

Seelenspiegel

Liebe Leserinnen und Leser,

.....

wir freuen uns, Ihnen die zweite Ausgabe des Seelenspiegels präsentieren zu dürfen. Ein Spiegel der Seele?

Der Seelenspiegel ist eine Patientenzeitung, gestaltet von Patientinnen und Patienten verschiedener Stationen der Fachabteilung Psychiatrie und Psychotherapie.

Die vielseitigen Texte, Fotos und Bildcollagen sind entweder in Eigenregie, im Rahmen der Kunsttherapie oder einer Schreibwerkstatt entstanden. Der Seelenspiegel soll einen Perspektivwechsel ermöglichen, Erfahrungen teilen, zum Nachdenken oder auch mal Schmunzeln anregen, verbinden und ermutigen.

Ein großes Dankeschön gilt allen Redakteurinnen und Redakteuren, Künstlerinnen und Künstlern, die sich dazu bereit erklärt haben, ihre Kunstwerke und Gedankengüter mit uns zu teilen und somit dieses wertvolle Projekt bereichern.

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

Viel Freude beim Lesen!



„Sonnenschein-Mensch“

von Monika Chouakri



Ein Lächeln – immer nett
Verantwortungsvoll – fürsorglich

Für die Anderen: „alles in Ordnung“

Die eigenen Sorgen verpackt in
ein schweres Bündel
auf den Schultern
tragend

für andere unsichtbar

die Tränen verborgen

für andere da

ein Lächeln für Alle

Sonnenschein-Mensch

Sonnenschein-Mensch.
(Ich sehe Dich mit all Deinen Sorgen)

„Freundschaft“

von Monika Chouakri

Komm, setz dich zu mir
ich halt deine Hand,
all deine Sorgen sind mir bekannt.

Ich kämpfe auf deiner Seite
Höre dir zu
und mit leiser Stimme bring ich dich zur Ruh.

Liegst du am Boden, helf ich Dir auf

Oder sag mit fester Stimme:
„Komm, steh jetzt mal auf.“

Ich bin dein Freund, ich kann das wagen.

Das ist das Schöne, wir können uns alles sagen.

Und geht es mir schlecht
tust du dasselbe für mich.

So schaffen wir das Leben gemeinsam
sicherlich.

Von Anonym

Du stehst dort auf eigene Beine.
Man lässt ein Mädchen wie dich nicht alleine.
Das ist der Grund, warum ich heut Nacht bei dir bleibe.
Weißt du, wen ich damit meine?
„Nein, weiß ich nicht!“
Den Kummer aus deinem Leben treibe.
Ich so schöne Dinge schreibe.
Ich ernsthaft bei dir bleibe.
Schatz, du schaffst das auch alleine.
Du glaubst, der ist zu feige.
Den Kummer aus der Seele treibe.
Ich ganz stark in solchen Dingen bleibe.
Ich euch meinen Weg jetzt zeige.
Schatz, ich manchmal den Leuten meine Meinung geige.
Ich etwas Neues schreibe.
Ich erwachsen bleibe.
Den Weg aus der Hölle euch damit zeige.
Vater, ich immer bei dir bleibe.
Unter meiner Psychose leide.

„Das Problem“

von Hanna Jaeger

Heute habe ich ein Problem gefunden. Das ist erstmal nichts Ungewöhnliches. Ich habe die Fähigkeit, Probleme zu finden, die Anderen nicht mal aufgefallen wären. Meine Probleme treten sogar gehäuft auf. Sie sind Rudeltiere. In großen Herden ziehen sie hinter mir her, sitzen überall auf meinem Körper, in meinen Gedanken und begleiten mich auf Schritt und Tritt.

Dieses Problem war anders.

Es lag nicht am Ort, an dem ich es gefunden hatte:
Das Stationsbadezimmer einer geschlossenen psychiatrischen Klinik.

