

Rückblick und Abschied eines liebgewonnenen Ehrenamtlichen

Mering, im Januar 2013

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

jüngstens werden Antistigmakampagnen und die Forderung nach sozialer Integration von Menschen mit psychischer Erkrankung zunehmend „lauter“ diskutiert. Wieso ?, fragten sich die PIV-Macher. Sind Unverständnis, Ablehnung und Voreingenommenheiten gegenüber Betroffenen wirklich noch so groß ? Stimmt, der zugegeben provokant klingende Wortlaut „Einmal Psycho immer Psycho“ ? Oft endeten so zumindest lebhaftere Diskussionen. Wir wollen Sie deshalb mit Artikeln, Gedanken und Kommentaren zur Problematik an unserer Sicht teilhaben lassen.

Zu berichten wissen die Autoren/-innen aber auch von der Geburtstagsfeier zum 10-jährigen Tagesstätten-Bestehen oder über die Geschichte des Tagesstätten-Domizils. Es ist immerhin mindestens so alt wie der Pariser Eiffelturm !

Auch glauben wir, dass Sie die Zusammenfassung eines Vortrages über das Auf und Ab einer manisch-depressiven Störung oder eine Filmbesprechung interessieren könnte. Ein Reisebericht, Wandertipp, Gedichte und die Verabschiedung eines liebgewonnenen ehrenamtlichen Mitarbeiters komplettieren unsere Frühjahrsausgabe.

Über Ihre Zuschriften oder Leserbriefe freuen sich die PIV-Redakteure/-innen schon heute sehr.

*Herzlichst im Namen aller
Carina Gebele
Leiterin der Tagesstätte*

Liebe Besucherinnen und Besucher der Tagesstätte !

Vor ca. neun Jahren wurde ich durch einen Artikel in der Friedberger Allgemeinen über die Diakonie in Augsburg aus meinem Dornröschenschlaf geweckt. Die Diakonie suchte Bürgerhelfer. Für mich war klar, hier kannst du dich einbringen. Gesagt, getan. Beworben, angenommen, ausgebildet und ins kalte Wasser geworfen. Am 20. April 2004 war es dann soweit: Einsatzort Tagesstätte Mering. Auf dem Weg von Kissing dorthin gingen mir noch einige Gedanken durch den Kopf, Gedanken wie: „Was hast du dort verloren ? Was erwartest du, was erwartet die Tagesstätte von dir ? Bist du den Anforderungen gewachsen ? Viele Zweifel und offene Fragen.

Die Fahrradwerkstatt sollte also mein Tätigkeitsfeld werden. Ich fand ein interessantes Aufgabengebiet mit einem angenehmen Besucher vor, der mir sofort entgegenkam. Wir wurden im Laufe der Zeit mehr als gute Bekannte. Vertrauen und Offenheit waren für uns beide selbstverständlich. Dafür bedanke ich mich sehr herzlich.

Bedingt durch meine schwere Krankheit konnte ich diese Tätigkeit nicht mehr weiter führen. Mein neues Aufgabenfeld war nun der Stammtisch. Wir waren eine tolle Gruppe und diskutierten, argumentierten mit Herzblut und Engagement. Auch dafür möchte ich mich aufs herzlichste bedanken. Gegenseitiges Vertrauen war hier keine Worthülse, sondern selbstverständlich.

Alle haben mir sehr viel gegeben. Ich habe von Ihnen gelernt und nehme viele gute Erinnerungen in meinen „Ruhestand“. Sie werden mir fehlen. Es waren Jahre voller Höhen und Tiefen für Sie alle und auch für mich selbst. Ich bin dankbar dafür, dass ich mit Ihnen zusammen sein konnte und vielleicht konnte ich Ihnen etwas helfen. Sie alle haben mir sehr geholfen. Weiterhin wünsche ich Ihnen einen guten und hoffnungsvollen Weg.

Rudel war auf Nahrungssuche und wühlte unter Laubbäumen nach Eicheln und Bucheckern. Das Alter der Schweine war bunt gemischt, von Frischlingen bis zu Altieren. Es hat wirklich Spaß gemacht, den fidelen Sauen zuzuschauen. Richtung Ausgang graste nochmals eine Herde Rehe vor uns. Da nach den kurzweiligen zwei Stunden Zeit für eine Stärkung gekommen war, kehrten wir in eine schnuckelige Gaststätte ein und wärmten uns bei gutem und preisgünstigem Essen auf. Die Stimmung war toll, die Natur und Fauna waren ein Genuss, das Laufen hatte uns gut getan und noch Tage danach freuten wir uns über diesen gelungen Ausflug.

Hartmut Bunz

Wissen Sie, wie die Teufelsküche zu ihrem Namen kam ?

