

# Klinke

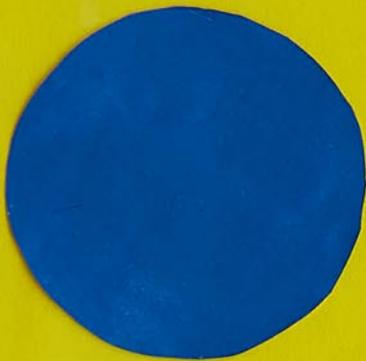
Literatur und Psychiatrie in Münster

Jahresausgabe 2023 / Nr. 48

kostenfrei zum Mitnehmen

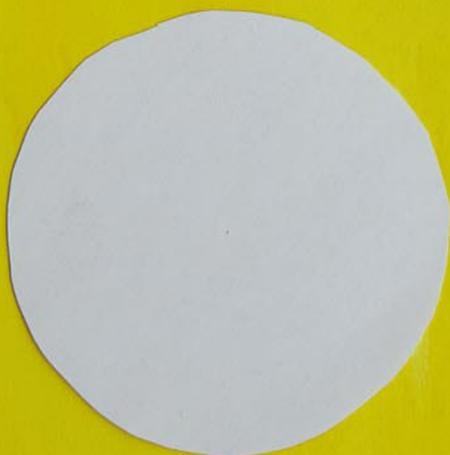


Park im Abendlicht  
Glockenton erklingt und mahnt  
Menschen lächeln still



Tropfen fallen im  
Tropfenhaus von Blatt zu Blatt  
hier und da herab

Auf dem Weg zum See  
zupft das gelbe Gränsekind  
an dem hohen Gras



Winterruh im Park  
eine kleine Ewigkeit  
und der Lenz beginnt

## Impressum

Die KLINKE ist eine Zeitschrift aus dem Psycho-Sozialen Zentrum Münster. Die KLINKE erscheint einmal im Jahr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. LeserInnenbriefe, Kommentare und Rückmeldungen sind sehr erwünscht!

### **Anschrift**

Die KLINKE  
c/o Psycho-Soziales Zentrum  
Geiststraße 37  
48151 Münster  
Tel.: 0251 399370

**E-Mail:** m-winkel@gmx.de

### **Treffen der Redaktion**

Interessierte sind jederzeit willkommen. Jeden Donnerstag ab 17.15 Uhr im Psycho-Sozialen Zentrum in der Geiststraße 37. Neuanmeldungen und weitergehende Informationen gerne auch unter: m-winkel@gmx.de

### **Auflage**

1.500

### **Redaktion**

Christoph Aschenbrenner, Hans-Jürgen Blümel, Maria Bringemeier, Jens Dombrowski, Elke Falk, Heidi Frautschi, Sascha Keuter, Karsten Kirschke, Angelika Müller, Marc-Jonas Never, Gerd Potthoff, Norbert Prostka, Dieter Radtke, Andrea Remen, Vera Schnieder, Martin Schröer, Thomas Speich, Barbara Vest, Karl Heinz Voss, Fritz Walterbach

### **Illustrationen**

Heidi Frautschi, Karsten Kirschke

### **Fotos**

Christoph Aschenbrenner, Gerd Potthoff

### **Titelbild**

Gerd Potthoff

### **Innenseite**

Jens Dombrowski

### **Satz & Layout**

art applied, Medienproduktion

### **Druck**

Erdnuß Druck Sendenhorst

### **V.i.S.d.P.**

Michael Winkelkötter

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	4
So ein Glück!	5
Winterblues	5
Fantasie	6
Spanische Treppe, Rom	6
Heimweh	7
An B. Dylan	7
Bob Dylan – Parteinahme für eine „lebende Legende“	8
Die Erbschaft	9
Nachruf auf meine Mutter	10
Tanzen ins Licht	11
Lange Wanderung	11
Migräne	12
Persönliche Verlautbarung	13
Kirschkes kurioses Gedankenkabinett	14
Neuer Stoff	15
Schlittschuhcharme	16
Immer besser als nie zuvor	16
Mit anderen Augen	17
Endlager Cyberspace	17
Wer ist hier psychisch gestört?	18
Mein Wahn	19
Sternenreisende	19
Mit Respekt	20
Keine Sonne im Osten	20
Erzähl doch was!	20
Der Stubenhocker	21
Aus der Kälte komme ich	21
Aufruf	22
Lebenskoordinaten	23
Poesie des Paradoxen	23
Mein Werdegang – meine Psychose	24
Ich und meine Hüfte	25
Ein einfaches Liebesgedicht	28
Einer Betrübten	29
Deine zahlreichen Augen	29
Umarmung	29
Liebes Augenpaar	30
Trennungsliebe	31
Heilsame Trennung	32
Station 15 /1 LWL	33
Der Kongress und die KLINKE	34
Veränderungen in der Zuverdienstfirma	36
Positivblitze	37
Echtes Gold	38
Als wär die Pandemie das Problem gewesen	39
ZungenbrechAAh	39
Brainstorming	39
Gegenwärtige Vergangenheit Vergängliche Gegenwart	40
Aware – Reise in das Bewusstsein	42
Über der Stille	42
Wartezimmerzeitschrift	42
Der Pianist	42
Mein menschlich-weiblicher Körper	43
Nie wieder allein ...	44
Probleme	45
Co-abhängig	45
Aus deinem Mund	46
Wenn es nur bei hundert bliebe ...	47
Reise nach überall	47
Ausdrücklich	48
Bis hierher	49
Gerechtigkeit	49
Abgewrackt	50
Blut aus warmem Herz	50
„Suchend schaue ich umher“	51
„Sprechstunde Psychotherapie“	52
Ach du Schreck, ein Easter Egg!	53
The baron	53
Rote Haare	53
Lucius Licinius Lucullus	53
Meine „Corona“-Quarantäne	54
Blaue Stunde	54
Ade, adieu, Kälte	54



## Editorial

Ich finde es bemerkenswert: Da hat man ein Jahr lang jeden Donnerstag Abend eine Verabredung mit netten Menschen im PSZ, und erst mit Ankündigung des Redaktionsschlusses (Mitte November letzten Jahres) wird mir richtig klar, dass es auch in diesem Jahr ein neues Heft geben wird. Die Ausgabe des Jahres 2024 liegt jetzt vor Ihnen.

Schön ist, dass auch im vergangenen Jahr viele Redakteure der KLINKE – altbekannte und neu dazu gekommene – nicht gerade von einer Schreibblockade heimgesucht wurden. Das Spektrum reicht von Haikus, einer aus Japan stammenden, sehr kurzen Gedichtform mit einer genau festgelegten Anzahl von Silben und Zeilen (siehe auch unsere Seite 2),

über Musikkritiken über den bewunderten Bob Dylan bis hin zu unseren „Winterbluesverhinderungstexten“. Und es gibt noch viel mehr zu entdecken.

Im Jahr 2022 hatte die KLINKE am Projekt der Literaturkommission des LWL „Outside Inside Outside“ teilgenommen, wir berichteten. Dabei ging es um das Schreiben in psychischen Krisen. Jetzt ist zu diesem Projekt das Buch „Wie fremd ich der Welt geworden bin“ erschienen, herausgegeben im Aisthesis-Verlag. Darin ist auch der Beitrag der KLINKE enthalten.

Im vergangenen August fand die erste Lesung der „Seelentelegramme“ statt, ein Auftritt der KLINKE in neuem Gewand mit den altbewährten Protago-

nisten. Wie jedes Mal ein spannender, ein vertrauter Abend, wieder im Ambiente der Alexianer Waschküche. Ebenfalls im Sommer letzten Jahres verbrachte die Redaktion einen besonderen Donnerstagnachmittag im ländlichen Münsterland, aus Anlass der Hochzeit einer geschätzten Redakteurin. Danke für eine schöne Feier, die noch lange nachwirkte. Und schließlich: das traditionelle Redaktionssessen im Litfass, der Stammkneipe der KLINKE, gab es auch noch.

Und jetzt sind Sie an der Reihe: viel Vergnügen bei der Lektüre der KLINKE Nr. 48.

*Gerd Potthoff  
Im Namen der Redaktion*

## So ein Glück!

Ein schönes, wichtiges Ereignis steht bevor: die monatelang vorbereitete Lesung der KLINKE-Redaktion ‚Seelentelegramme‘ in der Alexianer ‚Waschküche‘. Ich mache mich auf den Weg.

Schwer bepackt wie ein Esel bin ich: Von der rechten Schulter zur linken Hüfte hängt meine große Handtasche mit meinen persönlichen Utensilien, einem Briefgruß an eine Glaubensschwester sowie die wichtige und schöne CD von Bernhard Fechner, der nicht mehr auf der Erde ist. Seine Gitarrenmusik soll auch heute erklingen. Im Rucksack auf dem Rücken sind der antike Kerzenständer, eine dunkelrote Kerze, Streichhölzer und das Weihnachtsglöckchen aus meiner Kindheit. Im großen schwarzen Beutel in der rechten Hand sind die gute Leinentischdecke und sieben Exemplare meines Buches ‚Türöffner‘. In der linken Hand halte ich den Stockschild, vielleicht regnet es ja. Außerdem brauche ich eine Stütze! Mit Ach und Krach gelingt mir der Einstieg in die Linie 9 an der Marktallee in Hilstrup und der Ausstieg am Hauptbahnhof in Münster.

Zuerst tapse ich von der Bushaltestelle zum Briefkasten, um meinen Gruß einzuwerfen. Es fällt mir schwer, ihn in der Tasche zu finden. Da kommt Pawlo. Er hebt die Einwurfsklappe hoch und sagt etwas Nettes. Ich weiß sofort: Das ist ein armer Mann – große Zahnlücke, schmutzige Kleidung, Alkoholfahne, Fischgeruch –, aber auch ein guter Mann. Ich denke nach. Nun bittet er mich um fünfzig Cent. Als ich nicht sofort ‚nein‘ sage, sagt er „zwei Euro!“. Ich weiß was Besseres, drücke ihm den Stockschild und die schwere Tasche mit den Büchern in die Hände und sage: „Komm mit. Ich gebe dir fünf Euro.“ So einen Schein habe ich im Portemonnaie, das weiß ich. Er läuft mit meinen Sachen nicht weg, da bin ich mir sicher. Ich erfahre, dass seine Mutter aus Italien kommt, sein Vater aus Polen und dass er bald auf dem Trockenbau arbeiten will.

Vor der ‚Waschküche‘ – ich habe ihm das Geld gegeben – will er mich umarmen und küssen. Ich wehre energisch ab: „Nein, nein, nein!“ Er zieht sich zurück. Und wieder habe ich Glück im Unglück. Die Lesung stand unter einem guten Omen, und sie war auch sehr gut.

*Vera Schnieder*

## Winterblues

Durch das Fenster: Grau in Grau.  
Seh' ich dort ein Blau in Grau?  
Ist das nicht ein Wolkenloch,  
was ein wenig Hoffnung bringt?  
Quält' ich mich doch  
Woch' für Woch',  
ein feines Stimmchen in mir singt:  
„Zieh die Jacke an und geh,  
sammele mal Vitamin D.  
Auch wenn's ungemütlich ist,  
sag dir, dass du flexibel bist.“

*Andrea Remen*

# Fantasie

Seit jeher ist sie  
auch in trübsten Zeiten  
mit Erholung und Zuflucht  
meine Fantasie

Wo kein Geld für Reisen  
nehm' ich Zettel und Stift  
um Träume zu zeichnen  
mit meiner Fantasie

Schaffe Orte weiter Ferne  
unzugänglich und gesetzlos  
bar jeder Logik  
in meiner Fantasie

Alles ist möglich  
in meiner Fantasie

Wer will sie mir nehmen  
meine Fantasie

Sie hat Imperien zerstört und erschafft Utopien  
schraubt in höchste Höhen und tiefste Tiefen  
nimmt mich an die Hand  
die Weltenschluckerin  
zeigt mir Farben und Formen  
meine Fantasie

Unbekanntes Neuland  
in meiner Fantasie

Jeder Schritt Innovation  
Fantasie

Keine Lied ist entstanden  
ohne Fantasie

Quell jeglicher Idee ist sie  
und Gottes Synonym

Fantasie  
Urheberin des Fortschritts

Universumsfundament  
ist die Fantasie

Ein Sammelbecken für verlorene Seel'n  
das Zuhause großer Denker ist die Fantasie

Grenzenlos ist sie  
in zweierlei Hinsicht  
Als Mutter der Hoffnung für den Menschen unentbehrlich

Und auch mit wenig Fantasie  
wird nur allzu schnell deutlich  
wo wir wären ohne sie

die heilige Fantasie

*Sascha Keuler*

## Spanische Treppe, Rom

Eine Treppe sich fest  
aufmachend zu einer  
Straße der Gestrandeten  
mit den spröden Winkeln  
und grauer Asche  
in langsam zerfurchten  
Ritzen bergend  
wärmeblühend  
regenblässend  
dennoch vergessend  
die Zeitkörner  
in den Augenwinkeln  
der Versandeten

*Ingeborg Jung*



## Heimweh

Unbeschwerte Kinderzeit  
Leichtigkeit  
Greifbar einerseits  
andererseits  
begraben unter Myriaden Herzeleid  
Ein rastloser Blick dem Kommenden zugeneigt

In der Zwischenzeit aufblitzende Erinnerungen  
Ursache von Wehmut  
Traurigkeit  
ein Teufelskreis  
scheint aufgezwungen  
durch der gewesenen Dinge Unveränderlichkeit

Wolkenkunde und Treibsandpause  
Seit geraumer Zeit so fern von zu Hause  
Ein steiniger Weg  
lang und gewunden  
doch Neuanfang  
in aller Munde

*Sascha Keuter*

## An B. Dylan

Wer tanzt im Kreis für den Regen?  
Wer tanzt mit dem Tod?  
Der erste kann nicht Berge verlegen.  
Der zweite kennt keine Not.

Das Spiel steht unentschieden.  
Das Gleichgewicht ist gut.  
Die Kugel wird gemieden.  
Der alte Weise ruht.

Der Sänger vergisst seine Ziele,  
ein Glück – es sind viel zu viele,  
er spricht mit dem Schweigen alleine,  
auf dass sein Licht ihm scheine.

*Vera Schnieder, 1980*

## Bob Dylan – Parteinahme für eine „lebende Legende“

„Singen kann er immer noch nicht – und das wird er wohl auch jetzt nicht mehr lernen“, so sprach eine WDR-Moderatorin vor vielen Jahren anlässlich des Erscheinens eines neuen Bob Dylan-Albums. Was damals galt, gilt sicherlich auch heute noch, wobei es wohl letzten Endes Geschmackssache ist, ob Dylan singen kann oder nicht. Ich schalte jetzt aus der Vergangenheit in die Gegenwart - genauer gesagt in den Juli 2023.

Heute war ein guter Tag. Vielleicht sogar ein großartiger Tag. Womöglich einer der besten Tage seit fast sieben Jahren, als die Medien meldeten, dass dem großen Meister Bob Dylan der Literatur-Nobelpreis zuerkannt worden war. Jawohl, für mich ist Bob Dylan seit fast fünfzig Jahren ein großer Meister. Seine Karriere begann vor mehr als sechzig Jahren und schon damals hat er polarisiert; viele mochten seine Texte und seine Musik, andere konnten damit gar nichts anfangen und hatten vor allem Probleme mit Dylans Stimme.

Es ist noch heute so: entweder man ist von Dylan begeistert oder man hält überhaupt nichts von ihm. Ich bin seit 1976 mit dem "Dylan-Virus" infiziert. Seit dieser Zeit begleiten mich seine

Songs durchs Leben. Das Album „Desire“ legte den Grundstein.

Der Tag, an dem Dylan der Literatur-Nobelpreis verliehen wurde, war für mich ein besonderer Tag. Bereits Tage vor jenem Donnerstag im Oktober 2016 spürte ich, dass Dylan in diesem Jahr dran sein könnte. Ein Anruf von meinem Freund Andreas bestätigte die Vermutung. Ich freute mich sehr.

Im Laufe des Tages war das Ereignis ein Gesprächsthema bei der Redaktionssitzung der Zeitschrift KLINKE. Man hielt die Verleihung des Literatur-Nobelpreises an Bob Dylan für „übertrieben“, ein „Musiker“ gehöre nicht zum Kreis der für einen Literatur-Preis infragekommenden, Dylan habe die Auszeichnung schlichtweg nicht verdient. Nun, das ist Ansichtssache. Und das ist gut so. Ich kann nur für mich sprechen. Wenn ich die Texte von „Changing of the guards“, „Jokerman“, „Desolation Row“, „Visions of Johanna“, „Sad-eyed lady of the lowlands“ und viele viele andere betrachte, dann drängt sich mir der Verdacht auf, dass es durchaus Autoren gegeben hat, die für weniger den Literatur-Nobelpreis bekommen haben.

*Thomas Speich*



# Die Erbschaft

Wie fast an jedem Wochentag erhielt ich auch heute Post vom Postboten. Es war auch ein Brief vom hiesigen Amtsgericht Nachlassgericht dabei. Was das wohl zu bedeuten hatte? Zugegeben, auf der Beerdigung von Tante Ella sprach man „unter vorgehaltener Hand“ natürlich, wer wohl Erbe über das Vermögen sein wird. Man wusste es nicht. Und nun die Nachricht schwarz auf weiß. Tante Ella hatte ein Testament mit 16 Erben gemacht. Erben waren ihre Nichten und Neffen und übrige Verwandte von ihr. Ich schnappte nach Luft.

Noch am gleichen Tag rief meine Cousine Anne an. Sie war ebenfalls Erbin. Mit einer Erbschaft von Tante Ella hatte sie nicht gerechnet. Diese Nachricht traf sie ganz unvorbereitet. „Wenn ich das gewusst hätte, hätte sich meine Familie zu Lebzeiten mehr um Tante Ella gekümmert. Hoffentlich kriegen wir auch alle Erben unter einem Hut“, sagt sie.

