

Abschiedsausgabe
5/2024

DATT IS IRRE!

Zeitschrift nicht nur für Verrückte
Unabhängig Kostenlos



Abschied der DATT IS IRRE!

In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von unserer geliebten Zeitung DATT IS IRRE!.

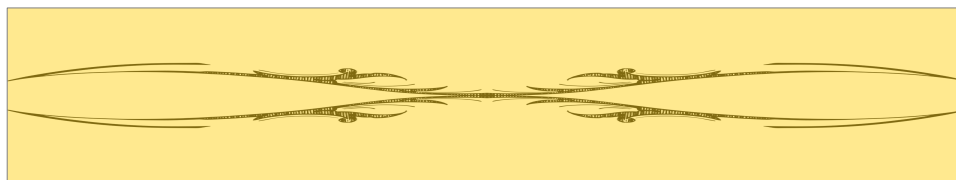
Nach über 30 Jahren und 88 Ausgaben endet hiermit eine Ära. Wir möchten uns bei all unseren Förderern, Lesern, Autoren und Unterstützern von ganzem Herzen bedanken. Ohne euch wäre diese wundervolle Reise nicht möglich gewesen.

Aber wie heißt es so schön: Ein Ende ist auch ein Neuanfang. Birgitta vom Team bietet nun eine kreative Schreibwerkstatt an, in der weitergeschrieben werden kann. Vielleicht finden die Werke sogar ihren Weg in die Welt, dann jedoch online.

Wir sind dankbar für all die Jahre voller Inspiration, Kreativität und Leidenschaft.

Möge DATT IS IRRE! in unseren Herzen weiterleben und uns stets daran erinnern, dass das Ende auch immer ein neuer Anfang sein kann.

**In stiller Trauer,
Das Redaktionsteam von DATT IS IRRE!**



Impressum:

Herausgeber / Anschrift:
DATT IS IRRE!©
Kontakt und Beratungsstelle
Althofstr. 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 3085340
Fax: 0208 3085330
EMail: dattisirre@caritas-muelheim.de

Verantwortliche Redakteurinnen:
Birgitta Becker, Alice Galon
Layout: Jana Scheumann, Bernd H. Schulz
Druck: Eigendruck **DATT IS IRRE!**
Auflage: 100, Heft 88, 5/2024
Titelbild: Internet, ohne Urheberrechte

Offenes Redaktionsteam:

Birgitta Becker
Alice Galon
Joachim Hippler
Christina Kalweit
Georg Nikolaus
Jana Scheumann
Bernd H. Schulz
Frank Söyke
Annette Vorschulze

Eine PDF Datei der bisherigen und zukünftigen Ausgaben erhältst du online über unseren **Kurz- Link:**
<https://bit.ly/3KRlhtB>
oder QR Code:



Inhaltsverzeichnis

Abschied der DATT IS IRRE!	02
IMPRESSUM	02
Inhaltsverzeichnis	03
Abschiedsworte u. Gute Wünsche	06
Lieber Frank	24
Empfehlungen und Tipps	25
Wortsuchspiel	27
 Textbeiträge:	
Abschied, Georg Nikolaus	05
Liebe Leser*innen, Birgitta Becker	05
Abschied von der DATT IS IRRE!, was nun?, Joachim Hippler.....	07
Der Umgang mit starken Gefühlen, C.K.....	09
Gesten zum Ergänzen, Joachim Hippler.....	13
Omega und die Ebene der allumfassenden Möglichkeiten, Jana Scheumann	16
1000 Splitter einer Seele, C.K.	19
Berühmtheiten mit psychischen Erkrankungen, Bernd H. Schulz	21
Mit der Vergangenheit abschließen – geht das?, C.K.	23
 Gedichte:	
Goodbye DATT IS IRRE!, Bernd H. Schulz.....	04
Abschied nehmen, Petra Alice Berg.....	08
ganz unten, Falsche Bilder, Spiegel, Sommernacht, Bright Angel	12
Spiegel, Jana Scheumann.....	13
 Grafiken:	
Internet: ohne Urheberrechte	Titelbild
Bernd Jußenhoven: Der letzte Tanz.....	03
Darinka P.: Auge.....	04
Joachim Hippler: Grafik.....	08
Bernd H. Schulz: Depressionen und die Gedanken anderer	14
Bernd H. Schulz: Symptome einer Depression	15
Frank Söyke: ohne Titel.....	24
Heike Diekmann: Gruppenfoto der Redakteure	28
Internet ohne Urheberrechte. Alle anderen Grafiken	



Bernd Jußenhoven, Der letzte Tanz

Goodbye DATT IS IRRE!

*Du hast 30 Jahre nicht nur Verrückte begleitet.
In 88 Ausgaben hast du Hinweise zum Leben mit psychischen Krankheiten gegeben.
Auf 50.400 Seiten informierdest und unterhieldest du deine Leser.
Goodbye DATT IS IRRE!*

*Du hast die Gedanken von 361 Autoren veröffentlicht.
Gedichten, Fachartikeln, persönlichen Berichten, Tipps und Bildern gabst du eine Plattform.
In fast 1500 Redaktionssitzungen ließst du dich gestalten.
Goodbye DATT IS IRRE!*

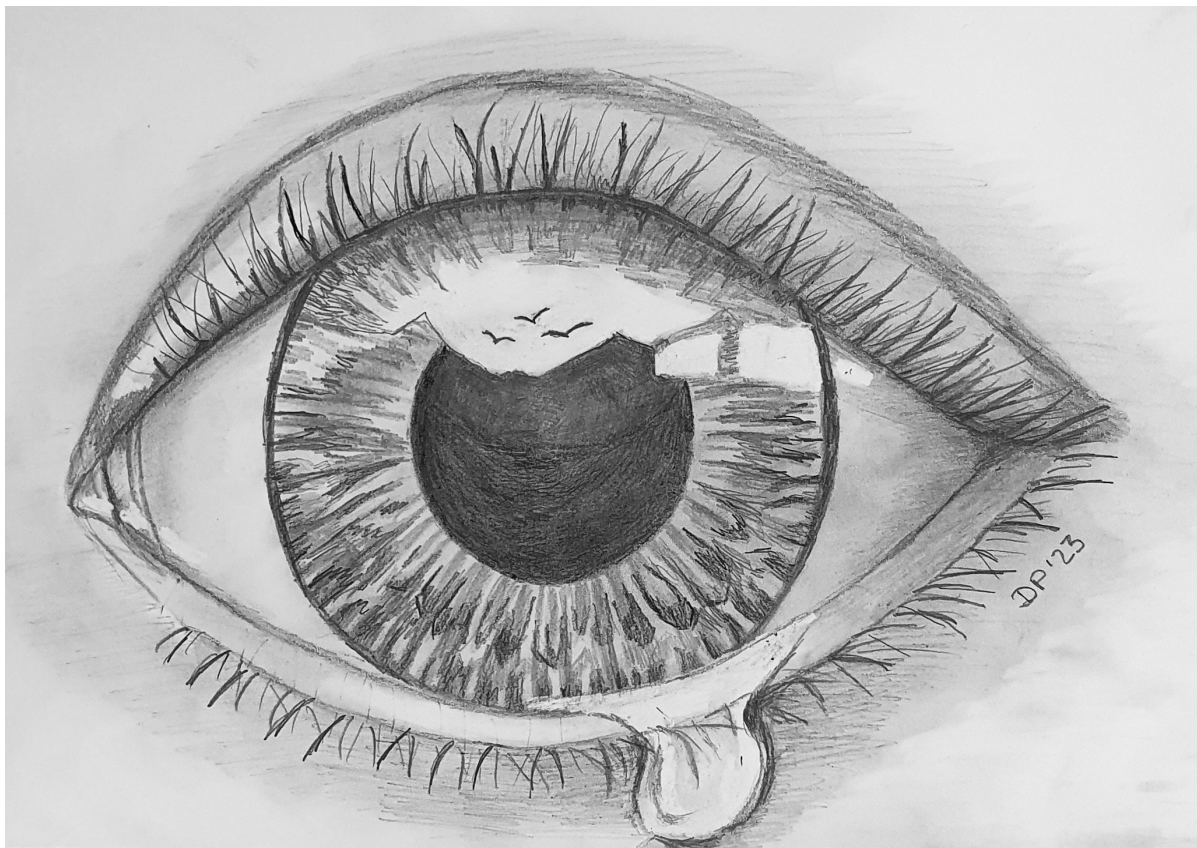
*Du wurdest in 8 Ländern verschickt und gelesen.
Wahrscheinlich haben über 132.000 Menschen in deinen Heften geblättert.
Viel Lob und positive Resonanzen bekamst du.
Goodbye DATT IS IRRE!*

*Du gabst mir Selbstvertrauen und Halt.
In über 12 Jahren warst du mir eine große Hilfe im Umgang mit der Krankheit.
Durch dich bin ich zum Schreiben gekommen.
Goodbye DATT IS IRRE!*

*Du hast für eine aus Spenden finanzierte Zeitschrift ein hohes Alter erreicht.
In den Gedanken der Redakteure, den Autoren und den Lesern bleibst du in Erinnerung.
In den Archiven wirst du aufbewahrt.
Goodbye DATT IS IRRE!*

Goodbye DATT IS IRRE! Wir werden dich vermissen.

Bernd H. Schulz



Darinka P., Auge

Abschied

von Georg Nikolaus

Die „Datt is irre“ geht, was wird aus mir?

Es ist für mich, als wenn jemand aus meinem Freundeskreis sterben würde. Ja, tatsächlich, es ist so. Auch wenn man das so nicht nachvollziehen kann. Mich trifft das innerlich sehr stark.

Viele Projekte habe ich initiiert, begonnen und teilweise nicht abgeschlossen, zum Beispiel das Podcast Projekt oder die Fortbildung zum Genesungsbegleiter. Alles versucht, um ins seelische Gleichgewicht zu kommen. Viele Texte von mir wurden in der „Datt is irre“ veröffentlicht. Selbst beim Drucken und der Layoutgestaltung oder dem Verteilen der Zeitung hatte ich meine Freude gehabt.

All dies ist nicht mehr. Was bleibt ist das Schreiben, aus der Seele heraus schreiben. Das hilft! Ich bin so vielen netten Menschen begegnet, die mich unterstützten, Gespräche führten. All das hat teilweise die negative Stimmung verändern können.

Und erfreulicherweise gibt es im sozialpsychiatrischen Zentrum ein neues Angebot: „Kreative Schreibwerkstatt“ begleitet von Birgitta Becker vom Betreuungsteam – dies ist auch ihre Idee als Ersatz für die Redaktionssitzung. Das tut gut – es geht weiter!

Als ich psychisch erkrankt war, wollte ich sterben. Doch die Redaktionssitzungen haben mir Mut gemacht, mich mit meiner Krankheit auseinanderzusetzen und diese unter einer anderen Perspektive zu sehen. Damals war ich noch sehr verletzlich. Mittlerweile bin ich psychisch stabiler geworden. Ich habe wieder Lebenskraft gewonnen, sehe die Dinge positiver. Doch was bleibt nach der „Datt is irre“ ist eine gewisse Leere.

