



Treffpunkte

Frankfurter Zeitschrift für Gemeindepsychiatrie



Diese Zeitschrift befasst sich mit Psychiatrie

Sie wird von Lesern mitgestaltet und entsteht in gemeinsamer Arbeit von Betroffenen, Angehörigen und von Mitarbeitern der in der Fachgruppe Psychiatrie vereinigten Versorgungsträger

TREFFPUNKTE verstehen sich als ein regionales Forum das dazu beitragen soll, an der Vorbereitung und Durchführung sowie der Reflexion gemeindepsychiatrischer Konzepte und Projekte mitzuwirken

Die Finanzierung des Projektes erfolgt bisher zu wesentlichen Anteilen durch das Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt am Main

Die Zeitschrift erscheint im Jahr mit 4 Heften; sie wird an Mitglieder der Fachgruppe Psychiatrie kostenlos abgegeben und liegt bei der Bürgerberatung der Stadt Frankfurt, Römerberg 32 öffentlich aus

Bei Nachbestellung beträgt der Preis für ein Heft 3,- Euro

Herausgeber

Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie Frankfurt am Main e.V.
in Verbindung mit der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Frankfurt
V.i.S.d.P.: Wolfgang Strehse 1.Vorsitzender

Redaktion

Tagesstätten Frankfurter Verein - Speyerer Str. 3 - 60327 Frankfurt am Main
Tel. 069 / 75 89 28 60 Fax 069 / 75 89 28 77

Gisela Faißt und Oliver Glaubrecht,
sowie einem wechselndem Team von Klienten
der Tagesstätte des Frankfurter Vereins

Druck und Vertrieb

Reha-Werkstatt Rödelheim - Biedenkopfer Weg 40a - 60489 Frankfurt am Main
Tel. 069 / 90 74 98 - 0 Fax 069 / 90 74 98 25

Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von eingesendeten Beiträgen vor

Alle Bilder/Beiträge dieser Zeitschrift sind urheberrechtlich geschützt Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder

Gründer und Herausgeber 1977 - 1992: Christof Streidl †

Inhalt

Vorwort / Gisela Faißt

Klaus Weber Wann ist ein Kind normal

M.A.F. Gummibaum

Papierwerkstatt Tagesstätte Gallus

Café ZeitRaum

Anneke Born-Mabelis

Stimmenhören



die zeichnungen sind von w. merten
das titelfoto - fotogruppe gallus

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben im Jahr 2001 die Redaktionsarbeit von dem Herausgeber – Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie Frankfurt – auf drei Jahre befristet, übernommen und seither sind 10 Ausgaben der Zeitschrift TREFFPUNKTE erschienen. Für uns war diese Aufgabe Neuland, doch wir stellten uns gerne dieser Herausforderung und übernahmen den Aufgabenbereich. Die Redaktionsarbeit wurde fester Bestandteil des Tagesstättenwochenplans, das Angebot „Redaktionsgruppe Treffpunkte“ fand 3x wöchentlich statt. Federführend wurden die Sitzungen von zwei Mitarbeitern der Tagesstätte geleitet. Die Gruppe war offen gestaltet, so dass sich jederzeit Klienten der Tagesstätte oder andere Interessierte in unterschiedlicher Weise einbringen konnten. Jede Übernahme von Aufgaben erfuhr besondere Bedeutung und ergänzte sich zu einem Gesamtbild. So war es gleichwertig wichtig z.B. Texte zu erstellen, Texte zu korrigieren, die Vorlage handschriftlicher Texte in den PC einzugeben, Interviews zu führen, Gedichte zu schreiben, Bilder zu kreieren.... Jeder Teilnehmer beteiligte sich nach seinen Möglichkeiten an der Redaktionsarbeit. Rückblickend ist zu bemerken, dass sich diese Arbeit positiv auf den Gruppenprozess auswirkte und immer wieder auch Gesprächsstoff „zwischen durch“ war. Zu Beginn unserer Redaktionsarbeit haben wir Ideen gesammelt, Themen gesucht und gefunden, Kontakte geknüpft, um möglichst umfangreiche, ausgewogene Beiträge in den TREFFPUNKTEN zu veröffentlichen. Wir näherten uns anfänglich pro Ausgabe einem Schwerpunktthema und ließen Interessierte, Betroffene und Fachleute zu Wort kommen. Wir wollten so eine Ausgewogenheit und unterschiedliche Sichtweisen sicherstellen. Leider konnten wir diesem Anspruch nicht durchgängig gerecht werden, da es uns häufig, trotz Anfrage, an Fachbeiträgen mangelte, daher wird die Redaktionsarbeit zukünftig auf eine neue Basis gestellt.

Der Herausgeber dieser Zeitschrift ist weiter die Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie Frankfurt. Dieser beruft eine Redaktionsgruppe, die die TREFFPUNKTE künftig im Wesentlichen gestalten wird.

Für uns war die Redaktionsarbeit eine wichtige Bereicherung in der Arbeit miteinander und hat uns fröhliche, heitere und nachdenkliche Momente gebracht, aber auch stressige Zeiten (meist kurz vor Erscheinen der Zeitschrift). Dennoch möchten wir diese Erfahrung nicht missen, weshalb wir uns freuen, weiterhin der Redaktionsgruppe anzugehören.

Die Koordination zwischen verschiedenen Beteiligten- Herausgeber, Tagesstätte, Reha-Werkstatt Rödelheim- liegt künftig bei Herrn Pfannendörfer. Er ist u.a. Redakteur der Fachzeitschrift der Blätter der Wohlfahrtspflege.

Gisela Faißt

Klaus Weber

Wann ist ein Kind normal?

