

**„Irren ist menschlich“ e.V. -**  
Verein für Psychiatrie-Erfahrene  
in und um Regensburg



Newsletter Nr. 4/2021



Stilleben von Fabian Raith



## Editorial

### Was gibt's Neues beim Verein?

|                                                                           |       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|
| Die Woche der Seelischen Gesundheit .....                                 | S. 3  |
| 3. Ostbayerisches Psychiatrie-Erfahrenen-Treffen .                        | S. 4  |
| EX-IN Lesung und Infoveranstaltung .....                                  | S. 5  |
| Gedicht: Der Job eines Ex-Inlers .....                                    | S. 6  |
| Öffnungszeiten Vereinsbüro.....                                           | S. 8  |
| Waagnis und ich .....                                                     | S. 9  |
| Über die szenische Lesung von Dieter Lohr<br>im Rahmen der T4 Reihe ..... | S. 10 |

### Mitmachen ist angesagt!

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Künstler*innen gesucht!..... | S. 11 |
|------------------------------|-------|

### Wussten Sie schon, dass ...

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | S. 12 |
|-------|-------|

### Künstlerportrait: Fabian Raith

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | S. 14 |
|-------|-------|

### Der Vorstand/ Aktive stellen sich vor

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | S. 16 |
|-------|-------|

### Berichte aus dem Alltag von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen

|       |      |
|-------|------|
| ..... | S.17 |
|-------|------|

### Neues Vorstandsteam

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | S. 20 |
|-------|-------|

### Zum Verein

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | S. 21 |
|-------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Aktion T4 ..... | S. 22 |
|-----------------|-------|

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Weihnachtsgrüße ..... | S. 23 |
|-----------------------|-------|

### und Infos „zum Verein“

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Weihnachtsgrüße ..... | S. 24 |
|-----------------------|-------|

## **Was gibt's Neues beim Verein?**

### **Die Woche der Seelischen Gesundheit**

Jedes Jahr am 10.10. findet der Tag der Seelischen Gesundheit statt. Ziel ist es, das Schweigen zu brechen, der Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen etwas entgegenzusetzen und auf Hilfsangebote aufmerksam zu machen.

Die Aktionswochen der Seelischen Gesundheit waren in Regensburg mit einem bunten Programm prall gefüllt. Online-Vorträge, Tage der offenen Tür, Beratungsangebote, die sozialen Einrichtungen der Stadt haben einiges auf die Beine gestellt. Darunter auch das Erstellen einer Homepage: [seelischegesundheits-regensburg.de](http://seelischegesundheits-regensburg.de)

Highlight war eine am 09.10. gemeinsam geplante Aktion in der Altstadt, wo verschiedene Einrichtungen die Möglichkeit hatten, sich mit einem Stand vorzustellen. Von 11 bis ca. 15 Uhr konnten interessierte Bürger ganz unterschiedliche Organisationen und die Personen dahinter kennen lernen.

Auch der Verein "Irren ist menschlich" hatte einen Stand am Neupfarrplatz. Und während wir bei der Planung noch einen sonnigen Oktobertag befürchtet haben, schien die Sonne mit voller Kraft. Am Neupfarrplatz war Herbstmarkt, die Menschen genossen es sichtlich, draußen zu sein.

Ganz besonders gefreut hat uns, dass einige Mitglieder extra vorbeigekommen sind, um uns zu besuchen. Aber es kamen auch Menschen, die in schwierigen Situationen sind und auf der Suche nach Unterstützung.

*Christiane Kerbeck*

### 3. Ostbayerisches Psychiatrie-Erfahrenen-Treffen (OPET) am Samstag, den 2.10.2021 in Regensburg

Am Samstag, den 2.10.2021 war nach einer zweijährigen Corona~Pause endlich wieder ein Treffen der Selbsthilfegruppe „Waage“ aus Landshut mit dem Verein „Irren ist menschlich“ e.V. in Regensburg möglich. Es waren 5 Personen aus Landshut und 5 aus Regensburg anwesend.

Nach Ankunft der Landshuter Selbsthilfeaktiven am Bahnhof Regensburg fand ein Treffen zum gemeinsamen Mittagessen in der Pizzeria Paradiso da Carlo statt. Hier gab es Zeit sich auszutauschen und beisammen zu sitzen. Nach dem Essen besuchte die Gruppe das „neue“ (seit Jan. 2020) Büro des Vereins „Irren ist menschlich“ e.V. und dort entstand auch das Gruppenfoto.

Im Anschluss gingen die Teilnehmer\*innen in das Büro der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) in der Ludwigstr.6, um dort bei Kaffee und Kuchen über die Aktivitäten der vergangenen zwei Jahre zu sprechen. So kam es nicht nur zu Gesprächen über inhaltliche Themen, z.B. die Vorstellung der Selbsthilfegruppe „Waage“ bei Patient\*innen und Profis des Bezirkskrankenhauses Landshut. Darüber hinaus erfolgte auch ein reger Austausch über persönliche Lebenswege.

Bei einem gemütlichen Spaziergang mit bestem Wetter gab es für alle die Gelegenheit, die Innenstadt Regensburgs zu besichtigen. Der Weg führte uns auch an der Donau entlang, was sehr entspannend und erholsam für alle war. Damit hatte das Treffen einen runden Ausklang.

Ausblick OPET: In Zukunft soll zweimal im Jahr ein solches Treffen stattfinden, jeweils abwechselnd in Landshut und Regensburg.

