

# INFOSHEET



**Cordt Winkler**  
*glad to be mad*



# Cordt Winkler

*glad to be mad*



## *Schizophrenie ist heilbar*

Schön, dass Du an einer Zusammenarbeit mit mir interessiert bist. In diesem Infosheet habe ich Dir die wichtigsten Informationen zu meiner Person und meinen Tätigkeiten zusammen gestellt.

Es soll Dir die Vorbereitungszeit deutlich verkürzen, wenn Du beispielsweise ein Interview mit mir führst, eine Lesung planst oder eine Kooperation anstrebst. Fühl Dich frei, Dich daraus zu bedienen.

Solltest Du Fragen haben, melde Dich gerne bei mir. Ich freue mich, von Dir zu hören.

Herzliche Grüße,

Cordt

# Kurzvita

## Genesungsbegleitung

Ex-In Genesungsbegleitung ist eine Weiterbildung, die sich speziell an Menschen richtet, die psychische Krisenerfahrung gesammelt haben. Im Rahmen eines berufsbegleitenden einjährigen Trainings habe ich mich, in einer bunt zusammengewürfelten Gruppe von Menschen mit den unterschiedlichsten Diagnosen und Lebenswegen, in einem Prozess ausgetauscht, die Perspektiven der jeweils anderen Personen reflektiert und gemeinsam mit ihnen zu einem Wir-Wissen gefunden. So bin ich in der Lage meine eigene Psychoseerfahrung gewinnbringend Menschen zur Verfügung zu stellen, die sich derzeit in einer psychischen Krise befinden und sie mit meiner professionellen Nähe auf eine andere Art zu begleiten, als es Psycholog:innen und Ärzt:innen können.

## Charité Home Treatment

Zwei Jahre lang habe ich an der Berliner Charité am Campus Mitte als Genesungsbegleiter im Home Treatment gearbeitet. Dort werden Personen, die nicht stationär auf einer psychiatrischen Station behandelt werden möchten, im Rahmen von Hausbesuchen in einem multiprofessionellen Team begleitet. Die Psychiatrie kommt zu ihnen nach Hause. Das Konzept nennt sich Stationsäquivalente Behandlung (StäB) und wird bereits in vielen deutschen Städten angeboten. Viele Menschen können erfolgreicher in den eigenen vier Wänden behandelt werden und die Genesung läuft oftmals schneller ab als es im turbulenten Klinikalltag möglich ist. Die Rückkehr in die gewohnte Lebenswelt wird mit kleinen Therapieerfolgen Schritt für Schritt und Tag für Tag erprobt. Besonders berührend waren für mich die guten Gespräche bei gemeinsamen Spaziergängen.

## Digitale Entwicklung, Lehre und Forschung

Als Patient Advocacy Manager bei dem Startup Recovery Cat entwickle ich eine digitale Therapiebegleitung per App, die Patient:innen und Ärzt:innen gemeinsam nutzen. So können sie gemeinsam Therapieerfolge messen und zusammen die nächsten Schritte in Richtung Genesung planen. Eine patient:innenzentrierte Sprache zu berücksichtigen ist besonders wichtig. Ich nutze dazu regelmäßig mein Netzwerk aus Erfahrungsexpert:innen.



Ich lehre an der Evangelischen Hochschule Berlin und vermittele Studierenden der Sozialen Arbeit die Stärke der gelebten Erfahrung. Auch für langjährig im Beruf stehende Personen gebe ich Seminare mit dem Ziel, Zuversicht im anspruchsvollen Berufsalltag erneut zu wecken.

Im Rahmen des neu gegründeten Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG) gestalte ich zudem partizipative Forschung mit und ermittle, welche Bedürfnisse Betroffene und Angehörige haben, die von der Forschung noch nicht in ausreichendem Maß abgedeckt werden.

# Genesung kann man lernen

*Es ist in Ordnung mit Pflanzen zu sprechen. Problematisch wird es erst, wenn sie antworten.*

Manchmal sind es kleine Dinge, die mir zeigen, dass ich mich auf einem guten Weg befinde. Habe ich meinen Bogenhanf gegessen? Wie gut war mein Schlaf? Habe ich in dieser Woche Gespräche mit Freund:innen geführt? Mithilfe der App Recovery Cat, die ich mitentwickle, kann ich erkennen, ob sich der Lavendeltee am Abend langfristig gut auf meine Stimmung auswirkt und eine Alternative zur Einnahme von Pillen sein kann ohne zu befürchten, dass meine Pflanzen anfangen mit mir zu sprechen. Solche Gedanken entwickle ich im Büro, von dem aus ich aufs Berliner Ensemble schaue. Ich gehe in der Mittagspause gern hinüber in die dortige Kantine. Auch aufgrund meines Studiums der Theaterwissenschaften, fühle ich mich dort heimisch.



