

In dieser Ausgabe:

Die wandernde Gesellschaft auf
der Suche nach Heimat

Reise ZWISCHEN Innen
und Außen

Klinisches Ethik-Komitee

Bewegungs-Impuls

Wir gehen weiter!

Und vieles mehr...



Wo bin ich willkommen?

Das akutpsychiatrische Informationsblatt

2	Buchempfehlung
3	Editorial
4	Die wandernde Gesellschaft auf der Suche nach Heimat
8	In der Ergotherapie war ich willkommen
9	Lyrik und Poesie
10	Reise ZWISCHEN Innen und Außen
12	Klinisches Ethik-Komitee
14	5 Fragen an Carmen Younano
16	Imaginationsübung: Innerer Garten
19	Bibelwort „Kein Raum in der Herberge“
20	Eine Erfahrung fürs Leben
22	Bewegungs-Impuls
24	Etwas zum Freuen – ... FREUSTÜCKE
27	Wir gehen weiter!
30	Eindrücke aus der Kreativabteilung
32	Rezept aus der Kochgruppe
33	Humorecke
34	News und Termine

Buchempfehlung

Small World

Koni war sein ganzes Leben ausgeschlossen von „der Welt der Reichen und Wüsten.“ Er schaffte es nie, Teil dieser Gesellschaft zu werden, bis seine Demenzerkrankung offensichtlich wurde. Die Erkrankung gab Koni eine kindliche Hemmungslosigkeit, die ihn aus den Fesseln der Familie Koch befreite. Seine Inselerinnerungen wurden immer gefährlicher für das Matriarchat der Industriellenfamilie. Martin Suter schreibt in „Small World“ was ein gelungener und ein schlechter Umgang mit Demenzkranken ist. Wenn Koni Fakt nicht mehr von Fiktion unterscheiden kann, lässt sich der Demenzkranke mit Emotionen, Gerüchen, Ritualen und Erinnerungen führen. Im Roman lässt Suter viele unterschiedliche Menschen Teil der Geschichte werden, die konsequent ihren Stil im Umgang mit dem Demenzkranken Koni beibehalten. Auf diese Weise gibt Suter anwendbare Ideen für den eigenen Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen. Der Roman liest sich gut und ist alleine deshalb schon ein Lesevergnügen.

Rudolf Wenz
Gesundheits- und Krankenpfleger

IMPRESSUM

Klinik Hohe Mark
Friedländerstraße 2
61440 Oberursel
Telefon 06171/204-0
taunusmagazin@hohemark.de
www.hohemark.de

Redaktion:

Ayhan Can, Jonathan Gutmann, Lars Hoben,
Marcel John, Tanja Martinek, Viktor Maul
und Rudolf Wenz

Chefredakteur:

Jonathan Gutmann

Layout:

Lars Hoben

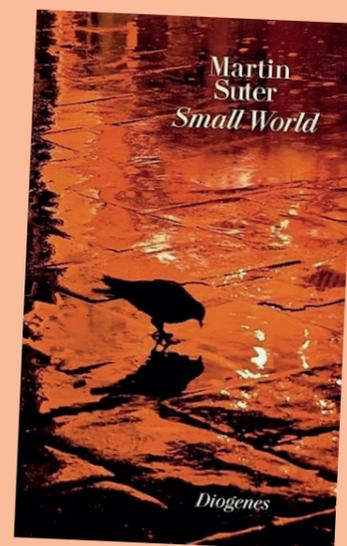
Erscheinungsweise:

Zweimal pro Jahr

Abbildungsverzeichnis:

Abbildungen wenn nicht anders angegeben von
Privat, von Gottfried Cramer, der Klinik Hohe Mark
und Adobe Stock.
Foto Angela Reinike S. 26: Meike Dietz.
Titelbild: Adobe Stock

Die Zeitschrift ist ein Gemeinschaftsprojekt von Mitarbeiter*innen und Patient*innen der vier akuten psychiatrischen Stationen der Klinik Hohe Mark. Sie dient zur Information über Aktuelles aus dem Stationsalltag, gibt Hintergründe über die Arbeit des Akutbereiches und soll ihren Beitrag zur Entstigmatisierung psychisch kranker Menschen und der Psychiatrie leisten.



Taschenbuch – 432 Seiten
Diogenes
ISBN-13: 978-3-257-26119-6
12,00 Euro

„Hier bin ich Mensch. Hier darf ich's sein.“
(Johann Wolfgang von Goethe)



Liebe Leserinnen und Leser,
mit diesem Zitat aus Goethes bekanntestem Werk „Faust“ möchte ich gerne die Einleitung in unsere kleine „Jubiläumsausgabe“ beginnen. Der Einstieg in unser 10. Magazin ist kein leichter, da wir uns aktuell noch immer in schwierigen Zeiten befinden. Die Corona-Pandemie wird zunehmend zur Zerreißprobe für unsere Gesellschaft und durch verschiedene Regelungen oder Bestimmungen besteht die Gefahr einer Zweiklassengesellschaft (Geimpfte/Genesene vs. Ungeimpfte). Daher ist die Frage unseres Titels in vielerlei Hinsicht eine ganz aktuelle und zentrale: Wo bin ich willkommen?

Es ist wunderbar, wenn Menschen für sich Orte finden, an denen sie sich wohl, sicher, glücklich, zufrieden und willkommen fühlen. Leider gibt es viele Menschen, denen solche Orte fehlen, oder denen sie genommen werden. Dies konnte in diesem Jahr in den Medien mehrfach verfolgt werden, z. B. Menschen die auf dramatische Weise versuchten, auf startende Flugzeuge zu springen, um aus Afghanistan zu fliehen oder deutsche Flutbetroffene, denen durch das Hochwasser so gut wie alles genommen wurde.

Wie wunderbar und wichtig ist es hier, wenn es Menschen und Organisationen gibt, die Unterstützung und Hilfe anbieten und/oder vermitteln. Selbstverständlich führen bestimmte persönlichkeitsbedingte oder soziokulturelle Unterschiede oftmals zu Reibung. Wichtig sollte allerdings trotz allem ein genaueres Hinsehen, das Einfühlen in die andere, fremde Person und deren Kultur und Geschichte sein sowie Offenheit und die Bereitschaft, Vorurteile abzulegen.

Wichtig erscheint die Frage, wie wir hilfsbedürftige Menschen im Klinikalltag willkommen heißen. Schaffen wir es, eine Atmosphäre zu gestalten, in der sich Personen, die vielleicht negative Erfahrungen oder Ängste mitbringen, (trotzdem) willkommen und wohl fühlen?

Auch Corona zog viele Veränderungen im Klinikalltag mit sich. Obwohl aufgrund der Hygiene-Schutzmaßnahmen vieles an Körperkontakt aktuell (noch) nicht möglich ist und die Nähe-Distanz-Debatte immer wieder entfacht, würde ich mir wünschen, dass es uns gelingt, dass wir unsere Patientinnen und Patienten unvoreingenommen mit offenen und ausgestreckten Armen willkommen heißen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen zum einen eine spannende Lektüre mit dieser neuen Ausgabe und zum anderen eine frohe, besinnliche und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit, auch im Namen des gesamten Redaktionsteams.

Ihr Jonathan Gutmann
Chefredakteur Taunus Magazin



Häuslicher psychiatrischer Pflegedienst

Wir, der häusliche psychiatrische Pflegedienst RECOVER, haben im Mai 2021 begonnen, Menschen mit psychischen Schwierigkeiten oder Krisen in ihrem Zuhause zu besuchen. So unterstützen wir Menschen nach einem stationären Psychiatrieaufenthalt, sich zuhause wieder zurechtzufinden und in der Klinik Erreichtes umzusetzen. Oder wir versuchen gemeinsam mit den sich in einer Krise befindenden Menschen herauszufinden, ob wir helfen können, einen möglichen stationären Aufenthalt zu vermeiden.

Am Anfang steht das Kennenlernen im Vordergrund

Menschen, die psychiatrische häusliche Krankenpflege benötigen, um eine psychische Überforderung in den Griff zu bekommen oder besser in ihrem Alltag zurechtzukommen, können mit einer ärztlichen Verordnung unseren Dienst in Anspruch nehmen. Die Höchstdauer beträgt 16 Wochen bei einer maximalen Stundenzahl von 14 Stunden pro Woche. Die Ausschöpfung dieses Stundenkontingents ist aber eher selten.

Wir schauen gemeinsam, wie oft und wie lange wir zur Unterstützung kommen und auch wie die Hilfe dabei genau aussehen kann. Am Anfang steht das Kennenlernen im Vordergrund.

Willkommensgesten

Zurzeit sind wir drei Kolleginnen, alle Gesundheits- und Krankenpflegerinnen mit mehrjähriger Berufserfahrung in der Psychiatrie, die Menschen in Frankfurt und Offenbach in ihrem Zuhause aufsuchen. Bis September 2021 hatten wir 11 Patientinnen und Patienten betreut. Und wir können jetzt schon von einigen Begegnungen erzählen, bei denen wir uns willkommen gefühlt haben. Für viele Menschen ist es ja ungewohnt und nicht selbstverständlich einer fremden Person die Tür zu öffnen und sie in die eigene Wohnung zu bitten. Das ist uns bewusst, und wir wissen es zu schätzen, wenn wir freundlich aufgenommen werden. Zum Türöffnen hinzu kamen bereits ein paar kleine und größere Willkommensgesten, die uns entgegengebracht wurden. Von einigen davon wollen wir heute berichten. So gibt es bei einer Patientin regelmäßig ein Begrüßungskomitee aus zwei bis fünf Katzen, die unseren Rucksack beschmusen

und sauberlecken. Die Katze einer anderen Patientin macht sich entgegen ihrer normalen Gewohnheit bei Besuchen nicht komplett unsichtbar, sondern zeigt zumindest ein Bein, während sie zufrieden in ihrer Katzenhöhle schnarcht.

