

STATIONS ZEITUNG

Zeitung für krisenhafte Situationen und Kunst

DERINNERE SPIEGEL



Berlin, Charité-Mitte, 8. Ausgabe 06/24



DER ANDERE BLICK - Die Kolumne für jede Krise

Warum man gute Vorsätze
direkt sein lassen kann und
was das mit Oscar Wilde zu
tun hat

Na, wie schaut es bei Ihnen aus mit den guten Neujahrsvorsätzen - sind noch welche übrig geblieben inzwischen?! Seit ich diagnostiziert bipolar bin, habe ich übrigens aufgehört, mir gute Vorsätze überhaupt machen zu wollen, denn ich habe so viele Zipperlein, dass ich mir inzwischen bewusst darüber bin, dass sich gute Vorsätze bei mir einfach nicht gut anfühlen.

Und hiermit möchte ich auch Ihnen Mut machen: Schmeißen Sie doch mal ihre ganzen blöden Vorsätze über Bord. Haben wir nicht schon genug Stress? Und dann auch noch nachdenken über Abnehmen, Kalorien zählen, oder sonstigen Schwachsinn?!

Ansonsten halte ich es gern mit Oscar Wilde, der folgenden Spruch kultivierte: „Ich habe einen ganz einfachen Geschmack, ich bin stets mit dem Besten zufrieden.“

Das kann man übrigens besonders gut auch auf der Station 155 üben. Ich habe das immer zum Mittagessen gemacht und vor allen Dingen auch zum Frühstück. Einfach ein frisches Brötchen mit Butter bestreichen. Dazu etwas Salz aus dem Beutelchen und auch gerne etwas Pfeffer. Dazu ein Ei. Köstlich! Und kostet nicht mal was ...

MS AWA

**Only Patients are
the artists & authors
in the magazin
there is no other
control than the
artist's control
Everybody is
invited to join in
& work with us. The
magazin itself sees
as an organ of those
affected! Participation
is basicaly voluntary
the staff of the 155 as well as the
other Wards of the
psychiatry are happy to
accept all kinds
of contributions at
any time!**

Inhalt

Kolumne - Seite 3

Editorial - Seite 6

**Besser Leben -
Sich von Visionen tragen lassen
Seite 10**

Utopia! Seite 12



Titelbild (Entwurf)

In der Dunkelheit der Gedanken - Seite 14

**Story: Chesterfieldman und's Peterle
Seite 15**

**Wohnungsarmut - Was wir jetzt
brauchen Seite 19**

Der Blick in den Spiegel - Seite 25

Eine andere sein - Seite 26

Die Krähen im Nirgendwo - Seite 27

Mit Bäumen sprechen - Seite 29

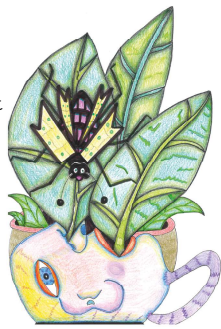
Der Junge mit der blauen Bastelschere - Seite 32

Der Sandsturm - Seite 32

An Hormone denken! Seite 34

Ein Lächeln - Seite 35

Betr.: Gegen die Wohnungsnot
in einer verrückten Stadt



Liebe Leserinnen
und Leser!

Berlin, 02.06.24

Die vollkommene **Degradierung** des Menschen beginnt mit seiner Obdachlosigkeit. Ob Vertriebene, Menschen, die vor Krieg und Katastrophen geflüchtet oder einfach nur ohne Bleibe sind - allen gemeinsam ist die totale Entwurzelung im Zeichen der Heimatlosigkeit. Ohne Wohnraum ist der Mensch den Drangsalierungen der Gesellschaft und den Anforderungen seiner Umwelt hilflos ausgeliefert. Es ist unmöglich, ohne Wohnraum psychisch gesund zu werden oder auch nur zu bleiben. Dies aber ist die Situation von immer mehr Menschen in psychischen Ausnahmesituationen: Dass die Betroffenen ohne Wohnraum dastehen, ihre Wohnung verlieren und sie keine neue finden können. Die Folgen sind auch ohne vorherige psychische Defizite katastrophal: das Gefühl, nirgends in der Welt einen Platz zu haben, von niemandem gebraucht oder auch nur akzeptiert zu werden, ja ganz im Gegenteil vom öffentlichen Leben ausgeschlossen zu werden und wertlos zu sein.

Die Wohnungssituation in unseren Städten muss sich ändern, damit die in den Psychiatrien geleistete Arbeit überhaupt Früchte tragen kann

Behandlung und Genesung psychisch erkrankter Menschen werden auf diese Weise ad absurdum geführt. Sind die Lebensverhältnisse nicht minimal stabil, rückt mentale Stabilität in unendliche Ferne! Die Schicksale der Menschen in den Psychiatrien sind vielfältig, doch viele eint das Thema der Wohnungsnot:

- 1) Das Ehepaar, das in Trennung lebt, sich jedoch trotz innerer und äußerer Zerrüttung mit all ihren Folgen immer noch zusammen in derselben Wohnung aufhalten muss (weil keine weitere Wohnung gefunden wird)
- 2) der an Schizophrenie Erkrankte, der regelmäßig von inneren und äußeren Reizen überflutet und ohne Wohnraum keinen Rückzugsort findet
- 3) der Manisch-Depressive, der ohne Bleibe nicht in der Lage ist, einem regelmäßigen Alltag nachzugehen, obwohl er ihn für seine Stabilität so dringend braucht
- 4) Der Suchterkrankte, der aufgrund von zu wenigen trockenen Wohnheimen wieder in sein altes Umfeld zurück muss und rückfällig wird

Solche Geschichten sind Alltag. Die Wohnungssituation in unseren Städten muss sich ändern, bevor die von Betroffenen, Ärzten, Psychologen, Pflegenden und Sozialarbeitern in den Psychiatrien geleistete Arbeit überhaupt erst Früchte tragen

kann! Wir fordern a) die Bereitstellung von Teilbetreuten Wohngemeinschaften (TWGs), Heimplätzen und Sozialwohnungen in einer dem Bedarf gerechten Zahl und b) eine reibungslose und zügige Vermittlung von Wohnraum an die Betroffenen durch die städtischen Behörden und schließlich c) die Bereitstellung von mehr ‚trockenen‘ Notunterkünften (um wenigstens die größte Not zu lindern).

Psychiatrie wird, wenn die Betroffenen nach der Behandlung ohne Wohnraum dastehen und innerhalb kurzer Zeit um die nächste Behandlung und den nächsten Krankenhausaufenthalt anstehen, weil sie keine Bleibe haben (Drehtüreffekt!), zur reinen Geldvernichtungsmaschine. Zu den Folgen gehören die bloße Behandlung von Symptomen und Hospitalisierungen aufgrund langer Liegedauern. Psychiatrie kann und will keinen Wohnraum bieten, wie es angesichts der Not aber immer wieder der Fall ist.

Die neuen Tendenzen in der Migrationspolitik (‚Festung Europa‘) korrespondieren mit denen der Ausgrenzung im Inneren (Wohnungslosigkeit, Mangel an Arbeitsplätzen für Menschen mit geringer oder ohne Ausbildung). Zunehmend rechte Positionen beherrschen die Innen- und Außenpolitik. Rechte Positionen werden von den sogenannten Volksparteien aufgegriffen und erst ‚salonfähig‘ gemacht. Wir wenden uns klar gegen solche Tendenzen in der Politik und fordern im Gegenteil eine Haltung der Toleranz und Versöhnung im Sinne eines psychosozialen, multikulturellen und multigeschlechtlichen Friedens! ‚Wohnraum für alle‘ ist keine übertriebene Forderung, sondern unabdingbare Voraussetzung für den inneren Frieden in Europa, in unserem Land und in unseren Städten.

