore Klafki (Stimmhören), Reinhard Wojke (Pinjukel), Bärbel Kursawe (AGP) und Wolfgang Döring waren weitere angesagte AkteurInnen in diesem Bunten-Treiben-Schreiben. Es ging immer darum, sich ein Stück weit selber zu verwirklichen und mit anderen etwas Mut machendes auf die Beine zu stellen.

Bunter Spleen 40 © Redaktion

Viele fanden in der Begegnungsstätte einen Ort für sich, der sehr wichtig wurde. In Zeiten, in denen die gesellschaftlichen Entwicklungen immer schneller und unsicherer werden und in denen die Mieten für uns ins Unermessliche steigen, ist es wichtig, einen Ort wie den S-Bahnhof für sich zu haben. Wo man auftanken kann, eine Beschäftigung findet und Gleichgesinnte trifft. Die gemeindenahe Psychiatrie und deren Trägerin Pinel versucht, die Lebensumstände von psychisch Kranken zu verbessern. Stößt aber auch an ihre Grenzen.

René Fricke

Inhalt	Art	AutorIn	Seite
Bericht vom Frühstück	Artikel	von unbekannt	3
25 Jahre buntes Schreiben	Leitartikel	von R. Fricke	3
Inhaltsverzeichnis und Impressum	Info	von Redaktion	5
Vorwort der Redaktion	Vorwort	von Redaktion	6
Über Dich	Gedicht	von Marion	7
Erinnerung	Gedicht	von H. Klafki	7
Wenn Sparen teuer wird	Artikel	von H. Klafki	8
Wenn die Nacht kommt ...	Gedicht	von W. Döring	9
Brüche	Artikel	von H. J. Wulf	10
Marions Traumfabrik – Irre	Gedicht	von Marion	12
Marions Traumfabrik – Sonniges Gemüt	Gedicht	von Marion	12
Marions Traumfabrik – Dinosaurier	Gedicht	von Marion	12
Nachtcafé	Artikel	von A. Habermann	12
Holocaust und die Psychiatrie	Artikel	von H. Klafki	13
Ach, hätt ich doch ´nen Mann im Nest	Gedicht	von Anonymus SM	14
Ach, hätt ich doch ´ne Frau im Bett	Gedicht	von P. Hintern	14
Manchmal ist´s zum Greifen nah ...	Gedicht	von W. Döring	14
Frühling in Frohnau	Bericht	von Johanna	15
Einsamkeit in der Großstadt	Artikel	von A. Honig	16
Vorstellung des Konzeptes einer Krisenpension	Artikel	von Reinhard	17
Der Papagei und seine zwei Herren	Artikel	von J. Bannaschewski	19
Die Welt	Gedicht	von W. Döring	20
Restaurant Pinelli	Anzeige	von R. Guette	21
Verbandsaktivitäten	Bericht	von Archie	22
Inklusion – So kann es gehen	Zusammenf.	von Archie	28
Gedanken zur Jahrestagung der DGSP	Artikel	von H. Klafki	29
Aus der Psycho-Kiste	Lied	von Psycho-Kisten-Chor	30
Bin ich verrückt?	Artikel	von J. Bannaschewski	31
Alltag eines Rentners	Artikel	von F. Herrmann	32
Drei Gedichte von Willi Weber	Gedichte	von W. Weber	33
Die Olle stinkt	Gedicht	von C. Mendoza	33
Mein Bett	Gedicht	von C. Mendoza	33
Bericht einer Reise in die Psychose	Bericht	von M. B. O.	34
Es ist normal, verschieden zu sein	Artikel	von Silvia	36
Zeugnis	Artikel	von B. Ernst	37
Manchmal …	Gedicht	von W. Döring	37
Wahnsinnsleistungsshow	Artikel	von H. Klafki	38
Hauptsache Du stirbst	Gedicht	von Murxl	39
Hoffnung durch die KBS Schöneberg	Artikel	von Reinhard	40
Lebensprozesse	Artikel	von F. Herrmann	41
Über das Stimmenhören	Artikel	von unbekannt	42
Nachruf Hannelore Klafki	Nachruf	von Redaktion	43
Zusammenfassung „Über das Stimmenhören"	Artikel	von Archie	43
Schlaflose Nächte	Gedicht	von Petra	44
Ich bin multi ...	Gedicht	von Silvia	45
Richtig oder falsch	Gedicht	von Silvia	45
Tränenwelle	Gedicht	von E. Galowski	45
Aktive Teilhabe an der Kultur bei Pinel	Artikel	von B. Kursawe	46

Inhalt	Art	AutorIn	Seite
Winnes grüner Daumen	Artikel	von Reinhard	47
Angst	Artikel	von W. Döring	48
Spätfrühling	Gedicht	von H. Klafki	49
Rauchers Erwachen	Gedicht	von H. Klafki	49
Gegen die Schließung der KBS in Schöneberg	Artikel	von F. H.	50
Warum Treffpunkte?	Artikel	von W. Lechner	52
Meine Art mich auszudrücken – Die Suchende	Gedicht	von Silvia	52
Was bedeutet mir die KBS …	Artikel	von Silvia	53
Meine Art mich auszudrücken – Ordnung	Gedicht	von Silvia	54
… eine Krise besser durchleben zu können …	Artikel	von Reinhard	55
Wege der Psychose	Artikel	von anonym	56
Die Blaue Karawane und ihre Ziele	Artikel	von M. Bennewitz	57
Die Blaue Karawane – Das Blaue Kamel	Artikel	von M. Bennewitz	58
Offener Brief BOP&P – APK LV Berlin	Artikel	von BOP&P; APK LV Berlin	59
Momentaufnahmen meiner Person	Artikel	von H. Wenzlaff	62
Mit Handicap durch die Gesellschaft	Artikel	von H. Baltruschat	63
Freundschaft	Gedicht	von Prießental	63
Antipsychiatrie	Bericht	von W. Hille	64
Geschichte der Psychiatrie	Bericht	von W. Hille	65
Smoke und Schmöker	Anzeige	von unbekannt	66
Ich und Du	Artikel	von A. Honig	67
Sprüche, die mir … geholfen haben	Artikel	von B. Deuser & Hildegard	69
Ein Traum	Gedicht	von Hildegard	70
Die Selbsthilfegruppe „Realverschiebung”	Bericht	von J. Matheoschat	71
Service - Berliner Kriseneinrichtungen	Service	von Redaktion, A. Hänsch	72
Impressum	Service	von Redaktion	74
Programm – Treffpunkt S-Bhf. Schöneberg	Service	von Redaktion	75

Titelbild im Außeneinband: „Buntes Treiben” - © Sonja (bearbeitet durch R. Fricke)

Vorwort der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser dieser Jubiläumsausgabe!

Wir, die Redaktion des Bunten Spleen, hatten uns die Aufgabe gestellt, aus 74 Ausgaben Bunter Spleen, also allen bisher erschienenen Zeitungen, eine Auswahl von Texten und Bildmaterial zusammenzustellen.

Ihr könnt uns glauben, wir haben es uns nicht leicht gemacht und es hat auch gedauert. Aber jetzt ist Ausgabe 75 fertig. Endlich.

Wir wollten keine allzu große Bewertung des einzelnen Materials vornehmen, aber mussten doch letztendlich eine Auswahl treffen. Deshalb seid nicht böse, wenn vielleicht kein Beitrag von Euch berücksichtigt wurde.

Nun aber wünschen wir Euch viel Spaß bei der Lektüre diese Ausgabe:

Die Redaktion

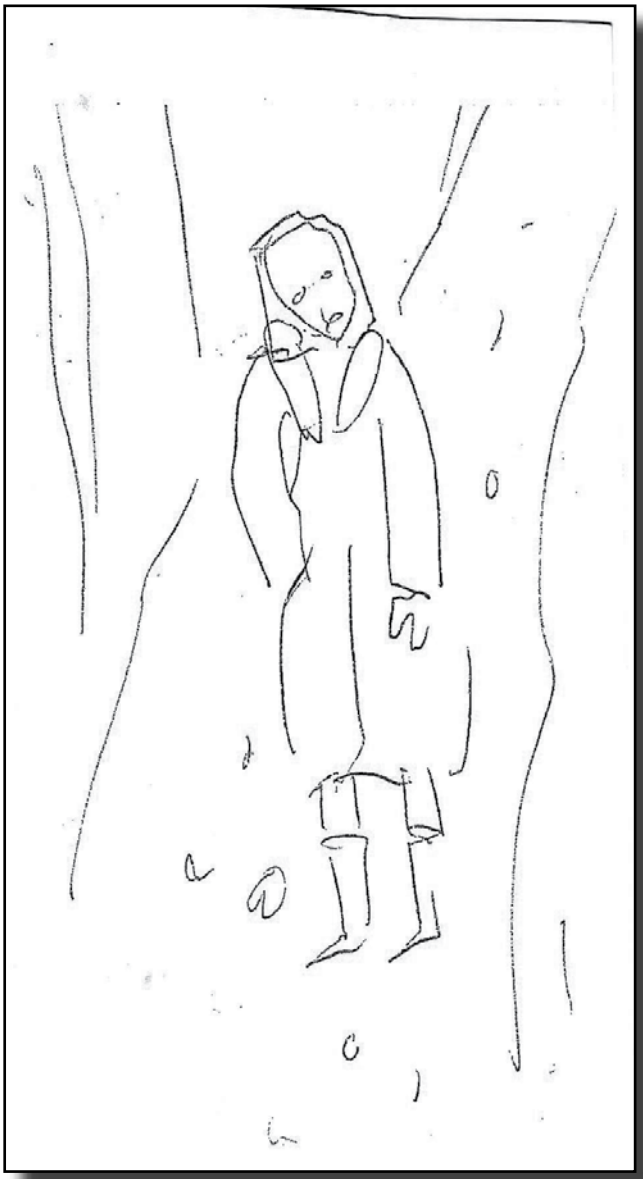
Über Dich

(aus BS05 S06)

Über Dich lieb ich dich, such ich Dich,
Finde ich Dich im andern Berlin,
sage ich Dir, wie weit der Weg noch ist,
„Uff", sagst Du, ich möchte sagen,
„Ich habe Dich endlich gefunden,
Du fleischgewordener Traum".

Marion

Mädchen © W. Hille



Frau auf dem Weg © W. Hille

Erinnerung

(aus BS20 S04)

Ich senke das Lot in die Dunkelheit,
versuche die Bilder zu fangen,
die plötzlich aufsteigen aus Kinderzeit
und bruchstückhaft nach oben gelangen.

Assoziationen zu einem Wort,
zu dem Geruch der Erde im Regen,
verschwommene Gesichter im Hort
der Kinder, die sich im Kreise bewegen.

Angst eines Kindes in der Dunkelheit,
Lauschen auf jedes Knistern und Knacken,
Erinnerung an Große Traurigkeit
der Menschen in den Flüchtlingsbaracken.

Erinnerung auch an Schläge, Gewalt,
der erste Fernseher im Lager,
lange Schlangen vor irgendeinem Halt,
Erwachsenengespräche – Gelaber.

So wenig, beinahe nichts ist festzumachen
von dieser Zeit der ersten sechs Jahre.
Ganz klar klingt manchmal das zahnlose Lachen
der Omi von nebenan – schlohweiße Haare.

So vieles ist im Nebel gefangen,
nur ab und zu ein kleiner Riss.
Weit, weit bin ich gegangen
und habe im Dunkeln immer noch Schiss.

Hannelore Klafki

Wenn Sparen teuer wird

(aus BS17 S07)

Am 08.04.1991 waren wir vom Tageszentrum Bahnhof Schöneberg, zusammen mit dem Binger Club, von 12.00–14.00 Uhr auf dem Ku´damm. Im Rahmen einer Aktionswoche verteilten wir Flugblätter und sammelten Unterschriften gegen die angekündigten Sparmaßnahmen des Berliner Senats im Gesundheits- und psychosozialen Bereich. Es ist eine kurzsichtige Denkweise, im ambulanten Bereich zu sparen, um dann umso mehr Geld für ein Krankenhausbett auszugeben.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schnell ich wieder nach einer Entlassung aus der Klinik in die Isolation rutschen kann. Hier im Bahnhof habe ich Ansprechpartner gefunden und neue Kontakte knüpfen können. Ich kann frei entscheiden, an welchen Gruppen ich nicht teilnehmen möchte. Wenn es mir mal nicht so gut geht, werde ich nicht gleich mit Pillen bombardiert, sondern kann reden oder auch einfach nur dasitzen. Der Bahnhof ist für mich zu einer wichtigen Anlaufstelle geworden. Es darf doch nicht wahr sein, dass diese und andere Kontaktstellen mit einem Federstrich einfach weggestrichen werden können?!

Das haben wir auch versucht, den Leuten auf der Straße klarzumachen. Aber zum Teil war es doch frustrierend, wie viele Leute auf uns reagierten. Wahrscheinlich werden in Berlin zu viele Flugblätter zu verschiedenen Themen verteilt. Viele Berliner meinten: „ham wa schon" oder: „brauchen wa nich" oder noch schlimmer: „ick bin jesund". Die aber, die stehen blieben, gaben auch ihre Unterschrift. Sie bekamen dafür Pillen (Smarties) gegen Probleme aller Art und durften in unsere Lostrommel greifen, die leider viele Nieten enthielt („Niete: Ihr Kind ist verhaltensgestört. Leider müssen Sie eineinhalb Jahre auf einen Platz für eine Kindertherapie warten").

Trotz des ernsten Themas und des Ärgers über die vorbeihastenden Passanten herrschte unter uns eine gute Stimmung. Es war lausig kalt und der Kaffee aus den Thermoskannen war schnell ausgetrunken. Um 14.00 Uhr konnten wir dann unserer Ablösung den Stand mit den Flugblättern, Pillendosen, Losen und Unterschriftenlisten übergeben.

Wir hoffen, mit beigetragen zu haben, dass die Aktionswoche zum Erfolg führt. Der Senat soll sich an die Koalitionsvereinbarungen halten, in denen er selber ausführt, dass die ambulante Versorgung ausgebaut werden soll. Für die Zukunft muss die Finanzierung der ambulanten Versorgung über die Pflichtversicherung und nicht länger über Gönnerrecht laufen; das sollte auch über die Landesverfassung abgesichert sein! Es darf in diesem Bereich keine Kürzungen geben. Wir brauchen unsere Kontaktstellen dringend, denn wir wollen nicht mehr in die Klinik!!

Hannelore Klafki

Wenn die Nacht kommt ...

(aus BS37 S16)

Wenn die Nacht kommt
und ich weit weg bin,
wenn der Mond seine Schatten wirft
und ich ein klein wenig lächle,

dann wärs nicht schlecht,
wenn du bei mir wärst.

Wir könnten uns Gutenachtgeschichten erzählen,
uns lieben, was das Zeug hält,
und uns nicht sattsehen aneinander.

Wenn der Tag anbricht,
und alles viel klarer scheint,
und du vielleicht auch bei mir bist,
wärs nicht schlecht, wenn wir noch nicht genug voneinander hätten.

Wolfgang Döring

Sonnenstrahl © W. Döring

Brüche

(aus BS23 S03-04)

Einmal aus der Bahn geworfen, beginnt der Weg in eine etablierte gesellschaftliche Stellung meist ganz unten beim Sozialamt. Bei mir begann der Abstieg mit einem Nervenzusammenbruch während meines zweiten Studiums. Der Anspruch auf Arbeitslosengeld oder -hilfe war längst verjährt und so blieb denn auch keine andere Wahl, als zum Sozialamt zu gehen. Es war für mich die unterste Stufe für einen Neubeginn, wobei hier gesagt sein soll, dass dieser Neubeginn noch außerhalb meines Denkens lag. Die Auseinandersetzung mit den Gegebenheiten, dem stundenlangen Warten auf einen Fetzen Papier, der den Anspruch auf Sozialunterstützung rechtfertigte, das Warten in der Schlange vor der Kasse, schuf eine reale, wenn auch eigentümliche Situation. Ich war nah daran, dieses für mein weiteres Leben zu akzeptieren. Wäre da nicht der noch vorhandene Drang zur Normalität gewesen. Halbfertig mit meinen psychischen Problemen, begegnete mir dieses außerhalb der Gesellschaft Stehende wie ein permanenter Selbstvorwurf. Es konnte nach allem Bestreben gewisse bürgerliche Schranken, die mir meine plebejische, besser arbeitermilieuhafte Herkunft auferlegt hatte, doch nicht mit einer Akzeptanz von Andersartigkeit sein Bewenden finden. So begann eine jahrelange Tortur, in meinem alten Beruf wieder Fuß zu fassen und dessen jedesmaliges Scheitern. Frustriert begann ich auf andere zu hören, die gleichfalls aus ihren ursprünglichen Bahnen geworfen, sich den Gegebenheiten eigener Normalität zuzuwenden und Leistungsgesellschaft Leistungsgesellschaft sein zu lassen. Das klang alles nach den Thesen und Schlagworten der siebziger Jahre, nur dass hier Emotionen eine viel bedeutendere Rolle spielten als in den intellektuellen Äußerungen von damals. Selbstbestimmung und alternative Lebensformen gewannen so eine völlig neue Bedeutung. Ausbeutung und fremdbestimmte Arbeitssituationen wurden unmittelbar spürbar durch die Schwierigkeit, sich der realen Arbeitssituation zu stellen. Es war erlebbar, welche Hindernisse dieses Hinausbefördertsein mit sich brachte. Zeiterwerbslosigkeitsrente wurde zum Schlagwort in den Diskussionen, ein halbwegs eigenverträgliches Dasein zu rechtfertigen und nach individuellen Strukturen für den Tag zu suchen. Es hat viel für sich, wenn man schöpferisch mit der Zeit, die einem in einer solchen Situation verbleibt, umzugehen weiß. Ich selbst begann nach anfänglicher Freude über diesen Zustand der Nichttätigkeit – ich bekam Sozialhilfe – jedoch zu versumpfen. Erst die Diskussionen bei einem weiteren Klinikaufenthalt führten mich zu der Erkenntnis zurück, dass ein gewisses Maß an Fremdbestimmung in Kauf genommen werden muss, wenn man nicht gerade das Glück hat, in einem selbstverwalteten Unternehmen zu arbeiten und sich dennoch der alltäglichen Routine nicht entziehen kann. So begann für mich eine zwiespältige Situation, die eigene Befindlichkeit mit der gesellschaftlichen Norm in Einklang zu bringen. Ein Versuch, den ich bis heute noch nicht abgeschlossen habe. Wobei der erste Ansatz, die Rückkehr in einen normalen Arbeitsalltag, mit einer veränderten beruflichen Perspektive einherging. Dieser Ansatz machte mir Mut und der Erfolg bei der gemeinnützig tätigen Arbeit über 4 Stunden am Tag, wenn auch mit geringem Entgelt, lies auf eine Perspektive in einem neuen Umfeld hoffen. Meine ursprüngliche Introvertiertheit, die mich mit der Situation als Sozialhilfeempfänger abfinden ließ, begann zu bröckeln. Doch noch immer hatte ich die Zweideutigkeit von individuellem Leben und fremdstrukturiertem 8–10-Stunden-Arbeitsalltag im Kopf. In dieser arbeitsweltorientierten Gesellschaft bleibt wenig Raum, außerhalb ihrer befindlichen Strukturen, seinen Lebensunterhalt selbst zu schaffen. Auch die alternative Bewegung der siebziger Jahre hat hier nur Relikte hinterlassen, die sich dem kommerziellen Druck anpassen, wenn nicht beugen mussten. Hierarchien entstanden hier ebenso, wenn nicht auch ganz so extrem, wie in den üblichen Unternehmen der Gesellschaft. Für mich bedeutete diese Situation allerdings, im etablierten Rahmen wieder Fuß fassen zu wollen, mich wieder anpassen zu können. So investierte ich viel Energie in diese zwiespältige Rolle. Die erste

Reaktion meiner Umgebung war die eines verlorenen Schafs, das sich zurück in die Gesellschaft aufmacht. Es lässt sich nur schwer vermitteln, wie groß die Diskrepanz der von meiner Umgebung hingenommenen Andersartigkeit meiner Selbst und der Rückkehr in normale Zwänge dieser Gesellschaft ist. Diese schafft Brüche, die die ganze Person in ihrer geistigen und psychischen Gegebenheit betreffen. „Sei wieder so wie wir", als ließen sich die Merkmale des Abstiegs mit einem Drang nach Normalität beheben. So nicht!

Frust mit dieser Alltagsfassade, so unmittelbar und im Stich gelassen erfahren, hinterlässt Spuren, die durch das Erreichen einer normalen Alltagssituation nur unvollständig verdeckt bleiben. Und diese Gesellschaft setzt Hürden. Werkstattfähigkeit gleich Gemeinschaftsfähigkeit ist eine ihrer Parolen und das wo sich doch jeder bemüht, während des jährlichen Urlaubs Individualität zu leben. Arbeitserprobung mittels Psychotests zur Ermittlung von Stabilität und Reife für eine knapp zweijährige Umschulung. Hier wird deutlich, dass das persönliche Wollen nicht ausreicht, sondern der Spanische Stiefel von den ach so wohlmeinenden Instanzen des Arbeitsamtes und anderer gesellschaftlicher Einrichtungen wahllos über alles gesetzt wird, was an persönlicher Vorleistung erbracht wurde. Freiheit, die ich meine!

Wenn trotz alledem der Weg zur Selbstverwirklichung noch eine solche Schiene sucht, bleibt viel ungeklärter Ärger übrig.

Hans-Jürgen Wulf

Marions Traumfabrik © Marion

Marions Traumfabrik

(aus BS07 S03)

Irre

Vollmond singst du am Tag
Irre
Nachts scheint dann wohl die Sonne
Irre schön
Ich ruf dich zurück
und mich auch
wenn ich dich zerrissen hab
Irre
Auch irre Wege führen zum Ziel

Sonniges Gemüt

Für dein sonniges Gemüt
habe ich mich abgemüht
Du dich auch
Bist du blass
bin ich grell
Immerhin sehen wir uns
gehen wir aufeinander ein
Wir sind gutmütig
Die Rose ist schön blütig

Dinosaurier

Du bist mein Dinosaurier
wirst immer lustiger
heute hab ich dich geküsst
und ich müsst
dich morgen lieben
wenn du tust liegen
in meinem Bett
so richtig nett
über gestern schreib ich nicht
das ist auch nicht wichtig

Nachtcafé

(aus BS45 S03)

Schöne hellblaue Tropenfische treiben in verträumter Grazie mit einem sauber blitzenden Flossenschmuck, der sanft wie die feinen Halme von hellgrünen Wasserpflanzen in den seichten Fluten schwingt, in einem langen Aquarium, welches sich beinahe über die gesamte Wandlänge des Raumes streckt, dahin. Geschmackvoll vergoldete griechische Säulen setzen zierliche Akzente in der architektonischen Raumaufteilung. Die zahlreichen, mit wasserblauem Stoff überzogenen flachen Sitzmöbel laden zum weichen, nachdenklichen Verweilen ein. Während der milde, nachtblaue Sommerregen das schieferartige Kopfsteinpflaster der von Flaneuren belebten Straße zum duftenden Leuchten bringt, sind die riesigen, sauber geputzten Glasfenster nach draußen geöffnet.

Kleine, vertraut gepflegt plaudernde Runden haben sich im intimen Licht geschmackvoller Lampen, schön anzuschauen und selten ausgesucht, wie Eisvögel um ihre Nester, an den kleinen Tischen mit der Stahlblasenoberfläche zusammengefunden. Das hart erarbeitete Gold eines disziplinierten durchgeistigten Lebens schwimmt in den dicken Whiskeygläsern, während die weiblichen Blüten gespreizt an ihren vielfarbigen Cocktails nippen. Die Mädchen sind von der überwältigenden Schönheit anspruchsvoller, frisch erblühter Orchideen, und fein geschwungene, fast durchsichtige Himbeerlippenpaare dursten vor den leuchtenden Muschelzähnen nach verjüngendem Regen.

Das köstliche Aroma von glasigem jungem hellrotem Rosenblut durchdrang als feine Ätherschwingung den schönen Raum. Hier löste sich die reine Schönheit wie zart schmelzende Zuckerkristalle im Lotustee, gewissermaßen in der Atmosphäre des Raumes auf und durchdrang alles mit einem hauchdünnen Geschmack von Süße, der ein geheimnisbeladenes Aroma zu flüchtiger Blüte treibt.

Andreas Habermann

Holocaust und die Psychiatrie

(aus BS21 S13)

Am 1. September 1939 überfiel Deutschland Polen. Damit begann der Vernichtungskrieg des „Dritten Reiches" nach außen.

Am gleichen Tag begann auch der Vernichtungskrieg nach innen mit Hitlers Erlass:

„Reichsleiter Bouhler und Dr. med. Brandt sind unter Verantwortung beauftragt, die Befugnisse namentlich zu bestimmender Ärzte so zu erweitern, dass nach menschlichem Ermessen unheilbar Kranken bei kritischster Beurteilung ihres Krankheitszustandes der Gnadentod gewährt werden kann."

Damit begann das Programm der „Vernichtung lebensunwerten Lebens", die Ermordung all solcher Menschen – die gemessen am NS-Gesundheitsideal – unwert, unproduktiv, andersartig waren.

Wir wissen, wie die Ermordung psychisch Kranker durchgeführt wurde. Die Tötungsmethoden waren: Vergasen, tödliche Spritzen und Verhungernlassen.

Die weitverbreitete Meinung, dass damals vor allem hochgradig Schwachsinnige oder schwer Hirngeschädigte getötet wurden, ist falsch. Mehr als die Hälfte der Opfer wurden z. B. unter der Diagnose Schizophrenie geführt. Nur ein Viertel der Getöteten bezeichnete man als schwachsinnig, bei den übrigen waren Krampfleiden, Altersabbau und sogar auch Psychopathie die diagnostische Begründung für ihre Ermordung.

Fest steht jedenfalls, dass diesem Programm ca. 120.000 psychisch Kranke, geistig und körperlich Behinderte, aber auch andere „Andersartige", wie Homosexuelle und Kommunisten zum Opfer fielen.

Was mich bei all dem am meisten erschreckt, ist die Tatsache, dass die deutsche Psychiatrie die Diskussion um die Ausrottung geistig Behinderter schon begann, bevor man etwas von Hitler gehört hatte. Deutsche Psychiater waren die ersten in Deutschland, die anfingen, Menschen auszurotten. Sie entwickelten die Gaskammern und Krematorien und waren die Wegbereiter für die „Endlösung". der Juden.

Ich will nicht anfangen, von Schuld oder Nichtschuld zu sprechen. Nur eins geht für mich klar aus dem Ganzen hervor: Die Psychiatrie darf sich nicht selbst überlassen bleiben! Die Psychiater besitzen – heute wie gestern – persönliche Verantwortung für ihre eigene Handlungsweise.

Wir, die in den psychiatrischen Kliniken sind oder waren, sind anders als die „Normalen". Sicher ist es für andere Menschen oft schwierig, mit uns umzugehen. Wenn unser Anderssein medizinisch nicht zu ergründen ist, stehen sie uns hilflos gegenüber.

Damals wurde den „Unnormalen" der „Gnadentod gewährt". Heute wird die Hilflosigkeit der Mediziner dadurch bekämpft, dass wir mit Medikamenten vollgepumpt und/oder fixiert werden, in der Langzeitpsychiatrie landen oder Psychotherapien oder Elektroschocks über uns ergehen lassen müssen. So sind wir dann zwar immer noch nicht „normal" aber wenigstens durch die Medikamente pflegeleicht gehalten - sabbernde, ruhige, gleichgültig im Kreis laufende Menschen, die das tun, was von ihnen verlangt wird.

Wo ist der Unterschied zwischen den Ansichten der Ärzte über andersartige Menschen von damals und heute? Wer von ihnen hätte nicht damals voller Mitleid, brav, nach bestem Wissen und Gewissen seine Pflicht erfüllt – natürlich alles nur zu unserem Besten?!

Die Informationen zu meinem Beitrag entnahm ich dem Buch „Der Krieg gegen die psychisch Kranken" von Dörner/Haerlin/Rau/Schernus/Schwendy.