Alten Sagen nach erzählt man von gruseligen Begebenheiten, weil schaurige Wesen diese Gegend beherrscht haben sollen. Der Teufelsgraben bei Pitzling, eine über 100 Meter tiefe Schlucht, sei Treffpunkt für alle Truden und Hexen der Umgebung gewesen. Zudem sei beim Überqueren des Steges von der Teufelsküche bei Pitzling nach Landsberg manch' argloser Wanderer von unsichtbaren Spukegeistern und Wichteln derb erschreckt und geärgert worden. Dem Geschichtenreichtum um die wilden Schluchten, Waldstücke, Steilwiesen und Steilhänge an der Lechleite, die vom Wildwasser und vielen Flüsschen im Laufe vieler Jahre tiefer gelegt und zerfurcht wurden, war kein Ende gesetzt. So wurde aber auch beim Finden von Gegenmitteln nicht gespart: Ein gefundenes Hufeisen mit Nägeln gab Schutz, ebenso wie Gebete oder das Stellen der Schuhe unter Bett. Die Schuhe seien unbedingt mit den Spitzen nach außen zu stellen, aber das versteht sich von selbst - nicht wahr ?

Impressum

Redaktionsmitglieder: Susanne Bensinger, Hartmut Bunz, Corinna, Carina Gebele, Roland Rudnitzky, Monika Z.

Titelbild: „Collage“

1. Auflage Mai 2013

150 Exemplare

Einmal psychisch krank immer psychisch krank ?

Aufklärung tut Not!

Von Winfried Rebitzer

Stigmatisierung bedeutet für mich Ausgrenzung, Herabwürdigung und eine Vorenthaltung am gesellschaftlichen Leben teil zu haben. Damit meine ich vor allem das Ausgrenzen im normalen Arbeitsleben, also auf dem ersten Arbeitsmarkt, dem damit verbundenen Frührentnerdasein und der nicht von der Hand zu weisenden großen Armutsgefahr. Aber auch das „Nischendasein“ psychisch Kranker in Tagesstätten, Behindertenwerkstätten oder Sozialpsychiatrischen Diensten.

Stigmatisierung fängt schon zu Hause an.

Das „Anderssein“ beginnt schon in der „Urzelle“ jeder Gesellschaft: der Familie. Psychotische Krisen oder Depressionen sind häufig schwere Belastungen des Familienzusammenhaltes und können bei Unverständnis der Symptomatik, fehlender Toleranz und Akzeptanz gegenüber eines psychisch kranken Familienmitgliedes gar zum völligen Abbruch des Kontaktes führen. Infolge können Schwierigkeiten in der Herkunftsfamilie zur Isolation oder der Unfähigkeit ein bürgerliches Leben mit eigener Familie führen. Zugegeben ist es für Angehörige, vor allem in akuten Krisen, nicht einfach mit dem „Ver-rücken der Realität“ des Anderen umzugehen, sei es z.B. in einer depressiven oder manischen Phase. Auch in der Partnerwahl haben es psychisch Kranke schwer, einen adäquaten Partner für eine längerfristige Beziehung zu finden. Es fehlen die „harten“ Faktoren wie ein geregeltere Einkommen oder gesellschaftliche Anerkennung durch einen Beruf. Daher sind Betroffene oft solo. Einige führen ein eigenbrötlerisches Dasein. Im häuslichen Umfeld führen z.B. Symptome wie Antriebslosigkeit, ausgeprägte Stimmungstiefs unter Umständen zur Verwahrlosung der Wohnung, was nicht gerade soziale Kontakte fördert bzw. zur Ausgrenzung im nachbarschaftlichen Umfeld führen kann. Auch lassen die begrenzten finanziellen Mittel oft keine

Urlaubsreisen zu, was für die „Normalbevölkerung“ der Erholung und nicht zu vergessen, oft der Erweiterung des Horizontes dient.

Schließt sich psychisches Kranksein und Arbeit aus ?

Ein geringer Prozentsatz der Betroffenen darf auf dem ersten Arbeitsmarkt tätig sein. Von allen schwerbehinderten Beschäftigten (nicht jeder psychisch Kranke ist automatisch schwerbehindert) rangieren psychisch Kranke – mit sehr guten Qualifikationen ! im Vergleich zu anderen Behinderungsarten - an letzter Stelle. Trotz eventuell lang anhaltender gesunder und stabiler Phasen wird einem psychisch Kranken der stressige Arbeitsalltag einfach nicht zugetraut. Obwohl Betroffene bestimmt nicht dümmer sind als andere, halten Personalverantwortliche eine Einstellung für ein unberechenbares Risiko. Verdienen nicht auch psychisch Angeschlagene eine Chance ? Gilt doch die Probezeit für alle und sind befristete Arbeitsverträge zum Austesten längst die Regel. Was mich persönlich angeht, versuche ich eine Rückkehr auf den 1. Arbeitsmarkt (Staatsdienst 2014), obwohl ich die Erfolgsaussichten nicht für sehr hoch halte.

Psychisch Kranksein heißt finanziell oft von der Hand in den Mund leben. Das Teilhaben am Kulturellen, z.B. Kino- und Theaterbesuche sind selten oder gar nicht möglich. Das Frührentnerdasein, das viele Betroffene führen müssen, führt auch dadurch zu einer gesellschaftlichen Ächtung.

Wie viele psychisch Ungesunde verträgt eine Gesellschaft ?