Aus Angst wächst Vertrauen

„Es ist schön, dass Sie da sind. Ist es in Ordnung, wenn wir spazieren gehen? Es ist mir noch zu viel, Sie in die Wohnung zu lassen.“ Auch so werden wir manchmal empfangen. Nach ein paar Spaziergängen überwindet sich die Patientin jedoch und kann mit der Panik gut umgehen, die Besuch üblicherweise bei ihr auslöst. Und später am Tag wird man von der kleinen Tochter einer anderen Patientin an der Hand vom S-Bahnhof zur Wohnung gezogen, wo man eine Maniküre mit Klebezetteln und Textmarkern erhält, während die Kollegin mit der Mutter nebendran arbeitet.

Ein Patient ohne funktionierende Klingel und ohne Telefon steht punktgenau zur verabredeten Zeit vor seinem Haus, um seine Pflegerin reinzulassen. Und er holt extra einen Campinghocker vom Balkon, weil es in der Wohnung nur einen Stuhl gibt. Eine andere Patientin hat drei Stühle in der Küche und bietet den mit der besten Aussicht an. Eine Patientin serviert Kaffee, und das obwohl sie selbst auf Kaffee-Entzug ist, weil der sich nicht mit ihren Medikamenten verträgt. „Nehmen Sie sich ein Glas aus dem Schrank, wenn Sie etwas trinken wollen“, heißt es jedes Mal bei einer anderen Patientin. „Ich habe Wasser mit Melone gemacht. Nein, nicht Melone. Wie heißt das noch gleich?“ „Limette?“ „Genau, Limone!“

Wir danken unseren Patientinnen und Patienten für ihr Vertrauen und ihre Gastfreundschaft und freuen uns auf unsere zukünftige Zusammenarbeit.

Das RECOVER-Team
www.recover-rheinmain.de





Bis vor einem Jahrhundert war die Frage der Heimat oft überflüssig, denn das Leben war zyklischer: man kam zuhause zur Welt und wurde im Hintergarten begraben, ganz salopp gesagt. Denn früher war die Abgrenzung zwischen Geburtsort, Familienkern, Arbeit und Sozialleben kaum möglich. Die Familien waren existenziell auf die Mitarbeit der Familienmitglieder angewiesen. Somit war ein Umzug nicht nur eine unvorstellbare familiäre Trennung, sondern auch eine tiefgreifende Bedrohung für die ganze Familie. In der Regel haben Gruppenmigrationen stattgefunden, die entweder die Ursprungskultur in Blasen-Gesellschaften weiter ausgelebt haben, oder komplett neue Misch-Kulturen gegründet und definiert haben (wie in Nordamerika, Mittelamerika, Südamerika, Südafrika oder Australien). Die Grenzen des Heimatgefühls waren somit klarer demarkiert.

Neue Entwicklungen

Die neuen soziologischen Entwicklungen bringen durch die Post-Digitalisierung und COVID-Deglobalisierung eine unumgängliche neue Herausforderung mit sich: wie definiert man Heimat in Zeiten der Generation Z? Welche maschinellen Algorithmen können die Kodierung des Heimatgefühls heute knacken? Denn eines ist klar: menschliche Interaktionen waren noch nie quantitativ so zahlreich und qualitativ so schlecht wie heute. Die Home-Office-Familien sitzen wieder analog und zusammen zuhause, die Beziehungen schweben aber irgendwo in der Cloud.

Wo ist zuhause?

„Geographische Ausländer“ haben etwas gemeinsam: wir werden mit der Frage der Zugehörigkeit intensiv und zwangsläufig konfrontiert. Das Wort „Ausländer“ zeichnet eine starke Abgrenzung zwischen In- und Ausland aus, ver selbstständig aber die Definition vom „eigenen Land“ auf rein geographischer Sicht. Die Frage ist nun: wo ist zuhause?

In aller Regel wiederholt sich die intuitive Annahme, dass Heimat örtlich definiert und eingegrenzt wird: ich bin dort zuhause, wo ich geboren bin. Dieses Konzept ist zerbrechlich und auch ziemlich naiv, denn wie will man Heimat örtlich begrenzen: nach Dorf, Land, Bundesland, gleichsprachige Region? Frankfurter fühlen sich

„Gehe in die Welt, um zu erfahren, was Heimat ist.“

Carl Peter Fröhling

in Offenbach im Ausland und umgekehrt auch. Im Gegensatz fragt man sich, wieso Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund hier geboren sind und sich trotzdem nicht zuhause fühlen.

Das Dilemma erlebte ich am eigenen Leib, nachdem ich nach acht Jahren Aufenthalt in Deutschland zurück in mein Geburtsland Argentinien reiste und merkte, dass ich auch dort nicht endgültig und vollkommen zuhause bin, sondern nur teilweise. Für mich war die erste harte Erkenntnis: Zuhause ist nicht räumlich definierbar und nicht auf das Geburtsland reduzierbar.

Tabu Ausländer

Ausländer ist in der deutschen Sprache ein tabuisiertes Wort: man traut sich nicht mal zu fragen, von wo die Menschen überhaupt herkommen. Ich denke, der Hintergrund sind die negative Schamassoziation und die allgegenwärtige Berührungshobie. Da schwimmen zu viele unausgesprochene Ängste in der Luft. „Ausländisch“ wurde Synonym für fremd,

Freunde, neue Ideologien...

Zuhause bedeutet Identifizierung

Der Integrationsprozess ist eigentlich eine Identitätsentwicklung, die porös, dynamisch und kontinuierlich ist. Zuhause ist eine komplexe und tiefgründige Identifizierung, eine Verbindung, eine spontane Harmonie, ein Sicherheitsgefühl. Zuhause hat mehr mit einem Bild, mit einem Aroma oder mit einer Person als mit einem festen Ort zu tun. Man erlebt „zuhause“ mit einem Sonnenstrahl, bei Freunden auf der Couch, mit einer Tasse Café au lait, einem freundlichen Lachen und mit einem Medium-Steak beim Kroaten. Zuhause kannst du nicht mathematisch kalkulieren oder deklinieren, nur spüren und realisieren. Ich frage mich nicht mehr wo ich zuhause bin, sondern versuche diese Frage zu vereinfachen und neu zu definieren, pragmatischer zu verstehen. So kann man zuhause an mehreren Orten,

durch mehrere Sprachen, mehrmals am Tag und mit verschiedenen Menschen genießen.



ungewöhnlich, unnachvollziehbar und getrennt. Davon abgeleitet könnte man behaupten, dass zuhause vielmehr einem Empfinden entspricht. Andererseits könnte man interpretieren, dass Migration nicht mehr eine Ausnahme sondern die Regel ist, nicht im traditionellen sondern im figurativen Sinne, denn praktisch Jede/r im Jahr 2021 befindet sich auf konstantem Migrationskurs: Wohnortwechsel, neue Schule, neue Uni, neue

Wenn wir ausgedehnte und flexiblere Definitionen von Heimat tolerieren würden, dann hätten wir weniger Frustration mit diesen rigiden Vorstellungen von Zugehörigkeit. Wir wären entspannter, neugieriger und offener für unkomplizierte alltägliche Begegnungen mit Heimatsgefühlen, auch auf der anderen Seite des Ozeans.

Misael Chiosso
Stationsarzt



Inneres Chaos

Als ich in die Klinik Hohe Mark kam, war ich völlig durcheinander. Ich fühlte mich von den meisten Menschen bedroht. Dennoch fand ich hier Menschen, die mir sofort gutgetan haben. Einer davon war mein Ergotherapeut. Eigentlich ist er Arbeitstherapeut, der die Ergotherapie in Coronazeiten übernommen hatte. Da ich gerne male, habe ich in der Ergotherapie wieder mit dem Malen begonnen. Zu lange hatte ich mein Hobby vernachlässigt. In der Ergotherapie lernte ich wieder herunterzukommen und Störungen auszublenden. Die Ergotherapie ist für mich sinnstiftend gewesen. Erst hier bekam ich wieder Hoffnung. Ich habe ein Stück Wurzelholz bearbeitet. Wurzelholz, das aus Ruanda stammt. Mein daraus hergestelltes Tablett hat eine Kerbe, so wie ich eine Kerbe am Kopf habe. Dieses von mir mit Hand bearbeitete Holz ist mein Glücksbringer geworden.

Bogenschießen mit Lerneffekt

Schließlich habe ich noch einen Bumerang bemalt, den ich vorher abgeschliffen habe. Darauf sind der Mars und Feuer auf blauem Hintergrund gepinselt. Die andere Seite zeigt die Pfeile, die auf ein rotes Dreieck zielen. Der Untergrund ist grün. Die gelben Pfeile habe ich dem Bogenschießen entnommen. Denn auch beim Bogenschießen lernt man viel über sich und andere. Rücksichtnahme und Respekt sind dort oberstes Gebot. Auch muss man unbedingt auf die schwächste Person in der Gruppe warten, bevor man seinen Pfeil abschießt. Schließlich sollten wir alle gleichzeitig schießen, was einigen schwerfiel.

Ich wollte Hoffnung losschießen und habe nicht getroffen. Als ich zwei Wochen darauf wiederum dabei war, wollte ich eine Entscheidung treffen. Diese sollte bestimmt und besonnen sein. Diesmal hatte ich getroffen. Das war meine Hoffnung, die ich bei der Ergotherapie und Herrn Jung, der das Bogenschießen leitet, wiedergefunden habe.

