

# ● SeelenLaute /64

**Selbsthilfezeitung** von der Saar für seelische Gesundheit im deutschsprachigen Raum Kritisch, unabhängig, undogmatisch  
Projekt-Schwerpunktthema 2024: *Gesundheitsselbsthilfe – Stark durch Teilhabe und Öffentlichkeitsarbeit* Erscheint 5 x im Jahr (im Sommer als Doppelausgabe)  
Für Psychiatrieerfahrene und alle an Gesundheit und sozial Interessierten

Redaktionssitz: Saarburg und Saarbrücken

© Der Inhalt dieser Zeitung ist urheberrechtlich geschützt. Unzulässig sind nicht genehmigte Weiterveröffentlichungen.

**SeelenLaute Nr. 64 /WINTER 2023-24 Ergebnis regionaler Schreibwettbewerb / Lyrik**



Hier kommt die SeelenLaute-Winterausgabe (eine Doppelnnummer ist leider nur noch im Sommer möglich) zum Jahreswechsel: Mit Nachberichten vom letzten Quartal 2023, Ergebnistexten von Schreibwettbewerb und -workshop unserer beiden Herausgeber-Selbsthilfen, mit Psychiatriegeschichtlichem, Lyrik, Buchrezension, Termininfos u.a.m. In SL 65 folgt noch ein Portrait der Vielfalt-Kunstaussstellung 2023 im Schammat Trier, die auch Selbsthilfeaktive bespielt und besucht. – In der KISS Saarland soll es wieder einen Leitungswechsel geben. SeelenLaute Saar bedankt sich für die beständig gute Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle, namentlich heute bei Frau Crittendon fürs tüchtige Tun. Dank gilt - aktuell Richtung Münster und Freilassing, neben Saarbrücken - auch den Leser:innen, die uns Spenden für die (arg kostenintensive) Zeitungsarbeit zukommen ließen und lassen. Und natürlich unseren öffentlichen Förderern. Danke zudem für viele motivierende Grüße, die in der Weihnachtszeit eingingen. EIN GUTES 2024! Die Red.

## Selbsthilfe-Schreibwettbewerb 2023 zu Ernährung SeelenWorte RLP-Hauptpreis und Redaktionspreis der SeelenLaute-Zeitung vergeben

sw/at. Psychisches Wohlbefinden & gesund essen und trinken hängen eng miteinander zusammen. Um dies mehr in den Fokus zu nehmen, hatte die rheinland-pfälzische Selbsthilfeorganisation SeelenWorte mit Unterstützung der IKK Südwest den regionalen Schreibwettbewerb „Meine Ernährung und meine seelische Gesundheit“ ausgeschrieben, um mit dem Sonderprojekt Gesundheitsbewusstsein und Selbstinitiative zu fördern. Zugelassen waren nur eigene, selbst verfasste bisher unveröffentlichte Erfahrungsberichte aus dem Einzugsgebiet. Gut ein Dutzend Texte gingen beim Veranstalter ein. SeelenWorte RLP gratuliert Autor Andreas und Autorin Silke herzlich zu den Gewinnen. Dank gilt allen Beteiligten am Schreibwettbewerb fürs ambitionierte Mitmachen, wie auch dem Förderer für die Mittelunterstützung. Große Anerkennung gilt allen Wettbewerber:innen für vielfältige Texte!

Zur Teilnahme angesprochen waren Betroffene in Rheinland-Pfalz, d.h. Menschen mit psycho-sozialen Beeinträchtigungen, die in diesem Bundesland wohnen oder einen Bezug zur Region haben. Über die Ausschreibung wurde angemessen in Presse und Medien berichtet. Der u.a. auf den Websites des Kultur-Inklusionsprojektes [art-transmitter.de](http://art-transmitter.de), der SEKIS Trier und sogar im [autorenwelt.de](http://autorenwelt.de)-Portal vorgestellte Wettbewerb wurde von der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) organisatorisch begleitet. Insbesondere wurde er im Sommer auf dem Trierer Selbsthilfefestival während des Besuchs von Ministerpräsidentin Malu Dreyer am Infozelt von Selbsthilfe SeelenWorte RLP direkt beworben. Die unabhängige, anonyme Jurierung durch Liane Schuler-Lauer, BUND-Erfahrene & Heilkräuterexpertin sowie Barbara Klein, zertifizierte Diätassistentin & Ernährungsreferentin (beide Trier), ergab den Hauptpreis. Den Preis der Selbsthilfezeitung SeelenLaute vergab deren Redaktion. Die Gewinner wurden bereits bekanntgegeben. Heute erfolgt an dieser Stelle in SL 64 exklusiv die Veröffentlichung der Siegestexte. Die Prämien (Hauptpreis 150 €- bzw. SeelenLaute-Preis 100 €-Bücher-gutschein) wurden im Dezember zugestellt. Mit einem Vorsprung von drei Punkten auf den nächsten Bewerber errang Andreas Kraft aus Herzogenrath (Studium in der Pfalz) mit seinem Text zum Darmmikrobiom den Hauptpreis. Der Redaktionspreis ging nach Witzhausen an Silke Fickert (arbeitete als Uni-Bibliothekarin in Mainz).

### DaMi

Ich schreibe diesen Erfahrungsbericht nicht nur, weil ich gerne Erfahrungen aufschreibe, .. sondern weil ich mich seit geraumer Zeit mit dem Thema Ernährung beschäftige. Dekaden! Mein gesammeltes Wissen fußt .. auf wissenschaftlichen Studien sowie Selbstexperimenten. Ich habe dem Darmmikrobiom (DaMi) seit meinem Studium der Biotechnologie mehr als nur Gedichte gewidmet .. um auf seine Wichtigkeit für die Gesundheit hinzuweisen.

