

# Seelenspiegel

## Liebe Leserinnen und Leser,

.....

wir freuen uns riesig, Ihnen die erste Ausgabe des Seelenspiegels präsentieren zu dürfen. Der Seelenspiegel wurde in den letzten Monaten von Patientinnen und Patienten der Station 31.1 der Fachabteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie gestaltet.

Die erste Ausgabe zeigt eine Sammlung von Texten, Briefen und Gedichten, die im Rahmen einer Schreibwerkstatt und der Kunsttherapie entstanden sind und das Seelenleben der Patientinnen und Patienten zum Ausdruck bringen.

Die Idee „Patientenzeitung“ entstand im Zuge einer Projektarbeit der Fachweiterbildung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie. Der Seelenspiegel soll einen Perspektivwechsel ermöglichen, Erfahrungen teilen, zum Nachdenken anregen, verbinden und ermutigen.

Wir möchten uns bei allen Mitwirkenden und Unterstützerinnen und Unterstützern des Seelenspiegels bedanken. Ein besonders großes Dankeschön gilt allen Redakteurinnen und Redakteuren, die Ihre Gedanken mit uns teilen und somit ein wertvoller Teil dieses einzigartigen Projekts am Klinikum Nürnberg sind.

Wurde Ihr Interesse geweckt und haben Sie nun selbst Lust, sich aktiv an zukünftigen Ausgaben zu beteiligen? Dann wenden Sie sich mit Ihren Ideen gerne an [miriam.barginda@klinikum-nuernberg.de](mailto:miriam.barginda@klinikum-nuernberg.de).

## Transgender

von River Boltos



He woke up with joyful excitement in his heart. He has been looking forward to this day for a very long time. He opened the curtains and stretched his body with a relaxed smile. Time to get ready. After a healthy and delightful breakfast he headed to the bathroom. He clean shaved very carefully after a steamy shower and put his favourite aftershave on, made sure his hair stood the way he liked and even made sure there's no dirt under his nails. He has carefully chosen his outfit the day before and ironed his favourite shirt, the one with the vibrant colours. A last look in the mirror and it's time to go.

They met in the park. He could tell, she has also prepared for the occasion, wearing her favourite dress. Her beauty was breathtaking. They silently looked each other in the eye and shared a moment of love mixed with pain. Then he took her by the hand to gently lead the way. He knew her favourite place was by the river. It gave her a thorough sense of calm and peace. He listened attentively as she spoke about her life, her hopes, her dreams.

When she had finished she trustingly put a hand on his shoulder and a tear rolled down her cheek. He knew it was time. He walked into the shallow river with her and patiently watched her lie down in the shallow streams. She gave him a last loving look and then closed her eyes. He hesitated a second but knew, the longer her waited the worse it would feel.

Finally he knelt down over her, gently placed his hand on her neck and pushed her head under the water. She went peacefully, without a struggle – still radiant beauty and love.

He sat on the shore for a long time looking at her. He really needed to ask her what to do next.

## 6-Wörter-Übung

von Carina Gruber

5 Minuten am Stück schreiben ohne nachzudenken und den Stift abzusetzen? Der folgende Text entstand im Rahmen der Schreibwerkstatt und wurde aus sechs zusammenhangslosen Wörtern gestaltet, die zuvor in einer Kleingruppe im Kreis genannt wurden.

- Pfefferminztee
- tanzen
- Banane
- Gefühle
- rennen
- Hund

Es ist früh am Morgen. Regen. Es regnet. Regentropfen prasseln an die Fensterscheibe. Der Dunst meines Pfefferminztees vernebelt mir die Sicht in das kühle Nass nach draußen. Anspannung. Ich höre Regentropfen. Die Uhr. Baustellengeräusche. Einen Hund. Die Anspannung steigt. Die Gedanken rasen. Die Zeit rennt. Jetzt ist es still. Ich höre nichts. Nebel im Kopf. Gedanken wirr. Ich fühle mich Banane. Abstrakt. Da ist es wieder. Regentropfen. Klopfen ans Fenster. Die Gedanken fangen wieder an zu tanzen. Gefühle überfluten.