Wieder Hoffnung finden

Ich wünsche allen Patient*innen, dass sie diese Hoffnung für ihr Leben wiederfinden. Ich habe sie wiedergefunden, obwohl ich anfangs niemals gedacht hatte, weiterleben zu können.

Die Stationsärztin fand immer die richtigen Worte für mich. Ich werde ihr auf ewig dankbar dafür sein. Ich möchte von nun an nur noch mit dem Herzen sehen. Die Stationsärztin ist eine großartige Ärztin. Ich respektiere und schätze sie sehr. Jeder Mensch in seinem Privatleben kann sich glücklich schätzen, sie als Freundin zu haben. Das Gleiche gilt für den Arbeitstherapeuten. Er hat viel Humor und bringt manchmal etwas Chaos in die Ergotherapie. Es liegt an uns, bei sich zu bleiben.

Einmal musste ich weinen, weil ich ein Bild zeichnete, das mich an meinen Ex-Freund erinnerte. Auch das gehört bisweilen dazu. Ich musste alte Wunden überwinden. Sie sind noch nicht ganz (geheilt) verheilt. Aber es heißt ja: „Die Zeit heilt alle Wunden.“

D. H.
(ehemalige Patientin)

Kaminfeuererzählung

Der alte Tattergreis
gibt dir wacker preis,
was du tun musst,
wenn dich Schuld und Frust
dazu zwingen im Bett zu liegen
und Gedanken weiterfliegen
als die Welt es zulässt.

Sein weises Genie
spricht von Worten wie Lethargie
und Tattoos erzählen Geschichten über Liebe
über Abenteuer und Herzensdiebe.

Seine Seele das Bild von vielen Ruinen,
doch mit goldenen Beschlägen,
deren Funkeln nie wird versiegen,
da die Geschichten sie belegen.

Die Nostalgie versinkt.
Ich steh in der Bahn und frage was mein Leben bringt.
Der alte Mann gegenüber
steht auf und kommt rüber.
Liebe! Also musst du weiterfahren.
Und so wurde das Kaminfeuer entfacht.

Kevin Lachner
FSJler



Danke für das Neue

Als neuer Mitarbeiter im Haus Altkönig2, und in die Jahre gekommener Krankenpfleger, beteilige ich mich an der Gestaltung eines neuen Therapiekonzepts und bin dankbar für diese Herausforderung. So wie das zur Stationsgründung Altkönig2 gepflanzte, noch unscheinbare Apfelbäumchen einem Rhythmus der Zeit folgen wird, bis zur Blüte und der Ernte der ersten Früchte, so hoffe ich, dass unsere Pionierarbeit ebenso gereifte Erfolgsergebnisse hervorbringen wird: Eine gesunde Antwort auf die Verbindung von posttraumatischen Belastungsstörungen mit einer stoffgebundenen Abhängigkeit.

Reisevorbereitung

Herzliche Einladung zu einer besonderen Reise zwischen der sichtbaren Welt außen und der spürbaren Welt innen. Und wo geht's heim?

Zuhause

In letzter Zeit machte ich mir viele Gedanken, was das „Zuhause“ eigentlich bedeutet, dieses Gefühl daheim zu sein. Pflegedienstleiter Viktor Maul inspirierte mich mit dem Begriff „daheim“. Ist es wirklich nur die Nestwärme? Wie entsteht sie, in der höchst vertrauten Umgebung?

Mit Herz!

Viele Kliniken habe ich kennengelernt und bin nun hier gelandet. Mir fiel hier sofort diese außergewöhnliche, intensive Herzlichkeit auf, die mich hier empfing. Mein Herz ist beeindruckt! Beruflich im Leben auf der letzten Station angekommen, empfinde ich ein Ankommen daheim.

Unsere Kreativität

Diese Atmosphäre gibt mir Kraft und Mut, mich zu entfalten. In Verantwortung Antworten zu finden, bereitet sie den Boden für meinen Pioniergeist.

Das Zuhause-Gefühl ortsgebunden?

Schon mit dem 1. Lebensjahr erlebte ich einen Umzug aus dem flachen Norden in das Fichtelgebirge, wo ich das Laufen „zwischen den Wurzeln“ lernte. Es baute sich schließlich eine nord-südliche Polarität auf. Wo fühle ich mich zu Hause? Ich fuhr mit dem Fahrrad nach Marokko und schuf einen Garten in Nordost-Brasilien. Eigentlich fühle ich mich überall daheim – und jetzt bin ich hier... daZWISCHEN und schon wieder am Waldrand. Nehme ich so etwas wie ein heimeliges Schneckenhaus in mir mit?

Unsere Natur!

Ergriffen bin ich als Naturfreund von der Kraft der Natur, die uns hier unmittelbar reichlich beschenkt! Lassen Sie uns diesen Ort voller Aromen und Naturgeräusche würdigen und bewusster erleben!

Eine solche Ausstrahlung habe ich in einem Krankenhaus noch nie erlebt! Ein beglückendes Überraschungsmoment für Patient*innen und Personal: Eine Ricke, die gerade ihr Kitz aufzieht und mit dem Mutterinstinkt so viel Vertrauen gewonnen hat, um sich hier wohlfühlen. Was können wir daraus für uns schließen?



Die Energie Polarität



Da hat der liebe Gott sich wohl etwas Besonderes ausgedacht: Uns Menschsein erleben zu lassen durch die Polarität. Durch die Gegensätzlichkeit sind wir auf unserer Positionssuche hin- und hergerissen. Wir atmen Luft im festen Körper. Adam und Eva als Sinnbild

für eine polarische Geschlechtlichkeit, der Nord- und Südpol, der Unterschied zwischen einem positiven und negativen Erlebnis. All diese Positionen lassen uns am Widerständigen reiben und das Menschsein spüren. Wie sollen wir uns da zu Hause fühlen?

Meine Kunst

Krankenpflege und Kunst haben Reflektion gemeinsam. Es gestaltete sich ein Weg der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Beziehung und ihrer Naturgesetze. Konsequenter Ausdruck war mir wichtig und führte mich letztlich zu den ZWISCHENBILDern. Die Welt „dazwischen“ wurde eröffnet. Wie lässt sich etwas aus der Welt des Bildes mit dem Wort beschreiben?



Sicher bin ich einer der wenigen Künstler, die Beziehung nicht nur nutzen, sondern selbst thematisieren. Diesen Eingang schuf ich in Neulsenburg für einen Freund,

der international-kulturell sehr engagiert war. Geht er hinaus, schauen ihn Gesichter aus aller Welt an, kommt er nach Hause, sieht er unsere Erde im Überblick – aus verschiedenen Perspektiven. Jedoch dazwischen verbinden sich diese klaren Bilder, diese Pol-Energien vermischen sich optisch zu einer neuen komplexeren Einheit.

Sich DAZWISCHEN behaupten

Mit klarem Ziel vor Augen oder/und einer klaren Erinnerung – preschen wir voran... Wir suchen immer klare Bilder, um uns daran festzuhalten, jedoch ist das bewegte Leben inzwischen weitergelaufen. Ist nicht dieser unklare Zwischenbereich höchst real? Also gilt es, diese emotionale Bewegung zu würdigen, denn das DAZWISCHEN ist unser gegenwärtiges Sein! Und hier ist es nicht so klar wie wir es oft gerne hätten.



Vielleicht brauchen wir mehr Gottesvertrauen, um in der Ungewissheit dazwischen unseren Frieden zu finden. Immerhin sind wir beweglich – in den Perspektiven und erfahren verschiedene Haltungen, was ich als Freiheit empfinde. In dieser Kunst bin ich zuhause.

Heimweh

Wünsche bleiben wohl immer noch. Sehnsucht für mehr Zuhause z. B., oder Raum für das Schaffen selbst. Das wäre für mich so, wenn sich ein Atelierraum hier in Oberursel dazugesellen könnte. Der Waldrand schuf Raum für Rehe... .

Der Heilstrunk

Zum Abschluss der Reise biete ich einen Schluck aus der Pflastertasse an! Der Trinkspruch: „Die Seele ist mein Zuhause!“



Peter Waury de Albuquerque
Gesundheits- und Krankenpfleger

5 Fragen an Carmen Younano



Carmen Younano
Hauswirtschafterin
der Klinik Hohe Mark



Warum sind Sie nach Deutschland gekommen und wie wurden Sie damals in der Bundesrepublik aufgenommen?

In meinem Herkunftsland war es sehr schwierig mit der Akzeptanz und Toleranz der verschiedenen Weltreligionen des Islam und des Christentums, weshalb ich mich entschied, das Land zu verlassen. Es war überhaupt nicht geplant, dass ich nach Deutschland komme. Es war eher Zufall. Eigentlich wollte ich zu meinen Verwandten in die USA ziehen.

Ich war dann damals in Österreich und von dort aus wollte ich nach Amerika. Es hatte dann aber plötzlich nicht geklappt und ich hatte aus unerklärlichen Gründen keine Einreisegenehmigung erhalten. Damals hatte ich einen Bekannten, der in Deutschland lebte. Er meinte: „Komm doch einfach bei uns vorbei und schau dir an, ob es dir hier in Deutschland gefällt.“ Das habe ich dann gemacht und bin auch bis heute geblieben.

Ich habe in Deutschland von Anfang an sehr nette Menschen getroffen, fühlte mich willkommen und deshalb bin ich hiergeblieben.

In meiner Anfangszeit in der Klinik Hohe Mark habe ich eine sehr nette (mittlerweile ehemalige) Kollegin kennengelernt, die mich in die Arbeitsweisen und -abläufe im Speisesaal eingearbeitet hat. Diese Kollegin und ihr Mann sind für mich wie „Ersatzeltern“ geworden und wir stehen noch heute im engen Kontakt zueinander.