Im Alltagssprachlichen würden wir schlicht behaupten, *normal* ist ein Kind dann, wenn es so ist wie die Mehrheit der Kinder im selben Alter. Diese Definition wird den meisten aber zu primitiv sein. Ich habe deshalb in den gängigen Lehrbüchern der *Klinischen Psychologie*, die sich für individuelle Störungen zuständig fühlt, nachgeschlagen und folgende Aussagen zur Frage der Normalität gefunden:

Bei Reinecker (1998), einem der wichtigsten Lehrbücher der deutschsprachigen klinischen Psychologie, findet man die Problematik von Normalität und Abweichung erst gar nicht. Im Vorwort ist lediglich zu lesen, dass "im Mittelpunkt des Lehrbuchs ... einzelne Patienten mit ihren unterschiedlichen Problemen" stünden; diese Probleme werden dann umgehend in "Störungen" umbenannt, ohne dass auch nur ein Argument dafür geliefert würde, wie aus Problemen, die eine Person ja mit etwas oder jemandem hat, eine Störung wird, die in dieser Person selbst liegen soll. Derartige Kritik am Störungs-Konzept wird im Einleitungsbeitrag des Lehrbuchs damit abgetan, dass eine "Klassifikation psychischer Störungen durchaus den Menschen zugute" komme, weil ja erst die Feststellung von Störungen die Grundlage für eine adäquate Theorie und Therapie dieser Störungen liefern könne. Etwas einfacher ausgedrückt, ist dies schnell als Zirkelschluss entlarvt: »Wir müssen behaupten, dass die Störungen in den KlientInnen liegen, weil wir sonst keine psychologische Theorie über gestörte Menschen entwickeln könnten.« Als Beispiel dafür, wie nützlich die Klassifikation psychischer Störungen für die Menschen sei, weist der Beitrag darauf hin, dass "bei schizophrenen Psychosen Neuroleptika indiziert sind" (ebd.), wohingegen zur Behandlung der exogenen Depression Antidepressiva eingesetzt würden. Würde man nun aber solche psychischen Störungen verwechseln, könne dies durchaus tödliche Folgen für die KlientInnen haben.

Ich will diese Lehrbuch-Argumentation übertragen auf eine sogenannte Störung, die seit ca. 20 Jahren in den USA und in der BRD Furore macht und die vorher als solche nicht bekannt war: das hyperkinetische Syndrom (HKS), auch Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADS) genannt.

1. Nicht wenige Kinder verhalten sich auf eine Art und Weise, die den Erwachsenen und u.U. auch ihnen selbst Probleme bereitet: Sie sind nicht bei der Sache, wollen sich nicht mit dem beschäftigen, was die erwachsenen Lehrer oder Eltern wollen, sie sitzen nicht länger als 5 oder 10 Minuten auf ihrem Stuhl und sie plappern, wie es ihnen einfällt. Das Lehrbuch "Klinische Psychologie" empfiehlt uns nun als ersten Schritt, diese relativ uneinheitlichen Handlungen mit einem Etikett zu versehen, das den Störungsbegriff beinhaltet. Also nennen wir es Aufmerksamkeits-Defizit-Störung oder HKS, was meint, dass sich das Kind im Verhältnis zum normalen Kind zu viel und zu oft bewegt.
2. Als zweiten Schritt empfiehlt das Lehrbuch nun, eine Therapie zu finden, die gegen diese Störung eingesetzt werden kann, um sie "zu bekämpfen". Historisch spielte sich die Suche nach einer Therapie jedoch anders ab: Die komplexen Ursachen des eigenwilligen kindlichen Handelns waren noch nicht ansatzweise erforscht, da präsentierte vor mehr als 20 Jahren die US-amerikanische Pharmaindustrie bereits ein Therapeutikum gegen diese Störung: Es hieß *Ritalin* und sollte dazu führen, dass Kinder, sobald sie dieses Therapeutikum schlucken, sich so verhalten, wie es Erwachsenen angenehm ist. Die so therapierten Kinder sind vielleicht nicht allzu aufmerksam und wirken manchmal sogar eher abwesend, aber die diagnostizierte Störung ist nach Ritalin-Einnahme auf alle Fälle nicht mehr vorhanden.

3. Wie wir aus dem Lehrbuch erfahren haben, kommt sowohl die Diagnose als auch die Therapie "durchaus dem Menschen zugute". Würde man nämlich die Störung des Kindes nicht als Hyperaktivität erkennen, sondern sie beispielsweise mit einer kindlichen Depression verwechseln und das Kind aus diesem Grund eine Überdosis Tavor schlucken lassen, könnte es wegen dieser falschen Diagnose sterben.

Soweit zur Argumentationsweise aus der akademischen klinischen Psychologie über den Sinn, Störungen als Störungen zu bezeichnen. Eine Antwort darauf, was normal ist und was nicht, kann uns dieses Lehrbuch zwar nicht geben. Es teilt uns aber wenigstens mit, dass wir unsere Kinder problemlos dem psychologischen Fachmann übereignen können, anstatt sie aus Versehen mit der falschen Therapie zu töten.

Funktionalität des Redens über Normalität

Wir sehen also: In den Lehrbüchern derjenigen Wissenschaft, die behauptet, sich mit Normalität, Abweichungen und Störungen zu beschäftigen, finden wir weder eine klare Definition darüber, was normal sein soll, noch gibt es bei genauer Betrachtung einen Unterschied zwischen der alltagssprachlichen Verwendung des Normalitätsbegriffs und dem wissenschaftlichen Sprachgebrauch. Wenn nun die alltagssprachliche Behauptung stimmt, ein normales Kind sei dasjenige, das so ist wie alle anderen in seinem Alter auch, dann ergeben sich für Eltern, Lehrer und Psychologen folgende Fragen:

1. Erwachsene stellen tagtäglich fest, dass jedes Kind in seiner Art zu denken, zu reden, zu fühlen und zu handeln sich von anderen Kindern genau so unterscheidet wie auch wir Erwachsene verschiedene Persönlichkeiten sind. Trotz dieser zum Teil großen Unterschiede zwischen uns, die ja nicht gerade dafür sprechen, dass wir normal im Sinne von durchschnittlich sind, gehen wir keineswegs davon aus, dass diese Ansammlung von Normabweichungen unnormale wäre. Wird dagegen über Kinder und ihr eigenwilliges Verhalten gesprochen, landen Eltern unverzüglich im Störungs- und Abweichungsdiskurs: "Kann sie schon laufen?", "Hat er schon Zähne", "Mit 8 Monaten fremdelt ein Kind halt", "Sie wiegt genauso viel, wie es in der Tabelle steht" usw. usf. Angesichts der heutzutage durch Eltern und Erzieher im Übermaß festgestellten kindlichen Störungen stellt sich die Frage, ob es in früheren Zeiten weniger gestörte Kinder gab oder wie es sonst zu erklären ist, dass wir Erwachsenen, unsere Eltern und Großeltern überhaupt lebensfähig werden konnten ohne Ratgeber, Elternzeitschriften und Erziehungsberatungsstellen.
2. Die zweite Frage: Wieso gibt es angesichts der Unterschiedlichkeit und Vielfalt kindlicher Entwicklungen den scheinbar unausweichlichen Zwang feststellen zu müssen, dass ein Kind *normal* im Sinne von *durchschnittlich* bzw. *mittelmäßig* ist? Und wie verhält sich diese Feststellung zu der ebenfalls zu konstatierenden Tatsache, dass wir Erwachsenen keinesfalls als "normal" und durchschnittlich gelten wollen; vielmehr bestehen wir darauf, dass wir ein eigenes, oder gar eigenwilliges, besonderes Leben führen und keinesfalls normiert und angepasst seien.

