

10 Jahre EX-IN Hamburg

eine Idee hat sich bewährt



Es wächst zusammen
was zusammen gehört

Inhalt

Grußwort Gyöngyvér Sielaff ...	3
Dorothea Buck	6
10 Jahre EX-IN (Thomas Bock)	8
EX-IN führt zur Inklusion (Jurand Daszkowski).....	9
Ein herzlicher Geburtstagsgruß (Dr. Meyer)	10
From Peer to whom? Quo vadis EX-IN? (Prof. Dr. Dieter Röh).....	12
EX-IN 1 oder wie alles begann (Marietta).....	14
EX-IN2 gemeinsame Entdeckung und gemeinsamer Verlust (Andreina Perello) ..	15
Danke an 10 Jahre EX-IN Hamburg (M. Afting-Ijeh, Susanne Etspüler)	16
EX-IN Kurs 3 (Dr. Arnhild Köpcke).....	18
Psychiatrie mit Peers (J. Schwertfeger)	19
EX-IN4: Eine Reise ins eigene Ich (Stefanie Böttcher).....	20
EX-IN ist für mich - natürlich...(Arnold Böcker)	21
EX-IN5: Eine neue Dimension (Christine Meyn)....	22
Hex,Hex,Hex, EX-IN 6 (Christina Lebner)	24
EX-IN7: Gedicht (Hanna Straszewski).....	25
EX-IN8: Die Wanderung (Ute Bader).....	26
„Are You Experienced“ (Michael Schweiger)	28
EX-IN1 Angehörige: Bedeutung von Ex-In für mich und meine Arbeit (Bärbel)..	29
EX-IN9: Sich und andere wahrnehmen im Kontext von „Ex-In“ (C. Millies).....	30
EX-IN -10 Jahre - Wahrgenommen (Kirsten Hakensee)	32
10 Jahre EX-IN (Irmela Boden).....	33
EX-IN - ein lebendiger Lebenskreis (Alena Maria Schneider)	34
Ein EX-IN ler	
überdimensionale, lebende „Glücksspielle“	36
EX-IN-Arbeitschance	37
Viel gelernt (Candelaria Mahlke).....	38
Subjektive Seite von 10 Jahre EX-IN (Alexandra Pohlmeier).	39

Impressum

Redaktion: Gyöngyvér Sielaff, Bernhard Düformantel, Reiner Ott

Layout: Reiner Ott

V.i.S.d.P.: Gyöngyvér Sielaff, UKE, Martinistr. 52, 20251 Hamburg

Druck: Osterkuss, Hamburg

Wir danken allen, die mit Fotos und Beiträgen zum Gelingen dieser Festzeitschrift beigetragen haben.

10 Jahre EX-IN in Hamburg 2005-2015

und wir sind ein großes Stück weiter!

Bei EX-IN, ursprünglich von 2005 bis 2007 ein Pilotprojekt der Europäischen Union, werden seit 10 Jahren die Erfahrungen und Erkenntnisse von Psychiatrie-Erfahrenen in den Mittelpunkt gestellt. Um Psychiatrie-Erfahrene, Menschen die eine schwere psychische Krise durchlebt haben, als DozentInnen oder MitarbeiterInnen für psychosoziale Dienste zu qualifizieren, wurden ein Curriculum, Lehrmaterial sowie Lehr- und Lernstrategien und -methoden entwickelt.

Die gesammelten Erfahrungen der letzten 10 Jahre werden für die Angehörigenfortbildung genutzt und eingesetzt. EX-IN 10 und EX-IN für Angehörige starten in Hamburg im Herbst 2015.

EX-IN-Hamburg in Zahlen

2005 - 2007 EU-Projekt, eine internationale Arbeitsgruppe (Fachkräfte und Psychiatrieerfahrene) stellt ein Curriculum für die Ausbildung zum Genesungsbegleiter zusammen.

2006 - in Bremen und Hamburg starten die ersten Pilotkurse

2008 - es startet der erste Trainerkurs in Bremen/Hamburg - Ausbildung für Ausbilder. Er findet seitdem jährlich in Kooperation mit Bremen/Fokus statt.

2008 DGSP- Auszeichnung für die Hamburger Arbeitsgruppe: EX-IN Arbeitschance-Hamburg

2009 regelmäßige regionale und deutschlandweite EX-IN Tagungen

2011 Gründung des Vereins EX-IN-Deutschland

2014 das Ausbildungsangebot und das Projekt werden entfristet und als reguläres Ausbildungsangebot für psychiatrieerfahrene Menschen und von Angehörigen der Universitären Akademie Hamburg übernommen.

Wege in die Zukunft

Seit 10 Jahren werden in Hamburg Genesungsbegleiter/Peerbegleiter ausgebildet. Mit den zahlreichen Genesungsbegleitern, die sowohl in der stationären, als auch in der ambulanten Sozialpsychiatrie seit mehreren Jahren tätig sind, ist EX-IN in Hamburg ein Politikum geworden. Einrichtungen, die psychisch erkrankte Menschen begleiten, nehmen die Beschäftigung von Genesungsbegleitern in ihre strukturelle und inhaltliche Ausrichtung auf. Hier findet ein wichtiger Prozess statt. Durch die Zusammenarbeit findet ein Paradigmenwechsel statt, in der Haltung der Mitarbeiter und in der Vorstellung, worauf es bei der Begleitung von Menschen in Krisen ankommt. Eine schwierige oft widersprüchliche Zeit und eine energieabsorbierende Entwicklung, die niemals gradlinig verläuft. Das Ringen und die Mühe lohnen sich aber allemal.

Viele Genesungsbegleiter leisten wertvolle und notwendige Öffentlichkeitsarbeit. In den Begegnungen geht es oft darum, psychischen Erkrankungen und Krisen ein menschliches Gesicht zu geben, für mehr Toleranz zu werben. Aber reicht Toleranz für den Abbau von Ängsten und Ausgrenzung? Eher nicht. Oder wenn überhaupt nur als Anfang. Wie sagte Goethe vor 200 Jahren: „Toleranz sollte eigentlich nur eine vorübergehende Gesinnung sein: Sie muß zu Anerkennung führen. Dulden heißt beleidigen.“

Nur was der Mensch kennt und erkennt, kann er auch anerkennen und auch als einen Teil der menschlichen Möglichkeiten akzeptieren.

Akzeptanz und Verstehen entstehen am eindrucklichsten im gemeinsamen Tun, in der gemeinsamen Bildung.

EX-IN als Bildungsangebot kann maßgeblich dazu beitragen, dass das Menschsein in all seinen Facetten mehr gesehen, angenommen und weniger gefürchtet wird. Und was wir nicht fürchten, brauchen wir nicht auszugrenzen. Was wir nicht ausschließen, brauchen wir auch nicht zu integrieren.



Ein Dank vom Herzen

Dieses Projekt verdankt seine Entwicklung vielen Menschen, die das Projekt und auch mich persönlich inspiriert und tatkräftig unterstützt haben.

Allen voran Dorothea (Buck), was wäre unsere kleine und große Welt ohne Dich. Du bist Inspiration. Thomas (Bock) einen herzlichen Dank für Dein Feuer, für deine Kühnheit und Verbindlichkeit, Jörg (Utschakowski) für die Kooperation und dass wir gemeinsam die Verbreitung in Deutschland, Schweiz und Österreich geschafft haben; Anja (Rieth) für die engagierte Mitarbeit am Anfang, Hans-Jochim (Meyer) für Deine leise und entscheidende Hilfe und die vielen Kolleginnen und Kollegen, die alle ein Teil des Projekt tragenden Kreises sind, einige seien hier namentlich genannt: Arnold Böker, Alena Maria Schneider, Volkmar Aderhold, Joachim Schwertfeger, Jörg Zart, Dieter Röh, Michael Schweiger, Susanne Etspueler, Margret Afting-Ijeh, Candelaria Mahlke, Friderike Ruppelt, Kolja Heumann, Gaby Rösch und noch viele mehr.

Last but not least einen herzlichen Dank an das Ausbildungs- und Organisationsteam: Marietta Beez, Irmela Boden, Bernhard Düformantel, Margrit Grotelüschen, Tuula Rouhiainen und Gwen Schulz.

Ich danke von Herzen diesen Menschen, die immer bereit waren, die ein Netz zur Verfügung stellten, jeder auf seine Art, auf dessen Tragfähigkeit ich mich in dem Projekt verlassen konnte und weiterhin kann.

Zum Schluss J.W. v. Goethe: „Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.“

Dieses Heft soll auch eine Würdigung jener Menschen sein, die sich mit ihrer Krisen- und Genesungserfahrung auf den Weg in die Ausbildung gemacht haben. Ihre Trotzskraft, Mut und Entschlossenheit haben mich stets angespornt und ermutigt.

Lasst uns feiern... und auf die nächsten 10 Jahre...
Eure Gyöngyvér Sielaff



Wrfunde

ÜBER DIE ERNENNUNG ZUR

„EHREN-EX-IN-LERIN“

FÜR

DOROTHEA BUCK

DIE LEBENDIGSTE, NEUGIERIGSTE, ERFREULICHSTE, KÄMPFERISCHSTE,
ÜBERZEUGENDSTE, STRAHLENDSTE, ANSTIFTENDSTE ...

„EX-IN-LERIN-“

ALLER ZEITEN

WIR DANKEN DIR FÜR DEINE KRAFTVOLLE UND UNERMÜDLICHE
PRÄSENZ UND ERMUTIGUNG



Liebe EX – IN Freundinnen, liebe EX – IN Freunde, liebe Gyöngyvér und lieber Thomas,

zu unserem 10. EX – IN Geburtstag grüße ich Euch aufs herzlichste.

Unauslöschlich hat sich mir Euer Aufblühen, nach der psychiatrischen Entmutigung als „unheilbar seelisch Kranke, die bis an ihr Lebensende Medikamente nehmen und ihre Ausbildung abbrechen müssten“ eingegraben.