Passend zu aktuellen Trends lebt DaMi von Diversität. D.h. je vielseitiger die Bakterienvielfalt im Darm, desto gesünder der Mensch, samt Körper, Geist und Seele. Diese Vielfalt entsteht durch eine breite Palette industriell unverarbeiteter, natürlicher Lebensmittel, wie Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, pflanzlichen Ölen, Ballaststoffen und nach Möglichkeit einem stressfreien Lebensstil. Wenn Stress, dann Eustress! Also positiver Stress, der durch Bewegung, spannende Hobbies, interessante zwischenmenschliche Interaktionen oder ähnliches hervorgerufen wird. Doch das nur nebenbei. Zurück zu DaMi.

Seit ungefähr zwei Jahren benutze ich einen leistungsstarken Mixer, wobei ich fast jeden Tag einen Smoothie zubereite, dadurch viel Flüssignahrung zu mir nehme. Was wären wir ohne Wasser? Neben dunkelgrünem sowie buntem Gemüse, Kräutern, Hülsenfrüchten, schreddert mein Mixer auch Samen und Nüsse. Er schlägt sie praktisch schaumig, womit sie bekömmlicher, sprich biokompatibler werden. Es ist kein Geheimnis, dass Nüsse wahrhaftige Nervennahrung sind. Dabei möchte ich Schokolade nicht verteufeln, da ich selbst ein Fan von bin. Meine muss mindestens 85 % Kakao enthalten, denn Kakao steckt voller Vitalstoffe und aktiviert die körpereigenen Cannabinoid-Rezeptoren im Gehirn. Emulgatoren, die Wasser sowie Fette verbinden, sind generell zu meiden. Sie sind in vielen industriell verarbeiteten Produkten zu finden und manche von ihnen tun dem DaMi nicht gut, genau wie Übermaß an Zucker oder Übermaß im Allgemeinen. Ich empfehle daher statt Schokolade puren Kakao, hitzeunbehandelt, sonst gehen viele Vitalstoffe den Bach runter.

Seitdem ich mich so ernähre, geht es mir körperlich, geistig und seelisch blendend. Andere positive Faktoren sowie ein gesunder Lifestyle vorausgesetzt. Meine Trinität des Wohlbefindens lautet: Ernährung, Bewegung, Schlaf. Wollte ich ein Pentagramm daraus machen, würde ich gesunde zwischenmenschliche Beziehungen/Liebe sowie Stressfreiheit hinzufügen. Im Septeader dürfen erfüllende Hobbies und eine sinnstiftende Lebensaufgabe nicht fehlen.

Sinnlosigkeit und Stress dominierten mein Leben, sind vernichtend für den Seelenfrieden. Druck kann man sich, ungeachtet der äußeren Faktoren, zusätzlich selbst machen. Und obwohl der Großteil der Sorgegedanken unbegründet ist, zehrt das. In dieser Leserrunde erzähle ich nichts Neues. Stress verheizt wichtige Vitalstoffe, die für einen gesunden Stoffwechsel sowie das Nervensystem notwendig wären. Daher schreiben alle nach Nervennahrung, wenn sie gestresst sind oder wenn es ihnen schlecht geht. Leider greifen viele dann zu Süßigkeiten, Alkohol, Tabletten oder Drogen, was unser DaMi und das Seelenleben aus der Balance bringt. Richtige Ernährung, gepaart mit ausreichend Schlaf sowie gesunder Bewegung, am besten an frischer Luft, steigert die Stressresilienz. Die innere Widerstandskraft gegenüber äußeren und inneren Negativfaktoren wird dann, genau wie das Immunsystem, gefördert. Andreas Kraft

➤ **“Denn wenn ich mich gesund ernähre, geht es mir viel besser!“**  
*(Der zweite prämierte Text, mit diesem Titel: auf S.4)*

### Kalte Schatten

wasser wasser schatten schatten kalte schatten engel schatten  
wasser wasser kaltes wasser überall  
die nacht vergisst den tod der sich selbst  
die nacht ist leer – der schwan verstummt

Wolfgang Hille

GIOVANNI A. FAVA

**Antidepressiva absetzen**

Anleitung zum personalisierten Begleiten von Absetzproblemen



## Giovanni A. Fava: „Antidepressiva absetzen – Anleitung zum personalisierten Begleiten von Absetzproblemen“

Rezension von Peter Lehmann

Schon seit Jahren publiziert Giovanni Andrea Fava (geb. 1952, Psychiater und klinischer Psychologe an der Universität Bologna) in Fachzeitschriften über Toleranzbildung, Wirkungsverlust und Abhängigkeitsproblematik von Antidepressiva, speziell den Serotonin- und Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmern. Jetzt hat er sein Wissen über das Zustandekommen von Abhängigkeit und deren mögliche Vorbeugung in einem richtungsweisenden Buch zusammengefasst. Es ist allerdings kein Ratgeberbuch. Vielmehr liefert es die Voraussetzungen für ein personalisiertes Begleiten beim Absetzen.

Antidepressiva gehören laut Mainstreampsychiatern zur Gruppe der Medikamente, die keine Abhängigkeit

erzeugen. Diese realitätsfremde Einstufung hat zur Folge, dass Personen mit Problemen beim Absetzen in der Regel weder Verständnis noch Hilfe bekommen. Hersteller müssen in ihren Informationen nicht vor dem Risiko einer körperlichen Abhängigkeit warnen, Ärztinnen und Ärzte können keine Differenzialdiagnose stellen, das heißt, sie sollen nicht zwischen Entzugssymptomen und der Rückkehr der Depression unterscheiden können. Dies bringt Patientinnen und Patienten in Gefahr, unnötig mit Antidepressiva weiterbehandelt zu werden. Außerdem wird viel zu schnell abgesetzt, wobei laut Fava auch langsames Absetzen Entzugsprobleme nicht völlig verhindert.

