

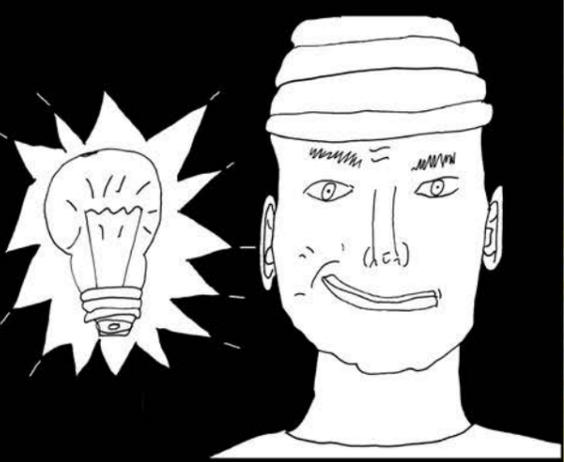
HAUSMEISTER ALI

Bei einem unserer Patienten ist die Heizung kaputt, bitte kommen Sie schnell.



Hey bei ihnen ist ja supersauber, der Boden spiegelt ja richtig.

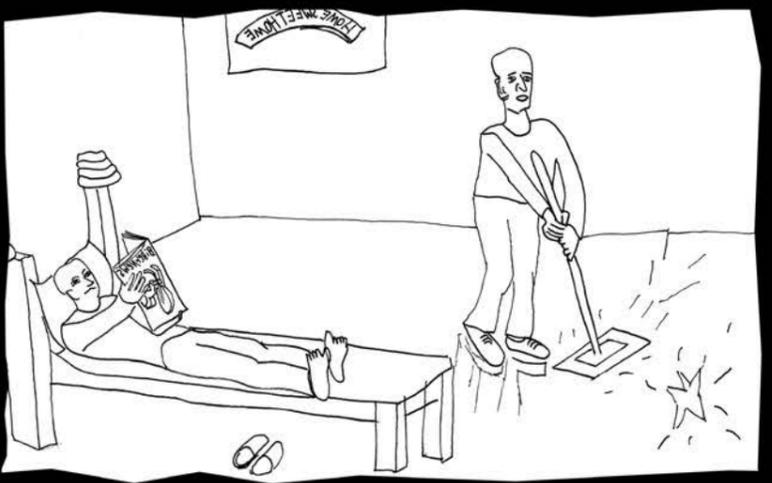
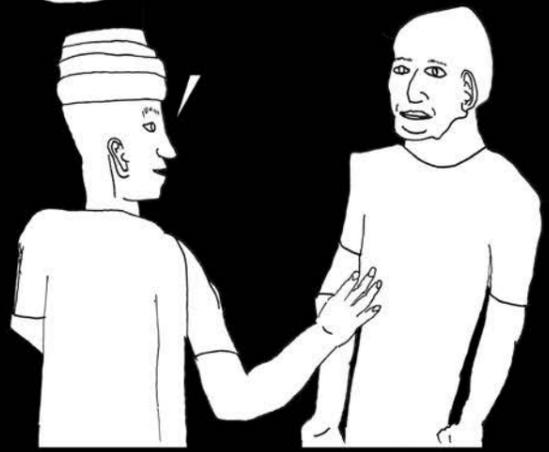
Der hat bestimmt einen Waschzwang oder einen Putzfix!



Der könnte bei mir mal ordentlich putzen!

Wenn mein Therapeut und der Oberarzt zustimmen, dann gerne!

Möchten Sie ein Praktikum bei mir, als Hausmeister machen?



DER REPORTER

Patientenzeitung Hamburg - Ochsenzoll

GROSSE UND KLEINE GEFÜHLE IM MASSREGELVOLLZUG



Große Umfrage
Die Gefühlswelt der Patienten
Psychologe Ingo Kaut
über Gefühle in der Therapie
Kurz erklärt:
Die 6 Basisemotionen

Inhaltsverzeichnis

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| Inhaltsverzeichnis / Impressum | Seite 2 |
| Editorial | Seite 3 |
| Umfrage Gefühle im Maßregelvollzug | Seite 4-21 |
| Das Kunstfenster | Seite 22-25 |
| Interview mit Herrn Kaut | Seite 26-29 |
| Der doppelte Auftrag | Seite 30 |
| Werdegang im Maßregelvollzug | Seite 31 |
| Die 6 Basisemotionen | Seite 32-37 |
| Die Stimme in mir | Seite 38 |
| Zitate & Witze | Seite 39 |
| Comic | Seite 40 |

Impressum
„DER REPORTER“
Ausgabe 01/18

„DER REPORTER“ ist die Patientenzeitung der Asklepios Klinik Nord-Ochsenzoll.

Auflage: 500 Exemplare
Preis: 1 €
Erscheinung: 2 Ausgaben pro Jahr

Herausgeber:
Asklepios Klinik Nord-Ochsenzoll
Langenhorner Chaussee 560
22419 Hamburg

V.i.S.d.P.:
Dr. Guntram Knecht
Chefarzt
Klinik für forensische Psychiatrie

Redaktionsleitung:
D. Hüvelmeyer (Chefredakteur)
H. Vorbohle

Redaktion Patientenzeitung
Haus 20
Tel.: 0 40 – 18 18-87 41 40
Fax: 0 40 – 18 18-87 21 77
Email: d.huevelmeyer@asklepios.com

Redaktionsmitglieder:
Vasilis
Thomas
Martin
Arne
Kirill

Titelbild:
E.Napp, "Frauenportrait"
Gouache auf Papier, 50 x 70cm, 2012#

Foto / Illustration / Druck
Die Redaktion
Druckerei Haus 14 (Vertrieb)
d.huevelmeyer@asklepios.com

Nachdruck und Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung durch den/die Rechteinhaber/in.

Lob, Kritik, Ideen und Themenvorschläge sind herzlich willkommen!

„DER REPORTER“ ist eine Zeitung von Patienten für Patienten, Angehörige und alle Interessenten. „DER REPORTER“ verfolgt keine kommerziellen Absichten. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und andere Beiträge zu kürzen, ohne deren Sinn und Aussage anzutasten. Alle eingesandten Beiträge werden Eigentum der Zeitung. Die Zustimmung des Verfassers zur Veröffentlichung (Print und Online) wird vorausgesetzt.

editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe reden wir über große und kleine Gefühle im Maßregelvollzug. Eine Plakatserie mit sehr deutlichen Gefühlbeschreibungen sollte uns auf das Thema einstimmen und kam sehr gut an. So gut, dass wir in regelmäßigen Abständen neue Plakate drucken mussten, da diese auf wundersame Weise verschwunden waren.

Eine große Umfrage lässt einen kleinen Blick auf die Gefühlswelt erahnen. Sie zeigt auch die Schwierigkeit auf, in einem fremdbestimmten Leben echte Gefühle preiszugeben.

Gefühle bezeichnet der Psychologe Ingo Kaut als zentralen Bestandteil der Therapie. In einem Interview führt er diese Annahme aus und gibt Tipps, wie man den Zugang zu seinen eigenen Gefühlen schärfen kann.

Ans Herz legen möchte wir auch den Artikel „Der doppelte Auftrag“. Ein Patient setzt sich kritisch mit der Behandlung psychisch kranker Straftäter auseinander und hinterlässt sicher einige Denkanstöße.

Freuen Sie sich auf viele schöne Bilder aus der Kunstwerkstatt, schmuzzeln Sie über das Gedicht: „Werdegang im Maßregelvollzug“ und empfehlen Sie uns weiter.

Viel Spaß beim Lesen

Daniel Hüvelmeyer



"Freude über medikamentöse Einstellung. Beengung in der Zwangsgemeinschaft und wenig Hoffnung auf schnelle Entlassung."

Hagination, 27

"Positiv überrascht, weil mir hier geholfen wird. Manchmal traurig, manchmal wütend."

Rico, 44

"Man wird schläfrig wenn man Medizin bekommt. Aber die Medizin tut einem gut. Andere Medikamente haben Nebenwirkungen, und da fühlt man sich nicht gut."

Musa, 38

"Das Einzelgespräch mit dem Therapeuten hilft mir, eine Planung für das zukünftige Leben in der Freiheit zu machen. Die Gruppen (DBT, Suchtgruppe, PE) machen mir ein Licht auf. Sie zeigen, dass es ein Leben ohne Konsum gibt. Man fühlt sich frei. Mich motiviert die Arbeit und lenkt mich vom monotonen Geschehen ab."

Dijana

"Glückseligkeit. Behandelt zu werden ist ein schönes Gefühl. Lust zum arbeiten und Freude"

René, 51

"Angst, Unruhe, Sicherheit."

Marcel Manuel, 30

WELCHE



FALLEN DIR SPONTAN ZUR BEHANDLUNG EIN

"Akzeptanz, Geduld, Verständnis."