Denn hier war ich ja erst gelandet, weil mich die Herde an mich verfolgenden Problemen nicht mehr nur begleitete. Sie geriet beim schieren Bewusstwerden ihrer großen Zahl in Panik und trampelte über mich hinweg. Nun war es meine Aufgabe auf besagter geschlossener Station, mit Hilfe von Unterstützung meiner lieben Freunde Lorazepam, Mirtazapin, Gesprächstherapie und Selbstfürsorge meine Problemherde wieder unter Kontrolle zu bekommen, sie in verschiedene Pferche zurückzudrängen und ihnen bestenfalls ein Zaumzeug aus Lösungen anzulegen.

Umso erstaunter war ich, dass da ein unbekanntes Mitglied einer unbekannten fremden Herde vor mir lag. Das fremde Problem nahm nicht viel Platz ein. Auf einem weißen Blatt stand es mit blauem Kugelschreiber geschrieben, oben links in der Ecke. Problem. Mehr nicht.

Es war nicht laut, nicht raumgreifend und überwältigend wie meine wilde Herde, die immer noch in mir wogte und tobte.

Ich nahm das Blatt in die Hand, betrachtete es von allen Seiten, aber ich sah nur das Problem.

Nach kurzem Überlegen nahm ich den Stift, der praktischerweise dem Problem beigelegt war, schrieb „Lösung“ auf das Blatt und verließ das Bad in der Gewissheit, zwar selber meine Problemherde noch nicht annähernd gezähmt zu haben, aber einem fremden, unbekannten Problem eine einfache, praktikable Lösung beigelegt zu haben. Wenn es nur einfach immer so einfach wäre.

Ein Perspektivenwechsel

Geschichten aus der Perspektive von Alltagsgegenständen

„Der Kühlschrank“

von Anonym

Mein Bauch ist gut gefüllt mit Lebensmitteln. Ich fühle mich am besten, wenn mein Bauch schön kalt ist. Leider gibt es oft Menschen, die mich öffnen und noch gar nicht wissen, was sie herausnehmen wollen. Dann bleibt meine Tür lange offen und ich muss mich anstrengen, die Temperatur wieder zu senken. Auch schlimm sind die Menschen, die mich nachts zu meinen Schlafzeiten öffnen, auch dann muss ich nachts arbeiten, das Kühlschranklicht blendet mich und ich kann nicht mehr einschlafen. Am schlimmsten aber sind verdorbene Lebensmittel, die mit ihrem Gestank meinen Bauch verpesten, da wird mir ganz übel.

„Fahrrad“

von Anonym

Mein Name ist Liv und wir gehören einfach zusammen. Dass sie mich in den Keller stellt, nehme ich ihr nicht übel. Ich weiß ja, ihre Wohnung ist nicht groß und im 3. Stock. Wenn sie mich hochholt, merke ich, dass sie dabei ganz vorsichtig ist – darauf bedacht, dass ich mich nicht stoße. Zugegeben, ich bin etwas empfindlich, fast dünnhäutig. Der Flur ist eng, aber dann haben wir es nach draußen geschafft. Endlich im Freien! Endlich geht es los. Es ist früher Abend. Wir fahren zum Fluss. Ich spüre den Wind in meinen Speichen. Mir fällt plötzlich auf: Sie hat wieder keinen Helm auf. Aber gut, ich passe auf sie auf – so wie immer.

Wir fahren. Ihre Energie ist meine und umgekehrt. Der Fluss fliegt vorbei. Meine Reifen summen auf dem Asphalt. Wir sind eins in Bewegung und Rhythmus. Sie weiß, ich liebe es, wie sie meine Gänge schaltet. Ich weiß, dass sie sich gerade gut fühlt. Lebendig. Vielleicht sogar glücklich.