Ich erinnere mich noch sehr gut an die Einladung der Redaktion zwecks Interview mit Jens Jüttner, der das Buch „Als ich aus der Zeit fiel“ geschrieben hat. Ich habe das Interview vermittelt. Er ist der Einladung gefolgt und hat ein sehr interessantes, bewegendes Interview gegeben. Thema war seine Erkrankung an einer paranoiden Psychose. Er macht zur Zeit viele Lesungen in Deutschland, um auch zur Entstigmatisierung von psychisch Erkrankten beizutragen.

Eine große Freude war es für mich, dass Alice neu im Betreuungsteam hinzugekommen ist.

Sie bringt frischen Schwung in die Kontakt- und Beratungsstelle bzw. ins sozialpsychiatrische Zentrum. Man muss es leider sagen, dass mittlerweile viele ältere Menschen in der KoBs sind.

Alice's Aufgabe ist es auch, jüngere Klienten zu finden, ihnen zu helfen und zu beraten.

Ich wünsche Ihr ein gutes Gelingen dabei!

Liebe Leser*innen,

den Worten von Georg möchte ich mich gerne anschließen. Er konnte es nicht treffender ausdrücken, wie uns in der Redaktion zumute ist.

Nach gut 30 Jahren ein so beliebtes und wertvolles Sprachrohr für Menschen mit einer psychischen Erkrankung beenden zu müssen, ist schon echt traurig. Dennoch wohnt in jedem Abschied auch der Zauber des Neubeginns. Schreiben soll ein Bestandteil unseres Angebots bleiben. Denn durch den kreativen und heilsamen Prozess des Schreibens ist es möglich, das auszudrücken, was innerlich bewegt, es schafft Ordnung und baut Distanz auf zu Gedanken, die uns gefangen halten. Die Schreibwerkstatt nimmt am Montag, den 1.7.2024 ihre Arbeit auf. Wir treffen uns von 14:00-15:30 Uhr in den Räumen der Kontakt- und Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Zentrums Mülheim im Kath Stadthaus, Althofstr. 8, 45468 Mülheim.

Eine **Anmeldung** unter 0208-3085340 oder info@spz-kobs-mh.de ist **unbedingt erforderlich**, da die Plätze begrenzt sind. Ich freue mich auf Euch und wünsche uns allen einen sommerlich leichten Neubeginn.

Eure Birgitta Becker

Abschiedsworte und gute Wünsche über die wir uns sehr gefreut haben...

- Es tut mir leid, dass nun die Zeitschrift zum Ende geht. (Bernd Jußenhoven)
- Mit Schrecken habe ich gelesen, dass im April eure letzte Ausgabe der Patientenzeitschrift erscheint. Nun heißt es Abschied nehmen auch für mich, aber wie sagte schon Hermann Hesse: jedem Abschied wohnt ein Zauber inne, in diesem Sinne auf zu neuen Ufern...
- Ich habe es leider nie geschafft in die Redaktion nach Mühlheim zu kommen...! Ich habe auch noch nie einen Leserbrief geschrieben. Aber ich möchte mich ganz herzlich bei euch bedanken, (Alice im Irrgarten)
- Ich hoffe, durch den Abschied der „Datt is irre!“ werden gleichzeitig auch wieder Kapazitäten für neue Ideen und Projekte frei. Alles Gute für Sie! (Psychiatrieverlag)
- Ihre Entscheidung, die Zeitschrift nicht weiter zu produzieren, bedauere ich sehr. Die Herausgabe dieser Mühlheimer Institution aufzugeben, schmerzt Sie und das gesamte Team vermutlich sehr. Jedoch bin ich mir sicher, dass die in der Zeitschrift transportierten Informationen / Gedanken vielen Menschen über viele, viele Jahre genutzt haben. Wenn es auch heute noch schmerzt, so hoffe und wünsche ich, dass bald mehr Zeit und Kraft bleibt, um Neues anzufangen. (Bürgerstiftung Mühlheim)
- Wie schade ist das denn? Aber Sie haben Recht! Man soll aufhören, wenn es am Schönsten ist – und ich bin froh, dass wir so lange zusammenarbeiten konnten. Es war mir immer eine Freude. (Psychiatrieverlag)
- Ich finde es schade, dass die Frühlingsedition 2024 die letzte Nummer der gedruckten Zeitschrift wird.... Also hoffe ich, dass die vielen Menschen, die DATT IS IRRE! gerne lesen, dadurch Mut zum selbständigen Denken finden. Dankeschön liebe Redaktion. Alles Gute für Euren weiteren, kreativen Weg. (Andrea Wolff)
- **Das ist ja traurig (W.P.)**



Abschied von der DATT IS IRRE!, was nun?

von Joachim Hippler

Nach vielen Jahren Texte/ Grafiken in der DATT IS IRRE! besteht immer noch die Möglichkeit, sich in vergangenen Ausgaben anregen zu lassen. Aktuell finden Sie unsere Ausgaben unter: siehe Impressum.

Natürlich besteht auch die Möglichkeit in eigener Regie unentdeckte Reserven/ Ressourcen für das eigene Leben zu finden. Das soll hier geschehen.

Körperliche Arbeit, z.B. die Teilnahme n einer Gymnastikgruppe (Stadtsporthund etc.) oder eine Wassergymnastikgruppe sind zwar nicht olympiaverdächtig, relativieren gedankliche Bemühungen aber ein wenig.

Ein neues Hobby entdecken, z.B. malen mit Aquarellfarben oder Fotografieren, gemeinsam in der VHS? Ich selber habe kontinuierlich Englischkurse besucht, sogar mit Prüfung.

Weiter besteht die Möglichkeit, Anregungen des behandelnden Arztes oder ggf. des Sozialpsychiatrischen Zentrums einzuhalten, um passende Angebote zu finden.

Etwas 60.000 Buchneuerscheinungen pro Jahr bieten für jeden etwas. Wenn ein Orientierungswissen angestrebt wird, ist das stabilisierend. Verstörendes oder dunkle Präsentationen sind dabei sicherlich nicht zu empfehlen. Nicht jeder interessante Titel ist präsent im Geschäft, das Verkaufsteam hilft sicherlich gerne weiter. Nur seriöse Buchläden (keine überhöhten Preise für Titel im Antiquariat) sind o.k..

Kochbücher sind nicht anstrengend. Philosophie/ Literatur könnten zu anstrengend sein. Ein Philosophielexikon, z. B. Wilhelm Weischedel, „Die philosophische Hintertreppe“ könnte ein praktischer Einstieg sein. Jeder und Jede kann seine Favoriten finden.

Und nicht zu vergessen, das religiöse Feld:

Christliche Themen sorgen nicht automatisch für Umsatz, das merkt auch eine traditionsreiche Buchhandlung in Süddeutschland. Ratgeber zu Lebenshilfe und Spiritualität können sich hingegen behaupten.

Auch wenn es nicht klar erscheint, in der religiösen Welt gilt die Aussage: „Gott finde ich gut, er schenkt Hoffnung und Lebensmut“.

Damit entstehen auch diakonische Themen, die sich für Linderung von Nöten einsetzen. Menschen am Rand profitieren davon.

Immer geht es um biografische Gestaltungen. So lässt sich sagen: Jeder bunt gestaltete Tag ist ein gewonnener Tag. Erst recht, wenn der Einzelne in verschiedensten Wissensfeldern nach Lebenskraft und Sinn sucht. Sinn ist eine Grundmelodie, auch wenn es demnächst keine neuen DATT IS IRRE! Zeitungen im Archiv gibt.

Und nun, freie Fahrt für weitere Gestaltungen! Welche Impulse machen Dein/ Ihr Leben schön?

Abschied nehmen

*Abschied nehmen muss man oft,
hat vergeblich noch gehofft,
dass der Tod auch diesmal weicht.
Abschied nehmen ist nicht leicht!*

*Häufig trennt uns auch das Leben,
nichts ist bleibend vorgegeben
und Kontakte reißen ab,
der ein jeder uns was gab.*

*Hat man noch eine Adresse,
hilft das, dass man nicht vergesse,
ab und zu sich mal zu schreiben,
in Erinnerung zu bleiben.*

*Man gedenkt der Toten gern,---
vielleicht sind sie gar nicht fern!
Denn man geht ja nie so ganz,
kehrt zurück zu neuem Tanz!*

Petra Alice Berg



**Humanitäres
21. Jahrhundert-
was sonst?**

Joachim Hippler, Grafik

Der Umgang mit starken Gefühlen

Trauer – Angst – Einsamkeit – Todeswunsch

von C.K.

Vorbemerkung:

Ich kann hier nur von dem berichten, was mir geholfen hat. Jeder hat seinen eigenen Lebensweg und seinen eigenen Umgang mit den Dingen, die ihn umgeben. Eines – so glaube ich – haben wir dennoch gemein: Neue Wege müssen kontinuierlich und hartnäckig geübt werden, damit sich irgendwann für uns eine Verbesserung daraus ergibt. Und was ich für noch viel wichtiger halte, ist eine echte Bereitschaft, sich auf eine Veränderung einzulassen. Das Alte und Gewohnte loszulassen. Denn wenn keine wirkliche Bereitschaft besteht, sich auf Neues einzulassen, dann haben Versuche keinen Sinn, da man so nicht bereit ist, Veränderungen zuzulassen.

Der Blick nach Innen, erlaubt durch eine Therapie, hat für mich alles verändert. Nicht nur, weil ich dadurch wahrnehmen konnte, was mir gut tut, und was nicht, sondern auch, weil ich so zu einer Akzeptanz und Annahme von etwas gefunden habe, das nicht zu verstehen ist.

Gefühle sind da, ob wir wollen oder nicht. Wir können sie ignorieren, sie wegdrücken oder uns ablenken – was nicht der schlechteste Umgang damit ist. Vor allem dann nicht, wenn man für sich selber noch keinen anderen Weg damit gefunden hat. Doch das kostet immens viel Kraft und bringt uns im Endeffekt dann doch nicht weiter.

Ein Gefühl zu packen, es vor mich hinzustellen und mit Abstand analytisch zu betrachten, war von da an meine Umgangsart mit heftigen Gefühlen. Nicht weglaufen. Nicht ignorieren. Nicht wegdrücken. Lieber zu fragen: Wo kommst du genau her? (ein bestimmter Anteil in mir? aus der Vergangenheit oder aktuell?) Bist du alleine, oder hast du noch ein anderes Gefühl im Gepäck? Warum tust du so weh? Und muss das unbedingt jetzt sein?

Ich hatte verstanden, dass nicht nur ich einen guten Grund dafür habe, so zu sein, wie ich nun einmal bin, und dadurch manchmal vielleicht auch etwas sonderlich wirke, sondern dass

auch meine Gefühle nicht nur ein Recht dazu haben, da zu sein, sondern dass es auch für sie gute Gründe dafür gibt – und da spielt es auch keine Rolle, für wie passend ich es gerade halte. Ob ich begeistert von einem Gefühl bin oder ob ich mich vielleicht sogar dafür schäme. Gefühle sind da, egal wie ich darüber denke.