Hannelore Klafki

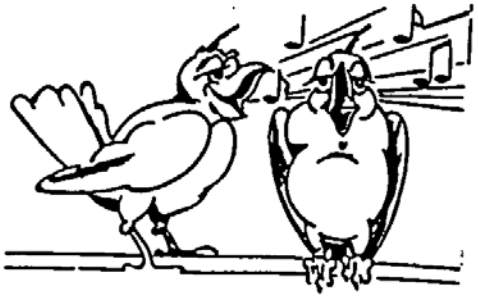
Spleeniges

(aus BS20 S11)

Ach, hätt ich doch ´nen Mann im Nest

Ach, hätt ich doch ´nen Mann im Nest,
oder auch zwei, only the best,
einen links und einen zur Rechten,
doch nur zwei Tolle, keinen Schlechten,
Gott würds mir gönnen,
ichs ihm danken, dem Gerechten.

Anonymus SM



Ach, hätt ich doch ´ne Frau im Bett

Ach, hätt ich doch ´ne Frau im Bett
Auch zwei
eine rechts – eine links
und ich in der Mitte
doch das ist wider die Sitte

Paulus Hintern

Manchmal ist's zum Greifen nah …

Es ist wie du und auch wie ich
und häufig auch wie´n Mückenstich.
Keinen gibt´s der´s jemals sah,
doch viele halten´s noch für wahr.

Nun frag nicht mich und all die Andern,
solch einer sah es schon in Straßen wandern,
es soll so sein und ist nicht so,
als sei's bald Hier und Nirgend wo.

Es ist wie Licht und auch wie Nacht,
manch einem hat´s schon zugelacht.
Keinen gibt´s der´s jemals griff,
doch viele hörten schon den Pfiff.

Sei es drum, es dreht sich weiter,
mal regnets und mal scheint es heiter.
Die Mythen und Legenden ranken sich
und jeder Tag ist (frag mich nicht).

Es ist wie mit den Fingern schnippen,
für mich war´s auf der Schaukel wippen.
So viele Worte können´s nicht ergründen,
wenn sie auch in Büchern stünden.

Wolfgang Döring

Frühling in Frohnau

Bericht über den Aufenthalt im Weglaufhaus

(aus BS43 S07-09)

Diesen April war es wieder so weit, die TeeWehGeh tat nur noch weh, das Leben war zu bedeutend, mein bisschen Spielraum ausgeschöpft. Ich war auf der Flucht. Auch das bürgerliche Hotel, das mir ein paar Tage Sicherheit geben sollte, damit ich meinen Alltag nicht aus den Augen verliere, ließ sich nicht lange aushalten. Frühstück als Prüfungsaufgabe – auch Feinsein will gelernt sein. Und was habe ich schon gelernt in 20 Jahren psychiatrischer Grundversorgung außer Lebensangst?

Mein Psychiater war im Urlaub, seine Vertretung verschrieb mir Taxilan und Valium und drückte mir einen Zettel in die Hand: Max Bürger Zentrum Krisenstation 20 NKS. „Wenn Sie selbstbewusst auftreten, sind Sie da in 5 Tagen wieder draußen."

Der aufnehmende Arzt wäre ein Herr Günther gewesen, der eine ehemalige Mitbewohnerin auf einer anderen Station schon fast 2 Jahre interniert hat, soviel ich weiß – ich bin nicht der selbstbewusste Typ. Ich guckte mit meinem letzten bisschen Verstand auf den Stadtplan und suchte Frohnau, wo ich mir im Herbst in einer anderen schwierigen Situation einmal das Weglaufhaus angeguckt hatte.

Direkte Verbindung nach Schöneberg zu meinem Zuverdienst, Arztwahl – ich rief an.

Wie meistens wirkte ich wohl ziemlich sortiert und bekam den Rat, alle Schwierigkeiten in klärenden Gesprächen in der TWG aufzulösen und die vielen anderen Stellen anzulaufen, die mir für weniger Geld zur Verfügung ständen, das Weglaufhaus habe einen hohen Tagessatz (der wohl nicht übernommen würde, solange ich einen Vertrag mit der TWG habe). Ich habe aber trotzdem noch ein Aufnahmegespräch erreicht, zu dem ich leider eine halbe Stunde zu spät kam.

Inzwischen saß mir die Panik im Nacken, ich konnte nirgendwo mehr hin – eine klare Symptomatik, die mich schon 12-mal hinter die Türen von Psychiatrien in Hessen, Hamburg, Niedersachsen und Berlin gebracht hat, mit und ohne Beschluss.

Das Gespräch fand im Büro statt und ich fand Aufnahme, erstmal für 5 Tage, um dann zurück in die TWG zu gehen. (Dort war ich später allerdings nur noch zweimal, um das Zimmer aufzulösen.)

Das war eigentlich das erste Mal, dass mein auswegloser Film in diesen Situationen eine so wohlwollende Szene enthielt.

Ich war extrem misstrauisch. Und bekam von den Mitarbeitern wie jede/r Bewohner/in 2 Vertrauenspersonen zugeteilt. Mit der Auflösung aller Schwierigkeiten, die zum großen Teil der TWG waren, war ich überfordert und hätte mich wahrscheinlich als nächstes selbst aufgelöst. Der Antrag an das Bezirksamt wurde zeitlich erweitert.

Es begann ein wichtiger und schöner Abschnitt in meinem Leben. Ich nahm Kontakt zu den Mitbewohnern auf, zeitweise waren wir 12. Langsam lernte ich, vorsichtiger mit mir zu sein, nicht alles, was schwierig und undankbar ist im Zusammenleben, sollte ich mir unbedingt anziehen. Gemeinsamer Hausputz, Einkauf, Kochen, Essen, Fernsehen, Sitzen, Reden, Musikhören, Zusammenleben als Gruppe, begann wieder Sinn zu machen.

Daran, Vertrauen zu haben, musste ich ziemlich hart arbeiten, regelmäßig war ich wütend oder verzweifelt – der Keller wurde mein Refugium. Erst der Tobekeller mit dem Boxsack, später eine kleine vermauerte Kammer. Rückzug und Wiederkehr zu den Menschen.

Inzwischen hatte ich eine eigene Wohnung und eine Einzelfallhilfe in Aussicht, den Vertrag mit der TWG gekündigt und wurde tatsächlich doppelt finanziert, was ich dem SpD Wilmersdorf, Herrn Kierer und Herrn Hopp, verdanke.

Als meine Chancen, Vertrauen zu entwickeln, langsam wuchsen, bin ich nach 3 Wochen noch ganz in die Krise reingegangen, es war zu vieles an zu seidenen Fäden, um in Zukunft einem selbständigeren Leben gewachsen zu sein. Meine Erfahrungen waren interessant und wichtig.

Das hört sich jetzt so gesetzt an, es war eine ganz schön wilde Zeit zum Teil.

Ich hatte schon eine Woche vor dem Weglaufhaus meine Medikamentendosis erhöht, 3 Tage sogar auf die doppelte Dosis und zusätzlich das Taxilan und Valium bei Bedarf 10 Tage lang. Nach 2 Wochen im Haus war ich wieder auf meiner normalen Dosis und konnte auch in der Krise auf Neuroleptika ganz verzichten, mein Psychiater war beeindruckt.

3 Wochen konnte ich nicht arbeiten, 2 Wochen nicht mehr alleine BVG fahren, später brauchte ich oft noch Begleitung zur S-Bahn. Ich konnte zeitweise nicht essen, nicht trinken oder nicht schlafen; keinen Platz mehr am Tisch einnehmen, kein Geschirr mehr benutzen, nicht mehr telefonieren, keine Matratze und kein Bettzeug ertragen. Eine Nacht fühlte ich mich gehetzt und gejagt und wollte mich sogar in die Psychiatrie aufnehmen lassen, habe aber schon den aufnehmenden Arzt als so wenig vertrauenswürdig erlebt, dass ich die Idee aufgeben musste. Manchmal gibt es keinen Schutz außer dem Glauben, dass es nicht die Schulmedizin sein muss, die dir Orientierung und Hilfe verschafft, dass es im Leben noch andere Instanzen gibt.

Und was mir zeitweise sehr geholfen hat, waren Kampftraining, Gespräche, Spaziergänge, Haus- und Gartenarbeit, Nikotin und die 4000-Kalorien-Diät.

Ich habe viel über meine Schmerzgrenzen gelernt, über meine Schwierigkeiten mit Nähe und meine Not, genug Abstand herzustellen. Dass es sich lohnt, für mein Leben zu kämpfen, habe ich gelernt und dass ich innerlich nicht alles kaputtmachen darf, was für mich wertvoll ist.

Es ist ungewohnt, eine Chance zu haben, normalerweise heißt es: „Du hast keine Chance, aber nutze sie!" „Hoffnung" ist ein schwieriges Gefühl – ich bin in den ganzen Bereich „Verantwortung für mich selbst" hereingeschlittert mit viel Unterstützung und regelmäßig Angst. Das waren sehr sinnvolle 9 Wochen.

Schade, dass die Nachbarn des Weglaufhauses so große Angst um ihre Grundstückspreise haben und eine Bürgerinitiative gegen das Haus gegründet haben. Schade, dass das Haus oft kurz vor dem finanziellen Aus steht – ich habe es als den Platz erlebt, den ich gebraucht habe.

Johanna

Einsamkeit in der Großstadt

(aus BS49 S27)

Man muss nicht unbedingt in die Wüste gehen, um einsam zu sein. Auch die Stadt bietet Möglichkeiten, die Ruhe zu genießen, sich zu finden und seinen Gedanken nachzugehen. Wer die Tiefen der Einsamkeit kennen gelernt hat, weiß, dass sie auch seelische Schmerzen bereiten kann. Ich glaube, jeder wird schon Erfahrungen in dieser Richtung gesammelt haben.

Die blanke Dürre

Die Einsamkeit ist in mir tief verwurzelt. Ich stamme aus einem zerrütteten Elternhaus. Meine Eltern waren sehr früh geschieden, die Mutter musste das Geld verdienen, die Schwester besuchte eine Ballettschule. Besonders schlimm war es zu Weihnachten, als ich den Baum allein schmückte und ein starkes Gefühl von Einsamkeit verspürte, was mich zum Weinen brachte. Ich führte sogar Selbstgespräche, die letztlich dazu führten, dass ich in die Kinder- und Jugendpsychiatrie eingewiesen wurde.

In dieser Zwieback kauenden Gesellschaft habe ich den Eindruck: Die Menschen verstehen einander nicht. Der Einzelne ist so sehr mit sich und seinen Problemen beschäftigt, dass er keinen Nerv für den Anderen hat. Zugleich ist bei vielen Menschen eine unsägliche innere Leere zu beobachten: Sie haben keine Interessen, Inhalte, Hobbys. Man lebt aneinander vorbei und hat sich nichts mehr zu sagen. Daraus entspringt die Meinung: Es ist besser allein zu sein als allein zu zweit.

Unsere Gesellschaft besteht aus vielen einsamen Seelen, die ein wenig Liebe, Verständnis und Akzeptanz suchen. Besonders psychisch Erkrankte machen dies deutlich. Ich besuchte vor einiger Zeit eine psychosoziale Einrichtung. Dieser Verein machte eine Feier für 30 bis 40 Personen. Mir wurde schnell bewusst, dass ich gehen musste. Als ich in die Gesichter der Besucher schaute, überkam mich die große Einsamkeit, wahrscheinlich hatten die Gäste ihr wahres Gesicht nicht verbergen können.

Man kann sich in einer Menschenmenge aufhalten und sich trotzdem einsam fühlen.

Um meine Probleme zu bewältigen, nahm ich an psychotherapeutischen Maßnahmen teil. Einmal sollten wir die jeweils wichtigsten drei Personen in der Gruppe aus Ton formen. Viele wählten mich dafür aus – den Spagatmenschen. Andererseits wollte aber niemand etwas mit mir zu tun haben. Das empfand ich als kurios, zugleich fühlte ich eine starke Isolation. In meinem Drang, diese Isolation zu durchbrechen, ging ich so weit, während der Therapie meiner besten Freundin nicht mehr von der Seite zu weichen.

Jeder wird mir Recht geben, wenn ich sage: Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht Freunde. Eine kluge Psychologin hat mich einmal gefragt, ob ich meine, allein auf dieser Welt zu leben. Diese Frage hat mich sehr beeindruckt. Ich glaube, Egoisten würden die Antwort: „Ja" geben. Andererseits: Der Mensch ist mit seiner Geburt bereits ein abgeschlossenes Wesen. Man entwickelt sich zwar weiter, mit all seinen Stärken und Schwächen, aber man bleibt ein einzelnes Wesen – ein Individuum. Dennoch bedeutet dies nicht zwangsläufig Einsamkeit.

Häufig habe ich das Gefühl, in einer dekadenten Welt zu leben.

Und dennoch. Das Schreiben verschafft mir die Möglichkeit, das Gedankenchaos zu ordnen, mit der Einsamkeit besser umzugehen.

Immer und immer

Mein Leben ist wie das Meer:
Mal mächtiger Tiefgang, mal schlagen
die Wellen ziemliche Wogen.
Keine Flaute in Sicht,
sodass das Segelschiff immer
in Bewegung bleibt.
Vom Winde getragen in die offene See,
endlose Weiten – so ist das Meer.

Axel Honig

Vorstellung des Konzeptes einer Krisenpension mit mobilem Team und Hometreatment

(aus BS52 S35-36)

Am 19.6.2003 war es so weit. Die Projektgruppe der PSAG Tempelhof-Schöneberg (PSAG = Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft) wollte im Pinellodrom ihr Konzept zu dem oben genannten Thema auf dieser von ihr selbst organisierten Veranstaltung vorstellen. Das Pinellodrom war rappelvoll. Stühle mussten noch aus dem Keller geholt werden, aber das reichte immer noch nicht. Also standen viele Interessierte an den Seiten verteilt. Es waren somit um die 130 Menschen zu dieser Veranstaltung gekommen.

Dr. Elisabeth Ziemer (Stadträtin für Gesundheit, Stadtentwicklung und Quartiersmanagement) eröff-

nete nach den Einführungsworten von Gitta Dressel die Veranstaltung.

Dann folgte von Theiß Urbahn der Vortrag von der Soteria (in Gütersloh) bis zum Hometreatment (in Pankow). Hier stellte Herr Urbahn nochmals klar, dass Konzepte nicht so viel nutzen, da sie durch die Praxis immer wieder neu umgeschrieben werden müssen. Außerdem ist es etwas sehr typisch Deutsches, erst einmal Konzepte zu schreiben, statt sich einfach mal auf was Neues einzulassen. In Gütersloh konnte jedenfalls durch eine nach Soteria-Prinzipien geführte Station in der gemeindepsychiatrischen Pflichtversorgung die Fixierungsrate um 90% gesenkt werden im Vergleich zu der parallelen Station des Hauses.

In Pankow, wo er jetzt als therapeutischer Leiter bei Pinel tätig ist, hat Herr Urbahn, in Zusammenarbeit mit dem St. Joseph Krankenhaus, das Hometreatment ins Leben gerufen. Hometreatment bedeutet, dass bei einer Krisensituation die „Behandlung" zu Hause durchgeführt wird. Besser wäre zu sagen, dass man zu Hause, rund um die Uhr begleitet wird. Dass einfach jemand da ist für Dich als Klientin. Und dass aber auch Deine Wünsche und Vorstellungen über die Begleitung gefragt sind. Herr Theiß führte dann ein Beispiel aus seiner Begleitung an, in dem die Klientin froh darüber war, dass sie nicht in die Klinik musste. Außerdem konnte sie schneller wieder für sich aus der „Krise" rauskommen. Und, was ihr persönlich wichtig war, sie konnte zur Ablenkung ihrer Arbeit nachgehen. Sie empfand es auch als sehr angenehm, zu wissen, dass immer jemand in der unmittelbaren Nähe war. So jedenfalls konnte sie schneller aus der Krisensituation kommen und musste keinen langen Krankenhausaufenthalt in Kauf nehmen, was sie sonst aus vergangenen Krisensituationen so kannte.

Dann folgte von Joachim Speicher (Psychologe und Pädagoge) die Vorstellung seiner Arbeit in Mainz.

Bemerkenswert war die Finanzierung einer Institutsambulanz, wie sie in Mainz praktiziert wird. Die Institutsambulanz wird aus einem Pool von Geldern mehrerer Einrichtungen finanziert. Selbst die Nervenärzte steuern was dazu bei. Alle anderen Einrichtungen, wie Therapeutisches Wohnheim, Betreutes Wohnen, Tagesstätten, Tagesklinik, Klinik, Einzelfallhilfe, SpD (Sozialpsychiatrischer Dienst) und der gerontopsychiatrische Bereich sind an diesem Pool beteiligt. Integrierte Vergütung ist eine Mischfinanzierung und wird nach §149 SGB IV, §39/40 SGB und Krankenkassen abgerechnet. Selbst die KV (Kassenärztliche Vereinigung) steuert aus ihrem Budget was bei. Speichers Slogan zu dem Ganzen: Es ist alles schon an Geldern vorhanden, sie müssen nur umverteilt werden.

Dieser Satz könnte also auch für eine Krisenpension mit mobilem Team und Hometreatment angewendet werden, um dieses Projekt zu finanzieren, womit ich gleich zum nächsten Thema überleite.

Leider wurde von den nachfolgenden Vortragenden nicht sehr deutlich, wie und was dieses Projekt eigentlich sein soll. Luciana Degano-Kieser sollte das Konzept des mobilen Teams und des Hometreatment vorstellen. Stattdessen trug sie etwas vom Skandinavischen Modell bzw. ein Modell in Birmingham vor. Wie wir das hier machen wollten, dazu kam wenig. Dann folgte Kurt Gemsemer mit seinen Ausführungen über die Begleitungsaspekte, was im Wesentlichen die Einstellung zum weichen Zimmer in der Krisenpension war. Leider fiel der liebe gute Rest, also die Finanzierung, die Ausstattung der Räumlichkeiten, die Teamzusammensetzung und der Trialog als Qualitätsicherungsinstrument der Einrichtung völlig unter den Tisch bei beiden Vortragenden.

So konnten sich viele Anwesende, mit denen ich während und nach der Veranstaltung gesprochen hatte, gar nichts unter diesem Projekt vorstellen. Zu Recht machte in der sich anschließenden Podiumsdiskussion Frau Crämer (Angehörigenverband) darauf aufmerksam, dass der Trialog fehle.

Es folgte dann eine kleine Pause und danach ein großes Podium. Hier wurde deutlich, dass es einen

politischen Auftrag geben müsste.

Die Projektgruppe hat sich auf dem darauf folgenden Montag getroffen und war auch sehr beeindruckt, dass so viele Menschen gekommen waren. Aber auch Kritik wurde laut. Die Gruppe war auf dieser Veranstaltung nicht gut repräsentiert worden. Man hätte das Ganze besser mit Betroffenen und Angehörigen vorstellen sollen, auch im Podium.

Aber auch: Wie geht es weiter? Das Ganze zu den Fachausschüssen weiterleiten, meinte Psychiatriekoordinator Herr Freese. Mal sehen, was da die nächste PSAG-Sitzung bringt im August.

Die Gruppe hat sich erst einmal entschlossen, mit den beteiligten Trägern so etwas wie einen Kooperationsvertrag auszuarbeiten.

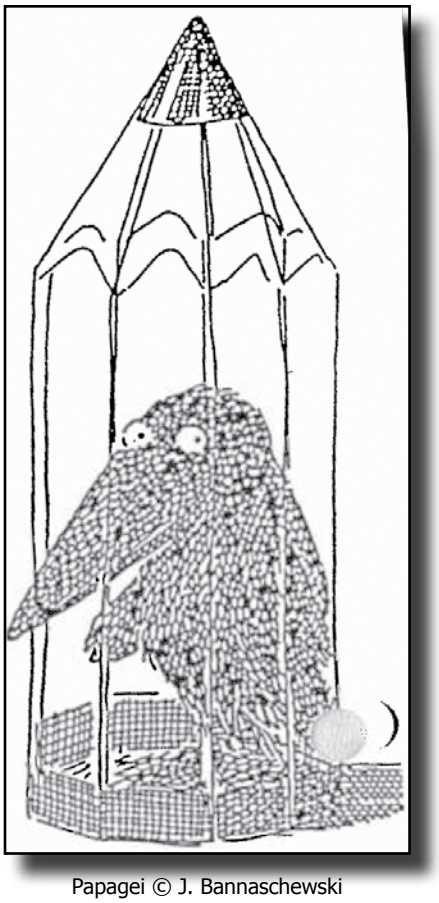
Auf alle Fälle: Die eigentliche Arbeit fängt erst so richtig an. Ich drück´ uns die Daumen dafür.

Reinhard

Der Papagei und seine zwei Herren

(aus BS08 S04-05)

Der grünrote Papagei, der in seinem goldenen, ovalen Käfig einen echten Silberspiegel besaß, sich darin aber niemals betrachtete, hatte Sorgen und blickte kummervoll vor sich hin. Die Ungewissheit, wer recht haben möge in einem Nerven zerreibenden Streit, der schon 16 ½ Jahre ging, raubte ihm fast die Sinne. Alle 12 Stunden an jedem Tag musste er seine Meinung ändern und einmal seinem Herrn X recht geben und wurde es Abend – seinem anderen Herrn. Genau genommen seiner Herrin Y. Die Herrin Y glaubte nämlich, die ganze Seligkeit liege nur in dem kapitalistischen Staat, während ihr Gemahl – der nebenbei bemerkt ein rührender Ehegatte war – mit ganzem Herzen nur den Kommunismus gelten lassen wollte.


Papagei © J. Bannaschewski

Beide Parteien arbeiteten in Schicht. Herr X nachts und Frau Y tags. Nach der Arbeit eines seiner Herren musste unser lieber Papagei nachts auswendig lernen, dass nur der Kapitalismus die Freiheit gepachtet habe und wurde es nach ein paar Stunden hell und Herr X trat ins Wohngemach, musste er nun Marx und Engels loben. Ein Glück für ihn, dass plötzlich eine Grippe seine beiden Herren ins Krankenhaus brachte und er zur Pflege zu einer älteren Frau gegeben wurde. Diese hatte sogar einen indischen Star, der sage und schreibe 1000 Wörter sprach und sehr gut logisch denken konnte. Dieser also erklärte: „Wenn die Kapitalisten mit den Löhnen der Arbeiter auch für sich selbst zufrieden wären, könnte man jeden, der eine Tätigkeit ausführt, mindestens 5 Jahre eher auf Rente schicken". Die Folge davon ist klar: Der Stress lässt eher nach und die Leute leben über ein halbes Jahr länger. Aber, da der Kapitalist nicht genügend abgibt, und die Personen, die – wie er meint – unter ihm stehen, einfach sterben lässt, macht er sich der

unterlassenen Hilfeleistung mit Todesfolge schuldig.

Weiter sprach der indische Star: „Das ist die eine Seite, die andere sieht so aus: Wenn wir alle den gleichen Lohn wie im Kommunismus bekommen, werden sich die größten Drückeberger die leichteste Beschäftigung aneignen und die anderen für sich arbeiten lassen – und das ist im Prinzip das Gleiche in Grün, wie man so schön sagt."

Der Papagei hatte aufmerksam gelauscht. Und als seine beiden Denker wieder gesund waren und ihn wieder zu sich nach Hause geholt hatten, erklärte er fehlerfrei, was ihm der indische Star gesagt hatte. Seine Herren blickten sich nur gegenseitig an und gaben sich nach kurzem Besinnen den ersten scheuen, liebevollen Kuss, und so herrschte nach 16 ½ Jahren Nerven zermürbendem Streit Schweigen über dieses Thema.

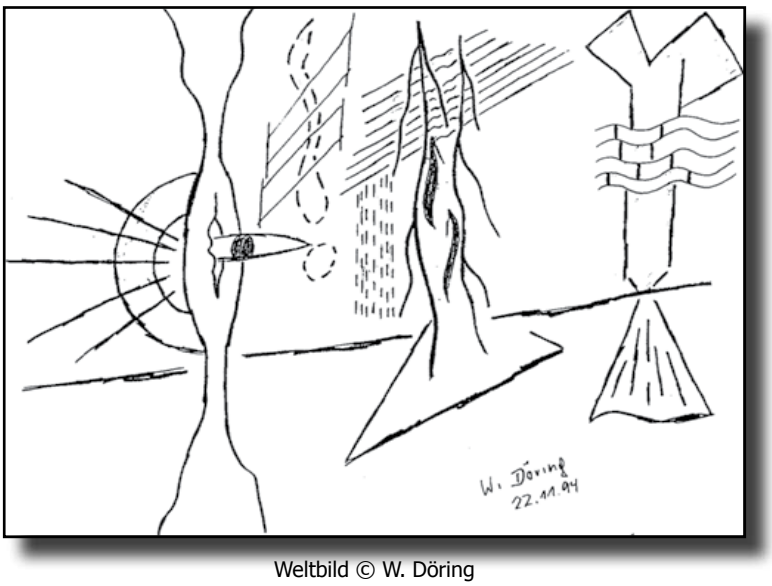
Johannes Bannaschewski

Die Welt

(aus BS29 S10)

– ein verregneter Morgen, an dem ich schnell zum Bäcker renne, um BRÖTCHEN zu holen
– eine Ecke im Hinterhof, in der ein Schnipsel Zeitungspapier liegt
– ein Hinterzimmer in einer Bar, in dem nur ein Bett steht und das nur wenig beleuchtet ist
– ein flüchtiger Kuss und ein Wort
– das Chaos, wo ich niemals Ordnung reinkriege und mich doch zuhause fühle
– der Ort an dem ich nicht bin
– Du und Ich
– der Grashalm, der mich kitzelt
– das Unbekannte
– die Frage, auf die ich nicht immer eine Antwort weiß
– der Witz, über den ich nicht lachen kann
– eine Bibliothek voller Bücher
– ein stummes Lachen

Wolfgang Döring

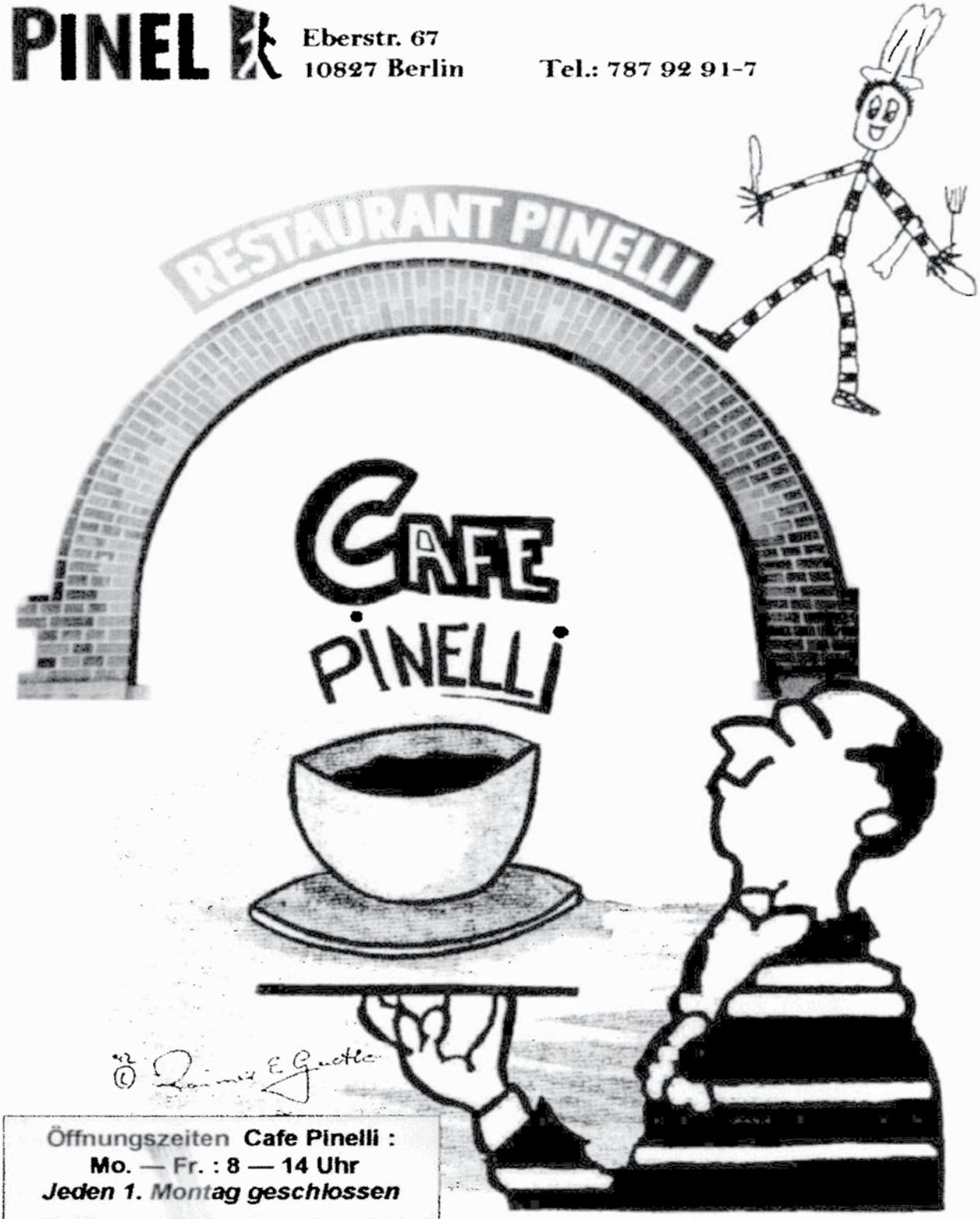


Weltbild © W. Döring

PINEL

Eberstr. 67
10827 Berlin

Tel.: 787 92 91-7



Öffnungszeiten Cafe Pinelli :
Mo. — Fr. : 8 — 14 Uhr
Jeden 1. Montag geschlossen

Öffnungszeiten Restaurant Pinelli am Abend:
Mo. — Fr. : 16 — 24 Uhr
Sa. : 18 — 24 Uhr

Um 15 Uhr wechselt die Mannschaft und verwandelt das Cafe Pinelli in das „Restaurant Pinelli am Abend"
Zuverdienst für psychisch Kranke 24 Plätze

Verbandsaktivitäten

(Zusammenfassung)

Als sich im April 1991 zur Vorbereitung eines Gründungskongresses Psychiatrie-Erfahrene in Bonn trafen, war der Bunte Spleen selbstverständlich dabei. Unter dem Motto „Psychiatriepatienten brechen ihr Schweigen" (siehe BS 18, S. 7 f.), wurden weitere Treffen organisiert, die letztendlich einen bundesweiten Verband anstrebten. Unter dem Namen „Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener" wurden Ziele und Aufgaben herausgearbeitet. Da der Begriff „Psychiatrie-Betroffene" häufig mit krank, passiv, jemand, dem man helfen muss, verbunden wird und dem Charakter einer Selbsthilfegruppe widerspricht, wurde der Universalbegriff „Psychiatrie-Erfahrene" gewählt. Nur die sollten und können Mitglied werden. Profis (Ärzte, Betreuer etc.) hatten hier nichts zu suchen.

