



EX-IN Südbaden 5 Abschlusspräsentationen

Eine Auswahl der Arbeiten des EX-IN-Kurses Südbaden 2018/2019

Inhalt

Der Wald (S. F.)	2
Der Hürdenlauf (Tanja H.)	8
Meine Entwicklung durch EX-IN (Oliver Maleika).....	14
Akzeptanz und Haltung (Christian Marquardt)	17
Ich, Frieda, das Angstmonster und EX-IN (Sabine Rieger)	20

Der Wald (S. F.)

Ich gehe durch den Wald. Der dunkelste Teil scheint hinter mir zu liegen, es lichtet sich, Sonne blitzt durch die Bäume. Was habe ich geschafft, wie dunkel war der Wald gewesen. Doch nun sehe ich die Sonne auf mich zukommen. Ich bin immer noch etwas geknickt, mein Gang ist noch nicht ganz aufrecht. Da kommt mir eine Frau entgegen. „Guten Tag“, sage ich. „Guten Tag“, erwidert sie. „Welch ein schöner Tag heute“, meint sie. Ich nicke. „Wohin des Weges?“, fragt sie mich. „Also um ehrlich zu sein, so genau weiß ich das gerade noch gar nicht“, antworte ich ihr. „Ich bin jetzt erst mal froh, aus dem dunkelsten Teil des Waldes draußen zu sein.“ „Ich weiß, die Gegend wo sie herkommen ist sehr finster“, sie lächelt mich an, „aber das muss nicht für immer so bleiben, oder?“ „Nein“, ich lächele sie ebenfalls an, „ganz sicher nicht“.

„Sie haben eine lange Reise hinter sich“, stellt sie fest, „möchten sie mir davon erzählen, von ihrer Heldenreise?“

„Meine Heldenreise...“ ich zögere, „na gut“.

„Ich glaube, vieles hat sich verändert, als mein Ex-Freund mich, unter anderem wegen meiner Erkrankung, verlassen hat. Mir wurde klar, dass ich so nicht weitermachen konnte. Viele Jahre war ich durchs Dunkel geirrt, hatte viele Verluste hinnehmen müssen, hatte sehr viel gelitten. Doch niemals gab ich auf. Niemals habe ich aufgehört, auf Gott zu vertrauen. Auch wenn die Unterscheidung zwischen Gott und Symptomen manchmal nicht leicht war. Auch wenn Menschen mir sagten, Gott wäre nur eine Halluzination, eine wahnhafte Idee meines Geistes. Ich glaubte es ihnen nicht.

Und nun, nach dieser Trennung, nachdem ich sie und mein Leben betrauert hatte, war ich allein. Allein und frei. Ich spürte wieder Leben in mir, ich hatte wieder Hoffnung für mich und ich ging stets voran, in kleinen Schritten. Auf einmal waren da die richtigen Menschen in meinem Leben, Menschen, die an mich glaubten. Durch diese Menschen kam die Idee zu EX-IN. Ich durfte diese Chance ergreifen. Nun sehe ich mein

Leben anders als zuvor. Ich sehe, dass nicht alles schlecht war in diesem Wald. Jetzt wo ich das Licht wieder zwischen den Bäumen sehe, weiß ich, dass er für etwas gut war. Ich bin nicht mehr dieselbe wie davor. Ich werde immer stärker. Ich werde immer glücklicher. Ich weiß jetzt, was mir guttut und was nicht. Ich kenne mich besser. Ich mag mich lieber. Und die dunklen Stimmen, die mich jahrelang verfolgten, sie sind weg.“

„Das ist wahrlich eine Heldenreise!“ Sie lächelt nach wie vor. „Ja“, sage ich und denke nach. „Und es gibt so viele Heldenreisen, so viele Helden. In den letzten anderthalb Jahren habe ich einige gesehen und erlebt und ich weiß, es gibt noch viel mehr von ihnen da draußen.“

Die Frau blickt an mir vorbei auf den Weg, den ich gekommen bin. Sie überlegt einen Moment. „Wie haben sie das geschafft?“, fragt sie mich dann.

Ich folge ihrem Blick, zurück in den Wald.

„Ich glaube“, sage ich nach kurzem Zögern, „in den letzten anderthalb Jahren habe ich gemerkt, dass ich richtig bin. Dass ich wichtig bin. Dass ich meinen Gang wiederaufrichten und dass ich mir selbst vertrauen darf. Dass meine Bedürfnisse wichtig sind und mein Wille nicht weniger wert ist als der der anderen“.

„Was hat ihnen dabei geholfen?“, fragt sie weiter.

„Ich habe gelernt, dass ich nicht alleine bin mit meiner Erfahrung, dass viele andere auch schon durch den dunklen Wald gegangen sind und nun ebenfalls wieder die Sonne sehen.“

Ich durfte von den anderen lernen, von ihrer Erfahrung. Ich konnte sehen, wie unterschiedlich die Wege sind und welche Stärke in jedem einzelnen liegt.“

„Das ist ein guter Weg bisher, oder nicht?“, fragt sie. Ich nicke. „Doch er ist noch nicht zu Ende.“ Sie zeigt mit ihrer Hand auf den hellen Waldweg vor meinen Füßen. „Das stimmt“, sage ich. „Dann wünsche ich ihnen noch eine Gute Wanderung!“, ruft sie und verschwindet im Wald. „Danke“, rufe ich ihr hinterher. Dann bin ich wieder allein.

Ich schaue mich um, auf den Weg, der hinter mir liegt und dann auf den Weg, der vor mir liegt. Langsam beginne ich wieder zu gehen, denke währenddessen über unser Gespräch nach.

Was habe ich gelernt in den letzten anderthalb Jahren? Ich habe gelernt, dass es möglich ist, seine Würde wieder zu finden, egal wie tief man unten war. Dass man eigene Entscheidungen treffen und diesen vertrauen darf, egal, was die anderen dazu sagen. Und diese ruhig auch durchsetzen darf. Dass es möglich ist, den eigenen Wert wieder zu entdecken. Und schließlich, dass man es sich erlaubt, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu leben.

Dieses sich aufrichten können nach einer schweren Zeit hat mich sehr beeindruckt. Zum einen, weil es mir dadurch selbst gelang, mich wieder zu stärken. Zum anderen, weil Empowerment so wichtig und richtig ist, eigentlich für jeden, aber besonders für Menschen, die eine solch schwierige und stigmatisierende Erfahrung gemacht haben. Es gibt so vieles, was man anderen weitergeben kann...

Auch, dass es möglich ist, zu genesen. Dass das Leben schön sein kann! Selbst, wenn nicht alle Schwierigkeiten beseitigt sind. Dass es immer Hoffnung gibt, für jeden, dass keine Finsternis für immer bleibt und dass Vertrauen möglich ist, in sich, in andere, in die Zukunft. Dass man es sich selbst erlaubt, wieder Ziele zu entwickeln und diese umzusetzen. Auch dass es möglich ist, auf Spurensuche zu den eigenen Ressourcen und Kraftquellen zu gehen. Das lerne ich aus Recovery.