Durch EX – IN habt ihr die völlig gesprächslose Psychiatrie von Grund auf revolutioniert, weil Eure Erfahrungen endlich erfragt, ernstgenommen und verstanden wurden.

Dies war die Grundlage dafür, dass Euer Erfahrungswissen in die Behandlung psychisch erkrankter Menschen heute mit einfließt.

„Seelendumm“ nannte der namhafte Psychiater und Philosoph Prof. Karl Jaspers seine gesprächsfeindlichen Kollegen und Kolleginnen.

Während der Nazizeit hatten sie mind. 220000 ihrer als „lebensunwert“ bezeichneten Patienten und Patientinnen vergast, „abgespritzt“ oder zu Tode gehungert und mind. 360000 als „minderwertig“ zwangssterilisiert.

Eine von ihnen bin ich.

Den eigenen PatientInnen so schweren Schaden zuzufügen, statt ihnen zu helfen, ist die schwerste seelische Krankheit, die es gibt!

Eure

Dorothea Buck (98 Jahre alt)



Zehn Jahre EX-IN

Am Anfang stand für mich Jörgs (Utschakowski) Anruf: Wollen wir nicht gemeinsam versuchen, EU-Mittel zu gewinnen, um die Entwicklung von Erfahrenen zu Experten weiter zu fördern. Die Begegnung als Experten im Psychoseseminar war da schon fast 15 Jahre alt. Ich hatte kaum ein Seminar in Hamburg verpasst, auch weil mir die Wirkung auf meine Wahrnehmung und meine Gelassenheit in der Arbeit viel wert war. Irre menschlich war auch schon fünf Jahre alt. Auch dort ging es für Erfahrene um neue Rollen - als „Lebenslehrer“ in Schulen oder Referenten in trialogischen Fortbildungen. Nun bot sich die Chance, mit der Peerarbeit, den Trialog und die neue Rolle der Experten wieder in die Psychiatrie zurück zu tragen. Peer-Begleitung so zu fundieren, dass sie die Psychiatrie zu verändern hilft und die Sichtweise auf psychische Erkrankung wieder öffnet. Das war die Hoffnung. Sie beginnt sich zu erfüllen.

Inzwischen bereichern neun Generationen von EX-IN-Absolventen nicht nur die Psychiatrie, sondern sie beleben auch den Trialog im Psychoseseminar und erweitern das Potential von Irre menschlich Hamburg.

Ich bin glücklich, dass wir im Rahmen von Psychnet die Peerbegleiter in allen Kliniken etablieren konnten und dass deren erfolgreiche Arbeit Kollegen und Kassen überzeugt hat. Auf der Basis des Trialogs ist es fast nebenbei gelungen, auch die Angehörigen mit einzubeziehen inklusive der Entwicklung eines eigenen Curriculums. Dass wir nun gemischte Peer-Teams haben, ist ein großer Reichtum und eine Hamburger Besonderheit, die hoffentlich Schule macht. Nun steht an, Partizipation und Trialog nach Versorgung und Fortbildung auch in die Forschung zu tragen. Und ich bin gespannt, wo wir damit in weiteren zehn Jahren stehen.

Thomas Bock



EX-IN führt zur Inklusion

Ich möchte im Namen vom LPE Hamburg dem EX-IN Projekt zum 10-jährigen Jubiläum gratulieren.

In dieser Zeit hat sich die EX-IN Ausbildung in Deutschland etabliert und dazu beigetragen dass die Psychiatrie menschlicher und patientenorientierter wird.

Es gibt jetzt schon wesentlich mehr Kliniken und gemeindepsychiatrische Einrichtungen die EX-IN Absolventen als Peerberater und Genesungsbegleiter beschäftigen als noch vor einigen Jahren, aber es bleibt noch immer viel zu tun.

Es freut mich auch dass das Verhältnis zwischen EX-IN und organisierter Betroffenen Selbsthilfe, das am Anfang schwierig war, jetzt wesentlich besser ist.

Ich sehe die EX-IN Bewegung und Selbsthilfeaktivität als zwei unterschiedliche Formen des Engagements der Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, die sich ergänzen sollen.

Es ist positiv dass die EX-IN Absolventen vermehrt bezahlte Tätigkeit bekommen und überwiegend

auch in Teams gleichberechtigt als Kollegen behandelt werden, was zur Aufwertung in der Gesellschaft führt und auch zur Inklusion im Sinne der UN-BRK beiträgt.



Für manche EX-IN Absolventen konnte die Tätigkeit als Genesungsbegleiter/in sogar eine neue berufliche Existenz und andere Lebensperspektive bedeuten.

Ich wünsche mir auch dass die Kontakte zwischen EX-IN und organisierter Selbsthilfe sich in der Zukunft noch weiterentwickeln und vertiefen und möglicherweise zu Mitarbeit bei gemeinsamen sinnvollen Projekten führen.

Abschließend möchte ich der EX-IN Bewegung viele weitere erfolgreiche Jahre und zukünftig noch mehr Anerkennung von Psychiatrie, Politik und Gesellschaft wünschen.

Jurand Daszkowski
für LPE Hamburg e.V.

Ein herzlicher Geburtstagsgruß

1989 schrieb der Wiener Psychiater Heinz Katschnig in der 3. Auflage seines Buches: „Die andere Seite der Schizophrenie-Patienten zu Hause“, man könne von 3 Säulen in der Bewältigung der Schizophrenie sprechen, nämlich den Professionellen, den Patienten und ihren Angehörigen. Patienten und Angehörige seien für die Bewältigung der Krankheit in gleicher Weise relevant wie die Professionellen. (Das gilt natürlich genauso für andere psychische Erkrankungen).

Aus heutiger Sicht klingt das recht optimistisch, erfordert dies doch, recht verstanden, gegenseitige Anerkennung und Respektierung des Wissens, der Erfahrungen und der Leistungen der 3 Säulen. Wir alle wissen, dass dies bis heute keinesfalls überall der Fall ist.

ExIn, der Einsatz von Peer-Beratern in Hamburger Kliniken und die Arbeit von psychiatrienerfahrenen Genesungsbegleitern wird in Kliniken und Einrichtungen zunehmend als wertvolle Bereicherung wahrgenommen. Das Erfahrungswissen der Psychiatererfahrenen, welches Bereiche umfasst, die den Professionellen verschlossen sind, wird mehr und mehr anerkannt und respektiert. Der Weg vom bevormundeten Objekt paternalistischer Therapien zum Subjekt mit eigenen Ansichten und Erfahrungen hat sich geöffnet. Die Stärkung der zweiten Säule gewinnt an Fahrt.

Neueste Entwicklung ist das Angebot einer ExIn- Ausbildung für Angehörige. Mit dieser Ausbildung verbinden wir, die Angehörigen, die Hoffnung, einen weiteren Schritt in der Stärkung auch der dritten Säule zu erreichen: die Anerkennung und Respektierung des Wissens und der Erfahrungen der Angehörigen. Auch bei den Angehörigen sind Wissen und Erfahrungen vorhanden, die den Professionell Tätigen verschlossen sind (außer, sie sind selbst zugleich auch Angehörige).

Psychische Erkrankungen benötigen nicht nur die professionelle Therapie im Elfenbeinturm der Klinik. Das klingt banal, wird in der Praxis aber vielfach zu wenig beachtet. Gerade für das Alltagsleben im familiären oder sozialen Umfeld, für die langfristige Bewältigung und Überwindung der Erkrankung und ihrer Folgen sind das Erfahrungswissen psychiatrienerfahrener Menschen und ihrer Angehörigen unersetzlich.

Sätze wie: „Wir sind die Fachleute, wir wissen was gut und richtig ist“, sollten der Vergangenheit angehören. Der Fachmann oder die Fachfrau für klinische Therapie ist nicht Fachmann oder Fachfrau für langfristige Lebensbewältigung nach oder mit erkrankungsbedingten Beeinträchtigungen.

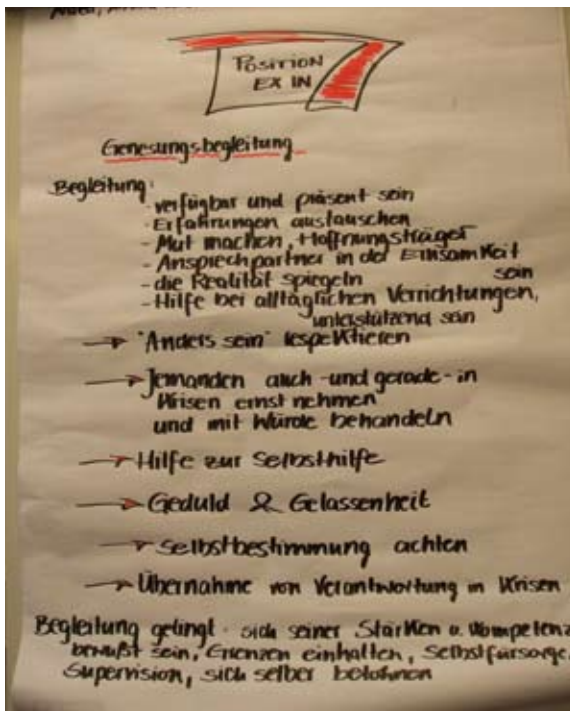
Zwei Ziele aus dem Flyer zur Angehörigen ExIn-Fortbildung möchte ich hervorheben:

Gewinnung neuen Wissens über Genesung und fördernde Faktoren in der Begleitung von psychisch erkrankten Menschen Entwicklung neuer dialogischer Methoden und umfassender Inhalte in der Fachkräfteentwicklung

Der Landesverband Hamburg der Angehörigen psychisch Kranker, die Selbsthilfeorganisation der Familien mit psychisch erkrankten Familienmitgliedern, gratuliert zu dem bisher Erreichten und freut sich auf eine weitere gute Zusammenarbeit mit dem ExIn-Projekt auch bei der Fortentwicklung der „Angehörigensäule“.



Dr. Hans Jochim Meyer
Vorsitzender des Landesverbandes der Angehörigen



From Peer to whom? Quo vadis EX-IN?

