

Ich möchte beginnen mit einem Refrain der die Tage in meinem Kopf herumschwirrte von „Revolte Springen“

„Raus aus den Schubladen!“

Lass mich raus aus den Schubladen in deinem Kopf!

Raus aus den Schubladen!

In den neuen Freiräumen den Kopf wieder frei räumen.“

Der Schreibstil ist in nicht männlicher Form, (...*innen, ...) schreibe

unter CREATIVE COMMONS: Der Text kann verbreitet und

weiterentwickelt werden. Creative Commons CC BY-NC-SA

Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen

Bedingungen Diese Lizenz erlaubt es dieses Werk / diese Inhalte zu verbreiten, zu

remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen. Die Erlaubnis gilt allerdings nur

nicht-kommerzieller Verwendung.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/de/>

Mit 39 Jahren, geht es schon so langsam in die Richtung, sich alt zu fühlen und das

Tacho läuft immer schneller, aufs Ende zu, wobei die Zeit dazwischen gefühlt und

gefüllt ist mit unendlichen vielen Plänen. Diese können erdrücken, jedoch auch

befreiend sein. Vom November 2010 bis August 2011 hat mich eine Idee so

ausgepowert, dass ich mich bis heute noch nicht ganz davon erholt habe. Weil ich

mich nicht wohl damit fühle, möchte ich mich am liebsten so schnell es geht von

den Neuroleptika befreien. Was aber leider nicht von heute auf morgen geht ohne

das Risiko erneut zurück zu fallen in eine Manie. Daher werde ich sie langsam

ausschleichen, was sehr wichtig ist. Fünf mal, habe ich mich bis jetzt überfordert.

Mut und die Power werden mehr und wie immer fressen einen die

Unzufriedenheiten mit den Verhältnissen auf. Wohne in einer WG. Ernähre mich

vegan/vegetarisch und spiele gerne Gesellschaftsspiele. Habe in der Manie wieder

angefangen zu rauchen und ein halbes Jahr später wieder aufgehört. Habe nichts

mit Religionen, Esoterik bzw. spirituellen Dingen zu tun. Fange seit ein paar

Monaten wieder an, zu Treffen und Veranstaltungen zu gehen sowie welche selbst

zu organisieren. Zur Zeit nehme ich 100 mg Quetiapin an Neuroleptika ein. Ich

gehe viel in der Natur spazieren, höre gerne Musik, koche gerne, Tee und Kaffee

trinken sowieso. Es gibt Momente, wo ich genau so wie die meisten Menschen den

Kopf ausschalten, mich berieseln lassen möchte von Medien um das ganze

Kopfokino mal auszublenden. Das ist aber selten und da muss ich auch noch ganz

schön an mir selber arbeiten. Da ich keine Lust auf die ganze Beeinflussung von

Mainstream-Massenmedien habe, gestaltet sich das schwieriger. Umso besser es

mir geht, desto mehr Sachen gibt es, wo ich mich wieder aktiv einbringen möchte.

Halt Stopp! Genau hier sollte ich mich selber bremsen, damit ich nicht in den

nächsten Totalausfall rausche. Da kommt ein ganz besonderes Thema ins Spiel,

was genau dort ansetzen soll: Überforderungen und Traumata z.B. durch

Repressionen in politischen Zusammenhängen, sowie aus ganz normalen

Alltagssituationen heraus durch Stress & Überlastungen. Hier gilt es Räume und

Handlungsmöglichkeiten durch Transparenz und Kooperation zu schaffen: Was

habe ich dort wo ich lebe für Hilfestellungen? Gut wäre eine Landkarte mit

Bereitstellung von Wissen, neuen Konzepten, länderübergreifend auf nicht

kommerzieller Basis. Dialog oder Multilog (Horizontale Kommunikationsformen

usw...) Was ist das überhaupt? Was ist unter: Soteria, Weglaufhäuser oder

Rückzugshaus, zu verstehen? Was sind die Unterschiede?



Was ist unter Borderline, Manie, Depressionen usw. zu verstehen? Was sind überhaupt Diagnosen und was bedeuten sie? Könnte es hier u.a. eine Zusammenarbeit mit EX-IN ler*innen geben?

Wie fühlt sich so eine hyperaktive Phase an? Super, zwar völlig über und aufgedreht, wie auf Droge. Zum Teil ohne Ende kreativ. Medialen Vollrausch, was Fotos machen, dokumentieren usw. angeht. Dazu gesellt sich dann auch mal schnell eine Überwachungs-Paranoia. Enden tut es oft in einem Gedankenkarussell und du bist viel am hin und her springen, am machen & machen, non stop, tagelang, zum Teil ohne zu essen oder trinken, vergisst du einfach!

