

Liebe Leute,

wir freuen uns, in dem neuen Funken einen Gastbeitrag von Hartmut Haker mit euch teilen zu können. Aus eigener Erfahrung weiß der 52-jährige Wahl-Ratzeburger, welche Herausforderungen eine psychische Erkrankung mit sich bringen kann. Neben seiner Rolle als Ehemann und Vater ist Hartmut Haker in einem Ingenieurbüro tätig. Nebenbei schreibt er Texte, und das seit 25 Jahren. Herausgekommen sind dabei neben sieben Büchern und zahlreichen Lesungen auch zwei Theaterstücke. Mit seinem Newsletter, dem „Ratzeburger Mut-Letter“ regt Hartmut Haker außerdem zum Nachdenken, Austauschen und Verstehen an.

Das Schreiben ist sein persönlicher Weg der Verarbeitung eigener Erfahrungen mit einer schizoaffektiven Erkrankung und gleichzeitig ein wichtiger Beitrag, um anderen Betroffenen Mut zu machen und psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren.

In diesem Gastbeitrag widmet sich Hartmut Haker dem Thema „Schreibend Mut zusprechen“. Wir freuen uns über die interessanten und mutmachenden Impulse, die er uns darin mit auf den Weg gibt.

Viel Spaß beim Lesen!

Schreibend Mut zusprechen

Das ist eine lange Zeit – seit 30 Jahren habe ich es mit einer schizo-**affektiven** Erkrankung zu tun. Genauso lange verleihe ich schreibend meinen eigenen kleinen und größeren Schwierigkeiten Ausdruck. Mein Weg, Dinge aufzulösen, ist das Schreiben und Formulieren – das gibt mir Zuversicht und eine Richtung in meinem Leben. Ich kann Gedanken und auch Zweifel und Ängste ordnen, abmindern und beseitigen. Meine Aufgabe, seit vielen Jahren, ist es diesen Mut auch anderen Betroffenen, nicht nur psychischer Erkrankungen, weiterzugeben. In den psychischen Erkrankungen sehe ich auch die Hürden im Leben, die jeder von uns durchstehen muss. Manchmal läuft nicht alles so gut wie man es sich vorstellt. Es gibt Tage, an denen man sich nicht gut fühlt – man ist krank und niedergeschlagen oder erhält eine schlechte Nachricht. Was ist an solchen Tagen zu tun? In meinem Leben haben sich ein paar Punkte bewährt, ich weiß nicht mehr, woher ich diese Stichpunkte habe. Es sind Schritte für einen selbst, um auch in schwierigen Zeiten positive Gedanken in sich zu haben. Bei allen Problemen, mit denen man konfrontiert werden kann, ist es wichtig zu relativieren. Auch in meinen Mutmachttexten beginne ich meine Ausführungen mit dem Suchen nach einem Standpunkt und dann dem Weg hin zum jeweiligen Ziel. Die beste Perspektive ist der Blick zu all den anderen, die auch kleinere oder größere Lasten tragen müssen. Das kann Mut machen, sich selbst mit diesem Blick zusammen mit all den Anderen zu betrachten. Wenn man sieht, dass auch der Mensch neben einem etwas durchsteht, dann bekommt man Mut ihm dies gleich zu tun. Die eigene Erfahrung hilft. Man kann sich die vergangenen Hürden, die man erfolgreich gemeistert hat, vor Augen halten. Man sollte auch an sich denken, sich

Der BrückeFunke | Ausgabe 72

selbst etwas Gutes tun, wenn es einem besser gehen soll, ist auch eine gesunde Portion Selbstliebe hilfreich. Eine übermäßige Reizüberflutung macht uns unruhig und unsicher, wir sollten dies einschränken. Auch Dank ist wichtig, es gibt mehr gute als schlechte Phasen in meinem Leben, das kann mich zufrieden und dankbar machen. Man sollte auch den Helfenden vertrauen, dass die einem etwas Gutes wollen – ich kenne auch Zeiten aus meiner Krankheit in denen ich der medizinischen Behandlung gegenüber misstrauisch und ängstlich eingestellt war. Dann stellt sich die Frage, ob dieses Problem in ein paar Wochen immer noch relevant sein wird. Möglicherweise vergeht es wieder. Zum Schluss gibt es Dinge, die man ändern kann, die sollte man auch ändern. Und das akzeptieren, was man nicht ändern kann. Allen wünsche ich, wieder auf gute Gedanken zu kommen, und seine Schwierigkeiten durch diese Checkliste abzumindern. Mir hilft dieser Blick von oben auf mich und meine Umwelt jeden Tag, auch wenn ich einen Mutmachtext schreibe – dabei spielt auch mein Glaube und Gottvertrauen eine große Rolle.

Hartmut Haker

Ratzeburg, den 04.06.2026

Wir bedanken uns herzlich bei Hartmut Haker für die persönlichen Einblicke und die wertvollen Gedanken zu diesem wichtigen Thema. Vielleicht regt dieser Beitrag dazu an, neue Perspektiven einzunehmen oder die eigenen Tipps zum Thema Mut im Umgang mit einer (psychischen) Erkrankung zu notieren. Wer persönliche mutmachende Tipps teilen möchte, kann uns gerne anschreiben. Vielen Dank fürs Lesen.

Wir wünschen Ihnen / euch einen schönen Sommer voller Mut und Zuversicht.

Bis bald

Nike und Fenja