In einer Satzungsdiskussion wurden sowohl ein Aktionsprogramm als auch die Gründung von Verbänden in den einzelnen Bundesländern verabschiedet. Schon von Anfang an war unser langjähriges Redaktionsmitglied, Hannelore Klafki, als Vertreterin für Berlin dabei (siehe BS 19, S. 3 f.). Selbsthilfearbeit und allgemeine politische Interessenvertretung sollen gleichwertig im Vordergrund stehen. 1995 wurde dann der Landesverband Berlin im S-Bahnhof Schöneberg gegründet. Der Aufruf dazu stand im Bunten Spleen (BS30 S03):

„WIR WOLLEN EINE ANDERE PSYCHIATRIE

Wir fordern die Entwicklung sinnvoller Alternativen zur Pflege- und Betreuungsmentalität der herkömmlichen medizinischen Psychiatrie unter unserer Mitwirkung als gleichberechtigte Partner. Zwang und Gewalt erzeugen Angst, können aber wie Bevormundung und Verwahrung niemals Heilung bewirken.

Wir fordern eine subjektorientierte Psychiatrie, die von unseren Erfahrungen und von unserem Erleben im Zusammenhang mit unserer Lebensgeschichte ausgeht, die Dialog und Hilfe zur Verarbeitung der Inhalte der Psychosen und Depressionen anbietet und unsere Bedürfnisse berücksichtigt.

Wir wollen offen und unbefangen mit unserer Erkrankung und der ihr innewohnenden Reifungsmöglichkeit umgehen und mehr Eigenverantwortung übernehmen. Wir haben nichts zu verbergen. Viel zu lange ist geschwiegen worden.

WILLST DU ETWAS WISSEN, SO FRAGE EINEN ERFAHRENEN UND KEINEN GELEHRTEN.
Aus China

BUNDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENER e. V.

Das 1. Berliner Arbeitstreffen fand am Dienstag, den 14.3.95, um 17.00 Uhr im S-Bahnhof Schöneberg statt.

Als politisches Hauptziel wurde dort festgeschrieben:

„Abschaffung von Zwangseinweisung und Zwangsbehandlung und Verbot von Elektroschocks. Umwidmung von Mitteln, die der Psychiatrie zufließen, in nichtpsychiatrische Hilfsangebote." (BS32 S03) Bereits in der Bekanntmachung zur Gründung des Landesverbands hieß es: „[…] wenn es uns auch nicht gelingen sollte, die Psychiatrie abzuschaffen, so wollen wir doch wenigstens versuchen, ihr die Giftzähne zu ziehen." (BS32 S03)

Unter dem gemeinsamen Nenner „Die Würde des Menschen ist unantastbar" beteiligten sich in Berlin mehr als 120 Psychiatrie-Erfahrene zum Thema „Psychiatrie-Patienten brechen ihr Schweigen". Neben der Tatsache, dass man „sich endlich mal auskotzen" konnte (siehe BS 31, S. 16), wurde über sinnvollere Alternativen zu den herkömmlichen Praktiken in der Psychiatrie diskutiert.

Schwerpunkte waren

– Öffentlichkeitsarbeit
– Rechte in der Psychiatrie
– Arbeit und Leben (Beratung und Hilfe)
– Alternativen zu Medikamenten etc.

Insbesondere durch unser langjähriges – und leider zu früh verstorbenes – Redaktionsmitglied, Hannelore Klafki, erlebten sowohl der Landesverband Berlin als auch der Bund einen ungeahnten Aufschwung, der auch durch Bildung von Arbeitsgruppen im S-Bahnhof Schöneberg jedem Interessierten Möglichkeiten zur Mitwirkung und Mitbestimmung anbot.

Wegweisend für die weitere Diskussion waren auch die 1995 beim Bundesverbandstreffen beschlossenen „Wittenberger Thesen", die nach wie vor die Grundlage von Psychiatrie-Erfahrenen bilden.

„Wittenberger Thesen"

Die Ergebnisse und Forderungen der Arbeitsgruppen und Foren auf der ersten gemeinsamen Tagung von DGSP, Dachverband Psychosozialer Hilfsvereinigungen, Bundesverband der Psychiatrie-Erfahrenen und Bundesverband der Angehörigen wurden von Thomas Bock in nachfolgenden Thesen zusammengefasst. Die Thesen wurden im Plenum vorgetragen und per Akklamation für gut befunden. Einzelne Veränderungswünsche konnten wegen der Kürze der Zeit nicht diskutiert werden.

In Wittenberg schlug Luther 95 Thesen an die Schlosskirche und begründete die Reformation. Anlass war der Ablasshandel einer korrupt gewordenen Kirche. Luther begehrte auf gegen ein jahrhundertealtes System und bestand mit seinem Querdenken gegen massiven Druck. Die Psychiatrie könnte ihn heute als manisch bezeichnen. Luther predigte lebenslange Buße. In der vierten These spricht er sogar von notwendigem Selbsthass. Für depressive Menschen ein vertrautes Gefühl.

Unsere Wittenberger Thesen von 1995 richteten sich gegen den Ablasshandel der Psychiatrie: Symptombehandlungen ohne tiefes Verstehen und wirkliche Auseinandersetzung. Sie richten sich aber auch gegen tiefsitzende Scham- und Schuldgefühle, bei Patienten, Angehörigen und Therapeuten.
Wir wollen keine bußfertigen Patienten, keine schuldbewussten Angehörigen und keine um schnellen Ablasshandel bemühten Psychiatrie-Mitarbeiter, sondern ein selbstbewusstes und kontroverses Ringen um die zukünftige Psychiatrie.

Schon im ersten Kontakt mit der Psychiatrie werden Weichen gestellt. Deshalb beziehen sich die folgenden Thesen vor allem auf diese brisante Situation:

1. Die Würde des Menschen ist unantastbar. Wer gekränkt wird, wird krank. Damit Gesundung beginnen kann, muss Kränkung aufhören. Schluss mit weiterer Verletzung durch die Psychiatrie. Schluss mit der Ignoranz der Psychiatrie gegenüber den persönlichen Erfahrungen und Bedürfnissen von Patienten und Angehörigen.

2. Die erste Begegnung prägt. Notwendig ist Respekt gegenüber den ganz persönlichen Wünschen nach Nähe und Abstand, Gemeinschaft und Rückzug. Eine weite Sprache, die nicht diagnostisch einengen, sondern offen verstehen will. Interesse für das subjektive Erleben und individuelle Begleitung, eine ernst nehmende, haltende Beziehung.

   Wer erste Kontakte bahnt, braucht eine besondere „Schulung" in: Ehrlichkeit, Klarheit, Offenheit, Standfestigkeit, Verantwortung. Die Psychiatrie-Tätigen sind es, die Krankheitseinsicht und „Compliance" erst lernen und entwickeln müssen. Dabei kann Fortbildung und Supervision helfen, vor allem aber der regelmäßige Austausch z. B. im Psychoseseminar über die Rollengrenzen hinweg.

3. Geborgenheit tut not, anstelle des Gefühls, ausgeliefert zu sein. Raum für verwirrte Gefühle und wechselnde Bedürfnisse, Zeit für ungestörte Gespräche, Ruhe und menschliche Wärme. Präsenz und Hoffnungsfähigkeit des Gegenübers. Das Trauma des ersten Kontakts mit der Psychiatrie gilt es zu lindern.

4. Die eigene Verantwortung muss bleiben und gestärkt werden. In jeder Psychose wirken Selbstheilungskräfte, auch ohne dass Psychiatrie-Tätige darum wissen. Und bei der Integration psychotischen Erlebens ist Selbsthilfe eine entscheidende, unverzichtbare Kraft.

5. Jede Diagnose stigmatisiert. Stigmatisierung und Schubladendenken gegenüber Patienten und Angehörigen sind abzuschaffen. Zu erfassen ist keine Diagnose, sondern ein Konflikt, eine problemhafte Entwicklung, ein Spannungsfeld. Das ist nur mit allen Beteiligten möglich. Weg mit dem Etikett unheilbar, Spielraum statt Dogmen.

6. In einer schweren seelischen Krise ist die übliche Akutstation eines psychiatrischen Krankenhauses der denkbar schlechteste Ort. Notwendig sind ambulante mobile Krisendienste (auch nachts und am Wochenende), die zunächst in der Konfliktsituation zu klären und zu helfen suchen. Notwendig sind Schutzräume, Krisenbetten, Weglaufhäuser außerhalb von psychiatrischen Kliniken und Abteilungen. Innerhalb und außerhalb sollten Behandlungseinheiten für akute Krisen nicht mehr als 8–12 Betten haben. In jedem Fall sollte der Ort überschaubar, freundlich und vertrauenerweckend gestaltet sein. Von ‚Soteria' gilt es überall zu lernen. – Die Wahl des Krisenortes sollte frei sein; die Grenzen zwischen Privatheit und Klinik können fließen: Betreuung in der Klinik durch Freunde oder zu Hause durch Profis.

7. Der übliche Wechsel von Beziehungen auf Akutstationen und bei längeren Krankheitsverläufen ist absurd, krankmachend und auf spezifische Weise hospitalisierend. Verwirrt nicht die Verwirrten! Der erste Therapeut sollte bereit sein, als dauerhafter Partner zur Verfügung zu stehen. Die Kontinuität der therapeutischen Beziehung beginnt am Anfang. Bezugstherapeut und Bezugspfleger dürfen nicht einseitig verordnet werden. Um Kontinuität in der akuten Krise verwirklichen zu können, sind flexible Arbeitszeiten unabdingbar. Die 48-Stunden-Dienste der ‚Soteria' sind dabei ein wichtiger Orientierungspunkt.

8. In der akuten Situation sind die Wünsche des einzelnen zu berücksichtigen. Dafür kann es hilfreich sein, seine Erfahrungen im Vorhinein zu kennen und in einer verpflichtenden Vereinbarung (Behandlungsvertrag) festzulegen.

   Die Beteiligung von Patienten und Angehörigen darf sich nicht nur auf die Situation des einzelnen beschränken. Sie müssen auch die Struktur der Institution beeinflussen können. Alle Formen der Nutzerkontrolle, der Mitbestimmung, der Qualitätssicherung sind zu fördern.

9. So früh wie möglich ist Information zu geben über die Behandlung und ihre Nebenwirkungen, vor allem aber über die eigenen Rechte. Dabei ist Aufklärung kein einmaliger und kein einseitiger Akt, sondern ein wechselseitiger Prozess, an dem die Angehörigen zu beteiligen sind.

   In Krise und Not braucht jeder eine Person seines Vertrauens; dies kann ein Freund, ein Angehöriger, ein Patientenfürsprecher, Seelsorger oder Bürgerhelfer sein. Diese muss, wenn gewünscht, auch in der Nacht in der Klinik bleiben können („Rooming-in").

10. Der Weg aus einer psychotischen Krise kann sehr verschieden sein. Anzubieten sind Einzel- und Gruppengespräche sowie die Möglichkeit von nichtsprachlichem Ausdruck, Bewegung und Entspannung. Ziel dabei ist, Selbstbewusstheit wiederzugewinnen, die Psychose nicht abspalten zu müssen, die eigenen Frühwarnzeichen kennenzulernen, sich der eigenen Ressourcen zu vergewissern und den Kontakt zur Realität wiederherzustellen. Die Grenze zwischen stationärer Versorgung und ambulanter Nachsorge sollte fließend sein.

11. Bei aller persönlichen Brisanz ist die soziale und gesellschaftliche Bedingtheit einer Krise nicht zu vergessen. Dabei kann die Perspektive der Bürgerhelfer hilfreich sein. Sie sind am unbefangensten in der Wahrnehmung ihres Partners und bei der Mitgestaltung seines Alltags. Vorrang vor psychiatrischen Sondereinrichtungen haben alle Möglichkeiten des alltäglichen Kontakts, der

alltäglichen kulturellen Begegnung. Diese gilt es zu fördern – materiell und durch die persönliche Unterstützung von Bürgerhelfern.

(BS32 S09)

Als wichtigste Aktionen und Diskussionsforen sind weiterhin hervorzuheben:

1. Vortrag von Forderungen unseres Verbandes zur Bundestagsanhörung im Jahr 2001 (siehe dazu unten im Text: „Forderungen des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener").
2. Forderungen zur Bildung von Patientenvertrauensleuten als unabhängige, kompetente und legitimierte Beschwerdeinstanz.
3. Resolution zum Welttag für seelische Gesundheit am 10.10.2004.
4. Organisation und Bildung des europäischen Netzwerks von Psychiatriebetroffenen sowie die Gründung eines Weltverbandes.
5. Die Deklaration von Vejle (Dänemark) zur „Vernetzung unserer Arbeit für Menschenrechte und Menschenwürde" auf dem Kongress vom 17.–21. Juli 2004, denn auf der ganzen Welt kämpfen Menschen gegen Zwangsbehandlung, Zwangsinternierung und Diskriminierung.

An all diesen Aktivitäten war Hannelore Klafki maßgeblich beteiligt. Ihr leider frühzeitiger Tod hat eine schmerzliche Lücke hinterlassen und deshalb die Berichterstattung von Verbandsaktivitäten und Aktionen im überregionalen Bereich in den letzten Jahren nachgelassen. Wir geloben durch eine intensivere Kontaktaufnahme Besserung.

Die 11 Forderungen des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener:

(schriftlich vorgelegt vom BPE-Vorstand bei der öffentlichen parlamentarischen Anhörung am 09. Mai 2001: ‚25 Jahre Psychiatrie-Enquete' im SPD-Fraktionssaal des Reichstagsgebäudes, Berlin. Im Auftrag für den BPE-Vorstand zusammengestellt von: Brigitte Siebrasse)

Wir fordern:
1. Finanzierung und Unterstützung von Beratungsstellen von Betroffenen für Betroffene sowie eine Gesetzesinitiative zur Etablierung von hauptamtlichen, bezahlten und unabhängigen Patientenvertrauenspersonen für den stationären, ambulanten und komplementären Bereich (inkl. Heime, WfB, Forensik etc.).
2. Finanzielle und ideologische Unterstützung alternativer Projekte zur Psychiatrie sowie den Ausbau von Soterien oder soteriaähnlichen alternativen Abteilungen in psychiatrischen Kliniken.
3. Niederschwellige Krisen- und Interventionsdienste mit Notfallbetten.
4. Schutz- und Rückzugsräume für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, als Standard für alle Psychiatrien, ähnlich den alten Frauenstationen, jedoch mit rein weiblichem Personal und frauenspezifischen Themen und Gesprächskreisen*. Ende des Negierens oder Tabuisierens frauenspezifischer Lebenserfahrungen wie z. B. sexualisierte Gewalt. Wir fordern einen moderateren Psychopharmakaeinsatz bei Frauen; er darf nicht – wie die Regel – statistisch höher liegen als bei Männern. Regelmäßige Supervision.
5. Die Einsetzung einer Heim-Enquete, um das Heim(un)wesen öffentlich auf den Prüfstand zu stellen.
6. Schluss mit der Ghettoisierung von Psychiatrie-Erfahrenen in gemeindepsychiatrischen Subkulturen (Heim, WfB, Tagesstätte, Selbsthilfegruppen).
7. Grundrecht auf ausreichenden Wohnraum mit und ohne Handicap. Schluss mit den Wartezeiten von 6–12 Monaten z. B. in den neuen Bundesländern beim betreuten Wohnen.
8. ‚Ambulant vor stationär' auch für psychiatrische Patienten; sie sollen zwischen ambulant und sta-

tionär wählen dürfen und können.
9. Recht auf Hilfe und Unterstützung zur dauerhaften Stabilisierung, die eine Weiterbehandlung erübrigt.
10. Aufnahme von Psychiatrie-Erfahrenen als gleichberechtigte Partner in alle psychiatriepolitischen Gremien.
11. Empowerment statt Betreuung und Bevormundung. (Motto: Frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.)

Klaus Laupichler und Brigitte Siebrasse, Vorstandsmitglieder des BPE, Mai 01

*Anmerkung der Redaktion: Das sollte auch bei Männern angewendet werden, die Missbrauchs- und Gewalterfahrungen gemacht haben."

(BS52 S16)

AUFGABEN DES VERBANDES

Die Gründungs-Kommission des ‚Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener' hat folgende Aufgaben des Verbandes zur Durchsetzung seiner Ziele erarbeitet:

1. **Hilfe beim Aufbau von Selbsthilfe-Gruppen vor Ort**
   – Adressenlisten
   – Gründungs-Ratgebung

2. **Zusammenführung örtlicher Mitglieder zu Kreis- und Landesverbänden**
   – Aufbau von unten nach oben

3. **Informationen über die eigenen Rechte und ihre Durchsetzung bei psychiatrischen Maßnahmen**
   – Einfordern der Zustimmungspflicht zu ärztlichen Behandlungsmaßnahmen wie bei körperlich erkrankten Menschen
   – Aufhebung sogenannter ‚therapeutischer Maßnahmen' als Disziplinierungsmaßnahmen (Ausgangs- und Telefonsperre, Zwangsverlegungen etc.)
   – Förderung der weitgehend persönlichen und finanziellen Eigenständigkeit der/des Betreuten
   – Einhalten des strikten Datenschutzes auch für uns

4. **Aufzeigen von Hilfsangeboten durch Info-Material**
   – bei der Vermittlung geeigneter GutacherInnen, PsychotherapeutInnen, PsychiaterInnen, RechtsanwältInnen, Rehabilitationseinrichtungen, Wohnangeboten etc.

5. **Eigene Veröffentlichungen, Seminare, Tagungen**
   – Schonungsloses Aufdecken von Missständen bei Zwangseinweisungen, Bauch-, Hand- und Fußfesselungen (Fixierungen), bei der Einrichtung von Betreuungsmaßnahmen
   – Unsere Gleichstellung gegenüber somatisch erkrankten Menschen
   – Entgegenwirken der diskriminierenden Etikette „psychisch krank"
   – Erfahrungsaustausch untereinander und z. B. mit Medien, Polizei, ArbeitgeberInnen, PolitikerInnen etc. auch auf internationaler Ebene
   – Aufklärung der Verbrechen der NS-Psychiatrie und der Missbräuche in der DDR-Psychiatrie

6. **Einflussnahme auf Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Sozialversicherungen, um verbesserte Rahmenbedingungen für familiäre, soziale und berufliche Prävention und Rehabilitation zu schaffen**
   – Einfordern von unabhängigen Beschwerdestellen
   – Hinzuziehen von gewählten PatientenvertreterInnen zu parlamentarischen Anhörungen, Fachtagungen etc.
   – Beratung von kommunalen Gebietskörperschaften, Trägern, Institutionen und Diens-

ten im Hinblick auf die betroffenengerechte Planung und Ausrichtung psychiatrischer Angebote
– Beratung und Unterstützung von Trägern und Initiativen, die in Städten und Landkreisen Notfalldienste, beschützende Wohn- und Beschäftigungsangebote sowie Freizeitmöglichkeiten aufbauen
– Einfordern von ausreichend dezentralisiert verteilten Ausbildungs- und Umschulungsstätten für uns
– Einfordern von erhöhten Freibeträgen von Arbeitseinkommen auf Sozialhilfe/Pflegesätze

HUMANERE LEBENS-BEDINGUNGEN

Unsere Lebensbedingungen müssen humaner und die Hilfen für uns wirksamer werden.
Wir fordern weniger Psychopharmaka und mehr Psychotherapien und ihre Bezahlung durch die Krankenkassen! Depressionen und Psychosen sind nicht medikamentös zu unterdrücken, sondern in ihrer Bedeutung wahrzunehmen und vermehrt in Gesprächen u. a. aufzuarbeiten.
Wir fordern ein Ende der psychiatrischen Lehrmeinung von der körperlich verursachten Erbkrankheit, die auch in der Gen-Forschung immer noch vorausgesetzt wird.
Jeder von uns soll am gesellschaftlichen Leben und insbesondere am Erwerbsleben teilnehmen können.

„Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V."

(BS30 S04)

Nur wenn wir lernen, konstruktiv miteinander zu streiten, kann uns dies in unserer Arbeit und im Leben weiterbringen.

Archie

Inklusion - So kann es gehen

(Zusammenfassung)

Inklusion bedeutet grundsätzlich das Enthaltensein aller einzelnen Teile in einem Ganzen.

Inklusion sollte die Teilhabe aller Menschen in allen gesellschaftlichen Bereichen etablieren. Jeder Menschen wird von der Gesellschaft akzeptiert. Unterschiede werden bewußt wahrgenommen, ohne eine Bewertung vorzunehmen. Inklusion beschreibt die Gleichwertigkeit eines Menschen, ohne dass Normalität vorausgesetzt wird.

Eine gesetzliche Voraussetzung ist die UN-Behindertenrechtskonvention, die sich gegen gesellschaftliche Ausgrenzung stellt. Das bedeutet, dass jeder Einzelne, unabhängig von sozialen Benachteiligungen, Erkrankungen oder Handicap, am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann. Das ist ein grundlegendes Menschenrecht. Von großer Bedeutung ist, dass die Konvention die Rechte auf Selbstbestimmung fördert und die Bürgerrechte stärkt.

Das bedeutet insbesondere eine Abkehr vom Prinzip der Fürsorge, damit auch eine Abkehr von den sogenannten „Sonderwelten".

Archie

Gedanken zur Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie in Köln

(aus BS29 S03)

Vom 16. bis 19.11.94 fand in Köln die diesjährige Jahrestagung der DGSP statt. Die Pinel-Mitarbeiter Jochen (Treffpunkt) und Katrin (Pankow), Udo aus dem Café Pinelli und ich vom Treffpunkt fuhren gemeinsam dorthin. Die Tagung stand unter dem Motto: „Enthospitalisierung – wohin?"

Wenn so viel von „Enthospitalisierung" geredet wird, stelle ich mir die Frage: was heißt eigentlich „Hospitalisierung"? Die Antwort fand ich in dem Buch „Stimmenreich", das wir gerade im Treffpunkt lesen. Dort heißt es (Zitat): „Der Zustand des „Hospitalismus", in dem ein Mensch lethargisch und interesselos, passiv und seelisch arm erscheint, ist als Ergebnis falscher Behandlung, vor allem zu langer und schlechter stationärer Unterbringung anzusehen.

Enthospitalisierung heißt für mich deshalb nicht nur einfach Entlassung auf die Straße oder Umverlegung in ein Heim, sondern wirkliche Wiedereingliederung in die Gesellschaft mit Hilfe der ambulanten Psychiatrie. Dass dies möglich ist, bewiesen Psychiatrie-Erfahrene aus Bremen, die vorher Langzeitpatienten in Blankenburg waren. Sie berichteten von den schlimmen Zuständen in dieser Anstalt, wie sie wieder auflebten, als sie nach „draußen" kamen und von ihrer jetzigen Situation.

Für Udo und mich lebte die Veranstaltung von den Beiträgen der Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen, die aber leider nicht so oft sprachen, wie wir uns das gewünscht hätten.

Die Profis blieben für uns oft unverständlich, weil sie teilweise ein unmögliches Fachchinesisch sprachen. Deshalb möchte ich hier an die „Hamburger Erklärung" der TeilnehmerInnen des XIV. Weltkongresses für soziale Psychiatrie erinnern. Dort heißt es unter anderem: „… wir wollen deshalb zu einer gemeinsamen Sprache finden, die von Patienten, Angehörigen und Therapeuten verstanden wird …". Der Wille ist da, aber die Umsetzung in die Praxis ist schwer.

Alles in allem kann ich aber schon sagen, dass mir die Tagung etwas gebracht hat. Ich habe mit Psychiatrie-Erfahrenen gesprochen, in den Pausen mit Angehörigen und Profis diskutiert, Kontakt zum Bundesverband der Psychiatrie-Erfahrenen bekommen und auch über das Mikrofon meine Meinung gesagt.

Allgemein kann man sagen, es tut sich etwas in unserer Republik, aber das Geld ist knapp. Am eindrucksvollsten waren für mich die Berichte aus Bremen, wo man für meine Begriffe schon viel weiter als anderswo ist.

Es war das erste Mal, dass ich an so einer Tagung teilgenommen habe und es war aufregend und anstrengend. Trotzdem möchte ich diese Erfahrung nicht missen, und ich werde auch in Zukunft, wenn es mir möglich ist, an solchen Veranstaltungen teilnehmen.

Der Weg des Trialogs begann auf dem Weltkongress in Hamburg und kam auch in Köln wieder zum Ausdruck. Es gibt noch viel zu tun, auch und gerade für uns Psychiatrie-Erfahrene! In diesem Sinne

Hannelore Klafki

Aus der Psychokiste

Das 2. Lied des Psycho-Kisten-Chores aus Köln

(Melodie: An der Nordseeküste bzw. Wild Rover; aus BS29 S05)

Im Leben hab ich viele Psychos gesehn,
Sozial-Psychiater und Psycho-lo-gen.
Sofort hat ein jeder gesehn, was mir fehlt
und mir eine prima Diagnose gestellt.

REFRAIN:
In der Psycho-Kiste ist für jeden was drin,
Diagnosen vom Feinsten, für sie und für ihn.

Zuerst hatt ich Rheuma, dann Schizophrenie,
Paranoia-Psychosen und auch ne Manie;
Depressionen, Phobien ein Dutzend und mehr,
ich kam mit dem Zählen kaum noch hinterher.

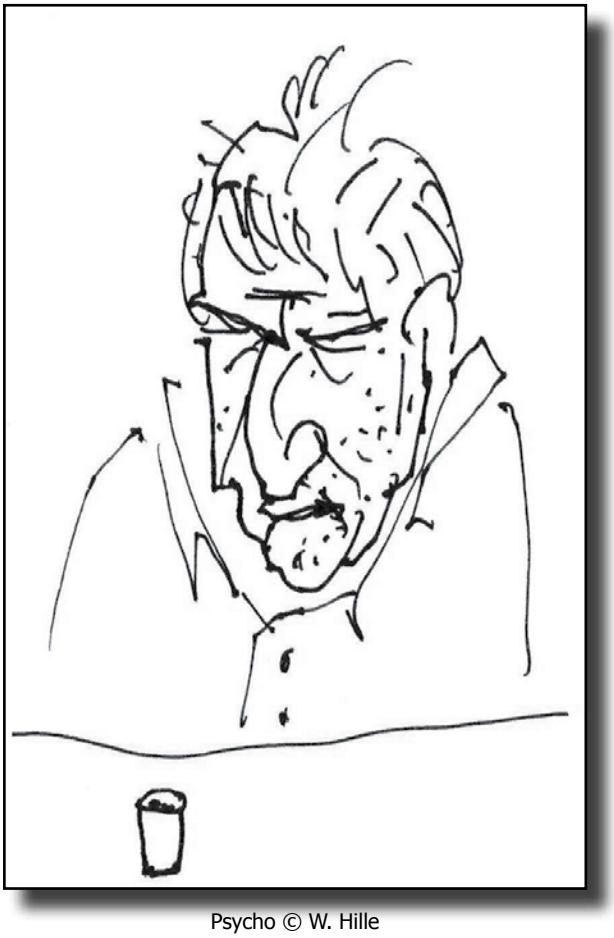
REFRAIN ...

