



Hinweis:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge im Rahmen des Psychoseseminars nicht zwingend die Meinung aller Interessenten und Besucher widerspiegeln. Es handelt sich hierbei um individuelle Ansichten und Meinungen, die von den jeweiligen Autoren bzw. Urhebern vertreten werden.

Sofern Sie Bedenken haben, Ihren Beitrag unter Ihrem Namen zu veröffentlichen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Beitrag anonym oder unter einem Pseudonym einzureichen. Selbstverständlich respektieren wir Ihre Entscheidung und werden Ihren Wunsch nach einer anonymen Veröffentlichung berücksichtigen.

Wir hoffen, dass Sie durch Ihre Teilnahme am Psychoseseminar eine positive und bereichernde Erfahrung machen bzw. gemacht haben.

**Das Team des Psychoseseminars
Halle (Saale)**

**Selbsthilfegruppe „Dialog“ Halle
<https://dialog-shg.de> | gremium@dialog-shg.de**

Input zum Psychoseseminar mit dem Thema:

„Psychisch krank und kreative Freizeitgestaltung“

Zunächst wollen wir die Frage klären – Was ist das Kreativität?

Kreativität ist eine menschliche Grundeigenschaft. Alle Menschen haben die Anlage kreativ zu sein. Sie beschränkt sich nicht nur auf Genies, Künstler und Entdecker.

Unterschiedlich ist allein, wie stark oder schwach die Ausprägung ist und in welchen Bereichen es leichter fällt.

Kreativ zu sein meint generell:

– die Fähigkeit zu gestalten

z.B. bildhauerisch tätig zu sein, Bilder zu malen, Fotografien zu erstellen, kulinarische Gerichte zusammenzustellen, Kleider zu nähen, zu stricken, zu häkeln

– Erfahrungen neu zu kombinieren

Das muss man z.B. wenn ein Medikament neu entwickelt, wenn es erprobt wird und die Erfahrungen aus verschiedenen Testergebnissen vorliegen

– Bestehendes zu verändern

Wenn z.B. Psychiatrie-Erfahrene plötzlich Erwerbsunfähigkeitsrentner werden, stellt sich die Frage: Was muss getan, geschaffen werden, um ihm dennoch ein Leben mit Qualität zu ermöglichen, ihm u.a. Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung zu schaffen.

– neue Ideen zu finden

Wenn sich die Vorbereitungsgruppe des Psychoseseminars trifft, müssen wir ständig neue Ideen einbringen, um die Seminare des kommenden Jahres abwechslungsreich und interessant zu gestalten. Für die PE und Angehörigen ist auch das Freizeitgestaltung. Wir machen das alles ehrenamtlich.

– Probleme zu lösen

Uns geht es heute besonders um die kreative Freizeitgestaltung. Ein beruflich Tätiger wird sie anders ausfüllen, als ein von psychischer Krankheit betroffener Mensch oder ein Angehöriger.

Wie aber ist das mit der kreativen Freizeitgestaltung, wenn ein Mensch psychisch krank ist? Wie ist es in der Krankheitsphase und wie danach?

Ich möchte von meinen persönlichen Erfahrungen sprechen.

In meinen Psychosen, die gekennzeichnet waren durch Denkverzerrungen, Halluzinationen und dem Hören von Stimmen, konnte ich kreativ sein und meine Freizeit gestalten. Die Art der Kreativität in den einzelnen Phasen war jedoch verschieden. In der Zeit zwischen 1980 und 1983, ich war völlig ohne Medikation, habe ich gerne gekocht. Ich

habe viele meiner Rezepte aufgeschrieben. Ich glaubte nämlich, ich wäre von halbdurchsichtigen Wesen umgeben, die von mir das Kochen lernen. Es hat mir Freude bereitet, ihnen Lehrmeister beim Kochen zu sein. Abends habe ich viel gemalt.

Oft werden Zeichnungen oder Gemälde von Schizophrenen als düstere, nicht zu identifizierende Malereien gezeigt. Dass so gemalt wird in der Krankheit, beweisen die Bilder, die manchmal in Galerien ausgestellt werden. Ich jedoch habe sehr gegenständlich gemalt. Die verwendeten Farben waren klar und sauber. Nie zuvor in meinem Leben hatte ich gemalt. Da habe ich auch keine Gene geerbt. Und doch konnte ich in der Psychose malen. Ich saß unter einer hellen Leselampe und die Stimmen haben meine Hand geführt, sagten, welche Farben ich verwenden sollte.

Ich habe ihnen ein Bild von einem Eichhörnchen mitgebracht, was ich 1982 unter Schizophrenie gemalt habe. Ich möchte ihnen auch ein Bild von einem Eichhörnchen zeigen, was ich erst im vorigen Jahr mit Pastellkreide erstellt habe. Das Malen gehört bis zum heutigen Tag zu meiner kreativen Freizeitgestaltung.

Als ich dann in der Klinik war, mit hohen Dosen Medikamenten behandelt wurde, konnte ich nicht mehr malen, nicht häkeln und war an keiner Freizeitgestaltung interessiert. Die Medikation hatte mir alle Interessen, alle Gefühle und alle Lust genommen und ich war froh, wenn ein Tag zur Neige ging. Ich saß den ganzen Tag herum, ging zu den Therapien an denen ich keine Freude hatte.