Prof. Dr. Dieter Röh, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Experienced-Involvement, vom Erfahrenen zum Experten. Was für eine spannende Idee, dass jemand aus der Krankenrolle heraus eine andere Rolle, die des Nicht-(nur-)Kranken, übernimmt. Was für ein schwieriger Weg, diesen Prozess zu durchlaufen und ihn zu unterstützen. Was für ein wunderbares Beispiel für gelungenes Empowerment.

Doch wohin führt der Weg der Experten aus Erfahrung, keiner weiß es so genau und wahrscheinlich gilt: Der Weg entsteht erst beim Gehen. Einige gehen ihren Weg alleine, aber mit einem reichen, reflektierten Erfahrungsschatz (zunächst), andere suchen andere zum Gehen, schließen sich zusammen. Wieder andere suchen die Herausforderung in der Begegnung und manchmal auch Konfrontation mit Experten aus „?“ (ja was eigentlich: Wissen, Können, Haltung?), also den sogenannten Professionellen. Und wiederum andere wollen ihr (neu gewonnenes) Wissen und ihre Haltung an andere weitergeben. Von Letzteren handelt dieser kleine Beitrag, der gleichzeitig ein anerkennender Gruß an alle Ex-In'ler ist sowie eine Beschreibung eines besonderen Weges.

Es begann im Sommersemester 2009, als ich nach einem Besuch in einem Ex-In-Kurs in Kontakt kam mit der Ex-In-Absolventin Christiane Wiedstruck. Wir lernten uns kennen und überlegten, wie eine Zusammenarbeit im Hochschulkontext aussehen konnte. Schnell war die Idee geboren, ihr einen Lehrauftrag zum Thema zu geben. Das Thema war ein durchaus konventionelles: „Psychiatrische Krankheitsbilder: Wie man sie verstehen und behandeln kann“. Aber die Lehrbeauftragte war unkonventionell, ebenso wie ihr einmaliges Angebot an die Studierenden des Bachelorstudiengangs ‚Soziale Arbeit‘ an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Department Soziale Arbeit. Sie wollte und konnte, auch aufgrund ihres Psychologie-Studiums, aber vor allem aus eigener Erfahrung, ihren „Erfahrungsschatz“ zusätzlich zu den fachlichen Lehrinhalten in das Seminar einbringen. Das war für sie, für mich und für die Studierenden ein einmaliges Erlebnis, denn in unseren Köpfen drehte sich das Bild der Patientin zu einem Bild der wissenden und kompetenten Person.

Die Studierenden waren so herausgefordert, ihr eventuell defizitäres oder unvollständiges Bild von „den psychisch Kranken“ zu revidieren und gleichzeitig ihre (zukünftige) professionelle Rolle zu reflektieren. Zweimal haben wir dies so durchgeführt, bis es aus verschiedenen Gründen, persönlichen wie institutionellen, nicht mehr weiterging.

So musste ich knapp 5 Jahre auf die nächste Gelegenheit warten, mit einer weiteren Ex-In-Absolventin, Ute Baader, im gleichen Kontext zusammen zu arbeiten.

Zwei beeindruckende und erfolgreiche Wege der Zusammenarbeit liegen damit hinter und hoffentlich weitere spannende Kooperationen uns. Quo vadis EX-IN? From Peer to whom? Hoffentlich führen die Wege auch anderer Ex-In-AbsolventInnen, sofern sie dazu Lust haben (und auch die Kompetenzen), in die verschiedenen Ausbildungen von angehenden Sozial- und Gesundheitsprofis in Fachschulen, Fachhochschulen und Universitäten. Und vielleicht auch in die Forschung – das ist jedenfalls das Nächste, was wir ausprobieren wollen.



**Hochschule für Angewandte
Wissenschaften Hamburg**
Hamburg University of Applied Sciences

In ihrem Lehrauftrag im Sommersemester 2015, mit Aussicht auf Wiederholung im kommenden Semester, wirft sie einen Blick auf „Ex-In: Ein Modell für neue Wege in der sozialpsychiatrischen Versorgungslandschaft“ und fordert damit die Studierenden zu aktiven Reflexion auf. „Voraussetzungen für die Teilnahme sind daher Neugier, Offenheit sowie Mut zur Begegnung und zur Erforschung und Reflexion der eigenen, nicht nur der professionellen, Einstellungen“ (aus der Kommentierung im Vorlesungsverzeichnis).

Also: Auf gut Glück und alles Gute für die Wege, die noch zu gehen sind!

EX-IN 1 oder wie alles begann

Anno 2006 – am 30. Juni - traf sich in der SPA des UKE Hamburg-Eppendorf eine große Anzahl von Menschen, die sich für das Projekt EX-IN interessierten zu einer Informationsveranstaltung. - Das Pilotprojekt startete in Hamburg und Bremen. - Etwas noch nie vorher Gehörtes oder Bekanntes, Menschen mit Psychiatrieerfahrung zu qualifizieren und als Experten der eigenen Erfahrung in der psychosozialen Versorgung zu etablieren. Insbesondere Menschen, die etliche Zeit in stationärer psychiatrischer Behandlung waren, fanden diesen Schritt „überfällig“ in Richtung, dass Betroffenen aufgrund Ihres Erfahrungsschatzes die Möglichkeit zum Handeln gegeben wird, um aktiv an Arbeitsprozessen mit psychisch erkrankten Menschen teilzunehmen wovon alle Beteiligten partizipieren.

Eine Mischung aus Begeisterung, Neugierde, Fragen, etwas Nichtgreifbarem, Aufbruch und „was wird es werden“, gehöre ich zu den Ausgewählten, Befähigten, welche Hürden sind zu meistern, wie wird die Kommunikation sein. Schon die Anwesenden waren so unterschiedlich wie es Menschen unterschiedlicher nicht sein können, wie kann sich eine Gruppe zusammenfinden und wo bleibe ich usw. ...

Eine Anspannung, die der Fußball-Stimmung in Deutschland entsprach. An diesem 30. Juni 2006 stand das Viertelfinalspiel Deutschland gegen Argentinien an (und gewinnt); Hamburgs Straßen waren menschenleer – anwesend waren also die Menschen, die sich für die EX-IN Idee begeisterten.

Als sich die Liste der Interessierten am Ende der Veranstaltung füllte wurde ich unsicher, ob ich mich tatsächlich auf einen neuen Schaffensprozess mit verbindlichen Terminen einlassen kann. Kann ich unabhängig von einem „Notendruck“ das Ziel erreichen, wie wird sich die Begegnung mit den Menschen gestalten, kann ich scheitern, habe ich tatsächlich Ressourcen, komme ich mit der Angst zurecht, weil ich auch Hoffnung habe, die zunächst nicht greifbar ist?

Auch wenn sich für Deutschland das Wunder von Bern in dieser WM nicht verwirklichen lies - Deutschland verliert gegen Italien - erspielt sich gegen Portugal jedoch den zweiten Platz. Persönlich habe ich während der Ausbildung viel über mich, von mir, durch den trialogischen Ansatz erfahren und reflektiert und die Möglichkeit erhalten, mir „neue“ und meiner Person entsprechende Arbeitsfelder zu finden. Kurz gesagt: „Es hat sich für mich gelohnt!“

Marietta

EX-IN 2 - gemeinsame Entdeckung und gemeinsamer Verlust

Dieser Beitrag ist sowohl eine Rückerinnerung an unseren Kurs, als auch eine Würdigung von einem Teilnehmer, Jörg, der inzwischen verstorben ist. Am 26.06.2015 feiern wir das zehnjährige Jubiläum von Ex-In. Wir waren der zweite Kurs und einige von uns waren mit den Menschen aus dem Pilotenkurs bekannt. Ich erinnere mich noch, das ich an unserem ersten Wochenende ziemlich erschrocken war, ob das denn nun tatsächlich die richtige Entscheidung für mich war. Und es stellte sich dann heraus, dass es für vier Menschen nicht passte mit uns diesen Kurs zu durchlaufen.

Von den verbleibenden 10, warst Du lieber Jörg der einzige Mann. Und Du hast diese Rolle als der Quoten-Mann mit Bravor gemeistert. Wir Frauen, waren und sind, so unterschiedlich, als wären wir von neun verschiedenen Planeten gekommen. Und das Samstagritual, das Blitzlicht mit dem roten Wollknäul zu werfen, unterbrach uns in unserem sozialen Geschnatter. Heute weiß ich, dass gerade diese Unterschiede zwischen uns für unser gemeinsames Lernen so bereichernd war. Unermüdlich machte Gyöngyvér uns immer wieder klar, wie wichtig Achtsamkeit, mit sich selbst und mit anderen ist.

Begriffe wie „genesungsfördernd“, „wohlwollend“ und „auf Augenhöhe“ sind mit realen Leben gefüllt worden. Fürsorglich, liebevoll und mit der ihr eigenen Würde hat sie jede(n) von uns aus der persönlichen starren Sichtweise herausgelöst...jedenfalls für eine Weile...

Die schönste gemeinsame Entdeckung, aber war das Lachen. Es gibt den Ausdruck „Krankgelacht“...auch da waren wir anders, wir haben uns gesund gelacht. Wir das sind Carlotte, Claudia, Heidi, Heike K, Heike W., Nicole, Ruth, Susanne und ich, Andreina.

Als wir dann „endlich;-)“ mit den EX-INler aus dem ersten Kurs zusammen trafen, um dann später unsere „Arbeitschance“ zu gründen, hast Du mich, Jörg, an dieser Stelle mich unterstützt, mir den Rücken gestärkt, das war ganz wichtig, denn ohne Deinen Zuspruch hätte ich mich das nicht getraut. Mit Deinem Entschluß, Dein Leben zu beenden, hast Du meines ganz schön ins Wanken gebracht.

„Tod bedeutet, das Energie und Substanz sich voneinander trennen.“ Aber im Universum geht nichts verloren, und somit habe ich eine weitere Erkenntnis bekommen, was es in sich birgt ein „Erfahrungsexperte“ zu sein.