Wir verweisen zu diesem Thema auf den wunderbaren Artikel ‚Wohnungsarmut - Was wir jetzt brauchen‘ auf den Seiten 19 bis 25 dieser Ausgabe der Stationszeitung - Der innere Spiegel, der die Themen Gesundheit, Wohnungsnot und Lebensqualität nochmal auf sehr aufschlussreiche Weise beleuchtet, und wünschen auch sonst viel Spaß und neue Erkenntnisse bei der Lektüre der 8. Ausgabe unserer Zeitung!

Die Redaktion



Zwischen
Himmel
und Erde

**A GOOD
BOY?**

THIS
OR
THAT



IN
IN
IN
IN
BETWEEN
**A BAD
GIRL.**



Regelrecht manisch ging ich durch circa 20 Zeitungen der „Brigitte“ und den Magazinen „Essen & Trinken“ und „Besser Wohnen“ und schnitt alles aus, was mich ansprach. Das mich noch zum Leben motivierte. Mit Hilfe meiner Zimmernachbarin kreierte ich circa 15 sogenannte „Vision Boards“. Sie sollten eine Vision davon vermitteln, wie ich leben möchte, und wofür es sich meiner Meinung nach lohnen könnte, zu leben. Es war hart, es hat einen ganzen Tag gedauert, und zwischendrin ging mir das Material aus, sodass ich mit geschmolzenem Puderzucker geklebt habe. Aber ich habs geschafft! Als wenn mein Leben davon abhängen würde. Und vielleicht war es für meine Psyche tatsächlich so. Alles hing von diesen Postern ab. Ich hing danach die 15 Kollagen in

meinem Krankenzimmer auf und es war wunderschön! Ich habe keine Ahnung, was die anderen in dem Moment von der Aktion gehalten haben. Viele kamen und haben sich über die Bilder gefreut. Sogar einer der Pfleger kam und machte Bilder für die Stationszeitung. Dann ist mir erst langsam bewusst geworden, dass ich immer noch lebe, und dass ich dieses gerade selbst erschaffen habe. Ich kann die „Vision Boards“ nur jedem empfehlen: Nehmt euch Zeitungen, schneidet aus, was euch anspricht, klebt es zusammen, und umgibt euch von dem, was euch wohlfühlen lässt. Es macht einen Unterschied! Vielleicht sogar den Unterschied. Jeder verdient eine eigene Vorstellung von zu Hause, Liebe und Glück. Wenn wir wissen, wie diese Vorstellung aussieht, können wir sie vielleicht sogar wahr machen.

Besser Leben


Vision Boards - Sich von Visionen tragen lassen!



Es ist Freitag, wir sind alle beim Yoga und ich sehe meine Mitbewohnerin aus den Augenwinkeln den Raum verlassen. Es ist das letzte Mal, dass ich sie sehen werde. In einer seelischen Krise geht es nur langsam voran. Schritt für Schritt, Tag für Tag: Welche Klamotten zieh ich an, was esse ich? Ziehe ich überhaupt etwas an, warum esse ich? Worauf könnte ich mich noch freuen? Wie entspanne ich mich jetzt? Was tut mir

jetzt noch gut? Fühle ich das noch? Woran könnte ich noch arbeiten, das mich inspiriert? Bringt mir das was? Könnten da noch Geld und Aufträge kommen? Wie geht es meiner Familie? Bin ich der schrecklichste Mensch der Welt? Könnte dieses Gefühl der Verzweiflung, des Versagens und die Anspannung irgendwann aufhören? Über die näheren Umstände des Verschwindens meiner Zimmernachbarin will ich mich an dieser Stelle nicht näher äußern.



The background is a vibrant, abstract painting with a mix of colors including blue, green, yellow, orange, and red. There are faint, hand-drawn sketches of human figures and other shapes overlaid on the paint. The text is written in a bold, sans-serif font, with the word 'Utopia!' in red and the rest in black.

Utopia! Wir sind Lebewesen, auf die wir aufpassen und wachen sollten, wie **Wächter des Raums und des Lichts**. Mit Hilfe der Sonne und der Helligkeit des Seins wird uns warm ums Herz! Eure heilige Mutter und Euer heiliger Vater! **Wir sind da für Euch!** Meine lieben Geschöpfe und Kreaturen, meine lieben Kolonien! Mit allen Kreaturen sind wir da wie auch alle Heiligtümer - wie der Phönix aus der Asche. Wacht auf und wacht über uns, ihr lieben Geschöpfe!

Die Liebe zu den Mitmenschen ist wunderbar. Denn alle Liebe der Mitmenschen, die Würde und die Ehre sind unantastbar! **Im Einklang mit uns und mit der Menschheit und den Völkern der Erde herrscht Frieden!** Denn jeder hat den großen Frieden verdient. Im harmonischen Einklang wird alles gut bis ans Ende der Welt. Wir lieben alle Lebewesen! **Die Bäume reden miteinander.** Und alles befindet sich im harmonischen Einklang. Wir sind Leben, das Leben verdient. Ihr Guten, **lebt ewig und in aller Liebe!**

In der Dunkelheit der Gedanken

In der Dunkelheit der Nacht, einsam und traurig, verloren in einem Meer aus Schmerz und Leid. Die Seele schwer, das Herz voller Kummer, die Welt erscheint grau, ohne jeden Glanz.

Der Geist gefangen in einem endlosen Labyrinth, Gedanken wie stürmische Wolken im Wind. Die Hoffnung verblasst, wie ein fernes Licht, in dieser düsteren, endlosen Nacht.

Doch in der Ferne ein Funke, so klein und zart, ein Hauch von Trost inmitten der Dunkelheit. Liebe und Unterstützung, die nie vergeht, ein Anker, der hilft, die Seele zu heilen.

Langsam erwacht die **Hoffnung** zu neuem Leben, ein zartes Keimen in der kalten Erde. Der Weg zur Heilung mag lang und steinig sein, doch mit Geduld und Mut wird das Licht wieder scheinen.

Im Dunkel der Gedanken

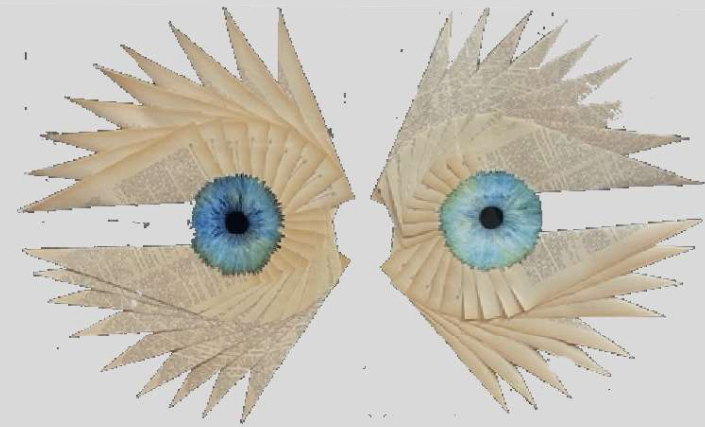
In der Dunkelheit der Nacht, die Angst umhüllt mich zart, schwere Last auf meinen Schultern, drückend, hart. Gedanken wirbeln wild, wie ein stürmisches Meer, Schuldgefühle nagend, wie ein Dorn im Herz so schwer.

Die Welt scheint trüb, das Licht so fern und klein, die Dunkelheit der Depression lässt mich allein. Angst klopft an meine Tür, lässt mich nicht frei, ich kämpfe und suche einen Weg vorbei.

Doch inmitten des Sturms ein Funke der Hoffnung, ein Hauch von Trost in dieser düsteren Schöpfung. Die Liebe und Unterstützung, die mich umgeben, helfen mir, den Weg aus dem Dunkel zu heben.

Langsam, aber sicher, wird das Licht wieder heller, die Angst und Schuldgefühle verblassen schneller. Ich weiß, der Weg ist lang, doch ich bin nicht allein, mit Geduld und Mut werd' ich wieder glücklich sein.

