



ZWIELICHT

DIE ZEITSCHRIFT FÜR BREMEN UND HEMELINGEN

SEELISCHES & GESELLSCHAFT | INFORMATIVES | GESCHICHTEN & GEDANKEN

Wege seelischer
Gesundheit

+ Zwielight in der taz +++ Grundeinkommen +++ Urlaub im Hartz +

SEELISCHES & GESELLSCHAFT **WEGE SEELISCHER GESUNDHEIT**

Arbeit mit Pferden - Interview	4
- ein Bericht	7
Bedingungsloses Grundeinkommen	9
Was muss geschehen... - Kongress: MitSprache - Berlin	14
Nervenheilanstalt Uchtspringe	19
Psychiatrie 2.0	23
Seelenbilder	26

INFORMATIVES / HEMELINGEN

Notfalltelefon/Krisendienst	28
Unsichtbar Krank - Zwielight in der "taz"	30
Hemelinger Impressionen	32
Werkstatt Bremen: Meine ersten Tage im Airportshop	35
One Billion Rising	38

GESCHICHTEN & GEDANKEN

Zu Hause sein	39
GedankenGedichte	40
Splitter	42
Scheinwelt	44
Lebensspur Natur	44
Entrümpeln für die Seele	45
Nationalstaat - Gehören psychisch Erkrankte dazu?	46
Urlaub im Hartz	48
Kalupkes	56

Wer wir sind & Der Redaktionsbriefkasten	59
--	----

Liebe LeserInnen,

Wir haben im letzten Herbst einige Veranstaltungen der "Woche der Seelischen Gesundheit" besucht. Dabei entstand die Idee, als Titelthema der neuen Ausgabe „Wege seelischer Gesundheit“ zu wählen.

Exemplarisch haben wir dafür drei verschiedene Aspekte gewählt:

1. Etwas, was die Seele nährt und weitet: Erfahrungen mit Reiten und Pferden.
2. Da die Seele vielleicht nicht, aber der Mensch selber auch etwas Geld braucht, stellen wir die Idee des „Bedingungslosen Grundeinkommens“ vor. Denn der Stress mit dem meist sehr wenigen Geld fördert die Gesundheit nicht gerade.
3. Ein Bericht über einen Kongress in Berlin zum Thema „Sexueller Missbrauch“.

Bei der bildlichen Darstellung der Seele sind viele experimentelle Entwürfe entstanden, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen. Zu finden unten und ab Seite 26.

Überraschend meldete sich die Tageszeitung „taz“ bei uns. Daraufhin schrieb eine Redakteurin einen Artikel für die Sonderausgabe der Zeitung, zu lesen auf Seite 30.

Außerdem steht in unserer neuen Ausgabe:

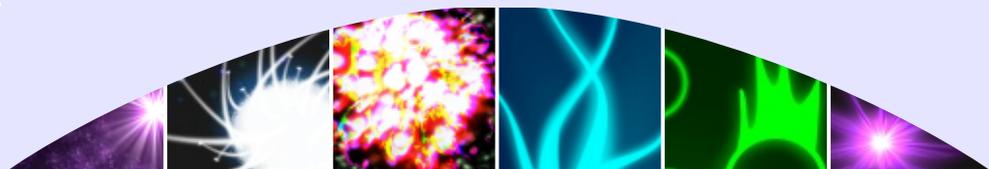
- Ein Erfahrungsbericht aus einer Nervenheil-Anstalt in den 70er Jahren und den Parallelen zur Gegenwart..
- Neue Entwicklungen in der Bremer Psychiatriepolitik.
- Hemelingen und seine verschiedenen Seiten – ein kleiner Eindruck.

Wie gehabt gibt es auch schöne, traurige, lustige und ernste Geschichten und Gedichte zu lesen.

Ach ja, und dann steht für uns schon seit längerer Zeit das Projekt „Zwielicht goes online“ an. Irgendwann in den nächsten Wochen bzw. Monaten wird es soweit sein. Vermutlich unter dem Namen

www.zwielicht-bremen.de

***Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Ihre Zwielicht-Redaktion.***



Unser Titelthema in dieser Ausgabe heißt "Wege Seelischer Gesundheit", wobei der Titel dieser Rubrik durch die "Woche der seelischen Gesundheit" angestoßen wurde. Passend dazu Erfahrungen und Berichte in diesem Zusammenhang.



WEGE SEELISCHER GESUNDHEIT

Arbeit mit Pferden



Anonym

Interview

mit **Monja Akkermann vom ASB**

Im 2.OG des Rathauses, den Räumen des ASB, treffe ich Frau Akkermann. Wir sitzen bei Kaffee in einem gemütlichen Besprechungsraum mit Blick in die Natur. Ich fühle mich gut aufgehoben und meine anfängliche Nervosität legt sich schnell. Bevor ich meine vorher ausgearbeiteten Fragen stelle, sind wir irgendwie schon mittendrin im Gespräch. Doch nun lieber der Reihe nach.

Seit wann führen Sie das Angebot „Arbeit mit Pferden“ beim ASB durch?

Seit bereits 16 Jahren, also seit 2000 gibt es dieses Angebot, in verschiedenen Reitställen. Der ASB mietet geeignete Pferde an. Derzeit ist der Durchführungsort ein Reiterhof in Arsten.

Welche Qualifikation, Fähigkeiten, Eigenschaften sind für Ihre Arbeit mit den Pferden wichtig und notwendig?

Wir hier beim ASB arbeiten in einem Team von drei Mitarbeiterinnen, die alle ent-

sprechend qualifiziert sind, um heil- oder reitpädagogisch zu arbeiten. Der Begriff Therapeutisches Reiten ist nicht geschützt. Wir hier beim ASB nennen unser Angebot „Arbeit mit Pferden“. Wichtige Fähigkeiten sind Einfühlungsvermögen, Entwicklungen zulassen können, mit den Pferden für einen ruhigen und angemessenen Umgang sorgen und somit einen sicheren Raum bieten. Dies ist eine besondere Herausforderung an uns und das Pferd, da dieses von seiner Natur aus Herdentier und Fluchttier ist und somit sehr sensibel seine Umgebung und somit auch uns Menschen prüft, ob wir z.B. eine Gefahr bedeuten.

Wie sind Sie zu der Arbeit mit Pferden gekommen?

Mit 6 Jahren habe ich mein erstes Pony bekommen und seitdem haben mich Pferde immer begleitet. Mit Anfang 20 hatte ich den Wunsch mit Pferden heil- bzw. reitpädagogisch zu arbeiten. Während eines Praktikums an einer Psychiatrischen Klinik

in Schwerin habe ich viel über den Einsatz des Pferdes in Psychiatrie und Psychotherapie kennengelernt.

Was sind die Schwerpunkte Ihrer Arbeit?

Der wichtigste Aspekt der Arbeit mit Pferden ist der Kontakt zwischen Mensch und Pferd. Wobei dieser Kontakt je nach dem, was Pferd und Mensch mitbringen, ganz unterschiedlich sein kann.

Was bedeutet für Sie die Arbeit mit Pferden?

Es ist immer wieder beeindruckend, was für einen Kontakt das Pferd für den Menschen ermöglicht, der so zwischenmenschlich nicht möglich ist. Durch die Nähe zum Pferd kommen Menschen oft auch mit sich selbst besser und schneller in Kontakt. Pferde haben besondere Eigenschaften, die es uns Menschen erleichtert. Sie können uns das Gefühl von „Getragen werden“ vermitteln. Sie bieten uns eine kleine Oase bzw. Zuflucht außerhalb unseres normalen Erwachsenen-Alltags. Pferde haben an uns Menschen keinen Anspruch außer freundlich behandelt und versorgt zu werden. Sie sind von Natur aus freundlich und entgegenkommend, lassen sich auf ihr Gegenüber ein und nehmen die feinsten Befindlichkeiten wahr. Pferde sind offen in Kontakt und deswegen können sich Menschen ihnen gegenüber auch leichter öffnen.

Worin sehen Sie die Möglichkeiten Ihrer Arbeit gerade für psychisch kranke Menschen?

Wir schaffen für sie einen Ort, wo etwas

Schönes und Gutes passieren kann im normalen Umgang. Das Pferd hat einen warmen und weichen Körper, so dass ein sicherer Körperkontakt möglich wird, bedingungslos. Pferde mögen mit Menschen zu tun haben. Sie sind neugierig und ihnen gegenüber von vornherein zugewandt statt ablehnend. Sie sind einfach da. Eine wichtige Rolle spielt auch die Fokussierung auf das Pferd. Pferde geben von sich aus eine Strukturierung vor, einen logischen Ablauf z.B. bei der Vorbereitung des Pferdes. Wenn der Mensch das Pferd versorgt, überträgt sich diese Struktur. Zusätzlich übernimmt er soziale Verantwortung. Der Mensch erfährt, was sein Gegenüber braucht, dass es sich wohl fühlt und im Umgang sicher ist. Einigen Menschen fällt es schwer, jemandem oder sich Gutes zu tun, wobei dies dann über das Pferd möglich wird. Pferde stellen keine Fragen. Sie haben ein Gespür dafür wie es uns geht. Ihre Sprache ist die Körpersprache und somit auch der Körperkontakt, ohne ablenkende Worte. Es ist in der Arbeit mit Mensch und Pferd daher auch wichtig, diese Signale des Pferdes zu übersetzen durch die Reitpädagogien.

Worin sehen Sie die Schwierigkeiten und Grenzen Ihrer Arbeit?

Grundsätzlich sind auch Pferde nicht unendlich belastbar und sie brauchen nach getaner Arbeit viel guten Ausgleich, z.B. Kontakt in ihrer Herde. Es ist für Pferde anstrengend, sich auf verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Stimmungen einzustellen. Nicht zuletzt, weil ihr Kontakt ganzheitlich zugewandt ist. Das Körpergewicht ...>



des Menschen spielt eine Rolle beim Reiten, allerdings nicht bei der Arbeit vom Boden aus, z.B. beim Pferd führen. Es ist sogar möglich, vom Rollstuhl aus mit dem Pferd zu arbeiten. Sind Menschen aufgrund ihrer Erkrankung stark durch Medikamente eingeschränkt, ist die Arbeit auf dem Pferd nicht möglich, aber auch in diesem Fall vom Boden aus. Wenn ich Ihnen sage, dass unsere Pferde sieben oder acht Bezugspersonen und etwa 80 Kontakte pro Woche haben, kann man sich vorstellen, wie anspruchsvoll ihre Arbeit ist und somit der gute Ausgleich für sie.

Gibt es ein oder mehrere Erlebnisse, die für Sie in besonderer Erinnerung geblieben sind und wenn ja, warum?