Andreina Perello

Danke an 10 Jahre EX-IN Hamburg

**Margret Afting-Ijeh und Susanne Etspüler
Rauhes Haus Hamburg**

Wir möchten uns bei allen bedanken, die sich in den 10 Jahren für EX-IN engagiert haben und diese Vision vorangebracht haben. Besonderer Dank an Frau Sielaff und ihr Ausbildungsteam, die uns gerade zu Beginn gut unterstützt und beraten haben.

Wir können nur erahnen wie viel Mut, Kraft, Überzeugungsarbeit und Ausdauer das gekostet haben muss.

Wir sagen Danke, denn EX-IN hat uns Mut gemacht

Als wir vor einigen Jahren erstmals mit EX-IN und der Idee, gemeinsame Angebote zu entwickeln, begannen, gab es noch kein eindeutiges Ja unseres Stiftungsbereiches zugunsten von Genesungsbegleitern. Erste Leitungskolleginnen und Mitarbeiter haben zunächst ganz einfach »ihre Tür« geöffnet und waren bereit, erste Erfahrungen als Praktikumsanbieter mit EX-IN zu machen – die anschließend auch nicht nur positiv ausfielen. Gemeinsam haben wir diese Erfahrungen ausgetauscht und weitere Ideen entwickelt. Erst später gab es eine grundlegende Entscheidung, dass wir die Einstellung von Genesungsbegleiterinnen und -begleitern aktiv fördern wollen.

EX-IN hat unsere Möglichkeiten erweitert

Inzwischen sind wir von den positiven Wirkungen der Genesungsbegleiter auf Klienten, aber gerade auch auf professionelle Mitarbeiter und auf uns als sozialpsychiatrische Organisation zutiefst überzeugt. Für die Klienten, die durch Genesungsbegleiter unterstützt werden, liegt ein großer Nutzen darin, dass sie zum Beispiel bei Informations- und Aufnahmegesprächen auf Menschen treffen, die selbst krisenerfahren sind und die die Situation, sich bei Einrichtungen um stationäre oder ambulante Betreuung zu bewerben, aus eigener Erfahrung gut kennen. Die Genesungsbegleiter helfen den Bewerbern dabei, die Angst und Unsicherheit in der Bewerbungssituation zu überwinden, bieten Formulierungshilfen und stellen eine Brücke zwischen Bewerber und Professionellen dar.

Genesungsbegleiter können zudem sehr hilfreich bei der Formulierung von Beschwerden und Verbesserungsvorschlägen sein. Sie unterstützen die Klientinnen und Klienten bei der Realisierung ihrer Rechte, ermutigen sie bei Nichtbeachtung oder bei Widerstand vonseiten der Professionellen dazu, nicht aufzugeben, und begleiten sie bei gemeinsamen Gesprächen mit Mitarbeitenden und Leitungen.

Genesungsbegleiter vermitteln in Recovery-Gruppen ihre Erfahrung mit Genesungsprozessen und moderieren die Gruppen so, dass alle Teilnehmenden ihre hilfreichen Strategien im Umgang mit Beeinträchtigungen mitteilen, so dass alle davon profitieren. Auch in der Nachbearbeitung von Krisen sind Genesungsbegleiter sehr hilfreich, weil sie die mitunter sehr erschreckenden Erfahrungen in einer Krise am eigenen Leib erfahren haben. Sie können vermitteln, was ihnen selbst und anderen Menschen geholfen hat, um eine derartige Krise durchzustehen und Vorsorge für mögliche weitere Krisen zu treffen. Damit sind sie oft authentischer als die professionellen Helferinnen und Helfer. Genesungsbegleiter können Klienten das »Prinzip Hoffnung« vermitteln, da es ihnen trotz Krise gelungen ist, wieder Lebensfreude zu entwickeln, die EX-IN-Ausbildung zu absolvieren, Kontakte aufzubauen, die eigenen Erfahrungen für andere nutzbar zu machen und eine Erwerbstätigkeit zu übernehmen. Die Präsenz von Genesungsbegleitern bereichert die Teams und vermittelt uns als Organisation Anstöße für unsere Weiterentwicklungen.

EX-IN hat uns ermöglicht, neue Erfahrungen zu machen und neue Ideen zu entwickeln

Auch wenn der Gewinn für alle Seiten so bestechend ist, haben wir aus unserer Sicht die gewünschten Zielzustände noch längst nicht erreicht.

Die Angebote von EX-IN im Rauhen Haus bilden eine große Bandbreite an Tätigkeiten und Aufgaben ab, die fortlaufend weiterentwickelt werden, und zwar mit jedem neuen Genesungsbegleiter, der zu uns kommt.

Woran wir weiterhin gemeinsam mit EX-IN arbeiten wollen

Ermutigung: Damit sich die Genesungsbegleiter trauen mit uns in eine gemeinsame Auseinandersetzung zu treten.

Teambildung: Mehrere Genesungsbegleiter sollten gemeinsam vor Ort tätig sein und die Möglichkeit erhalten, sich selbst und die eigene Rolle zu reflektieren und sich gegenseitig zu ermutigen, auch Kritik an der bestehenden Arbeit eines Teams zu äußern.

Aufgabendefinition und Profilstärkung: Weitere Voraussetzungen für das Gelingen der Zusammenarbeit ist es nach unserer Erfahrung, den Aufgaben- und Kompetenzbereich von Genesungsbegleitern konkret zu verhandeln, zu beschreiben und gemeinsam weiterzuentwickeln. Hieran wollen wir arbeiten.

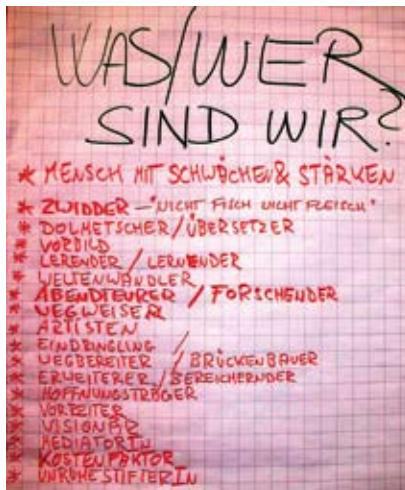


EX-IN Kurs 3

Gedicht einer Kursteilnehmerin Dr. Arnhild Köpcke

Ihr wollt nur zufrieden sein
und tut das, was Euch nützt.
Ihr seid der Umbilicus
durch vorwürfe geschützt.
Das Unrecht ist Euch eine Last
drum seht Ihr dran vorbei
Ihr rennt durchs Leben voller Hast
wir sind Euch einerlei.
Und wenn Ihr eine Stimme hört,
sie singt, von was sie will
stopft Ihr Euch Eure Ohren voll
schon wird es wieder still.
Ihr seid in teuren Stoff gemummt
und lächelt souverän
ihr spürt des Lebens Schmerzen nicht
und wollt davon nicht sehen.
Bedenkt doch, dass auch unsre Welt
schon oft in Scherben stand
ein Hund hat damals laut gebellt
und Ihr hobt froh die Hand.

Durch Worte ward Ihr blind gemacht,
wie heute durch das Geld,
auch damals hattet Ihr gedacht
das sei der große Held.
Doch um uns, macht die Augen auf
passiert es Stück für Stück
und keiner stoppt der Dinge Lauf,
der schwimmt im Wohlstandsglück.
Den eignen Nachbarn bringt Ihr um
und gebt ihm dann die Schuld,
Ihr schimpft ihn kränklich oder dumm
in Eurer Ungeduld.
Jetzt ist er fort und Ihr habt Ruh
Ihr könnt zufrieden sein
doch Ihr vergeßt, dass morgen schon
zieht dort ein Neuer ein.
Und der ist noch viel schlimmer dran,
denn der ist Sozialist
ich frage Euch, was macht Ihr dann,
wenn der nicht klein zu kriegen ist.



Psychiatrie mit Peers

Es brauchte in Birmingham einen psychiatrieerfahrenen Grafiker, den ich dort 2007 kennenlernte, der das dortige Versorgungssystem als „Monopoly“ erfunden hatte. Damit konnten auch Profis in seinen Fortbildungen das Versorgungssystem in Birmingham im wahrsten Sinne des Wortes spielend durchschauen.



Von der Provokation eines „Psychiatrieerfahrenen“ als Profi-Fortbilder war es – zurück in Hamburg – nur noch ein kurzer Weg zu zwei ExIn-lern als Forscher, um KlientInnen nach ihren Erfahrungen im Betreuten Wohnen zu fragen.

Heute ist psychiatrische Versorgung ohne selbstverständlich bezahlte Mitarbeit von ExIn-lerInnen in den Teams nicht mehr denkbar, auch wenn manche das auch 2015 noch zu denken versuchen – aber es werden immer weniger.

Auch ohne Angehörigen-Profis geht es eigentlich nicht, aber mir ist das wenigstens in meiner Berufstätigkeit nicht gelungen, solche Menschen zu finden. Auch da braucht es vermutlich eine Fortbildung wie es ExIn für Erfahrene gibt. Herzliche Glückwünsche zum ExIn-Jubiläum. Und ich hoffe, es gibt Nachfolger für Angehörige. Und dann eines Tages nur noch gemeinsame Ausbildung für alle.

Joachim Schwerdtfeger
(ehemaliger Geschäftsführer Nussknacker e.V.)

EX-IN4: Eine Reise ins eigene ICH!

2009-2010 habe ich den 4. EX-IN Kurs in Hamburg absolviert. Wie hat er mich verändert... meine Weiterentwicklung beeinflusst...meine Arbeit gestaltet...was hat mir die Ausbildung gebracht...mein Erfahrungsschatz!