Gefühle brauchen Raum und Zeit und wollen, genauso wie unser eigenes Ego, gesehen und angenommen werden. Möchten sich entwickeln und ausleben können, um so zukünftig vielleicht nicht mehr ganz so heftig zu sein. Und dass sie dann dadurch auch irgendwann als Ergebnis nicht mehr ganz so stark darum kämpfen, endlich einmal gesehen zu werden.

Trauer:

Die Trauer möchte ich nur kurz anschnitten, denn sie ist sehr individuell und vor allem auch vielfältig. Es hat lange gedauert, bis ich um meine Vergangenheit trauern konnte, und ich kenne bis heute nicht den Auslöser dafür. Vielleicht, weil ich Zeit brauchte, um genügend Mut für den vorher erahnten, damit einhergehenden und von mir allein auszuhaltenden Schmerz zu sammeln.

Jetzt, nach dem Tod meines Pflegevaters, merke ich, dass die Trauer um einen geliebten Menschen noch einmal eine ganz andere Dimension hat, und ich muss da immer wieder an zwei Dinge denken: Das Eine sind zwei aneinanderhaftende Klebebänder, die man voneinander gelöst hat. An beiden bleibt etwas vom anderen hängen. Beide sind beschädigt, und wenn sie lebendig wären, dann würde das sicher ziemlich weh tun. Sprich: Beim Kontakt mit Menschen wird immer auch etwas auf den anderen übertragen. Es bleibt etwas haften. Wird dieser Kontakt getrennt oder beendet, fehlt unweigerlich etwas. Und das kann schmerzlich vermisst werden.

Die andere Sache ist die mit der Objektkonstanz. Als Babys lernen wir, dass Gegenstände oder Personen, die aus unserem Blickfeld verschwinden, trotzdem noch

existieren. Selbst wenn wir etwas wegschmeißen, existiert es weiter. Wir lernen früh, darauf zu vertrauen, und machen es so vielleicht sogar zu einem Naturgesetz. Wenn ein Mensch stirbt, wird dieses Gesetz plötzlich auf den Kopf gestellt, denn das, was einen Menschen ausmacht, ist dann weg. Unwiderruflich verschwunden.

In Erinnerungsbildern existiert noch ein Schatten von dem, wie dieser Mensch einmal war, doch das Eigentliche, die lebendige Seele, das gibt es nun definitiv nicht mehr. Und vielleicht fällt es deshalb auch so schwer, einen Verstorbenen loszulassen, da wir nicht verstehen können, wie etwas so Bedeutendes und Schönes einfach komplett verschwinden kann.

Angst:

Für den Umgang mit dem Gefühl Angst brauchte ich sehr viel Geduld und es hat Jahre gedauert, bis ich meine Ängste losgeworden bin. Ich wusste einfach nicht, wie ich ein solch mächtiges und gefangennehmendes Gefühl handhaben sollte.

Durch den Blick nach innen auf das, was mir gut tut, bin ich dahin gekommen, unter bestimmten Voraussetzungen für mich ein Wohlfühlgefühl auslösen zu können. Wann immer mich nun Angst befällt – denn niemand ist permanent angstfrei – nutze ich das Wissen um dieses Wohlfühlgefühl und versuche, mich bewusst in diese Empfindung hineinzusetzen. Nicht einfach, so etwas. Und manchmal muss ich mich immer noch mit aller Kraft dazu durchringen, mich auf diesen Versuch, dieses „Spiel“ der Täuschung, einzulassen, denn wie real ist denn schon ein imaginärer sicherer Halt oder Ort?

Doch wenn ich mich nicht im Gefühl der Angst verlieren möchte, dann sollte ich mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln schauen, dass es mir besser geht – vorausgesetzt, dass die Kraft dafür da ist.

Die bewusste Hineinsetzung in das Wohlfühlgefühl ist das Mittel, das bei mir hilft. Wenn möglich, unterstütze ich mich dabei auch durch sensorische Reize. Bei mir funktioniert das, indem ich etwas Weiches in den Arm nehme (z. B. ein Stofftier). So habe ich nicht nur etwas, an dem ich mich real festhalten kann, das mich wärmt und mit liebevollem Blick anschaut, sondern ich finde darin auch etwas

(z. B. einen inneren Anteil), das mir sagt: „*Ich* bin bei dir und nichts kann mich dazu bringen, *dich* alleine zu lassen.“

Ich glaube, dass ich bei den Stofftieren zusätzlich von dem beruhigenden Effekt profitiere, den Haustiere nachweislich gegenüber ihren Besitzern haben. Eine Wirkung, die ich erst viel später, als die Ängste schon lange weg waren, als wohltuend und helfend erkannt habe.

Hilfreich bei Ängsten empfinde ich auch immer wieder den Vergleich mit der Realität: Wie realistisch ist die Angstvorstellung? Besteht wirklich Lebensgefahr? – Wichtig hierbei finde ich: Nichts herunterzuspielen, denn die Angst hat einen Grund, da zu sein. Sie will gesehen, bemerkt und beachtet werden.

Einsamkeit/Verlassensein:

Um Gefühlen wie dem Verlassensein oder auch der Einsamkeit zu entgehen, nutze ich beim Verlassen meiner Wohnung die Möglichkeit, mir im Flur einen Gegenstand zu hinterlassen, der mich daran erinnert, bewusst innezuhalten und mich noch vor dem Auspacken der Taschen und Ähnliches in dieses Wohlfühlgefühl hineinzusetzen. Gerne nutze ich auch dafür ein Stofftier, das mit freundlichem, zugewandtem Blick auf die Wohnungstür schaut und mich imaginär mit den Worten begrüßt: „Schön, dass du wieder da bist. Ich habe die ganze Zeit auf dich gewartet.“ Durch diese Begrüßung komme ich nun nicht mehr in eine leere, kalte Wohnung, sondern werde freudig zurückerwartet. Eine Show, ganz klar, doch dadurch, dass ich mich bewusst auf sie einlasse, hilft sie mir.

Überfällt mich zwischendurch das Empfinden vom Verlassensein, so helfen mir auch hier der Wille zu einem bewussten Innehalten und das Aufsuchen des Wohlfühlgefühls – gemeinsam mit einem Stofftier als Skill, das mich sensorisch durch das Empfinden des Verlassenseins hindurchbegleitet. Trauer und Frust darüber, dass dieses Einsamkeitsempfinden überhaupt da ist, lasse ich zu. Und egal wie heftig das Gefühl ist: Mein Skill lässt mich nicht alleine und hält gemeinsam mit mir bis zum Ende aus.

Todeswunsch:

Die Sehnsucht, meinem harten Kampf – von

anderen als Leben bezeichnet – ein Ende zu setzen, ist ein ständiger Begleiter von mir.

Meinen damaligen Suizidversuch hat der Zufall durchkreuzt und mir da sehr eindrucksvoll gezeigt, dass ich nicht grundsätzlich lebensunfähig bin, sondern dass die Umstände eine sehr große Rolle dabei spielen. Damals hatte ich geschworen, immer erst alle Hilfsmöglichkeiten auszuloten und erst dann zu gehen, wenn ich alle Möglichkeiten zur Hilfestellung ausprobiert und für nutzlos empfunden habe. Denn nur weil es Hilfsmöglichkeiten gibt, bedeutet dies noch lange nicht, dass sie für den Einzelnen tatsächlich auch hilfreich sind – selbst wenn so mancher Helfer fest davon überzeugt ist, dass jeder, der wirklich nach Hilfe sucht, diese auch finden kann. Doch nicht er fühlt und erlebt mein Leben, sondern ich bin es, die mein Leben aushalten muss. Ich habe das Recht, zu gehen, und ich habe genauso das Recht, für mich zu kämpfen, um einen eigenen Weg zu finden.

Die Sehnsucht zu sterben lässt mich nicht los, und wenn der Freitod an meine Tür klopft, dann habe ich mir angewöhnt, mich etwas zur Seite zu lehnen, um hinter den Todeswunsch schauen zu können. Denn meist stehen dort Gefühle und Situationen, die mir übergroß und übermächtig erscheinen. Etwas, das mich quält, das unaushaltbar für mich ist und ohne Zukunft zu sein scheint. Alle Energie aus mir herausaugt und mich einfach nur noch nach Befreiung suchen lässt. Im Grunde möchte ich also eigentlich nur vor dem davonlaufen, das ich als unaushaltbar empfinde. Doch wirklich für immer sterben?

Wenn ich gehe, so weiß ich, dass ich in Frieden gehen werde, denn dann habe ich alles, was mir möglich war, getan. Mein Leben so bewusst, wie es ging, wahrgenommen und

genossen. Und genauso natürlich auch mein Leiden durchlebt, und wenn ich das Empfinden habe, dass es reicht und alles rund ist, dann darf ich auch gehen. Es ist genug, irgendwann.

Das Dumme am Freitod als Lösung für Dinge, die ich für mich als unaushaltbar empfinde, ist, dass ich die befreiende Wirkung meines Gehens nicht mehr mitbekomme. Wenn ich den Tod mit dem Schlaf vergleiche, so kann ich erst *nach* einer durchgeschlafenen Nacht feststellen, ob dieser Schlaf gut war oder nicht. Mir signalisiert mein Körper, dass er sich erholt fühlt. Es geht mir also gut. Suche ich Erlösung im Tod, so beraube ich mich des Empfindens der Befreiung, denn der dazu nötige Körper existiert dann nicht mehr. Und somit habe ich dann eigentlich auch dem Freitod den von mir erhofften Sinn entzogen, da das ersehnte Gefühl der Freiheit ausbleiben wird.

Ich bin bereit, meine eigene Machtlosigkeit anzuerkennen, gegenüber dem Außen und auch gegenüber den Abläufen in meinem Inneren. Dies zu akzeptieren und anzunehmen, schaffe ich durch das gleichzeitige Wissen, dass ich trotz aller Unsicherheiten in der Lage bin, mir immer wieder Momente der Ruhe und des Friedens zu ermöglichen, und ich dadurch eine innere Kraftquelle erreiche, die mir ein Aushalten und Durchschreiten schwieriger Situationen möglich macht.

Gefühle sagen uns etwas. Sie sind stark, sie sind mächtig, und sie wollen gesehen werden. Genauso wie wir.