Die „Waage“ aus Landshut bedankt sich recht herzlich für die Regensburger Gastfreundschaft

*Márton Drégelyi & Anna Goldberg*





## EX-IN Lesung und Infoveranstaltung

Die Lesung und Infoveranstaltung findet statt am **06.12.2021 im Café Vielfalt** am Evangelischen Zentralfriedhof in Regensburg, Friedenstraße 12, 93053 Regensburg um 19.00 Uhr.

Es gilt die 3G+ Regelung, also geimpft, genesen oder PCR Test. Eine **Anmeldung** ist aufgrund der begrenzten Platzzahl erforderlich unter **info@sozialteam.de** bis zum 30.11.2021.

Plätze werden nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Es ist zu dieser Uhrzeit kein Cafébetrieb mehr, alkoholfreie Getränke können auf der Veranstaltung erworben werden.

**Wichtig zu beachten ist:** Nicht auf dem Friedhof parken, da die Ausfahrt nach der Lesung nicht mehr möglich ist. Bitte Parkplätze in den nahen Arcaden oder in der Bischof-Konrad-Straße über dem Friedhof suchen.

Es lesen aus dem Buch: Karolina De Valerio und Klaus Nuißl.  
Im Anschluß soll es Informationen rund um den kommenden Regensburger EX-IN Kurs geben.



## Der Job eines Ex-Inlers (2021) von U. Märzhäuser

Hast Du psychische Beschwerden,  
die einfach nicht besser werden?  
Psychopharmaka und Therapie,  
das passt nicht so richtig irgendwie...

Die Angehörigen haben es auch schon satt,  
weil kein Profi die richtige Ahnung hat.  
Wie geht es denn bloß weiter?  
Frag den Genesungsbegleiter.

Er hat selbst viele Krisen erlebt,  
weiß ziemlich genau, wie es einem da geht!  
So ein Genesungsbegleiter von Ex-In  
war selbst als Patient in der „Klapse“ drin.

Aus dem was ihm selbst geholfen hat,  
wählt der Ex-Inler aus, gibt dann einen Rat.  
Es ist das Selbsthilfe-Prinzip,  
das es ja schon länger gibt.

Was jeder Betroffene kennt,  
ist das, was man Wir-Wissen nennt.  
Fast eine kleine Offenbarung,  
was man lernt aus geteilter Erfahrung.

Der ExInler hat eine Ausbildung gemacht,  
sie erfolgreich zum Abschluss gebracht.  
Es gibt sogar ein Zertifikat,  
da steht was er geleistet hat.

Die Ausbildung ist bisschen so wie Schule.  
Sie umfasst insgesamt 12 Module.  
Man muss nicht nur „studieren“,  
auch zwei Praktika absolvieren.

Der ExInler wird dadurch ziemlich schlau  
und weiß nachher auch recht genau,  
wie man die Dinge fachlich nennt.  
Was bitte ist Empowerment?

Ist jemand gesundheitlich beeinträchtigt,  
braucht er Hilfe, die ihn dazu ermächtigt,  
wieder möglichst selbstbestimmt zu leben,  
anstatt alle Verantwortung abzugeben.

Eine Krise gemeistert – und gewusst wie!  
Das nennt man auch Recovery.  
Was ist früher hilfreich gewesen,  
um wieder zu genesen?

Ein Ex-Inler schaut sich genauer an,  
was er aus seinen Krisen lernen kann  
und macht daraus eine Geschichte,  
die er dann im Kurs berichtet.

Es geht um Salutogenese.  
Was ist denn das für ein Käse?  
Erklärung bitte!- Herr Fach-Chinese.

Es geht darum, dass man versteht,  
wie das mit dem Wohlbefinden geht.  
auf seine Stärken sich besinnt,  
nicht darauf, dass man „spinnt“.

Für den Genesungsbegleiter ExIn  
steckt im Wahnsinn auch Sinn drin.  
Doch bevor man den erkennt,  
nicht wieder in die Krise rennt ...

muss man die Widerstandskraft stärken  
und dazu erst ein mal bemerken,  
dass man selbst was machen kann.  
Wo fängt man da am besten an?

Erst mal Optimismus wecken,  
sich realistische Ziele stecken.  
Die Rolle des Opfers verlassen,  
sich selbst lieben statt zu hassen.

Die eigene Geduld trainieren,  
Situationen akzeptieren,  
Hilfspersonen kontaktieren,  
sich auf die Lösung konzentrieren.

Manchmal schöne Sachen machen,  
auch mal über sich selbst lachen.  
Wenn du dieses Rezept kennst,  
klappt es mit der Resilienz!

So geht es langsam Stück für Stück  
in den normalen Alltag zurück.  
Wenn der Betroffene es alleine kann,  
ist der Abschied vom ExInler dran.

Ein ExInler kann Vermittler sein,

bei so manchen Reibereien,  
die es auf Station eben öfter gibt  
im stressigen Psychiatrie-Betrieb.

Dem Patient wächst alles über den Kopf.  
Er fühlt sich wie der ärmste Tropf!  
Gerade erst in die Psychiatrie gekommen,  
von Medikamenten ganz benommen...

Fühlt sich ohnmächtig und klein,  
kann nicht mehr vernünftig sein,  
würde am liebsten „Hilfe“ schreien,  
ein Ex-In-ler springt als Fürsprecher ein.

