



# ZWIELICHT

DIE HEMELINGER ZEITSCHRIFT

SEELISCHES & GESELLSCHAFT | INFORMATIVES | GESCHICHTEN & GEDANKEN

## DISTANZ ZONEN



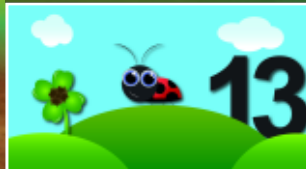
*Psychiatrie 2014  
Tagung -Bremen*



*Graffiti - Projekt:  
Sebaldsbrooklyn*



*Woher kommt  
das Glück ?*



# INHALT

Begrüßung	3
-----------	---

## *SEELISCHES & GESELLSCHAFT*

„...und nehmen Sie das nicht persönlich“	4
Scharfe Wende - Portrait	7
DGSP - Jahrestagung - Bremen	9
Aktuelles von der Psychiatriereform	13

## *INFORMATIVES*

Hemelingen - Aktiv	
Bürgerfrühstück	14
Sebaldsbrooklyn - Graffiti	16
<b>Titelthema : Distanz-Zonen</b>	
Rück mir nicht auf die Pelle!	20
...den Mut sich umzudrehen	23
...Hand auflegen, mal anders!	24
...was passiert, wenn man sie nicht kennt ?	26
Fotoseite : Bremen ist bunt	27

## *GESCHICHTEN & GEDANKEN*

Wenn Es(sen) übernimmt	28
Laufen und laufen lassen	31
Einschaltquoten	34
Die Kalupkes	36
Woher kommt das Glück?	37
Gedichte	39



## **Liebe Leser,**

Distanzzonen – oder der Abstand zwischen Menschen. Wir erleben wir diesen Abstand? Ist dieses Erleben individuell oder gibt es dort unpersönliche Gesetzmäßigkeiten? Diesem Thema widmen wir uns vielfältig in der Titelgeschichte. Mal mehr theoretisch, mal aus unseren persönlichen Erfahrungen.

Was finden Sie noch in dieser Ausgabe?

Übergewicht – ein Thema, das viele Menschen betrifft. Unser Autor Ingo Bathmann schreibt über seine persönlichen Erfahrungen mit Lust und Frust beim Essen.

Manchmal scheint der Lebensweg eines Menschen klar und leicht nachvollziehbar zu sein. Manchmal nicht. Wir stellen die Geschichte einer Hemelinger Bürgerin vor, deren heutiger (scheinbar gewöhnlicher) Alltag sich von ihrer (sehr ungewöhnlichen) Vergangenheit deutlich unterscheidet.

Wie in jeder Ausgabe beschäftigen wir uns auch mit Aktivitäten in Hemelingen. Dieses Mal berichten wir über das Projekt „Sebaldsbrooklyn“ (die Verschönerung des Hemelinger Bahnhoftunnels) sowie über das Bürgerfrühstück Hemelingen.

Außerdem sind wieder einige bunte vielfältige Artikel dabei, die bei Ihnen ein Schmunzeln auslösen und/oder spannende Denkprozesse anregen können.

Über Lob und Tadel, Anregung und Kritik, vielleicht in einer kurzen Email ([shr@asb-bremen.de](mailto:shr@asb-bremen.de)), freuen wir uns. Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen:

***Ihre Zwielight-Redaktion***

*P.S.: Eine kleine Warnung wollen wir den Gedichten auf Seite 39 vorausschicken. Diese behandeln das Thema "Sexueller Missbrauch" mit einer zum Teil sehr drastischen Wortwahl, die schockierend wirken kann. Wir finden es wichtig, in der Zwielight-Zeitschrift auch den Raum für solche Beiträge zu schaffen, wollen die Leser aber auch nicht unvorbereitet mit solchen Texten konfrontieren. Deshalb hier diese Zeilen dazu.*

---

# **„...und nehmen Sie das nicht persönlich!“**

**- Ehrlichkeit im Alltag -**

---

**Ob in den Büros, Fabriken, Wohnblocks, im Wohnheim, in Behörden oder sozialen Einrichtungen, überall wo Wünsche abgeschlagen oder Grenzen gesetzt werden und damit subjektives Leid zugefügt wird, benutzen Vermieter, Chefs, Behördenvertreter, Betreuer oder wer auch immer gerne diesen Spruch: „...und nehmen Sie das nicht persönlich!“. Gemeint ist damit: „Es handelt sich um eine Regel oder um einen ganz realen Umstand, der für alle in gleicher Weise gilt und deshalb bekommen Sie gerade jetzt dies oder jenes nicht oder Sie müssen etwas tun, was Sie nicht tun möchten.“**

**N**un mal logisch: Immer dann, wenn eine begrenzende allgemeine Regel konkret auf einen Menschen belastend angewandt wird, verwandelt sich das Abstrakte ins Konkrete, wird belastend und fügt damit Leid zu. Das kann man nicht leugnen. Es geht nicht darum, ob dies gut oder schlecht, gerecht oder ungerecht ist. Es geht auch nicht darum, dass sich der heutige Verzicht in der Zukunft lohnen wird, erwachsener oder reifer macht, weil Aufschub zu lernen zur Reifung des Menschen auf seinem Lebensweg dazu gehört. Es geht nur darum, dass die Anwendung einer begrenzenden Regel im konkreten Fall erstmal Nachteil und Leid zufügt und damit stets persönlich ist. Das Weg-Objektivieren-Wollen oder gar -Müssen hat aber einen Sinn:

Sinn des merkwürdigen, sofort unstimmmigen Spruches ist es, persönliches Leid zu vermeiden, obwohl es vorhanden ist. Was aber doch gar nicht geht. Und warum? Der, der das sagt, will den Kummer und die Kritik an der Einschränkung, die er gerade durchzusetzen hat, nicht persönlich abbekommen und seinerseits darunter

leiden. Solche vom persönlichen Leid ablenkenden auf scheinbar Objektives verweisende Sprüche haben oft die Funktion, bestehende Machtverhältnisse und ihre persönlich leidbringende Rolle zu verschleiern und Betroffene fühllos zu machen, damit sie aushalten, statt ihren Schmerz zu äußern. Zwei Gruppen in der Gesellschaft machen das gerne, einerseits Techniker und Naturwissenschaftler ("engineering"), die notorischen Linkshirner, und andererseits Politiker, Juristen und Sozialberufe ("social engineering"), die beide Interessen durchzusetzen und dies, um möglichst wenig subjektiven Widerstand zu erzeugen, bzw. es zu bemänteln haben.

Nun ist es natürlich Unsinn, etwas nicht persönlich nehmen zu sollen, was einem etwas vorenthält, wo ein Wunsch durch eine gesetzte Grenze vereitelt wird oder wo eine unangenehme Pflicht auferlegt wird. Man erkennt das sehr leicht am gegenteiligen Vorgang: Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie sind erwerbsunfähig und haben einen Rentenantrag gestellt; Sie haben Existenzangst, weil Sie nicht wissen, ob Sie die Rente bekommen oder wieviel. Dann kommt

der Bescheid und Sie freuen sich, dass Ihre finanzielle Zukunft wenigstens ein Stück weit jetzt auch ohne die Arbeit sichergestellt ist, die Sie aus Krankheitsgründen nicht mehr ausüben können. Und nun kommt so ein objektivierender Geist und sagt Ihnen: Das dürfen Sie nicht persönlich nehmen, freuen Sie sich nicht über die Rente, es handelt sich um einen ganz objektiven Vorgang, der nichts mit Ihnen persönlich zu tun hat. Ihre Umstände erfüllen die gesetzlichen Voraussetzungen usw., ganz real und unpersönlich. Das macht natürlich keiner. Sie können daran erkennen: Die Formel „Nehmen Sie es nicht persönlich“ wird immer zur Ablenkung von zugefügtem Leid eingesetzt. Geht es um positive Gefühle, wie jene, sich über eine erhaltene staatliche Leistung zu freuen, dann kommt niemand auf die Idee, Ihre Gefühle neutralisieren zu wollen. In beiden Fällen, in dem belastenden und in dem gewährenden Fall, handelt es sich um „objektive“ Regeln, die schon in der Welt sind, unabhängig davon, ob ich auf der Welt bin oder nicht. Aber in dem Moment, da sie auf mich angewendet werden, kommt die Schere im Kopf: Setzt man mir eine Grenze, soll ich es nicht persönlich nehmen, mich nicht grämen. Bekomme ich etwas, darf ich mich durchaus freuen, ja ich gelte als undankbar, wenn ich mich nicht freue.



Jürgen Busch (foto: pb)

Haben Sie schon mal versucht, sich objektiv zu freuen oder unpersönlich dankbar zu sein?

Spinnen wir den Gedanken noch weiter, wie persönlich die Dinge immer sind und unabweisbar emotional alles in unserer Welt ist. Sie gehen mit der Rente in den Laden einkaufen und Sie suchen was Ihnen schmeckt. Der objektive Geist tritt neben Sie und sagt: „Das dürfen Sie nicht persönlich nehmen, Ihre Rente ist ganz objektiv, das Essen soll nicht schmecken, sondern nur objektiv ernähren. Also freuen Sie sich nicht aufs Essen.“ Spielverderber! Sie sitzen vor Ihrem Essen und der objektivierende Ungeist sagt, „das

sollte gar nicht schmecken, es handelt sich um etwas Unpersönliches, weil die Realität nun mal ist, dass alle Menschen essen müssen. Und das Essen besteht nur aus biologischen Teilchen.“. Und wenn Sie später wieder ausscheiden, kommt der Geist auch und sagt: „Das ist ganz unpersönlich - die Rente, die Ihnen das finanziert hat und Ihr Kauen und Verdauen, die Ihnen das eingebrockt haben, sind ganz objektiv.“. Sie sehen, wie absurd die Formel davon ist, es habe gar nichts mit uns zu tun. Alles hat mit uns zu tun.

Die Lehre davon, es sei unpersönlich zu nehmen ist dumm, aber nicht im Sinne →>

von unvernünftig, denn hier geht es gar nicht um Vernunft, sondern um die andere Seite unseres Gehirns, die rechte, emotionale: es ist emotional unintelligent, den einheitlichen Menschen auf seine linke, rationale Gehirnhälfte beschränken zu wollen und ihm die emotionale Seite, die doch immer gleichberechtigt mit da ist, austreiben zu wollen.

Vieles hat persönliche Wirkung auf uns, das ursächlich nicht persönlich auf Einzelne zielt. Aber die Aussage: „Nehmen Sie das nicht persönlich“ verleugnet den Kollateralschaden, den abstrakte Maßnahmen konkret beim Einzelnen haben und das in einem Umfeld, in dem es oft heißt, das Maß aller Dinge sei der Mensch oder wir hülfe hier und jetzt.

In einer **Gesellschaft, für (die) seelische Gesundheit** Programm ist oder werden sollte, haben solche Abstraktionaussagen Nichts zu suchen. Jede sachlich noch so notwendige Überlegung und Maßnahme gehört auf ihre Auswirkung auf Klienten und Mitarbeiter mituntersucht und entsprechend eingerichtet und abgefedert, denn ein Betrieb ohne Psychologie ist ein seelenloser Funktionskasten. Wer Psychiatrie ohne Psychologie möchte, sollte prüfen, ob er oder sie sich innerlich in der Veterinärmedizin befindet (die armen Tiere).

Sachlich notwendige Maßnahmen können nicht persönlich erträglich gemacht werden, in dem man sie als "unpersönlich" steril und unkritisch ausgibt; nach dem Motto: Alternativen: keine. Vielmehr müssen sie seriös und ausführlich, die Adressaten ernst nehmend begründet und in ihren durchaus persönlichen Auswirkungen angeschaut und ggf. modifiziert werden. Dann fühlt sich der betroffene Mensch gesehen und kann Einsicht in die Notwendigkeit nehmen. Ohne den Diskurs führen "neutrale Maßnahmen" erfahrungsgemäß in die Reaktanz.