Ich habe gelernt, Gefühle jeglicher Art als *meine* Gefühle, *zu mir* gehörend, anzunehmen. Als unterstützendes Gefühl, welches in Partnerschaft neben mir steht, und nicht als Feind.



ganz unten

*Wir sind die Vergessenen.
Niemand von uns kann man Ziele definieren lassen.
Sie werden niemals erreicht werden.
Diese Gesichter, dieser Gang!
Man erkennt unsereins von Weitem.
Es geht nur darum,
dass die Mitgleiter der ehemals „Psychosegruppe“ genannten Gruppe nicht kriminell werden, und
nicht allzu oft in der Psychiatrie landen.
Es ist ein Fischen ganz unten.*

Falsche Bilder

*Nur du hast es gesehen.
Aber dadurch ist es nicht wirklich.
Es wäre schön, wenn alles möglich wäre,
doch das ist es nicht.
Es gelten Gesetze von Physik, Chemie und Biologie.
Du kannst sie nicht außer Kraft setzen, niemand kann das.
Die Bilder, die du gesehen hast, haben deine Augen niemals eingefangen.
Dein Gehirn hat etwas Falsches projiziert.
Ich weiß, es hat dich ein wenig glücklich gemacht,
aber leider war es nie wahr.*

Spiegel

*Anders als die andren. Immer nur Gast, niemals zuhaus. Vom Licht ins
Dunkel und wieder zurück, hoffentlich bald. Ich sitze vor dem mannshohen
Spiegel. „Welch hässlicher Mensch ist nur darin?“, frage ich mich. Der
Spiegel bekommt Risse. Er zerfällt zu tausend Teilen. Ihm geht es wie mir.*

Sommernacht...

*Wie schön ist das doch,...
in einer Sommernacht zu gehen!
Feuerwerke, happy people,
alkoholgeschwängert, drogeninduziert,
und ich bin stocknüchtern.*

*Und ich denke mir:
Es gibt nichts Neues,
alles war schon einmal da.*

*Während ich gehe, denke ich
und schaue und höre,
und ich suche eine Chance,
immer suche ich sie.*

Alle Gedichte auf dieser Seite sind vom Bright Angel

Gesten zum Ergänzen

von Joachim Hippler

Gesten haben viele Dimensionen. Nicht alle werden in der Öffentlichkeit bekannt. Andere sorgen für Schlagzeilen, z.B. Willy Brandts Kniefall in Warschau.

Gesten setzen Aufmerksamkeit voraus. Konkret, wer mit seinem Leben im Keller sitzt, wartet vielleicht auf eine kleine Geste oder auf ein ermutigendes Wort?

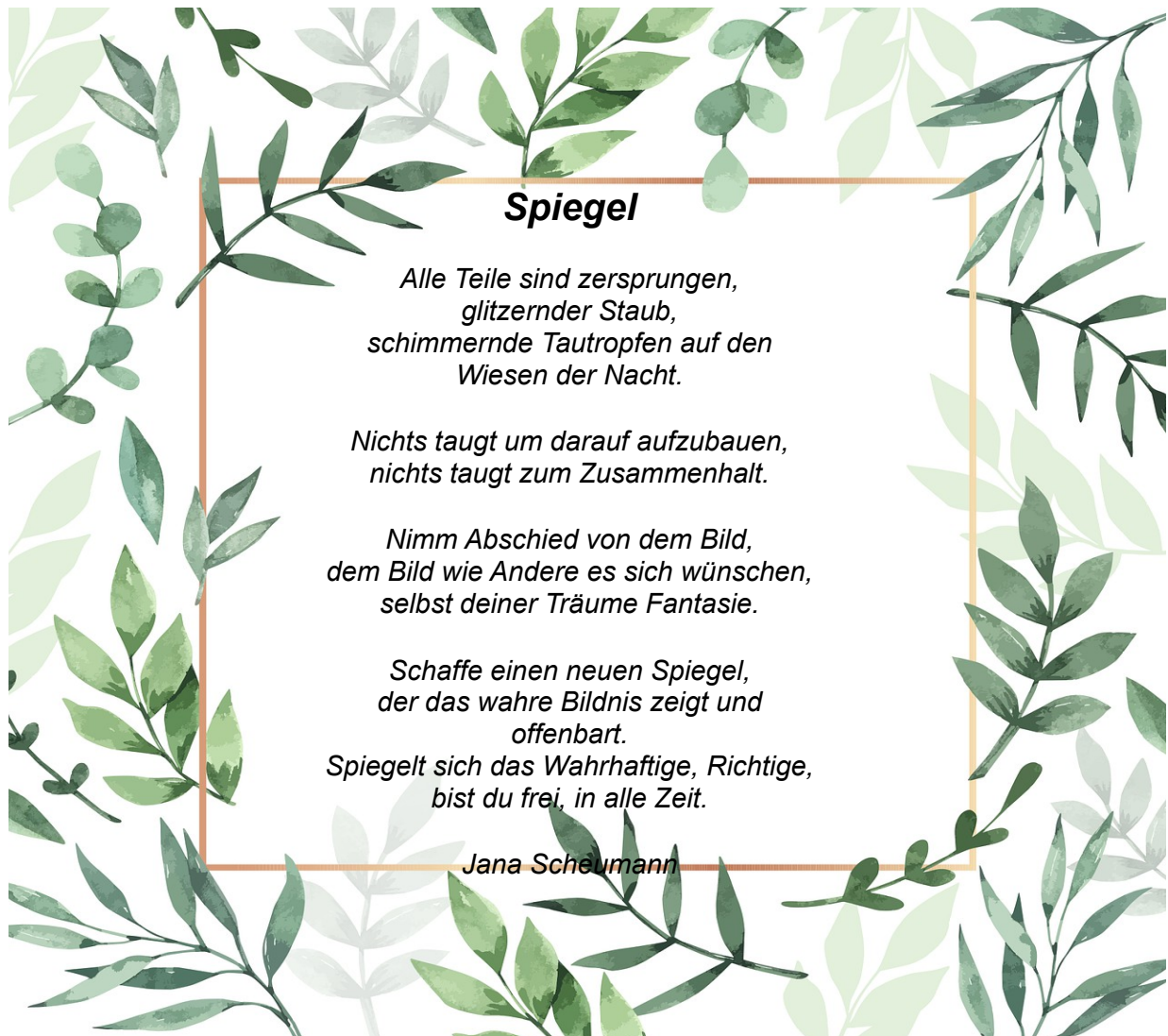
Gesten können Schwung ins Leben bringen. Das könnte ein Blumenstrauß sein. Oder eine Einladung in ein Café.

Auch Briefe ins In- u. Ausland können überraschendes Profil haben. Oder ist es das Internet?

Hier noch ein Blick ins Politische. Willy Brandt hatte ich eingangs erwähnt. In den verbleibenden kommunistischen Staaten ist die geballte Faust weiterhin präsent.

In Taize, Frankreich, treffen sich junge und jung gebliebene Teilnehmer zum ökumenischen Miteinander, zu Austausch und Gebet. Am Ende einer derartigen Woche bekommt jeder der teilnehmenden Nationen eine Blume als Geste überreicht. Ermutigendes für die Zeit zu Hause.

So geht es weiter, im täglichen Leben.



Depressionen und die Gedanken anderer

Stell dich nicht so an!

Andere haben es schlechter.

Du wirst es überleben.

*Dann musst du halt mal
die Zähne zusammen
beißen.*

*Du hast hast halt
einen schlechten Tag..
Das kommt vor.*

*Ach komm, so schlimm
wird es nicht sein.*

Das ist reine Kopfsache.

*So krank siehst du
gar nicht aus.*

Bernd H. Schulz

Symptome einer Depression

>Mangel an Motivation<

>Schuldgefühle<

>Energielosigkeit<

>Wutanfälle<

>Interesselosigkeit<

>kein Selbstwertgefühl<

>Hobbies vernachlässigen<

>oft weinen<

>Durchschlafstörungen<

>Konzentrationsschwierigkeiten<

>Appetitlosigkeit<

>Pessimistisch auf Zukunft<

>Freudlosigkeit<

>Rückzug von Kontakten<

>Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen<

>Probleme in der Kommunikation<

>Selbstmordgedanken<

>Zwangsgedanken<

>Traurigkeit<

>Angstzustände<

>Selbsthass<

Bernd H. Schulz

Omega und die Ebene der allumfassenden Möglichkeiten

ein Märchen von Jana Scheumann

Das Erste, das ich durch das fein gesponnene Tuch meines Erwachens wahr nahm, war die vollkommene Stille.

*Wie lange ich brauchte, um meine Augen zu öffnen weiß ich nicht mehr.
In meiner Erinnerung wird sich aber immer ein Gefühl von Ewigkeit einstellen...*

Auch könnte ich heute nicht mehr sagen, ob ich mich liegend, sitzend, stehend oder kopfüber vorfand.

Ich weiß nur, dass ich mich unglaublich leicht und wie in Watte gepackt fühlte. Obwohl ich diesen Zustand, trotz meiner Ängstlichkeit, ganz und gar genoss, öffnete ich, zögernd langsam, meine Augen, da ein angenehmer Wind meine Stirn kühlte.

Gleichzeitig vergaß ich zu atmen, denn ein unglaubliches Blau umfing mich. Selbst das Kleid des Windes schien diese Farbe zu tragen.

Es gab Blau in so vielen Schattierungen, wie ich meinte, sie noch nie gesehen zu haben. Das Blau wirkte, als sei es ein lebendiges Wesen, bewegtes Wasser, welches seine sanften Bewegungen und sein Farbspiel stetig wandelte. Ein lichtiges, mildes Blassblau dominierte, überspannte alles wie eine Art Lichtkuppel. Als ich meinen Blick schweifen ließ, meinte ich, in weiter Ferne einen Horizont zu erkennen.

Anscheinend hatte ich meine Haltung indessen verändert, denn ich war gefühlt schwerelos und unbemerkt aufgestanden --- Als ich nach unten blickte, sah ich anstatt die klaren Konturen meiner Füße und Zehen, wie ein blasser, seidiger Nebel sich um sie legte. Sie verblassten und waren ganz eins mit der himmelsgleichen Umgebung. Dann sah ich auf und in eine lichte Ebene, blassblau schimmernd. Ohne erkennbare Struktur, erstreckte sie sich schier endlos vor meinen staunenden Augen.

Weder Gebäude, Wald oder Hügel hinderten den Blick und forderten auf, sich ungehindert umzusehen. Ganz in diese Wahrnehmungen vertieft war ich wohl schon einige Schritte gelaufen.

Allerdings war das in dieser sonderbaren Umgebung auch nicht wirklich wahrnehmbar?

Ganz im Gegenteil, es schien hier keine Rolle

zu spielen wo genau man sich befand oder wie viel Zeit vergangen war? --- Auch suchten meine Augen weiterhin vergeblich einen Fixpunkt, denn selbst der vermeintliche Horizont änderte fast unbemerkt, aber beständig, sein blaues Kolorit.

Dann, völlig unvermittelt und wie aus dem Nichts und der Leere dieser Ebene erklang eine Stimme!

Schön war sie, mächtig und wohlklingend, wie der Klang einer sehr alten Glocke. „Da bist du ja mein Kind, ich warte schon so lange auf dich!“ „Kannst du mich sehen?“

Ich erschrak. Blickte mich ängstlich um. Aufs äußerste angespannt sah ich mich mit zusammen gekniffenen Augen um. Hatte ich etwas übersehen?