Ein Profi weiß bestens Bescheid,  
hat schließlich studiert sehr lange Zeit.  
Doch was er oft nicht begreifen kann,  
wie fühlt es sich tatsächlich an?

Das was man Trialog nennt,  
sind Treffen zwischen Arzt und Patient(en),  
Angehörige sind auch mit dabei,  
also sind es mindestens drei.

Dabei darf man nicht vergessen,  
jede Gruppe hat eigene Interessen.  
Ein Ex-Inler als Betroffenenvertretung  
trägt bei zur besseren Verständigung.

Auch in der Lehre setzt man Ex-Inler ein.  
Sie können eindrückliche Beispiele sein.  
Außerdem haben sie gut gelernt,  
wie man Fachbegriffe einfach erklärt.

Über Psychiatrie gibt es viele Beschwerden.  
Ein Ex-Inler kann auch da tätig werden.  
Manchmal wird er dann auch unbequem  
und äußert Kritik am ganzen System.

Hey Leute - es ist an der Zeit  
für mehr Aufklärung der Öffentlichkeit!  
Der ExInler, der das übernimmt,  
weiß Bescheid was wirklich stimmt  
oder was nur ein Vorurteil ist  
und deshalb großer Mist.

Aufgaben für ExInler gibt es viele.  
Sie verfolgen sehr wichtige Ziele.  
Doch was man dabei mitunter vergisst,  
dass auch ne gute Bezahlung nötig ist!



### Öffnungszeiten Vereinsbüro

Seit dem 1. November 2021 ist das Vereinsbüro für einen Tag in der Woche geöffnet. Sie treffen uns dort zwischen 10 und 12 Uhr und können mit Ihren Anliegen zu uns kommen. Bitte melden Sie sich vorab an, am besten telefonisch und auf den Anrufbeantworter sprechen!





## Waagnis und ich

Ich möchte gerne aus meiner persönlichen Sicht „Waagnis“ vorstellen, die Beratungsstelle für Essstörungen in Regensburg, die sich niederschwellig an Erwachsene richtet.

An „Waagnis“ kann man sich kurz gefasst wenden, wenn das gesamte Denken ständig um das Thema Essen kreist und das tägliche Leben dadurch beeinflusst, gar beeinträchtigt wird, wenn Unter- oder Übergewicht ein Problem darstellen oder (schädliche) Mittel eingesetzt werden, die zur Gewichtsregulation führen. Als ich vor fünf Jahren nach Regensburg kam, war ich sehr alleine und verzweifelt. Wo finde ich Anschluss? An wen kann ich mich mit den Problemen, die meine Essstörung verursacht, wenden? Ein Flyer von „Waagnis“ informierte mich über das Angebot, Kontakt aufnehmen zu können. Bereits am Telefon merkte ich, wie wohlwollend mein Anliegen angenommen wurde.

Scham- und Schuldgefühle, die mich ständig begleiteten, fanden hier Raum und Akzeptanz. Ich wurde an Frau C. Burmeister vermittelt - und war „angekommen“. Bereits im ersten persönlichen Kontakt durfte ich die wertschätzende, empathische Haltung, das breitgefächerte Know-How kennenlernen. Und ich durfte erfahren, wie es ist, Raum und Zeit, zugewandtes, so wohlwollendes Zuhören geschenkt zu bekommen. So groß meine Scham gewesen war, hier, im Zusammensein mit Frau Burmeister, fand sie ihren Platz. Unsere Gespräche waren intensiv, dabei immer behutsam. Sie kreisten nicht ausschließlich um meine Symptomatik, sondern wir beschäftigten uns mit den Belastungen und Freuden des Alltags.

So wurde mir bewusster: Was bedingt meine Essstörung? Wie kann ich selbst Einfluss nehmen, damit ich mich ihr nicht mehr so ausgeliefert fühle? Während dieser Zeit bei „Waagnis“ gab es einschneidende Veränderungen in meinem Leben, die sich auch auf meine Essstörung auswirkten.

Immer wieder wurde ich „abgeholt“, wo ich gerade stand, wurde der Fokus auf positive Aspekte der Entwicklung gerichtet. Aufbauend, zuversichtlich stimmend waren dabei die konkreten Hilfestellungen, die ich angeboten bekam, wie z.B. die regelmässigen Einzelgespräche sowie der Besuch der therapeutisch angeleiteten SHG.

Ich versuche hier meinen ganz persönlichen Eindruck zu vermitteln, der bei/ mit „Waagnis“ entstanden ist. Das gesamte Konzept von „Waagnis“ lässt sich auf der Webseite gut nachlesen. Es ist mir wichtig, Mut zu machen, Kontakt zu „Waagnis“ aufzunehmen, wenn die Essstörung das eigene Leben beherrscht und einschränkt, ein Leidensdruck vorhanden ist.

Man ist willkommen, wird angenommen, wie man ist. Und ganz wichtig: Es findet eine erfahrene, zugewandte Begleitung statt.

Ich möchte „Waagnis“, insbesondere Frau Burmeister, ganz herzlich danken!

N.P.



## Über die szenische Lesung von Dieter Lohr im Rahmen der T4 Reihe

Im Rahmen der T4 Reihe fand am Donnerstag, dem 21. Oktober 2021 in der Stadtbücherei Regensburg eine szenische Lesung des Autors Dieter Lohr statt. Schauspielerisch unterstützten ihn Eva Sixt und Dirk Arlt.