Pferde übersetzen ganz viel, was der Patient fühlt. Sie stoßen ganz viel an durch Bewegung. Wo Menschen mit ihren Gefühlen in Berührung kommen und z.B. Tränen fließen, wenn etwas in Bewegung kommt, dann ist das immer ein ganz besonderer Moment.

Wer kann das Angebot vom ASB wahrnehmen? Was kostet es? Wie kann ich Kontakt aufnehmen? Welche Kleidung/ Reitkappe ist nötig?

Jeder kann das Angebot nutzen. Die Teilnehmerzahl ist allerdings begrenzt. Wir arbeiten als Einheit bestehend aus einem Pferd, einer Pädagogin und zwei Klienten. Wir bieten Dienstags und Mittwochs Gruppen- sowie Einzeltermine auf dem Hof Sallja in Bremen-Arsten an. Die Stunden sind jeweils von 13-14 Uhr und von 14-15 Uhr angesetzt. Teilnehmende Klienten zahlen einen Eigenanteil, der in Form eines Monats-

beitrags zu entrichten ist. Der monatliche Beitrag für Gruppenstunden beträgt 18€, für Einzelstunden 36€. Kosten für nicht wahrgenommene Termine werden nicht erstattet. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, mit 5€ Selbstbeteiligung an einer Schnupperstunde teilzunehmen. Wenn Klienten nicht in der Lage sein sollten, selbstständig zum Hof zu kommen, kann der Fahrdienst des ASB ab der Tagesstätte Villa Wisch genutzt werden. Witterungsbedingt gibt es eine Winterpause von Dezember bis einschließlich Februar. Festes Schuhwerk mit kleinem Absatz oder Stiefel und bequeme und wetterfeste Kleidung sind wichtig. Ein Reiterhelm ist Pflicht und kann gestellt werden.

Wir danken Frau Monja Akkermann für ein informatives und anregendes Gespräch und das Angebot, einmal selbst an einer Stunde teilzunehmen!



ANMELDUNG & INFO:

Monja Akkermann:	0421-98972 623
	oder 0152-08891767
Sara Ehmann:	0162 - 973 1992
Lena Kröger:	0162 -7040 260

Erfahrungen mit Pferden

ein Bericht

Anonym

Ich stehe in einer Reithalle, in der rechten Hand halte ich die Zügel eines Pferdes, die mir eine Freundin mit den Worten „Jetzt geh mal Deinen Weg und führe das Pferd mit Dir“ übergeben hat.

Es ist ein Parcours mit Hindernissen aufgebaut, die ich umrunden soll - mit dem Pferd. Ich zögere. Ich bin unsicher. Dann will ich losgehen, aber das Pferd will mir nicht folgen. Ich bin verzweifelt, schäme mich. Nicht einmal das kann ich. Ich gebe die Zügel ab und gehe nach draußen. Tränen laufen mir die Wangen runter. Ich hatte mal wieder versagt.

Dieses Erlebnis ist ein halbes Jahr her. Mittlerweile habe ich durch meine Recherche zum Thema Arbeit mit Pferden einiges erfahren, z.B. dass das Pferd ein Herden- und Fluchttier ist und den Menschen als Sozialpartner akzeptiert und sich ihm entsprechend einordnet. Das Pferd in der Reithalle hat sich mir im ersten Ansatz untergeordnet, hat sich mir anvertraut. Als es jedoch meine Unsicherheit gespürt hat, war es selbst unsicher und wollte sich nicht mehr von mir führen lassen. Das Pferd hat entsprechend seiner Natur als Herden- und Fluchttier gehandelt und entschieden, dass es sich nicht der Führung eines unsicheren Lebewesen anschließt.

Besagte Freundin berichtete mir später, dass sie Pferde als sehr gute Spiegel ihrer Gefühle erlebe, dass Pferde diese ungefiltert wahrnehmen und signalisieren, besser als jeder Mensch. Pferde



Foto: P. Ziegler

sind, da sie nicht wie wir Menschen sprechen können, Meister im Lesen von Körpersprache und Stimmung. Schließlich müssen sie in freier Wildbahn schnell und zuverlässig einschätzen können, ob ihr Gegenüber Gefahr bedeutet oder guten Kontakt.

Mir hatte das Pferd in der Reithalle ganz klar meine Unsicherheit gespiegelt. Das tat zwar weh, war aber eine gute und heilsame Rückmeldung für mich.

Erst kürzlich hatte ich wieder die Gelegenheit, mit einem Pferd in Kontakt zu kommen. Meine Probestunde beim Angebot „Arbeit mit Pferden“ vom ASB (siehe auch Interview) hatte ich hinter mir, weitere folgten. Bei der letzten Stunde hatte ich den Wunsch, ganz und gar den Kontakt des Pferdes zu spüren. Es war das letzte Mal vor der Winterpause und ich war schon vor der ...>



Stunde in Abschiedsstimmung. Beim Anblick des Pferdes erfasste mich große Traurigkeit, Tränen flossen. Irgendwie unverhältnismäßig, dachte ich. Ich kannte das Pferd doch noch gar nicht so lange. Doch es war mir wohl schon in kurzer Zeit vertraut geworden. Dann war ich an der Reihe. Ich durfte gemäß meines Bedürfnisses direkt, ohne Sattel oder Decke und Gurt, auf dem Pferd sitzen, welches im Schritt geführt wurde. Und nicht nur das. Ich durfte auch drauf liegen mit meinem Oberkörper Richtung Gesäß des Pferdes, mit meinen Armen den Pferdekörper umfassend. Dieses Gefühl war einfach großartig. Dieser warme, weiche, große Körper fühlte sich nach ganz viel Geborgenheit an. Wir standen eine ganze Weile so ruhig da. Es war ein Augenblick absoluten gegenseitigen Vertrauens. Meine Traurigkeit war in Dankbarkeit für diesen Moment des Angenommenseins gewichen. Ich fühlte mich in Sicherheit. Zuversichtlich, im nächsten Jahr wieder kommen zu dürfen, verabschiedete ich mich.

Besagte Freundin berichtete mir auch davon, dass sie mit Selbstzweifeln zu kämpfen habe und es ihr wahnsinnig viel bedeute, wenn ein Pferd ihr ganz frei hinterherliefe oder neben ihr läge. Da sei sie in den Augen des Pferdes eine sehr vertrauensvolle und zuverlässige Person und sie könne so ein schlechter Mensch, wie sie es vielleicht selbst denke oder gesagt bekomme, nicht sein. Es helfe ihr sehr, wieder an sich zu glauben.

Wenn wir in die Geschichte von Pferd und Mensch gucken, stellen wir fest, dass uns das Pferd als verlässlicher Begleiter nicht neu ist. Gemeinsam haben wir einen Teil unserer Evolution vollzogen. Mit der Nutzung des Pferdes als Reit- und Lasttier konnten wir unseren Aktionsradius auf der Erde erheblich erweitern. Hoch zu Ross waren wir im Kampfe unseren Gegnern, die noch zu Fuß unterwegs waren, weit überlegen. Der Besitz eines oder mehrerer Pferde verschafft uns in vielen Kulturen ein hohes Ansehen. Oft werden die äußerlichen und innerlichen Eigenschaften des Pferdes auch uns als Reiter zugeschrieben. Wir erkennen uns gegenseitig als soziale Wesen an und vertrauen einander. Und hier setzt die therapeutische Arbeit mit Pferden an. Die Fachliteratur beschreibt detailliert die verschiedenen Einsatz- und Wirkungsmöglichkeiten. Gemeinsam ist ihnen allen der intensive Kontakt zwischen Patient und Pferd und das damit verbundene Vertrauen.

Die Theorie hatte schon etwas in mir angerührt, doch die eigene Erfahrung im Kontakt mit einem Pferd hat mich überzeugt vom Einsatz des Pferdes im Heilungsprozess.

Das Gesundheitswesen in Deutschland ist da leider noch nicht so weit und behandelt diese Art der Therapie aufgrund fehlender aussagekräftiger Studien noch etwas stiefmütterlich. Doch wer Interesse hat, es einmal auszuprobieren, kann mit ein bisschen Eigeninitiative ein für sich geeignetes Angebot finden (siehe auch Interview). Nur Mut!

Bedingungsloses Grundeinkommen (BGE)

ein Beitrag zur Lebenssicherheit und seelischen Gesundheit?

Monika Rosada

Dieser Frage hieß es in der Woche der seelischen Gesundheit und der 9. Internationalen Woche des Grundeinkommens nachzugehen. Die Überschrift dieser Veranstaltung lautete:

*Wenn auch das noch schiefgeht – Situationen, die unsere Existenz bedrohen
(Arbeitsplatzverlust – Krankheit – Trennung...)*

Diese gemeinsame Veranstaltung mit der DGSP (Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V.) vertreten durch Herrn Prof. Dr. Peter Kruckenberg, der Initiative BGE.BEK (Initiative für ein bedingungsloses Grundeinkommen – Initiative in der Bremischen Evangelischen Kirche) vertreten durch Herrn Dieter Berger und der Attac Gfa Bremen (Attac-AG „Genug für Alle“) vertreten durch Herrn Jörg Ackermann wollte dazu anregen, Lebensrisiken im

Lichte der sozialpolitischen Idee eines Bedingungslosen Grundeinkommens zu betrachten. Der Einführungstext lautete wie folgt:

„Wenn Krisen, die jede und jeden treffen können oder schon getroffen haben, wenn Ängste um unsere wirtschaftliche Existenz uns so verunsichern, dass wir alles schlucken, dass wir für unsere Ideen nicht mehr kämpfen und uns nicht mehr gegen Zumutungen wehren wollen – brächte dann ein BGE mehr Lebenssicherheit und seelische Gesundheit? Würden manche Risiken vielleicht erst gar nicht entstehen?

Welchen Einfluss haben dabei unterschiedliche Ausformungen eines Grundeinkommens?

Könnte z.B. ein Grundeinkommen für Kinder schon zu Verbesserungen des gesellschaftlichen Lebens führen?

Welche konkreten Vorschläge gibt es?“

Zu dieser Veranstaltung hatten sich ca. 40 Interessierte eingefunden. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und zwei 'Aufwärmspielen' für alle, konnte es dann losgehen. ...>



Grafik: MV

Das BGE soll als Antwort auf die Krise der Arbeitsgesellschaft gelten, die so definiert wurde:

- Überversorgung von vielen gut ausgebildeten Menschen und immer weniger Arbeitsplätze
- Vollbeschäftigung nur noch eine Illusion
- die technische Entwicklung und Automatisierung nimmt immer mehr Arbeitsplätze

Die Idee „Arbeit“ verliere immer mehr an Bedeutung. Auf die Frage „Was würdest du machen, wenn du ein gesichertes Einkommen hättest (also für Miete, zum Leben und ein wenig Teilhabe.), würden die wenigsten sagen, dass sie dann gar nicht mehr „arbeiten“ wollen würden, sondern eher, dass sie dann mehr Dinge tun wollen würden, ohne Druck. Eine Arbeit, die ihnen liegen würde.... sich mehr ehrenamtlich engagieren würden. Es würde dazu führen, dass

- Eigeninitiative
- Selbstverwirklichung
- Kreativität

viel mehr gefördert werden könnte/würde bei jedem Einzelnen und dadurch auch der Wirtschaft vielmehr zu Gute kommen würde.

