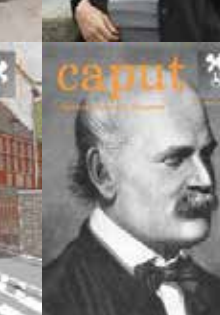
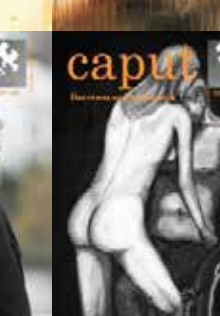
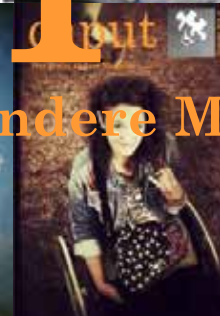
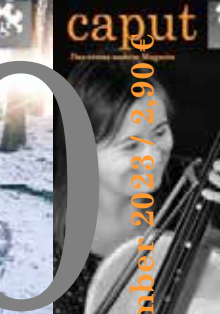


# caput 50

Das etwas andere Magazin

ISSN 2627-4604

Dezember 2023 / 2,90 €





# Durchblick deine Finanzen.

**Finanzplaner, Kontowecker  
und Multibanking – mit  
unseren digitalen Banking-  
Funktionen immer den Über-  
blick behalten. Und den Kopf  
frei für das, was wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf [www.sparkasse.de](http://www.sparkasse.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Iserlohn**

# KAISER BUSSE

Beförderung von Menschen mit Behinderungen  
Schüler- und Linienverkehr



Tel.: 02585 / 7755 • Fax: 02585 / 7754 • E-Mail: [info@kaiser-busse.de](mailto:info@kaiser-busse.de)

## IHRE FÜßE IN GUTEN HÄNDEN

Ob schmale, breite, kurze, lange, gerade, krumme, unempfindliche oder sensible Füße – als Orthopädie-Schuhhaus sind wir für alles rund um den Fuß und die Fußgesundheit der richtige Ansprechpartner.

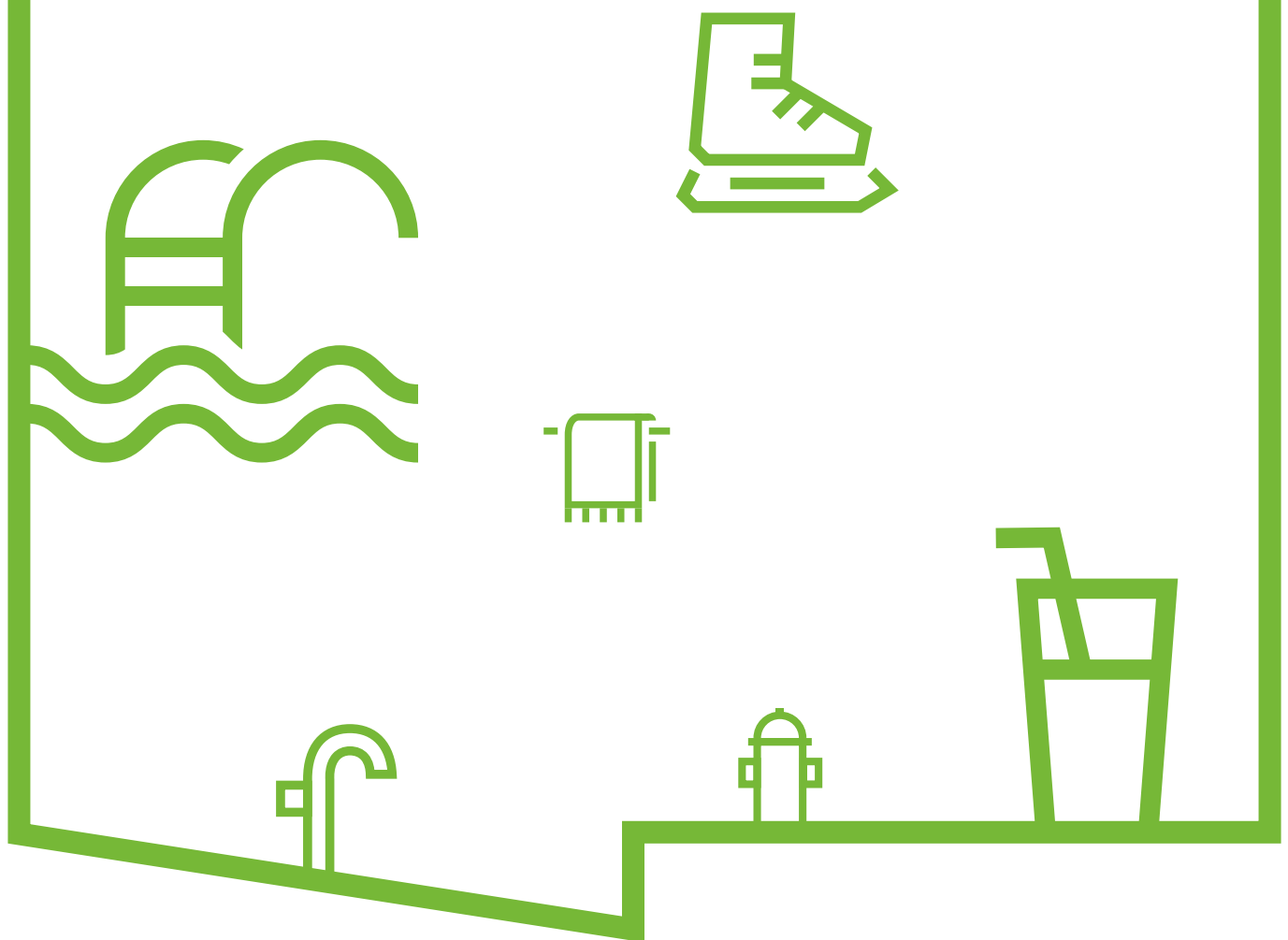
**Stehmann**  
Gesunde Schuhe

Hönnetalstraße 68  
Hemer / Sundwig  
02372 - 2351  
[stehmann.gesunde-schuhe.com](http://stehmann.gesunde-schuhe.com)



# Erfolgreiches Allroundtalent: SauerlandWasser

Ob eiskalt wie in der **Eissporthalle Iserlohn**, wohlig warm wie das Solebecken im **Seilerseebad Iserlohn** oder schön heiß wie in den Saunas des **Aquamathe** – unser **SauerlandWasser** ist seit 1875 ein regionales Erfolgsmodell und erfrischt die Bürgerinnen und Bürger unserer Heimat täglich zuverlässig aufs Neue.



# Die Fünfzigste



## Impressum

### caput Redaktion

Joachim Kurtz *JK*

Yvonne Freitag *YF*

Chris Lessing *CL*

Marianna Metta *MM*

Rene Eichstädt *RE*

Pascal Wink *PW*

Johny Vu *JV*

Jaqueline Stenner *JS*

### Herausgeber

 Iserlohner  
Werkstätten  
Arbeit. Leben. Qualität.

[www.iswe.de](http://www.iswe.de)

Ein Unternehmen der  Diakonie  
Markt-Ruhr

### Verlegt durch

53° NORD Agentur und Verlag

[www.53grad-nord.com](http://www.53grad-nord.com)



### Kontakt

[caput@iswe.de](mailto:caput@iswe.de)

02374/9234078

[www.bahnsteig42.de](http://www.bahnsteig42.de)



### Druck

Geldsetzer & Schäfers, Iserlohn

### Erscheinungsintervall

(4x jährlich / März, Juni, Sep., Dez.)

ISSN 2627-4604

## Aus dem Inhalt...

- 6 Editorial: *Pascal Wink*
- 8 Grußwort: *Martin Ossenberg*
- 9 Grußwort: *André Schweins*
- 10 Grußwort: *Martin Lenkewitz*  
*Spaziergänge mit sich selbst*
- 12 Samstags, auf dem Markt, am Fischstand  
*Joachim Kurtz*
- 16 Waldes Ruhe  
*Rene Eichstädt*
- 20 Feierabend Zigarette  
*Chris Lessing*
- 24 Shaap oh nig shaap?  
*Johny Vu*
- 28 „So I made friends with all my demons!“  
*Yvonne Freitag*
- 32 Ich bin glücklich  
*Marianna Metta*

# geldsetzer & schäfers



WIR GRATULIEREN ZUR 50. AUSGABE  
UND WÜNSCHEN FÜR DIE NÄCHSTEN  
50 AUSGABEN GUTES GELINGEN!

[www.geldsetzer.de](http://www.geldsetzer.de)

# Liebe caput Leserinnen und Leser,

## caput – die Fünzigste (unfassbar)!

Kommen Sie gerne noch einmal kurz mit uns zurück ins Jahr 2006 – dem Jahr, in dem alles begann:

In Fußball-Deutschland findet das WM-Sommermärchen unter dem Motto *Die Welt zu Gast bei Freunden* statt, George W. Bush ist Präsident der USA, Natascha Kampusch gelingt die Flucht aus dem Versteck ihres Entführers Wolfgang Priklopil und die finnische Metal-Band *Lordi* gewinnt sensationell den *Eurovision Song Contest*.

Und im kleinen, beschaulichen Hemer kommt man auf die bahnbrechende Idee, in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung ein Arbeitsangebot für Personen zu kreieren, die motorisch mit Fähigkeiten leben, die auf ein Minimum eingeschränkt, kognitiv jedoch nahezu altersadäquat entwickelt sind. Kurz: müder Körper, wacher Geist! Zwei junge Damen und Herren, alle um die 18 Jahre, waren es einst, die den *caput`schen* Urknall provozierten, da für sie – im damaligen Werkstatt-System – kein ihren Fähigkeiten angepasstes Arbeitsangebot vorhanden war.

Die Idee: Wir gründen eine Bürogruppe. Schon nach kurzer Zeit fällt jedoch auf, dass die durchgeführten Erledigungen von Dienstleistungen im Bereich EDV, als Hauptarbeitsfeld, nur wenig Rock`n`Roll zu bieten hatten.

Es war ok, jedoch eintönig und überschaubar. Und: In dieser Gruppe schlummerte soooooooo viel mehr.

Wie wäre es mit kreativem Schreiben, vielleicht einer Werkstatt-Zeitung – einfach `mal verrückt sein und ein wenig `rumspinnen?

Aus dieser Rumspinnerei wurde schließlich *Fahrtwind*, ein Werkstatt-Magazin mit den Charakteristiken einer anspruchsvollen Schülerzeitung. Um sich auf diesem Gebiet schnell weiterzuentwickeln, besuchten wir diverse Zeitungsredaktionen und Druckereien, um uns dem Bereich Printmedien professionell anzunähern.

Die Zeit war toll, perfekte Lehrjahre – und dann prangte auf einmal ein Begriff am Sozialhimmel der Republik, der bis heute nicht so recht strahlen will: INKLUSION.

Im kleinen, beschaulichen Hemer wollten die *Fahrtwinder\*innen* nun richtig durchstarten, schrieben ein Buch über sich und ihr Leben – und waren durch viel Überzeugungsarbeit und Lesungen vor Ort auf einmal da, wo sie nie geglaubt hätten, hinkommen zu können: In der Mitte der Gesellschaft.

Dort war und ist jedoch nur wenig Platz für Menschen, die der Volksmund gerne als *Behinderte* stigmatisiert.

Und so brachte man die frohe Kunde vom Wunsch, eben genau diesen Platz erweitern zu wollen, in Schulen, Kulturhochburgen und Einrichtungen des öffentlichen Lebens. 1000 verkaufte Bücher und über 1000 Zuhörerinnen und Zuhörer in diversen Lesungen, weit über das Land verteilt, waren ein beeindruckendes Etappenergebnis.

Doch es sollte weiter gehen:

Aus *Fahrtwind* wurde *caput*.

Man zog aus der ehemaligen Herrenumkleide einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung in den ehemaligen Wartesaal der 1. Klasse des denkmalgeschützten Bahnhofs in Iserlohn-Letmathe. Und wenn sie nicht...

Jaja, es hört sich nach einem tollen Sozial-Märchen an. Das ist es – und auch wieder nicht.

Die tollsten Ideen brauchen stets Menschen, die sie umsetzen – und umsetzen lassen. Daher waren wir oftmals zur richtigen Zeit, an den richtigen Orten, trafen dort die richtigen Menschen und reizten gern unbequem den herrschenden Gesellschafts-Nerv.

*caput* ist ein Produkt, welches nur funktionieren konnte und kann, weil die handelnden Menschen die Welt um sich herum nicht einfach so akzeptieren wollten, wie sie war und ist. Der gesellschaftliche Kuchen war und ist groß genug, warum sich also mit den Krümeln zufriedengeben?

Im Laufe der letzten knapp 18 Jahre hat sich *caput* stets dynamisch verändert. Von der Ur-Redaktion sind nur noch Marianna Metta und meine Wenigkeit mit an Bord. Viele fuhrten seitdem ein Stück mit uns.

Jeder Redakteur und jede Redakteurin hat *caput* mitgestaltet und zu dem gemacht, was es heute ist.

*In dieser besonderen 50. Ausgabe unseres Etwas anderen Magazins werden Sie, liebe Leserinnen und Leser, nun erstmalig mit auf eine ganz besondere Lesereise genommen. Die aktuellen Redaktions-Mitglieder laden Sie ein, auf einen Spaziergang mit sich selbst. Die Autorinnen und Autoren nehmen Sie mit in ihr Leben und öffnen exklusive Türen, durch die Sie einmal hineinschauen können, um zu verstehen, dass hinter JEDEM Namen eine Lebensgeschichte steckt. So, wie bei den Menschen, über die wir die Geschichten schreiben durften, die Ihnen in den 50 Ausgaben caput bisher begegnet sind.*

Ich selbst erinnere mich beim Durchblicken der Ausgaben tatsächlich an jede einzelne dieser fast 500 Geschichten. *caput* war und ist auch für mich mehr als nur ein Arbeitsplatz.

Die vielen Jahre haben mein Leben geprägt, verändert und waren stets auch ein Ankerplatz in persönlichen wie beruflichen schweren Wettern. Jede neue Begegnung, jede neue Geschichte und auch jeder Verlust sind Teil eines Kapitels dieser wundervollen Geschichte. Genau, wie Sie es sind, liebe Leserinnen und Leser... ■

Auf viele weitere tolle Kapitel,  
Ihr Redaktionsleiter Pascal Wink



Rene  
Eichstädt



Johnny  
Vu



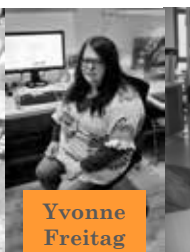
Chris  
Lessing



Marianna  
Metta



Joachim  
Kurtz



Yvonne  
Freitag



Pascal  
Wink



Jaqueline  
Stenner

# Fahrtwind

Das Magazin der Iserlohn Werkstätten gGmbH

## Aus dem Inhalt...

Fahrtwind-Redaktion besucht Westfalenpost in Menden!  
(Folgtes Interview mit André Schweins, stellvertretender Redaktionsleiter)

Blick über die Schultern  
Kartierproduktion im BAP (PHW)

• Warum ist es noch Weihnachten?  
Fragen & Antworten rund um das Fest der Liebe

• Zur Person...  
Sandra Herbold (Werkstattleitung PHW)

..und, und, und, und, und!



Das war richtig spannend! Die Fahrtwind-Redaktion vor der Westfalenpost in Menden



Es weihnachtet!

## Wie alles begann...

Die erste *Fahrtwind*-Ausgabe aus dem Jahr 2006. Das Grußwort schrieb – damals wie heute – Martin Ossenberg (seiner Zeit noch *Pädagogischer Leiter*). André Schweins war unser erster Interviewpartner und *Aufdenwegbringer*. Für die jetzige Jubiläumsausgabe konnten wir beide wieder als Grußwort-Schreiber gewinnen. Unterschrieben ist das gute Stück mit den Unterschriften des Kaders der DEL-Eishockeycracks der *Iserlohn Roosters* aus der Saison 2006/07. Erstellt wurde das Prachtwerk im anspruchsvollen *Word-Baukasten-System* auf einem typähnlichen Nachfolger des legendären C64. Tolle Zeit!

Handwritten signature or scribble at the bottom left of the page.

# Liebe Leserinnen und Leser, liebe Unterstützerinnen und Unterstützer, liebe Kolleginnen und Kollegen aus dem Redaktionsteam,

die 50. Ausgabe von *caput* liegt vor uns – und somit nutze ich diese Gelegenheit, mich einmal öffentlich bei Ihnen, liebe Redakteurinnen und liebe Redakteure, ganz, ganz herzlich zu bedanken.

Von Anfang an durfte ich Ihre journalistische Arbeit begleiten und bin immer noch genauso gespannt auf jede neue Ausgabe wie damals bei der ersten *caput*.

Die Auswahl der einzelnen Themen und das Ergebnis Ihrer Recherchen sind immer wieder erstaunlich. Als außergewöhnlich nehme ich zudem wahr, dass Sie die Gespräche mit den Ansprechpersonen oder Betroffenen – während der Recherche zu den einzelnen Artikeln – selbst organisieren und führen.

Dazu suchen Sie diese Personen auch persönlich vor Ort in ihrer jeweiligen aktuellen Lebensumgebung auf. Besonderes außergewöhnlich fand ich in diesem Zusammenhang die Besuche und Interviews in der Forensischen Psychiatrie Eickelborn oder der Justizvollzugsanstalt Iserlohn.

Diese Arbeit erfordert eine gehörige Portion Mut!

Es zeigt jedoch auch deutlich, wie überaus engagiert Sie persönlich Ihre journalistische Arbeit wahrnehmen. Als für den *Bahnsteig42* verantwortlicher „Bahnhofswirt“ habe ich das sehr erfreuliche Privileg, die Redaktion regelmäßig bei ihrem Wirken erleben zu dürfen.

Bei einem Pott heißen Kaffees darf ich Ihnen bei der Arbeit über die Schulter schauen und immer wieder staunen, wie selbständig und selbstbewusst Sie mittlerweile geworden sind.

Diese bemerkenswerte Entwicklung jedes Einzelnen von Ihnen basiert sicherlich auch auf der persönlichen Einstellung und Motivation sowie dem Menschenbild Ihres Redaktionsleiters Pascal Wink.

Mit der ihm eigenen sauerländisch charmanten und humorvollen Art verfolgt er beharrlich das Ziel, jede Redakteurin und jeden Redakteur bei der Verselbstständigung individuell zu unterstützen und Sie in ihren journalistischen Fähigkeiten zu bestärken. Das ist eine – wie ich finde – imponierende Haltung und ein tolles Verständnis von personenzentrierter Arbeitsassistenz.

Sofern es meine Zeit erlaubt – beziehungsweise nehme ich mir diese immer mit Freude – bin ich auch gern einfach nur Gast bei den sehr ansprechenden und kurzweiligen Abenden der vom Redaktionsteam organisierten Veranstaltungsreihe *Kultur am Bahnsteig 42*.

Zu jedem dieser Abende könnte ich Ihnen hier eine eigene Geschichte schreiben.

In den Redaktionsräumen finden zudem bedarfs- und berufsorientierte Qualifizierungsangebote wie *Schreibwerkstätten* statt, sodass Sie ihre individuellen Kompetenzen ständig erweitern und im Anschluss direkt in der praktischen Arbeit an der nächsten *caput*-Ausgabe anwenden können.

Die attraktive Lern- und Arbeitsumgebung der *caput*-Redaktion – im ehemaligen Wartesaal der 1. Klasse des historischen Bahnhofs Letmathe – trägt sicher ihren Teil zum Erfolg des Magazins bei.

Wir können uns außerordentlich über diese positive Entwicklung freuen, beginnend bei der ersten Idee im Jahr 2006, über den Einzug aus der Werkstatt in Hemer in die neu gestalteten Redaktionsräume 2015 bis hin zur 50. Ausgabe von *caput* mit dem heutigen Tag.

Wir dürfen hoffentlich auch auf die nächsten 50 Ausgaben von *caput* gespannt sein.

Ich persönlich freue mich jetzt bereits sehr auf die zukünftigen Besuche und Gespräche bei Ihnen in der Redaktion!

Herzlichst,

Ihr  
**Martin Ossenberg**

Geschäftsführer  
der Iserlohner Werkstätten gGmbH  
und  
„Bahnhofswirt“ am Bahnsteig 42





# Liebes Redaktionsteam, liebe „Macher“, verehrte Leserinnen und Leser,

welch erfrischende Brise doch ein *Fahrtwind* sein kann. Denn mit *Fahrtwind* fing alles an. Einem Werkstatt-Magazin, das neugierig, mutig und mit inspirierenden Ideen Akzente setzte. So müssen Redaktionen sein: Immer auf Sendung, mit dem Gespür für die spannenden Themen. Man spürte es von Beginn an und spürt es noch immer – in dieser Redaktion werden die richtigen Fragen gestellt: Was begeistert? Was bewegt? Was bezaubert? Aber auch: Was schockiert? Was desillusioniert vielleicht sogar?

Ein erfahrener Journalistenkollege hat das immer so formuliert: „Beim Redakteur muss die rote Leuchte im Kopf anspringen, wenn ein großartiges Thema vor ihm auftaucht!“ Dieses Feuer und die Fähigkeit, diese Alarmleuchte zu erkennen, sind es, die den Übergang vom internen Magazin *Fahrtwind* zum weit über die Iserlohner Werkstätten hinaus bekannten und geschätzten *caput* ermöglicht haben. Neben diesem redaktionellen Feuer braucht es natürlich auch die Überzeugung der Verantwortlichen im Haus, die der Redaktion diesen journalistischen Quantensprung nicht nur zutrauten, sondern glücklicherweise auch naturgemäß auftauchende Hürden aus dem Weg räumten.