Anonym, 41

"Am Anfang habe ich mich schlecht gefühlt, weil ich mit den Patienten nicht klar gekommen bin. Es gab Phasen, in denen ich Spaß durch die Medikamente hatte. Aus meiner Familie sind viele gestorben und das hat mein Wesen verändert und da war ich sehr traurig. Ich bin anfangs von vielen Patienten gemobbt worden, das war im Haus 18. Seitdem ich im Haus 14 bin, hat das aufgehört und ich habe Lockerungen bekommen."

U.H.

"Positiv, angenehm, schwierig."

Anonym



"Gemischte Gefühle: die Behandlung hat Vor- und Nachteile. Gefühlsmäßig: wechselhaft."

Herr van der Kalle, 29

"Gefühlschwankungen durch die Psychose. Durch meine Behandlung werden die Gefühle ins Gleichgewicht gebracht."

Esther

"Positive Gefühle, dass der Berg ausgeht."

Jana, 33

"Freude."

Viktor, 33

"Hoffnung und Ängste"

Anonym, 27

"Ich fühle mich leer. Ich habe Angst hier lange zu bleiben."

Evelyn

"Unsicherheit und Zufriedenheit. Die Gefühle schwanken."

Fäty

"Glücksgefühle, weil man hier nach längerer Zeit endlich behandelt wird, und die Tabletten anschlagen."

Karsten, 49

"Man ist ruhiggestellt und man ist traurig, dass man eingesperrt ist."

David, 38

"Überforderung, Verzweiflung, Stagnation."

Timo, 35

"Ich möchte mein Ziel erreichen, und zwar schnellstmöglich zu meiner Familie zu kommen."

Rico, 44

"Die Ziele sind: Freiheit, Selbständigkeit und Eigenverantwortung. Ich will zurück in die Realität."

Herr van der Kalle, 29

"Ich suche Gespräche, was am Anfang nicht leicht war. Ich motiviere mich durch die Therapeuten."

Jana, 33

"Die Motivation ist die Freiheit und weitergehende Lockerungen."

Dave, 38

"Positiv denken, nicht grübeln, sonst wird der Aufenthalt noch umso schwerer."

Karsten, 49

"Ich möchte vorankommen, weil ich depressiv war."

Anonym, 27

"Ich ziehe Kraft aus der regelmäßigen Arbeit und kann mit verschiedenen Menschen sprechen."

U.H.

"Durch Arbeit."

René, 51

"Seit einigen Jahren motiviere ich mich nicht selber, aber werde von meiner Familie in jegliche Hinsicht unterstützt. Mein Vater wird nicht jünger. Ich möchte in Freiheit noch mit meinem Vater Zeit verbringen. Da ich schon meine Mutter während der Unterbringung verloren habe."

Timo, 35

"Ich nehme mir ein Beispiel an vorbildlichen Patienten, die weiter vorangekommen sind. Die Aussicht, sich nach draußen zu orientieren."

Hagination, 27

WIE MOTIVIERST DU DICH HIER MITZUMACHEN?



"Ich lerne ständig mir bessere Verhaltensweisen anzueignen. Man lernt nie aus."

Dijana

"Ich freue mich wenn ich arbeiten und zum Sport gehe, ansonsten ist es einem langweilig. Man kann sich mit den Leuten unterhalten, das gibt Kraft."

Musa, 38

"Durch die Arbeit, durch neue Freundschaften, durch Sport, Selbstdisziplin, Zusammengehörigkeit, ein Teil der Gesellschaft zu sein. Meine Kinder geben mir Kraft."

Anonym, 41

"Ich lasse es auf mich zukommen."

Anonym

"Der Antrieb ist die Entlassung."

Marcel, 30

"Die Ausbildung motiviert mich und daß ich stärker herauskommen möchte."

Viktor, 33

"Ich motiviere mich selten. Ich schlafe viel um den Tag rumzukriegen."

Evelyn

"Es steht die Entlassung in Aussicht."

Fäty

"Meine Lebensfreude motiviert mich."

Esther

"Es fehlen Gefühle, die nichts mit der Realität zu tun haben. Wenn gewisse Situationen da, die alltäglich da sind, ein falsches Gefühl manipulieren. Ich vertraue den Medikamenten zwangsweise."

Karsten, 49

"Stimmung ist besser geworden. Es ist, wenn das richtige Medikament gefunden ist, von Vorteil."

Herr van der Kalle, 29

"Ich nehme keine Medikamente."

Dijana

"Inzwischen vertraue ich den Medikamenten. Sie machen mich fähig, mich selbst von außen zu betrachten und dadurch zu erkennen, was Psychose und was Realität ist."

Esther

"Durch die Medikamente ist der Stoffwechsel schlechter, das macht mir zu schaffen. Ich wurde dicker, das betrübt mich auch. Abends, nach den Medikamenten (Leponex) fühle ich mich müde und erschöpft."

Hagination, 27

"Ich bin ruhiger, kann mein Verhalten reflektieren. Ich bin glücklich, dass ich wieder normal werde. Ich möchte endlich meine Krankheit verstehen."

Anonym, 27

"Ich bin gut eingestellt, aber mich anzutreiben ist sehr mühsam, wobei ich ausgeglichen bin. Ich vertraue den Medikamenten."

Anonym

"Ich habe mich an die Medikamente gewöhnt. Medikamente helfen mir."

René, 51

"Ich fühle mich müde. Ich fühle mich leer und schwach."

Evelyn

WIE WIRKEN DIE MEDIKAMENTE AUF DEINE GEFÜHLE? MENTE VERTRAUST DU DEN MEDIKAMENTEN?

"Am Anfang schlechte Gefühle, aber jetzt tun mir die Medikamente gut. Am Anfang habe ich der Medizin nicht vertraut. Durch die Einnahme von Leponex wurde mir schlecht, und ich musste ins Krankenhaus, aber nun bin ich gut eingestellt und vertraue den Medikamenten."

Musa, 38

"Man ist stabil, gleichbleibend, weder hoch noch tief. Die Medikamente bringen die Stabilität."

Dave, 38

"Ich bin ausgeglichener. Mir ist bewusst, dass ich lebenslang die Medikamente nehmen muss. Ich habe schon Vertrauen, dass die Medikamente mir helfen. Ich merke das auch von Tag zu Tag."

Jana, 33

"Die Medikamente wirken sich positiv auf mich aus, ich bin fröhlich. Ich vertraue den Medikamenten."

Viktor, 33

"Die Medikamente dämpfen. Ich vertraue den Medikamenten, denn seit dem ich 17 Jahre alt war, hatte ich meine erste Psychose und bin seit 10 Jahren mit den Medikamenten gut eingestellt."

Marcel, 30

"Sehr gut. Ich vertraue den Medikamenten zu 100%."

Rico, 44

"Anfangs war ich skeptisch, weil ich müde war, angeschlagen. Ich hatte ein Burnout Syndrom."

U.H.

"Verschiedene Medikamente haben verschiedene Wirkungen. Ich kriege Antidepressiva, ich kriege Stimmungsstabilisatoren, ich kriege Depot. Sie geben eine gewisse Stabilität und helfen auch sich selbst zu finden. Ich vertraue den Medikamenten, weil sie mir auch geholfen haben. Man muss mit dem zuständigen Arzt über Medikamente offen reden, Rückmeldung geben und zusammenarbeiten."

Anonym, 41

"Ich vertraue ihnen. Ich glaube, ich wäre ohnmächtig und ohne Medikamente überfordert. Während der Medikation ist es weniger Druck auf mich."

Timo, 35

"Sie erzeugen Stabilität. Ich war früher eher labil. Die Medikamente haben eine sehr gute Wirkung bei mir. Ja, ich vertraue den Medikamenten."

Fäty

"Spannend, teilweise belastend, weil man von den Delikten hört und dadurch Angst entsteht."

Hagination, 27

"Es ist schwierig, dass man den anderen nicht aus dem Weg gehen kann. Man findet trotzdem Gleichgesinnte."

Anonym, 27

"Ich komme mit so vielen Menschen gut zurecht, wir sind eine Gemeinschaft. Man pflegt Kontakte, und es fühlt sich positiv an."

Anonym

"Wunderbar! Ich habe hier die Möglichkeit bekommen Menschen aus verschiedenen Ländern kennenzulernen, und damit habe ich verschiedene Aspekte für mich gewonnen."

Anonym, 41

"Es ist anstrengend, es gibt engere Freundschaften aber es fehlt an Privatsphäre. Manchmal ist es gut, dass man mit einem darüber reden kann."

Dave, 38

"Ich bin überfordert. Jeder Tag ist für mich eine Herausforderung und nicht nur wegen den anderen."

Timo, 35

"Ich finde es sehr gut. Man ist nicht allein und kann aufgefangen werden, wenn man fällt. Man kann sich selbst durch die anderen reflektieren."