Das vorgestellte Buch „Ohne Titel. Aquarell auf Karton. Unsigniert.“ handelt vom Leben des avantgardistischen Künstlers und Schriftstellers Alfred Seidl (1892-1953). Der zwischen den Weltkriegen schaffende Dadaist und Surrealist war für die Nationalso-

zialisten ein doppeltes Feindbild. Er stand als Vertreter für „entartete Kunst“ und durch seine psychische Erkrankung auch für das „unwerte Leben“.

Das Buch erzählt in unterschiedlichen Ebenen durch Briefe und Dialoge aus dem Leben des Künstlers, seines Bruders Florian (einem Nazidichter), einem skrupellosen Kunstdeal und die eng verknüpfte Geschichte der Regensburger Heil- und Pflegeanstalt Karthaus-Prüll.

Nach der Begrüßung wurde die Lesung eingeleitet durch eine Rede von unserem Vorstandsmitglied Klaus Nuissl, welcher noch einmal auf die große Bedeutung der Geschichte im Heute und auf das Gedenken der Opfer hinweist. Im Verein sehen wir sie als unsere „Verbündeten“ an (so Dorothea Buck die während der NS-Diktatur zwangssterilisiert und zur Vorkämpferin für Abbau von Stigmata für alle Betroffenen wurde). Auch deshalb putzen Mitglieder des Vereins immer wieder auch die Stolpersteine der Opfer der T4 Aktionen, um auf die systematische Ermordung aufmerksam zu machen und an die Verstorbenen zu denken. Dieter Lohr liest sehr angenehm mit ruhiger, fester Stimme aus dem Buch vor, und der Lesesaal hört gebannt zu. Die Schauspieler Eva Sixt und Dirk Arlt unterstreichen mit kraftvollen Stimmen die Szenen des im Buch vorkommenden Kunstdeals und einige Briefe Alfreds an seinen Bruder Florian Seidl, einen nicht unbekannten Nazi Dichter. Da der Saal nicht sehr groß war, wurde er komplett mit den Stimmen ausgefüllt, bei manchen Szenen wurde auch die Treppe und das offene, obere Stockwerk der Bücherei genutzt, was die szenischen Darstellungen lebendig und anschaulich gemacht hat.

Die Lesung endet mit einer Szene, bei der eine Kunstauktion nachgespielt wird und mit dem Schlag des Auktionshammers kommt man aus der Reise in die bedrückende Vergangenheit Alfreds zurück.

Es war wirklich eine eindruckstarke und wertvolle Veranstaltung und es gab reichlich Applaus.

*Sarah Weber*

## Mitmachen ist angesagt!

### Künstler\*innen gesucht!

Du malst, zeichnest oder bist anderweitig kreativ tätig? Der Verein "irren ist menschlich" e.V. sucht psychiatrieerfahrene Künstler\*innen, deren Werke wir im Rahmen unseres Newsletters vorstellen möchten. Dazu brauchen wir ein paar Fotos deiner Arbeiten und einen kurzen Text, in dem Du erzählst, wer Du bist und welche Bedeutung die Kunst in Deinem Leben hat. (Wir können natürlich auch ein Interview führen, wenn Dir das lieber ist.)



### Mut gemacht!

Gibt es Sprüche, die Dir in besonders schweren Zeiten Mut machen und die Du gerne mit anderen teilen möchtest? Für den Newsletter sind wir auf der Suche nach solchen Lebensweisheiten. Wir suchen aber nicht nur nach hoffnungsvollen Leitsätzen, sondern würden uns auch über ein paar Worte freuen, was Du unter der Aussage verstehst und was sie Dir bedeutet.

### Ich schreibe, also bin ich ...

Du hast eine Idee, über was wir in unserem Newsletter berichten sollen/können? Oder Du magst selbst einen Artikel schreiben? Wir sind gespannt auf bunte Ideen und Vorschläge!

Wir freuen uns über Mit-Mach-Anfragen über unsere E-Mail-Adresse ([info@irren-ist-menschlich-ev.de](mailto:info@irren-ist-menschlich-ev.de)).



## Wussten Sie schon, dass ...

zwischen 3 und 4 Uhr morgens eine denkbar ungünstige Zeit ist, um Probleme zu wälzen? Dabei liegen gerade in diesen Stunden viele Menschen wach und quälen sich mit pessimistischen Gedanken.

Schon seit dem Altertum spricht man von der „Wolfsstunde“. Aufgrund von körperlichen Prozessen schrecken in diesen nächtlichen Stunden viele aus dem Schlaf. Und statt sich gemütlich umzudrehen, in die warme Decke zu kuscheln und ins Traumland zurückzukehren, beginnt man zu grübeln. Das war es dann mit der Nachtruhe. Wie Forscher jetzt herausgefunden haben, liegt der Grund dafür im komplizierten Zusammenspiel der Hormone.

Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch verschiedene Hormone beeinflusst, darunter Melatonin, Serotonin und Cortisol. Bei Dunkelheit wandelt der Körper das „Wohlfühlhormon“ Serotonin in Melatonin um. Um sich vor Stress zu schützen, braucht der Körper einen bestimmten Spiegel an Cortisol im Körper, nicht zu hoch, aber auch nicht zu niedrig.