Story



Chesterfieldman und's Peterle

(Vorläufige Fassung)

Es war mal wieder eine angenehm warme Spätsommernacht in Pankow-Heinersdorf. Die Grillen zirpten. Der Mond war schon aufgegangen. Ein paar Sterne schimmerten am Himmel. Und Wölkchen gab es auch. Nein, ich meine nicht diese der Hölle gleichen Rauchschwaden, wenn ich eine Kippe nach der anderen quarze. Es war eine friedliche Nacht. Ich sitze draußen auf unserer „Terrasse“. Nun ja, eigentlich ist es nur eine Treppe, aber wen stört das schon, wenn er vom Luxus träumt? Ich habe mir einen Kaffee gemacht, eine Zigarette gedreht und war auf einen ruhigen Abend eingestellt. Plötzlich raschelt es im Gebüsch auf dem Nachbargrundstück. „Mauuuunz“. Es ist Peterle.

Peterle ist ein rabenschwarzer Kater aus der Nachbarschaft. Schwarz, naja bis auf einen kleinen weißen Fleck auf der Brust. Wie diese Katze wirklich heißt, weiß ich nicht, aber sie hört auf den Namen Peterle. Zuerst hatte dieser kleine Vierbeiner viel zu berichten und miaute mir ordentlich einen vor. Nachdem Peterle sich etwas beruhigt hatte, kam er schließlich näher und umgarnte erst einmal Stuhlbeine, Pfeiler

und so weiter. Ich rede ja mit Tieren, und fragte Peterle ein bisschen aus, wo sie war, ob man sie geärgert hat, ob sie auf der Jagd ist und all son Kram. Dann will Peterle seine Streicheleinheiten, die er natürlich bekommt. Heute besonders viele. Er schleicht um meine Beine und ich streichle ihn von Kopf bis Schwanz. Er fängt an zu schurren wie ein Jaguar V12 Motor. Dann sitzen wir noch eine Weile auf der Treppe und genießen die schöne Nacht. Peterle putzt sich, und ich knabbere auf einem Pilz rum, der gegen meine Depressionen helfen soll. Ich trinke genüsslich meinen Kaffee, und rauche eine nach der anderen, während Peterle sich langsam verabschiedet und wahrscheinlich bei seiner richtigen Familie wieder mal vorbeischaute. Ich sitze noch eine ganze Weile da, bis auch ich mich langsam ins Bettchen verkrümele.

Es ist gegen fünf Uhr morgens und die Waschmaschine läuft. Da mein Bett nur durch eine dünne Wand von der Waschmaschine getrennt ist, wird das wohl erstmal nix mit Pennen. Ich stehe wieder auf, gehe in die Küche, um nachzusehen, wer da nicht begriffen hat, dass die Waschzeiten von acht

bis einundzwanzig Uhr sind. Noch 7 Minuten - und es ist wieder diese vollgeschissene, vollgepisste Bettwäsche von einem dieser Alkoholiker in der Trommel. Da ich heute eigentlich waschen wollte, vergeht mir die Vorfreude auf frische Kleidung gewaltig. Ich beschließe, in einen Waschsalon zu gehen. Aber diese ignorante Nummer hier mit mitten in der Nacht waschen soll auf jeden Fall ein Nachspiel haben. Es sind überall um und im Haus Kameras angebracht, auch in der Küche. Also gehe ich raus, schalte das Licht aus, denn es sind Kameras ohne Nachtsicht, und warte, bis die Maschine piept. Das Licht lasse ich ausgeschaltet. Dann öffne ich die Maschine, knie mich davor, öffne meine Hose, pinkle auf die gewaschene Wäsche von diesem Asozialen und drücke nochmal auf Schleudern. Tada, das wär erledigt!

Die Reisetasche ist jetzt fünfundzwanzig Kilo schwer. Und das mit drei Bandscheibenvorfällen!

Dann leg ich mich wieder ins Bettchen und schlaf zufrieden ein. Nach dem Aufstehen gibt's erstmal Kaffee und Kippchen, danach ein paar Kornflakes mit Milch. Als das Frühstücksritual beendet ist, mache ich mich mit meiner randvollen Reisetasche auf den Weg zum Waschsalon. Zum Glück kann man da mit Karte zahlen. Denn zwei Maschinen und ein Trockner kosten circa zwanzig Euro. Verdamm! Und die Wäsche ist nicht mal richtig trocken. Die Reisetasche ist jetzt natürlich gut fünfundzwanzig Kilo schwer. Und das mit drei Bandscheibenvorfällen! Zu Hause im Wohnheim wird die Wäsche überall in meinem Zimmer an-, auf-

und übergehängt, zum Trocknen. Anscheinend habe ich mir einen Nerv im Rücken verklemt. Also den Doc anrufen. Zum Glück hat er schon Montagnachmittag Sprechstunde - was für ein Zufall. Der Doc ist nämlich ein viel beschäftigter Mann! Er betreut mehrere namhafte Sportler und ist ein ausgezeichnete Chiropraktiker. Aber viel heiß duschen kann ich auch vorher schon. Denn ich bin nach der Nacht sowas von verpannt, durch dieses beschissene, kaputte durchgelegene Bett, in dem ich schlafen muss. Dann geht's gegen zwölf los zum Doc. Es ist wieder ein sonniger Tag. Ich habe meinen Bluetooth Speaker dabei und höre mich durch meine Playlisten. Bei der Anmeldung lande ich bei der zuckersüßen Tattoomaus. Ein neues Rezept brauche ich auch noch. Und so habe ich genügend Zeit, mir ihre tollen Tätowierungen genauer anzuschauen. Sie sieht wirklich umwerfend aus! „Hier das Rezept.“ - „Sind Sie sauer auf mich oder warum ist das so verschmiert?“, und grinse frech. „Nein, der Drucker.“ Ich wügte das Rezept in meine Brieftasche. „Der Doktor ist noch nicht da und das Wartezimmer ist schon voll. Kommen sie doch so in dreißig Minuten wieder.“ - „Soll ich Eis mitbringen?“ - „Nein, brauchen sie nicht!“ Alles klar, wenn ich punkten will, muss ich Eis mitbringen! Also auf zu EDEKA. Schnell werde ich auch fündig, eine Sechserpackung Billig-Nogger. Da wird sie sicher nicht nein sagen. Also schnell, bevor das Eis schmilzt, zurück zur Praxis. „So hier kommt euer Eis!“ Sie fängt an zu gackern. „Und können Sie eins für den Doc kalt stellen?“ Alle Mitarbeiter werden mit Eis versorgt. Ich gehe wieder raus an eine Absperrung zum Hinsetzen und genieße mein Eis, dann rauche ich noch 4 Zigaretten und geh wieder hoch. Der Warteraum ist proppevoll und ich stelle mich in eine Ecke. Zum Glück sehe ich ein paar bekannte Gesichter und so wird es nicht langweilig. Und dann kommt SIE, diese wunderhübsche

Sprechstundenhilfe. Wow! Sie ist deutlich kleiner als ich, das ist mir, so wie ich sie hinter ihrem Pult erlebt habe, nie aufgefallen. Sie hat eine tolle Figur, und das Weiß, in das sie sich kleidet, macht sie einfach göttlich in meinen Augen. Sie verschwindet auf die Toilette. Ich bin gerade ins Gespräch mit Mama Lacigalle vertieft, aber sowas wie SIE entgeht mir natürlich nicht. Nach rund fünfundzwanzig Minuten bin ich im Arztzimmer. „Hy Doc! Wie immer. Kurz mal einrenken.

Spritze brauch ich nicht.“ Der Doc macht sich ans Werk. Nach drei Minuten stehe ich wieder an der Rezeption. SIE guckt, tut aber verzweifelt beschäftigt. Ich bin auch etwas nervös und stelle mich bei ihrem Kollegen an. „Der Doc ist nächste Woche ganz regulär da. Nehmen sie sich einfach 'ne Visitenkarte vom Fensterbrett. Da stehen die Sprechstundenzeiten drauf.“ - „Danke! ...Tschüss!“ - „Nochmal danke für's Eis!“ Dann mache ich mich auf den Weg zur Physiotherapie, wofür ich das Rezept brauche. „Termine



machen wir nur telefonisch!" -
„Danke! Schönen Tach noch!“ Als
ich zu Hause ankomme, stelle
ich fest, dass sich jemand
versucht hat via Bluetooth mit
meinem Smartphone zu verbinden.
Irgendein Name mit ‚A‘, und da
ich den Benachrichtigungsverlauf
nicht aktiviert habe, kann ich
den Namen und die Uhrzeit nicht
abrufen. „Fuck!“ Ob es etwa diese
liebrenden Sprechstundenhilfe
war?