Wo kommt die Idee des Grundeinkommens her? Schon 1796 hatte der Engländer Thomas Spence erstmals in „Die Rechte der Kinder“ diese Idee naturrechtlich begründet. Die Einführung des Grundeinkommens sollte Armut beseiti-

gen. Sie ging einher u.a. mit Enteignung der adligen Großgrundbesitzer. Im 19. Jahrhundert propagierten Charles Fourier und sein Schüler Victor Considérant das Grundeinkommen.....

Grundeinkommen und das Recht auf eine frei gewählte Arbeit, beides Menschenrechte, gehörten für sie zusammen. Im 20. Jahrhundert setzten sich Erich Fromm und André Gorz für das Grundeinkommen ein.

Es gab einen 11-minütigen Film mit dem Titel "Arbeitskrise und Grundeinkommen" aus dem Jahre 2012 von Jochen Isensee zu sehen, der sehr aufschlussreich und interessant war. Wer Lust hat, sich den anzuschauen, findet diesen unter:

www.youtube.com/watch?v=wZWPk81oYec

Auf die Frage, ob dieses Prinzip schon irgendwo praktiziert würde, erklärte Herr Ackermann, dass es Ansätze gebe...

- In den Niederlanden gäbe es eine Grundrente in Höhe von 1200 €, wenn man 50 Jahre in den Niederlanden gelebt hat.
- Ein teilweises Grundeinkommen soll es in Alaska geben. Dort bekäme jeder Bürger 200 Dollar.
- Und in Namibia gab es ein Pilotprojekt organisiert durch Kirche, AIDS-Hilfe und verschiedenen anderer Organisationen – da bekam jeder mtl. 100 Namibia-Dollar (umgerechnet 10 €). Dies soll durchaus positiv gewertet worden sein.



Man solle den jetzigen Sozialstaat nicht austauschen. Das BGE muss eine gewisse Höhe haben, damit der Mensch nicht genötigt wird, arbeiten gehen zu müssen.

Gibt es eine sinnvolle Basis? Die Basis, d.h. die Höhe des BGE ist umstritten, von 1000 – 1200 € mtl. ist die Rede!

Wie ist das finanzierbar? **Es gibt nicht das eine Modell.** Man stellt sich vor, dass es sich über Gesetze und Steuern reguliert und dass die Reichen abgeben müssen, dies aber ginge nur mit Druck von unten.

Die These: anstatt Parteien, solle man lieber Interessengemeinschaften gründen. Diese müsse soziale Gerechtigkeit schaffen. Je unzufriedener die Menschen, umso aggressiver würden diese. Ängste vor z.B. atomarer Bedrohung und Terror machten es nicht besser. Außerdem müsse darauf geachtet werden, dass die Menschen alle gleichermaßen an Bildung und Gesundheit partizipieren. Welche Parteien greifen dieses Thema auf, insbesondere hier in Bremen? Es wird wohl in allen Parteien diskutiert. Am kritischsten dagegen sei, lt. Herrn Ackermann, eher die SPD, weil es für eine Leistung keine Gegenleistung geben würde.

Wünschenswert wäre den Organisatoren dieser Veranstaltung eine mittel- bis langfristige Einführung des BGE. Allerdings, wie schon erwähnt, gibt es verschiedene Modelle, die angeblich auch schon durchgerechnet sein sollen. Welches es denn sein könnte, darüber ist noch nicht mal Klarheit (Wen einzelne Fragestellungen und eventuelle Finan-

zierbarkeit mit Rechenmodell interessieren, kann die Broschüre „Unser Konzept eines bedingungslosen Grundeinkommens – finanzierbar – emanzipatorisch – gemeinwohlfördernd“ von der Bundesgemeinschaft Grundeinkommen in und bei der Partei DIE LINKE, www.die-linke-grundeinkommen.de, anfordern.). Herr Kruckenberg wies nochmal eindringlich auf die Sinnhaftigkeit und Verlässlichkeit des neuen Systems hin – es dürfe keinen radikalen Umbau der bestehenden Sozialsysteme geben. Das BGE wäre ein Kulturbruch, erläuterte Herr Ackermann, da Arbeit und Einkommen immer miteinander verbunden seien. Nach ca. 45 Minuten gab es dann eine wohlverdiente Pause von zehn Minuten.

Bei Beginn der zweiten Hälfte dieser Veranstaltung waren mittlerweile mindestens zehn Personen gegangen. Als erstes wurde auf den nächsten Filmbeitrag kurz eingegangen, dort kam Dr. Martin Hafen von der Hochschule für Soziale Arbeit in Luzern zu Wort. Er sagte u. A., dass die Menschen schon in der Schule auf die Erwerbsarbeit vorbereitet würden und nicht fürs Leben. Es gebe nicht genug Arbeit für alle, dies wiederum mache die Menschen krank, weil keine sozialen Bindungen/Kontakte entstehen könnten. Dieser Filmbeitrag ist aus dem Jahr 2007 und sehr sehenswert! Wen es interessiert: *"Grundeinkommen und Gesundheit"*, ca. acht Min. lang und im Internet zu finden unter: www.youtube.com/watch?v=DRLzdmnZUm8

Die Sorge, dass es niemanden mehr geben wird, der überhaupt noch arbeiten gehen wollen würde, wurde damit >>>



entkräftet, dass es zum einen eine Umfrage (siehe oben) gegeben haben soll und zum anderen, dass es schon immer Menschen (auch in Zeiten der sogenannten Vollbeschäftigung) gegeben hat, die nicht arbeiten wollten, diese Zahl scheint aber sehr gering zu sein. Es wurde wieder betont, dass sich viel mehr Leute fürs Ehrenamt finden lassen würden, wenn diese nicht mehr auf ein bestimmtes Einkommen angewiesen seien, welches sie mit Arbeit erwirtschaften müssten.

Erpressungen würden ausbleiben: z.B. Job-Center kann keinen Druck mehr ausüben, indem man gezwungen wird, bestimmte Arbeiten machen zu müssen oder Verträge abzuschließen, wieviel Bewerbungen man zu schreiben hat etc. Oder der Arbeitgeber kann keine unwürdigen Arbeiten mehr anordnen, wenn man keine Angst mehr vor Entlassung und damit vor finanziellen Einbußen hat. Wie könnte die Einführung des BGE in Deutschland aussehen? Zitat aus der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Grundeinkommen:

„Das Grundeinkommen kann schrittweise eingeführt werden. Mögliche Stufen wären eine eigenständige Grundeinkommenssicherung für alle Kinder und Jugendlichen in Höhe von 540 €, eine

elternunabhängige und nicht rückzahlbare Absicherung für Schüler und Studierende einschließlich Auszubildender in nichtvergüteter Ausbildung ab 16 Jahren in Höhe von 1080 € monatlich (Bildungsgeld bzw. Studienhonorar), eine bedingungslose Grundabsicherung als Lohnausgleich von mindestens 1080 € und von maximal 1800 € für Menschen, die eine berufliche Auszeit nehmen, sowie eine bedingungslose Grundrente für alle im Rentenalter in Höhe von 1080€. Die genannten Transfers können zu späterer Zeit zu einem Grundeinkommen für alle zusammengefasst werden.“

Alles in allem eine sehr interessante Veranstaltung, wer in die Tiefe gehen möchte, der findet anschließend einige Links. Die Eingangsfrage würde ich mit Ja beantworten wollen. Ich finde, dass das BGE eine gute Maßnahme wäre, den Menschen zu einem zufriedenerem Leben zu führen und somit auch sowohl der physischen als auch der psychischen Gesundheit förderlich wäre.

Auf eine besondere Veranstaltung über das BGE in der Friedensgemeinde vom 25.10.2016 möchte ich verweisen. Die Jobcenter-Expertin Inge Hannemann war zu Gast. Die zwei-stündige Aufzeichnung ist zu finden unter:

www.youtube.com/watch?v=BullZod03FU

Aktuelles zum BGE

Die Diskussion um das Bedingungslose Grundeinkommen hat in letzter Zeit an Fahrt zugenommen. Finnland testet das BGE mit zufällig ausgewählten 2000 Arbeitslosen. Es hat sich die Ein-Themen-Partei „Bündnis Grundeinkommen“ gegründet, seit Januar mit einem Bremer Landesverband. Und der bekannte (eigentlich eher konservative) Ökonom Thomas Straubhaar (bis 2014 Leiter des Hamburger Weltwirtschaftsinstitutes) spricht sich im WeserKurier vom 13. Februar 2017 eindeutig für die Einführung des BGE aus.

Und zu guter Letzt möchte ich gern zitieren, was Erich Fromm (humanistischer und demokratischer Sozialist – zu Grundeinkommen und Menschenrechten) gesagt hat:

„Das garantierte Grundeinkommen würde nicht nur aus dem Schlagwort 'Freiheit' eine Realität machen, es würde auch ein tief in der religiösen und humanistischen Tradition des Westens verwurzelttes Prinzip bestätigen, daß der Mensch unter allen Umständen das Recht hat zu leben. Dieses Recht auf Leben, Nahrung und Unterkunft, auf medizinische Versorgung, Bildung usw. ist ein dem Menschen angeborenes Recht, das unter keinen Umständen eingeschränkt werden darf, nicht einmal im Hinblick darauf, ob der Betreffende für die Gesellschaft 'von Nutzen' ist.“

[aus: *Psychologische Aspekte zur Frage eines garantierten Einkommens für alle*, in: *Erich Fromm: Gesamtausgabe in 12 Bänden, Band V*, München 1999 (1966):310]

weitere Information zum Thema:

- www.grundeinkommen.de
- www.grundeinkommen-attac-bremen.de
- www.woche-des-grundeinkommens.eu
- www.gewerkschafterdialog-grundeinkommen.de
- www.archiv-grundeinkommen.de
- www.basicincome.org/bien
- www.ubie.org/



Postkarte zum BGE von "Die Linke"

WEGE SEELISCHER GESUNDHEIT





Was muss geschehen damit mit nichts geschieht

Eindrücke und Information zum Kongress **MitSprache**

Irmgard Gummig

Aus eigenem Interesse und als Botschafterin bin ich nach Berlin gefahren, um an dem am 18. und 19. Nov. 2016 vom Betroffenenrat (sexuellen Missbrauchs) ausgerichtetem Kongress „MitSprache“ teilzunehmen.