Der Doktor hat Glianimon mir gespritzt,
Fluanxol und Dapotum, genau da, wo man sitzt.
Dann hat er Haldol und Truxal ausprobiert,
und weil alles nichts half, auch privat abkassiert.

REFRAIN ...

Beim Gesprächstherapeut war ich sechseinhalb Jahr,
bis das Geld meiner Oma ganz aufgebraucht war.
Kein Geld und kein Essen, und der Kerl ist verreist,
gern wüsst ich, wie dafür die Diagnose wohl heißt.

REFRAIN ...



Psycho © W. Hille

In der Klinik gibts Essen und ein warmes Bett,
die zwölf Mann hier im Zimmer sind auch ganz schön nett.
Und an einem wird hier kein bisschen gespart:
für jeden hat man hier Diagnosen parat:

REFRAIN ...

Bin ich verrückt?

(aus BS29 S11)

Versuchter Totschlag wurde mir angehängt! Es war Notwehr – ein falscher Zeuge stand damals (vor 27 Jahren) gegen mich auf.

Dass Tiere denken können war meine Ansicht – zum Beispiel Elefanten! Dazu stehe ich heute noch! „Deswegen sind Sie hier in der Klinik", sagte damals ein Arzt zu mir.

Utopische Ideen – ein ewiges Leben auf Erden – stand in meinem Bericht, als ich nach einem halben Jahr Untersuchungshaft und viereinhalb Jahren Nervenklinik entlassen wurde.

Aber ist das verrückt, viel weiter zu denken als die, die ihren Körper (in Amerika) für viele hunderttausend Mark haben einfrieren lassen?!

Oder bin ich verrückt, weil ich mich dagegen aussprach, was ich im Geheimen las: nämlich dass die, die keine Kinder bekommen können, fremde heimlich gespritzt bekommen – damit sie, wie es so schön heißt, „seelisch nicht zerbrechen"?

Werde ich kriminell dargestellt? Oder verrückt oder vielleicht ganz normal?? Normal, da ich meine, dass es Beeinflussung gibt, denn das geht ganz gegen meine Lebensart und meinen Charakter!

Obwohl ich Geld in der Tasche hatte und jede Woche 10,– DM für „Brot für die Welt" spende – und das schon seit Jahren – stahl ich, als ich wieder mal einen „Schub" hatte, 10 Eier – und das mit 55 Jahren! Ich hatte die Wahnsinnsidee (einen Tag vorher), das Geld habe keinen Wert. Da ich mit 5-Mark-Stücken – die für mich noch Wert hatten – bezahlte, meinte ich, ich hätte noch etwas gut bei „Plus" und so nahm ich die 10 Eier. Bin ich (wie weit?) kriminell, oder?

Ich gab einer Frau einen Schlag, weil ich meinte, sie verkaufe mir Zigaretten, damit meine Lunge kaputtgehe und sie für meine Nieren eine „Fangprämie" kassieren könne. Nach meiner Ansicht waren die Zigaretten wie aus Kunststoff.

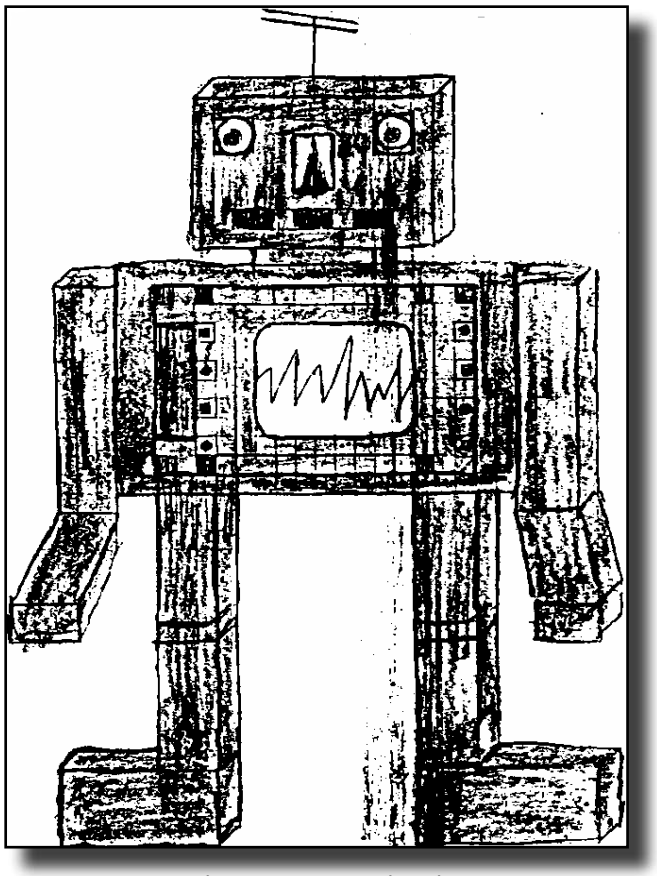
Vor ein paar Tagen noch verrückt!

Ich meinte, ich sei ein Computer und nur ein Achtel des Gehirns lebe. Ich hatte Angst, dass mein Gehirn, das nur an Ventilen angeschlossen sei, von diesen abgehen könnte und ich eventuell, wenn ich nicht schnell genug wieder angeschlossen werde, sterbe.

Im nächsten Moment dachte ich, die Fremdenlegionäre seien in mir. Ich ließ mich vom Geradestehen einfach nach vorne fallen (auf die Brust), ohne mich mit den Händen abzustützen.

Zur Nachahmung nicht empfohlen!

Johannes Bannaschewski



Roboter © J. Bannaschewski

Alltag eines Rentners

(aus BS29 S12)

Morgens 8.30 bis 9.30 stehe ich normalerweise auf. Dann kommt Zähneputzen und Rasieren. Meine Mutter steht vor mir auf und macht mir das Frühstück. Danach fahre ich in die Stadt, nehme Geld mit, wenns mal nicht reicht, pumpt mir meine Mutter etwas. Bin ich irgendwo angekommen in der Stadt (Schloßstraße, Wilmersdorfer Straße, Hermannplatz, Leopoldplatz usw.). schaue ich nach Schnäppchen und Angeboten von CDs und Stofftieren.

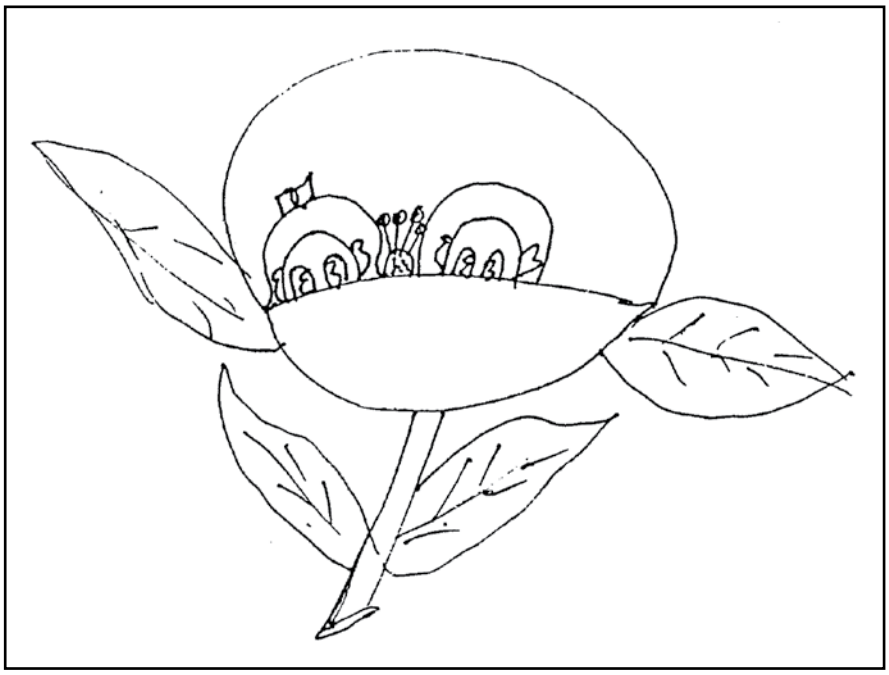
Als ich Ende September meine Rente bekam, holte ich mir die 92er LP/CD Mondo Bizzaro von den Ramones für DM 23,90 (gibts vielleicht noch billiger) als Erinnerung an die AWO am Kamenzer Damm, als ich meine damalige Freundin kennenlernte und mit ihr zum Konzert ging. Eine Woche darauf bin ich bei meinem Weddinger Second-Hand-Plattenladen „Unrest" in der Brüsseler Straße gewesen. 2 CDs von Quireboys und Testament für je DM 15,–, gut erhalten, habe ich gekauft. Gleich zugreifen – sowas kriegt man nicht alle Tage. Mit der U-Bahn hatte ich keine Lust zu fahren, und bin mit dem Bus gefahren, der eine halbe Stunde zu spät kam. Mit dem 126er fuhr ich bis zum Mierendorffplatz, habe noch einen Freund angerufen, mit dem ich mich verabreden wollte, der aber keine Zeit hatte, weil er so viele Klausuren am Hals hatte. Also beschloss ich, zu meiner Stampe zu fahren und setzte mich in die U7. In meiner Stampe bei Mangler fühle ich mich wohl. Das Bier ist preiswert und die Bouletten, Würstchen und Brötchen schmecken auch. Die Leute sind ganz nett und akzeptieren einen und manchmal kommt man sich auch näher im Gespräch. Wenn ich merke, dass ich zu viel intus habe, 3–4 0,4er, zahle ich meine Zeche und geh nach Hause. Dann kuck ich noch in die Röhre bis ich einschlafe.

Frank Herrmann

Trish-Trash © F. Herrmann

Gedichte von W. Weber und Chr. Mendoza

(aus BS10 S05 und BS17 S12))



Blume © Willi Weber

Ich kann nicht vergessen, ich möchte leben.
Alle Menschen werden Kinder.
Es ist Schicksal, Liebe ist unsterblich.
Ich mag sie, unsere weite Welt!

Willi Weber

Der Natur den Menschen,
einem stillen Geiste ist das
Leben ein liebes Geschenk!

Willi Weber

Zeit und Sein,
ich frage mich warum,
mit der Seele sprechen.
Die stille Botschaft sagt,
auf der Suche nach dem Sinn
ruhe aus, in der Wiege ist
ein zu Hause!

Willi Weber

Die Olle stinkt

Die Olle stinkt, das Zimmer stinkt,
die Betreuung hinkt hernach,
sie macht sich aus jedem verschmutzen Appel was,
so liegen wir nicht brach!

Chr. Mendoza

MEIN BETT

IST FÜR JEDEN MANN
DIE INSEL ALLER TRÄUME;
ICH TUE ALLES, WAS ICH KANN,
WEIL ICH VOR LEBENSLUST SCHIER
ÜBERSCHÄUME.
ACH WÄRS DOCH SO!!!!

Chr. Mendoza

Bericht einer Reise in die Psychose

(aus BS34 S18-19)

Mein Sohn starb 1984 mit 17 Jahren an Leukämie. Vorausgegangen war dem ein jahrelanger Kampf bis aufs Messer mit meinem Ex-Ehemann um das Sorgerecht und seine Unterhaltsverpflichtungen. Das Leben mit meinem neuen Partner wurde dadurch auch zerstört. Er trennte sich von mir. Ich konnte das nicht aushalten und bekam furchtbare Schmerzen, deren Ursprung mir unbekannt war. Ich hörte Stimmen. 1992 verbrachte man mich in die Klinik Havelhöhe, nachdem ich meine Möbel auf den Hof geschmissen, meine Kleider zerschnitten, Geschirr zertrümmert und dem Nachbarn Asche vor die Tür gestreut hatte.

In der Klinik wurde ich gefesselt und mit einer Spritze sowie mit Beruhigungsmitteln vollgepumpt. Ich dachte, man wollt mich umbringen, und floh aus der Klinik. Ich holte mein Fahrrad von zu Hause ab, hob alles Geld vom Sparkonto und stieg in den nächsten Zug. Dieser fuhr nach Amsterdam. Dort ging ich zur Deutschen Botschaft. Ich wollte mir meine Rente ausbezahlen lassen und meine Bundesschatzbriefe einlösen. Mir wurde zu einem Anwalt geraten. Ich nahm an, dass die Gerichte in der Sommerpause sind, und so fuhr ich weiter nach Kopenhagen. Dort wollte man mich in der Deutschen Botschaft festhalten und gewaltsam nach Deutschland verbringen lassen. Mit Glück gelang es mir, auf meinem Fahrrad zu entkommen. Zudem liefert Dänemark bei psychischen Delikten nicht aus. Mein Fahrrad wurde mir übrigens später gestohlen. Es gelang mir, mit Hilfe eines dänischen Anwaltsbüros, wenigstens die Zinsen meiner Bundesschatzbriefe zu bekommen: 2400 DM. Ich kaufte mir einen Schlafsack, Pullover und Socken. Solange das Geld reichte, lebte ich in Jugendherbergen. Jeden Tag hörte ich Stimmen. Meiner Meinung nach war ich in der Emigration und der Faschismus in Deutschland ausgebrochen.

Als das Geld alle war, schlief ich auf Parkbänken. Tagsüber hielt ich mich bei Tjeneste Kirkens auf, einem kirchlichen Verein, der bis 2 Uhr aufhatte, und wo ich Kaffee trinken und einen Pfarrer sprechen konnte, und wo man mir auch manchmal einen Schlafplatz vermittelte.

Es wurde Herbst. Ich fuhr ohne Fahrkarte nach Aarhus. Gegen 2 Uhr ging ich auf die Fähre. Ich kam kostenlos aufs Schiff, der Steward war betrunken. Vielleicht war es auch mein guter Stern zu dieser Sternstunde. In Aarhus schlief ich auf Dachböden und Fluren des dortigen Studentenwohnheims. An der Universität lernte ich Russisch und Dänisch. Ich zeichnete und schrieb viel. Ich sammelte Flaschen und lebte vom Pfandgeld oder von kleinen Diebstählen im Supermarkt. Als die Polizei eingeschaltet wurde, fuhr ich über Flensburg nach München – ohne Fahrkarte natürlich.

In München bekam ich Sozialhilfe, aber es reichte nicht für die Jugendherberge. Ich schlief in Hotels, ohne zu bezahlen, oder wanderte des Nachts umher. Manchmal schlief ich auf Stühlen in der Bahnhofsmission. Ich bemühte mich um Arbeit und bekam auch für fünf Tage eine Putzstelle. Aber es reichte nicht für die Jugendherberge. So wurde ich von der Polizei wegen der nicht bezahlten Hotelrechnungen ergriffen und wanderte für drei Wochen ins Gefängnis. Weiterhin hörte ich Stimmen. Auch schrieb und zeichnete ich viel.

Als der Sommer nahte, fuhr ich nach Lübeck. Dort ergriff mich die Polizei auf dem Sozialamt und überstellte mich in die nächste psychiatrische Klinik. Ich musste mich therapieren lassen. Es waren 3 ½ Monate. Danach zog ich in eine betreute Wohngemeinschaft und von dort wieder nach Berlin in die Wohnung meiner Tante, die inzwischen verstorben war. Aber ich bekam wieder einen Schub. Ich demolierte die Wohnung und machte alle meine Sachen kaputt und trampte wieder durch West-

deutschland. Wieder übernachtete ich ohne zu bezahlen, wieder griff mich die Polizei in Lübeck auf, und wieder therapierte man mich in derselben Fachklinik. Diesmal für 10 Wochen.

Meine Wohnung wurde zwangsgeräumt, ich besitze nichts mehr. Jetzt bin ich aufgewacht aus einem Traum voller Schmerzen und Tränen, voller Ängste und Selbstvernichtungstrieben.

Ich habe jetzt meine Rente eingereicht.

Monika Büttner

Gesicht © unbekannt

„Es ist <u>normal</u> *verschieden* zu sein!"

„Gesund – Normal – Verrückt"; Aus zwei Broschüren, zitiert:

(aus BS49 S37)

„Psychosen – ein (allzu) menschliches Phänomen" (S. 3, Thomas Bock)

Menschen müssen im Unterschied zu anderen Lebewesen um ihr Selbstverständnis ringen. Es gehört zu unseren Möglichkeiten, an uns zu zweifeln, andere(s) zu bezweifeln und dabei auch zu verzweifeln, über uns hinauszudenken und uns dabei zu verlieren.

Wer lange Zeit verzweifelt ist, ohne Halt und Trost zu finden, wer seine Gefühle nicht mehr mitteilen kann und nicht mehr aushält, kann depressiv werden. Oder, wer die Flucht nach vorne ergreift, manisch.

Wer sich selbst verliert, verliert auch seine Begrenzung und Abgrenzung zu anderen. Entsprechend verändert sich die Art, Dinge und Personen um sich herum wahrzunehmen. Die Gedanken werden sprunghaft statt logisch.

Dauert dieser Zustand an, sprechen wir von Psychosen. Wer psychotisch wird, ist also kein „Wesen vom anderen Stern", reagiert nicht menschenuntypisch, sondern vielleicht „allzu" menschlich.

Eine „Psychose" ist eine tiefe existentielle Krise, eine meist alle Lebensbereiche umfassende Verunsicherung. Subjektiv ist nichts mehr, wie es war, auch wenn aus der Sicht von anderen gar nicht viel passiert ist.

Vorrangig können Stimmung, Lebensgefühl und Lebensenergie wesentlich verändert sein, dann spricht die Psychiatrie von „Affektiver Psychose". Oder es können vorrangig Wahrnehmung, Denken und Sprache betroffen sein, das nennen Psychiater „Schizophrene/Kognitive Psychose". Letztlich hängen Wahrnehmung und Stimmung (in beiden Richtungen) zusammen. Und jede Psychose ist anders, so wie jeder Traum anders ist".

Psychosomatische Erkrankungen „Krank an Leib und Seele ..." (S. 9, Broschüre des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit u. Soziales)

Sie gehören zum Alltag des modernen Lebens. Man fühlt sich nicht wohl in seiner Haut, Stress schlägt auf den Magen, Probleme gehen an die Nerven, Verantwortung bricht einem das Kreuz, Kummer beugt einem den Rücken, Angst schnürt die Kehle zu, unlösbare Aufgaben machen Kopfschmerzen und vieles andere mehr ...

Die seelische Verfassung einer Person bringt sich für die Mitmenschen sinnfällig in seiner körperlichen Verfassung zum Ausdruck. Man denke nur an den schleppenden Gang des Entmutigten, das Erröten vor Freude oder vor Scham, die Appetitlosigkeit des Enttäuschten und Verlassenen, die gebückte Haltung des Unterwürfigen, Stuhldrang bei Prüfungsangst oder rasendes Herzklopfen bei Gefahr, um nur wenige Beispiele zu nennen.

Es liegt vielen Menschen näher, ihre körperlichen Probleme in den Vordergrund zu stellen, als sich mit den seelischen Ursachen zu befassen. Doch hat die Behandlung der körperlichen Beschwerden bestenfalls vorübergehenden Erfolg.

Unerkannte seelische Konflikte können sich auf Dauer zu langwierigen körperlichen Beeinträchtigungen entwickeln. Diese Zusammenhänge zu erkennen und in der Lebensgestaltung zu berücksichtigen, fällt den Betroffenen oft nicht leicht.

Psychosomatische Beschwerden können sich unter anderem durch Störungen der Luftwege, des Magen-Darm-Trakts, der Haut oder des Herz-Kreislauf-Systems äußern.

Silvia

Zeugnis

(aus BS29 S14)

Herr Ernst war Tutor am FB 14 der TU Berlin. Es oblag seinen Pflichten, das Verhältnis Ökonomie/ Ökologie zu klären beziehungsweise die ökonomischen Grundlagen der Landschaftsplanung zu erstellen.

Im Verlauf seines Studiums der politischen Wissenschaft am FB 15 der FU Berlin qualifizierte er sich für das Gebiet Kritik der Politischen Ökonomie.

Er legte ein Teamer-Praktikum (Hospitant) für den Bereich Politische Erwachsenenbildung ab.

Ferner ist er zum Sexmeister ausgebildet und war als Privatlehrer tätig.

Zwar konnte er, bedingt durch eine psychische Erkrankung, sein Studium nach Absolvierung des Hauptstudiums nicht auch formell beenden, es gelang ihm aber, im Verlauf eines Klinikaufenthaltes zu volontieren.

Zur Zeit ist Herr Ernst als Kellner in einer Beschäftigungstagesstätte tätig. Ferner ist er redaktioneller Mitarbeiter des „Bunten Spleen".

Burkhardt Ernst

Manchmal ...

(aus BS20 S04)

Manchmal, wenn die schönen Bilder gehen
und das Zwielicht mich einholt,
wenn die Einsamkeit dort ist
und mein Lachen erstickt,
dann ists, als ob ichs nicht länger tragen könnte.

Da ist keine Hand, die mir durchs Haar fährt,
kein Wort, das mich wiederfindet
und ich wandere verloren durch sonnenbeschienene Alleen,
wo das herbstliche Laub unter meinen Füßen raschelt
und die Zeit keine Türen öffnet
und ich bin nicht dort und nicht bei mir,
nur leere Zeilen, ohne Anfang und ohne Ende,
dann sind die Geschäfte nur die Verluste
aus einer lang vergangenen Zeit
und jedes Lächeln so trügerisch.

Wolfgang Döring

Wahnsinnsleistungsshow

(aus BS33 S03)

Am Mittwoch, den 20. September machten die 29 Kontakt- und Begegnungsstätten Berlins auf die katastrophale finanzielle Situation im ambulanten Bereich der Psychiatrie aufmerksam. Zu der ersten Wahnsinnsleistungsshow in der Kulturbrauerei auf dem Pfefferberg wurden Presse und Politiker eingeladen, um mit uns über unsere Forderungen zu diskutieren bzw. diese zu veröffentlichen.

Mit Sketchen, Stücken, Liedern, Trommeln, Lesungen und einer Tanzfete zum Schluss zeigten wir, wie kreativ wir unsere Forderungen umsetzen können.

Leider konnten wir aber nur in der „TAZ" vom 22.09. darüber einen Artikel von Michaela Eck finden. Alle anderen Zeitungen fanden dieses für uns so wichtige Thema wohl nicht so spannend. Im Folgenden drucken wir Auszüge dieses Artikels ab:

„Enthospitalisieren und Regionalisieren", das ist das Programm, mit dem die Senatsgesundheitsverwaltung angetreten ist, die Psychiatrie zu reformieren und Millionen von Mark einzusparen. Bis 1997 sollen 1500 psychiatrische Klinikbetten abgebaut und 250 Millionen Mark eingespart sein. Leidtragende des Programms sind jedoch die freien Träger der ambulanten psychosozialen Einrichtungen, wie Betreutes Wohnen, Kontakt- und Begegnungsstätten oder nächtliche Krisen- und Notfalldienste. Denn sie sollen all die Menschen aufnehmen und betreuen, für die es dann kein Klinikbett mehr gibt. Doch leisten sollen sie dies quasi zum Nulltarif: ohne gesicherte Finanzierung sollen die freien Träger mit einem sogenannten „Pflichtversorgungsauftrag" staatliche Aufgaben übernehmen.

... Die Senatsverwaltung für Gesundheit wäscht jedoch ihre Hände in Unschuld. Die Zuwendungsgelder für die Vereine und ihre Projekte seien rechtzeitig an die einzelnen Bezirke weitergegeben worden, so der Sprecher der Behörde, Ulfried Herrmann. Stimmt. Die Gelder sind, wie es die Verwaltungsreform auch vorsieht, seit dem 1.1.95 in den Globalhaushalt der Bezirke geflossen. "Wir verwalten hier lediglich den Mangel", räumt die Wilmersdorfer Gesundheitsstadträtin Antonia Schwarz (Bündnis 90/Die Grünen) ein. Auch sie könne den Projekten nicht mehr bezahlen, als dafür von der Senatsverwaltung überwiesen werde.

... Bei der ersten Wahnsinnsleistungsshow machten die freien Träger deutlich: ohne gesicherte und planbare Finanzierung müssen wir unsere Tore bald schließen. Auch Ellis Huber, Präsident der Berliner Ärztekammer, machte im Rahmen der Veranstaltung klar, daß ein solches Reformprogramm nur mit einer gesicherten Grundfinanzierung und einer Leistungspauschale zu realisieren sei. Doch den Politikern fehle offenbar der Mut für wirkliche Lösungen, so Huber."

Wie kalt sich das alles anhört. Was ist mit den MENSCHEN, den NutzerInnen dieser Einrichtungen?! Jetzt haben wir endlich eine Anlaufstelle gefunden, die verhindert, dass wir nach der Entlassung wieder in ein tiefes Isolationsloch fallen und dann soll das alles nicht so wichtig sein und mit dem Rotstift gestrichen werden? Das darf ja wohl nicht wahr sein! Deshalb, liebe PolitikerInnen: wenn Ihr denkt, wir resignieren, habt Ihr Euch geschnitten! Wir werden nicht aufhören, für unsere Forderungen zu kämpfen!

Hannelore Klafki

Hauptsache Du stirbst

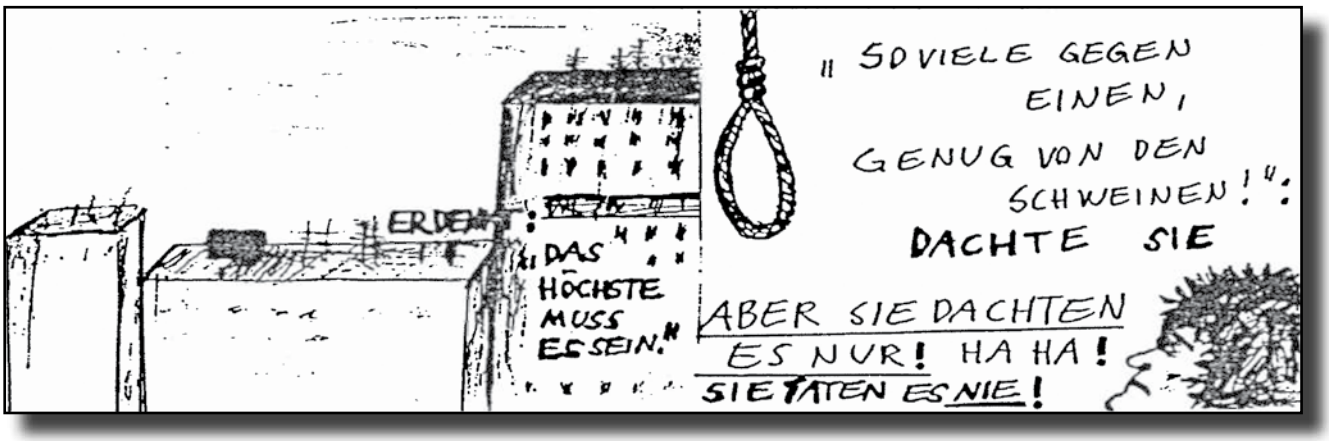
(aus BS12 S08)

Ihr seid einfach mies,
einzeln habt ihr Schiss!
Blond und blaue Augen, so muss man sein,
das bilden sich manche ein.
Arier lächerlich,
Eifersucht widerlich.
Mörder!
Habt schon viele auf dem Gewissen.
Viele sind durch euch gestorben,
viele sind durch euch verdorben.
In der U-Bahn fängt es an.
Nur stirbt man nicht daran.

Ich bin nicht daran gestorben,
doch was ist aus Anderen geworden?
Das Hochhaus war die einzige Lösung,
oder der Strick!
Doch ihr seid die Mörder, ihr!
Ihr macht normale Menschen irr.
Nein, nicht nur das,
dazu kommt noch Verzweiflungsgas.
Und wer den festen Willen hat zu leben,
dem wird‘s so gut wie‘s geht gegeben.

