AUSGABE NR. 81 / FRÜHJAHR 2022 / SCHUTZGEBÜHR € 1.80

der bunte SPLEEN

MOTIVIERT / SELBSTORGANISIERT / UNZENSIERT SEIT 1988.
DIE ZEITSCHRIFT FÜR KREATIVES VER-RÜCKTSEIN.

pinel

ES GIBT KEINE GRENZEN

(Stigmata - oder der Versuch ihrer prinzipiellen Aufhebung)

von F. Flow

ES GIBT KEINE GRENZEN ZWISCHEN STIGMATISIERTEN UND STIGMATISIERENDEN. *Es gibt keine Grenzen zwischen Groß und Klein.* ES GIBT KEINE GRENZEN ZWISCHEN SCHWARZ UND WEISS. **ES GIBT KEINE GRENZEN ZWISCHEN MANN, FRAU UND DIVERSE.** *Es gibt keine Grenzen zwischen Verheirateten und Nichtverheirateten.* **ES GIBT KEINE GRENZEN ZWISCHEN HETEROSEXUELLEN, HOMOSEXUELLEN UND INTERSEXUELLEN.** *Es gibt keine Grenzen zwischen vermeintlich Schlauen oder vermeintlich Dummen.* **ES GIBT KEINE GRENZEN ZWISCHEN DEN RELIGIONEN, NICHT MAL ZWISCHEN RELIGIÖSEN UND DENEN, DIE DEN GLAUBEN AN HEILSBRINGER ABLEHNEN.** PSYCHIATRISCHE DIAGNOSEN TAUGEN AUCH NICHT ALS GRENZEN ZU DENEN, DIE OHNE SELBIGE LEBEN MÜSSEN. *Es gibt keine Grenzen zwischen Reich und Arm, nicht mal dann, wenn Erstere sich hinter hohe Mauern verschanzen und sie die Armen hinter Ghettomauern verschwinden sehen wollen.* **NICHT MAL STAATSGRENZEN TAUGEN ALS SOLCHE, STÄNDIG WERDEN UND WURDEN SIE ÜBERRANNT UND VERSCHOBEN.** *Auch Meere sind keine Grenzen, Indios, Aborigines, Afrikaner, alle singen noch heute ihre Klagelieder darüber.* **Es gibt keine Grenzen zwischen Mensch und Natur, auch dann nicht, wenn wir immer und immer wieder Krieg gegen die Natur führen, wir versuchen, uns über sie zu erheben.**

Wann werden wir endlich begreifen, dass alles Eins ist und wir nur ein bedeutungsarmer kleiner Teil der Erde sind. Schwer auszuhalten für die von Angst getriebenen Menschen. Deshalb glauben viele durch Grenzziehung, durch Erhebung über die Natur, uns größer machen zu können, größer als ein Blick auf das Ganze es zulässt. Wenn ich stigmatisiere, hat dieses Verhalten nur einen Zweck, mich größer zu machen, größer, als ich es bin. Vielleicht gibt es doch eine Grenze, die zwischen Leben und Tod, aber nur vielleicht.

das vorwort

Liebe Leser*innen, liebe Autor*innen

Corona geschuldet hat es ein wenig gedauert, doch nun endlich ist sie da, die Ausgabe 81 des Bunten Spleen. Das Thema dieser neuen Ausgabe lautet Stigmatisierung.

Unter Stigma versteht man eine Auffälligkeit, ein Anderssein, ein Von-der-Norm-Abweichen, das dazu führt, dass Menschen auf eine bestimmte Art eingeordnet, kategorisiert, also stigmatisiert werden. Meist ist dies abwertend gemeint. Stigmatisierung gibt es überall, und oft sind die Ränder der Gesellschaft betroffen. Stigmatisierung ist eine Vereinfachung und damit ist sie ungenau, denn komplexe Lebenssachverhalte lassen sich nun einmal nicht vereinfachen. **Damit ist jede Form von Stigmatisierung immer falsch!**

Menschen mit eigener Psychiatrieerfahrung und deren Angehörige wissen nur zu gut, wie die Welt um einen herum misstrauisch wird, wenn sie nur davon hört, dass jemand in der Psychiatrie gewesen ist. Man hat auch heute noch mit vielen Vorurteilen zu kämpfen, und es ist oft nicht leicht, zu denen durchzudringen, die mit der Psychiatrie als solches noch nie irgendwie in Berührung gekommen sind. Ein bestimmtes Bild, eine bestimmte Vorstellung will aus den Köpfen vieler Leute einfach nicht verschwinden, nämlich die, dass Menschen mit psychischen Problemen ganz grundsätzlich eine Gefahr darstellen und sie am besten alle weggesperrt sein sollten. Doch auch in der Psychiatrie selbst hält sich hartnäckig die Vorstellung von einem Patienten, dem man nicht zuhören muss, weil alles, was er sagt, anzuzweifeln ist. Die Psychiatrie, die in vielem noch in den Kinderschuhen steckt, neigt zu Vereinfachungen, zu Fehldiagnosen und damit leider auch zur Stigmatisierung von Patienten. Sie produziert auch heute noch viel Leid. Es bleibt eine Menge zu tun, das falsche Menschenbild auch vieler Arzte zu überwinden.

Das Redaktionsteam des Bunten Spleen wünscht eine anregende Lektüre bei der vorliegenden Ausgabe.

Ich sehe keine Grenzen. und Du?

INDIVIDUELL
STATT STEREOTYP

UNTIEFEN
von Kerstin Schmidt

Ich halte den Atem an
Nur wenige
Sekunden lang
Schlucke Wasser
und tauche wieder auf
Ziehe mich selbst
an meiner Hoffnung
wieder hinauf
Und lasse dem Schicksal
seinen Lauf
Doch gebe mich
niemals ganz auf
Ich schwimme heute
nicht mehr hinaus
Und lasse mal
wenige Schwimmzüge aus
Steige aus
diesen Untiefen heraus
Und fühle wieder
Boden unter den Füßen
Will mich selbst begrüßen
Und willkommen heißen
Sollte auch
mein Herz zerreißen
Ich weiß wofür es gut ist

„INDIVIDUUM“ · Acryl von **BORIS RILL** · 2021

der bunte SPLEEN AUSGABE 81

ARTIKEL
VORWORT REDAKTION....3
OPFERSDASEIN BRIGITTE REISKOPF....27
DAS GESCHÄFT MIT DER LIEBE JÜRGEN PAPST....29

BERICHTE
STIGMATISIERUNG EINES MENSCHEN IN DER PSYCHIATRIE RALPH DÖRPER....7
STIGMATA SCHWARZE KATZE....21
EIN ERFÜLLTER TAG SCHWARZE KATZE....44

ERZÄHLUNGEN
DAS ARTIGE KIND ILONA FLOCKAU....19

GEDICHTE / LYRIK
UNTIEFEN KERSTIN SCHMIDT....4
„RILKE...“ WOLFGANG HILLE....15
GESICHTER UND STIMMEN KERSTIN SCHMIDT....15
DER KLEINE WUNSCH MICHAEL SZODRUCH....18
FAMILIENFRUST HELIANE HAGEL....19
„DER ALTE KÖNIG WUNDERBAR..“ VIOLA WANDREY....19
EIN GUTER MENSCH FRIEDEMANN ZIEMS....22
GOTT MICHAEL SZODRUCH....22
DAS ERWACHEN FRIEDEMANN ZIEMS....23
AUSGEGRENZTSEIN BRIGITTE REISKOPF....26
LIEBE SCHMERZT F. FLOW....30
FÜR RENATE WOLFGANG HILLE....30
GESELLSCHAFTSKRITIK BRIGITTE REISKOPF....31
ZEIG DEINE KLEIDER HELIANE HAGEL....33
DASEINSSCHAM HELIANE HAGEL....32
WARTEN MICHAEL SZODRUCH....36
EINE TRAURIGE TATSACHE WOLLE DÖRING....37
TEILZEIT-ESOTERIK WOLLE DÖRING....37
LUFT BRIGHT ANGEL....38
ALLERSEELEN LIANNE....39
MEIN GLÜCKUNGLÜCK VIOLA WANDREY....40
„MEIN HERZ KLOPFT..“ VIOLA WANDREY....40
„DIE VEILCHEN ZITTERN..“ WOLFGANG HILLE....41
NR. 3 CARSTEN WICHERT....41

MINIATUREN
IN INFRAROT UND ULTRAVIOLETT BRIGHT ANGEL....13
INS GESICHT GEMEISSELT BRIGHT ANGEL....15
HUNDERT STIMMEN BRIGHT ANGEL....15
FAST SCHON TOT - FÜR GABI BRIGHT ANGEL....15
ELEND BRIGHT ANGEL....16
PSYCHO-MINIATUREN BRIGHT ANGEL....17
PSYCHO-MINIATUREN BRIGHT ANGEL....35

PROSA
OHNE TITEL WOLFGANG HILLE....42

REFLEXIONEN
ES GIBT KEINE GRENZEN F. FLOW....2
AN DER NORM GEMESSEN HELIANE HAGEL....13
ZUM BEGRIFF DER „EMOTIONELLEN PEST“ GÜNTHER VANSELOW....29
ORDNUNG UND UNORDNUNG GÜNTHER VANSELOW....34
DRÜCKENDES CORONA HELIANE HAGEL....36
DIE STADT IM DUNKELN MARC BAUMGART....40

IN MEMORIAM
NACHRUF FÜR ILGE WOLLE DÖRING....39

TAT&RAT
DER GELBE STERN WOLFGANG HILLE....45
SUPERFRAUEN WEINEN TROTZDEM GÜNTHER VANSELOW....45
DIE PATIENTENANTENNE NIKODINTE....45
SUGAR SATIRE BERLIN CHRISTIAN BUSSE....45
ÜBER HARTMUT HAKER GÜNTHER VANSELOW....46

BILDWERK
BORIS RILL 4
THOMAS RIESNER 6,16,17
VIOLA WANDREY 12
WOLFGANG HILLE 14,30,41,42,43
SCHWARZE KATZE 15,18,21,22,32,33,37,40
BARON SCHWARZ 20
KÜNSTLER IM MITTELPUNKT:
JÜRGEN PAPST 24-25
WOLLE DÖRING 28
MICHAEL KRAMUSCHKE 36,39,48

APHORISMEN
SCHWARZE KATZE 18,19,38
WOLFGANG HILLE 29
HENK NIJMEIJER 41

KONTAKT UND IMPRESSUM

DER BUNTE SPLEEN
Pinel gGmbH
Dominicusstr. 5
10823 Berlin

TELEFON
030 - 23 32 16 870

E-MAIL
info@bunter-spleen.de

WEB
www.bunter-spleen.de

Im Sinne des Presserechts verantwortlicher Redakteur
Frank Große

REDAKTION Wolle Döring, Archie, Florian Jäger, Schwarze Katze, Christian Busse, Ralph Dörper, Baron Schwarz, Günther Vanselow, Dorit Froese, Lianne, Boris Rill, Wolfgang Hille, Frank H.
LEKTORAT Günther Vanselow, Christian Busse, Florian Jäger, Archie, Schwarze Katze.
KORREKTUREN Lianne, Frank Große. **HINWEIS** Artikel mit * gekennzeichnet sind auf ausdrücklichen Wunsch der Autor*in nicht korrigiert.
LAYOUT, PRODUKTION UND VERTRIEB Archie, Wolle Döring, Schwarze Katze, Sonja Grötzebach, Baron Schwarz, Günther Vanselow, Florian Jäger, Christian Busse, Lianne, Frank Große, Anaisabel.
AUFLAGE 1000 Exemplare.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS Die abgedruckten Artikel geben die persönliche Meinung der jeweiligen Autor*in wieder. Diese Meinung kann sich von der anderer Autor*innen oder jener der Bunten-Spleen-Redaktion unterscheiden.
Eine Haftung, außer im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften, schließt der Herausgeber daher aus. Die Redaktion des Bunten Spleen behält sich die inhaltliche Bearbeitung von Beiträgen, zum Beispiel Kürzungen, vor.

REDAKTIONSSCHLUSS Für die Ausgabe Nr. 82 zum Schwerpunktthema ***Schutzraum*** ist der Redaktionsschluss am 11. September 2022. Bitte senden Sie Ihre Text- und Bildbeiträge bis dahin bei uns ein.

NOTICE von **THOMAS RIESNER** · 2021

Stigmatisierung eines Menschen in der Psychiatrie

von Ralph Dörper

Niemand von uns will stigmatisiert oder gar ausgegrenzt werden. Außerdem wünschen wir uns alle geliebt zu werden. Das klingt geradezu banal. Das ist es vielleicht auch. Aus diesem Grund verstehe ich aber überhaupt nicht, warum das Menschliche in einer Psychiatrie keinen Platz haben soll. „Sie sind nicht hier, um Freunde oder den Partner fürs Leben zu finden!“. Das gehörte zu den Worten, die ich mir in einer der Kliniken, in denen ich leider gewesen bin, als Begrüßung habe anhören dürfen. War das jetzt ein ganz spezieller Gruß für mich? In einer anderen Klinik zuvor sind leider ein paar sehr unschöne Dinge geschehen, die das vermuten lassen. Darauf komme ich später noch zu sprechen. Insbesondere in einer psychiatrischen Anstalt sollte man doch aber wissen, wie vereinsamt und geradezu liebebedürftig manche sind, die dort hinkommen. Das Klinikpersonal und auch die Ärzte sollten deshalb ihre Worte stets mit Bedacht wählen. Vieles kann man missverstehen. Eine Stigmatisierung oder auch nur das Gefühl als was auch immer angesehen zu werden, stellt sich sehr schnell ein. Als Stalker zu gelten, ohne jemals einer gewesen zu sein und dann sogar als Bedrohung wahrgenommen zu werden, ist da schon ein einschneidendes Erlebnis. Das ist nämlich mir passiert. Ich schildere jetzt, was mir zugestoßen ist. Ich bin dabei ehrlich oder sagen wir mal, ich versuche es zu sein. Ich kann nämlich nicht ausschließen, dass manches sich doch etwas anders zugetragen hat, als ich es in meiner Erinnerung abgespeichert habe und hier beschreibe. Manchmal sieht man die Dinge so, wie man sie sich vielleicht wünscht, sie sich aber keineswegs ereignet haben. Ich kann das auch für mich nicht gänzlich ausschließen, glaube es jedoch nicht. Die Verantwortlichen in einer Psychiatrie, wie ich sie kennengelernt habe, sprechen leider zu gerne und zu oft von einer „psychotischen Wahrnehmungsstörung“, wenn sie von ihren eigenen Versäumnissen und Fehlleistungen ablenken wollen. Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Den ausgeprägten Hang, alles abzustreiten, was man sich vermutlich aus haftungsrechtlichen Gründen an Fehlern nicht eingestehen will, finde ich besorgniserregend. Eine gewisse kriminelle Energie braucht es wohl auch, um derart gravierende Missstände, wie ich sie am eigenen Leib erfahren habe, einfach nur mit aller Macht vertuschen zu wollen.

Meine „gestörte Wahrnehmung“ hat sich nicht damit abfinden wollen, dass mir acht Mal (!) Medikamente falsch verabreicht werden sollten, ein Mitpatient am Tropf hängend sogar durch die Station herumspazierte und eine Glucoselösung über mehrere Stunden erhielt, weil er gleich ganz meine Medikamente anstatt der seinen erhalten hatte usw. Die Zustände, die ich in der ersten der beiden psychiatrischen Kliniken, in denen ich war, erlebt habe, spotteten jedenfalls einfach jeder Beschreibung. Das alles habe ich, um mir Luft zu machen, in einem Brief zusammengefasst und mit einer der Ergotherapeutinnen besprochen. Dass ich dann „nicht mehr da sein werde“, wenn dieser Brief tatsächlich an den die psychiatrische Abteilung leitenden Professor abgehen und ich nicht mehr in der Klinik geduldet sein würde, diese Äußerungen hat sie wohl als Selbstmordgefährdung meiner Person gedeutet. Ich kann nur spekulieren, weil die werte Dame fortan überhaupt nicht mehr mit mir reden wollte. Ich habe trotzdem versucht, einen Gesprächstermin zu bekommen. Schließlich hat man mich wegen ihr zwangsweise mit der Polizei der Psychiatrie zugeführt. Dass ich insistiert habe, unbedingt ein Gespräch

mit ihr führen wollte, wurde mir dann als „Stalking“ ausgelegt. Mit dieser Diagnose muss niemand mehr auf irgendetwas eingehen. Briefe bleiben unbeantwortet. Gespräche sind abzulehnen. Wie praktisch! Es ist aber doch etwas störend, wenn dieser Patient auch weiterhin im Inselcafé bei ihr auftaucht. Der Professor hat mir deshalb das Inselcafé verboten. Ich schilderte ihm die für mich besonders unangenehme Situation mit der zwangsweisen Zuführung durch die Polizei und er drohte mir daraufhin mit der Polizei. Ist das jetzt das besondere Einfühlungsvermögen einer Kapazität in der Psychiatrie? Da wurde mir bewusst, dass ich einfach nur lästig geworden bin. Meine „gestörte Wahrnehmung“ wollte er dann noch mit Neuroleptika behandeln. Ein klärendes Gespräch mit der Therapeutin hätte deutlich zutage gefördert, dass ich sehr wohl einzuordnen weiß, was geschehen ist und was eben nicht. Das wurde mir aber verweigert.

GESCHÜTZTES UMFELD
STATT AUSGRENZUNG

Gab es da überhaupt noch etwas zu klären? Die Sache liegt doch auf der Hand. Diese Frau ist in ihrem ganzen Tun einfach nur unglaublich unprofessionell gewesen. Zudem kann sie meiner Meinung nach die professionelle Distanz zum Patienten nicht wahren. In ihrer Gesellschaft atmet man zu viel Nähe und Vertrautheit. Sie scheint sich nicht bewusst zu sein, mit was für vereinsamten und liebebedürftigen Menschen sie es teilweise in einer Psychiatrie zu tun hat. Diese völlige Naivität im Umgang mit Patienten ist mir schließlich zum Verhängnis geworden.

An dem Montag, an dem ich das o.g. Gespräch mit dieser Therapeutin gehabt habe, habe ich sie auch aufgesucht, weil ich mir sehr gewünscht habe, sie außerhalb der regulären Arbeitszeit telefonisch kontaktieren zu dürfen. Sie hat es eben nicht von Anfang an ausgeschlossen, mir ihre private Telefonnummer auch zu geben, so dass ich mir durchaus Hoffnungen gemacht habe, sie vielleicht noch zu bekommen. Ist das ein professioneller Umgang mit Patienten? Sie hat dann meine Mailbox-Nummer erhalten und ich bin nachhause gegangen. Den Brief über die Missstände, wie ich sie erlebt habe, nahm ich wieder mit. Ich habe diesen Brief nicht abgeschickt. Mit dem Gedanken habe ich zwar gespielt, sie hat mir jedoch davon abgeraten. Wenn sie im Laufe des Gesprächs zu der Auffassung gelangt ist, dass ich mir etwas antun wollte, wieso hat sie mich dann nicht aufgefordert, noch dazubleiben und mit ihr darüber zu reden?!? Professionalität, wo bist du?