Der Kongress MitSprache war die erste öffentliche Veranstaltung des Betroffenenrates, und fand zeitgleich zum zweiten „Europäischen Tag zum Schutz von Kindern vor sexueller Ausbeutung und sexuellem Missbrauch“ (18. November) statt.

Ziel war es, Raum zum direkten Austausch von Betroffenen für Betroffene von sexualisierter Gewalt und UnterstützerInnen zu schaffen, um zu diskutieren, Wissen auszutauschen, Vernetzung zu organisieren. Auf diesem Kongress ging es darum, sich mehr Gehör zu verschaffen, Lebensrechte nachdrücklich zu benennen und Wege zu finden, diese durchzusetzen.

Themen waren u.a.:

- Zusammenhang von Betroffenheit und professionellem Mitarbeit klar benennen
- Vernetzung von Betroffenen und internationale Zusammenarbeit schaffen
- ergänzendes Hilfesystem überarbeiten
- Reform des Opferentschädigungsgesetzes
- Beratungs- und Therapieangebote besprechen
- dringend notwendige Aufarbeitung unterstreichen
- Forschung nur mit betroffenenkontrolliertem Ansatz und Partizipation (Teilhabe)

Der Betroffenenrat (BR)

ist ein Fachgremium zu Fragen des sexuellen Missbrauchs, bestehend aus Unabhängigen Beauftragten. Der BR wurde im Auftrag der Bundesregierung gegründet. Zuständig ist das Amt des Unabhängigen Beauftragten sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM), Anlaufpunkt für die Anliegen von Betroffenen und deren Angehörigen, für ExpertInnen aus Praxis und Wissenschaft, sowie für alle Menschen in Politik und Gesellschaft die sich gegen sexuelle Gewalt engagieren. Der BR hat sich im März 2015 konstituiert mit dem Ziel Belange möglichst vieler Betroffener auf Bundesebene Gehör zu verschaffen und die Betroffenensicht mit der vielfältigen Fachkompetenz aus Erfahrung öffentlich sichtbar zu machen. Seine 15 Mitglieder, selbst Betroffene von sexualisierter Gewalt in verschiedenen Kontexten, sind von einem Auswahlgremium berufen und arbeiten seit Jahren beruflich oder ehrenamtlich mit diesem Thema. Der BR nimmt die Ursachen, Folgen, Ausmaß und Dunkelziffer von sexualisierter Gewalt gegen Mädchen, Jungen, trans*- und inter*geschlechtliche Kinder und Jugendliche grundlegend in Augenschein. Er stellt den Schutz und die Unterstützung Betroffener in den Mittelpunkt.



Kongress 18.11.16, Mitglieder des Betroffenenrates und Gäste

© Christine Fenzl

Ich selbst bin betroffen, eine Überlebende sexuellen Kindesmissbrauchs, ich habe es nach langem Überlebens-Weg geschafft, an diesem so wichtigen Kongress teilnehmen. Was ich dort erlebte, war und ist sehr bedeutsam, für mich, und auch für alle anderen Teilnehmer dieses Kongresses. Es ist nicht einfach, die vielen Eindrücke zu schildern, die dieses Treffen verursacht hat. Über 200 Menschen, die direkt oder indirekt vom Thema „sexueller Kindesmissbrauch“ betroffen sind, verbrachten zwei Tage gemeinsam in Workshops, im Plenum, beim Essen und in vielen Einzelgesprächen. Die Planung und Umsetzung waren einfühlsam und angemessen. Fernsehen war nicht zugelassen, Presseleute mussten warten, ob Betroffene auf sie zugehen. Es gab Bereiche, in denen nicht fotografiert werden durfte, einen psychologischen Notdienst, einen Rückzugsraum und durchgängig viel zu essen. Benennen will ich die Kraft und Energie, die zu spüren war und die es möglich machte, um auf diesem Kongress das Wissen und die Fachkompetenz von Betroffenen zu nutzen. In mehreren verschiedenen Workshops

wurden politische Entscheidungen und Prozesse beleuchtet. Wir sind in Handlung gegangen, um weitere Wege zu erarbeiten und zu entwickeln, um Impulse der gesellschaftlichen Auseinandersetzung aufzunehmen und die Dringlichkeit weiteren Handlungsbedarfs zu benennen. In allen Workshops wurden Ergebnisse gesammelt, die der Betroffenenrat bündeln und veröffentlichen wird. Alle Beteiligten waren sich einig, dass ein gesetzlicher Auftrag, dringlicher zu handeln, notwendig ist. Ausdrücklich wurde von den Mitgliedern der Kommission betont, weiterhin Betroffene zur Mitarbeit in verschiedenster Form zu ermutigen.

Die internationale Beteiligung war beachtlich mit VertreterInnen aus den USA, Nicaragua, Polen, England und Spanien. Ebenso waren VertreterInnen der Unabhängigen Aufarbeitungskommission sowie einige Beratungsstellen wie z.B. Petze und Wildwasser vertreten. Kongress begleitend gab es eine Ausstellung von Betroffenen, in der in Bildern und Texten zumeist das eigene Schicksal seinen Ausdruck fand.

...>



Mein Fazit nach diesen Treffen ist:

Das Ziel des Kongresses, in Austausch, mehr Öffentlichkeitsarbeit, in Zusammenarbeit fachkompetenten Betroffenen zu gehen, wurde erreicht, aber es gibt viel zu tun. Noch lange nicht genug wird benannt, wie groß das Ausmaß der Missbrauch- Gewalttaten von Menschen an Menschen ist. Auf politischer Ebene wird auch in unserem Land noch viel zu wenig getan, um dieses zu verhindern. Zusätzlich herrscht in Bezug auf Präventionsarbeit und Umgang mit Betroffenen immer noch ein großer Mangel an Unterstützung und Anerkennung der Notwendigkeit von staatlicher Seite.

Es bedeutet für mich:

Keine Entwarnung!

Ich fordere:

Schluss mit dem Schweigen, um dadurch TäterInnen keine Gelegenheiten zu geben.

Denn ich meine:

Nicht Menschen mit Traumafolgestörungen sind „anormal“, sondern krank sind die Verhältnisse, in denen Gewalttaten geschehen können. Absolut überfällige Veränderungen im Strafrecht, die Verlängerung der strafrechtlichen Verfolgbarkeit von sexuellem Missbrauch und eine umfassende, systematische und unabhängige Aufarbeitung von Missbrauchsfällen, auch solche zum jetzigen Zeitpunkt als verjährt bezeichnete, sind notwendig.

Ich ermutige alle:

Steht auf, benennt, klagt an, schreibt, schreit, macht öffentlich was passiert.

Bericht zur aktuellen Situation:

Am 31.1.2017 erschien ein Artikel im Weser-Kurier, in dem das tatsächliche Ausmaß der Folgeschäden erlebten sexuellen Kindesmissbrauchs benannt wird. Außerdem fand am 31.1.17 das erste öffentliche Hearing der Aufarbeitungskommission mit dem Schwerpunkt „Familie“ in Berlin statt, auf dem sich Betroffene zu Wort meldeten. Das Ausmaß sexualisierter Gewalt in der Familie, das Schweigen und Vertuschen seitens des Umfeldes und die Folgeschäden waren Thema. Gleichmaßen das Versagen der Gesellschaft, das Versagen des Rechtssystems sowie bestehende Schwierigkeiten, um als Opfer im Zuge des Opferentschädigungsgesetzes anerkannt zu werden und Hilfe zu bekommen.

Im Januar 2017 forderte Renate Bühn, Mitglied des Betroffenenrates, in einer Petition u.a. die Beteiligung des Landes Bremen am „Ergänzenden Hilfesystem“ für Betroffene sexuellen Kindesmissbrauchs.

Die Petition und der Artikel haben viel in Gang gebracht. Das Anliegen der Petition ist in den letzten Wochen in der Bremer Bürgerschaft und den Fraktionen heftig diskutiert worden. In ihrem zwar ablehnenden Schreiben hat Senatorin Anja Stahmann das OEG als rechtliche Absicherung von Hilfe für Opfer benannt. Die CDU-Fraktion hat aktuell einen Dringlichkeitsantrag in der Bremischen Bürgerschaft eingereicht, der debattiert wird.

Studienberichte

Die ausdrückliche Notwendigkeit weiteren Handelns zeigen Studienberichte auf. Sexuelle Gewalt ist ein gravierendes Problem in unserer Gesellschaft: Eine repräsentative Umfrage unter 14- bis 90-Jährigen¹ zeigt: Mehr als jeder zehnte Mensch hat in der Kindheit und Jugend sexuellen Missbrauch erlebt. Andere Studien² mit Befragten unterschiedlichen Alters (16- bis 59-Jährige bzw. 16- bis 39-Jährige) gehen von Häufigkeiten zwischen sechs und 16 Prozent aus. Repräsentative Untersuchungen zu sexueller Gewalt bei Mädchen und Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen (15- bis 65-Jährige) weisen darauf hin, dass diese zwei- bis dreimal häufiger sexuellem Missbrauch in Kindheit und Jugend ausgesetzt sind als der weibliche Bevölkerungsdurchschnitt³. An den Folgen sexueller Gewalt tragen die Betroffenen schwer, oft ein Leben lang. Neben posttraumatischen Belastungsstörungen leiden sie als Folge unter Depressionen, Suchterkrankungen, Bindungs- und Angststörungen sowie sexuellen Störungen. Lebenskrisen bis hin zu Suizidversuchen treten auf. Die Betroffenen leiden meistens auch an körperlichen Langzeitfolgen wie multiplen unklaren gynäkologischen Erkrankungen, Adipositas u.a.. Insbesondere bei Betroffenen mit chronifizierten psychischen Erkrankungen, die sich infolge der sexuellen Gewalterfahrung entwickelt haben, kommt es gehäuft zu Frühverrentungen. Bisher bekommen Betroffene sexueller Gewalt oft nicht die Hilfe, die sie dringend benötigen. Die Anerkennung als Opfer in der Gesellschaft; Therapieangebote sind immer noch mangelhaft. Die Hürden im Gesundheitssystem sind hoch, der Wunsch, medizinische Behandlungen oder Beratungsangebote schneller und gezielter in Anspruch nehmen zu können⁴ wird verhindert dadurch, dass Stundenkontingente begrenzt, Wartezeiten lang sind. Alternativverfahren, wie beispielsweise nonverbale Kreativtherapien oder Körpertherapie müssen von den Betroffenen selbst finanziert werden. Nur wenige Betroffene erhalten eine geeignete Traumatherapie. Viele finden auch in Regionen, die laut Kassenärztlicher Vereinigung gut versorgt sind, keine Hilfsangebote. Besonders groß ist das Problem in ländlichen Gegenden⁵. Außerdem hat sich gezeigt: Ältere Patientinnen und Patienten sowie männliche Betroffene haben besondere Schwierigkeiten, eine adäquate Behandlung zu erhalten.