Diese Wiederentdeckung des Glaubens an sich selbst hat mich am meisten beeindruckt bei EX-IN. Sie hat mir geholfen, das letzte Stück des dunklen Waldes zu verlassen und nun das Licht zwischen den Bäumen zu sehen. Dieser Wald hier ist nicht mehr finster. Dieser Wald ist wunderschön.

Der Weg geht nun leicht bergauf. Doch das stört mich nicht. Ich bin bereit, Berge zu erklimmen.

Diese Frau, die ich eben getroffen habe, sie hatte mich nach meiner Heldenreise gefragt. Ich denke darüber nach, dass ich zu ihr gesagt habe, dass es viele Heldenreisen gibt, viele Helden. Diese Sichtweise, den Genesungsprozess als solche zu sehen, nehme ich mit für mein späteres Leben, für meine Arbeit. Ich möchte anderen Menschen zeigen, dass sie Helden sind. Egal, an welchem Punkt der Reise sie sich befinden. Auch, wenn ihnen vielleicht noch gar nicht klar ist, dass sie auf der Reise sind.

Dort, wo ich arbeiten möchte, nämlich auf der Akutstation einer Psychiatrie, wissen viele nicht, dass sie Helden sind. Mein Ziel als Genesungsbegleiterin ist es, ihnen wenigstens einen Funken davon mitzugeben. Egal, wie lange jemand schon leidet oder wie hoffnungslos jemand sein mag. Ich weiß, dass ich keine Wunder bewirken kann. Dennoch kann ich Menschen unterstützen und Hoffnung für sie haben, auch wenn sie gerade durch die Dunkelheit irren, so wie ich, bevor meine Reise begonnen hat.

Meine Erfahrung, die dieses dunklen Waldes und meiner Genesung, wird mir dabei helfen. Durch EX-IN habe ich gelernt, dass diese Erfahrung ein Schatz ist... Etwas, was mir vorher nicht klar war. Vor EX-IN war ich noch zu verfangen, zu verstrickt in meiner Unsicherheit und in Selbststigmatisierung. Doch spätestens durch die Praktika habe ich gemerkt, dass ich gut darin bin, andere zu unterstützen und zu begleiten.

Meine Aufmerksamkeit kehrt von meinen Gedanken zurück zu dem Wald um mich herum. Der Weg geht immer noch leicht bergauf. Ich frage mich, wie hoch der Berg wohl sein mag, den ich gerade erklimme. Ich kann nicht so weit sehen, die Bäume verdecken die Sicht. Ich bleibe einen Moment stehen und betrachte das Sonnenlicht, das zwischen den Bäumen auf Blättern und Moos funkelt.

Ich bin wirklich sehr weit gekommen. Ich denke, es hat sich gelohnt, an mir zu arbeiten, mich immer wieder zu reflektieren und nicht aufzugeben. Ich habe mich schon vor EX-IN viel mit mir selbst auseinandergesetzt, doch erst im Laufe der letzten

anderthalb Jahre habe ich das Gefühl, wirklich die Früchte dieser Arbeit zu ernten. Ich habe gelernt, **für** mich zu kämpfen und nicht gegen mich. Wie oft hatte ich mir früher selbst den Krieg erklärt? Doch jetzt breitet sich Stück für Stück Frieden aus.

So wie hier in diesem Wald, mit dieser Sonne, diesem Moos, diesem Licht.

Ich gehe weiter.

Nochmals denke ich an die Frau, der ich eben begegnet bin. Sie hatte mich gefragt, wohin meine Reise geht. Nun, wo will ich hin?

Ich weiß, dass ich in der Psychiatrie arbeiten möchte. Ich denke, dass meine Erfahrung, die der Psychose und auch die der Depression, sehr bereichernd für die Begleitung der Patienten sein kann.

Ich glaube, ich schaffe das. Denn ich bin mir sicher, dass ich gut mit Menschen umgehen kann, die gerade in einer Psychose sind oder waren, auch wenn das nicht immer ganz einfach ist.

Ich bin in der Lage dazu, Menschen ernst zu nehmen, ohne mich von ihnen in ihren Wahn mit hineinziehen zu lassen. Meine Fähigkeit ist es, mich in sie hinein zu versetzen und auf sie einzugehen. Da ich für mich selbst vor einiger Zeit herausgefunden habe, dass es mir in der Realität besser gefällt als in der Psychose, kann ich diese Erfahrung vielleicht auch weitergeben, natürlich ohne sie jemandem aufzudrängen. Dabei kann ich auch spirituelle Bedürfnisse der Patienten ernst nehmen, etwas, was ich mir selbst früher sehr gewünscht hätte.

Ich bin gut darin, empathisch zu sein und zuzuhören. Auch bin ich optimistisch und zuversichtlich, kann Menschen helfen, den Mut nicht zu verlieren. Ich stehe ihnen stets wohlwollend gegenüber, kann jemandem aber auch Grenzen aufzeigen.

Ich bin geduldig mit meinen Mitmenschen. Auch wenn sich bei jemandem so schnell keine Besserung einstellt, gebe ich die Hoffnung für denjenigen nicht auf.

Sicherlich werde ich mit Schwierigkeiten konfrontiert werden auf dem Weg, den ich einschlagen möchte. Aber ich fühle mich dem gewachsen.

So wie dieser Waldweg, der nach wie vor den Berg hinaufführt, bin ich bereit, auch die Hürden und Steigungen zu meistern, die mir begegnen werden. Ich möchte meine Grenzen austesten. Ich möchte Herausforderungen annehmen. Und ich freue mich drauf.

Gut gelaunt folge ich weiter meinem Weg. Ich kann mich einfach nicht satt sehen an diesem Grün um mich herum, dieser wunderschönen Natur.

Und dann lichtet sich auf einmal der Wald, anstatt der Bäume sehe ich nun Wiesen. Ich hatte gedacht, ich müsste noch eine Weile den Berg hinaufsteigen, doch nun erkenne ich, dass ich bereits oben bin. Ich stehe hier und eine atemberaubende Landschaft breitet sich vor mir aus. Felder und Berge soweit das Auge reicht. Die Sonne scheint und es weht ein leichter Wind.

Ich kann meinen Augen kaum trauen. Damit hatte ich nicht gerechnet. Nun stehe ich hier und darf diese Aussicht genießen.

Ich glaube, ohne EX-IN hätte ich das nicht geschafft. Dieser Weg ist mein ganz eigener, doch dieser Kurs hat einiges dazu beigetragen, dass ich jetzt hier, an diesem Ort, im Sonnenlicht stehe.

Danke dafür!

Der Hürdenlauf (Tanja H.)

Zu Beginn des Kurses war meine größte Hürde, dass ich zu wenig oder gar keine Erfahrungen von anderen, außer meiner eigenen Erkrankung hatte.