Was sich ab dann zugetragen hat, wirkt auf mich auch heute noch sehr kafkaesk. Die Polizei hat mich noch am gleichen Montag gegen 20:00 Uhr aufgesucht und zwangsweise der Psychiatrie zugeführt. Ich stand unter besonderer Beobachtung, weil ich als suizidgefährdet galt. Die Frau vom SpD (Sozialpsychiatrischer Dienst) stellte mich später vor die Wahl, entweder freiwillig auf Station zu bleiben oder sie würde einen richterlichen Beschluss erwirken und ich müsste dann für eine Woche oder noch länger in der Klinik ausharren. Sie könne halt nicht ausschließen, dass ich vielleicht doch gefährdet sei. Erfahrungswerte hätten gezeigt, dass Selbstmordabsichten nach ein paar Tagen wieder abflauen würden. Das Gespräch, das ich mit zwei Ärzten und der Therapeutin schließlich am Mittwoch Vormittag geführt habe, wobei sie nach 10 Minuten regelrecht getürmt ist, ist sehr schnell beendet gewesen. Nach dem Gespräch durfte ich sofort (!) nach Hause.

Aber auch ich habe große Fehler gemacht. Nachdem ich bei ihr ein Verständnis für meine Lage vorgefunden habe, das sonst leider niemand in der Klinik für mich aufgebracht hat, habe ich ihr Dinge gesagt, die ich wohl besser für mich behalten hätte. Ich habe sie nämlich wissen lassen, dass sie vom ganzen Wesen her eine Frau ist, wie ich sie mir immer gewünscht habe und leider wohl nie bekommen werde. Ja, das war Wasser auf die Mühlen der Liebeswahntheoretiker, dass ich so etwas gesagt habe, aber bin ich deshalb gefährlich? Ich habe ihr niemals nachgestellt. Ich weiß selbst sehr gut, dass ich ein alter adipöser Fettsack mit psychischen Problemen bin und das mit ihr deshalb sowieso immer aussichtslos gewesen wäre. Mal ganz abgesehen von der berufsethischen Problematik. Angestellte einer Psychiatrie dürfen niemals etwas mit ihren Patienten anfangen. Allerdings war ihr Verhalten nicht eindeutig. Das war es wirklich nicht. Ich erinnere mich da an eine Situation im Pausengespräch der Kochgruppe der Ergotherapie. Wie müsse ihr Traummann denn beschaffen sein, war einmal das Thema. Sie sagte, es käme ihr nicht auf die große Karriere an, die inneren Werte würden bei ihr zählen und auch nicht das Anhäufen materieller Werte, der Charakter sei ausschlaggebend und nicht Äußerlichkeiten. Da habe ich mich doch glatt in die Rolle eines potentiellen Kandidaten versetzt gefühlt, den sie mögen oder vielleicht sogar lieben könnte. Es ist bestimmt nicht nur mir so ergangen. Viele haben immer wenn von ihr die Rede war, eine Art Kosenamen benutzt: Frau Süß. Sie war aber auch wirklich eine süße, liebe und herzensgute - zu gut für diese Welt oder fragen wir genauer: Zu gut für eine Psychiatrie? Mit ihrem Verhalten hat sie wahrscheinlich weit mehr als nur ein paar grundsätzliche Regeln der Professionalität verletzt. Wenn man zudem auch noch fast tagtäglich miteinander zu tun hat, und sie immer für einen da ist, wenn irgendein Kummer einen plagt, dann fängt man an zu träumen. Mehr als ein bisschen geträumt habe ich doch gar nicht. Alleinsein ist furchtbar!

Wo aber blieben eigentlich die ganzen Blümchen und Grußpostkarten, Telefonanrufe oder das Kampieren vor ihrer Haustür? Ich bin wirklich ein seltsamer Stalker. Es ist doch überhaupt niemals irgendetwas gewesen. Nichts von Belang ist jemals geschehen. Dennoch war ich jetzt der Stalker im Liebeswahn und da gab es keinen Weg mehr zurück.

Ich konnte fortan nicht mehr wie gewohnt in meine Therapien gehen und sie wollte nunmehr partout nicht mehr mit mir reden. Ich habe im-

(...) UND DAS UMFELD AUF DER ANDEREN SEITE MUSS DANN DAFÜR SORGEN, DASS ES MÖGLICHST EINFACH IST ÜBER PSYCHISCHE KRANKHEITEN ZU SPRECHEN, INDEM MAN Z.B. MENSCHEN DANACH FRAGT.

MAN KANN EIN TABU EINFACH DADURCH ÜBERWINDEN, DASS MAN DIE RICHTIGE FRAGE STELLT UND DERJENIGE DANN EINGELADEN IST, DARÜBER ZU SPRECHEN. ER MUSS NICHT, ABER ER KÖNNTE.

zit. Dr. Prof. Dr. Georg Schomerus

mer wieder versucht - auch über Dritte, sie zu einem klärenden Gespräch zu bewegen. Da ich nicht nachgelassen habe, kam es zu einem Gespräch mit der Leitung der psychiatrischen Abteilung. Da hieß es dann, ich würde in meiner Wahrnehmung die Dinge anders sehen, als sie sich zugetragen haben oder ich würde zwar nicht bewusst lügen, dennoch die Unwahrheit sagen, aber in meinem Innersten wohl doch wissen, was wahr ist. Geht es eigentlich noch kruder? Gekrönt wurde der Tag mit dem Verbot, in das Inselcafé zu gehen und meine Leute zu treffen, weil die Therapeutin sich dort ebenfalls aufhält und vielleicht belästigt fühlt oder gar vor mir ängstigt. Ist es mein Problem, wenn mir diese Frau nicht mehr in die Augen schauen kann? Ich habe rein gar nichts getan, was man tatsächlich irgendwie als Belästigung auffassen könnte. Mein kläglicher Versuch, mit ihr etwas zu klären, ist in meinen Augen auch keine Belästigung gewesen. Ich belästige meine Mitmenschen nicht! Dass ich nun gar nicht mehr ins Café durfte - auch wenn sie gar nicht anwesend ist und sich alle gegen mich stellen, wenn ich dort auftauche, und ich mich beleidigen und bedrohen lassen muss, lässt den Friedfertigsten mal aus der Haut fahren. Der erneute Zwangsaufenthalt und dieses Mal sogar mit Fixierung war aber nun völlig überzogen und unangebracht. Mich in einer desolaten gesundheitlichen Verfassung bis aufs Blut zu reizen und zu provozieren, zu beleidigen und zu bedrohen, geht einfach gar nicht. Das alles hat man allerdings in der Patientenakte weggelassen (ich habe Akteneinsicht gehabt), insgesamt den Sachverhalt sehr verkürzt dargestellt, aber was mich und mein Verhalten angeht noch ordentlich draufgesattelt. Dass ich einen einzigen Tisch im Café umgeworfen, und ein bis zwei Tassen durch die Gegend geschmissen habe, war für die Klinikleitung jedoch ein gefundenes Fressen. Die Sache wurde nun gewaltig aufgeblasen, um mich loszuwerden. Es hieß dann im Hausverbotsschreiben, ich wäre feindselig, würde meine Mitmenschen belästigen und wäre eine Gefahr für Patienten und Klinikpersonal. Das ist nun wirklich völlig überzogen. Es ging denen nur darum, Distanz zwischen dieser Frau und mir zu schaffen. In eine andere Klinik wollten sie mich deshalb auch vorher schon abschieben.

In der Psychiatrie wird viel mehr als an anderen Stellen mit subjektiven Berichten und Einschätzungen gearbeitet, was zu Fehldeutungen geradezu einlädt, wenn man damit unangenehmen Fragen aus dem Weg gehen kann. Ich bin noch nie irgendwo mit einem Hausverbot belegt worden oder sonstwie gewalttätig aufgefallen und habe auch noch nie irgendwelche strafrechtlich relevanten Dinge getan. Zu dem Zeitpunkt, als das alles geschah, war ich zudem in einem desolaten gesundheitlichen Zustand und konnte mich kaum angemessen verhalten. Ich war durch die auf mich ausgeübte Gewalt (Fixierung) auch völlig eingeschüchtert und überfordert.

Das alles ist jetzt schon ein paar Jahre her und mancher fragt sich vielleicht, ob ich in Zeiten von Corona und extrem steigenden Lebenshaltungskosten nicht vielleicht andere Sorgen habe, als mit so einer ollen Kamelle aufzuwarten. Gewalterfahrungen prägen und verlassen einen jedoch nie wieder. Lasst euch mal fixieren, dann wisst ihr, was ich meine. An die gesetzlichen Vorgaben hat sich dabei keiner gehalten. Bei Nachfrage ist aber dann alles genau so gewesen, wie es auch vorgeschrieben ist. Beweist mal das Gegenteil! Es ist zudem immer wieder vorgekommen, dass man mich auf diese Vorgänge hin angesprochen hat. Teilweise werde ich von Leuten nicht mehr gegrüßt, mit denen ich mich damals anzufreunden begonnen habe. Meine extreme soziale Isolation über Jahre hinweg hat zu meiner psychischen Erkrankung geführt, so dass das Inselcafe nicht mehr betreten zu dürfen, ziemlich hart für mich gewesen ist. Außerdem ist das Hausverbot noch immer nicht aufgehoben worden. Und das hat sehr sehr bittere Konsequenzen für mich gehabt!

Wenn ich die Ignoranz und Sturheit des Professors hier angemessen würdigen wollte, dem ich das ganze Elend in erster Linie zu verdanken habe, würde ich tief in die Kiste der Schmähungen greifen müssen. Ich möchte mich aber zurückhalten. Namen nenne ich sowieso keine. Nachdem dieser Herr endlich in den unverdienten Ruhestand gegangen ist, erhielt die Klinik einen Nachfolger, der sogar zu seiner fachlichen Expertise in der Psychiatrie auch noch promovierter Geisteswissenschaftler ist. Ich schöpfte neue Hoffnung, endlich das unselige Hausverbot loswerden zu können. Pustekuchen! Bei derart vielen Patienten ist es wohl auch überhaupt nicht nötig, sich mit irgendwelchen Problemen, die nur einer macht, angemessen befassen zu müssen. Ist der Patient erst weg, gehören auch die Probleme der Vergangenheit an. Vergeblich versuchte ich in zahlreichen Briefen diesen neuen Herrn dazu zu bewegen, das vermaledeite Hausverbot endlich aufzuheben.

Die nächste Klinik, in die ich kam, und auch die, in der ich zuvor gewesen bin und Hausverbot erhielt, leitet nun seit geraumer Zeit beide dieser Nachfolger. Da mich die erste

Klinik nicht aufnehmen wollte, als ich wieder akut Hilfe gebraucht habe, kam nur die andere in Betracht. Das war den Leuten im Rettungswagen allerdings nicht klar zu machen. Das erste Krankenhaus wäre für mich zuständig, hieß es, da bringen wir sie jetzt auch hin. Ich kam mit starken Schmerzen und Angstzuständen in die Rettungsstelle. Nach einer Untersuchung, deren Qualität und Güte ich hier nicht bewerten möchte (wenige Wochen später hatte ich eine Herzoperation mit drei Bypässen), teilte man mir mit, dass man mich aufgrund des Hausverbots nicht aufnehmen könne. Im Taxi kam ich dann spät in der Nacht im anderen Krankenhaus an. Meine nächtliche Odyssee hat da aber noch längst nicht ihr Ende gefunden. Man wollte mich nämlich dort ebenfalls nicht aufnehmen. Müde, mit Ängsten und starken Schmerzen wollte man mich wieder nachhause schicken. Soviel hatte ich inzwischen aber gelernt: Das Sesam-öffne-dich in einer Psychiatrie lautet Suizidgefahr. Ich habe gefragt, ob man wolle, dass ich vom nächsten Dach springe. Das wollte man natürlich nicht.

Mein Aufenthalt in der Klinik sah nun so aus, dass mir bei jeder Visite nahegelegt worden ist, doch nachhause zu gehen. Mir ging es wirklich schlecht, ich hatte eine Scheißangst und die Schmerzen in der Brust nahmen nicht ab. „Sie haben doch ihre Schmerzmittel und am besten gehen sie wieder nachhause!“, wurde mir vom Oberarzt gesagt. Das tat ich dann schließlich auch, denn mir wurde jedwede Therapie verweigert. Außer mir hat ja auch jeder so einen Therapieplan gehabt. Irgendwie wollte keiner mit mir irgendetwas zu tun haben. Ganz gleich wo ich auch hingekommen bin. In der Ergotherapie war es ganz besonders schlimm. Wahrscheinlich haben sie vom Oberarzt die Order bekommen, mich in allem und jedem auflaufen zu lassen. Aber so etwas zu denken, ist natürlich wieder nur meiner „gestörten psychotischen Wahrnehmung“ geschuldet.

Ich war eine „persona non grata“. Man wollte mich so schnell wie möglich wieder loswerden. Vermutlich weil ich ja so gefährlich bin oder weil ich menschliche Kontakte suche. Das muss in einer Psychiatrie ein Kapitalverbrechen sein. Über die menschlichen und charakterlichen Qualitäten des Oberarztes, der mich immer nur nachhause schicken wollte, mag sich jeder selbst ein Urteil bilden. Einige Wochen später hatte ich jedenfalls meine Herzoperation (drei Bypässe und das im Alter von 50 Jahren) und man hat mir vorher nicht geholfen. Solche Angstzustände, wie ich sie gehabt habe, wünsche ich wirklich niemandem. Die in Kombination mit meiner depressiven Grunderkrankung haben eindeutig psychiatrischer Hilfe bedurft. Mein Psychotherapeut hat mir später geraten, mich an einen Abgeordneten zu wenden, weil ein Alternativkrankenhaus mich mit seiner ärztlichen Verordnung mit Hinweis darauf, dass ein anderes Krankenhaus zuständig wäre, auch abgewiesen hat. Das Hausverbot hat sie dabei überhaupt nicht interessiert. Wahrscheinlich gibt es einfach zu viele Patienten und andere Bezirke interessieren keinen von den Verantwortlichen. Nur, was mache ich jetzt, wenn ich irgendwann mal wieder völlig am Rad drehen sollte und Hilfe brauche. Die gibt es für mich anscheinend in keiner Psychiatrie mehr in meinem Bezirk. Sollte ich deshalb vielleicht umziehen oder gleich ganz Berlin verlassen?

In meiner Verzweiflung habe ich mich erneut an die Therapeutin gewandt. Das hätte ich lieber nicht tun sollen. Ich bekam zwar eine Antwort, aber die war von der Rechtsabteilung. Ich solle doch bitte jegliche Kontaktaufnahme unterlassen, sonst müsse man rechtliche Schritte gegen mich ergreifen. Diese Kliniken drohen einem immer mit rechtlichen Konsequenzen wohl wissend, dass man für eine adäquate Gegenwehr einen Anwalt und dafür wiederum Geld braucht. Die BIP (Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie in Berlin) und die Patientenfürsprecher beider Kliniken als mögliche Alternativen zu einer prozessualen Auseinandersetzung haben mir jedenfalls nicht geholfen. Wen wundert's? Im Beirat vom BIP saß der Professor der Klinik, über die ich mich beschwert habe. Mit meiner Beschwerde konnte es deshalb wohl auch nichts werden. Die eine Patientenfürsprecherin schien mir mit der Ergotherapeutin sehr befreundet zu sein. Ich weiß, meine „gestörte Wahrnehmung“ schlägt schon wieder zu.

Das Schreiben, das die Person vom BIP verfasst hat, enthielt nichts, wogegen ein Krankenhaus noch hätte Stellung beziehen müssen. Sie hat alles ausgeblendet, was kritikwürdig war. Die Zwangszuführung mit der Polizei in die Psychiatrie (die von mir verneinte Suizidalität wurde von ihr einfach als gegeben hingenommen), die Androhung durch die Polizei, aus dem Inselcafé zwangsweise entfernt zu werden, insbesondere die aus der (Fehl-)Diagnose abgeleitete Fremdgefährdung der Ergotherapeutin und die daraus überhaupt entstandene Eskalation der Dinge, das alles wurde mit keinem Wort erwähnt. Sie vermittelte von mir das Bild eines desorientierten kranken Deppen, der alles falsch auffasst und deshalb Missverständnisse produziert.

Hätte dieser ganze Verlauf mit klarer und eindeutiger Kommunikation und Verständnis vermieden werden können? Ich kann nur den Eindruck haben, dass per se psychisch erkrankten Menschen eine kranke Wahrnehmung unterstellt wird und das damit eigene Versäumnisse und Fehlleistungen unter den Teppich gekehrt werden sollen. Habe ich hier überhaupt jemals eine faire Chance gehabt? Eigentlich gehören Stigmatisierungen und Vorverurteilungen in eine andere längst vergangene Zeit.

Prof. Dr. GEORG SCHOMERUS

Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uni Leipzig. Er untersucht in mehreren Forschungsgruppen die Auswirkungen gesellschaftlicher Haltungen auf das Leben von psychisch erkrankten Menschen und engagiert sich beim Leipziger Verein Irrsinnig menschlich e.V., der sich in seiner internationalen Arbeit zum Ziel gesetzt hat, in Schule, Studium und Ausbildung psychische Gesundheit besser zu schützen und Menschen zu befähigen, mit psychischen Krisen besser umgehen zu können.

// VERÖFFENTLICHUNGEN researchgate.net/profile/Georg-Schomerus
// PODCAST Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen – Wie überwinden wir die Vorurteile? (*Seite 46) https://wp.me/palJex-9S

DREI FAKTEN ÜBER STIGMATISIERUNG PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN

1 Stigmatisierung von psychischen Krankheiten bedeutet, dass man aufgrund einer Eigenschaft, nämlich seiner Diagnose, in eine Schublade gesteckt wird und deshalb schlechter behandelt wird. Es macht einen Unterschied, ob ich jemand bin, der gerne feiert und viel Alkohol verträgt oder ob ich das Etikett Alkoholiker auf mir draufkleben habe sozusagen. Und wenn man mit so einer psychiatrischen Diagnose etikettiert ist, dann führt das dazu, dass andere Menschen einen anders behandeln, dass sie einem andere Eigenschaften zuschreiben, ganz egal, ob sie mich kennen oder nicht. Und dass ich deshalb dann anders behandelt, diskriminiert, ausgegrenzt werde.