Meine Gedanken kreisen nur noch
um SIE! Ich Idiot hätte ja mal
geschickt nach ihrem Namen fragen
können! Also wird ein Plan
geschmiedet! Vorsichtshalber
entferne ich sogar sämtliche
pornografischen Inhalte von meinem
Smartphone 8]

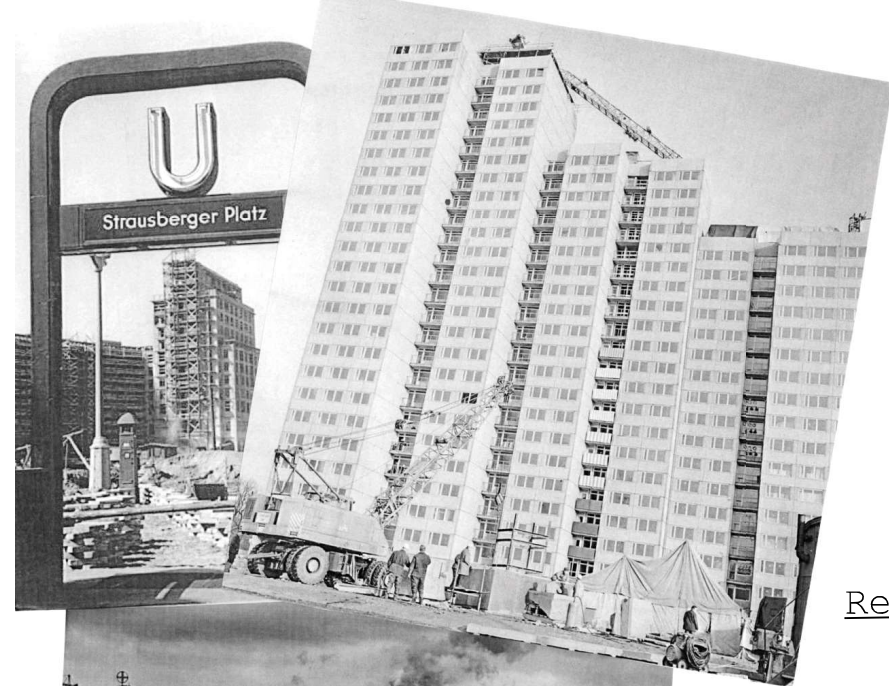
Am folgenden Montag ist die
Sprechstunde vormittags. Und ich,
ich bin bestens vorbereitet. SIE
sitzt wieder hinter ihrem Pult, ihr
Kollege ist zum Glück kurz nicht da
und ich stelle mich an. „Hy, heute
is' zu kalt für Eis!“ - „Oach, Eis
kann man eigentlich immer essen.“-
„Hier, höllisch scharfe Chips für
die Kollegen, Sie sehen ja eh schon
zu scharf aus, Sie kriegen was
Süßes.“ Ich reiche IHR einen Kinder
Maxi King. „Und jetzt entscheiden
Sie sich mal zwischen rot, blau,
gelb oder grün!“ - „Rot.“ Ich werfe
ihr einen Trolli Glotzer mit roter
Pupille zu, den sie natürlich nicht
fängt, aww wie süß! „Denken Sie mal
über die Metapher nach, hihhi.“
- „Oh, danke!“ Da das Wartezimmer
wie immer massiv überfüllt ist,
gehe ich erst mal was zu trinken
holen. Hmm, eigentlich könnte ich
ihr auch wieder Eis mitbringen. Es
fängt an zu schütten. Ich komme gut
durchgeweicht bei der Praxis an.
„Hier du coole Maus, Erdbeer und
Buttermilch-Zitrone.“ Dann geh ich
erst mal rauchen. Es dauert heute
sehr lange. Außerdem wird noch Blut
abgenommen und und! Als ich
damit fertig bin, geht's nochmal
zu meinem Schwarm. „Wir müssen,
glaub ich, noch meine Telefonnummer
aktualisieren. Ich hab jetzt zwei!
... Essen Sie eigentlich auch kalten

Hund?“ - „Hmm, weiß gar nicht wann
ich sowas das letzte Mal hatte.“
Ich grinse SIE an. „Naja Sie können
mir ja mal Ihre Telefonnummer
geben! Kalten Hund hab ich noch
zu Hause.“ Sie gackert und grinst
„Nee, hihhi!“ - „Na denn. Tschüss
bis nächste Woche!“ - „Tschüss und
Danke fürs Eis!“
Die Woche will und will nicht
vergehen. Es vergeht keine Stunde,
keine Minute, ohne dass ich an die
hübsche Namenlose denke. Sie ist
einfach so sweet in ihrer ganzen
Art. Ich bin hin und weg. Bis über
beide Ohren verknallt.
Am nächsten Abend streicht mir's
Peterle wieder um die Beine.
Ich sitze draußen bei Kaffee und
Kippchen. Der Mond steht am Himmel,
und ich, ich lasse meinen Gedanken
in den Weiten des Äthers freien
Lauf...und's Peterle erzählt mir
aus seinem Leben, wie viel Mäuse
er heute gefressen hat und was er
erlebt und gesehen hat.



**Stationszeitung
Online
alle Ausgaben/
all Editions**

on: Tinyurl.com/station155



Reportage

Wohnungsarmut Was wir jetzt brauchen

2013 prognostizierte die BILD, dass
im Jahr 2035 rund 2,5 Millionen
seniorengerechte Wohnungen in
Deutschland fehlen werden. Die Senioren
und Seniorinnen würden in zu großen
Wohnungen leben, die nicht altersgerecht
sind - oder in gar keinen, wenn sie
auf der Straße von allzu großer Armut
betroffen sind. 2019 fragte sich auch
die ZEIT: „Wenn eine Witwe allein
auf 180 Quadratmeter wohnt und sich
nebenan eine vierköpfige Familie 50
Quadratmeter teilen muss, wie lösen wir
das?“ Viele Senioren würden gern in

kleineren Wohnungen leben, aber
die anzumieten ist oft teurer,
als in der großen zu bleiben. Die
Zeitung schlug ein organisiertes
Matching-Verfahren vor, denn die
Menschen seien überfordert mit
dem möglichen Wohnungstausch und
der Organisation. Alle, wirklich
alle, hätten Angst, dass es noch
teurer würde. Das Thema Wohnen
müsse eine zentrale Kategorie
der Politik werden, so die
Soziologin Allmendinger damals im
Interview. Amerika sei mit der

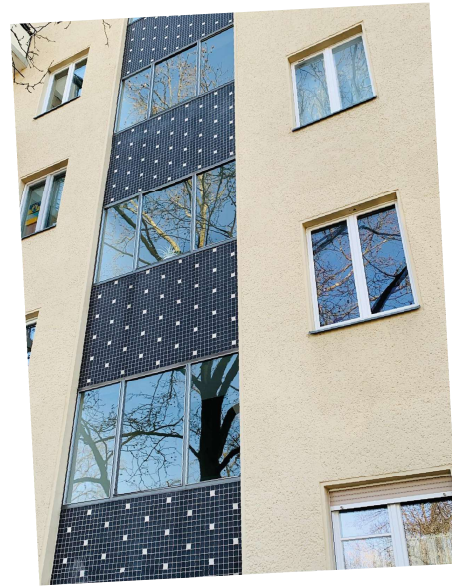
Obdachlosigkeit und Wohnungspolitik ein „Höllenvorbild“.