Je mehr ich mich aber in die Rolle des Genesungsbegleiters hineinarbeitete, desto mehr begriff ich meine zukünftige Aufgabe und dass ich kein Profi werden musste.

Eine weitere Hürde war, ob ich die ganzen Schicksale, die ich im Laufe des Kurses erfahren würde, „verdauen“ könnte, ohne dass mich das zu sehr belasten würde.

Doch im Laufe der Zeit, indem wir mehr und mehr „Werkzeug“ in die Hand bekamen, konnte ich mir ein dickeres „Fell“ zulegen.

Zukünftig wüsste ich, dass die Geschichten anderer nicht meine sind. Dass ich meine eigene Geschichte hinter mir lassen möchte und nach vorne blicken werde.

Dann kam die Schnupperpraktikum-Hürde.

Ich fühlte mich also in die Rolle der Klienten ein, die die Tagesstätte besuchten. Dabei konnte ich meine eigenen Erfahrungen in der Situation der Klienten wiedererkennen. Somit war es mir möglich, mein, von der Angestellten gewünschtes Feedback anzubringen.

Z.B. sagte ich ihr, dass es nicht nett sei, wenn die Angestellten vor den Klienten untereinander sich Dinge ins Ohr flüsterten. Sicherlich ging es dabei nicht um Gemeinheiten o.ä.

Ich erklärte ihr, dass wenn ich das in meiner akuten Phase mitbekommen hätte, ich nie wieder in die Tagesstätte gekommen wäre. Im schlimmsten Fall hätte ich ein Wort von dem Geflüsterten gehört und meine Psychose hätte unaufhaltsam eine Verschwörung oder Intrige darin vermutet.

Sie nahm meine Kritik dankbar an.

Ich freute mich sehr über meinen neu entdeckten Scharfsinn für die Arbeit als Genesungsbegleiterin.

Die nächste größere Hürde war dann das Schreiben und vorbringen meiner Recoverygeschichte.

Es bereitete mir viele Tränen, mich tagelang mit einem sehr schweren Teil aus meiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. Aber ich hatte es geschafft und selbst negatives Feedback konnte nicht an meinem Selbstwertgefühl kratzen.

Dazu fällt mir folgende Parabel ein:

Zwei Mönche waren auf der Wanderschaft.

Eines Tages kamen sie an einen Fluss.

Dort stand eine junge Frau mit wunderschönem Kleid.

Offenbar wollte sie über den Fluss, doch da das Wasser sehr tief war, konnte sie den Fluss nicht durchqueren, ohne ihr Kleid zu beschädigen.

Ohne zu zögern ging einer der Mönche auf die Frau zu, hob sie auf seine Schultern und watete mit ihr durch das Wasser.

Auf der anderen Flussseite setzte er sie trocken ab.

Nachdem der andere Mönch auch durch den Fluss gewatet war, setzten die beiden ihre Wanderung fort.

Nach etwa einer Stunde fing der eine Mönch an, den anderen zu kritisieren: »Du weißt schon, dass das, was Du getan hast, nicht richtig war, nicht wahr? Du weißt, wir dürfen keinen nahen Kontakt mit Frauen haben. Wie konntest Du nur gegen diese Regel verstoßen?«

Der Mönch, der die Frau durch den Fluss getragen hatte, hörte sich die Vorwürfe des anderen ruhig an.

Dann antwortete er: »Ich habe die Frau vor einer Stunde am Fluss abgesetzt - warum trägst Du sie immer noch mit Dir herum?«

(Anthony de Mello)

Das ist wohl einer der wichtigsten Lektionen für mich, dass ich mich für einen unschönen, ungewollten und sehr schweren Teil meiner Vergangenheit nicht verurteilen lassen werde.

In meiner zukünftigen Arbeit werde ich unvoreingenommen auf Patienten oder Klienten zugehen. Weder meine Geschichte als Last herumtragen, noch die vergangenen Lasten meines Gegenübers in die Gegenwart holen. Sondern mit dem arbeiten, was gerade aktuell ist.

Ich habe erlebt, dass besonders Pflegepersonal an den vergangenen Geschichten von kranken Menschen festhalten.

Das mag mir ein Bild der jeweiligen Erkrankung vermitteln, aber sonst halte ich es wie der Weise mit den drei Sieben und lasse die Geschichten mental durch meine drei „Siebe“ rasseln:

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte:

»Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen!«

»Halte ein!« unterbrach ihn der Weise, »hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?«

»Drei Siebe?«, fragte der andere voller Verwunderung.

»Ja, guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht:

Das erste ist die Wahrheit.

Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?«

»Nein, ich hörte es erzählen und ...«

»So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft.

Es ist das Sieb der Güte.

Ist das, was du mir erzählen willst gut?«

Zögernd sagte der andere: »Nein, im Gegenteil ...«

»Hmmm«, unterbrach ihn der Weise, »so lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden.

Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?«

»Notwendig nun gerade nicht ...«

»Also,« sagte lächelnd der Weise, »wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.«

(Sokrates)

Unabhängig vom Kurs hielt ich in der Tagesstätte in Donaueschingen einen Vortrag über die EX-IN Ausbildung, worum man mich gebeten hatte. Also eine weitere Hürde, die ich aber gerne annahm.

Unter den Gästen befand sich ein Gast, der sehr psychotisch zu sein schien. Die Situation forderte mich ganz schön heraus, als er mir unverblümt klarmachen wollte, dass er mich durchschaut hätte und ich ihm nichts vormachen könne-von Wegen EX-IN und so...

Ich war ganz schön vor den Kopf gestoßen. Aber ich hörte ihm aufmerksam zu, ließ ihn aussprechen und sagte ihm dann, dass es mir sehr leid täte, ich ihm aber leider nicht folgen könne.

Ich konnte das Misstrauen, des Gastes durch meine eigene Psychoseerfahrung nachvollziehen und fühlte mich deswegen nicht persönlich angegriffen oder zu Unrecht verurteilt.

In meiner akuten Phase wäre ich ohne Weiteres in die Geschichte des Gastes eingestiegen. Das wäre dann in eine Art „Gespräch unter Spionen“ ausgeartet.

Nachdem der Gast mir zum Abschied seine Hand reichte, hatte ich das Gefühl, dass er EX-IN doch noch ein Stück weit annehmen konnte.

Zu meinem Vortrag schrieb die Gastgeberin u.a. folgende Zeilen:

In Anwesenheit von 14 Gästen moderierte und informierte Frau H. die Anwesenden auf eine überaus lebendige und natürliche Art über die Qualifizierungsmaßnahme, an welcher sie gerade selbst teilnimmt.

Es gelang Frau H. schnell eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre herzustellen, so dass es für die Anwesenden leicht wurde, eigene Fragen zu stellen.

Bei der Moderation der Redebeiträge agierte Frau H. sehr souverän und freundlich. Sie konnte sowohl den wachstumsfördernden persönlichen Wert dieser Maßnahme gut vermitteln, als auch die Möglichkeit einer beruflichen Anstellung gut darstellen.

