

WunderWerk Leben

-Jetzt-

hab ich Bock auf Mittendrin!

Sabrina Martina Mayr

Impressum

© 2026 Sabrina Martina Mayr

Umschlaggestaltung: Buchschmiede, Corinna Öhler

Illustration: Mag.^a FH Sabrina Martina Mayr

Lektorat: Mag.^a Elisabeth Zenz

Fotos: Portrait der Autorin: Klaus Pressberger, Bild Seite 235: privat

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Grobebersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

ISBN Softcover: 978-3-99192-747-1

ISBN Hardcover: 978-3-99192-748-8

ISBN E-Book: 978-3-99192-749-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Das Leben ist ein Geschenk

Für alle Mitwirkenden. Für Dich, Marah. Ich danke Euch für Euer Vertrauen, für die Enthebung der Verschwiegenheit und für das Erbe, das wir Hand in Hand

-mittendrin-

antreten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Prolog.....	16
Die mobile sozialpsychiatrische Betreuung (MSB).....	19
Lebens- und Beziehungswelten	29
Die Begegnung mit Frau X.	36
Worte, Bilder, Gefühle – eine (Ver)Bindung.....	36
Die Begegnung mit Herrn M.....	58
Das Weltenreich der Kommunikation – alles ist Sprache	58
Die Begegnung mit Frau S.	85
Basis des Mensch-Seins – Grundwerte und Grundbedürfnisse.....	85
Beziehungswelten – Take a Break	112
Die rosarote Brille fällt.....	116
Mensch-Sein. Leben. Lieben. Das Leben lieben.	125
Die Begegnung mit Herrn Y.....	130
Krisen und Konflikte zulassen und neuen Mut fassen	130
Die Begegnung mit Frau U.	161
Mensch-Sein in der Welt der Emotionen	161
Epilog	190
Zwölf Monate später	191
The big five for a good (MSB) Relationship-Life.....	194
Fürs fachliche (neugierige) Gemüt: Diagnosen-Kurzimpulse	210
Quellen & Inspirationen	229
Über die Autorin	233

Vorwort

Zumeist recht isoliert, zurückgezogen, vereinsamt und mit wenig Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung, jemals (wieder) einen Menschen zu treffen, mit dem man das Leben teilen und erleben, gar lieben lernen kann, leben viele Menschen mit und auch ohne psychische Erkrankung. Oft am Rande, nur irgendwie dabei, obwohl -mittendrin- im Leben, mitten in der Gesellschaft der eigentliche Herzenswunsch wäre. Erschüttert ist die eigene Persönlichkeit, das Vertrauen ins Leben, der Glaube an sich selbst, das Gefühl, liebenswert zu sein, durch die Narben, die die eigene Lebensgeschichte, verschiedene Umstände und das Erkrankungsbild mit sich gebracht haben. Narben, die im Alleingang nur langsam und oftmals beschwerlich heilen können. Es gibt jedoch Kräfte, die heilen. Die Kraft und Macht der Beziehung, der Zuneigung, der Zuwendung, der Zeit und der Liebe, die sich jeder Mensch, unabhängig von einer Erkrankung oder Diagnose, für sich und sein Leben in seiner eigenen Form und Art wünscht.

In diesem Buch begeben wir uns gemeinsam auf eine Lebenswelt- und Beziehungsreise, wobei wir Fragen erörtern, wie: *„Kann man mit einer psychiatrischen Diagnose geliebt werden? Wann ist man gut genug oder gar liebenswert? Können zwei Menschen, die beide ein seelisches Ungleichgewicht mitbringen, miteinander eine Beziehung führen? Kann man die Vereinsamung des Herzens loslassen und sich der Freude des Lebens erneut zuwenden und es wieder -mittendrin- spüren lernen? Kann eine Liebe so stark sein, um die Narben des Lebens zu vergolden und dazu bewegen, der Erkrankung einen neuen Stellenwert im Leben zu geben und die Liebe und das Leben -mittendrin- zuzulassen?“*