Tante Ella war die Witwe von Onkel Ewald, den sie nach dem zweiten Weltkrieg kennengelernt hatte. Sie wollten eine Familie gründen. Als Kriegsversehrter konnte Onkel Ewald zu günstigen Bedingungen ein Grundstück erwerben, auf welches das Paar ein Haus errichtete. Diesem Einfamilienhaus schloss sich ein Nutzgarten an, den Tante Ella bewirtschaftete. Zusätzlich wurde noch ein kleiner Schweinestall gebaut und ebenso eine Unterstellmöglichkeit für das Motorrad geschaffen. Mit dem Motorrad fuhr Onkel Ewald zur Arbeit. Er arbeitete bei einem städtischen Energieunternehmen.

Leider bekamen Onkel Ewald und Tante Ella keine Kinder. Auch fehlte ihnen der Mut und die Bereitschaft, ein Kind zu adoptieren.

Im Laufe der Jahre entwickelte Tante Ella eine Leidenschaft für das Putzen. Onkel Ewald beklagte sich. „Meine Frau putzt den ganzen Tag. Ich kann nicht mit ihr reden“. Eine weitere Leidenschaft von ihr war das Kuchen backen. Meine Familie und ich waren in den sechziger Jahren sonntags nachmittags zum Kaffee eingeladen. Dann gab es immer leckeren Bienenstich.

Onkel Ewald war ein Sparfuchs. Er studierte die Zeitung nach Sonderangeboten. Konnte er ein Produkt zu einem günstigen Preis erwerben, so deckte er sich damit ein und legte einen Vorrat an. Nach dem Tode von Tante Ella wurden im Keller des Einfamilienhauses etliche Regale voll mit Waschpulver und gefüllte Mariacron Flaschen entdeckt.

Onkel Ewald war darauf bedacht, das Geldvermögen zu vermehren. Er hatte regelmäßig Kontakt zu seinem Berater bei der Sparkasse. Immer wenn er Geld zu günstigen Bedingungen anlegen konnte, freute er sich wie ein kleines Kind und sagte zu Tante Ella: „Heute habe ich wieder Geld angelegt“.

Onkel Ewald wurde dement und verstarb 10 Jahre vor Tante Ella. Die Eheleute hatten zu ihren Lebzeiten ein „Berliner Testament“ errichtet, wonach man sich gegenseitig als Erbe eingesetzt hatte.

Die Abwicklung der Erbaueinandersetzung verlief ohne weitere große Schwierigkeiten, welches bei der Größe des Vermögens und der Liegenschaft auch nicht immer selbstverständlich sein dürfte. Es kam schließlich zur Auszahlung des Erbes.

Nach der anfänglichen Begeisterung über die Erbschaft stellte sich allmählich Ernüchterung ein. Meine Cousine Anne sagte, sie hätte sich von dem Geld ein neues Auto gekauft. Nun brauche sie aber für ihre Familie eine neue Einbauküche. Dafür reiche aber das Geld nicht. Viel Geld wurde Anfang der Jahrtausendwende auch in die Blase der neuen Technologieaktien investiert, die wenig später zusammenfiel.

Es wäre schön gewesen, hätte ich später noch andere Kindheitserinnerungen als das Kuchenessen am Sonntag Nachmittag mit Tante Ella und Onkel Ewald in das Erwachsenenleben mit hinein nehmen können.

Denn gerade Onkel Ewald war geizig. Er gönnte anderen nichts.

*Karoline Siebenfinck.*

# Nachruf auf meine Mutter 9.11.2023

Am 5. Oktober 2023 ist meine Mutter an einer Lungenentzündung gestorben. Sie ist 93 Jahre alt geworden, was als gesegnetes Alter angesehen wird. Nachdem sie ins Krankenhaus eingeliefert worden war, ist sie schnell gestorben, innerhalb von 24 Stunden. Für die Angehörigen ist dies immer etwas Schockartiges; meine Mutter hingegen musste nicht lange leiden. Insbesondere ist ihr eine lange Zeit der Bettlägerigkeit erspart worden. Meine Schwester, die in Oslo lebt mit ihrer Familie, konnte noch schnell mit dem Flieger kommen und sich verabschieden.

Ein langes Leben hat sich vollendet. Meine Mutter (wie auch mein verstorbener Vater) gehörte zu den Deutschen aus Litauen. In diesem baltischen Land hat jahrhundertlang eine bedeutende deutsche Bevölkerungsgruppe gelebt. Ihre Geschichte war wechselhaft – bis 1940 wurden rund eine Million Auslandsdeutsche vor allem in den vom Deutschen Reich annektierten Gebieten angesiedelt, in den Reichsgauen Wartheland (Posen) und Danzig-Westpreußen (Danzig). Möglich wurde dieses Vorhaben infolge des Deutsch-sowjetischen Nichtangriffspakts ab 1939.

Später sind die Litauendeutschen wieder nach Litauen gelangt, bis 1945 Flucht und Vertreibung erfolgten. Sofern sie im von den Sowjets kontrollierten Gebiet lebten, wurden sie häufig wieder nach Litauen verschleppt. Erst ca. 1958 sind die Familien meiner späteren Eltern endgültig nach Deutschland gekommen.

Meine Eltern haben sich mit Fleiß und Energie eine neue Existenz aufgebaut. Ich wurde noch in Bochum geboren, aber anderthalb Jahre später wurde in einem sauerländischen Dorf ein Eigenheim bezogen. Ich bin auf dem Dorf aufgewachsen, in einer ländlichen Umgebung. Als Kinder haben meine Schwester und ich viel im Wald gespielt.

Wir hatten einen Gemüsegarten und Obstbäume. Meine Mutter hat viel Obst und Gemüse eingekocht, was einen großen Teil der Lebensmittelversorgung ausmachte. Sie war es, die immer das Geld zusammengehalten hat.

Nach meinem Abitur bin ich nach Münster gezogen, wo ich dann mitten im Examen (Studium der Volkswirtschaftslehre) psychisch erkrankt bin. Ich bin dann in Münster geblieben, aber meine Mutter hat mich weiterhin mit Rat und Tat unterstützt.

Inzwischen war mein Vater gestorben und meine Mutter sollte fast 34 Jahre lang Witwe sein. Das war gewiss gerade anfangs eine schwere Zeit für sie – der Ehemann gestorben und ein Jahr später der Sohn psychisch krank. Aber sie hat sich nicht unterkriegen lassen.

Ihre Liebe zeigte sich weniger im Ausdruck von Zärtlichkeit als vielmehr in praktischer Unterstützung. Regelmäßig bekam ich Kleidungsstücke geschenkt, sowie z.T. Lebensmittel. Letzteres fand ich rührend, da es ja in Münster überall Supermärkte gibt. Aber ich habe es dankbar angenommen; sogar später, als sie bereits im Altenheim lebte, hat sie mir regelmäßig heimlich ein paar Äpfel oder Birnen zugesteckt.

Bis ins hohe Alter hat meine Mutter noch in unserem Elternhaus gelebt und sich selbst versorgt. Nach einem Sturz und infolge einer gewissen Gebrechlichkeit kam dann ein ambulanter Pflegedienst. Nach einem weiteren Sturz (Oberschenkelhalsbruch) hat sie dann selber entschieden, dass das Elternhaus verkauft werden sollte und sie ins Pflegeheim zieht.

Der Abschied vom Elternhaus, insbesondere der Verkaufsprozess, zogen sich ein Dreivierteljahr hin. Es war ein langer Abschied, der mit schmerzvollen Gefühlen verbunden war. Im Altenheim konnte meine Mutter dann mit dem Rollator mobil unterwegs sein. Sie hat es auch geschafft, mit dem Taxi zum Arzt zu fahren.

Im Laufe des Jahres 2023 wurde sie durch eine Magen-Darm-Infektion etwas geschwächt. Sie war bis zum Schluss geistig fit; im Seniorenheim vermisste sie manchmal Gesprächspartnerinnen und verspürte eine gewisse Langeweile, so dass sie einmal sagte: „Ich lebe schon zu lange hier.“

Aber da habe ich noch gedacht, sie könnte noch ein paar Jährchen leben. Nun, das ist nicht eingetreten, aber meine Mutter hat mich darauf hingewiesen, dass ihre Sorge für mich über den Tod hinaus geht. Insbesondere sind Vorkehrungen getroffen worden, dass meine Schwester mich unterstützen soll. Dies für den Fall, dass ich doch noch einmal von meiner psychischen Erkrankung in Mitleidenschaft gezogen werde. Deshalb weiß ich, dass Mutters Sorge immer präsent bleibt.

*Dieter Radtke*

## Tanzen ins Licht 12.01.2023

Wenn Mutter  
Vom Fluss erzählt –  
Alle Tränen sind darin  
Aufgelöst

Und der Schnee –  
Sanfter Schleier –  
Treibt langsam am Fenster  
Im Altenheim vorbei

Wir haben Häuser gewechselt  
Und Flaggen –  
Nur das Herz pochte beständig  
In der Brust

Und die Vorräte  
Konnte niemand verbrauchen –  
Beim Ausräumen der Häuser  
Fielen sie Fremden zu

Ich tanze ins Licht –  
Schnee auf meiner Haut  
Der die Schatten  
In mir schmelzen lässt

Eine neue Flagge  
Ein neues Haus –  
Wir legen keine  
Vorräte mehr an

Und leben vom Schnee  
Auf unserer Haut  
Und vom Licht  
Das unsere Tänze begleitet

*Dieter Radtke*

## Lange Wanderung 17.09.2023

Wandern  
Den steinigen Weg

Die Augen  
Haben sich sattgesehen  
Wollen blind sein

Auf Zehenspitzen vorwärts  
Tasten –

Den Käfern und Schnecken  
Ausweichen

Der Unübersichtlichkeit  
Folgen ins Gelobte  
Land –

Verbunden in Einsamkeit

Sehe ich tränenblind  
Alle Schätze dieser  
Welt

Und Dich hinter einem  
Dünnen Schleier

Sandstürme und Felsabbrüche  
Und die Tücken der  
Kommunikation –

Dennoch sehe ich  
Dein liebes Gesicht

Unverschleiert  
Nach der letzten Biegung

*Dieter Radtke*

# Migräne

Spitze Steine klopfen dumpf  
an den Kopf. Die Schädeldecke  
explodiert. Weil ich im Sumpf  
bitterer Migräne stecke.

Mit den Nerven völlig fertig  
kocht das Hirn. Es ist zum Jammern.  
Hab´ genug. Doch gegenwärtig  
muss ich mich an Schmerzen klammern.

Spüre, wie der Hammerschlag  
zwirbelt. Durch die Adern schießt  
heißes Blut, das eben arg  
Öl ins kranke Feuer gießt.

Beinah endlos. Schwer geschunden  
bleibt nur Kummer. Ich entbehre  
jede Freude. Unumwunden  
gibt der Teufel sich die Ehre.

*Karsten Kirschke*



## Persönliche Verlautbarung

Klingt es auch recht lapidar,  
eines ist doch klar und zwar:  
Ich zahl' für meine Paranoia  
nicht auch noch 'ne Vergnügungssteuer!

Karsten Kirschke



Aufgrund mangelnder Gesundheitseinsicht,  
hat Psychiater Dr. Rüdiger P. immer wieder  
Kontroversen mit seinen Patienten.

# Kirschkes kurioses Gedankenkabinett

## Oder: 15 Gründe dafür, die Psychiatrie zu lieben!

Als Experte aus Erfahrung, habe ich für Sie meine Gedanken verschriftlicht. Die gehörige Portion Sarkasmus mögen Sie mir bitte verzeihen. Was ich geschrieben habe, ist nicht böse gemeint und dient lediglich dem satirischen Zweck.

Wer das nicht glauben mag, dem empfehle ich, sich ein eigenes Bild zu machen. Das Lesen meiner Gründe sollte dafür als Motivation eigentlich ausreichen. Dann werden auch Sie vielleicht lernen, die Psychiatrie zu lieben.

Die folgenden 15 Gründe werden Ihnen vielleicht dabei helfen.

1. Fühlen Sie sich herzlich willkommen. Mit Ihrer Krankheit lässt sich Geld verdienen.
2. Zur Begrüßung schenken wir Ihnen eine hübsche Diagnose, die Sie auch gerne behalten dürfen.
3. Dadurch haben Sie hier alle Freiheiten, das zu tun, was wir wollen.
4. Ihre geringen Erwartungen sind dabei unser wichtigster Maßstab.
5. Das Essen ist nur halb so gesundheitsgefährdend, wie es aussieht.
6. Ein Mangel an Medikamenten ist nicht zu befürchten.
7. EKT\* gibt es auf Kosten des Hauses. Zuzahlungen sind nicht erforderlich.
8. Fixierungen werden nur angeordnet, wenn das Pflegepersonal dadurch entlastet wird.
9. Die polnische Putzfrau spricht deutsch. Es ist also jemand da, der Sie verstehen kann.
10. Der Besuch der Ergotherapie lohnt sich. Es wird dort frischer Kaffee angeboten.
11. Das restliche Therapieprogramm lässt genug Raum für Langeweile.
12. Die Raucherpausen geben dem Tag eine verlässliche Struktur.
13. Das Gros der Mitpatienten sorgt auch nachts für rege Unterhaltung.
14. Falls Sie sich trotzdem deplatziert fühlen sollten. Sprechen Sie mal mit dem Oberarzt. Ihm geht es schon seit Jahren so.
15. Denken Sie eben einfach positiv. Wir werden uns ja sicherlich wiedersehen.

*Karsten Kirschke*

---

\* EKT: „Elektrokonvulsionstherapie“

## Neuer Stoff

Eine Pause ist eine wichtige und oft unterschätzte Sache. Auch und gerade, wenn man gar keine Pause machen wollte. Eine unfreiwillige Pandemie-Pause hat die Jahresausstellung des Atelier+ hinter sich. Und in der ersten Ausstellung danach gab es unter dem Titel „Kunststoff“ gleich jede Menge Neuigkeiten.

Jörg Barlsen, Vorstand des Vereins FSP, der das Atelier+ trägt, eröffnete am 28. April 2023 im Landeshaus des LWL die Werkschau und erzählte, dass das Atelier innerhalb des FSP sehr frei wirken kann. Wo andere Einrichtungen des Vereins Tätigkeitsnachweise schreiben müssen, kann sich das Atelier weitest gehend auf das Künstlerische konzentrieren. Man möchte Menschen mit einer psychischen Erkrankung in Bewegung bringen. Nach einem Geleitwort der ehrenamtlichen Bürgermeisterin der Stadt Münster, Frau Maria Winkel, wurde der Gründer und langjährige künstlerische Leiter des Ateliers, Thomas Hak, in den Ruhestand verabschiedet. An seiner Stelle kümmert sich jetzt Lena Skaya um die Künstler, sie war es auch, die dann die Ausstellung eröffnete.

Und das Atelier meldet sich kraftvoll zurück. Arbeiten mit ungewöhnlichen Mitteln, aus Alupapier hergestellte Musikerporträts, kontrastieren mit prägnanten, farbigen Porträts aus Tusche. Alles wirkt intensiv und selbstbewusst. Es hängen wirklich viele Bilder in der Ausstellung, der verfügbare Platz im Landeshaus wird komplett und eng genutzt. Man fragt sich, wie viel Potential noch in den Räumen des Ateliers vorhanden ist.

Das führt direkt zur letzten Neuigkeit: Es wird neue Räume für die Künstler geben. Das Atelier wird nach langen Jahren in der Bremer Straße neue, großzügige und helle Räume in der Salzmanstraße bekommen.

*Gerd Potthoff*



# Schlittschuhcharme

Winter  
Weiße Pracht  
Flocken mit Wolkengeschmack  
Mit Schlittschuhen zum Baggersee  
Kuschelsockenatmosphäre

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

## Immer besser als nie zuvor

Was ich draus mach?

Wenn du mir ne Klampfe gibst, dann einen emotionalen Song mit Storytelling.

Gibst du mir n paar Tasten, wird's ne sinnlich stimulierende Improvisation.

Bei Menschen mit verschiedensten Problemen regnet's Empathie, Freude, Offenheit und Toleranz.

Reichst du mir dein Wörterbuch, quatschen wir in deiner Sprache.

Sind's gute Zutaten, koch ich mit dir.

Bist du gastfreundlich, schenkst du ein und wir stoßen an.

Cheers! Salud! Na sdarowje! Skoll! Kippis! Whatever -

Hast du ein Ohr für mich, erzähl ich dir meine Geschichte. Ersteres würd mich wundern.

Erzählst du mir deine Geschichte, hör ich interessiert zu.

Kommst du aus dem Techno, zeig ich dir meine Kultur.

Gehst du auf die Piste, bin ich nicht mal der letzte, der Nein sagt.

Du siehst, alles hat

sein Für und Gegen,

sein Ja und Nein,

sein Alpha und Omega,

sein Pro und Con,

sein Mach es oder lass es,

sein Ich muss das nicht weiter ausführen, denn du weißt, was ich mein.

Eins noch: Was ich draus mach, wenn du mir ein tolles Leben ohne Sorgen, ohne Probleme, ohne Herausforderungen – kurzum ohne Nachteile geben willst?

Ich nehm es nicht an. Falsch: Ich kann es nicht annehmen.

Scherben in die Fäulnis –

So viele schlimme Dinge passiert. Die Wunden werden lange heilen müssen.

Doch ohne Misserfolge keine Erfolge.

Bist du nie am Boden gewesen, werden große Errungenschaften nicht deine eigenen sein.

Kriegst du etwas ohne hart dafür zu arbeiten, wirst du es seltenst zu schätzen wissen.

Ich bin kein weißes Blatt, keine weiße Weste.

Ich bin ein indogermanisches Toastbrot mit unter Anderem belgisch-niederländischen Wurzeln.

Auch Skandinavien und der Westen sind an Bord.