Liebe Frau Younano, Sie arbeiten seit vielen Jahren im Bereich Hauswirtschaft der Klinik Hohe Mark. Ihrem Nachnamen zufolge stammen Sie nicht aus Deutschland. Wo genau kommen Sie her und seit wann sind Sie hier in Deutschland und in der Klinik Hohe Mark?

Ich bin Aramäerin und komme ursprünglich aus Persien. Ich spreche daher auch die Sprache, die Jesus damals gesprochen haben soll. Heute besitze ich drei Nationalitäten: Ich bin Aramäerin, Iranerin und Deutsche. Mein Nachname bedeutet übersetzt in etwa das Gleiche wie die deutschen Vornamen Jona oder Jonas. Ich bin Ende 1993 nach Deutschland gekommen und habe 1994 angefangen im Haus Taunusblick, welches auch ein Haus des DGD war, bei den Diakonissen zu arbeiten.

Seit 01.07.1997 bin ich in der Klinik Hohe Mark tätig.

Was schätzen Sie an Ihrer Heimatkultur und was schätzen Sie an der deutschen Kultur?

An der Kultur meines Herkunftslandes schätze ich sehr das Zusammensein und den Zusammenhalt von Familie. Es besteht meist eine Wärme und Herzlichkeit zwischen den Leuten und sie sind sehr gastfreundlich. Ebenso hat das Thema Hilfsbereitschaft und der Umgang mit älteren Menschen eine ganz andere Qualität. Man ist dort viel mehr miteinander verbunden.

An der deutschen Kultur mag ich vor allem die Pünktlichkeit der Deutschen und auch die Korrektheit der Gesetze und Unterstützung durch das soziale System (z. B. auch das sehr gute System der Krankenversicherung). Ich bin mittlerweile, wenn es um Regeln geht, mehr Deutsche – und ich möchte auch die guten Dinge aus allen meinen Nationalitäten herausholen.

Wenn Sie die Wahl hätten: Wo würden Sie Ihren Lebensabend verbringen?

Wenn Sie mich das im aktuellen Moment fragen, würde ich sagen, dass das in Deutschland wäre. Ich habe aber leider nicht viele Verwandte hier und kann noch gar nicht sagen, wie es zu dem Zeitpunkt dann einmal sein wird. Allerdings ist Deutschland meine Wahlheimat und ich kenne viele Menschen hier. Daher wird das nach dem heutigen Stand vermutlich Deutschland sein.

Von Klinikmitarbeitenden werden Sie als immer freundliche, geduldige und zugewandte Person wahrgenommen. Wie schaffen Sie das eigentlich, den Mitarbeitenden immer in dieser besonderen Art zu begegnen?

Ich bin von Grund auf eine sehr geduldige Person und glaube, dass dies hier eine wichtige Rolle spielen kann. Auf der anderen Seite hat ja jeder Mensch im Leben gelegentlich so seine Schwierigkeiten und Probleme; das Leben ist bekanntermaßen nicht immer einfach und leicht. Mir gelingt es aber immer sehr gut, meine privaten Baustellen auch zuhause zu lassen und nicht mit auf die Arbeit zu nehmen. Und ich hatte ja schon erwähnt, dass in meiner Heimatkultur Hilfsbereitschaft eine besondere Tugend ist. Daher helfe ich den Menschen sehr gerne.



Imaginationsübung: Innerer Garten



Lass dir alle Zeit, die du brauchst und spüre nach, wie es sich dort für dich anfühlt und ob noch etwas fehlt?!

Vielleicht gibt es auch Tiere oder andere Wesen in diesem Garten?

Elfen? Feen? Ein Einhorn?

Alles ist erlaubt was dir gefällt. Du hast auch jederzeit das Recht, alle wieder wegzuschicken. Es ist DEIN Garten!

Wenn du das Gefühl hast, es ist stimmig für dich, dann ist dein Innerer Garten angelegt.

Du kannst ihn jederzeit erweitern oder umbauen – es ist ja DEIN Garten!

Vielleicht hast du ja auch einen Kompost irgendwo in Reichweite, um alles abzuladen.

An diesem Ort kannst du ganz DU sein, dich entspannen, zurückziehen und zur inneren Ruhe kommen, wenn du das wünschst.

Bist du zufrieden, dann kannst du langsam zurückfinden in diese Welt.

Lass dir Zeit...

Atme tief ein und aus und fange langsam an, deine Arme und Beine zu bewegen.

Dann kannst du deine Augen öffnen und langsam wieder in den Alltag zurückkehren.

Vergiss nicht: dieser Ort gehört dir ganz allein und du kannst dort jederzeit wieder hin.

Er ist immer da...

...in dir!

Unbekannter Verfasser
(vermutlich modifiziert nach Huber/Reddemann)

Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief durch...

Versuche deine Gedanken wie Wolken am Himmel zu sehen, die du einfach vorbeiziehen lassen darfst.

Gedanken kommen und gehen...

Halte sie nicht fest... – dazu ist später sicher noch genug Zeit!!

Und nun, stell dir vor, du stehst auf einem Stück Land.

Es ist unbebaut und absolut natürlich. – Das wird dein Innerer Garten.

Stell dir vor, wie die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut kitzeln und fröhlich zwitschernde Vögel ihre Kreise über deinem Kopf ziehen, oder was gerade um dich herum passiert.

Sehe, fühle, rieche, höre, schmecke, wenn es dir möglich ist. Wenn nicht, ist es auch völlig in Ordnung. Ja, das ist der perfekte Ort und der perfekte Moment, deinen Garten anzulegen.

Wie soll er aussehen?

Was für Blumen sollen dort wachsen?

Gibt es einen oder mehrere Bäume dort?

Du brauchst es dir nur vorstellen und schon entsteht es ganz nach deinen Bedürfnissen vor deinem inneren Auge! Was brauchst du an diesem Ort, um dich gut, sicher und entspannt fühlen zu können?

Vielleicht noch eine Hängematte im kühlen Schatten der Bäume?

Eine sprudelnde Quelle an dieser Ecke dort vielleicht?

Der „Innere Garten“ wurde von Astrid Jaworski in Anlehnung an die Imaginationsübung entworfen und von einer Patientin von Taunus 1 um das Einhorn ergänzt.



Garten
an nette Menschen
abzugeben
- keine Vorgaben
- keine Auflagen
- alles ist möglich
- grüner Daumen
- keine Bedingung
- Einhorn-Haltung
ist ausdrücklich
erwünscht
- Feen und Elfen
werden sehr willkommen

Wer einen Garten anlegt, glaubt an ein Morgen



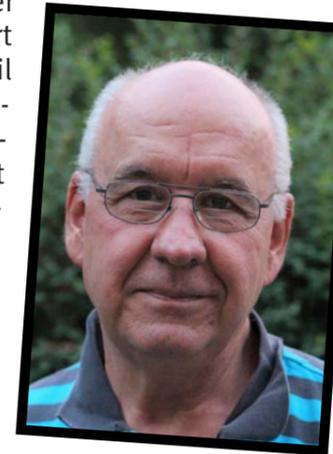
*Frohe
Weihnachten
und ein gesegnetes
Jahr 2022*

Bibelwort „Kein Raum in der Herberge“



Diese Worte der Weihnachtsgeschichte werden mit „Pech gehabt“ hingenommen und als flapsige Bemerkung abgehakt. Die Vorfahren von Maria und Josef kommen aus Bethlehem. Bestimmt gab es noch Verwandte in der Stadt. Auf deren Hilfe bei der Geburt von Jesus konnte das Paar hoffen, weil man sich als Familie unterstützt, besonders bei einer Geburt. Warum das junge Paar so spät in der Schwangerschaft die Reise zum Standesamt für ihre Registrierung auf sich genommen hat, ist schleierhaft. Vielleicht wollte das Paar ihren Sohn im Standesamt von Bethlehem nach seiner Geburt anmelden. So kommt dann auch in den Kinder ausweis des Sprößlings Jesus „Bethlehem“ als Geburtsort. Beim ersten Kind erdenken sich die jungen Eltern diese romantischen Ideen. Die anstehende Beschneidung von Jesus nach der Geburt am achten Tag konnte im nahen Jerusalemer Tempel stattfinden. Die Eltern haben sich anscheinend doch was gedacht bei ihren Reiseplänen.

Kein Raum in der Herberge verschleiert die Verantwortung der Verwandten für eine Hochschwangere, die mit Wehen bei den Verwandten in Bethlehem ankommt. Warum die Familie von Maria oder die Familie von Josef die Gebärende nicht aufnehmen, ist nicht nachvollziehbar. Sie haben damit ihre Verantwortung und ihre Pflicht ignoriert. Die Geburt Jesu ist wahrscheinlich eine unter wenigen Geburten auf der Welt, die mit so wenig menschlicher Zuwendung, Hilfe und Mitgefühl stattgefunden hat.



Die Stärke des Weihnachtsberichtes liegt darin, dass sich Gott selbst in das Chaos der Anfeindung und Erbärmlichkeit gebären ließ. In diesem Chaos begann Jesus als Mensch sein Leben. Er wuchs und veränderte seine Umgebung. Sein Leben als Mensch ist bis heute Beispiel von der Veränderungskraft des Glaubens.

Rudolf Wenz
Gesundheits- und Krankenpfleger

Die Vollständige Geschichte von der Geburt von Jesus finden Sie in der Bibel (Lukas 2,1-20).