Und danach? Kommt dann das schlechte Gewissen, was habe ich alles getan? Wen habe ich wie verletzt, in meiner ich, ich, ich Phase. Ein großer Beigeschmack ist, dass immer wieder Freunde und Bekannte so schockiert sind von den Nebenwirkungen die eine*r hat, dass du z.B. nur noch in der Ecke hängst. Von der Krankenhaus Atmosphäre sind sie sowieso abgeschreckt. Das heißt, dass einige gar nicht kommen oder halt ein mal und das war es, da sie einen ganz anderen Menschen vorfinden, als erwartet. Anzumerken gibt es aber auch solche die mich nie fallen gelassen haben und weiter auf Augenhöhe mit mir sprechen, gerade auch wenn es mir besser ging. Die Wege ändern sich ja so oft, dass eine*r sich aus den Augen verliert und heutzutage fast nur noch über Freundeskreise, via Internet lebt. Das ist nicht meine Welt. Das mensch sich so aus den Augen verliert, ist sehr schade und ich habe oft ein doofes Gefühl dabei gehabt. Z.B. war ich bei meinen Eltern zu Besuch und ein alter Schulfreund kam um die Ecke. Habe mich total gefreut, war aber ganz schön abgeschossen mit Medikamenten und somit kaum in der Lage mit ihm zu kommunizieren. In der Zeit wurde gerade ein Medikament so stark reduziert das ich mein Bein kaum zur Ruhe bringen konnte. Meine Zigarette konnte ich auf Grund von Zittern nicht ausdrücken, da half mir mein Vater bei. Auch war ich wie ein Roboter unterwegs. Wichtig zu wissen ist auch, das eine*r sehr schlecht Dinge wahrnimmt, sich konzentrieren auf z.b. einen Text und dabei den Inhalt zu verstehen und behalten ist manchmal unmöglich. Hilfreich hier sind Großgeschriebenes, Comics oder Aufgenommenes in Form von Audio (Musik/Beiträge) oder Film. Es beginnt irgendwann der Punkt, wo du wieder lernen kannst und dann kann es sein, dass vieles was du schon vorher gewusst hast, in deinem Kopf gelöscht wurde oder so vergraben ist, dass du dir die Dinge wieder neu beizubringen hast. Die Sehkraft wird schlechter. Viele nehmen an Gewicht zu. Deine Lebenszeit verkürzt sich um einige Jahre. Willenlos, Lust- und Antriebslos, ungeduldig das doch bald mal die Power zurück kommt. Ängste durch Neuroleptiker verursacht, ernst nehmen und dabei auf Erfahrungswissen hinweisen. Ämterstress..., obwohl du grad völlig durch bist.

Was hilft mir oder hat mir geholfen? Viel geholfen haben mir Spaziergänge, Unterhaltungen sowie Unterstützungen im Alltag, ob Begleitung zum Arbeitsamt oder Einkaufen. Unterstützung durch eine ambulante Pflegeeinrichtung. Bin seit 1 ½ Jahren auf Rente, hoffe das so bleibt. Wichtig war aber die familiäre Unterstützung. Ohne sie wäre ich heute nicht wieder da, wo jetzt bin. Laut Lachen, Hobbys wieder entdecken, malen, Musik machen, singen, kochen, was bauen, rausgehen in die Natur, mal ins Kino, Konzert usw... Im gesunden Zustand aufschreiben was dir hilft. Eine Trialog Veranstaltung besuchen und wen es in deinem Ort sowas noch nicht gibt, dir Hilfe holen und selber eine machen.

Den vierten EX-IN Kurs besucht zu haben. Einen guten Neurologen gefunden zu haben. An Orte zurückzugehen, die mir am Herzen liegen. Mein Leben nicht von der Krankheit bestimmen lassen. Sich nicht immer nur im Kreis darum zu drehen. Die Liebe nicht nur zu Freunden und Familie. Ich meine das verliebt sein, was ein sehr kompliziertes Thema ist. Es gab Phasen in meinem Leben, wo ich total verliebt war, gerade in jungen Jahren. Das endete aber durch meinen frühen ersten nervlichen Zusammenbruch und der Hilflosigkeit meiner Freundin sowie deren Unerfahrenheit damit, in einem ganz schönen Desaster. Schade, dass wir keinen Kontakt mehr haben. Bei den anderen Malen, erging es mir ähnlich. Wenn dann ein Zusammenbruch dazu kam, war die Beziehung aus. Bin jedoch immer von ihnen gut unterstützt worden. Das hat sich lange bei mir eingeprägt, so dass ich mich gar nicht mehr verlieben wollte aus genau dem Grund. Aber na klar würde ich mich gerne mal wieder verlieben. Wie weit ich beziehungsunfähig bin, gilt es auszuprobieren. Wichtig ist gleich mit offenen Karten zu spielen.