Viele Menschen haben aus ihrer Geschichte, ihren Prägungen, ihrer Perspektive heraus, Vorurteile und können sich nicht vorstellen, dass psychisch erkrankte Menschen tatsächlich auch nur *Menschen* sind, die ein freudvolles und liebenswertes Leben „gestalten“ und ein Angenommen werden, ein „*Du bist gut, so wie du bist*“, ein -Mittendrin- *Mensch-Sein* „erleben“ wollen. Dieses Buch lädt durch die besondere Gefühls- und Erlebnis-Rezeptur, bestehend aus den -mittendrin- Begegnungen, der eigenen Geschichte von Marah¹ und kleinen fachlichen Impulsen dazu ein, sich selbst und der eigenen Lebensgeschichte und Beziehungswelt zu begegnen. Vielleicht inspiriert es auch dazu, manchen Umständen oder Mächten einer Erkrankung einen anderen, vielleicht neuen oder abgeschwächten Stellenwert im Leben und neuen Perspektiven mehr Raum zu geben. Inspiriert vom Buch „*Fragen können wie Küsse schmecken*“ von Carmen Kindl-Beilfuß lädt dich das WunderWerk-Leben-Team immer wieder zum Reflektieren und Reframen, zum Perspektivenwechsel und zur Neugierde auf dich selbst, deine Lebensgestaltung und Prägungen und deine Mitmenschen, ein. Vielleicht finden sich auch neue Antworten, neue Gefühle in dir und erschaffen dadurch einen veränderten Beziehungsraum, eine veränderte Beziehungszeit, einen veränderten Blickwinkel für dich, denn:

¹ Im ersten Band „WunderWerk Leben – JETZT hab ich keinen Bock mehr!“ erfährst du die Vorgeschichte zu diesem Buch. Marah hat damals als Klientin selbst eine mobile sozialpsychiatrische Betreuung angenommen. Sie war ihr eine wichtige Stütze – Hand in Hand mit ihrer Diagnose und der Aufarbeitung ihrer Biografie – um wieder ins Arbeitsleben zurückzufinden und die Seite bzw. Perspektive zu wechseln, mit all ihren Erfahrungen, ihrem Wissen und ihren Prägungen. Ein Buch mit persönlichem Tiefgang und vielen Methoden und Hilfestellungen für Betroffene, Angehörige, Professionist:innen und Interessierte.

*„Wer fragt, ist interessiert.
Wer fragt, ist klug.
Wer fragt, führt das Gespräch.
Wer fragt, schafft Bewegung.
Wer fragt, gestaltet menschliche Begegnungen.“²
Liebe Grüße Sabrina Martina und Marah*

² Kindl-Beilfuß, Carmen: Fragen können wie Küsse schmecken, S. 13.

In diesem Buch begegnen wir dir mit dem Du – bewusst und von Anfang an. Wir haben uns außerdem bemüht, durchgehend eine Sprache zu wählen, die alle Menschen einschließt. Sollte uns das an der einen oder anderen Stelle nicht vollständig gelungen sein, bitten wir dafür um Verständnis.

Unabhängig davon, ob du ein „Sie“ bevorzugt hättest, welches Geschlecht du lebst, woher du kommst, welcher Religion du angehörst oder wie es dir körperlich und seelisch geht: Du bist hier willkommen und wertgeschätzt. Ganz einfach: von Mensch zu Mensch.

Dieses Buch muss nicht von vorne nach hinten gelesen werden. Es lädt ausdrücklich dazu ein, quer einzusteigen, zu blättern und dort zu beginnen, wo die Neugier hinführt. Es ist als Konzeptbuch angelegt und zugleich Fortsetzung und Erweiterung des ersten Bandes *WunderWerk Leben – Jetzt hab' ich keinen Bock mehr!* Im Anhang findet sich eine kompakte Beschreibung der Diagnosen, die den fünf Begegnungen dieses Buches zugrunde liegen. Bewusst ans Ende gestellt, denn die Diagnose soll nicht das Erste sein, was zählt.