Man kann Ihnen allen nicht genug dafür danken, dass am *Bahnsteig 42* in Letmathe nicht allein ein bemerkenswertes Magazin seine Heimat hat, das seine Leserschaft von lockerer Unterhaltung bis zu intellektuell fordernden Grenzerfahrungen mit jeder Ausgabe auf eine atemberaubende Reise mitnimmt.

Glückwunsch auch zu allen weiteren Projekten, die längst zu Institutionen geworden sind: Ob *Kultur am Bahnsteig 42 (KaB 42)* oder Schreibworkshops intern wie extern: Diese Redaktionsmannschaft steht für Lesefreude, für Lese- und damit auch Lebenserfahrung, für wunderbar unterhaltsame Abende im Bahnhof.

Dieser Antrieb, diese Neugierde auf das Leben und auch auf Menschen – sie übertragen sich auf die Hauptdarsteller und die Gäste jeder Veranstaltung gleichermaßen.

Die besondere Atmosphäre, die Lockerheit aller Beteiligten:

Nehmt Ihr das in dem Augenblick überhaupt wahr, liebe Redakteurinnen und Redakteure?

Oder muss das im situativen Stress zwangsläufig ein wenig untergehen?

Dann sei der gesamten Redaktionsmannschaft hier noch einmal gesagt, was der englische Schriftsteller, Kunstkritiker und Sozialphilosoph John Ruskin (1819 bis 1900) so trefflich formulierte: „Wirklich große Menschen haben ein eigenartiges Gefühl, dass die Größe nicht in ihnen ist, sondern durch sie geschieht!“

Ganz persönlich möchte ich dafür danken, dass ich mich von Beginn an beteiligt fühlen durfte – wenigstens ein bisschen. In meiner damaligen Redaktion habe ich die *Fahrtwind*-Kolleginnen und -Kollegen im Jahr 2006 (Mein Gott, wie die Zeit vergeht!) für einen journalistischen Austausch empfangen dürfen. Wir haben alle von diesem Kick-off, wie man das heute nennen würde, profitiert. Das war mein Gefühl.

So möge es bleiben: Ohne *caput* und die Veranstaltungen am Bahnsteig wäre mein Leben ärmer. Da bin ich doch lieber reich!

Reich an all den Einblicken und Selbsterfahrungen, die dieses Redaktionsteam uns allen bietet.


Weiter so!!!

Unsere kleine Welt vor Ort und die große Welt da draußen benötigen diesen Taten-drang, diesen manchmal so ganz anderen und doch vertrauten Blick auf das Leben.

Herzlichst

Euer Kollege, begeisterter Leser und Gast am Bahnhof

**André Schweins**



**André Schweins (56)** war bei der in Hagen erscheinenden **WESTFALEN-POST** von 1991 bis 2017 als Lokalsportredakteur, Redaktionsleiter in Menden tätig und ab 2009 als Mitglied der Chefredaktion verantwortlich für alle 11 Lokalredaktionen.

Seit 2017 arbeitet er als Redakteur im Team Werbung und Produktgestaltung des weltweit agierenden Leuchtenherstellers **BEGA Gantenbrink-Leuchten** in Menden.

---

## Liebe Leserinnen und Leser, vor allem aber: liebes *caput*-Team!

Mit der 31. Ausgabe von *caput* begann die Zusammenarbeit mit 53° NORD als Verlag.  
Seit 2019 kann *Das etwas andere Magazin* über unsere Website abonniert werden.  
Nicht erst seit diesem Zeitpunkt verfolgt 53° NORD die Arbeit der Redaktion.  
Jeder Ausgabe sehen wir mit Spannung entgegen.  
Denn was Sie thematisch Ihren Lesern anbieten, hat es in der Regel in sich.  
Es imponiert doch sehr, wie Sie unbequeme Themen ins öffentliche Licht holen,  
heiße Eisen anpacken und in journalistisch hochwertige Artikel setzen.  
Zugegeben: Einige Artikel waren „harter Tobak“ – aber das zeugt von Haltung.

Das ist ein Zug von *caput*, den wir schätzen: Ihre Haltung.  
Die zeigt sich darin, dass Sie sich Ihre Themen suchen, recherchieren, sich noch mehr damit auseinandersetzen  
und in der nächsten *caput*-Ausgabe veröffentlichen.  
Das muss man sich trauen.  
Sie tun das, das merkt man.  
In jedem Heft spürt man diese Leidenschaft.

Diesen Einsatz weiterbringen, weiter fördern –  
das möchten wir auch weiterhin tun und unseren Beitrag dazu leisten:  
Ihre Arbeit – das Magazin – noch bekannter zu machen.  
Je breiter *caput* ins allgemeine Bewusstsein rückt, umso eher und mehr wird Inklusion zur Normalität.

Machen Sie weiter so, bleiben Sie sich treu – wir bleiben dabei!

### Ihr Team von 53° NORD

Martin Lenkewitz  
53° NORD | GDW Mitte eG



---

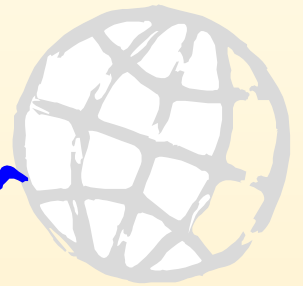
Agentur und Verlag



Willkommen beim

Reisebüro

Rosier



Reisebüro

Omnibusbetrieb

Miet- und Ausflugsfahrten

Beratung, Planung und Durchführung  
von Betriebsausflügen und Clubreisen



---

Hauptstraße 235, 58675 Hemer

Telefon : 02372-10838

Fax: 02372-74888

E-Mail: [Lrosier@reisebuero-rosier.de](mailto:Lrosier@reisebuero-rosier.de)

[www.reisebuero-rosier.de](http://www.reisebuero-rosier.de)

# Samstags, auf dem Markt, am Fischstand

Leben heißt auch Veränderung

Von Joachim Kurtz

*Seit ich denken kann, wohne ich in Schwerte. Es ist mein Geburtsort, dort habe ich meine Kindheit und meine Jugend verbracht – hier lebe ich immer noch. Ich bin also ein echtes „Schwerter Kind.“ Bereits seit meiner Kindheit interessiere ich mich für alles, was in Schwerte passiert und nehme jede, noch so kleine, Veränderung sehr bewusst wahr. Ich unternehme regelmäßig Spaziergänge in die Schwerter Innenstadt. Ein Gang zum Wochenmarkt am Samstag, mit dem Einkauf von Speisen für das Mittagessen, gehört stets dazu.*

Ein schöner Herbsttag! Die Sonne scheint, der Himmel ist wolkenlos und es ist angenehm warm. Ideales Wetter für einen Spaziergang zum Wochenmarkt in der Schwerter Innenstadt. Der Markt findet mittwochs und samstags – normalerweise auf dem Marktplatz – statt. Wegen einer Neugestaltung steht dieser zurzeit nicht zur Verfügung. Es gibt aber, in unmittelbarer Nachbarschaft, einen anderen Platz, den *Wuckenhof*, der als Ausweichfläche dient.

Ich wohne in der Sonnenstraße in Schwerte, gemeinsam mit meiner Mutter, in einem Einfamilien-Reihenhaus. Von dort aus ist die Innenstadt bequem zu Fuß und mit dem Linienbus zu erreichen. Bis zum Schwerter Bahnhof sind es etwa zehn Minuten Fußweg. Auf mei-

nem Weg zum Wochenmarkt gibt es einiges zu sehen. Mit vielen Gebäuden verbinden sich Erinnerungen. Gestärkt mit einem reichhaltigen Frühstück, verlasse ich mein Zuhause. Mein erster Blick fällt auf das Lebensmittelgeschäft mit Kiosk auf der gegenüberliegenden Straßenseite.



Die Schaufenster sind zugeklebt. Es sind verschiedene Lebensmittelverpackungen abgebildet. Oberhalb der Schaufenster und des Eingangsbereiches ist zu lesen, was es in dem Geschäft zu kaufen gibt. Seit 1979, dem Jahr, in dem ich in die Sonnenstraße gezogen bin, war es immer ein Lebensmittelgeschäft mit Kiosk. Sehr hilfreich, wenn man beim Einkauf im Supermarkt etwas vergessen hat oder auf die Schnelle etwas benötigt.

Ich gehe weiter und komme am Gebäude eines Bestattungsunternehmens vorbei. Ursprünglich befand sich dort eine Sparkassenfiliale. Sehr oft sehe ich vor dem Gebäude Menschen, die sich fröhlich, ange-

regt unterhalten und überhaupt nicht traurig wirken. Über viele Jahre hinweg hatte ich ein unwohles, unangenehmes und beklemmendes Gefühl, wenn ich an den Schaufenstern eines Bestattungsinstitutes vorbeiging oder wenn ein Bestattungsfahrzeug an mir vorbeifuhr oder an meinem Weg stand. Die

Themen Sterben und Tod waren für mich irgendwie – trotz mehrerer eigener Erkrankungen und Behinderungen – tabu. Durch die Teilnahme an mehreren Beerdigungen, die Tatsache, dass das Bestattungsinstitut in die Nähe meines Wohnhauses zog und den Verlust einer Freundin, die an Krebs gestorben war, legten sich mit der Zeit meine Berührungsängste – und das beschriebene unwohle, unangenehme und beklemmende Gefühl verschwand.

Mein Weg führt an einer Eisbar vorbei. Dort hole ich mir oft ein Eis und genieße es zu Hause. Ich esse sehr gerne Eis. Das Eis aus der Eisbar schmeckt hervorragend und ist erfrischend. Weiter geht es, vorbei an einer Autowerkstatt, einer Schneiderei, einer Gaststätte und einer Tankstelle. Ich blicke kurz auf das Schaufenster des Büros einer Bau-firma. Dabei erinnere ich mich an einige Geschäfte, die sich im Laufe der Jahre dort befanden. Unter anderem gab es eine Lottoannahmestelle, einen Kiosk, eine Döner-Bude, eine Pizzeria, einen Behandlungsraum einer Tierarztpraxis und einen Kfz-An- und Verkauf.

Aus der Pizzeria habe ich die eine oder andere Pizza verzehrt. Sie hat immer sehr gut geschmeckt. Nach dem Durchqueren einer Bahnunterführung erreiche ich die Schwerter Innenstadt. Auf der rechten Seite befindet sich der Schwerter Bahnhof. Auf der linken Seite sehe ich eine Spielhalle und einen griechischen Imbiss. Bis vor einigen Jahren gab es dort eine Imbissbude, in der es besonders knusprig gebratene und besonders pikant gewürzte Hähnchen gab, die ebenso gut schmeckten, wie die dort angebotene Currywurst mit Pommes.

Vorbei an einigen Geschäften, in denen im Laufe der Zeit sowohl die Sortimente der angebotenen Waren als auch die Inhaber wechselten, geht es nach dem Überqueren einer Ampelkreuzung weiter in Richtung Stadtpark. Dieser Park war ursprünglich der erste konfessionsübergreifende Friedhof in Schwerte, wovon noch heute einige erhalten gebliebene Grabmale und Gedenksteine zeugen. Inzwischen besteht der Park überwiegend aus Rasenflächen mit einem umfangreichen Baumbestand.

Ich setze mich auf eine Bank in der Nähe eines vor einigen Jahren angelegten Wasserlaufs. Mein Blick schweift zu einigen Kindern, die begeistert über den Wasserlauf springen und versuchen, auf den Quellstein zu klettern. An einer nahegelegenen Bushaltestelle warten einige Menschen auf ihren Bus. Mein Blick geht hinüber zu einem älteren Schulgebäude mit einem Anbau. Dort befindet sich eine Grundschule. Offenbar haben die Kinder heute schulfrei. Auf dem Schulhof ist niemand zu sehen und es ist kein Kinderlärm zu hören.

Früher befand sich in dem Gebäude eine Hauptschule, die ich in der ersten Hälfte der 1980er Jahre besucht habe. Ich denke an meine Kindheit, die nicht unbeschwert war. Mein Leben war sehr bewegt, mit vielen Höhen und Tiefen behaftet. Zu meinen körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen gehören: eine hochgradige Sehbehinderung, ein schwer einstellbarer Blutdruck sowie das Vorhandensein von nur einer Niere. Während meines bisherigen Lebens erlebte ich unzählige Krankenhausaufenthalte – überwiegend anlässlich von Operationen und Untersuchungen.

Ich denke an meine Kindergarten-

zeit und an meine Schulzeit. Nach meiner Kindergartenzeit habe ich die vierjährige Grundschulzeit absolviert, davon zwei Schuljahre auf der Schule für Sehbehinderte in Dortmund. Während der anderen beiden Grundschuljahre habe ich Regelschulen in Schwerte besucht. Vom 5. Schuljahr an bis Mitte des 8. Schuljahres habe ich eine Realschule besucht. Ab Mitte des 8. Schuljahres bis zum Ende des 10. Schuljahres besuchte ich die bereits erwähnte Hauptschule. Diese habe ich im Jahr 1984 mit der Fachoberschulreife abgeschlossen.

„In meinem bisherigen Leben war mir stets wichtig, einigermaßen normal leben zu können, akzeptiert und ernst genommen zu werden. Ebenso war und ist mir wichtig, einen intakten Freundeskreis zu haben und nicht gehänselt oder gemobbt zu werden!“

Ich erinnere mich an die Zeit danach: Von 1984 bis 1987 besuchte ich den gymnasialen Zweig einer staatlich anerkannten Ergänzungsschule (Privatschule) in Dortmund. Im Jahr 1988/89 habe ich ein Berufsgrundschuljahr an der Berufsschule für Blinde und hochgradig Sehbehinderte in Soest besucht. Dieses habe ich erfolgreich abgeschlossen. Im Anschluss hatte ich eine Ausbildung zum Bürokaufmann im Berufsbildungswerk für Blinde und hochgradig Sehbehinderte in Soest begonnen, welche ich jedoch nach etwa einem Dreivierteljahr aus gesundheitlichen Gründen abbrechen musste. Zudem wurde ich – sowohl von den Kolleg\*innen als auch von den Bildungsbegleiter\*innen – gemobbt, nicht akzeptiert und nicht ernst genommen – es hat sich niemand ernsthaft um mich gekümmert.

In den folgenden Jahren hatte ich einige Tätigkeiten ehrenamtlich ausgeübt. Dazu zählten Schreibarbeiten für einige Verbände, Vereine und Organisationen, die ich überwiegend an meinem PC von zuhause aus erledigen konnte. Dabei habe ich festgestellt, dass mir das Ent-

werfen und das Schreiben (Tippen) von Texten viel Freude bereitet. Über einen längeren Zeitraum hinweg glaubte ich, dass es für mich, aufgrund meiner gesundheitlichen Einschränkungen, unmöglich sei, überhaupt irgendeine Tätigkeit auszuüben.

Außerdem hatte ich Bedenken dagegen, in einer WfbM beschäftigt zu sein. Ich dachte, dass ich die Arbeiten, die in der Regel dort ausgeführt werden und bei denen es auf hundertprozentige handwerkliche Perfektion und Genauigkeit ankommt, nicht ausführen kann.

Auch dachte ich, dass ich mit den anderen Menschen, die in einer WfbM arbeiten, nicht kommunizieren könnte, weil sie zum Teil noch gravierendere Einschränkungen haben als ich.

Ende 2016 wurde ich auf die *Iserlohner Werkstätten* aufmerksam gemacht und entschloss mich dazu, mich dort vorzustellen. Während des Gesprächs erfuhr ich von der Möglichkeit, meinen Fähigkeiten entsprechend, in der *caput* Redaktion im *Bahnsteig 42* in Iserlohn-Letmathe zu arbeiten. Ich sollte aber zunächst einmal eine *Berufliche Bildungsmaßnahme* absolvieren.

Nach Gesprächen zur persönlichen Vorstellung und zur medizinischen Begutachtung sowie einigen Nachfragen wegen des Bearbeitungsstandes meiner Angelegenheit bei der *Agentur für Arbeit*, dem Kostenträger der *Beruflichen Bildungsmaßnahme*, war es am 01. September 2017 so weit: Ich konnte meine *Berufliche Bildung* in der *Pastor-Horstmann-Werkstatt* in Hemer beginnen. Inzwischen war ich 50 Jahre alt geworden.

Während der Maßnahme bestätigte sich ziemlich schnell, dass ich tatsächlich einige der angebotenen Arbeiten, aufgrund meiner Einschränkungen, nicht hundertprozentig perfekt bzw. überhaupt nicht ausführen kann. Ich stellte fest, dass mir Tätigkeiten, wie das Zusammensetzen, Montieren und Verpacken von Gegenständen, nicht als dauerhafte Tätigkeit zusagten.

Deshalb habe ich auf eine Beschäftigung hingearbeitet, bei der das Verfassen und das Schreiben von Texten im Vordergrund steht. Während des zweiten Jahres der *Beruflichen Bildung* habe ich zwei Praktika absolviert.

Das erste Praktikum fand in der sogenannten *Büro-Gruppe* in der *Werkstatt Langer Brauck* in Iserlohn-Sümmern statt. Dort habe ich verschiedene Texte geschrieben, darunter einen Text über den früheren Bundesminister Hans-Dietrich Genscher.

Das zweite Praktikum habe ich in der *caput*-Redaktion absolviert. Dort habe ich unter anderem Übungstexte über die Gedenkstätten an die nationalsozialistischen Krankenmorde in Hadamar und Pirna-Sonnenstein („Aktion T4“) sowie einen Bericht über ein Interview mit einem Überlebenden der Tötungsanstalt Hadamar geschrieben und einen Fragebogen für ein fiktives Interview erstellt.

Außerdem habe ich einen Bericht über eine Tanzveranstaltung für Menschen mit und ohne Behinderungen, die *Johannis-Disco*, in Schwerte-Ergste geschrieben. Nach dem Praktikum habe ich meine *Berufliche Bildung* bei *caput* beendet. Seit dem 01. Dezember 2019 bin ich festes Mitglied der Redaktion.

Der erste von mir verfasste und zur Veröffentlichung bestimmte Artikel mit der Überschrift *Von Hephaistos, Wechselbalgen und Euthanasie – Über die Stellung von Menschen mit Behinderung in der Historie* erschien in der 34. Ausgabe. Im Editorial zu dieser Ausgabe hatte ich mich zudem als Redaktionsmitglied vorgestellt.

Seitdem habe ich Artikel zu unterschiedlichen Themen verfasst. Beispielsweise über die Arbeit eines Kriegsreporters, über einen „Zuhör-Kiosk“ in einer U-Bahn-Station in Hamburg und über Menschen, die Gebäude/Objekte mit einer ursprünglich anderen Nutzung zu Wohnzwecken umgebaut haben („alternative Wohnformen“).

Als Beispiele habe ich zwei zu einer Wohnung umgebaute Eisenbahnwaggons (ausgemusterte Postwaggons), die durch ein Haus miteinander verbunden sind, einen zu Wohn- und Gewerbezwecken umgebauten Wasserturm und zwei zu Wohnzwecken umgebaute ehemalige Trafto-Häuschen beschrieben.

Außerdem habe ich Artikel über die Historie des Impfens, über europäische Städte auf dem Weg zur Klimaneutralität (Beispiel: Görlitz/Zgorzelec), über eine Dorfkümmern in Heiligengrabe (Brandenburg) und

Dorfbegleiter/Dorfentwickler in Rheinland-Pfalz und im Saarland, über den Kirmesreporter und -tester Dennis König, über Stolpersteine und über das Entführungsoffer Bodo Janssen verfasst.

Die Arbeit bei *caput* macht mir sehr viel Spaß und Freude. Sowohl mit den Arbeitskolleg\*innen – auch aus den anderen Bereichen des *Bahnsteig 42* – als auch den Arbeitsbegleitern\*innen komme ich großartig zurecht. Wir haben sehr viel Spaß und Freude miteinander.

„So wie sich meine Heimatstadt Schwerte im Laufe der Jahre verändert hat – und sich ganz bestimmt auch in Zukunft verändern wird – hat sich auch mein Leben im Laufe der Zeit verändert.“

Am emotionalsten berührt hat mich der Artikel über die Kampagne „*Don't drink and drive - Go pink for life.*“ Janine Benecke aus Wuppertal kam aufgrund eines durch Fahren unter Alkoholeinfluss verursachten Unfalls während eines Skiurlaubs in Luttach (Südtirol) ums Leben. Mit ihr starben sechs weitere Personen. Zehn Personen wurden zum Teil schwer verletzt, es gab viele Traumatisierte und Hinterbliebene. Die Mutter und die Tante von Janine haben die Kampagne ins Leben gerufen. Sie wollen erreichen, dass Personen im betrunkenen Zustand davon abgehalten werden, sich hinter das Steuer eines Autos zu setzen und loszufahren.

Besonders gut gelungen finde ich auch die Artikel über den Zuhör-Kiosk in Hamburg und die Verschickungskinder. Die Vorbereitung des Artikels über die Dorfkümmern hat mir nicht so gut gefallen.

Alles in allem war meine Entscheidung für eine Tätigkeit in der *caput*-Redaktion goldrichtig und ich habe sie bis zum heutigen Tag nicht bereut!

Weil die Zeit fortgeschritten ist, beschließe ich, meinem Spazierweg Richtung Markt fortzusetzen. Es gibt ja noch einiges zu sehen. Ich komme in die Hüsingstraße, die zum größten Teil Fußgängerzone ist. Vor einem älteren Gebäude bleibe ich stehen.

Seit 2008 befindet sich im Erdge-

schoss ein C&A-Store. Als ich ein Kind war, gab es hier auf zwei Etagen (die zweite Etage befand sich im Obergeschoß eines Anbaus) ein Kaufhaus, in welchem es unter anderem Bekleidung, Haushaltswaren, Spielwaren sowie Glas- und Porzellanwaren gab.