1 (häuser et. al. 2011) 2 (Wetzels 1997, Bieneck et al. 2011) 3 (BMfsfJ 2012) 4 (fegert et al. 2011) 5 (BPTkstudie 2011)



Der Betroffenenrat mit dem Auswahlgremium und Missbrauchsbeauftragten Rörig
www.beauftragter-missbrauch.de/betroffenerrat/der-betroffenerrat
www.facebook.com/Betroffenerrat-UBSKM-943111605779215/

© Christine Fenzl





Kontakte & Information

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Postadresse: N.I.N.A. e.V., Dänische Str. 3-5, 24103 Kiel
 E-Mail: beratung@hilfetelefon-missbrauch.de
www.hilfeportal-missbrauch.de
 Telefon: 08000 - 22 55 530

Bundesweit, kostenfrei und anonym Tag und Nacht

Das „**Hilfetelefon Sexueller Missbrauch**“ ist die bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Betroffene von sexueller Gewalt, sowie für Angehörige und Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte und für alle Interessierte. Es ist eine Anlaufstelle für Menschen, die Entlastung, Beratung und Unterstützung suchen, die sich um ein Kind sorgen, die einen Verdacht oder ein „komisches Gefühl“ haben, die unsicher sind. Es ist ein Angebot des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs. Die Gespräche werden von N.I.N.A. e.V. (Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sex-ueller Gewalt an Mädchen und Jungen) geführt. N.I.N.A. trägt die fachliche Verantwortung für das Hilfetelefon.

Kontaktadressen Bremen und weitere

Mädchennotruf (Mädchenhaus Bremen e.V.)

Telefon: 0421 - 34 11 20 Tag und Nacht

Kinder- und Jugendschutz-Telefon (Jugendamt Bremen):

Telefon: 0421 - 6 99 11 33 Tag und Nacht

Schattenriss - Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.

Waltjenstraße 140, 28237 Bremen. Email: info@schattenriss.de
 Telefon: 0421 - 617 188 Mo und Fr 11.00 - 13.00 Uhr, Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

Telefon: 08000-116 016 Tag und Nacht (kostenfrei)

kontakt@gewalt-gegen-maenner.de

<http://www.weisser-ring.de/>

Telefon: 01803 - 34 34 34 Tag und Nacht

telefonseelsorge@dbk.de

Telefon: 0800 - 111 0 111
 0800 - 111 0 222
 116 123 Tag und Nacht (kostenfrei)

Bremer Opfer-Notruf der Polizei Für Opfer von Straftaten / Stalkingopfer

Telefon: 0800 - 2800 110 Tag und Nacht (kostenfrei)

Die Sicht der tatsächlichen Dinge

*Nervenheilanstalt (NHA) Uchtsprunge
70er Jahre - Parallelen zur Gegenwart*

***Dies ist ein subjektiver Bericht. Fachberichte gibt es schon genug,
es ist nicht meine Absicht, noch einen hinzuzufügen.***

Irmgard Gummig

Es sind die 70-er Jahre. Im Rahmen ihres Studiums muss die junge Frau ein Praktikum in der „Nervenheilanstalt Uchtsprunge“ absolvieren. Diese war damals mit 1370 Betten die größte Nerven-Klinik in Sachsen-Anhalt.

Psychiatrische Versorgung bedeutet Verwahrung in Großkliniken, wird hinter vorgehaltener Hand unter Kollegen geredet. Die Frau wird gewarnt, keine Widerworte seien angebracht und sie muss mit den gegebenen Umständen zurechtkommen, wird sie angewiesen.

„Halten Sie sich an den Plan und die Regeln!“

Bei ihrer Ankunft in Uchtsprunge umgeben sie alte dunkle Gebäude, ein hoher Metall-Zaun mit Tor und Mauern grenzen das Gelände ein. Riesige Bäume und dunkle Asphaltwege verstärken den düsteren Eindruck.



Uchtsprunge (Quelle:wiki)

Für ca. 40 gehörlose und/oder geistig behinderte Kinder wurde in Uchtsprunge die erste pädagogische Spezialeinrichtung in der DDR geschaffen. Dort soll die junge Frau für mehrere Monate arbeiten. Nach ein, zwei Tagen löst sich ihre Schockstarre und sie registriert die realen Zustände auf der Kinderstation. Es ist kaum zu glauben. Um ca. 4 Uhr ist wecken, trotz Geschrei der armen Kinder. Im kalten, dunklen, mit alten angeschlagenen Fliesen ausgestatteten Bad sitzen diese dann, barfuß auf den Fliesen, mit Nachthemden, auf Töpfchen in Reih und Glied. „Mach was“ werden sie angeschrien, mit Waschlappen über die kleinen Körper geschrubbt währenddessen. Windeln dann noch, egal wie alt die Kinder sind. So viele schrecklich unglückliche Laute, die meisten Kinder hören oder sehen schlecht und sind geistig nicht altersgemäß entwickelt.

Einige werden angebunden, weil sie körperlich nicht in der Lage sind, allein zu sitzen. Andere liegen bewegungsunfähig im Bett, machen gequälte Geräusche bei den hastigen und groben Berührungen während der Körperpflege. An sogenannten „Bade-tagen“ werden Kinder gezwungen zu duschen, egal wie groß die Scham und das angstvolle Geschrei ist.

Dann gibt es Anweisung, Kinder an- ...>

ziehen, auch wenn sie schreien, hastig, hastig, an die Tische schieben, anbinden wenn es nicht sitzt, einklemmen. Kleinkindern schnell Fläschchen in den Mund gestopft, drängen, dass sie trinken, wenn sie sich verschlucken, auf den Rücken schlagen oder kopfüber halten. Den größeren Kindern wird nach und nach Marmeladenbrot reingestopft, schnell trinken nebenbei, wir müssen es so schaffen. Ein bis zwei Schwestern sind in einer Schicht, und die junge Frau, sie müssen alle Kinder, egal wie alt und gehandicapt, versorgen.

Später soll Tagesprogramm absolviert werden. Therapieangebote sind sehr unterschiedlich: von Malen, Singen, Gesprächen, bis hin zu gar nichts und reiner Verwahrung und wieder anbinden an Heizungen und Stühle. Klar, es war eine Planung entwickelt worden, auf Therapiephasen zugeschnitten, ein sogenannter Spieltherapiekatalog.

Dieser steht dem Stationspersonal zur Verfügung, aber die Zustände sind so schlimm, dass Spieltherapie für die speziellen Bedürfnisse der Kinder vom Team nicht umgesetzt werden kann. Alte Stifte, zerfledderte Bücher, zerschlissene Holzbausteine, mehr ist nicht zu sehen, doch, vergilbte Tapete hängt teilweise in Fetzen von der Wand, Putz und Farbe sind von den Wänden gekratzt. Das machen die Kleinen, wird gesagt, die unmöglichen, hoffnungslosen Fälle.

Die junge Frau versucht, ihre Verzweiflung zu verbergen und alles, was ihr möglich ist, den Kindern zu geben. Manche der Schwestern streichen zärtlich über Kinderwangen und -hände, singen leise Lieder. Unterricht findet manchmal klassenübergreifend in kleinen Gruppen statt,

in der Krankenhausschule oder auf Station. Ein Junge ist das Kind einer bekannten Persönlichkeit, er bekommt sehr viel intensivere und umfassende Sonderbehandlung. Elterngespräche, werden sehr isoliert und abgegrenzt von der Station geführt.



Kinderstation Uchtspringe (Quelle:wiki)

In der Zeit ihrer Tätigkeit dort soll die Frau auch die anderen Stationen der Klinik kennen lernen. Bei Schulungen erfährt die junge Frau, dass Elektrokrampftherapie häufig praktiziert, und als Behandlungsmethode die Praxis der Insulinschocks genutzt wird, über reichhaltige Medikamentengabe bekommt sie Information. Wenn Patienten etwas verweigern, herrscht übermäßiger Zwang oder Gewalt. Auch bei den erwachsenen Patienten sind Fixierungen zu sehen. Patienten sehen vernachlässigt aus, lethargisch. In mehr als vierzig Sälen sind zehn bis zwanzig Patienten auf engstem Raum untergebracht, oder in Zimmern für sechs bis zehn Personen. Die räumlichen Bedingungen sind schlecht, die Sanitäreinrichtungen veraltet. Keine Grenzen sind möglich für die vielen Menschen mit den verschiedensten Erkrankungen.

Einzelzimmer?

Ja, die gibt es, die Gummizellen werden gezeigt.

Während vereinzelter Spaziergänge mit Kindern begegnen der Frau Patienten, die Ausgang bekommen haben, was extreme Ausnahmeregelungen sind. Manche sehen einen nicht an, andere kommen freudig auf sie zu, suchen regelrecht Kontakt und berühren einen. Die sind am schlimmsten, geistig gestört, leben schon länger hier auf dem Gelände, machen miteinander rum, wird unter KollegInnen abfällig behauptet. Damit diese keine Kinder bekommen, ist es so geregelt, dass Unfruchtbarmachungen durch chirurgische Eingriffe bei Männern und Frauen vorgenommen werden. Oder die Pille wird zwangsweise verordnet. Auch ältere Kinder, und Verbrecher, und solche Leute, die politisch nicht tragbar und deswegen hier sind, werden so zwangsbehandelt. Die junge Frau darf auf keinen Fall darüber reden, wird sie bei Dienstgesprächen an ihre Schweigepflicht erinnert, so etwas ist hier intern geregelt.

Die Psychiatrie der 70er war das also, was die Frau dort erlebte. Ihre Angst wurde sehr groß. Inzwischen war ihr nämlich seit längerem bewusst, dass auch bei ihr einiges anders funktionierte als bei anderen Menschen. Sie erlebte Zustände, die sie sich nicht erklären konnte, z.B. Gedächtnislücken, wochenlange Blackouts, hatte nicht in Erinnerung, wie sie an bestimmte Orte gekommen war, oder warum, konnte sie ihren Namen oder Alter manchmal nicht benennen, und Vieles anderes. Zusätzlich überfluteten sie ständig die schrecklichen Bilder von den früher an ihr verübten Gewalttaten.

Sie schwieg darüber.

Das Erlebte in Uchtspringe zeigte der Frau nur zu deutlich, wenn jemand aus dem normalen Verhaltensmuster fällt und das nach außen hin zeigt, wird man „behandelt“, in einer Form, die sie dort als menschenverachtend erlebt hat.

Jetzt möchte ich hier den Bezug zur Gegenwart benennen und damit begründen, warum ich die Tatsachen aus der Vergangenheit vorausgeschickt habe.