Die Gedanken, Ideen und Inspirationen in diesem Buch sind aus den Erfahrungen und Erlebnissen des Lebens entstanden und zusammengetragen worden. Fachliche Impulse von Intervisionen, Vorträgen, den Grundausbildungen und dem Studium sind miteingeflossen. Auch haben wir Theorien miteinfließen lassen, die es schon länger gibt, die jedoch an Aktualität nicht verloren haben. Die Kombination dessen macht den Zauber des Neu-Entdeckens aus.

Nach wahren Begebenheiten frei erzählt.

Manchmal ist man traurig und weiß nicht, weshalb man genau traurig ist.
Manchmal hilft und rettet man, ohne zu wissen, dass man hilft und rettet.
Manchmal leidet man, ohne genau zu wissen, weshalb man leidet. Manchmal
liebt und lebt man, ohne genau zu wissen, weshalb man genau liebt und lebt.

... doch eines Tages, in mutigen Momenten, wird uns vielleicht bewusst,
dass all das und noch viel mehr zum verrückten, normalen, lebendigen, bun-
ten Wunder des Lebens und des Mensch-Seins gehört.³

(Sabrina Martina Mayr inspiriert von P. Coelho: Handbuch des Kriegers des Lichts)

³ Mayr, Sabrina Martina: WunderWerk Leben – Jetzt hab ich keinen Bock mehr!

Der rote Faden ist-

Wenn du Lust hast, lese **-MITTENDRIN-** in einem Atemzug durch, lies einzelne Kapitel, vielleicht auch mehrmals, vielleicht auch querfeldein. Lies, wie es für dich gerade passt und stimmig ist. Du darfst das Buch gerne auch einmal in die Ecke werfen, weinen, lachen und schreien. Alles ist erlaubt und alles, was passiert, bleibt zwischen dir und den geschriebenen Zeilen. Nimm mit, was du mitnehmen möchtest und lass los, was aus deinem Leben gehen darf. Vielleicht öffnen sich für dich Türen, vielleicht hinterlässt das Buch auch einige Fragezeichen und ent-deckt in dir auch Antworten. Vielleicht ent-deckst du auch ein Stück weit deine eigenen Lebenskulissen, Vorurteile und Beziehungsansichten und lernst eine neue Perspektive auf das Leben, auf Gegebenheiten und auf dich kennen. Wer weiß, wohin dich diese Reise führt.

Das ganze Leben ist eine eigenartige, sonderbare, manchmal unerklärliche Beziehungswelt. Eine Abenteuerreise. Manchmal ist man mit sich selbst, dem Tag, der Arbeit, dem Leben und den Mitmenschen zufrieden, manchmal weniger. Manchmal mag man sich, manchmal mag man sich selbst ein Stück weit weniger. Es kann im Laufe des Lebens durchaus sein, dass die Selbstliebe, die Selbstachtung, die Selbstfürsorge, der Selbstwert, dem vieles zugrunde liegt, und die Lebensliebe etwas abhandenkommen. Man vergisst auf viele Schätze und Qualitäten, die in einem liegen. Krisen, Kummer, Herausforderungen, Kränkungen oder Diagnosen gewinnen an Größe und überschatten die Lebensfreude, den Lebensmut und die Lebensliebe und verrücken den fürsorglichen Blick auf sich selbst und die Wunder des Lebens. Die Lebensreise ist manchmal beschwerlich, vergleichbar mit der Besteigung