In zwölf Kapiteln erklärt der Autor, wie Entzugssyndrome zustande kommen und wie man das Risiko ihres Auftretens vermindern kann. Wie sich Entzugssyndrome zeigen, die Physiologie von Entzugssyndromen zu erklären ist und das Setting für ein begleitetes Absetzen aussehen sollte. Er empfiehlt eine sogenannte Basiseinheit, bestehend aus a) einem Psychiater mit angemessenem Hintergrundwissen sowohl in Pharmakologie und Psychotherapie, b) einem Internisten, der insbesondere bei hormonellen und das Herz-Kreislauf-System betreffenden Problemen eine spezialisierte medizinische Behandlung vornehmen kann, und c) vier erfahrenen klinischen Psychotherapeuten. Alternativ zur Basiseinheit könnte ein pharmakopsychologischer Dienst tätig werden, der sich speziell mit Absetzproblemen bei Psychopharmaka befasst. Erfahrungen mit früheren Behandlungen sollten laut F. in die klinische Bewertung des Absetzprozesses und in pharmakologische Strategien und Optionen einfließen. Weiterhin schlägt er drei flankierende psychotherapeutische Module vor (erklä-

rende, kognitiv-behaviorale Therapie und die von ihm selbst kreierte Well-Being-Therapie). Schließlich befasst er sich mit der Prävention von Abhängigkeitsentwicklung und Entzugssyndromen. Mit der Erklärung der Anpassungsreaktionen, das heißt der Veränderungen am Serotonin-Transmittersystem, zeigt Fava auf, dass es die Anwender sind, die mit dem fortwährenden Verschreiben von Antidepressiva und den ständig steigenden Dosierungen oder zunehmenden Kombinationen Depressionen verschlimmern und chronifizieren. Dass eine andere Psychiatrie nötig wäre.

Ein vernunftbetontes, an den Betroffeneninteressen ausgerichtetes Vorgehen; Psychiaterinnen und Psychiater, die die Wirkung von Arzneistoffen im Organismus verstehen; erfahrene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten; Teams mit Internistinnen und Internisten .. Wir mögen den Kopf schütteln und uns fragen, ob wir all dies noch zu Lebzeiten erleben werden. Doch den Impulsfaktor dieses Buches sollte niemand unterschätzen. Millionen von Betroffenen schlucken Antidepressiva; vielleicht wachen sie ja zunehmend auf und stellen die Dauereinnahme dieser Chemikalien in Frage. Und vielleicht interessiert sich doch eine Ärztin oder ein Arzt dafür, das vor Zeiten in der Ausbildung erworbene Wissen dem weiterentwickelten Stand der Wissenschaft anzupassen. Oder gar eine Krankenkasse oder ein Politiker bzw. eine Politikerin überlegt, wieviel Geld sich mit kompetenter Absetzbegleitung langfristig einsparen ließe. Fava: „Wenn wir dieses Verfahren mit den versteckten Kosten vergleichen, die entstehen, wenn wir Behandlungen einfach in die Länge ziehen und die Probleme ignorieren, werden wir vielleicht feststellen, dass es sich auf jeden Fall lohnt.“ Nicht zu vergessen, wieviel Leid Betroffener und ihrer Familien mit kompetenter Absetzbegleitung vermieden werden könnte. Kart., 150 S., ISBN 978-3-608-40149-3. Stuttgart: Schattauer Verlag 2023. 35 €

## Befreiendes Schreiben zum Thema Hoffnung

Susanne Konrad bei Selbsthilfe SeelenLaute in Saarbrücken

sl/at. Diesmal kam die Frankfurter Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin Dr. Susanne Konrad als Leiterin des Selbsthilfe SeelenLaute Saar-Schreibworkshops 2023 nach Saarbrücken. Mit einer ambitionierten Kleingruppe erarbeitete sie am 2. November drei Stunden im KISS-Seminarraum zum Stichwort Hoffnung persönliche Texte. Input gaben thematische Zitate. Erörtert wurden zudem Nutzung und Wert literarischen Schreibens für psychische Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe. Der wiederkehrende Projekttermin wurde aus Mitteln der Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Saarland gefördert. In der Pause sah man sich am Info- und Büchertisch um. Die Veranstaltungskoordination leistete Gangolf Peitz (Büro BKS Saar), in publizistischer Kooperation mit Art-Transmitter (EGfK e.V.) Nachstehende spannende Kurzgeschichte wurde als Ergebnistext zur freigegebenen Veröffentlichung in unserer Zeitung ausgewählt.



### Hoffungszeichen

In einer zerfaserten Welt zeigen sich viele Zeichen von Bedeutung.