Auch ein Restaurant sowie eine Lebensmittelabteilung gehörten dazu. Erwähnenswert ist auch, dass das Geschäft zahlreiche Attraktionen für Kinder geboten hat. Dazu zählten Kindernachmittage im Saal eines nahe gelegenen Kinos und ein Streichelzoo in den Geschäftsräumen.

Auf das Kaufhaus folgten in der zweiten Hälfte der 1970er-Jahre eine Filiale der *Kaufhalle* und später ein Textilgeschäft.

Ich überquere die Straße und befinde mich in der Fußgängerzone. Auch hier haben – genau wie in den Geschäften in der Nähe des Bahnhofs – im Laufe der Jahre die Inhaber und die angebotenen Warensortimente gewechselt. Manche Geschäfte konnten sich über einen längeren Zeitraum hinweg halten, einige sind nach kurzer Zeit wieder verschwunden oder umgezogen.

Ich beobachte eine Weile das Treiben in der Fußgängerzone. Viele Leute gehen vorbei, ein Hund sitzt geduldig vor einem Geschäft und wartet auf seinen Besitzer. Ein Kind fährt mit einem Dreirad an mir vorbei. Einige Leute tragen prall gefüllte Einkaufstaschen. Was haben sie wohl gekauft?

Früher gab es in der Fußgängerzone viele Kneipen. Doch das ist sehr lange her. Eine einzige ist übriggeblieben. Ein Lieferwagen eines Paketdienstes hält in meiner Nähe. Ich höre Kindergeschrei – einige Kinder laufen vorbei.

Ich erreiche den *Cava-Platz* am Ende der Fußgängerzone. Das große Gebäude auf der linken Seite war ursprünglich ein zweigeschossiges *co op-Center*.

Im Erdgeschoss gab es sogenannte Non-Food-Artikel, beispielsweise Stoffe, Bekleidung, Haushaltswaren – im Obergeschoss eine Lebensmittelabteilung. Ich war als Kind häufig dort. Später befanden sich in dem Gebäude, unter anderem, ein Sportgeschäft und Modegeschäfte. Vor einigen Jahren gab es einen größeren Umbau. Jetzt sind dort ein TEDI-Markt, das Jobcenter und die Agentur für Arbeit beheimatet.

Ich schaue auf eine Freifläche mit Wildwuchs. Bis zum vergangenen Jahr stand dort eine Häuserzeile, die aus Altbauten bestand. Sie wurde abgerissen. Es gibt zwar Pläne für eine Neubebauung, passiert ist aber bis jetzt noch nichts.

Ich komme an einem weiteren markanten Geschäftsgebäude vorbei. Dort befand sich über viele Jahre hinweg ein Haushaltswaren- und Geschenkartikelgeschäft. Vor langer Zeit gehörte auch eine Spielwarenabteilung dazu, in der ich als Kind öfter Spielzeug ausgesucht habe – ich kann mich besonders gut an das eine oder das andere Spielzeugauto erinnern.

Nun erreiche ich den eigentlichen Marktplatz, der zur Zeit – wie bereits erwähnt – neu gestaltet wird. Um zum „Ersatz-Marktplatz“ auf dem *Wuckenhof* zu gelangen, gehe ich am *Alten Rathaus* und der *St.-Viktor-Kirche* vorbei und benutze einen baustellenbedingt eingegengten Fußweg. Die aktuelle Neugestaltung des Marktplatzes ist die zweite, die ich erlebe. Zuletzt wurde der Platz in der zweiten Hälfte der 1970er-Jahre umgestaltet. Damals wurden mehrere alte Häuser abgerissen. In einigen dieser Häuser befanden sich Kneipen. Unter dem Platz entstand eine Tiefgarage. Außerdem wurden das sogenannte *City-Center* sowie eine Häuserzeile mit Gastronomie, Geschäften, Arztpraxen, Volkshochschule und Stadtbücherei errichtet.

Ich erinnere mich daran, dass vor der Umgestaltung des Marktplatzes in den 1970er-Jahren – und auch noch einige Zeit danach – die Frühjahrs- und die Herbstkirmes dort stattfanden. Ebenso erinnere ich mich daran, dass ich als Kind mit großem Interesse und großer Begeisterung beim Auf- und Abbau der Fahrgeschäfte zugeschaut habe. Auch ein Besuch der Kirmesveranstaltungen mit Karussellfahrten war für mich Pflicht.

Ich bin sehr gespannt darauf, wie der „neue“ Marktplatz aussehen wird, wenn alle Arbeiten abgeschlossen sind. Auch die nähere Umgebung des Platzes soll teilweise neugestaltet werden.

Jetzt bin ich auf dem *Wuckenhof*

angekommen und gehe zunächst zu einem Stand, an dem ich Krautsalat kaufe, welcher von Hand hergestellt wurde. Die Frau, die den Krautsalat verkauft, kennt mich bereits, weil ich jedes Mal, wenn sie mit ihrem Stand auf dem Markt steht, dort einkaufe. Sie stellt den Plastiktopf mit dem Krautsalat für mich bereit und sagt freundlich: „Drei Euro, bitte!“ Ich bezahle, verstaue den Plastiktopf in meinem Rucksack und wünsche ein schönes Wochenende – die Frau wünscht mir ebenfalls ein schönes Wochenende.



Ich gehe weiter zum Fischstand. Dort herrscht reger Betrieb. Ich stelle mich ans Ende der Warteschlange. Der Geruch von gebratenem Fisch weht zu mir herüber – ich empfinde ihn als angenehm. Nach kurzer Zeit bin ich an der Reihe.

Weil ich auch hier regelmäßig einkaufe, weiß der Verkäufer schon, was ich bekomme. Er fragt: „Wie immer?“ Meine Antwort lautet: „Ja!“ Ich kaufe am Fischstand jedes Mal zwei gebratene Seehechtfilets, drei Portionen Kartoffelsalat und eine Fischfrikadelle. Alles wird in Folie und Packpapier eingepackt und kommt anschließend in meinen Rucksack. „13,50 Euro, bitte.“ Ich gebe 14 Euro ab, bekomme 0,50 Cent zurück und wünsche ein schönes Wochenende. Dann trete ich – voller Vorfreude auf ein schmackhaftes Mittagessen – meinem Heimweg an.

So wie sich meine Heimatstadt Schwerte im Laufe der Jahre verändert hat – und sich ganz bestimmt auch in Zukunft verändern wird – hat sich auch mein Leben im Laufe der Zeit verändert. Und es wird sich ebenfalls in Zukunft verändern. Si-

cherlich werden sich, nach dem Ende der Umbaumaßnahmen, am Marktplatz neue und attraktive Geschäfte – vielleicht auch weitere Cafés oder Restaurants – ansiedeln. Auch die Geschäftswelt in der übrigen Innenstadt wird sich weiter verändern. Es wird weiterhin viele inhabergeführte Geschäfte geben, in denen das Personal noch die Wünsche seiner Kundinnen und Kunden kennt. Und auch die Händler auf dem Wochenmarkt werden weiterhin wissen, was ihr Kundenstamm begehrt.

Ich werde ganz bestimmt noch einige Jahre in der *caput* Redaktion arbeiten und sicherlich noch viel Freude mit meinen Kolleginnen und Kollegen aus der Redaktion und vom *Bahnsteig 42* haben.

Hoffentlich bleiben mein Gesundheitszustand sowie meine geistige Fitness stabil und eine gewisse Selbstständigkeit noch lange erhalten. Ebenso hoffe ich, dass meine Mutter noch einige Jahre lebt. Sollte sie

irgendwann nicht mehr leben, werde ich wohl in eine kleine Wohnung ziehen und mir für einige Dinge, die ich aufgrund meiner körperlichen Einschränkungen nicht selbstständig ausführen kann, Hilfe organisieren.

Außerdem ist es mir wichtig, im Alter nicht alleine zu sein und Kontakt zu anderen Menschen zu haben. In meinem bisherigen Leben war mir stets wichtig, einigermaßen normal leben zu können, akzeptiert und ernst genommen zu werden. Ebenso war und ist mir wichtig, einen intakten Freundeskreis zu haben und nicht gehänselt oder gemobbt zu werden.

Es freut mich, dass ich eine gewisse Selbstständigkeit erlernen und erreichen konnte und dass ich alle Dinge im Zusammenhang mit meiner Aufnahme in die *Iserlohner Werkstätten* und meiner Tätigkeit bei *caput* eigenständig regeln konnte.

Leben heißt eben auch Veränderung. Ich freue mich auf weitere erlebnisreiche Spaziergänge in Schwerte. Vielleicht sieht man sich ja einmal samstags auf dem Markt – am Fischstand. ■

# Waldes Ruhe

## Mein Leben mit Stimmen im Kopf

Von Rene Eichstädt

*„Du bist es nicht wert, zu leben. Du wirst für immer in der Hölle brennen, denn du bist weniger wert als nichts!“ Ich liege im Bett und möchte nur eines: Einfach weg sein – Schluss mit diesem Albtraum. Doch dieses Glück ist mir nicht beschieden, denn ich bin immer noch da und das Chaos in meinem Kopf geht weiter. Nach einer traumatisierenden Nacht wache ich in einem Bett auf, an einem mir unbekanntem Ort. Schon nach kurzer Zeit stellt sich heraus: Ich befinde mich auf der geschlossenen Station einer Psychiatrie. Nach vier kräftezehrenden Wochen darf ich endlich wieder nach Hause. Aber eines steht fest, es wird nie wieder so sein, wie es war...*

Stellen Sie sich vor, Sie würden von jetzt auf gleich eine Stimme in ihren Kopf hören und diese würde behaupten, Gott zu sein. Unmöglich? So etwas gibt es nicht? Für mich war es bittere Realität, denn dies war vor sieben Jahren der Anfang meiner Psychose.

Diese Erfahrung hat mein Weltbild sowie meinen Blick auf das Leben völlig auf den Kopf gestellt – und letztlich führte mich diese Erfahrung zu den Iserlohner Werkstätten. Seit kurzem bin auch ich festes Mitglied der *caput*-Redaktion. Für mich ist es ein fester Bestandteil meines Alltags, täglich einen Spaziergang zu machen, da ich dabei abschalten und in mich gehen

kann. Immer dabei: ein Buch über spirituelle und religiöse Themen, wie zum Beispiel die Bibel oder der Koran.

Auf meiner Runde verschlägt es mich meistens zuerst zu meiner alten Schule, wo ich mich auf eine Bank setze und über meine Vergangenheit nachdenke.



Meistens sind auch andere junge Menschen dort und hängen einfach, so wie ich, auf dem Schulhof ab. Die einen spielen Tischtennis, die anderen Basketball und wieder andere sitzen ebenfalls einfach nur auf einer Bank.

Bevor ich mein Fachabitur gemacht habe, war ich bis zur 10. Klasse auf

einer Hauptschule, da ich nicht besonders fleißig war und andere Sachen im Kopf hatte. Zudem verbinde ich mit dieser Zeit keine positiven Erinnerungen, da ich auf der Schule ziemlich stark gemobbt wurde.

Auf der Grundschule war noch alles anders. Ich hatte Freunde und meine Mitschüler\*innen akzeptierten

mich als Mitglied. Alles in allem eine sehr schöne Zeit, die ich mir, wenn ich an meine Schulzeit zurückdenke, lieber ins Gedächtnis zurückrufe. Ich habe etwa in der 9. Klasse meine Leidenschaft fürs Tanzen entdeckt. Ein Hobby, das mich auch heute noch erfüllt. Ich weiß noch, wie ich auf meiner Abschlussfeier zu dem Lied *Billie Jean* vor allen Leuten getanzt habe und die Menge begeistert war, obwohl ich damals noch gar nicht so gut war. Das war vermutlich der schönste Moment meiner Schulzeit, da auch meine Mitschüler\*innen, die mich eigentlich immer ausgeschlossen hatten, kurz wie eines ihrer Mitglieder behandelten.

Auf meinen Spaziergängen ist meine nächste Station meistens der Wald, wo ich mich auf einen alten Baumstumpf setze und ein Buch lese. Ich liebe es, dem Vogelgezwitscher zu lauschen und die Sonne auf mein Gesicht strahlen zu lassen. Außerdem habe ich im Wald ein tiefes Gefühl von Frieden, wie ich es nirgendwo sonst in dieser Art empfinde. Ich interessiere mich auch für Schamanismus, da Schamanen sehr naturverbunden sind und auch ihre innere Mitte suchen.



Ich liebe es, tief in den Wald zu gehen, meditative Musik zu hören und meine Verbundenheit mit allem zu genießen – denn alles ist eins.

Gelegentlich setzte ich mich an einen Fluss, um einfach dem Rauschen des Wassers zuzuhören. Das Einzige, was mich in meiner Ruhe manchmal stört, sind die anderen Leute, die ebenfalls durch den Wald spazieren, meistens mit ihren Hunden.

Meine Familie hatte früher auch einen Hund und ich liebte es, mit ihm – vor allem im Winter – durch den Wald Gassi zu gehen. Unser Hund hat sich immer wie ein kleines Kind gefreut, wenn die Wiesen zugeschnitten waren. Er hat richtige Freudensprünge gemacht. Es war stets ein wirklich lustiger Anblick.

Nach einer Weile im Wald, stoße ich wieder auf eine Straße, die von Autos befahren wird. Durch das Rasen der Lkw werde ich wieder von der Realität eingeholt.

Ich folge der Straße eine ganze Zeit, bis ich an einem Spielplatz Halt mache. Ich mache es mir auf einer großen Netzschaukel gemütlich und schaue einfach in den blauen Himmel.

Ich gehe einen Moment in mich und lasse mich dabei nicht vom Lärm der spielenden Kinder stören.

Es ist teilweise ein bedrückendes Gefühl, da ich auch in meiner Psychose einen ähnlichen Spazierweg eingeschlagen habe. Damals – es sind inzwischen sieben Jahre her – war ich durch meine Stimmen der festen

Überzeugung, dass der Tod sehr nahe ist, und ich wollte mich noch einmal von der Welt verabschieden. Nie zuvor habe ich die Welt mit so einer aufmerksamen Sicht betrachtet.

Seit diesem Erlebnis beschäftige ich mich auch sehr intensiv mit Achtsamkeitsübungen und Büchern über dieses Thema. Aus dieser Perspektive gesehen habe ich von meiner psychotischen Erfahrung wirklich profitiert. Ich habe seitdem auch einen viel besseren Draht zu meiner Familie, die ich mittlerweile jede Woche mehrmals sehe. Vorher war der Kontakt bestenfalls sporadisch.

Klar, ich habe noch mit meiner Schwester und meinem Vater zusammengewohnt, aber ich habe trotzdem nur am Rande mit ihnen zu tun gehabt. Beispielsweise habe ich auch nie mit meiner Schwester und meinem Vater zusammen gegessen – etwas, das ich mittlerweile sehr pflege.

Es gibt also auch definitiv positive Aspekte dieser traumatischen Zeit und ehrlich gesagt: Ich will dieses Erlebnis nicht missen – so hart es auch gewesen sein mag.

Ich bin auch der Überzeugung, dass man aus schwierigen Zeiten größer herauswachsen kann – dies ist in meinem Fall tatsächlich so gewesen.



Ich bin in den letzten Jahren mehrfach in die geschlossene (manchmal auch in die offene) Station einer Psychiatrie eingewiesen worden und habe dort viele interessante Menschen kennengelernt.

Natürlich ist ein Klinikaufenthalt nichts Erstrebenswertes, aber dennoch war es jedes Mal eine interessante Erfahrung. Es waren auch viele Menschen dabei, die definitiv ein noch schwierigeres Los hatten, als ich und einen deutlich größeren Leidensdruck empfanden. In dieser Zeit habe ich Menschen getroffen, von denen ich der festen Überzeugung bin, dass diese Begegnungen

keine Zufälle waren. Ich habe zumindest meine persönliche Bestätigung und – auch wenn es etwas esoterisch klingen mag – bin ich mir sicher, dass jeder Mensch, dem man im Leben über den Weg läuft, einen höheren Sinn erfüllt. Meiner Überzeugung nach ist alles mit allem verbunden und wir können von den großen Zusammenhängen nur einen Bruchteil verstehen.

Ich empfinde seit meiner Krankheit auch eine viel größere Dankbarkeit gegenüber dem Leben, obwohl ich regelmäßig von Suizidgedanken gequält werde. Eigentlich ist jeder neue Tag eine Herausforderung, die es zu bewältigen gilt. Manchmal fühle ich mich auch wie in einem Film, da ich Dinge empfinde und sehe, die einem gesunden Menschen verwehrt bleiben. Beispielsweise sehe ich in meinem Alltag regelmäßig Zeichen, wo ich mir nicht sicher bin, ob es sich um eine Einbildung handelt oder diese von einer höheren Macht geschickt wurden.

Das klingt im ersten Moment ziemlich verrückt, aber durch meiner Erfahrungen mit psychisch kranken Menschen weiß ich, dass diese Phänomene keine Seltenheit sind. Ich bin auch der Überzeugung, dass eine Psychose nicht allein nur eine Krankheit ist. Ärzte und gesunde Menschen würden mir natürlich sofort widersprechen, doch jemand, der ähnliche Erlebnisse hatte, wie ich, kann das vielleicht schon ein bisschen besser nachvollziehen. Hier, auf der Arbeit,

wird mir von meinen Mitmenschen viel Verständnis entgegengebracht und man wird auch nicht als verrückt abgestempelt.

Vor meiner Zeit bei den *Iserlohner Werkstätten* habe ich eine Weile auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt gearbeitet. Dort wurde keinerlei Rücksicht genommen und man wurde zudem mit abwertenden Blicken betrachtet, wenn herauskam, dass man psychisch krank ist. Ich finde es wichtig, dass die Gesellschaft in dieser Hinsicht aufgeklärt werden muss, damit Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen nicht ausgegrenzt werden.

Nachdem ich auf dem Spielplatz eine kleine Pause gemacht habe, zieht es mich wieder auf den Friedhof. Ich weiß nicht warum, aber dort fühle ich mich sehr wohl – auch nachts. Ich habe keine Probleme mit dem Tod und mir wird auf Friedhöfen überhaupt nicht mulmig. Hier habe ich auch die Trilogie *Gespräche mit Gott* von Neale Donald Walsch gelesen. Auch sein Buch *Zuhause in Gott*, in dem es um das Leben nach dem Tod geht, habe ich hier gelesen.

Ich bin zwar ein gläubiger Christ, aber ich muss ehrlich zugeben, dass seine Philosophie über Gott mich wirklich abgeholt hat, obwohl es im Widerspruch zum christlichen Glauben steht. Ich liebe es auch, Zitate von berühmten Menschen aus der Geschichte zu lesen oder auf YouTube zu hören, wie zum Beispiel von Leonardo Da Vinci, Isaac Newton oder Albert Einstein.

Da man auf einem Friedhof mit dem Tod konfrontiert wird und wir nichts wirklich darüber wissen, finde ich das Zitat von Newton sehr passend: „Was wir wissen, ist ein Tropfen, was wir nicht wissen ein Ozean“. Mich faszinieren auch die Berichte von Menschen, die bereits klinisch tot waren und wieder zurückgekommen sind – auch bekannt als Nahtoderfahrungen.

Es ist in der Tat oft so, dass Betroffene davon berichten, wie sie über ihren Körper schwebten und durch einen dunklen Tunnel zu einem Licht gegangen sind. Es gibt von Hieronymus Bosch ein Gemälde im Dogenpalast von Venedig, welches dieses Erlebnis eindrucksvoll darstellt. Oftmals berichten die Menschen auch von einem Lebensfilm, in dem sie ihr gesamtes Leben blitzschnell an sich vorbeiziehen sehen und mit ihren Fehlern und guten Taten konfrontiert werden. Den meisten wird am Ende ihrer Erfahrung mitgeteilt, dass sie wieder zurück auf die Erde müssen, da ihre Zeit noch nicht gekommen sei und sie noch eine Aufgabe zu erfüllen hätten.

Natürlich gibt es viele Menschen auf der Welt, die nicht an ein Leben nach dem Tod glauben, aber ich finde hier das Zitat von Shakespeare sehr schön: „Es gibt mehr Dinge im

Himmel und auf Erden, als eure Schulweisheit sich träumt!“ Ich bin von einem Jenseits fest überzeugt, aber ich lasse jede andere Meinung zu.

Auf dem Friedhof gibt es auch eine Kapelle, an die eine kleine Mauer angrenzt. Ich setze mich oft auf diese Mauer und denke viel über die Vergänglichkeit nach. Auch eines meiner Lieblingsbücher der Bibel, der *Prediger Salomos*, behandelt



dieses Thema und in der bildenden Kunst wird das Vanitas Motiv ebenfalls oft in Form von Symbolen dargestellt. Der Friedhof erinnert mich immer daran, dass wir alle eines Tages diese Welt verlassen werden. Gleichzeitig glaube ich, dass nichts im Leben umsonst gewesen ist.

Nach längerer Zeit auf dem Friedhof mache ich einen Abstecher in einen Park, wo ich mich auf eine Bank in

der Nähe eines Sees setze. Ich liebe es, dort einfach zu sitzen und den Enten beim Schwimmen zuzusehen. Gelegentlich kommen auch Eltern mit ihren Kindern vorbei, die die Enten mit Brotkrümeln füttern. Hier habe ich auch schon viel über meine Arbeit bei *caput* nachgedacht. Ich bin zwar erst ein paar Monate Mitglied der Redaktion, sozusagen noch frisch im Team, aber ich bin schon voll angekommen und habe sehr viel Spaß mit meinen Kolleginnen und Kollegen. Mein erster Beitrag handelte über das Thema Serienmord und ich war bei meiner Recherche oft schockiert, wozu Menschen fähig sind. Ich habe allerdings nur einen kleinen Teil des Berichts geschrieben, da es mein erstes Projekt war und ich mir nicht sofort einen ganzen Bericht zutraute. Ich fand es auch gut, dass ich zwei meiner Kollegen mit im Boot hatte, die schon deutlich mehr Erfahrung mitbringen als ich.