Durch den Kurs konnte ich mich ganz anders mit meiner Bipolaren Störung auseinandersetzen, meine Selbststigmatisierung ablegen, und endlich zu meinem eigenen Leben finden. Das waren große Meilensteine. Besonders haben mich zwei Begegnungen geprägt. Die eine war, dass ich gelernt habe mich abzugrenzen, das heißt auf meine Bedürfnisse zu hören und Konsequenzen zu ziehen, um für mein persönliches Wohl zu sorgen. Einen gesunden Egoismus zu lernen und zu leben. Die andere Begegnung war sehr persönlich. Jemand hat mich mit seinem Verhalten besonders aufgeregt. Es war wie ein Déjà-vu und hat mich sehr an die Unbeteiligtheit und Unnahbarkeit meiner Mutter erinnert. Da war ich selbst sehr gefragt, an mir zu arbeiten und meine Anteile zu erkennen. Die beteiligte Person hat von einer anderen Teilnehmerin zu hören bekommen: „Weglaufen war gestern“. Das galt auch für mich. Somit konnten wir uns beide weiter entwickeln und an uns arbeiten. Heute können wir unsere Andersartigkeit annehmen und uns gegenseitig schätzen und gemeinsam an Projekten arbeiten. Ich bin mir nicht sicher, ob meine beiden Kurskolleginnen, das genauso sehen und möchte ihnen mit dieser Darstellung nicht zu nahe treten, für mich ist es die Quintessenz, das was mich besonders berührt hat.

Da EX-IN natürlich auch viele Lerninhalte vermittelt hat, bin ich keinesfalls auf diesem Stand 2010 stehengeblieben, sondern habe danach viele Veranstaltungen besucht und auch mitgestaltet, so dass ich mich kontinuierlich weiterentwickeln konnte und natürlich mein Wissen über Psychische Krankheiten gewachsen ist.

Seit 4,5 Jahren arbeite ich als Genesungsbegleiterin und Peer Beraterin auf 450 € Basis, halte Vorträge und kann sagen, dass ich Inklusion lebe. Die Arbeit ist für mich sehr bereichernd, da durch die Menschen, die zu mir kommen und mir ihr Vertrauen schenken, auch ich mich weiterentwickeln und immer wieder reflektieren kann.

Ich bin sehr dankbar für die EX-IN Fortbildung, da sie mir ein neues Leben ermöglicht hat. Es ist alles besser geworden. Ich kann meine Stärken und Schwächen akzeptieren und leben. Abgrenzung ist möglich, ich kann besser bei mir, meinen Bedürfnissen bleiben, auch akzeptieren, wenn etwas mal nicht geht, in privaten und beruflichen Dingen. Mein Erfahrungsschatz wächst täglich und meine Weiterentwicklung macht mich auch stolz, was für mich eine ganz neue Erfahrung ist.

Danke besonders an Gyöngyér.

Stefanie Böttger,
vor Dezember 2014 Stefanie Stopat

EX-IN ist für mich – natürlich –

– Gyöngyvér Sielaff. Und im Hintergrund Thomas Bock.

Ich finde es unglaublich, wie diese beiden sogenannte psychisch Kranke/see-lisch Behinderte/Menschen mit einer beschädigten Biographie die Möglichkeit gegeben haben, ihre Kenntnisse, ihre Kompetenzen einzusetzen, fruchtbar zu machen für andere.

Eben nicht, „behindert“ zu sein und zu bleiben, sondern „dank“ ihrer Erfahrungen Menschen zu ermutigen, sich nicht als mangelhaft zu empfinden, sondern ihnen den Stolz zurück zu geben, für andere hilfreiche Gesprächspartner und Begleitet zu sein.

Die Arbeit für mich mit „meinen“ ExIn’lern war eine unglaubliche Bereicherung für mich und meinen Job.

Es waren und sind Menschen, die sich nicht verstecken müssen, Menschen, die sich mit sich selbst auseinander gesetzt und ihr Selbstbewußtsein wieder erlangt haben.

Ja, und dann immer wieder Gyöngyvér. Wie sie mit ihrem Klavierspiel ihre SchülerInnen wieder zur Arbeit an den Tisch zurück holt. Mit ihrer so herzlichen, klaren Art und Weise ihren „Auszubildenden“ deutliche machte,

wie wichtig sie seien, wie toll, sich aus dem Rückzug/der Isolation herauszu-begeben, selbstbewußt und stolz auf das zu sein, was sie leisten und welche neuen und wichtigen Impulse sie in der stationären und ambulanten Psychiatrie geben.

Mein Wunsch ist es, daß die ExIn’ler in der ganzen „Szene“ Anerkennung finden, die sich auch in regulären finanzierten Arbeitsplätzen niederschlagen – nicht nur im Rahmen sog. Mini-Jobs, Praktika oder Projekten.

Diese Menschen sind eine so große Bereicherung für die Menschwerdung von uns allen – auch und gerade von uns sog. Professionellen.

Arnold Böcker
Gründer Op de Wisch e.V.



EX-IN 5

EX-IN - Eine neue Dimension

Ein ganzes Jahr würde ich mich mit den Dingen auseinandersetzen, denen ich sonst lieber ausweichen wollte. Es wurde ein Jahr voller neuer Impulse, in dem ich gelernt habe, meine schlimmen Erfahrungen als Kapital zu begreifen. Bis zu diesem Zeitpunkt wäre es mir schwergefallen zu glauben, dass meine Erfahrungen wertvoll sind.

Wir mussten einige Stürme bewältigen. Wenn empfindsame Menschen aufeinandertreffen, dann kommt es unweigerlich zu Konflikten. Da das aber auch später in der Beratungssituation so ist, ist die Auseinandersetzung damit genau das Training, das man als Peer-Beraterin gut gebrauchen kann. Was mir jedoch aufgefallen ist, ist dass wir trotz aller Streitereien immer noch eine gewisse Wertschätzung füreinander bewahrt haben.

Es gab auch schöne Momente. Was mir besonders gefiel war die Solidarität, die wir von uns aus entwickelt haben. Wenn ein Teilnehmer den Raum aus Krankheitsgründen verlassen musste, dann war es selbstverständlich, dass nach einer gewissen Zeit ein anderer Teilnehmer nach ihm schaute, und ihm Hilfe anbot.

Ein Gruppenmitglied wurde liebevoll „Herr Professor“ getauft, weil er im Rollenspiel so überzeugend den Arzt spielen konnte. Ein anderer prägte den Begriff „Hühneraugenexperte“. Er stellte die These auf, dass die Psychiatrieerfahreneren unter uns zwar den Vorteil der größeren Erfahrung haben, die nicht so Erfahrenen (die nur „Hühneraugen“ auf der Seele hätten) widerstandskräftiger und daher resilienter sind. So hätte jede Ausgangsposition Vor- und Nachteile.



Der Höhepunkt für mich war eine Spendenaktion für meine CD. Ich hatte als Teil meines Referates ein Lied vorgesungen, das ich über die Erfahrung der Psychose geschrieben hatte. Dass daraufhin ein anderer Kursteilnehmer für die Aufnahme einer CD mit meinen Liedern, Spenden gesammelt, und dass der gesamte Kurs dafür gespendet hat, das hat mich sehr berührt und mir großen Auftrieb gegeben. Es war ein wunderbares Abenteuer.

Bei der anthropologischen Vorlesung war unser Thema: „Welcher Satz hat Dich in schweren Zeiten getragen?“ Jeder Teilnehmer sollte einen Satz vorstellen, mit dem er sich in Krisen selber ermutigt hat. Mein Satz hieß „Der Duft der Pflaumenblüte kommt von der bitteren Kälte des Winters“.



Was, glaube ich, in Ex-In 5 einmalig war, das war die Arbeit einer Theaterpädagogin mit einigen von uns. Es ging darum, im Vertiefungspraktikum ein Theaterstück für Grundschulkinder zu entwickeln, das ihnen das Los von psychisch Kranken näher bringen sollte. Es wurde eine Geschichte über die Puppe „Irgendwie Anders“ die einen viel zu schweren Rucksack trug. Es kam ein Freund, der sie verstand, und der ihr schließlich beim Tragen half.

Dieses Stück wurde auf der anthropologischen Vorlesung vorgespielt und fand großen Anklang.

Als der Kurs zu Ende ging wurde mir klar, dass wir aneinander gewachsen waren. Ich wusste, dass mir die Gruppe fehlen würde und die Auseinandersetzung mit der Krankheit. Es kam dann aber bald ein Job als Peer-Beraterin und ich sah einige in der Supervision wieder. Ich weiß, ich werde mich immer mit meiner Krankheit auseinandersetzen. Ich habe die Ausbildung nie bereut. Herzlichen Glückwunsch zum 10. Geburtstag Ex-In!

Christine Meyn



Hex – Hex – Hex, EX-IN 6

Auf einmal war er da, unser Zauberspruch. Es war ja auch ein bisschen wie Hexerei. Gerade eben noch war ich krank und außerhalb der Gemeinschaft, und – was soll ich sagen – dann war da eine Gemeinschaft von Menschen die mich verstanden und mich akzeptierten wie ich bin. Ein heilsamer Prozess.

EX-IN 6
hex, hex, hex

Jeden Freitag das Ritual der Gemeinschaft knüpfens, das rote Wollknäuel das durch die Luft flog und jeder sich hektisch überlegte – was soll ich erzählen. Auf diese Weise entstand ein kreisfüllendes rotes Netz das sehr gelungen Gemeinschaft und Verbundenheit sichtbar machte. Trotz Allem war Individualität gewünscht und gewollt. Ein Jeder konnte sich in seiner Einzigartigkeit einbringen und die Gruppe bereichern. Die besondere Schwierigkeit war die Meinungen und Sichtweisen der Mitstreiter „stehen zu lassen“. Schwer auszuhalten manch endlos scheinende Monologe – OHNE zu unterbrechen. Beeindruckend die Vielfalt der Gäste und die sich daraus anbietenden Lösungsmöglichkeiten für das eigene Erleben und Verarbeiten.

Heilsam immer auf Augenhöhe wahrgenommen zu werden. Ich habe viel Wertschätzung erfahren.