Wieder einmal der Gottesdienst in der Heiligen Nacht. Wieder einmal Hoffnung schnuppern in diesen desolaten Zeiten! Erwartungsvoll sind die Augen der Besucher/-innen auf die Ankunft des Pfarrers in der Kirche gerichtet. Was wird heute sein Thema sein? „Heute“, so spricht der Pfarrer dann, „und nur heute passiert das Wunder der Wunder!“ Plötzlich ist ein gellender Schrei zu hören. Alle Blicke wenden sich nach vorne zum Altar und zu dem prachtvollen Weih-

nachtsbaum. Der Pastor läuft zu der jungen Frau, die sich von dem gepolsterten Sitz erhoben und sich nach einem kurzen Gespräch wohl wieder beruhigt hat. Er geht wieder zurück zum Altar und nimmt seinen Gedankenfaden wieder auf. Er erzählt die Geschichte von einem Krieg vor mehr als einhundert Jahren, die sich in den flämischen Schützengräben zwischen Deutschen, Briten, Belgiern und Franzosen zugetragen hat. Es passierte in der Heiligen Nacht im Ersten Weltkrieg. Das Lied „Stille Nacht, heilige Nacht“ wurde von Soldaten der deutschen Seite aus voller Kehle gesungen. Und welch ein weihesvolles Wunder! Die Garnisonen der britischen, belgischen und französischen Seite stimmten in den wohlbekannten Gesang ein - in der jeweils eigenen Sprache. Alle legten kurzzeitig die Waffen nieder und spielten sogar zusammen ein Fußballturnier. Frieden auf Erden über die Weihnachtsfesttage – wenige wundervolle Tage und Nächte ohne Krieg.

Die Zuhörenden des Gottesdienstes werden still. Die Kraft der Predigt senkt sich friedvoll auf alle Menschen, die diese Andachtsstunde besuchen. Dann die gängigen Lieder, wie „Oh, du fröhliche“ und natürlich wie immer „Stille Nacht“. Das Ende des spannenden Erzählwunders kommt in nahe Reichweite. Die ersten Teilnehmenden suchen bereits geräuschvoll das Kleingeld für den Klingelbeutel. Anschließend rauschen sie durch die Sitzreihen und reichen sich zum Friedensgruß einander die Hände. „Friede sei mit Euch!“ Die Frau, die am Anfang des Gottesdienstes lauthals aufgeschrien hatte, stöhnt vor dem Eingangsportal der Kirche noch einmal laut hörbar auf. Eine Nachbarin erzählt mir leise flüsternd von der fortgeschrittenen Schwangerschaft dieser Gottesdienstbesucherin. Ein neues Kind soll alsbald das helle Licht der Welt erblicken. Heilige Nacht. Der Urschrei des Lebens. Ein Zeichen der Hoffnung. Der überraschende Blick zum Himmel offenbart in diesem Moment das bizarre Licht eines Feuerballs. Grell leuchtet der Goldstreifen direkt über dem Turm der kleinen Kathedrale. Die zuschauenden Menschen staunen andächtig. Unglaublich erscheint dieses lange verheißene Hoffungszeichen. Stern über Bethlehem. Oder ist es nur ein Meteorit als Weltraumschrott, der auf die Erde niederfällt?

Die Hoffnung zeigt sich jedenfalls jubelnd am Horizont vor dem ersten Weihnachtstag – für alle glänzend sichtbar!

Astrid Geißler

# Der Sturm ist da, die wilden Meere hupfen

## SeelenLaute-Weiterbildungsfahrt führte nach Göppingen

sl/at. Im Rahmen der Projektreihe „Psychiatrie- und Kulturgeschichte / Mahnen und Gedenken / Fachmuseen“, führte die Seminarfahrt 2023 von Selbsthilfe SeelenLaute Saar im letzten November für ein Wochenende nach Göppingen in Baden-Württemberg. Der Termin wurde aus Selbsthilfemitteln der GKV Saarland gefördert und von art-transmitter.de (EGfK e.V. Dortmund) organisatorisch unterstützt. In Zusammenarbeit mit Art-Transmitter stellte Gangolf Peitz vorab Interessierten an Saar und Mosel eigene Referate und allgemeines Infomaterial zum Themenfeld intern zur Verfügung.



Auf dem Programm standen der Besuch der Klinik Christophsbad – dort vor allem mit dem Museum MuSeele, des Patientenopfer-Mahnmals und der Jakob van Hoddis-Skulptur, erinnere

an den expressionistischen jüdischen Dichter Hans Davidsohn, der sich als Literat Jakob van Hoddis nannte (geb. 1887 in Berlin, ermordet von den Nazideutschen 1942 im besetzten Polen).

Persönliche Krisen und Konflikte führten den sensiblen Hoddis nach 1912 in mehrere psychiatrische Anstalten, darunter 1927 für sechs Jahre nach Göppingen in die Privatklinik Christophsbad für sogenannte Gemüts- und Nervenranke. Berühmt wurde sein vorahnendes (zeitloses?) Gedicht „Weltende“, 1911 erstmals veröffentlicht in der Berliner Zeitschrift „Der Demokrat“. Unsere Titelseite entstammt diesem Gedicht. Im Museum ist J.v.H. ein eigener Schaukasten gewidmet, wo auch ein letztes Foto mit Mitpatienten sowie seine Krankenakte zu sehen sind. Die an den besonderen Dichter und Menschen Davidsohn erinnernde Skulptur im Klinikpark wurde unter Einbezug von Patient:innen der Kunsttherapie des Hauses entworfen. Sie ist bei der vor zwei Jahren durch eine Stehpult-Installation (mit aufliegendem Buch und kurzen Opferbiografien) erweiterten, 2002 errichteten Mahnstätte in Gedenken an die 1940/41 zwangsverlegten 293



Patientinnen und Patienten aufgestellt. Die Figur ist mit Gedichtzitate, Texten und Zeichnungen versehen und zeigt eine einen Hund grüßende Hoddis-Pose, fast etwas an Charlie Chaplin-Gestik erinnernd.