Esther

"Menschen kommen und gehen. Man trifft neue Leute und das ist gut. Man sammelt Erfahrung durch Leute."

Musa, 38

"Ich habe gerne Gesellschaft, man kann Freundschaften schließen. Die Gesellschaft ist immer gut gewesen für mich."

Fäty

WIE IST ES FÜR DICH, DASS DU MIT VIELEN MENSCHEN

Damit habe ich kein Problem. Ich war immer gerne mit Menschen zusammen. Ich komme mit jedem klar.

Evelyn

"Einfach, da ich im Kinderheim groß geworden bin."

Marcel, 30

"Zwangsgemeinschaft, man muss sich damit abfinden. Den einen mag man, den anderen nicht."

Herr van der Kalle, 29

"Multikulturell und Verständnis"

René, 51



MUSST?

"Zuerst war es schwierig, weil ich mich bedrängt fühlte und die Leute mich genervt haben."

U.H.

Ich fühle mich wie in einer WG. Es macht Spaß. Ich lasse Leute nicht so schnell an mich heran.

Dijana

"Probleme bei größeren Menschenmengen, wenn man sich abkapselt, dann merkt man das auch, wenn die sozialen Kontakte fehlen."

Karsten, 49

"Ich habe keine Probleme, weil ich gerne unter Menschen bin und versuche mit allen zurecht zu kommen."

Jana, 33

"Sehr interessant."

Rico, 44

"Gute Gefühle, ich vertraue ihm. "
Rico, 44

"Vertrauen und Hoffnung."
Anonym, 27

"Am Anfang fand ich Gespräche doof, aber nun vertraue ich den Therapeuten."
Musa, 38

"Ich habe eine Arbeitsbeziehung, die auf Vertrauen beruht. "
Viktor, 33

"Es ist ein neuer Therapeut, den ich noch nicht kenne. Die vorige war nett und doch „straight up“.
Herr van der Kalle, 29

"Vertrauen und Geborgenheit."
Marcel, 30

"Ich finde sie gut und habe Sympathie."
Evelyn

"Ich habe gerade eine neue Therapeutin bekommen. Ich bin ihr dankbar für ihre Ehrlichkeit. Sie hat mir nur mit einem Gespräch weitergeholfen. "
Esther

WELCHE GEFÜHLE HAST DU GEGENÜBER DEINEM



"Manchen vertraue ich."
Dijana

"Gute Atmosphäre."
René, 51

"Empathie, bei mir wechseln die Therapeuten alle paar Monate. Ich komme gut klar mit den Therapeuten."
Dave, 38

"Ich mag meinen Therapeut, denn ich vertraue ihm, er hilft mir, denn er ist meine Ansprechperson."
Anonym

"Die Beziehung ist oberflächlich und unsicher."
Timo, 35

"Vertrauen um zusammenarbeiten zu können. Gegenseitiges Verständnis."
Anonym, 41

"Gutes Verhältnis, ich bin ein größerer Fan von Vertrauen als von Kontrolle."
Karsten, 49

"Ich habe gute Gefühle, ich vertraue ihm. Er hat mir geholfen die Tat aufzuarbeiten. "
U.H.

"Meine Therapeutin ist sehr einfühlsam, aber auch streng, was nicht unbedingt negativ sein muss. Das hilft mir in meinem Alltag. "
Jana, 33

"Vertrauen. Man fühlt sich geborgen und verstanden."
Hagination, 27

"Von Therapeut zu Therapeut verschieden. "
Fäty

"Durch die Medikamente sind die Gefühle eingeschränkt und teilweise blockiert."
Hagination, 27

"Ich fühle mich sehr wohl."
Dijana

"Die Gefühle spielen eine große Rolle. Man muss lernen ehrlich mit seinen Gefühlen umzugehen."
Herr van der Kalle, 29

"Gefühle spielen eine große Rolle. Auf der einen Seite Angst und auf der anderen Sicherheit."
Marcel, 30

"Eine große Rolle. Man kann alles besprechen. Man fängt an zu weinen. Man ändert sein Verhalten."
U.H.

"Wichtige Rolle, auf jeden Fall."
Rico, 44

"Manchmal hat man kein Bock, weil es einem gerade schlecht geht. Morgens ist es schwer, man wacht auf... „Scheiße, immer noch hier!“ "
Musa, 38

"Zuneigung zu dem Therapeuten."
Karsten, 49

WELCHE ROLLE SPIELEN GEFÜHLE IN DER THERAPIE?

"Eine große Rolle. Es geht in der Psychotherapie darum, dass die Gefühle erlebbar und benennbar sind."
Esther

"Mit einer der Wichtigsten. Gefühle spielen eine Hauptrolle. Ohne die kann man keine Therapie machen."
Timo, 35

"Für jeden ist es unterschiedlich. Am Anfang gab es Ungewissheit. Man hatte Angst, weil man nicht wusste, wie es weitergeht. Eine Rolle hat auch die Einsamkeit gespielt. Die ganze soziale Umwelt (Familie, Freunde usw.) ist weg. Mit der Zeit habe ich Verständnis für die Krankheit entwickelt, genauso wie Vertrauen."
Anonym, 41

"Vertrauenserweckend."
René, 51

"Ich kann sie mitteilen."
Anonym

"Ich bin traurig und habe Angst zu sprechen."
Anonym, 27

"Verluste haben eine große Rolle gespielt."
Viktor, 33

"Keine. Vereinzelt Depressionen, weil meine Wohnung zerstört ist und ich sie verloren habe."
Fäty

"Ich rede über meine Gefühle. Ich bin ehrlich."
Evelyn

"Sie spielen eine starke Rolle, da ich manchmal an meine Grenze stoße. Ab und zu weine ich auch."
Jana, 33

"Gefühle sind sehr wichtig. Sie beeinflussen den Therapieerfolg maßgeblich. Bei mir war das so, dass ein Gefühl der Angst da war, jetzt ist es aber kein Thema mehr."
Dave, 38

"Ich kann die Gefühle nur wenig zeigen, trotzdem bin ich offen und ehrlich."

Anonym

"Ich zeige sie offen, man kann es sehen."

Viktor, 33

"Teilweise ehrlich, aber ich persönlich bin zum Teil durch meine Psychose misstrauisch."

Esther

"Offen Gefühle weitergeben."

René, 51

"Ich bin relativ offen und ehrlich – siehe Angst. Das war Thema vor drei Jahren."

Dave, 38

"Es kommt darauf an zu welcher Person man sich wie verhält. Es kommt auf Vertrauen an."

Herr van der Kalle, 29

"Ich fühle mich glücklich und zeige das. Angstgefühle habe ich. Schwarze Gefühle habe ich manchmal."

U.W.

WIE

OFFEN &
EHRlich

KANNST DU HIER
DEINE GEFÜHLE
ZEIGEN?

"Ich kann Patienten und Pflegern meine Gefühle offen zeigen."

Marcel, 30

"Kaum."

Anonym, 27

"Nur eingeschränkt, ich passe mich an und versuche unauffällig zu sein."

Evelyn

"Eigentlich immer, jederzeit."

Rico, 44

"Mittlerweile bedingungslos."

Timo, 35

"Meistens verstecke ich meine Gefühle. Ich muss lernen meine Gefühle zu zeigen, damit man mir auch besser helfen kann."

Jana, 33

"Ich bin jetzt in Haus 8 und wenn man jemanden sympathisch findet, kann man das zeigen. Nach vielen Jahren baut sich auch ein Vertrauensverhältnis auf."

Karsten, 49

"Gering möglich, weil der Kontakt nach draußen in der Realität fehlt. Die Therapie bewirkt keine echten Gefühle."

Hagination, 27

"Gar nicht, man ist dazu gezwungen seine Arbeit zu erledigen. Es geht nicht, es ist hier fehl am Platz."

Fäty

"Ich verberge meine Gefühle nicht."

Dijana

"Sehr offen und ehrlich, man wird akzeptiert wie man ist."

Musa, 38

"Gute Frage. Ich habe nichts zu verbergen. Ich habe offen und ehrlich in Therapiemaßnahmen und Therapie genug meine Gefühle gezeigt."

Anonym, 41

"So gut kann ich mich nicht erinnern. Ich weiß nur, dass ich orientierungslos war und mir nicht bewusst war, was passiert ist."

Jana, 33

"Willkommen in der Hölle. ich dachte aus dem Krisenraum komme ich nie wieder raus. Schlechte Gefühle, ich wollte am liebsten in den Knast zurück und hier weg."

Herr van der Kalle, 29

"Ich hatte Angst, weil ich nicht wusste, was mit mir passiert."

Rico, 44

"Wut, Ärger, Unverständnis, Hass, Angst. Bin doch gar nicht krank!"

Anonym

"Maßregelvollzug war im Gegensatz zum Strafvollzug wie Weihnachten, Ostern und Geburtstag auf einmal."