Wenn das nächste Mal Ihr Nachbar, Chef, Behördenvertreter, Betreuer oder wer auch immer zu Ihnen sagt, Sie möchten das nicht persönlich nehmen, er versage Ihnen zwar etwas, aber es habe nichts mit Ihnen, sondern nur mit der objektiven Welt der Regeln zu tun, dann dürfen Sie ihm getrost sagen, dass das ein durch und durch dummer Spruch ist und er möchte diese Bewertung doch bitte nicht persönlich nehmen, denn diese Dummheit ist offenkundig vernünftig erkennbar. Berufen Sie sich gern auf mich und fragen Sie, wo geschrieben steht, daß die linke Hirnhälfte mehr zu sagen hat als die rechte.

*Jürgen Busch*

# Scharfe Wende

Ein Leben zurück in die Gesellschaft

**Sie ist eine Bürgerin Hemelings, wohl Mitte vierzig. Sie arbeitet in Hemelingen, jeden Tag. Sie scheint normal zu sein. Normal im Kontakt, normal in der Erscheinung, normal im Lebensstil. Aber was ist schon normal? Ist es nicht bei Jedem von uns so, dass das Äußere vielleicht nicht ganz das abbildet, was sich im Inneren des Menschen abspielt? Bei Rosi Kirchstein\* ist es auf jeden Fall so. Wer sie nicht näher kennt, ahnt nichts von ihrer Geschichte – einer Geschichte, die aus dem Rahmen fällt.**

Rosis Start ins Leben ist nicht einfach. Ihre Eltern trennen sich, da ist Rosi noch ein ziemlich kleines Mädchen. Sie lebt mit Mutter und Bruder in einem kleinen katholischen Dorf – als gebrandmarktes Scheidungskind. „Aus den Kindern kann ja nichts werden,“ hört sie einen Lehrer sagen. Sie spürt, dass sie nicht dazu gehört zur „normalen“ Gesellschaft. Die Mutter ist arm.

Erst mit dreizehn Jahren und der Clique ändert sich Vieles. Sie erlebt das Zusammensein mit den Anderen als Familienersatz. „Ich war die Jüngste“, sagt sie und erwähnt, dass alle aus der Gruppe aus desolaten Verhältnissen stammen. Sie führt eine Zeitlang ein wildes Leben, fängt an zu kiffen, geht wochenlang nicht zur Schule und landet nach einem Jahr in einer WG, wo sie betreut wird. Dort fühlt sie sich wohl, aber nach einem Jahr gibt es dort auch einen Crash, sie fliegt raus, kommt über Umwege wieder zur Mutter, bleibt dort, aber nicht lange, da sie mit sechzehn mit ihrem Freund zusammen zieht.

Das Chaos beginnt die Regie zu übernehmen. Sie beginnt zwar eine Lehre als Friseurin (wie ihre Mutter, was sie eigentlich gar nicht will), ist aber völlig beschäftigt mit Dingen wie Bulemie (Eß-

Brech-Sucht), einer Abtreibung, Handgreiflichkeiten des Freundes, Trennung, neuer Freund, wieder Trennung, leben bei Oma, leben alleine.



Geht es noch weiter abwärts?

Ja, Es geht. Mit neunzehn kommen harte Drogen ins Spiel: Heroin, Kokain. Zunächst geht es ihr damit gut. Sie fühlt sich besser denn je. Hat Selbstvertrauen, hat einen neuen Freund, mit dem es gut läuft, der sie an die Drogen gebracht hat; ihr Selbstwertgefühl ist besser denn je. Die Bulimie verschwindet. Sie glaubt auch mit den Drogen umgehen zu können und sagt sich: „Ich werde nicht süchtig.“ Aber nach drei Monaten dosiertem Konsum braucht sie den Stoff täglich und hat damit sofort das nächste Problem: Sie braucht Geld, wird Drogenkurier, fährt nach Holland, schafft das Teufelszeug über die Grenze – bis sie erwischt wird und ins Gefängnis kommt.

Dort der erste Entzug und folgend fünfzehn Monate stationäre Suchttherapie. Leider natürlich nur mit Menschen, die alle ...>

\* Namen von der Redaktion geändert

die gleichen Probleme haben. Und natürlich auch wie jeder Mensch mit der Sehnsucht nach Freundschaften und Liebe. Sie lernt dort Mario\* kennen, wird nach der Therapie schnell schwanger, Mario ist genauso schnell wieder drauf, versinkt im Chaos, schlägt sie, kommt später ins Gefängnis. Sie haut mit dem inzwischen geborenen Sohn ab, kommt im Heimatdorf unter und schafft es selber nur kurze Zeit clean zu bleiben. Der Kleine ist acht Monate alt, da hat er eine drogen- und alkoholabhängige Mutter. Trotzdem schafft sie es, sich irgendwie um das Kind zu kümmern. Im Rückblick aber mit viel schlechtem Gewissen. „Ich habe wenig mit ihm gespielt, habe deswegen ganz schöne Schuldgefühle,“ sagt Rosi. Ihr Sohn kann sich daran nicht erinnern, dafür weiß er noch, dass „Mama immer viel geweint habe.“ Bald soll Mario entlassen werden. Rosi hat Angst vor



(foto:pb)

ihm und überhaupt das Gefühl, sie müsse in ihrem Leben grundlegend etwas ändern, um aus der ganzen Scheiße herauszukommen. Sie hat jemanden aus Bremerhaven kennen gelernt und zieht in den hohen Norden. Sie fängt wieder an als Friseurin zu arbeiten – für drei Monate. Die Sucht ist stärker. Sie nimmt wieder Kokain und trinkt. Beides führt zu Auffälligkeiten im Frisörsalon, ihr wird gekündigt. Mit dem neuen Freund ist es auch schnell aus, der nächste steht aber bald vor der Tür und mit ihm weitere Drogen und Schläge. Nachbarn rufen das Jugendamt, das

ihm den Sohn wegnimmt (wegen der Gewalttätigkeiten des Freundes gegen sie), der in eine Pflegefamilie kommt, wo er bis zum Erwachsenwerden leben wird.

Der Sohn fehlt ihr, die letzte Stütze, der letzte Halt, der letzte Sinn.

### **„Fressen oder gefressen werden,“**

Jetzt kommt der völlige Absturz, die ganz dunklen Jahre. Jetzt ist Rosi dauerhaft, braucht Geld, geht auf den Straßenstrich, versucht sich das Leben zu nehmen. Landet immer wieder auf der Intensivstation. Kein Lebensmut mehr. Ein einziges Dahinvegetieren im kompletten Drogenrausch. Und in der Gewalt auf dem Strich und in der Szene. „Fressen oder gefressen werden,“ lautet die Überschrift für diese Zeit.

Die zahllosen Kurz-Entgiftungen bleiben ohne Wirkung, da sie jedes Mal wieder in die gleiche Umgebung zurückkehrt – bis sie nach sechs Jahren in der Hölle endlich einen Therapieplatz bekommt.

Loxstedt bei Cuxhaven. Und jetzt endlich ist es ein wirklicher Wendepunkt. Sie hält die achtzehn Monate dort aus, kommt wieder in einen geregelten Tagesablauf hinein und vor allem geht es danach positiv weiter. Rosi zieht nach Bremen, in eine neue unbelastete Umgebung, lebt in einer intensiv betreuten Clean-WG für zwei Jahre, danach in eigener Wohnung. In den ersten drei Jahren nach Loxstedt hat sie tägliche Betreuung! Und geht häufig in die Selbsthilfegruppen, wo sie Menschen trifft, die sie sehr berühren und ihr weiterhelfen. Es entstehen Freund-



schaften, fast alle zu Menschen, die eine ähnliche Geschichte haben und aber auch einen Abstand zu ihr haben. Diese Freundschaften und die Selbsthilfegruppen, zu denen sie heute noch ein- bis zweimal die Woche geht, sind neben der Arbeit die entscheidenden Stützen in ihrem Leben.

Ja, Rosi Kirchstein arbeitet. Und nicht nur sporadisch und nicht in einer Hilfstätigkeit. Nein, sie hat es jetzt endlich geschafft, ihren Fähigkeiten entsprechend eine Tätigkeit zu finden, die ihr Freude macht und in der sie sogar inzwischen in verantwortlicher Position tätig ist. Was und wo sie dies tut? Das bleibt, wie ihr richtiger Name, ihr Geheimnis.

Zu ihrem Sohn hat sie wieder Kontakt. Er sagt, er habe zwei Mütter. Und das sei jetzt so auch ganz in Ordnung. Immerhin ist er selber inzwischen ein erwachsener Mann.

Und wie sieht Rosi ihr Leben heute?

„Es hat sich grundsätzlich geändert, Gott sei Dank! Ich bin jetzt acht Jahre clean und hoffe, das es so weiter geht. Denn inzwischen kann ich sagen: Ich finde das Leben toll!“

*Sascha Heuer*

---

## Jahrestagung 2014 in Bremen



***Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie***

---

**D**er Schlachthof in Bremen. Ein imposantes Bauwerk, dessen Schornstein sich unübersehbar gen Himmel reckt. Mit einer turbulenten Vergangenheit und einer einflussreichen Gegenwart.

Wahrscheinlich wünschen sich viele Patienten der Psychiatrie eine ähnliche Sichtbarkeit in der Stadt, in unserem Land, in der Welt und in ihrem eigenen Leben. Sie

wünschen sich einen Ort, an dem sie all ihre Bedürfnisse, Ängste und Nöte sichtbar machen können.

2014 war die Tagung des DGSP im Schlachthof genau so ein Ort, um sich Gehör zu verschaffen. Um sichtbar zu sein.

Denn in der Behandlung von Menschen mit seelischen Belastungen gibt es auch ...>

heute noch viele Missstände, gegen die „Die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie“, kurz DGSP, kämpft. Immer noch werden diese Menschen von der Gesellschaft ausgegrenzt, sind finanziell schlechter gestellt und manchmal in ihrer Selbstbestimmung beschränkt.

Die DGSP initiiert Versorgungsforschung, Workshops, Zukunftswerkstätten und bietet ein umfangreiches Fortbildungsprogramm. Um die Psychiatrie menschlicher und sozialer zu gestalten. Außerdem findet jedes Jahr eine große Tagung statt; 2014 war diese vom 13. bis 15. November in Bremen. Das große Überthema der Veranstaltung war die „Sozial psychiatrische Grundhaltung“.



*Asmus Finzen*



*Peter Lehmann*

Fast 450 Menschen haben teilgenommen und für viele war die Veranstaltung mit dem Psychiater Asmus Finzen und dem Verleger Peter Lehmann (Antipsychiatrieverlag) ein Highlight. Beide setzten sich intensiv mit dem Thema »Psychopharmaka absetzen – warum, wann und wie« auseinander.

Insgesamt gab es über 30 Vorträge und Diskussionen auf der dreitägigen Tagung. Mit Spannung wurde die Professorin Michaela Amering aus Wien erwartet. Amering, bekannt durch ihr Buch „Recovery“, hielt einen sehr interessanten Vortrag.

Ebenso war der Geesthachter Arzt Matthias Heißler einer der „Stars“ der Tagung. Heißler ist dadurch bekannt geworden, dass er als Chefarzt einen ganz neuen Ansatz für die **Geesthachter Psychiatrie** entwickelte (*mehr dazu im Kasten auf Seite 12*).

Eine unserer Zwielficht Redaktionsmitglieder, Sabine Weber, bot einen wachrüttelnden Beitrag auf der Tagung dar. Sie stellte sich als Frau Dr. Gerda Postel (Anspielung auf den Hochstapler Gert Postel, der durch seine mehrfachen Anstellungen als falscher Arzt Bekanntheit erlangte) auf die Bühne und verteilte Fachwerke zu psychiatrischen Diagnosen (den neuen und alten **DSM\***) im Publikum. In ihrer Rolle als Oberärztin provozierte sie das Publikum, holte Menschen auf die Bühne und erfand mit ihnen neue Krankheiten. Dabei war sie aber nicht nur lustig. Rigoros ließ sie jemanden, der zu viele Fragen stellte und aufmüpfig war, von zwei Helfern (ebenfalls in einstudierten Rollen) von der Bühne entfernen.