Amerika ist ein „Höllenvorbild“

An Paris hingegen sollte sich Berlin orientieren: Im Januar 2020 zählten die Berliner in einer „Nacht der Solidarität“ alle Obdachlosen nach Pariser Modell mit Hilfe 2006 Freiwilliger. Es waren zunächst zwischen 6000 und 10000, schrieb die Morgenpost. Charlottenburgs ehemaliger Bezirksbürgermeister Reinhard Naumann (SPD) war als Zählender dabei und sagte der Zeitung: „Wie viele Menschen teils schon seit mehr als zehn Jahren auf der Straße leben, und wie schwer manche psychisch erkrankt sind, ist bedrückend.“

Später hieß es offiziell, es seien doch nur 2000 Obdachlose gewesen. 2023 steht nach einer exklusiven Datenerhebung von rbb24 fest, dass die Mittelschicht keinen Wohnraum mehr bekommt. Entweder gibt es Sozialwohnungen für sechs bis sieben Euro pro Quadratmeter, oder dieselbe Wohnung wird ohne Zuschuss für 15-16 Euro pro Quadratmeter vermietet. Dazwischen sieht es schwierig aus, obwohl der Mittelstand die größte Schicht der Gesellschaft bildet und auch den größten Teil der Wirtschaft stellt. Dürfen die Leute die Sozialwohnungen nicht beziehen und können sich vom Gehalt die teuren Wohnungen nicht leisten, ist für die Mittelschicht beim ersten Wanken der Arbeitsplatz und Sozialstruktur der Absturz schon vorprogrammiert. Denn wo kaum Zinsen, Ersparnisse und ein Mietenanstieg von teilweise 100% herrschen, gibt es kein Zurück ins Warme.

Noch nie war es so leicht, obdachlos zu werden und alles zu verlieren. Marcus Becker, Geschäftsführer des Bauunternehmens Kondor Wessels Berlin, schlägt eine explizite Förderpolitik für den Wohnraum der Mittelschicht vor.



Noch nie war es so leicht, obdachlos zu werden

CDU und SPD wollen aus diesem Grund den Wohnberechtigungsschein (WBS) auf den Mittelstand ausweiten. Das sei natürlich problematisch, solange das Angebot an Sozialwohnungen nicht ausgeweitet wird, entgegnet dem die taz im Juni 2023. Die taz fordert so auch einen staatlich regulierten Wohnungsmarkt und prophezeit trotz aller Maßnahmen eine Verschlechterung der Situation, sollte die Politik nicht zu Gunsten der Mittelschicht einschreiten. Zur gleichen Zeit der Datenerhebung und Debatte öffnet im Juni diesen Jahres in der Berliner Marchwitzstraße 33 eine vorbildliche Wohnanlage mit 87 Apartments für Studenten, Senioren, Geflüchteten und von Wohnungslosigkeit bedrohten

Menschen mit Gemeinschaftsküchen und Aufenthaltsräumen.

Es gibt Schutzräume für Frauen, Spielzimmer und einen Hausaufgabenraum.

Laut der Berliner Woche sollen immer mehr solcher rollstuhlgerecht und flexibel nutzbarer Wohnräume mit professioneller 24/7 Betreuung entstehen.

Es klingt wie eine Chance, die die Stadt braucht.

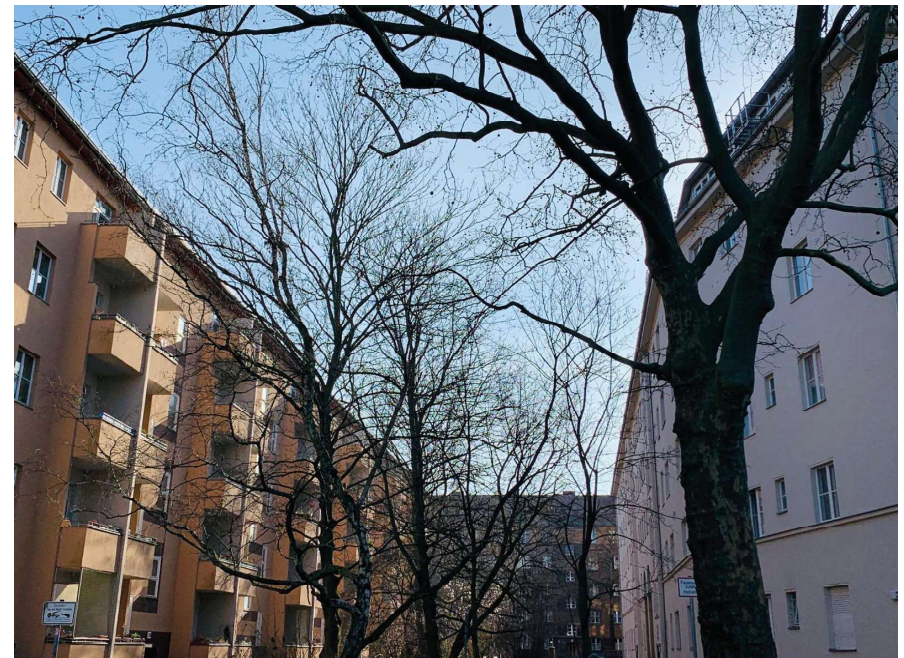
Auch ist das Programm „Gesamtstädtische Steuerung der Unterbringung“ (GSTÜ) nach dem Prinzip „Mensch sucht Bett“ dieses Jahr endlich gestartet. Senatorin Elke Breitenbach erklärte der Berliner Woche: „Wie bei einem Hotelbuchungssystem wird es künftig möglich sein, für wohnungslose Menschen ein Bett auf Knopfdruck zu buchen.“ Es könnte in das System eingegeben werden, ob ein Platz für eine Frau oder einen Mann gesucht wird, ob der Platz rollstuhlgerecht sein soll oder ob eine ganze Familie kind- und familiengerecht untergebracht werden muss.

In beiden Maßnahmen fehlt die

explizite Erwähnung der psychischen Probleme, die Reinhard Naumann bei der Zählung der Obdachlosen 2020 so explizit aufgefallen sind. Sollte bei dem System „Mensch sucht Bett“ und der professionellen 24/7 Betreuung der Wohnanlagen immer ein Psychiater und Sozialarbeiter mit einbezogen werden?

An dieser Stelle kann ein Blick in das sogenannte „Höllenvorbild“ USA nicht schaden: Wurden im Land der Freiheit einst „nur“ Schmerzmittel gegen alles verschrieben, spricht man nun bereits seit vier Jahren von einer Opium-Krise ohne Ausweg. Man hat die Augen zu lange verschlossen und die Hintergründe nicht verstehen wollen, zugunsten der Pharmakonzerne, die Medikamente „verfüttern“ und keine menschlichen Programme verschreiben.

[Fortsetzung Seite 24]



MADAME



Blat
neni

Vor der Macht der Pharmakonzerne warnt die Techniker Krankenkasse auch in Deutschland. Die Experten sehen nicht, wie sich das System so halten könnte. Die Ausgaben für Medikamente haben sich in vier Jahren verdoppelt. Es würde geforscht und produziert und einige Pharmafirmen würden mit patentgeschützten Arzneimitteln Geld beziehungsweise Gewinne aus dem deutschen Gesundheitssystem ziehen, die gesellschaftlich nicht mehr akzeptabel seien. Realkosten, wie Ausgaben für Herstellung, Vertrieb und Forschung für diese Arzneimittel spielten bei der Preisfindung nicht mal mehr eine Rolle.

Die Politik reagiere derzeit nicht, weil die BRD explizit bedroht würde, als Forschungsstandort abzusinken. „Es müsse jedoch ein gemeinsames Ziel von Pharmafirmen, Krankenkassen und Politik sein, dass die Medikamente, die den Patientinnen und Patienten am meisten nützen, erforscht und produziert werden und nicht die Medikamente, die den höchsten Gewinn für die Pharmafirmen versprechen.“

Auf Prävention, Gemeinschaft, Sport, Förderung von gesunden Lebensmitteln und Lebensraum wird bisher zu wenig geachtet! Der Druck, der von unserem ungesunden Lebensstandard mit Überarbeitung und Fast Food Kultur ausgeht, wird unterschätzt. Unsere besten Teams sind im Spitzensport für Ernährungsberatung, Motivation und Trainingsmethoden, aber wir schaffen es nicht, die breite Masse gesund zu erhalten.