2 Bei der **AKZEPTANZ** von psychischen Krankheiten beobachten wir eine zweigeteilte Entwicklung. Wir fragen uns natürlich auch: Warum hat sich die Stigmatisierung von Menschen mit Suchtkrankheiten überhaupt nicht verbessert? Und warum ist die Stigmatisierung von Menschen mit Schizophrenie sogar stärker geworden? Bei der Schizophrenie gehen wir davon aus, dass Menschen mit dieser Diagnose einfach oft ein unvorhersehbares, unberechenbares Verhalten zeigen und unsere Gesellschaft vielleicht insgesamt risikoscheuer geworden ist, uns ein geordneter Alltag immer wichtiger geworden ist, sodass es immer weniger Platz gibt für Menschen, die von so einem geordneten Ablauf abweichen. Und bei den Suchtkrankheiten ist es einfach so, dass nach wie vor vor allem das unerwünschte Verhalten gesehen wird, was nicht toleriert werden soll, was zu der absurden Situation führt, dass einerseits Suchtmittel wie z.B. Alkohol ganz stark beworben werden und das auch kulturell sehr angemessen ist, mit zu trinken und viel Alkohol zu vertragen und man dann auf der anderen Seite, sobald man abhängig ist, ganz stark ausgegrenzt wird.

3 Die Entscheidung, wie ich jetzt mit der Stigmatisierung meiner eigenen psychischen Krankheit umgehe, ist gar nicht so einfach. Aus Sicht des Umfeldes der Gesellschaft wünscht man sich natürlich Offenheit. Denn je mehr Leute **offen über** ihre **Erkrankung sprechen,** desto weniger tabuisiert sind psychische Krankheiten und desto eher nimmt das Stigma psychischer Krankheit ab. Auf der anderen Seite gibt es natürlich Risiken. Es kann sein, dass wenn ich von meiner Krankheit erzähle, dass ich dann tatsächlich z.B. im beruflichen Umfeld Nachteile erfahre und deshalb muss man sich das **genau überlegen: wem erzähle ich was?** Und diese Überlegung, die reflektiert man am besten im **Austausch** mit anderen Menschen, die diese Erfahrungen schon gemacht haben, also mit anderen Menschen, mit psychischer Krankheit. Und das **Umfeld** auf der anderen Seite muss dann dafür sorgen, dass es möglichst einfach ist über psychische Krankheiten zu sprechen, indem man z.B. Menschen danach fragt. Man kann ein Tabu einfach dadurch überwinden, dass man die richtige Frage stellt und derjenige dann eingeladen ist, darüber zu sprechen. Er muss nicht darüber sprechen, aber er könnte. Und

JE MEHR WIR LERNEN, ÜBER PSYCHISCHE KRANKHEITEN UND ÜBER PSYCHISCHE KRISEN GANZ UNAUFGEREGT ZU REDEN, WEIL DIE JA AUCH SO HÄUFIG SIND, DESTO GERINGER WIRD AM ENDE DAS TABU UND DIE STIGMATISIERUNG UND DESTO BESSER KÖNNEN WIR AUCH MIT DEN KRISEN UMGEHEN.

QUELLE
https://youtu.be/eKS6-sMHG8M

Ohne Titel · von **VIOLA WANDREY** · 2021

„SCHMERZ IST UNVERMEIDLICH, LEIDEN IST FREIWILLIG.“

RESILIENZ

AN DER NORM GEMESSEN

von Heliane Hagel

Wo ist mein Platz im Leben?
Bin ich nur zwischen Baum und Borke?
Hin- und hergeschoben zwischen den Stühlen.
Gemessen an einer imaginären Norm, die ich nicht erreichen kann.
Eine Messlatte, die immer wieder an mich angelegt wird.
Wo ist mein Platz, mein kleiner Unterschlupf, meine Nische?
Mein Ort, an dem ich sein kann.
Getrieben von meinen Antreibern. Von den Kritiken anderer Menschen.
Was machst Du? Die Totschlag-Smalltalk-Phrase, die mir den Rest gibt.
Wer bin ich und wenn ja; an welchem Ort?
Suchen, kraxeln, weitermachen, neu aufstehen.
Den Weg durchs Dickicht bahnen. Steine wegräumen, die andere mir auf den Weg gelegt haben. Dazwischen welche,
die ich mir selbst gelegt habe. Weil ich es nicht besser wusste.
Was ist das für eine sagenumwobene Norm, an der andere entscheiden,
ob ich ein nützliches, leistungsfähiges Objekt der Gesellschaft bin?
Träume, die zu Schäumen werden und wegtreiben.
Los! Glieder dich wieder ein. Sei ein nimmermüdes Zahnrad im Getriebe.
In Reih und Glied. Marsch voran.
Und immer wieder der Spiegel, es reicht nicht. Es müsste mehr sein.
Das reicht doch nicht.
Aber ich.
Ich reiche mir.
Das, was ich tue, ist genug.
Das schreibe ich mir dick ins Heft und dann auf die Stirn. Für alle Nörgler und Gängler und Normen gut sichtbar.
Ich bin genug.
Mir selbst genug.

IN INFRAROT UND ULTRAVIOLETT

von Bright Angel, 2019

Das ist deine Wirklichkeit,
ja, so wie du die Welt beschreibst?
Wohl nur du siehst sie so,
diese eigenartigen Farben,
froschgrün, eierspeisgelb, liebesrot,
und ich wette, du malst auch
in Infrarot und Ultraviolett.
Starke Farben, seltsame Farben,
du hast die Augen eines Verrückten
und bestimmt auch dessen Geist.
Nicht anders kann es sein.

SELBSTAKZEPTANZ

STATT SELBSTSTIGMATISIERUNG

Positives Selbstkonzept. Die Akzeptanz des Etiketts einer Behinderung kann im Kampf um Schutz vor Diskriminierung und Stigmatisierung sehr hilfreich sein. https://docplayer.org/

ZEICHNUNGEN Links **WOLFGANG HILLE** Rechts **SCHWARZE KATZE**

FAST SCHON TOT -
Für Gabi

Wieder einmal dich gesehen.
Dein trauriger Mund.
Wie du warst,
kaum noch lebendig.

Bright Angel, 2021

GESICHTER UND STIMMEN
von Kerstin Schmidt

Mir begegnen jeden Tag
neue Gesichter
Und sie erscheinen mir
mal fern, mal dichter
Manchmal glaube ich
eins zu erkennen
und seinen Besitzer
beim Namen zu nennen
Oft kommen und
gehen sie wieder
Mal bauen sie mich auf,
mal strecken
sie mich nieder
Doch sie kehren
auch manchmal wieder
Und auch die Stimmen
kann ich oft hören
auch wenn sie manchmal
meine trügerische
Stille stören
Mal sind sie mir fremd
Und oft auch vertraut
Ich habe oft
auf ihre Worte gebaut
So gehen die Tage
Mit dem was ich erlebe,
mit Gesichter und Stimmen
In jeder Lebenslage
Weil ich ihnen
Sinn und Raum gebe

HUNDERT STIMMEN
Psycho-Miniatur von Bright Angel

Ich höre in die Stille. Und da dort kein Geräusch ist, nicht eines, höre ich in mich hinein. Anfangs ist es auch hier lautlos, doch dann höre ich ganz leise eine männliche Stimme, dann fast tonlos eine weibliche. Sie werden lauter, immer lauter. Mehr Stimmen gesellen sich zu ihnen, anfangs sehr leise, schließlich laut. Jede Stimme spricht zu mir, erzählt mir etwas, nie verstehe ich den Sinn. Zum Schluss sind es gegen hundert Stimmen. Ich frage sie etwas, daraufhin werden sie still. Sie wissen wohl keine Antwort, aber dadurch kann ich sie abstellen.

rilke streift in sanfter weise
über Flur und Felder sanft
flüstert anmutig und leise
stille worte unverkrampft
stille worte sanfte weise
flüstert gottes ohr zu schonen
still und leise still und leise
um ganz nah bei ihm zu wohnen
achtet still auf jedes seufzen
folgt dem dunkelstem verlangen
zeichen überall zu geben
jenes nie erkannte leben
dorthin jemals zu gelangen
irgendwie in stillem bangen
einem anderen es zu geben
das in stillen seufzern
ist das leben

Wolfgang Hille*, 26.03.2020

INS GESICHT GEMEISSELT
von Bright Angel

Einem psychisch stark Angeschlagenen steht die Krankheit nicht ins Gesicht geschrieben, sondern hineingeritzt, vielleicht sogar ins Gesicht wie in einen Stein gemeißelt. So ist er markiert. Jeder sieht, was mit ihm los ist.

ELEND

Bright Angel, 2020

Einige von den stark psychisch Kranken verschwinden gelegentlich. Manche nehmen sich selbst das Leben, andere verlieren es aufgrund von Unfällen oder ungesunder Lebensweise. Und wieder andere landen in der Außenpflege. Üblicherweise dann, wenn ihnen auf herkömmliche Weise nicht geholfen werden kann. Das sind dann die wirklich schweren Fälle. Die Außenpflege findet in gottverlassenen Gegenden statt, wo im Umkreis von etlichen Kilometern niemand lebt. Der Grund dafür ist der, dass die Patienten in der Außenpflege den Ortsansässigen nicht auf die Nerven gehen sollen. Einer dieser Orte, wo die Außenpflege durchgeführt wird, ist Maria Elend.

FAINTING 2(1)

DRIFT (2)

CAUTION 2(1)

HARRASS (1)

GO IN 1

Zeichnungen von **THOMAS RIESNER** 2021

Psycho-Miniaturen

von Bright Angel, 2021

FREAKSHOW

In Pörtschach am Wörthersee, wo ich wohne, sind die Leute ziemlich gesittet und relaxt. Es ist ja einer der touristischen Hotspots in Österreich. Viele reiche Leute von überall leben hier. Im Nachbardorf Krumpendorf am Wörthersee sind dagegen viele schräge Leute untergebracht, nicht nur psychisch Labile, sondern auch echte Psychopathen, Alkoholiker, Ex-Junkies, Aggressionsgestörte als Untergruppe der Psychopathen. Die gebürtigen Krumpendorfer oder diejenigen, die schon sehr lange hier leben, tragen eine unfreundliche Miene zur Schau, um von den Freaks in Ruhe gelassen zu werden. Und genau heute fiel mir auf, als ich von Pörtschach nach Krumpendorf spaziert war, dass mich alle Passanten seltsam ansahen. Da begriff ich: Ich bin auch ein Freak.

DIE VERHINDERTE SCHATTENGESTALT

Eigentlich ist er eine Schattengestalt, doch wenn er ins Freie tritt, versteckt sich immer die Sonne, denn sie denkt: Auf diesen total negativen Typen will ich gar nicht scheinen. So ist er eine verhinderte.

EIN KLEINES STÜCKCHEN FREI

Jemand, der länger als ein Jahr in der geschlossenen Abteilung einer Psychiatrie verbracht hat, dessen Gesichtszüge sind verändert. Darf er draußen eine Therapie besuchen, ist es für ihn ungewöhnlich, eine halbe oder ganze Stunde nicht eingesperrt zu sein. Er weiß stets, dass es lange Zeit dauern kann, bis er wieder ein kleines Stückchen frei ist.

DAS ZWEITE BATAILLON

Der Wahnsinn wird sichtbar an den Leuten, die ihn in sich tragen, die chronisch krank sind, schon seit Langem, die das Leben abgeworfen hat wie ein störrisches Pferd. Es sind die nach unten weisenden oder verzerrten Gesichtszüge, es ist der haltlose Blick, es ist die Körperhaltung, die gebückt ist oder schräg, es ist der Gang wie der von jemandem mit kaputten Hüften, und es sind manche Grimassen, die sich nicht auf die Wirklichkeit beziehen.

Ist man derart mit einem erkennbar verwirrten Geist geschlagen, muss man sich plötzlich verteidigen, auch wenn das zuletzt in der Jugend der Fall war. War man bislang immer nett, darf man es nun nicht mehr sein, sonst kommt man unter die Räder. Jetzt muss man die Schlange sein, die zubeißt. Es ist ja nicht so, dass die Menschen einem stets das Beste wollen, es gibt genügend Frustrierte und Abgehalfterte, die glauben, einen Schwachen entdeckt zu haben und dumme Sprüche klopfen. Dann muss man ihnen zeigen, dass sie die Schwächeren sind.

Seid nicht wehrlos, ihr psychisch Beschädigten, wappnet euch und schreitet nach vorn, wenn euch jemand angreift, niemals zurück!.

Der kleine Wunsch

von Michael Szodruch

aus: Ein Gedicht sagt mehr als tausend Worte, 8. Juli 2003

Sie lag da auf einer Wiese,
ausgebreitet waren ihre Arme,
sie suchte mit den Augen zu erfassen,
was da oben sich so tat.
All die vielen Sterne,
deren Funkeln sich ihr so einfach darbot,
dazwischen eine kleine Schnuppe,
die sich verlaufen in der Atmosphäre,
verglühte sie für ein kurzes Schauspiel nur,
für eine einzige Zuschauerin bloß zerstoben.

Und schon teilte sie entsprechend altem Brauch,
dem Himmel ihren Wunsch unhörbar mit.
Entspannt lauscht sie nun nach Innen,
versucht zu ergründen,
ob ihr kleiner Wunsch auch angekommen bei den Mächten,
deren Macht unendlich groß sein musste,
schufen sie doch so Wunderbares wie das sternenübersähte weite Himmelszelt.

Vor Stunden schon war sie geflohen,
versteckte sich hier auf des Waldes Wiese,
tief versteckt im Unterholz.
Wollte niemals wieder heim,
wollte für immer hier verweilen.
Oft war sie schon hergekommen über Tage,
betrachtete auf dem Rücken liegend die unsteten Wolken,
die vom Winde getrieben fernen Zielen entgegen eilten.
Gerne hätte sie sie begleitet,
wäre verschwunden hinter dem Horizont.
Und doch war sie geblieben,
zu klein waren noch ihre Füße,
zu schwach die kleinen Beine.

Und nun lag sie heut zum ersten Male des Nachts hier
ganz allein, kleine Tränen drängten sich verstohlen hinter ihren Liedern hervor.
Ihr Wunsch würde wohl ungehört verhallen,
wie immer hatte man sie belogen,
kleine Menschen müssen damit wohl leben.
Nur dieser eine Wunsch war es doch gewesen,
bescheiden nur und so verständlich.
Wollte sie doch ab jetzt nur des Abends alleine Schlafen gehen,
nicht mehr von dem eigenen Vater,
der immer sagte, wie sehr er doch sein Mädchen liebte,
zu Bette gebracht werden.

Er hat ihr schon soviel geschenkt,
und das nicht nur zum Geburtstag,
nicht nur zur Weihnacht,
nein immer wieder brachte er schöne Dinge,
Puppen, Bücher, schöne Spielzeuge noch und noch,
wenn da nur nicht sein Sinn nach einer,
wie er meinte,
bescheidenen Gegenleistung wäre.

So dachte ganz bescheiden der kleine Wurm da auf der Wiese,
die Sternschnuppe war längst verglüht,
die Sterne wurden blasser,
die erste Morgenröte war zu sehen.
Es war spät im Jahr,
Mitte November schon,
Raureif bedeckte das zarte Kleidchen.
Man fand sie erst drei Tage später,
so um die Mittagsstund,
die Mutter war todunglücklich,
der Vater weinte sehr,
sein kleines Mädchen war nicht mehr.

WIE SOLL ICH JE VERTRAUEN, HAT MAN MICH DOCH UM MEINE KINDHEIT BETROGEN.

Schwarze Katze

FAMILIENFRUST
von Heliane Hagel

Familie macht Ärger
Ob Schwester, Bruder, Vater oder Mutter
es ist nicht immer alles in Butter
stehen Feiertage vor der Tür
bleibt es nicht bei der bloßen Kür
Gemecker, Geranze, da bleibt kein gutes Haar
ich hoffe dass ich vielleicht im nächsten Jahr von
der Sippe nichts mehr hören muss
die labern nämlich einfach zu viel Stuss

WIE KONNTE ICH JE MUTTER SEIN,
HABE ICH DOCH MEIN KIND IN EINE
BEREITS VERLORENE WELT GEBOREN?
Schwarze Katze

WIE SOLL ICH WISSEN WER ICH BIN,
WENN ICH NICHT WEISS WO MEINE WURZELN SIND?
Schwarze Katze

Zeichnungen von **SCHWARZE KATZE**, 2018-2019

DAS ARTIGE KIND
von Ilona Flockau

Lutz hatte einen Wunschzettel, auf dem stand, was seine Mutter sich wünschte. Seine Mutter wünschte sich ein artiges Kind. Woher sollte er ein artiges Kind nehmen?
Lutz und seine Mutter gingen zum Supermarkt. Die Mutter sagte im Laden „Geh nach draußen und warte dort, bis ich eingekauft habe."
Draußen sah Lutz einen Kinderwagen und eine Frau, die vorüberging, sagte: „Wie niedlich, das ist ein artiges Kind."
Lutz nahm den Kinderwagen und fuhr damit nach Hause. Das artige Kind jauchzte vor Vergnügen. Er hatte vor, den Leuten das Kind abzukaufen.
„Da bist du ja" sagte die Mutter und weinte ein bisschen. Das Artige war aufgewacht und begann zu schreien. Mama nahm das Kind und den Kinderwagen und eilte damit zum Supermarkt. „Mama, ich wollte dir ein artiges Kind schenken".
Vor dem Supermarkt stand ein Polizist und viele aufgeregte Leute. Und der Polizist ging zu der Frau und gab ihr das Kind. Die Mutter unterhielt sich noch etwas mit der Frau.
Am Nachmittag bastelte Lutz für Mama einen Kalender, den wünschte sie sich.

Das war die Geschichte des Jungen, der ein artiges Kind suchte.