Fragen über Fragen

Diese Fragen und ihre Diskussion könnten Eltern, Lehrer und Psychologen dazu bringen, ihre vorschnellen Kategorisierungen zu hinterfragen und zu überlegen, wem es nützt, Kinder in Schablonen zu pressen, die der Vorstellung psychiatrischer Ordnungssysteme entsprechen. Und es gäbe noch weitere Fragen, welche uns dazu bringen könnten, Kinder als Lebenspartner anzuerkennen und nicht als Erziehungs-Objekte im Auftrag welcher Institution oder Ideologie auch immer:

1. Ist Elterliche Macht, wenn sie in Übereinstimmung mit der gesellschaftlichen Ordnung und damit im Rahmen der herrschenden Normalitätsvorstellungen ausgeübt wird, gar *keine Macht*, sondern das gute *Recht* der Eltern?
2. Wenn Eltern festgestellt haben, dass ihr Kind die Regeln verletzt hat, haben sie dann das Recht, das Kind zu maßregeln? Wieso wird kindlicher Eigensinn zur Tyrannei gegen Eltern umgedeutet, obwohl diese doch die mächtigere Position innehaben?
3. Wieso darf das Zusammenleben zwischen Kindern und Eltern darf auf keinen Fall etwas mit Konflikt, mit Streiten, mit unlösbaren Problemen zu tun haben? Wieso handeln die beteiligten Personen im Rahmen selbst gesetzter Regeln die Lösungen ihrer Probleme nicht selbst aus, sondern halten vorhandene, scheinbar vernünftige Prinzipien und Regeln ein?
4. Wieso gibt es Fragen, die nicht gestellt werden dürfen; weder vom Kind noch von den Eltern? Könnte es sein, dass Kinder und Eltern merken würden, dass etwas nicht stimmt mit den Regeln und Prinzipien oder gar mit der Gesellschaft, in der sie gelten?



Prof. Dr. Klaus Weber, von 1997 bis 2003 Hochschullehrer für Psychologie an der Fachhochschule Frankfurt; seit Mai 2003 Professor an der FH München.

Verschiedene Fachpublikationen zur Frage von Subjektivität in der Psychiatrie.

Erinnerung an einen Freund

Wir kanten uns seit ungefähr sieben oder acht Jahren. Ich wohnte damals noch in Heddernheim – und wir gingen zu einer Veranstaltung im Hessischen Rundfunk. Bei dieser Gelegenheit gab mir Matthias einen Gedichtband, in dem ein Gedicht von ihm veröffentlicht ist : „Just in Time“ Jetzt ist es Zeit, sich von ihm – nein, nicht zu verabschieden – wieder an ihn zu denken.

Matthias hat mir eine Widmung in diesen Band geschrieben.

Wir haben uns seitdem oft getroffen, meist in meiner Wohnung. Unterhielten uns über Literatur, seine neuen Gedichte – und auch ich zeigte ihm von mir Geschriebenes, – dabei Musik von CD's – gern hörten wir Irische, – von ihm mitgebracht – oder auch von meinen . – Dabei wurde geraucht , Tee, Kaffee, – oder , später am Abend auch eine Flasche Bier getrunken. –

Mir fehlen diese Nachmittage und Abende mit ihm, die Anregungen, die er mir gab, – auch gemeinsame Theaterbesuche, zu denen er mich mitnahm. –

Auch die guten Gespräche – nicht nur über Literatur, wir sprachen auch über gemeinsame politische Überzeugungen und Aktivitäten. Und auch viel über Erlebtes, Durchlittenes.

Ein Freund, einer der wenigen hier in Frankfurt, ein Vertrauter lebt aber umso mehr in meiner Erinnerung fort.

Ich suche nicht nach „Ersatz“ für diese Freundschaft. Sie war einmalig.

Er hat mich nicht nämlich nicht allein zurückgelassen, beim hören unserer Lieblingsmusik – Dylan , Rosenstolz, Spanien-Lieder von Ernst Busch (die mir seine Mutter aus seiner Hinterlassenschaft geschenkt hat) , beim Lesen in – zum Teil noch unveröffentlichten Manuskripten von ihm bleibt er lebendig – ist bei mir.

Vergangenes, Erlebtes – mit ihm – bleibt so für mich unvergänglich. So wage ich zu sagen: Über seinen frühen Tod hinaus – bleibt Matthias Schmidt in meinem Kopf und meinem Herzen lebendig. Danke, Matthias, schön , dass wir uns – trafen, miteinander redeten – uns – zu kurze Zeit – unsere Nachmittage, Abende und auch Nächte erhellten. – Die einbrechende Dunkelheit wir nicht ewig andauern.....

„ Dem Morgenrot entgegen“ wir hätten noch eine Weile gemeinsam ihm entgegen gehen sollen, nun bin ich mit deinen Worten ja doch nicht alleine geblieben. –

Nach Gottfried Benn:

„ Tode, erlassen, und oft kein Bett, –
wir mussten mit Trebern prassen im zerrissenen Jackett...“

Abschied (Benn)

Du füllst mich an wie Blut die frische Wunde
Und rinnst hernieder seine dunkle Spur
Du dehnt Dich aus wie Nacht in jener Stunde,
da sich die Matte färbt Schattenflur,
Du blühst wie Rosen schwer in gärten allen,
Du Einsamkeit aus Alter und Verlust,
Du Überleben, wenn die Träume fallen,
zuviel gelitten und zuviel gewusst.
Ein letzter Tag – : spätglühend, weite Räume,
ein Wasser führt Dich zu entrücktem Ziel,
ein hohes Licht umströmt die alten Bäume
und schafft im Schatten sich ein Widerspiel,
von Früchten nichts, aus Ähren keine Krone
und auch nach Ernten hat er nicht gefragt- ,
er spielt sein Spiel und fühlt sein Licht und ohne
Erinnerung nieder –