S.12...>

\* Das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders kurz DSM. Auf deutsch: „Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen“ ist ein Klassifikationssystem in der Psychiatrie. Vielen ist das ICD-10 bekannter, dieses wird von der Weltgesundheitsorganisation herausgegeben – das DSM von der Vereinigung amerikanischer Psychiater.

Das DSM wurde erarbeitet, um psychiatrische Diagnosen reproduzierbar und statistisch verwertbar zu machen. Zur Zeit steht das DSM und das ICD-10 in Konkurrenz zueinander. Das DSM gilt als flexibler und genauer, steht aber in der Kritik, u.a. wegen der Nähe der Herausgeber zu Pharmafirmen.

## Der Wunschbaum der DGSP Tagung

Während der DGSP Tagung wurde eine Art Baum ohne Blätter auf die Bühne gestellt. Jeder der Teilnehmer/in der Veranstaltung konnte Wünsche, Anregungen und Gedanken auf ein Blatt schreiben und an dem Wunschbaum aufhängen. Während der Tagung wurden die Blätter auch in Arbeitsgruppen weiter gereicht und thematisiert. Abschließend wurden die Wünsche gesammelt und von der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie ausgewertet.

Einen kleinen Teil haben wir hier grafisch abgebildet:



Musikalisch begleitet wurde das ganze von einem weiteren Mitglied unserer Zwielficht Redaktion, Andreas Römer.

Sabine wollte mit ihrem Beitrag darauf aufmerksam machen, dass sogar gesunde Menschen durch die Verwendung des DSM als krank eingestuft werden können. Und somit Psychopharmaka auch an eigentlich gesunde Menschen verschrieben werden können.



Sabine Weber

Daneben gab es noch weitere kritische Darbietungen auf der Tagung. Zum Beispiel

wurde vom Blaumeier „Chor Don Bleu“ mit dem Fischstäbchen-Song Kritik am derzeitigen Psychiatriesystem geübt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Tagung war der Austausch und das Zusammenbringen der Psychiatrie Erfahrenen und der Psychiatrie Tätigen – sowohl in Veranstaltungen als auch zwischendurch. Ziel dieser und aller Tagungen der DGSP ist es, gemeinsam an einer menschenwürdigeren Psychiatrie zu arbeiten. Es ist ein langer schwerer Weg, für den schon seit vielen Jahren gekämpft wird. Und der dank engagierten Beteiligten hoffentlich in absehbarer Zukunft weitere Erfolge finden wird.

Sabine Weber, Mariana Volz

Weitere und ausführlichere Informationen gibt es in der Zeitschrift SOZIALE PSYCHATRIE, die vom DGSP heraus gegeben und bald auch in der Villa Wisch ausliegen wird oder auf deren Homepage [www.dgsp-ev.de](http://www.dgsp-ev.de)

Kritischer Buchtipp zum Thema:

>> NORMAL: Gegen die Inflation psychiatrischer Diagnosen << von Allen Frances

## Psychiatrie Geesthacht

In den letzten fünfzehn Jahren hat der Chefarzt Matthias Heißler die Psychiatrie in und um Geesthacht (östlich von Hamburg) grundlegend neu gestaltet. Leitmotiv dabei: Ambulant statt stationär. So verfügt die Klinik in Geesthacht nur noch über 22 Plätze (und ist dabei zuständig für 186 000 Menschen). Stattdessen sind mehrere Tageskliniken und Ambulanzen eröffnet wurden. Für Menschen in akuten Krisen gibt auch es die Möglichkeit, diese Zeit in Familien (den sogenannten „crisis families“) zu verbringen. Außerdem sind mobile Kriseninterventionsteams gebildet worden, die wiederum eng mit den teilstationären Bereichen zusammen arbeiten. Heißlers Grundgedanke ist dabei, dass der Mensch in der Krise auch nur in seinem Umfeld zu verstehen ist und erst dadurch auch ein Weg der Heilung möglich ist, indem ein direktes Arbeiten der Helfer mit dem Umfeld geschieht (seien es Wohnung, Familie, Freunde, Arbeitsplatz, Nachbarn).

Wichtiger Baustein in dem neuen System sind auch die Zuverdienstfirmen. Ähnlich wie beim ASB Seelische Gesundheit wurden hier sehr viele Arbeitsplätze und Beschäftigungsmöglichkeiten geschaffen.

---

# Aktuelles von der Psychiatriereform in Bremen

---

***In der letzten Ausgabe haben wir den Stand der Diskussion zur Psychiatriereform in Bremen ausführlich zusammengefasst. Jetzt (Stand Ende Februar) wollen wir in Kürze darstellen, was seitdem passiert ist.***

**A**m 28. Januar 2015 fand die vorläufige Abschlussveranstaltung der Reihe „Psychiatrie 2.0. – die Bremer Psychiatrie bewegt sich“ statt. In Workshops wurde zu den Themen Krisendienst, Zukunft der Klinik Bremen Ost, Beteiligung Psychiatrieerfahrener und Gemeindepsychiatrischer Verbund über die Perspektive für die Jahre 2015 bis 2025 diskutiert.

Der Bremer Gesundheitssenator Hermann Schulte-Sasse hat auch an der Veranstaltung teilgenommen und in seinem Abschlussbeitrag folgende Visionen für das Jahr 2025 formuliert:

- Halbierung der Zahl der Klinikbetten
- Krisendienst in allen Regionen
- Einbeziehung psychiatrieerfahrener Menschen als bezahlte Genesungsbegleiter

Die Reduzierung von stationären Plätzen im Klinikum Bremen Ost beginnt derweil bereits. Zum 15. März schließt die Station 3a. Damit werden 20 Menschen weniger stationär in Bremen behandelt. Dieses wäre eigentlich ein gutes Signal, wenn damit gleichzeitig das freiwerdende Personal für

den ambulanten Bereich eingesetzt würde. Leider werden aber in diesem Zusammenhang zehn Vollzeitstellen in der Psychiatrie gestrichen.

Der Grund für die Stationsschließung ist auch weniger die Psychiatriereform als vielmehr der Druck von den Krankenkassen zur Reduzierung von Psychiatrieplätzen sowie der Wirtschaftsplan 2015 des kommunalen Klinikverbundes Gesundheit -Nord (Geno), dem Zusammenschluss der staatlichen Bremer Kliniken.

Das heißt: Aktuell wird zwangsweise ein Schritt in die gewünschte Richtung getan, der zunächst einmal zur Arbeitsverdichtung bei Mitarbeitern sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich führen wird.

In diesem Zusammenhang sei auch ein neues Projekt erwähnt, in dem Klinik, ASB und Gapsy (Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste) versuchen seit Mitte letzten Jahres eine bessere Vernetzung zwischen Ambulanten und Stationären zu erreichen: das SÜB-Projekt. SÜB steht für Sektorübergreifende Behandlung. Mit Sektoren sind dabei die Behandlungssektoren stationär, teilstationär und ambulant gemeint, deren jeweilige Finanzierung bisher bedarfsgerechte fließende Übergänge verhindert. >>>

Zielgruppe bei SÜB sind Patienten, die in den letzten beiden Jahren mehr als 35 Tage in vollstationärer Behandlung verbracht haben. Es wird hierbei versucht, eine engere Zusammenarbeit zu etablieren, ein mehr Hand-in-Hand-arbeiten zu erreichen. Schwierig ist allerdings dabei, dass die

Klinikmitarbeiter für die zusätzlichen Tätigkeiten (Hausbesuche), die in diesem Zusammenhang auch von ihnen erforderlich sind, zunächst noch keine zusätzlichen personellen Ressourcen haben.

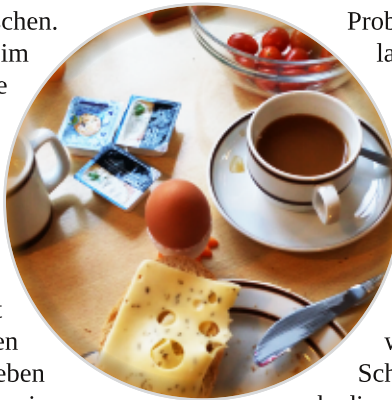
Sascha Heuer

## Hemelingen - Aktiv

### Bürgerfrühstück - Dienstagsfrühstück



Jeden Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr hat man Gelegenheit in der Cafeteria des Bürgerhauses Hemelingen, beim wöchentlichen Dienstagstreff, sich bei einem gemeinsamen Frühstück mit anderen Besuchern auszutauschen. Das zum ersten mal im April 2011 stattfindende Treffen, ist gedacht, um z.B. Langzeitarbeitslosen, Geringverdienern, Rentnern, Menschen mit Migrationshintergrund, also denen, die vielleicht weniger Möglichkeiten haben am öffentlichen Leben teilzunehmen oder geringen sozialen Kontakten, ein Stück weit mehr am sozialen Leben teilhaben zu lassen oder das Interesse an ehrenamtlichen Engagement zu wecken. Wunsch ist es den Besuchern so mehr Struktur und Selbst-vertrauen für den Alltag zu geben. Natürlich ist dort jeder gern gesehen.



Neben dem Austausch über gesellschaftliche Themen, ist Raum für individuelle Fragen und Beratung. Mit anderen Worten kann man dort mit Anderen über die Gott und die Welt und seine großen und kleinen Probleme sprechen, was entlastend wirken kann. Während der Zeit meiner Arbeitslosigkeit hätte ich mir eine Packung Wurst aus dem Kühlschrank gegriffen und mich auf den Weg zum Dienstagstreff gemacht. Zum Treffen gehört auch ein Teil in den es um Themen, wie Umgang mit Geld und Schulden, rechtliche Rahmenbedingungen und individuellen Umgang mit Arbeitslosigkeit geht. Bei entsprechendem Interesse können sogar Fachleute zu dem jeweiligen Thema eingeladen werden.

Zum geselligen Teil werden, natürlich Kaffee, Brötchen, Aufschnitt, Gemüse und was sonst noch dazu gehört geboten.

So bringen Teilnehmer, wenn Sie daran denken, auch etwas aus dem eigenen Kühlschrank mit um die Auswahl zu vergrößern.

Auf Grund geringer finanzieller Mittel und Veränderungen bei den jeweiligen Trägern müssen, nach Anfangs günstigeren Kostenbeteiligungen, heute 2,- Euro vom Besucher gezahlt werden. Immer noch ein Preis, für den man im Cafe gerade mal einen Becher Kaffee bekommt. Die Beteiligung hat sich, von Anfangs einen Besucher (erste drei Treffen) langsam, aber stetig, auf heute im Schnitt 12 Personen gesteigert. Sie kommen aus dem Bereich Hemelingen, Hastedt, Mahndorf und aus der Villa Wisch. Eine Anmeldung ist zur Zeit noch nicht erforderlich. Bei den regelmäßigen Teilnehmern erwünscht, wenn Sie sich abmelden, sofern Sie zu einem Treffen nicht erscheinen, um den Einkauf besser planen zu können.

Laut dem Gründer und Veranstalter Herr Gerd Arndt ist man mittlerweile zu einer kleinen Gemeinschaft herangewachsen in der neue Teilnehmer herzlich aufgenommen werden. So wird zum Beispiel das Eindecken, Kaffee kochen und Abdecken

gemeinsam von den Teilnehmern gemacht. Um alles Andere rund um das Dienstagstreffen, so wie den Einkauf kümmert sich Herr Gerd Arndt.

*Ingo Bathmann  
(fotos:pb)*



## Info & Kontakt:

**Dienstagfrühstück im**  
Bürgerhaus Hemelingen  
Godehardstr. 4

**Dienstag von 9:00 bis 11:00 Uhr**

**für Rückfragen:**  
Herr Gerd Arndt  
Tel.: 49 44 67, Handy: 0157-35 66 28 15  
E-Mail: gerd.arndt-bremen@t-online.de



---

# Sebaldsbrooklyn

Ein Graffiti-Projekt startet in Hemelingen.

