

Über die Autoren

(A.) Angela

(D.) Dorothee

(E.A.) Eine Angehörige

Ich bin Mutter eines an Schizophrenie erkrankten Sohnes. Seit fast zwanzig Jahren beeinflussen die Auswirkungen der Krankheit unser Leben. Es soll Menschen geben, denen es gelingt, selbst in schwersten Schicksalsschlägen einen Sinn und damit etwas Positives für sich zu erkennen. Ich gehöre nicht dazu. „Schizophrenie ist Scheiße, Mama“ lautet ein bekannter Buchtitel. Dem kann ich nur zustimmen: Ja, so ist es! In erster Linie natürlich für die Betroffenen selbst, aber eben auch für die Menschen, die ihnen nahestehen.

Psychische Erkrankung ist in meinem Leben zum Dauerthema geworden, dem ich nicht entkommen kann. Die Beschäftigung damit kostet viel Zeit und Energie ohne bisher zu einem für mich befriedigenden Ergebnis geführt zu haben. Den Stress durch die immer wieder auftretenden Probleme mit unserem Sohn versuche ich durch räumliche und emotionale Distanz möglichst gering für mich zu halten. Um nicht in anhaltende Traurigkeit, die niemandem helfen würde, zu versinken, suche ich mir Ablenkung mit Dingen, die mir Freude bereiten.

Trotz intensiver jahrelanger Auseinandersetzung mit psychischer Erkrankung stehe ich den Wahnvorstellungen unseres Sohnes nach wie vor ratlos gegenüber.

(E.A.D.) Eine Angehörige (Depression)

Gedanken einer 86-jährigen Frau. Im Jahre 2000, als ihr Sohn an schweren Depressionen erkrankte, schrieb sie diesen Text.

(E.S.) Ein Sozialarbeiter

Ein Sozialarbeiter aus Dortmund

(G.E.) Guido Elfers

Malermeister, Gestalter,
Künstler und Kunsttherapeut,
Genesungsbegleiter

Derzeit für den LWL in Herten tätig.

guido-elfers@t-online.de
www.malereife.de

(G.T.) Gil Thunder

Maschinenschlosser, Psychologiestudium, abgebrochen nach bestandene-
nem Vordiplom.

Hallo ich bin Gil und ich bin ein Spieler. Es geht nicht um Poker oder Schach, es geht um die Spiele des Lebens. Das Leben hat mich zum Spielen gezwungen. Früher habe ich unbewusst und unreflektiert gespielt. Das war zwar effektiv, hat mich aber emotional sehr mitgenommen. Ich habe immer gegen Menschen und Strukturen gespielt, die mächtiger waren als ich, oder es zumindest dachten. Wobei die Macht oder die Illusion von Macht als ein Ausdruck von Angst zu sehen ist. Aufmerksam auf Spiele, bin ich durch das Buch, Ego: Das Spiel des Lebens von Fred Schirrmacher geworden. Ich Vertrete die These, dass wir in einer Gesellschaft von Spielern leben.

Die einen spielen z.B. den Betreuer und die anderen den Klienten. Solche Strukturen möchte ich zerschlagen. Ich kann gut alleine spielen aber besonders gern Spiele ich im Team.

Ich Spiele für meine und unsere Interessen, um Rechnungen zu begleichen, im Guten wie im Schlechten, für die Fußballtreter, Blitzableiter, Müllheimer, Stigmatisierten und Sündenböcke, für die Psychiatrisierten und Hospitalisierten. Ich gebe Zeichen, von manchen werden sie verstanden, von manchen nicht.

Ich spiele Diskursiv, das heißt alles Wahrnehmbare und Hintergrundwissen spielt eine Rolle, ich spiele dialektisch und ich werde immer besser.

Wenn es aber um den kaukasischen Kreidekreis geht, bin ich immer derjenige der loslässt. Ich würde gerne Menschen aus ihrer Lethargie befreien, lebendig begrabene Uhrwerk-Orangen zum Leben erwecken und die tagtägliche Gehirnwäsche wegschmelzen. Das geht aber nur wenn sie das zulassen. Das Leben ist zu kostbar um es zu vergeuden.