„Nein!“ rief ich, und meine Stimme kippte fast vor Aufregung, „wo genau bist du?“ Ich hatte große Angst und dennoch formulierte ich schon die nächste Frage. „Wie bin ich hierher gekommen?“

„Habe keine Angst, vor mir musst du dich nicht fürchten! --- Ich bin Omega, Ende und Neubeginn allen Seins. Ich bin die Vollendung. Ich bin das Loslassen, sofern der Suchende den Mut aufbringt. Ich bringe Veränderung und Transzendenz. Ich bin der Brennpunkt im Innersten und du bist in der Ebene der allumfassenden Möglichkeiten. Alles und auch das Nichts ist hier zu Hause. Schau genau, ich befinde mich zu deiner Linken, dort wohnt auch dein Herz. Du kamst aus freiem Willen, auch wenn es dir nicht bewusst ist. Du fandest einen Weg hierher, denn deine Sehnsucht auf ein unzerbrochenes Ich führte dich.“

„Ich sehe dich aber nicht“, rief ich ängstlich und biss mir zweifelnd auf die Lippe.

“Hmm, das hatte ich befürchtet“, erwiderte Omega. „Nun gut. Mit deinen Augen siehst du mich auch nicht. Schließe sie nur für einen Moment, lasse sie beruhigt geschlossen und lausche.“

Obwohl mein Puls immer noch jagte und meine Atmung weiterhin flach und unregelmäßig strömte, kam ich der Aufforderung nach.

„Hörst du den leisen Glockenklang“, frage Omega. „Das ist der Schlag deines sehnsüchtigen Herzens. Konzentriere dich darauf und nun öffne noch einmal deine Augen. Schau dich um, dann wirst du mich sehen!“

„Das kann ich nicht,“ rief ich voller Schrecken. „Du machst mir große Angst, geh bitte weg. Das ist kein sicherer Platz für mich!“
„Kind, hab doch bitte keine Angst, vertraue mir nur dieses eine Mal. Nie hättest du den Weg gefunden, wenn du mich am Ende deiner Reise und Suche nicht sehen könntest. Deine Sehnsucht ist so viel stärker als deine Angst. Glaube mir.“

„Aber die Angst tut mir weh, wenn ich mich wehre und nicht mache, was sie will! Ich will mich nicht wehren!“

„Gut, das verstehe ich. Aber nun bist du schon einmal hier,“ sprach Omega mit sanfter Stimme weiter, „also will ich dir auch helfen. Ich kenne alle eure Menschenwege; die großen und breiten, auf denen sich so bequem und einfach laufen lässt. Die schönen, schattigen Alleen, auf denen ihr gut im Schatten und bisweilen auch im Verborgenen laufen könnt. Die steinigen, düsteren, Endlosen in rabenschwarzer Nacht. Die verschlungenen, nicht zu überblickenden Wege und Trampelpfade, keiner bleibt mir verborgen. Auch die vielen Einbahnstraßen, Umwege oder Straßen, die ängstlich von euch gelaufen werden und ins Nichts führen, kenne ich gut. Aber noch besser kenne ich euch, die Völker diese Welt... Nun mein Rat zu deiner Angst. Sprich mit ihr! Sie will und wollte dich zu allen Zeiten nur schützen. Sie bereitet dir nur Schmerz, wenn du dich verbiegst und gegen dein wahres Selbst handelst. Deine Angst möchte nur dein Bestes, sie will dir deinen Weg weisen, will dich wach rütteln, will, dass du hinschaust!“

„Nun, ich fühle mich immer noch ängstlich, aber weil du dir so viel Mühe gibst, will ich dir dieses eine Mal trauen und versuchen, mit meiner Angst zu sprechen.“

Noch während ich sprach und diese Worte an Omega richtete, rührte sich ein gewaltiges

Gefühl in meinem Inneren. Das Gefühl war so überwältigend und unbekannt, dass es mich auch mit einem Schlag hätte vernichten können. Aber --- das tat es nicht...

Ich fühlte mich meiner Angst gegenüber plötzlich und zum ersten Mal ehr friedfertig und ohne Kampfbereitschaft entgegnetretend. Bisher war es immer um Kontrolle, Kampf und Widerstand gegangen. Immer hatte ich versucht, die Angst niederzuringen und dennoch in der vollkommenen Gewissheit permanent gegen sie zu verlieren. Nun aber trat ich ihr zum ersten Mal ohne Schrecken, frei und unvoreingenommen, entgegen. Wie erstaunt war ich, als die Angst mir tief im Inneren antwortete und mich wissen ließ, dass sie, genau wie Omega, schon so lange auf mich gewartet hatte! Und wie erstaunt war ich, welch schöne Stimme auch sie hatte.

Erneut forderte Omega mich mit wunderbarem und mittlerweile vertrautem Tonfall auf, meine Lider zu schließen und dem Gleichklang der Glocke meines Herzens zuzuhören. Etwas Zutrauen hatte ich durch das bisher Erlebte ja gefasst, sodass ich erneut meine Lider schloss und lauschte ... und tatsächlich, ein inneres Bild entstand.

Da stand meine Angst! Und sie sah wirklich erschreckend, furchteinflößend und unwirklich aus. Ein rötlicher, flackernder Lichtschein hüllte sie ein, und alles erschien wie in Blut getaucht. Dunkle Schatten umwehten einen deformierten, massigen Leib. Zu lange, sehnige Arme mit ebenso langen, knotigen Fingern streckten sich mir entgegen, als wolle sie mich umarmen!

Einfach schrecklich! Die Angst sah genauso aus, wie die vielen ungebetenen Geister die nicht nur im Kleiderschrank meiner Kindheit ihr Unwesen getrieben hatten. Auch heute begleiteten Sie mich nur allzu oft. Ungefragt und ungebeten. Aber ich hatte sie nie abschütteln können, so sehr ich sie auch ignorierte, wegsah oder mich versteckte. Mir wurde ganz schwindelig und ich konnte mich auf der doch so hellen Ebene Omegas kaum noch auf den Füßen halten.

Da sah ich, dass sich etwas unter, oder war es hinter, der Gestalt tief in den Schatten verbarg. Ein erneutes Gruseln überkam mich und schickte mir eine Gänsehaut langsam über den Rücken.

Vor meinem inneren Auge schob sich langsam, ganz langsam, ein winziges, hell

glitzerndes Wesen vor die Angst. Und ohne dass es mir jemand gesagt hat wusste ich, dass es nur meine Neugier sein konnte, die sich da aus dem Schatten traute. So sah sie also aus. Hatte sie sich in all den langen Jahren wirklich immer schon hinter der Angst versteckt? Wie konnte so etwas sein? Warum wusste ich nichts davon? Aber --- war ich je neugierig genug auf mich selber gewesen? War meine Angst nicht immer die Stärkere von uns beiden? Nun wusste ich jäh, dass auch die Neugier durch alle Zeiten immer genau so große Angst vor mir wie ich vor ihr gehabt hatte.

„Da bist du ja endlich!“ sagte meine Neugier mit kindlicher Mädchenstimme und stieß einen leisen, schwachen Seufzer aus. Ich bin ein Kind Omega´s und hier, damit du sehen kannst, öffne nun deine Augen.“

---Und das tat ich dann tatsächlich---

Ein gewaltiges Etwas befand sich im blauen Kolorit und zu meiner Linken. Irgendwie bildete es eine vollkommene Einheit mit den tausend Facetten an Blau, war aber dennoch deutlich begrenzt. Wie eine Fata Morgana kam mir dieses Gebilde vor. Es schien einer Art Tor zu ähneln, ein Durchlass oder Pforte, ohne erkennbaren Türen. Es gab auch keine Wachen, die den Eintritt gewährten oder verweigerten.

Ich schaute, nun mutiger geworden, genauer hin und dann sah ich wahrhaftig seine wahre Gestalt.

Es sah tatsächlich aus, wie in so vielen Büchern meiner Kindheit ---. Ein Wesen in der Gestalt des altgriechischen Zeichens für Omega! Kein Zweifel!
Dann richtete das Wesen erneut das Wort an mich und wieder erklang seine Stimme wie der Klang einer großen, alten Glocke.

„Geschafft, mein Kind, durch deine erste mutige Entscheidung, wirklich hinzusehen und dein erstes Quäntchen Neugierde, schenke ich dir weiteren Mut und einen klaren Blick auf die ersten Möglichkeiten, die sich dir bieten, auf neue Wege, sind sie auch noch so verborgen oder unwegsam. Aber, um deine ganze Stärke und Freiheit zu fühlen, musst du mich noch durchschreiten, musst auf meine andere Seite. Eine große Prüfung für dich. Wenn du es wagst, wartet dort dein

Neubeginn, neues Entdecken, neues Bewusstsein aber auch unbekannte Aufgaben auf dich. Ich spüre, dass all dein Sein sehnsüchtig nach Vollendung und Sinnhaftigkeit strebt. Deine Sehnsucht erhofft ein ganzes ICH, nicht nur Fragmente und Splitter eines Ganzen.“

Da überrollte mich erneut eine so große Welle der Angst, dass ich kaum mehr atmen konnte. „Ohhh nein,“ rief ich voller Schrecken. „Unmöglich, ich will nicht weiter, der Mut tut mir so weh. Immer, wenn ich mutig sein wollte, kam der Schmerz, das will ich nicht!“

„Oh, ich wusste schon, --- du bist ein schwieriger Fall. Dennoch möchte ich dich um deiner Selbst willen nicht aufgeben. Ich weiß, dass es dir gelingen kann. In dir wohnt eine solch große Stärke. Nur kannst du sie noch eine Weile nicht fühlen. Aber es ist vor allem deine Freiheit, die sich dahinter verbirgt. Deine Fesseln, die dich so lange schon binden, werden sich nur allmählich lockern und vielleicht werden sie, eines fernen Tages, wie dunkler Staub ganz von dir fallen.“

„Nun, so will ich denn meine Kinder für dich rufen, mit ihnen kannst du vielleicht eine Weile und ohne Angst spielen?“
„Es sind 4 Mädchen und ein Junge. Das erste Mädchen kennst du schon, sein Name ist Neugier. Sie kann dir helfen deine Lust am Leben zu finden, offen für Neues zu sein und Veränderung zuzulassen. Auch ihre Zuversicht kann dir helfen. Ihre drei Schwestern, meine geliebten Kinder, heißen weiter: Dankbarkeit, Hoffnung, Liebe. Und ihr Bruder hört auf den schönen Namen Tatendrang.“

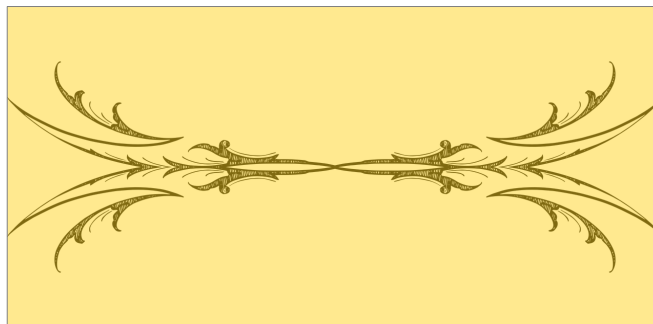
Die Mädchen können dir über die kommende Zeit, die du nun gerne bei uns bleiben darfst, von ihrer gelassenen Zuversicht und ihrem Optimismus erzählen. Ihre wunderbaren Fähigkeiten sind die Akzeptanz, die Herzenswärme das Gefühl und die Leidenschaft. Aber auch der mutige Aufbruch in Unbekanntes und das genießen schöner Momente. Mein Sohn wird dir von Ehrgeiz, Aktivität, Unternehmungsgeist und Lebensenergie erzählen. Sie kennen viele schöne, lehrreiche und heilsame Spiele, in denen Ihr euch messen könnt.