eines Berges. Doch kann es Hand in Hand mit einem Menschen, der einem auf einer Durststrecke die Wasserflasche, eine Jause oder ein mitfühlendes Wort schenkt, durchaus bewältigbar und vielleicht auch berauschend, erfreulich und genial sein. Vielleicht entdeckst du auf dieser Reise neue, andere, frühere Perspektiven auf Gegebenheiten, erkennst Zusammenhänge und schaffst es vielleicht, nicht mehr so hart zu dir selbst, deinem Umfeld und dem Leben an sich zu sein. Vielleicht findest du auch deinen Mut, dich mit neuen oder wiederentdeckten Erkenntnissen anders auszurichten. Vielleicht hast du Lust auf einen Perspektivenwechsel! Möglicherweise hat -Mittendrin- die Kraft, das von Angst und Scham geprägte Tabu, das psychische Erkrankungen in unserer Gesellschaft noch immer umgibt, ein Stück weit zu beugen und dem Betroffenen, der Betroffenen zu erlauben, ganz *normale* Menschen mit *normalen* Bedürfnissen zu sein. Glasklar ist, dass eine Erkrankung, eine Erkrankung ist und glücklicherweise nicht die gesamte Persönlichkeit und das gesamte Leben umfasst. Glasklar ist auch, dass das Leben und die Liebe an sich berauschend und faszinierend sind, jedoch auch unsere Ängste auf die Bühne bitten. Die Angst vor Verlust, Versagen oder Verlieben schlummert in jedem von uns, ganz unabhängig davon, welche Diagnosen, Zurückweisungen, Kränkungen oder Narben wir in die Beziehungswelt mitbringen oder in welche Beziehungswelt und Zeit wir hineingeboren wurden. Ein Rückzug, eine Isolation, ist dabei öfters ein schützender Weg. Tatsache ist, dass wir unausweichlich eine lebenslange Beziehung zu uns selbst und dem Wunder Leben führen. Vielleicht sind wir irgendwann bereit, unsere eigene Beziehungswelt noch einmal genauer zu betrachten, sie zu erweitern und uns einem anderen Menschen zu öffnen. Sich selbst und dem Leben wieder mehr Raum zu geben, nicht überall die Diagnose als Tabu oder aber

auch als Schutzschild hochzuheben, über den bekannten *eigenen Schatten zu springen*, einen Restart zu wagen und zu erkennen, dass nicht alle Gedankengänge und Gefühle nur mit der Diagnose zu tun haben, sondern es Gefühle und Lebensthemen betreffen, die jeder Mensch auf seine Art und Weise erlebt und durchlebt, ist der Herzschlag dieses Buches.

***Eigenartig, sonderbar, unerklärlich, direkt und nicht perfekt.
Bewegend darf es sein.***

Es ist kein 1:1-Rezept, wie die Liebe und das Leben funktionieren, denn sie haben keinen Plan. Dieses Buch ist auch kein Beziehungsratgeber, kein medizinisch-psychiatrisches fundiertes Fachbuch, ersetzt keine ärztliche, psychiatrische, psychotherapeutische, psychologische Begleitung, eine Paartherapie oder andere Hilfsmöglichkeiten.

- die Liebe & das Leben
-MITTENDRIN-
Mensch-Sein

An das WunderWerk Leben

Das Leben ist stets Ausdruck künstlerischen (Er)Schaffens. Durch die Vielfältigkeit des Mensch-Seins, der Persönlichkeit, der Gedanken, der Gefühle, der Bedürfnisse und der Besonderheiten oder Einzigartigkeiten wächst und formt es sich und spiegelt sich letztlich im eigenen Ausdruck, im Handeln, Tun und Wirken, in der eigenen Lebensgestaltung und Persönlichkeit wider. Jedes Lebewesen ist folglich *ein Künstler, ein Architekt* des eigenen Lebenswerkes. *So auch du.*

Das Leben an sich ist ein Wunder, eine wundervolle, wunderbare, wunderliche Wundertüte. Jeder Tag, jede Stunde, Minuten, Sekunde, im Grunde - Jetzt-. Ein Wunder *beschreibt* etwas *Erstaunliches* und *Außergewöhnliches* – demnach *dich.*

Das Leben ist vom ersten Augenblick an ein *Auf* und *Ab*, ein *Einatmen* und *Ausatmen*, ein *In sich hören* und *Ins Außen gehen*. Es folgt stets dem Gesetz von Chaos und Ordnung und richtet sich immer wieder neu aus. Da kann es durchaus herausfordernd sein, mit den verschiedenen Facetten des Lebens, mit Erlebnissen, Abenteuern, Krisen, Diagnosen, Erkrankungen, prägenden Lebensereignissen und vermeintlichen Fehlentscheidungen umzugehen, zu agieren, zu reagieren und alles ins eigene Tun und Leben zu integrieren. -Mittendrin- und voll dabei. *Es liegt an dir.*