In regelmäßigen Abständen stehen Depressionen, schon längst zur Volkskrankheit ernannt, im Brennpunkt der Öffentlichkeit. Etwa durch den Suizid von Torwart Robert Enke. Doch die Aufmerksamkeit ist wie ein Strohfeuer und schnell geht man zur Tagesordnung über. Aufklärung über Krankheitsbilder, Auswirkungen, vor allem aber über Ressourcen und wieder Gesundete halte ich für sehr sinnvoll. Auch wenn das „Ausgebranntsein“ Managern, Politikern und Leuten, die zuvor einiges geleistet haben, längst zugestanden wird – zumindest für eine begrenzte

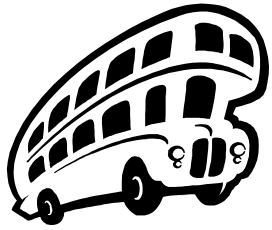
besuch in Rottenbuch und Kässpätzeneessen mit Lechblick auf der Strecke kurz vor Landsberg. Spätnachmittags: ein gutes und sicheres nach Hause bringen aller Teilnehmer (bis vor die Haustüre wegen starkem Regen).

Ein Nachtreffen für die Teilnehmenden wurde von den beiden Mitarbeitern bzw. Begleitern Sabine Graf und Martin Poloczek geplant und fand bereits statt. Alle sind vollzählig erschienen.

Unser Wandertipp...

zur „Teufelsküche“ - Wildpark Landsberg. Ein Ausflugsbericht.

An einem typischen Novembertag mit Nebel und Schmuttelwetter starteten die beiden Ehrenamtlichen Susan Uhl und Bernd Wagner sowie Roland, Winfried und ich mit dem Tagesstättenbus zum Landsberger Wildpark. Nachdem ein Parkplatz gefunden war, marschierten wir über die Lech-Katharinenbrücke. Von dort aus hat man einen schönen Blick auf die Staustufe mit abgestuftem Wasserfall. Entlang dem Lech Richtung Süden, vorbei an einem Aquarium mit großen Fischen bis zum Wildpark ließ uns schon die erste Sehenswürdigkeit, ein riesiger verwitterter Kieselstein am Wegrand, halten. Im Wald bzw. Wildpark hatten wir sofort Begegnungen mit ein paar Rehen und einem wunderschönen kapitalen Hirsch. Bald machte sich ein Ausreißer in der Gruppe bemerkbar. Dieser war Winfried, uns immer voraus, dass man ihn fast nicht mehr erkennen konnte. Den Wegrand zäumten immer wieder Tafeln mit Informationen zu den dort lebenden Tieren und Pflanzen. Als wir dann einen kleinen Berg durch tiefes Laub hoch gestapft sind, standen nur etwa acht Meter vor uns entfernt wieder Rehe. Ein wunderschöner Blick auf dem angestauten Lech mit schönem Panorama überraschte uns kurze Zeit später. Die Wanderung ging weiter über einen kleinen Bergbach, dessen Wasser sehr klar und tiefblau war. Darin hatten wir sogar Fische gesehen. Unser eigentliches Ziel, die „Teufelsküche“, ein Restaurant nach der Gegend benannt und direkt neben dem Lechstausee, hatte leider geschlossen, so wanderten wir wieder zurück, schauten vielen Schwänen und einem Angler im Fischerboot zu. Rehe und Rehböcke nährten sich uns dann sogar bis auf zwei Meter. Noch ganz fasziniert davon, geschah es dann, Wildschweine standen vor uns. Glücklicherweise in einem eingezäunten Gehege. Das



Reise-Therapie

„Alleine hätte ich mich das nie getraut“, so das Fazit von *Corinna*. Sie berichtet von einer erlebnisreichen dreitägigen Freizeit des Sozialpsychiatrischen Dienstes der Caritas AIC-FDB.

Am Freitag, 13. Juli, fuhren wir über Land zum Ammersee mit einem großen Bus durch enge Straßen. Auf einmal machte es Krach. Was war das? Der Außenspiegel. Eine Brotzeit folgte im Nieselregen am Ufer. Danach die Weiterfahrt nach Bad Bayersoien, unserem Ziel: Ankunft, Bezug des Zimmers mit kleiner Pause, um anschließend den Soier See mit einer Cafe-Pause zu umrunden, vorbei an einem Spielplatz mit Rutsche und Seilwinde. Was für eine Gaudi. Gleich besichtigten wir eine Kapelle auf dem Hügel mit schöner Aussicht auf See und Berge und aßen am Rückweg in einer Pizzeria mit Seeblick zu Abend.

Tags darauf gab es ein leckeres Frühstück. Die Lebensmittel aus der Region wie Tee und Käse schmeckten sehr gut, auch wenn die Semmeln zu spät kamen. Später, Besichtigung des Freilichtmuseums Glentleiten in der Nähe von Murnau. Ein großes Gelände mit vielen historischen Gebäuden aus der Landwirtschaft und einer Vorführung wie Käse auf der Alm entsteht. Nach dem Essen im Museum ging's bei schönem Wetter weiter zum Murnauer Schiffanlegesteg. Eine eineinhalbstündige Rundfahrt auf dem Staffelsee folgte. Zurück in Bad Bayersoien: Laufen im Ort und Einkehr in ein bürgerliches Lokal. Dort ein Riesenschnitzel auf dem Teller. Eindeutig zu viel, es hilft nur einpacken lassen. Zurück in der Pension: Lieder gesungen. Toilettenspülung kaputt, Umzug in ein noch schöneres Zimmer. Ratschen bis zum Einschlafen.