Ich freute mich sehr darüber, dass mir mein allererster Vortrag so gelungen war.

Dann kam die wohl allergrößte Hürde: Das Portfolio.

Wie ich schon beim Schreiben meiner Recoverygeschichte erfahren hatte, wird auch diese Arbeit nicht ohne Tränen zu meistern sein.

Mit bereit gelegten Taschentüchern machte ich mich also ans Schreiben.

Die Arbeit zog sich über Wochen hin. Mit vielen Pausen, weil es oft emotional wurde und ich nicht mehr klar denken konnte.

In diesen Wochen war ich oft schwermütig. Mir war aber auch bewusst, dass wenn ich mit dem Portfolio fertig bin, ich nach ein paar Tagen, Wochen, Monaten und Jahren nicht mehr die sein werde, die ich zu dem Zeitpunkt war. Ich würde mich weiterentwickeln.

Letztendlich beschreibt es folgendes Zitat von Sören Kierkegaard:

„Das Leben kann nur rückwärts verstanden werden, aber es muss vorwärts gelebt werden.“

Die nächste Hürde war dann das aktive Praktikum.

Ich freute mich riesig darauf und war schon Wochen vorher in den Startlöchern.

Die ersten Tage waren dann sehr ernüchternd, als ich die vielen „Baustellen“ in der Soteria erkannte. Mir wurde schnell bewusst, dass ich diese nicht aus der Welt räumen werde.

Die meiste Zeit war ich mit den Patienten zusammen.

Ich brachte hier und da konstruktive Kritik an die Angestellten heran. Auch wenn sie nicht von jedem gleich angenommen werden konnte, ließ ich mir nicht den Wind aus den Segeln nehmen und führte meine Rolle als fürsorgliche Genesungsbegleiterin fort.

Weil ich das Umfeld in der Soteria als sehr oberflächlich empfand und vieles nicht aus- oder angesprochen wurde, fiel mir eine Parabel dazu ein, die sich mir vor vielen Jahren eingeprägt hatte.

Ich kopierte die Parabel und gab sie einfach einer Pflegerin in die Hand, die dann allen spontan „Das Märchen von der traurigen Traurigkeit“ vorlas:

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlangkam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei einer zusammengekauerten Gestalt blieb sie stehen und sah hinunter. Sie konnte nicht viel erkennen. Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen.

Die kleine Frau bückte sich ein wenig und fragte: »Wer bist du?« Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. »Ich? Ich bin die Traurigkeit«, flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

»Ach die Traurigkeit!« rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

»Du kennst mich?« fragte die Traurigkeit misstrauisch.

»Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet.«

»Ja aber...«, argwöhnte die Traurigkeit, »warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?«

»Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?«

»Ich....ich bin traurig«, antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme.

Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. »Traurig bist du also«, sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. »Erzähl mir doch, was dich so bedrückt.«

Die Traurigkeit seufzte tief. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie sich das schon gewünscht. »Ach, weißt du«, begann sie zögernd und äußerst verwundert, »es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu

verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest.«

Die Traurigkeit schluckte schwer. »Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: Papperlapapp, das Leben ist heiter. Und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: Gelobt sei, was hart macht. Und dann bekommen sie Herzschmerzen.

Sie sagen: Man muss sich nur zusammenreißen. Und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken.

Sie sagen: Nur Schwächlinge weinen. Und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe.

Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen.«

»Oh ja«, bestätigte die alte Frau, »solche Menschen sind mir schon oft begegnet.«

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen.

»Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen.

Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde, und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen.

Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu.«

Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt.

Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme.

Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel.

»Weine nur, Traurigkeit«, flüsterte sie liebevoll, »ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr an Macht gewinnt.«

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin:

»Aber...aber - wer bist eigentlich du?«

»Ich?« sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert wie ein kleines Mädchen. »Ich bin die Hoffnung.«

(Inge Wuthe)

So, und hiermit habe ich meine letzte Hürde hinter mich gebracht.

Tanja Haack

Meine Entwicklung durch EX-IN (Oliver Maleika)

Abschlusspräsentation

Ich bin sehr froh, dass ich die Ex-In Ausbildung gemacht habe. Ich habe eine Menge gelernt und konnte das auch sofort umsetzen.

Es hat angefangen hier mit dem Kennenlernen am Tag 1.

Ich hoffe, ihr könnt euch vielleicht erinnern an den ersten Tag.

Das Kennenlernen

Wer seid ihr?

Was macht ihr?

Wo & wie lebt ihr?

Mein „Menschen Muskelkater“ war so hoch, dass ich zuerst Christian und Gerd „kennengelernt“ habe, obwohl ich die beiden ja schon kenne, aber ich hatte einfach zu große Angst vor den anderen Leuten.

Das wurde ja sehr schnell zum Glück besser.

Ich will euch über 2 Modulen erzählen, die ich sehr gut für mich fand.

Das eine ist das Modul **Salutogenese**.

Wir hatten da einige Fragen, die wir in den Gruppen uns gestellt haben.

Was bedeutet Gesundheit für mich?

Mir ist der Satz hängen geblieben, den ich seitdem auch öfters sage.

Gesundheit bedeutet für mich, dass es einem ermöglicht, sein Leben aktiv zu gestalten, wie man es sich wünscht und möchte.

Bei mir war das nicht immer so und jetzt kann ich das sagen: „Ja das ist so, das stimmt!“

Welches Wissen hilft mir, gesund zu bleiben?

Dass ich meine Frühwarnzeichen erkenne.

Dass ich weiß, dass jede Krise auch mal wieder vorbei geht. Diesen Satz habe ich erst hier so richtig wahrgenommen. Das hatte ich vorher gar nicht so auf dem Schirm und da dachte ich schon, das stimmt ja, jede Krise von mir ging ja auch wieder vorbei.

Ich habe in diesem Jahr meinen Ausgleich vom Arbeiten herausgefunden.

Ich machte vor einem Jahr mit Christian einen Spaziergang und er erzählte mir, dass er nun auch noch ins Fitnessstudio geht. Ich dachte, nun macht er das auch noch, aber das war der Arschtritt, der mir noch gefehlt hat. Ich hatte viel zu hohe Blutfettwerte und alle sagten schon, ich soll viel mehr Sport machen. Ich habe gehofft, dass ich nicht einfach wieder abbreche. Das hat mir dann so viel Spaß gemacht und ich habe bemerkt, dass es mir gut tut, dass hätte ich nicht erwartet. Dann habe ich auch noch die Sauna entdeckt und nun gehe ich so oft wie möglich da hin.

Vor einem Jahr, wenn ich erst um 12 Uhr angefangen habe, war ich den ganzen Tag in der FHG. Ich bin um 9 Uhr hin, weil ich einfach auch nicht alleine daheim herum hocken wollte. Ich kannte nichts anderes und nun kümmere ich mich um mich und geh vor der Arbeit oder nach der Arbeit in die Sauna und danach bin ich ein anderer Mensch.

