

## PEERLE – Brief 21 / 2020

„Pilzig sein.“

**Pilze sind ausserordentlich. Und mir Vorbild: Das Gemeinsame ist wichtiger als das Trennende. Das was zwischen uns geschieht, ist bedeutender, als das, was in uns vor sich geht. Das Sichtbare ist nur ein kleiner Teil der Wirklichkeit. Gemeinsam sind wir stark. Die Welt als vieldimensionales Gefüge zu verstehen, das gefällt mir. Vielfalt und Vernetzung. Lasst uns mutig sein! Offen, froh und vielseitig! Heute eine bunte, sprunghafte Collage der vergangenen Woche.** *Lukas Huppenbauer*

**KALTER SONNTAG**

Als Tropenkind kann ich es mit Regen ganz gut. Weniger gut mit Kälte. Mir geht es ähnlich wie einem Mitarbeiter der Lodge an der ghanaischen Westküste, wo ich letzten Winter drei Wochen ‚Heim‘-Urlaub verbracht hatte. Als es eines morgens um 07.30 h knapp 23 °C gewesen war, lief er mir entgegen, gehüllt in Winterjacke und Wollmütze, schlug die Arme um seinen Körper und rief: „*Ohh, Lukas, it's freezing, it's freezing!*“ Genau so geht es mir heute. Ziemlich verständnislos klopfe ich auf den Thermometer, das tagsüber nicht mehr als 15 °C hergibt, mitten im Sommer. Nicht ganz so offen scheine ich also gegenüber der Kälte ☺!

**PEERLEN MACHEN ...**

Wir heissen PEERLE, wir werden meistens Peers genannt. Die eigentliche Bezeichnung ist *EX-IN Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie*. Wir sind also Fachleute, wie andere auch. Was machen wir, nebst der Info- und Beratungsstelle für Angehörige, Krisenerfahrene und Fachmensen am Mittwochnachmittag? Und den Einzelberatungen nach Vereinbarung? Wir begleiten zur Zeit eine EX-IN-Praktikantin, Claudia führt im *Tageszentrum* einen 4-teiligen *Recovery-Kurs* durch. Ulrike und ich bereiten eine mehrteilige Schulung für Auszubildende in der *Stiftung Brändi* vor. Ulrike schreibt vielleicht gerade einen weiteren Newsletter, ich plane mit Susanne Lanz

vom *Begleiteten Wohnen* für den *Dialog Zentralschweiz* das Seminar *Krisenzeit – Wendezeit*. Dialoge sind wundervolle Orte der Begegnung, des Austauschs und der Erkenntnis für Fachleute, Angehörige und Krisenerfahrene. Also auch Fachmensen! Seid interessiert, meldet euch an! Im Tageszentrum bin ich regelmässig mit Angeboten präsent, demnächst ein Nachmittag zum *Umgang mit körperlichen Schmerzen*, bald gibt es dort auch ein abendliches Gespräch über den *Tele1-Fokus-Beitrag*. In regelmässigen Besprechungen (nach Balint) tauschen wir gegenseitig unsere Erfahrungen mit dem Team des *Begleiteten Wohnens* aus. Wir reflektieren immer wieder unsere Arbeit, gehen in die Supervision. Dann Administration, Telefondienst, Emails, sind in den Wohnhäusern präsent, betreiben Öffentlichkeitsarbeit im Dienste der Sache, machen uns Gedanken über sinnvolle Projekte und Strategien, u.v.a. mehr. Wir versuchen zu vernetzen, gemeinsam unterwegs zu sein und allseitig wertschätzend und bereichernd zu wirken.

**WARMER SONNTAG**

Ich gewinne dem Regenwetter auch wärmendes ab. Wenig ist so schön, wie perlende Wassertropfen auf Blättern. Ich mag bei diesem Wetter zwar nicht aus meiner Höhle kriechen, aber der gelegentliche Blick auf die Kräuter vor den Fenstern freuen mich. Auch die Bewegung des Flusses, der gleich 20 Meter unter dem anderen Fenster fliesst, ist an Regentagen phantastisch. Die Farbe ändert sich, der Pegel steigt sichtbar, die Verwirbelungen, die Rückläufe, die Walzen ebenso. Je nachdem erfahren wir Stunden später, ob am Thuner- oder Bielersee oder an anderen denkbaren Staustufen, Wasser abgelassen wurde. Durch die enge Schlucht wird aus dem Gurgeln, wenn die Regengüsse andauern, bald ein Lärmen, Brüllen und Wüten. Weiter unten am Wasserschloss, wo die Flüsse Limmat und Reuss in die Aare fliessen, erfahren wir durch die Farbe und Kraft des Wassers, was in Luzern und Zürich gerade so los war.