Sonntag: Knipsen eines Gruppenfotos mit zwei kleinen Hunden vor dem Rundgang um den See. Das Spazieren wurde mit einem kleinen Stück des Schweigens und dem Läuten der Versöhnungsglocke verbunden. Weiter im Programm: Schönegger Käsealm mit Kälbchen und viel Käse, Kirchenbe-

Zeit - frage ich mich, wie Vorurteile abgebaut werden können. Und was ist mit denen, die schon in jungen Jahren erkranken und den Einstieg in die von uns definierte Leistungsgesellschaft mit den Auswirkungen ihrer Erkrankung und dem Stempel „Vorsicht Psychiatrie-Erfahrung!“ erst gar nicht finden?

Rettung – verordnete Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ?

Die Zusammenhänge, die zu einer psychischen Erkrankung führen sind bis heute nur zum Teil geklärt. Die erste Behandlungsmethode Betroffener Anfang des letzten Jahrhunderts war nichts Weiteres als Wegsperrern und Verbergen vor der Öffentlichkeit. In der Zeit des NS-Regimes fielen psychisch Kranke häufig der Euthanasie zum Opfer. Medikamente wie Antipsychotika wurden in den 1950ern auf den Markt gebracht, z.B. Haldol. Mit der Psychiatrie-Reform Mitte 1970 wurden die Dezentralisierung von Institutionen, Schließung von „Langzeit-Unterbringungseinrichtungen“ wie auch eine gemeindenahere Versorgung in den Fokus gerückt und allzu harte Maßnahmen wie Zwangsjacke oder Gummizelle abgeschafft.

Psychopharmaka, Psychotherapie, Soziotherapie und gemeindenahere Psychiatrie sind heute die Schlagworte in der Psychiatrie. Auch versucht der Rechtsstaat die Eingriffe bei Persönlichkeitsrechten, z.B. Zwangsfixierung, gesetzliche Betreuung und Unterbringung in der Klinik so gering wie möglich zu halten. Dennoch ist ein Aufenthalt in Bezirkskliniken meist ein traumatisches Erlebnis, so höre ich es von vielen.

Vorurteile, Verurteilungen von Betroffenen sind immer noch vorhanden. Will man Ruhe vor etwas, was rein theoretisch - unabhängig von Herkunft und Alter, jeden treffen kann? Bis zu einer völligen Akzeptanz und Integration Betroffener ist es trotz „Sonntagsreden von Politikern“ noch ein weiter Weg. Auch fangen die Integration und die Auseinandersetzung mit psychischer Instabilität, dem Nichtfunktionieren anderer und das von sich selbst bei jedem Einzelnen im Denken und Handeln an.

Öffentliche Stimmen



Zweimal war *Susanne Bensinger* von der PIV-Redaktion mit einem Stift und Notizblock in der Hand in der Augsburger Innenstadt unterwegs, um nach dem Wissensstand der Bevölkerung über psychische Erkrankungen zu forschen.

Etliche Passanten lehnten das (ja völlig anonyme) Interview generell ab, andere wichen mehr oder vehement dem Thema aus: „Ah, gehn’s mir fort damit“, männlich, ca. 60 Jahre, war zu hören. „Psychisch krank, da denk’ ich gar nicht dran“, eine Frau von ca. 50. Andere wiesen die Problematik weit von sich: „Bin selbst nicht betroffen“, lacht unnatürlich laut, „um Gottes Willen! Interessiert mich auch nicht, kenne eh niemanden“ und zuckt mit den Schultern. „Ich selbst werde wohl nie psychisch krank, ich bin ein glücklicher Mensch, könnte die ganze Welt umarmen“. Meine Güte, denke ich.

Andere Befragte reagieren ängstlich und zögerlich. So eine 22-jährige: „Hm... ja“, nachdenklich und leise, „Burnout vielleicht? Gehen die zum Psychiater?“ Ich glaube, Verlegenheit zu erkennen. „Ich weiß nichts darüber.“ Ein 67-jähriger: „Schwierig, schwierig... Ich hab’ selbst eine in meiner Bekanntschaft, die ist im Umgang sehr schwierig.“

Manche Antworten sind eher diffus: „Die sind überlastet, die brauchen viel Ruhe“, weiblich, 41, oder eine andere Frau, 48: „Die sollten positiv denken können, aber das ist leicht gesagt, das ist ja das Problem“.

Am häufigsten wurden Depressionen, Burnout und die Alzheimer Erkrankung genannt.