Dijana

"Ich wusste anfänglich gar nicht was der Maßregelvollzug bedeutet, habe das erst später erfahren, es kam nicht überraschend."

Karsten, 49

"Ja, ich wusste was es ist, dass man eine Stunde Hofausgang bekommt. Ich habe mich einsam gefühlt und die Karriereleiter wurde unterbrochen."

Dave, 38

"Ich wusste nicht wohin ich gekommen bin. Sie haben mich von der Untersuchungshaft direkt hierher gebracht."

Anonym, 41

"Ich fühlte mich schuldig dafür, was ich getan hatte und war sehr zurückgezogen."

U.H.

WAS HAST DU GEFÜHLT ALS DU IN DEN MASSREGELVOLLZUG GEKOMMEN BIST?

"Schlecht und traurig."

Anonym, 27

"Ich habe von Anfang an nicht gewusst, was der Maßregellvollzug ist. Ich habe erst nach einigen Jahren erfahren, was psychische Erkrankung und Störungen sind, und vor allem wie man sie erkennt."

Timo, 35

"Überraschung."

René, 51

"Wo bin ich gelandet? Ich habe meine Taten bereut."

Evelyn

"Frustration über das Urteil und den Paragraphen, weil man nicht weiß, wann man wieder rauskommt."

Hagination, 27

"Ich war dankbar. Ich habe mich im Krisenraum wie im Himmel gefühlt."

Esther

"Angst, Unsicherheit, Trauer."

Marcel, 30

"Scheiße gefühlt, wusste nicht wie das hier alles „abgeht“"

Musa, 38

"Ängstlichkeit und Unwissenheit, keine Hoffnungslosigkeit."

Fäty

"Freude auf Veränderung und Angespanntheit."

Viktor, 33

"Riesige Freunde und ich wünsche das schnellstmöglich herbei. Möchte auf dem ersten Arbeitsmarkt tätig sein."

Dave, 38

"Glück."

Viktor, 33

"Perspektive, Familienwunsch (Frau). Eigene Familie gründen."

Anonym

"Gutes, dass ich gesund hier entlassen werde."

Muza, 38

"Freude es geschafft zu haben. Respekt davor nicht mehr kriminell zu werden."

Herr van der Kalle, 29

"Gemischte Gefühle. Positiv und negativ, weil ich nicht weiß ob ich draußen das Leben schaffe."

Rico, 44

"Ich freue mich wieder die Freiheit zu spüren. Ich bin dankbar für einen neuen Anfang."

Jana, 33

"Das gibt mir Hoffnung. Ich freue mich darauf."

Evelyn

"Eine Mischung zwischen Freude und Angst. Es ist zu spät."

Timo, 35

"Ich begrüße das sehr herzlich."

René, 51

WAS FÜHLST DU BEI DER VORSTELLUNG ENTLASSEN ZU WERDEN?

"Lebensfreude auf einen Neuanfang."

Anonym, 41

"Ich freue mich darauf, ich blicke optimistische auf die Zukunft. Ich möchte sehr sicher sein, in der Einrichtung in die ich kommen werde. Ich möchte nie wieder das Bewusstsein verlieren, darüber, was ich brauche um gesund zu bleiben und dadurch nie wieder ein Delikt zu begehen."

Esther

"Freude und Hoffnung, dass ich es draußen schaffe, einen Neubeginn zu starten."

Dijana

"Ich habe Angst, weil es ungewiss ist, trotzdem bin ich zuversichtlich."

Anonym, 27

"Super. Endlich ein selbstbestimmtes eigenständiges Leben zu führen ohne Bevormundung."

Hagination, 27

"Freude, es kommt nicht überraschend, es wird lange vorher angekündigt."

Karsten, 49

"Gemischte Gefühle, ich habe Angst in die alten Verhaltensweisen wieder reinzufallen. Angst habe ich davor auch wieder in der Presse zu landen und da durch den Quark gezogen zu werden."

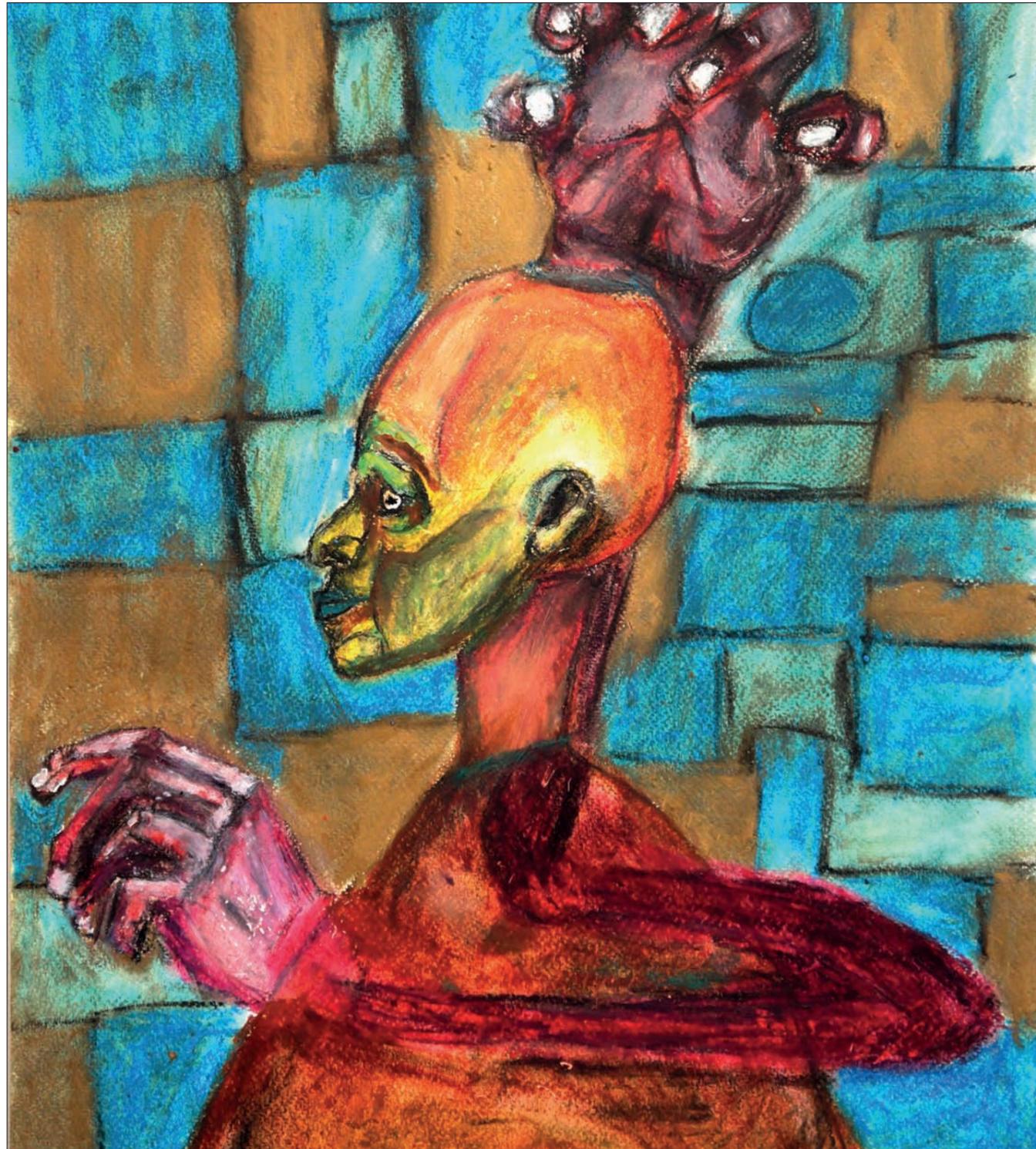
U.H.

Freude und Hoffnung, ein neues Kapitel im Leben.

Fäty

DAS KUNSTFENSTER

Hier zeigt die Kunstwerkstatt in Haus 18 Werke der Künstler.