Besonders einprägend war für mich die Gruppenarbeit zur Darstellung des Erlebens in der eigenen Krise. Die Gruppen bildeten sich über „Diagnosen“. Festzustellen wie individuell und einzigartig jedes Erleben ist UND das „Diagnose“ nur ein WORT ist.

Wir wurden überaus liebevoll, kompetent, mit viel Humor und auf Augenhöhe von Gyöngyvér durch das Jahr begleitet, und noch über das Jahr hinaus.

Durch ExIn war es mir möglich so schnell wieder zu genesen und zu Kräften zu kommen. Ich habe mich wieder gefunden und neuentdeckt. Heute mag ich auch meine Schwächen und habe ein anderes Bewusstsein zu meinem Erfahrungsschatz.

ExIn war ein wirklich gutes Jahr

Christina Lebner

EX-IN 7 - Gedicht

Ich ging eines Tages zu Ex-In
Ich fragte mich, wo ich hier bin

Zuerst war da die Harmonie
dann kamen Konflikte - ich kannte sie

ob in Familie oder Arbeit
es ist nie ,ne Kleinigkeit

wenn sich Menschen nicht verstehn
ist da etwas was sie nicht sehn

in uns ist das Licht
und auch wenn es sich bricht

so sind da Farben schön und klar
bitte nehmt es immer wahr

wir kommen von der gleichen Quelle
Engel sind uns stets zur Stelle

wollen uns begleiten
auf das wir uns weiten

von uns weg auf den Anderen zu
von dem Ich zum Du.

Hanna Straszewski 26. 05. 2013

EX-IN 8 - Die Wanderung

Ähnlichkeiten mit anderen Touren sind rein zufällig

Am 30. August 2013 starteten wir bei strahlendem Sonnenschein zu unserer Wanderung. Es ging sogleich munter voran, denn die Berge grüßten noch aus der Ferne und wir liefen in der Ebene. Am Abend dachte jeder: Wir werden eine gute Wanderung haben.

Immer gab es eine oder einen, der laut das Wort führte und seine Gedanken bestätigt sehen wollte. Der oder die Nächste ruhte in sich in aller Bescheidenheit. Ein anderer war immer zu Scherzen aufgelegt, eine weitere beteiligte sich gar nicht an Gesprächen in der Gruppe und genoss die Schönheit der Natur



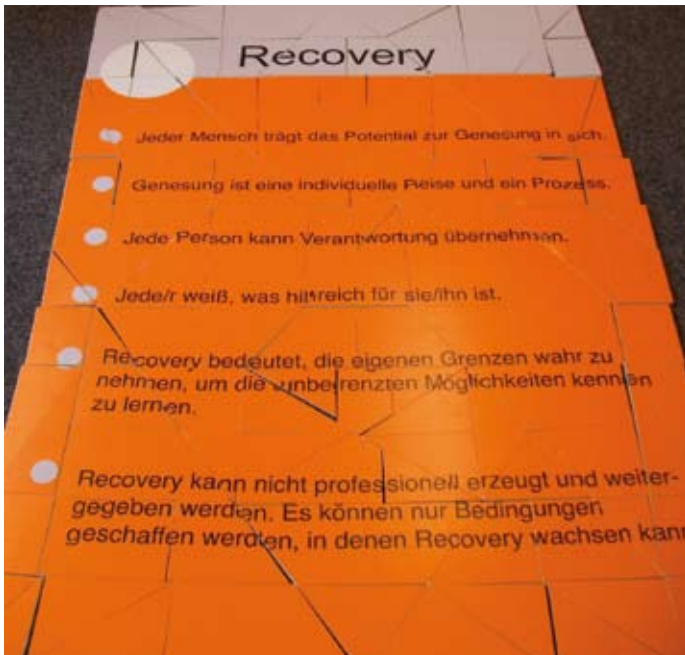
In unserer Wandergruppe versammelten sich die merkwürdigsten „Typen“, und doch die normalsten. Da gab es stets einen oder eine, die nicht ruhte, bis alle Gruppenmitglieder versorgt waren, sei es mit „echter“ oder mit geistiger Nahrung. Immer gab es welche, die den Tisch abräumten oder der Gruppe andere Dienste erwiesen. Genauso gab es stets diejenigen, die so etwas während der gesamten Tour nicht taten.

in Stille. Wieder eine oder einer klagte lauthals über die Strapazen der Tour, während ein anderer schweigend seine schlimmen Blasen verarztete. Auch war da jemand, der, ohne sich vorher mit dem Gelände vertraut gemacht zu haben, immer den richtigen Weg wusste, oder besser zu wissen glaubte. Zum Glück hatten wir eine erfahrene Wanderleitung.

Langsam wurden unsere Etappen schwieriger. Steiles, unwegsames Gelände mit ausgesetzten Kletterpartien oder schlichtes „Kilometertreten“ von sieben Stunden Dauer waren zu bewältigen. Die meisten schafften es und blieben bei der Stange, selbst wenn am Morgen alle Muskeln schmerzten. Auch ereilte uns so mancher Hüttenkoller, zum einen, weil jeder für sich an seine Grenzen stieß, zum anderen, weil wir uns an den vermeintlichen Macken der anderen abarbeiteten. Jeder fand seinen Lehrmeister, der ihn provozierte und ermahnte, stets weiter an sich zu arbeiten. Und wir fanden Unterstützer, Menschen, die uns inspirierten und ermutigten.

Kurz vor dem Ziel wurde das Gelände noch einmal richtig steil und rau. Doch schließlich waren wir angekommen. Wir haben Blasen und Schürfwunden, schmerzende Muskeln und Sonnenbrände davongetragen. Wir haben uns geschunden und uns immer wieder gezwungen weiter zu machen. Und wir haben viel Schönes erlebt. Jetzt sind wir wieder daheim, doch möchte gewiss jede und jeder wieder einmal den Rucksack schultern, um sich auf eine neue Wanderung mit neuen Herausforderungen zu begeben.

Im Gedenken an Rainer
Ute für EX-IN8



„Are You Experienced“

Als ich vor 10 Jahren erstmalig von Experience Involvement hörte, glaubte ich zunächst an bis dato unveröffentlichte Outtakes des Hendrix-Albums „Are You Experienced“. Und tatsächlich: Manic Depression, Love or Confusion, I dont live today... All die inspirierenden Titel dieser Meilenstein-LP schienen gut 35 Jahre später unter Experience Involvement eine Fortsetzung, Ergänzung oder Komplettierung erhalten zu haben. Hat Jimi Hendrix mit seinem Debütalbum 1967 eigentlich alles ausgedrückt zum Verständnis für das Menschliche, so folgte wohl nun die Essenz zur Heilung. Mit Titeln wie „eye level“, „on one's own behalf“ und „think of the different“ konnte sich Experience Involvement erfolgreich platzieren in den Top Ten der sozialen Psychiatrie.

Chapeau ExIn! Die energetische Kraft beider Alben zieht durchaus Parallelen wenngleich die Bühnenshow heute sparsamer, von professioneller Distanz geprägt, eben zeitgemäß, daherkommt ohne sich dem Mainstream hinzugeben. Deutlich zu spüren ist die Antriebskraft beider Alben: Wissensdurst, Veränderungsbereitschaft, unbedingte Lebensbejahung, präzise Gefühlsbeschreibungen bei vollständigem Verzicht auf Belehrungen...so präsentiert sich ExIn und spricht dabei Betroffene und Profis auf dem Weg der Heilung gleichermaßen an. Vielen Dank auf diesem Wege an alle, die Ihr Wissen um psychische Krisen und deren Bewältigung weitergeben als Genesungsbegleiter.

Vielen Dank an Gyöngyvér Sielaff und Thomas Bock für Eure Beharrlichkeit und Wertschätzung

Herzlichst
Michael Schweiger
- Geschäftsführung -

ARINET GmbH



EX-IN 1 für Angehörige

Bedeutung von EX-In für mich und meine Arbeit

Die Fortbildung EX-IN für Angehörige kam gerade im richtigen Augenblick für mich als Angehörige und kam meiner Neugierde und Mitgehen auf die weitere Entwicklung entgegen. Das heißt: Miteinander aneinander fortbilden: Etwas an Erfahrung teilen wir alle. Das bedeutete, das „So-Sein“ jeden Teilnehmers mit der speziellen Persönlichkeit und den speziellen Erfahrungen kennenzulernen und anzunehmen. Oder anders ausgedrückt:
Essenz liegt in der Begegnung! Fragen, um zu hören, führt zu Vielstimmigkeit.

Die Fortbildung mit den verschiedenen Modulen war hochinteressant und bereichernd, erkenntnisreich, vielseitig und bewegend. Das eigene Repertoire konnte ich durch viele Impulse erweitern:

Durch Wissen – methodisch und inhaltlich – durch erwiesenes Vertrauen, durch Vernetzung, durch neue Einordnung und Gewinnung von noch mehr Bewußtheit, durch neue Freundschaften, durch Zugewandtheit, durch Wachstum generell.

Das Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten und Ressourcen ist gestärkt worden und hat zu innerem Frieden geführt. Ich habe großes Erfülltsein und Dankbarkeit in mir gespürt.

Die gewonnenen Erkenntnisse, das Gefühl des Gemeinsamen, das Erkennen und Akzeptieren, daß die Seele fragil reagiert, das Zulassen der „schwachen“ Seite und das Annehmen können - also das „So-Sein“ jedes Menschen, nehme ich voll Achtung vor der Lebensleistung jedes Menschen mit in die Peer-Arbeit.

Danke, liebe Gyöngyvér, für Deine Begleitung in diesen Modulen mit Deiner Wärme, Deinem Engagement. Daß Du es uns so viel und gute Zeit in Deiner herzlichen Persönlichkeit geschenkt hast: Du hast es uns ermöglicht, uns auszuprobieren, hast uns viel Wissen mitgegeben, einen Begegnungs- und Arbeitsraum geschaffen, uns angeregt, uns berührt. Du hast uns zu einer gut arbeitenden Gruppe zusammenwachsen lassen, was aus Deiner Haltung, Deiner herzlichen und wertschätzenden Art der Beziehungsgestaltung jedem einzelnen Menschen gegenüber, entspringt. Du hast uns aufmerksam und achtsam und mit Deinem vollen Vertrauen geführt. Ich danke Dir dafür!