## VERLIEREN IST GEWINNEN

„The only reason I am who I am is because of my losses, and some of them are extremely painful,“ says tennis superstar Serena Williams. „But I wouldn't take any of them away.“<sup>1</sup>

## HINAUS WACHSEN 1

Wir neigen gerne dazu, um uns selbst zu kreisen. Allenfalls noch um unsere Nächsten und das uns Liebste. Insbesondere auch dann, wenn Schatten gross wachsen und Lasten schwer wiegen. Manchmal ist dann aber genug gegrübelt, an sich gebastelt und sich geschont. Ich finde, über sich selbst hinauszuwachsen, ist von grosser Bedeutung. Für jeden Einzelnen, für die Anderen und die Gemeinschaft auch. Aufgaben, Sinn finden im Leben, welche über einen selbst hinaus weisen. Das ist heilsam.

## „MIT PILZEN DENKEN“<sup>2</sup>

„ ... Was so spielerisch daherkommt, bedeutet eine durchaus radikale Verschiebung des Blicks: Das Erkenntnisinteresse wendet sich ab vom einzelnen Körper (...) und konzentriert sich auf die Gestalt der Bewegungen, die sich zwischen Körpern abspielen im Lauf der Zeit. Was wäre, fragt die Autorin, wenn wir unser Leben als unbestimmte, in der Zeit wandelbare Form wahrnehmen könnten? Im Zentrum steht nicht mehr die Frage, wer die Kontrolle über andere hat, sondern was verschiedene, ganz unterschiedliche Lebensformen miteinander bewegen können. Der gemeinsame Nenner ist die Fähigkeit, Welten zu bauen, ...

... Indem sie ihre eigene Erfahrung des Pilzesammelns ins Spiel bringt, verbindet sie die Möglichkeiten der artenübergreifenden Kooperation mit elementaren menschlichen Bedürfnissen, insbesondere dem Wunsch, einfach leben zu dürfen, ohne Leistung und Nachweis von Produktivität. Sie schreibt: «Pilze werfen mich auf meine Sinne zurück, nicht einfach – wie bei Blumen – durch ihre ausgelassenen Farben und Düfte, sondern weil sie so unerwartet aufschließen und mich an das Glück erinnern, einfach da zu sein. Dann weiß ich wieder, dass es noch Freuden gibt inmitten der Schrecken der Unbestimmtheit.»

... „Wenn man auf die Trennung von Mensch und Natur verzichtet, können alle Kreaturen wieder am Leben teilhaben.“

... Der Matsutake (Japanischer Edelpilz) eignet sich deswegen so gut als Protagonist, weil er ein Zwischen- und Verbindungswesen ist. Jeder Versuch, etwas über den Pilz zu sagen, lässt sofort die Vielstimmigkeit all der Wesen, Dinge, Begegnungen und Konzepte erklingen, die mit ihm verflochten sind. “

## HINAUS WACHSEN 2

Ich mache vielmehr, als ‚ich‘ eigentlich kann. Ich stehe täglich meistens zwischen 6 und 7 auf, zwischen 7 und 8 beginne ich zu arbeiten. Auf Grund meiner zahlreichen Einschränkungen, psychischer, psychosomatischer und somatischer Natur, werde ich etwa um 10 h müde, um 11 bin ich erschöpft. Manchmal ist es richtig und wichtig, dieser Erschöpfung Raum zu geben und Erholung zu finden. Manchmal ist es ebenso wichtig, über sich hinauszuwachsen, dann wenn ich die chronische Tendenz zum kleinmachen, zurückhalten und schonen spüre. Das ICH ist manchmal nicht sooo wichtig! Bei mir funktioniert dieser Weg: ICH kann es nicht, das fühlt sich winzig, kaputt und unfähig an. ICH übergebe MICH und ES dem Strom des Lebens. ICH kann ES nicht und lasse das LEBEN durch mich wirken. Erstaunlich wie viel Energie dadurch frei wird. Und wie oft ich so dann doch bis in den Abend hinein wirksam sein mag.

## EX-IN SCHWEIZ

Der Verein ist der einzige Anbieter in der Schweiz für den Lehrgang zum *EX-IN Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie*. **„Nichts über uns, ohne uns!“** steht in der UN-Behindertenrechtskonvention. Damit dieser Grundsatz sich auch in psychiatrischen und anliegenden Institutionen, Kliniken, Ämtern, IV-, Beratungs- und Sozialstellen, Krankenkassen, in der Politik, in Unternehmensführungen, im Strafvollzug, Personalabteilung und anderswo zunehmend durchsetzt, braucht es einen starken Ausbildungsort, mehr Ausbildungsplätze und ein kraftvolles Berufsbild. Seid ihr schon Mitglied? Als

Einzelmitglied oder Firma bzw. Institution? Oder als Sponsor oder Spender? Jede Mitgliedschaft unterstreicht die Bedeutung unserer Arbeit und ermöglicht zu einem Teil einen Lehrgangplatz! Sich verschenken. Einfach schön.

