



ABH e.V. – UNSER HAUS – Rundbrief Juli 2023

Pettenkoperstr. 32, 10247 Berlin
Tel. 030 857 577 61
info@heimerfahrung.berlin

gefördert von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Liebe Freundinnen und Freunde von UNSER HAUS,

während wir den Sommer im letzten Rundbrief noch ankündigten, sind wir jetzt mittendrin in dieser schönen Jahreszeit und so freut es uns sehr, dass wir Euch eine Ankündigung machen können, die viele schon erhoffen: Im August findet unser diesjähriges Sommerfest statt!!

Die Planung läuft auf Hochtouren, die genaue Zeit und den Ort erfahrt Ihr im nächsten Rundbrief.

Und noch eine gute Nachricht: Da Andrang und Begeisterung so groß sind, werden unsere drei Frühstücksgastgeber*innen Barbara, Ricarda und Harry ab Juli wieder ein zweites Frühstück anbieten, also gibt's jetzt wieder am 2. und am 4. Donnerstag im Monat das heiß begehrte gemeinsame morgendliche Mahl. Meldet Euch an (und - auch wichtig - wenn Euch etwas dazwischen kommt, sagt bitte ab, damit die drei gut planen können).

Auch in unserem Offenen Café genießen wir jetzt wieder die Sonnenstrahlen im grünen Hof. Wenn Ihr Lust auf ein Getränk und Kuchen mit einem netten Plausch habt, dann kommt gern dienstags zwischen 15 und 18 Uhr vorbei, ob Ihr nur 10 Minuten bleibt oder die volle Zeit nutzt entscheidet Ihr.



Wir haben ein Geburtstagskind. Der ABH e.V., der Verein also, der UNSER HAUS trägt, wird am 25. Juli 5 Jahre alt!! In diesem Zusammenhang und auch, da wir danach gefragt wurden, möchten wir noch einmal betonen und gleichzeitig werben: Ihr könnt Mitglied des Vereins werden und Euch somit stärker in die inhaltliche Gestaltung einbringen, aber auch so etwas wie Grundhaltungen dieses schönen Projektes mitprägen, welches ja den Zusatztitel „für **und von** Menschen mit Heimerfahrung“ trägt. Was Ihr tun solltet, um Mitglied zu werden, erfahrt Ihr im nächsten Rundbrief.

Es grüßt Euch herzlich

Das Team von UNSER HAUS

UNSER HAUS - Juli 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr
3	4	5	6	7
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		11 Uhr FotoStadt_Safari: Wannsee	
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
10	11	12	13	14
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung	10 - 12 Uhr Frühstückscafé mit Anmeldung	
	15 - 18 Uhr Offenes Café	15 - 17 Uhr Beratung des Bürgerbüro e.V. (StrRehaG u.Ä.) mit Anmeldung		15 - 18 Uhr Spielenachmittag
17	18	19	20	21
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung	16 Uhr (M)ein Leibgericht: Grüne Bohnen mit Tomaten und Kartoffeln (und Boulette)	16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
24	25	26	27	28
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		10 - 12 Uhr Frühstückscafé mit Anmeldung	14 - 17 Uhr Online Offensive mit Anmeldung
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		15 - 18 Uhr Spielenachmittag
31				

(M)ein LEIBGERICHT – der etwas andere Kochkurs

Grüne Bohnen mit Tomaten und Kartoffeln
(und Boulette)

am Donnerstag, den 20.07. von 16 – 19 Uhr



Die Zeit der grünen Bohne beginnt! Von Juli bis Oktober findet man in Deutschland regional frisch grüne Bohnen. Der Ursprung unserer heutigen Gartenbohne liegt in Amerika. Die ältesten Funde dieser Pflanze stammen aus Peru von ca. 6000 v. Chr. und aus Chile von etwa 2700 v. Chr. Im 16. Jahrhundert schaffte es die Gartenbohne nach Europa. Dort verbreitete sie sich schnell, da sie weniger wärmebedürftig und ertragreicher ist, als die bis dahin vorherrschenden Bohnenarten.

Also lasst uns diesen Monat ein leckeres Rezept aus Bohnen, Tomaten und Kartoffeln zubereiten. Auch wenn es rein vegetarisch schon eine komplette Mahlzeit ergibt, können sich die Liebhaber von Fleischgerichten unter uns auch freuen: als kleine Beilage brutzelt uns Harry Bouletten.