Die LIEBE und das LEBEN sind ein Mysterium im Beziehungsuniversum und sind der Ursprung, aus dem wir wachsen. Es gibt gewaltige Liebe, sanfte

Liebe, liebevolle Liebe und wird auch als die stärkste Zuneigung, Kraft und Wertschätzung beschrieben. Sie ist unsichtbar und unerwidert, abgelehnt, nicht wahrgenommen oder gesehen, kann sie tiefe Verletzungen, Kränkungen und Narben austeilen. Wenn wir uns trauen, uns darauf einlassen, es zulassen, loslassen und vor allem, wir sie uns selbst erlauben, setzt sie unglaubliche Kräfte in uns frei und kann heilen und gedeihen. Die Liebe unterscheidet nicht zwischen Menschen, Hautfarben, Geschlecht, Sprachen oder Diagnosen. Sie nimmt an, so wie es ist, denn jeder Mensch, jedes Lebewesen ist es wert, geliebt zu sein und zu werden. *So auch du.*

-Mittendrin- bedeutet, das Leben mit all seinen Facetten von Wahrnehmungen, Bildern, Gefühlen, Emotionen so nah wie möglich zu erleben. -Mittendrin- bedeutet, die Isolation, den Rückzug aufzugeben, sich und Umständen zu vergeben und einen Perspektivenwechsel zuzulassen und anzunehmen. -Mittendrin- bedeutet, Mut und Willen zu fassen, über den Schatten der Angst, der Kränkung zu springen und den Schritt vor die Türe in der Gesellschaft zu wagen und im Zusammensein sich selbst und das Leben zu erleben. *Lass' es zu.*

-Mittendrin- heißt demnach, *Ja* zum (Er)Leben zu sagen, sich auf die Beziehung zu sich, zu Mitmenschen, zum Leben und zur Umwelt einzulassen und es mitzugestalten. Du bist der Architekt, der Künstler deines Lebens. *Du gestaltest dein --*

-Jetzt-

Ein Willkommensgruß

Schokoladengenuss & Gedankenkuss

„Es darf uns bewusst sein, dass wir stets
Lehrender und Schüler zugleich sind!“

(Sabrina Martina Mayr)

Prolog

-Jetzt-

Der erste von mehreren Weckern klingelt an diesem Morgen, das Radio geht an. Die Textzeilen von Lemos „Chamäleon“ dringen an mein Ohr, erstürmen mich und meine Traumwelt. Das Lied verhallt, doch Text und Melodie pulsieren weiter in meinen Gedanken, in meiner Seele, sie klopfen an die Tür meiner Realität. „Wach auf Marah!“ Ich wanke ins Badezimmer, halte mich am Rand des Waschbeckens fest. Chamäleon. Einfach ein Chamäleon sein. Ich atme tief durch, schaue in den Badezimmerspiegel. Alles verschwimmt. Der zweite Wecker klingelt. Sein klarer, schriller Ton bohrt sich durch meinen Gehörgang. Ein innewaltender Blick in den Spiegel. „Ist es wirklich wahr? Habe ich es geschafft? Wechsle ich nun die Perspektive und begleite Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose, trotz meiner eigenen Diagnosen?“, fragen meine Gedanken, während ich liebevoll meine Dreifaltigkeits-Falten auf der Stirn betrachte. Zweifel steigen in mir auf. Bin ich dieser Verantwortung wirklich gewachsen? Bin ich so weit? Kann ich differenzieren, mich abgrenzen, meine eigenen Narben weiterhin im Sinne der japanischen *Kintsugi-Philosophie* sehen und meine Erfahrungen aus meiner Lebensgeschichte als Qualität in meine neue Arbeit einfließen lassen?