Die meisten Menschen gehen so zwischen 23 und 24 Uhr ins Bett, und das empfindliche Gleichgewicht kippt so etwa nach vier Stunden. Das Schlafhormon Melatonin ist jetzt hochaktiv, während Cortisol- und Serotoninspiegel niedrig sind. Gleichzeitig wird im Schlaf in bestimmten Gebieten des Gehirns die Durchblutung gedrosselt und die Körpertemperatur gesenkt. Angst, Pessimismus und eine gedrückte Stimmung sind die Folge. In der „Wolfsstunde“ sieht die Welt hoffnungslos und düster aus.

Damit ist klar, wir rauben uns mit der Grübeleien nur selbst den Schlaf, ohne etwas lösen zu können. Dabei ist der Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit, dient er doch der Stärkung der Immunabwehr.

Es gilt: Keine Grübeleien in den „Wolfsstunden“!

Mir hilft zum Beispiel tatsächlich, Probleme aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Die müssen warten, bis das Gehirn wieder in vollem Arbeitsmodus ist. Wenn die Gedanken gar nicht stoppen wollen, höre ich gerne Podcasts, etwas Lustiges oder Spannendes, auf das ich mich konzentrieren kann. Darüber beruhigt sich mein hyperaktives Gehirn, ich entspanne und falle in einen ruhigen Schlaf.

Jeder hat seine eigenen  
Strategien. Wichtig sind vorsichtige  
Ablenkung, Selbstfürsorge und Wärme.

Apropos, wissen Sie, wie viele Stunden Tiefschlaf  
der Mensch braucht?

Natürlich braucht der eine mehr, der andere weniger Schlaf,  
also sagt man, es sollen so zwischen 15-25 % der Schlafdauer sein.  
Bei 8 Stunden Schlaf verbringen wir demnach idealerweise insgesamt  
zwischen 70 und 120 Minuten im Tiefschlaf.

*Chris Kerbeck*



*pepsprog / pixelio.de*



## Künstlerportrait: Fabian Raith

Guten Tag,

Ich bin 40 Jahre alt.

Aufgewachsen bin ich in Leiblfing bei Straubing, und bin dort in die Grundschule gegangen. Danach habe ich von der 5. Bis zur 12. Klasse des Anton-Bruckner-Gymnasium in Straubing besucht.

Seit 20 Jahren wohne ich im diakonischen Wohnheim in Schwandorf. Gedichte und Kurzgeschichten schreibe ich seit 25 Jahren.

Gemalt und gezeichnet habe ich schon immer.

Ich hatte auch Leistungskurs Kunst.



Die Hoffnung dass die Bäume nicht aussterben  
 Dass die Blumen nicht am Pestizid verderben  
 Dass die Ozeane nicht vor Plastikmüll unbewohnbar werden  
 Dass unsere Kinder noch saubere Luft zum Atmen erben

Die Hoffnung dass die Menschen sich nicht mehr bekriegen  
 Dass keine Bomber mehr am Himmel fliegen  
 Dass keine Leichen mehr am Wegrand liegen  
 Dass irgendwann die Liebe und die Vernunft siegen

Die Hoffnung dass das Böse bald verschwinden wird  
 Dass die Zukunft bald die Angst verliert  
 Dass niemand mehr vor Hunger stirbt  
 Dass man sich gegenseitig respektiert

## Die Lichtung

Die Turmuhr schlägt zur Mitternacht. Der Vollmond kryptisch nun am Himmel steht und tausend Sterne funkeln. Einsam wandere ich unter majestätischen Bäumen, von Schnee bedeckt, durch Nebelschwaden und Kälte. Die Dunkelheit liebevoll zu meiner Seele flüstert und die Nachtigallen singt dazu. Mein Weg führt mich durchs Unterholz bis nur noch Stille herrscht, und der Wind weht durchs Geäst.

Eine liebliche, feenhaftige Stimme, voller Sehnsucht, dringt an mein Ohr: „Komm zu mir, komm zu mir „. Ein zartes Licht wird mir gewahr, und ich folge ihm so- dann. Schließlich gelange ich an eine Lichtung, verborgen tief im Wald. Mitten auf der Lichtung sitzt, auf einem Baumstumpf, eine Lichtgestalt. Endlos alt und ewig jung scheint auch sie einsam zu sein. Im Mondschein gülden glänzt ihr langes, blondes Haar, die Augen grün wie ein Saphir. Schneeflocken fallen auf ihr weißes Kleid und es scheint sie nicht zu frieren. Wunderschön der Körper, wunderschön das Gesicht, wunderschön das Licht.

„Komm zu mir, endlich, komm zu mir „. Langsam schreite ich auf den Engel zu, ich will mich nicht beeilen. Es kommt mir so vor als hätte ich endlich gefunden was ich mein ganzes Leben gesucht hatte, wie ein Wiedersehen mit einem Freund, den ich niemals kannte. Plötzlich bekommt mein Leben einen Sinn, wie eine Antwort auf eine Frage, die ich nie gestellt. Der Engel erhebt sich, wartet, und nimmt meine Hand, seine Haut ist zart, das Parfüm des Todes an ihm, sieht er mir in die Augen, mit Liebe im Blick. „Ich habe auf dich gewartet, viele Leben lang „. Eine Träne fließt über seine Wange. Schweigen. Dann küsse ich seine rubinroten Lippen, und ich weiß, ich werde nicht mehr wiederkehren nach dem Tod, und mein Tod wird glanzvoll sein. „Du wirst immer ein König sein, im Leben und im Tod. Ich liebe dich „, und wir umarmen uns bis das der Tag anbricht.