Wenn du mich fragst, wie mein Leben ist: Es kann hart sein. Schlimmer als es beim DAX jemals war. Doch die Aktien stehen exponentiell besser. Was der DAX nur gelogenerweise von sich behaupten kann.

Denn ich bin ich.

I'mma stay as Never as I can.

Marc-Jonas Never

# Mit anderen Augen

Wie du die Welt siehst? Das frag ich mich Tag für Tag. Du bist gelassen. Hörst zu. Fühlst mit. Riechst Probleme in der Luft. Schmeckst den Kräutergarten im Essen. Selbst wenn die Mahlzeit nicht gewürzt ist. Mit anderen Augen.

Auch du hast Probleme. Nimmst sie an. Kein Yoga, Ayurveda, sämtliche Marketingmaschen. Kümmert dich nicht. Mit anderen Augen.

Wie du dies anstellst – bewundernswert.

Wie stellst du dies an? Schon verklärt.

Kenn dich schon lang. Doch deine Ansichten. Mit anderen Augen.

Die Gesellschaft, blutig leidend an Veränderungsblindheit. Was ist zu tun? Weißt auch du nicht. Aber diese eine Sache weiß ich über dich. Weißt du über dich, weil du's nicht anders kennst.

Kaum wer versteht's, dass du die Welt mit anderen Augen siehst. Wie du diese Bilder mit anderen Augen siehst. Kaum jemand weiß es, geschweige denn, warum es so ist.

Dabei ist es einfach. Ganz offensichtlich zu 100 %: Seit deiner Geburt bist du blind.

*Marc-Jonas Never*



## Endlager Cyberspace

Kunst  
Kreartist sein  
Qualität vor Menge  
Vieles bleibt Müll der  
Verschrottungsindustrie

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

# Wer ist hier psychisch gestört?

Die Antwort gibt uns die ICD 10 (Internationale Klassifikation psychischer Störungen) auf Seite 26 (10. Aufl. 2015 Bern):

„Störung“ ist kein exakter Begriff. Seine Verwendung in dieser Klassifikation soll einen klinisch erkennbaren Komplex von Symptomen oder Verhaltensauffälligkeiten anzeigen, die immer auf der individuellen und oft auch auf der Gruppen- oder sozialen Ebene mit Belastung und mit Beeinträchtigung von Funktionen verbunden sind. Soziale Abweichungen oder soziale Konflikte allein, ohne persönliche Beeinträchtigungen sollten nicht als psychische Störung im hier definierten Sinne angesehen werden.“

Diese Einschätzung entspricht so in etwa dem allgemeinen, gesellschaftlichen Denken.

... und das macht mich sauer!

In meine psychotherapeutische Praxis kommen Personen, die im alltäglichen Leben ausfallen, aber auch solche, die weiterhin versuchen, den vielfältigen Herausforderungen unserer heutigen Welt erfolgreich zu begegnen. Häufig haben alle bereits eine Odyssee hinter sich, wobei sie erleben mussten, dass ihre Selbsteinschätzung als Armutzeugnis galt und scheinbar zu abschätzigem Verhalten berechnete. Fremd- und Selbstdiagnosen lauten da häufig: Burnout, Depression, Angststörung und vieles mehr. Der Leidensdruck treibt sie in die Psychotherapie mit wenig Hoffnung auf ein seelisches Gleichgewicht, eine gestärkte Resilienz oder ein stabileres Nervenkostüm, wie immer man es bezeichnen mag. Sie empfinden die oben geforderte, so genannte „persönliche Beeinträchtigung“ in hohem Maße.

Doch was ist mit all jenen, die keinerlei Achtsamkeit im Umgang mit anderen haben? Es geht mir zum Beispiel um solche Menschen, die beispielsweise ihre gesellschaftliche oder familiäre Stellung ausnutzen, ihre Machtposition gegenüber anderen zu missbrauchen. Wie viele der Leidtragenden, denen aufs Übelste mitgespielt wurde durch Androhung oder erlebte Gewalt, durch Mobbing oder Verleumdung und andere Schandtaten landen schließlich unter anderem bei mir und dürfen sich mit dem Stigma „psychische Störung“ herumschlagen.

Gleichzeitig erfreuen sich solche, die seelisches Leid verursacht haben, per Definition, bester Gesundheit und machen uneingeschränkt weiter wie zuvor, da sie ja keinerlei Skrupel und persönliche Belastung erfahren. Im Gegenteil, oft genug werden ihnen Belobigungen und besondere Gefallen entgegengebracht, ohne dass sie selbst den geringsten Zweifel daran hegen, es könne dabei vielleicht doch nicht mit rechten Dingen zugehen.

Whistleblower und Zivilcourage sind eben immer noch die Ausnahme, da den meisten Menschen, die sich tatsächlich trauen, eine Grenze zu setzen oder Unrecht aufzudecken, mit allen Mitteln gezeigt wird, dass sie dabei den Kürzeren ziehen.

Also noch einmal die Frage: Wer ist hier eigentlich psychisch krank?

Eine Gesellschaft, die Verursacher von Leid und schädlichen Strukturen schützt, weil diese laut sind, reich und mächtig, und jene, die darunter leiden, die sich nicht wehren können, als „psychisch gestört“ tituliert, ist eine sehr bequeme und feige Gruppierung, die im Inneren nichts Gutes zusammen hält.

Vielleicht muss man sich dann auch nicht wundern, wenn der ein oder andere mal ausflippt?!

Und wer soll an diesen Verhältnissen jetzt etwas ändern?

*Andrea Remen*



## Mein Wahn

Habe den Wahn in mir. Es ist ein Teufelskreis. Nach dem Wahn ist vor dem Wahn! Er kommt und er geht wieder, nicht gerade mein Freund. Wahnsinnsgedanken sind nicht gerade angenehm, ein unmenschlich intensiv negatives Gefühl der Hilflosigkeit. Dann dreht man „am Rad“ und entwickelt immer wiederkehrende Zwangsgedanken, eine Endlosspirale erzeugt eine große menschliche Hilflosigkeit! Hast Du den Wahn einmal besiegt, kommt er unangemeldet wieder. Das erzeugt ein grauenvolles Gefühl. Leider ist er nicht zu besiegen!

*Karl-Heinz Voss*

## Sternenreisende

Eigentlich standen wir nur wortlos nebeneinander und starrten in den Nachthimmel, doch ich spürte, wir empfanden gleich. Mein Vater und ich träumten uns in die Sterne hinein. Wir reisten auf diese Weise im Kosmos umher.

Dann kam ich bei einem Raumflug einer heißen Sonne zu nahe und fiel in eine Manie (das ist wie eine Psychose). Ich bruchlandete in der geschlossenen Abteilung der Psychiatrie.

Mein Vater konnte nichts dagegen machen.

Heute kann ich wieder fliegen. Weil ich im Laufe der Jahre den Umgang mit meiner Erkrankung erlernt habe und meine Grenzen akzeptieren und auch verteidigen kann.

Doch Vater ist nun fort. Ich glaube aber fest, er ist der eine rote Stern im Osten. Knapp über dem Horizont. Beständig hell.

*Christoph Aschenbrenner*

## Mit Respekt

Als du gingst  
Zeigten alle Fenster nach Norden

Salzverkrustet  
Schatten in Schatten

Richtete die Teleskope aus  
Suchte dich bei den Sternen

Lost Signal\*

Bete jeden Tag  
Bist da, wo du dir gewünscht

Untherapierbare Trauer  
Wirken keine Drogen

Vergessen verdrängen  
Nicht in der Lage

Ist weniger  
Als zuvor

*Christoph Aschenbrenner*

\* „Lost Signal“ bedeutet: Signal verloren

## Keine Sonne im Osten

Brauch keinen Schlaf.  
Muss für niemanden arbeiten.

Es regnet alle Tage.

Warum vermiss ich stärker  
meine Eltern, wenn sie gestorben?

Es regnet Tag ein Tag aus.

Brauch nichts aus der Reklame.  
Muss mich auch nicht verlieben.

Aber es hört auf zu regnen.

Als es aufhört, springst du in mein Leben.  
Unser erster Kuss ist wie Frieden überall.

Auch in mir.

*Christoph Aschenbrenner*

## Erzähl doch was!

Was soll ich erzählen?

Von Proletenkindern,  
die mich schlugen.  
Den Kindern guter Bürger,  
die mich am Weg ließen liegen.

Von Liebe und loslassen müssen.  
Von stahlharter Maloche  
und den Hörsälen.

Vom heutigen Ausfall,  
und Nachbarn redeten miteinander.  
„Tut es bei dir auch nicht?“

Soll ich erzählen vom Großen und Ganzen?  
Oder ein Buch las,  
denn der Fernsehempfang blieb aus.

*Christoph Aschenbrenner*

# Der Stubenhocker

Hinter zugezogenen Vorhängen  
Schreibt er auf

Ich will nicht  
Um Achtung kämpfen

Darf die Luft draußen  
Nicht atmen

Hab, was ich brauch  
Mich

Möchte keine Geräusche  
Der Straße hören

Tue sinnvolle Dinge  
Wie viele andere auch

Brauche keinen  
Spott ertragen

Ich kann immer raus  
Müssen aber ...

Kann den Blicken  
Nicht ausweichen

*Christoph Aschenbrenner*

## Aus der Kälte komme ich

Kälte.

In die Kälte bin ich geboren worden. Sie umgab mich äußerlich. Sie prägte mich innerlich.

Heute noch ertrage ich keine Hitze. Ich musste mich der Kälte anpassen, um zu überleben.

Das gelingt nur denen, die schnell schlau sind.

Je früher du eiskalt denken kannst, umso weiter kommst du voran.

Aber.

Sehnsucht. Sehnsucht ist entweder ein fürchterlicher chemischer Irrtum des Nervenzentrums oder ein wahrer Wunsch nach Nähe.

Ich habe sie erfahren. Lächeln wie der Sonnenschein. Nächte in vereinter Wärme. Und es fing mein Herz an zu tauen. So etwas wie Liebe kam zum Vorschein.

Doch.

Wenn du etwas für die Zukunft errichten willst, kannst du es nicht auf einen zugefrorenen See stellen. Von Anfang an ist Versinken das Ergebnis.

Eiszeit.

Es ist Eiszeit. Bis zu einer neuen Warmzeit bleibt mir nichts weiter als Frost.

*Christoph Aschenbrenner*

# Aufruf

Das Leben  
schwer und bitter  
und es dauert noch lang

Glaubst  
bist damit allein

Sie sind es  
ich bin es

Wenn du den Mut hast  
loszuschreien  
unüberhörbar

Kommt um die Ecke  
der marmorblaue Engel  
Kümmert sich

Es wäre die Welt wohl laut  
doch viele Seelen  
ohne Schmerz

*Christoph Aschenbrenner*



# Lebenskoordinaten

## Freiheit

Angeboren ist mein Drang  
meinen Weg allein zu finden.  
Vorsicht vor des Menschen Hang  
andre an sich festzubinden!

## Solidarität

Wenn wir zueinanderstehen  
sind wir Könige auf Erden.  
Will man übers Wasser gehen  
wird man niemals glücklich werden.

## Hoffnung

Unsre Welt aus Raum und Zeit  
gilt nicht überall und immer;  
und durch jede Dunkelheit  
führt mich stets ihr heller Schimmer.

*Jens Dombrowski*

## Poesie des Paradoxen 31.05.2022

Ich atme  
Die Musik der Stille  
Den Geist der toten  
Dinge

Das Parlament der Raben  
Wird tagen am Ende  
Der Zeit

Und hinterlässt uns heute  
Gesetze in krächzender  
Gestalt

Auf geschmolzenem Teer  
Rasen Autos rückwärts  
In Abgründe der Ver-  
gangenheit

Und ich tanze  
Wie ein Trinker – der  
Torkelt und schwankt  
Und lallt –

Ich fließe wie ein Wasser  
Ohne Ufer dahin –  
Überschwemmung –

Zärtliche Wogen  
Über die Grenzen Deiner  
Haut – in Deine pulsierenden  
Adern

Über die Grenzen Deiner  
Herzhaut – in Deine Herz-  
Kammern

Wo ich wohnen will –  
Perle in der Muschel

Im wildesten Meer  
Wo kein Spiegel  
Sich spiegelt

Wo Wracks  
Auf den Wellen schaukeln –  
Ich krächze

Lautlos in die Stille –  
Gefangen in Deinen Herz-  
Kammern

Wo kein Laut  
Nach außen dringt

Wo meine Woge  
Sanft in Dir verklingt –

Gesetz  
Von Tanzen und Trinken  
Und Begehren

Geschrieben  
Auf flüssigem Papier

*Dieter Radtke*

# Mein Werdegang – meine Psychose

Ein Dorf im Münsterland. Dort stand dieses alte Bauernhaus mit einem daran gebauten Bungalow. Das Bauernhaus war aber umfunktioniert in das Gemeindehaus der evangelischen Gemeinde dort. Und wo früher der Stall war, befand sich jetzt der Kirchraum (das erinnert etwas an die biblische Weihnachtsgeschichte, denn Jesus kam ja auch in einem Stall auf die Welt – nebenbei bemerkt). Wir, das heißt meine Eltern, mein Bruder, meine Schwester und ich zogen von der großen Stadt Bremen (in der ich und meine Geschwister geboren sind) hier hin, weil mein Vater hier eine Stelle als Leiter einer Kirchengemeinde bekam. Mein Vater war evangelischer Diakon, hatte zwar kein akademisches Studium absolviert, aber Kurse gemacht, so dass er auch Predigen und Gottesdienste leiten konnte. Manchmal wurde mein Vater auch mit „Herr Pastor“ angesprochen, obwohl er eigentlich nur ein Diakon war. Mein Bruder und ich hatten später dann jeweils ein Einzelzimmer in dem alten Bauernhaus und da fing dann auch so langsam meine Krankheit, eine juvenile Psychose an. Ich zog mich immer mehr von der Außenwelt zurück, sprach immer weniger, bis ich nur noch etwas sagte, wenn es unbedingt sein musste. Mir kamen komische Ideen und Gedanken, Tagträume bis hin zu Wahnvorstellungen und Paranoia. Ich philosophierte auch viel – ich dachte über Gott und den Sinn des Lebens nach. Ich hatte auch, glaube ich, eine Sinnkrise. Manchmal las ich in der Bibel, meistens im Matthäusevangelium. Ich glaubte an Gott. Aber auf meine Art, die nicht immer mit der Kirche übereinstimmte. Ich fand zum Beispiel die Intoleranz der Kirche gegenüber den anderen Religionen bescheuert. Später las ich mal einen Satz eines modernen Physikers (Hans Peter Dürr), der mir sehr gefiel, nämlich: „Religionen sollten sich nicht nur tolerieren, sondern sich als gleichwertig anerkennen“. Was übrigens nicht heißen soll, Religionen müssten sich vermischen, der erwähnte Physiker sagte, was mir auch sehr gefiel: „Ich möchte keine Gleichheit haben, ich möchte die Summe der Kulturen haben, denn wir können von allen Kulturen lernen“. Nachmittags fuhr ich oft mit meinem Fahrrad in den Wald und dachte über solche oder andere Dinge nach oder betete. Ich liebte auch die Musik, meine beiden Lieblingsmusiker waren Michael Jackson und Howard Jones. Ich liebte auch Science Fiction Filme und hier fingen meine Tagträume und Vorstellungen an. Ich tagträumte von einem anderen Planeten, auf dem alles besser wäre. Zum Beispiel die Schulen und die Kirchengemeinde, alles wäre dort besser. Dann dachte ich, vielleicht wäre diese Fantasie auch real und ich wäre irgendwie ein Teil dieses Planeten, auf dem alles besser wäre. Konnte das sein? Ich war nicht sicher. Ich hatte manchmal auch nächtliche Alpträume und Angstzustände. Hatte ich auch Halluzinationen? Ich weiß es nicht genau. Ich hörte tagsüber Leute gemeinsam Lachen. Nun war es so, dass in dem Gemeindehaus, in dem ich auch mein Zimmer hatte, sich Gruppen trafen und öfter fröhlich beisammen saßen. Ich habe fantasiert, die Leute würden über meine Gedanken lachen. Konnte das sein? Auch hier war ich nicht sicher. Am Tag, an dem ich konfirmiert wurde (ich war vierzehn Jahre alt) – möchte ich noch gerne erzählen – merkte ich zum ersten Mal, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich hatte immer wieder das Bedürfnis, mich aufs Zimmer zurück zu ziehen. Meine Eltern hatten zum Beispiel meine Freundin aus meiner Bremer Kinderzeit und andere Gäste eingeladen, und ich konnte nicht auf die Gäste eingehen, ich war sozusagen gefangen im eigenem Ich. Das war eine schlimme Erkenntnis für mich.

Als ich sechzehn Jahre alt war, fuhr ich mit meinen Eltern zum ersten Mal zu einem Psychiater nach Münster. Der Psychiater fragte mich, ob ich bereit wäre, in eine Klinik für Psychiatrie zu gehen und ich hatte so ein scheißegal Gefühl, dass ich zusagte. Ich blieb dann dreizehn Monate in der Klinik und wurde anschließend wieder nach Hause zu meinen Eltern entlassen. Dann begann eine kleine Odyssee durch verschiedene Therapieeinrichtungen: Tagesklinik, Arbeitstherapie, Arbeitstrainingswerkstatt, Übergangshaus, Rehazentrum Krelingen in der Lüneburger Heide, Wohnstätte in Steinfurt und dann 2004 der Umzug nach Münster.