## Liebe Pfeife

Liebesbrief an einen Alltagsgegenstand  
von Johann Wolf

Liebe Pfeife!

Heute mal ein Brief an Dich, der erste nach Jahrzehnten, die wir schon zusammen verbringen. Wie du sicher weißt, bist du mir nicht nur ein alltäglicher Begleiter geworden, sondern es hat sich vielmehr auch ein emotionales Verhältnis zu dir eingestellt. Du bist mir aber wirklich ein liebgewordener Begleiter.

Andererseits ist mir Deine Nähe manchmal auch zu viel und insgeheim habe ich auch schon an eine Trennung gedacht. Zweimal hatten wir uns ja schon getrennt und – das muss ich zugeben – mir ging es recht gut in diesen Phasen. Eigentlich – entschuldige bitte – bereue ich es, Dir jemals begegnet zu sein. Ein Leben ohne Abhängigkeit von Dir wäre sicher ein gesünderes geworden. Abschließend würde ich unsere Beziehung durchaus als toxisch bezeichnen. Nichts für ungut.

Dein Johann



## Das organische Haus

von Freddy Krüger



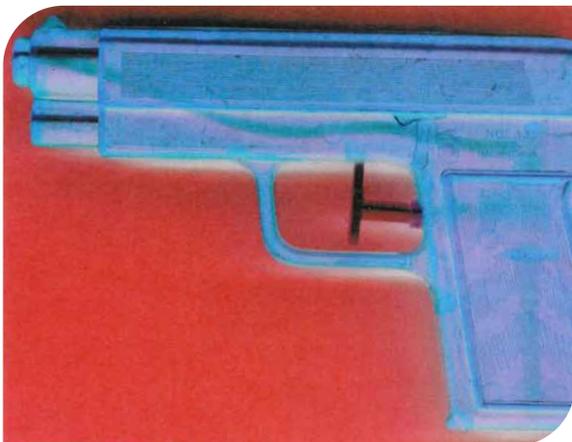
Die Gemäuer des organischen Hauses wurden zum Leben erweckt und nun wacht es über seine Patienten.

Es empfängt herzlich jede Person mit ihren Problemen und hilft dabei, diese zu bewältigen.

Das Haus wacht darüber, dass jede Therapie Erfolg hat und alle Personen, die es entlässt, wieder gesund sind.

## Wasserpistole

Wort-Bild-Collage aus der Kunsttherapie von Johann Wolf



„Du hast keine Chance – nutze sie!“  
Herbert Achtenbusch

Das schöne an Pistolen ist: Man kann Leute erschießen. Sich, aber auch andere. Leider sind in Anstalten wie dieser keine Waffen erlaubt. Deshalb muss ich mit dieser Spritzpistole Vorlieb nehmen. Wieder mal, wie so oft: Pech gehabt!

Aber halt: Die Leute, auf die ich schießen müsste, sind ja schon tot. Wie aber mit bereits Toten abrechnen? Naja, ganz tot sind sie ja noch nicht, im Grunde sind sie noch quick lebendig- und zwar in mir. Ich müsste also die Waffe gegen mich selber richten und einen wesentlichen Teil meiner selbst zur Strecke bringen. Wie, das weiß ich noch nicht!

## Superhirn

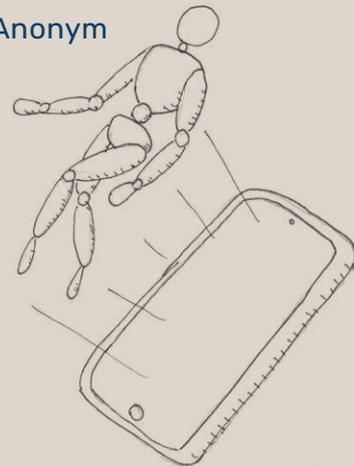
von Freddy Krüger

Gibt es ein Wundermedikament?