Was sich aber, ganz sachte und in kleinen Schritten, für dich beim Erlernen dieser

Fähigkeiten zeigen wird, sind deine Sinne. Neue Fähigkeiten werden sich ausbilden, und dein Blick auf die Dinge und die Welt wird sich ändern. Sei dessen gewiss. Und dann, noch einen Schritt weiter, wirst du sie sehen, deine ganz eigene, maximale Freiheit. Dann werden auch die letzten, schwachen Fesseln, die dich so binden, zerfallen, und du kannst unsere Welt wirklich in all ihren Farben und in ihrer Pracht sehen. Mein Reich, meine Ebene der

allumfassenden Möglichkeiten.“

„Und vielleicht, eines Tages, wenn du und meine geliebten Kinder lange genug gelacht, gespielt und euch ausgetauscht habt, werde ich dich erneut fragen ob du bereit für den nächsten und letzten Schritt in die Freiheit bist...das Durchschreiten meiner Selbst



1000 Splitter einer Seele **Frühe Gewalt, und dann?**

von C.K.

Vorbemerkung: Automatismen und ein inneres Schutzsystem haben wir alle. Wir alle werden davon oft ungewollt zu automatischen Reaktionen verleitet, die für andere nicht unbedingt nachvollziehbar sind und auch von uns selber meist schon nicht mehr bemerkt werden, da sie für uns entweder einfach normal sind, oder wir innerlich so blockiert, sprich: getriggert sind, dass wir die Schutzreaktion nicht erkennen können. Und ich gehe jetzt einmal so weit zu sagen, dass auch Personen, die keine psychische Erkrankung offiziell diagnostiziert bekommen haben, Triggern unterliegen, denn ein Trigger ist nichts anderes als ein Auslöser für automatische Verhaltens- und Reaktionsmuster, die alles andere als selten vorkommen.

Die Schwere der Folgen meiner Vergangenheit knüppelt mich immer wieder nieder. „Menschen, denen das Urvertrauen fehlt, müssen es unheimlich schwer haben.“ Diesen Satz sagte meine Pflegemutter oft zu Beginn der Zeit, als ich zu ihnen kam.

Anfangen konnte ich damit nichts, denn es ging mir gut. Ich war nun außer Reichweite derer, die mich quälten, schlugen und/oder missbrauchten. Ich war in „Sicherheit“. Dass zu diesem Zeitpunkt meine Seele längst schon zersplittert war, spürte ich nicht ...

Jetzt bin ich 50 Jahre alt und es tut immer noch weh. Trotz all der Beweise und zum Teil noch vorhandenen Symptome ist meine Vergangenheit immer noch kaum fassbar für mich; fühlt sich fern an. Ist zwischendurch jedoch plötzlich so nah, dass es mich aushebelt. Regelrecht überschwemmt, mich entsetzt. Mir mein Bewusstsein raubt und eigens für solche Momente geschaffene Splitter meiner Seele übernehmen, damit zu leben weitergehen kann. Nur ohne mich; ich, in Sicherheit gebracht von meinem Schutzsystem. – Welch ein Krampf. Welch ein ungeheurer Versuch das Leben weiterhin lebbar zu halten.

Eigentlich müsste ich tot sein. Gestorben vor Jahrzenten.

Wie geht man damit um? Wie, wenn die Welt, in der man lebt, nicht der entspricht, die man kennengelernt hat. In der man aufgewachsen ist und sich zurechtgefunden hat; überlebt hat. Wie macht man anderen verständlich, dass von Menschenhand ausgelöste Dramen als völlig normal empfunden werden und dass, was einen verwirrt, lediglich die aufgelöste Reaktion der anderen ist? Ihre Fassungslosigkeit?

Für mich ist es normal, wenn Gewalt in Familien oder auf offener Straße sichtbar wird. Normal, wenn der Mensch seinen Egoismus im extremen Maß durchsetzt und dadurch andere ins Verderben zieht. Normal, wenn gestorben, wenn verloren wird ...

Wie damit umgehen, dass andere einfach nicht verstehen oder auch nicht verstehen können? Sich teils sogar als Selbstbetroffene anderen Betroffenen gegenüber einfach nur ignorant und übergriffig verhalten, da der andere ja anscheinend nicht weiß, wie zu leben wirklich aussieht, den Kopf in den Sand steckt oder sich angeblich herausredet. – – Und das alles immer schön hinter dem Deckmäntelchen: Ich will doch nur helfen ... So etwas macht mich krank! Haben diese Ignoranten nicht selbst erlebt, wie es ist, in das so gut gemeinte Bild des Helfers hineingepresst zu werden und dass alle Erklärungsversuche mit dem Argument des Herausredens weggewischt werden? Wer nicht heil wird, der will es nur nicht richtig ... Alles ist veränderbar ... Man selber hat es in der Hand ... – **So ein Stuss**. Auch wenn ich aus Erfahrung weiß, dass es für jeden betroffenen Berggipfel gibt, deren Existenzen ihm noch verborgen sind, so haben doch auch die sogenannten Selbstheilungskräfte oder Veränderungsmöglichkeiten ihre Grenzen.

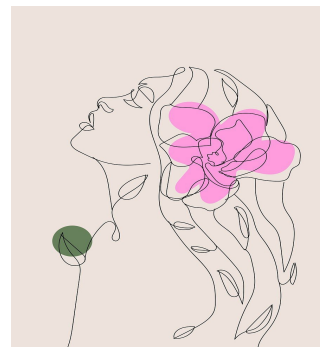
Dass nicht alles ohne dauerhafte Folgen bleibt, wird nicht gerne zugegeben, denn dann würde man sich ja mit dem Empfinden der Hilflosigkeit auseinandersetzen müssen. Schwäche zugeben und ein Ja zum Schlechten oder auch zum Scheitern finden

müssen. Es macht mich wütend, auf Ignoranz zu treffen, egal in welcher Form und von wem. Eine von oben herab Behandlung, da man als Betroffener auch irgendwie dumm sein muss, denn sonst wäre man ja nicht Betroffener. Dass diese Rechnung falsch ist – lieber nicht daran denken, denn dann könnte es einen ja selber treffen.

Ich merke, dass ich mich immer mehr abschotte. Situationen und Begegnungen so handhabe, dass mein Ich überleben kann und an erster Stelle steht, da sich sonst niemand für mich einsetzt – nicht wirklich einsetzen kann, da er/sie meine Welt nicht versteht. Ich erzähle nicht mehr alles, denn das, was ich sage, spielt für andere nicht die gleiche Rolle wie für mich.

Ich gehe seit einiger Zeit Kontakte mit einem gewissen Gleichmut an, denn dass daraus eine wirkliche Annahme, ein Verstehen wird, kann ich, leider aus eigener Erfahrung, immer mehr ausschließen. Ich ziehe mich zurück. Will nicht mehr. Es gibt noch einen Ort, an dem es ein Verstehen gibt. Oftmals ohne viele Worte. Keine Erklärung, keine Ausführung nötig. Und doch ist es ein irrealer Ort, denn auch wenn ich zu jeder Zeit dorthin kann – ein Internetforum bleibt immer auf eine gewisse Art fern. Es ist eine Gemeinschaft, mit Kobolden und Kennern, Wissenden und gemeinsamen Streitern samt Störenfriede – und doch unnahbar, denn unter dem Strich bleibt man weiter mit allem allein, sobald man den Rechner ausgemacht hat.

Ich versuche für mich zu sorgen, indem ich meine Innenwelt beachte. Wertschätze mit allem, das dort an Emotionen und Gedanken aufkommt. Geduld mit mir habe, wenn dort mal Dinge auftauchen, die ich selber nicht gut finde oder nicht gleich nachvollziehen kann. Mich liebe. Denn das alles bin ich. „Tausend Splitter“ mit eigener Wahrnehmung, eigener Interpretation, eigener Welt. Ein bunter Haufen kreativen Lebens.



Berühmtheiten mit psychischen Erkrankungen

von Bernd H. Schulz

Seit allen Zeiten wurden auch berühmte Persönlichkeiten von psychischen Krankheiten nicht verschont. Desto weiter zurück in der Geschichte, desto ungenauer sind die Berichte der Symptome, doch sicherlich ist der Kern wahr und der oder die Kunstschaffende oder der Staatslenker litt wohl wirklich an einer psychischen Krankheit. Auch wenn die Symptome damals nicht immer als psychische Erkrankung erkannt wurden, war das Verhalten zumindest zeitweise so auffällig, dass auf eine Störung der Psyche geschlossen werden kann.

Aber auffällig ist, wie viele Schriftsteller mit Depressionen und anderen psychischen Problemen kämpfen. Die Verbindung von psychischer Krankheit und Kreativität ist bei dieser Zunft besonders prägnant. Ebenso ist die Rate von Alkoholabhängigkeit und Suizid in dieser Gruppe besonders hoch. Das bestätigt eine schwedische Studie aus 2012. Die Forscher bescheinigen allen Kreativberufen ein höheres Risiko an einer bipolaren Störung zu erkranken. Schriftsteller haben sogar noch zusätzlich ein großes Risiko für andere psychische Störungen. Zudem war bei ihnen die Wahrscheinlichkeit für Selbstmorde um 50 % größer als bei nicht-kreativtätigen Vergleichsgruppen. (Quelle: die-inkognito-philosophin.de/blog/genie-wahnsinn)

Über viele Kunstschaffende wird berichtet, dass erst die Erkrankung das ungewöhnliche künstlerische Talent zum Ausdruck brachte. Leider gab und gibt es auch Regierende, deren verrücktes Verhalten zum Teil die Weltgeschichte mit beeinflusste, nicht unbedingt zum Guten. Doch ich vermute, dass bei den Allermeisten die Erkrankung kein besonderes Talent hervorbrachte. Aber wir befinden uns mit der Krankheit in honoriger Gesellschaft.