*Markus Schmidt*

**Uns gibt es auch online:  
[www.muenster.org/klinke](http://www.muenster.org/klinke)**

# Ich und meine Hüfte

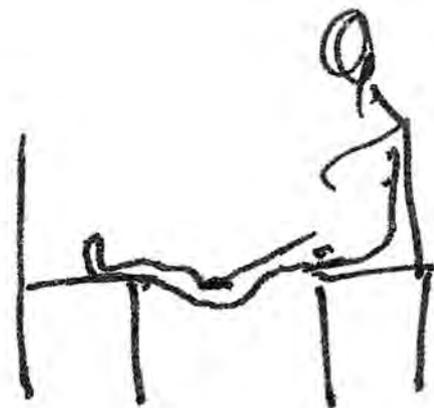
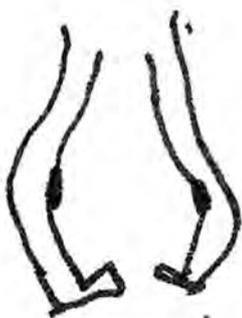
Wenn ich an Schulmedizin denke, könnte ich kotzen. Wenn ich mich mit „meiner Krankheit“ in dem üblichen Medizinbetrieb als hoffnungsloses Sinnelement meines Lebens oder als zumindest lebens(wert)verlängerndes System gestürzt hätte, wäre ich spätestens seit meinem ersten Lebensjahr ernsthaft krank.

Ein Krüppel, wenn nicht nur körperlich, dann aber verstärkt seelisch. Ich bin sicher, dass das übliche Medizinsystem mir geschadet hätte, mehr geschadet als genützt.

Seitdem ich denken kann, weiß ich, dass ich eine Hüftluxation habe. Von meinen Eltern weiß ich, dass ich als Einjährige monatelang im Gipsbett gesessen habe. Die Beine breit gespreizt eingegipst. Unbewegbar. Abwechselnd zwei, drei Monate in der Klinik oder Zuhause.

Ich habe daran keine Erinnerung. Wenn sie es mir nicht erzählt hätten, wüsste ich es nicht. In dieser Zeit ist mir auch der Blinddarm entfernt worden. Das sind die einzigen beiden größeren Operationen, die ich über mich ergehen ließ, ergehen lassen musste. Ansonsten erinnere ich mich an die üblichen Sonntagsspaziergänge, an das „Gerade gehen!“, das ständig von hinten an mein Ohr drang. „Steh gerade! Drück die Knie durch!“

Zusammen mit der Hüftgelenksluxation tritt häufig eine größere Dehnbarkeit der Bänder auf, dadurch kann ich meine Knie über die Senkrechte hinaus nach hinten drücken.



Diese Stellungen sind mir abgewöhnt worden. Heute merke ich nur noch gelegentlich, dass meine Stellungen die bequemer sind für mich, und dass es eine ständige Kraft- und Muskelanspannung für mich ist, „normal“ grade zu stehen oder zu gehen.

Mein Wissen über Hüftluxation an sich beschränkt sich für mich eigentlich bis heute auf die Erklärung meiner Eltern: Der Oberschenkelknochen steht nicht richtig in der Beckenpfanne.

An Nicht-Laufen-Können, schmerzhaft Situationen kaFnn ich mich nicht erinnern, das heißt, gab es für mich nicht. Ich weiß noch dunkel, dass ich einmal nicht zur Schule gehen konnte, dass mein Vater mich gefahren hat, dass ich mich im Klassenraum an den Schulbänken abstützte. Sonst keine Erinnerung an Behinderung. Lediglich Situationen wie: lange bei der Gartenarbeit, die ich schon immer sehr gerne gemacht habe, in der Hocke sitzen, danach ein taubes Gefühl im Hüftgelenk, das nicht sofort belastbar ist.

Bis auf meine Beinsetzung, die sich immer noch in einem komischen Gang äußert, sehe ich normal, nach gängigen Schönheitskriterien sogar gut aus. Ich habe nie größere Diskriminierungen erfahren. Mein Krüppelsein war nie sehr offensichtlich. Wenn Witzeleien mehr oder weniger zufällig durch meinen schlaksigen Gang oder durch meine von mir unbemerkt durchgedrückten Knie aufkamen, hab' ich immer gleich gesagt: „Ich hab' was an der Hüfte.“ „Was denn?“ „Hüftluxation.“ „Was iss'n das?“ „Der Oberschenkelknochen ...“ „Kann man denn dagegen nichts machen?“ „Gipsbett, leichtere Fälle Spreizhose, ansonsten Operationen: Stück aus'm Knochen sägen, anders zusammensetzen und dadurch die Stellung, den Winkel verändern. Oder Plastik einsetzen. Darauf hab' ich keinen Bock.“

Eine dieser Operationen war im Gespräch. Ich bin nicht gleich auf Realschule oder Gymnasium gekommen, da ich, falls meine Eltern sich für diese Operation entschieden hätten, sowieso mindestens ein halbes Schuljahr verpasst und das Schuljahr hätte wiederholen müssen. Drei Monate Klinikaufenthalt, drei Monate Wieder-Laufen-Lernen. Zu der Operation ist es nicht gekommen, weil die Ärzte nicht zusichern konnten, dass es nach der Operation besser wird als vorher. Göttin sei Dank, noch einmal am Versuchskaninchenstatus vorbei.

Das fünfte Schuljahr war mir nur recht, ich wollte sowieso lieber auf der Hauptschule bleiben. Auf Drängen meines Vaters, heute würde ich sagen Dank meines Vaters, bin ich wenigstens auf die Realschule gewechselt. Und durch den Umstand, dass diese noch nicht gebaut und im ersten Jahr dem Gymnasium angegliedert war, bin ich auch ganz Vaters Wünschen entsprechend auf dem Gymnasium gelandet. Mein Vater hat immer Wert auf meine Ausbildung gelegt, sicherlich auch aus Statusgedanken.

Mittlerweile denke ich, dass sein Drängen auf eine Ausbildung insbesondere bei mir – außer mir hat keine meiner Schwestern das Gymnasium besucht – auch dadurch bedingt gewesen sein könnte, dass er bei mir nicht damit rechnen konnte, dass ich aufgrund meiner Hüfte einen Mann finden würde, der bereit wäre, mich zu ernähren. Darauf gebracht haben mich seine Drohungen und Befürchtungen, als mein erster fester Freund ins Spiel kam: DENK AN DEINE HÜFTE!“ „Wieso?“ Keine Antwort. Rüber kam dabei für mich auf jeden Fall: Geschlechtsverkehr kann deiner Hüfte schaden. Heute denke ich, vielleicht hat er sogar gedacht, ich kann das nicht, oder ich kann das später im Alter nicht mehr. Was weiß ich, was die Ärzte ihnen damals alles erzählt haben.

Seit der Abifetenzeit weiß ich durch einen Medizinstudenten, der seine Arbeit über Hüftluxation schrieb, das „meine Krankheit“ im Alter schlimm endet. Ab Vierzig fängt's spätestens an. Durch die falsche Stellung, verstärkt durch die Zeit und die Belastungen nutzt sich der zwischen den Knochen befindliche Knorpel ab. Die Knochen reiben schmerzhaft aufeinander. Laufen oder Bewegen der Hüftgelenke ist irgendwann nicht mehr drin.

Da aber Sägen, Flicker, Plastikanbringen an ein und demselben Knochen nur begrenzt häufig möglich ist, und die Operationen im Alter risikoreicher werden, andererseits aber notwendig sind, weil der Knochenbau sich ständig verändert, müssen die Operationen in bestimmten Zeitabständen wiederholt werden. Daher das Motto des Medizinstudenten: Zähne aufeinander



derbeißen, solange es geht. Die erste Operation so spät wie möglich. Der technische Fortschritt arbeitet für dich, vielleicht gibt es in zwanzig Jahren bessere Materialien, auf jeden Fall ausgereifere Verfahren und verbesserte Operationstechniken. Schwimmen, Reiten und Radfahren ist gut, ansonsten abwarten.

Diese Antwort passte mir in' Kram, entsprach meinem Leben, das ich führte und führen wollte, forderte keine Lebensveränderung von mir.

Natürlich auch kein bewußteres Auseinandersetzen mit „meiner Krankheit“. Wozu auch? Ich fühlte mich nicht krank. Es gab Dinge, die ich nicht besonders gut konnte, wie Rennen oder lange Wandern. Was mir aber gar nicht auffiel, einfach weil ich diese Dinge auch nicht gerne machte. Es ist bis heute kein Verzicht für mich, dass ich nicht der Mode nach jeden Tag jogge. Mit dem Wissen, das würde schaden, die Knorpelabnutzung begünstigen, hab' ich selbst an Tagen, an denen ich rennen könnte wie ein Wiesel, keine Lust auf einen Waldlauf.

Aufgefallen sind meine körperlich unterschiedlichen Begabungen lediglich im Sportunterricht. Im Sommer gab's Schwimmen oder Völkerball, was ich gut beherrschte. Noten gab's jedoch entsprechend der Bundesjugendspiele, bei denen Heidi alljährlich bei der Preisverleihung des gesamten Jahrgangs „den Vogel abschoss, aber von hinten“ (Sportlehrerin). Mit Punkteabstand die Allerletzte. Sprint, Langlauf, Weitsprung, da konnte mich selbst Werfen nicht mehr rauhauen. Vier minus. Mit Wohlwollen. Knapp habe ich einige Siegerurkunden errungen, die sich des Aufhebens oder an die Tapetepiekens nicht lohnten. Nicht nur aus Ehrgeiz und Zugehörigkeitsgefühl, sondern weil mir das Meiste Spaß machte, habe ich mir angebotene Atteste für den Sportunterricht abgelehnt. Im Winter gab's dann Geräteturnen. Bocksprung zum Beispiel ging so, dafür war ich am Barren sehr gut, ebenfalls Gymnastik und Volleyball. Zwei plus – alljährliche Wintergesamtnote. Vier minus und zwei plus im halbjährlichen steten Wechsel. Ich konnte mich innerhalb des (Noten-)Systems über Wasser halten, weil ich nicht generell die Niete war.

Radfahren und Schwimmen lernt jedes Kind irgendwann einmal. Meine Eltern haben nicht besonders darauf hingewirkt. Den halben Sommer in der Badeanstalt zu verbringen, war in unserer Stadt normal. Fahrradfahren war trotz Berge bequemer und schneller, als zu Fuß zu gehen, und seitdem ich in Münster wohne, fahre ich stadtbedingt nur Fahrrad. Das Reiten habe ich – auch wegen meiner Hüfte – gegen den Willen meiner Eltern und trotz der Kosten, in der üblichen Jungmädchenschwärmereiphasen für Pferde durchsetzen können und nur wegen eines entscheidenden Streits mit meinem Vater aufgegeben.

Letztendlich gesehen hab' ich was getan für meine Hüfte. Aber ich hab's nie nur für meine Hüfte getan. Ich wäre nie geritten, wenn ich Pferde nicht hätte ausstehen können. Ich bin nie im Winter für meine Hüfte im Hallenbad im Kreis oder Bahnen geschwommen. Ich habe nie auf etwas, das ich gerne machte, generell verzichtet.

Alles was ich weiß, hat sich ergeben, wenn auch nicht zufällig. Ich habe die Luxation nicht zu meinem oder einem bedeutenden Lebensinhalt gemacht. Ich habe mein Leben, meinem alltäglichen Tagesablauf nicht bewusst, rational darauf ausgerichtet. Ich habe mich nicht speziell für diese Thematik interessiert. Bücher dazu gewälzt. Ich habe nie ÄrztInnen konsultiert. Ich habe nicht angefangen, zu Gen- und Fortpflanzungstechnologien zu arbeiten, weil ich mich als „behinderte“ Frau fühlte, die durch diese Technologien diskriminiert wird und nach ihrem heutigen Ziel am besten nicht geboren werden sollte.

1) Dieser Text, verfasst in einem superschönen Frankfurter Urlaub mit meinen Freundinnen und Mitstreiterinnen im Sommer 88, war Bestandteil eines Zeitnah erschieneenen Schwerpunkt-Heftes der „Schamlosen Frauenzeitung Münster“ zu Gen- und Fortpflanzungstechnologien. Motto: Gegen  $\checkmark$  Zucht und Ordnung!

Ich habe nie daran gedacht, wie wohl die Nationalsozialisten mit ihren Theorien von lebenswert und -unwert die Hüftluxation einstufen. Als ich dann jedoch den Begriff „Hüftgelenkluxation“ auf ihren Entartungslisten, die eigentlich relativ unkonkret sind, ziemlich weit oben erblickte, wurde mir doch ganz anders. Ich habe an diesem Nachmittag wie eine Blöde kopiert, Material gesammelt, in das ich bis heute — mittlerweile sind mehr als zwei Jahre vergangen – nicht wieder reingeguckt habe.

Für mich ist es auch ein relativ kleiner, fast zu mißachtender Unterschied, ob Hüftgelenkluxation 1943 auf der Entartungs- und Ausmerzliste steht oder 1956 auf der Liste der eindeutig genetisch bedingten Krankheiten, die 1980 versehen wird mit der als glorreich angepriesenen Möglichkeit, diese Mißbildung zu verhindern durch Abtreibung nach Diagnosestellung durch Ultraschall, Fruchtwasseruntersuchung oder sonstiges.

Die Methoden unterscheiden sich. Das dahinterstehende Denken, die Ideologie vom leistungsorientierten und -fähigen, systemgerechten Menschen ist dieselbe. Selbstverständlich ist eine Abtreibung nicht vergleichbar mit KZ-Morden durch Arbeit oder Gas. Aber schließlich gilt für fast alles: Das Ziel heiligt die Mittel und die Methode ist letztlich nur eine Frage der politischen Durchsetzbarkeit. Ausmerze bleibt Ausmerze. Eine humane Ausmerze gibt es nicht, egal ob Ausmerze durch Verhinderung oder Vernichtung, was letztendlich eine Frage der Definition von Leben ist.

*Heidi Frautschi*

## Ein einfaches Liebesgedicht

Nun ist es soweit.  
Wir werden uns nicht mehr sehen.  
Und es tut weh, sehr weh.  
Ich werde dein wunderschönes Gesicht,  
deine strahlenden Augen,  
deine rätselhafte Ausstrahlung  
immer vermissen, solange ich lebe.  
Unsere Begegnungen waren nicht immer einfach,  
doch ich bin froh über jede einzelne.  
Nun werden wir uns wohl nicht mehr sehen,  
und mir bleibt nicht mehr viel von dir  
außer schöne Erinnerungen,  
deine Stimme auf dem Anrufbeantworter  
und ein Zettel am Kleiderschrank.  
Leb wohl!

*Thomas Speich*

## Einer Betrübten

Lache, weil du schön bist, Lichte,  
Weine nie, wenn ohne Sorgen;  
Pflück den Tag, eh er zunichte,  
Jung bist du, doch kaum geborgen.

Klag dem Dunkel nie es richte:  
Nächten folgte stets der Morgen;  
Freude, Hoffnung, nicht verzichte:  
Dann verblassen Deine Sorgen.

*Norbert Prostka*

## Deine zahlreichen Augen 02.04.2023

Das Vertrauen bewahren  
Dass Deine Hand  
Noch warm ist  
In der kalten Winternacht

Ich habe zu viel geweint  
Aber Dein Frühlingsauge –  
Mir zugewandt –  
Trocknet meine Tränen

Ich träume –  
Mein Hoffnungsherz jubelt –  
Den Tanz des Lebens

Ich balanciere  
Auf dünnem Seil –  
Eine Kerze in der Hand

Ich gehe auf Dich zu –  
Dein Sommerauge  
Funkelt im Spiegel  
Des Weines

Ich tanze –  
Ich trinke Deinen Wein –  
Das Leben der Träume

Dein Herbstauge beleuchtet  
Mein Hinwelken

Ich lebe –  
Widerständig tapfer –  
Den Traum der Tänze

Dein Winterauge  
Verschüttet mich im Sand

Deine zahlreichen Augen –  
Deine Münder singen mir

Im Vorgeschmack des Todes  
Ein Liebeslied

*Dieter Radtke*

## Umarmung 19.10.2022

Immer neu beginnen –  
Zögernd am Abgrund stehen  
Das Herz vorausschicken  
Dann springen

Ich bin der Irre  
Mit den sanften Augen

Mein Herz  
Ein einsamer Vogel  
Wild flatternd  
In der Brust

Ich springe  
Ich fliege –  
In meinen Augen spiegelt  
Sich schon das neue  
Land

Und Deine Arme  
Breiten sich aus  
Mir entgegen

Immer neu beginnen –  
Herz an Herz  
So dass kein Abgrund  
Zwischen uns ist

Wir haben das neue  
Land betreten –  
Wir sind Eingeborene

Wir haben das Geburtsrecht  
Für das heilige Land

*Dieter Radtke*

## Liebes Augenpaar 31.08.2022

Wir tanzen wie Flugzeuge  
Über dem Flammenmeer  
Wir gießen Wasser  
Über die ausgedörrte Erde

Unser Tanz ein Kleinod  
Ein winzig-kleiner Brunnen  
In der Wüste

Der aber unermüdlich sprudelt –  
Aus dem Gewebe der Tänze –  
Filigran – bilden wir den  
Tanz des Lebens –

Ich – mit den schönen  
Und zornigen Augen –  
Zorn – besänftigt

Durch Dein liebes Augenpaar –  
Durchs offene Fenster –  
Ein heller Freudevogel  
Flattert in mein Herz

Deine Blume des Sommers  
Erbliht feuerrot in meinen  
Traurigen Wintern

*Dieter Radtke*



I. Du siehst den kleinen,  
süßen Vogel  
in Deiner eigenen, mageren  
Hand,  
vergleichst ihn mit ver-  
gessenen, möglichen  
fetteren Vögeln:  
Und Ich  
bin schon zerquetscht!

---

II. Während Du endlich  
noch Ruhe, Schlaf und  
Erholung Dich suchst,  
bin Ich  
- trotz alledem froh-  
Dank Deiner Hilfe,  
aus der Narbe  
erstarkt erwacht zu sein.

---

III. Neulich sahen wir  
uns, obwohl schon lang  
nicht mehr im gleichen  
Schritt,  
im Gleichklang der  
Herzen,  
tief durch die schwarzen  
Augen in unsere Seelen:  
Und jetzt quillt das  
jeweils eigene Blut  
in Bächen  
nach den Tränen  
zu Boden.