– Alles ist gesagt. –



...sorgungsprobleme in Eskalation

Hundescheiße Hundescheiße
 Scheißkötter Scheißkötter
 Scheißcollie Scheißdackel
 Scheißpudel Scheißsachfer
 Jagdgewehr
 Kinnie Korn
 peng peng peng
 runms runms runms
 Mülse Mülse
 Kadaver Kadaver
 Blutspur
 Nachbar
 KP in Ansch~~lag~~
 Deckung
 rattatattatt
 Opa Oma
 noch so jung
 Jetzt reicht
 110 110
 ach was - do idmt yourself
 Panzerfaust und MG
 BOOOOOAOH rattatattat - wow
 Hang-anate flüht zurück
 MG kaputt putitput
 tatü tata tatü TATA
 das Gesetz ist da und schreibt:
 zwei Anzeigen wegen Falschparkens
 ein Anzeige wegen Ruhestörung
 eine Anzeige wegen wildem Müllabliegens
 von 14 KADAVERN
 davon drei Jagdhunde
 ein Pudel ein Collie
 der Rest vermutlich Menschen.



Papierwerkstatt – Spachteln mit Acrylfarben

Das Bedürfnis, der Wunsch, etwas zu fixieren oder mitzuteilen das wir Erlebt haben, ist wohl so alt wie die Geschichte der Menschheit. In der Literatur finden wir Überlegungen dazu, dass die zeichnerische oder Plastische Wiedergabe älter sei als das Wort, zumindest älter als das Gedichtete Wort.

„Es heißt zwar, AM ANFANG WAR DAS WORT, aber wissen kann das niemand, es ist ein Glaube. Vorstellbar bleibt, das vor dem Wort das Bild, die Zeichnung war, mit der sich auch der Stumme ausdrücken konnte.“*

Die bildlichen Darstellungen beginnen in der Altsteinzeit, vor ungefähr 20.000 Jahren, mit den farbigen Höhlenbildern.

Durch Bilder oder Zeichnungen können Dinge vermittelt werden, die mit Worten kaum zu beschreiben sind. Empfindungen lassen sich zwar besser mit Worten ausdrücken; wählen wir aber abstrakte Darstellungen, sagen diese sehr viel über Gefühle und Stimmungen aus.

Malen ist also ein archaisches Bedürfnis. Kinder greifen zu Malmaterialien, fangen an zu kritzeln, malen Flächen aus und was ganz wichtig ist, sie tun dies ohne Wertung und ohne Hemmungen.

Im Laufe der Sozialisation und damit das Älterwerdens, verlieren die Kinder – verloren wir – die Spontaneität beim Malen. Liegen nicht Besondere Begabungen vor, sagen wir eines Tages „ich kann nicht malen“.

Diese Hürde war zu überwinden, als das Angebot der Papierwerkstatt in der Tagesstätte Gallus durch eine Malgruppe erweitert werden sollte. Seit Februar 2003 wird in der Papierwerkstatt gemalt – nicht Gegenständlich, sondern unter dem Motto MIT FARBEN SPIELEN. Durch den Einsatz von Acrylfarben, die mit einem Spachtel auf Großformatigem Karton aufgebracht werden, ist es uns gelungen, die Aussage „ich kann nicht malen“ zu entkräften.

Acrylfarben – Farbpigmente schweben in dem Kunstharz Acryl – die farbintensiv und wasserlöslich sind, eignen sich besonders für den Auftrag mit einem Spachtel, da sie in kurzer Zeit trocknen und gut Deckend übermalt werden können. Pastös – also sehr dick – aufgetragen lassen sich Strukturen und viele, auch zufällige Effekte erzielen.

Und das macht Spaß!

Seit April diesen Jahres sind verschiedene Exponate im Café ZeitRaum in der Homburger Straße zu sehen.

*Mal- und Zeichenbuch von Bode W. Jaxthimer



Das Café ZeitRaum Die Begegnungsstätte West stellt sich vor.

„Guten Tag. Ich hätte gern ein Glas Milch und eine Portion Schach.“

Jeden Donnerstag, Freitag und Samstag in der Zeit von 14.30 bis 20 Uhr öffnet das Café ZeitRaum in der Homburger Straße 36 in Frankfurt - Bockenheim seine Türen. Es bietet seinen BesucherInnen neben Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, hier in schöner Café-Atmosphäre ihre Freizeit zu verbringen, Kontakte zu knüpfen oder Bekannte zu treffen. Darüber hinaus stehen die MitarbeiterInnen (zwei SozialarbeiterInnen sowie eine Jahrespraktikantin) als Ansprechpartner zur Verfügung, denn das Café ZeitRaum ist ein offenes Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen. Bei Bedarf können persönliche Gespräche auch in einem geschützten Rahmen (im 4-Augen-Gespräch) geführt werden.

Als Begegnungsstätte ist das Café Bestandteil der gemeindepsychiatrischen Versorgung und arbeitet im vernetzten System der ambulanten psychosozialen Dienste des Frankfurter Vereins für soziale Heimstätten e.V. Letzterer ist für die ambulante psychiatrische Versorgung der westlichen Stadtteile Frankfurts zuständig. Selbstverständlich steht das Café aber allen BesucherInnen offen, unabhängig ihres jeweiligen Wohnortes.

Das Café ZeitRaum besteht in dieser Form erst seit Dezember 2001. Vorläufer ist das sicher vielen noch bekannte, ehemalige Tulpencafé im Bornwiesenweg 67 im Nordend. Da das Nordend aber nicht zu den westlichen Stadtteilen zählt, musste langfristig ein anderer Standort gefunden werden: und so zog die Begegnungsstätte schließlich unter neuem Namen, mit neuen MitarbeiterInnen und neuem Mobiliar nach Bockenheim.

Im Café ZeitRaum soll neben den bereits erwähnten Angeboten für die BesucherInnen auch das Miteinander und der Umgang mit allen Menschen aus dem Stadtteil gefördert werden, um somit Vorurteile gegenüber psychisch erkrankten Menschen abzubauen und deren Integration zu fördern.