Ich habe mich auch nie so richtig, getraut krank zu sein. Ich hab eher meine Urlaubstage

dann genommen, weil ich ja davon genug habe und ich wollte einfach nicht krank sein. Ich weigerte mich einfach. Dass das blöd war, brauche ich euch ja nicht zu sagen. Wo ich dieses Jahr fast in eine Krise gerutscht bin, weil mir alles zu viel wurde, habe ich den Schalthebel umgedreht, bin zum Arzt gegangen und habe mich erst mal 10 Tage krankschreiben lassen. Das war das erste Mal, dass ich krank geschrieben war seit ich 2016 hier angefangen habe zu arbeiten. Ich habe genau das Richtige gemacht, haben mir alle danach auch gesagt.

Ich hab dieses Jahr gelernt, endlich mal auf mich zu achten, was gut für mich ist und was ich brauche.

Das 2. Modul **Empowerment** hat mir am meisten gebracht, denn ich dachte eigentlich, ich habe kein Mitspracherecht bei der Arbeit, habe mich nicht getraut in Teambesprechungen etwas zu sagen, weil ich auch dachte, ich werde eh nicht ernst genommen. Ich habe mich damit eigentlich selber demoralisiert, denn in beiden Praktika, die ich gemacht habe, habe ich selber bemerkt, wie sehr ich Teil des Teams bin. Die Kollegen haben keine Berührungsängste, was mich unheimlich gefreut hat.

Ich habe nach diesem Modul einfach mal angefangen, meine Meinung mal rauszuhauen. Ich habe mich früher überhaupt nicht getraut, etwas zu sagen.

Ich werde nie der große Redner werden, ich rede lieber in einer kleinen Gruppe als hier im Plenum zum Beispiel, aber ich habe in diesem Jahr gelernt, dass es nicht so schlimm ist wenn ich etwas sage. Ich hatte immer Angst mich zu verhaspeln und dann bin ich durcheinander gekommen. Nun atme ich mal durch, dann geht das schon. Außerdem dachte ich, dass es keinen interessiert was ich sage im Team, Beiratssitzung oder dem Workshop in der Evangelischen Hochschule und mir ist aufgefallen, dass die Leute mir doch zuhören, wenn ich was sage.

Das andere Leute sich für meine Meinung interessieren, das war für mich schon erstaunlich.

Ich glaube, am meisten gewundert hat sich das Team, weil sie waren irritiert (das haben sie mal gesagt), dass nun von mir etwas kommt, aber die freuen sich ja alle, es ist ja niemand, der mir was böses möchte. Ich habe vom Team reihenweise Rückmeldungen bekommen, dass ich viel souveräner auftrete als früher. Ich kann mich viel besser abgrenzen und gehe anders in Gesprächen rein.

Die ganzen Ich - Botschaften habe ich angenommen in diesem Jahr wie zum Beispiel:

Ich habe meine Ressourcen entdeckt und setze sie ein.

Ich habe mein Wert wieder entdeckt.

Ich nehme nun eine aktive Rolle ein.

Ich traue mich Hilfe anzunehmen.

Was sich alles bei mir in dem Jahr geändert hat, ist enorm. Zum Beispiel habe ich ganz andere Aufgaben vor dem Kurs und jetzt.

Früher war ich noch im Arbeitsbereich und habe dort die Lohnabrechnung gemacht und das Portobuch ausgerechnet. Ich hab in der Woche noch 1-2 Tage Briefe frankiert, das hat mir eh immer Spaß gemacht, ich war ja mal bei der Post.

Das Einkaufen musste ich früher viel häufiger übernehmen, nun lassen wir vieles liefern weil es schneller geht und ich nicht damit noch zu tun habe.

Ich war überhaupt nicht so richtig drin mit dem Organisieren von Putzjobs, Thekenjobs oder mit wem jemand in der Küche arbeitet. Heute bin ich mit dabei beim Organisieren und Planen.

In der Kleinteam-Besprechung war ich vor dem Kurs nicht dabei, seit ich mit dem Ex-In Kurs angefangen hab sollte ich auf jeden Fall dabei sein.

Ich wurde nie eingeladen für eine interne Fortbildung und hatte auch kein Budget, dass ich auf eine Fortbildung gehen kann. Das hat sich nun geändert.

Ich hatte schon Einzelgespräche gehabt, aber ich fühle mich nun bei Einzelgesprächen viel sicherer als vorher.

Ich habe Facebook ehrenamtlich gemacht und nun wurde es mir doch nahegelegt, dass ich doch bitte das in der Arbeitszeit machen soll.

Ich hatte kein Schreibtisch vor dem Kurs und bin immer vom Büro zu Büro gewandert. Nun habe ich ein Schreibtisch und eine eigene Emailadresse.

Öffentlichkeitsarbeit hatte ich vorher ehrenamtlich gemacht, nun mache ich das alles auch in meiner Arbeitszeit.

Ich habe Aufgaben abgegeben und dafür kriege ich neue Aufgaben dazu, bei denen ich mehr Verantwortung habe .

Genau das finde ich aber auch so spannend, man kann bei uns sich verwirklichen und man wächst immer an seine Aufgaben und früher konnte ich nicht Nein sagen oder dass es mir zu viel ist. Das kann ich nun, das habe ich gelernt.

Jetzt bin ich der Ansprechpartner von der Regionalgruppe Freiburg von unserem Schulprojekt „Verrückt na und“.

Ich bin eigentlich schon offen mit meiner Erkrankung gewesen, aber ich gehe nun noch viel offener um damit bei den neuen Besuchern, finde ich.

Ja und mir ist aufgefallen, dass wenn ich mal alleine bin in der FHG, hat mich das früher richtig gestresst. Ich hab das nie gesagt, aber ich war schon sehr angespannt. Wenn ich nun alleine bin, ist es für mich eigentlich normal und nichts Besonderes mehr.

Akzeptanz und Haltung (Christian Marquardt)

In meiner Abschlusspräsentation habe ich mir zwei zentrale Fragen gestellt:

1. Was wurde eigentlich aus (meiner persönlichen) Akzeptanz?
2. Welche Haltungen sollten wir (als Genesungsbegleiter) in uns tragen?

Beschäftigen will ich mich zuerst mit der Akzeptanz. Früher war für mich Akzeptanz zu einem Punkt degradiert. Ich wurde oft mit dem (mich nervenden, sogar jagendem) Satz konfrontiert, ich solle doch meine Erkrankung akzeptieren. Zudem war es eine Art kategorisches Schubladendenken, das mich umgab. Ich hatte mich binär zwischen Akzeptanz und Nichtakzeptanz zu entscheiden. Generell sind wir oft in unserer Erziehung dazu angehalten solche binären Entscheidungen (wie schwarz oder weiß, ja oder nein, richtig oder falsch) zu treffen. Sie schmälern die Sicht und setzen uns in gewissen Situationen sogar unter (unnötigen) Druck. Vor allem aber war Akzeptanz das Ende eines linearen Weges und ein Ziel, das (unbedingt) erreicht werden sollte.