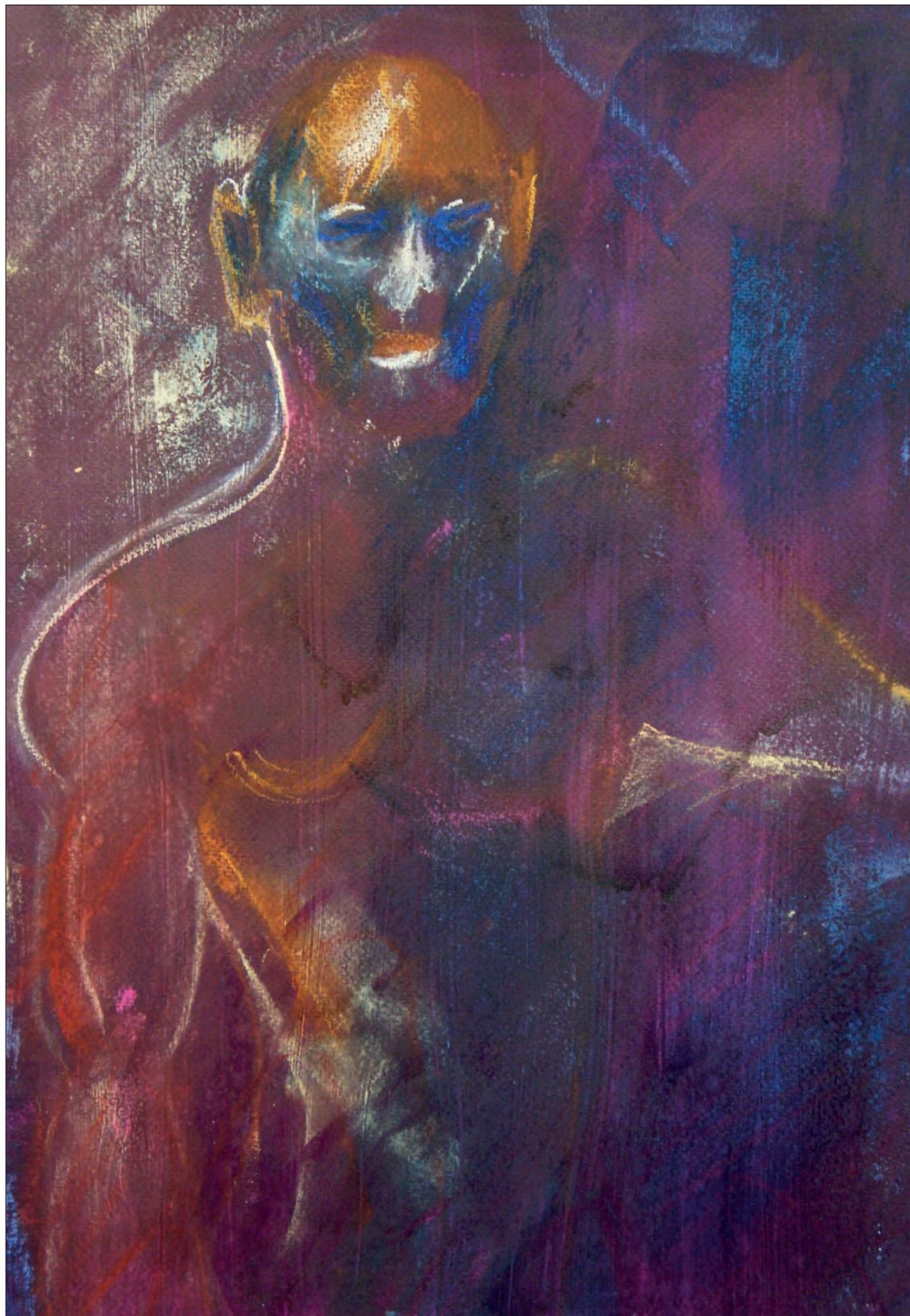
S. Stutz: "Hand über Kopf"
Ölkreide auf Papier, 48 x 35cm, 9/2017



E. Napp: "Das Konzert der Frösche"
Gouache auf Papier, 70 x 50cm, 10/2017



F. Azaiez: "Mysterium"
Mischtechnik auf Papier, 47 x 36cm, 7/2017



F. Hannemann: "Der Glatzkopf"
Mischtechnik auf Papier, 70 x 50cm, 7/2017



D. Ambicka : "Symbolteppich"
Mischtechnik auf Papier, 40 x 30cm, 9/2017

Interview Psychologe Ingo Kaut

Gefühle sind ein zentraler Bestandteil der Therapie



Herr Kaut gewährt uns gut gelaunt einen Einblick in seine Arbeit.

Redaktion: Welche Rolle spielen die Gefühle in der Therapie?

Herr Kaut: Der therapeutische Prozess beginnt meist mit einer kognitiven Veränderung, die jedoch allein nicht nachhaltig das ungewünschte Verhalten ändern kann. Nach und nach kann die Art der Gedanken die Gefühle ändern, und dies äußert sich dann auch dauerhaft im Verhalten.

Redaktion: Sollte man über Gefühle sprechen, oder reicht es, sie einfach nur zu spüren?

Herr Kaut: Ja, in der Therapie über Gefühle zu sprechen, ist sehr wichtig. Als Therapeut versucht man, die Gefühle des Patienten, und was sonst gerade bei ihm wichtig sein könnte, zu beobachten und sich ein Bild davon zu machen. Sicherer und wünschenswert ist es allerdings, wenn sich der Patient selbst zu seinen Gefühlen äußert.

Redaktion: Gilt das für alle Patienten hier, beispielsweise auch für die Suchtpatienten?

Herr Kaut: Ja, das ist immer wichtig,

auch bei einer Suchterkrankung. Gerade auch bei dieser Erkrankung, denn bei einer Sucht ist die Gefühlslage ein Hauptfaktor der Behandlung. Die Sucht ist häufig ein dysfunktionaler Versuch, mit überfordernden Gefühlen umzugehen.

Redaktion: Wie gehen Sie damit um, wenn die Chemie zwischen Ihnen und dem Patienten nicht stimmt? Verbergen Sie dann Ihre Gefühle?

Herr Kaut: Ich versuche, herauszufinden, wo die unangenehmen Gefühle herkommen. Löse ich diese bei dem Patienten aus, oder löst der Patient die-

se bei mir aus. In beiden Fällen, werde ich dies innerhalb meiner Supervision* besprechen, da es unprofessionell wäre, wenn ich den Patienten unmittelbar und "ungefiltert" mit meinen negati-

*In einer Supervision bespricht der Therapeut mit einem anderen erfahrenen Therapeuten, der nicht in unserer Klinik arbeitet, in anonymisierter Form über den Patienten und seinen Behandlungsverlauf. Supervisionen finden regelmäßig statt – theoretisch sind sie wöchentlich möglich.

ven Gefühlen konfrontiere. Wenn ich bei dem Patienten unangenehme Gefühle auslöse, wird dies Thema in der Therapie sein. Sollte in einem seltenen Fall das Verhältnis zueinander so gar nicht stimmen bzw. sich entwickeln, sollte man einen Patienten an einen Kollegen weitergeben.

Redaktion: Wie motivieren Sie die Patienten? An welche Emotionen appellieren Sie?

Herr Kaut: Man appelliert an die positiven Gefühle des Patienten wie Verbundenheit, Zuneigung, Zuversicht, Hoffnung und Lebensfreude. Man appelliert nicht an negative Gefühle, jedoch sollte man diese gründlich besprechen. Und bei Impulsivität geht es um Verhaltenskontrolle.

Redaktion: Wie kann man den Zugang zu eigenen Gefühlen wie Wut und Ärger bekommen, wenn man sie bewusst überhaupt nicht spürt?

Herr Kaut: Eine sehr gute Frage. Um Gefühle wahrnehmen zu lernen, eignet sich z.B. Achtsamkeitstraining, denn Gefühle sind auch entsprechend kör-

perlich wahrnehmbar. Man trainiert dabei das Wahrnehmen von Gefühlen in der Gegenwart, nach Möglichkeit mit allen Sinnen. Dabei soll man möglichst wenig bewerten. Das funktioniert gut, wenn man Ruhe hat. Man kann verschiedene Gefühle auf bestimmte Weise im Körper fühlen (Enge in der

"Ein Kernelement der Therapie ist, so authentisch wie möglich zu sein."

Brust, Stein im Magen, Kloß im Hals). Es gibt aber auch einen kognitiven Zugang, z.B. über die Mimik. (Siehe dazu Artikel Basisemotionen)

Redaktion: Wie muntern Sie einen Patienten auf, der sich total schlecht fühlt?

Herr Kaut: Erst einmal versuche ich mit dem Patienten herauszufinden,

warum er sich schlecht fühlt und frage ihn nach seinen Ideen dazu. Dies reicht häufig schon aus, indem man den Patienten sprechen lässt und nachfragt. Man versteht sich selbst häufig besser, wenn man jemand anderem die eigene Lage/Stimmung erklären kann. Und man kann durchaus auch Tipps geben, was der Patient machen kann, damit es ihm wieder gut geht, indem man z.B. an die Dinge appelliert, die dem Patienten bislang gut taten. In akuten Krisen hat man häufig kaum ohne Hilfe Zugang zu positiven Aspekten, die aber durchaus noch vorhanden sind.

Redaktion: Sind Sie authentisch bei der Therapie oder verstellen Sie sich?

Herr Kaut: Ein Kernelement der Therapie ist, so authentisch wie möglich zu sein. „Verstellen“ ist ein hartes Wort, aber ich spreche nicht jedes meiner Gefühle sofort an. Es sind teils schlimme Straftaten geschehen. Ja, richtig, auch dazu lässt man nicht alle Gefühle frei in die Therapie einlaufen.