Ansonsten habe ich grade die große Macht der Liebe erfahren, was ich mal an einem meiner Songtexte verdeutlichen will:

Alle

Nun junger Mann, gehst du die Straße entlang
funktionierst wie Uhrwerk, und hast alles was du brauchst,
doch irgendwas fehlt.

Und dann passiert's, ein kurzer Augenblick,
das Herz blüht und du bist in der Falle.

Und dann hört man sie wieder schreien

WIR KRIEGEN EUCH ALLE!

Nun alter Mann du dachstest das wars
und wolltest entspannt in den Ruhestand gehen,
doch irgendwas fehlt.

Und dann passiert's, ein Lächeln, du gehst mit.
Und schon wieder einer ist in der Falle.

Und dann hört man sie wieder schreien

WIR KRIEGEN EUCH ALLE!

Und wenn auch du irrst durchs Leben ohne Sinn und Ziel
dann folge dem Lächeln, das ist nicht Zuviel.
Irgendwann sitzt dann auch Du in der Falle.

Und dann schreien sie so traumhaft schön

WIR KRIEGEN EUCH ALLE!

WIR KRIEGEN EUCH ALLE!

Zum Schluss sei mir noch eine Bemerkung erlaubt:
Wer nichts mehr zu verlieren hat außer der Liebe,
wird umso intensiver Lieben.

(H.W.) Heidi Waldstädt

Ich bin geboren 1951, Diplom-Pädagogin, Sprachtherapeutin, Akteurin, Angehörige, Wegbegleiterin und Initiatorin des gemeinnützigen Vereins, Konstantes Lernen und Wachsen e.V. den ich 2005 zusammen mit meiner Tochter ins Leben gerufen habe. Wir schauen nicht weg, sondern wir empören uns lieber. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen, und gestalten unsere Zeit selbst. Wir setzen uns schon seit Jahren mit dem Phänomen Schizophrenie auseinander, suchen nach einem angemessenen Umgang. Die Krisen stellen uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Das KLuW bietet eine Bühne für eigene und gemeinsame Aktivitäten. Wir schaffen genügend Platz und Raum für Eigeninitiative.



Ich arbeite gerne im Team und dialogisch und mag es, zielorientiert zu arbeiten. Neue Erkenntnisse machen mir Spaß, und es bedeutet mir Freude diese in mein Leben zu integrieren. Für das, was wir tun, übernehmen wir die Verantwortung.

(H.Z.) Heike Zimmermann

Ich bin Jahrgang 66, Dipl. Verwaltungsw., Dipl. Kff., und psychisch erkrankt seit etwa 1995.

Ich studierte neben meiner halben Stelle bei der Stadt, ging zwei bis dreimal die Woche ins Fitnessstudio und spielte Saxophon und Geige jeweils in einem Orchester. Dann kam die Trennung von meinem Freund. Das war wohl alles etwas zu viel für meine Psyche und so landete ich in einer psychiatrischen Klinik. Noch heute träume ich, dass ich Klausuren schreibe und sie nicht bestehe. Der Leistungsdruck an der Fernuniversität war gewaltig. Alleinsein in der Wohnung bereitet mir immer noch Schwierigkeiten. Ich bin froh, dass es das KLuW gibt; dort fühle ich mich wohl und man hat gute mitmenschliche Kontakte. Außerdem habe ich zwei ehrenamtliche Stellen, die mein Leben mit Sinn erfüllen. Ich habe noch viel Leerlauf in meinem Leben, muss mir vieles noch aufbauen. Meine Psychiatrieerfahrung in verschiedenen Kliniken führte dazu, dass ich auch meinen Beitrag zur Verbesserung der geschlossenen und offenen Abteilung dieser Kliniken leisten möchte. Ich glaube, da gibt es noch einiges zu tun.

(I.G.) Interview mit Ilse G.

(I.J.) Ingrid Jacob

Ingrid ist inzwischen leider verstorben. Vor ihrem Tod hatte sie noch von unserem Buchprojekt gehört, und uns 2 von ihren Texten zur Verfügung gestellt. Sie hat die Texte vor vielen Jahren geschrieben, und die passten vom Thema her gut in unser Buch.

(I.R.) Ilka R.