Jahrzehnte hat es gebraucht, bis ich den Mut fand, zu benennen, was mir selbst passiert war, und wie es dadurch in mir aussah. Dadurch konnte ich die Zusammenhänge zwischen meiner eigenen Traumatisierung in der Kindheit und meinen heutigen Erkrankungen erfassen, anfangen, anders damit umzugehen und es half mir, ein wenig zu heilen.



Krankenhaus Bremen-Ost (Quelle:wiki)

In dieser Lebensphase traute ich mich, trotz der Erlebnisse in Uchtspringe, die Hilfe in einer psychiatrischen Klinik hier in Bremen-Ost anzunehmen. Es war zuerst lebensrettend für mich, aber dann entwickelte es sich leider so, dass ich großes Unverständnis erlebte. Medikamentöse Behandlung wurde als Lösung geboten, bei Ablehnung von Medikamenten und dem Wunsch nach Gesprächen erfuhr ich ...>

überwiegend unpassende und grobe Behandlung seitens des Pflegepersonals. Gespräche waren unter Patienten möglich, das ja. „Was wollen Sie? Wir können nichts anderes für Sie tun“ bekam ich vom Oberarzt zu hören, Kommunikation war dort zum Schluss nur noch in der Form möglich, indem ich auf Zetteln mit großer Schrift meine Verweigerung ausdrückte. Ich bekam noch zusätzlich große Ängste, fühlte mich ausgeliefert, verwahrt und eingesperrt. Viele Faktoren sind Ursache für diese Behandlung gewesen, Unwissenheit, Zeitmangel, Hilflosigkeit, Ignoranz, so denke ich im Nachhinein über diese Behandlung. Vor allem aber zeigt es mir: viele alte Behandlungsmethoden waren und sind noch in manchen Köpfen der Beschäftigten in solchen Kliniken. Dabei hatte ich große Hoffnung darin gesetzt, hier in dem so fortschrittlichen Bremen eine menschlichere, reformiertere Form der Behandlung und Hilfe zu bekommen. Zum Glück schaffte ich es irgendwann, Kontakt zu Helfern nach „draußen“ aufzunehmen und kam mit deren Unterstützung aus der von mir empfundenen Hölle heraus.

40 Jahre liegen zwischen diesen beiden Berichten aus diesen so unterschiedlichen Kliniken. Aber sind die Unterschiede denn wirklich so groß? Diese Frage stellte sich mir.

Aus diesem eigenen Erleben entsteht für mich das Bewusstsein, dass die heutigen Zustände in psychiatrischen Einrichtungen immer noch und wieder sehr viel mehr überarbeitet werden müssen. Für mich ist es erlebte Tatsache, dass ein gleiches Maß an fachkompetenter Behandlung von psychisch und körperlich Erkrankten noch immer nicht gewährleistet und Psychiatriereform noch lange nicht genug fortgeschritten und überarbeitet ist.

Wie lange noch wird es dauern, bis diese Altlasten abgelegt sind?



Landesheilanstalt Uchtspringe (Ritmark)
Hauptgebäude, Mauerhäuser

Weitere Bilder von Uchtspringe (Quelle:wiki)



Psychiatrie 2.0

CK

Gut ein Vierteljahr nach der letzten Veranstaltung Psychiatrie 2.0 fand sie wieder statt, diesmal im Bürgerhaus Vegesack, 16. November 2016, mit ca. 100 Anwesenden.

Nach einleitenden Worten des Psychiatriekoordinators der Stadt Bremen, Jörg Utschakowski, ging Sozialsenatorin Quante-Brandt ans Rednerpult. Sie erläuterte die Schwerpunkte zur Umwandlung der psychiatrischen Versorgung in naher Zukunft, nämlich die Wandlung der stationären Versorgung hin zu mehr ambulanten Angeboten, bessere Vernetzung der Anbieter, mehr sektorübergreifende Behandlung, mehr Mittel für Modellvorhaben, ferner die Einstellung von Genesungsbegleitern, die Wiederaufnahme des Krisentelefon und die Beteiligung von Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen.

Herr Knieß von der INI (Initiative zur sozialen Rehabilitation) und als Koordinator des Gesamtpsychiatrieverbundes Bremen-West, sprach über vernetzte Versorgung und die Möglichkeiten zur Ausschöpfung personenzentrierter Versorgung, auch um Überversorgung zu vermeiden.

Über die *SektorÜbergreifendeBehandlung* (SÜB), sprachen danach Herr Rust vom ASB, Herr Reimer vom Krankenhaus Bremen-Ost und Herr Thiede von der Gapsy. Die *SektorÜbergreifendeBehandlung* soll stationäre und ambulante Behandlung verbinden und eine Behandlung im gewohnten Lebensumfeld ermöglichen (Home-Treatment). Anschließend äußerte sich Dr. Bührig vom Behandlungszentrum



Jörg Utschakowski
Psychiatriekoordinator



Eva Quante-Brandt
Senatorin (Foto:wiki)

Nord zum Home-Treatment und sah darin die positive Möglichkeit, um die Entwurzelung der Klienten zu stoppen, in dem diese nicht mehr in psychiatrischen Einrichtungen untergebracht werden, es sei denn, es bestünde akute Fremd- oder Selbstgefährdung, Suchtproblematik o.ä..

Darauf informierte Dr. Eikmeier vom Klinikum Reinkenheide in Bremerhaven über das Modell *MobilePsychiatrie* (MoPsy), das in Workshops des Bremerhaven-Tetralogs (Tetralog: Vier-Parteien-Gespräch) entwickelt wurde. Nach anfänglichen Schwierigkeiten steuerrechtlicher Art und aufgrund organisatorischer Gründe ist es nun auf dem Weg.

Es folgte die erste Diskussionsrunde: Frau Sabine Weber gab zu bedenken, dass es hilfreich wäre, wenn Betreuer den Patienten deren Innenleben erklären könnten. Herr Jürgen Busch mahnte, die Helfer müssten mit mehr Empathie betreuen ...>

und nicht nur Fälle abarbeiten. Hierauf Dr. Bührig: Würde man die Strukturen ändern, änderten sich die Beziehungen Helfer-Patient. Empathiefähigkeit sei nur schwer zu erlernen, auch wegen der Strukturen. Herr Rust meinte, man solle nicht einfach Bettenabbau proklamieren, und nicht erst planen und dann die Entwicklung verfolgen, sondern im bestehenden System verändern. Herr Reimer fügte an, man solle erst ambulante Strukturen erweitern und dann Betten abbauen.

Nach der Pause wurde der zweite Teil eingeleitet von den Herren Thiede und Utschakowski mit einer Statistikpräsentation. Aus dieser ging hervor, dass im Bundesland Bremen die durchschnittlich höchste Bettenbelegung aller Bundesländer bestehe, aber auch die geringste Verweildauer. Zudem die höchste Quote bei Zwangseinweisungen.

Neue Projekte für das nächste Jahr sollen sein: Die Einstellung von Genesungsbegleitern, Coaching der Betreuer und Organisationen, Psychiaterverbände in den Gemeinden und Krisenangebote wie Nachtcafés.

Die weiteren Ziele: Verhinderung von Chronifizierungen der Betreuten durch frühzeitige Unterstützung und Behandlung, Lösungen vor Ort durch das soziale Umfeld, konsequente ambulante Behandlung, Verringerung von Zwangseinweisungen, die Entlastung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen, Erhaltung der Patientenautonomie, also mehr Selbstbestimmung und Eigenständigkeit sowie Salutogenese statt Chronifizierung. In Zukunft sollen Netz-



Sabine Weber



Jürgen Busch

werke in den Quartieren aufgebaut werden, durch mehr EDV gestützte Vernetzung der Träger und Einrichtungen.

Zum Thema Zukunftsaufgaben forderte Dr. Gonther (Geschäftsleiter der Ameos-Klinik): Weniger Zwangseinweisungen und auswärtige Unterbringung, weniger Medikamente, vor allem gäbe es zuviel Polypharmazie, die wissenschaftlich nicht gedeckt die Patienten abhängig mache, diese würden nicht gesünder und zehn Jahre früher sterben. Er verwies noch darauf, dass Suchtkranke in den Psychiatrien die größte Gruppe wären, also mehr Suchthilfe eingeplant werden müsste.

Dann trat Herr Bechtold vom DGSP an das Pult. Er mahnte die Senatorin, trotz positiver Entwicklung in den letzten 20 Jahren, den Auftrag durch den Bürgerschaftsbeschluss von 2013, bis Ende des Jahrzehnts zu erfüllen, z.B. seien spezialisierte Stationen ein Widerspruch zum Bürgerschaftsbeschluss genau wie weniger Personal durch Quersubventionen.

Von der INI kamen danach Herr Marburg und Frau Tobias auf das Podium und sprachen aus der Sicht der Betroffenen. Herr Marburg plädierte im Hinblick auf den Bürgerschaftsbeschluss von 2013 für mehr Beteiligung der Betroffenen und Angehörigen. Gerade die Angehörigen bräuchten mehr Hilfe für das Leben mit

den Betroffenen. Zudem warb Herr Marburg für den Verbraucherschutz in der psychiatrischen Versorgung. Frau Tobias als Betroffene erwähnte sehr eindringlich die Probleme der Betreuten mit den Strukturen und wünschte hierfür einen aktiveren Zugang der Betreuer zu den Klienten. Sie erwähnte auch die Probleme der Betroffenen mit den Medikamenten, die ihnen das Denken nehme, und sie fragte auch, warum Klienten, die Gewalt erfahren haben, mit Gewalt behandelt werden, und was nach deren Entlassung geschehe, wenn sie eventuell ohne Betreuung blieben. Deshalb forderte sie die Einrichtung einer Unabhängigen Fürsorge und Beschwerdestelle (UFB). Diese würde für mehr Handlungsmöglichkeiten und Rechte sorgen, Missverständnissen vorbeugen und den üblichen Rechtsweg vermeiden. Durch diese Erleichterung und Entlastung würde Geld eingespart für sonst notwendige Anforderungen. Allerdings ist die Finanzierung der UFB bis heute nicht in Sicht. Für die Drei-Jahres-Finanzierung fehlen 130.000 Euro.

Anschließend referierte Frau Mertesacker von der Universität Bremen über Qualitätsmanagement und die methodischen Anforderungen daran. Das Qualitätsmanagement fürs Bundesland Bremen wird jetzt entwickelt und orientiert sich an den Kriterien: Individuelle Bedarfe und Erwartun-

gen der Patienten, der Strukturqualität und dem Personal vor Ort, der Vernetzung in der Sektorübergreifenden Behandlung, und Prozessqualität mit Augenmerk auf Kontinuität in der Bedarfsorientierung, den Ressourcen und der Lebenswelt der Klienten.