Wie mich mein Weg vom Standort TIM in Menden zu *caput* geführt hat, ist einfach zu erklären. Ich wollte eine kreativere Arbeit betreiben und die *caput*-Redaktion hat sich perfekt angeboten, da ich auch kreatives Schreiben lernen wollte. Ich habe mittlerweile auch angefangen Tagebuch zu führen und Ratgeber zu lesen, wie man eleganter zu schreiben lernt. Ich weiß, dass meine Texte noch keine literarischen Glanzleistungen sind, aber meine Oma hat immer gesagt: „Man wird so alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu!“

In der Nähe des Parks gibt es auch ein kleines Restaurant, wo ich mir gelegentlich etwas zu Essen kaufe.

Nach meinem Zwischenstopp im Park gehe ich in die Stadt, wo es bei der Post Bücher für einen Euro zu kaufen gibt und ich schon oft das ein oder andere Schnäppchen gemacht habe. Ich habe auch Bücher gekauft, die erstmal in meinem Regal landen, wie zum Beispiel *Der Medicus* von Noah Gordon oder Werke von Dostojewski und Albert Camus. Schließlich kann ich ja nicht ein halbes Dutzend Bücher auf einmal lesen. Aber bei diesen Gelegenheiten kann ich nicht einfach vorbeigehen.

In der Stadt hole ich mir gerne einen Kaffee beim Bäcker und meist auch einen Berliner dazu. Anschließend führt mich mein Weg in die Kirche, die auch die letzte Station auf meiner nahezu täglichen kleinen Reise ist.

Bereits beim Eintritt in die großen Gemäuer bin ich durchflutet von einer großen Ehrfurcht. Die Räume sind geschmückt mit großen Statuen und Mosaikfenstern, welche die Seitenschiffe und das Hauptschiff beleuchten. Am Eingang steht eine aus Holz gefertigte Pieta, wo trauernde Menschen eine Kerze für ihre Vorangegangenen anzünden können. Ich liebe es, nach Feierabend, hier hinzukommen, mich einfach hinzusetzen und die Stille zu genießen.

Meistens habe ich eine kleine Bibel dabei, lese Ausschnitte aus den Evangelien, oder ich nehme mir ein paar Psalmen vor.

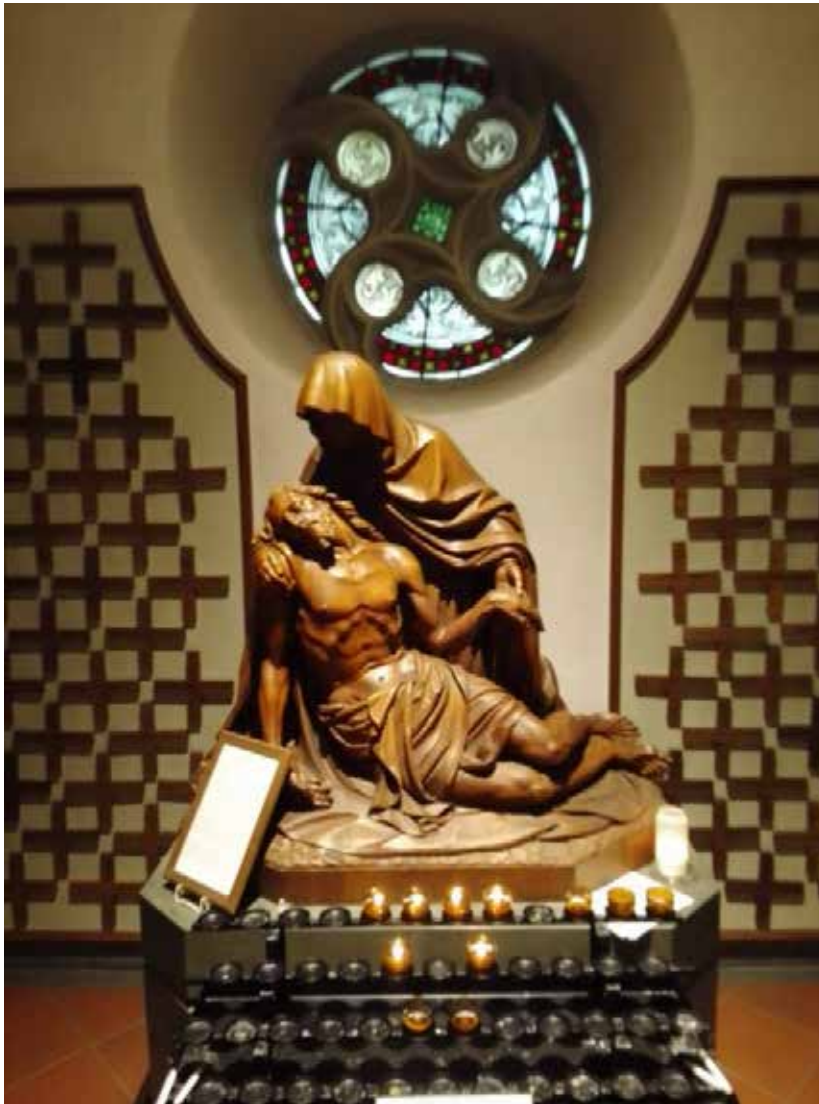
Ich sitze meistens auf einer Kirchenbank und meditiere einfach über den Sinn des Lebens, da es außer der Natur kaum einen Ort gibt, wo ich besser abschalten kann.

Auch der Gottesdienst am Sonntag ist für mich ein festes Ritual. Manchmal begleitet mich meine kleine Schwester dabei. Die Kirche erinnert mich aber auch an eine sehr schwere Zeit, als ich der Überzeugung war, dass Gott mit mir spräche.

Heute weiß ich natürlich, dass dies eine Halluzination war und typisch für meine Erkrankung ist. Ich hätte es eigentlich damals schon besser wissen müssen, denn die Stimme war nicht von gutmütiger Art und wollte mir nur Schaden zufügen. Aber wissen Sie, wenn Sie in eine Psychose fallen, kann man die Situation nicht von der Realität unterscheiden. Auch meine Familie war damals sehr besorgt um mich, aber ihre Worte sind in diesen Momenten einfach an mir vorbeigezogen. Mangelnde Krankheitseinsicht und völliger Realitätsverlust sind

die gängigen Erscheinungsformen einer paranoiden Schizophrenie. Ich weiß noch ganz genau, wie ich in der Psychiatrie die Pfleger nach Auskunft gefragt habe, was ich da eigentlich für Tabletten bekäme. Wie das Schicksal es will, wusste ich ganz genau, dass diese Medikamente gegen Schizophrenie angewendet werden und habe einfach nur ungläubig den Kopf geschüttelt, warum ich solche Sachen schlucken muss. Ich kann Ihnen auch versichern, dass es viele Menschen in der

Menschen nicht mehr alle Tassen im Schrank haben. Daher finde ich es nochmals umso wichtiger, dass die Gesellschaft über psychische Erkrankungen aufgeklärt wird. Heutzutage ist für mich so ein Verhalten kein Grund mehr, diejenigen mit großen, ungläubigen Augen anzustarren. Vor meiner eigenen Erfahrung hatte auch ich keinerlei Schnittstellen mit diesem Thema. In der Hinsicht habe ich hier ebenfalls von meiner psychischen Krise, ja, profitiert.



Zudem ist da meine tolle Familie im Hintergrund, die mich immer unterstützt. Es gibt aber viele Menschen, die sich, aufgrund mangelnder Erfahrung, von ihren Familienangehörigen immer mehr distanzieren. Dies ist ein großes Problem, ebenfalls bedingt durch mangelhafte Aufklärung.

Alles in allem ist die Welt der menschlichen Psyche sehr spannend und interessant. Ich kann jedem nur empfehlen, sich ein Buch über Schizophrenie oder andere psychische Erkrankungen durchzulesen, da man dadurch auch lernt, mit betroffenen Angehörigen besser umzugehen. Ich bin aus dieser Erfahrung größer hervorgegangen, habe gelernt, das Leben mehr wertzuschätzen und bin auch jetzt, durch meinen Weg bei den *Iserlohner Werk-*

geschlossenen Psychiatrie gibt, die in ihrem Wahn glauben, dass man sie damit vergiften will oder alle hinter einer großen Verschwörung stecken. Ich habe auch geglaubt, dass man mich für immer gefangen halten will und ich dort nie wieder herauskommen werde.

Es gibt auch Patient\*innen, die denken, dass sie von einem Geheimbund beobachtet werden und die Feuermelder in den einzelnen Räumen mit Kameras versehen sind. Wenn man das erste Mal in seinem Leben mit so etwas konfrontiert wird, denkt man natürlich, dass die

*stätten*, richtig zufrieden mit meiner Arbeit in der *caput*-Redaktion.

Es bleibt abzuwarten, wo mich mein weiterer Weg mit meiner Erkrankung hinführen wird, denn eines ist klar: Die paranoide Schizophrenie wird immer ein fester Bestandteil meines Lebens bleiben. Aber, auch wenn es oft die reinste Tortur ist, kann ich nicht wissen, wohin mich mein Weg ohne meine Diagnose geführt hätte. Allein durch die Tatsache, dass ich heute ein großartiges Verhältnis zu meiner Familie habe, hat sich am Ende alles richtig gefügt. ■

# Feierabend Zigarette

Wenn Fassade und Seele sich zum Rauchen treffen

Von Chris Lessing

*Meine geliebte Feierabend-Zigarette! Ungesund, ja, aber auch Ritual. Zeit für Gedankenspiele. Wie so häufig waren es auch heute zuerst die negativen Sachen, die mich beschäftigten. Dies soll nicht heißen, dass ich das ganze Leben negativ sehe, nein, ich bin generell ein sehr humorvoller Mensch. Aber meine Gedanken fahren leider häufig und gerne Karussell...*

Seit ich denken kann, gleicht mein Leben einer wilden Achterbahnfahrt – mit vielen Höhen, aber auch einigen Tiefen.

Dass ich heute diesen Artikel schreibe, ist nicht gerade selbstverständlich für mich. Denn eigentlich war mein geplanter Lebensweg ein komplett anderer.

Nach einer relativ schwierigen Förderschulzeit entschloss ich mich, meinen Hauptschulabschluss im *Berufsbildungswerk Volmarstein* nachzuholen. Das war eine sehr anstrengende Zeit, vielfach mir selbst geschuldet. Bevor ich dort hinzog, war ich viel allein Zuhause in meinem Zimmer. Ich wurde von meinen Eltern sehr unterstützt (vielleicht sogar etwas zu viel) – alles war eigentlich gut. Nicht perfekt, aber gut.

Doch nun war ich komplett auf mich allein gestellt. Dies war ein sehr merkwürdiges Gefühl, da ich noch nie so lange von Zuhause weg war. Das erste von zwei Berufsschuljahren verlief relativ gut, meine Noten waren immer so zwischen zwei und drei.

Also nicht so schlecht.

Irgendwann stürzten meine Ergebnisse ab. Aus heutiger Sicht weiß ich auch, woran dies lag. Nun ja, ich denke, es hatte viel mit dem berühmten falschen Umgang zu tun, und, ja, ich wurde auch viel gewarnt. Aber, was soll ich sagen: Es war mir einfach egal oder es wollte mir egal sein – so genau kann ich das jetzt gar nicht mehr beantworten. Es spielt aber auch heute keine Rolle mehr.



Die Ironie an der ganzen Sache ist eigentlich: Ich habe den Abschluss dort nur angestrebt, um bloß nicht in eine WfbM zu müssen. Und wo bin ich jetzt? (*Denken Sie sich hier bitte dieses Emoji, welches sich die Hand vor die Stirn schlägt*).

Heute lächle ich auch darüber.

Ein weiterer, kräftiger Zug an der Zigarette und ich denke weiter nach.

In Volmarstein war auch nicht alles schlecht. Es hatte auch viele positive Seiten. Ich habe dort Freunde kennengelernt, zu denen ich auch heute noch einen sehr guten Kontakt habe. Aber allein der Spagat von Förder- zur Hauptschule war für mich extrem schwierig.

Hätte ich überhaupt auf eine Förderschule gemusst? Diese Frage verdampft im Wind.

Nachdem ich wieder zuhause war, musste ich mich erst einmal neu finden und überlegen, wie ich mein Leben weiter gestalten wollte. Aber eines stand auch zu dem Zeitpunkt immer noch fest: Werkstatt war für mich weiterhin ein No-Go – da blieb ich doch lieber zu Hause!

Hier hatte ich erstmal die Möglichkeit, mich auszuruhen und mit mir selbst ins Reine zu kommen. Das war anfangs auch gar keine so schlechte Idee. Man konnte sich wirklich ergiebig ausruhen.

Doch irgendetwas fehlte in meinem Leben. Es war komplett unerfüllt und, ja, ich kann es nicht anders sagen: Irgendwann wurde es stinklangweilig.

Also begann ich, Bewerbungen zu schreiben. Wie viele es waren? Keine Ahnung. Aber an die Antworten kann ich mich noch sehr gut erinnern. Sinngemäß lauteten sie stets: „Aufgrund ihres Rollstuhls können wir Sie nicht einstellen!“

Das nicht einmal, nicht zweimal – bestimmt 20 Mal.

Jedes Mal eine neue geschriebene Ohrfeige.

Das Arbeitsamt konnte mir auch nicht wirklich weiterhelfen. Auch hier immer die gleiche Antwort: „Leider haben wir im Moment nichts Passendes für Sie!“

Ich sitze weiter vor dem Aschenbecher und überlege.

Mir fällt ein, dass es zunächst nicht wirklich schön weiterging. Es war ja nicht nur die Arbeit, die mir fehlte. Ich war sechs Jahre unter Menschen und plötzlich war ich allein. Jeden Tag.

Zwischendurch ist das wirklich schön – und ich bin echt gerne für mich allein – aber jeden Tag ist das wirklich sehr anstrengend und langweilig. Heute genieße ich meine Freizeit und das Alleinsein wieder.

So bin ich halt: spiele gerne Xbox und freue mich tatsächlich jeden Monat darauf, wenn ein tolles oder auch weniger tolles Computerspiel herauskommt.

Ich würde mich schon als Gamer oder Nerd bezeichnen, wie es viele meiner Mitmenschen auch scherzhaft tun. Aber ich bin gerne ein Gamer-Nerd. Wenn ich Zeit habe, kann ich locker fünf bis zehn Stunden in ein Computerspiel – momentan in *Cyberpunk* oder *Starfield* – versinken oder mir zum zehnten Mal *Star Wars Episode V* anschauen und mich jedes Mal aufs Neue darüber totlachen, wenn Yoda Luke Skywalker das Essen klaut.

Viele werden jetzt vermutlich sagen: „Das ist doch Kinderkram!“

Vielleicht ist es das auch, aber das sind nun einmal meine Hobbys und ein, ja, großer Teil meines Lebens. Einfach kurz heraus, aus dem realen Teil dieses manchmal doch sehr anstrengenden Lebens. Einfach mal ein paar Stunden abschalten.

Bis es dann wieder in den, mehr oder weniger, normalen Arbeitstag geht und ich wieder Artikel über Serienmörder, Henker oder Wrack-Taucher schreiben darf.

Die Arbeit bei *caput* ist etwas, was meinen Alltag bereichert und mit Sinn erfüllt. Wir schreiben ja nicht nur anspruchsvolle Artikel, sondern planen auch Kulturveranstaltungen hier am *Bahnsteig 42*, wie zum Beispiel ein Kneipenquiz oder das alljährliche (Rudel-)Singen am Kiosk.

Natürlich geht es hier auch manchmal etwas hektischer zu, insbesondere, wenn wir kurz vor der Abgabe unserer aktuellen Ausgabe sind, oder im angrenzenden CaféBistro-Bereich der berühmte Baum brennt.

Bei Stress und Überforderung beginnt dann bei mir wieder diese Kopf-Kirmes:

Vielleicht kennen Sie die *Sherlock-Holmes*-Computerspielreihe des ukrainischen Entwicklerstudios *Frogwares*, wo man zum Lösen eines Falles immer ein sogenanntes Gedankenspiel lösen muss, um den Täter oder die Täterin zu ermitteln?

Ungefähr so können Sie sich das bei mir vorstellen. Es sind quasi viele Dinge in meinen Kopf, die wie ein Puzzle zusammengesetzt werden müssen, um ein Ganzes zu ergeben. Deshalb mache ich mir eigentlich für alles Notizen, um dieses Defizit auszugleichen.

„Du darfst nie vergessen:  
Deine Wahrnehmung  
bestimmt  
Deine Realität!“  
Yoda

Möglicherweise ist dies auch ein Grund, warum es im Nachhinein der richtige Schritt gewesen ist, in die Werkstatt zu gehen. Ich kann mir ehrlich gesagt nicht vorstellen, dass – wenn ich in einem Unternehmen arbeiten würde und beispielsweise eine Rechnung bearbeite – ich nach jedem Schritt meinen Chef oder meine Chefin fragen könnte: „Hey, kannst du einmal kurz drüberschauen, ob ich auf dem richtigen Weg bin?“ Nein, das geht da nicht. Vielleicht bin ich eines Tages so weit, jedoch heute noch nicht. So weit möchte ich aber noch gar nicht denken.

Denn es ist ja nicht nur das Vergessen. Teilweise habe ich auch Probleme, es auseinanderzuhalten, ob ich gerade wirklich etwas falsch gemacht habe oder ob es sich einfach um sachliche Kritik oder einen Verbesserungsvorschlag handelt. Und dann ist es wieder da, dieses anstrengende Gedanken-Karussell, aus dem es sehr schwierig ist, herauszukommen. Ich docke halt meist an der negativen Seite an.

Häufig klappt es dann mit Ablenkung. Zu Hause wird der Fernseher angeschaltet, sich auf Serien oder *YouTube* konzentriert und sich dann auch mal ein Feierabendbierchen gegönnt. Dann habe ich mich auch meistens schon wieder beruhigt und bin in der Lage, das scheinbare Problem reflektiert zu besprechen.

Eigentlich finde ich dann auch selbst eine Lösung.

Vielleicht gerade weil ich an einem Bahnhof arbeite – ist hier für mich also noch lange nicht Endstation (puh, was für ein großartiges Wortspiel).

Und wer weiß: vielleicht ergibt sich ja nochmal etwas anderes.

Aber es ist ja nicht nur die Arbeit, in der Redaktion, die mir Spaß macht. Ich habe hier auch richtig tolle Freundinnen und Freunde gefunden. Ob es nun Mariana ist, die ich im Prinzip schon 20 Jahre kenne, aber in den zwei Jahren, in denen ich jetzt hier bin, so richtig kennenlernen durfte – und der ich mittlerweile blind vertrauen würde.

Aber auch neue Kolleginnen und Kollegen würde ich mittlerweile zu meinem Freundeskreis zählen. Gerade Johny, mit dem ich mich über all die Themen unterhalten kann, die auch mir Freude bereiten, uns beide interessieren und verbinden, wie zum Beispiel *Star Wars*, *Marvel*, oder Computerspiele. Dass Johny blind ist, interessiert mich gar nicht. Die meiste Zeit des Tages vergesse ich es eh. Für mich zählen sein Humor und sein Charakter – diese beiden Eigenschaften zusammen machen ihn zu einem super sympathischen Menschen.

Warum ich mich dann immer noch nicht sicher genug fühle oder noch nicht in der Lage bin, auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu arbeiten? Ich mache mir auch immer wieder Sorgen über Dinge, die vermutlich gar nicht so sind, wie ich sie einschätze. Über die ich mir aber wochenlang Gedanken mache, obwohl es eigentlich gar nicht nötig wäre. Das fesselt mich unnötig und raubt mir Raum für gute Gedanken. Dann helfen mir Gespräche mit netten Menschen.

Mit meiner Kollegin Yvonne habe ich da einige Schnittstellen. Zum Beispiel Computerspiele oder auch Mittelaltermusik. Im Grunde sind wir allerdings sehr unterschiedlich. Aber wenn ich sie frage, ob sie mir hilft, hat sie noch nie Nein gesagt. Auch mit Rene und Joachim pflege ich ein mehr als kollegiales Verhältnis. Tolle Menschen. Ich habe noch an keinem Ort der Welt so viel gelacht, wie hier.

Ich glaube, ich zünde mir noch schnell eine letzte Kippe an, um zu überlegen, wie es heute noch weitergeht.

Danach gehe ich rein, mache meine Xbox an und spiele eine Runde *Assassin's Creed Mirage*. Dort spielt man einen Dieb namens Basim, der sich im Laufe des Spiels immer mehr zu einem Attentäter entwickelt.

Diese Hobbys sind für mich wichtig, da ich – neben einer psychischen Diagnose – aufgrund von Sauerstoffmangel bei der Geburt, zudem eine körperliche Beeinträchtigung habe, welche mich im Alltag, das ein oder andere Mal, einschränkt. Das sind bauliche Dinge, beispielsweise eine Treppe, Bürgersteige, Kopfsteinpflaster oder Schlaglöcher. Aber auch Dinge, worüber Sie sich im normalen Alltag wahrscheinlich überhaupt keine großen Gedanken machen würden, weil es Ihren Lebensbereich einfach nicht betrifft: Alltägliche Dinge, wie zum Beispiel der Gang zur Toilette, können unterwegs zum Problem werden. Vielleicht ist dies auch ein Grund, warum ich gerne zu Hause bin. Weil ich dort – mehr oder weniger allein – meinen Alltag regeln kann und nicht gucken muss: Kann ich hier rein oder ist das eventuell mit Komplikationen verbunden? Natürlich fahre ich auch gerne in die Stadt, ins Kino oder etwas mit meinen Freunden trinken. Aber halt nicht jedes Wochenende. Manchmal reicht es mir auch, einfach zu chillen. Allerdings wünschte ich mir auch manchmal, mehr Sachen allein unternehmen zu können, weil ich auch nicht immer Lust habe, von meinen Eltern abhängig zu sein (sei es nur, um irgendwo hin kutschiert zu werden).