Heute ist Akzeptanz für mich kein Ziel, sondern eine Haltung. Es ist eine Art Grundeinstellung zu sich selbst, der auch eine gewisse Ruhe und Zufriedenheit innewohnt. Ein zentraler Aspekt meiner heutigen Haltung ist die Tatsache mich selbst zu akzeptieren. Dies mag nicht immer in jeder Situation gelingen, aber es lohnt sich (meiner Meinung nach) diese Suche einzugehen. Zu dieser inneren Überzeugung gehört genauso, dass man nicht ankommen muss, weil man schon da ist. Dies mildert die inneren Kämpfe mit einer gewissen Entspannung. Akzeptanz ist zudem ein Feld auf dem man sich (frei) positionieren kann und sie erlaubt dadurch eine gewisse Variabilität, Flexibilität und Kreativität bezüglich einer (wie auch immer gearteten) Belastung. Es ist die innere Offenheit und Bereitschaft, dass es in Ordnung ist, so wie es ist. Dies bedeutet bei weitem kein Stillstand, sondern resultiert mehr in einer wohlwollenden Einstellung sich selbst (und anderen) gegenüber. Prägnant würde ich einen Satz so formulieren: „Wenn Du weinen willst, weine. Wenn Du kämpfen willst, kämpfe. Wenn Du sein willst, sei Du selbst und lebe.“ Zudem besteht ein weiterer Aspekt meiner heutigen Einstellung darin, von Zielen loslassen zu können, sie aber nicht loslassen zu müssen. Dies gibt eine gewisse Freiheit in dem Sinne, dass wir uns nicht festklammern müssen, um unsere Ziele zu erreichen. Ich sage nicht, dass ich mein Ziel deshalb aus den Augen verliere, nur löst diese Überzeugung eine eventuell starre Umklammerung, die ihrerseits wieder der Flexibilität im Wege steht.

Akzeptanz trägt auch die Idee in sich eine Freiheit zur Veränderung aus einer autonomen Position heraus zu haben. Hieraus ergibt sich ein Kernbegriff der ExIn-Idee: Empowerment. Es entsteht (hier) Platz für Gestaltungsspielräume, Entwicklungsprozesse und insbesondere auch für Recovery. Hierdurch können sich

Haltungen, die Erfahrungswissen tragen, entfalten und verkümmern nicht in (einseitig) etikettierten Schubladen.

Hinter diesem (persönlichen) Entwicklungsprozess steht ein Salutogenese-Prinzip: So wie Antonovsky nicht nur gesund und krank unterschied, sondern ein ganzes Kontinuum dazwischen entwickelte, so ist es auch hier. Man nimmt diesen (früheren) Punkt der Akzeptanz und entfaltet ihn zu einem ganzen Universum an Möglichkeiten. Einfacher würde ich dies ein Lupeprinzip nennen, das eben aus einem zu akzeptierendem Punkt ein Universum voller Möglichkeiten schafft. Die in diesem (neu geschaffenen) Universum zu entdeckende Welt ist sicherlich variabler als Binärcode oder binäre Entscheidungen, wie wir sie oben schon hatten. Somit bietet sich wieder eine Entfaltung, die nicht in Schubladen gepresst werden muss.

Zwei wichtige Grundsteine einer Entwicklung sind (für mich) Hoffnung und Optimismus und zwar sowohl als Weg, auf den man sich begibt, als auch als Haltung, die man in sich trägt.

Widmen wir uns nun also der zweiten Frage nach der Haltung (eines Genesungsbegleiters).

Erst einmal denke ich ist es wichtig (oftmals sogar entscheidend) was wir denken und fühlen. Dies lehnt sich sehr an das Konzept der selbsterfüllenden Prophezeiung an. Unser Wille ist bedeutsam in dem Sinne, dass unsere Ziele (und unser Wille) unsere Wege definieren. Sicherlich gibt es (sehr harte) Schicksalsschläge.

Oftmals denke ich doch, dass wir ein kleines Wörtchen mitzureden haben, was mit uns passiert. Wie eine Pflanze, die aus der Erde erwächst und vielleicht um viele Ecken wachsen muss, bis sie das Sonnenlicht sieht, sollten wir uns ähnlich besonnen entwickeln.

Zudem können wir einstehen für Solidarität, Idealismus, Zuverlässigkeit und Vertrauen.

Weiterhin gibt es ein Prinzip bei Haltungen. Ich habe es das A-B-Prinzip getauft: Wenn jemand bei A ein Problem hat, gehe zu A und fordere ihn nicht auf zu B zu gehen. Das beste Beispiel hierfür ist Nichtakzeptanz. Wir können von jemandem, der seine Belastung nicht akzeptiert nicht fordern, dass er sie (endlich) akzeptieren solle. Vielmehr müssen wir dem Menschen entgegenkommen und ihn eben dort abholen, wo er steht: bei seiner Nichtakzeptanz. In diesem Sinne kann es dem alten Spruch zu folge dann funktionieren, dass der Berg eben nicht zum Propheten kommt, sondern der Prophet sich die Mühe macht, auf den Berg zu steigen. Kurzum: Wir sollten nicht den anderen auffordern ein Ziel zu erreichen, sondern ihn bei seinem Ausgangspunkt

abholen.

Nun folgen noch Haltungen, an denen ich keinen Anteil habe.

Zum ersten ist es nicht nur wichtig was wir sagen, sondern vor allem was wir tun. Desweiteren ist der Weg das Ziel. Und schließlich sind Haltungen, die wir in uns tragen, nur Orientierungen und keine Verpflichtung. Es ist völlig in Ordnung Haltungen zu verlieren und sie (später) wieder zu suchen bzw. zu finden. Die drei letzten Punkte finde ich genial und habe sie deshalb in meine Präsentation aufgenommen.

Eine weitere Idee ist das Recoveryprinzip: Wer schon einmal Psychologie hatte, kennt eventuell das Vierfelderschema. Dort geht es weg vom inneren Kritiker und hin zu den eigenen Werten, die man leben will. Es gibt beim Recoveryprinzip nun zwei Dimensionen. Zum einen sind Hoffnungen und Träume die Grundlage. Zum anderen haben wir ein Stärken basiertes Wachstum, eine Entdeckung bzw. Entwicklung. Wie beim Vierfelderschema besteht Recovery nun aus einem Weg weg von Diagnosen und pathologisierten Fällen hin zum Interesse und zur Begegnung am bzw. mit Menschen. Persönlich schätze ich meine Qualitäten als ruhig, geduldig, zuversichtlich und hoffnungsvoll ein.

Wertvoll in dem Kurs war für mich die Erfahrung nicht alleine zu sein. Dann die Möglichkeit über alles reden zu können, aber über nichts reden zu müssen. Und weiterhin die eigene Schwäche anzuerkennen um daraus eine Stärke zu machen.

Mein (erweitertes) Erfahrungswissen besteht heute daraus mir selbst Fehler einzugestehen. Desweiteren kann ich die eigene Betroffenheit als Verständnisressource sehen. Ich habe gelernt, dass es die Angst vor der Angst gibt.