Das menschliche Gehirn ist eine hoch-effiziente Rechenmaschine. Über Jahrzehnte hinweg speichert es unglaublich viele Eindrücke und Informationen. Damit uns diese Menge nicht überfordert, filtern wir nur das Wichtigste heraus, wenn wir uns an etwas erinnern. Doch was hätten wir für Möglichkeiten, falls es ein Wundermittel gäbe, das uns den vollen Zugriff auf alle gespeicherten Erlebnisse und Gedanken ermöglichen würde? Wenn wir uns sogar an die Dinge aus unserer frühen Kindheit erinnern würden? Wahrscheinlich würde uns all dies komplett überfordern.

halt.

von Anonym



Eyes

von Anonym

I can't remember the last time  
I lost myself in someone's eyes.

But then there was you.

I lost myself.

I felt alive again

I felt my heart, beating again.

I felt how my lips turned into a smile.

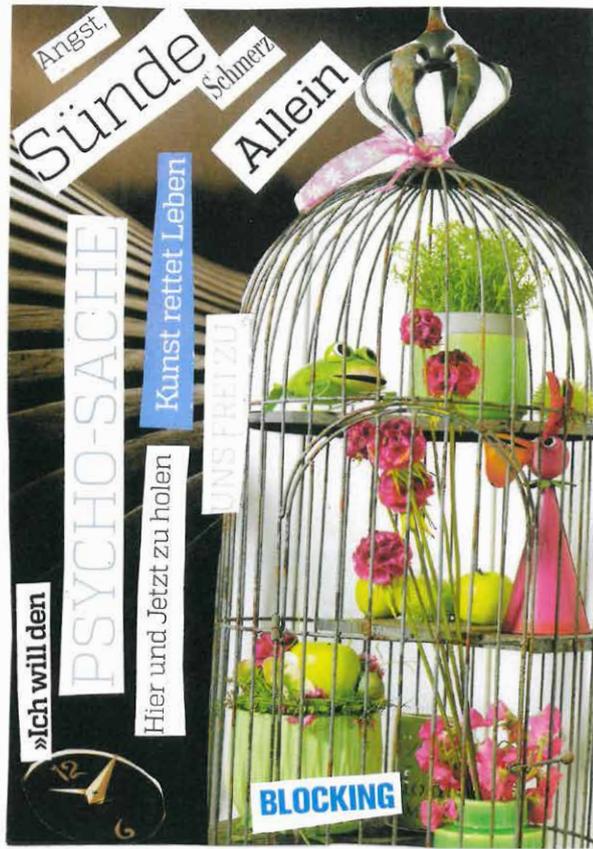
I felt unreal.

I felt how bad I was falling for you.

And it was the best decision ever.

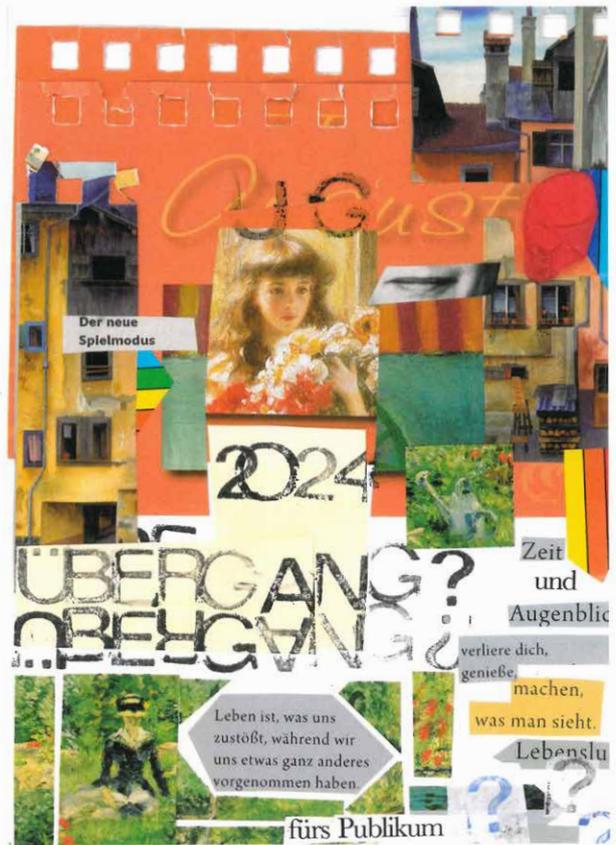
To look in those eyes.