(I.W.) Ina Herweg

Eine Mutter von 3 Söhnen

(J.S.) J. Schäfer

(J.W.) Jonas Winter

Ich bin Jahrgang 1968. Mit bürgerlichem Namen heiße ich Peter Goerigk. Ich bin lebensbejahend und ausdauernd. Ich bin zielorientiert und sehe meine seelischen Erschütterungen als Chance in meinem Leben. Eine große Hilfe ist mir dabei das Schreiben. Ich bin kreativ, sowohl als gelernter Tischler mit Berufserfahrung als auch Gitarrist und Literat.



Ich habe 2017 einen ganzen Gedichtband veröffentlicht. Unter meiner Mailadresse petergoerigk@web.de kann der Gedichtband direkt bei mir bestellt werden. Das Buch hat 182 Seiten und kostet 9,80 €. Neben dem Thema Psychiatrie sind die Themen Liebe und Comedy vertreten. Einige der Gedichte in diesem Buch waren auch schon in dem Gedichtband veröffentlicht.

Seit 7 Jahren bin ich im KLuW aktiv. Viel Freude macht mir hier die Schreibwerkstatt. Wir treffen uns einmal wöchentlich zum Schreiben. Die Begegnung und der Austausch sind mir wichtig. Das Leben ist hart genug und eine ewige Baustelle. Eine Hilfe ist mir dabei Tanzen, Walken, Theater spielen, Gitarre spielen und Schreiben. Aktuell mache ich eine EX-IN-Ausbildung um mich besser zu begreifen und um später als Peerberater zu arbeiten. Seit 2015 mache ich TER, d.h. Tension an Trauma Release Exercise. Ich wünsche Euch allen Aha-Erlebnisse beim Lesen.

(K.H.) Klaus Hermansen

Dr. phil, Diplom-Pädagoge, Sozialtherapeut Schwerpunkt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Studium der Pädagogik, Psychologie und Sozialwissenschaften an der PH Münster, dann Westfälische Wilhelms-Universität Münster. Berufliche Erfahrung in der Jugendarbeit und Jugendhilfe, Soziokultur und Eingliederungshilfe, derzeit Werkstatteleiter in Dortmund.

Ich bin Jg. 1958 und wohne in Unna. Nach dem Studium zunächst Referent bei der Sozialistischen Jugend Deutschlands - Die Falken, danach Geschäftsführer im Bürgerzentrum Schuhfabrik und seit 2003 Leiter der Werkstätten der Arbeiterwohlfahrt Dortmund GmbH und Bereichsleiter Eingliederungshilfe beim AWO Unterbezirk Dortmund.

Schon immer hat mich Politik interessiert, hier besonders die Sozialpolitik und die Frage, wie unsere Gesellschaft mit den Menschen umgeht, die besonders sind, die Schwierigkeiten machen, die nicht im durchschnittlichen Sinne „erfolgreich“ arbeiten können. Sind diese Menschen nicht „funktionsfähig“ - oder gehört es genau zur Funktion der bürgerlichen Gesellschaft, immer wieder Menschen auszugrenzen, damit das System der Angepassten funktioniert? Das hat mich früher in der Jugendarbeit bei den Falken, bei den Versuchen, über die Soziokultur Ausgrenzungen abzubauen, aber auch später in der Jugendhilfe und nun seit vielen Jahren in der „Behindertenhilfe“ beschäftigt. Allerdings scheint es mit den Jahren immer weniger modern zu sein, Kritik am herrschenden System zu formulieren - zugunsten einer Ideologie, jeder sei für sich letztlich selbst verantwortlich, so dass Probleme und Scheitern eben individuelle Probleme und individuelles Scheitern sei.

(L.O.) Lothar Oshege

(M.G.) Michael Günther

Geboren bin ich in Bielefeld 1960 im Krankenhaus Gilead. Die ersten 12 Lebensjahre verbrachte ich in Bethel als Kind eines Volksschullehrer Ehepaars mit 3 Brüdern. Ich erlebte eine dörfliche Atmosphäre mit Kindern, freigelassen sein als natürliches Lebensgefühl unter pädagogisch gestaltenden Lebensumständen, in weitestem Sinne. Das Schicksal griff natürlich immer wieder ein und so bin ich jetzt EU-Rentner mit Anspruch auf Grundsicherung geworden. Ich habe meinen Lebensmittelpunkt seit 1987 in Dortmund gefunden und werde wohl bis zur " Urne" dort leben und wohnen bleiben. Seit Januar 2018 bin ich Mitglied im Verein KLuW e.V. und habe, aufgrund eigener Betroffenheit und Interesse daran in der Welt etwas zu bewegen, einen ersten Beitrag für dieses Buchprojekt formuliert und gestaltet.