Der alte König Wunderbar
Jahr um Tag
sitzt auf dem Thron
er gibt nicht nach
die Enkel schreien
wenig Freude viel Verdruß
wir sind Familie
damit Schluß
VIOLA WANDREY

OHNE TITEL von **BARON SCHWARZ**, 2019

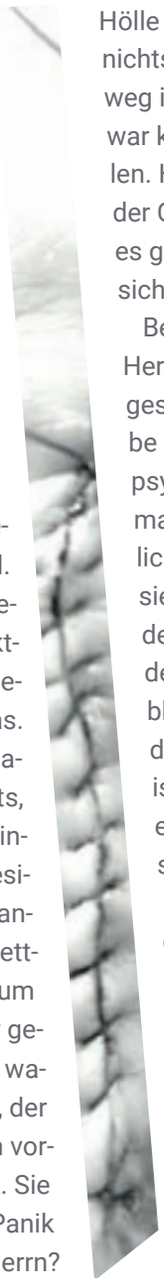
ZUM THEMA

Stigmata

von Schwarze Katze

Erstmal kam sie 1962 unehelich und unerwünscht in diese oft verlogene Dörflichkeit. Die Schwangerschaft Ihrer Mutter war ja ein Desaster, dieses Kind musste weg, wurde als geistig behindert wegstigmatisiert. Da war ja der Herr Ihres Gottes dieser Familie. Der Herr will, dass sie sauber sind, Sünden durften nicht sein, und das Ungeborene war eine Sünde, eine Todsünde. Gott sei Dank gab es Säuglingsheime, in denen die barmherzigen Rot-Kreuz-Schwestern, die kein f*cking Gebet versäumten, ja die Kinder der Sünde mussten warten, denn man musste Gott dienen. Komisch, diese Pfaffen hat man stigmatisiert. Die Pflicht für die heilige Rot-Kreuz-Show war, dass die Babys sauber gehalten wurden, Jaja, da war der Herr und alles musste sauber sein. War Gebetzeit, dann blieb die Kacke in der Stoffwindel, der Hintern brannte den Säuglingen, die tatsächlich auch schon psychische Erkrankungen hatten. Depressionen jawohl.

Die Kleinen wurden nur aus dem Bettchen geholt, wenn Baden auf den Plan stand, pünktlich nach Uhrzeit. Denn sauber mussten sie gehalten bleiben, da ist ja der…. Der will das. Diese Kinder kannten kein Spielzeug für Babys, eine Rassel oder Beißring, Bärchen nichts, gar nichts. Im Bettchen, wo auch hin mit den Kindern der Schande. Verstecken in einem riesigen Raum, ca. 40 Babys lagen da, eine Badewanne, zig Glasfläschchen, die pünktlich in die Bettchen gelegt wurden, den Kindern der Nuckel zum Mund gedreht. Ein Handtuch wurde darunter gelegt, damit die Fläschchen etwas gekippt waren zum Saugen der Milch. Ja wenn es geht, der Hunger trieb es rein. Manche Kinder waren vorher schon zu erschöpft vom Schreien, ihrer Not. Sie schliefen ein, ohne Nahrung, ohne Liebe, mit Panik in sich. War das deren Ernst der Wille des Herrn?



Die Kleinen wuchsen natürlich wie alle Menschenkinder. Aber psychisch betroffen waren sie, fast alle. Heimkinder hatten bereits in den Augen der Heiligen schon verschissen, sie wurden von anderen stigmatisiert, gehänselt, ausgeschlossen, weggebeten, nein, nicht in den Himmel, wenn sie Glück hatten, in den Keller gesperrt, schlimmstenfalls in die Hölle gewünscht. Ist doch klar, in der Schule war nichts mehr zu machen, man stigmatisierte Kinder weg in Sonderschulen, Kontakt zu anderen Kindern war knapp. Es hieß, wir wollen mit dir nicht spielen. Hände zum Gebet falten konnten fast alle Kinder Gottes. Gott konnte man nicht stigmatisieren, es gibt nur ihn den Heiland. Vor dem musste man sich fürchten, der hatte das Zepter in der Hand.

Bei all den Lehren der Bibel, der Himmel war des Herrn sein Reich. Die Erde war seinem Willen ausgesetzt. Das größte Raubtier der Mensch. Ich habe ein Kind gekannt, dürre, verhaltensgestört, psychisch erkrankt, war nie in der Lage, ein normales Leben zu haben, Familie zu leben, eigentlich hässlich, das macht Ihr immer weniger aus, sie lebt in einer, nicht ihrer Welt. Einige Freunde mit ähnlichen Erfahrungen. Der Kampf, anderen zu helfen mit Herzblut, was übrig geblieben ist, wird immer schwerer. Es würde ihr zu viel. Da frage ich mich, Liebe, was ist Dein Gesicht? Ich sehe es nicht. Kennt es der Herr im Himmel? Oder ist es nicht sauber genug? Sollte es sauberer sein?

Sorry Lieber Gott, ist klar, wir brauchen Dich. Du bist wichtig, woran sollte man sonst glauben. Die Menschen stigmatisieren am meisten diese, wenn sie selber in der Scheiße baden.

> Stigma ist gottlos.
> Das Gebet zum Herrn zwecklos.
>
> Der Herr will, dass Ihr sauber seid
> Mmm!

EIN GUTER MENSCH

Friedemann Ziems
(EX-IN Genesungsbegleiter)

Ein guter Mensch, das will ich sein,
zurückerlangen kindlich' Unschuld,
meine Seele pflegen rein
mit unerschöpflicher Geduld.

Und immer nach der Wahrheit suchen,
niemals falsches Zeugnis sprechen,
stets vermeiden grundlos' Fluchen,
keinesfalls das Worte brechen.

Sondern jedem's Ohre schenken,
mehr ans Wohle and'rer denken,
als ans eig'ne Wohlbefinden,
nicht an Süchte sich zu binden.

Ich bin auf der langen Suche
nach dem ewig' Seelenfrieden,
doch wie sehr ich's auch versuche,
noch ist er mir fremd geblieben.

Gott

Michael Szodruch

Gott lässt kleine Jungen im Stich,
er nimmt sie nicht an die Hand,
er schuf nur das Unterbewusste,
das sich erst nach der Tat als Schutz erweist,
dann wenn es zu spät ist.

Halt,
wir wollen ihn nicht verantwortlich machen.
Er hat damit nichts zu tun.
Aber seine Möchtegernvertreter auf Erden,
die „etablierte Kirche".
Sie wollen wir hier mal betrachten.

Wer der Betroffenen wagt sich,
bei einer Beichte zu berichten,
was ihm widerfahren ist in jungen Jahren?
Würde ihm der Mann im Beichtstuhl glauben?
Oder ihm gar Schlimmes und wenig Hilfreiches raten?

Kein Wunder wäre es auch dann,
würde ein junger Mensch in höchster Not
sich anvertrauen einem falschem Pfaffen,
und dieser kalt berechnend,
zum selben bösen Zweck nutzt die Situation.

Kein kirchliches Gericht in Rom,
keine weltliche Macht,
hat es bis heute wirklich geschafft,
Täter in den eigenen Reihen zu bestrafen,
wie es ihre Pflicht eigentlich wäre.

Nur leeres Bla, Bla erklingt da von der Kanzel,
die Lehre Jesu verspottend,
die 10 Gebote längst vergessen,
vergessen wie die Opfer,
die ihr Schweiger hat gefordert.

Was kann man auch erwarten
von einer Institution,
die aus fernster Vergangenheit hat überdauert,
in Regeln festgefahren,
die der Natur zuwieder.

Gezwungen in seelischer Einsamkeit zu leben,
ohne die Liebe zu spüren,
die zwischen Mann und Frau so natürlich ist,
von den Regeln eingezwängt,
verkümmern ihre natürlichen Gefühle.

Regeln von alten maroden Führern einst erdacht,
um zu festigen ihre Macht,
zu zerstören jeden Widerstand im Keime,
die eine kleine Gemeinschaft ihnen entgegen bringen könnte,
die Gemeinschaft einer guten Ehe.

Schon die ersten Christen in Qumran,
deren Schriften man nun fand,
hatten klar erkannt,
dass ein alter Mensch so gut er auch sei,
nichts mehr entscheiden sollte.

Mit Rat und Lebensweisheit zur Seite stehen,
das sollte Aufgabe der Alten sein,
damit die Jüngeren erkennen,
wie das Leben mit einem spielt,
was so alles geschehen kann.

Aber in Rom setzt man einen Alten an die Spitze,
oftmals schon dement bei seiner Wahl,
„Der böse alte Mann in Rom“,
von einem klugen Barden so genannt,
der führt dann eine der größten Gruppierungen der Menschheit.

Wen wundert's da,
wenn dann das Schiff aus dem Ruder läuft
und gegen die Klippen der Zeiten prallt,
die Opfer dieser Katastrophe sind wir alle,
kleine Kinder, Männer, Frauen.

Kein Priester dieser Welt,
vor allem keiner der Katholen,
wird je ein Wort von mir hören,
weiß ich doch nicht,
ob selber er ein Schänder ist!

Versteckt hinter dicken Mauern,
da lauern sie seit Jahrhunderten,
quälen kleine und große Seelen,
haben nichts von einem wahren Christen,
sind nie zu einem geworden.

Gute Worte geben sie allemal,
versprechen einem den Himmel.
Eine Hoffnung bleibt mir:
Die Hölle ist ihnen gewiss,
die Hölle die sie hier schon so vielen bereitet haben!

Wenn es Gott gibt,
dann denkt er auch an uns kleine Jungs,
nimmt uns doch an die Hand,
wenn auch leider spät,
es stand wohl nicht in seiner Macht.

Nun denn,
ich nehme mich jetzt selber an die Hand,
werde an mich glauben,
gebe mir selber die Kraft,
um Alles zu ertragen.

aus: *Ein Gedicht sagt mehr als tausend Worte*, 3.7.2003

DAS ERWACHEN

Friedemann Ziems
(EX-IN Genesungsbegleiter)

Lange Zeit hab' ich gelitten,
durch die Hölle oft geschritten,
Todesängste, soviel Schmerz,
gebrochen war mein reines Herz.

Zehn lange Jahre meines Lebens
War ich wie in einem Koma,
innerlich schon tot und leer
und hatte kein' Gefühle mehr.

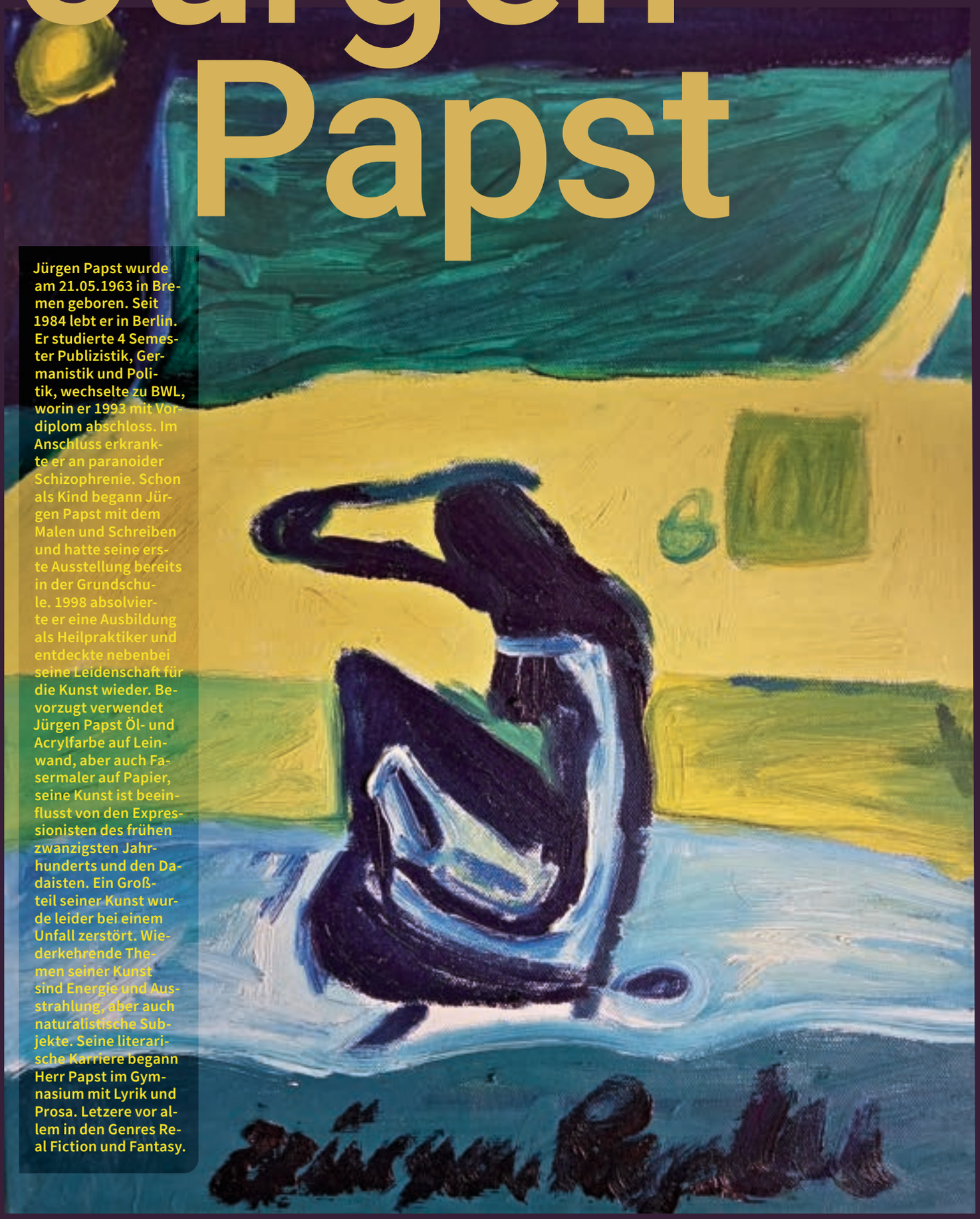
Wie eine Raupe im Kokon
Hab' ich geschlafen 1000 Jahre,
doch nun beginnt mein Leben neu
und jetzt bin ich ein Schmetterling.

Und Flügel sind gewachsen mir,
die bringen mich an jeden Ort.
Geliebter Herr, ich danke dir
Und diene dir, geb' dir mein Wort.

Ich lebe und ich liebe jetzt,
In deinem Namen will ich handeln,
gut und edel und gerecht
mich in ein Engelein verwandeln.

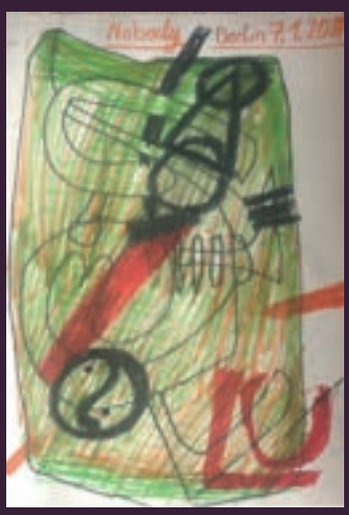
**EMPOWERMENT.
AN SCHWIERIGKEITEN
WACHSEN STATT DARIN
UNTERZUGEHEN.**

Jürgen Papst



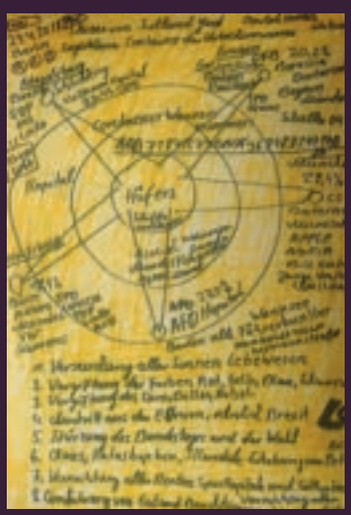
Jürgen Papst wurde am 21.05.1963 in Bremen geboren. Seit 1984 lebt er in Berlin. Er studierte 4 Semester Publizistik, Germanistik und Politik, wechselte zu BWL, worin er 1993 mit Vordiplom abschloss. Im Anschluss erkrankte er an paranoider Schizophrenie. Schon als Kind begann Jürgen Papst mit dem Malen und Schreiben und hatte seine erste Ausstellung bereits in der Grundschule. 1998 absolvierte er eine Ausbildung als Heilpraktiker und entdeckte nebenbei seine Leidenschaft für die Kunst wieder. Bevorzugt verwendet Jürgen Papst Öl- und Acrylfarbe auf Leinwand, aber auch Fasermaler auf Papier, seine Kunst ist beeinflusst von den Expressionisten des frühen zwanzigsten Jahrhunderts und den Dadaisten. Ein Großteil seiner Kunst wurde leider bei einem Unfall zerstört. Wiederkehrende Themen seiner Kunst sind Energie und Ausstrahlung, aber auch naturalistische Subjekte. Seine literarische Karriere begann Herr Papst im Gymnasium mit Lyrik und Prosa. Letzere vor allem in den Genres Real Fiction und Fantasy.

Genoime Picture


Nobody

Security
Gesundheit
15 Dezember 2012

KSA
Berlin Peace



Medikamente
Gesundheit

AUSGRENZUNG OBDACHLOSIGKEIT GESELLSCHAFT

kurz Lyrik Zeilen-Lauf von Brigitte Reiskopf

Eines Blickes würdigen. Warum nicht. Er sitzt am Straßenrand. Heimatlos. Verlassen.
Aber: **Du gehst vorbei**. Er richtet seinen Blick in deine Richtung. Manchmal. Du möchtest lächeln.
Bist ein guter Mensch. Der selber weiß, was Würde bedeutet und Wertschätzung ausmacht.

Deine Cents sind dir ausgegangen. Dein Lächeln ist goldwert.
Eigentlich.
Doch: Du gehst vorbei. Gewohnheit. Unbedacht.
Und doch nicht bös gemeint.

Er schaut dir nach. Ein wenig. Unaufdringlich.
Womöglich hat er deine Nähe gespürt. Versteckt. Verschlossen.
Wie **du** manchmal bist.

Er möchte sich **festhalten** – sucht deinen Blick.
Dich in seiner Menschlichkeit erreicht hat er schon oft.

/ Szenenwechsel /
- **Maskerade** / Die Wirklichkeit zeigt sich weniger authentisch.
Ich sehe die Menschen. Auf den Straßen. Covid19-verwandelt;
in purer Angst. Paranoia. Unecht. Den Luxus gewöhnt.

Zeig mir NICHT deine Maske –
die dich vermummt; verbirgt; umhüllt.
Deine Ansinnen umwirbt, umlegt, vergisst.
Vergessen lässt, wer du bist.
In deiner Maskerade, in der du sprichst –
zaghaft, verborgen, still, ummantelt.
Untergraben der Schatz deiner Natürlichkeit, durch das Leben dich hantelnd.
Als ein Roboter der Zeit.
Ist es denn mit uns schon so weit?
Doch zeig ich dir **MEINE Maske –**
fliegend weitumspannt im Bogen –
irrtümlich, ab-sichtlich, nutz- und wertlos,
zu Boden.
Ist das ein Stückchen Haut von mir? Gewesen?
Getragen als Tuch oder Visier?
Der Boden tötet, saugt und frisst,
was nicht mein Stellenwert ist erpicht.
Lass wenden, drehen und unbekümmert
das Schicksal laufen, weitergehen ...
Der Macht der oberen entrinnend –
wollen wir sehen: **ob Maskerade als**
Irrtum, Chance oder Splain !?
Des Tages Wissen sei uns einerlei.
Die „**Würde**“ führt an uns vorbei.
Entdeck sie neu und schnapp nach Luft,
denn wir sind noch nicht endgültig – verhangen – in der Gruft.