Zudem freue ich mich über dialogische Entscheidungsprozesse.

Die Art und Weise wie ich mit Erfahrungswissen arbeiten möchte ist zugewandt, offen, auf Augenhöhe und vor allem schuldbefreiend, da ich denke, dass Schuld ein rückwärts gerichtetes, destruktives Konzept ist, egal wen man zur Verantwortung ziehen mag (siehe Schuldtext).

Früher war ich Depressiver, Psychotiker, etc. - heute bin ich Mensch

Vielen Dank an alle Mitwirkenden am gesamten Kurs

17.06.2019/Christian Marquardt

Ich, Frieda, das Angstmonster und EX-IN (Sabine Rieger)

Frieda und das Angstmonster haben sich vor über zehn Jahren bei mir eingenistet. Ungefragt und nicht willkommen geheißen sind sie plötzlich vor meiner Tür gestanden und haben sich ein gezeckt. Frieda ist nicht gerade ein Sonnenschein, sie ist der größte Pessimist, der mir je über den Weg gelaufen ist, sie ist ständig müde, antriebslos und heult viel. Selbstzweifel & Selbsthass ist ihr zweiter Vorname. Doch ihr schwarzer Humor, ihr Sarkasmus und ihre Melancholie machen sie einzigartig.

Das Angstmonster ist ein kleines zotteliges Monster mit einem schmuddeligen alten Teddybären im Arm. Eigentlich ist es ganz süß und liebenswert, doch wenn es unsicher und wütend wird, dann verwandelt es sich rasant in ein großes, angsteinflößendes Monster, das dann den kompletten Raum für sich beansprucht.

Frieda und das Angstmonster waren sehr fordernd und einnehmend als sie damals bei mir eingezogen sind. Inzwischen kommen wir meistens ganz gut miteinander klar und gehen gemeinsam durchs Leben. Manchmal sind beide für unbestimmte Zeit im Urlaub, ab und zu auch getrennt. Das ist ganz angenehm, denn wer will schon ständig mit seinen Mitbewohnern rumhängen.

Als ich damals auf EX-IN stieß und meine Neugierde und mein Wunsch es auszuprobieren stetig wuchs, saßen Frieda und das Angstmonster feixend auf meinem Sofa und lachten sich tot. Frieda rief mir zu, du wirst es eh nicht schaffen, spar dir die Mühe und lass es sein. Das Angstmonster zählte mir ununterbrochen sämtliche Gefahren auf und googelte fleißig nach Gefahrenzonen und Sicherheitsvorkehrungen. Ich setzte mich eine Weile dazu und hörte mir geduldig die Befürchtungen und Voraussagungen der beiden an. Um ein Haar schafften sie es mich zu überzeugen. Doch sie hatten ihre Rechnung ohne meinen Fürsprecher, dem guten alten Herrn XY des Sozialpsychiatrischen Dienst der Caritas gemacht. Er gab mir den richtigen Schubs in die richtige Richtung zur richtigen Zeit. Er bestärkte mich in meinen Wunsch, in dem er an mich und meine Fähigkeiten glaubte und mir den Mut zusprach, den Frieda und das Angstmonster mir nahmen. So schaffte ich es meine Kräfte zu mobilisieren und meine Ressourcen zu aktivieren.

Die Bewerbung mit dem dazugehörigen Motivationsschreiben schrieb ich unter großen eigenen Leistungsdruck, meine Messlatte hing schon über der Decke. Fast drohte ich zu scheitern an meinem eigenen Perfektionismus. Doch ich bekam die Kurve und reichte meine Bewerbung bei der Caritas und der AWO ein. Die zwei Träger waren die ersten im Landkreis Waldshut, die das Pilotprojekt EX-IN starteten und jeweils ein Stipendium vergaben. Zudem stellten sie nach erfolgreichem Abschluss des EX-IN Kurses ein geringfügiges Beschäftigungsverhältnis in Aussicht.

Nach einer gefühlten Ewigkeit trudelte eine Einladung zum Vorstellungsgespräch ein. Frieda und das Angstmonster sahen ihre Chance und redeten pausenlos auf mich ein. „Sie wird den Mund nicht aufbekommen, sie wird anfangen zu stottern, dann fängt sie an zu schwitzen und wird keine Luft mehr bekommen.“ schrie das Angstmonster und steigerte sich immer mehr hinein. „Ja und dann werden sie sie alle anstarren und denken was will die denn hier. Das wird die totale Blamage, das kann ich dir jetzt schon sagen. Total peinlich“ stimmte Frieda im zu.

Ich schlug mit der Faust auf den Tisch. Erschrocken sahen mich die zwei an. Ich werde es ausprobieren mit euch oder ohne euch. „Wir kommen natürlich mit, diese Blamage wollen wir uns nicht entgehen lassen“ grummelte Frieda vor sich hin.

Ein paar Wochen später erlebten Frieda und das Angstmonster ihr blaues Wunder. Ich erhielt die Zusage für das Stipendium für den EX-IN Kurs in Freiburg. Frieda lag auf dem Sofa und war mal wieder voll in ihrem Element. „Reiner Zufall sag ich dir. Bestimmt hat sich so gut wie keiner beworben. Da haben sie gedacht, nehmen sie dich, bevor sie gar niemanden haben.“ schmollte sie vor sich hin.

Der zweite Februar 2018 stand vor der Tür und somit das erste EX-IN Modul in Freiburg. Wochenlang hatten Frieda und das Angstmonster mir schon mit ihrem Gejammer in den Ohren gelegen. Das Angstmonster hatte sich mal wieder ordentlich rein gesteigert und nahm sämtlichen Platz in meiner Wohnung in Beschlag. Es wurde immer enger und enger. Trotzdem kämpfte ich mich durch das Chaos und sammelte meine sieben Sachen ein, um meine Reisetasche zu packen. Eigentlich wäre ein Rucksack ausreichend gewesen für ein Wochenende, doch das Angstmonster bereitete mich für jede möglich kommende Situation vor und traf sämtliche Sicherheitsvorkehrungen. So wurde aus dem geplanten Rucksack eine Reisetasche. Frieda die sonst meist den ganzen Tag auf dem Sofa schlief, war plötzlich putzmunter. Sie flüsterte mir nachts ständige fiese Gemeinheiten ins Ohr, anstatt mich schlafen zu lassen.

Am nächsten Morgen ging es los nach Freiburg. In einer Viertelstunde fuhr der Zug ab. Doch Frieda und das Angstmonster wollten mich nicht gehen lassen und hielten mich fest. Genervt packte ich die zwei und nahm sie huckepack. Am Freiburger Bahnhof erwartete mich meine kleine Schwester. Sie studierte und wohnte in Freiburg. Die Aussicht sie zu sehen und dass ich die Kurswochenenden bei ihr übernachten konnte, machten es mir leichter.