Wie üblich gilt:

Jede/r ist herzlich willkommen!

Wer mitkochen möchte, sollte um 16 Uhr vor Ort sein. Wer mehr am Essen als am Kochen interessiert ist, kommt ab 17 Uhr.

Bitte meldet Euch **bis zum 18.07.2023** an, damit wir wissen, wie viel gekocht werden kann (Tel. 030 857 577 61 (AB) oder per Mail info@heimerfahrt.berlin).

FotoStadt_Safari #23

Das *Haus der Wannseekonferenz* und die *Liebermann-Villa* sind diesen Monat unsere Ziele. Neben den architektonischen Motiven bietet auch die Umgebung um den Wannsee die ein oder andere schöne Naturaufnahme.



Wann und wo treffen wir uns?

06.07.2023 um 11 Uhr Bahnsteig Wannsee

Ob Du das erste Mal fotografierst oder Profi bist, ob Du mit dem Handy, einer analogen oder digitalen Kamera knipst, spielt keine Rolle. Alle sind willkommen, die Lust auf Schnappschüsse und einen Spaziergang in geselliger Runde haben.

Wenn Ihr Lust habt mitzukommen meldet Euch bitte bis zum 05.07.2023 an.

Für Fragen und Anmeldungen wendet Euch an: info@heimerfahrung.berlin oder 030/ 85757761 (AB).

Wir freuen uns auf Euch!

Häschen in der Grube

Bislang beschäftigten wir uns mit der Funktionsweise des Gehirns unter Normalbedingungen. Im letzten Abschnitt wurde beschrieben, dass es unter diesen Bedingungen einen Wechsel von Anspannung und Entspannung gibt und sich dieser im Laufe der Entwicklung vom Säugling bis zum erwachsenen Menschen zu einem mehr oder minder großen Bereich (Ressourcenbereich) herausbildet. Hier sind diese Berg- und Talfahrten der Körperspannung völlig okay und alles ist im „grünen Bereich“.

2. Die Notfallreaktion

Erinnert Ihr Euch? Die Amygdala checkt als „Alarmanlage“ unseres Gehirns jeden von außen kommenden Reiz mit dem Ziel, herauszufinden, ob eine Gefahr für Leib und Leben des Menschen, in deren Kopf sie sitzt, besteht. Ist das nicht der Fall, werden die „Informationen“, die bei ihr ankommen, mit Hilfe des Hippocampus an die höher gelegenen Hirnregionen weitergeleitet. Was aber geschieht, wenn das Leben in Gefahr scheint?

2.1. Trennung von HÄSCHEN und DENKERIN

Die DENKERIN, unsere Großhirnrinde, ist in einer Situation, in der das Leben in Gefahr ist. Fliehen, kämpfen, Schutz suchen? Für die DENKERIN ist das eher Fluch als Segen, die Großhirnrinde ist zu schwerfällig für die nun nötigen blitzschnellen Entscheidungen und Reaktionen. Wären wir jetzt auf sie angewiesen, hätten wir keine Überlebenschance.

Es ist unwahrscheinlich, auf den Straßen Berlins einem Löwen zu begegnen, aber stellt Euch dennoch kurz vor, dies wäre der Fall: Ihr kommt aus Eurer Haustür und vor Euch, sagen wir 10 m entfernt, stünde so ein prächtiger, sich hungrig das Maul leckender Löwe. Wenn Eure Großhirnrinde nun losrattern würde, würdet Ihr vermutlich abwägen: Hm, sollte ich zurück ins Haus gehen? Hab ich eine Chance, das Tier niederzuringen? Sollte ich die Polizei rufen oder besser die Feuerwehr? Vielleicht ist der Löwe aus Zoo oder Tierpark ausgebrochen? Oder: Träume ich das alles vielleicht?