Ein verstärkter „Publikumsverkehr“ konnte im letztem Jahr vor allem in den Sommermonaten durch Neueröffnung der „Sommerterrasse“ verzeichnet werden.

Aber auch Kunstausstellungen in den Räumen des Cafés sollen zur Öffnung beitragen. Nach dem Projekt „Literatur mit und von psychisch erkrankten Menschen“ (hier gibt es einen Gedichtband), stellt momentan die Papierwerkstatt der Tagesstätte Gallus Ihre Werke aus.

Neben den speziellen Angeboten bietet die Begegnungsstätte aber auch immer einen Ort der Erholung und schafft besonders für alleinstehende Menschen einen Rahmen, neue Bekanntschaften zu schließen und somit Isolation zu überwinden.

Die Besucher treffen sich zu diversen Spielen, Kartenspielen, Mensch-ärger-dich-Runden, Brettspiele wie Schach, Backgammon oder Jakkolo. Dazu gibt es selbstgebackenen Apfelkuchen aus der Tagesstätte Bockenheim, Kaffeespezialitäten, Säfte von der Reha-Werkstatt Niederrad u.v.m.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

S. Eberle, W. Kast

Einleitungsreferat vom 24. Oktober 2003 zur Eröffnung des bundesweiten Treffens des Netzwerkes Stimmenhören e. V. am 24. u. 25. Oktober 2003 in Berlin

Joseph Beuys

Joseph Beuys hat in 1976 eine Installation geschaffen in einem fast leeren Raum, wo zwei Todesbahnen aufgestellt waren, mit dem Titel „Zeige Deine Wunde“. Er wollte hiermit das Gespräch über Leiden und Tod einen neuen Impuls geben. Nicht Schmerzerfahrung und Heilung interessierte ihn dabei, sondern der Mut zur Selbstentblößung - eine Neuorganisation der Kräfte - die Freiwerdung eines kreativen Potentials. Zeige deine Wunde: Ist das ein Einverständnis für den Zusammenhang von Schmerz und „Kreativität“? Es bedeutet nicht grundsätzlich, dass, wenn man viele Schmerzen hatte, man härter geworden ist. Auch nicht, dass man den Grausamkeiten der Welt besser standhalten kann. Aber vielleicht bedeutet es nur, dass man manchmal den Mut hat, sich den Menschen zu öffnen. Sich zu öffnen, damit ein Teil meiner Biographie hörbar werden kann.

Hommage an Tante Anna.

Tante Anna war die Schwester meines Vaters. Tante Anna ist schizophren geworden als sie 18 Jahre alt war und ist dann ab ihrem zwanzigsten Lebensjahr bis zu ihrem Tod in einer psychiatrischen Einrichtung geblieben.

Tante Anna sprach nie.

Tante Anna sprach Jahre nie ein einziges Wort.

Tante Anna schaute mit wachsamen, misstrauischen Augen, als mein Vater sie erinnern wollte an gemeinsame Kindheitserlebnisse.

Nur ab und zu - wurde uns erzählt - sang sie einen Psalm oder ein Gesang mit. Es war ein christliches Haus, wo sie untergebracht war.

Tante Anna schwieg 73 Jahre lang.

Tante Anna... Ja, was machte sie da eigentlich in dem Haus?

Als Kind wusste ich das nicht.

Obwohl meine Mutter immer wieder versuchte, die Schuld für ihre Krankheit meiner Oma zuzuschieben, glaubte ich nicht daran.

Und mein kindliches Gefühl ist am besten so zusammen zu fassen: in Abwandlung des Buches, dass schon Monate auf der Bücher-Bestsellerliste steht: Nach Tante Anna kam Gott nur noch zum weinen. Und ich weinte mit.

Tante Anna: schön wie eine Göttin - wurde erzählt -
lieb wie ein Engel,

intelligent wie eine Professorin.

Aber einsam, so einsam, so weit entfernt von unserer Welt.

Alles was mir Angst machte,

alles worüber ich nicht sprechen durfte,

alles was ich nicht verstehen konnte in der Reaktion meines Vaters,

kam von Tante Anna.

Was ist der Sinn von so einem Leben, fragte mein Vater manchmal.

Ich weiß es nicht ... oder doch: ohne Tante Anna stünde ich nicht hier.

Ohne Tante Anna hätte ich vielleicht nicht den Mut gehabt, mit geistig behinderten Menschen zu arbeiten.

Ohne Tante Anna wäre mein Mut oft nicht stark genug gewesen, alle fremde Erlebnisse auszuhalten.

Ohne Tante Anna hätte ich in der Phase der größten Angst und Verwirrung nicht gewünscht, diese Erfahrungen für andere Menschen zugänglich zu machen. Anderen Menschen zu helfen mit meiner Erfahrung.

Also war dieser Teil meines Vortrages auch eine Hommage an meine, für diese Welt für immer verlorene Tante Anna. Und ob das nun eine Katastrophe, oder gerade deshalb keine Katastrophe ist, dies zu beurteilen möchte ich den hier anwesenden Menschen selbst überlassen.

Der Begriff der Salutogenese und das Netzwerk Stimmenhören e.V.

In der Medizin galt bis vor kurzem noch das Paradigma der Pathogenese, oder: Wie kann man eine Krankheit verhindern. Krankheitsvorbeugung in diesem Sinne heißt: krankmachende Faktoren ausschließen.

Die Salutogenese dagegen beschäftigt sich mit der Frage: Woher kommt Gesundheit und wie kann sie gestärkt werden.

Aaron Anatovsky, Abraham Maslow, Carl Rogers und Erich Fromm haben sich in den sechziger Jahren ausführlich mit diesem Thema beschäftigt. Sie fanden unter anderem heraus, dass auch in jeder psychisch kranken Seele ein gesunder Kern sitzt. Wird dieser Kern gestärkt, so wirkt dieser Mensch gesünder und kann besser mit seinen Problemen umgehen. Krankheit ist stets die Folge von Isolation oder Desintegration einzelner Prozesse, Funktionen oder Substanzen im Körper. Außer die Fähigkeit des Menschen, sich mit Fremden und Konflikten auseinander zu setzen (Resilienzforschung, d.h. Widerstandskraftforschung) nahm in ihren Untersuchungen der Faktor der menschlichen Beziehung eine große, wichtige Rolle ein.