Wer das einmal überlebt hat,
den bringt keiner mehr ins Grab.
Gut, ich hab das überlebt,
für Menschen, wie mich, ist es nie zu spät!
Und dann sollen die Opfer sie noch mögen,
die haben die echten Gehirnschäden.

Murxl



Hoffnung durch die KBS Schöneberg

(aus BS51 S39)

Für mich hat sich im letzten Jahr sehr viel getan. Vor allem hat sich diese Schöneberger Einrichtung (Kontakt- und Beratungsstelle) als eine Hoffnungsträgerin für mein Leben herausgestellt.

Im Bunten Spleen macht das Arbeiten in der Gruppe Spaß und zum anderen haben sich auch für mich Freundschaften entwickelt. Also, bei Problemen nicht mehr alleine sein, ist schon wichtig. Aber auch Freunde zu haben, die mich wieder zu neuen Taten anspornen, ist eine Bereicherung.

Schön war es auch, auf dem Bundeszeitungstreffen dabei gewesen zu sein und dass das mir diese Gruppe ermöglicht hat mit Hilfe von Pinel.

Und nun wird der Spleen 15 Jahre alt dieses Jahr. Freue mich auf das Fest am 28. Juni 2003. War auch kein Problem auf der VV (Vollversammlung) einen Termin und weitere Unterstützung zu finden.

Durch den Bunten Spleen bin ich zu der Arbeitsgruppe Qualität der Betreuung gekommen. Eine sehr erfreuliche Gruppe, die trialogisch besetzt ist. Ein Fragebogen zur Zufriedenheit der Betreuung wurde erarbeitet. Es gab eine recht hohe Rücklaufquote und der Fragebogen ist nahezu ausgewertet. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe. Ja, es ist auch sehr hoffnungsvoll, dass in Vertretung für Luciana Gitta die Moderation der Gruppe übernommen hat. An dieser Stelle wünsche ich Luciana eine unkomplizierte Geburt und dass der/die neue Erdenbürger/in gesund auf dieser Erde ankommt.

Ebenso bin ich durch den Bunten Spleen zur Soteria-AG gekommen. Wäre doch sehr gut, wenn wir ein Krisenhaus „erkämpfen", damit wir in Krisensituationen nicht mit den sonst üblichen Sedierungsmaßnahmen (Medikamente, Fixierung, wenig Gespräche usw.) behandelt werden. Der Bunte Spleen wird auch in Zukunft über diese AG wach berichten.

Natürlich bin ich auch froh, dass es die agp (atelier galeria pinella) gibt. Für Pinjuckel (auch dieser Gruppe gehöre ich an) und meine Bilder ist die agp eine Bereicherung.

Im vergangenen Jahr hat es mit der agp mehrere Vernissagen und gemeinsame Auftritte mit Pinjuckel gegeben. Der gemeinsame Auftritt mit Pinellon forte (Theatergruppe) in der M32 (Tagesstätte) war ein super Highlight. Und auch für dieses Jahr sieht es nicht nur für Pinjuckel wieder gut aus.

Hoffnungsvoll war auch die Kameraführung von Raimer als unser Kameramann. So haben wir schon ein paar Veranstaltungen dokumentiert und das wird auch so weitergehen.

Krönung war für mich, als Andy uns ansprach, ob wir nicht auf der Weihnachtsfeier im Pinelli musikalisch dabei sein wollen. Mit Freude haben wir dem zugesagt und dieses Fest genossen. Am 24.12. zu spielen und zu feiern, kann nur gute Laune schaffen. Zu meiner Überraschung hat uns sogar eine Frau spontan auf der Blockflöte begleitet zu den Weihnachtsliedern. Der Weihnachtsmann war auch Spitze: „Hochverehrtes Publikum: Alles nur Blödsinn, Blödsinn, aber nehmen Sie uns das ja nicht krumm."

Überrascht bin ich auch von den MitarbeiterInnen der KBS und deren Umfeld. Macht weiter so mit der offenen Atmosphäre.

Zum Schluss noch ein Dankeschön an die Familie Lukowitz, die mit ihrem Café-Lukowitz uns erfreut und wir sie mit unserer Musik. Nach so etwas habe ich lange gesucht. Ach ja, Danke André. Du bist eine feste und konstante Größe für mich und Pinjuckel, natürlich auch danke an Raimer, Hannelore, Frank, Wolfgang D. und L., Bärbel, Uwe, Winfried, Birgit, Silvia, Gitta, Luciana, Volker, Fr. Adamek, Irene und allen anderen hier.

Ihr seid eine Bereicherung für mein Leben und bereitet mir wieder Mut und Hoffnung auf ein erfülltes Leben.

Reinhard

Lebensprozesse

(aus BS56 S37)

Lebensprozesse, was ist das? Erlebnisse, Erfahrungen, die man im Leben hat. Davon hatte ich sehr viele.

Dreimal war ich in der Psychiatrie, zwei gescheiterte Beziehungen, drei geschmissene Lehrstellen, den Verlust meines Vaters und meiner Freunde. Natürlich gab es auch positive Erlebnisse.

Ich durfte drei Rocksendungen im OKB (Offener Kanal Berlin) machen, wobei mir ein inzwischen verstorbener Freund dabei half. Habe Autogramme meiner Lieblingssängerinnen (Doro und Pe Werner) bekommen und konnte in der Autogrammstunde ganz nah dabei sein. Das war ein Erfolgserlebnis. Ob das ein Lebensprozess ist, sei mal dahingestellt.

Viele meiner Schicksalsbegegnungen versuche ich zu verdrängen, aber so einfach ist das nicht. Das beißt sich immer wieder in meinem Kopf fest, weil ich lieber nach vorne schaue, um das was gestern war, liegen zu lassen. Natürlich habe ich auch Fehler gemacht gegenüber Mitmenschen, aber aus Fehlern lernt man ja bekanntlich. Besonders die siebziger Jahre haben mich sehr geprägt. Ich möchte nicht die Situationen schildern, in denen ich falsch gehandelt habe, oder wo ich negative Erlebnisse hatte. Aber eines weiß ich, dass ich Konsequenzen daraus gezogen habe. Vielleicht habe ich auch manches besser gemacht, was mir auch teilweise gelungen ist. Aber eine Garantie, keine Fehler zu machen, gibt es nicht.

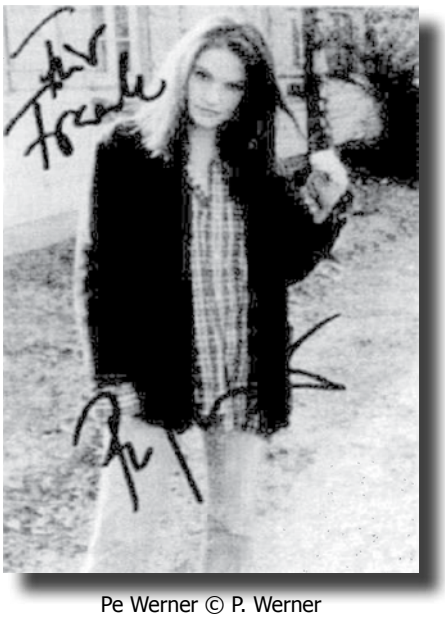
Ich versuche mein Leben zu respektieren und versuche mit meinen Mitmenschen friedlich auszukommen, soweit es geht. Aber einfach ist es nicht. Denn wir alle haben unsere Macken und wir müssen mit uns selber und mit anderen dementsprechend umgehen.

Über Erfahrungen reden mit anderen, die ähnliche Situationen erlebt haben, bereichert mich sehr. Das zeigt, dass man nicht alleine ist und dass es noch andere Menschen gibt, die Schicksale haben.

Doro © Doro

Meinen Lebensprozess habe ich gemacht und ich bin reifer geworden; aber wie reif, das wird sich noch zeigen. Denn schließlich habe ich noch einen weiteren Teil von meinem Leben vor mir.

Frank H.



Pe Werner © P. Werner

Über das Stimmenhören

(aus BS 44 S06-07)

Wenn Kinder erzählen, dass sie Stimmen hören, spricht man von einer übersprudelnden Phantasie, bei uns Erwachsenen jedoch von Schizophrenie. Ein fataler Kurzschluss, denn sehr viel mehr Menschen als bisher angenommen hören Stimmen (nach unterschiedlichen Untersuchungen drei bis fünf Prozent). Wer oder was da laut wird, kann niemand mit Bestimmtheit sagen und eine allgemein akzeptierte Erklärung gibt es nicht. Wir stimmenhörende Menschen empfinden es jedenfalls als wenig hilfreich, wenn unser Erleben nur als krankhafte „Halluzination" angesehen und angenommen wird, dass ausschließlich die Psychiatrie für uns zuständig sei.

Um uns u. a. auch dagegen zu wehren, gründeten wir in Deutschland im Mai 1998 unser Netzwerk Stimmenhören e. V. Wir wollen den Vorurteilen in der Gesellschaft entgegenwirken und möchten die Psychiatrie zum Umlernen bewegen: wer Stimmen hört, muss nicht unbedingt krank sein. Es ist eine besondere Wahrnehmungsform, die sich je nach den Bedingungen des Einzelnen zu einer Lebensbereicherung, aber auch zu einer quälenden Erfahrung entwickeln kann. Zu den stimmenhörenden Menschen gehörten z. B.: Hildegard von Bingen, Jeanne d´Arc, Franz von Assisi, aber auch Gotthold Ephraim Lessing und Rainer Maria Rilke. Unser Erleben zu „pathologisieren", hilft niemandem, Stimmenhören als angebliches Symptom um jeden Preis zu bekämpfen – auch nicht. Inzwischen gibt es in Deutschland 21 Kontaktpersonen bzw. Gesprächsgruppen in 19 Städten. In diesen Gruppen wollen wir uns gegenseitig aus der Isolation helfen. Hier tauschen wir Techniken aus, wie die Stimmen günstig zu beeinflussen sind. (Wieder) Herr oder Herrin im eigenen Haus zu sein, sich nicht von den Stimmen beherrschen zu lassen, das ist unser Ziel.

Aber nicht nur für uns Betroffene, auch für Angehörige und professionell hiermit Beschäftigte ist Stimmenhören oft – gerade zu Anfang – ein aufrüttelndes und bedeutsames Erlebnis. Deshalb streben wir in unserem Netzwerk eine gleichberechtigte Zusammenarbeit und Partnerschaft von stimmenhörenden Menschen, deren Freundinnen, Angehörigen und in psychiatrischer und psychotherapeutischer Praxis und Forschung Tätigen an.

Wir hoffen sehr, dass in Deutschland wieder eine Kultur entsteht, die fremdem Erleben großzügig begegnet und die Vielfalt und Toleranz akzeptiert.

Hannelore Klafki

Wir beraten, helfen, informieren

Netzwerk Stimmenhören e.V.
c/o Pinel
Schudomastr. 3, 12055 Berlin

Tel.: 030-78718068 – Fax: 030-68972841

Internet: www.stimmenhoeren.de
E-Mail: stimmenhoeren@gmx.de

Nachruf Hannelore Klafki

(aus BS59 S16)

Hannelore Klafki © R. Wojke

* 3.9.1952 ✞ 3.9.2005

Mir fehlen die Worte.
Du bist gegangen,
wir konnten uns nicht verabschieden,
nun ruhest Du in Frieden,
Deine Botschaft wird für uns nicht versiegen.
Wir führen weiter, was Du begonnen.

So war Dein Wunsch.

Hannelore Klafki: Gewerbegehilfin, Krankenpflegehelferin. Seit 1992 aktiv in der Selbsthilfe Psychiatriebetroffener. Gründungsmitglied des Netzwerks Stimmenhören e. V. und langjährige Vorstandsvorsitzende. Sieben Jahre Beratungstätigkeit und Gruppenorganisation im Netzwerk Stimmenhören. 2001 Mitarbeit im Berliner Weglaufhaus. Fortbildungsreferentin bei der DGSP, der Wannsee-Akademie Berlin, an der FU Berlin/Fachbereich Fort- und Weiterbildung. Seminarleiterin an verschiedenen Volkshochschulen im In- und Ausland. Fortbildnerin beim Für alle Fälle e. V. 2005 Gründungsmitglied der Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener und Psychiatrie-Betroffener (BOP&P) e. V. Seit August 2005 Mitarbeiterin im Antipsychiatrieverlag. Von 2003 bis 2005 Mitglied im Geschäftsführenden Vorstand des Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Hannelore war eine Frau der ersten Stunde.

Zusammenfasung: Über das Stimmenhören

(BS56 S17): „Stimmenhören ist sehr viel häufiger als von der Wissenschaft bisher angenommen wird", so schreibt Thomas Bock in der Ausgabe 65 des Bunten Spleen, in „Zehn Thesen zum Umgang mit dem Stimmenhören". So sollen zwischen 4 und 40 % unter diesem Phänomen leiden. „Die Stimmen sind formal und inhaltlich bei jedem Menschen anders. Sie können sich entsprechend der seelischen und sozialen Situation verändern und wie ein Spiegel der Befindlichkeit funktionieren."

„Häufigkeit, Dauer und Lautstärke der Stimmen" können in jeder Situation auftreten. In dem teilweise sehr medizinisch-psychologisch formulierten Thesen auf relativ hohem theoretischen Niveau haben Stimmen – wie Träume, eine „symbolische Bedeutung" (tägliche Ereignisse, etc.) und lassen die „Grenze zwischen Innenleben und Außenwelt" durchlässig werden.

Wenn es dabei nicht gelingt, eine „Balance" herzustellen, können sich die „Stimmen" zu „einer Psychose verdichten und verselbständigen". Dies erfordert eine hohe „Mitverantwortung" und „individuelle Auseinandersetzung" aller Tätigen.

Archie

Schlaflose Nächte

(aus BS71 S15)

Face © Petra

Schlaflose Nächte,
wach gehalten von Unruh.
Innere Mächte
durchwandern meinen Körper.
Ameisen, Käfer,
irgendwelche Kleintiere,
rennen kreuz und quer,
sind nicht da,
laufen umher,
immer mehr und mehr,
die Haut glüht – brennt so sehr.
Kann nicht einschlafen,
bin wieder voller Worte.
Sie rufen und winken,
wollen essen und trinken.
Sie schreien lauter:
„Lass uns spielen und zocken."
Diese Quälerei!
Mitternacht war längst vorbei.
Muss jetzt schnell schlafen,
sonst wird man mich bestrafen.
Monster, Quälgeister,
müsst ihr denn niemals schlafen?
Bitte gebt jetzt Ruh,
ich hör später wieder zu!

Petra

Gedichte

(aus BS54 S09 und S27, sowie BS57 S09)

ich bin multi ...

ich bin multi
ich bin kulti
kaum zu glauben

ich bin hübsch
ich bin hässlich
wo gibs denn so was?

ich bin dumm
ich bin schlau
ich bin eine frau

ich bin dick
ich bin dünn
na, wie kriegt die so was hin?

ich bin lang, ich bin kurz
darauf lass ich nen furz

ich bin schwarz
ich bin blond
na, so was ist doch bunt

ich bin multi
ich bin kulti
kaum zu glauben

Silvia 07/03

Tränenwelle

Ist der Neuanfang das Ende?
Führt der Weg gar in den Tod?
Haben manche Helferhände
ausgelöst noch mehr an Not?

Ohne Antwort sind die Fragen!
Nur ein Wort: Der Neubeginn!
Manchmal könnte ich verzagen,
und ich weiß nicht mehr den Sinn!

Welcher Anfang, welches Ende –
was ist richtig, was ist schlecht?
Wenn ich einen Menschen fände
und ich wüsste: Der ist echt!

Ein Sonnenstrahl in dunkler Nacht –
das ist ein Traum, hab ich gedacht!
Doch wenn das Herz zum Herzen spricht,
dann sagt es mir: Verzage nicht!!!

Eva Galowski

Richtig oder falsch

Wie ich es auch mache,
es ist richtig oder falsch.
Mach ich es richtig – ist es falsch.
Mach ich es falsch – ist es richtig.

Falsch oder richtig,
wer will das entscheiden.
Falsch ist richtig für mich,
richtig ist falsch für mich.

Falsch für mich ist, wenn ich sage,
dass es falsch für mich ist!
Richtig für mich ist, wenn ich sage,
dass es richtig für mich ist!

Ich kann nur für mich entscheiden
Ich darf nur für mich entscheiden
Ich muss nur für mich entscheiden
Ich will nur für mich entscheiden
So ist es richtig für mich!

Was richtig für mich ist,
kann für einen anderen falsch sein.
Was falsch für mich ist,
kann für einen anderen richtig sein.
Manchmal muss ich mich beraten lassen,
– entscheiden sollte ich dann schon selbst.

Was ist falsch für mich
Was ist das Falsche für mich
Was ist richtig für mich
Was ist das Richtige für mich

Das Falsche kann richtig sein
Das Richtige kann falsch sein

Habt ihr das verstanden ...?

Wenn nicht, dann noch einmal lesen!!!

Silvia 09/03

Aktive Teilhabe an der Kultur bei Pinel

Soweit ich weiß, gab es seit 1988 ein Bestreben, in der PINEL-KBS-Schöneberg zusammen mit dem BUNTEN SPLEEN eine Galerie einzurichten. Einige MitarbeiterInnen hatten auch alsbald die ersten Ausstellungen im Bahnhof erfolgreich organisiert.

Seit 20 Jahren gab ICH mein Herzblut an die PINEL-GESELLSCHAFT hin, mehr oder weniger intensiv. Manchmal machte es wenig SINN und brachte mir auf keiner Ebene GEWINN. Dennoch:

Mit dem Bunten Spleen, der Theatergruppe Pinelon Forte, der agp/AGP (die ich selbst 1977 gegründet hatte), dem Liederkreis, dem Chor, den Mal- und Kreativkreisen, in den verschiedenen Gesprächsrunden sowie auf Ausflügen und Reisen hatte ich Freude, Spaß, Erfahrungs-, Übungs- und Lernfelder, Erfolge und LUSTGEWINN!

INKLUSION, NETZWERKFUNKTIONEN, INNEN- & AUSSENDARSTELLUNGEN fanden für mich und die Gruppen überall bei PINEL und den assoziierten Trägervereinen bereitwillig UNTERSTÜTZUNG.

Ich lernte eine Menge; oft gab es GEDRÄNGE auf Ausflügen, bei besonderen Anlässen wie FESTEN, bei Sitzungen wie MITGLIEDERVERSAMMLUNGEN des Pinel e. V., VOLLVERSAMMLUNGEN im Tageszentrum oder bei THEATERVERANSTALTUNGEN um die PLÄTZE.

Über Demonstrationen, Politik, Bücher veröffentlichte ich im BUNTEN SPLEEN etliche FOTOS und gemalte BILDER, verlor so manche mehr oder weniger gute WORTE und SÄTZE.

Gelobt sei die gute, alte PINEL-HAUSPOSTILLE, zu lesen mit oder ohne IDEOLOGISCHER BRILLE!

Allen sei an dieser Stelle nochmals herzlich gedankt. In zeitlich immer größer werdenden ABSTÄNDEN kehre ich gern in den PINEL-BAHNHOF und besonders zum BUNTEN SPLEEN zurück. Ab und an gibt es zwar KONFUSIONEN, doch manchmal habe ich auch GLÜCK. (Glück hat auf Dauer nur der Tüchtige, bin ich ein TÜCH-T I G E R? Nein! Eine TigerIn).

Der Aufenthalt im Tageszentrum soll sich immer für alle LOHNEN!

B.E.D. Kursawe (zur Zeit nicht in der Krise)

Szene „Die gestrige Zeitung", gespielt von Wolfgang Döring und Bärbel Kursawe aus der Theatergruppe Pinelon Forte.

Winnes grüner Daumen

(aus BS56 S05)

Am 25.9.04 fand das Erntedankfest in der Berliner Schrebergartenkolonie statt. Hier wurde Pinels Kräutergarten in dem Paul-Hepprich-Weg ausgezeichnet. Kein Wunder, denn die vielen HelferInnen und Winne haben mal wieder kräftig im Garten gewirbelt und den Garten und auch die Gartenlaube zum Blühen gebracht, was ja auch nicht unbemerkt an den Gartennachbarn vorbeigehen konnte. Der Garten sieht sehr gepflegt aus und es wachsen nicht nur die Küchenkräuter hervorragend, sondern auch die Äpfel, Birnen, Kürbisse und anderes Gemüse gedeihen hervorragend. Nicht zu verachten sind die Blumen.

Und so wurde mit vielen NutzerInnen des Gartens und mit musikalischer Untermalung von Pinjuckel im Garten die Saison mit Kaffee und Kuchen ausgeläutet.

Winne holte später die Gartenschere und schnitt seine riesengroßen Kohlrabi-Köpfe ab. Hier zeigte sich sehr deutlich, dass er mit Hilfe seines grünen Daumens gezaubert hat. Also, weiter so und wir hoffen noch auf viel Obst und Gemüse aus eigenem Anbau für die Kochgruppe. Wo bekommt man sonst so etwas angeboten?

Reinhard

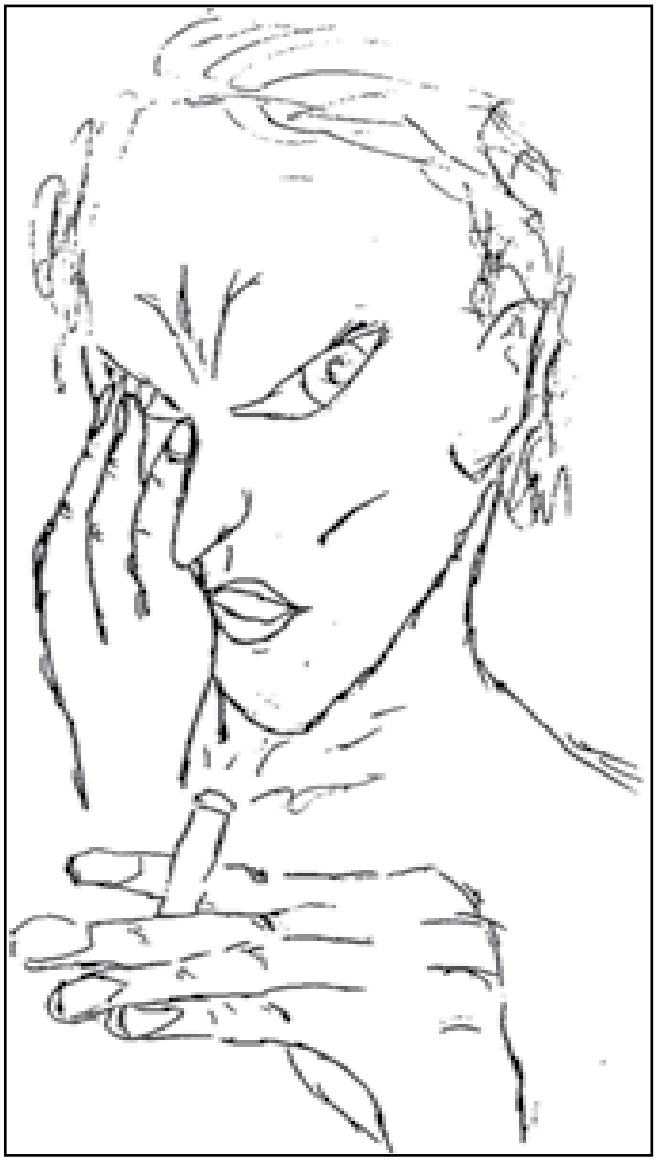
actors playground © J. Matheoschat

Angst

(aus BS29 S15)

Ich hatte mal eine Angst. Sie war da, überraschend und sehr unklar. Später hatte ich den Eindruck, sie schlich sich langsam in mein Leben oder war auch schon immer da und dann wieder in wenigen Augenblicken doch sehr überraschend. Wenn sie stärker wurde.

Sie konnte verschiedene Formen und Farben annehmen und wechselte oft ihr Gesicht. Hinter einem Satz konnte sie mich kalt anlachen, ein Rhythmus trieb mich in sie hinein, oder sie überschwemmte mich höchstpersönlich, die Angst, und nahm dann eine blasse Farbe an. Ein trister Tag konnte mich verschwinden lassen und nur sie war noch da. Wenn der Frühling kam, hatte ich den Eindruck, nicht mithalten zu können und zog mich in mein Schneckenhaus zurück.



Angst © W. Döring

Häufig war mein Kopf leer oder es machte nur Tchak-Knoff-Toff-Rule-Bule-Flop. Ich wusste nie, sollte ich jemanden mögen und machte ich in der Richtung einen Anlauf, war das Mögen auch schnell wieder am Verschwinden. Mich selber mochte ich manchmal und bald hasste ich mich. Mein Interesse am Leben war lahm und es kam mir vor, als bewegte ich mich lahm.

Mein Körper war nicht ein wesentlicher Teil von mir, in dem ich mich zu Hause fühlte, sondern meine Knastzelle, aus der es kein Entrinnen gab. Und das Tchak-Knoff-Toff-Rule-Bule-Flop war für mich der Sound des Universums, über dessen Sinn ich oft nachdachte, der aber nicht viel Sinn machte. Nur kam es mir vor, als wenn alle Erscheinungsformen Variationen davon wären.

Dies alles ist schon eine Zeit her und manches hat sich seitdem verändert. Ich fühle mich heute mehr am Leben beteiligt und es ist viel mehr Bewegung in mein Leben gekommen. Mein Interesse für Andere und für viele Sachen hat sich sehr verstärkt. Ich habe das Gefühl, dass mein Leben im Fluss ist. Wenn ich auch nicht immer weiß, wohin es geht und mich manchmal der Überblick verlässt. Aber diese Ängste und das Gefühl der Sinnlosigkeit sind nur noch sehr schwach und als kleiner Teil von mir vorhanden. Wenn ich auch kein übermäßiger Optimist geworden bin, denke ich doch, dass das Leben für mich noch seine Möglichkeiten birgt.

Wolfgang Döring

Gedichte von Hannelore Klafki

(aus BS17 S06 und BS18 S05)

Spätfrühling

Menschen gibt es so wie mich –,
die am Leben fast zerbrachen;
vegetierten jämmerlich,
lautlos unter fremden Sprachen.

Klinik, Pillen und Psychiater
wollten mir behilflich sein;
Mir kam´s vor wie ein Theater –
war in meiner Welt allein.

Ärzte, gebt mir keine Pillen!
Lasst mich aus dem Käfig raus!
Brecht mir nicht mehr meinen Willen,
denn das halte ich nicht aus!

Ich will leben – endlich leben,
lachen, froh und glücklich sein.
Auch mal weinen, alles geben,
um endlich wieder frei zu sein!

Was gestern war, war nicht so gut.
Was morgen kommt, ich weiß es nicht!?
Der Frühling bringt mir neuen Mut; –
ich schau euch wieder ins Gesicht.

Rauchers Erwachen

Ja, ein Raucher hat es schwer,
denn der Husten quält ihn sehr!
In der frühen Morgenstunde
geht er daran fast zugrunde.
Und dann der Geschmack im Mund ...
– wie von Aschenbechers Grund!
Rinnt dann Kaffee durch die Seele,
freut sich Rauchers kleine Kehle.
Er sitzt da und qualmt und pafft,
derweil er in die Gegend gafft.
So beginnt er jeden Tag.
Wie lange er noch rauchen mag?

Rauchers Erwachen © DiMT

Gegen die Schließung der KBS in Schöneberg

(aus BS34 S03-04)

Berlin, den 08. Februar 1996

Wie uns aus der Diskussion innerhalb der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft) bekannt wurde, soll im Bezirk Schöneberg eine Kontakt- und Beratungsstelle (KBS) geschlossen werden.