Because now I remember, the last time  
I lost myself in someone's eyes.



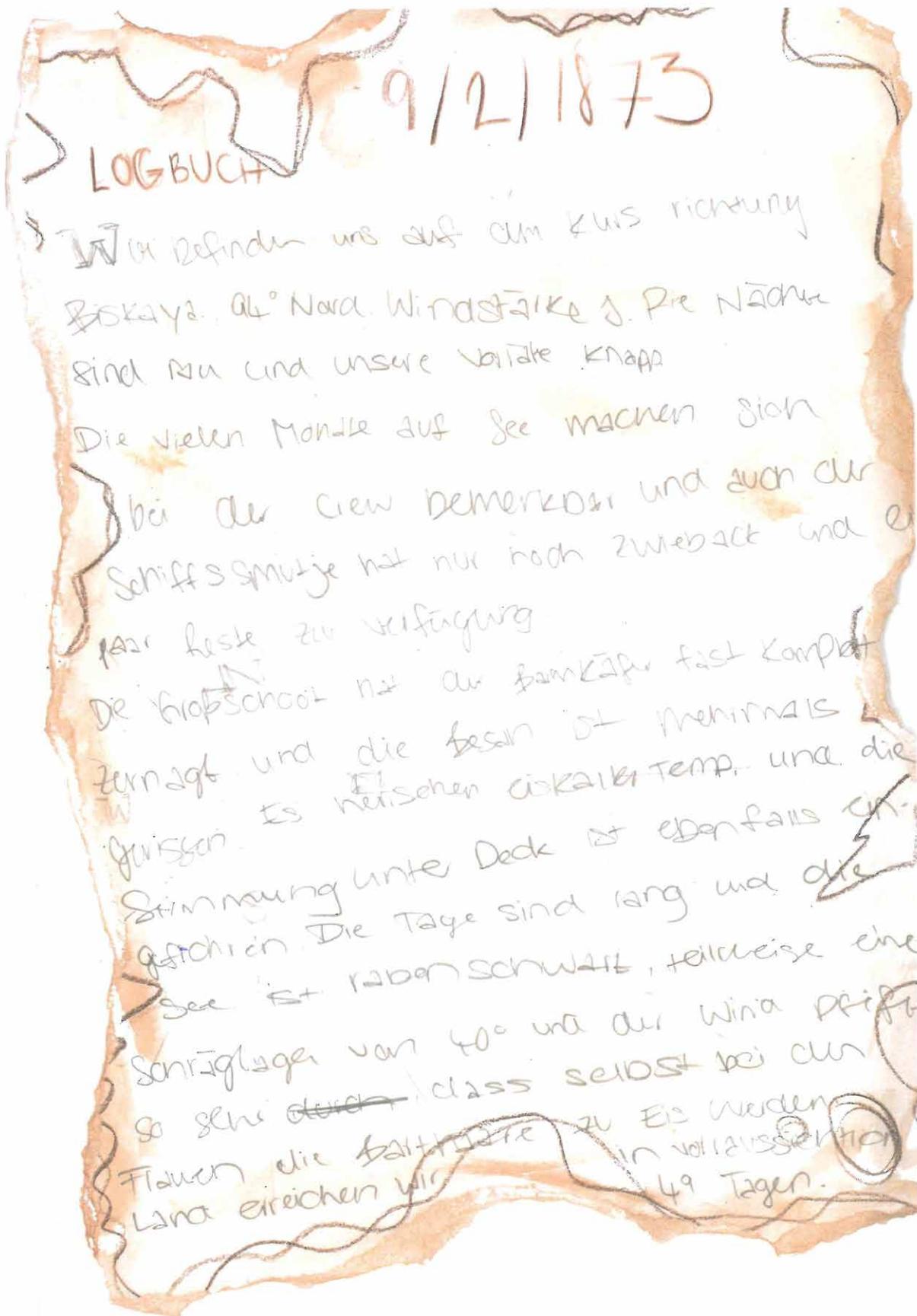
**Wort-Bild-Collage**  
von Darko Zivkovic