Ich dachte, vielleicht nehmen wir den Text und das Bild in den nächsten Newsletter mit rein? weil ja du schon deine Kunst vorstellst und Karstens Gedicht reinkommt. Oder?was meinst du ,wie sollen wie es handhaben?

*Kurzgeschichte und Gedicht von Fabian Raith*

## **Der Vorstand/ Aktive stellen sich vor**

### **Zu meiner Person:**

Ich heiße Eva Stempfle, bin 26 Jahre alt und seit einem Jahr aktiv beim Verein. Ich bin seit 13 Jahren Psychiatrie-Erfahren aufgrund einer kombinierten Persönlichkeitsstörung. Ende September wurde ich in der Vorstand von „Irren ist menschlich“ e.V. gewählt, worüber ich mich sehr gefreut habe.

### **Warum bist du bei „Irren ist menschlich“?**

Als es mir langsam besser ging, hat mir mein kleines Leben nicht mehr gereicht. Gleichzeitig wollte ich meine vielen unterschiedlichen Erfahrungen mit der Psychiatrie, Psychotherapie, den Mitpatienten und Behandler\*innen nutzen, um die intensive Zeit der Erkrankung im Nachhinein in etwas positives, konstruktives zu verwandeln. Für manche Krisenerfahrenen Personen ist es besser, die Zeit abzuhaken und etwas Neues zu machen, für mich funktioniert dieser Weg allerdings nicht. Mir liegt die Aufklärung über psychische Erkrankungen am Herzen und ihre Entstigmatisierung.

### **Am Ende sind wir alle menschlich.**

### **Was sind deine Aufgaben im Verein?**

Ich nehme regelmäßig an Sitzungen und aktuelle Aktionen im Verein teil. Beim Aufbau eines Recovery Colleges in Regensburg beteilige ich mich und ich halte Vorträge über meine Erkrankung in Schulen und vor Teilnehmer\*innen des freiwilligen sozialen Jahres (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (Bufdi). Ich versuche die Interessen der Betroffenen auch in zwei Gremien zu vertreten. Wenn gewünscht, führe ich Gespräche mit Krisenerfahrenen und Angehörigen. In Zukunft werde ich auch in der unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestelle arbeiten.

Außerdem schreibe ich gerne auch für unseren Newsletter.

### **Was hat dir während schwerer Krankheitsphasen geholfen?**

Bei mir war es weniger der eine Punkt, der zu meiner Genesung geführt hat. Am Anfang war es die Entscheidung, Hilfe anzunehmen und bei meinen Angehörigen und auch in der Therapie sehr ehrlich zu sein und Schamgefühle diesbezüglich zu überwinden. Mein Partner, meine Mutter und meine beste Freundin sind meine größten Stützen im Alltag und ich bin sehr dankbar, dass ich bei ihnen „Ich“ sein darf, mit all meinen Facetten. Für mich ist das Sprechen über schwierige Situationen eigentlich immer hilfreich, egal ob man für das Problem eine Lösung finden kann oder nicht.



## **Berichte aus dem Alltag von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen**

Lisa Schneider (ehem. Weichart), 1964 in Regensburg geborene Autorin\*, ist mit einer Mutter mit Depression aufgewachsen. Das hat Ihren Lebensweg beeinflusst. Wie sie zu unterschiedlichen Zeiten über ihre Mutter gedacht hat, stellt sie uns in folgendem Interview vor:

### **Wann hat sich das Verhalten deiner Mutter verändert, was ist dir aufgefallen?**

Als ich etwa zehn Jahre alt war, musste sie für mehrere Wochen „ins Krankenhaus“. An ihr selbst war mir nichts aufgefallen außer einer gewissen Antriebslosigkeit, gefolgt von Nervosität. Sie hatte einen Suizidversuch mit Tabletten unternommen. Erhebliche Spannungen zwischen meinem Vater und ihr waren wohl der Grund, allerdings erfuhr ich das erst sehr viel später. Er sprach von einem „Nervenzusammenbruch“, worunter ich mir nicht allzu viel vorstellen konnte. Fragen wollte ich niemanden, alle anderen um mich herum lebten (so sieht man das als Kind jedenfalls) in „normalen“ Verhältnissen. In der Schule hätte ich mich niemals jemandem anvertrauen wollen, es war, als lebte ich in zwei verschiedenen, voneinander getrennten Welten.

### **Wie hast du dich gefühlt, als dein Vater sie als verrückt bezeichnet hat?**

Unheimlich. Ich habe mich gefühlt, als würde ich etwas nicht wahrnehmen, das ihm hingegen auffällt. Zudem war er von Hass erfüllt, den er als Mitleid tarnte. Es ging um einen Partnerschaftskonflikt, aber das erzählte mir niemand. Wahrscheinlich war zudem ein Kriegstrauma mit Schuld am Ausbruch ihrer Krankheit, gekoppelt mit dem Trennungsstress, der damals bereits seinen Anfang nahm. Allerdings wurde mir das verschwiegen. Es kam mir vor, als sei meine Mutter durch diese Diagnose irgendwie eine andere Person, als sei ein Schatten aus ihr hervorgetreten, ein mir unbekanntes Wesen. Das hat mich verunsichert, aber vor allem war ich sehr traurig. Es war, als hätte sie eine andere Farbe, ein anderes Ich. Dabei war sie noch dieselbe. Ich habe sie dann sehr vermisst, das Gefühl, sie habe mich im Stich gelassen, kam auf und wurde durch meinen Vater noch verstärkt.