Wir, die NutzerInnen der KBS im S-Bahnhof Schöneberg, sind empört über diesen Entschluss und drücken hiermit unseren Protest aus. Wir werden mit allen Mitteln versuchen, auch nur die Schließung einer KBS in Schöneberg zu verhindern. Für den Erhalt unserer KBS im S-Bahnhof Schöneberg führen wir folgende Argumente auf:

1. **Die KBS im S-Bahnhof Schöneberg ist für uns der einzige zentrale Punkt unseres Tagesablaufs. Wir sind fast alle arbeitslos, alleinstehend und der steten Gefahr der Vereinsamung ausgesetzt. Wir lassen uns weder diese KBS wegnehmen noch uns an einen anderen Ort verschieben.**
2. **Die KBS öffnet morgens schon ab 10.00 Uhr und bietet den BesucherInnen tagsüber ein vielfältiges Angebot, teilweise bis 20.00 bzw. 21.00 Uhr.**
3. **Die Atmosphäre ist persönlich – die KBS bietet einen Familienersatz.**
4. **Der S-Bahnhof liegt verkehrsgünstig und ist somit für uns alle gut zu erreichen. Die Räumlichkeiten sind großzügig, so dass auch Rückzugsmöglichkeiten bestehen, wenn von uns jemand mehr Ruhe braucht. Beim gemeinsamen Schaffen, sei es beim Kochen oder kreativen Arbeiten, besteht Bewegungsfreiheit.**
5. **Als Neuling wird man in der KBS schnell auf- und angenommen und das fördert wiederum das seelische Wohlbefinden. Es besteht ein solidarischer Umgang miteinander.**
6. **Die Inhalte der KBS basieren auf Mitbestimmung und Mitgestaltung des Programms. Zur Förderung dieser Rechte werden monatliche Vollversammlungen durchgeführt.**
7. **Die Angebote sind unseren Einkommensverhältnissen angepasst. Sie sind für SozialhilfeempfängerInnen erschwinglich.**
8. **Bei vielen von uns bestehen langfristige Beziehungen zu den MitarbeiterInnen und zum Haus. Diese Beziehungsqualitäten lassen sich nicht ohne weiteres auf ein anderes Haus/KBS übertragen.**
9. **Die KBS veranstaltet jedes Jahr eine Gruppenreise, die für uns die einzige Ferienerholungsmöglichkeit darstellt.**
10. **Die KBS im S-Bahnhof Schöneberg hat sich für uns als ein Ort erwiesen, an dem wir viele freundschaftliche Kontakte herstellen und aufrechterhalten können. Ohne diese KBS wäre dies nicht möglich gewesen.**
11. **Für viele von uns bietet die KBS erstmals seit langdauernden Aufenthalten in psychiatrischen Kliniken wieder die Förderung von Eigeninitiative sowie selbständigem Denken und Handeln.**
12. **Die vorgenannten Punkte 1–11 sehen wir als die Voraussetzung zur Aufrechterhaltung unserer Menschenwürde und zur Wahrung der auch uns zustehenden Grundrechte an. Wir wollen keine US-amerikanischen Psychiatrieerfahrungen der 80er und 90er Jahre in der Bundesrepublik Deutschland wiederholen.**

Sollte die breite Palette der Angebote wegfallen, so ist zu befürchten, dass viele psychisch Kranke erneut rückfällig werden und wiederholt einen Klinikaufenthalt benötigen. Wir brauchen wohl nicht zu

erwähnen, dass erneute Klinikaufenthalte dem öffentlichen Haushalt und uns Betroffenen langfristig größere Schäden zufügen als die kurzsichtige Einsparung der Finanzierung unserer KBS. Um Betten in den Krankenhäusern abzubauen, müssen in Schöneberg sogar noch wesentlich mehr gemeindepsychiatrische Maßnahmen geschaffen werden, wie z. B. Krisenwohnung, Soteria, Arbeitsmöglichkeiten, Wohnungen etc.

Wir lassen uns in unseren Vorstellungen und Forderungen – auch angesichts der gegenwärtigen Einsparungspolitik – nicht davon abhalten, dass dieser Staat und diese Gesellschaft in Hinblick auf die unheilvolle Vergangenheit deutscher Psychiatrie uns eine Wiedergutmachung schuldet.

Wir fordern Sie deshalb auf, Ihre Entscheidung zurückzunehmen.

Das Sparschwein © F. H.

Warum Treffpunkte?

(aus BS50 S09)

Warum Treffpunkte? Einfach gesagt: um wieder zu leben – z. B. nach einem Klinikaufenthalt.

Um wieder zu sich selbst zu finden.

Angefangen habe ich im Offenen Atelier (in der früheren Karl-Bonhoeffer-Nervenklinik, (heute Vivantes und St. Hedwig Kliniken): dort können sich Patienten und ehemalige Patienten künstlerisch ausdrücken und entfalten. Auf einem Infostand fiel mir vor 3 Jahren das Flugblatt „Arbeit statt Sozialhilfe" auf und ich rief beim Herausgeber, dem Kommunalen Forum, an und erhielt sofort einen Gesprächstermin, die Teilnahmezusage für den nächsten Kursbeginn folgte. Dort erhielt ich dann die ersten PC-Kenntnisse – heute komme ich ohne Computer nicht mehr aus. Außerdem konnte ich im Rahmen des Kurses im Offenen Atelier ein Praktikum absolvieren und erhalte nun die Euro 1,53 (früher DM 3,–) für meine Tätigkeiten dort.

Ich habe nun schon an mehreren Gruppenausstellungen des Offenen Ateliers teilgenommen, auch Einzelausstellungen erhalten. Außerdem kann ich mich nun an der 4. Biennale in Frankfurt/Oder beteiligen (Jan. 2003). Diese Ausstellung – „Meine Welt" genannt – bringt psychisch kranke Künstler/innen aus Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Berlin zusammen.

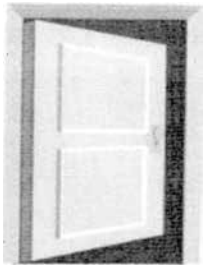
Später habe ich auch noch die Pinel-Gesellschaft kennengelernt – und beteilige mich dort an der Zeitungsgruppe („Der Bunte Spleen") und der agp (atelier galerie pinella).

So haben diese Treffpunkte wesentlich dazu beigetragen, dass ich wieder zu mir gefunden habe – da gibt es ein Lied: „To be back on my feet again ..."

Wolfgang Joh. Lechner

Meine Art mich auszudrücken - Die Suchende

(aus BS51 S18)



Ich suche Liebe
Ich suche Wärme
Ich suche Geborgenheit

Ich suche einen Ort, wo ich bleiben kann
Ich suche einen Ort, wo ich mich ausruhen kann
Ich suche einen Ort, wo man mich mag

Ich möchte mich ausruhen
Ich möchte verschnaufen
Ich möchte mich nicht bewegen

Es ist ein Traum
Es ist eine Sehnsucht
Beides findet keine Ruhe

Alles ist in Bewegung
Alles verändert sich
Nichts bleibt, wie es ist

Wenn ich den Ort der Ruhe gefunden habe, ...
Wenn ich den Ort der Bewegungslosigkeit erreicht habe, ...
Werde ich mir das Gras von unten ansehen.
– Wer rastet, der rostet –

Silvia 10/2001

Was bedeutet mir die KBS (Kontakt- und Begegnungsstätte) und was wäre, wenn ich diese Einrichtung nicht mehr nutzen könnte?

(aus BS50 S10)

Vor über zwei Jahren geriet ich in eine existentielle Krise.

Der Auslöser war eine Umarmung, die ich nicht wollte. Ich wurde krank, musste zum Arzt, suchte mir einen Therapeuten, und wurde von ganz vielen Ärzten begutachtet, mit den Worten: „das dauert ...”

Ich begann zu malen, erst alleine und später im „Offenen Atelier”. Ich malte und schrieb für mich. Durch das Malen lernte ich Wolfgang kennen, der mir eines Tages sagte: „Du schreibst doch, komm doch mal mit in die Zeitungsgruppe, vielleicht ist das auch etwas für dich …”

Das ist nun schon mehr als ein Jahr her. Im Januar 2002 ging ich zur Zeitungsgruppe. Da erschien gerade der „Bunte Speen” Nr. 46, und ein Interview wurde vorbereitet, an dem ich schon mit teilnahm.

Ich merkte sehr schnell, dass ich hier Menschen traf, die wussten was da mit mir passiert war und sie hatten Verständnis für mich. Keiner sagte, das schaffst du sowieso nicht ..., – sondern versuch es, mach mit, schreib auf, wir drucken und lesen … So gab ich dann noch unsicher meine ersten Texte ab, unter dem Motto: „Meine Art mich auszudrücken”.

Ich hatte das Gefühl, ich werde verstanden. Ich suchte mir eine neue, kleinere, preiswertere Wohnung. Die Mitglieder der Zeitungsgruppe machten mir Mut, und boten mir ihre Hilfe an. Dieses gab mir die Kraft weiterzumachen.

Genau zum Frühlingsanfang erschien der neue „Bunte Spleen”, die Nr. 47, ich hatte meine jetzige Wohnung gefunden, unterschrieb meinen neuen Mietvertrag, – nach sechs Wochen Wohnungssuche und ca. 20 Besichtigungen.

Mein Therapeut war damals überrascht, als ich ihm mitteilte, dass ich eine neue Wohnung habe und schon mitten im Umzug bin. Dieses wurde mir möglich, da ich hier in der KBS-Schöneberg Menschen kennengelernt habe, die mich verstehen und mir Mut machen.

Ich komme gerne zur Zeitungsgruppe. Inzwischen habe ich noch anderes in der KBS kennengelernt, z. B. die Kochgruppe und die agp (atelier galerie pinella). Ich fühle mich hier wohl, und es geht mir dann zu Hause auch immer besser.

Für den „Bunten Spleen” lieferte ich weiterhin Texte, unter dem gleichen Motto: „Meine Art mich auszudrucken”. Zum Sommeranfang erschien die Nr. 48.

„Es ist normal, verschieden zu sein”, war der Titel des „Bunten Spleen” Nr. 49, der im Oktober erschien. Zu dieser Zeit war ich gerade zur Reha in der Klinik. Meine Texte hatte ich vorher abgeliefert, natürlich auf ... – „Meine Art mich auszudrücken”.

Nach acht Wochen kam ich dann wieder und wurde herzlich aufgenommen. Schon in der Klinik wusste ich, dass wenn ich hier wieder herauskomme, gehe ich wieder zu „meiner” Selbsthilfegruppe in der KBS.

Der nächste „Bunte Spleen” ist schon in Arbeit und „Meine Art mich auszudrücken” darf da doch nicht fehlen.

Ich habe hier eine Aufgabe gefunden, die mir Freude bereitet, das Gefühl gibt, gebraucht zu werden und Menschen zu treffen, die mich verstehen und mögen!!! Ich habe wieder Freude am Leben.

– Danke –
Silvia

Meine Art mich auszudrücken – Ordnung

(aus BS51 S18)

Ordnung muss sein!
Was ist Ordnung
Wie sieht Ordnung aus
Wer sagt, was Ordnung ist

Jeder hat seine Ordnung, ...
jeder hat eine Ordnung ...
Für manche ist diese Ordnung,
auch Unordnung.

Wer sagt, was Ordnung und was Unordnung ist?
Unordnung sieht oft nach Chaos aus.

Nur das Genie beherrscht das Chaos,
und zwischen Intelligenz und Wahnsinn
liegt oft nur ein messerbreiter Schnitt.

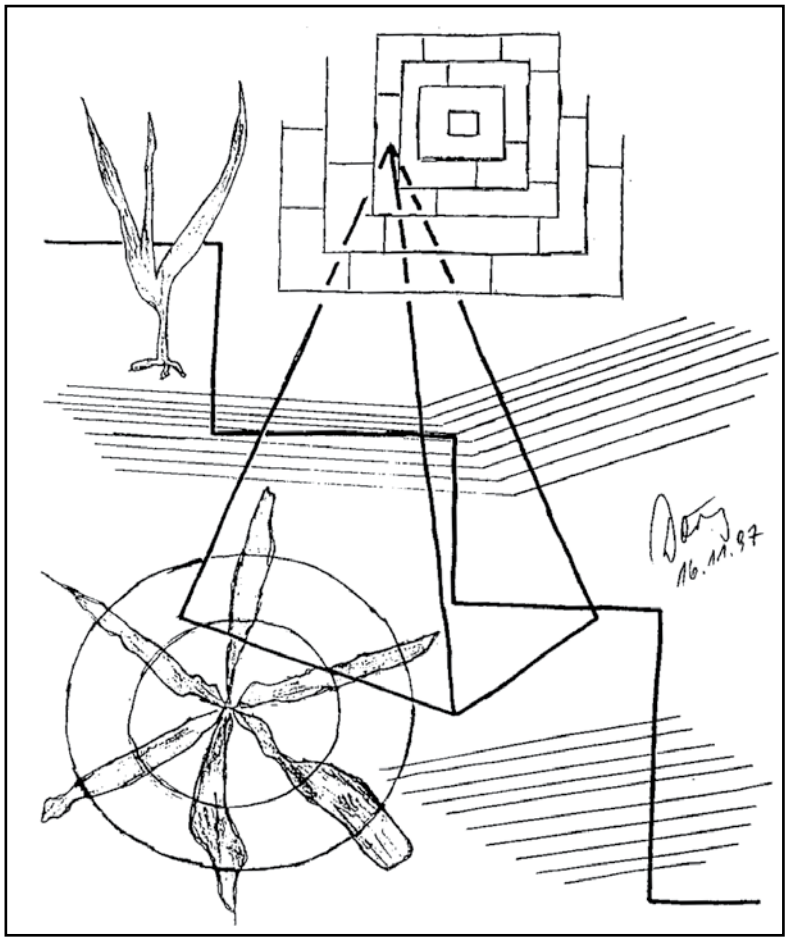
Wer will sagen,
der ist intelligent, ... der ist wahnsinnig, ...
der ist ein Genie, ... der ist ein Chaot?

Von jedem etwas, trage ich in mir.
Manchmal wird eines besonders stark,
es bestimmt über mich.

Wenn ich den Gedanken jetzt weiter spinne,
bin ich dann intelligent, wahnsinnig,
ein Genie oder ein Chaot?

Ich hätte es so gerne gewusst,
denn Ordnung muss sein!

Silvia 11/2001



Figuren © W. Döring

Wie ich mir vorstelle, eine Krise besser durchleben zu können

(Eine kleine Geschichte zur Krisenpension mit mobilem Team und Home-Treatment; aus BS52 S37)

Um deutlich zu machen, was sich die Projektgruppe mit ihrem Konzept vorgestellt hat, habe ich mir diese fiktive Geschichte ausgedacht.

Also, es ist mal wieder so weit. Ich fühle mich in meiner Wohnung nicht wohl und fühle mich von meinen Nachbarn bedroht und belauscht. Und das Schlimmste: Mein Freundeskreis versteht das alles nicht und ich schlafe kaum noch.

Da ich nicht gerne in die Klinik gehe, weil ich da nur mit Medikamenten zugedröhnt werde, fällt mir erst einmal der Krisendienst ein. Ich rufe dort an und bitte darum, dass jemand von denen zu mir nach Hause kommt. Das passiert dann auch, aber schnell wird der Mitarbeiterin klar, dass ich meine Situation alleine nicht in den Griff bekommen kann und ihr die Hände gebunden sind, da sie nur bis zu 24 Stunden bei mir bleiben kann.

Sie schlägt mir vor, ob sie nicht mal die Krisenpension anrufen solle. Sie erklärt mir zusätzlich, dass die halt länger bei mir sein können, notfalls auch mit einem 24-Stunden-Dienst in meiner Wohnung. Das beruhigt mich erst einmal und ich willige ein, dass die Mitarbeiterin des Krisendienstes dort anruft.

Es kommt dann ein kleines Team vorbei. Auch eine Ärztin ist dabei. Ich will halt keine Medikamente ansetzen, da ich z. Z. keine nehme. Nach etwas längerem Gespräch mit diesem Team komme ich zur Erkenntnis, dass ich Abstand zu meiner Wohnung brauche und dass ich mich lieber in der Krisenpension für die nächste Zeit aufhalten möchte. Dort sollen ja auch andere Betroffene sein und ich kann mich auch mal in einem sogenannten weichen Zimmer austoben. Außerdem behagt es mir, dass ich z. B. in der Gruppe kochen kann und ich ein eigenes Zimmer haben würde.

Da mir meine Freunde sehr wichtig sind, bitte ich darum, dass das Team sich doch mit denen in Verbindung setzt und meine Freunde in die „Behandlung" mit einbezieht.

Die Räumlichkeiten der Krisenpension gefallen mir gut. Es hat was Häusliches und sehr Privates. Besser auf alle Fälle als so sterile graue Gänge in einem Krankenhaus. So kann ich auch besser gesunden. Dadurch, dass immer jemand da ist, kann ich wieder auch ohne Worte in Ruhe zu mir kommen. Da ich auch andere Gruppen außerhalb der Pension besuchen kann, in denen ich aktiv bin, habe ich auch etwas Ablenkung.

Auch renkt sich alles mit der Zeit ein und ich möchte lieber einen weichen Übergang zu meiner Wohnung. So bekomme ich auch noch etwas Nachbetreuung in meiner Wohnung.

Was ich gut finde ist, dass ich über mich selber bestimmen konnte und dass ich ohne Medikamente zwischenmenschlich meine Krise ausleben konnte. Ich durfte toben und weinen, mal auch nichts sagen, aber auch viel erzählen ohne Angst vor Repressionen.

Auch habe ich meinen Freundeskreis nicht dadurch verloren. Sie waren eher froh, Einsichten in meine und ihre Probleme zu bekommen.

Reinhard

Wege der Psychose

Die Psychose = Geisteskrankheit; Wahnideen

(aus BS49 S41)

Meine Erfahrungen damit:

Meistens beginnt die Psychose damit, dass die Wahrnehmung getrübt ist, zum Beispiel durch Stimmenhören. Eine weitere Begleiterscheinung ist, schwer einzuschlafen und es entwickeln sich Schlafstörungen.

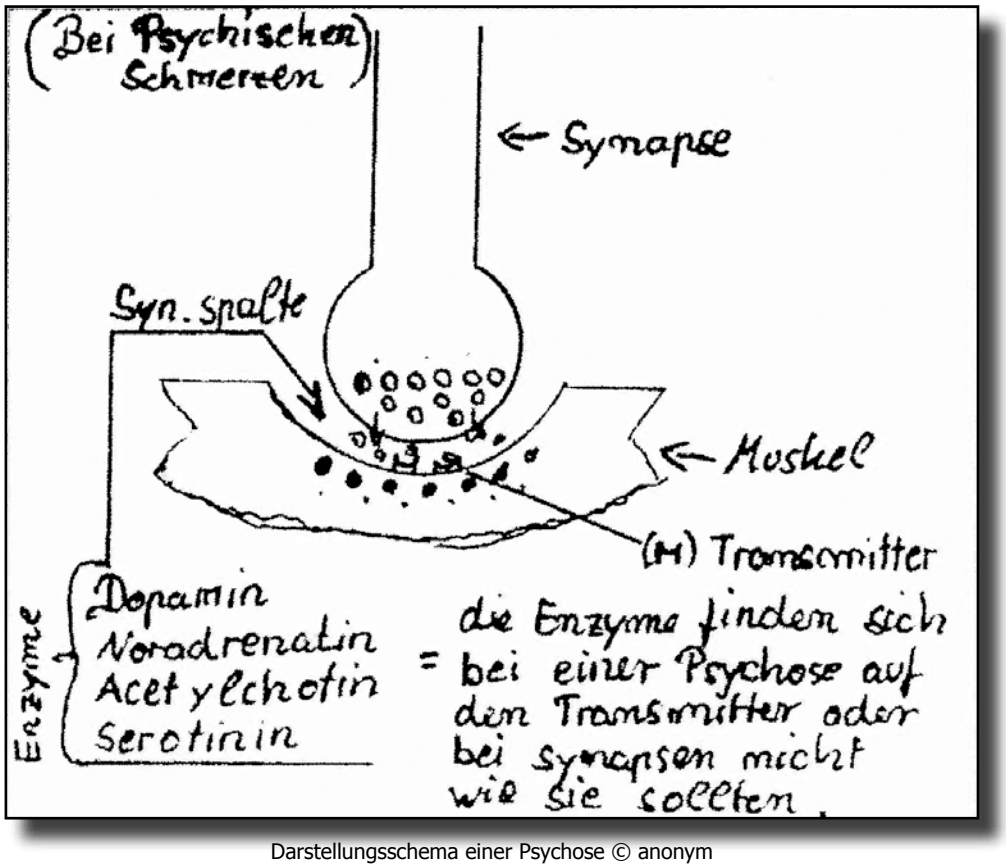
Das, was mich am meisten irritiert, ist der Anfang einer Psychose.

Ich realisierte das als Gedankenaustausch, als übernatürliche Fähigkeit, die ich beherrschen wollte.

Der Anfang der Psychose war damit für mich keine Bedrohung, da die Stimmen nicht bedrohlich auf mich wirkten.

Umso länger ich damit wartete, desto kleiner wurde der Raum, in dem ich existieren konnte. Es kamen Phantomschmerzen dazu, die so stark waren, dass ich es nicht aus eigener Kraft schaffte, mich aus diesem Raum zu befreien. Als ich nach 2 ½ Jahren auf Rat einer Freundin einen Arzt aufsuchte, stand die Diagnose des Arztes, der mir dann Medikamente verordnete. Leider bekam ich nach einem halben Jahr Krämpfe von den Medikamenten. Danach wurde die Medikation auf andere Psychopharmaka umgestellt, die mir allerdings auch erst nicht gut bekamen. Zum Schluss fand sich ein Medikament, was mir gut bekommen ist. Ich würde jedem empfehlen, bei Bekanntwerden von Symptomen zum Arzt zu gehen.

anonym



Darstellungsschema einer Psychose © anonym

Die Blaue Karawane und ihre Ziele

(aus BS65 S48-49)

Die Blaue Karawane

Die Blaue Karawane e. V. ist ein Zusammenschluss von Menschen aus unterschiedlichen Berufsfeldern und verschiedenen Lebenszusammenhängen. Als Forum für sozialpolitische, kulturelle und psychiatriealternative Projekte sehen wir uns als Drehscheibe und Initiator von Netzwerken.

Uns verbindet der Wunsch und das Ziel, das gemeinsame Arbeiten, Lernen, Leben mit Menschen aus Randgruppen und Menschen, die in der Mitte der Gesellschaft stehen, kontinuierlich weiterzuentwickeln und neue Horizonte für beide Seiten zu schaffen.

Warum gibt es uns?

Aus der Kritik an der lebenslangen Verwahrpraxis in Irrenhäusern, der Ausgrenzungs-Psychiatrie, ist in den 80er Jahren die Idee der Blauen Karawane entstanden. Wir haben durch unsere eigenen Erfahrungen festgestellt, dass es für alle Menschen gewinnbringend ist, der Ausgrenzung eines Teils unserer Gesellschaft entgegenzuwirken.

Unsere Ziele

Wir möchten eine zukunftsträchtige Perspektive schaffen, indem wir Menschen aus der Mitte interessieren, Menschen vom Rande unserer Gesellschaft zu integrieren, und dafür, bei sich selbst das Außergewöhnliche und Unnormale zuzulassen. Um dieses Ziel zu erreichen, planen wir überregionale öffentliche Aktionen, mit Ideenreichtum, Witz und WÜNA. Interessierten BürgerInnen und Gruppen bieten wir zahlreiche Möglichkeiten, künstlerisch, handwerklich und gemeinschaftlich aktiv zu sein.

Das Blaue Kamel

Das Blaue Kamel WÜNA ist die Symbolfigur für die Belange von ausgegrenzten Menschen, für das Überschreiten von Grenzen und normativen Denkstrukturen, für die Aufhebung der Trennung von Hand- und Kopfarbeit, für Klarheit und Hoffnung und für Freundschaft verschiedenartiger Menschen.

Was heißt WÜNA?

Kamele sind Wüstenschiffe. Sie transportierten kostbare Kulturgüter durch oft unwegsame Gegenden und Wüsten und ermöglichten so den Kontakt zwischen Menschen fremder Länder und verschiedener Lebensarten. Die Narrenschiffe im Mittelalter entfernten für ein paar Taler verrückte und andere vermeintlich wertlose Menschen auf dem Wasserweg aus der Gesellschaft. Blau ist die Farbe von WÜNA, so wie blau für Klarheit und Hoffnung steht, die Farbe des Himmels und des Wassers. Und natürlich, weil Marco Cavallo blau ist.

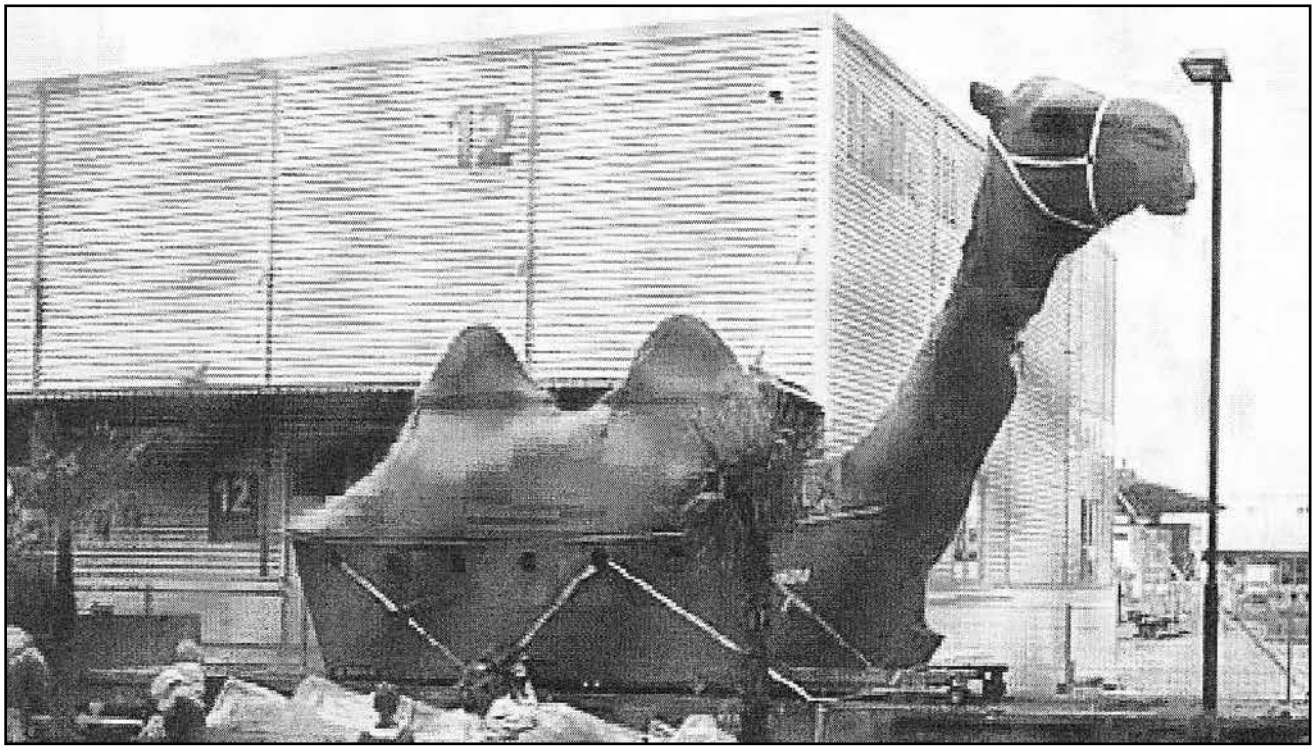
WÜNA ist flauschig, 12 Meter lang, 2,4 Meter breit und bis zum Kopf 5,4 Meter hoch.

Das Blaue Kamel WÜNA ist das Symbol für Freundschaft zwischen verschiedenartigen Menschen.

Ein Konstrukteur, eine Künstlerin, Werftarbeiter der Aucoop-Bootswerkstatt, Weserschiffer, Tischler- und Polsterei-Mitarbeiter von Jugendwerkstätten, Recyclinghof-Mitarbeiter, Kunststudenten, viele Männer und Frauen, Schülerinnen und Schüler und Studenten haben WÜNA erschaffen und zu einem richtigen Kunstwerk gemacht. Zusammen mit einem Katamaran kann das Blaue Kamel sich auf dem Wasserwege bewegen, über Land an Veranstaltungen teilnehmen und als Kulisse für Straßentheater und andere Spektakel dabei sein.

Als Symbolfigur war WÜNA seit 1994 bei vielen Veranstaltungen für die Belange von Ausgegrenzten in Bremen, Bonn, Mainz, Lüneburg, Weimar, Berlin und anderswo unterwegs.

In Berlin hat sich nach dem Besuch von WÜNA anlässlich einer Demonstration 1996 ein Aktionsbündnis von Berliner Trägern der Behindertenhilfe gegründet: „Das Blaue Kamel Berlin"



Offener Brief BOP&P - APK LV Berlin

(aus BS 58 S31-33)

BOP&P
Berliner Organisation Psychiatrie
Erfahrener & Psychiatrie-Betroffener e.V.

Auguststr. 71
10117 Berlin (Mitte)

boppev@web.de
www.bpe-online.de/bopp.htm

ApK LV Berlin
Angehörige psychisch Kranker
Landesverband Berlin e. V.

