

## Tagebuchaufzeichnung

Bin heute Morgen um 6 Uhr aufgestanden zu Hause, um restliche Sachen einzupacken, letzte Dinge zu regeln. Eigentlich war ich froh, dass es endlich losging mit der Therapie.

8.30 Uhr Abfahrt nach Ruhleben. Ich bin zwar traurig, jedoch gleichzeitig neugierig auf Klinik und Leute dort. Etwa gegen 10.00 Uhr trafen wir ein. Zu allererst die Aufnahme mit ärztlicher Untersuchung, das beinhaltete auch pusten (!), ein Psychiatergespräch. Ich benötigte ja keine Entgiftung mehr, und so ging es anschließend ab nach Freudenholm. Jürgen durfte nicht mitkommen, wir verabschiedeten uns also in Ruhleben.

Bei der Ankunft in Freudenholm kam es nochmal geballt! Fragebögen, Formulare... und danach wurde ich sozusagen in mein neues Zuhause geworfen. Es war kurz vor dem Mittagessen, kaum angekommen, rannte ich den Leuten, in deren Gruppe ich war, und deren Gesichter ich mir unkonzentriert einzuprägen versuchte, hinterher in den Essensaal. Nun gab es Essen mit „Stoppuhr“. Man setzte sich erst, wenn sich irgendjemand setzte. Wenn 99,8% aller Esser fertig sind, springt ein wohl heimlicher Beobachter auf und beginnt hektisch Teller zusammenzustellen, um Spinat-, Kartoffelbrei-, Eier- und Puddingreste zusammen zu kratzen... , 99,8% machen mit, restliche Prozente, ich auch, schlucken schnell den letzten Bissen. Mein Pudding rückt in die Ferne, ich esse langsam... Ich komme mir sehr einsam und verloren vor. Dann ist Mittagspause und Küchendienst. Ich habe als Neuling um 15.00 Uhr meinen 1. Termin bei meiner Therapeutin.



Das Frauenhaus in Freudenholm (Foto. S. Wott)

Den gesamten Tag über würgten schon Tränen in der Kehle und ich lasse sie endlich raus im Zimmer, als meine Mitbewohnerin mich etwas fragt. Danach geht es mir etwas besser, aber ich bin so leer im Kopf, kann keine neuen Eindrücke mehr verknusen. Ich ging daher raus und ließ mich vom kräftigen Wind durchpusten. Fühle mich wie ein andersklassiger Mensch. Mich erschrecken das Aussehen, Auftreten einiger Menschen hier..., manches macht mir direkt ein wenig Angst. Aber ich begreife schon, dass uns alle etwas vereint: ALK .

Gruppenbesprechung 19.00 Uhr, Gespräche zwischen Mitbewohnern in der „Teeküche“, die besser „Teerküche“ heißen sollte! Ich hoffe, dass ich nach diesen Wochen hier keine Kettenraucherin und maßlos Kaffeesüchtige geworden bin.

Wenn mich heute, am 1. Tag meiner Therapie jemand fragen würde, ich antwortete: Nie wieder gehe ich in so eine Klinik!

„Halte durch Bine, auch DAS schaffst du noch!!!“

**28.01.2015** Seitdem jährt sich dieser 1. Therapietag zum 12. Mal.

Beim Schreiben dieses alten Tagebucheintrages kommen mir jene, für mich so leidvollen Erinnerungen, klar in den Sinn.

Ich war ängstlich, verwirrt und entwurzelt. Ich war überhaupt nicht vorinformiert über Klinik und Therapie. Zu dem Zeitpunkt gab es das Internet noch nicht so sehr und so erschloss sich mein vermeintliches Wissen über Ort und Behandlung aus dem, was ich bisher in diversen Fernsehreportagen gesehen hatte. Psychiatrie..., vergitterte Fenster, verschlossene Türen, renitente Patienten bekommen beruhigende Medikamente... Auch über die Dauer meines

dortigen Aufenthaltes hatte ich eigene Vorstellungen. Sie sollte ca. 3 – 6 Wochen sein, eben ein „normaler“ Kuraufenthalt. Im Laufe der Zeit sollte ich Umdenken lernen.

Anfangs wehrte sich alles in mir, als ich von den üblichen 16 Wochen erfuhr. Undenkbar für mich zu dem Zeitpunkt. Meine Ängste: - Da kommst du nicht mehr raus- waren groß und beklemmend! 3 Wochen, ok, mach ich, aber länger? Ich verlangte von meinen damaligen „Heimat – Therapeuten“, ER sollte mich retten und befreien.

Niemand holte mich da raus. Ich blieb die 16 Wochen dort, und sehr gerne sogar. Heute bin ich

dankbar, dass niemand reagierte. Jederzeit hätte ich abrechen können, eine Behandlung ist doch immer freiwillig, aber wie gesagt, mir fehlte glücklicherweise diese Vorinformation! Heute ist mir auch bewusst, dass ich ohne Therapie wahrscheinlich nicht allzu weit gekommen wäre. Ich benötige für mein Befinden nicht nur gewisse Erkenntnisse, sondern auch deren intensive Bearbeitung. Nur so kann ich Antworten auf Fragen in mir bekommen, nur so konnte ich langsam „gesunden“.



Winterlandschaft in Freudenholm (Foto: S. Wott)

Als hilfreich empfinde ich jetzt ebenso die damalige „Bedürfnisreduzierung“ in der Klinik. Wir bewohnten anfangs zu zweit ein Zimmer. Es wurden Computerkurse angeboten, aber kein Internetzugang im Wohnbereich. Es gab einen (oder zwei?) Fernsehraum für alle. (Aber wer hatte Lust sich eine Sendung zu erkämpfen?) Anfänglich musste sogar auf Musik im Zimmer verzichtet werden. Niemand verzog sich ständig allein irgendwohin, um mit Handy und Laptop zu kommunizieren (Handy war nicht erlaubt, Laptopfrage gab es noch gar nicht).

All dieses Abhandensein von gewohnten Dingen machte mich auf das Wichtigste aufmerksam, nämlich auf mich selbst. Das „Nichts“ oder Wenige ermöglichte jedem seine persönlichen Fähigkeiten zu entdecken, Kreativität auszuleben. Wir redeten viel miteinander, kochten zusammen, lachten wieder, wir fingen an, wieder zu leben. Es entwickelte sich eine große Zusammengehörigkeit, das beruhigende Wissen: Ich bin nicht allein.

Alles Erlebte trägt sich in mein heutiges Leben, ich habe vieles mitgenommen, auch wieder einiges aussortiert und verworfen mit der Zeit.

Würde mich heute jemand fragen, ob ich eine stationäre Therapie machen würde, so antwortete ich: „Ja, klar nutze ich diese große Chance noch einmal!“

Sabine Wott

FK Ratzeburg



Foto: A .Christiansen