

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

|                             |                              |   |
|-----------------------------|------------------------------|---|
| Psychosen sind anders ..... | <i>Die Herausgebergruppe</i> | 1 |
|-----------------------------|------------------------------|---|

## 1. Vom Schreiben

|                                               |                                                                                                                                      |    |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ich schreibe – eine Collage .....             | <i>Josef Bäuml</i><br><i>Peter Bechmann</i><br><i>Heinrich Berger</i><br><i>Véronique Dehimi</i><br><i>Karolina De Valerio</i> ..... | 5  |
| Poesie .....                                  | <i>Véronique Dehimi</i> .....                                                                                                        | 6  |
| Im Schreibfluss .....                         | <i>George Shima</i> .....                                                                                                            | 7  |
| Wörter fädeln .....                           | <i>Karolina De Valerio</i> ...                                                                                                       | 8  |
| Meine erste Liebe .....                       | <i>Peter Bechmann</i> .....                                                                                                          | 9  |
| Voll krass! .....                             | <i>Heinrich Berger</i> .....                                                                                                         | 10 |
| Schreiben aus dem Unterbewusstsein .....      | <i>Peter Enzensberger</i> ...                                                                                                        | 12 |
| Von der heilenden Wirkung des Schreibens .... | <i>Jörg Zimmermann</i> .....                                                                                                         | 14 |

## 2. Im Auge des Orkans

|                          |                              |    |
|--------------------------|------------------------------|----|
| Spiegel .....            | <i>Sabine Henning</i> .....  | 21 |
| Hallo, bist du da? ..... | <i>Paul Holzreiter</i> ..... | 23 |
| Keinerlei Haut .....     | <i>Véronique Dehimi</i> .... | 29 |
| Weggestoßen .....        | <i>George Shima</i> .....    | 30 |
| Der Wahn .....           | <i>Peter Bechmann</i> .....  | 34 |

|                                                      |                                 |    |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|----|
| Der große Tag .....                                  | <i>George Shima</i> .....       | 35 |
| Sie ging hin .....                                   | <i>Véronique Dehimi</i> .....   | 36 |
| Auszug:                                              |                                 |    |
| Tagebuch einer Psychose namens K. ....               | <i>Karolina De Valerio</i> .... | 37 |
| Bei meinem Mund .....                                | <i>Véronique Dehimi</i> .....   | 39 |
| 2CV .....                                            | <i>Markus Kraft</i> .....       | 40 |
| Vision .....                                         | <i>Karolina De Valerio</i> .... | 44 |
| Dann kam der Tag, der mein Leben<br>veränderte ..... | <i>David Gecko</i> .....        | 46 |
| Die Gerissene .....                                  | <i>Véronique Dehimi</i> .....   | 49 |
| Petrus II .....                                      | <i>Peter Bechmann</i> .....     | 51 |
| Erfahrungen als Mutter und Schwester .....           | <i>Eva</i> .....                | 58 |
| Von einem, der auszog ... ..                         | <i>Jörg Peters</i> .....        | 62 |
| Nachtflug .....                                      | <i>Peter Bechmann</i> .....     | 67 |

### 3. In der Höhle der Löwen

|                                              |                               |    |
|----------------------------------------------|-------------------------------|----|
| Psycha .....                                 | <i>Julia Schulz</i> .....     | 69 |
| „Hallo, ist da jemand?“ .....                | <i>Jan</i> .....              | 72 |
| Der Schrei der Amseln .....                  | <i>Véronique Dehimi</i> ..... | 74 |
| Schwesterlein .....                          | <i>Anonym</i> .....           | 75 |
| Das erste Mal in der Jugendpsychiatrie ..... | <i>Lisa L.</i> .....          | 77 |
| Meine Erfahrungen in der Psychiatrie .....   | <i>David Gecko</i> .....      | 80 |
| Meine Fixierung .....                        | <i>Die Hausschnecke</i> ....  | 82 |
| Niobe .....                                  | <i>Véronique Dehimi</i> ..... | 85 |
| Lautlos .....                                | <i>Véronique Dehimi</i> ..... | 86 |
| Mittendrin .....                             | <i>Nike</i> .....             | 87 |
| Gudula Brunk .....                           | <i>Véronique Dehimi</i> ..... | 88 |
| Kunsttherapie .....                          | <i>Peter Bechmann</i> .....   | 90 |
| Kleeanemohn .....                            | <i>Véronique Dehimi</i> ..... | 92 |