Nach der Entlassung habe ich wieder gearbeitet und wurde weiterhin mit Haloperidol behandelt. Ich habe unter Anstrengung die Arbeit verrichtet, mich danach um meine Kinder und die Wohnung gesorgt. Jedoch alles mit negativen Gefühlen. Eine sinnvolle Freizeitgestaltung war für mich nicht möglich. Manchmal saß ich lange und trank Kaffee und hatte dennoch nie das Gefühl ausgeruht zu sein.

Erst als ich wieder eine Psychose bekam, die Stimmen mir sagten, ich solle die Medikamente weglassen, weil es mir darunter nicht gut ging, konnte ich wieder malen, hatte Freude am Kochen, dem kreativen Spiel mit meinen Kindern, hatte Freude am Leben. Jedoch waren die Stimmen präsent, ich habe Schlangen über meine Bettdecke kriechen sehen und hatte Denkverzerrungen, glaubte nämlich wieder von halbdurchsichtigen Wesen umgeben zu sein, die von mir lernen.

Ich wurde dann auf einer Tagestation behandelt und bin nach meinem Empfinden zu urteilen gesund entlassen worden. Nahm auf eigene Initiative keine Medikamente. Ich fühlte mich gut, füllte meine Freizeit u.a. auch mit dem Lesen von Büchern.

Doch der Arzt sagte irgendwann, ich müsse wieder Medizin nehmen, sonst könne ich nicht arbeiten gehen. Das wollte ich nicht, nahm die Medizin, litt viele, viele Jahre unter den Nebenwirkungen, habe all meine Kraft in die vier Stunden, die ich noch arbeiten konnte gelegt und in die Versorgung meiner Kinder. Mehr ging nicht. Kreative Freizeitgestaltung gab es nicht. Jeder Tag war ein Kampf für mich. Jeder Tag. So kam es, dass ich sagen muss, ich war 15 Jahre krank, entweder ich hatte eine Psychose oder ich litt unter den Nebenwirkungen der Medikation. 1995 bekam ich ein anderes Medikament. Ich bemerkte, wie sich mein inneres Fühlen veränderte, wie mir der Kreis der Familie zu eng wurde. Ich ging in die Begegnungsstätte Schöpfkelle, die es heute auch noch gibt, trat in einen Schreibzirkel ein, frischte mein Englisch auf, beschäftigte mich kreativ in einem Bastelzirkel.

Im Schreibzirkel sprach ich von meiner Krankheit und alle sagten, das musst du unbedingt aufschreiben. Ein Jahr lang schrieb ich meine Krankengeschichte auf, die dann auch in dem Buch „Verrückt nach Leben“ veröffentlicht wurde. In dem Schreibzirkel blieb ich bis zum Jahr 2015. Mittlerweile gehöre ich dem Schreibzirkel „Prosaik“ an. Viele Texte sind von mir in Anthologien veröffentlicht worden. Mittlerweile habe ich 12 eigene Bücher geschrieben. Im Jahr 2016 ein Buch unter dem Titel „Ich könnte doch glücklich sein“. 14 Frauen haben ihre Geschichten erzählt. Frauen, die einmal im Wochenbett an einer Depression oder Psychose erkrankt sind.

Ich habe ihnen meine Bücher zur Anschauung hier ausgelegt. Ich schreibe nicht nur Prosatexte sondern auch Haiku und bin Mitglied der DHG e.V. und leite seit 2000 die Hallenser Haikugruppe, halte auch Vorträge über die japanische Dichtkunst.

Zur Zeit bin ich auch in einem Malzirkel, habe viele Jahre an der Volkshochschule einen Englischkurs besucht, fotografiere und arbeite kreativ in meinem Garten. Dann fülle ich meine Freizeit mit kochen und backen aus. Der Computer ist ebenfalls ein wichtiges Betätigungsfeld für mich. Dort gestalte ich die Layouts für Broschüren oder Bücher, schreibe meine Texte hinein und nutze einige Bildbearbeitungsprogramme. Ich gehe auch in Schulen und halte Vorträge über meine Psychosen. Im Schulprojekt „Verrückt – na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung“ arbeite ich als Experte in eigener Sache aktiv mit. Ich unterstützte die „Absprachen zur Behandlung“, schrieb jedes Jahr den Flyer neu, half den PE beim Ausfüllen der Anträge oder hielt einfach nur mal das Händchen. In den beiden halleschen Psychiatrischen Kliniken gestalte ich die Infotafeln. Das alles mache ich sehr gerne und mit guten Gefühlen. Sie sehen meine Arbeitslosigkeit fülle ich mit vielen sinnvollen Dingen, die mich auch fördern, mein Selbstbewusstsein stabilisiert haben und mich manchmal glücklich machen.

Das ist meine Geschichte. Nun bin ich gespannt, was sie zu erzählen haben. Wie war das bei ihnen als sie krank waren? Wie gestalten sie heute ihre Freizeit? Wo finden sie Möglichkeiten, sich zu betätigen? Was müsste geschaffen werden, damit sie, die EU Rentner, kreativ tätig sein können? Welche Einrichtungen können sie empfehlen, die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung bieten?

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen.



1982 entstanden

2018 entstanden