(M.P.) Matthias Pauge

Baujahr 1986, ist Heilerziehungspfleger und Psychische Gesundheit BA. Er steht kurz vor dem Abschluss des sozialwissenschaftlichen Masterstudiums ‚Kultur und Person‘. Seine Masterarbeit schreibt er über die Grenzen und Möglichkeiten interpretativer Sozialwissenschaften in der Auseinandersetzung mit Psychosen. Darüber hinaus arbeitet er immer wieder in Beiträgen auf wissenschaftlichen Kongressen, Publikationen und Seminaren zu den Themen Stigmatisierung und Sozialkonstruktivismus von psychischer Erkrankung.

(N.W.) Nicola Waldstädt

Kurz zu meiner Person:

Ich bin Nicola Waldstädt (Jg. 1976), Pädagogin mit PE und habe zusammen mit meiner Mutter den gemeinnützigen Verein, Konstantes Lernen und Wachsen e.V. gegründet. Ich bin ein Teil der Kulturgesellschaft und meine Krisen verstehe ich als Entwicklungschancen, nicht Wirtschaftlichkeit, sondern Menschlichkeit stehen im Vordergrund. Mein Lebensmotto: Ich für mich mit anderen zusammen.

(P.F.) Pauline F.

(R.H.) Regina Haase

Im Kapitel „Aufruf an die Stimmenhörer“ habe ich von mir erzählt und einen Ausblick in die Zukunft gegeben. Im Bericht „Geistig Heilen - geht das?“ beschreibe ich einige Aspekte dazu.

An dieser Stelle möchte ich hervorheben, dass mir sehr wichtig ist, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben für eine gute Lebensqualität und auch, um den Herausforderungen des Lebens besser begegnen zu können. Aber auch, sich immer mehr selbst so wertzuschätzen und anzunehmen wie man ist sowie zu sich stehen zu können. Jeder Mensch ist einzigartig mit Stärken und Schwächen und in meinen Augen „normal“.

Es geht mir auch darum, jeden einzelnen dazu zu ermuntern sich mit Spiritualität im engeren und weiteren Sinn auseinanderzusetzen und zwar der Art, eigene Erfahrungen gerade mit geistigen Instrumenten zur Selbstheilung zu machen. Ich bin diesen Weg selbst gegangen.

Ich lächle mir zu und öffne mein Herz für die Liebe.

(S.) Sabrina

(S.S.) Sylvia Spiegel

Die Regeln der Leistungsgesellschaft, die ich in jungen Jahren unhinterfragt akzeptiert habe, überzeugen mich schon lange nicht mehr. Anfangs FDP-Wählerin, bin ich ohne Umweg über die einst noch wirklich großen Volksparteien ins linke politische Lager abgewandert. Ich bin Anhängerin der Idee eines bedingungslosen Grundeinkommens für alle. Es würde meiner Überzeugung nach in verschiedener Hinsicht für mehr Gerechtigkeit sorgen.

Ich wurde 1954 geboren und habe eine kaufmännische Ausbildung absolviert. Egal ob im Rechnungswesen, als Assistentin der Geschäftsführung oder des Vertriebs, immer hatte meine Arbeit hauptsächlich mit Geld zu tun, direkt oder indirekt mit Umsatzsteigerung und Gewinnmaximierung. Nach einem Rollenspiel im Rahmen des Seminars „Reden, verhandeln und überzeugen“, in dem mir die Position einer Mitarbeiterin der Personalabteilung zugedacht worden war, bescheinigte mir die Seminarleiterin, mein Chef brauche sich keine Sorgen zu machen, ich hätte die Arbeitgeberpositionen voll verinnerlicht.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit meinem Abteilungsleiter in den Anfängen meiner Berufstätigkeit in einem großen Stahlkonzern. Ich hatte um dieses Gespräch gebeten, da ich sauer auf ihn war. Er hatte mir eine ältere, langjährige Mitarbeiterin zu meiner Unterstützung zugeteilt, die tatsächlich eine Belastung und Behinderung bei der Arbeit für mich bedeutete. Mein Vorgesetzter warb für sich und die Kollegin um Verständnis. Ja, er wisse, dass sie nicht mehr ganz fit im Kopf sei, aber ich möge bitte ihre Situation und auch ihn verstehen. Alle anderen Mitarbeiter hätten sie ihm nach kurzer Zeit entnervt „zurückgegeben“ und er wolle sie halt irgendwo unterbringen, bis sie in nicht mehr all zu ferner Zukunft in Rente ginge. Er war auf der Suche nach einem „betreuten Gnadearbeitsplatz“, an dem sie beschäftigt war ohne Schaden anzurichten.