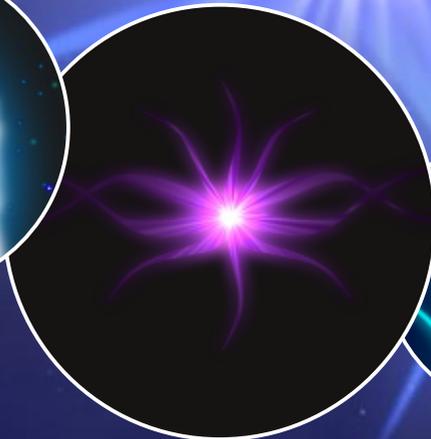
Dann kam es zur abschließenden Diskussion. Jürgen Busch bezog sich gleich auf den letzten Vortrag und mahnte an, dass zuviel über Strukturen geredet werde, Empathie beim Betreuungspersonal aber viel wichtiger sei.

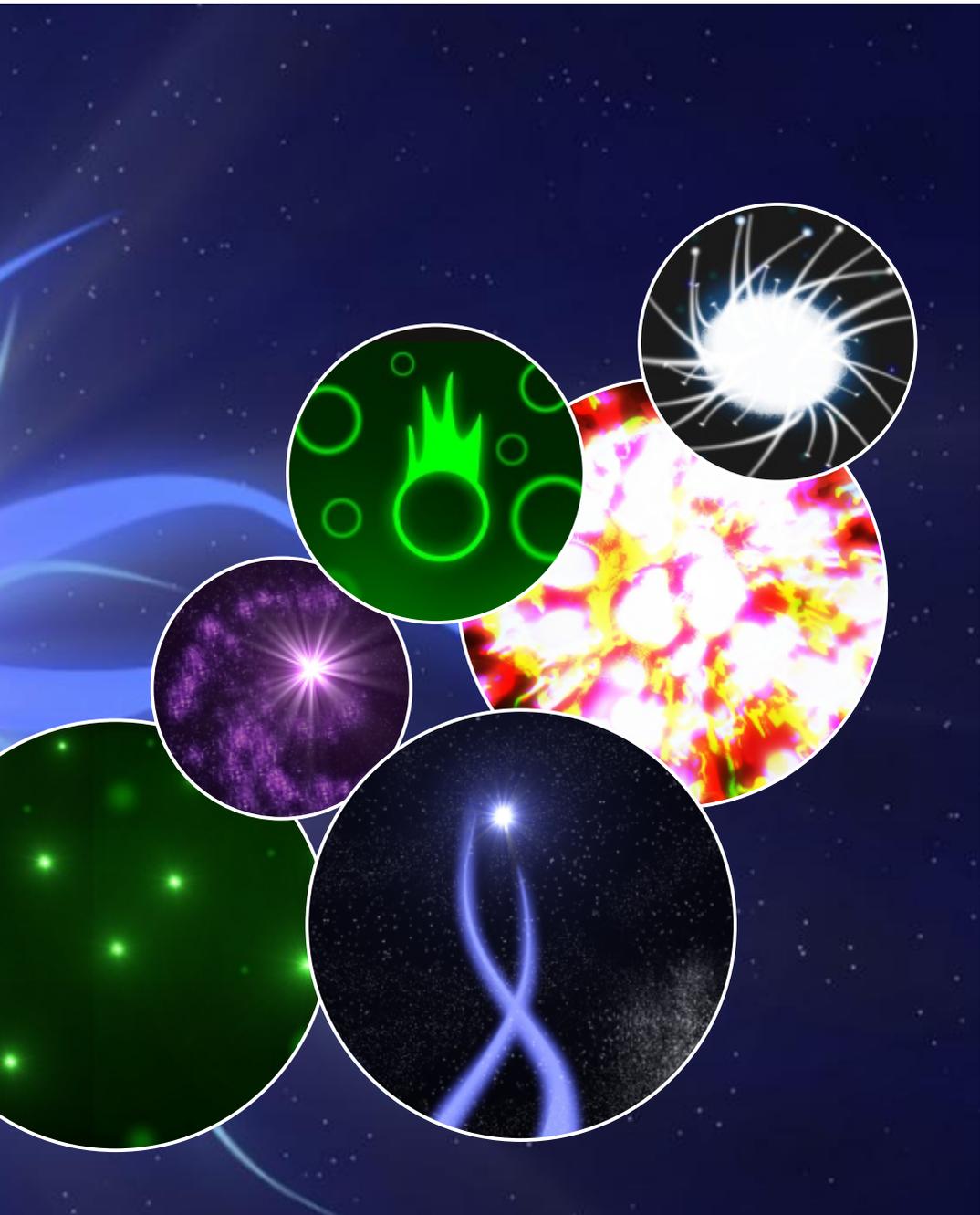
Sabine Weber fragte Herrn Reimer nach der Situation im Krankenhaus Bremen-Ost, worauf dieser antwortete, es gäbe Überbelegung und auch Probleme durch die bauliche Struktur, es sei zu beengt, daher sei der Umbau geplant, durch den dann mehr Ambulanz möglich wäre, und auch die Empathie beim Personal würde in den Fokus rücken. Darauf sagte Klaus Pramann (Psychiater und Mitbegründer der Blauen Karawane): Empathie, Medikamente und die Frage "Ambulant statt stationär" seien eine Sache. In früheren Zeiten, nach seinem Berufseinstieg, wäre Empathie ein Fremdwort gewesen, es gab keine Nähe zu den Patienten, seitens des Personals wurde nur auf Funktion geachtet. Doch es gab den Paradigmenwechsel durch die Auflösung des Kloster Blankenburg.

Es ist Bewegung in der Bremer Psychiatriepolitik. Aktuell angestoßen durch Crisendienst Campagne, Landesverband Psychiatrie-Erfahrener, Patientenfürsprecher, einer neuen Gruppe psychiatriekritischer Bremer, über Jahre von den ambulant Tätigen in zahlreichen Gremien gefordert, beflügelt durch den neuen Psychiatriereferenten Bremens und aufgegriffen durch engagierte Journalisten des WeserKuriers und der taz (und ein wenig auch des Zwielicht) gibt es reichlich Diskussionen, Papiere, Veranstaltungen und erste Taten. Modellprojekte wie das nächtliche Krisentelefon, das Nachtcafé, Einstellung von Genesungsbegleitern sowie das Home-Treatment als gemeinsame Initiative von Klinik, ASB und Gapsy. Neue Stellen in Bremen-Ost soll es geben, verbesserte Beschwerdemöglichkeiten und weitere Ambulantisierungen. Das Zwielicht wird all dieses im Rahmen seiner Möglichkeiten begleiten und darüber berichten.

Seelenbilder

Wir haben uns damit beschäftigt, wie die Seele wohl aussehen mag und wie sie bildlich darstellbar sein könnte. Unsere Graphiker haben dann herumexperimentiert und in den Redaktionssitzungen viele Entwürfe präsentiert. Es entstanden spannende Gespräche, in denen deutlich wurde, wie verschieden wir als Menschen doch sind, wie unterschiedlich unsere Bilder der Seele sind. Am Ende haben wir uns aber doch ganz gut einigen können, welches Seelenbild wir für die Titelseite auswählen. Einige der Entwürfe wollten aber nicht für alle Ewigkeit in der Schublade verschwinden und sind deshalb hier zu sehen.





Psychiatrische Krisenversorgung in Bremen 2017



TELEFONISCH

Tagsüber: Mo.-Fr. 8.30 bis 17.00 Uhr

Markiere Deine Telefonnummer, bevor Du in der Krise bist !

Vorwahl Bremen: **0421**

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mitte: 790 33 310 | <input type="checkbox"/> Süd: 222 130 |
| <input type="checkbox"/> Nord: 66 06 1234 | <input type="checkbox"/> West: 222 1410 |
| <input type="checkbox"/> Ost: 408 1850 | |

MITTE: Mitte, Häfen **NORD:** Burglesum, Vegesack, Blumenthal **OST:** Östliche Vorstadt, Schwachhausen, Vahr, Horn-Lehe, Borgfeld, Oberneuland, Osterholz, Hemelingen **SÜD:** Neustadt, Obervieland, Huchting, Woltmershausen, Seehausen, Strom **WEST:** Blockland, Findorf, Walle, Gröpelingen

Abends: Mo. - Fr. 17.00 - 21.00 Uhr

0421 790 333 30

Nachts: 21.00 bis 9.00 Uhr

0421 95 700 310

Wochenende: Samstag & Sonntag

08.30 bis 17.00 Uhr: 0421 790 333 30

17.00 bis 08.30 Uhr: 0421 95 700 310

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111



AMBULANT

Nachtcafe (Walle) 19.30 bis 2.30 Uhr

Helgolander Straße 73
Linien 2 + 10 (nachts N10)
Haltestelle: **"Gustavstraße"**



STATIONÄR

- Notaufnahme: Ost** Züricher Straße (Li. 25)
Notaufnahme: Nord Aumunder Heerweg 83

Dieser Zettel ist ein Service Ihrer **Crisendienst Campagne 24/7**

© juergenbox@web.de (ViSdP) Grafik: Mariana Volz

Neues zur nächtlichen Krisenversorgung

Wer nachts in eine psychische Krise gerät, hat seit dem 12.12.2016 wieder die Möglichkeit, das nächtliche Krisentelefon anzurufen. Es ist von Montag bis Freitag von 21 Uhr bis 8:30 Uhr und am Wochenende von 17 Uhr bis 8:30 Uhr zu erreichen. Im Notfall fahren Mitarbeiter des Krisentelefon bis drei Uhr morgens zu Betroffenen. Anders als im staatlichen Krisentelefon ist im nächtlichen Modellprojekt, welches allerdings nur bis Ende 2017 läuft, kein Arzt im Bereitschaftsdienst. Menschen in psychischen Krisen aus Mitte und West finden im Nachtcafe des Cafe Klatsch (Walle) täglich von 19:30 Uhr bis 2:30 Uhr Kontakt und, wenn gewünscht, professionelle Unterstützung. In Bremerhaven kann man das Nachtcafe des Klinikums Reinkenheide in den Räumen der Tagesstätte Boje montags bis freitags in der Zeit von 18 bis 22 Uhr aufsuchen.

Zum Stand der Crisendienst Campagne

MEINUNG

Um es gleich zu sagen: Wir haben gar nichts erreicht, was von Dauer ist und doch manches. Nach dem, dass die Nachtversorgung ganz verschwinden sollte, weil angeblich kein Geld mehr da war und dann kurz danach 1,2 Millionen € auftauchten, von denen bis heute unklar ist, woher sie kamen. Als Projekte im Rahmen dieser 1,2 Millionen € laufen bis Jahresende 2017:

- Ein telefonischer Notdienst für ganz Bremen,
- ein Nachtcafe für Bremen-Mitte und-West im Cafe Klatsch bis 2.30 Uhr und darin sogar
- ein Notbett, das ohne ärztliche Verschreibung in Anspruch genommen werden kann und
- aufsuchende Hilfe im Bremer Westen und in Mitte.