|                                              |                                                      |     |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|
| Reise in eine(r) Psychose.....               | <i>Josef Bäuml und die<br/>Familie von Cornelius</i> | 93  |
| Fallergie .....                              | <i>Heinrich Berger</i>                               | 106 |
| Ärzte .....                                  | <i>Dagmar Koch</i>                                   | 107 |
| Seele .....                                  | <i>Dagmar Koch</i>                                   | 107 |
| Vom Aufschlagen und Anbinden .....           | <i>Heinrich Berger</i>                               | 108 |
| Frau sitzt vor Tablette .....                | <i>Karolina De Valerio</i>                           | 110 |
| Nehme ich die Tablette.....                  | <i>Véronique Dehimi</i>                              | 111 |
| Mon Ami .....                                | <i>George Shima</i>                                  | 112 |
| Wirkungen daneben .....                      | <i>Peter Bechmann</i>                                | 114 |
| Angehörig – ungehörig .....                  | <i>Heinrich Berger</i>                               | 116 |
| Mein Nachtgebet .....                        | <i>Peter Bechmann</i>                                | 118 |
| Auf Station der psychiatrischen Klinik ..... | <i>George Shima</i>                                  | 119 |
| Irrerwitz .....                              | <i>Heinrich Berger</i>                               | 119 |

## 4. Der ganz normale Wahnsinn

|                                                        |                            |     |
|--------------------------------------------------------|----------------------------|-----|
| Schlafende Hunde .....                                 | <i>Véronique Dehimi</i>    | 121 |
| Selbstschutz – aus Sicht eines Bruders .....           | <i>André Erpelding</i>     | 122 |
| Auf der Suche nach mir selbst .....                    | <i>Karolina De Valerio</i> | 124 |
| Lebenslauf eines psychisch Kranken .....               | <i>Anton</i>               | 126 |
| Schwarze Wolken .....                                  | <i>Anja S. Barth</i>       | 132 |
| Einsamkeitsgedicht .....                               | <i>Anja S. Barth</i>       | 133 |
| Wunschbrief an meine Tochter .....                     | <i>Gudrun</i>              | 134 |
| Was, wenn der Vogel .....                              | <i>Véronique Dehimi</i>    | 137 |
| D I (szi) P L I z i N, Verbitterung und Toleranz ..... | <i>Gabriele Markert</i>    | 138 |
| Wahnsinn Juli 2014 .....                               | <i>Heinrich Berger</i>     | 141 |
| Wenn meine Seele aufschreit .....                      | <i>David Gecko</i>         | 142 |
| Malmimö .....                                          | <i>Anja S. Barth</i>       | 144 |
| Dankesagen an meine Eltern .....                       | <i>Silvia Dorsch</i>       | 145 |

|                          |                                |     |
|--------------------------|--------------------------------|-----|
| Mutter .....             | <i>Peter Bechmann</i> .....    | 146 |
| Morgengrauen .....       | <i>Véronique Dehimi</i> ....   | 148 |
| Mirinda, mein Kind ..... | <i>Isolde Tausendwasser</i>    | 149 |
| Rosie spricht .....      | <i>Rosie Shima</i> .....       | 153 |
| Schmerzensreich .....    | <i>George Shima</i> .....      | 154 |
| Babbo .....              | <i>Karolina De Valerio</i> ... | 157 |
| Der Tag davor .....      | <i>Peter Bechmann</i> .....    | 158 |
| Nackter König .....      | <i>Karolina De Valerio</i> ..  | 160 |
| Nacht war es .....       | <i>Véronique Dehimi</i> ....   | 161 |

## 5. Auf der Suche nach dem Sinn

|                                                                    |                                |     |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
| Mein Fleckerlteppich .....                                         | <i>Karolina De Valerio</i> ..  | 163 |
| Glücklich und erfüllt leben dank<br>meiner Psychose .....          | <i>Michael Gessel</i> .....    | 164 |
| Mein Wahnsinn ist der Wahnsinn .....                               | <i>Christine Büttner</i> ..... | 169 |
| Seraphinade .....                                                  | <i>Véronique Dehimi</i> ....   | 170 |
| Füllhorn .....                                                     | <i>Karolina De Valerio</i> ..  | 171 |
| Erster Vogellaut .....                                             | <i>Véronique Dehimi</i> ....   | 172 |
| Mein Weg zurück .....                                              | <i>David Gecko</i> .....       | 172 |
| Sie kauern im Eis .....                                            | <i>Véronique Dehimi</i> .....  | 173 |
| Gedanken wie Torf .....                                            | <i>Véronique Dehimi</i> ....   | 174 |
| Zum subjektiven Sinn von Wahn .....                                | <i>Karolina De Valerio</i> ..  | 175 |
| Tage .....                                                         | <i>Peter Bechmann</i> .....    | 177 |
| Wiegenlied .....                                                   | <i>Véronique Dehimi</i> ....   | 178 |
| Alpträume als allnächtliche Psychosen –<br>ein Schrott-Traum ..... | <i>Heinrich Berger</i> .....   | 179 |
| Die Tür öffnen für Veränderung .....                               | <i>Anja S. Barth</i> .....     | 182 |
| Stille – Belebtes Glitzern .....                                   | <i>Lizzy Esam</i> .....        | 184 |
| Wahn und Glaube – komplizierte Brüder .....                        | <i>Peter Bechmann</i> .....    | 186 |

|                              |                              |     |
|------------------------------|------------------------------|-----|
| Faust Number Eleven .....    | <i>Heinrich Berger</i> ..... | 188 |
| Ich wär so gern normal ..... | <i>Heinrich Berger</i> ..... | 190 |
| Gefragt .....                | <i>Véronique Dehimi</i> .... | 192 |
| Der Tod des Seneca .....     | <i>Die Hausschnecke</i> ..   | 192 |
| Die größte Angst .....       | <i>Peter Bechmann</i> .....  | 193 |
| Vergeblich .....             | <i>Véronique Dehimi</i> .... | 194 |
| Hoffnung .....               | <i>Silvia Dorsch</i> .....   | 195 |