Sie gingen in ihrer Untersuchung sogar davon aus, dass Kinder, auch wenn sie in ihrer Jugend den meist furchterlichsten Umständen ausgesetzt waren, damit einigermaßen fertig werden konnten, wenn zu einem Menschen in ihrer Umgebung eine tiefe innerliche Beziehung bestand. Die Maßstäbe für eine solche menschliche Beziehung sind recht hoch: Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Liebe, Respekt vor der Autonomie und Eigenwürde des Anderen. Ein sehr hohes Ideal, aber oft schwer erreichbar.

Das menschliche Gespräch, was wir auch in unserer Selbsthilfegruppe pflegen, das Gespräch, die Beziehung miteinander, wodurch wir uns stärken wollen, der Zuspruch, die Vorschläge, die uns auf Dauer hoffentlich helfen mit all diesen Problemen fertig zu werden, das Gespräch das uns hilft uns in der Gesellschaft stehend zu halten... Das Gespräch ist eines der wichtigsten Bausteine der menschlichen Beziehung.

J. W. v. Goethe

Goethe hat ein Märchen geschrieben über eine weiße Lilie und eine Schlange.

Die Schlange kommt in einer Höhle, wo ein goldener König in einer Nische steht.

Kaum hatte die Schlange dieses ehrwürdige Bildnis angeblickt, als der König zu reden anfing und fragte: „Wo kommst du her?“

„Aus den Klüften,“ versetzte die Schlange, „in denen das Gold wohnt.“

„Was ist herrlicher als Gold?“ fragte der König.

„Das Licht,“ antwortete die Schlange.

„Was ist erquickender als Licht?“ fragte jener.

„Das Gespräch,“ antwortete die Schlange.

In diesem Sinne wünsche ich eine schöne Tagung mit vielen guten Gesprächen.

***Wir treffen uns jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat um 17 Uhr im***

Frankfurter Verein
Psychosoziales Zentrum Gallus
Speyerer Str. 3, 60327 Frankfurt
(Haltestelle: Speyererstrasse / Straßenbahn 11, 12)

Weitere Auskünfte unter 069-73 99 35 17

Selbsthilfe-Sprechstunde bei A. Born-Mabelis:

E.Z., Mitglied einer Selbsthilfegruppe „Stimmenhören“.

Bei diesem Text handelt es sich um einen Vortrag, der im Rahmen einer „Psychiatrie-Woche“ gehalten wurde. Die ca. dreißig Zuhörer waren mehrheitlich betroffene Familienangehörige, sowie ca. ein Viertel Menschen, die selbst Stimmen hören.

Die Reaktionen waren sehr unterschiedlich: Betroffenheit, Anerkennung, Skepsis, Gegenwehr, Ablehnung, zurückhaltende, vorsichtige Zustimmung, Neugierde.

Ich erhielt den Eindruck, dass mein Vortrag bei den Stimmen hörenden Menschen auf mehr Verständnis stieß als bei den Angehörigen. Ihre Rückmeldungen ließen so etwas wie Selbstbewußtsein erkennen und der Eindruck, dass wir uns auch auflehnen oder wehren können. Bei den Angehörigen wurde ein großes Leid erkennbar, vor allem, weil ihnen ihre Familienmitglieder als ernsthaft erkrankt und häufig immun gegen ihre Hilfs- und Unterstützungsbereitwilligkeit erscheinen. In der Regel wurden die Familienmitglieder als schizophoren beschrieben, die durch die Einnahme von Medikamenten am Familienleben mehr oder weniger intensiv teil nehmen können und weil der Umfang der „komischen Dinge“, die sie vorher taten, deutlich abnahm oder verschwand. Erkennbar wurde insbesondere auch, dass die Angehörigen große Angst vor dem Zuhören haben, weil sie besorgt sind, ab einem bestimmten Zeitpunkt auf das, was die Stimmen hörenden Familienmitglieder zu erzählen haben, nicht mehr angemessen reagieren zu können. Es hat sich also gezeigt, dass auch die Angehörigen eine Begleitung brauchen, wenn sie sich dieser Aufgabe stellen wollen.

Mein Vortrag vom 06.09.2003 trägt die Überschrift:

Meine Erfahrungen mit meinen Stimmen, den Menschen an meiner Seite und mit mir selbst.

In meinem Vortrag möchte ich - nachdem wir einen Exkurs in die kindliche Wahrnehmungswelt gefolgt sind - darauf eingehen, welche Rolle Menschen, die im Kontakt und Umgang mit Stimmen-Hörenden stehen, einnehmen sollten. Ich spreche von Angehörigen ebenso wie von Interessierten oder professionell Helfenden. Auch die psychiatrische Seite will ich zumindest streifen.

Ich maße mir meine Appelle an, weil ich zum Einen immer wieder auf Unsicherheit und Vorbehalte gegenüber Menschen, die Stimmen hören, stoße, zum Anderen, weil ich selbst unter der Art und Weise, wie mit mir als Betroffener umgegangen wurde, sehr gelitten habe.

Mein größter Wunsch wäre gewesen, dass mir mit mehr Toleranz und Akzeptanz meiner Fähigkeiten und Verhaltensweisen entgegen gekommen worden wäre, ja, ich gehe sogar soweit zu sagen, dass die Reaktionen meines Umfeldes deutlich meine Situation verschlimmert haben und ursächlich verantwortlich gemacht werden müssen für zusätzliches Leiden.

Dabei bin ich mir sicher, dass dies nicht aus bewußter Absicht geschehen ist. Vielmehr waren hier Paradigmen, Grundannahmen und -einstellungen im Spiel und die damit verbundenen Gefühle jener Menschen, die mit mir so umgingen. Ich mache ihnen deshalb keinen Vorwurf, aber ich kann ihre Einstellung und ihr Verhalten nicht immer nachvollziehen.

So wird es in meinem Vortrag letztendlich immer wieder um einen tiefgreifenden Paradigmenwechsel im Umgang mit stimmenhörenden Menschen gehen; für einen Umgang mit Andersartigkeit und von der Norm abweichenden Verhaltens, der eine andere Bewertung offen lässt als es bisher der Fall ist.

Dieser Paradigmenwechsel soll vor allem zu mehr Toleranz und Akzeptanz bewegen und gegen eine Ausgrenzung von Menschen im Sinne von Krank-Sein oder gar Gefahr für die Mitmenschen gerichtet sein.