## VIELFALT, DIE GEWÜRZE DES LEBENS

Freitag: Blockbuster-Kino Excelsior: *Tenet*, der neue Film von Christopher Nolan. Kein Mensch versteht die Story, trotzdem wunderbares Kino, grosse Action, grandioser Soundtrack. Wach und interessiert sein. In allem steckt Leben und Schönheit!

Samstag: Im Auftrag der Stadt Brugg einen ersten Entwurf des Betriebskonzeptes für das *Wöschhuus* schreiben. Das *Wöschhuus*, ein in seiner historischen Substanz intaktes Wäschehaus in der Gasse, an der ich wohne. Es wurde auf Initiative hin von zwei Freund\*innen und mir eben erst in den Originalzustand zurück versetzt und soll nun der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Dazwischen: Mit jeder Ausatmung Ferien machen. Einatmen. Ausatmen. Ein Faden im Gewebe sein. Genug schlafen. Und nicht vergessen: Die Welt umarmen. Zärtlich bleiben. Weinen. Lachen.

## VERHÄLTNISSMÄSSIGKEIT

Mir macht der Corona-Virus weniger Sorgen als die Massnahmen deswegen. Ich lese am Sonntag online: „NEW YORK, 27. AUGUST 2020 - COVID-19: *At least a third of the world's schoolchildren unable to access remote learning during school closures*“, die Head-Line einer UNICEF-Pressemitteilung. Das heisst, etwa **463 Millionen Kinder** dieser Welt waren während Monaten wegen der getroffenen Massnahmen nicht in der Lage, das Recht auf Bildung in Anspruch zu nehmen. Was für eine Dimension! Was für ein Verlust! Ein Beispiel, welches veranschaulicht, wie wichtig es ist, die Verhältnismässigkeit von Entscheidungen zu verstehen und abzuwägen.

## ÜBER DEN TELLERRAND SCHAUEN

In der Innerschweiz gibt es viele Angebote. Erwähnenswert ist zum Beispiel *Recovery Wege entdecken Innerschweiz*, ein Angebot der *pro mente sana*. Der Kurs beginnt Mitte Oktober und findet im Lasall-Haus statt. Eine gute Sache.

## ÜBER DEN TELLERRAND 2

Neben dem bereits erwähnten *Dialog Krisenzeit – Wendezeit* führt der *Dialog Zentralschweiz* im Herbst auch ein *Psychose-Seminar* durch. Für Fachleute, Angehörige und Erfahrene gleichermassen ein Gewinn!

## UND 3 ...

DIE DIAGNOSE – EIN STÜCK AUS DEN TIEFEN DER GESUNDHEITSWELT. „*Plötzlich gab es da einen Namen! Es gab einen Namen für die Krankheit. Ich dachte, jetzt sollte Normalität einkehren. Doch es war überhaupt nicht normal, nichts war normal.*“ Ein vielversprechendes Theaterstück, gespielt wird vorerst in Bern und Zürich.

Liebe Grüsse von Ulrike, Claudia und Lukas.

<sup>1</sup> „Der einzige Grund, warum ich bin wer ich bin, sind meine Verluste, und einige davon waren extrem schmerzhaft. Aber ich würde keine davon wegnehmen wollen.“ (TED conversation with Gayle King, Zitat auf Instagram, gelesen am Montag)

<sup>2</sup> Zitate aus der Buchbesprechung von Christine Lötscher in geschichtedergegenwart.ch. Über das Buch von Anna Lowenhaupt Tsing, *Der Pilz am Ende der Welt. Über das Leben in den Ruinen des Kapitalismus*. Matthes & Seitz 2018.

PEERLE-Infos: **direkt ☎ : 041 319 95 03**

Öffnungszeiten PEERLE: **Mittwochs 14.00 – 16.45 h**

Die allgemeine Mail-Adresse: [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

Bisherige PEERLE-Briefe. Peer-Arbeit traversa, Luzern

Anna Lowenhaupt Tsing: Der Pilz am Ende der Welt

Recovery Wege entdecken Innerschweiz

Anmeldung/Infos Dialoge: Susanne Lanz, traversa

Theater Die Diagnose

EX-IN Schweiz

EX-IN Schweiz Mitgliedschaft