„Die Kaffeetasse“

von Anonym

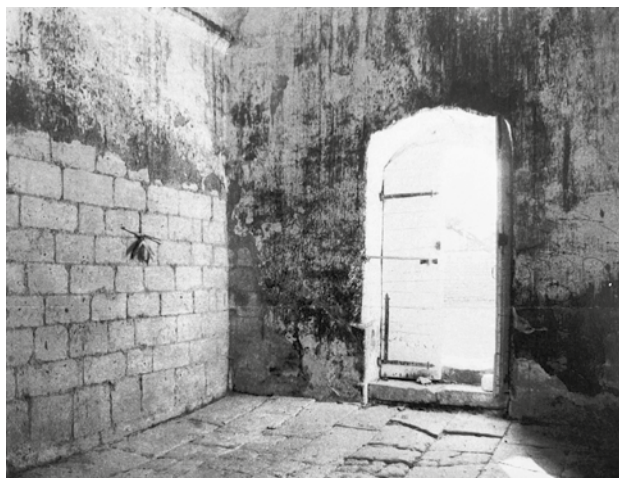
Jeden Morgen bin ich der erste Gegenstand, der aus dem Küchenschrank geholt wird. Dann wird es heiß. Ich wandere von Zimmer zu Zimmer und muss mir manchmal Gespräche anhören, die ich gar nicht hören will. Ich lass es einfach über mich ergehen. Am Abend gönne ich mir eine warme Dusche, um für den nächsten Tag wieder in voller Frische einsatzbereit zu sein.



„Stuhli der Stuhl“

von Anonym

Hallo ich bin Stuhli, der Stuhl.
Meine Freunde nennen mich Stuhli, nicht zu verwechseln mit dem Stuhl. Solange keiner auf mir sitzt, bin ich cool, aber das mag ich nicht.
Ich bin ja da, um benutzt zu werden, also nur zu, setz dich, mach's dir gemütlich.
Aber bitte ohne Flatulenzen.
Ich habe vier tolle Beine und bin quasi auf Stelzen. Ich habe auch eine tolle Lehne für den Rücken.
Ja, ja, ein schöner Rücken kann auch entzücken. Am liebsten hänge ich in meiner Freizeit ab mit meinem besten Freund, dem Tisch, ich mag ihn mit all seinen Ecken und Kanten.
Er und ich sind wie Topf und Deckel, quasi unzertrennlich. Manchmal trennen wir uns voneinander.
Aber zum Glück nicht lange. Mich gibt es in verschiedenen Looks: Holz, Metall, gepolstert oder nackt. Wenn ich nackt bin, ist es nicht ab 18!
Was ich am wenigsten mag? Wenn jemand nur meine hinteren zwei Beine benutzt, dann fühle ich mich wie ein Pferd, welches in Angriffsposition ist. Zudem tut es sehr weh, soll ich auch noch wiehern, damit jemand merkt, dass es mir nicht guttut?
Genauso wie „über den Boden schleifen“, denke das nächste Mal beim Umpositionieren bitte daran, mich anzuheben!

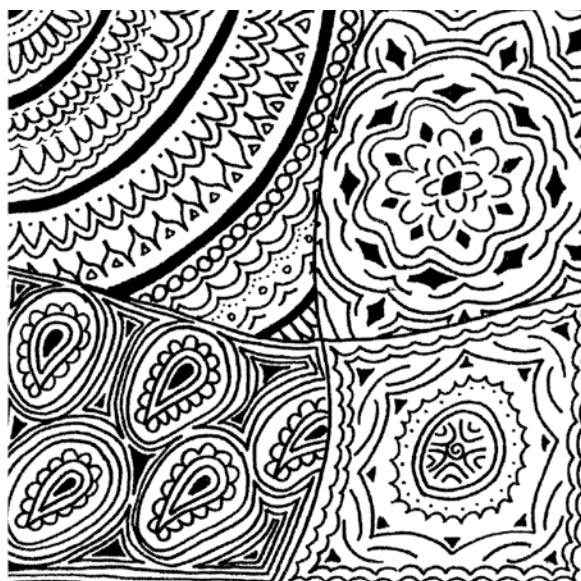


„Let it in – Mach die Tür auf!“ Collage von Carolin Reichel

Vorher-Nachher-Vergleich: Der leere Raum wurde von der Patientin gestaltet.