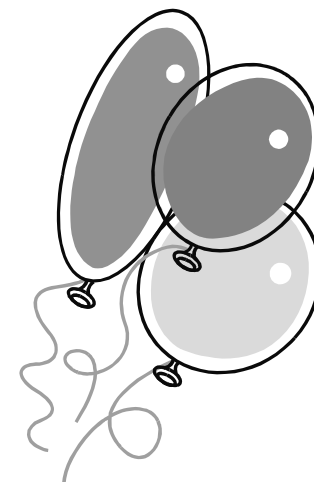
Selbsterfahrung? Immerhin soll ja jeder 8. in unserer Gesellschaft schon mal eine psychiatrische Krise am eigenen Leib überstanden haben. Eine der Angesprochenen - es mag Zufall sein - eine junge Frau: „Ich komme gerade aus dem Bezirkskrankenhaus und muss nachher wieder rein.

Wir halten z’samm – helfende Hände

Ach, wenn unsereins nicht hätte,
diese gute Tagesstätte!
Leute, kommt hereinspaziert,
denn hier wird man akzeptiert
und zum Leben motiviert!
Sorgen werden reduziert,
von einem Team qualifiziert,
engagiert und sehr versiert.
Probleme werden couragiert,
gerade, wenn sie kompliziert,
angegangen und sortiert.
Rege wurde diskutiert
und beim Stammtisch debattiert.
Bei Gymnastik routiniert
wird man wieder restauriert,
wobei man nie den Spaß verliert.
Mancher ist auch talentiert,
so wird manches Bild kreiert.
Serienarbeit konzentriert
wird von vielen ausgeführt.
Und int’ressiert man reagiert,
wird ein Ausflug arrangiert.
Danke all’ den fleiß’gen Händen!
Mein Gedicht will ich beenden:
Ja, wenn unsereins nicht hätte,
diese gute Tagesstätte!

Zum 10. Geburtstag

von Susanne Bensinger und Christa Pein



berühmter Sohn eines Goldschmiede-Ehepaars zur Welt. Nämlich Max Lohmeier, geboren 1897. Er missionierte später als Benediktinermönch namens Bruder Eusebius in einem nordkoreanischen Kloster und starb 1949 aufgrund seines christlichen Glaubens im kommunistischen Arbeitslager an den Folgen der Internierung. 2007 wurde die Seligsprechung eingeleitet.

Erlebt hat das alte Haus viel und gar manches Mal knarzen die Dielen in der Cafeteria. Auch kommt es mal zum ein oder anderen „Kreislaufzusammenbruch“, wie Susanne Bensinger, Sprecherrätin der Tagesstätte, ehemals kurze Stromausfälle bezeichnet. Dennoch dient es täglich rund 30 Besuchern, Mitarbeitern, Ehrenamtlichen als Begegnungsstätte. Mit vielen ergotherapeutischen Angeboten und Gruppen gewährt es Obdach und beherbergt auf den etwa 300 qm u.a. unsere Polster- und Holzwerkstatt, mehrere Kreativ- und Gruppenräume, eine Computer-Ecke, eine großräumige Küche mit gemütlichem Speisezimmer wie auch eine Fahrradwerkstatt im angebauten Keller. Das alte Haus „feiert“ mit uns, hoffentlich noch viele Jahrzehnte, das facettenreiche Leben mit allen Höhen und Tiefen.

Zum Abschluss des Festaktes wurde der geistliche Segen „aufgefrischt“. „Der Segen ist nach 10 Jahren zwar nicht aufgebraucht, wir erinnern uns heute aber gemeinsam daran“, so die evangelische Pfarrerin Carola Wagner. Anschließend konnten sich unsere Gäste am Buffet sowie bei Kaffee und Kuchen stärken und sich bei einem Rundgang einen Eindruck vom Tagesstätten-Leben im „alten Haus“, das sicher noch mehr zu erzählen wüsste, verschaffen.



Pfr. Carola Wagner und Pfr. Prof. Dr. Schwartz segneten die Tagesstätte. Foto: DWA / Diana Riske

*„Nicht was der Zeit widersteht, ist dauerhaft,
sondern was sich klugerweise mit ihr ändert.“*

Unbekannter Autor

Borderlinerin bin ich. Mir geht's nicht gut.“ Ein anderer erwähnte Medikamente: „Da gibt es doch... Las Vegas oder so ähnlich“. Er, 28, meint ein ähnlich klingendes Psychopharmakon namens Invega und fügt hinzu: „Ob das bei so was hilft ? Weiß nicht.“

Ansprechpartner für Betroffene wären zunächst der Hausarzt, dann niedergelassene Psychologen und Psychotherapeuten und entsprechende „Büros“ in den Städten. Wo es diese gebe oder wie sie hießen konnte mir niemand sagen. In ganz schlimmen Fällen seien Psychiater und stationäre psychiatrische Einrichtungen zuständig.

Sie fragen mich nach meiner Erfahrung bei dieser Aktion ?

Ich scheute mich bei diesem Auftrag nicht, für mich ja völlig fremde Menschen anzusprechen. Interessant. In meiner „Heimat“ Mering, Kissing und Umgebung hätte ich mich das vielleicht nicht getraut. Wären mir persönliche Fragen zu nahe gegangen ? Hätte ich mich als Fachfrau „ertappt“, vielleicht als Psychiatrie-Erfahrene abgestempelt gefühlt ?