### **Wie war es in der Zeit der Pubertät mit deiner Mutter zu leben?**

Normal. Mittlerweile wohnte ich mit ihr zusammen in einer Wohnung, meine Eltern hatten sich scheiden lassen. Sie hatte „nah am Wasser“ gebaut und war (auch in nicht-depressiven Phasen) ein Gefühlsmensch sondergleichen. Logischen Argumenten war sie ziemlich abgeneigt und ihr schwebte wohl das Mutter-Tochter-Verhältnis vor, das sie zu ihrer geliebten Mutter gehabt hatte. Damals, in der Zeit nach dem Krieg, sicher weniger pubertätsbeladen, das ließ die Not nicht zu.

### Wie bist du als Erwachsene mit der Krankheit deiner Mutter umgegangen?

Ich habe mich von ihr als Persönlichkeit immer stark distanziert. Jede „Unähnlichkeit“ schien mir willkommen, ich wollte nicht werden wie sie. Daran hatten die bedrohlichen, vagen Schilderungen, meines Vaters (der zunehmend auch mir als weiblichem Nachwuchs nicht wohlgesonnen war) erheblichen Anteil. Ich wollte nicht erblich belastet sein. Wer will das schon. Tatsächlich ähnte ich optisch mehr der väterlichen Seite, was mich zugegebener Weise noch immer beruhigt. Gefühlsmäßige Ähnlichkeiten mit meiner Mutter konnte ich erst nach und nach an mir akzeptieren, nachdem ich sie bei dritten Personen wahrgenommen und bewusst als „normal“ deklariert hatte.

### Wie war es, als du selber Kinder hattest?

Ich habe drei Söhne bekommen. Mein Verhalten ihnen gegenüber hat nicht unter diesen Erinnerungen gelitten, ich konnte ihnen viel von meiner Kindheit erzählen. Nun sind wir uns fern und doch nah, obwohl sie eigene Hausstände haben. Ein Zustand, den ich liebe und genieße.

### Wenn du zurückblickst, wie hast du den Umgang mit psychisch Kranken damals erlebt?

Aufenthalte im Bezirkskrankenhaus galten alles andere als rühmlich. Man schämte sich. „Depression“ war gleichbedeutend wie „Trägheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, sinnlose Traurigkeit“ und somit war man selber irgendwie schuld. Auch der Umgang bzw. die mir bekannte öffentliche Meinung war alles andere als wohlwollend.

„Wer spinnt, kommt weg“ war ein geflügeltes Wort. Es wurde leise über „solche Leute“ gesprochen, vielleicht hatte die Allgemeinheit dieselbe Angst wie ich, nämlich auch einmal davon betroffen zu sein. Und da hilft – oder eben nicht – Schweigen oder Sich-Lustigmachen.

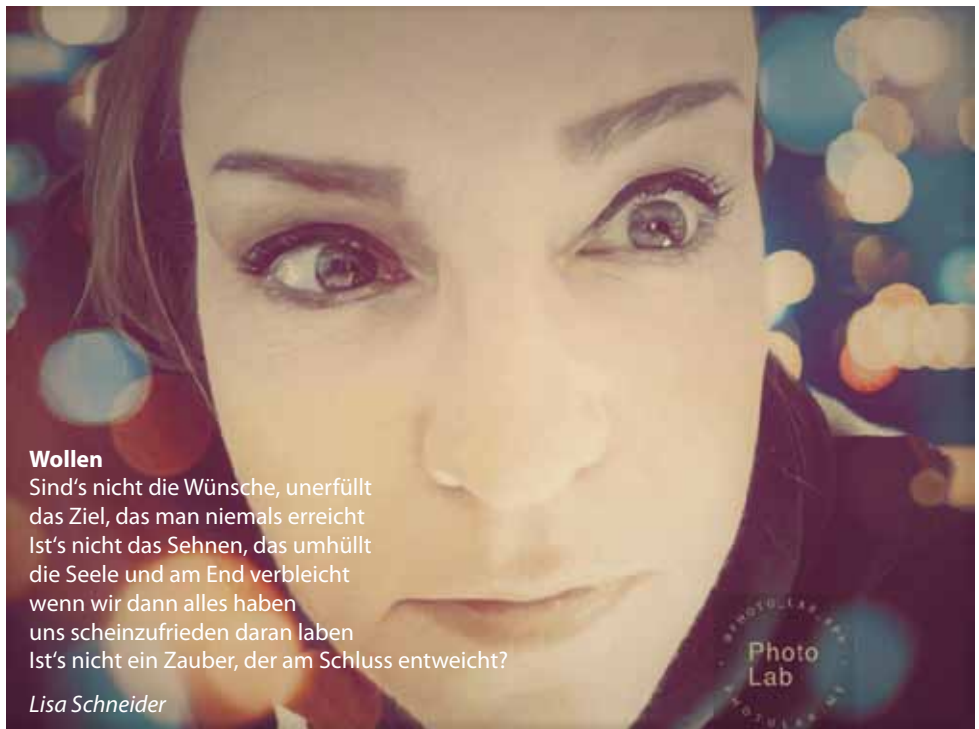


### Was denkst du jetzt darüber?

Aufklärung ist besser als alles Getuschel. Sie wirkt gegen falsche Ängste, gegen Abwertung oder gegen das Vermeiden von Kontakten. Stigmatisierung ist etwas Hässliches, man sollte mehr über psychische Andersartigkeit reden, ohne alles gleich als Krankheit zu deklarieren.