Ob dies tatsächlich etwas mit meiner Behinderung oder mit Angst zu tun hat, weiß ich nicht genau. Es hat sich einfach so entwickelt und ist aktuell halt mein Leben. Hinzu kommt, dass ich wenig in meiner Heimatstadt war, sondern mich eher in Städten wie Hagen oder Hemer auskenne, weil ich dort halt den Großteil meines Lebens verbracht habe.

Ich kann erklären, wo in Hagen die *Volme-Galerie* ist, aber nicht, wo sich zum Beispiel das Kino in Unna befindet.

Ein weiterer schöner Teil meines Lebens ist meine Familie, also meine Mutter, mein Vater und meine

Schwester. Sie sind elementar für mein Leben. Ich freue mich immer, wenn meine Schwester mit ihrer Familie und den Hunden zu Besuch kommt, dann wird Kuchen gegessen, Kaffee getrunken und viel gelacht. Dann spiele ich gegen meinen Neffen *Fifa* oder gucke mit ihm Fußball.



Zweimal pro Woche habe ich auch Krankengymnastik und Ergotherapie, mit denen ich dafür Sorge, dass meine Mobilität und Feinmotorik stabil bleiben. Dafür mache ich dann verschiedene Übungen, wie Hanteltraining, Übungen mit dem Theraband, der Quetschte oder auch `mal was aus Lego bauen, jaaa, auch das fördert die Feinmotorik.

Zudem mache ich alle zwei Jahre eine Reha in Bad Driburg, in der Nähe von Paderborn. Dort mache ich dann verschiedene Arten von Therapien, zum Beispiel gezielte Ergotherapie oder Krankengymnastik.

Aber auch intensive Therapien, wie zum Beispiel Kraftsport oder das Arm-Geräte-Training, bei dem ich quasi Ergotherapie am Computer mache. Dies sind dann Übungen, bei denen ich einen Handschuh tra-

ge, der meine Bewegungen auf den Computer überträgt. Dies fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Hand-Augen-Koordination sowie die Beweglichkeit meines Armes.

Die Reha bringt nicht nur körperliche Vorteile, auch der Umgebungswechsel tut mir jedes Mal aufs Neue gut.

Man lernt dort auch immer wieder neue Menschen kennen. Gerade als Raucher schließt man häufig neue Kontakte und man kann für vier Wochen aus dem gewohnten Alltag entkommen.

Bei mir zu Hause ist natürlich auch alles barrierefrei. Ich habe einen ebenen Hauseingang sowie ein extra großes Badezimmer, direkt neben meinem Zimmer – unter anderem mit einer begehbaren Dusche. In meinem Zimmer hab ich dann einen Fernseher mit meiner bereits erwähnten *Xbox series s* und einer *Nintendo Switch*. Dort kann ich, insbesondere am Wochenende, viel Zeit verbringen – und es geht mir keiner auf den Sack!

Aber ich gucke auch gerne Serien wie *Game of Thrones*, *The Blacklist*, oder *Breaking Bad*. Ich bin auch ein großer Film-Fan. Zu meinen Lieblings-Filmen gehören die *Marvel* Filme, unter anderem *Avengers: Infinity War*, *Spiderman*, oder *Guardians of the Galaxy*.

Ich fahre hin und wieder auch gerne in die Stadt, um ein wenig zu shoppen. Meistens gucke ich dann nach Spielen oder Filmen, manchmal auch nach Lego (Sie wissen ja, Feinmotorik).

Ob ich diese Hobbies in zehn Jahren immer noch haben werde, das weiß ich nicht. Genauso wenig, wie ich weiß, ob ich in zehn Jahren immer noch bei *caput* bin und Artikel schreibe.

Mein Ziel ist es jedenfalls, irgendwann unabhängiger zu sein und vielleicht ein bisschen mehr Geld zu verdienen. Das heißt nicht, dass ich nicht gerne weiterhin hier arbeiten will. Die Kolleginnen und Kollegen sind super und die Arbeit macht richtig viel Spaß. Trotzdem hoffe ich, dass mein Weg hier noch nicht vorbei ist und sich irgendwann ein, naja, nicht unbedingt besserer – sondern eher ein neuer Lebensweg – eröffnet.

Und ich vielleicht doch noch einen Beruf auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt bekomme. Ob dies dann als Redakteur, Kaufmann oder vielleicht auch etwas ganz anderem passiert – wer weiß das schon.

Aber: Noch vor zwei Jahren konnte ich mir auch nicht vorstellen, gerade das zu tun, was ich jetzt mache.

Durch die Tätigkeit bei *caput* habe ich einen völlig neuen Blickwinkel auf das Leben – auf mein Leben – bekommen. Redaktionelles Schreiben, Workshops, Bildungsstunden – hier erfahre ich auf ganz vielen verschiedenen Ebenen Erfüllung und Wertschätzung, die mir so oft in der Schulzeit oder der Ausbildung verwehrt blieben.

Begonnen habe ich bei den *Iserlohner Werkstätten* im Jahr 2019 – quasi direkt wieder mit einem Tiefpunkt (Rudi Völler möge es mir verzeihen).

Eigentlich bin ich nur zu den Werkstätten gegangen, weil mir gesagt wurde, dass es dort Büro-tätigkeiten gäbe. Dies sah ich als Chance an. Der ursprüngliche Plan war damals, die Werkstatt als eine Art Sprungbrett zu nutzen, um von dort aus eine Stelle auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu bekommen.

Natürlich kam es auch hier wieder anders und ich musste in den ersten sechs Monaten meiner Werkstatt-Tätigkeit in der Abteilung Montage und Verpackung arbeiten. Dort musste ich verschiedene Gegenstände verpacken oder zusammenbauen. Das Problem dort: Entweder war die Aufgabe viel zu leicht oder viel zu schwer. So musste ich sieben Stunden verschiedene Produkte in Kartons einpacken oder verschiedene Handwerksarbeiten durchführen. Nach ein paar wirklich anstrengenden Monaten war es dann endlich so weit: Ich konnte in die Abteilung „Verwaltungsassistenten“ wechseln. Somit war ich meinem Ziel, einer Arbeit – so wie ich es immer wollte – nachzugehen, so nah wie noch nie zuvor.

Ein großer Minuspunkt im Werkstätten-System ist der geringe Verdienst. Ich verstehe die Zusammenhänge natürlich und die Tatsache, dass es sich um eine Reha-Maßnahme handelt. Aber das interessiert meinen Geldbeutel irgendwie nicht.

Eigentlich will ich mich nicht beschweren, es gibt bestimmt Leute in den Werkstätten, denen es finanziell sehr viel schlechter geht und die viel größere Probleme haben.

Trotzdem bin ich der Meinung, dass ich eines Tages in der Lage sein werde, zumindest in einer Wohn-

möchte, auch wenn es nicht immer sofort klappt und das Leben nicht immer nach den Regeln spielt, die ich gerne hätte.

Vielleicht würde ich Ihnen jetzt aber dann auch nicht diesen Artikel schreiben und Sie würden nie erfahren, was ich hier alles verpasst hätte.

Ich hätte ja selbst nie erfahren, was für ein Potenzial zum Schreiben in mir steckt. Natürlich ist dies noch nicht ausgeschöpft und ich denke, dass meine Berichte noch ein Stückchen besser werden können. Ich würde mich umso mehr freuen,

wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, mich weiter auf diesem Weg begleiten.

Hoffentlich macht Ihnen das Lesen dieses Artikels genauso viel Spaß, wie mir das Schreiben. Dieser Artikel war für mich eine ganz besondere Herausforderung, da es nicht leicht ist, diese ganzen Informationen über mich preiszugeben. Viele sind ja auch sehr intim.

Aber vielleicht interessiert es Sie ja gerade deswegen, welcher Mensch hinter dem **CL** am Ende jedes Artikels steht. Mich würde dies sehr freuen – und ich hoffe auf 50 weitere Ausgaben mit Ihnen.

Und wer weiß, vielleicht lesen Sie mein Kürzel eines Tages nicht mehr am Ende des Artikels und vielleicht bedeutet dies dann, dass ich mein Ziel erreicht habe und eine eigene Wohnung sowie meinen Traumar-

beitsplatz gefunden habe? Die Zeit wird es zeigen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser sehr persönlichen und gefühlvollen *caput*-Jubiläumsausgabe. Und bitte zählen Sie nicht die vorhandenen *vielleichts* in diesem Artikel. Mein Leben ist ein großes **VIELLEICHT**.

Oh, ich merke gerade, dass mir die Zigaretten ausgehen. Da wären wir dann wieder bei den wesentlichen Problemen des Lebens. Ich muss schnell zum Kiosk. Machen Sie es gut...! ■ **CL**



gruppe zu wohnen. Vielleicht wäre auch dies nur ein erneuter Zwischenstopp?

Vielleicht ist es aber auch ganz gut, dass wir nicht wissen, was die Zukunft für uns bereithält. Und eventuell sollte ich darüber auch gar nicht so viel nachdenken und aus jeder Situation das Beste mitnehmen – einfach weiterkämpfen und dranbleiben.

Auch wenn ich viele Fehler habe, eines kann ich von mir behaupten: ich bin ein Kämpfer und werde immer für das eintreten, was ich

# Schaap oh nig schaaap?

Von Asia-Imbissen, Verlusten und einem Leben im Dunkeln

Von Johnny Vu

*Meine Welt ist dunkel. Ich sehe mit meinen Händen, meiner Nase und meinen Ohren. Keine Kontraste, keine Schatten – nichts. Einfach nur schwarz, weil die Leute denken, dass es so ist. Ich selbst weiß nicht, was schwarz ist – oder grün oder blau. Ich bin blind. Seit meiner Geburt ist dies so, ich kenne es nicht anders. Das ist meine Welt. Kommen Sie gerne kurz mit mir hinein...*

Ich liege im Bett in unserer Zweizimmerwohnung. Das Erste, was ich höre, sind Autos, die an unserem Fenster vorbeifahren. Es ist laut – laut und nervig. Ich möchte gerne weiterschlafen, es wird ruhiger. Doch nun kann ich nicht mehr schlafen. Höre ich die Serie weiter, die ich angefangen habe?

Die meisten blinden Menschen, die ich kenne, hören Fußball und halten nichts von Serien, da sie nicht sehen, was passiert. Mithilfe von Audio-Kommentaren und den real stattfindenden Dialogen kann ich der Handlung einigermaßen folgen. Klar, es gibt Situationen in Filmen oder Serien, die man nur als sehender Mensch wirklich nachvollziehen kann, beispielsweise Mimik oder nonverbale Kommunikation.

Aber das stört mich nicht. Blinde Menschen können nur schlecht bewerten, ob das Schauspiel der einzelnen Darsteller\*innen gut ist. Wir können nur bewerten, ob die Synchronsprecher\*innen dahinter gut sind. Es gibt auch Serien und Filme, die eine Audiobeschreibung haben. Dies empfinde ich jedoch als furchtbar anstrengend. Plötzlich höre ich, wie ein Schlüssel in den Türschloss-

zylinder gesteckt und gedreht wird. Mein Vater kommt herein. Es riecht nach Imbiss. Nach Fett. Wir besitzen einen Asia-Imbiss. Der heißt zwar Hongkong, aber wir sind Vietnamesen. So ist es bei fast allen Asia-Imbissen oder Nagelstudios. Steht China drauf, ist aber Vietnam drin. Als kleiner Junge war ich viel im Laden. Der Geruch ist mir sofort vertraut.



Ich glaube, mein Vater konnte auch nicht mehr schlafen und war schon kurz im Laden. „Komm du miiiiit!“, fragt er mich mit seinem wunderbar vietnamesischen Akzent. „Wohin?“, antworte ich mit einer Gegenfrage. „Spaziere!“ Aha, spazieren möchte er. Soll ich mitgehen? Eigentlich möchte ich nicht, aber ich bewege mich aktuell sowieso schon so wenig, daher entschied ich mich mitzugehen.

Zehn Minuten habe ich Zeit, um mich fertig zu machen. Ich stehe auf. Links vom Bett ist eine Wand. Rechts davon steht ein Kleiderschrank mit zwei Schiebetüren. Die rechte Hälfte vom Schrank gehört meinem Bruder, mit dem ich mir auch die Wohnung teile. Die linke Hälfte gehört mir. Beide Seiten wer-

den durch eine Tür getrennt. Ich greife in meine Schrankhälfte nach hinten rechts. Dort hole ich mir ein Shirt heraus. Welche Farbe es hat? Keine Ahnung. Es ist ja auch egal, welche Farbe es ist. Es sind dunkle Sachen, dies reicht mir vollkommen zu wissen. Dunkle Anziehsachen sind gut, da das Waschen einfacher ist. Ich muss mir keine Gedanken machen, ob helle oder dunkle Sachen im Wäschekorb liegen – kann einfach alles in die Waschmaschine legen. Ich habe eine selbst entwickelte Ordnung – nicht nur in meinem Schrank – die mir hilft, mich in der Welt der Sehenden zurechtzufinden.

Nachdem ich mich gewaschen und angezogen habe, gehe ich aus der Wohnung. Ich entscheide mich dazu, meinen Blindenstock heute zu Hause zulassen. Es ist mit sehender Begleitung einfacher, den Weg zu finden. Ich habe mehrfach versucht, mit meinem Vater und dem Stock durch die Stadt zu laufen. Er schob mich aber stets in die richtige Richtung, zwar sanft, aber bestimmend. „Is eifachaaa!“

Wenn Menschenmengen kommen, führt er mich drumherum. Es ist leichter, sich führen zu lassen. Die Selbständigkeit leidet allerdings darunter, dies ist mir klar. Ich laufe die Treppe herunter, geradeaus auf die Glastür zu. Früher habe ich Schritte gezählt oder mich an der Wand langgehängt, heute sind viele Wege einfach innerlich abrufbar. Ich öffne die Tür. Was soll ich überhaupt draußen? Jetzt wäre noch Zeit, um wieder umzudrehen, wieder nach oben in die Wohnung zurück. Ich rief mir ins Gedächtnis, dass Bewegung wichtig ist.



Ich bewege mich leider sowieso zu selten. Auch blinde Menschen sind faul und gemütlich. Mein Weg führt mich schließlich doch durch die Tür. Kühle Luft kommt mir entgegen, dazu der Geruch von Abgasen. Viele Autos fahren vorbei. Es klingt, als ob sie schnell fahren. Die Autos übertönen nahezu alles um mich herum. Schlimmer wird es noch, wenn es geregnet hat. Dieses laute Rauschen, wenn die Reifen der Autos über den nassen Boden fahren, ist einfach unerträglich. Ich würde nicht mitbekommen, wenn jemand hinter mir laufen würde.

Es ist schwer, mehrere Geräusche über die Ohren zu filtern. Die Geräusche prasseln alle gleichzeitig auf mich ein. Ich höre alles auf einmal, ohne Bilder dazu – anders kann ich es nicht beschreiben.

Bei großen Menschenansammlungen bin ich überfordert, weil es schwer wird, zu entscheiden, wem ich zuhören soll. Geht es mich etwas an, was die Menschen da reden? Worüber reden sie? Oder über wen? Wie viele Leute sind da? Das alles geht mir dann durch den Kopf.

Ich meide große Menschenansammlungen daher, wenn es möglich ist. Und meistens gelingt mir das auch gut, da ich nur selten rausgehe. Ausnahmen sind Familienfeiern.

Wenn ich sagen müsste, welcher Sinn bei mir am meisten in Anspruch genommen wird, dann ist es der Hörsinn. Ich verbrachte meine Kindheit viel vor dem Fernseher, kenne etliche Stimmen aus Kinderserien, ohne Bild dazu. Oder es gibt zu den Figuren Plastikausgaben. Dann formt sich ein Konturenbild dazu in meinem Kopf. Dass Micky Maus gar nicht so aussieht, wie eine Maus, hat mich wirklich hart getroffen.

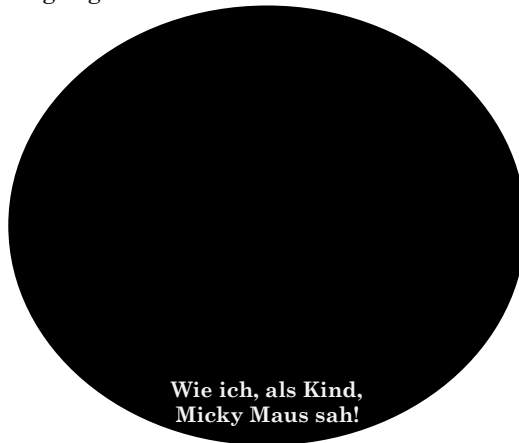
Wir laufen die Hauptstraße entlang. Dann spüre ich auf einmal eine Bodenbelagsänderung: Kopfsteinpflaster. Der Jackpot für Blindenstöcke. Es wird langsam ruhiger, der Verkehrslärm wird leiser, je weiter wir uns von der Hauptstraße entfernen. Ich laufe schweigend am Arm meines Vaters. Wir haben uns irgendwie nichts zu sagen.

Ein Mann mit einem Hund kommt an uns vorbei. Der Geruch von Axe-Deo weht in meine Nase. War er trainieren und dann duschen? Ist er größer oder kleiner als ich? Der

Hund bellt. Warum bellt der Hund? Was ist das für eine Hunderasse? Dem Bellen zufolge klingt es nach einem kleinen Hund. Der Mann mit dem Hund geht eng an uns vorbei. Die beiden scheinen es eilig zu haben. Er läuft in Richtung einer Treppe, die Treppe führt in Richtung Bahnhof. Ob er dort hin will?

Ich muss an meine Schulzeit denken. Es gab gute und schlechte Dinge. Das Gute war, dass ich Freunde gefunden habe. Mit zweien habe ich heute noch Kontakt. Schlecht war, dass der Unterricht nicht so gestaltet war, wie in Regelschulen. Zum Beispiel war es so, dass ich vom Schulstoff her nie so weit war, wie jemand, der auf eine Regelschule gegangen ist. Ich war auf einer Förderschule für blinde Menschen.

Wäre mein Weg anders verlaufen, wenn ich auf eine Regelschule gegangen wäre?



Nach einer Weile hört das Kopfsteinpflaster auf, der Boden wird glatt. Wir laufen weiter, es ist eine ruhige Wohngegend. Ab und zu fährt langsam ein Auto vorbei. Es geht immer weiter und weiter. Jetzt kommen wir auf eine Unterführung zu. Nach der Unterführung finden wir uns auf einem Spielplatz wieder.

Als Kind spielte ich dort oft. Ich verbrachte zwar viel Zeit vor dem Fernseher, aber vorher war ich oft mit meinem Bruder draußen. Wir setzen uns auf eine Bank. Es hat sich viel verändert. Der Kiesweg, der zu der Rutsche führt, ist nicht mehr da. Fließendes Wasser ist zu hören. Hat man einen Bach angelegt? Im Hintergrund ist eine Mutter mit ihrem Kind zu hören, sie spielen zusammen. Wenn die Personen nicht reden würden, wüsste ich nicht mal, welches Geschlecht sie haben. Wie alt ist die Mutter? Ich denke so Mitte 20. Sie klingt noch jung. Wo ist der Vater? Hat das Kind ein gutes

Leben? Was wird wohl aus dem Kind, wenn es älter wird? Ob ich auch mal Vater werde? Wenn ja, was will ich meinem Kind mitgeben? Wie will ich es erziehen? So viele Fragen.

Das Kind läuft über den Spielplatz, die Mutter hinterher. Die beiden scheinen Fangen zu spielen. Als die beiden das so spielen, erinnere ich mich an meine Mutter. An den Tag, als der Unfall passierte. Selbst diese Erinnerung verblasst immer mehr und mehr.

Es war August 2010. Ich saß als 11-Jähriger bei meiner Tante und spielte. Mein Vater kam plötzlich in die Wohnung gestürmt. Er sagte, dass meine Mutter einen schweren Unfall hatte. Sie wäre im Krankenhaus. Eine Kälte durchfuhr mich, als ich dies erfuhr. Ich wollte es nicht glauben, nicht wahrhaben. Ich verstand nicht, was los war und keiner konnte es mir erklären.

An alles erinnere ich mich nicht, nur aus Erzählungen. Es kamen drei Männer in unseren Laden und wollten meine Mutter ablenken. Sie wollten angeblich eine kalte Cola – tatsächlich wollten sie uns bestehlen. Meine Mutter holte ihnen leider diese scheiß Cola.

Als sie aus unserem Kühlraum kam, war ihre Handtasche weg, die Männer sprangen gerade in ein Auto. Mama lief hinterher und hatte die Tasche dann tatsächlich in der Hand. Sie hing noch halb aus deren Wagen. Dann gab einer von ihnen Gas. Daraufhin knallte Mama mit dem Kopf auf den Boden. Sie wurde im Krankenhaus, aufgrund der Schwere der Kopfverletzungen, ins künstliche Koma versetzt. Drei Tage später wurden die Maschinen abgestellt. Auf Mamas Beerdigung weinte ich nicht. Keine Ahnung, warum. Sollte man nicht weinen, wenn man einen geliebten Menschen verliert? Ich konnte aber nur an eines denken: Warum hat man sie ausgeraubt und warum musste sie sterben – nur wegen ein wenig Geld? Und warum hat sie die blöde Handtasche nicht einfach losgelassen?