Mein Plädoyer möchte ich mit einem Bericht eines Menschen untermauern, den ich dem Buch „Stimmenhören akzeptieren“ von Romme/Escher (Bonn 1997, S. 143) entnommen habe, und dabei wird deutlich werden, welchem Verhalten ich eine erste Schlüsselqualität zukommen lassen will.

„Nur einmal in 15 Jahren psychiatrischer Maßnahmen, und zwar im Alter von 36 Jahren, konnte ich einen Menschen finden, der bereit war, zuzuhören. Dies erwies sich als Wendepunkt für mich, und von da an konnte ich aus der Rolle des Opfers ausbrechen und damit beginnen, meine Erfahrungen in Besitz zu nehmen. Eine Schwester fand tatsächlich die Zeit, sich meine Erfahrungen und Gefühle anzuhören. Sie gab mir immer das Gefühl, willkommen zu sein und sorgte dafür, dass wir nicht gestört wurden. Sie schaltete ihren Piepser aus und nahm den Telefonhörer von ihrem Telefon und manchmal ließ sie die Rollos herunter, da draußen vor Ihrem Fenster standen. Diese Handlungen entspannten mich. Sie saß neben mir, nicht hinter Ihrem Schreibtisch. Sie sagte, unsere Gespräche seien vertraulich, es gäbe jedoch Ausnahmen, und ich könne entscheiden, was weiter gegeben werden solle. Als wir allmählich Vertrauen aufbauten, konnte ich ihr von dem Missbrauch und den Stimmen erzählen. Wenn ich ihr schilderte, was mir widerfahren war, sagte sie manchmal, dass es ihr weh täte und sie eine Pause brauche.

Endlich hatte ich einen Menschen gefunden, der den Schmerz, den ich fühlte, anerkannte. Sie half mir zu begreifen, dass die Stimmen ein Teil von mir waren, einen Sinn hatten und begründet waren. In einem Zeitraum von 6 Monaten gelang es mir, eine Basisstrategie für den Umgang mit den Stimmen zu entwickeln. Am wichtigsten war für mich die Aufrichtigkeit der Schwester – ihre Aufrichtigkeit in ihren Motiven und in ihren Reaktionen auf das, was ich erzählte.“

15 Jahre hat hier ein Mensch, der in ständigem Kontakt zu einer psychiatrischen Einrichtung war, darauf gewartet, dass ihm jemand zuhört. 15 Jahre.

Zuhören heißt, sich seinem Gegenüber Zeit, Raum und ungeteilte Aufmerksamkeit zu geben und mit aufrichtigen Gefühlen den Worten zu lauschen. Zuhören heißt, sich – möglichst – vorurteilsfrei einzufühlen; ohne Schubladen zur Ein-sortierung des Gehörten zu öffnen, ohne eigene Erlebnisse zur Abwägung oder Gegenüberstellung in Gedanken zu aktivieren, ohne das Gehörte abzuwerten als möglich oder unmöglich.

Zuhören heißt, respektvoll und vorurteilsfrei miteinander umzugehen.

Zuhören heißt, sich ausreden zu lassen, auch wenn Unfassliches oder schier Unglaubliches zur Sprache kommt.

Zuhören heißt, verlässlich zu sein, d.h. Vertrauen und Sicherheit aufzubauen und sich gegenseitig zu garantieren.

Zuhören, das Gespräch anbieten und zuhören, wäre also mein erster Appell an Menschen, die mit Stimmenhörenden Menschen zusammen treffen.

Nun werden Sie vielleicht sagen: Das kann ich nicht, denn Menschen, die Stimmen hören, machen mir Angst. Vielleicht sind sie sogar verrückt. Meine Antwort an Sie wären Fragen:

Sind es wirklich die Stimmen, die Ihr Gegenüber hört, die Ihnen Angst machen?

Vielleicht haben Sie selbst schon einmal das Gefühl gehabt, eine innere Stimme spricht zu Ihnen? Sind es vielleicht auch oder eher die Gefühle, die entstehen, weil Stimmen-hören nicht "normal" ist: Sind es also die Bewertungen, die unsere Gesellschaft definiert: Wer Stimmen hört, ist in der Regel sehr krank, wahrscheinlich schizophran? Hier betreten wir nun ein weites und sehr komplexes, ineinander verflochtenes, Denk- und Urteilsfeld, und ich sage Ihnen gleich: ohne den bereits angesprochenen Paradigmenwechsel in der Betrachtung Stimmen-hörender Menschen werden wir unsere eigenen Angstgefühle gegenüber diesem Phänomen nicht aufbrechen oder gar beseitigen können. Und was erschwerend hinzu kommt: Auf eine Veränderung der allgemeinen gesellschaftlichen Sichtweise, insbesondere der Psychiatrie, werden wir lange warten können.

Wir betroffene und Sie als Angehörige oder interessierte müssen diese Änderung der Sichtweise einläuten und in Gang setzen!

Dies hat vor allem mit unserem reparaturorientierten Umgang mit Krankheit zu tun, der zunächst zwar sehr entlastend, aber, wie der geschilderte Fall uns zeigt, längerfristige Leiden erhaltend und vielleicht sogar Leiden verschlimmernd wirken kann.

Nun wird Ihnen vielleicht dazu einfallen: Was diese Frau uns da erzählt, ist ganz schön arrogant. Mir haben die Medikamente geholfen. Ich bin froh, dass mir mein Arzt so helfen konnte. Vielleicht weiß die Vortragende überhaupt nicht, wie schlimm und ausweglos sich die Situation Stimmen-hörender Menschen und ihrer Angehörigen darstellt?

Doch, sie weiß es. Und es ist gut, dass es jetzt Medikamente mit weit weniger Nebenwirkungen als früher für psychische Leiden gibt. Vielleicht wäre es besser für mich gewesen, sie hätten auch mir zu einer bestimmten Zeit zur Verfügung gestanden, aber dies weiß ich nicht. Fakt ist, in meiner Geschichte gab es diese Möglichkeit nicht, weil ich mich für meinen persönlichen Weg entschieden habe. Dies muss ich näher erläutern.