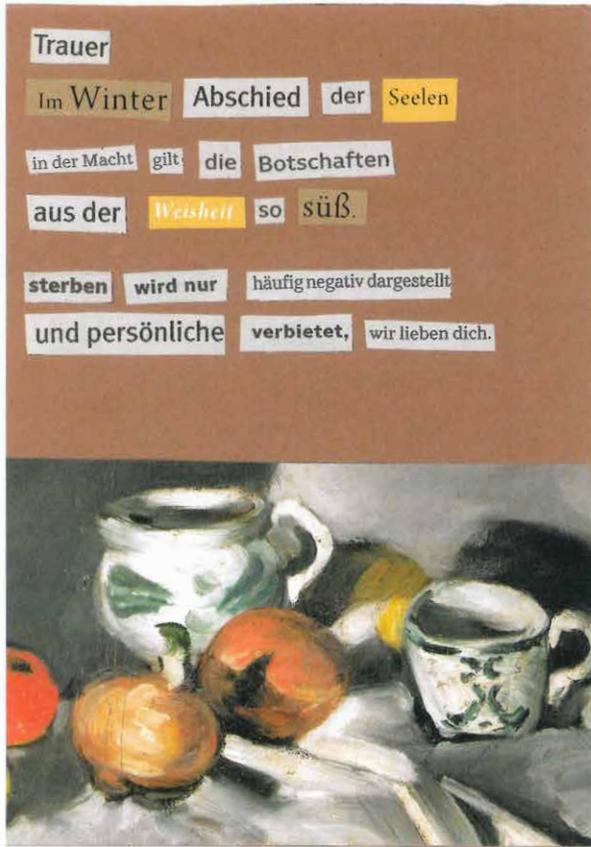
**Wort-Bild-Collage:**  
**Zeit & Augenblick**  
von Anonym



# Arbeit mit Kunstpostkarten aus der Kunsttherapie: Logbucheintrag

von Nele Münzer





**Wort-Bild-Collage:  
 Abschied**  
 von Anonym

**Wort-Bild-Collage:  
 Familie**  
 von Anonym



**GESCHWISTER SICHER MIT MIR**

Eltern sind früh Ganz egal,

Kinder, im Wachstum verlieren stärken.