Mannheimer Str. 32
10713 Berlin (Wilmersdorf)

info@ang-psvch-kr.de
www.ang-psych-kr.de

Offener Brief
an diverse Institutionen anlässlich der gemeinsamen Veranstaltung der Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener und Psychiatrie-Betroffener BOP&P e. V. und der Angehörigen psychisch Kranker Landesverband Berlin e. V.

Sehr geehrte Damen und Herren, 06. Juli 2005

anlässlich unserer Veranstaltung „Die Würde des Menschen in der psychiatrischen Versorgung – gestern und heute" am 11. Juni 2005 im Rathaus Wilmersdorf haben wir, die Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen, den Entschluss gefasst, einen gemeinsamen offenen Brief zu verfassen. Unsere Veranstaltung zeigte, dass der Würde von Psychiatrie-Betroffenen (Patienten) immer noch nicht der Stellenwert beigemessen wird, wie dies bei anderen Menschen der Fall ist. Wir erkennen an, dass sich in der psychiatrischen Versorgung in den letzten Jahren vieles verbessert hat. Die menschenunwürdigen Zustände in den Anstalten sind größtenteils beseitigt worden und die Konzepte der ambulanten Versorgung und der personenzentrierten Hilfe sind sehr begrüßenswert. Trotz aller Verbesserungen müssen wir aber darauf hinweisen, dass auch jetzt und in der Zukunft weiterführende und tiefgreifende Reformen notwendig sind, um Psychiatrie-Betroffenen eine Gleichstellung zu gewährleisten. Die Würdeverletzung äußert sich heute weniger in „Zuständen" als vielmehr in immer noch würdeverletzendem Verhalten. Dies nachzuweisen ist wesentlich aufwendiger und komplizierter. Der Grund für andauerndes Würde verletzendes Verhalten ist mit großer Sicherheit in der zugrunde liegenden Haltung gegenüber Menschen mit seelischen Krisen begründet. Daraus spricht ein eindeutig überholtes psychiatrisches Menschen- und Krankheitsbild. Das ist im Jahr 2005 nicht mehr hinnehmbar.

Wir sehen außerdem mit großer Sorge, wie betriebswirtschaftliche Vorgaben und kurzfristige Sparziele menschliche Begleitung einschränken, die für Menschen mit seelischen Krisen eminent wichtig ist. Das Zuhören und der Austausch werden ersetzt durch Medikamentengaben, welche allein aber keine Reflexion und keine Selbstverantwortung bewirken können.

Die Gesundheitsverwaltung von Senatorin Dr. Heidi Knake-Werner (PDS) räumte auf eine Anfrage der Grünen hin ein, dass die Personalausstattung in den Berliner Psychiatrien dramatisch schlechter ist, als die bundesweite Verordnung vorschreibt. Demnach fehlen in den Kliniken/Abteilungen von Charité, Vivantes und anderen Häusern mit ihren insgesamt 2500 Betten unter anderem Ärzte, Psy-

chologen und Pflegepersonal; die Ausstattung liegt teils bei weniger als 80 Prozent des Solls. Dies sei „nicht akzeptabel", so die Behörde (Berliner Zeitung vom 07.05.2005).

Wir, Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige, verstehen nicht, warum es dafür keine Sanktionsmöglichkeiten gibt.

Wir kritisieren insbesondere:

- Einseitigkeit betriebswirtschaftlicher Ziele – d. h. mangelnde Ausstattung mit Personal, hohe Medikamentengaben gegen den Willen der Betroffenen, um kurze Liegezeiten einzuhalten, sowie die mangelnde Kommunikation über diese betriebswirtschaftlichen Ziele
- mangelnde Finanzierung und Erforschung von Modellvorhaben
- die andauernde Stigmatisierung psychisch Betroffener
- die fehlende Finanzierung der Psychotherapie von Psychose-Betroffenen
- die immer noch fehlende juristische Verbindlichkeit psychiatrischer Patientenverfügungen
- die einseitigen thematischen und finanziellen Schwerpunkte auf Genforschung/Hirnforschung und Medikamentenforschung
- die unzureichende Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen stationärer und ambulanter Versorgung

Genforschung/Hirnforschung und Medikamentenforschung haben in den letzten 30 Jahren kaum die Haltung gegenüber Psychiatrie-Betroffenen verändert. Diese Forschungen und Fortschritte geben keinerlei Impulse in einen veränderten täglichen Umgang. Der tägliche Umgang ist aber das entscheidende in der psychiatrischen Versorgung, das therapeutische Herzstück der Rehabilitation und Wiedereingliederung. In dieses Herzstück wird nicht investiert. Ein Großteil von neuen Ansätzen muss sich durch die ehrenamtliche Arbeit schleppen, deren engagierte Beteiligte schnell hoffnungslos überfordert sind.

Um anhaltenden Würdeverletzungen psychisch beeinträchtigter Menschen zu beenden, fordern wir:

- die finanzielle, rechtliche und soziale Gleichstellung psychisch Kranker mit somatisch Kranken
- eine umfassende Fortbildung für Ärzte, Pflege-/Betreuungspersonal und rechtliche Betreuer zum Thema „Umgang mit psychisch beeinträchtigten Menschen und ihren Angehörigen"
- die Einrichtung einer unabhängigen trialogisch besetzten Besuchskommission im stationären sowie im ambulanten Bereich
- weisungsbefugte aber weisungsunabhängige Beschwerdestellen in allen Bezirken
- ausreichende Möglichkeiten nicht-stationärer Krisenintervention und Krisenbegleitung, aufsuchende Dienste in allen Bezirken
- die Wiedereinführung der Bestellung eines Pflichtverteidigers bei Zwangseinweisungen für die Betroffenen
- die strikte Einhaltung des PsychKG bei Fixierungen und Zwangseinweisungen
- die Entwicklung externer betroffenen- und angehörigenkontrollierter Qualitäts- und Bewertungskriterien
- Betroffenen- und Angehörigenbeteiligung in psychiatrischen Versorgungseinrichtungen; die Umsetzung des Trialogs
- Aufklärung und Einbeziehung der Angehörigen in die stationäre sowie ambulante Versorgung
- Teilhabe am Arbeitsleben auch für psychisch beeinträchtigte Menschen
- Ausbau von Arbeits- und Beschäftigungsangeboten im Zuverdienst- und Integrationsbereich
- finanzielle Unterstützung für die Selbsthilfearbeit der Betroffenen und Angehörigen

Im Hinblick auf die in der Vergangenheit – in der Zeit des Nationalsozialismus – geschehenen Menschenrechtsverletzungen in der Psychiatrie fordern wir, psychiatrieerfahrene Menschen und ihre Angehörigen nicht auszugrenzen und ihre Menschenrechte und Menschenwürde zu achten und zu wahren.

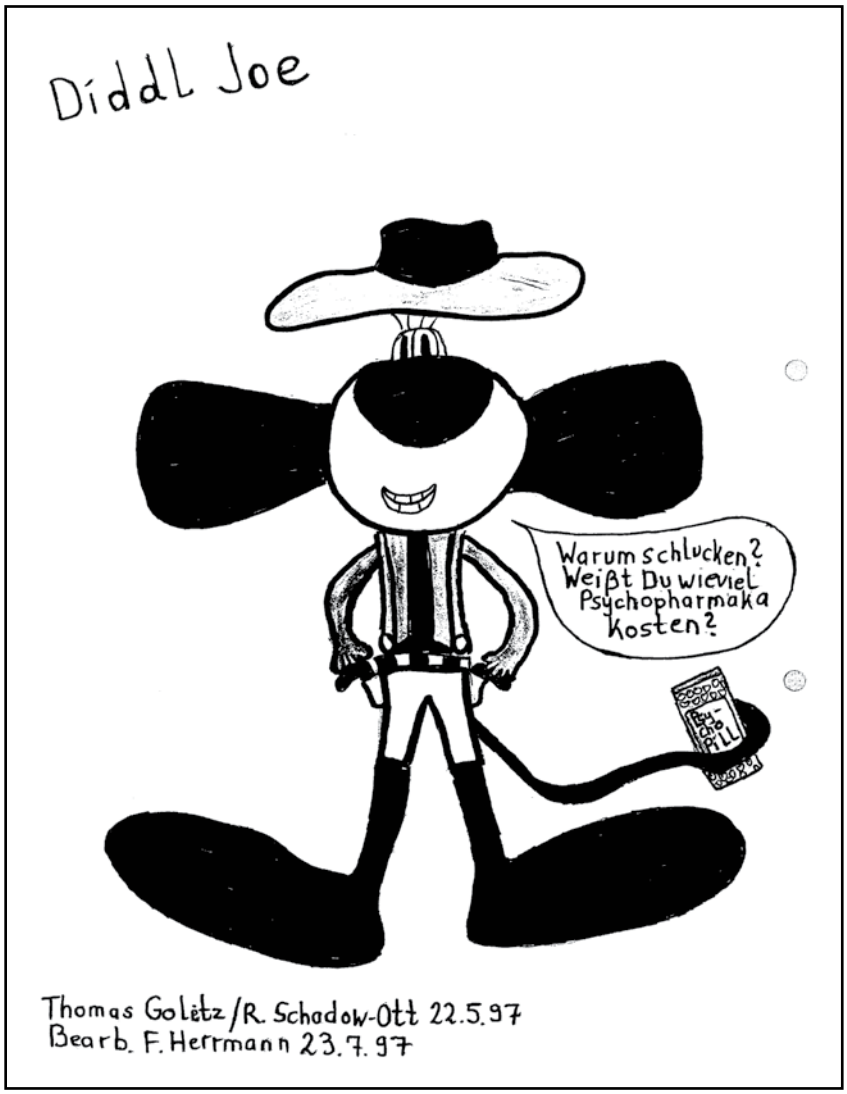
Wir fordern, keine Unterschiede zwischen der Würde psychiatrieerfahrener Menschen und anderer Menschen zu machen.

Wir, Betroffene und Angehörige, würden es sehr begrüßen, wenn Sie uns Gelegenheit zu einer Erörterung der aufgezeigten Kritikpunkte und Forderungen geben könnten.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand von BOP&P e. V. Für den Vorstand der ApK LV Berlin e. V.

Annette K. Lorenz Reinhard Wojke Jutta Crämer Eva-Maria Weber-Schramm



Momentaufnahme meiner Person

(aus BS64 S14)

Ein Tagesbericht vom Pflegeheim House Of Life für junge Menschen mit HIV-Aids, Krebs, Psyche in Berlin Kreuzberg:

„Einen wunderschönen guten Morgen, Herr Wenzlaff! Wie geht es Ihnen? Haben Sie das Wochenende gut verbracht?"

Ich sagte gleich: „Ja, mir geht es gut, am Wochenende war ich viel draußen. Ich bin gewandert im Bezirk Grunewald, es war auch sehr schönes Wetter."

Ich habe die Pflegestufe 1, bei mir muss nur eine kleine Pflege gemacht werden, sonst mache ich alles selber. Um 7:40 Uhr gibt es immer unser Frühstück, danach muss ich meine Morgentabletten einnehmen. Nach dem Frühstück habe ich immer noch ein bisschen Zeit für Autogenes Training, welches ungefähr eine halbe Stunde geht. Danach gehe ich meistens in die Therapien. Es wird sehr viel bei uns angeboten: Malgruppen, Sokoto-Gruppen, Holzwerkstatt, Kochen und Backen, Gedächtnistraining und so weiter. Das macht mir alles sehr viel Spaß, ich habe nie Langeweile. Ich gehe auch sehr viel in den Binger-Club in Wilmersdorf. Ich kenne fast alle von Pinel, das sind alles meine Freunde geworden.

Ich mache zurzeit eine Ausbildung als Krankenpfleger im AVK (Auguste-Viktoria-Klinikum) beziehungsweise im Neuköllner Krankenhaus. Zurzeit bin ich ein Springer. Mein Beruf macht mir sehr viel Freude. Ich kann den neuen Patienten das weitergeben, was ich bisher (auch über mich) gelernt habe. Ich bin auch ein HIV-Positiver. Ich fühle mich ganz wohl. Ich habe auch Stimmen gehört: krasse Stimmen und leichte Stimmen. Ich danke dem Stimmenhörer-Kongress im Neuköllner Rathaus für die zwei wunderschönen Tage. Man hat wieder viel Neues dazugelernt. Ich möchte mich auch herzlich bedanken bei der AGP, die die Ausstellung gemacht hat, bei der Pinel Singegruppe bedanke ich mich für das schöne Programm.

Bis zum nächsten Bericht, alles Liebe

Herbert Wenzlaff

Zukunftsperspektive © H. Wetzlaff

Mit Handicap durch die Gesellschaft

(aus BS68 S29)

Auch wenn es von allen bestritten wird, Behinderte werden in die Gesellschaft nicht integriert! Es wird nur alles schöngeredet. Wer will sich denn mit Behinderten beschäftigen, wenn sie nur unter sich sind. Wenn der Wunsch, unter sich zu sein, von den Behinderten selbst kommt, dann nur aus Angst vor Unverständnis der breiten Masse. Wenn beide „Seiten" nicht wissen, wie man miteinander umgeht, kann keine Annäherung erfolgen!

Behinderte haben eine Sonderstellung, weil sie nicht zum Erfolg des Gemeinwohlstands beitragen können. Warum sie die Leidtragendsten des Kapitalismus sind? Wenn nur Leistung zählt, fallen diejenigen hinten runter, die weniger leisten können. Das bedeutet, dass in Behindertenwerkstätten, wo behindertengerechte Arbeiten verrichtet werden, Leute mit Beeinträchtigung unter sich sind. Warum ist dies wiederum im Allgemeinen ein Problem?

Weil es letztendlich dazu führt, dass diejenigen Behinderten, die noch in der Gesellschaft außerhalb eines Behindertenheimes leben können, missverstanden werden! Die Aufklärung ist einfach nicht da! Man wird mit „Samthandschuhen" angefasst. Statt das Gespräch zu suchen, wird man ignoriert. Außerdem mag man als Behinderter gar nicht über seine Probleme reden, weil solche Sorgen und Probleme einfach nicht in die Gesellschaft passen. Man muss mit Ablehnung rechnen. Oft kommt es aber zu psychischem Druck, wenn man, besonders von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, ausgelacht und gemobbt wird.

Wenn äußere Auffälligkeiten eines Menschen der Anlass für Hohn und Spott sind, ist dies ein Problem der Gesellschaft, nicht zu vergessen der Politik. Denn wenn kein Geld für soziale Einrichtungen bzw. Bildung übrig ist, kann keine gute Erziehung erfolgen. Abhandengekommen ist Respekt vor Menschen jeglicher Art. Die Gesellschaft hat nicht begriffen, dass Mobbing ein Volkssport geworden ist. Es ist noch nicht mal ein Straftatbestand. Wenn man Verantwortliche dafür anzeigen will, weil man sich nicht anders wehren kann, wird man enttäuscht. Man soll es ignorieren.

Seitdem ich damit konfrontiert bin, mache ich mir die Hölle heiß, weil ich durch mein schlechtes Gedächtnis so in den Tag hinein lebe. Von Moment zu Moment lebe. Man sagt auch: „Für den Augenblick leben." Deshalb hat Unwichtiges mehr Platz im Kopf, da die Dinge, die mich von den üblen Gedanken ablenken sollten, vergessen werden. Ich schenke dem Unwichtigen also leider eine höhere Bedeutung. Ich bin eigentlich Optimist, aber ...

Diese Erkenntnis hilft mir, um etwas zu verändern ...

Henning Baltruschat
Gastautor aus Bremen

Freundschaft

(aus BS41 S24)

Wenn scheinbar alles bricht zusammen,
Das Band gerissen, der Kontakt verfehlt,
wenn Herz und Dachstuhl steh´n in Flammen,
wenn Mensch sich im Alleinsein quält.
Dann muss ein Mensch sich finden,
der gemeinsam mit Dir weint.
Und diesen Menschen nennt man einfach Freund.

Er muss nicht Deine Muttersprache sprechen,
Er muss nur fühlen, was Dich im Moment bewegt,
Er muss nicht wegen Dir mit Anderen brechen,
Nicht nötig ist´s, dass er Dich auf Händen trägt.
Wenn nichts mehr geht, wer dann in Not erscheint,
Dieser Mensch, er ist Dein wahrer Freund.

Peter Grünstein, 7.11.94

Antipsychiatrie

Die Vokabel antipsychiatrie stammt von dem südafrikanischen psychiater david cooper. Er nannte so seinen versuch von 1962 in der villa 21 in london junge sogenannte schizophrene dazu zu ermutigen über ihre behandlung selbst zu entscheiden. die ursachen von Wahnsinn und psychosen sah er in den gesellschaftlichen Verhältnissen und rief als existentiell genannter marxist gegen sie zur revolution auf.
Diesen versuchen vergleichbares unternahm r.d. Laing, als psychiater gleichfalls in london lebend, indem er dort seit 1965 in der kingsley hall genannten wohngemeinschaft von schizophrenen gemeinsam mit ihnen zu leben bemüht war. Auf diese weise wünschte er seine vorstellung davon das psychosen als sinnvolle seelische neustrukturierungen denen es gälte raum zu schaffen sie positiv zu unterstützen und als bedeutsam zu verstehen zu realisieren. Anregungen dazu fand er vor allem bei c g jung der als erster analytiker den erfolgreichen versuch unternahm schizophrene analytisch zu behandeln und dem es so gelang das massive vorurteil von der vorgeblichen psychotherapeutischen unbehandelbarkeit von schizoplnenen zu erschüttern. Weitere einflüsse erhielt er durch die lektüre us amerikanischen psychiater wie hs sullivan et al welche in vergleichbarer richtung zu arbeiten suchten. ein weiterer vertreter der antipsychiatrie war der us amerikaner thomas szasz, welcher die unterscheidungen von verrückt und normal für bloße Willkür hielt. Berühmt wurde in der antipsychiatriebewegung vor allem auch der italiener franco basaglia, der von den zuständen, die er in italienischen anstalten der psychiatrie erlebte entsetzt dafür plädierte sie abzuschaffen und stattdessen therapeutische gemeinschaften zu gründen. Ähnliches vertrat auch der soziologe erving goffmann (usa), welcher zudem meinte dass die psychiatrischen anstalten mittels ihrer etikettierungen, ihrer ausgrenzungen aus der gesellschaft, ihrer behandlungsmethoden dazu beitrügen den zustand den sie bekämpften gerade zu perpetuieren.

Weitere bekannte namen der antipsychiatrie sind die von jan foudraine, felix guattari, gilles deleuze, michel foucault unter welchen guattari und deleuze durch ihr buch mit dem titel antiödipus berühmt wurden sowie foucault durch sein buch wahnsinn und gesellschaft, ihnen allen ist die ablehnung der gängigen psychiatrie ihrer etikettierungen und behandlungsmethoden gemeinsam und alle unterschiede darin von sekundärer bedeutung. die Wurzeln alles dessen finden sich in den psychiatriekritischen bewegungen der französischen revolution von 1789.

Nicht unerwähnt möchte ich in diesem zusammenhang die psychedelische therapie genannten gleichfalls radikalen in den 60er jahren in den usa begonnenen und zum teil sehr erfolgreichen versuche der therapeutischen behandlung von schizophrenien et al mit lsd lassen welche jedoch unglücklicherweise in die ihnen folgende welle des zügellosen drogenkonsums hineingeratend gleichfalls verboten wurden.

Von der sozialpsychiatrie oder auch gern gemeindepsychiatrie genannt wird oft gesagt dass sie aus der antipsychiatrie entstanden sei. In wirklichkeit gehen ihre Wurzeln bereits auf die als moralische behandlung moral management und moral treatment genannten und in england bereits mitte des 18. jahrhunderts gebildeten methoden und selbst noch auf wurzeln des 17. jahrhunderts zurück.

Ihre prinzipien basieren letztlich auf einer moralisch genannten erziehung die auf die zwangsmethoden der gängigen psychiatrie zu verzichten sucht und stattdessen auf individuelle pflege auf beschäftigungstherapie vergnügungen spiele körperliche übungen und anderes dieser art setzt und darin jedoch das konzept psychischer erkrankungen und der anpassung an gesellschaftliche gegebenheiten

beibehält. Wozu zugleich gehört die darin schwersten fälle weiterhin der traditionellen psychiatrie zu überlassen.

Wolfgang Hille

Geschichte der Psychiatrie

So wie die emp Psychologie ihre Geschichte gern ein wenig eng bei den Versuchen Fechners und Webers zur Sinnesphysiologie und zu den Sinneswahrnehmungen Ende des 19. jahrh beginnen lässt so die wiss genannte psychiatrie die ihrige mit den neurologischen und gehirnanatomischen untersuchungen de brocas et al.

Stattdessen erscheint es mir als weitaus sinvoller die Geschichte jeder einzelnen Disziplin in der Menschheitsgeschichte und diese in der Naturgeschichte zu verankern. Da der Schamanismus die bisher früheste uns bekannte Form einer Auseinandersetzung mit seelischen Belangen ist so liegt es nahe ihn auch an den beginn der Psychologie und der Psychiatrie zu setzen. Dies hat zudem den Vorteil dass er sich bis heute bei den verschiedensten naturvölkern genannten Idianerstämmen et al in vermutlich gleicher Weise wie zu seinem Beginn praktiziert nachvollziehen lässt. Dies ist für die Geschichte der Psychiatrie vor allem deshalb interessant weil die heute von ihr als krankhaft angesehene Symptomatik für den Schamanismus eine positive Bedeutung hatte und hat. Denn in ihm galten und gelten all diese psychiatrischen Symptome gerade als zeichen besonderer fähigkeiten die erlauben mittels ihrer in kontakt zur jener geisterwelt zu treten von der alles menschliche leben abhängig ist. Und es zugleich erlauben krankheiten als in einem missverhältnis zu ihnen entstanden zu heilen.

So ist der Schamanismus teil einer gänzlich anderen religion als der des Mittelalters in Europa in welcher eine vergleichbare symptomatik als dämonie besessenheit hexerei als des teufels interpretiert wurde und so nicht nur dem schamanismus sondern ebenfalls der griech. wie röm. antike gegenüber eine form der unmenschlichkeit annahm die bis heute in den mittlerweile weltweit gängigen westlichen formen der psychiatrie nachzuwirken scheint.

Ein weiterer fehler der geschichte der psychiatie wie sie bei uns betrieben wird liegt darin dass sie zuallermeist auf die europäische Geschichte eingeengt betrieben wird und so der weitaus größte teil der welt und ihrer geschichte in ihr bis heute ausgeblendet bleibt und auch die transkulturelle psychiatrie welche solcherlei zu thematisieren sucht zuallermeist nur am rande erwähnung findet.

zahlreiche krankheitsbilder von heute wurden schon in der antike geschildert und dort in weitaus aufgeklärterer art und weise behandelt als es heute oft der fall ist.

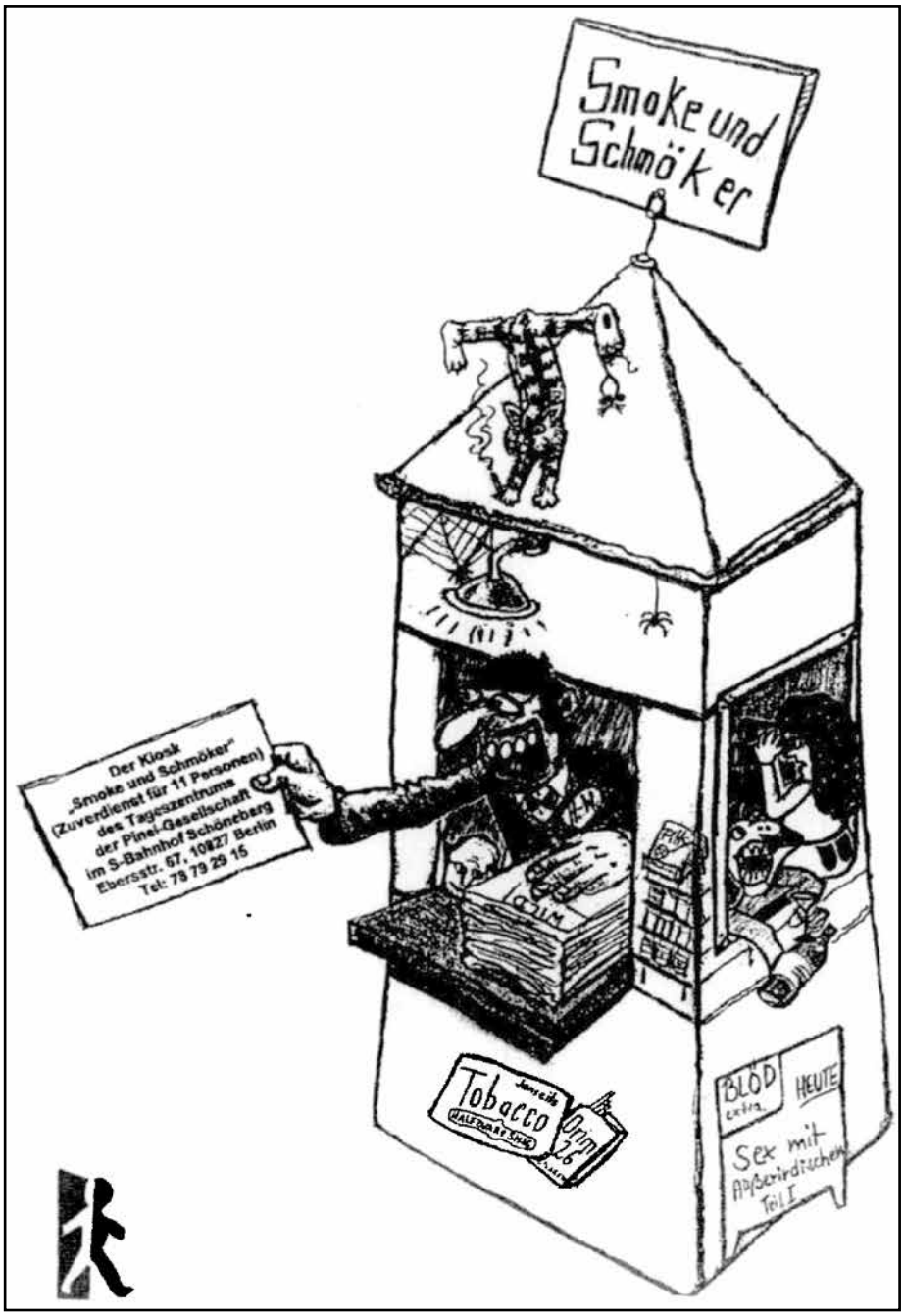
Man übte massagen bäder entspannungsmethoden aderlässe diäten schröpfen ölumschläge nieswurz, das lesen kritischer texte, aktivierung durch theaterspiele, brettspiele, reisen, gute pflege und vor allem Wohlwollen gegenüber den patienten. nirgendwo fand sich darin die wahnwitzige religiöse verbohrtheit des mittelalters, in welcher die inquisition menschen mit vergleichbarer symptomatik als teufelswerkzeuge mit folterung und Verbrennung verfolgte, man sie in narrentürmen angekettet dahinvegetieren ließ, in holzkisten, in stadttore eingesperrt misshandelte , zu harter körperlicher arbeit heranzog und mit ihnen so umsprang wie nur noch der nationalsozialismus es vor wenigen jahrzehnten überall wo er hinkam tat.

schaut man sich die mittlerweile weltweit betriebene wissenschaftlich genannte westliche form der

psychiatrie mit ihren diagnoseschemata, behandlungsmethoden und ihrer forschung von heute unbefangen an so scheint es als nur allzu begründet das negative bild von menschen in ihr stets von neuem fortgeführt zu sehen.

Und auch ihr neuester trend der bildgebenden verfahren der neuropsychiatrie et al ändert nichts an dieser tendenz ausgeübt mit dem neuesten krankheitsschlüssel des icd - 10 der who von 2013 in ihrem Unterteil der psychischen und Verhaltensstörungen mit einer schier endlosliste von störungen und ihren stets von neuem fortgeführten behandlungsmethoden per psychopharmaka, psychotherapie , elektrokrampf therapie et al so als wenn es die antipsychiatrie beispielsweise nie gegeben hätte.