Trotzdem war das Angstmonster in voller Aufruhr. „Unser Städtchen zuhause ist viel kleiner und übersichtlicher. Hier ist alles so groß, so viele Menschen, die Straßenbahnen sind überfüllt. Das ist alles viel zu gefährlich. Lasst uns schnell wieder nach Hause

gehen.“ schrie es. Ich nahm das Angstmonster an die Hand und probierte es zu beruhigen. „Du brauchst keine Angst zu haben, Tine fährt uns heute direkt zur Schule und holt uns auch wieder ab.“ „Ja aber wir kennen dort doch niemanden. Sie werden uns alle anstarren. Was ist, wenn sie uns nicht mögen werden? Was ist wenn, was ist wenn, was ist wenn...?!?“ schluchzte es weiter. „Was soll das Drama Angstmonster. Sie wird sich so oder so blamieren was soll's. Interessiert doch eh keinen. Scheiss drauf.“ gab Frieda auch noch ihren Senf dazu.

Am liebsten hätte ich sie beide kopfüber in der Dreisam ertränkt, aber es war zu spät. Ich betrat bereits das Schulgebäude. Ich schaute mich fragend um. Wieso verdammt nochmal hat es niemand für nötig gehalten, den Raum auszuschildern wo der EX-IN Kurs stattfinden soll?!? Ich öffnete einige Türen, bei der Dritten schien ich richtig zu sein. Es saßen über zwanzig Leute verteilt an Tischen und schauten mich fragend an. „Schnell wir müssen hier ganz schnell weg“ kreischte das Angstmonster. „Jetzt wird es richtig peinlich“ frotzelte Frieda. „Ich gehe da jetzt verdammt nochmal rein und suche mir einen Platz. Fahrt nach Hause oder verkriecht euch auf der Toilette. Aber lasst mich in Ruhe“ schnauzte ich die zwei an.

Das Wochenende drehte sich um Gesundheit&Wohlbefinden, auch Salutogenese genannt. Das Angstmonster und Frieda kamen und gingen wieder. Mal schliefen sie, mal machten sie rambazamba. Obwohl man dazu sagen muss, für das Angstmonster waren die Tage besonders anstrengend und kräftezehrend. Die Vorstellungs-, Anfangs- und Abschlussrunden hatten es in sich gehabt. Ganz abgesehen von den Präsentationen der Gruppenarbeiten vorne an der Tafel.

Doch der absolute Höhepunkt war das Fußballspiel im großen Stadion ganz in der Nähe der Schule. Die Straßenbahnhaltestelle befand sich direkt davor und das Spiel endete zur gleichen Zeit wie der EX-IN Kurs. Die Menschenströme zur Bahn wurden immer größer und ließen nicht nach. Wäre es nach dem Angstmonster gegangen wären wir niemals eingestiegen. Doch wir wagten es und die Panikattacke kam, und sie war unangenehm, aber wir schafften es. Ohne Fluchtweg, ohne tot umzufallen, dafür Hand in Hand, gemeinsam.

So verging ein Modul nach dem anderen. Empowerment, Erfahrung & Teilhabe & Inklusion, Trialog und Recovery. Der Grundkurs lag bereits hinter uns. Das Angstmonster war sehr ruhig geworden. Es saß inzwischen recht entspannt im Kurs, die Zauberknete für die Anspannung war zuhause geblieben, selbst den Fahrten nach und in Freiburg herum sah es relativ relaxt entgegen. Auch Frieda's Prophezeiungen waren nicht eingetreten. Man mochte mich komischerweise, ich fand schnell Anschluss, fühlte mich wohl und es kam kein Schwachsinn heraus, wenn ich den Mund aufmachte, naja gut meistens auf jeden Fall nicht.

Doch allzu lange hielt die Ruhe und der Frieden dann doch nicht an. Das erste Schnupperpraktikum in der Tagesstätte St. Kolumban der Caritas Hochrhein in Tiengen stand an. Frieda und das Angstmonster nahmen mal wieder den kompletten Raum für sich in Beschlag. Resigniert gab ich auf und blieb eine Woche lang bei ihnen auf dem Sofa liegen. Nach dem ich die Schnauze gestrichen voll hatte von den zweien, nahm ich gestärkt durch Herrn XY einen erneuten Anlauf und zog die 40 Stunden Schnupperpraktikum durch.

Der Aufbaukurs verstrich wie im Flug und das elfte Modul „Lehren und Lernen“ lag bereits hinter uns. Es war fast ein Jahr vergangen. Frieda und das Angstmonster waren nur noch sehr selten zuhause. Mir ging es erstaunlich gut in dieser Zeit. Beschwingt durch das Gefühl sehr viel geschafft zu haben und den Drang im beruflichen sowohl als auch im privaten Bereich alles perfekt zu meistern, geriet ich langsam und unbemerkt wieder zurück ins alte Fahrwasser. Meine Ansprüche und Ziele hingen mal wieder über der Decke. Alarmiert und aufgeregt standen Frieda und das Angstmonster plötzlich wieder vor der Tür. Eine riesige Welle aus Erschöpfung, Melancholie und Panik überrollte mich. Die Aussicht noch die restlichen 40 Stunden des zweiten Praktikums abzuleisten, die noch zu schreibenden Praktikumsberichte, die Abschlusspräsentation zu erstellen, fühlte sich an wie der Mount Everest. Dabei waren da noch nicht mal die gängigen Alltagspflichten und Arbeiten miteinbezogen.

Frieda und das Angstmonster wichen mir nicht mehr von der Seite. „Was hast du denn erwartet, ich habe dir von Anfang an gesagt du wirst scheitern. Du bist nicht wie andere. Du kannst das nicht“ stichelte Frieda ununterbrochen. „Was wird nur aus ihr werden.“ schrie das Angstmonster panisch synchron. Müde und erschöpft stand ich auf und trat einen Schritt zurück und betrachtete die zwei. „Mag sein, dass ich mich verlaufen habe, doch der Weg ist das Ziel. Dann dreh ich halt um und nehme den anderen Weg. Was soll’s dieser war eh zu steil und zu steinig.“ entgegnete ich ruhig. „Du kennst den Weg doch gar nicht, dass ist viel zu gefährlich. Da muss ich erst sämtliche Gefahrenzonen ausleuchten und die entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen treffen. Ich brauche Zeit, unendlich viel Zeit.“ maulte das Angstmonster. „Spar dir doch die Mühe, sie wird sich eh wieder verlaufen“ spottete Frieda. „Du brauchst keine Gefahrenzonen ermitteln. Du musst auch nicht nach Sicherheitsvorkehrungen googlen.“ versuchte ich das Angstmonster zu beruhigen.

Sabine Rieger

*„ Das Einzige was ich brauche ist:
die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich momentan nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit das Eine vom anderen zu unterscheiden.*

*Ich brauche:
die Geduld mit Veränderungen, die ihre Zeit brauchen.
die Wertschätzung für all das was ich besitze und geschafft habe.
und die Kraft, aufzustehen und es wieder zu versuchen.“*