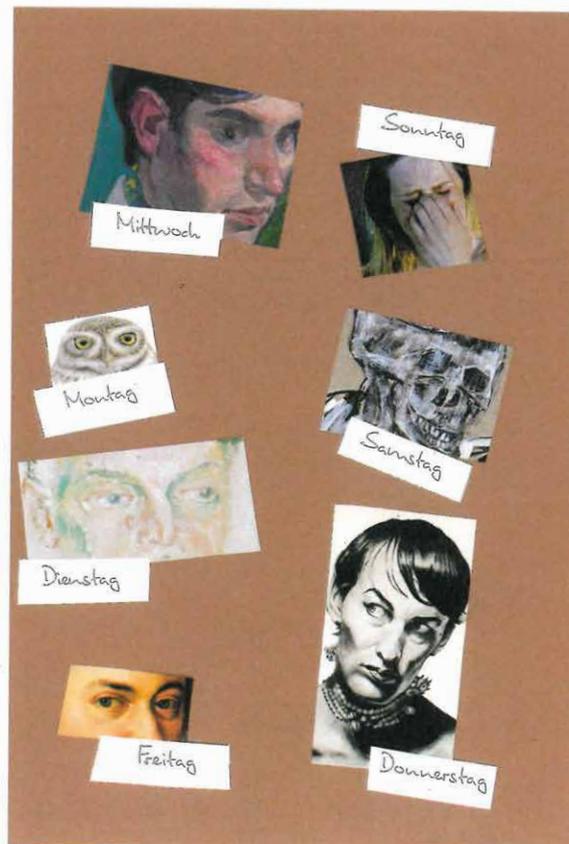


## Wort-Bild-Collage: Das Chaos

von Anonym

## Wort-Bild-Collage: Wochentage

von River Boltos



## Achtsamer Spaziergang



Ein Spaziergang wird niemals langweilig, wenn wir auf die Dinge achten, denen wir begegnen. Auf folgendes kann man seine Aufmerksamkeit richten:

### ① TIERWELT

Es müssen nicht immer große Tiere sein, ein Blick auf den Boden reicht meistens, um interessante kleine Lebewesen zu entdecken.



### ② PFLANZENWELT

Egal, ob es sich um eine frisch aufgeblüht Blume handelt oder um einen Jahrhunderte alten Baum, jede Pflanze ist ein Unikat.



### ③ GEOLOGIE

Nach Milliarden von Jahren hat der Boden unter uns einiges zu berichten.



### ⑤ ARCHITEKTUR

Wenn man sich alte Gemäuer etwas genauer anschaut, entdeckt man ihre ganz eigene Geschichte.



### ④ GESCHICHTE

Man stelle sich die Frage, wie es hier zum Beispiel im Mittelalter ausgesehen hat.

## Achtsamer Spaziergang

von Freddy Krüger

## Achtsam der Seele was gutes tun

von Frau Meyer

## Achtsam der Seele was gutes tun

### - Fußbad mit Lavendelöl

benötigt wird: - eine Wanne  
- warmes Wasser  
- etwas Lavendelöl + Milch zum Verbinden

- Tupfer mit Lavendelöl beträufeln & den angenehmen, beruhigenden Duft wahrnehmen.



# Collagen auf Tesafilmstreifen

von Anonym

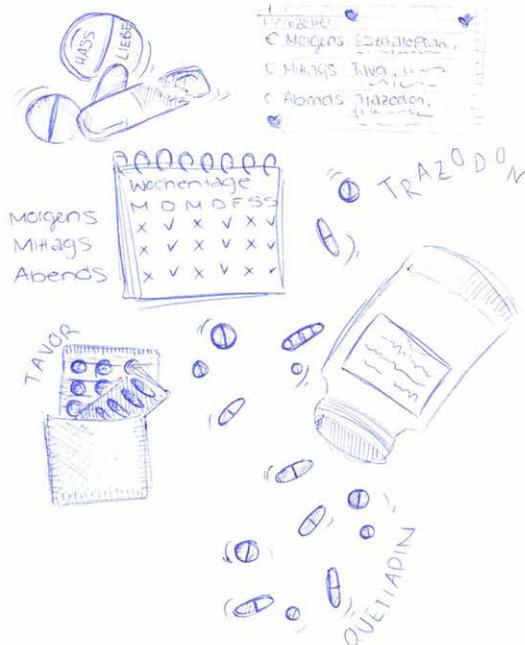


Liebe \_\_\_\_\_

Ich hasse dich und zugleich liebe ich dich. Morgens brauche ich dich, Mittags brauche ich dich, Abends brauche ich dich. Du hilfst mir in vielen Situationen und dafür bin ich dir dankbar. Wer weiß, wie oft du mir schon mein Leben gerettet hast. Aber ich hasse es, dass du mein täglicher Begleiter sein musst. Hasse die negativen Dinge, die du mit mir machst. Dich dabei zu haben und in einem Notfall immer in meinem Geldbeutel zu wissen, ist jedoch beruhigend. Du bist immer da, immer griffbereit, doch zu viel von dir, ist man Todesurteil. Bist du zu lange mein Wegbegleiter, werde ich dich nicht mehr los.