## Meine 3 heilsamen Orte...

- Die Kantine des Berliner Ensemble
- Das Berliner Aquarium und der Zoo
- Meine Datsche am Schwielowsee

Andere scheinbar kleine Dinge, die für mich heilsam sind, erschließe ich mir beim Flanieren. Besonders gut abschalten kann ich beim Anblick von ungewöhnlich anmutenden Lebewesen, die ich mir regelmäßig im Berliner Zoo und Aquarium ansehe. Ich habe mich von Walter Benjamin inspirieren lassen und mir eine Jahreskarte zugelegt. Dort war ich bereits vor vielen Jahren mit meinem Vater, dessen Erkrankung an Schizophrenie ich in meinem Buch thematisiere. Wenn ich mehr Natur, Flora und Fauna benötige und mir die Großstadt zu viel wird, fahre ich heraus an den Schwielowsee, wo ich in einer Datsche ein wunderbares Refugium gefunden habe. Kein Wunder, dass mich dieser Ort zur Gestaltung des Antistigma-Festivals MäD Camp inspiriert hat, das seit 2023 am Schwielowsee stattfindet.

# Persönlich



## Kuchen fürs Volk

Als Erfinder der Merkel-Muffins habe ich mit der Kanzlerin eine ganztägige Fahrt im Nostalgiezug "Rheingold" unternommen. Im Clubwagen durfte ich ihr einen Muffin mit ihrem eigenen Konterfei reichen.



## Wagner & Eurovision

Neben Wagner-Opern zelebriere ich den ESC und erfreue mich an stimmlichen Höchstleistungen. Es leben Wahnfried und Windmaschine!



## Psychiatry Slam

Unter dem Motto "Mein schizoschwuler Walkürenbauch" habe ich mich bei einem Wiener Filmfest für Body Positivity stark gemacht.



## Mein Zettelkasten

Im Rahmen meines Soziologiestudiums bin ich der Idee von Niklas Luhmann verfallen, ein System aus Karteikarten anzulegen. Das alles ganz analog. Ein wunderbarer Ausgleich zu meiner Smartphonesucht.

# ICH ist manchmal ein anderer

## *Facebook fragt, ob ich mich kenne - Ein erzählendes Sachbuch über mein Leben mit Schizophrenie*

Im Rahmen von Lesungen begegne ich regelmäßig den unterschiedlichsten Menschen und komme mit ihnen ins Gespräch. Ob Angehörige, andere Personen mit gelebter Erfahrung oder einfach neugierige Leser:innen meines Buches, der gemeinsame Austausch über meine bizarren Wahnvorstellungen, die ich, mit einer Prise Humor versehen, im Rahmen eines autobiografischen Erfahrungsberichtes im Goldmann Verlag veröffentlicht habe, führt mich immer wieder in Situationen großer Offenheit und bereichert alle Beteiligten ungemein.



*»Die eindringliche Beschreibung von Winklers Gedanken übt beim Lesen einen solchen Sog aus, dass man gut nachvollziehen kann, warum er in diesem Moment etwa davon überzeugt ist, die Weltformel gefunden zu haben. (...) Gleichzeitig wird aber auch deutlich, dass der Autor ja durch so viel mehr als nur seine Krankheit definiert wird.«*