Die Trauer kam erst später. Mit der Zeit verklang dann sogar ihre Stimme immer mehr. Ich fühlte häufig eine innere Leere. Und Wut, weil ich nicht da war und ihr nicht helfen konnte. Und Schmerz, weil meine Mutter nie wieder zurückkehrt.

Hass, Rachegefühle, Schuld – all diese negativen Emotionen und Gedanken sollte ein 11-jähriges Kind nicht haben. Diese Gedanken und Gefühle begleiten mich heute, 13 Jahre später, immer noch.

Wir lassen den Spielplatz hinter uns und gehen zurück in Richtung Stadt. Ich gehe ja gerne in die Stadt. Doch wenn es ums Einkaufen geht, dann mache ich das nicht so gerne. Ich fühle mich beim Einkaufen immer so fehl am Platz: Ich finde die Sachen nicht, weiß nicht, was es für eine Auswahl gibt, und habe keine Lust, immer zu fragen.

Dann komme ich auf eine Treppe zu. Dort sitzen Leute. Wie viele sind es? Zwei, drei oder mehr? Egal, ich gehe weiter. Nach der Treppe kommt ein gerader Pflasterstein-Weg.

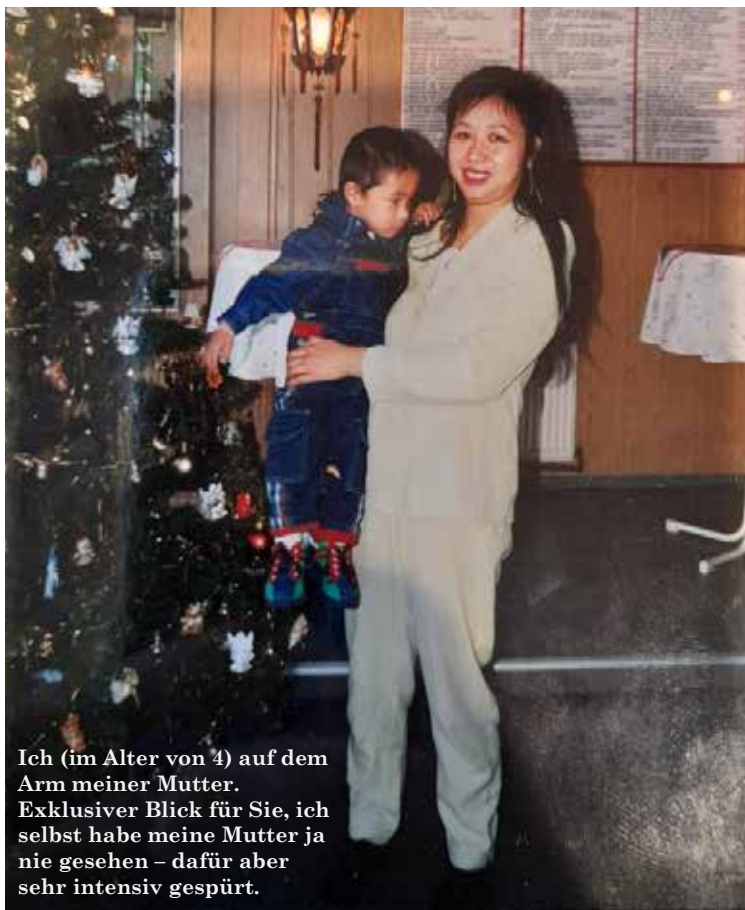
Während wir weiterlaufen, denke ich weiter nach. Der Tod meiner Mutter prägte mich sehr. Ab diesem Zeitpunkt – wie ging es da eigentlich weiter? Ich erinnere mich nicht mehr richtig daran. Die Erinnerung verblasst. Furchtbar ist das.

Die Zeit nach meinem Schulabschluss war deutlich besser. Daran erinnere ich mich auch besser. Ich kam ins *Berufsbildungswerk für Blinde und hochgradig Sehbehinderte* nach Soest, machte dort, im zweiten Versuch, meinen Hauptschulabschluss nach. Im Anschluss daran dann

zwei sogenannte Maßnahmen. Die Erste brachte mir mehr. Es war eine blindentechnische Grundausbildung. In der Maßnahme wird blinden Menschen bzw. Menschen, die erblindet sind, gezeigt, wie sie am Computer arbeiten können, welche Hilfsmittel sie benötigen und so weiter. Die erste Maßnahme hat mir geholfen. Die zweite war Zeitverschwendung. Diese überhaupt anzufangen, habe ich, im Nachhinein, sehr bereut. Man hatte dort drei Bereiche, in die man hineinschnuppern konnte. Die blinden Teilnehmer\*innen wurden in den kaufmännischen Bereich gesteckt. Am Ende reichte meine Leistung nicht aus, um eine kaufmännische Ausbildung zu beginnen.

Es gab aber nicht nur negative Din-

ge in Soest. Ich lebte dort in einem Wohnheim. Dort wurde ich selbständiger. Ich musste so Sachen machen, wie Wäsche waschen oder mein Bett beziehen. Dies waren alles Dinge, über die man damals, als 18-Jähriger, der in einem sehr überbehüteten Haushalt groß geworden war, nicht nachgedacht hatte. Soest war für meine persönliche Entwicklung gut. Daraufhin gab es für mich allerdings nur noch eine alternativlose Möglichkeit der beruflichen Entwicklung. Es ging zu den *Iserlohner Werkstätten*.



Ich (im Alter von 4) auf dem Arm meiner Mutter. Exklusiver Blick für Sie, ich selbst habe meine Mutter ja nie gesehen – dafür aber sehr intensiv gespürt.

Nach meiner Zeit in Soest war ich wieder Zuhause. Und dann merkte ich, wie einsam ich dort doch eigentlich war. Am ersten Tag in der Werkstatt war vieles neu. Es war das erste Mal, dass ich nicht mit blinden oder stark sehbehinderten Menschen arbeitete. Es waren Menschen, die andere Formen von Behinderungen hatten. Wie werden sie sein? Verstehen sie, dass ich blind bin? Werde ich mit ihnen klar kommen und umgekehrt?

An diesem Freitag, als ich in der Werkstatt anfang, war es meine Aufgabe, Schrauben in Tüten einzusortieren. In der nächsten Arbeitswoche sowie in den darauffolgenden Monaten baute ich Hundehalsbänder zusammen. Diese Aufgabe war zwar leicht. Aber: tagein, tagaus

immer das Gleiche. Warum bin ich in einer Werkstatt? Was mache ich hier? Wofür mache ich das? Was bringt mir das?

All das ging mir durch den Kopf.

Mittlerweile hat sich die Meinung darüber geändert. Ohne die Werkstätten, wäre ich arbeitslos. Der Sinneswandel kam natürlich daher, dass ich irgendwann bei *caput* anfangen konnte. Das war Ergebnis einer tollen Zusammenarbeit der zuständigen Abteilungen. Jetzt hatte ich Arbeitskolleginnen- und Kollegen, mit denen man sich über alles

unterhalten konnte. Auch die Arbeit wurde anspruchsvoller.

Mein erster Artikel handelte vom Tod meiner Mutter. Die Idee entstand, als meine Redaktionskollegin Yvonne und ich uns – eher beiläufig – über unsere familiären Verluste unterhielten. Wir stellten fest, dass gewisse Ähnlichkeiten bei unseren Verlusten sowie der Verarbeitung vorhanden waren. Daher entstand die Idee, darüber einen Bericht zu schreiben.

Wir interviewten uns gegenseitig. Zudem sprachen wir mit einer Trauerforscherin. Für mich war dies eine völlig neue Erfahrung, über den Tod meiner Mutter zu reden und einen Bericht zu schreiben.

Mein zweiter Artikel behandelte das Thema „deutsche Strafverfolgung und Haft-System“. Das erste Interview führten wir im Frauengefängnis in Iserlohn. Wir wurden dort von einer Mitarbeiterin des Gefängnisses herumgeführt.

Als wir durch eine Tür hineingingen, hörte ich dieses prägnante Raseln der Schlüssel. Das Geräusch ist heute noch präsent. Schlüssel, immer wieder Schlüssel.

Ein Gang führte an vielen Zellen vorbei. Wir hatten Glück und konnten sogar eine leere Zelle betreten. Die Zelle war nur 9 Quadratmeter klein. Die Ausstattung war auf das Nötigste beschränkt. Ein Schreibtisch, ein Stuhl, ein Schrank und ein Bett standen dort. An den Fenstern waren massive Gitterstäbe angebracht.

Dann verließen wir die Zelle und kamen in den besonders gesicherten Haftraum (BGH). Dort gab es nichts, außer einer Matratze auf dem Boden, und die Zelle wurde per Kamera überwacht. Ein paar Tage nach dem Gefängnisbesuch führte ich ein Interview mit dem Podcast-Team von *Zweidrittel FM*. Hier erzählen jugendliche Inhaftierte von ihrem Haftalltag. Das dritte Interview habe ich mit einem ehemaligen Straftäter geführt, der einen Obdachlosen so schwer verletzte, dass dieser daran verstarb. Jetzt arbeitet er mit Strafgefangenen zusammen, damit sie nicht auf dieselbe Schiene abrutschen, wie er.

Ich hätte es noch vor einem Jahr niemals für möglich gehalten, dass ich jemals in einem so anspruchsvollen Arbeitsfeld tätig sein darf.

Wie ich mir mein weiteres Leben vorstelle?

Keine Ahnung. Das Leben kann man nicht voraussehen. Es wäre schön, irgendwann eine feste Partnerin zu finden. Mein Vater hat mir tatsächlich ´mal angeboten, in Vietnam für mich nach einer Partnerin zu gucken. „Schön Flau fü dik!“

Ich lehnte lächelnd und dankend ab. Wo wir noch einmal beim Thema Vietnam sind. Waren Sie schon ´mal in einem asiatischen Imbiss essen oder haben dort telefonisch bestellt? Oder haben sich in einem Nagelstudio die Nägel machen lassen? Dann wird Ihnen aufgefallen sein, dass auch dort überwiegend Asiaten arbeiten. Arbeiten dort Chinesen? Arbeiten dort Japaner? Nein, es sind meist Vietnamesen!

Wir sind überall.

Bei Vietnamesen in Deutschland ist es auch häufig der Fall, dass die ältere Generation gerne laut und öffentlich ans Handy geht. Ich verstehe ja immer, was mein Vater sagt. Doch jemand, der an uns vorbeiläuft, fragt sich sicher: Streitet er sich mit jemandem? Nein, in der Regel geht es nur um etwas Alltägliches. Wenn Sie schon ´mal beim Asi-

aten angerufen haben, um Essen zu bestellen, dann haben Sie sicher auch schon die wichtigsten Fragen zur Menüzusammenstellung gehört: „Mi Flei oh ohne Flei? Schaap oh nig schaap?“ Unsere beiden Sprachen haben so wenig Schnittstellen, dies macht es sooooo lustig.

Asiatisch esse ich persönlich nicht so gerne, da ich es ja täglich haben kann, wenn ich es denn will.

Ich esse lieber Schnitzel oder Bratwurst – oder wie es meine Oma sagen würde: „Lekka Blagwurk!“.

Tja, was noch?

so schlimm an dem Bild, dem Video oder der Situation? Visuellen Horror, Ekel oder Abneigung kenne ich einfach nicht.

Sonst bin ich zufrieden mit meiner Situation. Ich wüsste nicht einmal, ob mir eine kaufmännische Ausbildung wirklich Spaß gemacht hätte.

Einige, meist sehende, Menschen, die ich in meinem Leben kennengelernt habe, fragten mich: „Würdest du eigentlich gerne sehen können?“

Ich entgegne dann immer: „Ach, ne – warum denn? Ich kenne es nicht anders und habe mich damit arrangiert!“


Eines liegt mir jedoch noch am Herzen: Liebe Eltern unter den Leserinnen und Lesern, vielleicht ist ihr Kind gerade nicht gut in der Schule. Noten sagen letztlich nicht alles über einen Menschen aus. Sie wollen immer nur das Beste. Das verstehe ich. Eltern wollen immer das Beste für ihre Kinder. Aber was ist das Beste? Vielleicht hat ihr Kind andere Stärken. Soziale Stärken zum Beispiel und es kann in dem Bereich viel Gutes bewirken. Schimpfen Sie nicht mit ihrem Kind, wenn ´mal eine schlechte Note auf

dem Zeugnis steht. Ihr Kind ist selbst schon traurig genug darüber. Vielleicht hat das Kind das Thema im Unterricht einfach nicht verstanden. Ich will Ihnen keine Erziehungstipps geben, das war nicht meine Absicht, es steht mir auch gar nicht zu.

Nur hätte ich mir das von meinem Vater sehr gewünscht. Ich war nämlich eines dieser traurigen Kinder, das es immer besser wollte, aber einfach nicht besser konnte. So, genug ´rumgeheult.

Mit diesen Gedanken möchte ich mich herzlich bei Ihnen bedanken. Dafür, dass Sie ein wenig mit mir ins Dunkle getappt sind.

Vielleicht liest man sich ja in der nächsten Ausgabe wieder. Na dann, bis dahin. Machen Sie es gut – oder wie es mein Vater sagen würde: „Ma guk!“ ■



Panoramablick  
aus meinem Zimmerfenster  
über die Dächer meiner  
Stadt...

Etwas mehr Geld, um auch mal richtig Urlaub machen zu können, das würde ich mir für meine Zukunft wünschen. Mein Englisch möchte ich verbessern und mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren.

Im Berufsleben wäre ich gerne irgendwann so weit, meine Artikel komplett eigenständig erstellen zu können. Meine Rechtschreibung wäre verbesserungswürdig, allerdings ist es meinem Braille-Programm egal, ob ich Stuhl oder Schtuul schreibe. Oder Bäcker bzw. Bekka. Satzbau und Zeichensetzung hingegen kann ich noch verbessern. Ich finde es immer lustig, wenn mir Personen aus meinem Umfeld ironisch sagen: „Johny, sei froh, dass du blind bist. Dann musst du dies oder jenes nicht sehen!“ Die Frage, die ich mir dann stelle: Was ist denn

# „So I made friends with all my demons!“

Worte haben so viel Macht...

Von Yvonne Freitag

*Es war noch früh am Morgen, als ich mich möglichst leise aus dem Schlafzimmer schlich. Zumindest fühlte es sich für mich früh an, denn ich war noch sehr müde. So wie in all den Nächten zuvor hatte ich kaum Schlaf gefunden. Geschuldet war dies meinen heftigen Alpträumen, die mich seit meiner Kindheit aufschrecken lassen und den quälenden Gedanken, gegen die ich mich, sobald die Stille einzieht, kaum wehren konnte. Tagsüber schaffte ich dies, je nach Gemütslage und mit viel Ablenkung, deutlich besser. Aber nachts liege ich oft Stunde um Stunde wach.*

Leise musste ich sein, da mein Partner sich noch von seiner Nachtschicht erholte und deshalb einen erholsamen Schlaf dringend benötigte. Wie wichtig dies war, wusste ich spätestens, nachdem ich diesbezüglich viel zu meinem letzten Artikel über das Schlafen und Träumen recherchiert hatte. Bei den meisten Themen, zu denen ich bei caput recherchiert und geschrieben hatte, war es ähnlich – ich war oder fühlte mich in irgendeiner Weise mit ihnen verbunden.

Im Wohnzimmer angekommen erkannte ich mit einem Blick aus dem Fenster, dass es längst hell geworden war – die Sonne schien. Höchste Zeit, um mich an meinen Schreibtisch zu begeben und mit dem Schreiben dieses Artikels zu beginnen. Ich nahm auf meinem roten Bürostuhl Platz und drückte beherzt auf die Power-Taste meines Laptops. *Piep, Pieep, Piep* ertönt es, als er sich zum Hochfahren bereit macht. Obwohl er schon viele Jahre und so einige ausgiebige Zock-Sessions überlebt hat, war er zum Glück noch recht zackig unterwegs. Seit geraumer Zeit arbeitete ich die

letzten beiden Tage der Woche im Homeoffice. Eine Regelung, über deren Möglichkeit ich wirklich sehr glücklich und dankbar bin. Getroffen wurde sie, da es mir in den letzten Wochen und Monaten leider zusehends schlechter ging – auch auf der Arbeit war dies spürbar. So konnte ich mich immer weniger konzentrieren – alles wurde mir zu viel.



Die Geräusche, der Trubel, meine selbstzerstörerischen Gedanken und Flashbacks, die ich immer weniger unter Kontrolle hatte, die Herausforderung des Schreibens und zuletzt wurden es auch die Menschen vor Ort: meine Arbeitskolleginnen und Kollegen, die ich nach wie vor sehr schätze – aber meine Sozialphobie war schlimmer denn je geworden. Von außen betrachtet merkt man dies vielleicht nicht immer so. Doch selbst das Sprechen, selbst ein einfaches *Hallo* zu sagen oder *Dankeschön* wurde zu einer immer größeren Überwindung. Leicht fiel mir das Sprechen zwar noch nie – das Schreiben war eher mein gewähltes Organ der Mitteilung. Aber die

Angst, etwas Falsches zu sagen oder vor anderen sozialen Interaktionen, stieg auf der Arbeit ins Unerträgliche. Im Privaten war dies nicht so extrem. Da fühlte ich mich sicher und all die Menschen, die ich privat kannte, begleiten mich schon seit vielen Jahren. Einige von ihnen auch, bevor ich krank wurde. Sie kennen mich auch deshalb komplett anders. Zu Hause konnte ich mich also viel besser fallen lassen und hatte mehr Ruhe – das spürte ich auch während des Schreibens ganz intensiv. Und da war natürlich mein Partner, der mir während der Arbeit im Homeoffice viel mehr Sicherheit geben konnte und mich unterstützte, wenn es mir nicht gut ging. Für mich ist dies eine große Erleichterung. Also ja, nochmals vielen Dank an alle, die mir dies ermöglicht haben!

Nachdem der Laptop nun vollends hochgefahren war, machte ich erstmal Spotify an, um mich von meiner Lieblingsmusik in die richtige Stimmung zum Schreiben versetzen zu lassen. Denn, während der Arbeit am Artikel über die Wirkung von Musik auf uns und unseren Körper, habe ich gelernt, wie hilfreich die Musik dabei sein kann. Ich drückte also auf den Play-Button und anschließend auf den Zurück-Button bis zu dem Lied, welches ich seit einigen Wochen in Dauerschleife höre. Leise ertönen die ersten Zeilen aus meiner Alexa, die direkt neben dem Laptop steht: *♪ If you had it all would it be enough? Can you find your way and still be lost? I write songs about being someone else that say „Fuck the world“ but not „I need help“ Yeah, everybody tells me it's alright Everybody tells me I'll be fine Everything is not ofucking kay Oh, but they can't tell me why I put the picture on the shelf Leave the memory behind but the truth is I can't say goodbye ... ♪*

Nebenbei öffne ich mein Schreibprogramm und beginne, im Takt des Liedes, mit genau diesen Zeilen, die Sie gerade lesen. Die Tasten meiner bunt leuchtenden Tastatur klappern ebenfalls im Takt. Zumindest bis dann der Refrain des Liedes ertönt. Da konnte ich nicht mehr an mir halten, fing an, laut mitzusingen und meinen Kopf im Takt wippen zu lassen. Vermutlich klang das total schief – meine armen Nachbarn – und sah sicherlich auch total bescheuert aus, aber jetzt, und in diesem Moment, war mir das einfach egal. Also ließ ich meinen Gefühlen einfach freien Lauf und sang manche Zeilen noch lauter und schief mit: ♪ *So, I maaadee frieends with aaalll myyy demmonns Let `em sink their theeeeeth in Got used to the feeling of leeeettttingg it go So give me someeethiiing tooo beelieve iinnn Or throoww me in the deeepp eeend ... So yoouu caann throw me in the deeeeepppp eeeeendd deeepp eeeeend.* ♪

Für diejenigen, die es vielleicht interessiert: Das Lied heißt *Deep End* von *I Prevail*. Metal. Ich würde sagen, dass Musik für mich schon immer essenziell war. Sie half mir durch viele schwierige Lebenssituationen. Tröstete mich, half mir in Wutmomenten mich wieder zu entspannen, gab mir neuen Lebensmut und im öffentlichen Raum gab sie mir spürbar mehr Sicherheit. Sie konnte mir also helfen, meine Gefühle zu regulieren, deren Wahrnehmung und Auslebung unter anderem durch eine Vergrößerung meiner Amygdala um ein Vielfaches stärker als normal ausgeprägt ist. Bei positiven Gefühlen ist das wirklich schön. Aber bei negativen kann man sich gerne vorstellen, was das bedeutet. Musik aus dem Metal Genre, die viele als laut und brachial empfinden, half mir am meisten Frieden zu finden. Zudem sind es auch die thematischen Inhalte der Lieder, mit denen ich mich vielfach identifizieren kann.

Als Nächstes musste ich wieder darüber nachdenken, wie es mir die letzten Wochen so erging und auch wie ich diesen Artikel angehen würde. Trotz der tollen Idee zu dieser Ausgabe muss ich zugeben, dass ich dem Ganzen zunächst skeptisch gegenüberstand. Nicht, weil ich die Idee nicht gut fand – das ist sie nach wie vor absolut – eher, weil ich Angst hatte, von mir zu erzählen

und dabei zu viel preiszugeben. Ich fragte mich in den letzten Wochen viel, ob es Sie, liebe Leserinnen und Leser, überhaupt interessieren würde, mehr von mir persönlich zu erfahren. Auch, weil ich leider nicht so viel Positives zu erzählen hatte, oder eher kaum. Ich machte mir Sorgen, ob so ein Text zum jetzigen Zeitpunkt nicht vielleicht zu düster werden würde, da es in den letzten Monaten genauso in mir aussah. Gleichzeitig wollte ich aber auch über nichts schreiben, was nicht ich war oder was ich nicht fühlte. Das fühlte sich für mich komplett falsch und unauthentisch an.