Da Jakob van Hoddis in den 1930er Jahren aufgrund seines stark geschwächten Gesundheitszustands mit dem Rest der Familie nicht



nach Palästina flüchten konnte, initiierten Angehörige im September 1939 seine Verlegung in die Israelische Heil- und Pflgeanstalt Bendorf-Sayn (Kr. Koblenz). 1942 wurden auch die Patienten dieses Hauses und sein verbliebenes jüdisches Pflegepersonal in die

Grausamkeit der NS-Vernichtungslager deportiert. Unter ihnen war Hans Davidsohn / J.v.H., der vermutlich im Lager Sobibór im nazibesetzten Polen ermordet wurde. Niemand kam lebend zurück.

Im neuen, April 2023 der Öffentlichkeit vorgestellten Buch „Das Christophsbad Göppingen – Eugenik und NS-„Euthanasie“ 1933 bis 1945“, versuchen die über ein Forschungsprojekt vom Klinikbetreiber beauftragten Historiker Thomas Stöckle und Daniel Hildwein (Gedenkstätte Grafeneck), die Schicksale der damals von hier abtransportierten und im Rahmen der T4-Aktion in der sechzig Kilometer weiter gelegenen



Tötungsanstalt Grafeneck barbarisch ermordeten Menschen mit Erkrankungen und Behinderungen - darunter über 150 Patienten aus der Göppinger Heilanstalt - aufzuklären und den Opfern eine Identität zu



geben. „Trotz vehementen Widerspruchs der damaligen Leiter Dr. Fritz Glatzel und Dr. Werner Landerer wurden diese Menschen in staatliche Einrichtungen deportiert“, schreibt das Klinikum auf seiner Website.

### Galgelied

Das Ur-Ich und die Ich-Idee  
Gingen selbender im grünen Klee:  
Die Ichidee fiel hin ins Gras,  
Das Ur-Ich wurde vor Schreck ganz blaß.  
Da sprach das Ur- zur Ichidee:

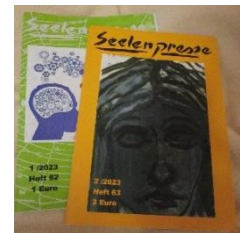
„Was wandelst du im grünen Klee?“  
Da sprach die Ichidee zum Ur-:  
„Ich wandle nur auf deiner Spur.“ –  
Da, Freunde, hub sich große Not:  
Ich schlug mich gegenseitig tot.

Jakob van Hoddis (1913)



Das vom gleichnamigen Verein betriebene Psychiatriemuseum MuSeele ist 25 Jahre alt und befindet sich im Dachgeschoss des historischen Badhauses aus dem 17. Jahrhundert, das Mitte des 19. Jahrhundert vom aufgeschlossenen Arzt Dr. Heinrich Landerer erworben worden war und seit 1852 (bis heute über die Nachfahren als regionaler kommerzieller Klinikkonzern) ein privat betriebenes psychiatrisches Krankenhaus ist. Landerer wollte damals Zwang und Gewalt in seiner Heilanstalt auf ein „unvermeidliches Minimum“ reduziert wissen. Museumsleiter und Klinikpsychologe Rolf Brüggemann kümmert sich mit einem engagierten Team um „Psychiatriegeschichte und Psychiatriegeschichten“, um Erinnerungskultur, Aufklärung. Auch Vernetzung, Themenpublikationen, Vortrags- und Kulturveranstaltungen stehen auf der Agenda.

Schon 45 Jahre existiert die Psychiatriezeitung SEELENPRESSE aus dem Christophsbad. Sie erscheint heute print zweimal im Jahr zu wechselnden Themen, unter redaktioneller Leitung von Dorit Paul (Musiktherapeutin der Klinik), „von und für Patienten, Heimbewohner, Angehörige, Psychiatrie-interessierte, Mitarbeiter, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen“. Dank Druckproduktions- und logistischer Unterstützung seitens des Hauses ist ein wöchentlicher Redaktionstreff in eigenem Raum für den festen Mitarbeitendenstamm und am Zeitungsmachen Neuinteressierte eingerichtet. Im Postbezug gibt's das Heft für 10 Euro als Abo einschl. Versand, bestellbar bei seelen-presse@christophsbad.de. Im Gespräch mit Rolf Brüggemann wurde im November von SeelenLaute-Redakteur Gangolf Peitz beim Besuch im MuSeele ein regelmäßiger Zeitungsaustausch Seelenpresse-SeelenLaute sowie ein allgemeiner gegenseitiger Informationskontakt vereinbart. Interessanterweise fiel auf, dass in beiden Zeitungen Lyrik und Kunst einen wichtigen Stellenwert haben und z.B. die überregional einschlägig bekannten Autoren bzw. Künstler Thomas Riesner (Leipzig) und Wolfgang Hille (Berlin) in beiden Blättern vertreten sind. Im Nachgang zum Herbst 2023-Besuch in Göppingen wird in den Gremientreffen der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP eine neue Fortbildungsfahrt in 2024 überlegt. **Text & Fotos:** G. Peitz, BKS Saar



-Foto Jakob van Hoddis-Gedenkskulptur: MuSeele / Christophsbad (mit Dank) -

MuSeele e.V. Museum für Psychiatrie. Klinikum Christophsbad, Faumdauer Straße 6-28, D-73035 Göppingen. Tel. +49 7161 601/9712, info@museele.de. Geöffnet MI 16-18 Uhr und SO 14-16 Uhr, Eintritt 2 Euro. [www.museele.de](http://www.museele.de)

**Aus dem beginnenden Jahresprogramm 2024**

- Über/regionale Termine & Angebote. Workshops, Vorträge, Seminarfahrten, Infostände & Teilnahmen, Wettbewerbe, Medien & mehr