Redaktion: Sehen Sie Ihre Aufgabe hier nur im therapeutischen oder auch im juristischen Sinne?



Unverblümt beantwortet Herr Kaut unsere Fragen.

Herr Kaut: Jeder Therapeut hier befindet sich in einem Spannungsfeld, da unser Auftrag auch ist, die Gesellschaft zu schützen. Und deshalb muss man auch bei guten therapeutischen Verläufen immer wieder das Risiko für die Gesellschaft im Blick haben und auch immer mal wieder die Handbremse ziehen.

Redaktion: Wie kann man herausfinden ob ein Gefühl, beispielsweise bei einer Psychose, berechtigt ist oder nicht?

Herr Kaut: Bei einer akuten Psychose kann man es nicht mehr herausfinden. Und kann dann ggf. nur noch Vertraute oder Fachpersonal fragen. In einem prä psychotischen Zustand hat man eine reelle Chance, Warnzeichen wahrzunehmen. Ängste und Aggressionen liegen bei einer Psychose nah beieinander.

Redaktion: Könnte der Ausgang einer Psychose, in deren Konsequenz eine

Straftat zu begehen, abhängig sein vom Zugang zu den eigenen Gefühlen?

Herr Kaut: Nein, ich befürchte, der Schweregrad eines psychotischen Schubes, ist unabhängig von einem vorherigen Zugang zu seinen Gefühlen und einfach „Pech“. Die Beschäftigung mit seinen Gefühlen ist jedoch immer lohnenswert und hilft vielleicht im Vorfeld eines psychotischen Schubes.

Redaktion: Wie wirken die Medikamente auf die Gefühle eines Patienten? Glauben Sie, dass die Medikamente den Zugang zu den eigenen Gefühlen erschweren?

Herr Kaut: Da kann ich nur die Eindrücke der Patienten wiedergeben. Im Grunde können einige Medikamente die Spitzen der Gefühle kappen. Man nimmt die Gefühle genauso wahr, nur ist dann die Intensität gemildert. Der Zugang zu den Gefühlen ist unter der Medikation also nicht erschwert, sondern die Medikamente reduzieren die Störfaktoren von außen.

Redaktion: Wie stehen Sie zu dieser Aussage: „Ohne Medikamente kommt man hier nicht raus.“?

Herr Kaut: Für Patienten mit einer Psychose würde ich das auf jeden Fall

"Jeder Therapeut hier befindet sich in einem Spannungsfeld, da unser Auftrag auch ist, die Gesellschaft zu schützen."



Das Interview fand in einem angenehmen Ambiente statt.

bejahen, für Patienten mit Persönlichkeitsstörungen kommt es auf die Ausprägung der Krankheit sowie Komorbiditäten an.

Redaktion: Wäre es in einzelnen Fällen sinnvoll die Angehörigen in die Therapie einzubeziehen? Kommt es häufig vor, dass die Angehörigen mit ihren Gefühlen die Therapie beeinflussen?

Herr Kaut: Wenn möglich, wird versucht, die Angehörigen in die Therapie einzubeziehen. Allerdings tut es dem Behandlungsverlauf des Patienten nicht gut, wenn Angehörige z.B. dessen Krankheit verleugnen. Dage-

gen sind Angehörige, die sich mit der Krankheit auseinandersetzen, förderlich für den Patienten und die soziale Einbindung wirkt sich heilsam aus.

Redaktion: Wir danken Ihnen herzlich, dass Sie unserer Einladung zum Interview gefolgt sind!

Herr Kaut
 Arbeitet seit Januar 2015 in der Klinik für Forensische Psychiatrie Ochsenzoll, zuerst auf der Station 14.6, dann auf der 18.4. Er besitzt einen Mastertitel als Psychologe für klinische Psychologie und Psychotherapie. Zur Zeit befindet er sich in der Weiterbildung für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie

Der doppelte Auftrag

Besserung und Sicherung im Maßregelvollzug

Es gibt seelische Krankheiten, die unglücklicherweise zu Delikten führen. Der Staat muss irgendwie handeln. Es ist notwendig. Deswegen gibt es forensische Psychiatrien, die die Besserung und Sicherung der Patienten und der Gesellschaft fördern. Hier wird man behandelt, hier wird man versorgt, hier gibt es Therapie, hier gibt es Sicherheit, aber auch Unfreiheit.

Wie fühlt es sich an, wenn man eingesperrt mit einer akuten Psychose vom Schicksal geohrfeigt wird?

Es fällt den meisten Insassen der Forensik nicht leicht, in begrenzter Freiheit funktionieren zu müssen. Man sollte den Angestellten der Klinik vertrauen, um über alles Mögliche sprechen zu können. Wenn es aber um Vertrauen geht, ist es leider oft emotional verwirrend, der Fakt, dass die Aufgabe der Therapeuten hier nicht rein therapeutisch ist. Die ist teilweise forensischer Natur. Die Behandler sind auch mit ihren Berichten und ihren Äußerungen da, um unseren fortgesetzten Aufenthalt in der Psychiatrie zu begründen. Es ist wenigstens unangenehm, nicht nur für die Patienten, sondern auch für die Therapeuten selbst, ziemlich unabhängig davon wie bereitwillig und gutmütig man ist. Ich bin der Meinung, dass diese Situation

eine Schwäche des forensischen Systems insgesamt ist. Der Staat sollte irgendwie wieder neu handeln und diese Problematik bedenken, um einen sinnvollen Ausgleich zu finden.

Man darf aber auch nicht vergessen, dass man als Patient hier nicht umsonst gelandet ist. Die große Mehrheit von uns hat in einer psychisch kranken Verfassung ein oder mehrere Vergehen begangen. Wir müssen für eine gewisse Zeit aus der Gesellschaft entfernt werden, um sie und uns selbst zu schützen. Andererseits sollte aber die Richtung einer zufriedenstellenden Behandlung immer nach draußen weisen. Jeder Patient sollte irgendwann rehabilitiert sein. „Wann“ und „wie“ sind natürlich Fragen, die von vielen Faktoren abhängen. Man darf die Hoffnung nicht verlieren, man sollte aber auch realistische Vorstellungen für seine Zukunft

haben. Trotz allen Schwierigkeiten, die die Krankheit und die Gefangenschaft mit sich bringen, sollte man dennoch, theoretisch aber auch praktisch, eine gerechte Chance auf einen Neuanfang im Leben haben. Frei von rechtswidrigen Straftaten, psychisch stabil, selbstbewusst und selbstsicher für die schrittweise Rückkehr in die „normale“ Welt.

Wie Lao Tse, der alte chinesischer Philosoph, einst sagte: „Eine Reise von eintausend Kilometern fängt nur mit einem einzigen Schritt an.“

Vasilis

DER WERDEGANG IM MASSREGELVOLLZUG



ZUERST WIRST DU DIE HANDSCHELLEN LOS,
DARÜBER IST DIE FREUDE GROSS.
DANN KOMMT DER ERSTE BEKLEIDUNGSEINKAUF,
SO NEHMEN DIE DINGE IHREN LAUF.

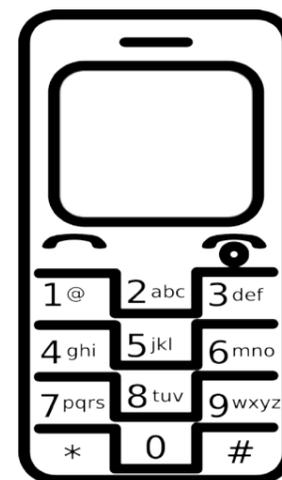
DANACH FINDET EINE AUSFÜHRUNG STATT,
DA KANN MAN ZU SEINEN LEUTEN HIN,
SCHÖN WENN MAN SOLCHE HAT,
ANSONSTEN GEHT 'S WOANDERSHIN.



WENN DAS ALLES GESCHEHEN IST,
DANN KOMMEN BEGLEITETE PARKAUSGÄNGE,
DIE DAUERN ETWA INSGESAMT EIN JAHR LÄNGE,
WENN DAS ALLES GUT VERLAUFEN IST.

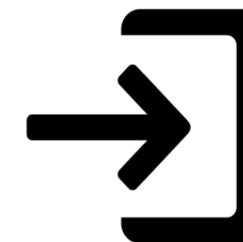


ALS NÄCHSTES WIRD EIN GUTACHTEN GEMACHT,
DA WIRD GEPRÜFT, OB MAN ALLEINE RAUS KANN
UND GIBT DER GUTACHTER GRÜNES LICHT, JA DANN
GIBT ES KEINEN GEGENTEILIGEN VERDACHT.



DARAUFHIN KANN MAN ENDLICH ALLEINE LOS,
DA MUSS MAN IMMER EIN HANDY MIT SICH FÜHREN,
ANZURUFEN KOSTET NATÜRLICH GEBÜHREN,
DAS NICHT ZU TUN WÄRE VERANTWORTUNGSLOS.