„Ich wollte einfach,  
dass dieses Suchen nach  
einer Erklärung aufhört!“

Zudem hatte ich vor einigen Monaten eine Schreibblockade entwickelt, wahrscheinlich auch, da ich mir oft zu viel Druck damit machte, möglichst gut zu schreiben und am Ende nie zufrieden mit mir war. Also entschloss ich mich, nachdem ich viel darüber nachgedacht hatte, einfach mal draufloszuschreiben. Egal, wie es klingen würde. Und genau dieses Einfach-mal-drauflosschreiben war es, was diese Blockade löste. Es fühlte sich wie eine Befreiung an. Vor allem war ich zum ersten Mal selbst mehr zufrieden damit, wie meine Texte klangen.

Was mich schlussendlich überzeugte, war der Gedanke daran, dass es da vielleicht jemanden von ihnen einmal ganz ähnlich ergangen war. Vielleicht könnte ich mit dem, was ich zu erzählen habe, auch jemanden ermutigen, jetzt noch nicht aufzugeben und noch ein bisschen weiterzukämpfen, so wie ich es zeit meines Lebens immer wieder versuche. Manchmal reicht eben genau dieses kleine Bisschen, um doch wieder einen Sinn zu finden.

Und vielleicht könnte ich damit auch einfach etwas mehr Einsicht in das Leben einer psychisch erkrankten Person geben. Für manche Angehörige und auch Außenstehende – vielleicht sogar am Arbeitsplatz – ist es nicht immer so einfach, manche Gedankengänge und Verhaltensweisen nachzuvollziehen, was ich aber absolut verständlich finde. Ich würde mir für alle Menschen, die in unserer Gesellschaft leben, einfach wünschen, dass öfter nach-

gefragt wird, warum bei uns etwas gerade so ist, wie es ist und dies ohne blöde Bemerkungen oder Vorurteile. Diese verschlechtern nämlich die Erkrankung. Man könnte so viele Missverständnisse aus dem Weg räumen und für uns psychisch erkrankte Menschen gleichzeitig vieles erleichtern. Wir machen das nicht absichtlich oder böswillig, im Gegenteil. Viele von uns schämen sich in ihren klaren Momenten oder haben ein schlechtes Gewissen und würden sich wünschen, dass man sie erklären lässt, was da los war. Man muss nicht für alles Verständnis haben, aber man darf als nicht erkrankte Person trotzdem nie vergessen, dass jede von außen „komisch“ aussehende Verhaltensweise einen Ursprung hat. Bei vielen liegt dieser Ursprung auch in einer traumatischen Erfahrung. Dazu zählen auch die erlernten negativen Grundannahmen wie zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin es nicht wert“ oder „Ich schaffe das nie.“ Solche Denkmuster lassen sich ohne professionelle Hilfe nur äußerst schwer wieder loswerden. Ein gutgemeinter Spruch reicht da leider nicht.

Dieses Jahr hatte für mich nicht sonderlich gut begonnen. Meine Posttraumatische Belastungsstörung (komplexe PTBS) war plötzlich mit voller Wucht ausgebrochen. In den Jahren zuvor waren viele meiner traumatischen Erlebnisse wie in Schließfächern im Kopf – mit Hochsicherheitsschlössern – doppelt und dreifach weggesperrt. Doch seit letztem Herbst öffneten sich diese immer häufiger, beispielsweise durch Gerüche, Bilder, Geräusche und allem, was mich sonst irgendwie erinnern ließ. Manchmal reicht auch ein einziges, verknüpftes Wort und eine Sekunde später spielt sich plötzlich in meinem Kopf ein Film ab, dessen Geschehnisse sich einerseits wie aus einem unrealistischen Horror-Streifen anfühlen, jedoch andererseits die Realität waren.

Auch auf der Arbeit zuckte ich seit letztem Jahr regelmäßig zusammen, wenn es mal aus einer Ecke plötzlich knallte. Laute Geräusche, vor allem Schrei-, Knall- und Klatschgeräusche, sind in meinem Kopf nämlich mit Gewalt, Gefahr und dem Gefühl, um mein Leben fürchten zu müssen, verknüpft, weil ich es, als ich jung war, genauso erleben musste.

Der Ausbruch meiner kPTBS führte auch dazu, dass sich meine anderen psychischen Erkrankungen, trotz der ganzen bereits abgeschlossenen Therapien, wieder verschlimmerten. Alles, woran ich zuvor mühsam gearbeitet hatte, schien zu schwinden. All meine Erlebnisse und Erkrankungen hingen irgendwie wie ein großer Pfropfen zusammen – dies war mir in den letzten Monaten sehr bewusst geworden. Doch wie könnte ich diesen lösen, wenn sich alles gegenseitig beeinflusste und somit übermächtig anfühlte?

Da ich genau dies alleine nicht konnte, suchte ich mir auf Rat meines Psychiaters, der mich schon bald 10 Jahre begleitet, eine Möglichkeit zur Traumatherapie und fand schließlich eine Klinik, die dafür eine eigene Station hatte.

nicht, dass ich so fix wieder aufgenommen werden würde.

Schließlich warten die meisten Betroffenen weitaus länger als ein Jahr. Selbst in akuterer Fällen warten viele noch viel zu lange auf einen freien Platz. Mittlerweile hatte ich mehr als fünf stationäre Aufenthalte – einige davon waren, vor allem früher, auch akut. Ich möchte Ihnen deshalb noch mitteilen: Eine Psychiatrie ist heutzutage – im Idealfall – ganz anders, als es sich viele vorstellen. Es gibt keine Gitterstäbe und man ist auf einer offenen Station auch nicht eingesperrt. Hier, auf meiner jetzigen Station, war es sogar ausdrücklich erwünscht, dass wir wochentags ab 15 bis 19 Uhr und am Wochenende von 6:30 bis 23 Uhr `mal wegfahren. Denn nur so kann man auch außerhalb der Kli-

nach meiner Erfahrung, aber eher selten – zum Glück!

Die Kliniken, in denen ich Patientin war, boten alle – neben den wöchentlichen Gesprächen mit Therapeutinnen und Therapeuten – ein auf mich zugeschnittenes straffes Programm an Therapien, die mir zusätzlich halfen.

Nun habe ich so viel über psychische Erkrankungen, Therapien und Kliniken geschrieben. Aber dies ist nur ein Teil meiner Persönlichkeit. Ich interessiere mich, neben kreativen Tätigkeiten wie Malen, Häkeln, Stricken und Musik hören, auch sehr für Psychologie, wie man sicherlich merkt.

Aber was ist früher eigentlich mit mir passiert, dass ich psychisch krank wurde und wie kam es, dass ich nach den ganzen schwierigen



Mein Therapiezimmer, in dem ich diesen Artikel geschrieben habe.

Zwar ist diese in einem anderen Bundesland und mit über 350 km Entfernung ziemlich weit von Zuhause entfernt, aber sie bot mir damit auch die Möglichkeit, von allem Abstand und Ruhe zu finden. Zudem sagte ich mir zuvor immer, dass ich für eine gute Traumatherapie ganz Deutschland bereisen würde.

Die Wartezeit war – mit fast einem Jahr – paradoxerweise wirklich noch gering. Im April ging es zum ersten sechswöchigen stationären Intervall. Das zweite folgte dann Ende September. Der Anruf für die Aufnahme kam diesmal wesentlich schneller als zuvor. Und so gab es eine kleine Planänderung: Statt von Zuhause, schreibe ich nun während meines Klinikaufenthaltes weiter an diesem Artikel. Ich erwartete

nik weiterlernen. Therapie ist nämlich vor allem immer eines: Lernen über sich selbst, seine Vergangenheit und die Erkrankung!

Ganz wichtig: Es sind nicht nur „irre“ oder „gefährliche“ Menschen in Kliniken. Jede Patientin und jeder Patient hat eine persönliche Geschichte und einen Erfahrungsrucksack zu tragen. Betroffene kommen aus allen gesellschaftlichen Schichten. Die meisten hatten im Laufe ihres Lebens ein oder mehrere Schicksale erlitten oder erkrankten beispielsweise an einer Depression – ohne einen Grund nennen zu können. Niemand von uns ist davor gefeit. Niemand!

Es gibt im stationären Rahmen natürlich auch Negativ-Fälle, mit Fixierungen, dem Zudröhnen mit Medikamenten und und und. Dies ist,

Jahren dann doch bei den Iserlohner Werkstätten und anschließend bei *caput* landete?

Schon damals wollte ich zwar unbedingt im kreativen Bereich arbeiten, aber ich wusste viele Jahre nicht einmal, wie ich mein Leben in den Griff bekommen sollte und wie scheinbar einfache Dinge – wie man zum Beispiel mit sich und seinen Bedürfnissen gut umgeht – funktionieren können. Mein Selbstbild ist auch heute noch sehr zerrüttet und negativ. Eine gute Selbstfürsorge und Verständnis aufzubauen, ist für mich deshalb unfassbar wichtig im Leben. Früher spürte ich häufig den Druck, alles positiv zu sehen oder glücklich sein zu müssen. Heute denke ich, dass es okay ist, wenn ich schlechte Zeiten habe und ich das Leben auch `mal scheiße finde.

Auch sich selbst gut zu kennen – also sich immer wieder zu reflektieren – Achtsamkeit und eine tiefe Verbindung zu sich selbst aufzubauen, hilft mir, dies nach und nach zu erreichen. Selbstreflexion kann sehr schmerzhaft sein und es ist ein langer Prozess, bei dem man im Anschluss daran jede noch so kleine Ecke seiner Eingeweide in- und auswendig kennt.

Früher sagte man mir oft, dass ich zu schwach sei, um jemals Kinder zu haben, eine Wohnung zu bekommen, arbeiten zu können und für vieles andere. Genau dies waren Gründe, weshalb ich seit 2019 arbeite. Ich wollte allen und mir selbst beweisen, dass ich arbeiten kann. Generell stimmt es nicht, dass ich schwach bin. Das weiß ich heute, denn ich war zwar oft instabil, aber hatte auch schon so vieles gemeistert, worauf ich stolz bin.

Um ehrlich zu sein: Ich erinnere mich an meine Vergangenheit äußerst ungerne. Natürlich gab es auch positive Momente, an die ich gerne denke, aber würden diese überwiegen, wäre ich vermutlich nicht krank geworden. Zudem war mir jahrelang gar nicht bewusst, dass das, was ich erlebt hatte, wirklich schlimm war. Für mich war es mein gesamtes Leben Normalität in Gewalt aufzuwachsen, als schwach und hilflos angesehen und behandelt zu werden. Für mich war es auch Normalität ausgegrenzt zu werden und als jemand, der nichts kann, betrachtet zu werden. Ich wollte mir viele Jahre auch nicht zugestehen, dass das, was ich erlebt hatte, wirklich schlimm war und dass ich Hilfe verdient habe. Schließlich gab es für mich in meiner Gedankenwelt immer jemanden, dem es viel schlechter ging, da schien mein Erlebtes irgendwie harmlos für mich. Erst mein Psychiater konnte mir nach vielen Sitzungen deutlich machen, dass es eben nicht normal war und dass es ein wahres Wunder wäre, wenn ich unter all den Umständen nicht erkrankt wäre.

Einen Teil von dem, was ich erlebt habe, kennen Sie ja bereits aus dem Artikel, an dem ich zusammen mit meinem Redaktionskollegen Johny Vu gearbeitet habe. Es ging um das Thema, wenn Kinder ihre Eltern zu früh verlieren. Tatsächlich prägen mich die Verluste meiner Eltern und die späteren Schuldgefühle bis

heute. Ich fühlte mich vor allem in den Jahren danach so unfassbar verloren und allein. Es ist eines der drei großen Traumata, an denen ich heute noch zu knabbern habe.

Beim zweiten geht es um die erlebte Gewalt. Auch das prägt mich bis heute. Zum Beispiel habe ich noch immer extreme Angst, wenn es knallt, klatscht oder eine Person plötzlich lauter wird und ich dabei stehe. Sofort zucke ich zusammen und würde am liebsten weit wegrennen. Wie ich dann trotzdem Metal-Musik hören kann? Vielleicht, weil es nicht die Musik ist, die für mich bedrohlich ist. Es sind die Menschen.

### „Worte haben so viel Macht!“

Über alles möchte ich nicht so gerne schreiben, das würde zu viel hochholen und es ist mir noch immer peinlich. Viele Kinder, die Gewalt erlebt haben, entwickeln eine große Scham darüber in ihrem Leben, die nur schwer wieder weggeht. Nur so viel: Ich habe mich zeit meines Lebens als falsch betrachtet, als nicht gut genug. Ich habe gelernt, mich an alle Situationen anzupassen, aus Angst vor Konflikten oder erneut Gewalt erleben zu müssen. Ich habe mich mein gesamtes Leben gefragt, warum ich das verdient habe und da ich irgendwann keine Erklärung mehr bekommen konnte, gab ich einfach mir die Schuld.

Klingt nicht plausibel, aber es war meine Überlebensstrategie, genau wie das Anpassen. Ich wollte einfach, dass dieses Suchen nach einer Erklärung aufhört.

Generell gibt es niemals eine Rechtfertigung für Gewalt – erst recht nicht an Kindern. Jedem, der die Meinung vertritt, dass ein Klaps noch keinem geschadet hat, würde ich am liebsten gehörig den Kopf waschen. Jedes Mal, wenn ich so etwas höre, frage ich mich, was ist falsch mit euch? Ich bin doch ein Mahnmal dafür, was mit einem Kind geschieht, welches genau das erleben musste.

Das dritte Trauma ist das Erleben von Mobbing, durch das sich auch die Sozialphobie entwickelt hat. Oft fühlte ich mich unfassbar allein und hatte große Angst vor den Pausen. Das Gefühl der Einsamkeit, inneren Leere und nirgendwo einen Platz zu

haben ist mir auch heute noch geblieben. Ich bin mir sicher: Hätte ich damals kein Mobbing, sondern mehr Akzeptanz erfahren, hätte ich vermutlich viel mehr als einen Hauptschulabschluss erreichen können. Mobbing macht so unfassbar vieles kaputt, egal ob in der Schule, durch das Umfeld oder auf der Arbeit. Worte haben so viel Macht.

Nun, nach all der schweren Kost, möchte ich Ihnen auch noch einige positive Dinge erzählen. Zum Beispiel wäre ich heute durch all das Schlimme, nicht die Person, die ich heute bin. Vielleicht tue ich das auf eine andere Art als die meisten meiner Mitmenschen, aber ja: Ich LIEBE das Leben gerade, weil ich alles erlebt habe!

Ich liebe den Schnee und die kühle Luft des Winters. Ich liebe es, wie die Sonne mein Gesicht kitzelt. Im Frühling liebe ich es, alles blühen und die Vögel so frei am Himmel fliegen zu sehen. Ich liebe es, zu spüren, wie Musik uns alle verbinden kann und das über alle Grenzen hinweg. Für mich ist es heilsam, zu sehen, wie andere Menschen Großes vollbringen und sich in schwierigen Lagen, trotz aller Unterschiede, unterstützen.

Das, was ich erlebt habe, hat mich zu einem sehr leidenschaftlichen und kämpferischen Menschen gemacht, mit einem großen Hunger nach mehr Leben. Was ich hingegen verachte sind Vorurteile und, dass viele Menschen meinen, es besser zu wissen, wie man mit etwas umzugehen hat. Schließlich hat alles einen Ursprung, jeder hat seine Gründe. Ein Blick, ein Wort mehr kann so vieles vereinfachen. Niemand ist so wie er ist auf die Welt gekommen!

Wie meine Zukunft abseits der Therapie weitergeht, weiß ich noch gar nicht so genau. Die Therapie wird vermutlich noch Jahre in Anspruch nehmen. Man kann so etwas einfach nicht innerhalb von Wochen oder Monaten verarbeiten. Auch arbeitstechnisch, weiß ich das noch nicht. Eigentlich würde ich unfassbar gerne als Mediengestalterin für Digital und Print arbeiten, denn noch mehr als das Schreiben für *caput*, liebe ich die Erstellung und Bearbeitung von Grafiken.

Doch bis dahin lasse ich mich einfach treiben, versuche im Hier und Jetzt zu leben und nicht zu viel an morgen zu denken. Denn der kommt ja noch früh genug! ■

# Ich bin glücklich

...denn ich habe alles, was ich dazu brauche!

**Von Marianna Metta**

*Ich bin oft wetterfühliger und – je nach Jahreszeit – nehmen Wohlbefinden und Energielevel bei mir ab oder zu. Insbesondere der Winter fährt meinen Körper quasi herunter und versetzt mich, wegen der kurzen Tage und des wenigen Lichts, in eine Art Winterschlaf – ich neige dann häufig zu Infekten.*

*Im Frühling, wenn die Tage länger werden und mehr Sonnenstrahlen an meine Haut dringen, gibt mir dies Energie und Kraft für meine Knochen und mein Immunsystem. Daher nutze ich jeden schönen Tag, um allein, mit meiner Mutter, mit Freundinnen und unserem Ricky, einem Chihuahua Rüden, spazieren zu gehen. Dank ihm bin ich es mittlerweile gewohnt, bei jedem Wetter hinauszufahren. Auch bei Regen. Im Sommer finde ich es eher zu heiß, um Tagesspazierfahrten zu unternehmen, da bin ich lieber am Abend unterwegs. Aktuell, während ich diese Zeilen schreibe, hat der Herbst begonnen. Nun werden die Tage kürzer, dunkler und es gibt häufiger graue Tage. Doch die Jahreszeit zeigt auch ihre schöne Seite, mit bunt gefärbtem Laub und ausgewählten Sonnenstunden...*

Ein Grund mehr für mich, mir mit Spaziergängen etwas Gutes zu tun und das Wetter mit den letzten warmen Sonnenstrahlen auszukosten. Die Luft riecht frisch und gesund. Die Farben des Herbstes bezaubern

mich jährlich immer wieder aufs Neue. Deshalb nehme ich oft mein Handy oder meine Kamera mit, um die wunderschönen Eindrücke der Natur zu fotografieren.

Ich werde warm angezogen und raus geht es. Wenn man erst einmal draußen ist, ist es einfach nur herrlich. Das Gesicht bekommt eine Frischekur und der kühle Wind fühlt sich eher beschwingt als ungemütlich an.



Wenn die Sonne meine Nase kitzelt und unglaublich schöne Lichtstimmungen zaubert – was will man mehr, als die Natur und den Moment einfach nur zu genießen?

Bei der Spazierfahrt durch den Friedenspark meiner Heimatstadt Hemmer nehme ich mir Zeit, um mit geschlossenen Augen in den Herbst zu hören.

Wenn ich langsam meinen Weg entlangfahre, höre ich, wie das trockene Laub unter den Reifen meines Elektrorollstuhls raschelt. Ich beobachte die bunten Blätter, wie sie von den Bäumen hinunterfallen.

Ich lausche, wie der Bach plätschert und das Wasser fließt. Das Geräusch, wenn der Wind zwischen den Bäumen pfeift, ist einzigartig.

Es begegnen mir viele verschiedene Menschen. Die meisten wirken in ihren Gedanken verloren und folgen nur ihrem Weg. Jeder wählt einen anderen. Häufig, ohne sich umzuschauen, mit dem Handy in der Hand und Kopfhörern in den Ohren. Nur wenige von ihnen genießen den

Moment. Die anderen sind in Eile, schauen mal traurig, mal nachdenklich.

Das Wetter ist heute recht wechselhaft. Überwiegend grau und ziemlich stark bewölkt. Die Sonne zeigt sich nicht. Sie ist heute eher schüchtern und hat keine Lust, sich in voller Pracht und mit etwas Wärme zu zeigen. Ich kann sie gut verstehen: Ich bin heute auch recht träge und noch ziemlich müde.

Die Temperatur hält sich jedoch. Es sind 21 Grad.

Perfekt für mich, denn ich bin häufig eine Frostbeule.

Am liebsten würde ich da leben, wo das Meer ist, denn ich liebe das Meer. So entscheide ich mich, etwas länger auf der Brücke über dem Bach zu verweilen. Hier war ich schon länger nicht, ich bleibe stehen. Hier fühle ich mich dem Meer und dem Wasser ganz nah. Das Rauschen des Wassers klingt wie das Meeresrauschen.

Ich bin allein hier.

Das wunderschöne Geräusch eines klaren, rauschenden Wassers oder Meeres ist unsagbar entspannend.