Noch sind wir vom Sozialstaat und durch die Krankenkassen geschützt. Noch ist unsere Gesundheitspolitik stabil, schreibt die Techniker Krankenkasse den letzten Dezember. Doch Entwicklungen wie Fachkräftemangel im Pflegebereich, enorm steigende Arzneimittelpreise oder die schleppende Weiterentwicklung der Digitalisierung erfordern Reformen,

um eine qualitativ hochwertige Versorgung dauerhaft zu sichern und bezahlbar zu machen, so Christian Bredl, Leiter der TK-Landesvertretung Bayern. Die demografische Zahlungslücke würde von Jahr zu Jahr trotz Zuwanderung größer und eine Medikamentenprelsbremse gibt es immer noch nicht.

Obdachlosigkeit als Thema psychischer Gesundheit

Wohnraum ist auch eine Frage von Gesundheitspolitik. Ohne schönen, sicheren Wohnraum sind Menschen öfter belastet. Das hat langfristige Konsequenzen. Stress und Angst sind Risikofaktoren. Obdachlosigkeit sollte auch als Krise der psychischen Gesundheit ein Thema sein. Uns fehlen Fachkräfte, Sucht- und allgemeine Krankheitsprävention - und überhaupt Stressreduktion als gesamtgesellschaftliche, gesundheitliche Maßnahme. Sind die finanziellen Töpfe bald leer, müssen wir uns fragen, warum wir uns weiter den Stress erlauben, der so viele Suchtmittel, psychische und physische Krankheiten, Isolation und Obdachlosigkeit befördert. Letztes Jahr konnte sich die Politik in ihrer Gesundheitsreform aber nur darauf einigen, die Menschen in Zukunft grundsätzlich dort zu behandeln, wo es die entsprechenden Erfahrungen, also auch die optimale Ausstattung gibt. Die Politiker reden über Akutsituationen und deren Aufteilung; nicht über Krankheitsverläufe, Langzeitbeobachtung, die Sterbende Generation, Wohnungs- und Betreuungsnot sowie Aufklärungs- und Lehrnotstand. Sie besprechen, was zu tun ist, wenn es eigentlich schon zu spät ist, um den Verfall

noch aufzuhalten.

Ob sich hier ein Projekt „Gesamtstädtische Steuerung der menschlichen Gesundheit“ nach Vorlage von „Mensch sucht Bett“ lohnen würde?

Würden Politik, Krankenkassen und Pharmafirmen den roten Faden zwischen Bildung, Bewegung, Wohnraum, Schönheit, Kultur, Beschäftigung, Geselligkeit auf der einen Seite und Abgrenzung, Kälte, Armut, Wohnungsnot, physischer und psychischer Krankheiten sowie eine Fehlallokation der Ressourcen auf noch mehr finanziellem Wachstum ohne Boden auf der anderen Seite erkennen, wäre uns geholfen.

Wir können mit den richtigen Programmen, künstlicher Intelligenz und mobilen Endgeräten, Aufklärung und gesamtbürgerlicher Vernetzung unsere Probleme im Wohnraum lösen. Es würde viel Gehirn und Solidarität erfordern! Wir können Menschen aus ihrem sozialen, psychischen Tief herausholen! Dies würde viel Geduld, Wissen, Kreativität und Bewegung erfordern. Wir wissen genug, um eine gesundheitliche Wende herbeizuführen. Wir müssen jetzt füreinander wohnen und miteinander als Ganzes denken!



Der Blick in den Spiegel

Beginne den Tag am Morgen mit Freude mit dem ersten Blick in den Spiegel:
schau Dich an mit einem freudigen Blick in die Zukunft.
Denke an etwas, auf das Du Dich freuen kannst,
an eine Arbeit, eine Reise, einen Ausflug,
ein Treffen mit einem wichtigen Menschen,
vielleicht auch an eine alte oder neue Liebe!
Richte den Blick in die Zukunft!
Vergiss die Vergangenheit!
Wenn Du in die Vergangenheit blickst,
erinnere Dich bei Deinem ersten Blick in den Spiegel an jenem Morgen an schöne Erlebnisse und richte dann wieder den Blick in die Zukunft:
Vielleicht willst Du ein Erlebnis wiederholen.
Wenn Du dann in Deine Augen siehst,
wirst Du ein Funkeln sehen, ein Funkeln,
das Dein Weg ist in eine glücklichere Zukunft.

Eine andere sein

Am Abend wenn das Tagwerk ist getan
starrt sie ihre kahlen Wände an
fühlt sich oft so deprimiert allein
und möchte eine andere sein

Sie fragt sich wo der Sinn des Lebens liegt
fühlt sich auch so ungeliebt
wäre so gern ein Sonnenkind
und möchte eine andere sein

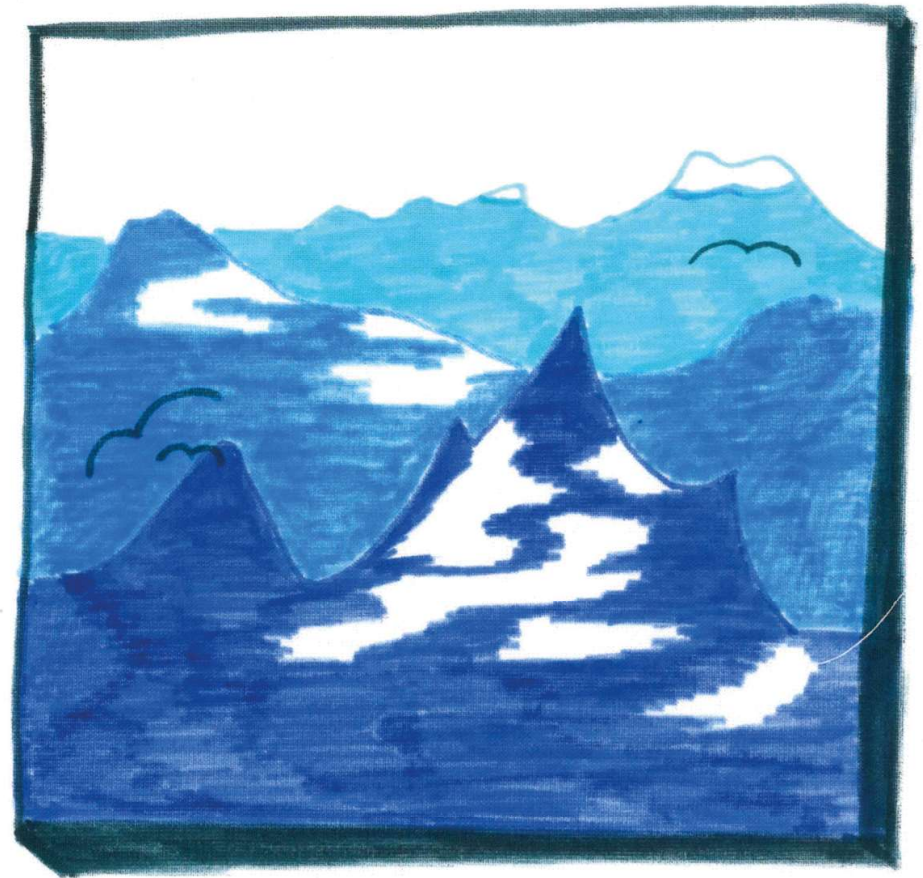
Und sie träumt sich ihre Welt ganz bunt
ganz tief ganz weit ganz hoch ganz rund
wünscht sich einen hellen Mond
der in ihrem Herzen wohnt

Am Abend als die Stille lautlos schreit
fragt sie: ist mein Weg noch weit
quält sie ihre Hoffnungslosigkeit
in ihrem Haus aus Einsamkeit

Wünscht sich ihre alte Stärke her
und das Leben wäre nicht schwer
und ein jeder sagt: sie wäre wer
und möchte eine andere sein