Teils war ich frustriert, so viele Absagen zu bekommen. Etwa 30 % verlauteten: „Keine Zeit“, „kein Interesse“. Etliche ließen mich ganz ohne jegliche Reaktion im wahrsten Sinne des Wortes mit nassen Füßen im Regen stehen. Ein Dialog kam selten zustande. Lag es am Thema ? Ich hatte das Gefühl, zu stören und dass die Problematik unangenehm ist.

Gefreut habe ich mich über eine Nachfrage: „Von welcher Zeitschrift kommen Sie gleich ? – Aha, das Diakonische Werk gibt sie in der Meringer Tagesstätte, einer Einrichtung für Psychiatrie-Erfahrene, heraus. Kann man die kaufen ?“ Schade, dass ich kein Exemplar dabei hatte, ich hätte es der Dame geschenkt!

Ein Tipp für alle noch werdenden Reporter: an Bus- und Straßenbahnhaltestellen ist die Ausbeute am größten.



Lebensbedrohlicher Stempel

In unserem Film-Tipp wird u. a. die Psychiatrie des letzten Jahrhunderts eindrücklich beschrieben:

„Himmel und mehr – Dorothea Buck auf der Spur“;

DVD mit 90 Minuten; 29,75 Euro (bei Privatnutzung).

Regisseurin Alexandra Pohlmeier hat die Psychiatrie erfahrene Dorothea Buck zwischen 2001 und 2008 öfters in ihrer Hamburger Atelierwohnung besucht und auf Reisen begleitet. Entstanden ist daraus eine sehenswerte



Filmdokumentation der 1917 geborenen Bildhauerin Dorothea Buck, auch bekannt als Autorin unter dem Pseudonym Sophie Zerchin mit ihrer Autobiographie „Auf der Spur des Morgensterns“*:

So findet Dorothea Buck z.B., dass Verrückte den Normalen etwas voraus haben. Sie ist das erste Mal 1936 im Alter von 19 als psychisch krank diagnostiziert und somit abgestempelt worden und glaubte, die „Braut Christi“ zu sein.

Dorothea Buck, Ehrenvorsitzende

des Bundesverbandes Psychiatrieerfahrener

den und glaubte, die „Braut Christi“ zu sein. Als sie nachts während eines Familienurlaubs auf Wangerooge einen Stern erblickte, den Morgenstern, folgte sie ihm. Als dieser erlosch, schwamm sie durch ein Priel in der Nordsee und war sich der Lebensgefahr nicht bewusst. Als sie gerettet wurde und erwachte, dachte sie an ein Stück Torte. Nach dem Besuch eines Arztes, sie hatte Glück, dass der behandelnde Mediziner Nazigegner war, da sie vor Hitler und einem Krieg warnte, kam sie dann kurz später ins Krankenhaus: Schizophrenie ! Zwischen ihren lebendigen Berichten und den schicksalhaften Wendungen werden Interviewsequenzen, z.B. mit ihrer

* *Auf der Spur des Morgensterns - Psychose als Selbstfindung. Das Pseudonym „Sophie Zerchin“ ist ein Anagramm des Wortes „Schizophrenie“.*

Ein altes Haus erinnert sich

Die Geburtstagsfeier zum 10-jährigen Bestehen der Tagesstätte.

Im November 2002 wurde die Tagesstätte eröffnet und im Februar 2003 offiziell eingeweiht. Dieses Jubiläum nahmen wir Ende Januar 2013 zum Anlass, um Menschen, die unsere Einrichtung unterstützt und begleitet haben, einzuladen. Gemeinsam ließen wir mit den Festrednern die vergangenen 10 Jahre Revue passieren. So ist Bezirkstagspräsident Jürgen Reichert vom Bezirk Schwaben, dem Kostenträger der Tagesstätte, schon zum fünften Mal unser Ehrengast gewesen oder erinnerte sich Landrat Christian Knauer an die Einweihungsfeier am 06.02.2003, damals als er erst einige Wochen im Amt war. Unterstützer Ruppert Reitberger, ehemaliger Bezirksrat und stv. Landrat und Merings 1. Bürgermeister Hans-Dieter Kandler gratulierten mit einigen Gemeinderäten ebenso wie die beiden Vorstände vom Diakonischen Werk Augsburg, dem Tagesstätten-Träger, Dr. Ilona Luttmann und Markus Bottlang.

Bei dieser Gelegenheit erfuhren wir von unseren Vermietern und lieben Nachbarn, Familie Kratzer, dass unser Domizil bereits seit über 120 Jahre existiert. Beim Renovieren vor 12 Jahren brachen Wände in einigen Räumen teilweise ein und als Isolierung wurden Zeitungen aus dem Jahr 1889 gefunden. Sie berichteten von der Weltausstellung in Paris und Einweihung des Eiffelturms. Die Tagesstätten-Residenz ist also mindestens so alt wie der Eiffelturm ! Ebenfalls kamen zig gipsartige Füllungen mit Rundbögen zum Vorschein. Der Architekt erinnerte sich, dass zu der Zeit in Mering ein berühmter Maurer zu Werke ging, der in vielen Häusern Rundbögen einbaute und damals den Spitznamen „Bogen-Willi“ erhielt. Intern wird bei uns das „alte Haus“ längst liebevoll „Kratzer-Haus“ genannt. So wurde es mit dem Dachgeschoßausbau 2006 von unseren Vermietern nicht nur mit einem weiteren Stockwerk im „Hirnkastel“ aufgepeppt, sondern im Jahr 2010 sogar Rouge mit einem kräftigen terracotta-rot Fassadenanstrich aufgelegt.