OPFERDASEIN
ODER EWIGE DISKREPANZ / BEWUSSTSEINSBILDUNG

von Brigitte Reiskopf, Juni 2021

Menschen, die sich als Erwachsene in einer Art Opferdasein wiederfinden (emotionale Abhängigkeit, Depersonalisierung, Neigung zu Neurosen und Psychosen, Autoimmunkrankheiten, Depression, Persönlichkeitsstörungen, Beziehungsunfähigkeit, soziale Dissoziation, etc.) haben oft eine schlimme Kindheit durchgemacht. Opfer- und Täterrollen haben sich in sehr frühem Alter verschoben. Kinder wurden zum Opfer von Gewalt, Missbrauch und Vernachlässigung und haben nicht gelernt, die Verantwortung für die Geschehnisse gezielt bei den offenkundigen Tätern zu belassen, sondern in ihr Feld der versuchten „Versachlichung" aufgenommen; die Ermächtigung zur Befreiung war nicht möglich. Denn vielfach wurden die Täter von anderen „nicht gesehen". Taten wurden womöglich sogar von Familienmitgliedern vertuscht, unter den Teppich gekehrt, um „bloß nicht aufzufallen". Die erhobene Hand oder das Vergehen fand hinter verschlossenen Türen statt.

Nun ein als auf diese Weise Herangewachsener, der im Begriff sein sollte, eigenständig handeln, denken und (be)werten zu können, wird er aufgrund seiner Kindheits- und Jugenderfahrungen leicht außer Gefecht gesetzt. Körper, Seele und Psyche zeigen ihm deutlich die Grenzen seines (bislang aufrecht erhaltenen) Aushaltens auf. Dies kann sich in obig genannten Krankheitsbildern oder ähnlichen manifestieren. Und die Eigenständigkeit, das Handeln, sowie das Denken, Werten und Bewerten sind in Gefahr, sich zu verschieben, zu verzerren; um letztendlich Störungen zu entwickeln.

Die Art und Weise der Verarbeitung, die auf gesundem Wege nicht möglich war – denn dies hätte eine einschlägige Krisenintervention bedeutet, die vonseiten der Erziehungsberechtigten meist unterlassen wurde; bishin zum Jugendschutz – schlägt sich in ihrer „kranken" Form nieder.

Oft suchen Opfer noch lange Zeit Halt bei Tätern, um sich auf irgendeine Weise unter Beweis zu stellen. Erlebte Abwertung zu kompensieren ist das unbewusste Ziel des Opfers; es möchte ausgleichen, was in Disharmonie geraten ist. Die Krankheit hat sich längst ausgebildet, eine Psychiatrisierung ist dann oft der Preis für das zu lange ausgehaltene und totgeschwiegene Dilemma.

ES GIBT NUR EINE MÖGLICHKEIT, BZW. EIN PAAR WESENTLICHE SÄULEN, UM AUS DEM OPFERDASEIN AUSZUSTEIGEN:

- den Wunsch, sich nach außen zu bestätigen, vollkommen aufzugeben;
- versuchen, sich aus jeglicher Abhängigkeit (gefährdeten Beziehungen, emotionaler Verstrickung, Griff zu Drogen und Substanzen) sukzessive zu befreien – mithilfe von Experten, denen es in erster Linie um einen adäquaten Umgang im Miteinander geht (Ansprache auf einer Ebene, ungekünstelt, authentisch), anstelle von vorrangigem und vorschnellem diagnostisch-hospitalisierenden Verfahren;
- das Thema Selbst- und Fremdgefährdung therapeutisch aufzuarbeiten (wesentlich ist hierin, einen Balanceakt zwischen Selbstkontrolle und angemessenem Ausdruck von Wut zu finden);
- sich aus Destruktivität jeglicher Form herauszubewegen;
- ein gesundes Umfeld aufzubauen, in dem angemessene Verhaltensformen miteinander eine Rolle spielen, bzw. trainiert werden können – was Harmonie und Wiederkehr von gesunden Persönlichkeitsanteilen in sich entstehen lässt; und
- eine neue Existenz der Bewusstseinsbildung anzustreben, in der man sich selbst als Mensch neu erprobt, kennenlernt und nachhaltig erfährt, um Heilungsaspekten eine echte Chance zu geben.

„FAKE / FAKTE, WILLKOMMEN IN DER REALITÄT“ COLLAGE von **WOLLE DÖRING**, 2021

„ … es ist angenehm ruhig, wenn toxische Menschen aufhören mit mir zu reden, es ist als ob sich der Müll von alleine rausgebracht hätte.“

ZUM BEGRIFF DER „EMOTIONELLEN PEST“

bei Wilhelm Reich

Reflexion von
Günther Vanselow

Der Psychiater und Schriftsteller Wilhelm Reich verwendet sein Konzept der „emotionellen Pest“ mehrfach in seinem umfangreichen Werk, jedoch ohne es jemals zu definieren. Er zählt nur auf, was alles darunter fällt: Faschismus, Inquisition, Moralismus, Mystizismus und Pornografie. Meine eigene Definition geht auf eine Anregung von Antony Burgess in den Marginalien zu dem Roman von Hubert Selby „Letzte Ausfahrt Brooklyn“ zurück: „Emotionelle Pest“ ist das Bestreben, im Mittelpunkt einer destruktiven Aktivität zu stehen. Burgess bezieht sich allerdings nicht explizit auf die Pest, sondern auf die Romanfigur Harry Black, die er dadurch charakterisiert.

Betreff: Psychiatrie, 26.03.2020

Psychiater vogelscheuchen

je ernster menschen ihre Diagnosen nehmen desto schlimmer für sie

Wolfgang Hille *

DAS GESCHÄFT MIT DER LIEBE

Jürgen Papst, August 2021

Das ist eine alte SPD Forderung.
Sie soll jetzt erneuert werden, vielleicht auch nach Corona.
Bordellbesuche mit Gutscheinen vom Sozialamt oder Jobcenter.
Ein Leben ohne Zärtlichkeit, ohne Sex, was ist das für ein Leben?
Es ergeben sich Stauungen von Energie und Körperströmungen. Bis hin zu Krebs kann das gehen. Normalität ist das Unnormale.
Liebe verstehe ich nicht, als Freundschaft auch nicht. Wie sieht es mit der Kollegialität aus?
Für Arme und Kranke zwei Bordellbesuche, auch für Impotente oder gestörte Personen, im Jahr.
Sucht, Aggressionsanfälle würden reduziert werden. Als Therapie für schwer behinderte Personen. Vielleicht schafft es die käufliche Liebe, eine Heilung oder Therapie zu ermöglichen, die keiner kannte. Ausschließen kann man es nicht. Die Einsparungen würden die Ausgaben leicht ersetzen oder eine Future Zukunft schaffen, die lebenswert oder liebenswert macht.

LIEBE SCHMERZT

F. Flow, Juni 2021

Wehe dem, der Liebe mit Papier verwechselt,
schön anzusehen ist es, so als Verpackung,
Kaum gebraucht, schon entsorgt
Anders die Liebe, auch schön, doch
nie ohne Schmerz zu haben
wer sich ihr öffnet, erlebt sie als Feuer, wärmend
dabei gefährlich in Ihrer Glut, ihrem Wesen
Papier, messerscharf an den Kanten, verletzt
Womöglich Haut, die, die es wärmen kann, äußerlich
bleibt Hülle, bar jeder Fülle
Liebe jedoch ist unberechenbar,
in keiner Einheit messbar
sie kommt von Innen,
du kannst sie knüllen, brennen
ihr ist's egal, sie ist, bleibt eins so sie jemals war
Glänzende Figuren auf Papier
verwechselbar mit ihr
für der Liebe Blinden

BILD Wolfgang Hille, 2021

für renate rs

du bist mit den rasierklingen in deinem leib
geboren
und zerschneidest dich selbst mit jeder bewegung
du liegst bloß und zitternd auf deiner haut
wie ein ängstliches kind
du schneidest dich auf wie eine zitrone
und trinkst deinen herben zerfressenden saft
mit bebender zunge
mit deinen muschelrauhen fingern tastest du
nach deinen eingeweiden
du haust in dir ohne nach dir zu fragen
du schreibst dich mit deinen nägeln in deine
scham
du zerreißt dich mit deinen zähnen
du zerstiebst dich wie wind
mit jedem wort das du von deinen sandigen lippen
trinkst
wächst dein durst
du schlägst dich zu boden
bis du liegenbeibst
bis dein ko dich erlöst

Wolfgang Hille* 26.03.2020

Gesellschafts-**kritik**

Gedichte von Brigitte Reiskopf

SPULENGANG

Dein Lebensfilm – tausendfach umspannt. Beengt. Umzingelt. Festgefahren. Du denkst, du siehst die obskure Freiheit. Erlebst sie in Psychosen – Lebst darin. Doch in Wahrheit willst du nur wissen, wie Freiheit schlichtweg funktioniert. Und so beschließt du eines: Du drehst dich nicht mehr weiter, dem Spulengang entlang. Du hast es satt, dich abdrücken zu lassen. Dich dem Bild der Beschränkung hinzugeben. Dem Unbewussten Herrschaft zu übergeben. Nein, du drehst dem Spulenlauf straight den Rücken – stellst dich entgegen, wirfst dich in bereitwillige Pose, aufrecht gehalten zum Kampf; … und beginnst, geduldsam, und unaufhörlich … das Martyrium abzuwickeln.

MIENENLOSER BLICK - VON OBEN

Versteinertes Lächeln.
„Lasst mit uns reden“ signalisierend. --- Aber keiner will uns wahrlich hören.
Sie suggerieren uns ein Miteinander. „Lasst uns über Sachlagen sprechen.“
Keiner braucht unsre Teilhabe.
Weshalb wir uns spalten – liegt auf der Hand.
Nichts fruchtet mehr im Dialog - DE-SOZIALISIERUNG

PORTRAITIERT.

Aufgezeichnet. Gefressen. Zermalmt.
In den Abgrund getreten …!?
Dass meine Füße nicht mehr sichtbar;
in der Höhe schwankend,
mein Kinn auf den Boden katapultiert.
(…)
Der Zeit entflohen, sich mein Antlitz darstellt.
Ja. … **Dar**gestellt. Von **jemandem**
Von der Gesellschaft.
Und bin das **ICH**, dessen Werte ich anderen nahelege …!??
Oder legen „sie“ mir nahe, was sich mir ersinnt…?
Und welche Wahrheit tut sich mir auf:
Chancen liegen am Rand des Weges.
Oder doch: **IN MIR ????**
Ich bin aber **keine Marionette**, drängt sich mir auf.
Die man nehmen kann und schupfen.
An den Beinen gezogen.
Die Arme nach Hilfe flehend. Nur das Kinn stets noch am Boden.
(…)
Dein Platz dir genommen? Eines Schicksals bestimmt.
Bewegst du dich, im Platze der Leere? Lotest du aus, wo du kannst
in Erscheinung treten, um dir die leere Kraft zu erschließen?
Ersinnst du dich, im Platze der Fülle? Wo es gibt ein Zuviel für dich,
in deiner Intention, zu bekräftigen, und zu wirken?,
zu be-wirken?
Wächst du? Oder bist du: er-wachsen?; aus-gewachsen;
ausge-franst; ab-genutzt …?
Oder bist du ein-fältig?; un-beschwert?; erneuerbar?
Trittst du in die Schuhe anderer? Oder bleibst du – dich
ent-faltend, er-hebend; aus-gleichend; zurechtgestutzt
doch un-disponierbar …;
….. Trittst du mäßig - oder sinngemäß? ……..
In die nächsten Räume, die **dich** verwirklichen,
oder die **du** verwirklichst?!!
(…)
Mein Angesicht -
mal heiter, nachdenklich oder skurril.
Vergnügt, besonnen, redsam, schweigsam.
Trostlose Tage bergen Kraft in sich, ver-bergen,
aber eliminieren nicht.
Der eig'nen Seele verstecktes Repertoir. Niemals vergolten.
Die Ewigkeit ist ein größerer Schauplatz.

DASEINSSCHAM

Über das was ich bin
Sein sollte
Arbeit Geld Status
Meine Existenz
Was bin ich nutzvoll für die
Welt?
Ich kann mich nicht verbiegen
Mich nicht selbst anlügen
Brauche Raum
Meine Zeit für mich
Versuche es ja, aber bleib
Ein kleines Licht
Die Hoffnung doch jemand zu
Sein
Gesehen zu werden
Ob groß oder klein
Mit dem was ich bin
Ich als Mensch
Da will ich hin.

DASEINSSCHAM II

Wer bin und wenn ja
Mit welchem Wert
Mit welchem
Gewicht?
Oder verliere ich dabei nur mein
Gesicht?
Bin ich zu viel
Bin ich zu wenig
Bin ich zu schwer
Oder ein Leichtgewicht
Ich wär gern mehr
Und schweigen muss ich über mein Sein
Die Scham
Nur ein halber Mensch zu
Sein
Die Scham über mein verlorenes Gesicht
Es bleibt die Schwere das
Gewicht

HERAUS AUS DER SCHAM

Und wenn ich weiß
Das ist mein Gleis
Ich bin richtig
Die richtige Richtung
Komme bald weiter auf meine
Lichtung
Dann hellt es sich auf und
Wendet sich das Blatt
Ich seh mich an und
Andere sehen mich
Da ist kein Verstecken mehr
Um mich leuchtet das
Licht

Heliane Hagel, 2021

BILDER von **SCHWARZE KATZE**, 2019

ZEIG DEINE KLEIDER

von Heliane Hagel, 2021

Zeig her Deine Kleider
Kleider machen Leute
und mein Strumpf passt nicht heute
zum Rest
ins gut situierte Bilde
es ist nicht so dass ich etwas im Schilde führe
nur Mode ist nicht so meins
Mancher hält es für eine Allüre
dass ich mich noch schmücke wie ein
Christbaum
Böse Zungen könnten sagen
ich lasse mich gehen
wenn ich für Mode nicht alles lass stehn
aber es war nie mein Traum auf dem Laufsteg zu stehen
ich will eher nur abseits gehen
auf wenig ausgetretenen Pfaden
mit Eigensinn der sicherlich kann auch schaden
aber ich glaube nicht an den Weihnachtsmann
und wünsch mir nichts anderes außer eine
Stylingberatung
ich brauche nämlich mal wieder ne Wartung

„ORDNUNG UND UNORDNUNG“
von Günther Vanselow

Auch die Psychiatrie wurde von einigen Denker (wie Thomas Szasz, Michel Foucault) als eine totale Institution bezeichnet. Foucault bezog sich dabei auf die von dem Arzt Philippe Pinel und seinem Anstaltsdirektor Pussin in der Irrenanstalt der Salpetriere installierte „moralische Behandlung“ der Insassen. Diese bestand einerseits aus der Aufrechterhaltung einer strengen Disziplin mit in den Irrenhäusern üblichen Straf- und Zwangsmaßnahmen unter der Autorität Pussin, andererseits aus der moralischen, verständnis- und liebevollen Hinwendung des Anstaltsarztes Pinel. Wir sehen hier also die gleichzeitige Anwendung von Disziplin und Moral. Durch die Ausbreitung der Moral in neuerer Zeit sind in der heutigen Psychiatrie die Zwangsmaßnahmen und das, was Szasz als Folter bezeichnet, weitgehend durch medikamentöse und verständnisvolle Behandlung ersetzt worden. Die Institution der Psychiatrie ist jedoch insofern immer noch total, als die Ärzte und das Pflegepersonal in alle Lebensbereiche der Patienten eingreifen.)

Thomas Szasz ist ein antipsychiatrie amerikanischer Psychiatrieprofessor, in dessen umfangreichem Werk u.a. der Alkohol und Drogenmissbrauch sowie der Selbstmord gerechtfertigt und die Existenz von Geisteskrankheiten geleugnet wird. Letztere seien lediglich Fehlverhalten (S. seine Schrift: „Geisteskrankheit - ein moderner Mythos“.) Der Verfasser setzte eines Tages im blinden Glauben an diese These seine Risperdal-Spritze ab, woraufhin er prompt wieder psychotisch wurde und eine grässliche Straftat beging, die glücklicherweise nie geahndet wurde. Wiewohl selbst Psychiater, behandelt er seine Kollegen in seinen Büchern mit äußerster Verachtung. Dies als ein in unserer Republik verpöntes argumentum ad hominem, für das der Verfasser um Verzeihung bittet.

BEHANDLUNG
STATT BESTRAFUNG

„LERNEN UNAUFGEREGT ÜBER PSYCHISCHE KRANKHEITEN ZU REDEN UND NACHZUFRAGEN UM TABUS ZU ÜBERWINDEN.

EDUKATION
FÜR DIE
ERWEITERUNG
DER PERSÖNLICHEN
EINSTELLUNG

STRAFTATEN VORBEUGEN, IN DEM MAN NEIGUNGEN ALS TEIL DES MENSCHEN AKZEPTIEREN. FRÜHERKENNEN ANSTATT MENSCHEN ZU JAGEN

Kein Mensch hat sich Pädophilie oder irgendeine andere sexuelle Neigung aktiv ausgesucht in der Regel. Was viele vergessen: Für die Neigung können die Betroffenen nichts. Richtig umgehen, um Misshandlungen vermeiden.
TABUTHEMA
Pädophile leiden stark, weil sie ihre Sexualität nicht leben können und sie ihre Neigung verstecken müssen, weil die Gesellschaft Pädophile fast automatisch ablehnt.
Wenn das Umfeld aufgeklärt wird und Akzeptanz entwickelt, wird Betroffenen die Möglichkeit gegeben sich nicht verstecken zu müssen, darüber reden und vermeiden Täter zu werden.

ZU SAGEN MAN GEHT ZUM PSYCHIATER IST GENAU SO NORMAL WIE ZU SAGEN, MAN GEHT ZUM HAUSARZT.

MINIATUREN

von Bright Angel, 2021

DIE KUPPELN DER GEISTESKRANKHEITEN

Jede Krankheit hat ihre eigene Kuppel.
Ich befinde mich in der der bipolaren, und die ist heftig.
Krakenartig hat sie all meine Lebensbereiche
erfasst, Beruf: aus, Familie: prekär, Freunde:
nicht mehr, Hobbys: reduziert.
Aus mir ist die atmende Krankheit geworden.
Doch habe ich auch gelernt, mich lautlos
und wachsam in ihr zu bewegen.
Ich bin ein Einbrecher in meinem eigenen Haus,
ich stehle, was ohnehin mir gehört.
Schlimm ist es, oft gefährlich, aber ich kenne
meine Schleichwege, die enger werden Tag für
Tag, Nacht für Nacht, doch gibt es sie, noch.