Vielleicht war das humane Vorgehen des Abteilungsleiters schon damals ein eher unüblicher Umgang mit eingeschränkt leistungsfähigen Mitarbeitern. In der heutigen Zeit erscheint er mir aufgrund eigener Beobachtung undenkbar. Damals habe ich mich über die „Last“, die mir als zuletzt hinzugekommene in der Kette der Mitarbeiter aufgebürdet wurde, geärgert. In späteren Jahren hätte ich diese Herausforderung unter entsprechenden Rahmenbedingungen gern angenommen.

Zusammen mit anderen Erfahrungen im Laufe meines Lebens hat die Auseinandersetzung mit psychischer Erkrankung bei mir als Angehörige zu einer generell größeren Toleranz und Akzeptanz von Andersartigkeit, anderen Lebenseinstellungen und Verhaltensweisen geführt.

(S.N.) Stefan Nix

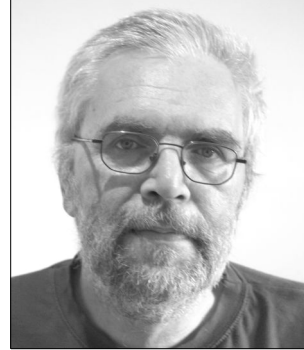
(T.H.) Thomas Hecht

(T.J.) Tobias Jeckenburger

Ich bin Jahrgang 1963, habe Abitur und je ein Semester Mathematik und Informatik studiert. Ich habe mich in meinem Leben mit Architektur und Umwelttechnik beschäftigt, habe zeitweilig viele Bilder gemalt und mit Computerbildern experimentiert. Ich habe Glückszwerge, Tonpfeifen und allerlei anderes aus Ton hergestellt. Zur Zeit leite ich eine Tongruppe in

Zusammenarbeit mit dem KLuW e.V. und der Halte-Stelle e.V., einem Verein in Dortmund, der Angebote für psychisch Kranke anbietet.

Nebenbei mache ich Bücher für andere Künstler druckreif und bestelle kleine Auflagen bei der Onlinedruckerei, die auch dieses Buch hier druckt. Ich betreibe die Künstlerwebseite www.geier-wg.de, die Webseite von Guido Elfers www.malereife.de, und kümmerge mich um die Webseite kmpe-dortmund.de. Parallel zu diesem Buchprojekt arbeiten wir noch an unserem Finanzkrisenkochbuch, das spätestens zur nächsten Wirtschaftskrise fertig sein soll. Dieses Projekt ist auch schon online unter



www.finanzkrisenkochbuch.de. Aus Lust am Gärtnern und zur Vorsorge für wirtschaftliche Katastrophen habe ich mich auch mit Tabakanbau für den Eigenbedarf beschäftigt, aber dieses Projekt ruht zur Zeit.

Als Künstler mit Psychiatrie-Erfahrung interessiere ich mich nicht nur für psychisch Kranke und für psychische Krankheiten, sondern sehe mich auch in einem Spannungsfeld von Wissenschaft und verschiedenen Formen von Religion. Dieses Thema treibt mich schon immer um, und ich suche hier nach Lösungen. Auch ist für mich Kritik an der Psychologie ein großes Thema, weil ich den Eindruck habe, dass die Erkenntnisse der Psychologie meistens nicht weniger spekulativ und unsicher sind, wie man es von Religionen gewöhnt ist.