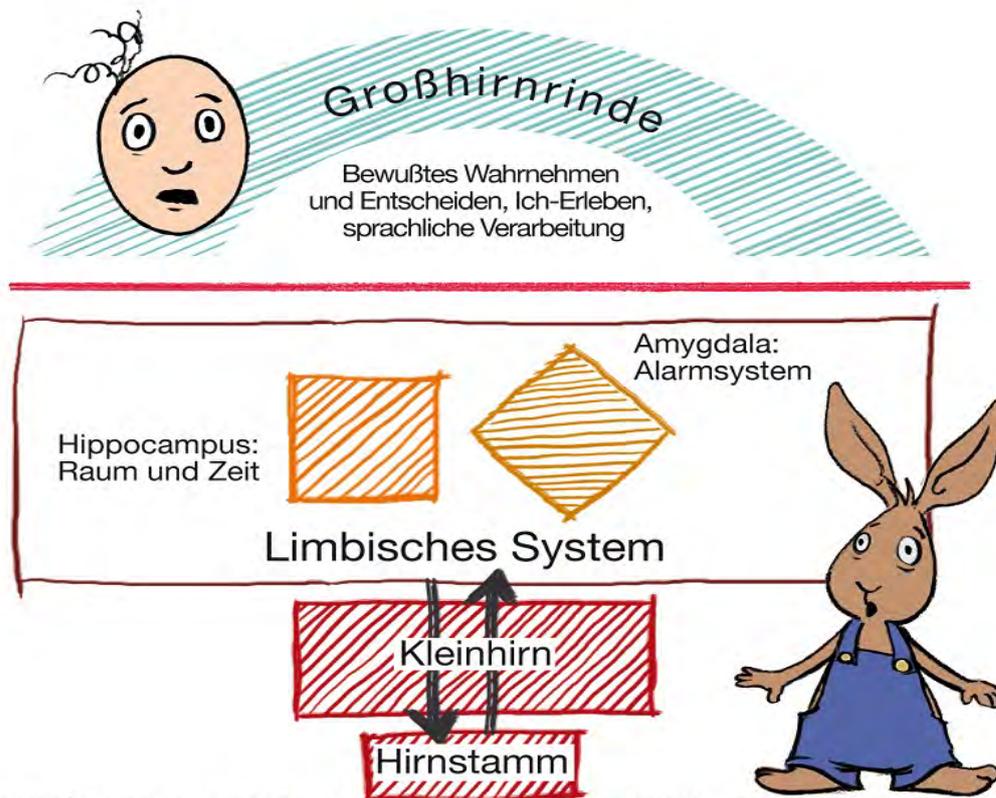
Was inzwischen passieren würde, wollen wir uns lieber nicht vorstellen.

Zum Glück jedoch gibt es die sogenannte Notfallreaktion:

Wenn die Amygdala Lebensgefahr registriert und das gesamte System Mensch alarmiert, kommt es zu hormonellen Veränderungen, die bewirken, dass sämtliche zur Verfügung stehende Energie all jenen Organen und Körperteilen zur Verfügung gestellt wird, die für **Kampf** oder **Flucht** benötigt werden, z. B. den Muskeln in Armen und Beinen, dem Herzen und der Lunge. Energie für alle jetzt nicht benötigten Organe oder Körperregionen wird reduziert. „Ballast“ wird abgeworfen, das heißt, Darm und Blase werden unter Umständen entleert.

Wow, durch diese schnelle Reaktion steht uns nun ein Vielfaches an Kraft und Körperspannung zur Verfügung, um uns in Sicherheit zu bringen oder zu kämpfen.

Achtung: Hier müssen wir etwas genauer hinschauen, auch unsere DENKERIN zählt zu den „jetzt nicht benötigten“ Organen bzw., wie unser Löwenbeispiel aufzeigt, würde sie ungehindert denken, denken und denken und so eher eine Gefahr für uns sein. Also wird auch sie nun weniger mit Energie versorgt und es kommt zu einem Phänomen, welches **Dissoziation** genannt wird. (Dissoziation kommt aus dem Lateinischen, das Wort „dissociare“ bedeutet „trennen, scheiden“). Schaut Euch noch einmal das Bild an, das Ihr schon aus der Beschreibung der normalen Funktionsweise des Gehirns kennt. Der dicke rote Strich zwischen HÄSCHEN, also den unteren Teilen des Gehirns und DENKERIN ist Euch vermutlich im ersten Kapitel gar nicht aufgefallen. Jetzt erst bekommt er eine Bedeutung: Er zeigt die Dissoziation an, die Abtrennung der Großhirnrinde, deren Arbeit nun, während der Notfallreaktion, unterbrochen ist. Dass dies überlebenswichtig sein kann, wissen wir bereits.



Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann. Grafiken von Kai Pannen, mit freundlicher Genehmigung des Junfermann-Verlages

Aber, es gibt einen folgenreichen Nebeneffekt, dem wir uns erst später genauer zuwenden können. Jetzt erst einmal so viel: Der Hippocampus kann die bei ihm eintreffenden Informationen nicht weitergeben. Sie sammeln sich bei ihm und warten darauf, dass wieder Normalität und Ruhe einkehren, denn erst dann und wenn die Verbindung zur DENKERIN wieder gegeben ist, kann sortiert, markiert und eingeordnet werden.

Die Notfallreaktion läuft vollautomatisch und ist von uns nicht bewusst zu beeinflussen. Und: Die beschriebene Dissoziation, das Trennen der Verbindung zwischen HÄSCHEN und DENKERIN also, ist, wie hoffentlich verständlich beschrieben, lebensnotwendig, kann jedoch weitreichende und dann eben nicht mehr positive Auswirkungen haben, wie wir später noch sehen werden.

Im nächsten Abschnitt werden wir uns anschauen, was mit unserer Körperspannung während der Notfallreaktion geschieht bzw. geschehen könnte und wir werden einem weiteren Löwen begegnen...

(Der Text speist sich in weiten Teilen aus folgender Quelle: Hantke/Görge 2012, Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann)

Solltet Ihr Anmerkungen oder Fragen zum Text haben oder einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren wollen, meldet Euch. Ich bin per Mail zu erreichen: kaemmerer@heimerfahrung.berlin und

von Montag bis Donnerstag telefonisch: 030 – 81 48 65 44

Da ich häufig in Beratungsgesprächen bin und dann nicht ans Telefon gehe, nutzt bitte den Anrufbeantworter. Ich melde mich zurück.

Und: Bitte, unabhängig davon, ob Ihr Frau, Mann oder divers seid, fühlt Euch bitte sehr freundlich angesprochen! Ich selbst bin Frau und habe daher entschieden, zumeist in der weiblichen Form zu schreiben. (Ausnahmen bestätigen die Regel.)

Wenn Eltern fremd bleiben – von Annett Heide

Zahlreiche Kinder, die in DDR-Krippen rund um die Uhr betreut wurden, sind lebenslang traumatisiert. Trotzdem wurde das Thema totgeschwiegen. Bis jetzt.
Auszug aus einem mehrseitigen Zeitungsartikel. Den vollständigen Artikel könnt Ihr vor Ort in UNSER HAUS lesen.

Heike Liebsch war sechs Wochen alt, als sie kurz vor Weihnachten 1963 in die Wochenkrippe kam. Jeden Montagmorgen um 6 Uhr gab ihre Mutter sie von da an ab und holte sie erst samstagsmittags wieder nach Hause. Einmal am Tag brachte sie abgepumpte Milch für ihr Baby. Irgendwann brachte die Mutter keine Milch mehr. Sonst änderte sich nichts. Heike Liebsch blieb in der Krippe. Die ersten vier Jahre ihres Lebens war sie fünfeinhalb Tage in der Woche ohne Eltern. „Noch heute zahle ich den Preis dafür“, sagt sie.

Im Schichtdienst

Liebsch, 59 Jahre alt, kurze Haare, leise Stimme, sitzt an einem schönen Tag im Mai auf einem Stuhl zwischen hohen Bücherregalen in ihrem Büro in der Dresdner Neustadt und erzählt ihre Geschichte. Manchmal stockt sie, doch ihre Stimme bleibt fest. Auf eine kurze Pause folgt der nächste aufschlussreiche Satz und auf die nächste wieder. „Ich mache meiner Mutter keine Vorwürfe“, sagt sie. „Meine Mutter arbeitete damals bei der Polizei, mein Vater fuhr Taxi im Schichtdienst – wohin sollten sie denn mit dem Kind?“ Liebsch denkt schon so lange darüber nach, wie das Aufwachsen in einer Institution sie fürs Leben prägte, dass sie bei Erinnerungen daran nicht mehr die Fassung verlieren kann.

Eine eigene Wohnung hatten ihre Eltern nicht, bloß ein Zimmer in einem Haus für junge Familien, die Küche mussten sie teilen, ein Bad gab es nicht. Eine Betreuungsmöglichkeit in der Familie gab es ebenfalls nicht. Diese Geschichte kannte Heike Liebsch schon immer, sie war kein Geheimnis in der Familie, und sie erschien ihr vollkommen nebensächlich für ihr Leben. Es sei die beste Wochenkrippe in ganz Dresden gewesen, erzählte die Mutter gerne. Liebsch stellte das nie infrage.