Eine weitere Kuppel ist die der Schizophrenie.
Sie ist mit jener der Bipolarität durch einen Gang
verbunden, der mit einem Rolltor ausgestattet ist.
Schizophrene reden im Generellen
nicht über ihre Krankheit.
Sie erkennen die Grenzen nicht mehr,
sie denken nicht, sie handeln.
Oft sind sie gefährlich oder können es werden.
Deshalb halten sie meist den Mund, wenn man sie
fragt, was sie denn haben, oder weichen aus und lügen.
Hat mir mein alter Therapeut gesagt, der
war schwul und ist nicht mehr.

Ich bin in letzter Zeit in diesem Gang gewesen.
Der Tage fühlte ich mich, als sei ich
nicht mehr da gewesen.
Der Nächte, in verschiedenartigen Träumen,
suchte ich mich, im Schrank, unter dem Bett, in
der Abstellkammer, und fand mich nicht.
Noch immer bin ich in diesem Gang.
Die Kuppel der Schizophrenie hält auch
Mannigfaches, Interessantes, Neues bereit.
Dir wächst ein weiteres Augenpaar.

Doch ich weiß:
Nur ein paar wenige Schritte noch,
und das Rolltor wird runtergehen hinter mir.
Kein Zurück gibt es dann mehr.
Das Tor lässt sich nicht per Hand öffnen
und seine Automatik ist ausgefallen, die
Stromzufuhr ist auf Dauer unterbrochen.
Diese Kuppel ist dann, solange ich lebe, mein Zuhause.
Und die Sirenen enthüllen ihre hässlichen Fratzen.

TROTTEL

Ich bin ein Idiot.
Einen Vierzeiler zu merken ist mir unmöglich.
Ich schaffe ja nicht einmal einen einzigen Satz.
Und das alles wegen Vodka, Wein und
Bier, was meine Mutter während der
Schwangerschaft mit mir getrunken hat.
Sehr schade ist das.
Ich bin ein Depp, kann aber nichts dafür.
Doch ist das nicht jedem egal?
Es zählt ja nur, dass ich ein Trottel bin.

MEINE WELT IST DIE PSYCHIATRIE

Meine Welt ist die Psychiatrie.
Die Oberärztin, die Schwestern, die Pfleger,
die verschiedenen Gruppen, die Mitpatienten,
der Raucherraum, der Kaffeeautomat im
Erdgeschoss, die Parklandschaft unter alten
Bäumen, das Café mit seinen Tischen im Freien.
Ich habe keinerlei Verantwortung.
Ich trage ein Patientenarmband, das mich
identifiziert.
Es ist nicht schlechter hier als anderswo,
nur anders.

IN DER KLAPSE

Ingo: Du denkst, es ist so, aber so ist es nicht.
Matti: Mir egal, wie etwas ist. Höchstens
interessiert mich, was läuft.
Ingo: Was läuft? Gar nichts läuft hier drin.
Matti: In der Klapse.
Ingo: Genau. Ich bleib jetzt ruhig.
Matti: Ich könnt schreien und schreien, meinen
Hass, meine Wut und meinen Frust
hinausschreien, in voller Lautstärke.
Ingo: Dann werden sie dich niederspritzen.
Matti: Und mich am Bett fixieren. Nein,
nein, ich spiel den Braven.
Ingo: Dann hast du Ruh'.
Matti: Ja, hier ist das so.

DRÜCKENDES CORONA – BLICK AUS DEM BUSFENSTER

Heliane Hagel

Ab wann brauche ich Hilfe und ab wann ist mein Leben lebenswert?
Wann kommt der Sinn zurück, habe ich ihn mir selbst genommen?
Ich helfe, gebe, hoffe, dass dadurch ein bisschen Wärme zurückkommt.
Oder einfach nur das Gefühl, gebraucht zu werden.
So ruckelt der Gedankenfetzen.
Sperrig, kantig, ohne Form.
Die Fahrt im Bus endlos. Die Maske, die an mir klebt und mir die Luft zum Atmen nimmt.
Kalte, trübe Landschaft breitet sich vor mir aus. Sie ist so farblos wie ich selbst.
Ich und die Landschaft, wir nehmen uns nicht viel. Nur dass ich in fünf Stationen aussteigen muss.

WARTEN

Michael Szodruch

Warten ist eine Kunst.
Man wartet das ganze Leben lang.
Man wartet auf Dinge,
wartet auf Personen,
Züge und Busse,
immer Warten, warten, warten!

Und ich?
Ich sitze nun hier.
Warte darauf,
dass der Schmerz vergeht, alles Leid,
das mir angetan versinkt und
neuer Lebensfreude Platz macht.

Ich warte darauf,
dass die Erinnerungsfetzen an mir vorüberziehen,
teils nebelhafte Schemen,
andere kristallklar und schmerzhaft,
sie rauben mir fast den Verstand,
sie dürfen mich aber nicht besiegen.

Ich möchte eigentlich nicht warten,
will vorwärts stürmen,
will es hinausschreien,
so laut ich nur kann;
damit es jeder hört.
Doch ich muss mich gedulden!

Meine Seele hat solange gewartet,
nun muss auch mein wacher Geist Geduld beweisen,
muss die Schmerzen ertragen,
die das Erinnern mit sich bringen.
Fast jeden Tag erscheint ein neues Detail
und verkürzt die Wartezeit mit neuem Denken.

Was sind eins, zwei Jahre,
34 war die Seele gefangen,
nun sollten einige Wochen auch zu ertragen sein.
Wenn nur die Nächte nicht wären!
Dort treibt die innere Unruhe ihr Unwesen,
vertreibt mit immer neuen Gedanken den Schlaf.

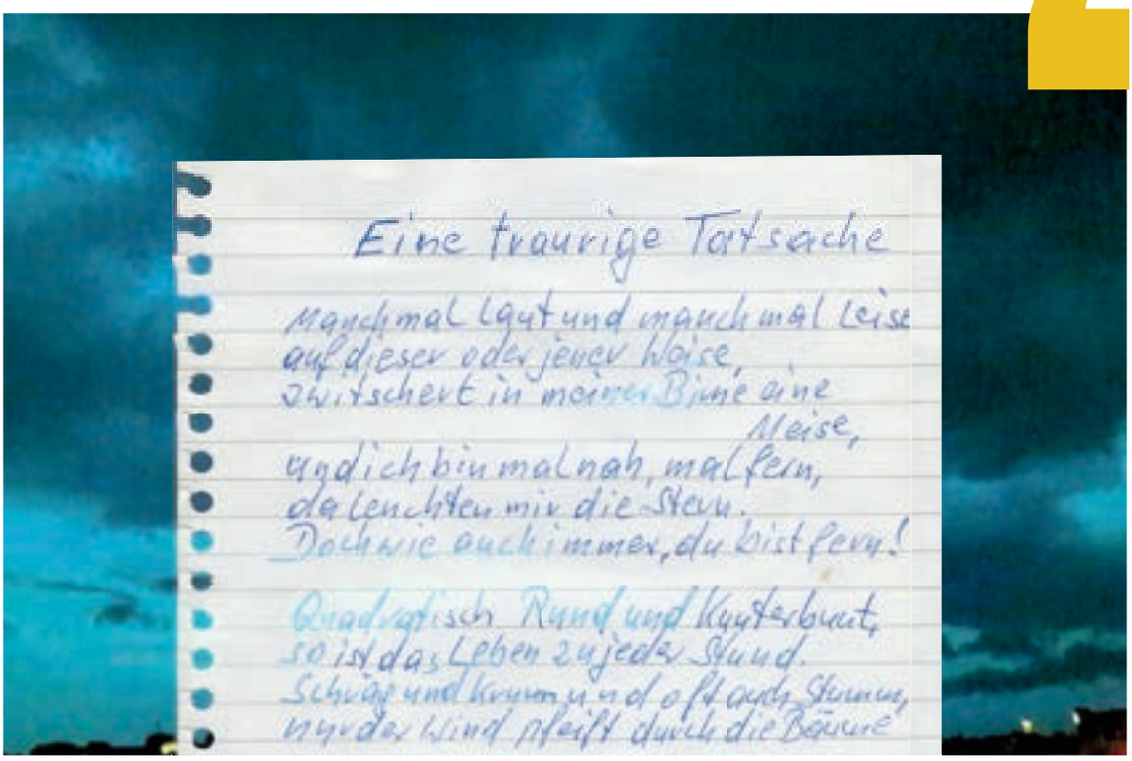
Aber auch sie ist zu besiegen,
anfangs helfen Tees und Baldrian,
später wird allein die Freude,
das Besserung in Sicht
ihr übriges tun.
Man muss sich nur gedulden.

Alkohol lenkt ab,
helfen aber kann er nicht,
tiefer nur sitzt am nächsten Tag der Schmerz!
Nur hier und dort,
das kann er helfen
die Wartezeit zu ertragen.

Später einmal,
wenn die Dämonen besiegt,
das Vergangene bewältigt,
dann sieht man das Warten mit anderen Augen,
wie eine beginnende Neugeburt wird sie sein,
das hoffe ich inständig.

Bis dahin warte ich,
nutze die Zeit zur Bewältigung,
suche Hilfe bei denen,
denen ich vertraue,
sehe jetzt die Welt schon mit anderen Augen!
Bessere Zeit, ich komme!

FOTO „BERLIN-WANNSEE“ von **MICHAEL KRAMUSCHKE** · 2021

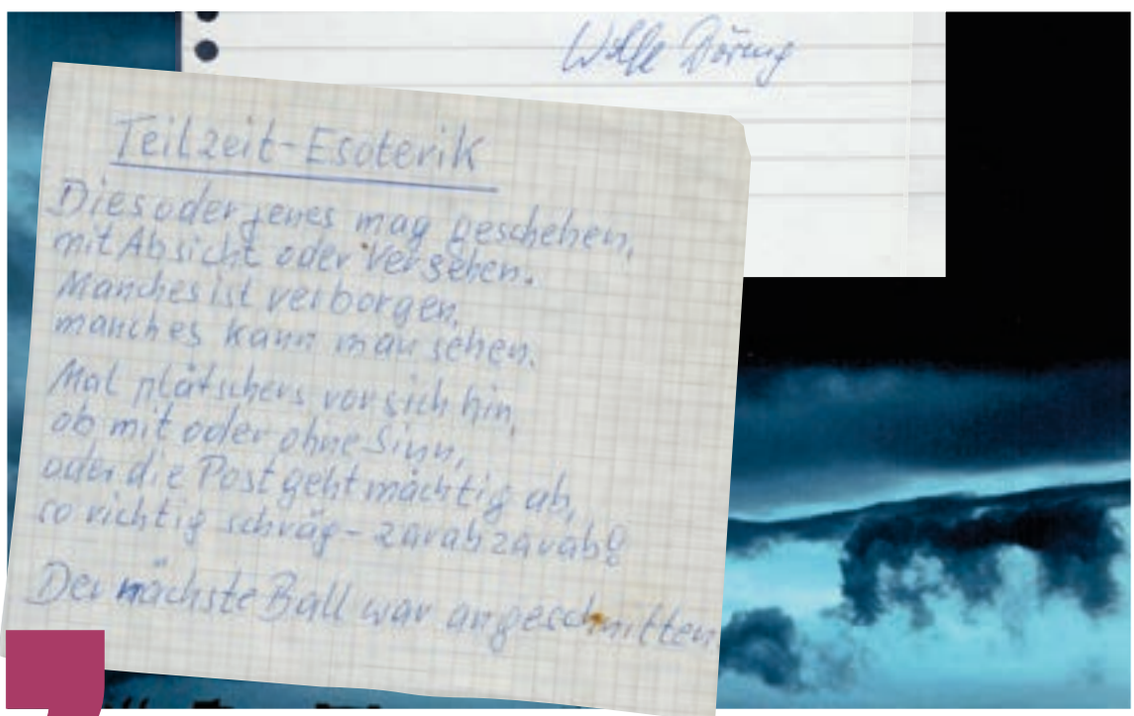


Eine traurige Tatsache

Manchmal laut und manchmal leise
auf dieser oder jener Weise,
zwitschert in meiner Birne eine
Meise,
und ich bin mal nah, mal fern,
da leuchten mir die Stern.
Doch wie auch immer, du bist fern!

Quadratisch Rund und Kunterbunt,
so ist das Leben zu jeder Stund.
Schräg und krumm und oft auch stumm,
nur der Wind pfeift durch die Bäume

Wolle Döring



Teilzeit-Esoterik

Dies oder jenes mag geschehen,
mit Absicht oder Versehen.
Manches ist verborgen,
manches kann man sehen.

Mal plätschers vor sich hin,
ob mit oder ohne Sinn,
oder die Post geht mächtig ab,
so richtig schräg - zavah zavah!

Der nächste Ball war angeschnitten

GEDICHTE von **WOLLE DÖRING** · 2021
FOTOS von **SCHWARZE KATZE** · 2021

„hoch und verschwinde.
bin ich warme Luft, steige ich
geht ihr durch mich hindurch,
Bin ich nun kalte Luft,
Und so werde ich es dann auch.
als wär ich Luft.
aber ihr behandelt mich,
Bestimmt doch tut ihr es,

ihr müsst mich doch hören!
Ihr müsst mich doch sehen,
Ich bin groß, und ich schreie
hört ihr mich denn nicht?
Seht ihr mich nicht,"

von Bright Angel, 2021

Luft

„Wo bleiben 60 Jahre lang,
fängt mein Leben
doch erst jetzt richtig an."

Schwarze Katze

Wie sollte ich lernen,
konnte ich dem Tempo
der anderen nicht folgen.

Schwarze Katze

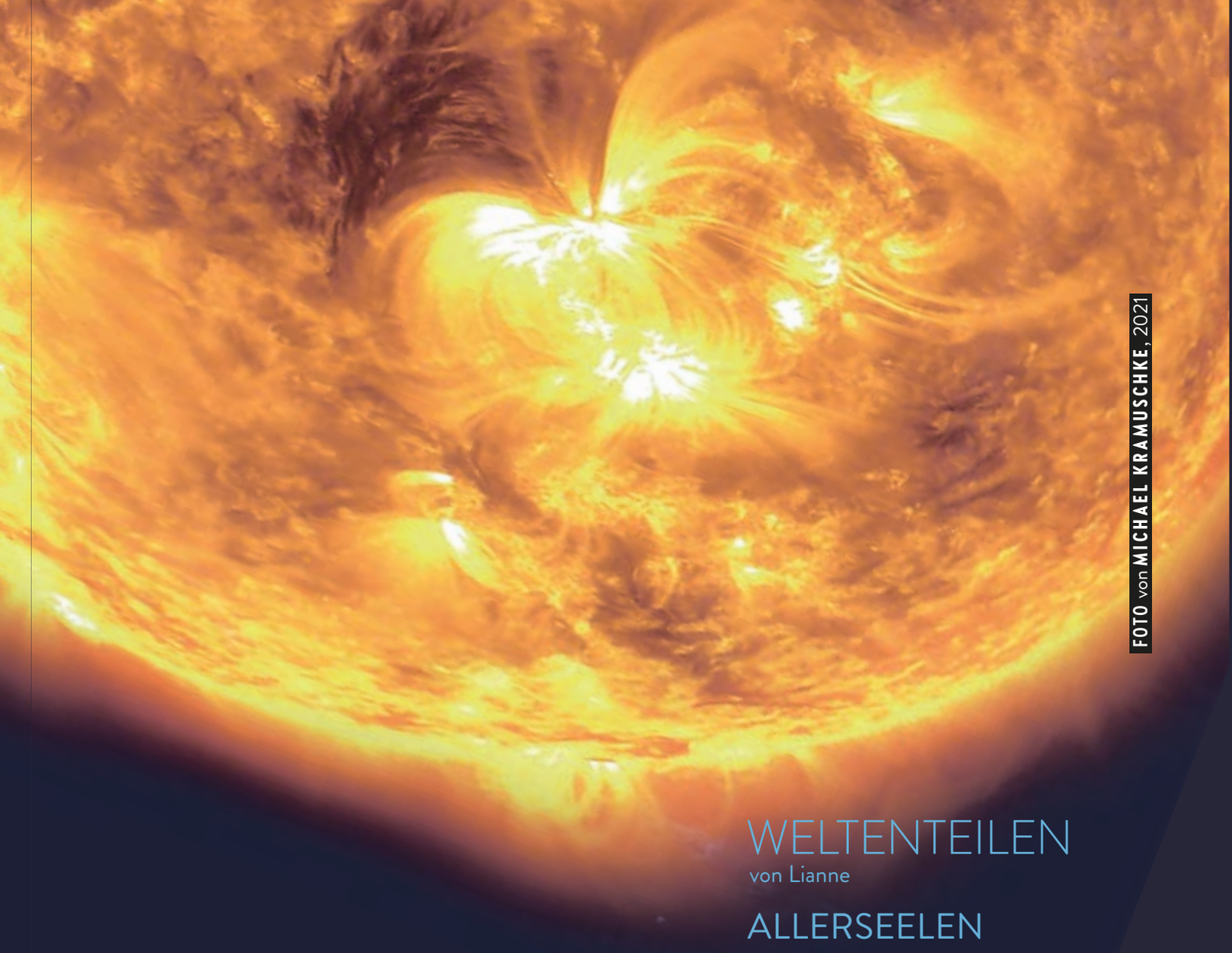


FOTO von MICHAEL KRAMUSCHKE, 2021

Nachruf für Ilge

von Wolle Döring

Wir verabschieden uns von Ilge
eine zuverlässige, freundliche,
zu jeder Zeit hilfsbereite
Mitarbeiterin von Pinel im Bahnhof.
Sie kümmerte sich mit Herz um den Kiosk
und um die, die dort arbeiten.
Eine mutige, starke Frau.
Den Weg ins Paradies ging sie jedoch allein,
verstarb einfach zu schnell.
Bye liebe Ilge. Vermissen werden wir Dich
und dein sonniges Wesen.
Dein Wolfgang, vom bunter Spleen,
so wie alle Betreuten von Pinel.

WELTENTEILEN

von Lianne

ALLERSEELEN

Verlorene Lieblingsmenschen
ich treffe euch am Grab
ich treffe euch im Herzen
ihr seid bei mir.

Ich lasse euch los
die Erinnerung an euch
lindert die Schmerzen
unsere Beziehung nicht tot
nur anders.

Ihr bestimmt noch mit, was ich tue
eure Spuren, ich baue sie aus
so kommt meine Seele zur Ruhe.

Mein Körper noch hier
mein Geist noch hier
meine Seele noch hier
und ihr bleibt bei mir
fürs Ewige.