ANMELDUNGEN zur Durchführungssicherheit und Platzreservierung bitte frühzeitig an sh\_seelenlaute-saar@email.de. SMS/Tel.kontakt 0178-2831417. Bankverbindung für Gebühren: SeelenLaute Saar, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44. Änderungen vorbehalten. HERZLICHE EINLADUNG! Online-Terminkalender: www.art-transmitter.de

**Do 15.02. Saarbrücken:** (Ersatztermin wg. Ausfall 16.11.2023. Die bisherigen Anmeldungen behalten ihre Gültigkeit mit Platzreservierung) 14.30 - 16.00 Uhr KISS, Futterstraße 27: "Selbsthilfe meets Poetry Slam" mit Kai Bosch (Stuttgart), Slammer, Autor & Inklusionsbotschafter. Referat, Diskussion, Mitmachmöglichkeit. Selbsthilfe-Projektnachmittag für Kleingruppe, gefördert von der AOK Saarland. Teilnahmegebühr 5 € (bezahlt = Platz reserviert). Anmeldungen noch beim Veranstalter SeelenLaute Saar. Anschließend (anstatt regulär 18.15 Uhr) ist SeelenLaute-Selbsthilfemonatstreff/Februar im gleichen Raum (. ohne Gebühr)

**Fr 16.02., E-MAIL- und TEL.-BERATUNG** von 17.00-19.30 Uhr (vertraulich und kostenfrei) mit Roland Rosinus als "Fachmann mit eigenen Erfahrungen" zum Thema ÄNGSTE, unter **06894/956233** und **kontakt@roland-rosinus.de** Für persönliche Fragen gerne dann mailen/anrufen. Selbsthilfe SeelenLaute Saar-Angebot zum ursprünglichen Termin, unterstützt aus 2023-Fördermitteln der Stadt Saarbrücken.

**Sa 20. - So 28.04. Montagnac:** Seminarfahrt Selbsthilfe SeelenLaute Saar mit Kleingruppe nach Südrheinland-Pfalz. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54433 Saarburg. Email: **seelenworte\_sh-rlp@hallo.ms** Verwaltungsarbeit: Karina Kunze, Projektkoordination / Öffentlichkeitsarbeit: Gangolf Peitz, Tel. 0178 2831417 / Kontakt Saarburg: Patric, 06581-9971617. Website-Infos: art-transmitter.de und sekis-trier.de. Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Gemeinnützig assoziierter Kooperationspartner der Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie (EGfK) e.V. Gelistet bei SEKIS Trier. Regelmäßiger Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Doenges (Losheim am See). Jahresversammlung zu Jahresbeginn. SeelenWorte RLP ist eine über 80 Menschen vereinigende Selbsthilfe. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allgemeiner Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit zusätzlich an wechselnden Orten Eigenveranstaltungen (Workshops, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) und Wettbewerbe. Interner Arbeits- & Besprechungstreff alterierend am 1. Do im Monat, 14.30-16.00 im MGH Soziokulturelles Zentrum, Saarburg (Staden) oder 14.00-15.30 im Multikult. Zentrum, Trier (Balduinstr. 6). Mitarbeitend: Barbara

**Selbsthilfe SeelenWorte RLP** (gegr. 2009). Sitz Saarburg. Selbsthilfeorganisation für seelische Gesundheit in und aus Rheinland-Pfalz. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54433 Saarburg. Email: **seelenworte\_sh-rlp@hallo.ms** Verwaltungsarbeit: Karina Kunze, Projektkoordination / Öffentlichkeitsarbeit: Gangolf Peitz, Tel. 0178 2831417 / Kontakt Saarburg: Patric, 06581-9971617. Website-Infos: art-transmitter.de und sekis-trier.de. Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Gemeinnützig assoziierter Kooperationspartner der EGfK e.V. Gelistet bei der KISS Saarland. Regelmäßiger Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Partner deutsch-französischer Selbsthilfefreundschaft über Campus Vivendi (F-Montagnac). Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Doenges. Jahresversammlung zu Jahresbeginn. SeelenLaute Saar vereinigt über 100 Menschen. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allgemeiner Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit zusätzlich an wechselnden Orten Eigenveranstaltungen (Kurse, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) und Wettbewerbe. Monatlich kostenloser online Newsletter Seelische Gesundheit. Herausgabe print Selbsthilfe-Zeitung zusammen mit SeelenWorte RLP. Interner Arbeits- & Besprechungstreff regulär jeden 3. Do im Monat, 18.15 Uhr, in der KISS in Saarbrücken. - SH SeelenLaute Merzig-Wadern: Treff n.V., Mitarbeitend: Johannes Blatt

**Selbsthilfe SeelenLaute Saar** (gegr. 2008), landesweit tätig seit 2011. Sitz Saarbrücken. Selbsthilfeorganisation für seelische Gesundheit in und aus dem Saarland, als Initiative Betroffener und ihrer Freunde. Postanschrift: c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D-66359 Bous. sh\_seelenlaute-saar@email.de. Tel. 0178 2831417 (Gangolf Peitz). Website-Infos: art-transmitter.de und selbsthilfe-saar.de. Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Gemeinnützig assoziierter Kooperationspartner der EGfK e.V. Gelistet bei der KISS Saarland. Regelmäßiger Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Partner deutsch-französischer Selbsthilfefreundschaft über Campus Vivendi (F-Montagnac). Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Doenges. Jahresversammlung zu Jahresbeginn. SeelenLaute Saar vereinigt über 100 Menschen. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allgemeiner Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit zusätzlich an wechselnden Orten Eigenveranstaltungen (Kurse, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) und Wettbewerbe. Monatlich kostenloser online Newsletter Seelische Gesundheit. Herausgabe print Selbsthilfe-Zeitung zusammen mit SeelenWorte RLP. Interner Arbeits- & Besprechungstreff regulär jeden 3. Do im Monat, 18.15 Uhr, in der KISS in Saarbrücken. - SH SeelenLaute Merzig-Wadern: Treff n.V., Mitarbeitend: Johannes Blatt