– Süddeutsche Zeitung



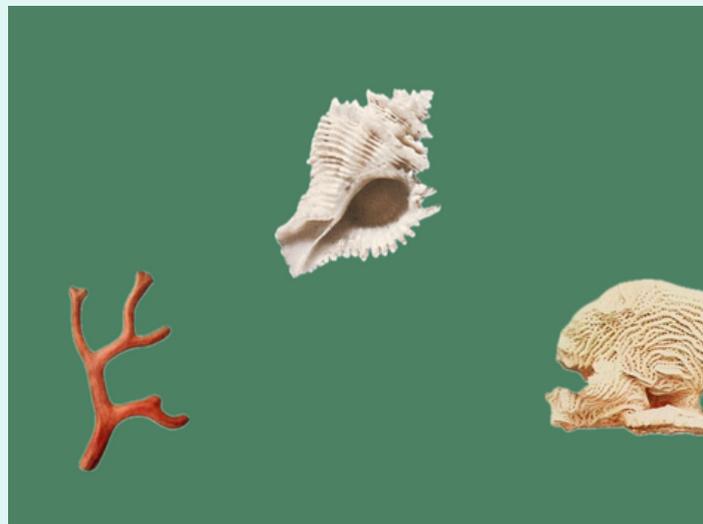
# mäd camp - stigmafrei leben

## Ein Antistigma-Festival für psychoserfahrene Menschen, Angehörige und Fachpersonen

Das Mäd Camp ist ein Antistigma-Festival im Grünen in diesem Sommer in Brandenburg, Gemeinsam möchten wir Wege finden mit Stigmatisierung umzugehen, neue Sichtweisen zu entdecken und uns miteinander auszutauschen. Das Thema Stigmatisierung hat für viele Personen eine große Bedeutung. Viele Betroffene berichten, sie erleben die Stigmatisierung gravierender als die eigentliche Erkrankung. Es geht beim Mäd Camp darum, langfristig ein Netzwerk von Personen aufzubauen, um unsere Rechte aktiv einzufordern und auf unsere Herausforderungen hinzuweisen. Der Prozess steht im Vordergrund und es werden über einen langen Zeitraum verschiedene Veranstaltungen vor Ort und digital geplant. Teile des Mäd Camps werden daher auch online stattfinden und per YouTube übertragen.



*Für viele Menschen mit einer Schizophreniediagnose ist die Stigmatisierung gravierender als die eigentliche Erkrankung selbst.*



# 3 Anmoderationsvorschläge für das Interview

## 01. Vorschlag



Zu Gast, Dennis Stratmann alias Cordt Winkler, psychoseerfahrener Buchautor des erzählenden Sachbuchs "ICH ist manchmal ein anderer - Mein Leben mit Schizophrenie". Er führt uns mit seinem lakonischen Humor in die Welt des Wahns und beschreibt, wie er dort wieder herausgefunden hat. Auf YouTube klärt er über seinen Umgang mit seiner Schizophreniediagnose auf und nimmt dabei einer ernsten Krankheit, soweit möglich, den Schrecken.

## 02. Vorschlag



Im heutigen Gespräch tauchen wir ein in die Planung eines Festivals. Es handelt sich um das Mäd Camp, ein Antistigma-Event speziell für psychoseerfahrene Menschen, Angehörige und Fachpersonen. Begleitet werden wir dabei von Dennis Stratmann alias Cordt Winkler, der sich mit dem Umgang mit Psychosen aus eigener Erfahrung bestens auskennt. Er organisiert diese Veranstaltung am idyllischen Schwielowsee bei Potsdam, um Menschen mit einer Schizophreniediagnose auf ihrem Weg zu motivieren.

## 03. Vorschlag



Zu Gast, Genesungsbegleiter Dennis Stratmann alias Cordt Winkler. Er entwickelt die digitale Therapiebegleitung Recovery Cat für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen und lehrt als Dozent zu den Themen Recovery und Empowerment in sozialpsychiatrischen Berufsfeldern. Zudem gestaltet er die partizipative Forschung im Rahmen des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG). Mit seiner Expertise im Home Treatment der Charité lässt er uns am Praxisalltag eines Erfahrungsexperten teilhaben.

# Meine Thesen

## 1

### **Schizophrenie ist heilbar - Genesung kann man lernen**

Kein Mensch ist nur krank oder gesund, denn Genesung hat vielfältige Wege. Das Erfahrungswissen jeder einzelnen Person ist ein großer Schatz, aus dem sich lernen lässt. Doch niemand muss genesen, es darf keinen Recovery-Druck geben.

## 2

### **Psychopharmaka sind nicht die einzige Lösung**

Es gibt so viele Wege, um zu genesen: Methoden des Open Dialogue, Psychosen-psychotherapie, Sport, Ernährung, Kunst- und Ergotherapie. Die biochemischen Erklärmodelle, die einseitig auf Neuroleptika setzen, sind ein Weg unter vielen.

## 3

### **Keine Angst vor der Klappe - Das Kuckucksnest hat ausgedient**

Die psychiatrische Versorgung befindet sich im Wandel. Wir haben es selbst in der Hand, ob wir vielversprechenden Leuchtturmprojekten von Home Treatment bis zu digitalen Therapiebegleitungen eine Chance geben.