IST DIESER WEG DANN BESCHRITTEN,
KANN MAN IN DIE STADTAUSGÄNGE GEHEN.
DAS GEHT WIEDER IN KLEINEN SCHRITTEN,
ABER AUCH DIESE ZEIT WIRD VORBEIGEHEN.

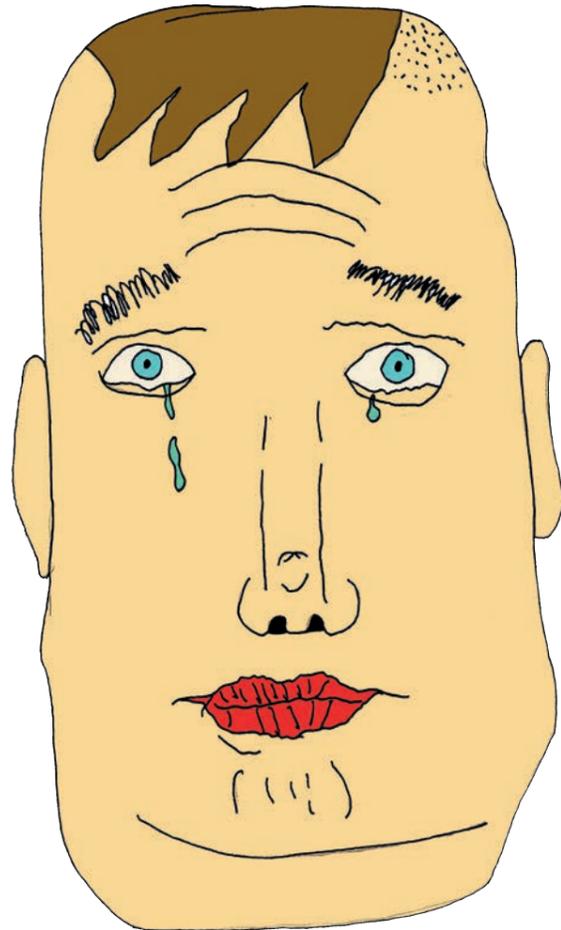


Arne S.

TRAUER

Erscheinungsbild:

Der Mund ist geschlossen, Mundwinkel sind nach unten gezogen. Der Blick ist leer. Obere Augenlider hängen. Wenig mimische Spannung. Entspanntes Gesicht.



Funktion:

Durch die Trauer werden schwere Emotionen verarbeitet. Die Aufmerksamkeit wird nach innen gerichtet und meist geschieht während dem Trauerprozess eine Neuordnung der Gedanken. So wird die Trauer zu einem Verarbeitungsmechanismus der Psyche.

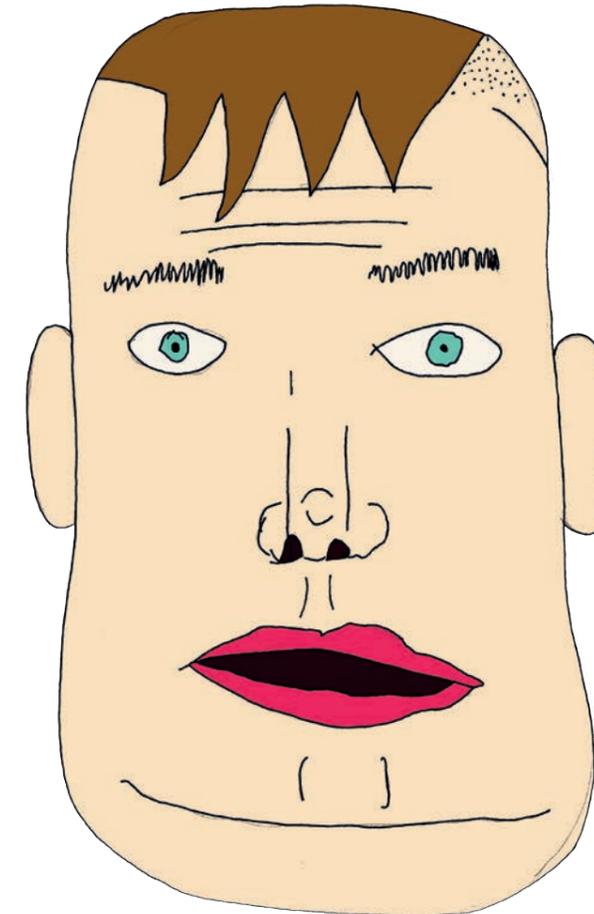
Erklärung:

Bei der Trauer handelt es sich mehr um einen Denkprozess, deshalb ist die Mimik größtenteils ausdruckslos. Bedauern, Vermissten, Weinen.

FURCHT/ ANGST

Erscheinungsbild:

Die Augenbrauen gehen nach oben, die Augen sind weit aufgerissen, die Nase leicht hochgezogen, die Mundwinkel werden auseinandergezogen.



Funktion:

Angst ist von Natur aus gesehen ein instinktiver Schutzmechanismus der das Überleben sichern soll.

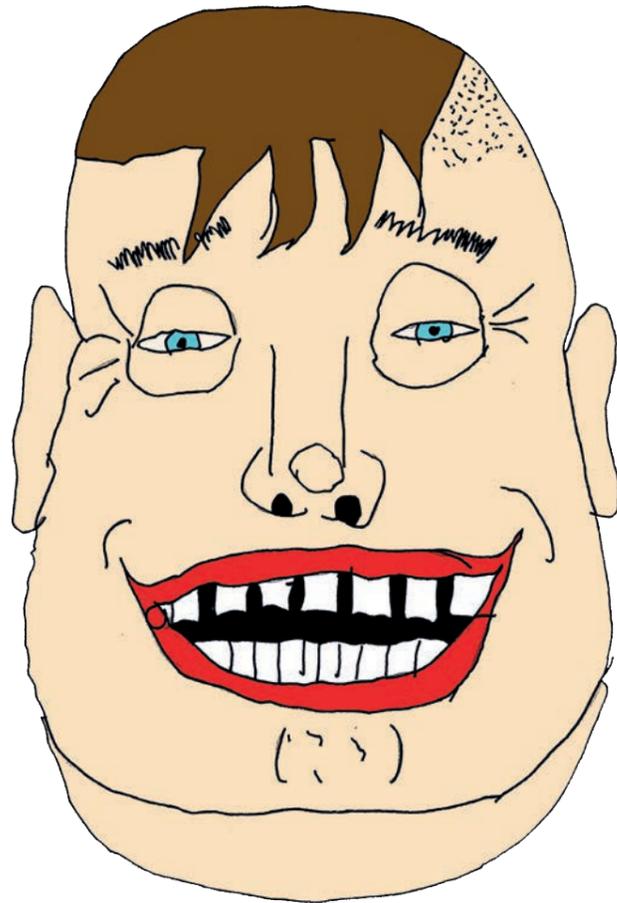
Erklärung:

Die Angst soll den Menschen schützen und bei Gefahrensituationen eine Obachthaltung hervorrufen. Die Angst reicht von einer kleinen Unsicherheit bis hin zu Panik oder einer Phobie.

FREUDE

Erscheinungsbild:

Mund öffnet sich, die Mundwinkel ziehen nach oben, es bilden sich Lachfalten, es bilden sich Grübchen, entspannte Stirn, die Augen werden ein bisschen kleiner und leuchten.



Funktion:

Freude führt zu einer positiven Reaktion des Gegenübers. Sie sorgt für Antrieb. Warum man Freude fühlt: Zusammengehörigkeit in der Gruppe. Sie führt zu positiven Gedanken und Handlungen.

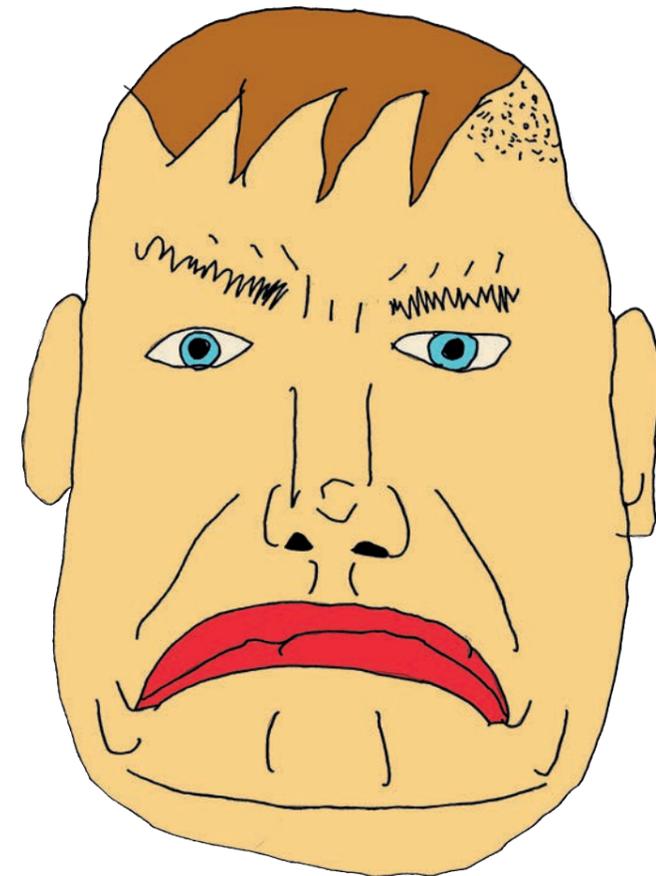
Erklärung:

Freude macht uns weltoffen. Sie macht uns spielerisch und lässt uns neue Dinge ausprobieren. Wir haben zum Beispiel Freude, wenn wir ein Ziel erreicht haben.