- **Ausgewählte andere Angebote, TRIER / SAARBRÜCKEN / LEIPZIG**

**Café wahn Sinnig lebendig, Trier.** Begegnungsprojekt in wechsel. Lokalitäten, unter Betroffenenmitarbeit. Mehr bei Fr. Demuth, 0651-9496173 oder: www.skf-trier.de

**SHG Seelenfreude Trier** (= ex SHG Seelenleben, wechselt öfters Namen) & Partnergruppen PE Trier, EMMA. Hans-Peter, 0175-4986144, seelenfreude-trier@outlook.de

**Mental central, Trier.** SHG jung Menschen mit Psychose-Erfahrung. Treffs in Tagesstätte Alte Schmiede, Petrusstr. 22 Kontakt: Sandra, mental.central@gmx.de

**PE-SHG für Menschen mit Psychose-Erfahrung, Saarbrücken:** Gesprächstreff am 2.+4. Montag in der KISS, 18 Uhr. Kontakt bei KISS Tel. 0681/96021314 nachfragen

**Selbsthilfen SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP**

**Sa 23.03. Leipzig:** Buchpräsentation Peter Lehmann „Psychopharmaka reduzieren und absetzen – Praxiskonzepte für Fachkräfte, Betroffene, Angehörige“, zur Frühjahrsbuchmesse. 18.30 Uhr, Durchblick e.V., Zentrum-West>Mainzer Str.7. Teilnahme frei www.antipsychiatrieverlag.de/pl/kalender/2024-03-23.pdf

### “Denn wenn ich mich gesund ernähre, geht es mir viel besser!“

(weiter von S.1 / Schreibwettbewerb Ernährung)

Es gab einen Moment in meinem Leben, an dem ich gar nichts mehr essen wollte. Ich habe sogar einen Vortrag von Jasmuheen besucht, in dem sie über Lichtnahrung erzählte, die sie selbst schon viele Jahre lang praktizierte. ... Doch das Leben kam anders. Ich hatte unter anderem chronisches Erschöpfungssyndrom. So hieß das damals. Heute nennt man das Burnout. Eine Kollegin empfahl mir die Klinik Lahnhöhe .. So bin ich dort gelandet. Das war wie eine richtige Oase für mich. Es gab ein Schwimmbad, Sauna, Kneippbäder und ganz tolles Essen. Ich war fast gestorben, weil ich vorher fast nur noch Tiefkühlkost gegessen hatte. Um irgendwann festzustellen, dass es mich gar nicht nährte. Jetzt gab es ein Buffet mit Salat und danach ein Buffet mit warmen Speisen, vor allem Getreide und Gemüse. Und morgens Frischkornbrei! Ich wurde gleich auf tierisch eiweißfrei gesetzt. Das hieß, ich durfte keine tierischen Produkte außer Butter und Sahne essen. Aber es überzeugte mich, denn ich sah bei anderen Menschen, vor allem mit Neurodermitis, wie schnell sich der Zustand ihrer Haut verbesserte.

Und das Beste: Wir bekamen einen Kochkurs und lernten von der Pike auf, wie wir uns selbst gutes und gesundes Essen zubereiten. Auf jeden Fall lernte ich, wie wichtig es ist, Nahrung frisch zuzubereiten und erstmal recht viel in Form von gemischtem Salat roh zu essen und dann erst Gekochtes. Das hat mit Enzymen zum Aufspalten der Nahrung zu tun, die sich durch den Verzehr von Rohkost bilden, wenn ich es richtig verstanden habe. Ich hatte vorher schon von einem Freund gehört, der sich eine Zeitlang ganz von Rohkost ernährte, um sich von seinem Bluthochdruck zu heilen. In der Klinik galt: halb roh, halb gekocht. Nichts mehr Rohes nach Gekochten („Nichts Lebendiges nach dem Toten.“)

Ja, ich habe es gelernt, mich gesund zu ernähren mit viel Obst, Gemüse und Salat und habe dies Zeit meines Lebens, wenn ich nur konnte, beibehalten. Nachdem ich aus der Klinik entlassen wurde, habe ich ehrlich gesagt zweimal am Tag einen riesigen Salat gegessen, auch im Winter. Das war toll! Salat mit Brot. Ach ja, ich esse in der Regel nur zwei Mal am Tag, weil mir in Indien mal jemand erzählt hatte, dass das besser wäre, und ich war nach kleiner Umstellungsphase total begeistert. Denn ich stellte fest, dass ich nun so viel essen konnte, wie ich wollte, ohne dicker zu werden. Als zweiten Nebeneffekt dachte ich nicht den ganzen Tag ans Essen, wie das der Fall ist, wenn ich drei Mahlzeiten pro Tag zu mir nehme. Später fiel mir ein Buch der Essener in die Hände, in dem genau das beschrieben war. Dass man am besten nur zweimal am Tag essen sollte: einmal, wenn die Sonne am höchsten steht und einmal, wenn die Sonne untergegangen ist. Was ich vor allem in dieser Klinik gelernt habe: Auch wenn ich vielleicht keine Lust habe, für mich alleine Essen zu machen – ich mache es trotzdem ohne darüber nachzudenken. Für sich selber eine gute und gesunde Mahlzeit zuzubereiten ganz egal, wie es einem geht, das war, was ich für den Rest meines Lebens gelernt habe. Man macht es einfach, weil es zum Leben dazugehört. Und das, nachdem ich eigentlich gar nichts mehr essen wollte. Es eröffnete sich mir ein ganzes Universum einer gesunden Ernährung.