Ich atme tief durch und spüre ein Zittern, das durch meinen Körper bebt. Ich trete näher an mein Spiegelbild heran, schaue mir klar in die Augen und mein Innerstes antwortet: „Ja, du hast Narben, deine Seele, dein Körper, dein

Geist tragen viele davon. Doch in deinem Lebensmut, deinem Willen wohnt eine unbändige Kraft, die es bis heute geschafft hat, trotz einiger Widerstände, vermeintlicher Rückschritte, diese Narben zu vergolden und etwas Gutes, Heilsames daraus entstehen zu lassen. Du bist mehr als die Erkrankung. Du bist ein zutiefst liebenswerter Mensch, mit der Kraft und dem Mut einer Löwin. Erinnerung dich.“

Der Weg war lang, ein Labyrinth, mit unzähligen Gängen, Stufen, Türen, Fenstern, Ecken und Kanten. Ich sehe erneut in mein Spiegelbild und erinnere mich daran, wie ich das erste Mal von *Kintsugi* gelesen habe, und an das, was diese Entdeckung in mir bewegt hat.

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Methode, zerbrochene Keramik zu reparieren. Dabei werden die Bruchstücke sorgfältig zusammengesetzt, verklebt und die Fugen mit echtem Gold veredelt. So entsteht eine besondere Schönheit. Eine, die nicht im Makellosen liegt, sondern darin, dass etwas nicht perfekt und nicht vollständig heil sein muss. Wie so vieles im Leben ist Kintsugi ein Prozess, der Geduld, Achtsamkeit, Toleranz und Zuwendung erfordert, damit aus Vergangenem etwas Einzigartiges und Neues entstehen und wachsen kann. Es ist zugleich eine Metapher für eine gesunde Fehlertoleranz und Resilienz, jenes psychische Immunsystem, das uns stabilisiert und lehrt, in Stress- und Krisenzeiten zu handeln, Herausforderungen zu bewältigen und Strategien für Ausnahmesituationen zu entwickeln. Jeder Mensch erlebt mindestens eine intensivere Krise in seinem Leben und übersteht sie, wodurch wir alle Narben in uns und auf uns tragen. Sie sind sichtbare Beweise unserer Überlebenskompetenz, unserer inneren Kraft und unseres Mutes. Kintsugi lädt uns ein, unsere Bewältigungsstrategien und manchmal

verborgenen Ressourcen wahrzunehmen. Wenn wir uns auf diesen Prozess einlassen, wird unsere innere Stärke sichtbar und dies kann zu neuen Perspektiven auf uns selbst, auf andere und auf unser Leben beitragen.⁴

Eine Vase zerbricht nie zweimal auf dieselbe Art und Weise – so, wie Menschen nie zweimal auf die gleiche Art und Weise eine Krise erleben. Unsere Eigenheiten, unsere Makel, unsere Fehler machen uns nicht nur besonders, sondern besonders menschlich. Jeder Bruch macht das Keramikstück, also den Menschen selbst, zu einem Unikat. Frei von Photoshop, ohne Filter, ohne perfekt aufgenommenen und gemischten Song. Pur und authentisch.

Ich wende meinen Blick vom Spiegel ab und blicke über meine Schulter zurück. Vor mir liegt eine Zeitlinie, meine Zeitlinie. Ich erkenne, dass ich bereits achtunddreißig Jahre alt bin, dass ich im Laufe der Jahre zahlreiche Bewältigungsstrategien und Fähigkeiten entwickelt habe und dass viele wundervolle WunderWerk-Momente meine Lebenslinie schmücken, mein ganz persönliches Kintsugi. Diese Gewissheit stärkt mein Vertrauen und meine innere Stimme. Mit der Kraft, die in mir wohnt, wende ich mich wieder dem Spiegel zu und höre mich sagen:

„Lieber Zweifel! Danke, dass du hier bist, aber jetzt hör mir bitte für einige Momente zu. Es pulsiert in mir eine schier unbändige Sinneskraft, welche mich dazu führt, mit meinen eigenen Prägungen in diesem Bereich zu wirken und sie durch die Kunst der Worte für meine Mitmenschen sichtbarer und fühlbarer zu machen. Mein Ziel ist es, Menschen zu begleiten und gemeinsam