Die Spätfolgen

Allerdings hatte sie Probleme, konnte keine Beziehungen eingehen, hatte depressive Phasen. Dann kam das Jahr 2015. Liebsch brach zusammen und wurde arbeitsunfähig. Bindungsängste und eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) wurden diagnostiziert, und in der Therapie wurde Liebsch allmählich bewusst, dass die Zeit in der Wochenkrippe mehr damit zu tun hat, als sie dachte. Zwei Jahre später sollte sie herausfinden, dass es vielen ehemaligen Wochenkindern so ergeht wie ihr.

In der DDR wurden nach dem Zweiten Weltkrieg flächendeckend unterschiedliche Einrichtungen zur außerfamiliären Kinderbetreuung geschaffen, neben Tageskrippen zählten dazu auch Wochenkrippen für Kinder zwischen null und drei sowie Wochenheime für Kinder von drei bis sechs. Im Gegensatz zu den Tageseinrichtungen blieben die Wochenkinder dort auch über Nacht. Mitte der 1960er Jahre gab es fast 40.000 Wochenkrippenplätze in der DDR, die ab den 1970ern allmählich reduziert wurden. 1989 gab es noch 4800 Plätze, endgültig geschlossen wurden Wochenkrippen 1992.

Hochrechnungen der Universität Rostock gehen von bis zu 500.000 Kindern aus, die dort untergebracht wurden. Gedacht waren sie vor allem für die Kinder von Schichtarbeitern, Studierenden und Alleinerziehenden. Der Ausbau des Krippensystems unterstand dem Ministerium für Gesundheitswesen und wurde gezielt vorangetrieben, es wurden mehr Einwohner für den jungen Staat gebraucht und dringend jede Arbeitskraft für dessen Aufbau, auch die häufig sehr jungen Mütter. „Jeder hat das Recht auf Arbeit, aber auch die Pflicht“, hieß es in der DDR-Verfassung. Bis 1963 durften Mütter nur sechs Wochen nach der Entbindung zu Hause zu bleiben, erst ab 1986 ein Jahr lang.

Was wirklich in den Krippen mit ihren starr durchgeplanten Tagesabläufen geschah, wie es den Kindern in Gruppen mit Gleichaltrigen ging, mit zu wenig Erzieherinnen, die sich im Schichtsystem abwechselten, wie sich die sich wöchentlich wiederholende Trennung von den Eltern und die Sehnsucht nach ihnen und die fehlende Geborgenheit auf ihre Seele auswirkte - darüber ist wenig bekannt. Doch das ändert sich gerade. Und zwar durch die Wochenkinder selbst.

Kleine Presseschau

Heike Liebsch ist diplomierte Philosophin. Irgendwann wurde ihr klar, dass sie nicht weiter als Lehrerin arbeiten kann, weil die Depressionen und PTBS ihr Konzentrationsvermögen zu stark beeinträchtigen. Sie entschied sich für ein zweites Studium. Sie wollte herausfinden, wie Traumatisierung funktioniert, wenn man die Auslöser nicht erinnert. Wie geht es anderen Wochenkindern damit? Haben sie ein Trauma? Wenn ja, können sie damit umgehen? Aus der Aufarbeitung der eigenen Geschichte wurde so die Aufgabe, wie sie es nennt, den Betroffenen eine Stimme zu geben. „In der DDR war es opportun, die Kinder in eine Fremdbetreuung zu geben. Die Folgen können Krankheit, Sucht, Depression, Bindungsprobleme sein. Trotzdem hat uns über Jahrzehnte keiner zugehört“, sagt sie. Fünf Jahre lang hat sie geforscht. Am 01. Juni nun ist Liebschs Dissertation „Wochenkinder in der DDR“ erschienen. Gleichzeitig taucht das Thema Wochenkrippe plötzlich auf unterschiedlichste Weise, unabhängig voneinander, Jahrzehnte nach dem Ende der DDR, in der Öffentlichkeit auf. Es gibt eine Ausstellung, ein Symposium, einen Dokumentarfilm, ein Schauspiel, ein Hörspiel, mehrere Bücher, eine Studie, eine Musikpartitur und mehrere Doktor- und Masterarbeiten sind an mehreren Universitäten in Arbeit. Darüber hinaus gibt es seit wenigen Monaten Selbsthilfegruppen in Dresden, Leipzig, Schwerin und Berlin.