Vielen Meringern ist die Tagesstätte auch noch als „Stempfle-Haus“ dem Nachnamen der Vorbesitzer, in Erinnerung. Zuvor kam darin sogar ein

Immerhin sind 2 % quer durch alle Bevölkerungsschichten von extremen Stimmungsschwankungen (Wechsel von überhöhter Aktivität/Selbstwertgefühl zu Antriebslosigkeit/Traurigkeit) betroffen. Mit dem Finden und Umsetzen von Bewältigungsstrategien führt Dietmar Geissler seit acht Jahren ein gesundheitlich stabiles Leben, nicht, ohne Frühwarnsymptome zu erkennen. Bei ihm zeige es sich beim Schlafen. Genauer, zwei Nächte mit weniger als vier Stunden veranlassen ihn dazu, zur Notfallmedikamentation zu greifen, die er nehme, bis sich das Schlafbedürfnis nach 3-4 Tagen wieder reguliert habe. Auch gehe es nicht ohne die sogenannte Phasenprophylaxe, das könne z.B. Lithium sein.

Als ersten und wichtigsten Schritt nannte der im Allgäu Lebende das Akzeptieren der Erkrankung („Ich bin krank und muss nun mit dieser Erkrankung leben“). Diesem folge das 3-Säulen-Modell. Säule 1 sei eine „medikamentöse Behandlung“ (=Phasenprophylaxe) zur Rückfallvermeidung, die zweite bestehe aus „Psychotherapie und psychoedukativen Schulungen über die Erkrankung“, während die dritte Säule „Selbsthilfe und Selbstmanagement“, also den eigenen Rhythmus im Leben zu finden, bedeutet. Dabei ist das Schaffen einer Struktur besonders wichtig.

Er habe durch die Gründung einer Selbsthilfe-Gruppe und sein ehrenamtliches Engagement wieder ins Leben zurück gefunden und verdiene inzwischen u. a. durch Vorträge seinen Lebensunterhalt. Beides half ihm wieder zu erstarken, im Fachjargon Recovery genannt.

Die Treffen einer Selbsthilfegruppe helfen, die Erkrankung und Ursachen zu verstehen und zu akzeptieren. Betroffene oder Angehörige müssen in ihrer Gruppe z. B. nicht von vorne anfangen, sich zu erklären. Die anderen Teilnehmer wissen, wovon man spricht. Dabei heißt Selbsthilfe für Dietmar Geissler „ich helfe mir selbst, wenn ich in die Gruppe gehe. Will ich anderen helfen, mache ich was falsch“. Überhaupt betont er die Selbstverantwortung, die ein jeder für sich übernehmen muss. Selbsthilfe bedeutet wie das Selbsthilfemanagement, selbst aktiv zu werden.

Wichtig ist es ihm auch, im Dialog zu bleiben, also dass sich Betroffene als Experten mit Erfahrung, Angehörige als Experten aus Teilhabe und Profis mit ihrer fachlichen Ausbildung weiter an einen Tisch setzen.

Beratungstelefon für Angehörige und Betroffene der „Dt. Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.“. Immer dienstags und donnerstags von 14 - 18 Uhr:

Telefon: **0700 333 444 550** (12 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz)

Schwester oder einem Professor von der Berliner Charite eingeblendet. Auch sind immer wieder von ihr getöpferte Figuren oder bildhauerische Skulpturen zu sehen. Sehr schöne, ästhetische meinem Empfinden nach.

Sie berichtet von der Zwangssterilisation durch das damalige NS-Regime in der Diakonie-Anstalt Bethel bei Bielefeld. Es wurde ihr eine Blinddarmoperation vorgegaukelt. Später wurde ihr schmerzlich klar, dass sie keine Kinder mehr kriegen konnte und deshalb keine Familie gründen bzw. heiraten durfte. Sie entgeht nur knapp dem damaligen Euthanasie-Programm und erlebt in den psychotischen Schüben die ganze Bandbreite der 30er und 60er Jahre-Psychiatrie: Elektroschocks, Dauer- und Wickelbäder mit bis zu 23 Stunden am Stück oder eine Insulinkur, die sie ins Koma fallen ließ, von der anschließenden 4-wöchigen Butterbrotkur und von unzähligen Spritzen. Auch mit einem Sprung von einer Brücke in den Main im Wintermantel, der ja bekanntlich viel Wasser aufsaugt, hält sie nicht hinter dem Berg. In einer anderen Klinik wurden Tests an Patienten verweigert: Wildeuthanasie nannte sich das.