### Gibt es etwas was du als Angehörige anderen Betroffenen mit auf den Weg geben willst?

Anderen Angehörigen kann ich nur raten, für sich selbst genug Zeit zu finden, um sich mit Freundinnen oder Freunden offen auszutauschen bzw. sich zu öffnen. Zeit für sich selbst zu haben. Sogar sehr viel Zeit für sich selbst in Anspruch zu nehmen. Im Umgang mit betroffenen Verwandten oder Partnern ist es wirklich ratsam, sich von psychologisch ausgebildeten Personen Hilfe und Rat zu holen.



Infos zu Lisa Schneider: [https://de.wikipedia.org/wiki/Lisa\\_Weichart](https://de.wikipedia.org/wiki/Lisa_Weichart)



## Neues Vorstandsteam

Auf der Mitgliederversammlung am 16.9.2021 wurde ein neuer Vorstand gewählt!

Neu im Team sind Sarah Weber und Eva Stempfle.

Frau Katrin Birkenstock ist leider ausgeschieden.

Wir freuen uns über die neue Vorstandskonstellation und über eine produktive Zusammenarbeit!

I

n der Kategorie „Der Vorstand stellt sich vor“ können Sie nach und nach das Profil der (neuen) Vorstandsmitglieder lesen.



## Zum Verein

### Unsere Ziele sind:

- Abbau von Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen
- Vernetzung mit ähnlichen Vereinen und Organisationen
- Interessensvertretung in Gremien und Arbeitskreisen des Bezirks und der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Versorgungsgebietes Regensburg)
- Austausch mit psychiatrischen Kliniken
- Etablierung von Psychiatrie- Erfahrenen als Experten in eigener Sache (EX-IN)
- Ermöglichung von mehr Teilhabe Psychiatrie- Erfahrener

### Sitz des Vereins und Kontakt:

Wollwirnergasse 4  
93047 Regensburg

Festnetz: 0941 - 50 47 9777

Mail: [info@irren-ist-menschlich-ev.de](mailto:info@irren-ist-menschlich-ev.de)

[www.irren-ist-menschlich-ev.de](http://www.irren-ist-menschlich-ev.de)



## **Aktion T4: 20. Mai 2021 - Januar 2022**

### **Gedenken an die NS Verbrechen an Patienten und Menschen mit Behinderung**

**Unser Verein ist an folgenden Veranstaltungen  
mit beteiligt:**

#### **Nebel im August**

Filmgesprächspartner: Dr. Raueiser / Kloster Irsee

Datum: 24. November 2021

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: Reginakino Regensburg

Reihe der Katholischen Erwachsenenbildung

„Mensch im Fokus“

#### **Himmel und Mehr**

Filmgesprächspartnerin: Alexandra Pohlmeier

Datum: 02. Februar 2022

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: Reginakino Regensburg

Reihe der Katholischen Erwachsenenbildung

„Mensch im Fokus“

## Weihnachtsgrüße

Der Verein „Irren ist menschlich“ e.V. wünscht allen Mitgliedern, allen Spender\*innen, Kooperationspartner\*innen und Leser\*innen des Newsletters eine ruhige und erholsame Weihnachtszeit, schöne Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!!



*Illustration: Jutta Sonnleitner*

## und Infos „zum Verein“

Sie möchten sich im Verein engagieren?  
oder uns mit einer Spende unterstützen?

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich beim Verein engagieren möchten und sind auch jederzeit für Vorschläge und Rückmeldungen von Ihnen offen. Bitte schreiben Sie hierzu eine Mail an [info@irren-ist-menschlich-ev.de](mailto:info@irren-ist-menschlich-ev.de) oder kontaktieren uns telefonisch unter 0941/50479777 (ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen)



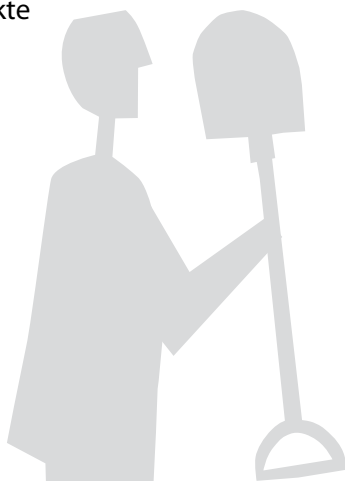
## Sie möchten für den Verein spenden?

Wir finanzieren alle Vereinstätigkeiten und Projekte über Spenden und Mitgliedsbeiträge und freuen uns, wenn Sie uns unterstützen möchten. Unser Spendenkonto lautet:

**IBAN: DE08 7505 0000 0000 0343 89**

**BIC: BYLADEM1RBG**

**Bankname: Sparkasse Regensburg**



Der Verein „Irren ist menschlich“ e.V. wird vom Bezirk Oberpfalz durch die Finanzierung einer Ex-In-GenesungsbegleiterInnen-Stelle gefördert.

Gestaltung: Jutta Sonnleitner

Bezirk  
Oberpfalz



Druck bei:

**DIMETRIA** gmbH  
[www.dimetria.de](http://www.dimetria.de)

VdK