„Zentangle“ Meditative Zeichenübung von Carolin Reichel



Ich Bin

Ich Bin

Vereinfachung
meiner Wahrnehmung auf den Augenblick

Bewusstsein
nach dem Ablegen aller Identitäten

Frei
von meinen Vorstellungen

Kontrolle
meiner Gedanken und Taten

Ich Bin

Jetzt

Hartwin Götz



Vorher-Nachher-Vergleich



„Überspachtelung“ von Lisa-Marie Zechmeier

„Auf dem Bild ist eine Frau zu sehen, in schwarz-weiß, dabei musste ich an mich denken. Jedoch möchte ich nicht weiter in einer schwarz-weißen Welt leben. Daher habe ich mich für einen Regenbogen entschieden. Ich möchte damit ausdrücken, dass es immer zwischen Schwarz und Weiß bunte Töne gibt.“

Von Lisa-Marie Zechmeier

„Augenweite“ von Anonym





Zuerst

- viele Jahre,

fasten vom Zwielicht bis zur Dämmerung

mit **Dickschädel** **an diesem Ort** in **Tausendfacher** **Isolationshaft**

Aber dann

bewegt von 70 000 Engeln

und

gut für die Augen

Freiheit

Paradies

**- damit
die Frösche
leben**

nicht

vergessen.

Wort-Bild-Collage

von Sabine

„Morgenschimmer“

Der November-Nebel
lichtet sich über dem
Klinikgelände



Fotografieren als Therapie

Ich fotografiere, um Stress, Angst und Grübeln zu reduzieren. Natürlich freue ich mich, wenn am Ende ein Bild entstanden ist, das mir gefällt. Aber das ist nicht mein primäres Ziel. Wenn ich mit der Kamera losziehe, weiß ich nie, wer oder was mir begegnet. Ich versuche, den Kopf aus- und die Sinne anzuschalten. Wo es raschelt, piepst oder ich eine Bewegung aus dem Augenwinkel wahrnehme, könnte ein Motiv lauern. Meistens muss ich längere Zeit beobachten, bis die Position stimmt, keine Zweige oder Gräser im Weg sind und das Licht geeignet ist.

Dabei muss ich geduldig sein (was mir normalerweise schwer fällt) und ich muss meinen Perfektionismus zügeln (was mir schwerer fällt). Insbesondere Wildtierfokus kann man nicht planen. Das Schöne ist: ich kann sofort und überall loslegen. Am Ende einer Fototour bin ich entspannter und staune über die Vielfalt der Formen und Farben der Natur.
S. R.



„Durchblick“

Beobachte ich den
Feldhasen oder er mich?
Entstanden auf dem
Gelände des Klinikums
Fotografie von S. R.