## 4

### **Inklusion ist notwendig - warum Psychotiker eine Lobby benötigen**

Menschen mit Psychoseerfahrung erhalten in Deutschland aufgrund von Zeitmangel und anderen systemischen Zwängen eine unzureichende Versorgung. Es wird Zeit, für die Rechte dieser Menschen einzustehen und aktiv zu werden.

## 5

### **Schizophrenie ist ein Spiegel der Gesellschaft und betrifft uns alle**

Psychoseerfahrene Menschen sind gefährliche Gewalttäter? Unser Umgang ist von Angst geprägt. Wir sollten uns fragen, in welcher Art von Gesellschaft wir leben möchten und diesen Erzählungen andere entgegensetzen, die Zuversicht fördern.

## 6

### **Schizophrenie ist eine Kompetenz und keine Krankheit - glad to be mad**

Eine Psychose ist nicht nur eine Krankheit, sondern auch eine Kompetenz, um zu überleben. Aktivist:innen des Mad Pride und der akademischen Mad Studies zeigen uns, dass nicht normal zu sein in einer normierten Gesellschaft ein Segen ist.

# Fragen und Antworten

## 01 Ist Schizophrenie unheilbar?

Zielführender ist es von Recovery zu sprechen. Dieses Konzept setzt weniger auf eine klare Unterscheidung zwischen ausschließlich kranken und gesunden Menschen und fokussiert sich vielmehr auf die gute Lebensqualität, die es zu erreichen gilt. Auch wenn Schizophrenie eine genetische Komponente beinhaltet, ist es zielführend sich mit den Lifestyle-Aspekten zu befassen, die wir selbst in der Hand haben. Auf diese Art befähigen wir Menschen.

## 02 Was können Angehörige tun?

Angehörige können unter anderem zwei ganz wichtige Dinge tun. Zum einen können sie einfach da sein, Stabilität ausstrahlen und ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Zum anderen können sie ihre betroffenen Angehörigen dabei ermutigen, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

## 03 Wie fühlt sich eine Psychose an?

Vor wenigen Minuten war ich überzeugt, ich sei Bundeskanzler und müsse schnellstmöglich mein Kabinett zusammenstellen. Kein einfacher Job. Im nächsten Moment dachte ich, mein Körper bestehe aus Mais und ich muss unbedingt verhindern geröntgt zu werden, um nicht als ein Häufchen Popcorn zu enden. Glücklicherweise habe ich kurz zuvor auch die Weltformel entdeckt. Es gibt viele Symptome, die während einer Psychose zusammenkommen. Dazu gehören Wahnvorstellungen wie hier beschrieben.

## 04 Krankheit oder Stigma - was ist schlimmer?

Durch das ungewöhnliche Verhalten, das Menschen in einer Psychose aufweisen, denken viele Personen, dass diese gefährlich seien. Es entstehen schnell weitere Vorurteile bis zur Forderung, alle Personen mit dieser Diagnose müssten hochdosierte Psychopharmaka nehmen oder weggesperrt werden. Viele Menschen leiden unter diesen Vorurteilen.

## 05 Von psychoseerfahrenen Menschen lernen?

Unbedingt. Ich selbst bin als Dozent tätig und halte Seminare, denn das persönliche Erfahrungswissen ist ein Schatz, den es zu bergen lohnt. Partizipative Forschung unter Beteiligung von Angehörigen und Menschen mit gelebter Erfahrung ist eine große Chance, um Forschung und künftige Dienstleistungen auf eine Art zu gestalten, die den betroffenen Menschen wirklich dient.

# Meine Links

Homepage

[www.cordtwinkler.com](http://www.cordtwinkler.com)

Mäd Camp

[www.madcamp.de](http://www.madcamp.de)

Recovery Cat

[www.recovery.cat](http://www.recovery.cat)

E-Mail

[cordt@cordtwinkler.com](mailto:cordt@cordtwinkler.com)

Telefon

auf Anfrage

Social Media Links

[Instagram](#)

[LinkedIn](#)

[YouTube](#)



# *Ich freue mich, von Dir zu hören!*

Du hast weitere Fragen oder benötigst zusätzliche Informationen?

Bitte zögere nicht, mich zu kontaktieren. Wir können dies per E-Mail klären oder einen kurzen Anruf arrangieren. Ebenso bin ich offen für spezifische weitere Themen.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit.

Herzliche Grüße,

Cordt