Ich bin zwei Jahre bei der tierisch eiweißfreien Ernährung geblieben und habe noch ein Jahr vegan gelebt, bis mir Vitamin B12-Mangel bescheinigt wurde. Also schwenkte ich wieder um auf vegetarisch. Ich erfuhr damals schon aus anderen Quellen von der Wichtigkeit basischer Ernährung für unsere Gesundheit, weil sich Krankheiten nur im sauren Milieu bilden. Deshalb ernähre ich mich noch heute weitgehend mit Salat, Gemüse und Brot dazu. Und bin dankbar, dass mir diese Klinik damals die richtige Richtung in der Ernährung gewiesen hat. Das ist ein Schatz, von dem ich für mein gesamtes Leben profitiere. Denn wenn ich mich gesund ernähre, geht es mir viel besser! Hippokrates: „Lasst Eure Nahrung Eure Medizin sein und Medizin Eure Nahrung.“ Silke Fickert

Unser unabhängiges Gesundheits- und Sozialengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen sowie Landkreis- und Kommunalverwaltungen. Dank gilt auch privaten Spendern für Unterstützung unserer umfangreichen Arbeit, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“ und Sachhilfen. Bankverbindung Konto: **SH SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44**. Wir sagen **DANKE für deine Spende für unsere Selbsthilfearbeit in diesem Jahr!**

### **SelbenLaute.** Die Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit. Erscheint als Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP

Gefördert aus Rheinland-Pfalz als größeres Öffentlichkeitsarbeit-Sonderprojekt (gemäß dortiger GKV-Regulieren kassenindividuell) im Verbund von Betriebskrankenkasden sowie aus ergänzenden Zuschüssen der GKV-Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung Saarland und des Landkreis Merzig-Wadern SL-Zeitung 64, Januar 2024 – Schlusssred./V.i.S.d.P.: G. Peitz. Publizist. Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrektur/Lektorat, Recherche, Archiv): Europ. Ges. zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V., Dortmund. Druck: RS Saar/lois + BKS Saar (Nachdrucke). **Printauflage/Verteilung** im Jahr über 3.000 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser\*innen gratis bzw. auf Spendenbasis.** Verteilung/Versand über Selbsthilfen SeelenLaute Saar, SeelenWorte RLP und EGfK e.V. Regional feste Auslagestellen (u.a. **Rathäuser/Bibliotheken/Sozial-/Gesundheits-/Beratungsstellen**) in Saarbrücken z.B. KISS, TZ Försterstraße, Cafe Jederman, Nauwieser Kulturzentrum; Merzig TRIAS, Gesundheitsamt; Losheim am See Praxishaus Doenges; Homburg TZ Café Goethe; Neunkirchen, Saarlouis, St. Wendel, Völklingen, Wadern Stadtbibliotheken; Trier Haus der Gesundheit, Alte Schmiede, Schammatdorf, Multikult. Zentrum; Saarburg MGH Soziokult. Zentrum; Mainz KISS; Berlin Katharinenhof; Gütersloh Recovery College; Ludwigshafen Wichem-Institut; F-Montagnac Campus Vivendi u.a.m. **Sowie auf Infoständen, Veranstaltungen, Treffs unserer Selbsthilfen, über/regionale. Ser-Paket per Post frei Haus für Einrichtungen. Praxen, Selbsthilfen gegen Spende 15€ / Einzelauflage + Infomaterial für Erstinteressierte 3€ für Versandaufwand (vorab) per Post. BESTELLUNG schriftlich (auch per Mail) nach Überweisung auf o.g. Konto oder in Briefmarken. Autor\*innen/Mitarbeiter dieser Ausgabe: A. Geißler, A. Hahn, S. Fickert, W. Hille, A. Kraft, G. Peitz, P. Lehmann + Red.Teams. Bildnachweis (Fotos/Abb.): S.1 A. Hahn; S.2 o. Cover Verlagsinfo / u. G. Peitz; S.3 G. Peitz. Vereinbar Newsquellen: art-transmitter.de, BKS Saar. **Weiterveröffentlichung von Beiträgen nur wenn zuvor genehmigt, Quelle benannt + Belegzusatz!** (© zu beachten immer). Vorbehaltlich Auswahl. Kürzung + üblicher Bearbeitung erhaltener Beiträge (mit Zustimmung = Einverständnis). Keine Veröffentlichungsgarantie. Gastbeiträge müssen nicht die Red meiningung wiedergeben. Urheberrechte bleiben gewahrt. SL zahlt keine Honorare. Unverlangte Unterlagen können nicht zurückgeschickt werden. Post an: SeelenLaute, c/o BKS Saar, Lindenstr. 21, 66359 Bous. Ins Format passende Beiträge gerne an **sh\_seelenlaute-saar@email.de****

Erscheinen, Verteilung & Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung für Rheinland-Pfalz dank freundlicher Unterstützung durch die angefragten Förderer **Audi BKK, BKK Freudenberg, BKK Pfalz, BKK VBU, BKK W & F, BKK ZF & Partner, BKK 24, Mercedes-Benz BKK, Debeka BKK, Novitas BKK**