---

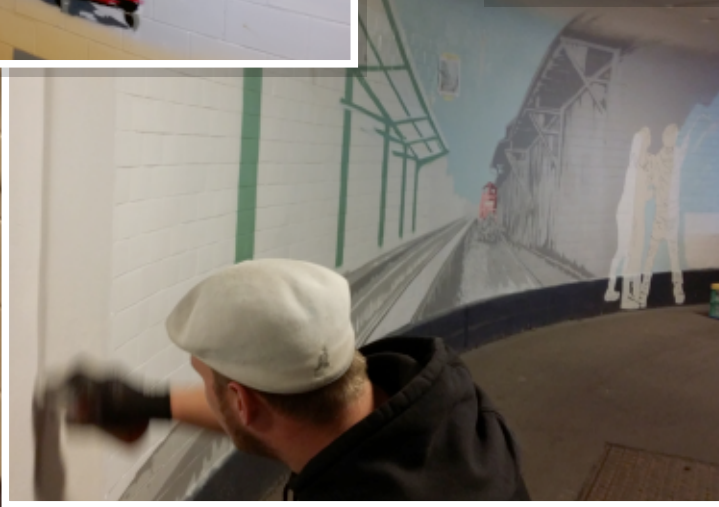
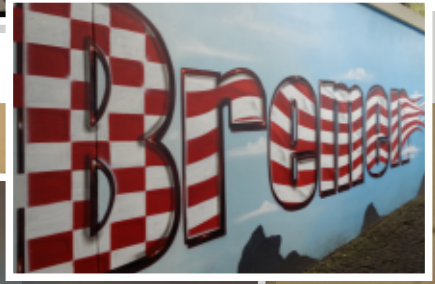
*In Hemelingen/Sebaldsbrück glänzt der Tunnel unter dem Bahnhof Sebaldsbrück mit schönen, teils genialen Graffiti-Elementen in frischen Farben. Durch die Neugestaltung des Graffiti-Projekts „Sebaldsbrooklyn“ das durch den Verein für Sozialpädagogische Familie- und Lebenshilfe (SoFa e.V.) aus Achim unterstützt wird, hat sich der bis dahin als unheimlich geltende Tunnel in eine Sehenswürdigkeit "gesprüht".*

Die Graffiti-Prüher hatten sich die Räumlichkeiten des ehemaligen „Schlecker“ in der Hemelinger Bahnhofstraße gesichert. Dort entstand ein Treffpunkt für Jugendliche und Interessierte am Umgang mit verschiedenen Techniken

der Graffitikunst und des Gestaltens. In dem Atelier gab es Möglichkeiten, gleichgesinnte Menschen zu treffen und sich auszutauschen und fand professionelle Unterstützung. Der Tunnel konnte mit Hilfe von 30-40 Jugendlichen, auch aus anderen ...>







Stadtteilen, innerhalb von langen neun Monaten fertiggestellt werden. Dazu kam es durch eine Ausschreibungen der Kulturbehörde Bremens. Offiziell hat der Beirat Hemelingen den Verein Sozialpädagogische Familien- und Lebenshilfe (SoFa e.V.) sowie die Künstler von „Treibwerk“, „atx artworx“ und „Capone Design“ beauftragt. Die Kosten wurden von der Stadt in Zusammen-

arbeit mit Fördereinrichtungen wie z.B. „Wohnen in Nachbarschaft“ (WiN) und „Stiftung - Wohnliche Stadt“ übernommen. Im letzten Sommer gab es auch ein Fest mit Sprühern aus anderen Städten, die mit den Jugendlichen aus der Umgebung bereit gestellte Flächen, wie die Betonwände im „Hemelinger Bürgerpark“, besprühten. Längerfristiges Ziel des Projekts



„Sebaldsbrooklyn“ ist es den Jugendlichen eine Möglichkeit zur Integration in die Gesellschaft zu bieten und nicht den kriminellen Weg des Sprühens zu suchen, wie mir der seit 20 Jahren aktive Graffiti-künstler Sven Danklaff (36), mittlerweile Diplom-Kunsttherapeut, bestätigte. Zurzeit wird nach einem festen Standort, gerne auch in Hemelingen, gesucht. Denn in diesem

Sommer sollen bzw. werden noch weitere Bauwerke mit Sprühdosen in Angriff genommen. So soll ein weiterer Tunnel in Hemelingen neu gestaltet werden.

Wer also Interesse hat oder Räumlichkeiten anbieten kann, meldet sich einfach unter dieser email-Adresse : **[treibwerk@gmx.de](mailto:treibwerk@gmx.de)**

*pb (fotos: pb)*



# DISTANZ ZONEN



als Teil nonverbaler Kommunikation

## Rück mir nicht auf die Pelle!

**Raumverhalten, Abstandsbereiche, Territorialverhalten. Darum soll es in diesem Artikel gehen. Genauer gesagt um Distanzzonen.**

**W**ir alle haben diese Distanzzonen. Kommt einem jemand zu nahe, insbesondere eine fremde Person, ohne das wir das ausdrücklich möchten, fühlen wir uns bedrängt und unwohl. Wir weichen zurück, spannen unseren Körper an („Was kommt da auf mich zu? Gefahr?“). Ist der Platz beschränkt greifen wir zu Körperbarrieren, wie verschränkte Arme, überkreuzte Beine und abgewandte Körperhaltung um Signale der Abwehr zu senden. Wenn wir dadurch –also ohne Worte zu verwenden– ausdrücken: „Komm´ mir nicht zu nahe“, dann spricht man von nonverbaler Kommunikation, welche im Wesentlichen als „nichtsprachliche Informationsvermittlung“ definiert wird.

Interessant scheint mir, dass die nonverbale Kommunikation eben nicht – wie es oft geschieht – mit Körpersprache (Mimik, Gestik, Körperhaltung) gleichzusetzen ist, sondern letztere nur ein Teil dieser ist. So wie es andere Teile gibt, wie Geruch, Kleidung/Schuhe, Wohnung, Einrichtung, Auto und Distanz.

Gut, das man den Anderen vielleicht automatisch anhand der Kleidung einordnet ohne darüber nachzudenken, scheint

Manchem klar (Kleider machen Leute), gleiches gilt wohl für Wohnung und Auto als Ausdruck materiellen Wohlstands (Mein Haus, mein Auto, mein Boot). Weniger bekannt sind hingegen die verschiedenen Distanzzonen, sprich Abstandsbereiche zwischen uns und anderen Menschen, die nachstehend näher beschrieben werden sollen.

Die sogenannte Intime Zone umfasst einen Bereich von ca. 50 cm und ist reserviert für Familien-angehörige und Intimpartner. Dringt jemand Fremdes in diese Zone ein, reagieren wir mit Abwehrmaßnahmen, wie einleitend oben beschrieben. Verständlich, denn legen wir hier doch unsere empfindlichste Stelle frei, nämlich den Hals (Tödlicher Biss eines Angreifers in der Tierwelt).

In die Persönliche Zone (ca. 50cm – ca. 1,50m) lassen wir enge Freunde, Kollegen, Verwandte. Der Grenzbereich von 1,50m entspricht in etwa einer Armlänge und ist damit auch der Mindestabstand für ein unverbindliches Gespräch, denn diese Distanz gibt uns trotz der Nähe ein sicheres Gefühl, denn bei Unsicherheit oder Gefahr kann noch eine Reaktion erfolgen. Möglich



**Intime**  
**< 50 cm**



**Persönliche**  
**50 - 150 cm**



**Soziale**  
**150 - 400 cm**



**Öffentliche**  
**400 cm <**

sind eigener Angriff oder Abwehr eines Angriffs sowie auch die Flucht als vielleicht gefahrlosere Variante.

Damit kommen wir auch direkt zu den beiden in Bezug auf das Sozialverhalten eher neutralen Bereichen:

Die soziale Zone (ca. 1,50m – 4m) steht für den gesellschaftlichen Abstand, sprich Kontakten zu Verkäufern, Beamten, Servicekräften o. ä.

Noch weiter den Raum erweitert hingegen die Öffentliche Zone (ab ca. 4m), als Beispiel sei der Schüler-Lehrer Abstand während des Unterrichts genannt.

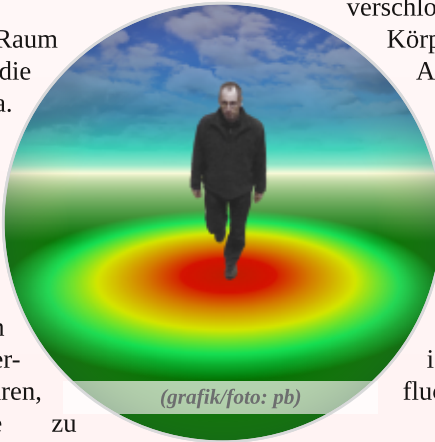
Doch lassen Sie uns zu den beiden erstgenannten, körpernahen Zonen zurückkehren, denn die Grenze zu persönlicher und intimer Zone kann allzu schnell und unbedarft überschritten werden.

Kenntnis über die Abstandszonen zu haben, kann ein erster Schritt sein, unser soziales Verhalten zu verbessern, um nicht unbewusst Situationen zu schaffen, die den Mitmenschen Unwohlsein verursachen

(„Du schaust so abweisend, bin ich dir zu nahe getreten?“)

Im zweiten Schritt geht es um die Deutung von Signalen, welchen den „Grenzübertritt“ gestatten. Eine offene Haltung, Blickkontakt und ein Lächeln lassen sich als Willkommenssignale deuten (denken Sie ans Flirtverhalten oder die während eines Vortrages zu einem Herz geformten Hände Angela Merkels), analog gilt eine verschlossene, gar abgewandte

Körperhaltung als deutliches Abwehrsignal, achten Sie auf Arm- und Beinbarrieren oder ein heruntergezogenes Kinn, denn dadurch werden Hals und Organe geschützt, steht jemand gar halbabgewandt oder mit dem Rücken zu Ihnen, ist er vielleicht schon fluchtbereit.



Jetzt sind wir gedanklich schon beim verwandten Thema Körpersprache und deren (Be-) Deutung angekommen, um als Aussage noch einmal festhalten zu können: Körpersprache und Distanzzonen sind Teilbereiche des nichtsprachlichen Austauschs – und wie bedeutend ein Wissen darüber in Beruf und Alltag sein kann, mag das nachfolgende Untersuchungs- ...>

ergebnis (Testreihe des amerikanischen Verhaltensforscher Albert Mehrabian) zeigen: Über 90% einer Kommunikation geschieht non-verbal (Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Mimik, Gestik, Kleidung, Geruch), der eigentliche Inhalt (Worte, Grammatik, Sprache) einer Kommunikation ist mit unter 10% interessanterweise sehr gering und zu vernachlässigen.

Detailliert sagt das Testergebnis aus, dass es zu 58% auf die Körpersprache ankommt sowie zu 35% auf den Tonfall. „Ah, der Ton macht die Musik“, wusste ich es doch, denn Volksmund tut Wahrheit kund, wie es so schön heißt.

Gut zu wissen also, wenn es um einen wichtigen Vortrag geht, ein Bewerbungsgespräch bevorsteht, die Zusammenarbeit mit den Kollegen zu optimieren ist oder man im privaten Bereich das Flirt- und Sozialverhalten verbessern möchte. Wie man gut bei Anderen ankommt, lässt sich also zum Teil erlernen.

Ein kleines Experiment: Achten Sie einmal in folgender Situation bewusst auf Ihr Verhalten: Das Wetter zeigt sich von seiner schlechten Seite, wochenlang anhaltende Schneefälle zwingen Sie, wie viele andere auch, Auto und Fahrrad stehen zu lassen und den Bus zu nutzen. So finden Sie sich dann wieder inmitten einer dichtgedrängten Menschenmenge eines überfüllten Trans-

portmittels. Nichts mehr mit intimer und persönlicher Distanzzone. Nichts mehr mit Zurückweichen oder Körperbarrieren, der Platz ist einfach nicht da, steht man sehr unglücklich, ist sogar ein Festhalten unmöglich. In der Regel werden Sie jetzt noch unbeweglicher, verkrampten, spannen die Muskeln leicht an. Vielleicht bemerken Sie auch Ihre hochgezogenen Schultern (Hals schützen) und wie Sie einen fernen Punkt fixieren; die anderen Menschen werden einfach ausgeblendet, zu „Nicht-Personen“ erklärt.