---

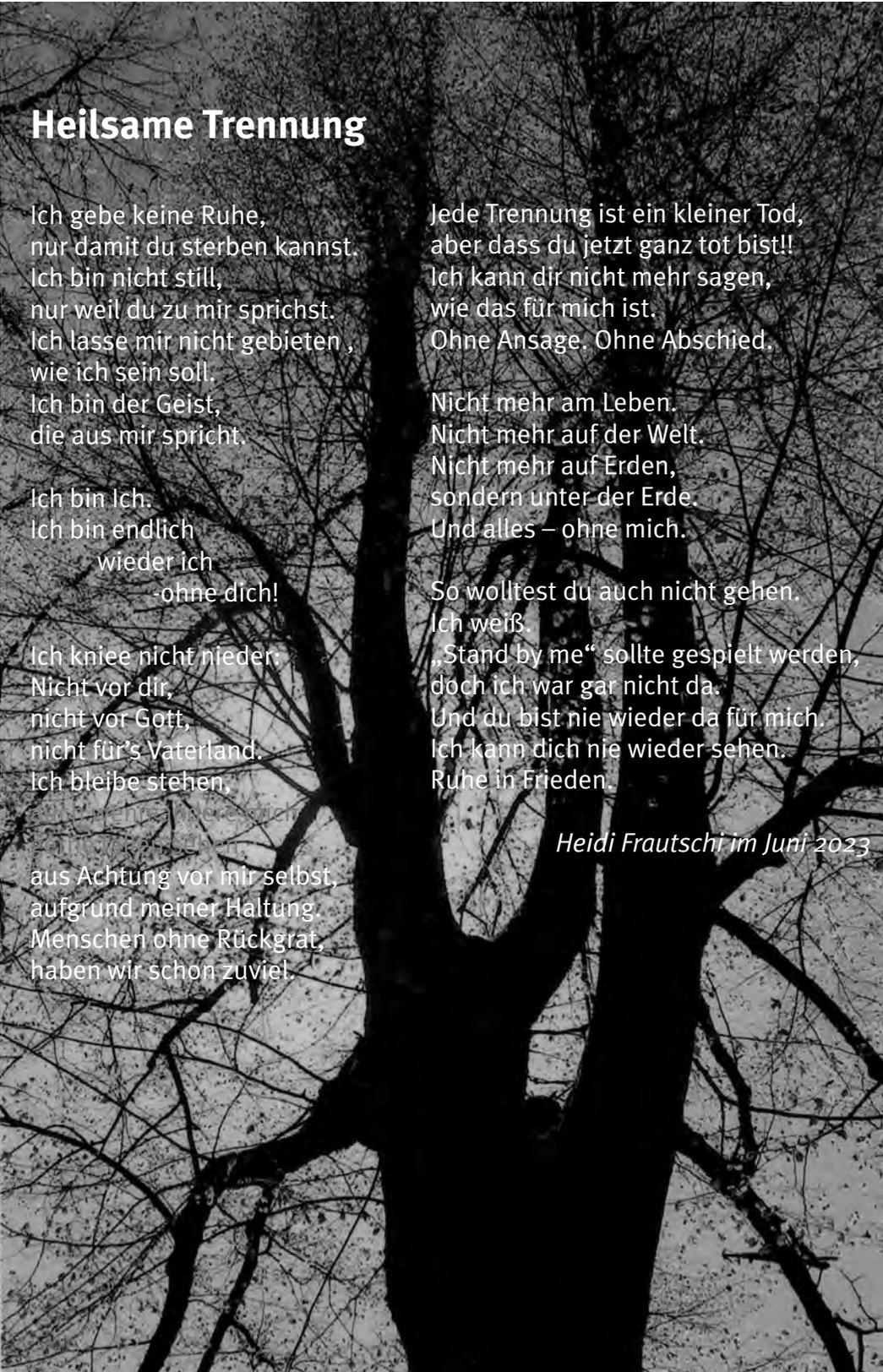
## Trennungsliebe

IV. Unser beider Hilfe-  
schrei ließ unsere  
Herzen zerspringen.  
Und auf unserer Liebe  
geht nicht mehr der  
Mond auf  
- wie am See -  
sondern die Erde  
unsere Welt  
mit der Sonne unter.

---

V. Wir brücken uns  
beide nicht.  
Sehn' uns allein  
nur noch in Gedanken  
bis vom Himmel ...  
immer wieder  
diese ganze Scheisse  
auf uns niederschneit.

H. Frautschi



## Heilsame Trennung

Ich gebe keine Ruhe,  
nur damit du sterben kannst.  
Ich bin nicht still,  
nur weil du zu mir sprichst.  
Ich lasse mir nicht gebieten,  
wie ich sein soll.  
Ich bin der Geist,  
die aus mir spricht.

Ich bin Ich.  
Ich bin endlich  
wieder ich  
ohne dich!

Ich kniee nicht nieder,  
Nicht vor dir,  
nicht vor Gott,  
nicht für's Vaterland.  
Ich bleibe stehen,

aus Achtung vor mir selbst,  
aufgrund meiner Haltung.  
Menschen ohne Rückgrat,  
haben wir schon zuviel.

Jede Trennung ist ein kleiner Tod,  
aber dass du jetzt ganz tot bist!!  
Ich kann dir nicht mehr sagen,  
wie das für mich ist.  
Ohne Ansage. Ohne Abschied.

Nicht mehr am Leben.  
Nicht mehr auf der Welt.  
Nicht mehr auf Erden,  
sondern unter der Erde.  
Und alles – ohne mich.

So wolltest du auch nicht gehen.  
Ich weiß.  
„Stand by me“ sollte gespielt werden,  
doch ich war gar nicht da.  
Und du bist nie wieder da für mich.  
Ich kann dich nie wieder sehen.  
Ruhe in Frieden.

*Heidi Frautschi im Juni 2023*

## Station 15 /1 LWL

Diese Station ist für Menschen mit Lernschwierigkeiten/Geistiger Behinderung.

Es sind:

Sensible Menschen,  
Menschen mit großen Gefühlen,  
Menschen im Rollstuhl,  
Menschen, die nicht gut sprechen können,  
aggressive Menschen,  
blinde Menschen,  
Menschen, die sich selbst verletzen,  
Menschen, die mir ihrer Umwelt nicht klar kommen,  
Menschen mit einer Körperbehinderung,  
Menschen, die wen verloren haben,  
gehörlose Menschen,  
Menschen mit Autismus.

Jeder Mensch ist ein Mensch.  
Das ist wichtig und sollte so gesehen werden.

Menschen wie wir, sind nicht dumm.  
Wir haben ein großes Wissen und Können.

Jeder hier, hat seine eigene Geschichte. Sein  
eigenes Päckchen zu tragen.  
Seine eigenen Bedürfnisse.

Und doch, haben wir viel gemeinsam.

Eine Frau mit einer Gebehinderung, schiebt  
eine Frau im Rollstuhl.  
– Hilfsbereit/Fürsorge.

Ein Mann, der sich selbst verletzt.  
Räumt das Geschirr mit ab. Macht den Garten.  
– Hilfsbereitschaft.

Eine Frau, die bei einer anderen Frau die Jacke  
zumachen hilft.  
- Sensibilität.

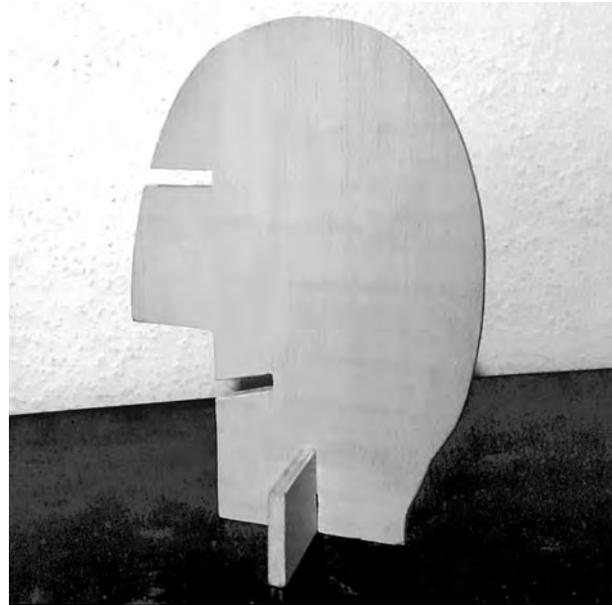
Eine Frau und ein Mann, die Mensch ärgere  
Dich nicht spielen.  
– Gleiche Interessen.

Dass sich Grüppchen am Tisch zusammen setzen.  
Spielen, sich unterhalten und lachen.

Das alles verbindet uns.  
Sichtbar und unsichtbar.

Ich wünsche mir so sehr.  
Das uns die, in Anführungsstrichen anderen  
Menschen, gesunde Menschen, so sehen und  
verstehen.

Wir möchte respektiert werden.



Einmal war ich hier auf der Inneren Station.  
Da habe ich einer Frau offen und ehrlich gesagt.  
Dass ich ein Mensch mit Lernschwierigkeiten bin.  
Und nur vorübergehend auf dieser Station bin ...

Die Frau war erstaunt und wir verstanden uns  
gut. Dann stellte sie mir eine Frage:  
„Warum werdet ihr für Euch alleine, auf die Station  
gebracht ?  
Warum kommt ihr nicht zu uns?  
Ihr seid doch auch Menschen.“

Das sind Fragen, die mich immer wieder beschäftigen.

Aber dennoch finde ich es gut so.  
Das wir auf 15/1 sind.  
Ich kenne das, auf einer anderen Station zu sein.  
Für psychisch kranke Menschen.  
Menschen, die sich das Leben nehmen möchten.  
Suchtkranke Menschen.

Das ist eine ganz andere Liga.  
Anstrengend und überfordernd.

*Elke Falk.  
Münster, 9. November 2022*

# Der Kongress und die KLINKE

Wer ist draußen, wer ist drinnen? Und hat die Kunst nicht immer schon von denen profitiert, die außerhalb der Normen unterwegs sind, die „draußen“ sind?

Outsider-art, die „Kunst der Außenseiter“, das war lange Zeit allein die bildende Kunst, also Malerei und Bildhauerei. In den Kliniken wurde auch Musiktherapie angeboten. Die Literatur als eigenständige Kunstform kam eher selten vor. Um das zu ändern, wurde von der LWL Literaturkommission das Festival outside/inside/outside ins Leben gerufen. Teil davon war die KLINKE, angekündigt mit den Worten: Literatur und Psychiatrie von Menschen, die etwas davon verstehen. Im März 2022 kam dann unser großer Auftritt im Erbdrostenhof, eine der ersten Adressen für kulturelle Veranstaltungen in Münster. Der Rahmen war ein Symposium, ein Kongress mit Lesungen, Vorstellungen von Projekten und Musik. Unsere Beiträge waren Gedanken zum Thema seelische Krankheit als Voraussetzung für Kunst, Einblicke in die Arbeit der Redaktion und die Hintergründe hinter den Texten und ein historischer Abriss der fast 50 Jahre KLINKE.

Diesen Abriss habe ich als Dialog gestaltet, so wie wir in unseren Sitzungen miteinander sprechen, als wesentlicher Teil unserer Arbeit. Hier drucken wir diesen Dialog nochmal ab, den langjährig Beteiligten als nostalgische Erinnerung und allen anderen als Eindruck, was so eine Zeitschrift alles sein kann.

Klinke im Dialog

er: Wann hast du eigentlich den Weg in die Redaktion der KLINKE gefunden?

sie: Das ist bestimmt schon 4 oder 5 Jahre her.

er: Eine lange Zeit. Und wenn man dann bedenkt, dass es die KLINKE jetzt schon seit 45 Jahren gibt.

sie: Ja, und als wir uns auf diesen Tag heute vorbereitet haben, konnten wir uns die Ausgabe Nr. 1 aus 1977 einmal ansehen. Damals war das Titelbild noch in schwarz/weiß, die Texte wurden auf der Schreibmaschine geschrieben und das fertige Heft war für 90 Pfennig zu haben.

er: Heute sind die Hefte kostenlos, die Titelseiten farbig, das Papier hochwertig und alles wird digital produziert. Dazu kommt seit 2004 ein Internet-Auftritt, der viele Details aus 45 Jahren KLINKE bietet. Das alles verdanken wir unseren Herausgebern.

sie: Zu denen gehört neben der Volkshochschule Münster auch der Verein FSP (Für Soziale Teilhabe und psychische Gesundheit) aus Münster, der dort auch das Psycho-Soziale Zentrum (PSZ) betreibt. In den Räumen des PSZ finden unsere wöchentlichen Redaktionssitzungen statt. Vorstand des FSP war bis zum März 2019 Ulrich Hohenbrink, der 1977 spannenderweise auch Mitglied der allerersten Redaktion der KLINKE war.

er: Im Geleitwort dieser ersten Ausgabe steht ein schöner Satz: „Obwohl vom Zeitungsmachen keine Ahnung, können wir endlich nach nervenaufreibender Arbeit, die aber auch viel Spaß gebracht hat, die erste Ausgabe der KLINKE vorlegen.“

sie: Das mit dem Spaß gilt für uns heute noch.

er: Im Jahr 2001 zieht es die KLINKE dann auf die Bühne: Im ehemaligen Zimmertheater am Bahnhof beginnt das Zeitalter der Irrlichter-Lesungen. Ein Höhepunkt der Irrlichter ist 2008 der Auftritt im Kunsthaus Kannen, vor über hundert Zuschauern. Das sorgt auch für ein Echo in der lokalen Presse.

sie: Das nächste Mal in der Zeitung sind wir dann im Sommer 2011 mit der Verleihung des ersten Förderpreises der Andreas-Mohn-Stiftung. Den bekommen wir als Auszeichnung und Anerkennung der literarischen Leistung der Redaktionsmitglieder und gleichzeitig der Arbeit des Psycho-Sozialen Zentrums hier in Münster. Nicht schlecht, oder?

er: Ein Jahr später dann: Die bereits gedruckte KLINKE 2012 wird zensiert. Ein Artikel mit gewaltverherrlichenden Darstellungen darf nicht erscheinen und wird überklebt. Schon vorher in der Redak-

tion ist der Artikel umstritten und bekommt bei der obligatorischen Abstimmung nur eine knappe Mehrheit.

sie: Wir nehmen das zum Anlass, die Bedingungen für unser Zusammenarbeiten nochmal neu zu fassen, das „Grundgesetz“ der KLINKE zu formulieren.

er: Keine leichten Zeiten, aber es geht weiter mit der KLINKE: 2013 kommt der mehrtägige Redaktionsausflug nach Bremen und im Jahr 2015 fahren wir 3 Tage lang ins Ruhrgebiet nach Mülheim. Ein Besuch im Psychiatrie-Museum in Bremen und ein Abend im Theater Freudenhaus in Essen-Steele - das hat schon was.

sie: Aber wie sieht eigentlich der Alltag aus, was passiert Woche für Woche in der Redaktion?

er: Alle Texte und Gedichte werden erst vorgelesen. Jeder in der Redaktion kann dann seine Gedanken zum Artikel äußern. Wenn der Autor das will, wird abgestimmt, ob der Text in der nächsten Klinka erscheint. Man kann aber auch Texte vorstellen und besprechen lassen, ohne die in der KLINKE zu veröffentlichen.

sie: Das Wichtigste ist für viele sowieso die Redaktion. Wir sind ein Team. Es macht Spaß, die anderen Texte aufzunehmen und sich Gedanken zu machen. Man muss sich nicht zu den Texten äußern, aber man kann das jederzeit.

er: Am Ende verstehen wir uns auch als Gesprächsgruppe. Und was immer geht, ist: sich unterhalten und Spaß haben.

*Gerd Potthoff*





## Veränderungen in der Zuverdienstfirma

Da die *Zuverdienstfirma*\* im Januar 2023 umgezogen ist, in andere Räumlichkeiten, in die Salzmannstraße, habe ich mir im Zuge des Umzugs zwei Tage Urlaub genommen.

In den ersten drei, vier Wochen hat mich das alles schon ein wenig mitgenommen, da ich mich erst an die neuen Räume gewöhnen musste. In denen sind in dieser Zeit noch viele Handwerker rumgelaufen. In den letzten zwei Monaten war alles wieder okay für mich.

Die Arbeitszeiten haben sich auch noch geändert. Eine halbe Stunde eher arbeiten und eine halbe Stunde eher Feierabend. Was ich für mich dienstags- und mittwochnachmittags gut fand.

Am Freitagmorgen muss ich allerdings eine halbe Stunde eher aufstehen, woran ich mich erst gewöhnen musste. Da dann eine halbe Stunde Pause ist, habe ich nicht eine halbe Stunde eher Feierabend.

Dass zwei Chefinnen gegangen sind, finde ich sehr schade. Meine Bezugsperson hat sich nur geringfügig verändert. Im April haben wir dann eine neue Chefin bekommen, die ich bislang ganz gut finde.

*Hans-Jürgen Blümel*

\* Die *Zuverdienstfirma* in Münster-Nord bietet Beschäftigung für Menschen mit Behinderung, die nur stundenweise belastbar sind, aber trotzdem produktiv sein möchten. In den Bereichen Wäscherei, Holzwerksatt oder Büroservice können sich die Beschäftigten einen „Zuverdienst“ erarbeiten.

# Positivblitze

Vielleicht. Vielleicht beobachtet uns der Mann im Mond. Weiß alles über uns wie Microsoft. Lässt das Meer Wellen schlagen als wär's der Mond selbst. Vielleicht gewinnst du die Mille im Lotto. Aber ob das glücklich macht?

Vielleicht leidest du an Gephyrophobie. Doch wer sagt, dass du Brücken betreten, gar darüber gehen musst? Oft reicht es, Brücken zu bauen. Vielleicht ist er, sie, divers, nonbinär gesund, während du schwer krank. Vielleicht bist du krank, doch dafür ganz schön stark. Deswegen kaum bezwingbar stark.