Eine Erfahrung fürs Leben



Sprung ins kalte Wasser

Ohne konkrete Erwartungen, aber voller Neugier startete am 01. Oktober 2020 um 8 Uhr mein erster Tag als FSJlerin. Auf jeden Fall wollte ich mehr über die Psychiatrie, über psychische Erkrankungen und die Menschen dahinter, und was der Umgang mit ihnen für mich bedeutet, erfahren. Mit der Ankündigung, das kommende Jahr auf einer offen geführten Akutstation zuzubringen, konnte ich nur wenig verbinden.

Wo bin ich willkommen?

Unsicher war ich mir, ob das, was ich persönlich für dieses Jahr mitbringen konnte, sinnvoll oder ausreichend wäre für eine Mitarbeit in der psychiatrischen Pflege. Ein Abitur, Interesse und Offenheit hatte ich – aber war das genug oder das Richtige?

Nach einem kurzen Rundgang über die Personalabteilung und die Materialausgabe wurde ich meinen neuen Kolleg*innen auf Taunus 1 vorgestellt. Es herrschte ein reges Gewusel, da in Kürze die Co-Therapeutenrunde starten sollte, doch es war keinesfalls hektisch oder chaotisch. Viele stellten sich mir direkt vor, andere lernte ich erst im Laufe der ersten Wochen kennen, doch eines hatten sie alle gemeinsam – sie waren nett, offen, mir sofort

sympathisch und sie empfingen mich mit großer Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Sehr erleichtert war ich über das Angebot, in den ersten ein bis zwei Tagen erst einmal zuschauen und mitlaufen zu dürfen. Dadurch konnte ich mich erst einmal im Team und auf der Station orientieren und damit im Stationsalltag schneller ankommen.

Highlight: Bogenschießen

Absolutes Highlight des ersten Tages war die Bogenschießgruppe am Nachmittag, bei der ich spontan teilnehmen durfte. In Zweier-Teams wurde die selbstbewusste und gerade Körperhaltung und der Fokus auf das Schießen geübt, in den kurzen Pausen plauderten wir ganz entspannt miteinander. Ich hätte nie gedacht, dass sich die Haltung so auf das Wohlfühlen und Denken auswirken kann.

Mit den anderen FSJlern, die ich an meinem dritten Tag im Rahmen des monatlichen Treffens kennenlernte, hatte ich schnell ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Obwohl die anderen alle schon einen Monat vor mir angefangen hatten, nahmen sie mich so herzlich in die Gruppe auf, als wäre ich von Anfang an dabei gewesen und auch in unserer Freizeit haben wir in diesem Jahr viel Zeit miteinander verbracht.

Mehr als nur Kaffee kochen

Nach ein bis zwei Tagen des aktiven Beobachtens durfte ich immer mehr Aufgaben übernehmen, mit denen ich gar nicht gerechnet hätte. Diese reichten von Botengängen, Bettenschieben und Vorbereitung der wöchentlichen Corona-Schnelltests über die Begleitung der Patient*innen zu Konsilen oder Hausbesuchen bis hin zu Back- und Kochgruppen sowie Spieleabenden und vielen interessanten und nachhaltigen Gesprächen mit Patient*innen, Pflegekräften, Therapeut*innen, Ärztinnen und Ärzten.

Kurzum – ich hatte immer etwas zu tun, jeden Tag neue Eindrücke und Denkanstöße. Darüber hinaus durfte ich immer wieder an den verschiedenen Therapien teilnehmen und auch bei verschiedenen Aufnahmegesprächen dabei sein, um den Stationsalltag auch aus Sicht der Patient*innen beziehungsweise die Umsetzung des Stationskonzepts besser verstehen zu lernen.

Miteinander statt gegeneinander

Nachhaltig beeindruckt bin ich von dem Umgang miteinander hier auf Station und dem Gedanken, dass gemeinsam miteinander und füreinander gehandelt wird. Das hat mich sehr schnell getragen und mir die Sicherheit gegeben, die ich als Neuling brauchte, um mich an all die unterschiedlichen Aufgaben heran zu wagen. Das Team versucht mit jedem Patienten/jeder Patientin gemeinsam auf seine/ihre Genesung hin zu arbeiten, Jede/r im Team leistet seinen Beitrag dazu. Auch innerhalb des Stationsteams ist dieser Gedanke immer wieder präsent, nicht nur wenn in den Pausen gemeinsam gelacht wird, sondern auch im Umgang mit schwierigen Situationen, selbst beim gemeinsamen Sport nach Dienstende.

Seminare

In diesem Jahr hatten wir als FSJler und BFDler insgesamt fünf gemeinsame Seminare, um Denkanstöße für unser freiwilliges Handeln, für unsere berufliche und persönliche Zukunft und auch unsere christliche Haltung zu bekommen – zwei davon fanden in der Klinik statt, zwei wurden online abgehalten.

Das fünfte und letzte Seminar ist mir ganz besonders in Erinnerung, weil es endlich wieder „live trotz Corona“ in der Nähe von Karlsruhe stattfinden konnte und mit einer lange angekündigten zweiten Seminargruppe zusammen. In dieser Woche hatte es viele Selbsterfahrungsanteile für uns einzeln und auch als Gruppe: gemeinsames Wandern, Schwimmen, Klettern und Wildwasser-raften, aber auch gemeinsames Kochen. Besonders wichtig war aber auch die Zeit, um die Freiwilligendienste und was sie bei uns bewirkt haben, gemeinsam zu reflektieren. So konnten wir uns selbst noch einmal neu oder von ganz anderen Seiten kennenlernen, auch dank des Feedbacks der anderen Freiwilligen und der Erfahrungen in der Gruppe.

Studium

Zu Beginn meines Freiwilligen-Jahres stand für mich sicher fest, dass ich im Anschluss Psychologie/Psychotherapie studieren wollte, es war nur noch die Frage wo und mit welchem Schwerpunkt. Ein Medizinstudium wäre zu diesem Zeitpunkt ausgeschlossen gewesen. Nun sieht die Situation ganz anders aus. Das Interesse an psychischen Erkrankungen ist noch immer da, aber jetzt ist mein Fokus zusätzlich auf die biologischen oder organischen Ursachen von psychischen Krankheiten gerichtet. Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal das Ziel verfolgen könnte, Medizin zu studieren und anschließend einen Facharzt für Psychiatrie anzustreben, aber das ist nun mein Plan.

Fazit

Aus diesem Jahr nehme ich für mich, meine persönliche Entwicklung und meine berufliche Zukunftsplanung unheimlich viel mit. Ich hätte nicht gedacht, dass ich von Patienten und Patienten in Krisensituationen, einem tollen Team und einer christlichen Einrichtung so viel Zuversicht und Lebensmut lernen kann. Allen vielen Dank dafür und ich bin unendlich froh, dieses FSJ auf dieser Station absolviert zu haben.

Amélie Schmidt
ehemalige FSJlerin



Die schmerzlichsten Erfahrungen verbinde ich bis heute damit, das Gefühl zu haben, fehl am Platz zu sein oder von einer Person oder Gruppe abgelehnt zu werden. Das Gefühl des Glücks dagegen bleibt unvergessen, wenn mir z. B. zwei kleine Kinder an der Wohnungstür entgegenstürzten und sich freuten, wenn der Papa zuhause war.

Empfangen und in Empfang nehmen

Wenn ich zurückdenke, dann erkenne ich, dass ich schon immer gerne gut ankommen wollte. Dass es mir immer schon wichtig war gemocht zu werden und willkommen zu sein. Ob das allen Menschen so geht?!

In meiner Funktion als Bewegungstherapeut empfangen ich Menschen in einer Sporthalle. Wenn ich der Erste dort bin, nehme ich andere die dorthin kommen in Empfang. Wenn ich spät dran bin werde ich von denen, die schon da sind in Empfang genommen. Dieser Moment sagt viel über die Erwartungen, Befürchtungen und Erfahrungen mit dem Ort und den Personen aus, die diesen Ort beleben. Die Erfahrungen sind so bunt wie die Patientinnen und Patienten, die sich hier zur Therapie einfinden. Die Erwartungen und Befürchtungen natür-

lich auch. Im Laufe der Jahre habe ich mir angewöhnt, erst mal alles was da im Raum schwebt willkommen zu heißen und dann einen Cocktail zu brauen. Im „Spielraum“ Gymnastikhalle ist zunächst jeder Impuls willkommen. Das erleichtert mir die Arbeit insofern, dass ich mit meinem Programm nicht gegen alle möglichen Widerstände ankämpfen muss und mich so mit meinen Ideen unwillkommen fühle. Mein Spruch heißt: „*Falls Sie einen Bewegungsimpuls mitgebracht haben, können Sie den hier sofort umsetzen.*“



Ein Willkommensraum für alle?

Zugegeben, das ist ein Risiko. Denn nicht alle Impulse vertragen sich miteinander. Dann fühlt sich der nach Ruhe und Langsamkeit sehnde Patient auf seiner Yogamatte vom virtuosen Fußballer und vom Baseballschläger schwingenden Energiebündel eher bedroht als willkommen. Dann muss die Spielwiese ein bisschen eingeteilt und begrenzt werden, um jedem Impuls Raum zu verschaffen. Wenn aber der Lärm zu groß wird, kommen die sensiblen Bedürfnisse an ihre Grenzen und die Halle wird zu eng. Also raus auf die Wiese oder rein in den Schutz des Geräteraumes.

Wo bin ich mit meinem Bedürfnis und meinem „wie ich gerade drauf bin“ hier willkommen? Ist hier überhaupt Platz für mich? Vielleicht warte ich einfach mal hier auf der Bank und schau was noch kommt?!



Dieser Prozess ist unheimlich spannend und aufschlussreich. Und er ist anspruchsvoll und manchmal ist es auch unmöglich einen „Willkommensraum“ für alle zu gestalten.