Von Außen betrachtet, müssten alle diesen verkramptend und fixierend dastehenden Menschen einen recht merkwürdigen, gar befremdlichen Eindruck hinterlassen. Übrigens: In einem vollen Fahrstuhl (Jetzt bloß keine Winde ablassen) ist es ähnlich.

Abschließend sei noch anzumerken, dass es durchaus kulturelle Unterschiede bezüglich der Distanzonen gibt. Für Südamerikaner zum Beispiel scheint der Begriff von einer Armlänge kaum existent, auch berühren sie ihren Gesprächspartner innerhalb einer Kommunikation recht häufig.

*Anonym*

Auf den folgenden Seiten finden Sie zu diesem Thema drei Geschichten aus dem Leben einiger unserer Autoren.



(foto:pb)

## Ich hatte nicht den Mut mich umzudrehen!



Zeichnung: M. Lehmann

Keine Frage, ich muss handeln.  
Jetzt oder Nie!

Zwei Gedanken gleichzeitig:

Umdrehen um zu kämpfen oder so  
schnell wie möglich laufen, nur  
raus aus der Situation, nur  
flüchten.

Wer steht da hinter mir?

Rückblende.

25 Minuten früher.

23:05 Uhr.

Auf dem Weg zum  
Einkauf bei REWE. An  
die langen Öff-  
nungszeiten habe ich

mich mittlerweile gewöhnt und nehme  
gerne mal diesen Service wahr.

Der erwähnte Markt liegt relativ zentral in  
Bremen, genauer gesagt in der östlichen  
Vorstadt, nur eine Haltestelle per  
Straßenbahn in Stadtrichtung fahrend bis  
zum Werder-Imbiss (hier treffen gleich drei  
BSAG-Linien, nämlich die 2, 3 und 10  
aufeinander), beginnt das Ostertor-Viertel.

Vielleicht ist das Klientel ob der  
nahegelegenen Party-Meile „lockerer  
drauf“, viele Jugendliche „tanken Sprit  
nach“, manch alleinstehende hübsche junge  
Frau oder ein Pärchen, welches eine Pause  
während des Fernseh- oder DVD-Abends  
nutzt, ist gerne noch zu so später Stunde  
unterwegs zum einkaufen. >>>

**I**ch spüre den heißen Atem im Nacken.  
Sofort sträuben sich mir alle Nacken-  
haare. Adrenalin-Ausstoß. Alle meine Sinne  
stellen sich innerhalb einer Tausendstel  
Sekunde auf Gefahr ein. Wer hat sich da  
angeschlichen? Ich stehe wie angewurzelt  
da. Unfähig mich zu bewegen. Das Herz  
pumpt schneller. Selbst wenn ich wollte,  
ich wagte nicht, mich umzudrehen. Der  
Stimme und Richtung nach zu urteilen –  
denn der fremde Atem, der mich ohne  
Vorwarnung traf, resultiert aus einem  
langgezogenen Gähnen – müsste es sich um  
eine sehr groß gewachsene, in jedem Fall  
männliche Person handeln, die da gefühlte  
20cm hinter mir steht. Plötzlich noch ein  
Gähnen und kurz danach ein weiteres Mal,  
jetzt aber fast unverschämte laut und  
provozierend wirkend, bläst ein noch  
stärkerer Luftzug in meinen Haaren.

In der Kassenschlange. Zwei Personen vor mir stehend, eine unbekannte Anzahl dahinter. Direkt in meinem Rücken scheint wohl jemand ohne Einkaufswagen unterwegs zu sein. Die verbindliche Distanzzone fiel somit weg.

Und Sie ahnen es, hier erduldeten Sie dann die Gähn-Attacken und vor allen Dingen, die Situation, dass eine fremde Person mir (weniger als 40 cm) zu nahe kam, ohne dass ich das wünschte.

„Schon mal was von ´Hand vor den Mund halten gehört?´ Nein? Ist das nicht eine automatische Geste, die immer funktioniert?“ dachte ich.

Weitere Gedankenblitze: „Soll ich mich umdrehen und höflich aber bestimmt sagen: „Entschuldigen Sie bitte, aber würden Sie mir nicht zu nahe treten. Ich fühle mich von Ihnen bedrängt.““ Was würden die anderen Kunden dann über mich denken? „Spießer!“ oder „Was geht denn jetzt ab?“; vielleicht auch: „Der stellt sich vielleicht an, locker bleiben!“; Auch die aggressivere Variante mit wütend vorgetragener Stimme

verwarf ich, aus Angst vor den Reaktionen der anderen Kunden, sofort: „Ey Alter, geht’s noch? Teilen wir beide ein Bett zusammen oder warum rückst du mir so auf die Pelle?“

Vielleicht habe ich auch gerade zufällig einen Menschen erwischt, der mit 7-Meilen-Stiefeln durch die Kinderstube geeilt war und der in einigen Jahren den Workshop „Knigge-für-Anfänger“ als Geburtstags-geschenk von gutmeinenden Freunden erhält.

Aber ich hatte nicht den Mut, mich umzudrehen. Als ich dann bezahlt hatte und meinen Einkauf einpackte, blickte ich mich ininigem Abstand um. Ja, der Mann war groß, wirkte aber durchaus sympathisch. Wie zum Beweis führte er noch einen netten „Small Talk“ mit dem Kassierer. „Na ...gibt es bei euch heute was umsonst?“

Egal, mir blieb er trotzdem unsympathisch, denn das schlechte Gefühl konnte er mir nicht mehr nehmen. Er hatte einfach eine unsichtbare Grenze überschritten.

*Anonym*

Geschichte II

## ***Hand auflegen, mal anders!***

**R**edaktionssitzung: Artikel eines Kollegen, es geht um Distanz, um die Wohlfühlzone im privaten Bereich, in der Öffentlichkeit, bei Gesprächen. Wir kommen dabei auch auf das Thema Berührung. Spontan fällt mir mein pakistanischer Freund ein. Seit unserem Kennenlernen sind Gespräche zwischen uns mit Körperkontakt seinerseits verbunden.

Am Anfang, erste Kontaktaufnahme, erster Austausch. Mein Gegenüber erzählt mir seine Wahrnehmung über mich oder wir reden über Gott und die Welt, alle zwei Minuten wandert kurz die Hand auf mein linkes Knie. Nicht anzüglich oder so dass man das Gefühl hätte, dass es einen sexuellen Hintergrund hat. Erst weiß ich überhaupt nicht, was ich davon halten soll.



Nach der Verwirrung kommt das "genervt" sein, denn im Schnitt alle 2 Minuten die Hand aufs Knie gelegt zu bekommen ist grenzwertig. Ich denke „Mann, kannst Du mal aufhören mich ständig anzugrapschen“. Empathische Menschen hätten an meiner kurzen Reaktion, Gestik oder Mimik, nach einiger Zeit gemerkt, dass mir das wohl unangenehm ist. Doch nichts, er redet munter weiter, und er tatscht weiter!

Mittlerweile werden meine Gedanken aggressiv, du blöder Idiot, hör auf, mich zu befummeln. Warum sage ich nicht einfach was ich denke? Aber; meine Angst vor Ablehnung oder Wut des Gegenübers, hindert mich daran. Wir sehen uns dann in kürzeren Abständen wieder und das häufig kurze Auflegen der Hand auf einem meiner Knie bleibt. Nachdem es mich immer wieder, mal mehr mal weniger, aufregt, frage ich mich irgendwann warum macht er das? Ich rekapituliere, eigentlich sind alle Bekannten und Freunde, mit türkischen, arabischen und pakistanischen Wurzeln oft sehr herzlich. Sie fragen öfter als bei uns üblich, wie es mir geht, wie es meinen Eltern geht, nennen mich öfter Freund, Bruder oder Habibi (übersetzt: geliebter Freund). Bei Ihnen erkenne ich auch oft eine viel intensivere Gestik und Minik. Insgesamt ist ihre Art persönlicher, direkter, und so erklärt sich wohl auch, dass sie jemanden, den sie mögen in einer wohl gemeinten Art berühren. Ich verstehe es jetzt als eine gewisse Art Verstärkung oder Bekräftigung dessen was sie sagen. So ungefähr: „Verstehst Du mich, ich meine es gut mir Dir“. So gesehen bringt dies auch zum Ausdruck: Ich mag dich. Sie stellen schnell einen intensiveren Kontakt her. Es kann Herzlichkeit sein, aber auch ein Mittel um das Wohlwollen des Gegenübers für

seine Zwecke zu bekommen. Grundsätzlich wird im arabischen und orientalischen Raum sehr viel mehr mit Gestik, Minik und Berührungen gearbeitet.



Wenn man sich z.B. an einen Basar dort erinnert, sei es, dass man dort war oder einen Fernsehbericht gesehen hat, sieht man, dass dort mit Händen und Füßen gestikuliert wird, mit intensiver Gestik und Mimik, und lauter Betonung gehandelt wird.

Ich bin mittlerweile mit dem kontaktfreudigen Pakistaner schon viele Jahre befreundet. Ich nehme seine Art als herzlich und ehrlich wahr. Die körperlichen Kontakte gehören zu seiner ganzen Art. Sie wirken nicht mehr seltsam oder aufdringlich.

*Ingo Bathmann*

## **Distanzzonen- was passiert, wenn man sie nicht kennt ?**

### **Mittwoch Abend, 19 Uhr. Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Störungen.**

**S**chwups - fast hab ich eine Hand in meinem Gesicht. Mein Sitznachbar gestikuliert so wild vor sich hin, dass er meine Distanz-zone, Minimum 50 cm, völlig überschreitet. Komisch, merkt er das denn nicht ?

Scheinbar nicht. Denn er macht es andauernd. Immer und immer wieder. Er scheint es gar nicht zu bemerken, dass sich alle in seiner Gegenwart immer unwohler fühlen. Körpersprache scheint auch nicht so sein Ding zu sein. Wir kennen uns alle erst ein paar Minuten und er stellt alle möglichen intimen Fragen und bohrt unerbittlich nach. Dabei zeigt sein Gesprächspartner ihm deutlich mit verschränkten Armen und gesenktem Kopf, dass er nicht mehr von ihm ausgequetscht werden möchte.



(foto:pb)

Selbst wenn andere einschreiten und für die in die Enge getriebene Person etwas Ruhe fordern, dauert es keine zehn Minuten und er ist schon wieder viel zu dicht dran.

Es ist schwer, jemanden eine nicht sichtbare Grenze zu vermitteln, die wir alle, so scheint es, von Geburt an haben, nur der Betroffene leider nicht.

Bedauerlicherweise führt das für den Betroffenen oftmals zum, für ihn unerklärlichen, Ausschluss aus sozialen Gefügen. Es wird einfach erwartet, dass man gewisse Grenzen wahrnimmt, sonst passt man nicht rein. Ja, es wird dem Betroffenen meist sogar Absicht unterstellt. Und der versteht dann gar nicht, was überhaupt los ist in seinem Leben. Warum ihn der Ausschluss aus Gruppen immer und immer wieder passiert.

*Mariana Volz*

# Bremen ist bunt

Eine Gegendemonstration zu PEGIDA gab es im Februar, wobei ein paar verwackelte Handy-Fotos im Regen entstanden. Mit dabei der ASB :



fotos: pb

---

# Wenn Es(sen) übernimmt...

---

*Dicke haben dicke Beine, Dicke ham´nen Doppelkinn! Zwei Zeilen aus einem alten Marius-Müller-Westernhagen-Lied, die mir mein Gehirn immer öfter aufzwängt, nach dem ich das Lied zufällig auf meiner Festplatte wiedergefunden und angehört hatte.*

Die Kernaussage dieses Liedes „Ich bin froh, dass ich kein Dicker bin!“. Ich möchte über dieses Lied, diese Aussage, keine Wertung abgeben, da sie eh nur subjektiv wäre. Wenn ich es im Kopf singe, dann mit Wut und Hass im Bauch, aber dazu später mehr. Hier soll nicht der Eine-Million-und-Erste-Ratgeber entstehen, sondern meine Erfahrungen, Gefühle, Tipps und Ansichten zum Thema Übergewicht, die mir geholfen haben oder auch nicht, zu Papier gebracht werden. Sie haben nicht den Anspruch der Allgemeingültigkeit. Ich freue mich, wenn sich jemand teilweise wiederfindet, er weiss, dass es anderen ähnlich geht, ihm das ein oder andere zum Nachdenken anregt oder sogar weiterhilft.