Andere wären längst weiß der Himmel wie verzweifelt. Du kennst viele dieser Menschen. Dich runterputzen wie Zahnbelag, weil größere Komplexe als Wohnungsbaugesellschaften. Pfui! Abschaum wie nach dem Duschen.

Vielleicht meinen viele, dich zu kennen. Doch vielleicht ist das, was sie kennen, kaum ein Bruchteil.

Vielleicht ist vielleicht nicht das richtige Wort. Gar das Falsche. Das Fälschlichste, das es geben kann.

Bestimmt kriegst du das hin. Bestimmt hast du Kompetenzen. Bestimmt mag dich jemand. Bestimmt ist bestimmt ein besseres Wort. Bestimmt beobachtet uns der Mann im Mond. Okay, vielleicht ist bestimmt nicht immer besser. Richtiger. Kann dich als Verschwörungstheoretiker abstempeln wie Angestellte der Gesundheitsbehörde.

Aber vielleicht ist das alles gar nicht wichtig. Bestimmt kennst du wichtigere Ansichten. Wie Ersteller von Stadtplänen. Hast wichtigere Ansichten. Oft gibt es Werte, die du für dich bestimmt hast. Nach denen du dich bestimmt hast. Ob zeitlich oder von deiner Einstellung her. Die Überlegung überlass ich dir. Ich geb dir nur den Anstoß.

Sei du selbst. Leb deinen Leben. Weiteret jibt et keens.

Wenn du denkst, dass dein Leben nur abwärts geht, denk an Sprites. An Koboldblitze. Die entstehen im oberen Teil der Wolke und ziehen steilstens gen Himmel. Bis zu 100 Kilometer Ausschlag nach oben. Das macht ihnen keiner nach.

Ich könnt noch über Positivblitze ausholen, weil das die heftigsten sind. Seriously, die zerfetzen den Himmel, sobald sie explodieren. Da kann selbst der neueste Luxusschlitten nicht mithalten. Aber —

Was hindert dich? Neben dir selbst? Deine Krankheit?

Mach halt und du wirst sehen. N bissi wie bei Theodizee. Du kennst die Theorie? Es geschehen so viele schlimme Dinge, dass du dich fragst, wie das sein kann? Warum lässt der Schöpfer uns böse handeln und leiden, wenn er allmächtig und ein gutes Wesen ist? Uns, die er nach seinem Willen geschaffen hat? Du verlierst deine Konfession und hast keine Vertrauen mehr in nichts.

Du erkennst dich wieder? Heißt nicht umsonst, dass man zur Steigerung der Selbstmotivation sein Spiegelbild anlächeln soll.

Behalt's im Hinterkopf: Lässt du von X los, rückt Y in den Fokus.

X-mal hast du bereits losgelassen.

Erzähl, was ist dein Y?

*Marc-Jonas Never*

# Echtes Gold

Nur du und ich, dem Halo nach.  
Dabei ist es ein Regenbogen – Hallo wach.  
Wir laufen ihm hinterher,  
hinter uns das Heer der Lichter. Wer

auch immer behauptet, es sei gut,  
dem Regenbogen zu folgen, hat Mut.  
Denn dieser treibt so manche Leute zur Weisglut.  
Sie finden kein Gold. Oder sind sie nicht gut

genug, um das Gold schon jetzt zu sehen?  
Scheinbar nicht, denn sie gehen dem  
Regenbogen nach aus Gier  
auf Reichtum. Wollen immer mehr. Doch wir

wollen das nicht. Ich hab dich, du hast mich.  
Die zu meiner Rechten sitzt, offensichtlich.  
Einfach nur du, ohne Witz, bist immer frisch.  
Was ich an dir mag? Bei mir hat's geklickt.

Und wieso? Sowieso!  
Ein Topf mit G-O-L-D, ach was so-  
was brauch ich nicht, no! Will nur dich ohne Show.  
Ganz klares „Oh!“, wie am Ende des Wortes „Rainbow“.

Du bist die Eine – eine wie keine.  
Ich lass dich ganz bestimmt niemals alleine!  
Du, die Meine – ich, der Deine.  
Und so wie ich's meine, verpack ich's in Reime.

Das ist 'ne feine Sache, finde ich.  
Ich seh in dein Gesicht, bin richtig erpicht,  
darauf, dies' Gedicht vorzutragen. Keine Pflicht.  
Einfach mein Wesen, meine Art, mein Ich.

Warum es dich getroffen hat? Gute Frage!  
Ich denke, ich werde die Antwort zu Tage  
fördern und sage dir, was ich an dir habe:  
Bleib so wie du bist und änder einfach mal gerade

so gut wie eben echt nichts an dir.  
So wie du bist, gefälltst du mir.  
Andere sagen: „Mach mal jetzt hier!“  
Da sage ich: „Komm zurück zum Wir!“

Ich bin bei dir, zwar nur bis vier.  
Aber wieder ab vier. That's how it is, my dear.  
Bei mir – folgerichtig – bist du.  
Lässt mich nicht in Ruh', doch das lass ich gern zu.

Bald kommen wir dann endlich an.  
Am Ende des Regenbogens. Wann  
das ganz klar sein wird, steht noch in den Sternen.  
Doch es liegt bestimmt nicht mehr in allzu weiter Ferne.

Wir gehen bis zum Schluss, auch wenn's nicht sein muss.  
Vielleicht sind wir schon am Ziel – ohne Stuss.  
Manch einer hat kaum Lust, ihm ist nicht bewusst,  
dass der Weg das Ziel sein kann. Er bricht ab aus Frust.

Wir bleiben hartnäckig und zart.  
Bis zum bitteren Ende, dies ist der Start.  
Ich hab kein' Plan mehr, wie's ohne dich war.  
Ganz klar gesagt: With you life is art!

And so much more! So wahr ich hier vor  
dir stehe und der Wind in mein Ohr  
flüstert: Heiliges Kanonenrohr!  
Sieh dich vor! Alles Weitere erfolgt jetzt sofort.

Was? Sofort? So als kleiner Triumph?  
Diese Idee ist doch gar nicht so stumpf!  
Ich seh dich an ... und  
denk mir meinen Teil. Aus meinem Mund

folgen die Worte: „Schön, dass es dich gibt!  
Dass du immer wieder in meinem Arm liegst.  
Das Gold des Regenbogens und mehr steht vor mir.  
Ich, du, wir – for ever, my dear.“

*Verfasst von Marc-Jonas Never*



# Als wär die Pandemie das Problem gewesen

Regierung  
Können oder  
systematisch dumm herrschen?  
Oft hilft da nur  
anprangern

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

## ZungenbrechAAh

(Teil 1 der Reihe)

Albanisch-aserbaidtschanische Auswanderer arbeiten alltäglich außerordentlich angestrengt an alltagstauglichen Arbeitsplätzen am allerliebsten alleine, außer andersartige außergewöhnliche Anforderungen appellieren ausdrücklich an alle anwesenden als auch archäologisch-antropologisch agierenden Arbeitnehmer, aufgrund aufkommender Aufwandsanhäufungen arbeitstechnisch augenblicklich aufzuhören.

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

## Brainstorming

Gedankenwind stürmt ein  
Nicht ganz dicht  
bin ich  
Meine Schale hat einen Sprung  
Laut werden meine Gedanken  
Wer hört sie?  
Du, Lebendige?  
Du, Jesus?  
Du, mein Liebster?  
Ihr, meine Bekannten?

Mein Herz ist leer gedacht  
Ich kann nicht mehr  
Ich kann nicht mehr entwickeln  
Ich kann nicht mehr haushalten  
Immer wieder Leid und Not  
Immer wieder neues Brot  
Immer wieder Tod  
Immer wieder Auferstehen  
Immer wieder neu Aufgehen

*Vera Schnieder*



# Gegenwärtige Vergangenheit

## Vergängliche Gegenwart

Vor gut fünfzig Jahren hielt ich mich als junge Psychologiestudentin in Paris auf. In der ‚Liberation‘, einer linken Tageszeitung, deren Herausgeber Jean-Paul Sartre war, las ich von einem Anti-Psychiatrie-Kongress. Nix wie hin! Ich sah dort den englischen Psychiater Ronald D. Laing, der den Schizophrenen wie Künstlern zuhörte und auch selber Gedichte verfasste. Aus Italien war Basaglia gekommen, um sein Konzept vorzustellen. Er tat das ausdrücklich wie ein patriarchaler Kommunist, der die Wahrheit gepachtet hat: Psychisch kranke Menschen sollen über Arbeit sozialisiert werden. Aus Deutschland war ein Mann vom SPK (sozialistisches Patientenkollektiv) vertreten. Seine Devise war „Marx lesen macht gesund.“ Ich fand das verständlich und entwickelte ein trauriges Mitgefühl, weil ich damit keine Hoffnung verbinden konnte. Zum Schluss traten Feministinnen auf. Sie äußerten sich nicht durch Worte, sondern durch Szenen zum Thema „Frauen, das verrückte Geschlecht.“

Dorothee Sölle geht das Thema ‚Psychiatrie‘ als politische Christin an. Die Theologin beschreibt den gesellschaftlichen Rahmen, in dem – meistens psychisches – Leiden stattfindet und sucht nach spirituellen Möglichkeiten, damit umzugehen. Ihr Buch ‚Wählt das Leben‘, eine Vortragssammlung, ist vor Jahrzehnten entstanden. Es ist immer noch stimmig, mehr denn je, finde ich und möchte auf ihr Werk Bezug nehmen:

In welcher Situation leben wir? Die Autorin spricht nicht nur vom Kapitalismus, sondern auch von Konsumismus und hedonistischem Faschismus, wo der Sinn und Zweck des Lebens zwanghaft in Lust, Genuss und Spaß besteht. In der ersten Welt gibt es nicht nur Armut durch Arbeitslosigkeit, sondern auch den Ausschluss aus dem gesellschaftlichen Leben von zynisch so genannten ‚Unbeschäftigten‘. Das religiöse Wort ‚Sünde‘ bezieht die Theologin auf diesen Zustand, in dem Mensch und Natur vom Leben abgeschnitten sind. Es gibt nicht nur persönliche, sondern auch und vor allem strukturelle Sünden.

Das aus der Situation resultierende Leiden besteht in der Verelendung der Massen, die nicht materiell ist, sondern sich in Identitätskrisen, Antriebslosigkeit, Depression und tiefen Zweifeln zeigt. Wir machen die leidvolle Erfahrung ‚Wir sind tötbar.‘ Das zu wissen ist wichtiger als zu wiederholen, dass wir sterblich sind. Vielleicht weiß niemand das so sehr wie die psychisch Kranken“ (S. 19). Die Entfremdung des Menschen von seinen Mitmenschen betrifft am meisten die psychische Gesundheit. Durch Schwierigkeiten bei Freundschaften, die sich am schlimmsten in Isolation zeigen, entstehen psychische Krankheiten, die dann auch noch als Privatangelegenheit betrachtet werden. Das Leiden unter dem gesellschaftlichen Wachstumszwang ist aber ein systematischer Angriff auf die Würde des Lebens. Gläubige machen die Erfahrung, dass Christus bei ihnen ist, sei es als Arme in einem Elendsviertel, sei es als psychotischer Mensch, der um sich schreit. Die Beziehung zu Jesus hilft, keineswegs aber der Bezug zur gängigen Religion. Im kirchlichen Gemeindeleben werden die Menschen getröstet, wird ihnen ein Lebenssinn vermittelt, aber das psychische Leiden und die Notwendigkeit, zu kämpfen, sind tabu.

Wie kann der Umgang mit der Situation und dem Leiden an ihr aussehen? „Glauben heißt gegen den herrschenden Zynismus kämpfen und Widerstand leisten.“ (S. 20) „Es ist der Glaube, der Menschen schön macht. Schön ist, wer etwas ganz unabgelenkt, mit allen seinen Kräften tut.“ (S. 29)

Es gibt keine Neutralität des Lebens, entweder mache ich das ungerechte Leben mit und verzweifle oder ich entwickle eine widerständige Praxis aus dem Glauben heraus. In Christus werde ich fähig, gerecht zu sein. Jeder Mensch hat die Möglichkeit zu entscheiden, als Christ zu leben, sich mit einer Tradition zu verbinden und aktuelle Angebote anzunehmen. Diese Entscheidung bedeutet ‚Liebe üben‘, sich mit Christus zu identifizieren, dabei zu helfen, das Reich Gottes – Frieden, Gerechtigkeit, Bewahrung der Schöpfung – aufzubauen und zur Christenheit zu gehören. Der Glaube an Jesus Christus ist der Glaube an seine Auferstehung und das Wissen, dass wir auch auferstehen werden vom Tode, in dem wir jetzt sind. Dieser Glaube drückt sich in Kampf und Kontemplation aus, beides ist lebensnotwendig, eine Gestaltung des Lebens.

Die persönliche Gestaltung des Lebens einerseits und die politische Gestaltung andererseits sind abhängig vom Bewusstsein, das einen von der Ohnmacht befreit. Ich möchte zwei Forderungen aufschreiben, in der Hoffnung, dass sie eines Tages laut werden:

- Wir brauchen ein bedingungsloses Grundeinkommen (BGE)! Das würde vielen Menschen psychisches Leiden ersparen. Frauen würde es endlich das gleiche Einkommen bringen wie Männern. Die Menschen könnten qualitativ hochwertige Produkte, die lange halten und repariert werden können, kaufen.
- Die Erde braucht weniger Autos! Wenn Privatautos den Anteil am Verkehr hätten wie jetzt die Stadteautos und umgekehrt, könnten alle – Mutter Erde und wir Menschenkinder – aufatmen.

„Das habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Joh.16,33

*Vera Schnieder*



## Aware – Reise in das Bewusstsein 25.10.2022

Die Liebe muss sterben  
Um rein zu bleiben

Und doch:  
Ich bin begleitet  
Von den Botschaften  
Der Tiere, Pflanzen und  
Steine –

Ein Netzwerk von Information –  
Unzerreißbar  
Unzerstörbar

Wir sind eine Reise  
Von Momenten

Es gibt keine Essenz von uns  
Nur das unendliche Fließen  
Des Flusses –  
Ein Strom von Bewusstsein

Als Teil des Ozeans  
Sterben wir nicht  
Isoliert würde ich  
Sterben – mich des unendlichen  
Geschenks berauben

Aber ich habe gesehen  
Wie mein toter Vater  
Lebte

Erinnere Dich:  
Du warst niemals allein

*Dieter Radtke*

## Über der Stille 14.07.2023

Wir tanzen unsere Tänze  
Im Blütenmeer

Wir sind fließende Wellen  
Von einem Grund der Stille

Wir sind Gefäße  
Die sich füllen  
Und geleert werden  
Wenn die Sonne alles Wasser  
Verbrennt

Ich bin der weiße Rabe  
Ich bin der schwarze Schnee

Meine Silben fliegen dahin  
Im Wind –  
Unerhört

Ich – ein schwarzer Schatten –  
Niemand

Du – ein Bild von einem  
Sommertag – wenn der Wein  
In den Gläsern funkelte

Eine weiße Feder von mir  
In Deinem Garten

Ein Wort von Dir –  
Schwarze Schneeflocke  
In einem großen Gefäß

Du hast in mir Wellen  
Geschlagen – wie wenn  
Der Wind über ein  
Blütenmeer streicht

*Dieter Radtke*



# Mein menschlich-weiblicher Körper

Mit ihm kommuniziere ich.  
Er verbindet Raum und Zeit.

Er ist mir bewusst:  
Schön durchblutet die Oberschenkel,  
schön gestiegen die Treppe,  
schön angekommen,  
schön gestanden,  
schön gekniet,  
schön mich erhoben.

Ich verstehe:  
Die Säulen seiner Gesundheit sind Ernährung und Bewegung.  
Augen, Ohren, Nase, Zunge geben ihm Sinne.  
Haut und Scheide machen ihn menschlich und weiblich.  
Gebärmutter und Brüste geben ihm Lebenssinn in Fülle.

Er macht etwas mit mir:  
Er bringt mir Lust,  
er nimmt mir Trauer.  
Schmerzlos erfährt er Mangel,  
gierig erwartet er Wasser und Kost.

*Vera Schnieder*

## Wartezimmerzeitschrift

Arztbesuch  
Ein Ultraschall  
Zwei Elektrokardiogramme folgen  
Vier weitere Elektroenzephalogramme vorprogrammiert  
Leben

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

## Der Pianist

Da ist er ja endlich wieder!  
Wie lange habe ich diese vertrauten Töne nicht gehört!

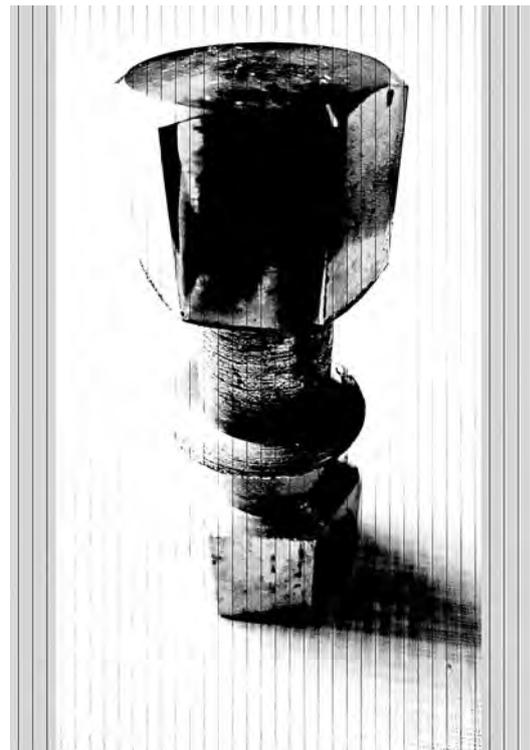
Er sitzt wieder hinter seinem Klavier,  
spielt seine traurigen Lieder.  
Alle seine Lieder sind traurig.  
Vielleicht ist er ein trauriger Mensch.  
Auch ich bin ein trauriger Mensch  
und diese Musik trifft mich voll ins Herz.