## 6. Brücken zu Wissenschaft und Gesellschaft

|                                                                                                 |                                                                                |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Selbstzweifel und Selbstannahme .....                                                           | <i>Karolina De Valerio</i> ..                                                  | 197 |
| Persönliche Barrieren und Inklusion .....                                                       | <i>David Gecko</i> .....                                                       | 199 |
| Die „auf den ersten Blick“ nicht erkennbaren<br>Barrieren bei psychischer Erkrankung .....      | <i>Josef Bäuml</i><br><i>Christiane Bihler</i><br><i>Reinhard Haslinger</i> .. | 202 |
| Häufig gestellte Fragen .....                                                                   | <i>Peter Bechmann</i> .....                                                    | 217 |
| Hürdenlauf – meine berufliche Barrieren .....                                                   | <i>Christine Büttner</i> .....                                                 | 218 |
| Von anspruchsvollen Aufgaben .....                                                              | <i>George Shima</i> .....                                                      | 222 |
| Psychisch kranke Menschen sind in erster<br>Linie Opfer, nicht Täter - 66 Sätze zur Psychiatrie | <i>Heinrich Berger</i> .....                                                   | 224 |
| Inklusion in Liebesdingen .....                                                                 | <i>George Shima</i> .....                                                      | 233 |
| Sinn und EX-IN .....                                                                            | <i>Karolina De Valerio</i> ..                                                  | 235 |
| Mein Weg zur Genesungsbegleitung .....                                                          | <i>Véronique Dehimi</i> ....                                                   | 236 |
| Ein Fall von Glückstrunkenheit .....                                                            | <i>Peter Bechmann</i> .....                                                    | 239 |
| Alles gut? .....                                                                                | <i>Peter Bechmann</i> .....                                                    | 241 |
| Wie ich gesund wurde .....                                                                      | <i>Karolina De Valerio</i> ..                                                  | 244 |
| Lust auf Psychoedukation .....                                                                  | <i>Heinrich Berger</i> .....                                                   | 246 |
| Psychoedukation und Psychose-Seminar –<br>zwei Seiten der gleichen Medaille .....               | <i>Josef Bäuml</i> .....                                                       | 248 |

## 7. Rund um das Psychose-Seminar

|                                          |                            |     |
|------------------------------------------|----------------------------|-----|
| Psychose-Seminar ist ...                 | <i>Heinrich Berger</i>     | 261 |
| Psychose-Seminar – was ist das?          | <i>David Gecko</i>         | 262 |
| Das Psychose-Seminar und ich             | <i>Die Hausschnecke</i>    | 264 |
| Drei                                     | <i>Peter Bechmann</i>      | 266 |
| Wege zur Gesundheit                      | <i>George Shima</i>        | 267 |
| MPS – M(ein) P(v)ersö(h)nlicher S(ch)atz | <i>Lizzy Esam</i>          | 269 |
| „Stoß-Seufzer“ eines „Seelen-Sorgers“    | <i>Josef Bäuml</i>         | 271 |
| Profi sein ... das Fürchten zu lernen    | <i>Heinrich Berger</i>     | 274 |
| Das MPS-Lied                             | <i>Heinrich Berger</i>     | 279 |
| Wie ich das Psychose-Seminar erlebte     | <i>Karolina De Valerio</i> | 280 |
| Heil werden                              | <i>George Shima</i>        | 281 |
| Was bringt mir der Dialog?               |                            |     |
| Fragebogen-Untersuchung zum              |                            |     |
| Münchener Psychose-Seminar               | <i>Daniela Pockrandt</i>   |     |
|                                          | <i>Heinrich Berger</i>     |     |
|                                          | <i>Josef Bäuml</i>         | 282 |
| „Stell dir vor, du wärst ein Baum!“ –    |                            |     |
| KreativAktionen                          | <i>Uli Borde</i>           |     |
|                                          | <i>Melanie Stiehl</i>      | 297 |
| Trialektik                               | <i>Heinrich Berger</i>     | 299 |
| Persönlicher Rück- und Ausblick          |                            |     |
| sowie ein Nachruf auf Dorothea Buck      | <i>Heinrich Berger</i>     | 300 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Bilderverzeichnis | 305 |
|-------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Die Herausgebergruppe | 322 |
|-----------------------|-----|