Hier meine Eckdaten: Männlich, 178cm groß, aktuelles und Höchstgewicht: 171,5 kg

Heute fällt mir alles schwer. Ich schnaufe bei jeder kleineren Anstrengung, die anderen nicht mal ein müdes Lächeln abringt. Meine Knochen schmerzen an den verschiedensten Stellen. Doch trotzdem habe ich nachmittags auf dem Weg nach Hause meine Süßigkeiten und kalorienreichen Lebensmittel und Getränke in der Tüte von netto. Wenn ich dem Ritual entkomme, plündere ich spätestens am Abend den Kühlschrank oder bestelle teuer beim Bringdienst (bei denen ich in den letzten 15 Jahren insgesamt schon über 1000mal bestellt habe), weil ich mittlerweile nicht mehr auf Vorrat kaufe. Ich

lebe allein, also kein Problem, wenn der Kühlschrank am nächsten Tag leer ist und ich mich wenigstens auf die Socken machen muss, um etwas einzukaufen. Habe ich für den Tag erst mal mein zum tausendsten Mal geplantes Vorhaben, maßvoll und ausgeglichen zu essen gebrochen, bricht der Damm auf ganzer Linie. Wenn ich die geplanten Kalorien nur gering überschreite, legt sich, ohne dass ich es noch merke ein Schalter um, und ich bin für diesen Tag im Maßlos-Modus. Morgen ist auch noch ein Tag, heißt es dann. Ansonsten finde ich einen anderen Grund, warum eine Diät, eine Ernährungsumstellung noch warten kann.

Vor Jahren hatte ich schon mal Weight Watchers ausprobiert. Das System von Treffen, Punkte zählen per Computer, Hand oder Handy, den vielen Infomaterialien und Büchern, den kleinen Auszeichnungen bei den Treffen, dem Austausch mit Gleichgesinnten war schon mein Ding. Aber auch das habe ich nur wenige Wochen mitgemacht, und bin dann in alte Verhaltensweisen zurückgefallen. Mitte letzten Jahres hat mich meine Mutter mehr oder weniger überredet, es noch mal mit den WWs zu versuchen. Neun Wochen lief es, möchte fast sagen, problemlos. An die Vorschläge und Punkte gehalten, regelmäßig die Treffen besucht, erste Auszeichnungen bekommen, und damit im Schnitt ein Kg die Woche abgenommen und das ohne diese extremen Hungergefühle,

denn nach dem WW-Plan kann man mit meinem Gewicht noch recht viel essen. Dann kam der Tag - der Wunsch, sich jetzt mal wieder richtig satt essen zu wollen, schlemmen, stopfen, vollkommenes Sättigungsgefühl, Glückshormone, Zufriedenheit, Ablenkung, für 30 Minuten alles ausblenden! Und es passierte, was immer passierte, der Damm brach auf ganzer Linie, so dass keine Reparatur möglich war. In anderen Worten, jeder Tag danach war wieder durch maß- und wahlloses Essen geprägt.

Anfeindungen oder Spott durch mein Übergewicht hatte ich zeitlebens eigentlich wenig zu ertragen. Wobei ich erst mit 18 so richtig Übergewicht angesetzt habe. Damit blieben mir wohl viel Spott und Häme auf dem Schulhof erspart. Meine Freunde und Bekannten nahmen mich so wie ich bin. Aber ich bin bis heute der Meinung, dass ich oft Thema bei ihnen privat war. Egal! Äußerungen von Fremden bekam ich nur selten. Wobei das meist mein Kopfkino war: Wenn im Bus zwei Mädchen tuschelten und lachten – war natürlich ich gemeint. Essen in der Öffentlichkeit – ungern. Jeder denkt wohl: Muss der Moppel jetzt schon wieder futtern (aber häufig wohl auch nur Kopfkino). Schlimmer dagegen sind die gut gemeinten Ratschläge meiner Mitmenschen im Umfeld. Auch meine Eltern hadern zeitlebens mit meiner unkontrollierten Fresssucht. Nach Ursachen haben sie nie gefragt - aber immer wieder: Junge, du musst doch mal vernünftig werden. Diese Aussagen halfen mir genau so

wenig wie die Tipps weniger oder mehr Obst zu essen oder Sport zu treiben. Sachlich ist das zwar richtig, aber wenn es nicht Klick im Kopf macht, dann macht man es halt nicht. Immerhin habe ich es während meiner Karriere drei mal geschafft reel abzunehmen, so um die 30 kg. Fühlte sich am Ende auch sehr gut an. Aber dann kam der Alltag wieder, ich war wieder im alten Trott und Stress und langsam aber sicher kamen die Kilos wieder drauf. Die Abnahmen schaffte ich auch nur während psychosomatischer klinischer Aufenthalte und einmal in einer Abnehmkur. Da ist man aus dem Alltagstrott raus, hat Tagesstruktur, soziale Kontakte, Unterstützung, Sportangebote.



My Way, Brigitte-Diät, Orangen-Diät, Kohlsuppen-Diät, Ätkins-Diät, Trennkost und Essen in Pulverform aus Dosen und was es alles da noch gibt, ich halte nichts davon! Warum? Die, die helfen, haben den Nachteil, wenn man sie beendet, tritt früher oder später, schneller oder langsamer der gefürchtete JoJo-Effekt ein. Die meisten versprechen so hohe Abnahmen in kurzer Zeit, dass man meint, da kann doch kein vernünftiger Mensch wirklich dran glauben. Aber in seinem Wunsch, die verhassten Kilos mit möglichst wenig Anstrengung zu verlieren, geht man nicht so objektiv an Sachen, wie bei anderen Dingen.

Und um Gottes Willen: Finger weg von Abnehmpillen, besonders aus dem Ausland. Es hat schon einen Grund, dass es solche Tabletten nicht in Deutschland gibt. --->

Die Tabletten bringen den ganzen Kreislauf auf Hochtouren, um eine höhere Verbrennung zu erzielen. Das hat schon etliche Menschen das Leben gekostet oder sie zeitweise krank gemacht. Für einen stark übergewichtigen Menschen, so meine ich, hilft nur moderates und ausgeglichenes Essen und langsam sich steigende Bewegung oder Sport sowie Unterstützung durch Familie, Freunde, Bekannte und Verwandte, Beratungsstellen oder ärztlicher Unterstützung. Und dies nicht für zwei Wochen oder vier Wochen, sondern das ganze Leben.

**Die Ursache:  
Warum ist jemand dick?**

In erster Linie weil man zu viel, zu fett und kalorienreich isst. Das oft in Verbindung mit mangelnder Bewegung und die Pfunde sammeln sich an. Es gibt auch einige organische Ursachen, wie eine gestörte Funktion der Schilddrüse, d.h., obwohl sich die betreffende Person ernährungstechnisch normal verhält, kommt es zu übermäßiger Gewichtszunahme. Auch die Genetik, sprich Erbfaktoren, können eine Rolle spielen. Medikamente, die den Appetit steigern. Aber wieso braucht jemand mehr Essen, als es dem Körper gut tut? Ich erinnere mich an meine Großeltern und die Freundin meiner Mutter. Als Kleinkind wurde mir das Schlemmen und ungezügelt Essen leicht gemacht. Wenn ich zu Besuch kam, und das war oft der Fall, stand in der Regel schon alles bereit. Gebremst hat mich keiner, im Gegenteil. So hing ich obligatorisch am Sonntag abend über dem Badewannenrand, gehalten von meiner Mutter und übergab



mich. Aber die Gretchenfrage: Warum esse ich übermäßig oder unkontrolliert? Ich glaube, die Ursache ist in den meisten Fällen psychisch bedingt. Als Beispiel gibt es Personen, die nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen stark zunehmen, die die Trauer oder die Leere mit Essen bekämpfen. Kann der Verlust nicht richtig innerlich verarbeitet werden, bleibt es auf Dauer beim übermäßigen Essen. So denke, ich können seelische Defizite, Probleme, mangelndes Selbstwertgefühl/Selbstliebe, Erlebnisse aus der Kindheit oder im gesamten Leben, die einen fortwährend belasten, dazu führen, sich mit Essen zu betäuben, zu entspannen/abzuschalten für eine gewisse Zeit, sich einen Schutzpanzer zuzulegen oder sogar zu bestrafen und selbst zu schädigen. So dient Essen oft als eine Ersatzbefriedigung, eine Sucht. Sie hat oder hatte für den betroffenen Menschen eine wichtige Funktion. Man sagt nicht umsonst Frustessen, Ersatzbefriedigung oder anderes. Entweder ständig oder eine bestimmte Zeit. Irgendwann wird es auch zum Selbstläufer. Der Magen ist erweitert. Das Sättigungsgefühl wird weit nach oben verschoben. Ein Automatismus schleicht sich ein. Nicht ohne Grund ist, ab einem bestimmten Grad, der Name für die ärztliche Diagnose, das Wort „Fresssucht“. Heute bin ich erwachsen und muss mich selber regulieren, was leider in den letzten 29 Jahren nicht geklappt hat.

Für mich zählt das Verhalten im hier und jetzt und das heißt sein Verhalten zu ändern, Alternativen zum Essen zu finden, wenn

man Hunger hat. Selbsthilfegruppen, gute Freunde sollt man auch in Betracht ziehen.

Immer wenn ich Diät gemacht habe, oder Ernährungsumstellung (klingt besser) war ich am Boden. Meine liebste Beschäftigung war weg. Genau genommen, waren sie eben nicht weg. Man muss sie nur rechtzeitig beenden! Leute die Abnehmen wollen und/oder müssen, dürfen eben nur ein Schnitzel essen, auch wenn noch drei auf dem Teller liegen. Oder bei einer Tafel Schokolade nur einen Riegel abzubrechen und sie dann wieder weg zu legen, bedarf sehr hoher Disziplin und Willensstärke. Bei anderen Abhängigkeiten, wie Zigaretten oder Alkohol, kann man das Objekt der Begierde größtenteils ganz aus seiner Umgebung verbannen! Damit der Körper funktioniert, braucht man weder eine Zigarette noch zwei Bierchen. Wenn man keine Sachen hat, an denen das Herz hängt, womöglich noch keinen Partner oder eine unzufriedene Partnerschaft, dann frage ich

mich, wieso mache ich das? Ohne Essen bin ich erst mal total unzufrieden, ständig Kalorien oder Punkte zählen, Essen abwiegen, zählen usw. und auf die nächste Mahlzeit warten. Ständige Gedanken ans Essen, und for the Rest of my Life. Na klar, irgendwann kann ich ernten, wenn ich es denn so lange durchhalte. Dann machen sich die fehlenden Kilos positiv bemerkbar. Aber da erst mal hinkommen. Letztendlich muss jeder für sich entscheiden, wann und wie viel er gegen die Kilos unternimmt, freiwillig oder durch voranschreitende Einschränkung der Gesundheit, der Beweglichkeit und des Alltags. Wie dem auch sei, wir haben viele Möglichkeiten uns zu informieren und Hilfe zu organisieren und aufzubauen. Ich wünsche jedem, der was tun möchte oder muss, Kraft und Durchhaltevermögen.

*Ingo Bathmann*

---

## Laufen und laufen lassen

oder:

*Über den kreativen Umgang mit Alltagssituationen*

---



**W**enn ich gerade unterwegs „auf weiter Flur bin“ und sich das Bild des laufenden Wasserhahnes einbrennt, dann ist es Zeit, auf die „Bremse zu treten“ und den Kopf durchzusortieren. Wie zwanghaft ist der Gedanke? – Und wie gut kann ich gegensteuern? – Erwäge ich deswegen Zuhause nachzuschauen? – Riskiere ich konkret eine erhöhte Wasserrechnung? Der Kampf um eine Entscheidung kann ziemlich lange dauern, solange bleibt der

“Fuß auf der Bremse“.