Berlin 2.11.2021

DIE STADT IM DUNKELN

von Marc Baumgart

Und sie spiegelt dir wieder einmal all deine Dramen. Eifersucht, Verletzlichkeit, dein inneres Kind. Doch die Stadt ist fair zu dir, nie setzt sie unerlaubte Mittel gegen dich ein. Du kannst von ihr lernen, bleibe loyal wie ein Hund, denke immer an die Allgemeinheit, wenn Du etwas tust. Setze kein Leid in die Welt, bleib aufrichtig und ehrlich. Die Stadt ist fair, lache über deine Dramen, verlier den Humor nicht. Im Dunklen, die Instinkte verborgen, lerne sie kennen, spiel mit ihnen. Doch wer bist du in dieser Stadt? Welche Rolle hast du dir ausgesucht? Vergiss den Schatten nicht, den du wirfst, es gilt alles zu integrieren, so dass es in dein Weltbild passt. Alle Dramen, alle Rollen, alle Instinkte machen dich zu dem, der du bist, lerne dich kennen. Hab Vertrauen, die Stadt ist fair.

Mein Herz klopft zu euch
wie am Anfang meiner Tage,
als ich zu malen begann,
schreiben lernte,
aus des Lebens schrecklichem Füllhorn
aß und trank,
ich kam nicht heraus
aus dem Taumel sättigender Fürchterlichkeit,
was für ein Wort,
es schüttelt mich bis ins Mark,
nie herausgewürgt
die Fülle und den Schmerz,
gemalt, geschrieben, gelacht
und immer klopfte das Herz.

Gedicht von Viola Wandrey

MEIN GLÜCKUNGLÜCK

Gedicht von Viola Wandrey

Mein Glück ist subjektiv
Mein Unglück auch

Mein Glück ist relativ
Mein Unglück auch

Mein Glück ist intensiv
Mein Unglück auch

Mein Glück ist subversiv
ist restriktiv
ist ultimativ
Mein Unglück auch

Mein Glück ist mein
Mein Unglück auch

die Veilchen zittern rasch im wind

ich bin froh darüber dass mein Selbstmord mir misslungen ist

dunkles rauschen
veilchen flüstern
ihre klage
all die tränen
all den toten
abgerungen
flure wände
leere gänge
nachts
in einsamkeit verlassen
wasser wasser
nacht der mond

* Wolfgang Hille, 26.03.2021

NR. 3

von Carsten Wichert

In der Nacht hat es nicht geschneit,
auch die Dunkelheit hat nicht den Schneid.
Die Morgenröte macht sich breit,
ein Traum leistete ganze Arbeit.
Aufgewacht in aller Fröhlichkeit,
geschlafen willens der Gesundheit.
Es rufe die schöne Jahreszeit.
Ein jeder ist nun klug und gescheit,
vergessen auch von gestern den Streit.
Gewappnet, vor Allem jetzt gefeit,
die Wahrheit ins Tageslicht geschreit.
Gut gekleidet die schöne Maid,
bei vielen spricht leider der Neid.
Jedoch Gelassenheit ist weit,
das hohe Wesen durch den Tag geleit.
Es sagt ihr behütet nun seid,
mit Hoffnung ein Jeder für den Tag bereit.

„…“.. DEIN MAGEN DENKT..&..DU ZAHLST!..“

„..ICH MUSS MICH MIT MESSER & GABEL BEWAFFNEN!..“

Aphorismen von Henk Nijmeijer

FOTO „***WORLD WIDE WETTER***“ von Wolfgang Hille · 2021

@redaktion 29.09.2021, 19:41

reeeehrerereregenuhhhhhh

uhhhhhhkussssssswasserwasserwasserasser aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaalkoholiker blasiert asozial hochneurotisch homosexuell schwer gestört krimineller tagedieb ein mensch der auf einem gymnasium nichts zu suchen hat aaaaaaa trunken von schlaf während der schwangerschaft zugleich die ödeme an den eierstöcken dazu eine mögliche abtreibung schließlich im krankenhaus vertauscht worden sollte ein mädchen sein bekomme so läuse flöhe warzen schuppenflechte kopfschmerzen magenschleimhautentzündung gelte als schwer gestört weitere diagnosen dieser art folgten ahh doch für mich als einen wirklich netten jungen kam nur die schizophrenie in frage zugleich war mir klar das es die verkannten genies weiterhin gab und das ich eines von ihnen sei die nacht die kinoleinwand kalt ich schlurche ziellos umher erneute massenmorde wo diesmal alles ist erschrecken kalt kalt kalt fotografen schauen zu sie nehmen es auf band auf lachen so auch die ertrinkenden flüchtlinge blass fahl voller angst in farbe das kalte blut verblasst

und für mich die ungeliebte schülerin den ungeliebten schüler ist der friseur schon quälerei die spiegel schrecken alle johlen uhhhhh schatten schatten schatten trunken schlaf u-bahntunnel wasser nachtigallen trinken schatten wasser wasser nacht auf toiletten wasser wasser wasser wasser wasser kalt die weiden trunken seufzer seufzer schatten schatten rehe irren verschreckt durch den wald in traum schlaf nacht schschsch tot tot tot tot wasser wasser wasser es flüstert alles ist verboten selbst der tod und dies wo er mich unter seinem floß zu ertränken sucht und die clochards im winter auf den u-bahnschächten frieren schlafen im schlaf erfrieren

wasser bahnhöfe toiletten wasser wasser wasser alles fließt die schwäne in der u-bahn still in traum verloren in liebesleid sie weinen weinen schatten schatten wasser wasser ich liege irgendwo betrunken herum die nacht ist leer das hochzeitsbett ein folterinstrument der frühling qual die küsse gift umarmungen verrat liebe tod

wasser wasser regen rinnt still still still ich blute trinke wasser schwarze engel in wartesälen trinken wasser wasser alles tot auf den straßen überall die schatten all der toten die man gnadenlos erhängte

sie die toten auf den toiletten weinen still das sogenannte leben ist verrat sie stehn am bahnhof schlange trinken kaltes wasser suchen zu schlafen schlafen schlafen in kalten träumen leer ich küsse flüchtig all den schnee ich spüre stets von neuem wildes weh es rauscht der regen rauscht der wald die nachtigallen in verliebtheit liebeskummer leid so süß verstrickt alles still dazu petites madelaines rauschgift ahh ja gedankenlos zu sein ist schön

es rauschen rauschen stimmen stimmen veilchen flüstern leise klagen tränen tränen nachts verlassen in uferlosen schmerzen zu ertrinken die nacht das wasser wasser zu weinen weinen hemmungslos

die seele lauter blaue flecken die schatten flüstern du du du das dunkle schmeichelt mir es tröstet mich es tut mir wohl toiletten schwarze bäume schwarze flure leer ich küsse das foto meiner toten mutter ein leben leer ein bahnhof leer ich kaufe handschuhe gr 9 lange finger unterhosen socken ein schöner tod ja wo ich stehe mir überall nur selbst im weg kratze auf einer geige herum die straßen leer es flüstert still still still die stimmen all der toten ssssssssssss die gräser zittern leis die krähen wasser wasser tränen tränen ich wackle doch so gerne mit dem po still todeswünsche zu laufen laufen ssssssssssss

die toten sie so leise leise doch ich kann sie hören trotz des hundegebells ahhh die mitte ist nicht golden sondern pappmache alles nur second hand musisch begabt geniekonstellation ein begabter turner mit seinen aufsätzen jeden schulischen rahmen sprengend so tituliert rase ich ein schreibheft auf dem lenkrad mit einem laster die autobahnen hinunter und schreibe schreibe schreibe kein schloß ist ohne folterkammer zu trinken zu ertrinken ich auf dem fußboden nackt küsse kalte lippen nachts auf toiletten heule den mond an seufze blute gehe ins wasser schluchze zittre weine das rauschen küsse unter Mördern aufgewachsen lasse mich auf den boden fallen

mir eine sonnenbrille aufzusetzen ahh fussböden flure toiletten zu trinken zu küssen ich der weltverschlimmerer in allen bettlern sehe ich mich selbst in melancholie verfallen verloren still ich gehe gehe gehe ja wohin betrunken in der u-bahn lungernd ängstlich scheu vereinsamt tappend von Abfallkorb zu Abfallkorb der tod ist überall regen regen nacht nacht nach ja was flüstert sie die nacht

der mond weint tränen ich berausche mich an einer schar von engeln sie stürzt an mir vorbei ich trinke ich ertrinke in der dämmerung die toten weinen ihre tränen kalt sie weinen weinen schlafen schlecht alles verloren wasser wasser kalt blut rinnt aus kalten wunden nachtigallen trinken auf toiletten nachts das wasser kalt sie trinken blut den schlaf die stille leer

ich trinke wasser wasser kalt kalt kalt der regen rinnt die nacht das wasser bahnhöfe toiletten kinos kalt nass regen regen wasser wasser zu trinken trinken so rausch verfallen es rauschen wasser wasser zu schlafen schlafen schlafen sie die schlafende fällt aus der welt der schwan das wasser wasser schlaflos still die seufzer wasser wasser ja zu leben was ist das der mond das wasser bahnhöfe leer verlust nym-

phe küsst nachts den mond die veilchen sie trinken die bahnhöfe toiletten leer sie trinken trinken wasser pausenlos

ich liege auf der couch verstört verängstigt verwirrt mit drohungen schlägen strafen zu selbstverleugnung untertanentum genötigt ja was tue ich ich so zerbrechlich ja aus glas ich sitze auf der treppe friere friere zu leben was wie wo die nacht weint still und leise vor sich hin das wasser kalt der tiefe schlaf der tod die nackten träume nasses gras die schwarzen ufer flüstern nackt die ufer bäume alles still die toten in der u-bahn nackt verlassen leer zu leben ist unmöglichkeit

die bäume weinen tausend tränen die gräser schreien alles weint es weint der mond es weinen flüsse berge täler nachtigallen alles so artig so grotesk überall leute leute untertanentum ich stürze ab ins nirgendwo ich so pflegeleicht ein ganz besonders liebes kind ich erschrecke schnell andren fällts leicht zu foltern verhungern erfrieren zu lassen ja sie haben spaß daran

zu schlafen schlafen wasser wasser traum verlorenheit blut rinnt aus kalten wunden nachtigallen trinken auf toiletten nachts das wasser kalt trinken blut die stille leer sie trinken nachts in beklemmung ängsten alles leer die toten weinen weinen wasser wasser alles ist verloren

sie weinen weinen seufzer gräser nachtigallen veilchen sie trinken die nacht in deinen augen schwarz schwarz schwarz wasser zu trinken kalt kalt kalt der schwan erschrickt das kalte wasser kalt kalt kalt und ich auf einem laufsteg halte modenschau ein schickes etwas tragend sehe die menschen unter mir in zigarettendunst aneinandergedrängt in ihrer trübnis schier ertrinkend alles ist stagnation

überall blut es rinnt aus kalten wunden nachtigallen auf toiletten sie trinken nackt das wasser wasser still verlust unsterblichkeit sie küssen nachts auf toiletten kalt und leer die schatten schatten gras die bäume engel tot sie trinken wasser wasser sie die toten an den ufern weinen leer ich ursprung aller dinge uterus vorgeburt +,- unsterblichkeit ja der schlaf ist tod die wartesäle alles tot kalt so zu ertrinken die Veilchen nass das wasser wasser kalt regen regen zu trinken wasser wasser auf bahnhöfen toiletten leer

ich der Musterschüler im schlüpfer auf dem Flur was tue ich ich lüge akademisch leer ich tue alles falsch falsch falsch die welt wo ist die welt von dir verschluckt es gibt sie nicht ich küsse wasser veilchen gras gras gras nachts im schlaf die schwarzen vogelschwärme schwarzen himmel wolkenlos ich schlafe schlafe nackt das wasser regen regen wasser wasser toiletten flure leer schlafe im kalten wasser nirgendwo

das leben ist der tod eine sekunde lang nur auschwitz ängstlich unruhig schlaflos hoffnungslos in schrecken erstarrt ich trinke trinke schlucke schlucke einsamkeit in sehnsucht sprachlos namenlos in wehmut in verlust ich trinke schlafe tanze halbnackt auf der straße herum verwandle mich in irgendjemanden den ich gerade sehe der wind er heult das herz ein schauerliches rauschen irgendwo die bäume rauschen rauschen schwanken schwanken schatten schatten leer die toten flieh in verlassenheit ein engel weint ich kopflos trinke wasser wasser wasser laufe laufe laufe alles kalt der regen rinnt an mir herab ich sein ärmster schüler auf zehenspitzen laufend allein auf der letzten bank bleibe erneut in der gleichen klasse sitzen ich mache einen selbstmordversuch in tränen tränen wasser wasser schatten schatten alles leer

das sogenannte leben die wirklichkeit lauter klischees die sprache ebenso überall nur gängelei eine gesellschaft durch und durch verlogen ja was tun evolution revolution materialismus idealismus existentialismus essentialismus alles nichts sinnvoll sinnlos nirgendwo fremd zuhaus überall fremd zuhaus lauter klischees was ich erlebe tue uuuuuuuuuuuuuuuhhhhhhhhhhh hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

me the middle of the universe
i devore the night without a sigh

Wolfgang Hille *

Ein erfüllter Tag

DIE WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT, BERLIN 5-9 SEPTEMBER 2021

Bericht und Bilder von Schwarze Katze (Redaktion)

„Alles gepackt? Spleene? Infomaterial? Schilder?“ und mit Süßigkeiten für die Besucher machen wir uns am 9. September um 12 Uhr auf den Weg zum **MARKT DER SEELISCHEN GESUNDHEIT (Bürgerdialog, psychische Erkrankungen).** Dort haben wir für den Bunten Spleen einen halben Stand gebucht. Nach zwei Jahren durften wir es wieder leben. Trotz Regen und Sonne im Mix das tat unseren Herzen nix. Wir trafen nette Leute wieder, ich war glücklich darüber und ganz schnell ging der Tag dem Ende zu.

Um 17:30 Uhr lief im Kino Cine Motion, die berührende Doku

NICHT MEHR
NICHT MEHR leben wollen

ein filmischer Beitrag zur Suizidprävention von Andrea Rothenburg, Psychiatrie-Filme. Auch ein Erfolg: tolle Gespräche, sehr gut geschnitten. Auch mein Freund und ich erzählten den Zuschauern von uns, aus unserem Leben. Wir sind auch Protagonisten dabei, mit so mutigen Menschen. Wir waren ansprechbar und wollten erreichen, dass es Menschen und Betroffenen, die unter anderem an Depressionen leiden, besser geht. Es gab bittere Tränen um Menschen, die sich das Leben nahmen, zuletzt einen guten Bekannten von uns, er stand als Protagonist mit seiner Tochter vor der Kamera – eine sehr tragische Geschichte und voller Schmerz. Da ist es ganz deutlich zu sehen, wie schnell psychisch kranke Menschen an Suizid sterben. Ganz ehrlich, damit hätte ich überhaupt nicht gerechnet. Der Film geht sehr ans Herz, fast alle Zuschauer haben geweint, ich auch. Die ganze Zeit. So berührend. Ich finde jede Psychiatrie-Doku von Andrea Rothenburg empfehlenswert – und schätze das Herzblut darin.

Am Freitag, den 8. Oktober 2021 um 10 Uhr morgens wurde der Song von David Floyd auf YouTube begrüßt. Ich ging in den Garten, anderthalb Stunden hörte ich und sah mir das Video an. Oh, ich musste da weinen, das war der Hammer.

„HIER IST WAS IN DER LUFT. TRAGE DIE grüne Schleife AUF DER BRUST!“

– DER MARKT, DER LAUF, DER FILM, DER SONG –

Ich freue mich, dass ich euch allen begegnet bin, meine große Wahlfamilie, dir Andrea Rothenburg, Oswald Krienke, Thomas Rettig von Radio Depressione, Martin und dem ganzen Team Bipolaris, Danke für so viel, tolle, gute Energie. Es passt eben alles. Ich genieße, dass trotz Corona sich hier keiner aus dem Boot schmeißen lässt.

Was zählt ist
Zusammenhalt
UND NICHT WEGSEHEN
kann ich auch so gut wie gar nicht mehr.
ZIVILCOURAGE
ist gefährlich, es ist traurig, aber wahr.

„WIR SIND HIER, TRAGEN DIE GRÜNE SCHLEIFE AUF DER BRUST, SETZEN ZEICHEN, DASS SICH WAS verändern MUSS“

wie du geschrieben hast, lieber David.

Ich bin bemüht – soweit es geht – da zu sein, mit Anderen für Andere. Ich will Tränen trocknen, Lächeln ins Gesicht zaubern, Wärme und Liebe geben. Im Kreise einer großen Wahlfamilie möchte ich die Hand reichen, die wärmende Hand. Ich bin in einer neuen Welt geboren, mit Eurer Hilfe gedeihe ich. Keiner weiß, was die Zeit bringt, trotzdem will ich Spaß haben, lachen und weinen können, mit Euch allen.

Der Bunte Spleen war auch mein Retter in der Not. Ich wurde lieb aufgenommen von Wolfgang und Archie, und kam nach und nach wieder zurecht mit dem Leben, arbeite immer noch in der Redaktion des bunten Spleens. Dadurch habe ich euch kennengelernt, Mut geschöpft, den Mund aufzumachen. Es hat sich viel Positives getan in den letzten sechs Jahren meines Lebens. Ihr habt mich gestärkt. Was die Zukunft bringt, weiß ich nicht, aber ich will nicht mehr - nicht mehr leben wollen. Ein besonderer Dank an Frau Weller, Anne Britz und Mischa.

TAT & RAT
REZENSIONEN / BESPRECHUNGEN

DER GELBE STERN - DIE JUDENVERFOLGUNG IN EUROPA 1933-45 Buch von Gerhard Schoenberner, Verlag Rütten&Loening, 1960

[Wolfgang Hille*] von allen bücher die ich jemals gelesen gesehen habe ist dies das buch (welches mir bei kocher am markt meiner lieblingsbuchladen in reutlingen mit 14 jahren in die hände fiel) welches mich am allerstärksten beeindruckte doch ich kannte damals niemanden der sich dafür interessierte es waren die fotos davon wie menschen andere mitten auf der straße in ihrem blute liegend erschlugen und viele andere standen herum und lachten dazu das foto eines großen mannes in uniform welcher einer verängstigen alten frau lachend seine peitsche unter das kinn schob um ihren kopf nach oben zu drücken die fotos von den erschießungen an tiefen gruben die menschen nackt die gaskammern

und ich sah auf der straße menschen mit blicken so eiskalt sie konnten diese mörder sein und dazu all diese anderen leute die all dies nicht zu interessieren schien dabei war alles dies keinesfals nur weit entfernt von ihnen passiert im gegenteil deutschland selbst war von konzentrationslagern übersät der bunker in welchem sich ihr führer erschoß lag in der mitte ihrer größten stadt doch sie wollten alle davon gar nichts wissen ic h blieb mit all dem schrecken allein

solcherlei zu tun ist verrückten? niemals eingefallen nein es sind stets die normalen? die solches in solchen ausmaßen tun und anschließend gern verleugnen wo also liegt für die menschheit die gefahr

einen einzigen fehler hat dieses buch vielleicht auch darin geht es um die judenverfolgungen in europa (die gängige formel) so als hätte sie nur hier stattgefunden dabei wurden sie auch überall in den nordafrikanischen ländern verfolgt überall dort wo die nazis hinkamen oder über die französischen kollaborateure zugang zu ihnen hatten.