Wenn die Bedürfnisse und Erwartungen sehr weit auseinanderlaufen, greife ich gerne auf ein altes Spiel zurück: „Brennball“. Bei diesem Spiel muss die Läuferin einer Mannschaft nach dem sie einen Ball in die Halle geworfen hat über eine abgesteckte Strecke über Pausenmatten zu einem Abschlagpunkt kommen. Die andere Mannschaft muss den Ball zu einem Brennpunkt bringen und dort prellen. Wenn dann die Läuferin auf einer Pausenmatte steht, hat sie ihr Zwischenziel erreicht. Ist sie in diesem Moment aber zwischen

zwei Matten erwischt worden, muss sie zum Ausgangspunkt zurück „ist verbrannt“.

Dieses Spiel kann jeder mitmachen, wenn er sich bewusst macht: „Wie will ich mich heute bewegen?“ Die sportlich ambitionierten werden sprinten und sich verausgaben. Die Gehandicapten werden darauf achten sich nicht zu verletzen. Und die Gemütlichen können üben sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und Matte für Matte zum Ziel schlendern. Und die, die sagen: „Da mach ich auf keinen Fall mit“, dürfen Schiedsrichter spielen oder anfeuern.

You´re welcome!

Das Gefühl, mit dem was ich heute bereit bin einzubringen, willkommen zu sein, ist am Ende entscheidend. Diese Gemeinschaft in Vielfalt begeistert mich sowieso in der Arbeit mit psychisch fragilen Menschen. Letztlich fühle ich mich mit meinen eigenen vielfältigen Be-

dürfnissen und Gemütszuständen irgendwie von irgendwem immer willkommen.

Das Gefühl willkommen zu sein ist für unsere Lebensqualität mit entscheidend. Wir können dazu beitragen, wenn wir unsere Mitgeschöpfe auch willkommen heißen.

Wenn dann jemand sich bedankt, dass sie/er sich mit dem eigenen Bedürfnis und Impuls entfalten durfte, sagt der Engländer: „*You´re welcome!*“!

Rainer Jung

Körper- und Bewegungstherapeut



Wo bin ich willkommen?

Hmm... – ...es bedurfte einige Tage, mich mental mit diesem Thema auseinander zu setzen.

Normalerweise sprudelt es ungehindert aus mir heraus. Das war nicht immer so.

Ich mag es, mich mit unterschiedlichsten Themen zu befassen und meine Erfahrungen dazu zu durchleuchten und mich immer wieder auch von neuen Aspekten, bzw. aus anderen Blickwinkeln zu betrachten und mich überraschen zu lassen. Das ist spannend! Das ist abenteuerlich! So wie das Leben! Nicht immer angenehm, durchaus aber hilfreich. Es bedarf nicht viel, mich daran zu erinnern, dass ich mich von Kind auf an größtenteils unwillkommen gefühlt habe. Anders! Fremdartig! Minderwertig! Unsicher! Beschämt! Schlecht! Ängstlich! Depressiv!

Ich bin nicht willkommen!

Geprägt und mit lauter alten Glaubenssätzen behaftet, war eines meiner Grundgefühle Minderwert und die grundlegende Überzeugung:

„Ich bin falsch und nicht willkommen!“

Bewundernswert, welche Energie ich aufbrachte, mir Plätze zu kreieren, in denen ich mich zumutbar fühlen konnte. Diese Zufluchtsorte hatten nichts mit Menschen zu tun.

Von denen hatte ich mich aufgrund mehrfacher traumatischer Erlebnisse abgewandt und sie bestätigten mich immer wieder aufs Neue in meinem damaligen Lebensmotto:

„Verlasse dich auf andere und du bist verlassen!“

Zuflucht!

Ich fand Zuflucht: In der Natur. In Kreativität. In Literatur. In Tagträumereien. Eingerollt in Erdkühlen, oder hoch oben in den Baumkronen sitzend, fühlte ich mich zwar immer noch nicht willkommen in diesem Leben und auf dieser Erde, aber zumindest gab es Fantasien.

Meine Fantasien! Von Orten, von Plätzen an denen ich sein und mich aufgehoben und willkommen heißen fühlen konnte. Ein Ort ohne Züchtigungen, ohne Bestrafungen, ohne Beschämungen, ohne Verzweiflung, ohne permanenter Todessehnsucht, vor allem aber ein Ort, wo die Ängste, die meine Seele zerfraßen, keinen Zugriff mehr hatten.

Immer unter Menschen, jedoch innerlich völlig vereinsamt und isoliert, fand ich über viele Jahre hinweg den Trost in stofflichen und nichtstofflichen Süchten; das waren anfängliche Überlebensstrategien, für die ich durchaus auch dankbar bin, auch wenn sie mich mehrfach fast das Leben gekostet haben. Dreizehn Jahre lang stolperte, kroch und schlich ich durch etwas, was mit einem lebenswerten Leben nichts mehr zu tun hatte. Es war einer dieser Tiefpunkte, mit dem Rücken zur Wand, der mich diesmal ohne jegliche Kompromisse herausforderte, mich zu entscheiden: Leben oder Sterben!!!

Obwohl ich mich dem Menschen und Gott, so wie ich ihn in meiner streng römisch-katholischen Erziehung vermittelt bekam, schon längst abgewandt hatte, gab es etwas in mir, was befahl mir Hilfe zu holen und mich in Sicherheit vor mir selber zu bringen.

Ein göttliches Be-Wirken!

Es war nicht mein Wille als Angela, es war der Wille Gottes. Der Wille einer höheren Macht, der mich zärtlich und zutiefst liebend dazu veranlassete, mich in die Obhut einer geschlossenen Psychiatrie zu begeben und es mir erlaubte Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Damit war der Schritt in eine neue Welt, in ein neues Leben getan. Ich hatte keine Ahnung, wie das gehen soll, das mit dem Leben! Ohne Krücken, ohne Pille, Pulle & Co.

Ich lernte laufen. Ich lernte zu reden.



Reden konnte ich immer! Na ja, oftmals dann eher lallen, oder flüstern, oder brüllen! Aber reden und etwas aus meinem Inneren nach Außen preiszugeben, das hatte ich verlernt. Meine Scham, der Trugschluss „mich versteht ja eh keiner!“ und größte Ängste hatten nicht nur meine Kehle zugeschnürt, sondern auch den Weg zu meinem Herzen zubetoniert. Ich lernte neu leben. Ich übte und übte, und übe heute noch!

Ich bin nicht alleine!

Ich lernte Menschen kennen, die von sich und nicht über andere erzählten. Aus ihrem Leben. Von ihren Ängsten, Nöten und Unsicherheiten. Aber auch von ihrem Mut, ihrer Hoffnung, ihrem Glauben, ihrem Vertrauen, ihrem erlangten inneren Frieden, ihrer Begeisterungsfähigkeit und ihrer wiedererlangten Lebensfreude. Nach jahrzehntelanger Suche nach einem Ort mit Menschen, an dem ich mich angenommen und willkommen fühlen konnte, war er gefunden. Es fühlte sich wie „nach Hause kommen“ an.

Wir gehen weiter! MEGAMARSCH

Menschen denen es wie mir erging, sich aber auf einen neuen, lebenswerten Weg gemacht haben. Eine Heimat! Eine Heimat unter Menschen und im Herzen finden. Den Mut aufbringen sich zu zeigen, zu öffnen. Andere Menschen teilhaben lassen und damit signalisieren: „Du bist nicht alleine!“ – „Hier bist du willkommen!“ – „Hier ist dein Platz. Nicht weil du tust, was du tust, sondern weil du bist, die du bist, inklusive aller Unzulänglichkeiten!“ – „Willkommen Mensch!“

Reden, aussprechen, das was mich bewegt, mich wirklich beschäftigt. Und dann voller Erleichterung festzustellen, dass ich nicht alleine bin und mich mit mir und meinem Sein als Mensch zumuten darf und kann und nicht abgelehnt werde.

Platz gefunden!

Ich habe meinen Platz, auch in mir, gefunden! Ich habe Plätze, bei und mit Menschen gefunden, an denen ich mich willkommen und geliebt fühle. Welch ein Segen! Welch ein Glück! Welch eine Freude! Sollten Depressionen, Ängste u. ä. mich beirren und verwirren lassen, so weiß ich dennoch immer und ganz gewiss, bei meiner höheren Macht, Gott oder wie auch immer



ich „ES“ benennen mag, da bin ich willkommen. – Immer! Bedingungslos!

Wie Wunder-voll!

Selbst willkommen heißen!

Unbezahlbar sind auch die Momente in denen ich mich selber willkommen heiße.

Wenn ich mich nicht verurteile, bewerte und beschimpfe und ich Frieden in mir spüre.

Dann ist da diese Stimme, die mir wohl gesonnen und zärtlich zuflüstert:

„Liebelein, hab keine Angst, du bist genau richtig und von Gott genauso gewollt!“

Dann atme ich auf, und durch, und fühle mich sicher und geborgen.

Das ist soooo schön!!!und beruhigend zu wissen.

Ich wünsche dir Kraft. Ich wünsche dir Vertrauen. Ich wünsche dir Mut.

Ich heiße dich als göttliches Kind: HERZLICHST WILLKOMMEN!