Wie gehe ich mit plötzlich auftretenden Zwangsgedanken um? Um bestehende Handlungen weiterzuführen – im Flow zu bleiben.

Alles sollte möglichst leicht erreichbar sein in meinem ansonsten schwierigen Alltag. Und das kann ich begründen: Beispielsweise muss ich jeden Tag neu entscheiden, ...>

wo ich übernachtete, mein Auto fungiert als Kleiderkammer und Rückzugsort, fahrbereit ist es nur selten. Da ich häufig vor meiner Wohnung flüchte, vermisste ich unterwegs viele vertraute Dinge wie Gitarre, Laptop oder Sessel.

Begründung für mein Ordnungssystem und dafür mein verrücktes, behindertes Leben zu organisieren.

Beim täglichen Mit-sich-ringen, wie man sich in diese zweifelhafte Welt aktiv integriert, sind Selbstbeichtigungen und Selbstberichtigungen an der Tagesordnung. Das kann für das Gegenüber unterhaltsam oder gar lustig sein, für mich selbst ist es ein ständiger Entscheidungskampf kurz vor dem Krampf. Man versucht zu lenken, aber das Leben birgt immer wieder neue Überraschungen.

Also – richtig entscheiden, um sich vor unangenehmen Überraschungen zu schützen.

Ich werde nie vergessen, wie ich einmal von meinem Vermieter angerufen wurde, er wäre soeben in meiner Wohnung gewesen, um das große Klappfenster an der Schräge zu schließen. Ich war gerade ausgeflogen, und genau da kam das große Unwetter. Und genau dann – lagen da wichtige Notenblätter und Dokumente – den Wassermassen schutzlos ausgeliefert. Da deren Rettung ohnehin zu spät kam, erschien mir das grenzüberschreitende Verhalten des Vermieters als überflüssig und peinlich und musste zwingend kaschiert werden. Ich begann also sofort damit, die Dokumentenblätter langsam und schonend zu trocknen, um mir selbst vorzugaukeln ich machte aus der Not eine Tugend.

Und eines Tages ist man dann ja auch froh, wenn man solch eine Geschichte zur Schadenfreude seines Gegenüber zum

Besten geben kann. In diesem Moment fühlt es sich an, als habe der Schadenfall von damals einen Sinn erhalten. Während das Trocknen der Dokumente nur einer Schadensbegrenzung gleichkam, nähert man sich mittels Humor aus der Distanz endlich dem ersehnten erlösenden Gefühl. Jedoch Gefühle kommen und gehen und so muss die dauerhafte Schadensregulierung in meiner Seele, wohl eine dauerhafte Illusion bleiben.

Ein üblicher Fall des Überraschtwerdens mit Schäden und Konsequenzen; Wie ist die Lösung kurzfristig? – Und langfristig?

Dauerhaft ausgeglichen werden nur materielle Schäden, denn da hat man ja als Erwachsener eine Versicherungsgesellschaft seines Vertrauens an seiner Seite. Sie wirbt nämlich genau damit, dass kleine Alltagsfehler mit großen Folgen im Leben auch ihren Platz haben dürfen. Also auch die gefürchteten plötzlich hereinbrechenden Wasserfluten. Materieller Dauerschutz durch Versicherungsvertrag.

Der in meinem Leben einst gewaltigste Wasserschaden, infolge geplatzten Schlauches, welcher unser Klavier (ein altes Familienerbstück) völlig ruinierte, während meine Frau schwanger war, den hat die Versicherung doppelt und dreifach ausgeglichen.

Ich habe mir seitdem vorsichtshalber keine eigene Waschmaschine mehr angeschafft und übrigens auch kein neues Klavier mehr (denn es gibt ja schließlich gute günstige Keyboards).

Das war mein bisher größter Haftpflichtschaden.

Ich versuche also solchen Alltagsunglücken klare Konsequenzen folgen zu lassen, um die ursprünglich als traumatisch erlebten





(foto: mv)

Ereignisse in einen neuen konstruktiven Kontext einzubinden.

Diese Alltagsglücke begleiten mich ohnehin mein Leben lang.

Die Erfahrung, traumatische Ereignisse zu integrieren, begleitet mich schon mein Leben lang

Seit diesem Überschwemmungs-Gau haben sich entsprechende Sicherheitskonzepte im Markt etabliert, Wasser-Stopp an der Waschmaschine, Anti-Blocker beim Auto und Kontrollen und Regulatoren im Elektrohaushalt.

Und im Zuge der Digitalisierung lese ich benötigte Texte direkt vom Monitor ab.

Dies nun endlich zufriedenstellend organisieren zu können, hat mich 40 Jahre meines Lebens beschäftigt, nicht zuletzt als Sänger anspruchsvoller stropfenreicher Texte. Gleichwohl hat der technische Fortschritt eine Menge neuer Gefahrenquellen hervorgebracht, durch erhöhte Komplexität und technischen Fortschritt, verändert sich die Sicherheitslage zum Vor- und zum Nachteil.

Dabei gilt es, die Abhängigkeit von diversen alltäglichen Hilfsgeräten so zu verteilen, dass ein evtl. Ausfall schnell kompensiert werden kann. Zusätzlich zum multifunktionalen Handy führe ich unterwegs die große Schreibmaschine, den Laptop, mit mir. Als Rechtfertigung für das Tragen eines schweren Rucksacks, dient das damit verbundene Training meiner

Rückenmuskulatur. Abhängigkeit und Dienlichkeit werden so ins Gleichgewicht gebracht.

In meinem bisherigen sogenannten Arbeitsleben hatten sich solche noch humorvoll beschreibbaren Störfälle epidemieartig ausgebreitet (desto länger ich nämlich an einem speziellen Arbeitsort verweilte) und so habe ich mich nun schweren Herzens vom ersten Arbeitsmarkt verabschiedet, dafür aber meinen Humor behalten.

Wie lange wird er mir wohl erhalten bleiben?

Und wann wird's demnächst wieder richtig ernst?

Wo entwickelt sich das nächste zwanghafte Verhalten oder Gedankenbilder, die mir jeglichen Spaß am Leben rauben?

Wie distanziere ich mich von meinen Partnern, die ständig darauf zu lauern scheinen, an meinem Verhalten etwas dickschädeliges, stures oder laut Fachjargon "Zwanghaftes" zu entdecken? Denn damit laufe ich ständig Gefahr in einem Bewertungskreislauf festzufahren, zwischen negativer Rückmeldung, Rechtfertigung und Selbstkontrolle. Besonders gefährlich ist es, zu lange alleine zuhause zu bleiben, ohne die Möglichkeit des Austausches.

Dann besteht die Gefahr mich in Zwangsgedanken zu verfangen, die ich dann wiederum nur mit gezwungenem Aktivismus bekämpfen kann. >>>

Zurzeit also nur kurze Zwischenstopps Zuhause, um das System komplett runter und auch ganz schnell wieder hochzufahren. Eine komplette Lebensumgestaltung innerhalb der letzten zwei Jahre brachte unter anderem mehrmonatiges Zwangspuzzeln, mehrwöchiges Komatschlafen bis zur Verblödung und ein halbjähriges sich an den neuen Partner angekettet fühlen mit sich.

Seit Anbeginn dieser Krise komme ich viermal die Woche in die Villa Wisch, um mir des Öfteren am Nachbartisch bestätigen zu lassen, dass hier jeder Zweite daran glaubt, an einer Zwangsstörung zu leiden (die Diagnose ist wichtig, um Anerkennung zu bekommen, falls man hier nicht einer geregelten Arbeit nachzukommen in der Lage ist. Da muss man dann allerdings genauso schufteln – mit den Händen - wie an jedem anderen Arbeitsort auch.

Da liegt der Verdacht auf Zwangssteuerung nahe. Mich selbst ertappe ich ständig, dass ich, die Sachen geraderücke, herumschiebe oder zu schnell entsorge.

Aber ich tue hier in der Villa auch alles, um das Übel an der Wurzel zu packen. Von innerem Kopfschütteln(bin ich überheblich?) über das Verhalten des Klientel wie auch des Personals über klare Verabredungen mit anderen Kursteilnehmern (damit ich weiß, worauf ich mich freuen kann) bis hin zu offenen Bekundungen, dass ich hier ja nicht in der Villa bin, um mich freiwillig Zwangsmechanismen zu unterwerfen, vor denen ich ja einstmals hierher geflüchtet bin. Ich entscheide von Tag zu Tag neu, ob ich komme oder nicht und verwende mich für gelegentliches „Outing“ der Musikangebote (Chor, trommeln und Sessiongruppe) nur unter einer Bedingung: Dass dieses „Outing“ nur an dem Anspruch einer öffentlichen Probe gemessen werden darf.

*Andreas Römer*

---

## Schon wieder so ein Mist in der Glotze!

*Hohe Einschaltquote – Ohne mich!*

---

**„Oh nein, nicht schon wieder“: Die siebente Kochsendung, die neunte Casting-Show (mit Sängern, Models oder anderen „kommenden Superstars“) und die fünfzehnte Krimi-Serie.**

Jetzt sitze ich also wieder hier und zappe durch das Fernsehprogramm. Ob der Bauer seine Frau sucht, das Restaurant getestet oder die Ehefrau getauscht wird, das Passende zu finden wird immer schwieriger. Vieles läuft eben unter dem Titel „Scripted Reality“ (Vortäuschung realer Ereignisse und Geschichten, die per Drehbuch erfunden werden.) Bleibe kurz beim Sender RTL2 hängen, nur um zu gucken, ob es wieder

eine neue „Reality-Doku“ gibt, in der Amateure sich selber spielen. Natürlich mit grauenhaftem schauspielerischem Talent, aber das ist wohl beabsichtigt, soll man doch glauben, es handele sich um ganz normale Leute, deren Leben sich auch tatsächlich so abspielt. Geschichten von nebenan sozusagen, gerne auch mal auf Mallorca spielend, öfter mit der Handkamera gefilmt. Ja... da flimmert sie mir schon entgegen, die

10-köpfige trendy Jugend-WG, wohnhaft in einer riesigen Loft. Ort: Köln oder Berlin, Hauptsache Großstadt. Ich frage mich immer, wie sich die Bewohner die Miete für so eine teure Unterkunft leisten können. Na ja, durch ihre Jobs natürlich. Wenn sie nicht gerade Tätowierer sind, arbeiten sie in der Regel in der Gastronomie.

Entweder als Kellnerin oder noch besser gleich als Chef oder Chefin einer Kneipe oder eines Cafes. Übrigens hat jeder dieser Akteure natürlich auch einen eigenen Facebook-Account (passend zur Rolle), damit es noch realer wirkt.

Nee, nicht mit mir. Ich schalte jetzt einfach die Glotze ab. Meine Stimme kriegt die Sendung nicht. Gibt dann eine richtig niedrige Einschaltquote! Die Herren und Frauen Programmchefs können sich dann mal ihre Gedanken zwecks anspruchsvollerem TV-Programm machen!

Ah...Moment. Ist das wirklich so leicht? Wie kommen denn überhaupt diese Einschaltquoten zustande?

Eigentlich haben nur knapp 6000 Haushalte aus ganz Deutschland Einfluss auf diese so wichtigen Quoten (Erfolg oder Misserfolg einer Sendung, zahlende Werbekunden).

Die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) ermittelt diese Daten, welche dann auf ganz Deutschland hochgerechnet werden, per sogenannter Quotenboxen, die an ausgewählte Haushalte verteilt werden.

Es wird hierzu eine repräsentative Bevölkerungsschicht angeschrieben, d.h. der Anteil an Single- oder Familien-Haushalten oder bestimmter Altersgruppen soll die tatsächlichen Verhältnisse der Einwohner Deutschlands widerspiegeln. Es geht also um den Durchschnitt.