Doch es entspannt mich nicht nur, sondern baut auch meinen Stress ab. Gleichzeitig bin ich durch dieses wunderschöne Geräusch aufmerksamer und kann mich besser konzentrieren. Das Rauschen hilft, meinen Kopf klar zu bekommen, reißt störende Gedanken mit sich und spült sie davon. Klingt ganz schön esoterisch, ist aber eigentlich nur eine aufmerksame Naturbeobachtung. Mir spült der Bachlauf gerade eine Menge davon. Denn ich bin ein Mensch, der viel über sich, über das Leben, über alles, was um mich herum geschieht, nachdenkt und viel grübelt. Es sind auch viele Dinge in diesem Jahr passiert. Dinge, die mich seelisch und körperlich sehr bewegt haben. Hier zu sein, ist ein kleines Stück Auszeit und das Gefühl von Freiheit. In diesem Moment sauge ich alles in mich hinein. Ich mache meine Augen zu und genieße einfach. Unerwartet bemerke ich die zarte Wärme auf meiner Haut – die Sonne ist da! Ich lächle und freue mich. Sie ist doch noch herausgekommen, um mich zu begrüßen und um mich zu wärmen. Und um mir zu vermitteln, dass nach einer Kältephase, einer schweren Zeit, doch stets eine Wärmeperiode kommen kann. Es wird alles gut. Ich beobachte in der Sonne stehend das glänzende Wasser, die kleinen Wellen und die schwimmenden Enten. Ich bekomme Lust, die Welt zu bereisen, sie noch mehr zu entdecken. Dank meiner Eltern habe ich bereits einige Länder gesehen und viele fremde Orte kennengelernt. Doch es ist nicht annähernd genug. Diese Welt hat so viel zu bieten, es gibt so viel zu sehen und zu entdecken. Ich hoffe, dass ich noch viele Reisen in meinem Leben machen kann. Ich liebe es, Städtereisen zu machen, die Geschichte(n) von anderen Ländern zu erfahren und neue Kulturen kennenzulernen. Das Essen, die Or-

te und die Menschen – all das ist so faszinierend. Ich werde melancholisch. Meine eigene Lebensreise begann am 9. Oktober 1989 im ukrainischen Örtchen Mukatschewo (Transkarpatien). Wegen meiner Grunderkrankung, Osteogenesis imperfecta – umgangssprachlich auch als Glasknochenkrankheit (leicht zerbrechliche Knochen) bezeichnet – haben sich meine Eltern vor genau 25 Jahren entschieden, aufgrund der besseren Behandlungsmöglichkeiten, nach Deutschland zu ziehen.



Meine Knochen begannen ab meinem fünften Lebensmonat plötzlich, ohne nachvollziehbare Gründe, zu brechen. Meine Eltern wussten nicht, warum dies geschieht und gingen mit mir zu verschiedenen Ärzten. Nach etlichen Odysseen zwischen Budapest und Kiew, einem Diagnose-Wirrwarr verschiedenster Ärzte sowie schließlich dem unfassbar im Raume stehenden Missbrauchsvorwurf ukrainischer Ärzte an meine Eltern – aufgrund der vielen Brüche – wurde die abschließende Diagnose letztlich in Ungarn gestellt. Für uns, als Familie, ein elementarer

Wendepunkt im Leben. Aufgrund des mangelhaften Gesundheitssystems und der nicht vorhandenen Fördermöglichkeiten vor Ort, fassten meine Eltern – acht Jahre nach meiner Geburt – den Entschluss, zum Wohl meiner sowie der Zukunft der ganzen Familie, unser bis dato erreichtes solides Leben samt Haus und Hof aufzugeben und nach Deutschland zu siedeln – meinen drei Jahre älteren Bruder ebenfalls im Gepäck. Meine Eltern haben in diesem Fall nicht lange überlegt. Sie machten sich gegenseitig Mut und sagten: Egal was jetzt noch kommt, sie nehmen es an, ohne sich zu beklagen! So sind meine Eltern bis heute. Sie nehmen jede Herausforderung mit meinem Bruder und mir an und hoffen nur auf das Gute im Leben. Nach der damals üblichen, jedoch nicht unbedingt erfahrungsreichen, Unterbringung in einer Landessammelstelle und späteren Notunterkunft, erfolgte schließlich der Einzug in die eigenen vier Wände im sauerländischen Hemer. Meine Eltern haben diesen Entschluss niemals bereut. Einige Jahre später, mit fast 18 Jahren, ist eine weitere Diagnose hinzugekommen, die jedoch schon immer irgendwie spürbar war: chronische ventilatorische Insuffizienz bei schwerer Kyphoskoliose mit restriktiver Ventilationsstörung. Bei dieser Erkrankungsgruppe ist meine Atemtätigkeit eingeschränkt, die Lunge kann sich nicht ausreichend entfalten. Infolgedessen habe ich oft akute und chronische Atemwegserkrankungen. In der Kindheit hatte ich dadurch sehr häufig Lungenentzündungen. Um Atemwegserkrankungen vorzubeugen und deren Verlauf zu lindern, bekomme ich eine dauerhafte Flüssigsauerstoffbehandlung sowie mehrmals täglich invasive Beatmungstherapie mit einem Beatmungsgerät sowie Inhalator.

Mein Lungenvolumen wird dadurch vergrößert, die Atemwege werden befeuchtet und das festsitzende Sekret wird gelockert. Ich kann besser abhusten und werde schneller gesund.

Plötzlich werde ich aus meinen Gedanken gerissen. Eine Menge von Schüler\*innen geht an mir vorbei. Sie haben Schulschluss. Die ganze Brücke vibriert in diesem Moment und es fühlt sich für mich sehr beängstigend an. Ich muss an meine eigene Schulzeit denken.

In der Ukraine wurde ich zwar von einer Grundschullehrerin unterrichtet, jedoch nur zwei Mal pro Woche und zu Hause. In meinem Geburtsland gab es weder Schulen für Menschen mit Behinderung noch einen Zugang zum Regelbildungssystem.

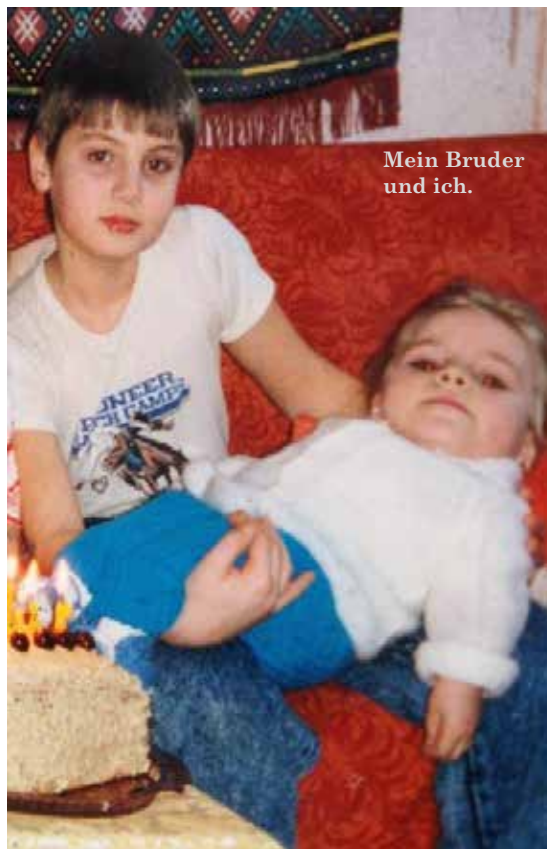
Mit zehn Jahren ging ich in Deutschland also erstmalig zur Schule. Ich wurde in die vierte Klasse der *Felsenmeerschule Hemmer* eingeschult. Dies ist eine Schule für Schülerinnen und Schüler mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung.

Mein erster Schritt – oder besser gesagt die erste Fahrt – in ein neues, selbständigeres Leben, begann ein Jahr später mit dem Erwerb des ersten Elektro-Rollstuhls.

Ich war einfach nur überglücklich. Während viele mit einem Rollstuhl nur negative Gedanken verbinden, ist er für mich ein rollendes Schweizer Taschenmesser zur Teilhabe am Leben. Ab diesem Zeitpunkt konnte ich selbst entscheiden, wohin ich fahre. Ein unfassbar tolles Gefühl!

Die Schuljahre waren wunderschön, ich hatte viele Freundinnen und Freunde, habe die Zeit erstmalig dauerhaft mit jungen Menschen in meinem Alter verbracht. Zu einigen meiner Klassenkamerad\*innen sowie unserer Klassenlehrerin Frau Kimm habe ich heute noch Kontakt. Wir treffen uns hin und wieder und berichten einander über unsere aktuellen Geschehnisse. Ich kann immer stolz über meine Arbeit in der *caput*-Redaktion erzählen. Auch wenn ich damals, mangels Alternativen, rein zwischenmenschlich gesehen vom Förderschulsystem profitiert habe, sehe ich es mittlerweile – insbesondere für Menschen wie mich – eher kritisch. Aber die

„Baustelle deutsches Schulsystem“ jetzt zu thematisieren, würde meinen Rahmen sprengen. 2007 folgte dann ein neuer Lebensabschnitt. Ich erinnere mich an den ersten Tag bei den *Iserlohner Werkstätten*, diese kannte ich bereits von einem Schulpraktikum. Anfangs hatte ich große Existenzängste, da ich durch meine körperlichen Einschränkungen und dem fehlenden, notwendigen Schulabschluss keine Ausbildung machen konnte. Vor den Mitarbeitenden in der Werkstatt hatte ich ebenfalls Angst. Ich kannte die Menschen nicht, wusste nicht, inwieweit sie auf mich reagieren werden und ob sie auf mich mit meinem Minderwuchs und meinen schwachen Knochen Rücksicht nehmen können.



Mit dem heutigen Wissen waren die Ängste überflüssig, aber damals waren sie einfach da.

Durch meine Grunderkrankung gestaltet sich die Körperpflege bei mir nicht leicht. Es gibt viele Menschen, die sich nicht trauen, mich zu heben und zu pflegen. Vor der Aufnahme in der Werkstatt habe ich oft überlegt, von wem ich während der Arbeitszeit gepflegt werde. Für mich sind dies existentielle Bereiche meines Lebens. Und die Intimsten.

Ich hatte damals schon sehr viel Spaß bei *Fahrtwind*, so hieß unsere Redaktion anfangs. Diese war und ist wie ein Lottogewinn für mich. Etwas später wollten wir dann ge-

meinsam `raus aus der Werkstatt und immer mehr `rein in die Öffentlichkeit. Kurze Zeit später schrieben wir unser Buch mit dem Titel *Glas-knochen sucht Therapiehund*, mit dem wir gut ein Jahr Zeit auf Lesereise gingen.

Es war eine sehr aufregende Zeit – und ist es heute noch jeden Tag. *caput* erfüllt meinen Alltag mit Sinn und Freude!

Ich bin mit meinem Leben, trotz oder gerade wegen meiner Behinderung – sehr zufrieden, denn es gibt wirklich Schlimmeres. Ich habe eine liebevolle Familie, die immer für mich da ist, mir so viel ermöglicht, die besten Freundinnen und Freunde – und einen Traum-Job. Ich habe alles, was man zu einem glücklichen Leben benötigt.

Ich bin lebensfroh und meist gut gelaunt. Doch manchmal, wenn ich schlecht gelaunt oder traurig bin, würde ich mir schon wünschen, nicht behindert zu sein. Dann hätten es auch meine Eltern leichter, sie müssten nicht auf so viele Sachen meinetwegen verzichten.

Während ich in meinen schwerwütigen Erinnerungen vertieft bin, höre ich Stimmen, die immer näherkommen.

Es sind zwei Frauen mit Kinderwagen, darin zwei total süße Kinder, die ihr Vormittagsschläfchen machen.

Die Frauen unterhalten sich über Kinderthemen und über ihren Alltag. Sie sind ausgerüstet mit Windeln, verschiedenem Spielzeug und Trinkfläschchen. In diesem Augenblick kommt ein früherer Wunsch wieder hoch. Ein Wunsch, den ich seit Jahren, ganz tief in meiner Seele vergraben habe. Ich wollte auch so gerne Mutter werden. Ich bin mittlerweile 34 Jahre alt und in diesem Alter hat man eigentlich bereits eine eigene Familie. Wie meine Freundinnen und Cousinen es auch haben.

Oft fällt es mir richtig schwer, an ihren „Muttiggesprächen“ teilzunehmen, eben weil ich keine Mutter bin und nicht mitreden kann. Und dies werde ich auch leider nie sein. Nicht in diesem Leben und nicht mit meinem Körper. Dieser Wunsch-Funke lodert in diesem Moment allerdings nur leicht auf, im nächsten erlischt er sofort wieder. Denn ich muss realistisch sein und will realistisch denken.

Es wäre bei dieser Form der Körperbehinderung sehr riskant für beide Parteien: für das Baby und für mich. Ich hätte zwar ein Umfeld, in dem es liebevoll, sicher und mit allem, was nötig ist, aufwachsen könnte. Doch ich würde dabei selbst zusätzlich viel Hilfe benötigen – rein körperlich habe ich einen Hilfebedarf wie ein Säugling.

So wie es ist, ist es einfach besser für alle. Es bleibt ein Wunsch.

Doch Mutter zu sein bedeutet für mich nicht nur schwanger zu werden, es bedeutet so viel mehr. Seit kurzem kann ich – auf anderem Wege – ein wenig mit in die Mutterrolle hineinschlüpfen.

Ich wurde Patentante bei der Tochter meiner Cousine. Diese Aufgabe ist nicht nur eine große Ehre für mich, sie bringt auch eine Menge Verantwortung mit sich. Als meine Cousine und ihr Mann mich fragten, ob ich die Patentante ihres Kindes werden möchte, war ich sehr gerührt und den Tränen nahe. Ich freute mich wahnsinnig!

Ich darf einem kleinen Menschen meine kleine Hand reichen – und mein riesiges Herz. Ich darf dem Kind die Welt zeigen und es durch das Leben begleiten. Ich habe das Vertrauen und die Ehre von den Eltern bekommen, dass sie mir ihr Kind anvertrauen möchten. Dass sie das Gefühl haben, dass es ihrem Kind bei mir gut gehen wird. Sie vertrauen darauf, dass ich mich mit ihnen um das Kind Sorge und kümmere.

Ich darf die kleinen Hände nehmen und darf ein Teil des Lebens sein, das sie führen werden. Mir laufen die Tränen, wenn ich darüber nachdenke. Ich bin unglaublich dankbar! Natürlich habe ich auch ein wenig Respekt davor, denn ich möchte nichts falsch machen.

Ich habe Angst, dass ich meinen eigenen Erwartungen an meine Patenschaft nicht gerecht werde, oder den Erwartungen der Eltern an mich und die Patenschaft. Ich möchte nicht, dass man von mir enttäuscht ist.

Aber die Eltern meines Patenkindes beruhigen mich immer wieder. Sie sagen mir, dass ich ihrem Kind viele wichtige Werte vermitteln kann, da ich durch meine Behinderung und meine Erfahrungen eine andere, intensivere Sicht auf das Leben habe. Das fühlt sich gut an.

Seitdem wir in der Familie unseren Hund Ricky haben, ist der Wunsch nach eigenen Kindern übrigens stark geschrumpft. Ricky ist mein Kind auf vier Pfoten. Er ist für mich und meine Familie eine echte Bereicherung – in vielerlei Hinsicht.



Er freut sich, wenn wir nach Hause kommen, spielt mit uns, tröstet uns, wenn wir traurig sind und behält Geheimnisse für sich. Er liebt uns bedingungslos.

Ich liebe ihn, als wäre er mein Kind. Ich kümmere und Sorge mich um ihn, so wie ich mich um mein Kind kümmern und sorgen würde.

Es gibt sehr viele Menschen, die Gefühle zu einem Hund (oder generell zu Tieren) nicht verstehen können. Leider. Sie sagen oft zu mir: „Es ist doch *nur ein Hund*.“

Diese Menschen verstehen nicht, warum man so viel Zeit und Gefühle investiert oder die Kosten auf sich

nimmt, die *nur ein Hund* mit sich bringt.

Kinder benötigen doch auch viel Zeit und Zuwendung – ebenfalls viel Geld. Da sagt niemand, es ist *nur ein Kind*.

Viele meiner stolzesten Momente im Leben verdanke ich *nur einem Hund*. Viele Stunden sind vergangen, in denen meine einzige Gesellschaft *nur ein Hund* war, aber ich fühlte mich nicht ein einziges Mal missachtet oder allein.

An dunklen Tagen war es *nur ein Hund*, dessen freundliche Berührung

mir Wohlbefinden und Stärke brachte, um den Tag zu überstehen. Es ist *nur ein Hund*, welcher das Wesentliche aus Freundschaft, Vertrauen und purer unverfälschter Freude in mein Leben bringt.

*Nur ein Hund* bringt mich dazu, früh aufzustehen, lange Spaziergänge zu machen und sehnsüchtig in die Zukunft zu blicken. Deswegen ist es für mich eben nicht *nur ein Hund*, sondern die Verkörperung aller Hoffnungen und Träume für die Zukunft, geliebter Erinnerungen und der pure Genuss der Gegenwart.

Ich genieße jede Sekunde, die ich mit Ricky verbringen darf. Denn Ricky zeigt, was gut an mir ist und lenkt mich von traurigen und bösen Gedanken ab. Ich hoffe, andere Menschen können eines Tages verstehen, dass Ricky eben nicht *nur ein Hund* für mich ist, sondern

etwas, das mir Menschlichkeit verleiht und mich zu mehr macht.

Daher: Wenn ich die Betitelung *nur ein Hund* höre, lächle ich einfach. Weil sie es nicht verstehen wollen oder können. Wenn ich in Rickys Augen blicke, lasse ich all meine Ängste, Sorgen, Trauer und Probleme zurück.

Auf dem Weg nach Hause, wird mir noch bewusster, wie kostbar unser Leben doch ist, egal wie schwer die Hürden sind.

Ich bin dankbar dafür, dass ich so bin, wie ich bin – und für ALLES, was ich in meinem Leben habe. ■

Wir sind da.  
Wo die Menschen uns brauchen.

## UNSERE DIAKONIESTATIONEN

### HAGEN

Hagen-Mitte | Hohenlimburg  
Bahnstraße 7, 58119 Hagen-Hohenlimburg

Hagen-Nord  
Kuhlestraße 33, 58089 Hagen

BERATUNGSZENTRUM  
Körnerstraße 82, 58095 Hagen

Pflegetelefon  
Tel. 02331 333920

Krebsberatungsstelle  
Tel. 02331 3520850

DA-SEIN  
Ambulanter Hospizdienst  
Tel. 02331 3751199

BEGEGNUNGSSTÄTTE  
Körnerstraße 84, 58095 Hagen  
Tel. 02331 3520234

GESCHÄFTSSTELLE  
Martin-Luther-Straße 11, 58095 Hagen  
Tel. 02331 3809-400

### ENNEPE-RUHR-KREIS

Gevelsberg  
Gewerbestraße 5, 58285 Gevelsberg

Hattingen | Sprockhövel  
Hauptstraße 8a, 45549 Sprockhövel

Nebenstelle Hattingen  
Augustastraße 9, 45525 Hattingen

Kirchlicher Pflegedienst Breckerfeld  
Hansering 3a, 58339 Breckerfeld

Schwelm | Ennepetal  
Wilhelmstraße 43, 58332 Schwelm

Witten | Wetter  
Rigeikenstraße 2, 58452 Witten

Betreutes Wohnen Rigeikenhof  
Elberfelderstr. 16-18, 58452 Witten

### Kreis Unna

Schwerte  
Schützenstraße 9a, 58239 Schwerte



### MÄRKISCHER KREIS

Iserlohn  
Konrad-Adenauer-Ring 17, 58636 Iserlohn

Lüdenscheid | Altena  
Altenaer Str. 31, 58507 Lüdenscheid

Nebenstelle Altena  
An der Kirche 3, 58672 Altena

Meinerzhagen | Kierspe und Halver | Schalksmühle  
Friedrich-Ebert-Straße 296, 58566 Kierspe

Menden | Hemer | Balve  
Balver Straße 92, 58706 Menden

Nebenstelle Balve  
Hönnetalesstraße 32, 58802 Balve

Nebenstelle Hemer  
Mühlackenweg 25, 58675 Hemer

Plettenberg  
Kirchstraße 2, 58840 Plettenberg

### UNSERE TAGESPFLEGE ANGEBOTE

Tagespflege Hansering  
Hansering 5, 58339 Breckerfeld

Tagespflege Atempause  
Heideweg 1, 45529 Hattingen-Niederwenigern

Tagespflege Liethstraße  
Liethstraße 4, 58239 Schwerte

Mit einem  
guten  
Gefühl  
zu Hause.



### UNSERE WOHNANGEBOTE

#### HAGEN

Ev. Altenwohnheim Dahl  
Zum Bollwerk 13, 58091 Hagen

Bodelschwing-Haus  
Kuhlestraße 33, 58089 Hagen

#### ENNEPE-RUHR-KREIS

Altenzentrum St. Jakobus  
Hansering 5, 58339 Breckerfeld

Haus der Diakonie  
Augustastraße 7, 45525 Hattingen

Martin-Luther-Haus  
Waldstraße 51, 45525 Hattingen

Altenzentrum Heidehof  
Heideweg 1, 45529 Hattingen-Niederwenigern

Lutherhaus Bommern  
Ulmenstraße 54, 58452 Witten

#### MÄRKISCHER KREIS

Hermann von der Becke  
Mühlackenweg 25, 58675 Hemer

Diakoniezentrum Oestrich  
Brinkhofstraße 59, 58642 Iserlohn

Meta-Bimberg-Haus  
Hennener Bahnhofstr. 30, 58640 Iserlohn-Hennen

#### KREIS UNNA

Hans-Jürgen-Janzen-Haus  
Brauereistraße 5a, 58730 Fröndenberg

Johannes-Mergenthaler-Haus  
Liethstraße 4, 58239 Schwerte

Klara-Röhrscheidt-Haus  
Ostberger Straße 20, 58239 Schwerte

Wohnen im Alter | Kurzzeitpflege | Betreuungsdienste | Hausnotruf  
Alten- & Krankenpflege | Dauerpflege | Qualitätssicherungspflege  
Betreutes Wohnen | Pflegeberatung | Tagespflege | Mittagstisch  
Palliativ-Pflege | 24-Stunden-Pflege | Senioren-Cafés | Demenz-Gruppe