Betreuung rund um die Uhr

Die Wucht des Themas zeichnet sich gerade erst ab. Denn die Debatte ist keinesfalls historisch, sondern sehr aktuell. Auch heute wird über Kinderbetreuung diskutiert, über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, von der Politik wird der Ausbau staatlicher Institutionen gefordert. Und erneut wird in erster Linie von den Bedürfnissen der Eltern ausgegangen. 24-Stunden-Kitas, die bereits wieder Betreuung rund um die Uhr anbieten, sind nicht viel anders als Wochenkrippen. Ende April findet in Rostock das Symposium „Wochenweise Fremdbetreuung im frühen Kindesalter“ statt, das erste seiner Art, 33 Jahre nach dem Ende der DDR. Es entstand als Kooperation zwischen der Universitätsmedizin und der Kunsthalle der Stadt sowie der Landeszentrale für politische Bildung Mecklenburg-Vorpommern.... *Den vollständigen Artikel könnt Ihr vor Ort in UNSER HAUS lesen.*

Ausstellung über Wochenkrippen

Die Idee dazu hatte die Bildredakteurin Sophie Linz. Ihr ging es darum, sagt sie, „die Diskrepanz zwischen ost- und westsozialisierten Menschen zum Thema Krippenbetreuung aufzuarbeiten und das Thema Wochenkrippenkinder bekannt zu machen. Linz sitzt am Rande des Symposiums mit Sonnenbrille auf der Terrasse der Kunsthalle, als sie erzählt, wie eine Kunstausstellung daraus wurde. Die gebürtige Ostberlinerin, Jahrgang 1974, lebt seit 1999 in Hamburg. Sie hat keine typische Wochenkrippengeschichte.

Die Kinder der Arbeiter

Ihre Mutter, Jahrgang 1954, selbst eines der ersten Wochenkinder der DDR, war keine Schichtarbeiterin, sondern in politischer Haft. Sie kam nach versuchter Republikflucht ins Jugendgefängnis Dessau, Sophies Vater wurde in den Westen abgeschoben, seine Tochter durfte er nicht mitnehmen. So landete sie in der Wochenkrippe, an den Wochenenden holten sie die Großeltern. Sie entwickelte ein Projekt mit Wochenkindern und suchte über Zeitungsannoncen Betroffene. „Die Reaktionen waren massiv, noch heute bekomme ich Anfragen, obwohl das Projekt längst abgeschlossen ist.“ Das Konzept schickte sie der Kunsthalle Rostock. Die Hafenstadt hatte sehr viele Wochenkrippen, für die Kinder der Arbeiter in den Werften, der Reichsbahn, der Fischkonservenfabrik. Manche Besucher sind empört über die Ausstellung, das erzählen ihre Kommentare im Besucherbuch.

Zum Beispiel: „Allein schon der Titel ‚abgegeben‘. Was soll das? Man hat die Kinder abgegeben, weil es nicht anders ging.“ Oder: „Als wäre es eine Babyklappe gewesen.“ Oder: „Warum kam die Ausstellung nach Rostock? Bei uns war alles in Ordnung.“ Es gibt aber auch Kommentare wie diesen: „Ich möchte mich bedanken für diese Ausstellung. Wir wurden abgegeben. Die meisten Erzieherinnen haben sicherlich tolle Arbeit gemacht, aber keiner hat gefragt, wie es uns geht.“

Die Stimme der Väter kommt in „abgegeben“ nicht vor. Das liege daran, „dass die viel gepriesene Emanzipation in der DDR eine Scheinemanzipation war“, erklärt Antje Schunke während einer der Führungen, die sie regelmäßig gibt. Sie hat die Ausstellung kuratiert. „Die Väter haben die Mütter sitzen lassen mit der Kinderfrage. Die traditionellen Rollenbilder hielten sich auch im Sozialismus.“ Die ideologisch angestrebte Gleichberechtigung habe in der Praxis in erster Linie die Integration von Frauen in den Arbeitsmarkt bedeutet... *Den vollständigen Artikel könnt Ihr vor Ort in UNSER HAUS lesen.*