Ich werde Ihnen deshalb um meiner Aufrichtigkeit willen und um mit gutem Beispiel voran zu gehen, einen Ausschnitt aus meiner eigenen Geschichte darstellen, wobei ich um Vertraulichkeit und Ernsthaftigkeit gegenüber meinen Äußerungen bitte:

Vor fast 10 Jahren begann ich zu meiner Freude, Stimmen zu hören.

"Zu meiner Freude" deshalb, weil es die altbekannten Freunde aus meinem Innern waren, die ich als kleines Kind als liebste und lustigste Spielgefährten und treue Ratgeber und Tröster bereits gekannt hatte. Ich nahm den Faden zu ihnen wieder auf und wir kommunizierten miteinander – wie früher.

Ich verheimlichte diese Fähigkeit nie. Meine nächsten Angehörigen informierte ich und versuchte alle Fragen so einfühlsam wie möglich zu beantworten. Ich versuchte zu vermitteln, dass es sich bei dem "Phänomen Stimmen-Hören" eigentlich um eine besondere auditive Sensibilität, eine besondere akustisch Wahrnehmungsfähigkeit handelt, die in früheren Zeiten wahrscheinlich allen Menschen gegeben war. Nach meiner Meinung ist diese Fähigkeit der intensiveren Seh- und Einfühlfähigkeit unseren Vorfahren vergleichbar, die sich im Verlauf unserer Zivilisationsgeschichte mehr und mehr reduzierte. Ich fand an meiner Fähigkeit, mit meiner inneren Stimme zu kommunizieren, nichts Besonderes. Nach meiner Beobachtung tun dies die meisten Menschen und machen keinen Hehl daraus. Wer von Ihnen hat nicht schon Menschen angetroffen, die sich leise oder weniger leise mit sich selbst unterhalten, oder Menschen auf der Straße dabei beobachtet, die murmelnd ihre Lippen bewegen und dabei ganz bei sich zu sein scheinen? Was mich von diesen Menschen unterscheidet, ist, dass ich es mit Bewusstsein anstelle, dass ich die Impulse und Beiträge meiner inneren Stimme sicher wahrnehme und dass ich mit ihr in einen Dialog treten kann.

Leider musste ich erfahren, dass meine Umgebung auf dieses Innenleben von mir weder tolerant noch angstfrei reagierte. Im Gegenteil: Meine Familie versuchte mich mit zunehmenden Druck dazu zu bewegen, die Stimme in mir zu unterdrücken. Mir wurde unterstellt, dass mein Geist krank sein müsse und zu einer Last werde, wenn ich weiterhin an meine innere Stimme fest halte, indem ich sie anhöre und auf sie reagiere. Man versuchte mit allen Mitteln mich dazu zu bewegen, mich in eine psychiatrische Behandlung zu begeben.



„Die Verteidigung des Abendlandes durch Dich und mich am Nachmittag“

„Die Verteidigung des Abendlandes durch Dich
und mich am Nachmittag“

Nichts,
nichts kommt von selbst,-
Geschichte geht ihren Gang,
den zu bewegen
uns selten gelingt.

So Spielball der Mächte
Schaffen wir Freiraum
Nur in uns selbst.

Da bist Du dann bei mir:
Und wiederum bin ich nicht frei
Anerkenne zugleich Deine Herrschaft
Auch über mich:

Diene und herrsche“
Sagen wir schnell,

schon verwischend die Grenzen
selbst zwischen uns.

Nicht so
Nur so

Bewahren wir uns
Vor uns selbst.
Erkennen wir uns,
schaffen wir Raum, ja,
für den Fortschritt der Gleichgesinnten.

„Äonen des Leidens
vermessen wir schnell,
wissend, das anderer Art unser Bemühen ge-
lingt,-
gelingt es in uns,- ist es gut.
Dann teilen wir mit, was wir erfahren,
was wir erfahren, sind eruptionen des Schwei-
gens,
die wir übten bei Licht,-
uns zu erhellen das Dunkel der Nacht.

Außerstande,
- nicht aber unfähig -
solchermaßen gefangen im ich -
gehen wir aneinander vorbei,
missachtend tiefe Gebote.
Gelingt uns die Flucht,
überleben wir uns
in der Pflicht, der wir uns widmen.
Längst tot ist die Kaiserin, der wir noch trauern,

allein,
jeder der anderen:

so hissen wir ähnliche

Fahnen
majestätischer Gelassenheit,
darüberhinwegsehend,
wo zu setzen die Kreuze.
Weiß ist der Adler,
das ist uns gemeinsam,
das Doppelkreuz, - die Schwinge dazu:

So weht letzter Abendwind
Über das Amselfeld,
erkennend den Halbmond,
der uns ereilt.

So klein wird der Continent nun,
verteidigt
durch Dich und mich,
so wehren wir uns,

wie gegen uns selbst

Bernd-R.Miethe

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie möchten die TREFFPUNKTE regelmäßig beziehen ?

Sie möchten jede Ausgabe druckfrisch erhalten?

Sie möchten die Zeitschrift zugesandt bekommen?

Dann bieten wir Ihnen an, die TREFFPUNKTE zu abonnieren.

Für eine Bezugsgebühr von 10,- Euro erhalten Sie alle 4 Ausgaben eines Jahres Unmittelbar nach Erscheinen an die von Ihnen gewünschte Anschrift zugesandt. Bei Bestellung im Laufe eines Jahres erhalten Sie auch alle bereits erschienenen Ausgaben des entsprechenden Jahrgangs.

Das Abonnement ist so lange gültig, bis es mit einer Frist von 4 Wochen zum Ende eines Jahres (31.12.) gekündigt wird. Die jährliche Bezugsgebühr wird mit Erhalt der Rechnung fällig.

Bei Interesse füllen Sie bitte das Bestellformular aus und schicken es auf einer Postkarte oder im Briefumschlag an die angegebene Adresse. Unterschrift bitte nicht vergessen.

Vielen Dank.

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen !

Abs.:

.....

.....

Hiermit abonniere ich ab sofort die
Zeitschrift TREFFPUNKTE zu einer jährlichen
Bezugsgebühr von 10,- Euro für 4 Ausgaben.

Mir ist bekannt, daß das Abonnement so lange
gültig ist, bis ich es mit einer Frist - von 4 Wochen
zum 31.12. eines Jahres kündige.

An:
Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie
Frankfurt am Main e.V.
Zeitschrift Treffpunkte
Holbeinstr. 25-27
60596 Frankfurt am Main

Datum Unterschrift