Am Abend als die Kälte in ihrem Herzen aufzog
dachte sie an Vieles was in ihrem Leben schwer wog
doch die Nacht vergeht der Tag beginnt
sie spürt auf ihrer Haut den lauen Morgenwind
weiß jetzt wieder möchte keine andere sein
weiß sie möchte keine andere sein

Weiß jetzt wieder ihre Welt ganz bunt
ganz tief ganz weit ganz hoch ganz rund
sieht auch einen hellen Mond
der in ihrem Herzen wohnt

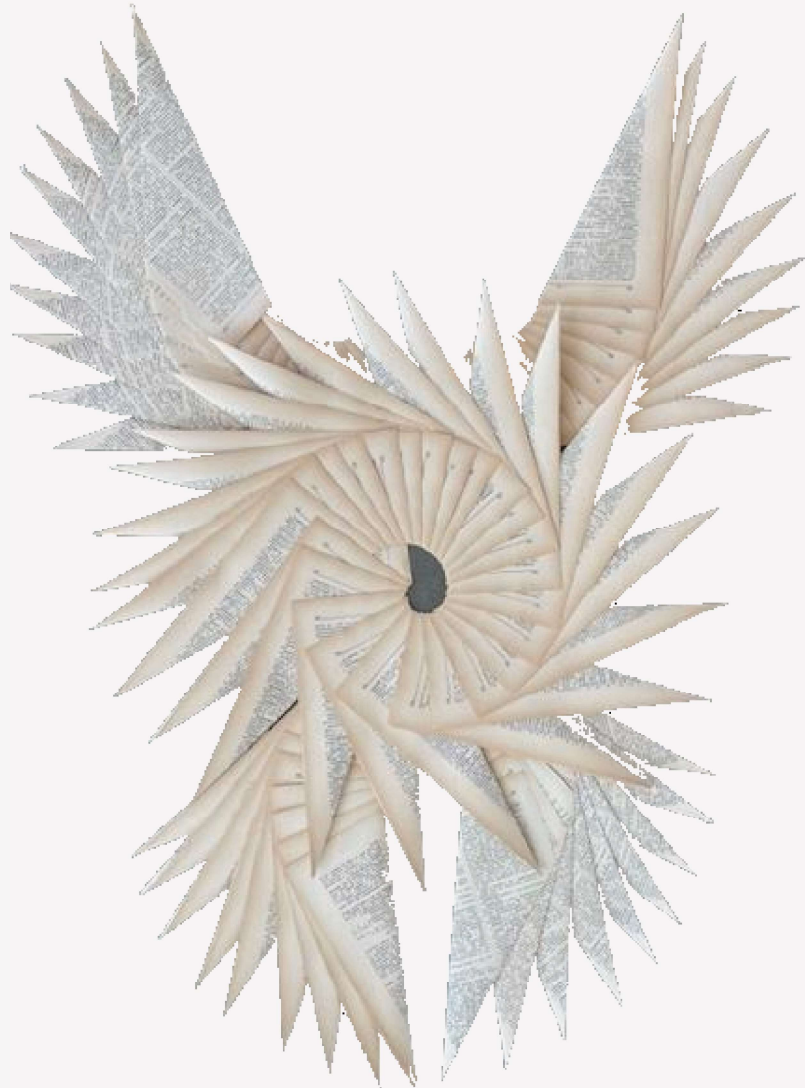


Die Krähen im Nirgendwo

Als mich Panik und Sehnsucht ergriffen, stieg ich sofort ins Auto, um das Problem zu lösen und meinem Wahn zu folgen. Es führte mich wieder an einen verlassenem und einsamen Ort. Dort sah ich ein Feld und im Vordergrund stand ein Strommast, auf dem mehrere Krähen saßen. Und im Hintergrund sah ich einen atemberaubenden Sonnenuntergang, der mich meine bescheidene Situation kurz vergessen ließ. Doch dann stieg wieder diese unbändige Wut in

mir auf, sodass ich einen lauten zornigen Schrei gegen die Vögel ausstieß. Daraufhin flogen die Hälfte der Krähen weg. Doch nachdem ich mir eine Zigarette angezündet hatte und sich meine Lungen mit Rauch füllten, saßen die Krähen wieder auf ihrem Strommast. Und ganz oben saß eine, die größer als die anderen war. Es kam mir so vor, als würde die Natur zu mir sprechen, und das auf eine Art und Weise, die ich selbst nicht verstand.

Mit Bäumen sprechen!



Ich war jung, als ich zum ersten Mal im Wald meinen Frieden fand. Es war laut zu Hause, laut in der Schule, laut auf dem Weg zur Schule; sogar laut in der Kirche, im Garten und am Wasser. Laut in jedem Restaurant – und ich konnte nicht mehr!

Ich war mit den Sinnen überfordert und ging in den Wald.

Im Kindergarten hatte ich die Baumarten gelernt. Man hatte mir gezeigt, wie man sich orientiert und so war schnell eine Karte meiner kompletten Umgebung in meinem Kopf vorhanden. Lange bevor Google Maps mein Erinnerungsvermögen beeinträchtigen sollte, war ich mit vier Jahren eine autonome Einheit, die immer wusste, wo sie war.

In dieser Zeit lernte ich zuzuhören, was der Wind, die Tiere und Bäume erzählten. Ich lernte natürlich auch, den Menschen zuzuhören, aber ich fand, der Wind und die Natur hätten mehr zu sagen.

Viele Jahre später sollte ich mit 27 Jahren zu diesem Wald meiner Kindheit zurückkehren: Er hielt mich im Schmerz. Die Erde trug meinen Schritt und der Geruch des Laubs hielt mich in der Gegenwart. Ich weinte und die Bäume hörten mir zu.

In dieser zweiten Zeit meiner Waldbeziehung lernte ich als Erwachsene Waldbaden kennen – Shinrin Yoku – aus Japan. Mit spezifischen Atemtechniken und Meditationen ließ sich im „Wood Wide Web“ noch viel mehr erleben, als Einsamkeit, Heilung und Erholung.

Ich ging vollkommen darin auf, und heiratete sogar einen Baum in einer privaten Zeremonie mit einem Heilmeister. Es sollte ein Zeichen sein, dass ich mich als Mensch in eine harmonische Balance mit der Natur und meinem Innenleben befinde.

Ich denke jetzt, vier Jahre nach dieser Hochzeit, dass mir der Wald vor allem einen Anker und Schutz gegeben hat. Ich wünsche jedem, sich so vom Wald gehalten fühlen zu können.

Impressum

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité Universitätsmedizin Berlin
Charité Campus Mitte
Charitéplatz 1
10117 Berlin

Redaktion

Uwe Novak
Nina Katharina Zimmermann
Moritz Petzold
Charité Universitätsmedizin
Charité Campus Mitte

V.i.S.d.P.

Uwe Novak
Charité Universitätsmedizin
Charité Campus Mitte
Charitéplatz 1
10117 Berlin

Massai am Rand des Amboseli-Nationalparks in Kenia spüren per Telemetrie besondere Löwen nach. Die Raubkatzen und die Rinderhirten sind eigentlich traditionell Feinde. Amboseli

... hat: „Wir verlangen viel von diesen Menschen“, sagt er. „Vielleicht zu viele

GEO 13 2021

Der Junge mit der blauen Bastelschere

Wir standen mit unseren Fahrzeugen vor einem alliierten Einsatzcamp. Und bereiteten uns auf die nächste militärische Operation vor. Aus der Ferne sah ich ungefähr ein dutzend Kinder auf uns zulaufen. Wir wussten schon, dass sie in der Hoffnung auf Essen zu uns kamen. Doch der Befehl war eindeutig. Kein Essen verteilen! Man sollte die Kinder als Gefahr einschätzen, denn sie könnten Sprengfallen an die Fahrzeuge anbringen. Ein Kind, das nur Lumpen trägt, hat selbstverständlich immer eine Sprengfalle parat. (Die

Banalität des Bösen) Die Kinder fragten uns auf französisch nach Schokolade. („chocolate“) Ich habe sehr mit mir gekämpft, denn wir hatten mehr als genug Nahrung. Ich saß im Fahrzeug und ein Junge stand draußen und präsentierte mir seine kleine, blaue Bastelschere. Mir schien, als wollte er sie gegen etwas eintauschen. Das hat mich zutiefst berührt, denn er sah mich dabei mit einem breiten Lächeln an. Er war sich seiner schrecklichen Armut nicht mal bewusst. Denn er kannte ja auch nichts anderes. Und es verlangte mir alles ab, nicht zu weinen.