Deine/Ihre Angela Reinike

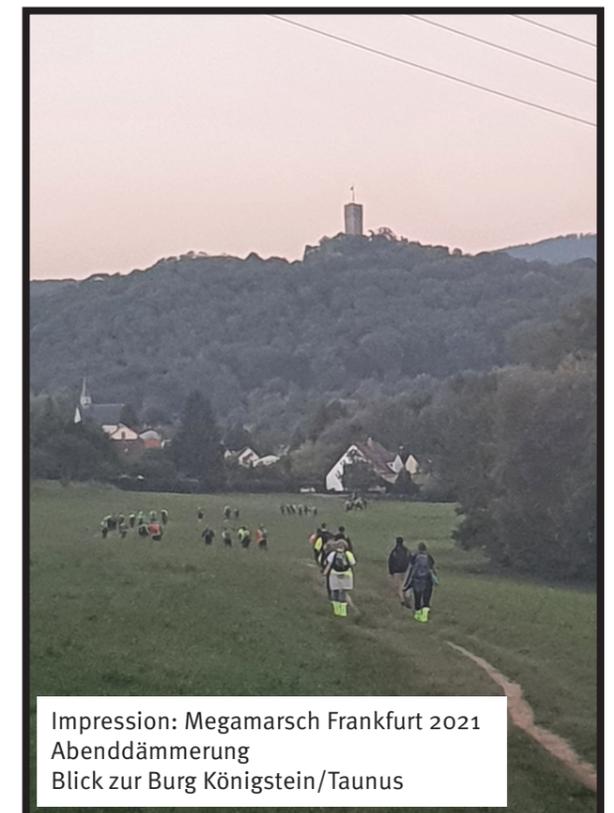


So seh'n Sieger aus!

Am Wochenende 09./10.10.2021 fand der Megamarsch Frankfurt mit 1111 Teilnehmer*innen statt. Davon haben es 511 bis ins Ziel geschafft. (Quelle: Jana Laser, Eventmanagerin vom Megamarsch Frankfurt).

100 km zu Fuß

Beim Megamarsch lautet die Challenge 100 km in 24 Stunden zu wandern. Auch in diesem Jahr beteiligten sich wieder mehrere Mitarbeiter*innen der Klinik Hohe Mark an diesem sportlichen Großereignis. Die Wegstrecke bot viel Abwechslung und zugleich Anspruch. Der Start in Eschborn erfolgte zeitversetzt in mehreren Startgruppen. Unser Weg führte über Hofheim, Kelkheim, Königstein, vorbei an der Burg Falkenstein, Oberursel-Hohemark, Bad Homburg, Bad Vilbel und Frankfurt zurück nach Eschborn. Die steilen Auf- und Abstiege im Taunus hatten es in sich. Auf der Gesamtstrecke galt es ca. 1100 Höhenmeter zu überwinden. Die sternklare Nacht – in der wir sogar einige Sternschnuppen zu sehen bekamen – erwies sich aufgrund der niedrigen Temperaturen, als Herausforderung.



Impression: Megamarsch Frankfurt 2021 Abenddämmerung Blick zur Burg Königstein/Taunus



Marcel Feisel, Viktor Maul, Thomas Ens und Marcel John kurz vor dem Start.
Im Hintergrund: Der „Standing Man“ des britischen Künstlers Sean Henry.

Es gab vier Verpflegungsstände – also jeweils alle 20 km, an denen Milchbrötchen, Suppe, Bananen, heißes Wasser, Tee, Kaffee, belegte Brote u. v. a. m. gereicht wurden.

Aufstehen und Weitergehen

Viele ehrenamtliche Helfer*innen waren mitten in der Nacht vor Ort, bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Mit enormem Fleiß und maximaler Umsicht kümmerten sie sich um die ankommenden, teils erschöpften und frierenden Sportfreunde. Dieses großartige Engagement ist erwähnenswert, denn: Mit ihrer fröhlichen und einladenden Art gaben sie uns Wanderern immer wieder neue Kraft und Motivation und halfen uns somit zum „Aufstehen“ und „Weitergehen“!

Und auch die Solidarität der Wanderer untereinander, die gegenseitige Rücksicht, die vielseitigen Begegnungen und Gespräche sowie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der Psyche (Grenzerfahrung) machen dieses Event zu einem unvergesslichen Erlebnis. Und eines steht fest: „Der Schmerz geht, der Stolz bleibt!“

Die Starter beim Megamarsch Frankfurt 2021 für die Klinik Hohe Mark waren:

Thomas Ens: Er ist Pflegemitarbeiter auf der Station Altkönig. Seit 2020 bereichert er unser Team. In seiner Freizeit treibt er viel Sport. Von Volleyball bis zum Boxen ist alles dabei. Gewandert war er allerdings noch nie! Er hat diese Herausforderung angenommen. Er kämpfte lange Zeit gegen Schmerzen in den Knien und gegen Mega-Blasen an den Füßen. Aber seine Ausdauer, Zielstrebigkeit und mentale Stärke zeigten Wirkung: Erste Teilnahme am Megamarsch in Frankfurt – 100 Km geschafft! Gratulation!

Marcel Feisel: Er arbeitet seit genau zwei Jahren als Pflegemitarbeiter im Team der Station Taunus 2. Auch er hatte bisher noch keine Erfahrungen mit dem Wandern. Aber er hat sich getraut, mit uns auf den Weg zu gehen. Und er hat den anspruchsvollsten Teil des Weges bewältigt. 42 km



und 1000 Höhenmeter. Auf den letzten Kilometern seines Weges kümmerte er sich um eine in Not geratene Mitwanderin und begleitete sie an einen sicheren Ort. Dafür Respekt und Anerkennung!

Marcel John: Er ist pflegerischer Gruppenleiter der Station Taunus 3 (Suchtmedizin). Zum dritten Mal ist er beim Megamarsch in Frankfurt dabei. Drei Mal 100 km in Frankfurt gegangen: Zu Recht trägt er nun den Titel „Lokalmatador“. Herzlichen Glückwunsch!

Markus John: Er ist stellvertretender Pflegedienstleiter der Abteilung Psychiatrie und pflegerischer Gruppenleiter der Station Altkönig. Er beteiligte sich zum vierten Mal an diesem Event. Viermal 100 km. Unter dem Motto: „Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!“ freut er sich schon auf den Megamarsch 2022 und hofft auf viele Mitstreiter*innen aus der Klinik Hohe Mark.

Viktor Maul: Pflegedienstleiter der Abteilung Psychiatrie. Sein Comeback nach seinem schweren Unfall im Jahr 2020! (Das Taunus-Magazin berichtete) Eindrucksvoll kämpfte er sich ins Leben zurück. Sein eiserner Wille, seine positive Haltung, sein fester Glaube sind beispiellos. 100 km in einer beachtlichen Zeit unter 23 Stunden. Eine echte MEGA-Leistung! Da er zum dritten Mal den Megamarsch in Frankfurt gefinisht hat, wurde auch er im Ziel mit dem Titel „Lokalmatador“ gekürt.

Anke Prinz-Hertenstein: Pflegemitarbeiterin der Station Feldberg 2 (Gerontopsychiatrie). Die passionierte Wanderin übte sich im Vorfeld mit Bescheidenheit und Stille. Sie ließ sich quasi zur Teilnahme am Megamarsch überreden. Ohne viele Worte ging sie gemeinsam mit ihrem Ehemann an den Start. Beide erreichten am Sonntagmittag 11:58 Uhr das Ziel und durften stolz ihre Medaillen und Urkunden in Empfang nehmen. Glückwunsch zur Überquerung der 100-km-Ziellinie! Ihr Fazit: „Es ist interessant zu erleben, wie weit man – an seine Grenzen oder sogar etwas darüber



Zieleinlauf: Marcel John, Thomas Ens, Markus John um 10:15 Uhr

hinaus – gehen kann. Diese Erfahrung kann auch in schwierigen Situationen des Lebens hilfreich sein und Mut machen.“

Gerne möchten wir auch im nächsten Jahr wieder beim „Megamarsch Frankfurt“ starten. Ich bin gespannt, wer dann mit an den Start gehen wird.

Glückwunsch und Anerkennung für alle, die gestartet sind. Ihr seid MEGA!

Markus John
Stellvertretender Pflegedienstleiter
der Abteilung Psychiatrie



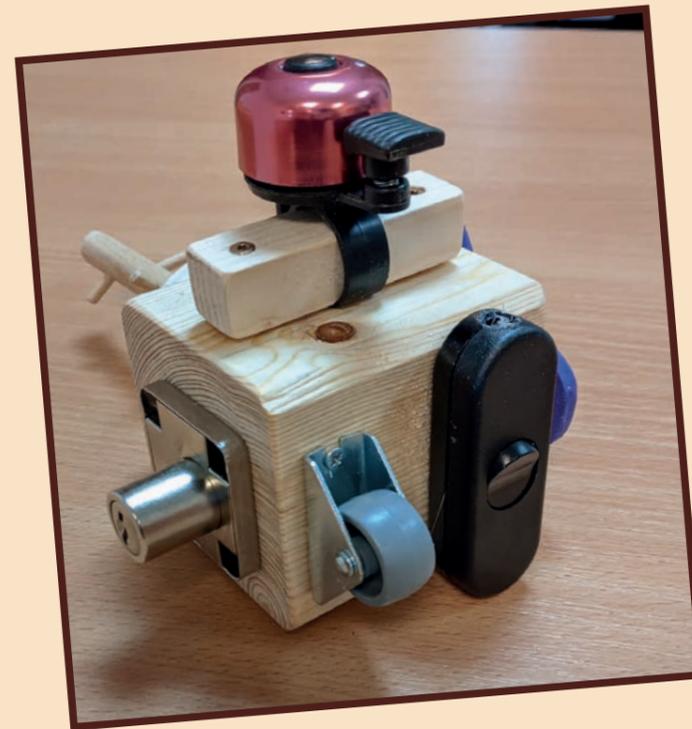
Start frei für Marcel John, Viktor Maul und Marcel Feisel