Wolfgang Hille



Ich und Du

(aus BS61 S18-20)

Ich habe eine Freundin, die ich seit zwölf Jahren kenne. Durch eine Vergewaltigung, die sie nicht verkraftet hat, wurde sie psychisch krank. Sie diagnostizierten bei ihr die Krankheit „manisch-depressiv". Ich habe nicht nur ihre Manie kennengelernt, sondern auch ihre schweren Depressionen. Sie hat zwar eine Mitte, aber sie hält sich nicht lange in ihr auf. Die Psychopharmaka schlagen bei ihr nicht so richtig an. Deswegen kommt sie oft auf den Gedanken, sie ganz wegzulassen. Das ist eine Belastung für ihr Umfeld, weil sie meistens die Manie auslebt. Es ist für mich sehr verständlich, dass man auf Dauer keine Lust hat, sich ständig mit Psychopharmaka zuzuschütten. Ein bipolarer Mensch zu sein ist ein Prozess, den man durchlebt.

Es spielen viele Komponenten eine große Rolle. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich in der Manie alles ein bisschen vermischt: die Gefühle mit dem Verstand, die Ängste mit den Träumen, dass alles irgendwann einmal auftaucht. Man bekommt einen Schub voller Gedanken und Ideen. Wird auf einmal sehr kreativ und verspielt. Man trägt so viel in sich, was ans Tageslicht tritt. Deswegen weiß man gar nicht, wie reich und bunt man geworden ist. Die Sinnesorgane werden immer eindeutiger, so dass man sein Umfeld immer deutlicher betrachten kann.

Dieser geistige Anstieg machte mir zu schaffen, weil ich in Windeseile immer mehr von meinem Umfeld mitkriegte. Es verstanden mich nur wenige so richtig. Ich saß so hoch, dass mich nichts mehr erreichte. Ein Psychologe, der mich von früher her kannte, sagte zu mir: „Was nützt es, wenn Sie da oben sitzen und die anderen da unten und Sie nicht verstanden werden?" Das hat mich nachdenklich gemacht. Als ich meinem Freund in Dresden schrieb, verwechselte ich die klassischen Geschichten auf eine interessante Art und Weise. Ich verglich einen bipolaren Menschen mit Ikarus, der in die Höhe fliegen wollte, der Sonne entgegen, der abstürzte ins Meer, weil seine Flügel schmolzen, und Phönix aus der Asche. Aus der Asche emporkommend, um wieder in die Lüfte zu steigen. Die reine Verkörperung zwischen Yin und Yang. Wo die aktive der passiven Seite gegenübersteht.

Die Manie ist wie eine brennende Fackel, die die Nahrung, das Öl, aus ihrem Umfeld nimmt. Wie ein Waldbrand, der im Sommer ausbrechen kann, wenn man sorglos die Zigarettenkippe wegwirft. Wie eine dampfende Lokomotive, die entgleist und auf dem Acker weiterfährt.

Obwohl das Feuer was Vernichtendes hat, war es für mich die umgekehrte Form, Liebe zu zeigen. Die Liebe zur Menschheit und der Wissensdurst, Erfahrungen zu sammeln. Auf irgendeine Art und Weise den anderen zu helfen. Ich wurde dadurch oft verkannt und als Tyrann dargestellt. Ich wollte von den anderen lernen.

Das Streben nach Information ließ mich wie Zuckerbrot und Peitsche sein. Als Lagerfeuer inmitten der Gruppe. Es konnten sich die anderen die Hände wärmen, weil sie einen Prellbock gefunden hatten, der immer in die entgegengesetzte Richtung schwamm. Die Gruppe wurde mir am Ende der Therapie zu stark, so dass es mir nicht mehr gelang, sie in Schach zu halten. Es ging sogar so weit, dass ich faschistoide Züge an mir entdeckte, die mir gar nicht gefielen. Deswegen brach ich nach sechs Wochen die Therapie ab.

Da ich immer die Gegenbewegung machte, flog ich so hoch, dass ich die Gratwanderung zwischen Genie und Wahnsinn mitgemacht habe. Dass ich dem Chefarzt in zwei Minuten erklären konnte, wie er am liebsten seine Klinik leiten wollte. Bei einem Gespräch bei dem obersten Leiter des Polizeikran-

kenhauses fragte er mich, ob ich durch Handauflegen jemandem den Willen brechen kann. Ich weiß nicht, ob es Quatsch ist, aber zum Teil kann es meine Freundin auch. Wo bei mir die Pfeife steht und das sexuelle Verlangen außer Kontrolle geriet. Dass man richtig aufgeheizt wird. Das hat was Animalisches, wo ich nicht widerstehen kann. Wenn die Manie so ausartet, bin ich ihr völlig verfallen. Das meine ich nicht nur in sexueller Hinsicht. Sie hatte was Faszinierendes an sich, was einen fesselt. Ich versuche mich so einzubringen, dass nicht ein völliges Chaos entsteht.

Ich versuche ihr die schönen Tage der Manie zu lassen. Wenn sie wieder abstürzt, hat sie genügend zu tun, um wieder in die Gänge zu kommen. Sie konnte sich die Krankheit nicht aussuchen und muss damit leben.

Durch Verkennung in der Manie schaukelt man denjenigen immer mehr in die Höhe. Sie ist so schwer zu erkennen, weil es meistens einen fließenden Übergang gibt. Es hängt mit dem Toleranzbereich ihres Umfeldes ab, was noch tragbar ist und was nicht. Obwohl es bei mir psychotische Gedanken gibt und ich die Manie gut verstehe, toleriert mein Umfeld mich so, wie ich bin. Ich überschreite wahrscheinlich die Grenze nicht so deutlich. Auch meine Finanzen habe ich einigermaßen im Griff, was in der Manie nicht so ist. Man lebt oft über seine Verhältnisse und geht mit dem Geld verschwenderisch um. Ich kenne ein paar bipolare Menschen, die sich hoch verschuldet haben durch sehr edle Motive, um allen anderen zu helfen zum Beispiel. Nach Anerkennung und Aufmerksamkeit, nach Liebe und Verständnis streben. Die wie Kinder ihren Träumen nachlaufen. Die sich Freundschaften erkaufen, weil sie im Endeffekt ziemlich allein durch die Welt laufen. Unverstanden von dannen ziehen. Wo man geistige Ebenen nicht mehr erreicht. Wo einen die Verzweiflung packt, weil man für sich zu schwer geworden ist. Zu kompliziert und nervig. Dass die Freunde sich abwenden, weil sie die Belastungen nicht mehr aushalten können.

Wo der Ansprechpartner fehlt, der auch zuhören kann.

Die schlaflosen Nächte, wo der Tag zur Nacht wird. lch hatte damals das Gefühl, dass die Nacht- zu Tagträumen wurden.

Madame Butterfly sagte mir, dass ihre Freundin Turandot sagte, sie solle sich umbringen. Sie verschwieg mir aber, dass sie siebenmal bei ihr angerufen und von Suizid geredet hat. So bekam ich ein völlig falsches Bild von Turandot. lch sitze ständig zwischen den Stühlen und bin doch kein Mülleimer, weil ich zuhören kann. Ich finde, so treibt einer den anderen in die Krankheit.

Das Ende der Geschichte ist, dass Turandot manisch zwangseingewiesen ist und Madame Butterfly depressiv.

ln der Depression stürzte ich so tief, dass in meinem Bauch ein kleines Lämpchen brannte. Ich empfand es damals als Selbsterhaltungstrieb. Bei der Depression ist es meistens so, dass die Medikamente allein nicht helfen. Meistens braucht man auch ein starkes Zugpferd. Man versucht den Tag auf irgendeine Weise über die Runden zu bringen. Dabei hilft mir Ablenkung. Ich komme dadurch aus dem Grübeln heraus und schaffe es, wenigstens ein bisschen über den Tellerrand zu schauen.

Über sieben Brücken musst du gehn, sieben dunkle Jahre überstehn, siebenmal wirst du die Asche sein, aber einmal auch der helle Schein.

Axel Honig

Sprüche, die mir auf meinem Weg begegnet sind und mir durch die Stromschnellen des Alltags geholfen haben

(aus BS45 S17)

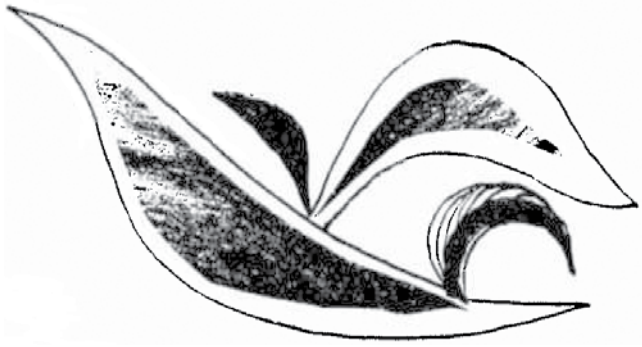
... ebenso gut kann ich mich entscheiden, die LEICHTIGKEIT des Lebens zu leben ...

Auch die fiesesten Menschen
spielen ihre Rolle in
Gottes Plan, denn sie zwingen mich,
mich dorthin zu entwickeln,
wo ich mich besser fühlen kann.

Stell dir vor,

du würdest nicht mehr in der Erwartung auf die anderen Menschen zugehen,
,,sowieso nicht ernst genommen zu werden"
oder „sowieso nur verletzt zu werden"
und deinen Panzer, deine Abwehr,
einmal beiseite lassen zu können.

Wie anders könnte die Welt sich dir heute zeigen.



Pause,
Ruhe,
einmal vollständig
abschalten.

Ich stelle mir vor,
ich bin ein Fisch unter Wasser
und die unruhige Welt der Menschen
ist weit von mir entfernt,
träge und unbeteiligt
sehe ich zu, wie oben auf der
Wasseroberfläche die Kiele der
Boote zu sehen sind, weit,
weit entfernt von mir,
nichts haben sie mit mir zu tun.
Sie berühren mich nicht;
Ich bin in einer anderen Welt!

DU musst entscheiden,
wie du leben willst,
nicht die anderen!
Du DARFST Wünsche haben.
Nimm das, geh dorthin,
wo es sich gut anfühlt,
und wo du mit Freude hin willst.
Dort geht dein Weg lang.

Hildegard

Ein Traum

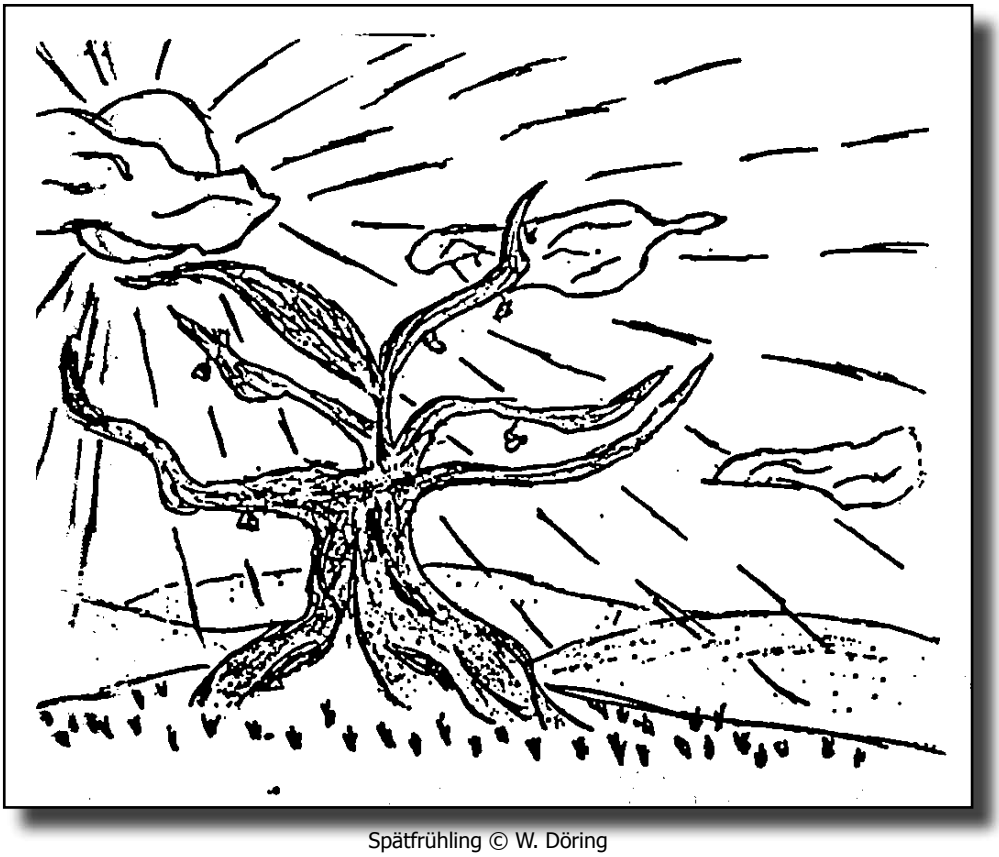
(aus BS45 S18)

Gerade hier
und schon vergessen
seicht zittern Zweige im Wind
Sommer ists und doch so kalt.
Bald wird der Herbst beginnen
bald werden sie im Nebel verschwinden
zugedeckt
geborgen im Weiß sich besinnend.

War es nicht hier
wo Jasmin durch die Lüfte zog
sich verfing in Tüchern und Herzen?

Manch ein verlorenes Kind
herumgeirrt, hungrig und blind,
wird frieren
sich im Schweigen der Schlafenden verlieren.

Hildegard



Spätfrühling © W. Döring

Die Selbsthilfegruppe „Realverschiebung“

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die sich mit dem Thema Stigmatisierung, also der Ausgrenzung und Vorverurteilung seelisch Leidender beschäftigt.

Die Realverschiebung wurde im August 2013 von 3 Psychiatrieerfahrenen in Berlin gegründet. Zunächst trafen wir uns im privaten Rahmen in den Wohnungen der Gründungsmitglieder. Erste Konzepte wurden besprochen. Um z. B. den Namen für unser Vorhaben festzulegen, benötigten wir 3 Treffen. Schnell stellte sich heraus, dass unser Thema, der schlechte Umgang der Durchschnittsbevölkerung mit Psychiatrieerfahrenen, Anklang findet und wir Räumlichkeiten brauchen. Im Oktober 2013 traten wir deshalb in Gespräche mit Pinel, was dazu führte, dass wir zweimal im Monat den Veranstaltungsraum im 1. Stock des S-Bahnhofs Schöneberg für die Treffen der Realverschiebung nutzen können. Seit Beginn des Jahres 2014 stehen wir im offiziellen Monatsprogramm von Pinel.

Haben Sie bei Bewerbungen oder auf Arbeit schon mal Ihre Depressionen/Psychosen verschwiegen? Haben sie Angst auf Feierlichkeiten mit Fremden ihre „Wahrheiten” zu offenbaren und machen nur unbefriedigenden Smalltalk oder sagen lieber gar nichts mehr? Hat in Diskussionen mit der Familie, seit Sie erkrankten, Ihr Wort weniger Gewicht? Haben Sie im Alltag ständig das diffuse Gefühl gleich „zwangsgeoutet” zu werden? Dass jeder sieht, dass Sie psychische Probleme haben und nicht so leistungsfähig sind oder schon mal im Krankenhaus waren? Oder andere befürchten, dass Sie wieder „komische” Sachen machen oder sagen?

Wir fragen uns, wie wird in dieser Gesellschaft mit seelisch Leidenden umgegangen? Wie fassen Sie selbst Ihre Erkrankung auf und gehen damit um? Was scheint deshalb nicht mehr möglich oder nur mit Einschränkungen? - Ist das so unveränderbar oder spiegelt dies eine allgemein vorherrschende Meinung der politischen Mehrheit dieser Gesellschaft wieder? Verändert eine seelische Erkrankung plötzlich das vorher schon vorhandene Potenzial eines Menschen? Ist ein seelisch Kranker weniger wert, oder ist das alles ganz normal menschlich?

Wir möchten dazu einladen, bei unseren regelmäßigen Treffen sich über oben genannte Themen auszutauschen und sich mit der eigenen Ansicht einzubringen. Denkbar wäre ebenso die Teilnahme von Angehörigen seelisch Leidender, sowie von professionellen Helfern, die sich für diese Themenbereiche interessieren. Ein weiterführender Gedanke dieser Gruppe ist es auch, irgendwann im gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang öffentlich zu werden. Das heißt auf die Situation bzw. die Umgangsweise mit seelisch Erkrankten in dieser Gesellschaft aufmerksam zu machen, vielleicht sich „zu outen”. Möglich wäre ein Sternmarsch Betroffener durch zwei oder drei Bezirke dieser Stadt, um „Gesicht” zu zeigen, „unsichtbares Theater” im öffentlichen Raum zu dieser Problematik und andere öffentlichkeitswirksame Aktionen, die unser Thema in den Fokus der Aufmerksamkeit stellen. Letztendlich geht es darum, die Vorverurteilung der seelisch Leidenden und Behinderung durch die angeblich „Normalen” aufzuzeigen und zu hinterfragen. Wem ist damit gedient, dass ein Teil der Menschheit sich „verstecken soll”? Führen verrückte Ideen immer in die Sinnlosigkeit und das Verderben? Wenn Viele Schwäche zeigen, macht es dann die Welt lebenswerter? Gibt es das Genie unter den Wahnsinnigen?

Wir treffen uns in der Regel jeden 2. und 4. Mittwoch um 15 bis 17 Uhr bei Pinel im S-Bahnhof Schöneberg (im Besprechungsraum im ersten Stock). Wünschenswert ist bei Interessen an der Gruppe eine Teilnahme über die gesamte Zeit von 2 Stunden.

Jeannette Matheoschat

Service – Berliner Kriseneinrichtungen

Im Folgenden benennen wir eine Auswahl der Berliner Kriseneinrichtungen. Dies erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll der Versuch sein, Ihnen liebe LeserInnen, im Laufe der Zeit einen Überblick über die Kriseneinrichtungen zu vermitteln.

Depressions- u. Kriseninterventionszentrum **Tel.: (030) 2311-2119**
St. Hedwig Kliniken
Große Hamburger Straße 5–11, 10115 Berlin (Moabit)
(= ehem. Moabiter Krise, nimmt jetzt Depression,
Angst u. Krisen), insges. 13 Betten, davon 5 Depressionsbetten mit längerer Liegedauer

Krisenstation im Klinikum Am Urban **Tel.: (030) 8445-2710**
Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin, U-Bhf. Südstern o. Prinzenstr.; 7 Betten, Aufnahme über Rettungsstelle zu jeder Zeit

Krisenstation im Uniklinikum Benjamin Franklin **Tel.: (030) 8445-2710**
Hindenburgdamm 30, 10967 Berlin (Steglitz)
18 Betten, Aufnahme von 8:00–22:00 Uhr,
nehmen alles (Angst, Suizidalität, Psychose, ...)

Ambulanter Berliner Krisendienst **Tel.: (030) 39063-10, 20, ... 90**
täglich von 16:00–24:00 Uhr

SPsD Neukölln **Tel.: (030) 90239-2786**
Gutschmidtstraße 31, 12359 Berlin Neukölln

<u>Stationäre Therapie</u>

Theodor Wenzel-Werk (Schwerpunkt Gruppengespr.) **Tel.: (030) 8109-2601 (Sekret.)**
Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin (Wannsee)
Psychosomatik, Angst-, Panikst., Depression -> **Tel.: (030) 8109-2210 (Station 8)**
Esstörungen -> **Tel.: (030) 8109-2601 (Station 9)**

Wiegmann-Klinik (Schwerpunkt Einzelgespräche) **Tel.: (030) 30555760 (Anmeldung)**
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin (Spandau) **Tel.: (030) 30355755 (Sekretariat)**

BPS-Station UKBF **Tel.: (030) 8445-8665**
Eschenallee 3, 14050 Berlin (Westend), Station 5 **Tel.: (030) 8445-8750 (Durchw.)**
Anmeldung über die Poliklinik

St. Hedwig Klinik, DBT und Sucht, Methadon ist OK, **Tel.: (030) 2311-2940**

Bereitschaft für Entzug von Beikonsum ist Voraussetzung
Große Hamburger Straße 5–11, 10115 Berlin
Terminabsprache für ein Vorgespräch bei Frau Schmidt -> **Tel.: (030) 2311-2932**

Klinikum Am Urban, Psychosomatik, Stat. 4, Haupthaus **Tel.: (030) 13022-7040**
Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin
Vorgespräche über Station, Dr. Noll, Psychologin Frau Pink

Krankenhaus Havelhöhe **Tel.: (030) 36501-681 (Sekret.)**
Kladower Damm 221, 14089 Berlin **Tel.: (030) 36501-1152**
Psychosomatik/Psychotherapie

Ambulante Therapie

Lotsendienst der Kassenärztlichen Vereinigung **Tel.: (030) 31003-248**
Beratung u. Vermittlung für ambulante Therapie

Institut für Verhaltenstherapie **Tel.: (030) 89538-323 (Anmeldg.)**
Hohenzollerndamm 126, 14199 Berlin

AOK-Institut für psychogene Erkrankungen **Tel.: (030) 2531-4320**
Müllerstraße 143, 13353 Berlin

Theffra Therapie und Beratung für Frauen **Tel.: (030) 6141908**
Gitschiner Straße 91, 10969 Berlin

Therapiezentrum Berlin **Tel.: (030) 8522478**
Habsburger Straße 9, 10781 Berlin

Institut für Traumatherapie **Tel.: (030) 4642185**
Carmer Straße 10, 10623 Berlin

Psychologische Beratung/Psychotherapie Studentenwerk
Bismarckstraße 98, 10625 Berlin (Charlottenburg) -> **Tel.: (030) 3121047**
Franz-Mehring-Platz 2, 10243 Berlin (Friedrichshain) -> **Tel.: (030) 29302271**

BIPP Berliner Institut f. PT und PA **Tel.: (030) 21474678**
Pariser Straße 44, 10707 Berlin (Wilmersdorf)

Ambulante Krisenhilfe

Lebensberatung und Krisenhilfe im Dom **Tel.: (030) 2026916-7/8**
Am Lustgarten, 10178 Berlin (Mitte)

Telefonseelsorge Berlin **Tel.: (030) 6135023 (Büro)**
Nansenstraße 27, 12047 Berlin **Tel.: (0800) 1110111 (kostenlos)**

Kirchliche Telefonseelsorge **Tel.: (0800) 1110222 (kostenlos)**

Psychologische Beratungsstelle f. Ehe-, Familien-,
Lebens- und Erziehungsfragen **Tel.: (030) 86009233**

unter anderem Paar- und Familientherapie
Pfalzburger Straße 18, 10719 Berlin (Wilmersdorf)

AWO Beratungszentrum Neukölln, Jugend und Familienberatungsstelle **Tel.: (030) 8219945**
Werbellinstraße 69, 12053 Berlin
Psych. Beratung, Therapie, Sozialberatung, 2 türk. Psych.

Tabea e. V. **Tel.: (030) 4955747**
Trauerbegleitung, Therapie, Hospiz, Erwachsene/Kinder

Kinder und Jugendliche

Neuhland Wilmersdorf **Tel.: (030) 8730111**
Nikolsburger Platz 6, 10717 Berlin
Beratung von suizidgefährdeten Kindern und Jugendlichen und deren Angehörigen; Krisenwohnung

Neuhland Friedrichshain **Tel.: (030) 4264242**
Richard-Sorge-Straße 73, 10249 Berlin
Therapeutische WG -> **Tel.: (030) 417283831**

Kinderschutzzentrum e. V.
Juliusstraße 41, 12051 Berlin (Neukölln) **Tel.: (030) 683911-0**
Freienwalder Straße 20, 13055 Berlin **Tel.: (030) 9711717**
Krisennummer -> **Tel.: (0800) 1110444**

Impressum: Bunter Spleen, c/o Pinel gGmbH, Dominicusstraße 5–9, 10823 Berlin, info@bunter-spleen.de, im Sinne des Presserechts verantwortlicher Redakteur: Frank Große (030-66661728), Auflage: 1000 Exemplare
Redaktion: Bunter Spleen - Redaktion, c/o Pinel gGmbH, Ebersstraße 67, 10829 Berlin, redaktion@bunter-spleen.de, Frank Große, Andreas Hänsch, Wolfgang Döring, René Fricke, Wolfgang Hille, Marlene Krauss, Frank H., Claudia Alipi, Sissi Eismann, Grit Kaminski, Zeljko Jovanovic, Horst Oerke, Marc Wolf und weitere.
Produktion: Bunter Spleen - Produktion, c/o Pinel gGmbH, Dominicusstraße 5–9, 10823 Berlin, produktion@bunter-spleen.de, Andreas Hänsch (030-7809 86 40), Beate Paschke, Birgit Reiß, Lydia Winkelmann, Horst Oerke.
Haftungsausschluß: Die abgedruckten Artikel geben die persönliche Meinung der jeweiligen AutorInnen wieder. Diese Meinung kann sich von der anderer AutorInnen oder der Bunten-Spleen-Redaktion unterscheiden. Eine Haftung, außer im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften, schließt der Herausgeber daher ausdrücklich aus. Die Redaktion des Bunten Spleen behält sich inhaltliche Bearbeitungen, zum Beispiel Kürzungen, … vor.
Hinweis: Die Texte aus den bisherigen Ausgaben des Bunten Spleen wurden für dieses Jubiläumsheft in ein neues Layout gesetzt. Termine, Orts- und Kontaktangaben sind oftmals nicht mehr aktuell. Die Orthografie wurde nach den Regeln der neuen deutschen Rechtschreibung vereinheitlicht. Offensichtliche Fehler wurden korrigiert, vereinzelt wurden bei unverständlichen Passagen zum besseren Verständnis Veränderungen vorgenommen. Die Zeichensetzung folgt weitgehend den Vorlagen; ebenso bleiben orthografische Besonderheiten bei den neu verfassten Texten bestehen.

Treffpunkt
Ⓢ- Bahnhof Schöneberg

Pinel-Gesellschaft, Ebersstraße 67, 10827 Berlin
Telefon: 78 79 29 1- 0

Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung	Beitrag
Montag	11:00 – 13:00	Beratung zur Patientenverfügung gegen psychiatrische Gewalt, v. Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bln./Brdbg.	
	13:00 – 14:00	Didgeridoo und Trommeln im Pinellodrom	
	14:00 – 16:00	Zeitungsgruppe im S-Bhf!	
	14:00 – 16:00	Fotoclub im Pinellodrom	
	ab 15:00 Uhr	Karaoke im „Treff Belziger Str.64"	
	16:00 – 18:00	Von Malen bis Töpfern im 2.OG	
Neu!	16:00 – 18:00	Häckelgruppe „Häkeln statt mäkeln" im 1.OG Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!	1,--€
Dienstag			
	10:00 – 12:00	Beratung (Zuverdienst/Beschäftigung)	
Neu!	13:00 – 14:30	Doppelte Reichweite(entlastende Gespräche)	
	15:00 – 16:00	Liederkreis im Pinellodrom	
	16:30 – 18:00	Chorsingen im Pinellodrom	
	18:30 – 20:00	Theatergruppe im Pinellodrom	1,--€
Mittwoch	09:30 – 10:30	Frühstück im „Treff Belziger Str. 64"	0,50€
	10:00 – 11:00	Bürogymnastik im Pinellodrom	
	11:30 – 12:30	Körpermedizinische Sprechstunde mit Karin Hecker (Fachärztin für Allgemeinmedizin) im 1.OG im Ruheraum (2. Und 4. Mittwoch des Monats)	
	13:30 – 15:30	Tischtennis im Pinellodrom	
Wieder neu!	15:00 – 18:00	Gartengruppe mit Grillen, Treff S-Bahnhof (Grillgut bitte selbst mitbringen!)	
	14:00 – 16:00	Kreatives Gestalten	1,--€
	15:00 – 17:00	Realverschiebung, im 1.OG (2. und 4. Mi. des Monats)	
	15:30 – 17:00	Kickern	
	18:00 – 21:00	Mittwochsclub „Die Brücke"	
Donnerstag	11:30 – 14:30	Offener Nachmittag mit Kochgruppe „Kulinarischer Donnerschlag!"	2,--€
	13:00 – 16:30	Massage (1. und 3. Donnerstag des Monats)	2,--€
	11:00 – 13:00	Computer-Treff im Pinellodrom,	
	15:00	Volleyball (Treff S-Bahnhof)	1,--€
	18:00 – 20:00	Stimmenhörer-Selbsthilfegruppe,	
	18:00 – 20:00	Stimmhörer-Trialoggruppe des NeSt (a. 2. u. 4. Do. d. Mt.)	
	16:00 – 20:00	Sterntal-Disko vom Sterntal e.V. (am 1. u. 3. Do. d. Mt.)	1,--€
Freitag	14:00 – 16:00	Waffelklatsch	
	16:15 – 17:45	Offene, trialogische Gesprächsgruppe für Betroffene, Angehörige und Fachleute	