SUPERFRAUEN WEINEN TROTZDEM Short Novel von Donna Ritchel, 98 S., Spee Verlag, 2020

[Günther Vanselow] Lara ist eine junge Frau, die in New York von ihrem Vater lebt und einige Freundinnen hat. Da der Vater nicht mehr zahlen will, ist sie auf der Suche nach einem Job und gerät an den Computer-Ned aus Brooklyn, der mit ihr Experimente mit einer Virtual Reality-Software durchführen will, so entführt er sie in Scheinwelten mehrerer Epochen, in denen Lara meist sexuell unterlegte Begegnungen mit mysteriösen Gestalten hat. Ned will so Laras Reaktionen für eine Studie lesen. Am Ende fühlt sie sich für seine Versuche ausgenutzt, bekommt kein Geld und geht. Die Kurzgeschichte ist unterhaltsam geschrieben und in wenigen Stunden zu lesen. Aufgrund der fehlenden Anführungszeichen ist oft nicht klar, welchem der Sprecher die Reden zuzuordnen sind. Man erhält trotzdem Einblicke in die Gefühls- und Erlebniswelt einer modernen jungen Frau. Digitale Kopie anfragen an nikodinte@gmail.com.

DIE PATIENTEN ANTENNE

EINE SENDUNG FÜR MENSCHEN, DENEN DIESES LEBEN ZU SCHNELL GEWORDEN IST

[Nikodinte] Ich möchte euch von einer Radiosendung berichten, die die Pinel gGmbH für uns Klienten möglich gemacht hat. Diese Sendung heißt: **Patientenantenne – Die genialen Dilettanten**. Wir sind ein fester Stamm von fünf Klienten und dürfen jeden zweiten Donnerstag live auftreten. Unsere Themenschwerpunkte sind psychische Probleme und Sucht. Aber vor allem zeigen wir euch auf unserem Sendeplatz gaaaaanz viiieeeel Musik (!), die wir so mögen.
Eigentlich ist unser Sender, nämlich **Pi-Radio 88,4** ein öffentlicher Sender. Früher hießen die glaube ich Piraten-Radio und liefen über dem Kanal des Senderfreien Berlins. Aber unser Radius ist sehr gering. Irgendwo zwischen Königs Wusterhausen und Schöneberg kann man uns tatsächlich über UKW empfangen, alle anderen geneigten Hörer müssen leider auf das Internet ausweichen: auf **www.pi-radio.de**

Wir sind eine wirklich bunte Truppe. Bomby bastelt Beats, Macke kennt sich in der Metal-Szene aus, Kerstin liebt Schlager und schöne Gedichte und ich mache so ein bisschen hier und da mal. Naja, genau genommen, bin ich eher der Typ, der das Moderationsruder an sich reißt und eine Rubrik nach der nächsten reinballert. Und dann bestehe ich immer wieder darauf, dass wir endlich mal wieder eine Themensendung machen. Wie das halt so ist bei Künstlern.

Aber der wirklich echte Chef ist unser Techniker und unser Radio-Genie Stefan Rehbohm. Darf ich seinen Namen hier überhaupt erwähnen? Ehrlich gesagt kenne ich mich juristisch betrachtet wirklich nicht so gut aus mit dem ganzen Datenschutz- und Urheberrechtsquatsch. Ich würde es toll finden, wenn einfach jeder so labern kann, wie ihm das Maul gewachsen ist.

Ein bisschen machen wir das auch hin und wieder in der Sendung. Aber manchmal wird es unserem Techniker zu viel und dann ermahnt er uns, dass wir unseren Ton wieder ändern sollen. Oder er besteht wiederum darauf, dass wir jetzt mal wieder von unseren Erfahrungen als Betroffene sprechen. Ein wirklich leidliches Thema. Also den ganzen Tag immer nur über seine Krankheit sprechen müssen nervt ganz schön. Aber genau dafür gibt's nun mal Subventionen. So konnten wir uns zum Beispiel neue Mikrofone für das Studio leisten.

Warum soll man darüber nicht sprechen dürfen? Wenn es legal ist, was wir dort machen, braucht man doch nicht so ein Gewese drum machen.

Außerdem haben wir immerhin ca. 300 Hörer, die das wirklich geil finden, was wir dort machen. Gerade weil wir solche Chaoten sind, lieben manche unsere Sendung sogar.

Also bis hierher erst mal, vielleicht sehen, oder besser hören wir uns ja demnächst. Würde mich freuen, wenn ihr mal einschaltet!

SUGAR SATIRE BERLIN digitales Satireheft von Nikodinte

[Christian Busse] Die Redaktion hat Heft 9 der Sugarsatire erreicht. Sugar Satire ist nach eigener Beschreibung ein feministisches Aufklärungs-und Satireblatt vor allem für junge Leute. Die

E-Zeitschrift beinhaltet Karikaturen, Cartoons, Psychotests, Kurzgeschichten und Interviews. Wir fanden vor allem die Kurzgeschichten gut. Wer reinschnuppern möchte, schreibt eine E-Mail an nikodinte@gmail.com.

HARTMUT HAKER (47) ist ein tapferer und kreativer Mann, der an einer schizoaffektiven Störung erkrankt ist und sein Leiden sowie seine Erfahrungen in der Psychiatrie, seine Begegnungen mit der Menschen dort in einem schon relativ umfangreichen literarischen Werk verarbeitet hat („Weihnachten in der Stadt" 2. Aufl. 2014; „Wer hinterm Vorhang steht" 2010; „Jonathan mit seinem Patenonkel" 2. Aufl. 2013; „Mein Feuerzeug" 2. Aufl. 2012; „Charlie" 2009). Er ist nicht in Schmerz und Selbstmitleid versunken, sondern hat seine Erlebnisse sozusagen sublimiert. Heute ist er verheiratet, hat ein Kind und arbeitet Vollzeit. Wenn auch nicht jeder so schreiben kann wie er, ist er doch ein Vorbild für alle, die in einer ähnlichen Situation sind und sich nicht einfach gehenlassen wollen. **[Günther Vanselow]**

LINKS/

www.inklusion.hypotheses.org/1861
STRATEGIEN IM UMGANG MIT STIGMA
von Kathrin Kuepper · veröffentlicht 19/07/2016
„DIE GESELLSCHAFT DEFINIERT FÜR SICH, WAS ALS NORMAL UND WAS ALS NICHT NORMAL ERACHTET WIRD."
„DAS STIGMA VERSTELLT UNS – BILDLICH GESPROCHEN – DEN BLICK AUF DIE VIELFÄLTIGEN FACETTEN EINER PERSON, LENKT UNS VON DEN RESSOURCEN DES INDIVIDUUMS HIN ZU DEN DEFIZITEN UND LÄSST UNS DORT VERWEILEN" (Quack/Schmidt 2013: 14)

www.gesundheitsstadt-berlin.de/seelisch-kranke-bei-vorurteilen-protestieren-15599/
GEGEN UNGERECHTE BEHANDLUNG SOLLTEN PSYCHISCH KRANKE MENSCHEN PROTESTIEREN. „NIEMAND MUSS STIGMATISIERUNG HINNEHMEN", betont Psychotherapeut Schomerus. „Was oft hilfreich ist: Tauschen Sie sich mit anderen Menschen aus, die ebenfalls an dieser Krankheit leiden und von ihren Erfahrungen berichten." Dabei rät der Facharzt aber nicht dazu, die eigene psychische Erkrankung in jedem Fall, in naiver Gutgläubigkeit oder womöglich an falscher Stelle offenzulegen: Nicht jeder hat diese Offenheit verdient, nicht jeder kann damit umgehen. „Die Patienten bringen sehr individuelle Geschichten und Lebensumstände mit", sagt Schomerus, „und Offenheit ist nicht in jeder Situation empfehlenswert."

www.irrsinnig-menschlich.de
„WIR ÖFFNEN HERZEN. WIR GEBEN HOFFNUNG. WIR MACHEN SEELISCHE KRISEN BESPRECHBAR. Weil die Mehrheit aller seelischen Erkrankungen in der Jugendzeit beginnt, konzentrieren wir uns mit unserer Prävention auf junge Menschen. Unsere Strategie: Informieren, Aufklären und Austausch mit Menschen, die seelische Krisen gemeistert haben.
Mit den „verrückt? na Und!" Schultagen bringen wir das Thema seelische Gesundheit in ihre Schule. (empfohlen von der Grüne Liste Prävention)."

www.generation-psy.de/kampagnen
„DYSTHYMIEN BLÜHEN NICHT IM GARTEN."
Generation PSY ist die Nachwuchsinitiative der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN). Die DGPPN ist eine medizinische Fachgesellschaft, also ein Zusammenschluss von Ärzten und Wissenschaftlern. Sie wurde schon 1842 gegründet und zählt heute 10.000 Mitglieder – damit ist sie in Deutschland die größte und älteste wissenschaftliche Vereinigung auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit.

https://epub.ub.uni-muenchen.de/6374/1/6374.pdf
ZUM STIGMA DES ‚SOZIALSCHMAROTZERS'
Broschüre „ES IST NORMAL - VERSCHIEDEN ZU SEIN!" AKTUELLE ARBEITSFORMEN UND BEISPIELE ZUR ANTI-STIGMA-ARBEIT (2019 · Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.)

https://bit.ly/3tywUN4
(www.dvgp.org/fileadmin/user_files/dachverband/dateien/Veroeffentlichungen/__Es_ist_normal_-_verschieden_zu_sein___Aktuelle_Arbeitsformen_und_Beispiele_zur_Anti-Stigma-Arbeit.pdf)
AKZEPTANZ FÜR PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN, PERSÖNLICHE BEGEGNUNG STATT ANONYMER AUFKLÄRUNG.
Lebensweltorientierung, regionale Netzwerke, Europäische und globalen Anti-Stigma-Aktivitäten.

https://wp.me/palJex-9S
www.heileweltpodcast.com/2021/03/23/interview-mit-prof-dr-georg-schomerus/
HEILE WELT PODCAST – INTERVIEW MIT PROF. DR. GEORG SCHOMERUS
Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen – Wie überwinden wir die Vorurteile?
Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie sind in Deutschland jedes Jahr knapp 28% der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen und vielen Menschen wird mit der Diagnosestellung auch eine Art Etikett aufgedrückt. Schizophrene Menschen werden in der Gesellschaft häufig als gefährlich und unberechenbar, sogar kriminell eingestuft, mit einer Alkoholabhängigkeit bekommt man nur einen Psychotherapieplatz, wenn man für eine gewisse Zeit trocken war, die Kollegin mit Depressionen wird auf Arbeit auf einmal ausgegrenzt, weil sie viele Krankentage hat. Diese Stigmatisierung gibt es auf vielen Ebenen, auch strukturell. So vermeiden Lehramtstudierende mit psychischen Störungen Behandlung, damit sie sich nicht die Chancen auf eine Verbeamtung verbauen. Man kann eigentlich sagen: Betroffene leiden nicht nur an ihren Krankheitssymptomen, sondern auch an stereotypen Vorurteilen und sozialer Diskriminierung. In diesem Interview sprechen wir darüber, wie sich der Blick der Gesellschaft auf psychische Krankheiten und die Psychiatrie in den letzten zwanzig Jahren verändert hat. Wir reden ganz konkret über die Stigmata der Alkoholabhängigkeit und schauen anschließend, welche Folgen Stigmatisierung haben kann und was wir als Gesellschaft, als Ärzt*innen oder Betroffene dagegen tun können.

AUSBLICK/

Danke für die treue Beteiligung, für Eure Briefe, für Eure Ideen. Danke an die treuen Autoren, ein Gedanken an den ehemaligen und ein Willkommen an die neuen Autoren.

Die nächste Ausgabe des bunten Spleens widmen wir dem Schwerpunkt Schutzräume. Wo Menschen sich begegnen, gibt es auch das Bedürfnis, sich in einem geschützten Rahmen zu bewegen. Ob nun beispielsweise in einer Kontakt- und Beratungsstelle (KBS) oder Arbeit im geschützten Bereich oder betreutes Wohnen, das Bedürfnis eines Schutzraumes ist für Psychiatrieerfahrene und deren Angehörige und Freundschaften ein grundlegendes.

Eure Ideen zum Thema und mehr werden den nächsten Spleen bunt bereichern.

Ella N.

† 14. September 2021
Berlin

Opfer Stigmatisierender

Ella sei eine Kämpferin gewesen, sagt Matzel, doch der Behördenstress und die alltägliche Diskriminierung hätten sie ausgebrannt. „Die Welt hat sie als Menschen einfach nicht akzeptiert“, sagt er.

www.taz.de/Gedenken-an-trans-Frau-Ella-N/!5823727&s=ella+n/
www.taz.de/Oeffentlicher-Suizid-einer-TransFrau/!5802383/

WEIL ES NORMAL IST - VERSCHIEDEN ZU SEIN
*Dachverband Gemeindepsychiatrie · www.dvgp.org

„Zu faul“ – „selbst schuld“ – „gefährlich“

AUFRUF ZUR VERBALEN SELBSTVERTEIDIGUNG

ZU SICH UND DER EIGENEN PSYCHISCHEN KRANKHEIT STEHEN - UND, WENN VORURTEILE ODER STIGMATISIERUNG ERLEBT WERDEN, OFFENSIV PROTESTIEREN!

#Lebenswelt_umgestalten
#gesellschaftlicher_wandel
#kultureller_Umbruch
#verändertes_soziales_Integrationsmuster
#soziale_Einbettung_der_Individuen
#Zivilcourage_und_Gemeinsinn

Es gibt Merkmale, die von Menschen als Stigma empfunden werden, gegen die Sie nichts tun können. Wer beispielsweise einer bestimmten Ethnie oder Religion angehört, in seinem Umfeld vorurteilsbehaftet ist, kann dieses Merkmal nicht ändern. Ebenso wenig wie ein Blinder plötzlich wieder sehen kann.
Andere Stigmata müssen nicht von bleibender Dauer sein, wie bestimmte Erkrankungen oder Arbeitslosigkeit. Egal, um welches Stigma es sich handelt, als Einzelner werden Sie immer Schwierigkeiten haben, Ihr gesamtes Umfeld zu ändern. Daher können Sie nur an sich arbeiten, das heißt lernen, damit umzugehen. Beispielsweise durch…

ÜBEN SIE SELBSTAKZEPTANZ

Der vielleicht wichtigste und zugleich schwierigste Punkt ist Selbstannahme. Zu sich zu stehen, den (derzeitigen) Zustand zu akzeptieren und sich selbst dennoch als liebenswert zu erachten. Als wertvolles Mitglied der Gesellschaft, auch ohne Arbeit/mit psychischen Problemen/mit Behinderung…, das mit seinen Schwächen und Stärken so sein darf, wie es ist. Das bedeutet, die eigenen Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden, sich aus dem herauszulösen, was vermeintlich „Norm“ ist und nicht in dem Versuch der ständigen Selbstoptimierung zu scheitern.

BEWAHREN SIE AUTHENTIZITÄT

Es ist schwer bei Themen, die ein Tabu betreffen, immer absolut transparent zu sein. Hier lässt sich auch kein genereller Rat geben, denn wie Sie mit einem Stigma umgehen, ist abhängig von der Situation und den umgebenden Menschen sowie deren Rolle. Einem potenziellen Arbeitgeber verhält man sich sicherlich anders gegenüber als einem Freund. Dennoch sollte sich kein Mensch verbiegen müssen – Kompromisse bis zu einem gewissen Grad sind etwas anderes. Freunden gegenüber sollte es möglich sein, authentisch zu sein, Probleme anzusprechen. Echte Freunde hingegen sollten sich auch bei heiklen Punkten Toleranz üben und sich zumindest offen zeigen.

SUCHEN SIE HILFE

Weil sich Betroffene aufgrund Ihres Stigmas so schämen, versuchen sie es häufig lieber zu verheimlichen. Das führt dazu, dass sie nicht nur Hilfe anderer ablehnen, sondern ihrerseits keine Unterstützung suchen. Dabei gibt es je nach Art diverse Hilfsangebote. Ein Suchtkranker, der seinen Alkoholismus bisher verborgen hält, kann bei den Anonymen Alkoholikern oder anderen Suchtberatungsstellen Hilfe finden. Telefonseelsorgen für Menschen mit psychischen Problemen können eine erste Anlaufstelle sein. Stigmatisiert fühlt sich womöglich auch der Jungunternehmer, der mit seiner Firma eine Bruchlandung hingelegt hat – dass das nicht das Ende bedeuten muss, kann er bei den Fuckup Nights erfahren.

BILDEN SIE NETZWERKE

Wer unter einem Stigma leidet, läuft Gefahr, sich im Kontakt mit „Normalen“ ständig zu verstellen. Dieses Stigma-Management ist auf Dauer nicht nur anstrengend, es ist ungesund. Und es verstellt den Blick für die Realität: Zu denken, dass alle anderen normal sind, nur man selbst nicht, ist eben nur ein kleiner Ausschnitt. Daher gilt für von Stigmata Betroffene immer: Netzwerken! Egal, ob Sie arbeitslos, krank, homosexuell oder anderweitig von der breiten Masse abweichend sind – in dem Moment, indem Sie sich mit Gleichgesinnten beziehungsweise anderen Betroffenen austauschen, werden Sie merken, dass Sie nicht allein sind.

QUELLE karrierebibel.de/stigma/

„Zu faul“ – „selbst schuld“ – „gefährlich“

AUFRUF

ZUR VERBALEN SELBSTVERTEIDIGUNG

ZU SICH UND DER EIGENEN PSYCHISCHEN KRANKHEIT STEHEN – UND, WENN VORURTEILE ODER STIGMATISIERUNG ERLEBT WERDEN, OFFENSIV PROTESTIEREN!

UNAUFGEREGT ÜBER STIGMA REDEN // PROTEST GEGEN STIGMATISIERENDE.

AUFKLÄRUNG WECKT VERSTÄNDNIS UND AKZEPTANZ. KONTAKT UND DIALOG HELFEN DAS AUSSCHLEICHEN VON INTOLERANZ UND VORURTEILE.