Ich kann mich nicht losreißen,  
die Musik hat mich gefangen genommen.  
Mein ganzer Körper ist Musik, diese Musik.  
Die traurigen Melodien treiben mir  
die Tränen in die Augen.  
Es ist himmlisch, so unglaublich intensiv.  
Auf sanften Händen getragen  
gerate ich fast in Trance.

Der Pianist holt das Letzte aus sich raus.  
Er spielt nur noch für mich.

Dann ist es vorbei,  
und alles fällt in sich zusammen.

*Thomas Speich*



# Nie wieder allein ...

Ich kann nicht alleine sein.

Das konnte ich noch nie. Schon als kleines Kind fragte ich meine Eltern jeden Abend ängstlich: „Fahrt ihr heute noch weg?“ Sie hatten Freunde etwa eine halbe Autostunde entfernt und blieben gerne bis tief in die Nacht dort. Ich machte mir immer Sorgen, dass sie verunfallen könnten und nie wiederkämen.

Einmal, ich war damals etwa vier Jahre alt, erklärten sie mir beruhigend, sie würden an diesem Abend zu Hause bleiben. Doch hatten sie es sich wohl anders überlegt oder wollten mich von vorneherein betuppen. Ich spürte jedoch, dass da was nicht stimmte und machte empört ein Riesentheater, schließlich durfte man doch nicht lügen. Mein Vater bekam einen Tobsuchtsanfall und haute mich in meinem Bettchen windelweich. Danach fuhren sie weg.

Manchmal durften wir dann, meine kleine Schwester und ich, in ihrem Ehebett einschlafen. Stundenlang beobachtete ich hoffnungsvoll die Lichtstreifen, welche jedes einzelne Auto durch die Spalten in der Jalousie über die Wand und über den Schrank hüpfen ließ. Gleichzeitig malte ich mir mit einem Gefühl des Grauens im Bauch aus, was mit uns geschehen würde, wenn meine Eltern umkämen.

Es gab auch Nächte, da zog ich die Rollläden in unserem Kinderzimmer hoch, kaum hörte ich ihr Auto davonbrausen. Ich kauerte dann müde und frierend auf unserer Fensterbank und bewachte die Straße, bis sie wiederkamen. Sie haben nie irgendetwas davon gemerkt. Aber es waren sehr lange und anstrengende Nächte.

Meine Eltern hatten die Angewohnheit, trotz meiner stetigen Erinnerungen, unsere Terrassentür nicht zu verriegeln, so dass ich jede Nacht fürchterliche Angst vor Einbrechern hatte und mich nicht traute, nachzusehen, was nun mit der Tür war. Man wusste ja nicht, ob der Einbrecher nicht schon längst im Wohnzimmer stand oder womöglich direkt vor der Tür. Dann hörte ich manchmal Schritte, vor allem, wenn wir alleine waren, und mein Herz zersprang fast in meiner Brust. Seltsam war, dass der Einbrecher scheinbar immer schneller und schneller durch unsere Wohnung zu gehen schien und offensichtlich auf direktem Wege zu unserem Kinderzimmer war. Bis ich irgendwann mal dahinter gestiegen war, dass ich meinen eigenen Puls in den Ohren laut pochen hörte, war ich dann schon etwas älter.

Meine Schwester fühlte sich durch mich wohl gut behütet, denn sie schlief in der Regel tief und fest wie ein Baby. Mir spendete ihre Anwesenheit wenig Trost, fühlte ich mich doch auch für sie mit verantwortlich.

Zu jener Zeit erlebten meine Eltern eine Überraschung mit mir, wenn wir gemeinsam im Auto saßen und auf der Straße einen Polizisten sahen, was wesentlich häufiger der Fall war als heute. Panisch sprang ich dann von hinten nach vorne auf den Schoß meiner Mutter und schließlich in den Fußraum des Beifahrersitzes, wimmernd und wie Espenlaub zitternd. Sie stiegen erst hinter mein Geheimnis, als meine Mutter eines schönen Tages beim Mittagessen saß, und es an der Haustür klingelte. Ein wildfremder Mann lieferte mich dort ab. Ich berichtete ihr dann, dass ich von Zuhause weggelaufen sei, während Tante Herbach mich hinter herunter gelassenen Jalousien in meinem Bettchen vermutet hatte. Unsere Haushälterin empfing mich damals täglich nach dem Kindergarten und steckte mich am helllichten Tag ins Bett. Sie drohte mir mit der Polizei, damit ich nicht aufstand. Dann schickte sie ihren Schwiegersohn, der sie im eindrucksvollen Offiziersoutfit stets viel zu früh von der Arbeit abholte, in mein Zimmer. Ob er noch irgendetwas gesagt oder getan hatte, fällt mir beim besten Willen nicht mehr ein. Ich staune jedenfalls heute immer noch und weiß auch noch genau, wie es sich anfühlte, als ich mit fünf Jahren entschlossen mein Fenster in zwei Metern Höhe öffnete und dann über einen vier Meter breiten Streifen aus Beeten und Wegplatten bis auf den Rasen sprang. Ich musste wirklich sehr entschlossen gewesen sein. Dann war ich wohl in die weite Welt hinausgezogen, wahrscheinlich barfuß, wo ich dann von einem aufmerksamen Mitbürger wieder eingesammelt worden war.

Für mich ist die Vorstellung von „Freiheit“ verbunden mit der Möglichkeit, Menschen zu treffen, die mir guttun. Doch ist mir im Verlauf meines Lebens auch das nur selten erfolgreich gelungen, weshalb ich stattdessen Tiere hatte, die mich stets mit ihrer Loyalität begleitet haben.

Kürzlich noch hat sich in mir wieder diese bekannte Angst vor dem Allein- und Ausgeliefertsein breit gemacht. Jetzt, wo meine Tochter mich nach vielen Jahren des Zusammenseins verlässt, um mit ihrem Freund zusammen zu ziehen, jetzt, wo mein Mann seine eigenen, für mich unergründlichen Wege geht, und wo alle meine Tiere bis auf ein kleines, altes Kätzchen nach und nach dahinscheiden, und wo mir endlich schmerzlich bewusst wird, dass meine Sehnsucht nach Geborgenheit durch meine Eltern niemals gestillt werden wird. Ja, plötzlich habe ich wieder einen neuen Hund, der mit seiner Jugend und ungezügelter Lebendigkeit so präsent ist, dass er mir kaum die Gelegenheit gibt, mal durchzuschlafen. Jetzt sehne ich mich sogar ab und zu nach Ruhe. Doch hoffe ich, dass wir beide lange Zeit ein wunderbares Gespann sein werden. Ob er mich auch beschützt?

Ja, nie mehr will ich darauf warten müssen, morgens von meinem Vater aus meinem „Casita Carlotta“ befreit zu werden, welches ein kleiner, hübsch bemalter Raum war, jedoch außerhalb des Haupthauses unserer Ferienresidenz in Spanien. Dort passte gerade so eben ein Gitterbettchen hinein. Die vielen Gäste brauchten ja die Schlafzimmer im Haus, und meine Eltern wollten offensichtlich ihre Ruhe vor mir haben. Ich hatte dort im Dunklen eine fürchterliche Angst, dass nachts „der Schneider mit der Scher“ käme und mir damit meinen winzigen Daumen abschneiden würde, da dieser immer wieder wie von selbst in meinem Mäulchen gelandet war, ohne dass ich das hätte beeinflussen können. Selbst wenn ich mir die Kehle aus dem Leibe geschrien hätte, mich hätte ja doch keiner gehört.

*Carlotta Zeisig*



## Co-abhängig

### Probleme

Alt und krank  
die Hosentaschen blank  
im Schlafzimmer  
Uringestank.  
Doch es wird wie immer  
nicht mehr schlimmer  
wegen Bitten und Dank.

*Vera Schnieder*

Du bist  
ein Narzisst.  
Das  
ist  
etwas,  
was  
für mich  
sehr schwierig  
ist:  
nämlich  
mich  
gelassen  
auf dich  
einzulassen.

*Carlotta Zeisig*



## Aus deinem Mund

(Ich fühl dis, Teil 2)

Vieles, was du mir erzählst, ist Wahnsinn.

Im Einklang mit Haifischen geschwommen. Den Mond während des Schlafwandeln umrundet. Die Kälte der Arktis mit humaner Wärme antauen lassen. Aus deinem Mund.

Humane Wärme? Klingt paradox in sich. Was es auch ist.

Du wurdest hintergangen, betrogen, gequält, verraten, getreten, geschlagen. Könnt die Reihe endlos fortführen.

Wunden an dir. In dir. Bist ein biologisches Werk, bestehend aus Wunden. Schmerz, ohne den du das Leben nie kennenlerntest. Aus deinem Mund.

Was ich wissen sollte, ließest du mich wissen. Unwichtiges dagegen war nicht umsonst unwichtig. Hast geschwiegen, wenn nix war. Riefst du mich, war es spürbar.

Was uns unterscheidet? Ich red viel. Du schweigst dich aus. Sind uns sympathisch, weil empathisch. Ich arbeite viel an mir. Du gehst es langsam an. Ich schlag Wellen und wenn's sein muss Neofaschisten. Du wartest auf Ebbe. Ich erklimme Berge. Du ergründest Tiefen. Aus deinem Mund.

Wir sind  
hoch und tief,  
schwarz und weiß,  
blaue Kapsel, rote Kapsel,  
yin und yang,  
Matrix und Realität,  
Wasser und Feuer,  
Luft und Erde,  
naiv und belesen.  
Aus deinem Mund.

Was uns verbindet, ist was andere spaltet. Was du mir erzählst – unfassbar. Du hörst und siehst, doch bist unselektiv.

Stehst da in unerschütterlicher Festigkeit wie bei schockabsorbierenden Mikrofonspinnen. Stehst da und lässt deinen Körper, deine Mimik, deine Gestik sich mitteilen. Der Mund geschlossen. Denn du bist Mutist.

*Marc-Jonas Never*

# Wenn es nur bei hundert bliebe ...

Gesetze  
Überall Vorschriften  
Regeln en masse  
Wer kennt nicht das

Rindfleischverpackungsetikettierüberwachungsaufgabenübertragungsgesetzesentwurfsvorlagen-  
bescheinigungszertifikatsübergabeannulierungsdatenschutzgesetz

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

## Reise nach überall

Hey du. Wer bist du? Was machst du? Wie bist du hierher gekommen? Was dich hierher geführt hat, mein ich. Was macht dein Leben? Siehst gebeutelt aus wie Jute.

Ne weite Reise hinter dir, nicht wahr? Hab gehört, wie's dich durchs Land hat ziehen lassen. Von List auf Sylt bis Oberstdorf in den Alpen. Von Landgraaf bis Krakau. Weite Strecken, langer Atem. Die Relativitätstheorie am eigenen Leib erfahren.

Wenige Sekunden unangenehm wie viele Monate, während derer dir heißes flüssiges Wachs in die Augen geträufelt wurde. Viele Monate angenehm wie wenige Sekunden, während derer du kulinarische Geschmacksexplosionen auf deiner Zunge erschmecktest.

Leben kann hart und unerfreulich sein. Aber auch schön und genießbar. Was auch hinter dir liegt, leb im Hier und Jetzt. Spür achtsam jeden Regentropfen. Genieß nachhaltig das Serotonin, sobald es mit dem nächsten Sonnenstrahl unter deine Haut gelangt.

Mach was draus. Ich mach was draus. Von meinem Herzen nach überall. Eine Reise ins Abenteuer. Bevor das letzte Melatonin mich sanft in die Ewigkeit wiegt.

*Marc-Jonas Never*



# Ausdrücklich

Auf einem Kontinuum von krank bis gesund sehe ich mich bei 95 von hundert. Gleichzeitig fühle ich mich gekränkt durch die aggressiven Normen beim Umgang mit dem Geld. Außerdem fühle ich mich behindert durch die Vorherrschaft der Informationstechnologien bei der üblichen zwischenmenschlichen Kommunikation.

Ich gehöre sowohl zur KLINKE-Redaktion als auch zur evangelischen Gemeinde der Christuskirche. Beides sind für mich identitätsstiftende Zusammenhänge: Ich bin Künstlerin und lebe als Christin. Das wird jeweils toleriert. Ich erfahre auf doppelte Art und Weise liebevolle Zuwendung, durch die ich geneset.

Die Liebe der Menschen ist für mich nicht immer annehmbar. Sie ist auch bestimmt von ihrem Ziel, von ihrem Objekt. Die einen lieben die Menschen und die Natur. Das nehme ich an und unterstütze sie. Die anderen lieben das Geld und die Technologie. Das schmerzt, doch ich wachse und reife daran. Nach der Zeit der Aufklärung kann man eher von Interesse als von Liebe reden, finde ich, weil dieses Wort nüchtern ist und der Realität eher entspricht.

Beim Beten benutze ich mantraartig einzelne Wörter oder Wortkombinationen. Dabei habe ich ‚greenpeace‘ entdeckt. Ich denke dabei keineswegs nur an die Organisation, sondern wirklich an einen grünen Frieden. Über den Ausdruck ‚love and peace‘ habe ich das Wort ‚greenlove‘ erdacht.

Wenn ich meditiere, mache ich spirituelle Erfahrungen, die in diesem Sinne liebevoll sind. Beim Malen ist Pablo Picasso bei mir. Beim Denken über Wissenschaft ist es Albert Einstein. Über die mehr oder weniger intensiven spirituellen Beziehungen möchte ich lieber schweigen. Ich habe den Eindruck, dass sie die paranoide Psychose abgelöst haben.

Sie kosten viel Kraft. Ich bin nicht immer ganz da, bin mit meinen Sinnen nach innen gerichtet, funktioniere nicht, leiste nichts. Ich kann aber arbeiten, mich anstrengen, kreativ sein. Und so lebe ich nach wie vor am Rande der Gesellschaft, weil ich eben nicht Auto fahren kann, nur begrenzt mit den Dingen, die es zu kaufen gibt, umgehen kann.

Gott sei Dank!

*Vera Schnieder*



## Bis hierher

Reich ist das neue Schlau  
Weltoffenheit heißt Ignoranz seit neulich  
Der Klügere gilt nun als schwach

Reich ist das neue Schlau  
Unantastbare Selbstoptimierung  
auf Neudeutsch  
Nachdenken heißt jetzt Verlier'n

Reich ist das neue Schlau  
Tellerränder in roten Kreisen  
nicht schlimm  
mein Erfolg jetzt das Maß aller Dinge

Reich ist das neue Schlau  
Gute Laune zementiert im aktuellen Gesetz  
Individualismus ist schön  
doch Auffall'n jetzt nicht so

Reich ist das neue Schlau  
Ein leichtes Kitzeln nur am Hinterkopf grad'  
durch Kobaltminen und Billiglohn

Lyrik seit Langem schon völlig unbrauchbar  
Kein Warnsystem mehr  
im Falle des Falls  
Denn bis hierher lief's noch ganz gut

*Sascha Keuter*



## Gerechtigkeit

Am Sonntag  
beten wir für sie,  
versöhnt und einig.  
In einer friedlichen Stimmung  
kehren wir gewaltlos um.

Am Montag  
entscheiden wir uns  
mutig für Räte.  
Mit neuer Demokratie  
entsteht Sozialismus.

Am Dienstag  
arbeiten Männer  
für Frauen.  
Frauen unterstützen  
die Männer, die sie mögen.

Am Mittwoch  
stellen wir wieder her,  
was gebrochen,  
was verelendet,  
was erschöpft ist.

Am Donnerstag  
fangen wir an,  
schöpferisch zu sein.  
Nicht der Preis der Dinge,  
ihre Qualität entsteht.

Am Freitag  
demonstrieren wir  
für Mutter Erde,  
für Familie Natur,  
grünen Frieden.

Am Samstag  
solidarisieren wir uns,  
organisieren wir  
den Widerstand,  
träumerisch.

Each day for future!

*Vera Schnieder*

## Abgewrackt

Ohne Hafen ein Schiff Geborgenheit sucht  
Wildes Meer tost

Leckgeschlagen es wurde im Zeitenstrom  
Widerwärtige Rohheit

Überwältigte es der wohl wollende Sturm in seiner Jugend  
Bevor er erkannt

Wo die Bake die ihm weist den Weg  
In dem strudelnden Sog

Bei eisiger Finsternis versiegt die Hoffnung  
Fliehend den Tod

Heim nie blinkt ihm ein Semaphor  
Wegdriftendes Fahrwasser

Stumme Klage in den Eingeweiden nagendes Salz  
Wartend die letzte Flut

Wo sich küßt Himmel und Ozean  
Versinkt es

*Norbert Probstka*

*(Semaphor: Fahrsignal an Land oder auf einem Schiff)*

Blut aus warmem Herz  
vergoß sich  
im eiskalten Schnee  
am Tag Deines Todes.  
Gott war nur  
wie ein  
fremder  
eiskalter Schneemann.

*Fritz Walterbach*

# „Suchend schaue ich umher“

Neue Outsider-Texte aus Westfalen

Wieder mal eine Freude, ein spannendes Buch in der Hand zu halten. Als geneigter Leser, möchte ich kurz meine Eindrücke schildern.

Natürlich erfordert es schon etwas Mut, sich der geballten Wucht seelischer Ausnahmezustände nun leserweise zu nähern. Wer allzu mitfühlend ist, der kann hier und da durchaus an seine Grenzen stoßen. Das schadet aber nicht. Ganz im Gegenteil.