Bärbel

EX-IN 9

Sich und andere wahrnehmen im Kontext von „Ex-In“

„Ex-In“ ist sehr ehrlich. In „Ex-In“ fallen alle Masken. Und dennoch üben wir auf uns und andere zu achten. Es ist eine Reise zu mir selbst und zu anderen, die hautnah berühren kann, wenn man sich einlässt. Wie eine Zwiebel schälen wir uns ab, treibt es uns Tränen in die Augen, ob aus Freude oder Traurigkeit. Wir entdecken uns unter weiteren Schichten: Alt Bekanntes Belastendes, viel Neues, andere Sichtweisen, Lichtblicke, Schätze und menschliche Eigenarten lugen hervor, bis das wahre, das Echte, Verbindende zum Vorschein kommt: So unterschiedlich unsere Lebenszusammenhänge sind, aus denen wir kommen, so unterschiedlich sind auch unsere Krankheits - und Genesungserfahrungen.

Was bedeutet es in „Ex-In“ zu sagen: „Ich nehme dich wahr, in deiner psychischen Krankheitserfahrung?“ Krankheitserfahrung ist in EX-In zugleich Genesungserfahrung. Die Übergänge zwischen „psychisch krank“ und „gesund“ sehen wir fließend. Eine Basis des Verstehens und des Mitgefühls ist bereits da, die uns wie auf magische Weise verbindet, die andere auch wenn sie guten Willens sind, oft in dieser tiefen Weise verborgen bleibt, weil ihnen die Erfahrung der psychischen Erkrankung fehlt.

Der Wert des Menschen an sich, sein Lebenskampf, seine Trotz-Kraft, seine enorme Widerstandsfähigkeit und die Begegnung auf Augenhöhe, dies alles wird in „Ex-In“ essentiell spürbar, in dem wir unsere Leidensgeschichten, aber auch Lebensgeschichten auf vielfältige Weise teilen.

„Ex-In“ bedeutet zu versuchen das Fremde, das Andere in meine Erlebniswelt hinein zu lassen, es als wahr zu nehmen, wie der andere (er)lebt. Andere Wirklichkeiten, Gedanken und Gefühle im Spiegel meiner selbst zu erfahren. Was höre ich? Was begreife ich vom anderen? Was hat das für wahr Genommene mit der eigenen Wahrnehmung zu tun?

Wie fühle ich, wenn ich deine Wahrnehmung wahrnehme? Spüre ich Abwehr oder Zuneigung? Wann nehme ich mich wahr in Dir und wann wehre ich diese Wahrnehmung in mir ab? Wie reagiere ich? Wem verschließe ich mich und wo bin ich offen und Anteil nehmend? Welche Erfahrungen meide ich? Welche wiederhole ich? Und was sagt mir das über mich? Welche Gefühle und welche Sätze schwingen in mir nach? Wo in meinem Körper spüre ich Resonanz?

Welche Worte bevorzuge ich? Was lösen sie in anderen aus? Sind sie hilfreich oder hinderlich? Wie sprichst du? Macht es mein Herz weit oder eng? Unser Denken geht in „Ex-In“ über Diagnosen und Schubladendenken hinaus.

Wir bauen Brücken auf einander zu, begegnen uns in unserer Verschiedenheit, verleugnen nicht unsere Erkrankungen und dennoch berühren wir uns als ganzheitliche Menschen, dessen Krankheits- und Genesungserfahrungen so individuell sind, wie die Menschen, die sie erfahren haben.

In diesem Offenen Raum ist Wahrnehmung und der Blick auf die Ressourcen, auf das Gesunde, das jedem Menschen inne wohnt in besonderer Weise möglich. Das Wichtigste an dieser Erfahrung ist, dass unsere Brücken nie enden und auch zu anderen psychisch

Erkrankten, Angehörigen und in sozialpsychiatrische Teams führen sollten, so dass Annäherung und Austausch ohne Vorurteile möglich wird, Hindernisse in der Begegnung abgebaut werden können und wir Ihnen die Hand reichen, mit dem Vorsprung, den wir durch „Ex-In“ gemacht haben.

In diesem Sinne verspüre ich bei dem Gedanken an „Ex-In“ auch Demut und große Dankbarkeit, aber auch Ängste und Unsicherheiten vor der großen Aufgabe „Ex-In“ in die Welt zu tragen. An dieser Aufgabe wachsen wir alle zusammen weiter und entwickeln uns ständig fort. Und ich habe Nachsicht für diejenigen, die sich in dieser Art nie auseinander gesetzt haben. Sie brauchen vielleicht unsere Unterstützung.

07.06.2015 Carola Millies

"Gefühls-
Legastheniker"

"Ich scheitere
immer besser"

EX-IN 10 Jahre - Wahrgenommen

Die Räume der SPA mit neuen Impulsen gefüllt,
wohlwollend hier sind Farbstifte und Papier, viel Spaß!

Vertraut und doch Fremd – Beheimatet.

Der Geist der SPA schwebt durch die Räume von Montags bis Freitags
-> Frühstücksgruppe, Kreativgruppe, Mindart Gruppe, Teamsitzung, Kochgruppe,
offener Treff ec..

und am Wochenende kamen die EX-In`ler oft

Entsetzt über das Chaos. Zwiegestalten wohlwollen, offenes Gewahrsein – Ja hier
sind die Wachsmalstifte, das Papier, braucht ihr sonst noch was?

Oje, wie sieht die Küche aus!
Kreativität war angesagt.

Kreativität in jeden der Teilnehmer sich neu zu entdecken – was aus der Krisen
Zeit /Krankheit machen, sich mitteilen – aufbauen – sich trauen was neues ausprobieren-
Ressourcen entdecken! Akzeptanz zu der Erkrankung bekommen.

Der SPA Geist traute seinen Augen und Ohren nicht
-> An vielen, vielen Wochenenden in den 10 Jahren wurde hart und mit Herz gearbeitet.

Ein neues und anderes Bewusstsein entstand, Hurra!

Herzlichen Glückwunsch!

Kirsten Harkensee
Kunsttherapeutin / Psychotherapeutin (HPG)
Sozialpsychiatrische Ambulanz (SPA)
UKE

10 Jahre EX-IN

EX-IN in Hamburg ist einzigartig: einiges konnte ich in den letzten 5 Jahren kennen lernen.

Als Co Trainerin begleitete ich in zwei EX-IN Kursen das Modul „Selbsterforschung“: biografische Arbeit „im Fluss des Lebens“ und habe darin als Angehörige meinen Zugang über Tanz anbieten können. Die Resonanz der EX-IN Kursteilnehmer hat mich berührt und zum Staunen gebracht.

Eine Besonderheit bei EX-IN Hamburg sind für mich die Vorträge, die eine Gruppe selbständig zu einer Diagnose einer psychischen Erkrankung vorbereiten und durchführen. Ich habe dabei Vorträge zu Depression gehört, oder erlebt und bin nachhaltig beeindruckt. Mit solch einer Reflexion, Darstellungskraft, Selbsterkenntnis, Wissenschaftlichkeit und Lebendigkeit hatte ich vorher noch nie über Depression gehört oder gelesen. Da zeigte sich ein Wissen aus Erfahrung, das für mich als Zuhörer zu einem mitgefühltem Verständnis von Depression geführt hat.

Es hat mich geöffnet für den Menschen hinter der Krankheit, für sein Leben, was zur Krankheit geführt und herausgeführt hat: nicht die Erläuterung von Symptomen, sondern individuelles subjektives Erleben und Sinn im Lebenszusammenhang traten in den Vordergrund.

Was lag für mich als Angehörige näher, als mir auch eine Fortbildung für Angehörige zu wünschen?

In einem gelungenen Pilotkurs EX-IN für Angehörige habe ich mitgewirkt.

Die Miterlebten Vorträge der Angehörigen haben mich noch vollständiger erfasst und meinen Resonanzboden für alle Familienmitglieder geweitet. Der Pilotkurs hat mich überzeugt, dass Angehörige andere Angehörige sehr gut dabei begleiten können, sich von der Schwere des Angehörigendaseins zu lösen und das eigene Leben wieder positiv in den Blick zu nehmen.

Es freut mich sehr, dass nach 10 Jahren erfolgreicher Durchführung von EX-IN Kursen jetzt auch Angehörige EX-IN als erweitertes Fortbildungsangebot kennen lernen, davon profitieren und durch ihr gemeinsames Erfahrungswissen Kompetenzen entwickeln, anderen Angehörigen eine Stütze zu sein.

EX-IN in Hamburg ist ein Vorreiter, indem es die Peerbegleitung in die Praxis eingeführt hat und die positiven Erfahrungen durch Forschung auch belegen kann.

Meine große Anerkennung für EX-IN Hamburg gilt den Menschen, die dort wirken. Thomas Bock bin ich dankbar für den Weg bereitenden dialogischen Gedanken und Gyöngyvér Sielaff für ihre Leitungskompetenz, gepaart mit Herzenswärme, Menschen durch EX-IN zum Wachsen zu bringen.

Ich wünsche dem anthropologischen Ansatz die Anerkennung, die er für EX-IN verdient.

Irmela Boden

EX-IN - ein lebendiger Lebenskreis

Das Leben ist kreativ und im Wesentlichen selten auf den ersten Blick zu verstehen. Ex In ist ein kreativer Lebenskreis, hier widmen sich Menschen dem Verstehen, dem Vermitteln und dem Übersetzen.

Sie lernen miteinander das Hinschauen, - das Hinschauen in die eigenen seelischen Tiefen und das Hinschauen zum Anderen in seiner Gemeinsamkeit und Andersartigkeit. Sie üben sich im Lauschen, im Lauschen auf Zwischentöne und Unsagbares. Sie wissen um menschliches Ausgleiten in den als „normal“ definierten Wirklichkeiten und können von Erfahrungen berichten, die vielen Menschen unerschlossene Gebiete in der Lebenslandschaft sind.