ÄRGER/ WUT

Erscheinungsbild:

Die Augenbrauen ziehen sich zusammen und gehen etwas in Richtung der leicht gerümpften Nase. Die Wangen sind angespannt, die Augen formen sich zu kleinen Schlitzen und der Mund wird klein und die Lippen pressen sich zusammen.



Funktion:

Wut kann manchmal auch ein Schutzmechanismus sein der unsere persönlichen Grenzen bewahren soll. Wut lässt auch gestaute Gefühle zum Vorschein kommen. Die Wut mobilisiert unsere psychischen Kräfte um einer unangenehmen Situation zu begegnen.

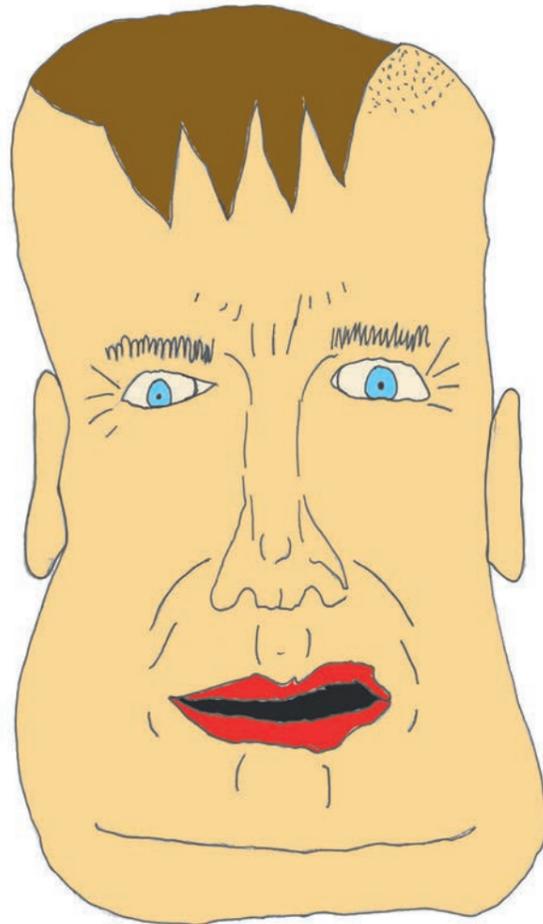
Erklärung:

Wut ist unangenehm, und zwar sowohl für den der sie empfindet, als auch für denjenigen den sie trifft. Wut gehört in der Regel zu den negativ bewerteten Emotionen. Wenn wir sehr wütend sind, dann denken wir nicht mehr wirklich klar. Dabei kann Wut in verschiedener Intensität auftauchen.

EKEL

Erscheinungsbild:

Die Oberlippe ist hochgezogen, die Unterlippe schiebt sich nach vorn, es kommt zu sichtbaren Falten zwischen Nasenflügeln und Mundwinkeln, die Nase ist hochgezogen.



Funktion:

Ekel gilt in der Wissenschaft als Schutz vor Krankheiten. Auch wird Ekel als instinktiv angesehen um den Menschen vor ungenießbaren oder verdorbenen Speisen zu warnen durch die er sich vergiften könnte.

Erklärung:

Ekel ist die Bezeichnung für die Empfindung einer starken Abneigung. Ekel ist eins der primären Gefühle und wird unabhängig vom Kulturkreis empfunden. Ekel kann ebenso durch Gerüche ausgelöst werden, sowie von etwas das man sieht oder berührt.

ÜBERRASCHUNG

Erscheinungsbild:

Die Augen sind weit aufgerissen, die Wangen angespannt, der Mund leicht geöffnet.



Funktion:

Die Überraschung wirkt polarisierend, dies wird von manchen Menschen als positiv wahrgenommen, während andere es eher als unangenehm empfinden.

Erklärung:

Die Überraschung ist die am kürzesten währende Emotion, sie hält bestenfalls einige Sekunden an. Sobald man dahinter gekommen ist, was gerade passiert ist, ist diese Emotion auch bereits verflogen. Die Überraschung tritt oftmals bei unvorhergesehenen Situationen auf. Überraschung ist eine Emotion die meistens spontan auftritt.



Stimme in mir

Ich höre eine Stimme in mir, die sagt was ich zu tun habe.

Ich höre eine Stimme in mir, die mich verletzt.

Ich höre eine Stimme in mir, die ich nicht erkennen kann.

Ich höre eine Stimme in mir, die mein Ichsein verzerrt.

Ich höre eine Stimme in mir, die mein Spiegelbild verleugnet.

Ich höre eine Stimme in mir, der ich Fragen stelle.

Ich höre eine Stimme in mir, der ich sage was ich tun will und was nicht.

Ich höre eine Stimme in mir, die mich nicht verletzen kann, weil sie nicht wahr ist.

Ich höre eine Stimme in mir, die nach meiner eigenen Hilfe schreit.

Ich höre eine Stimme in mir, die endlich sterben will.

Ich höre eine Stimme in mir, die ich besiege.

Ich höre keine Stimme mehr in mir, weil ich frei bin.

FISCH

Fragt die Patientin den Psychiater: "Herr Doktor, habe ich ADHS?" Der Doktor: "Nein, aber Sie leiden unter dem Porzellan-Syndrom!" Die Patientin: "Oh Gott, was soll das bedeuten?" Darauf der Doktor: "Ganz einfach: Sie haben nicht alle Tassen im Schrank!"

Habe vor 2 Wochen meine Ernährung umgestellt. Die Gummibärchen stehen jetzt rechts vom Laptop.



Priester: "Ich erkläre Sie hiermit zu Mann und Frau. Sie dürfen jetzt Ihren Facebook-Status aktualisieren."



Die Oma geht zum Arzt und sagt: "Herr Doktor, Sie müssen mir das Treppensteigen wieder erlauben. Dieses ewige rauf und runter an der Dachrinne macht mich fix und fertig!"

Ein junger Mann sagt im Gespräch mit einem älteren Herren: "Das Erste, was ich tun werde, wenn ich heirate, ist, meine Schwiegermutter für mindestens fünf Jahre in den Urlaub zu schicken!"

Darauf der ältere Herr: "Ihre Idee gefällt mir! Haben sie nicht Lust, eine meiner Töchter zu heiraten?"

Psychiater: "Ich kenne ihr Problem noch nicht, darum fangen Sie am besten ganz am Anfang an." "Am Anfang schuf ich Himmel und Erde."



Ich hab neulich beim Bäcker angerufen - da ging nur die MEHLbox dran

Ich hab versucht Spiderman anzurufen - der hatte kein Netz

Ich hab bei einem DJ angerufen - der hat einfach aufgelegt

Ich hab mal bei den Weight-Watchers angerufen - da hat keiner abgenommen

Ich hab beim Bestatter angerufen - da war die Leitung tot

Herr Verkäufer, darf ich das Kleid im Schaufenster probieren. Verkäufer: "Nein, bitte in der Umkleidekabine."



Wie heißen die Fußballschuhe von Jesus? Christstollen.



WITZE

Wie nennt man einen Arbeiter, der Morgen frei hat? Morgan Freeman

Was macht man mit einem Hund ohne Beine? Um die Häuser ziehen.

Was macht ein Pirat am Computer? Er drückt die Enter-Taste.

Der Arzt zum Patienten: "Leider kann ich die Ursache Ihrer Krankheit nicht finden, aber vielleicht liegt es am Alkohol." "Gut, dann komme ich wieder, wenn Sie nüchtern sind!"

Der neue Chef hat das Gefühl, dass seine Mitarbeiter ihn nicht genügend respektieren. Um allen klar zu machen, wer der Herr im Haus ist, hängt er ein Schild an seine Bürotür: "Ich bin der Chef". Als er von der Mittagspause zurückkommt, hängt statt des Schildes ein Zettel an der Tür: "Ihre Frau hat angerufen. Sie will ihr Schild zurück."



Kommt ein Mann zum Psychoanalytiker: "Ich habe das Gefühl, alle halten mich für einen Video-Beamer." "Ach was! Sie projizieren das alles nur!"