## Liebesbrief / Hassbrief

von Nele Münzer





## Liebesbrief an mein Bett

### von Christina Grabinger

Liebes Bett,

du bist mir soviel wert. Du trägst mich und hältst mich geborgen. Geschützt von Mitmenschen und der Außenwelt. Weich und warm liegst du da und hast keine Probleme damit, wenn ich auch 24 Stunden am Tag auf dir verbringe. Du verurteilst mich nicht. Das hast du noch nie getan. Du trocknest meine Tränen und versteckst mich in deinen Kissen und Decken. Versteckst mich vor Problemen und Verantwortung. Mein liebes Bett, jeder hat gute wie auch schlechte Eigenschaften. Bei dir sehe meistens nur die Guten. Danke, dass du immer einladend auf mich wartest.

## Bpd – Borderline personality disorder

### von Anonym

I hate having Bpd.

100 million percent, I hate it.

I hate how it makes me feel.

I hate how every day I wake up in a different mood.

I hate how my mood changes throughout the day, just by a trigger, whatever the trigger may be.

I hate having a mental illness as having to deal with grief.

I hate having a mental illness that doesn't even have a cure.

I hate the way bpd makes me question my own image.

I hate the way bpd consumes my mind.

I just hate the way how it makes me feel.

I'm suffering, every single day.

I'm drowning.

I hate having Bpd.

## Good News vom 4.9.2024

### von Anonym

Katastrophen- und Schreckensmeldungen überall?

Am 4. September 2024 wurde der Blickwinkel gewechselt und die Nürnberger Zeitung nach positiven Meldungen, die erfreulich sind oder zum Schmunzeln einladen, durchsucht.

Viel zu oft begegnen uns in den Medien negative Schlagzeilen und Nachrichten. Wir wollen uns heute dagegen mit den positiven Meldungen der Woche befassen:

In Sachsen-Anhalt soll es weiter „Polizei-Teddys“ für Kinder geben, die in Unfälle verwickelt sind. Bei dem Projekt der evangelischen Kirche werden kleine Teddys in Polizeiuniform von Polizisten an Kinder verteilt. Diese sollen nach Unfällen, Unglücksfällen oder Schockerlebnissen Trost spenden.

Karpfensaison gestartet! Am vergangenen Wochenende kamen hunderte Besucher auf dem Hochstädter Marktplatz zusammen, um das 25-jährige Bestehen des Vereins Karpfenland Aischgrund um die Eröffnung der Karpfensaison zu starten. Ministerpräsident Markus Söder (CSU) sendete eine Videobotschaft, in der er betonte: „Ohne Karpfen keine Zukunft.“

London geht Handydieben an den Kragen. Nach einer stark gestiegenen Anzahl von Handydiebstählen

auf der Straße will die britische Regierung gemeinsam mit der Industrie für mehr Sicherheit sorgen. Das Innenministerium in London kündigte einen Gipfel mit Technologieunternehmen und Herstellern an. Dabei sollen Innovationen geprüft werden, die diesen „snatch theft“ – in Deutsch etwa „Entreißungs-diebstahl“ verhindern können.

Die Currywurst feiert Geburtstag. Heiß, scharf und meist in bester Gesellschaft mit Pommes – die Currywurst gilt in Deutschland als Fast-Food-Klassiker und wird nun 75 Jahre alt. Die Ursprünge der Currywurst sind von vielen Legenden umworben. Die berühmteste unter ihnen nimmt in Berlin-Charlottenburg ihren Lauf.

## Elfchen über Gefühle

### von Carina Gruber

Verdrängung  
Anbahnender Kontrollverlust  
Überflutender, intensiver Schmerz  
Gefolgt von betäubender Leere  
Gefühlschaos





# Seelenspiegel