Wünsche und Überlegungen Wie krass eine*r nach einem so langem Krankenhausaufenthalt hospitalisiert ist. Kochen will erst mal wieder gelernt sein und vor allem die anderen ganz alltäglichen Dinge. Wie ging das noch mal, wo war der Antrieb noch gleich? Hinlegen, schlafen, Decke über den Kopf ziehen, erst mal ganz schön depressive Zeit. Bis irgendwann der Punkt erreicht ist, wo die Power immer mehr wird, sich endlich die Sonne auftut. Alles zwar noch langsam, aber stetig mehr. Es kann draußen super schön sein, wenn der Antrieb nicht da ist hilft das wenig. Das Rausgehen beschränkte sich bei mir oft aufs rauchen. Davon bin ich zum Glück wieder ganz weg. Bei Nikotin ist noch anzumerken, das bei einigen Neuroleptika die Wirkung sehr stark davon beeinträchtigt wird. Ich werde weiter kämpfen für bessere Verhältnisse. Her mit dem schönen Leben, für alle weltweit. Sich von der Vorstellung lösen, immer neue Orte zu schaffen, wo Menschen mit Diagnosen z.B.: AA, Psychischen Problemen etc. zusammen gebracht werden. Diese Häuser haben schon ihr eigenes Stigma um sich aufgebaut. Hier geht es auch vorwiegend um Krankheit, dabei gibt es so viele schöne andere Sachen, als sich von der Krankheit beherrschen zu lassen. Gespiegelt bzw. Rückmeldungen zu bekommen, wie eine*r auf andere vor/während und nach einer Überforderung wirkt. Selber auch auf eigenes Schubladendenken, verzichten und daran arbeiten. Werde mich auch weiterhin in Zusammenhängen bewegen, die mir Spaß machen. Lasst uns den gesellschaftlichen Umgang ändern. Krankenhausbehandlungen, wären eine Traumatherapie für sich. Um u.a. die Aufarbeitung von Zwangsmaßnahmen und Einweisungen, auch durch Polizeigewalt aufzuarbeiten und anzufangen die zu verklagen, die mit machen in diesem ganzen Filz! Lebe, Liebe, Lache - Befreit und selbstbestimmt
Freiheitliche grüße Jörg Stamm
Kontakt über mail.: de_zentral@riseup.net
(Gerne über PGP)

Nachtrag:

Hallo Zusammen, vor ca. 15 Jahren habe ich nach einer Anfrage für ein Recovery Buch Projekt dies aus meinem Leben aufgeschrieben :-)
Musste viel Text streichen! Waren dann immer noch nicht zufrieden.

Daraufhin habe ich mein Angebot zurückgezogen.

Somit gibt es eine Kurze & Lange Fassung :-)

Für mich ist es Spannend zu lesen was ich vor über 15 Jahren geschrieben habe!

In dieser Zeit habe ich mich mit einigen Menschen an Ideen und Strukturen im Bereich „Antipsychatrie“ „Polit burn Out“ und Nachhaltigen Aktivismus auseinander gesetzt.

Wie z.B. „out of action“ oder die Idee vom Zähne Putzen Konzept usw..

Um dann Hilfen und Strukturen Fehler freundlich mit zu gestalten.

Die Letzten Jahre waren und sind mit Eltern sein, Alltag und einen Ort finden wo mensch sich wohl fühlt und alt werde möchte & könnte schwupp vergangen!

Es ist viel Passiert in den ganzen Jahren.

Ein Paar Stichpunkte:

- Bin seit 2 Jahren ohne Medikamente :-)
- Lebe seit über 10 Jahren in einer Partnerschaft mit Höhen und Tiefen!
- Bin seit über 8 Jahren Papa und sehr Froh darüber :-)
- Habe ende Juli 2024 eine Krebs OP soweit bis jetzt gut Überstanden!!!
- Bin Frührentner auf Dauer :-)
- Lebe mit anderen tollen Menschen seit dem 1. April 2024 auf einem schönem Hof im Wendland als Kleinst Wohngenossenschaft und seit dem 6.Januar 2025 mit Hilfe der Stiftung Trias und den alten Besitzern ist der Hof für immer „Entprivatisiert“ :-)
- Neben Familie, Alltag und dem Hof und Garten versuche ich mich weiter für ein „schönes Leben für Alle“ einzubringen. Hier entsteht im alten Rathaus Lüchow seit dem August 2025 ein Soziokulturelles Zentrum wo ich mich mit einbringe u.a. mit einem Projekt dem „Freiem Fluss“ :-)

Beste Grüße

Jörg

Wendland 1.Januar 2026