(foto: pb)

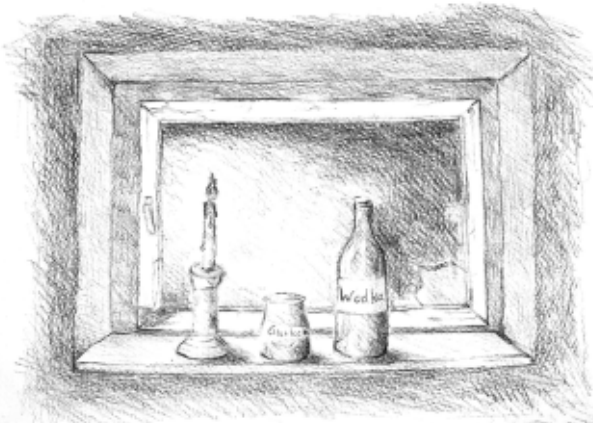
In der Praxis sieht das dann wie folgt aus: Jede Person aus der Familie muss sich mit einer eigenen Nummer beim Sehen einer TV-Sendung an der Quotenbox (die dann z.B. auf dem Fernsehgerät platziert ist) anmelden. Bei jedem Umschalten eines Senders ist dann wieder die entsprechende Nummer einzugeben. Die Daten werden dann jeden Tag an die GfK übermittelt; und täglich werden dann auch die Einschaltquoten (der gesehenen Sendungen vom Vortag) präsentiert.

Fazit: Ob Sie, lieber Leser oder ich, über eine TV-Sendung schimpfen wie ein Rohrspatz und den Fernseher erbost ausschalten, hat keinen Einfluss auf die Quote. Denn jemand anderes wird dieses Fernsehprogramm mit Sicherheit gucken und lieben, vielleicht Frau Meier von nebenan oder Kollege Müller aus dem Sportverein. Es ist eben Durchschnittsfernsehen.

Anonym

**Hier ein kleiner Ausschnitt aus einer kreativen Schaffensphase:**

Die Kerze von Katrin stand auf der Fensterbank neben den eingelegten Gurken von Karl. Das flackernde Licht, welches die Flamme erzeugte, spiegelte sich in der leeren Wodkaflasche. Eine Gruppe von bongolesischen Schnabelfischen zog dem Mukabe-Fluss entlang als in der Shai-Tjen-Provinz Imperator Ling-Pau der Bäurin Flum-Peng hinterherpff!



Währenddessen in Köln-Porz! Oma Kalupke stieg die steile Kellertreppe aus Beton hinunter. Sie zog an der Schnur zum Lichtschalter, die Opa Kalupke 1978 von der Toilettenspülung seines Nachbarn und Kupferstechers Heinz geklaut hatte! Heinz hatte nur noch ein Auge. Das andere hatte er im Burenkrieg 1934, beim Versuch eine Dose Tomatenmark mit einer Handgranate zu öffnen, eingebüßt! Oma Kalupke nahm das Glas eingelegter Gurken von der Fensterbank und träumte von Ihrem Urlaub in der Shai-Tjen-Provinz mit Imperator Ling-Pau. Plötzlich drehten sich die Kellerwände vor Oma Kalupkes Augen!

Was war passiert?



Zeichnungen: M. Lehmann

*... wenige Stunden vorher ...*

Thommy schlich über das nasse Kopfsteinpflaster. Seine unbestechliche Nase führte ihn vor das kaputte Kellerfenster von Familie Kalupke! Sein Fell war klitschnass. Zum Glück regnete es nicht auch noch. Thommy hatte nach seinem Drogenentzug und mit Hilfe der Selbstfindungsgruppe seine wahre Leidenschaft entdeckt. Er war einer der wenigen Kater, die für den Zoll arbeiteten! Er jagte drogenabhängige Drogenspürhunde. Grobmotorisch wie Thommy der Kater war, zwängte er sich durch das Loch im Kellerfenster. Dabei stieß er die leere Wodkaflasche von der Fensterbank. Die Flasche fiel auf das Sammelalbum über afrikanische Schnabelfische, welches der damals junge Opa Kalupke gesammelt hatte. Es gab zu jeder Packung Butter ein Sammelbild. Der Preis für das volle Album war ein lebenslanger Vorrat an Butter, deren Reste noch heute in den Regalen aus Gipskarton steht. Doch was ist denn jetzt mit Oma Kalupke, und wird Heinz herausfinden wer ihm damals die Toilettenschnur geklaut hat?

*Das alles demnächst hier ....*



---

**Die Herkunft der Glücksbringer**

## Woher kommt das Glück ?

---

***Es gibt viele verschiedene Glücksbringer, ganz individuelle aber auch allgemein Bekannte, wie zum Beispiel ein vierblättriges Kleeblatt oder ein Hufeisen, aber warum gelten ausgerechnet diese Dinge als Glücksbringer ? Und warum ist Freitag der 13te ein Unglückstag ?***

**D**iese Fragen kann man beantworten, indem man weit in die Vergangenheit schaut. Vieles davon ist im Christentum verankert.

So zum Beispiel das vierblättrige Kleeblatt. Aufgrund seiner Seltenheit ist es schon ein großes Glück, es überhaupt zu finden. Sein Aussehen machte es aber erst zum Glückssymbol für gläubige Christen. Mit etwas Fantasie wurde darin das Kreuz Christi gesehen.

Den Marienkäfer hingegen interessiert weder die Form noch das Kleeblatt an sich. Er ernährt sich nämlich lieber von

Ungeziefer und Schädlingen und ist somit zum Freund und Glücksbringer der Menschen geworden. Seine Nützlichkeit brachte ihm seinen Namen ein. Er war für die Menschen so nützlich, dass sie dachten, er müsse von Maria, der Mutter Gottes, persönlich geschickt worden sein. So wurde auch der Marienkäfer zu einem sehr bekannten Glückssymbol.

Warum das Hufeisen Glück bringen soll, hat zwar nichts mit dem Christentum zu tun, aber dennoch mit einem Gott. Genauer gesagt mit einem gehörnten Naturgott. Die Form seiner Hörner erinnerte die ...>

Menschen an ein Hufeisen. Und da sie der Naturgott vor allem Bösen beschützte, sagten sie dem Hufeisen eine ähnliche Wirkung nach.

Außerdem war für unsere Vorfahren Eisen ein sehr erstaunliches Material. Erhitzt man es, so wird es weich, erkaltet es wieder, wird es hart und widerstandsfähig.

Das war für die damaligen Menschen unerklärlich, ja gerade zu magisch.

Ein weiteres Indiz für die besondere Macht des Hufeisens war die Tatsache, dass ein Pferd beim Beschlagen mit Hufeisen scheinbar keinerlei Schmerz empfand, obwohl das heiße, noch glühende Eisen direkt auf dessen Huf angebracht wurde.

Damals wusste man noch nicht, dass in Wirklichkeit die dicke Hornschicht des Pferdehufes das Tier vor der Hitze schützt und es deshalb bei dieser Prozedur keinen Schmerz empfindet.

Auch heute noch werden Hufeisen mit der Öffnung nach oben über die Tür gehängt, um das Glück einzusammeln. Hängt man es allerdings falsch herum, mit der Öffnung nach unten, so fällt das ganze Glück heraus. Zwar ist es dann noch lange kein Unglückssymbol, wie zum Beispiel Freitag der 13te, aber es wäre doch schade um das verlorene Glück.

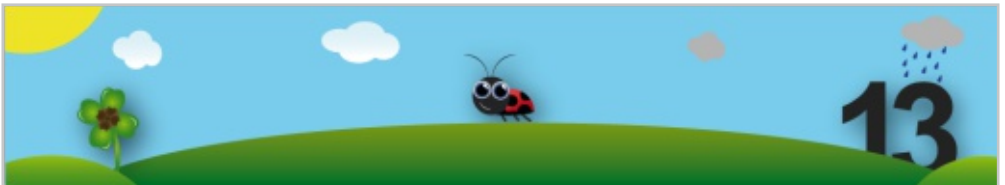
Der französische Feldherr Napoleon führte nie an einem 13ten Krieg. Der erste deutsche Reichskanzler Bismarck unterzeichnete keine Verträge an einem 13ten. Ein

ehemaliger amerikanischer Präsident, Gerald Ford ging an einem Freitag den 13ten erst gar nicht zur Arbeit und achtete darauf, niemals 13 Gäste einzuladen.

Die Frage ist nun, was macht einen Freitag den 13ten so außergewöhnlich, dass sogar viele Menschen ihr Leben danach ausrichten?

Auch hier finden wir die Begründung zum Teil im Christentum. Denn Freitag ist der Trauertag. Der Tag, an dem Jesus gekreuzigt wurde, Eva von der verbotenen Frucht aß und die Menschheit aus dem Paradies geworfen wurde. Die Zahl 13 verschlimmert den Tag, weil Judas, der der Jesus verraten hatte, der 13te in der Runde war. Die Zahl 13 stellt außerdem eine Überschreitung des guten Maßes dar. In vielen Kulturen gilt nämlich die Zahl 12 als heilig. Es gibt 12 Apostel, 12 Hauptgötter der Griechen und Römer, 12 Monate, 12 Sternzeichen, 12 Tag- und 12 Nachtstunden. 13 ist daher eins zu viel. Deshalb kann es, wenn ein Freitag und die Zahl 13 aufeinander treffen, einfach nichts Gutes sein. Und seien wir doch mal ehrlich. Ein paar Tage im Jahr, wo man Misssgeschicke und schlechte Laune auf die Tatsache abschieben kann, dass heute Freitag der 13te ist, das kann doch auch mal entspannend sein. Man kann ja nicht jeden Tag Glück haben.

*Mariana Volz (grafik: mv)*



---

# Gedichte

---

*Eine kleine Warnung wollen wir den Gedichten vorausschicken. Diese behandeln das Thema "Sexueller Missbrauch" mit einer zum Teil sehr drastischen Wortwahl, die schockierend wirken kann. Wir finden es wichtig, in der Zwielicht-Zeitschrift auch den Raum für solche Beiträge zu schaffen, wollen die Leser aber auch nicht unvorbereitet mit solchen Texten konfrontieren. Deshalb hier diese Zeilen dazu.*

Bärtiger Mann hält Kind auf dem Schoß:  
Liebe Kinder gebt gut acht,  
ich habe euch was mitgebracht.  
Wo sind die strahlenden Kinderaugen hin,  
wo sind sie geblieben?  
Sie haben das Christkind gesehn,  
seine Rute war gar nicht schön.  
Stille Nacht, heilige Nacht,  
niemand schläft, keiner lacht.  
Still, still, still,  
weil's eh keiner wissen will.

---

Akzeptiert, was Opa macht,  
schweige und ertrage,  
denn heute ist die stille Nacht:  
heut und alle Tage.

Es wird nichts gesagt,  
es ändert ohnehin nicht deine Lage,  
denn heute ist die stille Nacht:  
heut und alle Tage.

Dir wird keine Erlösung gebracht,  
wie sehr es auch an dir nage,  
denn heute ist die stille Nacht:  
heut und alle Tage.

---

Die Blusen zieht hoch,  
die Beine macht breit,  
es kommt der Herr ohn Menschlichkeit;  
Ein Tyrann für alle Frau zugleich,  
der Angst und Ekel mit sich bringt,  
beherzt stößt,  
dann im Schlaf versinkt:  
„Gelobet sei mein Schwanz,  
meine Waffe hart und lang.“

*Anonym*



Foto: p.b. (Graffiti im Tunnel BHF Sebaldsbrück)

## IMPRESSUM

Zwielicht - Ein Zeitungsprojekt der ASB - Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH

### ViSdP:

Wolfgang Rust (Geschäftsführer)  
ASB - Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH  
Rathausplatz 1, 28309 Bremen

**Gestaltung:** P. Beckmann **Fotos/Grafiken:** P. Beckmann, Mariana Volz  
**Zeichnungen:** Maren Lehmann

**Redaktion :** Ingo Bathmann, P. Beckmann, Sascha Heuer, Andreas Römer,  
Mariana Volz, Sabine Weber. **Autoren :** Jürgen Busch.

### Redaktionsanschrift:

ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH,  
Sascha Heuer  
Rathausplatz 1, 28309 Bremen  
Tel: 0421 98972600, Mobil: 01520-8958920,  
Fax: 0421 98972800, Mail: shr@asb-bremen.de

**Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung des Herausgebers dar.**