Ein kleine Auswahl bekannter Persönlichkeit die an einer psychischen Erkrankung litten:

Miley Cyrus erzählte über ihre Depressionen, dass sie sich so lange in ihr Zimmer eingesperrt hatte, bis ihr Vater die Tür einschlug. Der Schauspielerin **Demi Moore** litt an Tablettensucht, Alkoholproblemen und

einem ungesunder Schönheitswahn. Eine bipolare Störung wurde **Catherine Zeta-Jones** diagnostiziert. **Jim Carrey** leidet seit 2017 an Depressionen. **Mel Gibson** ist manisch-depressiv. Letztendlich endete die Drogensucht und die schweren Depressionen von **Amy Winehouse** tödlich. Auch **Lady Gaga** leidet seit ihrer Kindheit an Essstörungen und Depressionen. Der Schauspieler **Owen Wilson** versuchte sich das Leben zu nehmen. Es sind sicher noch viel mehr aktuelle Stars, die leiden, doch darf aus Gründen des Datenschutz nur veröffentlicht werden, was die Betroffenen selber sagen.

Verstorbene Komponisten mit einer psychischen Erkrankung sind zum Beispiel **Bela Bartok** (1881-1945) Er war ein schizothymischer Ästhetiker. **Ludwig van Beethoven** (1770-1827) war alkoholkrank und **Frederic Chopin** (1810-1849) hatte eine schizoide Persönlichkeit. Von **Franz Liszt** (1811-1866) ist bekannt, dass er depressiv war. **Richard Wagner** (1813-1883) war neurotisch.

In der langen Auflistung der Schriftsteller tauchen u.a. folgende Namen auf: **Honoré de Balzac** war manisch-depressiv. **Lord Byron** war hysterisch depressiv. **Wilhelm Busch** litt an Depressionen. Auch **Charles Dickens** war manisch-depressiv. **Fjodor Dostojewski** litt an Epilepsie. Von **Johann Wolfgang von Goethe** ist überliefert, dass er an dauernden depressiven Episoden und zahlreichen Ängsten litt und stets mit seiner Psyche und Suizidgedanken zu kämpfen hatte. Von **Ernest Hemingway** ist gewiss, dass er manisch-depressiv war und sich in einer depressiven Episode das Leben nahm. **Hesse, Gorki, Hölderlin** und **E.T.A. Hoffmann** litten genau so wie **Kafka, Gottfried Keller** und **Molière** an Depressionen, Alkoholsucht und Schizophrenie. Auch **Edgar Allen Poe** litt unter seiner Alkoholsucht und **Rainer Maria Rilke** wird eine schizoide Persönlichkeit nachgesagt. **Friedrich Schiller** war wie auch **William Shakespeare** zeitweise depressiv. **August Strindberg** war schizoaffektiv, **Torquato Tasso** war paranoid schizophren und **Leo N. Tolstoi** war depressiv-schizoid

neurotisch. Virginia Woolf war depressiv und nahm sich das Leben.

Unter den berühmtesten Malern und Bildhauern waren **Albrecht Dürer** und **Pablo Picasso** depressiv. **Vincent van Gogh** war schizoaffektiv und bipolar erkrankt. **Wassily Kandinskiy** litt an schizothymen Formenkreis und **Michelangelo Buonarotti** war depressiv schizoid. **Edvard Munch** war paranoid schizophr.

Auch bei den Philosophen lagen Genie und Wahnsinn sehr dicht beieinander. So war **Immanuel Kant** schizoid, **Sören Kierkegaard** depressiv und **Friedrich Nietzsche** paranoid schizophr. **Blaise Pascal** war neurotisch und **Jean Jaques Rousseau** litt unter paranoiden Verfolgungswahn. **Sokrates** soll Stimmen gehört haben. **Rudolf Steiner** war schizophr. **Jean Paul Sartre** hatte eine Drogenpsychose und **Arthur Schopenhauer** war neurotisch periodisch depressiv.

Alleine schon die Liste der ausgewählten Politiker und Staatslenker, die mit einer psychischen Störung lebten ist viel zu lang. So lebte **Otto von Bismark** manisch-depressiv. Bei **Cäsar** wird vermutet, dass er eine Alkoholepilepsie hatte. **Winston Churchill** war manisch-depressiv und **Abraham Lincoln** war periodisch depressiv. Beim extravaganten **König Ludwig II. Von Bayern** wird eine paranoide Schizophrenie vermutet, **Napoleon Bonaparte** war

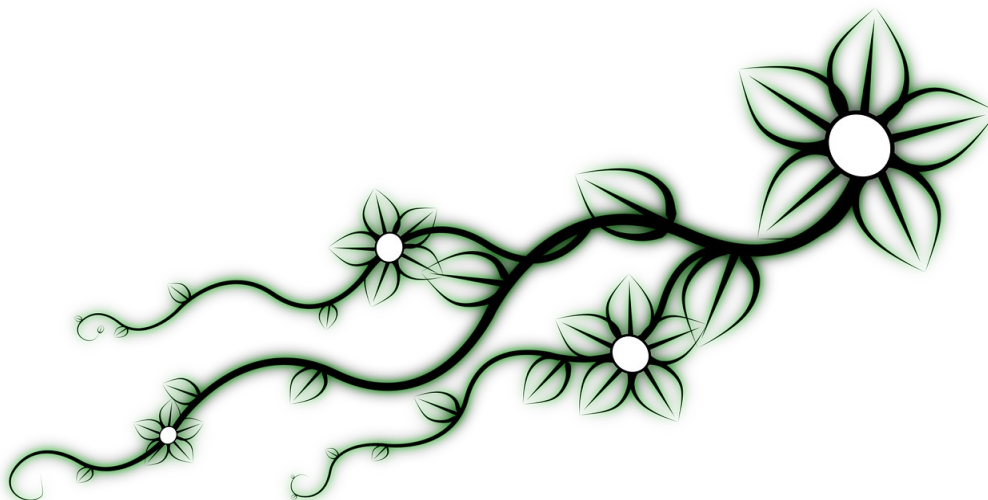
egozentrisch ichsüchtig und **Nero** war wohl psychotisch. **Theodor Roosevelt** war manisch. **Josef Stalin** soll eine paranoide Persönlichkeitsstörung gehabt haben und **Georg Washington** eine hypochondrische Depression. **Georges Danton** eine bipolare Störung, **Jeanne d'Arc** wohl paranoid-halluzinatorisch und **Robespierre** war schizoid.

Wissenschaftler und Entdecker sind von psychischen Störungen auch nicht ausgenommen.

Charles Darwin und **Justus Liebig** waren depressiv, **Christoph Columbus** hatte einen paranoiden Größenwahn und **Isaac Newton** war spätschizophr.

In Deutschland wird geschätzt, dass 4.100.000 Menschen an Depressionen leiden. Das sind 5,2 % der Bevölkerung. Die Zahl der Menschen die mit Angststörungen leben wird auf 4,6 % geschätzt. Es leiden also fast 10 % der Deutschen an den am häufigsten vorkommenden psychischen Krankheiten. Dazu kommen noch einige tausend Menschen, die unter anderen psychischen Symptomen leiden.

Wir sind also nicht alleine mit unserer psychischen Erkrankung. Willkommen im „Club“.



Mit der Vergangenheit abschließen – geht das?

von C.K.

„Die Zeit heilt alle Wunden“ Wenn jemand diesen Satz in meiner Gegenwart sagt, so möchte ich ihn schütteln, denn nicht nur meine eigene Erfahrung sagt mir etwas anderes, sondern auch das, was ich in so manchen Gesichtern lese.

Ich stehe jetzt am Ende meiner Therapie und frage mich, ob der Verfasser dieses Satzes diesen tatsächlich auch so meinte, oder ob er vielmehr meinte, dass die Zeit Wandel bringt. Möglichkeiten für uns erwirkt, mit und in neuen Situationen zurechtzukommen.

Ich kann und habe mit meiner Vergangenheit nicht abgeschlossen, und ich bezweifel auch, dass dies funktioniert. Nicht nur, weil ich vielleicht eine recht strubbelige und bunte Vergangenheit habe, sondern auch, weil es völlig normal ist, dass die Erfahrungen, die uns bis zum heutigen Zeitpunkt geformt haben, uns auch weiterhin in jedem neuen Lebensabschnitt, bei jeder Veränderung, lebendig beeinflussen. Manchmal positiv, da man mit besonderem oder gutem Können aufwarten kann – manchmal negativ, da es einen blockiert, hemmt oder regelrecht aus der Bahn wirft.

Abgeschlossen habe ich nicht mit meiner Vergangenheit, aber ich habe ein Einssein erreicht. Einen tief empfundenen Frieden mit allem, das passiert ist. All dem, das verändert, das unwiderruflich verhindert wurde, und dem, was danach übrig geblieben ist. Ein Trauern und Bedauern erlaube ich mir von Zeit zu Zeit. Ein Hadern mit meinem Schicksal, wenn ich wieder einmal erleben muss, dass wir, die wir eh schon von unserer Vergangenheit gezeichnet sind, durch die bleibenden Folgen auch im Jetzt noch zusätzliche (oftmals sachlich berechnete) Nachteile oder unberechtigte Vorverurteilungen anderer ertragen müssen. Doch ich habe Frieden geschlossen mit meiner Persönlichkeit, und das ist das größte Geschenk, welches mir durch Therapie, viel Geduld und viel Zeit gegeben wurde.

Ich habe ein Mitempfinden entwickeln können ... bei meinen leiblichen Eltern für ihre Unfähigkeit und ihre eigenen übergroßen Probleme ... den Tätern, bei denen ich

vereinzelt davon weiß, dass sie „nur“ das weitergaben, was sie selber erlebt hatten, und zum Teil wohl auch für normal hielten. Ein Mitempfinden mit meinen Pflegeeltern, die sich in ihrem besten Wissen und Gewissen mit mir abgemüht haben und die ich, durch mein für sie oftmals unverständliches Verhalten, immer wieder in Verwirrung gestürzt habe. Ein Verständnis für all die Menschen, die (manchmal unbewusst) Knöpfe bei mir gedrückt und somit alte Verhaltensweisen ausgelöst haben, die bewirkten, dass ich mich in einen gehorsamen Sklaven verwandelte, da mein Selbstschutz glaubte, nicht anders überleben zu können.

Bei dem Einssein bin ich aber am meisten dankbar über ein sehr tiefes Mitgefühl mit mir selber. Für all die Dinge, die ich nicht konnte. Der fehlende bewusste Selbstschutz, das Dissoziieren, der Einsatz von selbstständigen Persönlichkeitsanteilen ... all dies, ohne dass ich darauf hätte Einfluss nehmen können – und doch das Beste und auch alles, zu dem ich in der Lage war.

Und der Zorn? Die Wut? Klar, auch die gibt es, denn ich habe alles Recht darauf, zornig zu sein. Wegen der Schmerzen, wegen des Leids und all dem, das dadurch kaputt gemacht oder bleibend verändert wurde. Wütend auf die Blindheit, das Wegsehen und die Bezeichnung Wichtigsterin.

Ich lasse die Tränen, den Schmerz zu. Höre meinen stummen Schrei und halte mich gleichzeitig ruhig, liebend in den Armen. Im Frieden Aushaltend, mir beistehend.