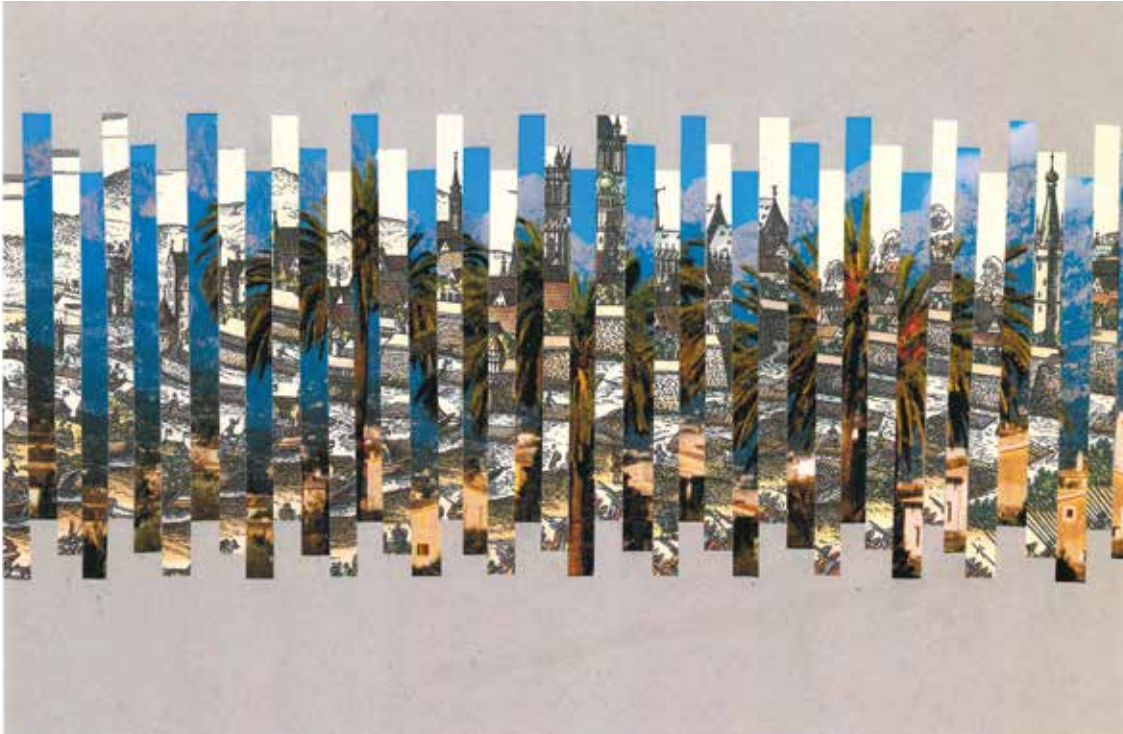
„Denkerprozess“

Die Katze denkt vielleicht
über die Entwicklung der
Mäusepopulation nach
Fotografie von S. R.



„Linien und Grenzen (Lines and Borders)“

von Tatiana Asensio



Fast täglich im Leben sind wir aufgefordert, uns zu positionieren, uns zwischen zwei Gegensätzen zu entscheiden. Wenn wir etwas auswählen, bedeutet es gleichzeitig, auf etwas zu verzichten – entweder oder. Manchmal kommen aber Polaritäten zusammen, um sich eine neue Realität anzueignen. Durch meine Kunst spiele ich mit dieser Dualität, wo Grenzen verschwimmen und Weiß und Schwarz zu verschiedenen Grautönen verschmelzen.

Diese Dualität ist auch ein Teil meiner Identität, tief in mir eingepägt. Als Auswanderin, die seit 15 Jahren in Nürnberg wohnt, befinde ich mich in einem „Limbo“: weder dort noch hier. Wenn ich in Deutschland bin, vermisse ich mein Zuhause. Man könnte sagen, dass ich nirgendwo dazugehöre, anders gesehen, wurde ich aus beiden Orten zusammengepuzzelt.

Mit der Collage-Technik des Tschechen Jiří Kolář habe ich aus zwei Postkarten, die repräsentativ für meinen Heimatsort in Südsanien und für meinen Lebensort Nürnberg stehen, durch Zerschneiden in Streifen und wieder neu Zusammenfügen ein drittes Bild erschaffen, wo Grenzen verschwinden und Linien sich miteinander mischen. Erst in der Betrachtung des Fertigen und Neuen fiel auf, dass „Nürnberg“ stärker in den Vordergrund rückte als der Herkunftsort. Was mich letztlich darin bestätigte, dass Nürnberg immer mein Lebensort bleiben soll. Wohingegen Sanien das Land ist, in das ich immer wieder gerne reise.

Rezept zum Nachbacken

Apfel-Tonka-Muffins

Zutaten für ca. 24 Stück

- 3 Eier
- 150g Zucker
- 225g Mehl
- 75ml lauwarmes Wasser
- 150ml Öl (z.B. Raps)
- 3TL Backpulver
- 2 Äpfel
- ½ Zitrone, davon den Saft
- Zimt, Vanille, Tonkabohne nach Geschmack



- 1) Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
Mit Zitronensaft und Gewürzen marinieren.
- 2) Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen.
Übrige Zutaten - bis auf die Äpfel - hinzufügen und
alles mit dem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster,
dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig ver-
arbeiten. Anschließend die Äpfel unterrühren.
- 3) Die Masse in Muffinformen verteilen und backen.

180°C Ober-/Unterhitze
ca. 15-20 min

Energiereiche Gefühlswelt

von Josephine





Seele nspiegel