Nachdem Dorothea Buck eine durch Krankheit unterbrochene Töpferlehre beendete, eröffnete sie 1946 ein eigenes Atelier. Eine weitere Krise folgte, sie erklärt dabei anschaulich Zusammenhänge ihrer Gedankenwelt wie z.B. die Angst vor Hexen. Damals lief sie die ganze Nacht von Hamm nach Minden, von dort nach Gütersloh. Man stelle sich mal die Strecke und die Entfernungen zu dieser Zeit vor. Dann „drehte sie wieder ab“ und sprang in die Werra.

Ich war immer wieder erstaunt, welche Kraft in dieser Frau steckte, die auch im hohen Alter noch zu spüren ist, und bei den Schilderungen wird einem klar, mit welcher Brutalität und Menschenverachtung den Patienten begegnet wurde.

Mit insgesamt fünf schizophrenen Schüben und der Diagnose unheilbar krank, sucht sie nach Auslösern und Ursachen für ihre Krisen, entwickelte ihre These zur Entstehung der Erkrankung und fand Heilung. In den 90ern arbeitete Dorothea Buck als Lehrerin und brachte das anfangs erwähnte Buch heraus. Sie sucht bis heute das Gespräch, verfasst Aufsätze und Artikel und macht sich für Aufklärung stark. Ich denke, dafür erhielt sie das Bundesverdienstkreuz.

Auch wenn mir beim Sehen des Films öfters mulmig wurde, fand ich ihn sehr beeindruckend. Sieht man die Entwicklung, welche Behandlungen im dritten Reich und den vergangenen Jahrzehnten angewendet wurden, und dass heute gottlob anders praktiziert wird. Ich kann „Himmel und mehr“ wirklich empfehlen, auch wenn der Film für mich starker Tobak ist.

Roland Rudnitzky

Die Weißen oder die Schwarzen?

*Ein Schäfer weidete seine Schafe, als ihn ein Spaziergänger ansprach.
"Sie haben aber eine schöne Schafherde. Darf ich Sie etwas in Bezug auf die Schafe fragen?" - "Natürlich", sagte der Schäfer.*

Darauf fragte der Mann: "Wie weit laufen Ihre Schafe ungefähr am Tag?" - "Welche, die weißen oder die schwarzen?" - "Die weißen." - "Die weißen laufen ungefähr vier Meilen täglich." - "Und die schwarzen?" - "Die schwarzen genau so viel."

"Und wie viel Gras fressen sie täglich? - "Welche, die weißen oder die schwarzen?" - "Die weißen." - "Die weißen fressen ungefähr vier Pfund Gras täglich." - "Und die schwarzen?" - "Die schwarzen auch."

"Und wie viel Wolle geben sie ungefähr jedes Jahr?" - "Welche, die weißen oder die schwarzen?" - "Die weißen." - "Nun ja, ich würde sagen, die weißen geben jedes Jahr ungefähr sechs Pfund Wolle zur Schurzeit." - "Und die schwarzen?" - "Die schwarzen genau so viel."

Der Spaziergänger war erstaunt. "Darf ich Sie fragen, warum Sie die eigenartige Gewohnheit haben, Ihre Schafe bei jeder Frage in schwarze und weiße aufzuteilen?" - "Das ist doch ganz natürlich", erwiderte der Schäfer, "die weißen gehören mir, müssen Sie wissen." - "Ach so! Und die schwarzen?" - "Die schwarzen auch", sagte der Schäfer.

*Von Anthony de Mello
(*4.09.1931 + 01.06.1987)*

Ich: Clown

Ich mag mich bunt,
in meinen Außen - Harlekinsgestalten,
begegne heiter Dir,
hell komm' ich Dir entgegen.

Doch oft ist dies mein Innen:
tot gelebte Tage,
lichtlose Leere,
Nebelnarr - im Wort verschwommen.

Nur aufgeschminkt erreicht Dich dann mein Lachen,
in Tiefen aber meine Seele voller Trauer.

Susanne Bensinger



Ein Wechselbad der Gefühle

Im Rahmen der Psychiatrietage* 2013 fand im März ein Vortragsabend in der Tagesstätte statt. Das Leben mit einer bipolaren Störung bzw. Manie und Depression.

Dietmar Geissler, Leiter des Referats Selbsthilfework bei der „Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen“ informierte rund um das Thema Selbsthilfe bei Manie und Depression. Im Alter von 22 selbst daran erkrankt, sollte es 16 Jahre (mit einer weiteren schweren depressiven und manischen Hochphase) dauern, bis es zur endgültigen Diagnose kam. Eine lange Zeit, die kennzeichnend für die schwierige Diagnosestellung sei. Im Schnitt 9 Jahre. Dreimal habe er sein Leben im privaten wie beruflichen komplett an die Wand gefahren und bezog nach 25-jähriger beruflicher Selbstständigkeit auch einmal für drei Jahre eine Erwerbsminderungsrente.

** Veranstaltet vom Förderverein „kennen und verstehen“, der sich seit dem 16-jährigen Bestehen die Verbesserung der psychosozialen und sozialpsychiatrischen Versorgung im Landkreis Aichach-Friedberg zum Ziel setzt.*