Ob ich vergeben habe? Ich weiß es nicht. Doch ich habe losgelassen. Ich habe Verständnis für die Situation oder Not und die daraus entstehenden Handlungen meines jeweiligen Gegenübers entwickelt. Mache sie für mich nachvollziehbar dadurch, dass ich mich auf ihre Seite begeben. Ihre Motivation/Gefühle versuche wahrzunehmen, ihre Vergangenheit/Herkunft sehe, aus ihrer Position versuche die Entscheidungen zu treffen, die sie getroffen haben. Damals, und heute. Ich akzeptiere die Bosheit, die manche Menschen ungehemmt freien Lauf lassen und der ich – damals und heute – zum Teil ausgeliefert bin. Im Heute

allerdings bin ich in der Lage, mich zu wehren, denn ich habe gewagt, mir meine Vergangenheit anzuschauen und aus meinen eigenen, so tollen automatischen Schutzmechanismen zu lernen. Mich, meine große Kraft, meine Klugheit und die Kreativität in den Handlungen entdeckt –

und Dankbarkeit und Vertrauen mir gegenüber entwickelt für einen angeborenen Instinkt, der mich immer wieder hat überleben lassen und der wohl auch weiterhin dafür sorgen wird, dass ich weitermache.



Lieber Frank,

an dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Dir, unserem Drucker und Zeichner, bedanken.

Du warst seit über 20 Jahren für die Printausgabe der DATT IS IRRE! verantwortlich. Ohne Dich hätte es die gedruckten Hefte nicht gegeben.

Mit deinen außergewöhnlichen Zeichnungen, die unsere Themen stets grafisch auf den Punkt gebracht haben, hast du die DATT IS IRRE! bereichert.

Dass Du am Anfang dieses Jahres so schwer erkrankt bist, dass Du uns nun, bei dieser letzten Ausgabe, nicht mehr zur Seite stehen konntest, tut uns wirklich sehr leid.

Wir wünschen Dir alles erdenklich Gute und hoffen, dass es trotz aller Schwere, eine Besserung Deiner Situation geben wird.

Du fehlst uns sehr!

Wir senden Dir und Deinen Angehörigen und Freunden viel Kraft und Zuversicht.

Dein Redaktionsteam



Frank Söyke, ohne Titel

Empfehlungen und Tipps:



Kino und Film:

„ **Ein ganzes Leben**“, Regie: Hans Steinbichler, Schauspieler: Stefan Gorksi, August Zimer, Julia Franz Richter, Andreas Lust, Robert Stadlober

Inhalt: Ein ganzes Leben – das sagt sich so leicht, aber was bedeutet das eigentlich? Ist das ein langes Leben? Ein erfülltes Leben? Ein Leben, reich an Erfahrungen? Ein Leben von der Wiege bis zur Bahre? In dem preisgekrönten Roman von Robert Seethaler ist von allem etwas – das Buch erzählt die Geschichte eines einfachen Hilfsarbeiters in einem kleinen Dorf in den Bergen. Jetzt hat der Schweizer Regisseur Hans Steinbichler den Roman „Ein ganzes Leben“ verfilmt. aus Wikipedia: Die Jury der Deutschen Film- und Medienbewertung (FBW) hat den Film mit dem Prädikat "besonders wertvoll" ausgezeichnet (...)

Auszeichnungen: Bayrischer Filmpreis für die Hauptrolle

„**Auf der Adamant**“ Dokumentarfilm, Regie, Nicolas Philibert

Inhalt: Die Adamant ist eine auf der Seine schwimmende Pariser Tagesklinik für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Im ersten Teil einer geplanten Trilogie wirft der Dokumentarfilm einen Blick auf den von kreativen Therapieansätzen bestimmten Klinikalltag. Im Zentrum des Films steht das Gespräch. Ein zugewandtes, wenn auch mitunter etwas idealisierendes Porträt, das das Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zeigt – auf Augenhöhe und abseits der administrativen Mühlen eines Gesundheitswesens, in dem das Individuum oft nicht mehr gesehen wird.

„ **Der Ja Sager**“, Regie: Peyton Reed, Schauspieler: Jim Carrey, Bradley Cooper uvm.

Inhalt: Carl ist ein geschiedener Mann mittleren Alters, der in Los Angeles lebt und sein Geld als Kreditberater verdient. Er vermeidet soziale Kontakte, um seiner Exfrau Stephanie mit ihrem neuen Freund nicht zu begegnen, und ignoriert dabei auch die Anrufe seiner Freunde. Carl trifft auf Nick, einen früheren Kollegen, der sich anscheinend komplett geändert hat. Dieser empfiehlt Carl ein Motivationsseminar. Carl vergisst an diesem Tag die Verlobungsfeier seines besten Freundes Peter. Daraufhin entscheidet sich Carl, das Motivationsseminar zu besuchen, bei dem er vom Guru Terrence Bundley öffentlich auf seine Probleme angesprochen wird. Eingeschüchtert schwört er sich, dass er nicht mehr „Nein“, sondern nur noch „Ja“ sagen wird.

auch sehenswert:

„**Terra Xplore**“, ZDF, Sonntag Abend ab 18:30 Uhr oder in der ZDF Mediathek, Wiederholung auf ZDF neo

Inhalt: Wie funktioniert Menschsein? Biologin Jasmina Neudecker und Psychologe Leon Windscheid entdecken in ihren Reportagedokus auf der Basis von Forschung und Wissenschaft, wie wir fühlen und handeln.

„**37 Grad**“, ZDF, Reportage, in der ZDF Mediathek

Inhalt: In jeder Sendung gibt es authentische Geschichten mitten aus dem Leben – es könnte eure sein.

4Bücher und Hörspiele:

Das große Buch der guten Gedanken

Jan Lenarz, Julia F. Prasse
erschienen bei: Ein Guter Verlag
(300 Tipps und Zitate aus der Welt der Achtsamkeit und Psychologie)

Traumabedingte Dissoziation bewältigen

Suzette Boon, Kathy Steele & Onno van der Hart
erschienen bei: Junfermann
(ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten)

Die Narben der Gewalt

Judith Herman
erschienen bei: Junfermann
(traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden)

Als ich aus der Zeit fiel

Jens Jüttner
erschienen bei: Pinguletta
(Mein Weg durch die paranoide Schizophrenie)

Immer eine gute Wahl: Reclam Hefte, z.B.: Lorient: Menschen, Tiere, Katastrophen

Medizin:

bei Einnahme von Antidepressiva:

regelmäßige Überprüfung der QT Intervalls (Herz) und regelmäßige Überprüfung der Leberwerte nach Rücksprache mit Ärztin/Arzt
Hinweise dazu findet Ihr im www.aerzteblatt.de



Ein **verlängertes QT- Intervall** kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Hier sind einige mögliche Folgen:

(...) Medikamente und Substanzen: Einige Medikamente, wie bestimmte Antibiotika, Antidepressiva und Antiarrhythmika, können das QT- Intervall verlängern. Es ist wichtig, mit einem Arzt zu sprechen, um potenziell gefährliche Medikamente zu vermeiden.

(...) Quelle: Microsoft Bing, weitere Hinweise: Ärzteblatt

Medikamente im Alter (ab ca. dem 65. Lebensjahr, manchmal auch früher)

PRISKUS Liste einsehen und ggf. Rücksprache mit dem Hausarzt

[Neue PRISCUS-Liste \(aerzteblatt.de\)](http://www.aerzteblatt.de)

Die Priscus- Liste ist erstmals 2010 mit zunächst 83 Wirkstoffen aus 18 Wirkstoffgruppen veröffentlicht worden. Im Jahr 2022 erfolgte mit der Version 2.0 eine Aktualisierung und Erweiterung der Liste. Nun enthält sie ein Übersicht über 177 Wirkstoffe, die bei der Arzneimitteltherapie älterer und multimorbider Menschen nicht oder nur mit besonderer Vorsicht angewendet werden sollten (...)



Wortsuchspiel

entworfen von C. K.

N B K D P F E U E R P L A T Z N M
 E C L L O V T R E W N E R H E E Y
 G T S I R M J H G Z E S M Q H I N
 E V **N E U A N F A N G** J D F N R O
 L S M B T S I G C P O L O B K E D
 E U P E K G E R M S B R T H A T U
 G D N V R E S A G K T W C Z M S E
 U A L O A I I U L D H N S R P Y S
 A M E L U B E F A O C P A D F M P
 R P H L S L R U H J I B F Z S P L
 E F C M D T E C K Y L M K C R A F
 G R E H A R E H C E B S I E O T T
 I O A S U W S S D I F L H W N H F
 T S L G E F K N B C E C S D K I I
 T S Y D R T A L S P E R R E C E R
 E K K V R W M R S U I M L O A P H
 I U I I E E I O B E P O T C S R C
 L R N T G R G L R R S D Z R L T S
 N O D I E E C E D K O H T G E E N
 A S S U N F H T N K M L E Y D G I
 H T K T R C M O P C A P L J U O V
 M E O N S Z T H E S J T U E D L C
 E R P I N E F I E R G U Z B M O H
 G F F I N R E R D Y L L N E K R U
 K E L V T O H K G W E O R N V T M
 C S O B S B L R M I F N S M P S A
 I T S H O E E M P B R T U A C A R
 V B G C L R R S K F H Z B S F V M
 T A E A T U L O S R J N E S U E U
 G L L D I N O L D O S P I R D B N
 E L O S E G S T F V L J S I N S G
 W S E U Z U S A M M E N E F W G P
 T A S A N L T R A U M W E L T R L
 N A T H E M Y S D G H R T K H C O
 E L J O G Z R O A E F T Y S L J F
 N G H L E P H E I M K I N O M O G

Übe Dich in Konzentration und Ausdauer und erlebe als i-Tüpfelchen die Zufriedenheit, wenn Du ein Wort gefunden hast.

So spielst Du das Spiel: Im Buchstabensalat verbergen sich 62 Wörter, und zwar waagrecht, senkrecht und diagonal. Sie können in allen diesen Richtungen vor- und rückwärts zu lesen sein. Gefundene Wörter streichst Du in der Wortsuchliste aus. Findest Du alle Wörter?

Wort - Suchliste

Astrologe	Lichtbogen
Ausdauer	liebevoll
Ballsaal	Losgesloest
Bedeutsam	losknoten
Biigsam	Mysterien
Buecher	Osterfest
Dampfross	Pseudonym
Dauerregen	ratlos
Dudelsack	Regenzeit
Ebenmass	Rosskur
Ehrenwert	Seereise
Eisbecher	Spielzeug
Eroberung	Sympathie
Farbrolle	Talsperre
Fehlerlos	Teesieb
Festball	Teilnahme
Feuerplatz	Tigerauge
Fischerei	Traumwelt
Fortdauer	Umarmung
Gehoerlos	unentwegt
Gelegen	verrueckt
Goldregen	Viehweide
Gospel	Wandelbar
Graufuchs	wertvoll
Hausdach	Wildkatze
Heimkino	Wolkenlos
Inschrift	Zehnkampf
Intuitiv	zeitlos
Kindskopf	zugreifen
Kopflos	zuletzt
Laecheln	zusammen



Foto: Heike Diekmann

Goodbye