Vieles in unserer Welt wird immer grobgestaltiger. Eine glatte Normalität nach dem Vorbild „quadratisch, praktisch, leistungsfähig“ begegnet einem wie eine Lebensarchitektur aus protzigen Betonklötzen.

Viele Ausdrucksformen dieser Lebensweise sind laut und auf den schnellen Konsens bzw. das schnelle Überzeugen ausgerichtet.

Was nicht ins Schema passt irritiert, wer nicht ins Schema passt stört.

Und doch gibt es da die kreativen Inseln, von Menschen geschaffen, denen das Leben kein Betonklotz ist, sondern ein fließendes Gebilde aus Wissen und Verrinnen, Leid und Entdeckungen, eine Suchen, ein Finden, ein Verlieren und doch sich wieder zu eigen machen.

Es soll schnell gehen in unserer Kultur und die Dinge sollen schnell umrissen und definiert sein. So soll sich auch die Medizin beeilen und erfassen, welche „Störung“ ein seelisch erkrankter Mensch hat.

Und doch gibt es Oasen, wo Menschen das schnelle Einordnen als das hilflose Mittel erkennen, das es ist. Sie drehen und wenden das Kaleidoskop wirklicher und unwirklicher Lebensfarben, tasten nach Worten, malen Bilder, beschreiben Rätselhaftes und üben sich in der Geduld das Unfassbare zu erforschen.

Sie sind Künstler, die vielem im Leben anders ausgesetzt sind als diejenigen unter uns, die die Uniform der erfolgreich Angepassten tragen.

Ihre Lebenskunst ist verletzlich. Sie können sich nicht verbergen in der Konformität, ohne zu erleiden, dass sie nicht mehr sie selber sind.

Ex In ist ein bergender Raum, in dem das Wissen dieser verletzlichen Lebenskünstler Gehör findet. Es wird wertvoll und lässt eine Welt rund werden, die diese Arbeit braucht, da sie sich

immer weniger auf Wunden zu verstehen scheint. Hier findet Leidenswissen in seine Sprache. Es verankert sich in echter Begegnung. Es bekommt Struktur, es studiert Zusammenhänge und erkundet Verständnismodelle. Ein Boden wird geschaffen, auf dem Menschen, die sich selbst mehr und mehr verstehen, anderen helfen, einander mehr und mehr zu verstehen: Sie werden Genesungshelfer.

Ich habe Ex In über Gyöngyver Sielaff kennengelernt. „Wer bist du?“ ist eine Sprachmelodie, die sich durch ihre Arbeit mit den Betroffenen zieht. Sie leistet eine Arbeit, die gleichermaßen schöpferisch, wissend, klug, mutig und beherzt ist. Und all das gehört ja auch zusammen.

In der Wandlungsphasenpsychologie der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt die Herzenergie als Trägerin des Bewusstseins wie auch der höchsten intuitiven Intelligenz (Shen). Diese Intelligenz versteht von innen. Sie weiß zu verbinden und ein zu beziehen. Sie ist mutig. Sie schafft einen heilenden und kreativen Raum.

Ich habe die Freude einmal im Jahr mit Gyöngyver mitarbeiten zu dürfen: Ich bringe die Grundzüge der Wandlungsphasenpsychologie ein und spreche über das Thema „Das Wort im heilenden Raum“.

Dem kreativen und heilenden Raum Ex In und allen, die ihn zu dem werden lassen, was er ist, meine Anerkennung und herzlichste Glückwünsche zum Jubiläum!

Alena Maria Schneider
Leiterin des Frühlinggartens in Hamburg



Ein EX-IN ler überdimensionale, lebende „Glückspille“

- kann und darf von niemandem geschluckt werden -
- nebenwirkungsfrei und dennoch hocheffizient -
- Wirkweise über direkten Seelenkontakt -
- Anwendungsgebiete: je nach Erfahrungshintergrund -

Diese Sorte ist atypisch; bevorzugt einsetzbar bei
Bipolarer Störung, Affektiver und Schizophrener Psychose,
Depressionen aller Art, Angstzuständen;
probeweiser Einsatz auch bei anderen
psychiatrischen Krankheitsbildern
empfehlenswert

- steckt sich somit die einen oder anderen
Psychopharmaka
locker in die linke Westentasche
- Evidenz ? -

Wen das interessiert, dem sei gesagt:

**Solange das Mittel auch nur einem Einzigen
nützlich ist,
hat es eine Daseinsberechtigung.**

(Heike W.)

EX-IN-Arbeitschance

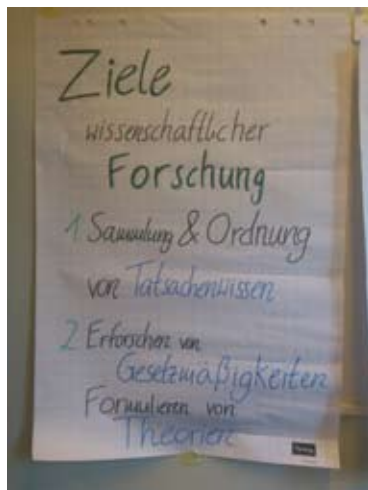


Herzlichen Glückwunsch, ich freue mich für Euch / uns Gyöngyvér

Viel gelernt

Im Namen des Peer-Projekts (Psychenet) möchten auch wir Ex-In zum 10-jährigen Jubiläum gratulieren. Die Psychiatrie – unser Arbeitsfeld – hat nach wie vor einen sehr klinischen Blick auf psychische Erkrankungen. In diesem Versorgungs- und Wissenschaftssystem war und ist es eine große Bereicherung für uns, durch die vielen Ex-In-Absolventen und Peer-Begleiter eine andere Art auf dieses System zu blicken und den Umgang mit psychischen Krisen zu meistern, kennenzulernen. Im Rahmen unserer Forschung hatten wir insbesondere Kontakt zu den Ex-In-Absolventen, die in den psychiatrischen Kliniken arbeiten oder gearbeitet haben. Auch wenn es nicht immer einfach war, die verschiedenen Bedürfnisse und Perspektiven (Forschung kann manchmal ...) zusammen zu bringen, so war diese Zusammenarbeit eine besondere Bereicherung. Eure Arbeit war und ist pionierhaft und ihr habt trotz des Gegenwinds, der Anfangs aus den Kliniken kam, viele überzeugen können, wie wichtig eure Rolle in der psychiatrischen Versorgung sein kann. Ihr habt so viel Durchhaltevermögen und Kraft bewiesen, als es wieder und wieder nicht klar war, ob eure Stellen weiter finanziert werden und seid trotzdem dabei geblieben. Ohne Euch wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen! In diesem Sinne hat Ex-In einen wichtigen Beitrag geleistet und wird es hoffentlich noch viele weitere Jahre tun!

Candelaria Mahlke für das Forschungsteam



Subjektive Erfahrungssplitter zu 10 Jahre EX-IN

Für mich hat EX-IN mit der Bekanntheit der großen alten Dame der deutschen Psychiatriebewegung, mit meiner inzwischen lieben Freundin Dorothea Buck, angefangen.

EX wie raus aus meinen abstoßenden Erlebnissen als Pflegehelferin Ende der 1970er Jahre in der Psychiatrie.

IN wie Einblick in viele verschiedene Schilderungen subjektiver Erlebnisse während psychotischer Phasen.

Die EX-IN-Fortbildung setzt diese subjektiven Erlebnisse während extremer Krisen voraus, um an den Kursen teilnehmen zu können und bewertet diese Krisen nicht als Defizit, sondern als Erfahrungsschatz. Das ist eine ziemlich große Revolution in der herkömmlichen Psychiatrie.

Als Filmemacherin sehe ich die Psychiatrie immer auch als Spiegel unserer Gesellschaft. In diesem Sinne steht für mich EX auch für „Raus aus dem alten Schubladendenken und überholten Denkmodellen“ und IN für „Aufbruch in ein menschlicheres Miteinander“, in dem die subjektiven Erlebnisse der Menschen als Erfahrungsschatz einer wahrhaft inklusiven Gesellschaft wertgeschätzt und integriert werden.

Anlässlich des 10jährigen Bestehens der EX-IN-Fortbildung in Hamburg möchte ich allen daran Beteiligten für ihre Visionen, ihren Mut und ihr Durchhaltevermögen meine Bewunderung aussprechen und hoffe auf eine noch bessere Zukunft, in der die EX-IN-Absolventen und künftigen Absolventen ihren Platz in der psychiatrischen Versorgung ganz selbstverständlich eingenommen haben werden.

Alexandra Pohlmeier



Fundstücke aus dem EX-IN-Wörterbuch

Ex - Jan 6
 Erwartung aus Erfahrung: Ex-Jahr
 Erfahrung aus Erwartung: Prof.

Tofu-Spezialistku = Ex-Inletimer
 (Menschen mit Psychisch-Krisen
 zugehörig)
 Hühneraugenexperku - Absichtfähig über nichts
 Wissen / Keine Erfahrung
 Bio-Pause = Pünktl. Pause / Besorgen / Tannen-
 Zigaretten & Kaffee Pause / Abbruch
 Schlafzimmervorank der eigenen Geschichte
 Tofisid = Sprache der Tofu-Spezialistku
 Wohnzimmervorank = nicht so intim wie...



Freizeitmillionäre = Abzocker
 Straßenaspirin = Wissen aus vor der Straße

Distanzgewindert: Z kann nahe
 und Distanz nicht einhalten.
 Also eher Ich bin Distanz gewindert
 heißt: Ich halte Distanz zu anderen
 nicht ein.

EX-ING
 Wortklopfung
 → Buchmal ←

"ich bin fort eingedulpen, so müde
 war ich. Es war aber sehr schön, eine
 Himmeln im Hintergrund zu hören".
 aus der Abschiedswunde