Zieleinlauf Anke Prinz-Hertenstein und ihr Mann Ralf Hertenstein um 11:58 Uhr



Party





Senfeier mit Möhrenreis

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Langkornreis
- Salz
- 8 Eier
- 500 g Möhren
- 2 Schalotten
- ein EL Sonnenblumenöl
- ein EL flüssiger Honig
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer aus der Mühle
- ein Bund Dill
- ein EL mittelscharfer Senf
- ein EL grobkörniger Senf
- 150 g Creme fraiche
- 100 g Sahne
- eine Prise Zucker

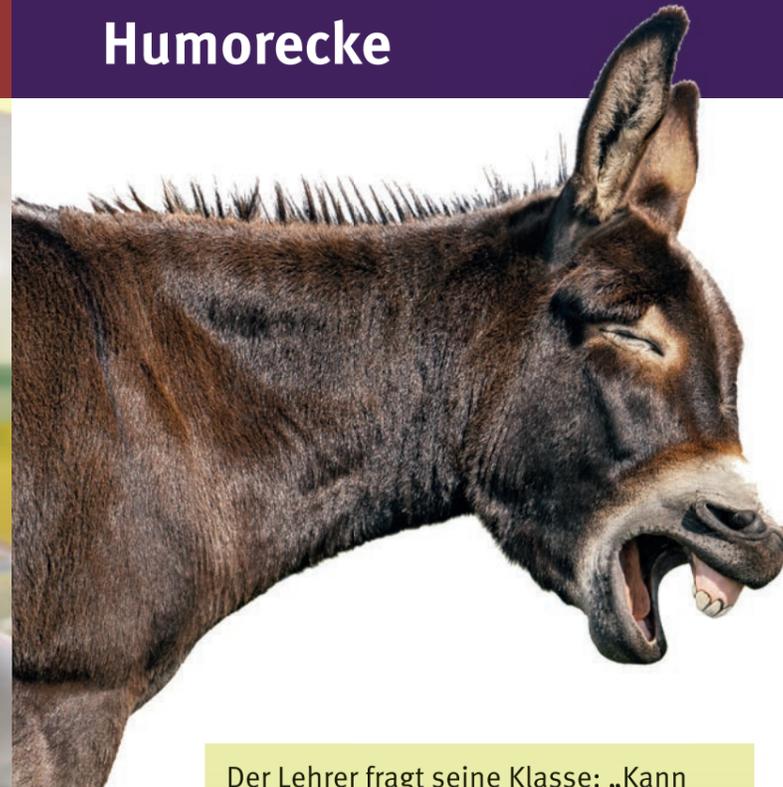
Garen Sie den Reis je nach Packungsangabe im Salzwasser. Kochen Sie gleichzeitig die Eier ca. 10 Minuten in einem Wassertopf hart. Anschließend Eier kalt abschrecken und pellen.

Schälen und putzen Sie die Möhren und schneiden Sie diese in dünne Scheiben. Ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden Sie diese in feine Spalten. Dünsten Sie nun alles in einem Topf mit Öl an und verfeinern Sie es mit Salz und Honig. Gießen Sie 100 ml Brühe hinzu und garen Sie alles 5 Minuten. Gießen Sie den Reis ab und rühren Sie ihn unter das Gemüse. Schmecken Sie es nun mit Salz und Pfeffer ab.

Zupfen Sie den Dill ab und hacken Sie ihn bis auf einige Spitzen fein. Vermischen Sie beide Senfsorten und verrühren Sie diese dann mit Creme fraiche, der übrigen Brühe (100 ml) und der Sahne. Lassen Sie es aufkochen und würzen Sie mit Zucker, Salz und gehacktem Dill.

Halbieren Sie nun die gekochten Eier und richten sie den Teller mit Möhrenreis und Senf-Dill-Sauce an. Garnieren Sie am Ende mit dem übrigen Dill.

Guten Appetit!



Ein Mann wird von der Polizei angehalten.
Fragt der Polizist: „Haben Sie denn nicht gemerkt, dass Ihre Frau und Ihre Kinder aus dem Auto gefallen sind?“
Daraufhin der Mann: „Gott sei Dank, ich dachte schon, ich sei taub geworden.“

Die Hebamme zur frischgebackenen Mutter: „Sie sind sicher, dass Sie Ihren Sohn Axel nennen wollen, Frau Schweiß?“

Der Lehrer fragt seine Klasse: „Kann mir jemand von euch erklären, warum Blähungen immer so schlecht riechen?“

Daraufhin meldet sich Fritzchen: „Damit die Schwerhörigen auch etwas davon haben.“

Eine ältere Dame zeigt dem Busfahrer ihre Fahrkarte.

Sagt der Busfahrer erstaunt: „Das ist ja eine Kinderfahrkarte!“

Daraufhin die ältere Dame: „Da können Sie mal sehen, wie lange ich auf diesen Bus gewartet habe!“

Treffen sich ein Franzose, ein Engländer und ein Deutscher.

Sagt der Engländer: „Wir sind vielleicht komisch. Wir schreiben *school* und sagen *scul*.“

Daraufhin der Franzose: „Wir sind noch komischer. Wir schreiben *Peugeot* und sagen *Pöscho*.“

Als letztes der Deutsche: „Wir sind am komischsten. Wir schreiben *Wie bitte?* und sagen *Hää?*“

Der Anatomieprofessor zur Studentin: „Welcher Teil des menschlichen Körpers weitet sich bei Erregung um das Achtfache?“

Sie wird rot und stottert: „Der ..., das ...“
„Falsch, die Pupille“, entgegnet der Professor. „Und Ihnen, gnädiges Fräulein würde ich raten, mit nicht zu hohen Erwartungen in die Ehe zu gehen!“

Seit ich meine Freundin nach ihrer Ringgröße gefragt habe, strahlt sie nur noch und liest mir jeden Wunsch von den Lippen ab.
Ich hätte ja nie gedacht, dass ich sie so glücklich machen kann – mit einer Bowlingkugel zu Weihnachten.

Hängen in Gefängnissen eigentlich auch Fluchtwegpläne?



Spezialsprechstunde für Menschen ab 60 Jahren

Seit September 2021 bietet die Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) der Klinik Hohe Mark in Frankfurt ein neues Sprechstundenangebot für ältere Menschen ab 60 Jahren in Frankfurt an.

Die Sprechstunde findet in der Borsigallee statt. Voraussetzung ist eine ärztliche Überweisung.

Kontaktaufnahme unter 069/244323-0

Trauma-Ambulanz

Ein weiteres neues Angebot ist die Trauma-Ambulanz in Oberursel. Hier können sich Männer und Frauen ab 18 Jahren zeitnah Unterstützung bei der Verarbeitung eines traumatischen Erlebnisses suchen. Neben ambulanten Kriseninterventionen und Beratung (auch von Angehörigen) wird eine Vermittlung zusätzlicher Hilfsmöglichkeiten angeboten. Voraussetzung ist eine ärztliche Überweisung. Es ist ebenso notwendig, die Krankenkassenkarte mitzubringen.

Erreichbarkeit des Sekretariats: Mo. – Fr. von 9 bis 12 Uhr: 06171/204-3073

Neue Station „Sucht und Trauma“

Mit der Station Altkönig 2 hat kürzlich eine neue, spezialisierte Station ihren Betrieb aufgenommen. Auf der Station erfolgt unter dem Begriff „Oberurseler Modell“ die zeitgleiche Behandlung von Trauma-Folgestörungen und stoffgebundener Abhängigkeit.

Anmeldung von Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr unter: 06171/204-5930



Öffentlicher Bücherschrank

In der Nische vor dem Speisesaaleingang in der Klinik findet sich nun ein öffentlicher Bücherschrank. Hier dürfen gerne gut erhaltene Bücher, CDs und DVDs hineingestellt werden. Man darf sich aber auch genauso gerne daran bedienen.



Aus Francke wird Bollinger

Nachdem sich leider keine Nachfolge für Frau Müller von der Francke-Buchhandlung finden ließ, musste diese leider schließen. Stattdessen befindet sich nun eine Filiale der Bollinger Bücherwelt in den Räumlichkeiten auf dem Klinikgelände.

Traumjob Pflege

Um die pflegerische Arbeit der Klinik vorzustellen und neue Mitarbeitende für die Klinik Hohe Mark zu interessieren und begeistern, ging vor einigen Monaten eine neue Homepage online.

Auf der Website:

www.pflegeinbeziehung-klinikhohe-mark.de

geben verschiedene Mitarbeitende Einblicke in den Arbeitsalltag, u. a. mit Statements in Videos oder auch in einem Podcast.

Wir freuen uns über Bewerbungen!

Flutopferhilfe

Leider waren von der Flutkatastrophe in diesem Jahr auch Kolleginnen und Kollegen anderer DGD-Einrichtungen betroffen. Die Klinik Hohe Mark konnte mit einer Spendenaktion insgesamt 7.000 Euro einsammeln, die den Kolleginnen und Kollegen vor Ort zur Verfügung gestellt wurden.



Termine

Corona erschwert weiterhin die Planung und Durchführung von verschiedenen Veranstaltungen. Immer aktuell informiert werden Sie auf unserer Homepage: www.hohemark.de



Stadtradeln

Beim diesjährigen Stadtradeln, wobei Klinikmitarbeitende auf ihr Auto verzichteten und stattdessen den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurücklegten, erreichte die Klinik Hohe Mark den 7. Platz von insgesamt 40 Teams. Es beteiligten sich 18 Personen aus der KHM, die insgesamt 5.381 km mit dem Rad zurücklegten und somit 791 kg Kohlenstoffdioxid einsparten.

BLEIBEN SIE GESUND!



KLINIKEN

Klinik Hohe Mark



HOHEMARK.de