

Zeitschrift für MitarbeiterInnen der Caritas St. Pölten



Menschen mit psychischen Erkrankungen schreiben beeindruckende Texte und tragen sie bei der Veranstaltung Sprachmacht dem Publikum in einer Lesung vor. Im Bild: Sprachmacht im Cinema Paradiso in St. Pölten.

Das Gewitter im Kopf

„Das Gewitter im Kopf“ oder „wie verrückt muss man sein, um normal zu sein“: Menschen mit psychischer Erkrankung präsentieren regelmäßig ihre Texte im Rahmen der Veranstaltung Sprachmacht und gewähren so Einblicke in ihre Welt.

Die Caritas St. Pölten hat langjährige Erfahrung in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen. Für viele psychisch Erkrankte ist das Schreiben eine Hilfe, sich mit der eigenen Geschichte auseinanderzusetzen. Seit 2004 bietet der PsychoSoziale Dienst der Caritas im Rahmen der Veranstaltung „Sprachmacht“

psychisch kranken Menschen regelmäßig die Möglichkeit, ihre Texte auch öffentlich vorzutragen und so zur Entstigmatisierung beizutragen.

In der Lesung öffnen die Autoren über die geschriebene Sprache mit wunderbaren Worten ein Fenster, durch das sie uns Einblicke in ihre Realitäten gewähren. Sprachmacht bedeutet gelebtes Empowerment – Betroffene definieren sich über ihre Fähigkeiten und Stärken. Sie finden im kreativen Schaffen eine Ausdrucksmöglichkeit.

Mehrere von ihnen haben bereits eigene Gedicht- und Prosabände herausgebracht. „Die meisten Bücher sind vergriffen, was ein gutes Zeichen für die Qualität ist“, betont Anna Durstberger, Bereichsleiterin der PsychoSozi-

Mehr auf Seite 2 ►

Zwischen – Realitäten

„Schreiben ist ein Ventil für mich, bei dem ich meine inneren Bilder, Konstrukte ausdrücken darf.“

Christian Winkler

- ▶ alen Einrichtungen der Caritas St. Pölten. In zwei bewegenden Interviews haben die Betroffenen Christian Winkler und Angelika Tiefengraber ihre Beweggründe geschildert, warum ihnen das Schreiben geholfen hat, mit ihrer psychischen Erkrankung umgehen zu können. „Schreiben ist ein Ventil für mich, bei dem ich meine inneren Bilder, Konstrukte ausdrücken darf“, erzählt Christian Winkler. „Schreiben heißt für mich in Beziehung treten in vielerlei Hinsicht, aber auch Abschied nehmen von Sachen, die eigentlich schon der Vergangenheit angehören. Es hat eben eine therapeutische Funktion für mich“, weiß Christian Winkler über die Bedeutung seiner Texte.

Auf der Bühne zu stehen, macht Freude

„Mein erstes Gedicht war ein Abschlussgeschenk an meine Mitbewohnerin in einer Wohngemeinschaft und an die BetreuerInnen“, erzählt Angelika Tiefengraber auf die Frage,

wie sie zum Schreiben gekommen ist. „Später habe ich Gedichte im Club Aktiv vorgetragen und 2006 bin ich das erste Mal im Rahmen der Sprachmacht aufgetreten. Auf der Bühne zu stehen macht mir Freude.“ Mit ihren Gedichten möchte Angelika Tiefengraber die Menschen mit den Schwierigkeiten konfrontieren, die eine psychische Erkrankung mit sich bringt und mithelfen, so manches Vorurteil gegenüber psychisch Erkrankten abzubauen. Ein öffentlicher Auftritt bedeutet für sie, ihre Fähigkeiten und Talente unter Beweis stellen zu können und Anerkennung zu bekommen.

Auch für Christian Winkler haben sich seine Auftritte und Veröffentlichungen positiv auf sein Selbstbewusstsein ausgewirkt: „Ich möchte weiter veröffentlichen. Denn Schreiben ist für mich sinnstiftend“. Oder wie es Angelika Tiefengraber formuliert: „Ich möchte, dass mein Talent im Vordergrund steht und nicht meine Erkrankung.“

Petra Riediger-Ettlinger



Christian Winkler, Angelika Tiefengraber und Bettina Figl tragen ihre Texte und Gedichte regelmäßig öffentlich vor und tragen so zur Entstigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen bei.

Texte und Gedichte

Manchmal

Manchmal muss ich weinen, wie ein einsames Kind. Manchmal muss ich Dinge akzeptieren, die ich gar nicht so haben will wie sie sind. Manchmal bin ich auch nur einsam ganz im Stillen meine Tränen suchend. Manchmal hinterfrage ich mich, für welchen Augenblick ich gerade lebe. Manchmal frage ich mich, wie es weitergehen kann. Manchmal geht es mir gut, manchmal geht es mir schlechter. Aber eines bleibt immer gleich, es gibt da ein Leben, das mich liebt. **Christian Winkler**

Schmerz

Er erinnert einen immer wieder, das etwas nicht in Ordnung ist. Er versucht einen zu schwächen und lahm zu legen. Er gibt nicht auf, wenn er nicht bekommt, was er braucht. Er will nicht stören, doch er tut es immer. Er ist nur eine Belastung, denkt sich jeder. Eigentlich ist er nur dazu da, um zu sagen, mach was!! Eigentlich will er nicht sein, er will dich nur spüren lassen, dass da was nicht stimmt. Eigentlich ist es gut, dass es ihn gibt, weil sonst würde ja alles in Ordnung sein, auch wenn du sterbenskrank wärest, und so zeigt er dir, woran du bist und was du zu tun hast. Wenn du ihn ignorierst, wird er auch nicht weni-

ger. Wenn du ihn verharmlost, zahlst du letztendlich drauf, denn du hast ihn ja zu ertragen. Wenn du ihn missbrauchst, dann kommt doch irgendwann irgendjemand drauf. Wenn du ihn fütterst, dann wächst er, und zerstört dich. Lass ihn nicht links liegen, beschäftige dich damit, setze dich auseinander, warum er existiert, erfahre, was er dir sagen will, und dann, wenn du das weißt, bekämpfe die Ursache.

Bettina Figl

Mein Bestreben

Dem Leben Gestalt zu geben, das ist mein Bestreben. Ich bin der Steuermann und gebe die Richtung an. Forme den Stein und hauch ihm Leben ein. Das ist mein Ziel, das ich verfolgen will.

Selbstbewusst zu mir stehen, so möchte ich durchs Leben gehen. Alte Muster gebe ich auf, bestimme so meinen Lebenslauf. Dies alles umzusetzen, das ist schwer, doch nur so bin ich Akteur. Selbst wenn der Wind sich dreht, weiß ich, wohin die Reise geht! Denn mit dem Steuer in der Hand, fahre ich sicher durch das Land! Ich werde mein Ziel erreichen, sollte der Kahn auch einmal vom Wege abweichen. So sieht er aus, mein Lebensplan, im Lebenskahn! **Angelika Tiefengraber**

„Ich möchte, dass mein Talent im Vordergrund steht und nicht meine Erkrankung.“

Angelika Tiefengraber