Mit starken Worten treffen die Texte doch unmittelbar hinein in den Kern der verletzlichen Seele. Auf literarisch hohem Niveau wird spürbar, welch' ein innerer Leidensdruck die unterschiedlichen Autor:innen mitunter angetrieben hat. Wer sich aber darauf einlassen kann, der wird dafür auch mit schöner Sprache belohnt. Die Diskrepanz zwischen leidvollem Inhalt und ästhetischer Form macht das Ganze zu einem besonderen Erlebnis. Auch drei beteiligte Literat:innen der „Klinke“ leisten dazu ihren persönlichen Beitrag.

Insgesamt hat das Buch bei mir seinen eigenen Sog entwickelt und ich hatte Lust, es in einem Rutsch bis zum Ende durchzulesen. Das Lesen hat mich gebannt und ich durfte erleben, dass die Texte etwas mit mir machen. Ein erheblicher Teil davon bleibt hängen und regt zur differenzierten Auseinandersetzung an.

Nachdem ich das Buch aus der Hand gelegt habe, war ich gedanklich und emotional noch längere Zeit mit dem Gelesenen beschäftigt. Es hat mich nicht losgelassen. Auch das macht ja ein gutes Buch aus. In diesem Sinne, kann ich die Lektüre allen Interessierten nur sehr empfehlen. Das Lesen lohnt sich.

Das Buch ist 2023 erschienen. Es ist kartoniert, liegt im handlichen DinA4-Format vor und hat 97 Seiten. Das Buch kostet 16,- € und ist im Buchhandel erhältlich. ISBN 978-3-8498-1873-9. Alternativ kann das Buch auch im „Kunsthhaus Kannen“ erworben werden.

Karsten Kirschke

## „Suchend schaue ich umher“

Neue Outsider-Texte aus Westfalen

Die Anthologie entstand im Zusammenhang mit dem Projekt *outside | inside | outside*. Literatur und Psychiatrie, einer Kooperation des Kunsthhauses Kannen und der Literaturkommission für Westfalen. Im Mittelpunkt stand dabei die Frage, inwieweit literarische Kreativität und bestimmte psychische Voraussetzungen einander bedingen und ob letztere nicht oft sogar die Voraussetzung literarisch-künstlerischer Kreativität darstellen.

Diese Veröffentlichung dokumentiert Texte von Outsider-Künstler:innen und bekannten Autor:innen aus der Literaturgeschichte im gleichrangigen Miteinander. Die historischen Autor:innen übernehmen gleichsam die Patenschaft für ihre heutigen Kolleg:innen. Die Unterschiede zwischen Outsider- und Insider-Kunst sollten auf diese Weise aufgehoben werden.

 **Kunsthhaus Kannen**  
Museum für Gegenwartskunst und angrenzende Kunst



AISTHESIS VERLAG  
www.aisthesis.de



Lisa Inckmann, Walter Gödden (Hgg.)  
„Suchend schaue ich umher“  
Neue Outsider-Texte aus Westfalen  
Eine Veröffentlichung des Kunsthhauses Kannen  
und der Literaturkommission für Westfalen  
2023, 97 Seiten, kartoniert, € 16,-  
ISBN 978-3-8498-1873-9

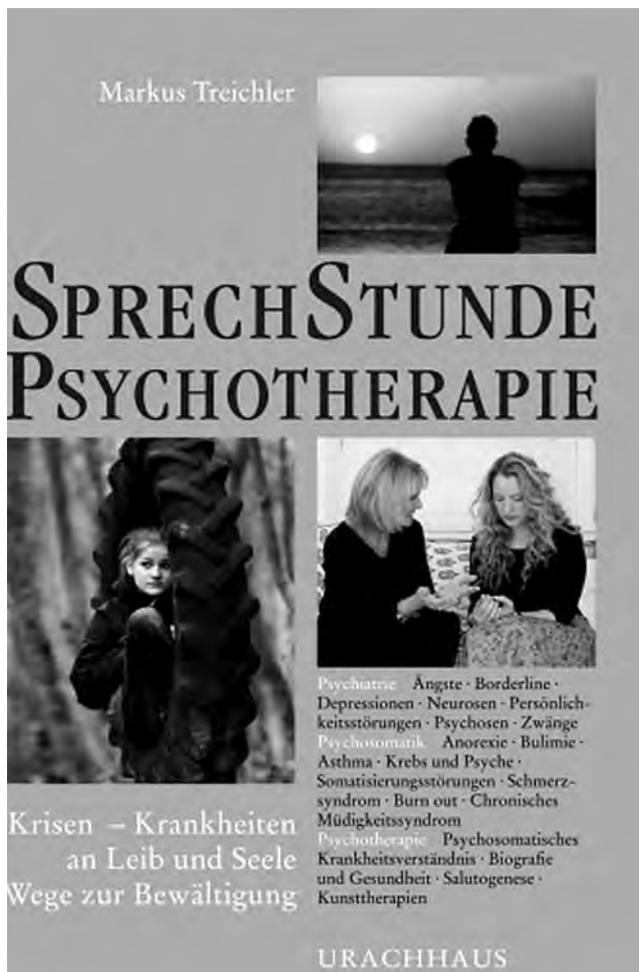


Buchbesprechung:

## „Sprechstunde Psychotherapie“

– ein Buch von Markus Treichler

Der Urachhausverlag, in dem dieses interessante Buch erschienen ist, ist ein Verlag für anthroposophische Literatur. Anthroposophie ist eine esoterische Weltanschauung. In dem Buch geht es also um die „Grundlagen einer anthroposophischen Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie“. Das Buch hat vier Teile. Im erstem Teil geht es um das anthroposophische Menschenbild, insbesondere auch um das Verständnis von Krankheit und Heilung. Im zweitem Teil geht es um psychosomatische Erkrankungen, etwa Bulimie und Anorexie, aber auch um körperliche Erkrankungen wie zum Beispiel Asthma und Rheuma und dessen psychosomatische Bedeutung (nach Auffassung von Esoterikern haben alle körperlichen Erkrankungen auch eine psychosomatische Dimension und lassen sich deuten). Im dritten Teil werden dann die psychischen Krankheiten (Neurosen und Psychosen) besprochen und im viertem Teil geht es um die Therapie von Krankheiten aus Sicht der Anthroposophie. Meiner Meinung nach ist es ein ganz besonderes und außergewöhnliches Buch. Was ist das Besondere an diesem Buch? Es wird nicht nur über Erkrankungen und Therapie geredet, sondern auch



um den Sinn von Krisen, Problemen und Krankheiten. Krankheiten sollen zum höherem Menschsein führen, was mehr ist als Symptombefreiheit. Das Bewußtsein soll wachsen. Ein Leben ohne Krisen, Krankheiten und Problemen würde zu einem immer mehr vegetativen (das heißt unbewusstem) Leben führen, der Mensch ist aber auf dieser Erde, um spirituell zu wachsen und zu erwachen. Krisen können zum Beispiel an den Übergängen des Lebens entstehen, wenn der Mensch etwa an etwas Altem festhalten möchte, wo aber eine Veränderung angesagt wäre. Mit zwanzig Jahren steht noch das Thema „Selbstbehauptung“ an, mit über vierzig Jahren geht es mehr darum im Leben seinen Platz zu finden. In der Anthroposophie spielen außerdem die „drei Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen“ eine Rolle. Diese drei Seelenkräfte würden zum Beispiel in der Schizophrenie auseinander fallen. Das sei auch typisch für unsere Zeit. In der Gesellschaft würde das Denken (der Verstand) überbewertet und das Fühlen würde vernachlässigt werden. Die verschiedenen psychischen Erkrankungen werden aber auch (wie in anderen Büchern) erklärt, zusätzlich wird dann noch erwähnt, was es aus Sicht der Anthroposophie zu ergänzen gibt. So auch bei der Besprechung der Medikamente. Die anthroposophischen Medikamente (pflanzliche etwa) können zwar die Psychopharmaka nicht ersetzen, aber ergänzen. Nun zur Psychotherapie: der Autor findet Kunsttherapie und Gespräche sehr wichtig, weil sich darin die Seele ausdrücken kann. Darüber hinaus können im Gespräch die Klienten auch zu heilsamer Selbsterziehung angeleitet werden. Man kann sich zum Beispiel selbst erziehen, wenn man abends vor dem Einschlafen sich die Ereignisse des zu Ende gehenden Tages noch einmal bewusst macht und überlegt, was man hätte noch besser machen können. Auch kann eventuell Meditation hilfreich sein (bei Schizophrenie allerdings sollte man vorsichtig sein und eventuell nicht meditieren). Für religiöse Menschen seien auch die Aktivitäten der anthroposophischen „Christengemeinschaft“ vielleicht hilfreich.

Mir gefällt dieses Buch sehr gut, weil es nicht nur die verschiedenen psychischen Krankheiten erklärt, sondern auch spirituelles mit einbezieht.

Das Buch hat 498 Seiten, ist wie gesagt im Urachhausverlag erschienen und kostet 25 Euro.

Martin Schröder

## Ach du Schreck, ein Easter Egg!

Alles  
Ausnahmslos alles  
Alles außer Arbeitslosigkeit  
Arbeitslosigkeit animiert, Aufträge anzunehmen  
Ausgeschlossen

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

## The baron

Claustrophobia  
Blasphemia's polarizin'  
Narcissism unequal egoism  
Smart stupidity all around  
Munchhausen

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

## Rote Haare

Männer  
Alphatiere voraus  
Betablocker von Vorteil  
Gammastrahlen säubern für Omega  
Frauenquote

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

## Lucius Licinius Lucullus

Kulinarisches  
Kirschen blanchiert  
Sellerie fein püriert  
Agavendicksaft durchs Sieb geträufelt  
Gaumenschmaus

*Verfasst von Marc-Jonas Never*

# Meine „Corona“-Quarantäne

Im Oktober 2022 habe ich mich mit „Corona“ angesteckt (wahrscheinlich zu unvorsichtig), in einer Zeit, wo man noch in Quarantäne musste. Diese Zeit ist mir schlecht bekommen. Ich bin jemand, der gerne unter Menschen geht. Hatte letztlich nur WG.

Hilfe hatte ich trotzdem. Dass man für mich einkaufen gegangen ist, durch Betreuer, PSZ oder meine Mitbewohner. Die vielen Telefonate mit Freunden oder Betreuer, PSZ. Die vielen Mandalas ausmalen und Musik hören.

Beim Hausarzt zweimal angerufen. Die Apotheke hat mir Hustenmedikamente vorbeigebracht, die geholfen haben.

Ich hätte (trotzdem) auf die Arzthelferin hören sollen und mich erst versuchen, frei zu testen, wenn ich keine Symptome mehr habe. Ich hab' nach 6 und 8 Tagen zweimal versucht, mich frei zu testen, was mir nicht gelungen ist. Die Teststelle hat mir dann erzählt, dass das bei mir noch ein wenig unsicher wäre. Und ich war dann wieder total gefrustet.

Dann zwischenzeitlich Ängste, noch ins Krankenhaus zu müssen und, dass das Ganze so lange dauert. Erst am 10. Tag bin ich dann frei getestet worden. Was mich total gefreut hat. Konnte überall wieder hinlaufen.

Schlimm war die Zeit trotzdem für mich, obwohl es auch ein wenig Positives gab. In meinem Leben gab es allerdings schlimmere Zeiten für mich mit Psychiatricaufenthalt.

*Hans-Jürgen Blümel*



## Blaue Stunde

Mein Leben lang auf den Boden gucken  
Scham und Trauer  
Heute nach oben gucken denn die Zeit ist reif  
Perspektive  
Hoffnung  
Etwas überdauert  
Bis zur Morgendämmerung ist der Weg nicht mehr weit

*Sascha Keuter*

Ade, adieu,  
Kälte.  
In mir lass es  
warm sein.

Willkommen,  
warme Worte!  
Willkommen,  
helle Bilder!

Ade, adieu,  
Dunkelheit.  
In mir lass es  
hell sein.

Beim Wechsel  
erneut  
Begegnung:  
Lächeln und Musik.

*Vera Schnieder*



## Psycho-Soziale Beratung

Wer schnelle Hilfe und Beratung braucht, wendet sich an die Beratungsstelle des Psycho-Sozialen Zentrums. Eine Beratung kann nach telefonischer oder persönlicher Terminabsprache kurzfristig erfolgen. Erste klärende Gespräche helfen, Problemsituationen zu überblicken, Lösungsschritte vorzubereiten und weitergehende Hilfsangebote kennen zu lernen.

Das Leistungsangebot umfasst u.a.:

- Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung
- Hilfe im Umgang mit Behörden
- Unterstützung in aktuellen Krisensituationen
- Beratung von Angehörigen
- Koordination weiterer Hilfsmaßnahmen
- Hilfe bei Tagesgestaltung und beruflicher Orientierung



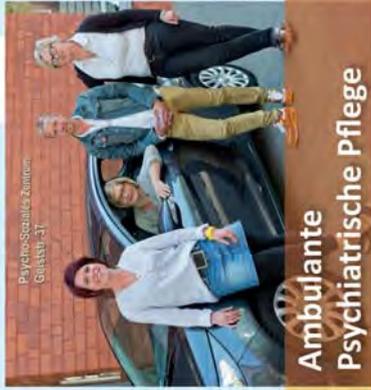
## Ambulant Betreutes Wohnen

Intensivere Hilfe bietet das Ambulant Betreute Wohnen in einer Wohngemeinschaft oder allein in einer eigenen Wohnung. Am individuellen Hilfebedarf orientiert zielt das ambulante Betreuungsangebot darauf ab, Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung zu Eigenständigkeit und Selbstverantwortung zu bieten.

Die Betreuungsleistungen umfassen u.a.:

- regelmäßige Hausbesuche, Einzel- und Gruppengespräche
- Hilfe bei der Alltagsbewältigung und beim Aufbau einer Tagesstruktur
- Unterstützung in Behördenangelegenheiten
- Unterstützung in der Gestaltung sozialer Beziehungen, Klärung der beruflichen Perspektive
- Sicherstellung der medizinischen Behandlung
- Erkennen und Auffangen von Krisensituationen

Kostenträger ist der überörtliche Träger der Sozialhilfe, der Landschaftsverband Westfalen-Lippe.



## Ambulante Psychiatrische Pflege

Die Ambulante Psychiatrische Pflege unterstützt psychisch erkrankte Menschen einmal oder mehrmals wöchentlich in ihrer häuslichen Umgebung. Die Ambulante Psychiatrische Pflege kann nach Verordnung durch einen Facharzt für Psychiatrie umgehend tätig werden.

Unser Team von qualifizierten Pflegekräften unterstützt:

- bei der Sicherstellung einer fachgerechten medizinischen Behandlung
- bei der Alltagsbewältigung
- bei der Tages- und Freizeitstrukturierung in Krisensituationen
- durch entlastende Gespräche

Kostenträger sind die Krankenkassen, diese übernehmen die Kosten für maximal vier Monate.



## Integrierte Versorgung

Als Vertragspartner der Techniker-Krankenkasse, der KKH und einiger Betriebskrankenkassen beteiligt sich das PSZ am Projekt der Integrierten Versorgung.

Unser Team aus erfahrenen psychiatrischen Fachkräften

- arbeitet eng mit den behandelnden Fachärzten und Psychotherapeuten zusammen und ergänzt deren Angebot
- ist im Falle einer Krise rund um die Uhr erreichbar
- kann kurzfristig Hausbesuche vereinbaren
- stellt für Notfälle eine Krisenwohnung zur Verfügung.

Ziel der Integrierten Versorgung ist es, Krankenhausaufenthalte zu vermeiden und das Risikokünftiger psychischer Krisen zu reduzieren.



## Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten

Unser Café Paul am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag und das Frauencafé Paula am Montag bieten Besuchern die Möglichkeit zur Freizeitgestaltung und Tagesstrukturierung. Zahlreiche Treffs, Gruppenangebote (z.B. Sportgruppen, Zeitungsgruppe, Gesprächsgruppen) und Ausflugsfahrten ergänzen das Angebot des Cafés.

Bei uns können Sie:

- andere Menschen kennen lernen
- Erfahrungen austauschen
- Neues ausprobieren
- Hilfe und Unterstützung erfahren

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter sowie Praktikanten geben Anregung und stehen als Gesprächspartner zur Verfügung.



**psz**  
Psycho-Soziales Zentrum  
Münster



## Das Psycho-Soziale Zentrum

Das Psycho-Soziale Zentrum (PSZ) ist eine Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch erkrankte Menschen. Es versteht sich als bürgernahes und sozialraumorientiertes Angebot.

Die Aufgabenbereiche der Einrichtung umfassen:

- Psycho-Soziale Beratung
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Ambulante Psychiatrische Pflege
- Integrierte Versorgung
- Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten

Das Zentrum bietet Menschen mit psychischer Erkrankung Hilfen in verschiedenen Lebensbereichen. Neben pädagogischen und pflegerischen Fachkräften sind zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen und Praktikant\*innen im PSZ tätig.



## Wie Sie uns erreichen

Im PSZ stehen wir Ihnen für ein telefonisches oder persönliches Informationsgespräch gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns:

Mo - Do	09.00 - 13.00	14.00 - 18.00
Fr	09.00 - 13.00	14.00 - 17.00
Darüber hinaus telefonisch:		
Di + Mi	18.00 - 20.00	
Sa	15.00 - 18.00	



Öffnungszeiten Café Pauli:

Frühstückstreff	Mo + Do	10.00 - 12.00
Café	Di + Mi	17.00 - 20.00
	Do	12.00 - 15.00
	Sa	15.00 - 18.00
Erstbesuchertreff		
1. Mittwoch im Monat		18.00

Die aktuellen Termine unserer vielfältigen Freizeitaktivitäten finden Sie auf unserer Website.

## Kontakt

**PSZ – Psycho-Soziales Zentrum Münster GmbH**  
Geiststr. 37  
48151 Münster  
Tel.: 02 51 – 3 99 37-0  
Fax: 02 51 – 3 99 37- 23  
info@psz-muenster.de  
www.psz-muenster.de

Gesellschafter:  
Förderkreis Sozialpsychiatrie e.V.  
Diakonie Münster e.V.