⁴ Vgl. Yamamoto-Müller, Manabu: Ikigai.

daran zu arbeiten, die Bedeutung der Diagnose sowie die damit verbundenen Verhaltensweisen, Abwertungen, Beschämungen und Ängste Schritt für Schritt kleiner werden zu lassen und das *Mensch-Sein* wieder hervorzuholen. Ich kann nicht anders. Dieser Wunsch lebt zutiefst in mir und ich werde mich dieser Aufgabe stellen. Ich träume ... Wie wäre es, in einer Welt zu leben, in der ein Mensch nicht nur dann wertvoll ist, wenn er vollkommen und unbeschädigt ist? Wie wäre es, wenn wir Vorurteile gehen lassen, uns mit Zerbrochenem oder Abgebrochenem versöhnen würden und uns trauen, uns selbst und die Menschen mit Liebe, Zuwendung und Zeit zusammenzufügen? Wie wäre es, wenn wir einander vergolden würden? Wie wäre es, wenn wir den Mut hätten?“

Der dritte Wecker klingelt. Ja, der dritte analoge Wecker. Ich gehöre noch zu den seltenen Exemplaren auf dieser Welt, die einige analoge Aufwachhilfen zu ihren Mitbewohnern zählen. Ein Summen durchzieht meinen Gehörgang und zieht mich zurück in die Gegenwart, hinaus aus dem Strudel meiner Gedanken. Der Zweifel verfliegt. „Ich kann es, ich schaffe es, und ich will es. Ich bin bereit“, sage ich laut in den Spiegel. Der Spiegel antwortet: „Ja, du kannst es. Vertraue dir. Es ist so weit. Marah, jetzt bist du -mitten-drin.“

Die mobile sozialpsychiatrische Betreuung (MSB)

Ich bin tatsächlich in der Sozialpsychiatrischen Mobilen Betreuung, kurz MSB, gelandet und begleite nun als *verdeckte Insiderin*, als *verborgener Peer* in diesem Bereich. Wochen zuvor habe ich erneut recherchiert und mich intensiv mit den Konzepten, Ideen und Rahmenbedingungen beschäftigt, um

Klarheit darüber zu gewinnen, welchen Ansätzen diese Dienstleistung folgt und welche Grundsätze ihr zugrunde liegen.

Die Mobile Sozialpsychiatrische Betreuung zielt darauf ab, erwachsene Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose so zu begleiten, dass sie ein möglichst eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in ihrer vertrauten, selbst gewählten Umgebung führen können. Das Angebot orientiert sich am Konzept der Lebensweltorientierung, wie wir es in der Fachsprache nennen. Durch bedarfsorientierte Unterstützung im nahen Lebensumfeld soll das psychische und soziale Wohlbefinden gefördert sowie die Selbstbestimmung gestärkt werden, unter anderem durch die (Re-)Integration in den Alltag des eigenen Lebens. Ziel ist auch, eine Stabilisierung zu schaffen, wodurch ein Rückgang beziehungsweise ein Verhindern von Krisen, stationären Aufenthalten oder Unterbringungen in vollzeitbetreuten Einrichtungen erzielt werden soll. Die Dienstleistung ist kostenfrei, weitgehend auch freiwillig für die Betroffenen und wird über das Sozialressort des Landes finanziert. Das Team ist multiprofessionell aufgestellt und setzt sich in der Regel aus unterschiedlichen Professionen zusammen, darunter psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege, klinische Gesundheitspsychologie sowie Sozialarbeit. Zunehmend öffnen sich die Pforten auch für weitere verwandte Berufsgruppen, stets unter Wahrung der festgelegten Qualitätsstandards. Dies ist eine Reaktion auf den in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegenen Bedarf, der mit den bisherigen Kapazitäten nicht mehr abgedeckt werden kann. So beginnt in diesem Bereich eine neue Form der Multiprofessionalität zu wachsen, geboren aus der Dringlichkeit der Situation.