Der Sandsturm

An einem Donnerstag, dem 05. Oktober 2022, saß ich in einem Café. Der Name war Café Fellows. Ich dachte über die Vergangenheit meines Lebens nach. Über die Tragik und, wie mir schien, über die Dramödie, die mich zeitlebens verfolgt. Der Wind war stärker geworden. Er erinnerte mich an meine schlimmste Zeit als Soldat. Den Sandsturm! Eine PTBS ist nicht nur wahrscheinlich, sondern Armors Pfeil in meinem Herzen. Doch die Fähigkeit, dadurch objektiver zu denken, ist eine Eigenschaft, die ich sehr an mir schätze! Und gleichzeitig mein größter Schwachpunkt, an den ich mich klammere, wenn die Gefühle zu intensiv werden, um sie auszuhalten ...





An Hormone denken!

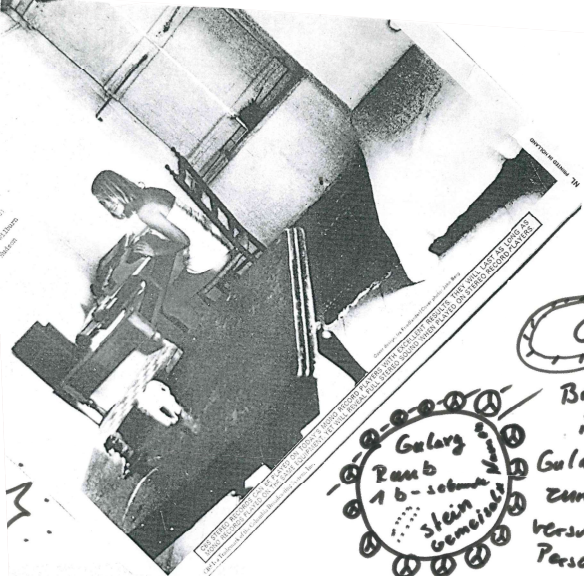
Informationen von Postfrau einholen!

An Hormone denken
 Augen schließen und bei
 geschlossenen Augen den Flur
 entlang gehen, dann die Treppe mit
 ebenso geschlossenen Augen runter,
 anschließend in den Keller und auf
 der Kellertreppe die Augen immer
 noch geschlossen halten! Sehen, ob's
 was bringt.

Inserat gefunden (7.)!

Nachdem die Diagnosen feststanden, haben die Eltern
 der Person X ihre Erziehung ein bisschen gelockert. Die
 Epilepsie bestätigte sich nicht. Person X erhielt vom
 Säuglingsalter an eine korrekte, für jeden Lebensabschnitt
 passende, aber anfänglich doch sehr strenge Erziehung.

Weiterschreiben!



Ein Lächeln

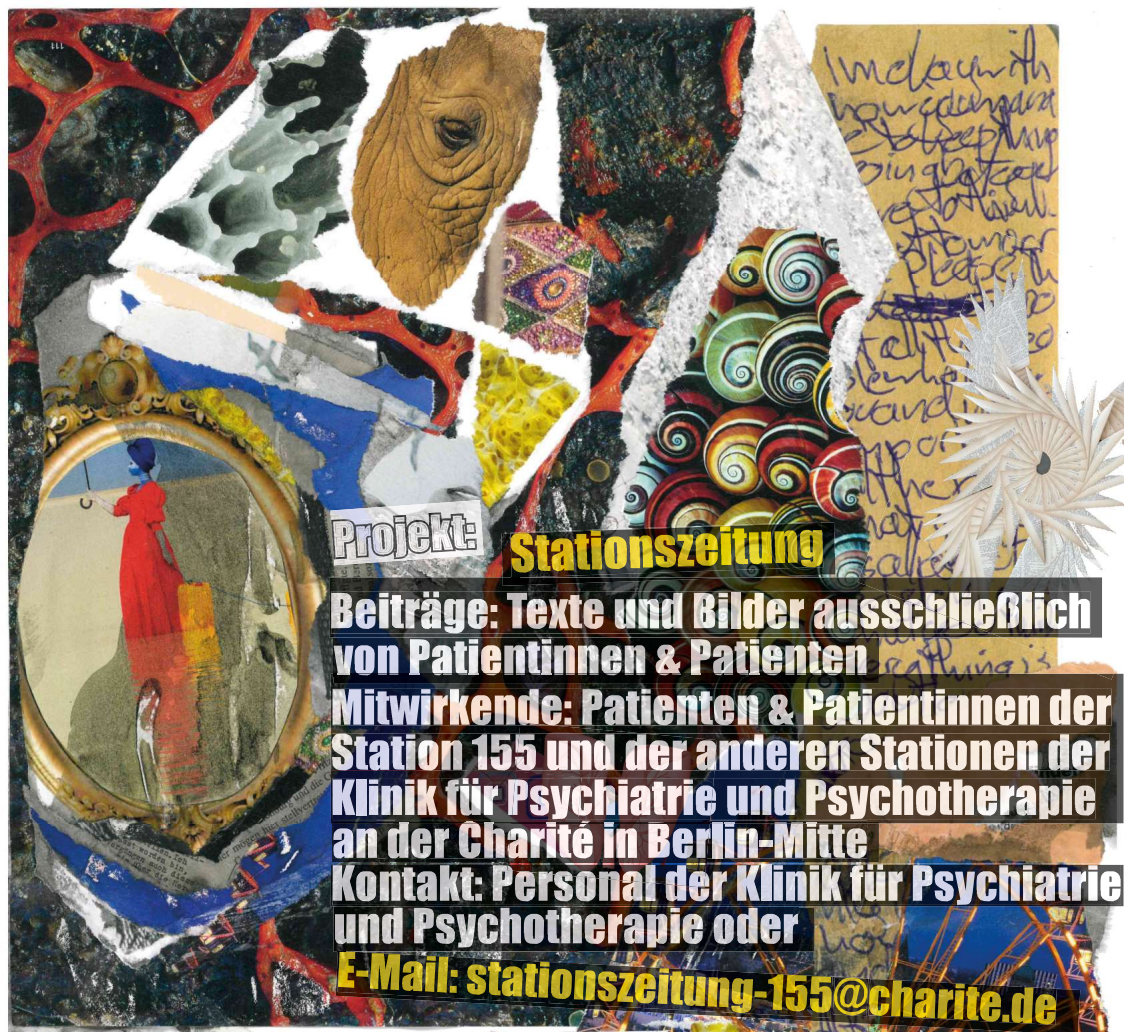
Ein Lächeln, wie es sich entfacht,
 auch nachdem man gerade lacht.

Was es eigentlich bewirkt, **Gefühle** weckt,
 Dich mitnimmt! Du zurücklächelst.
 Du Dir dabei keine Gedanken machst.
 Dir etwas gibt. Einen Ruck.

Ein Lächeln spricht **Worte. Ohne Worte.**
 Kommt von Herzen. Sagt, dass man Dich
 mag und noch mehr! **Erinnert Dich an das Lächeln**
 eines andern **irgendwann.**

Ein Lächeln weckt Tote.





Projekt: Stationszeitung

Beiträge: Texte und Bilder ausschließlich von Patientinnen & Patienten

Mitwirkende: Patienten & Patientinnen der Station 155 und der anderen Stationen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité in Berlin-Mitte

Kontakt: Personal der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie oder

E-Mail: stationszeitung-155@charite.de



Der innere Spiegel



...zukünftig weiße Schritte...
...ur. In Seoul sind... schwarzem Hintergrund.