Äußerst unbefriedigend und teilweise rechtswidrig sind aber weiterhin die folgenden Punkte:

- Weiterhin gibt es den würdelosen Polizeitransport statt eines Notpsychiaterwagens.
- Der Ausschluss der Schwerstkranken und gesetzlich Hilfsbedürftigen bei Selbst- und Fremdgefährdung – bleibt hinter den Rechten der Betroffenen zurück (PsychKG).
- Der Facharzt- und Fachpsychotherapeutenstandard bei der Notversorgung wird nicht eingehalten (Krankenhausgesetz).
- Der Notdienst wird zur Zeit rechtswidrig ohne das Krankenhaus ausgeführt (Krankenhausgesetz).
- Die allgemeine Medizin wird aus Mitteln der Psychiatrie querfinanziert, wodurch die Psychiatrie zu wenig Geld hat, um den Aufgaben der Pflichtversorgung auch nachts und am Wochenende nachzukommen.
- Bis heute gibt es keinerlei Vorschläge der Senatsgesundheitsverwaltung, wie die Regelversorgung nach dem Ende der Projekte im Dezember 2017 aussehen soll. Für 2018 aber müssen die Haushaltsmittel bis Mitte März 2017 vom Gesundheitsressort dem Finanzressort als Voranschlag nach § 27 Landeshaushaltsordnung (LHO) benannt worden sein, um in die Haushaltsplanung einzufließen, die zum 1. September 2017 fertig sein muss (§ 30 LHO).
- Über notwendige Verhandlungen mit der Kassenärztlichen Vereinigung wegen einer Einbringung der Psychiater und der psychologischen Psychotherapeuten in das Leistungs- und Abrechnungssystem der Nachtversorgung (nach dem Vorbild des ärztlichen Bereitschaftsdienstes) ist bislang nichts bekannt. Und:
- Parallel zu den Projekten (Menschenversuche) gibt es keine Basisversorgung mehr, auf die jeder Patient zurückgreifen kann, wenn er nicht länger im Projekt versorgt werden möchte: Was in der Testphase für Medikamente nach dem Arzneimittelrecht gilt, müsste für Projekte in der psychosozialen Medizin genauso gelten: Die Ausstiegsmöglichkeit in eine gesetzliche Basisversorgung. Genau die aber ist ersetzt worden durch die Projekte (=Versuche). Wo ist die gesetzliche Basisversorgung?

2017 wird es also darum gehen, sich für eine dauerhafte Regelversorgung ab 2018 einzusetzen.

Jürgen Busch



Überraschend meldete sich die Tageszeitung „taz“ vor einiger Zeit bei uns. Sie planten eine Sonderausgabe zum Thema „Behinderung/Beeinträchtigung“ und wünschten sich dafür die Mitarbeit eines Zwielicht-Redakteurs für den psychischen Bereich. Marianna Volz lernte so den Redaktionsalltag der „taz“ kennen und schrieb für die Sonderausgabe einen Artikel. Wir freuen uns, diesen Artikel auch hier präsentieren zu können.

Mariana Volz

DEPRESSIONEN Verschweigen, verheimlichen und verstecken: Tabus helfen niemandem und machten nur noch kranker

Mein Opa ist tot. Er ist an einer Krankheit gestorben, die mich jetzt auch heimsucht. 30 Jahre nach seinem Tod ist ein Abschiedsbrief gefunden worden. Aus dem klar wird, warum er gestorben ist. Er schrieb, dass er Angst hätte, „irre“ zu werden, und dass er deshalb seinem Leben ein Ende setzen will.

Ich kann seine Angst nachvollziehen. Ich habe sie auch. In meinem Kopf geht es manchmal drunter und drüber. Mein Körper reagiert psychosomatisch. Mein Herz ist in Ordnung, aber es fühlt sich manchmal so an, als hätte ich einen Herzinfarkt. Der Arzt sagt, es sei nur eine Panikattacke, nichts am Herzen. Das beruhigt, zumindest für den Moment.

Ein paar Stunden später, liege ich mitten am Tag im Bett, weine und denke über mein Leben nach. Wie eingeschränkt es ist. Was alles nicht geht. Dass es so doch nicht lebenswert ist. So kommt es, dass mich die Suizidgedanken überwältigen.

Es scheint alles so hoffnungslos, so aussichtslos. Dann habe ich Angst. Angst um mein Leben. Ich traue mir selbst nicht mehr über den Weg. Das macht alles aber nur noch schlimmer. Die Gedanken rasen, das Herz fängt schon wieder an, merkwürdig stark zu pochen, mir wird schlecht, ich habe Kopfschmerzen.

Das passiert nur, wenn ich alleine bin. Das sieht keiner. Im Höchstfall greife ich mal zum Telefon und rufe meine Familie an, oder ganz, ganz enge Freunde, die auch depressiv sind und mich deshalb halbwegs verstehen, auch wenn sie mir nicht wirklich helfen können.

Depression ist eine seelische Erkrankung. Von außen nicht sichtbar, von innen in manchen Fällen tödlich. In Selbsthilfegruppen habe ich schon oft gehört, dass es den Betroffenen manchmal lieber wäre, sie hätten eine körperliche Erkrankung. Im ersten Moment klingt das makaber, aber es geht nicht darum, Krankheiten miteinander



Hemelinger Impressionen

pb

Hemeligen ist nicht klein, Hastedt, Sebaldsbrück, Arbergen und Mahndorf werden offiziell dazu gezählt. Somit ist Hemeligen flächenmäßig der größte Stadtteil Bremens. Mahndorf ist etwas abseits und eher als eigenständig zu betrachten, ebenso Arbergen.

Hier in Hemeligen gibt es größtenteils Industriegebiete, die sich durch den Stadtteil ziehen. Damals wie heute sind Autoproduktion, Wurstfabrikanten, Eisenwaren, Kies und Erde sowie Elektronik- und Getränke-Artikel bekannt für diesen Standort. So befindet sich im Hemelinger Hafen die Binnenschifffahrt, als Sammel- und Transportstätte für Sand, Kies und Metall-Schrott und wer kennt nicht den bekanntesten Automobilhersteller der, als größte Arbeitgeber Bremens, hier ansässig ist. Auch sind hier gleich drei Bahnhöfe vorhanden, einer in Mahndorf und die beiden relativ dicht beieinander liegenden in Sebaldsbrück und Hemeligen. Eine bekannte Wurstfabrik und eine bekannte Getränkemarkte haben erst kürzlich ihre Produktionsstätten verlagert und die Segel in Hemeligen gestrichen, dennoch prägen deren Werkshallen zurzeit weiterhin das Bild Hemeligenens mit. Die Räumlichkeiten der ehemaligen Wurstfabrik werden zur Zeit schon für Kulturelle Ver-eine und

Aktionen vermietet. Hier hat z.B. der Graffiti-Verein "Sebaldsbrooklyn" mittlerweile seinen Platz gefunden.

Also wo hat der Hemelinger jetzt hier in seinem Stadtteil sonst noch die Möglichkeit sich draußen wohl zu fühlen?

Altbekannte Plätze sind der Schlosspark in Sebaldsbrück, wo sich auch das bekannte Schlossparkbad befindet, dann ist da noch der Mahndorfer See, wo auch ein Campingplatz zu finden ist. Ein weiteres Highlight ist das Weserwehr, wo trotz und durch das entstandene Wasserelektrizitätswerk eine überarbeitete Wohlfühlfläche gestaltet wurde. Zudem ist in der ehemaligen Jugendfreizeitstätte des Wehrschlusses ein Restaurant mit Biergarten entstanden.

Nicht nur die Pazellengebiete, wie z.B. bei der Funkschneise, Vahrer-Straße ect., bieten für Radfahrer und Spaziergänger weitere Gelegenheiten für Entspannung, auch eine Tour in die Weser-Marsch bietet sich an.



Blick vom Weserwehr (Foto:pb)



Hemelinger Marktplatz (Foto:pb)

Der Hemelinger-Marktplatz, der sich an der Hemelinger-Bahnhofstraße befindet, ist bisher weniger belebt, trotz eines Einkaufskarrees mit Bäckerei, Friseur und Imbisswagen wirkt dieser eher trist.

Am Hemelinger Bürgerhaus, welches sich hinter einer Villa versteckt, werden regelmäßig Sommer & Kinderfeste gefeiert. Dabei nutzen sie auch den öffentlichen Park der Villa. Die von dem Institut für Bildung & Soziales (IBS) genutzte und dem Stadtteil gestiftete Villa, ist auch als Wilkens-Villa in Hemelingen bekannt. (ehem. Besitz der Silberfabrikanten-Familie Wilkens)



Bürgerbrunch 2014 (Foto:pb)

Das damalige Hemelinger Rathaus wurde renoviert und ist seit 2013 unter anderem vom ASB wieder stärker belebt und strahlt im neuen Glanz. Dieses zeigte sich besonders beim Hemelinger Bürger Brunch 2014, wo auf dem Rathausplatz in Biergarten-Laune gebruncht, kommuniziert und geworben wurde. Auch am Tag der offenen Tür 2016 wurde der Rathausplatz belebt, ergänzend zu dem durchaus ansehnlichen Pizzeria-Betrieb an den Tischen und Stühlen unter den Sonnenschirmen.

...>



Wilkens-Villa und Bürgerhaus Hemelingen (Foto:pb)



Tamra-Park (Foto:pb)

Ansonsten zeigen sich Ansätze für mehr Lebensraum auf dem bisher brachliegenden Gelände eines Elektrogeräteherstellers. Dort entsteht allmählich ein Bürgerpark, der Tamra-Park (eine kooperative des Bürgerhaus-Hemelings mit der arabischen Partnerstadt Tamra in Israel). Noch sind die dort gepflanzten Bäume klein, doch ich kann es mir schon ausmalen wie es in zehn Jahren dann aussehen könnte. Hier wurde 2015 eine Nachbarschafts-Messe veranstaltet, mit Infoständen und Unterhaltung, auch zum Mitmachen. Hier wird Schulsport und Freizeitsport auf einem asphaltierten Fußball- & Basketballplatz betrieben. Auch gibt es im Boden verankerte Springflächen (Trampoline).

2016 gab es sogar ein besonders außergewöhnliches Künstler und Veranstaltungsprojekt auf einem Gelände des Hemelinger Hafens, das für ein experimentelles Lebens- & Architektur-Projekt bereit gestellt wurde. Dort entstand innerhalb von vier bis fünf Wochen das Pilotprojekt des Künstlers flowinimmo (Immo Wischusen), der eine mobile Bühne aus Paletten konzipierte. Hier konnte man Künstler in einer besonderen Atmosphäre mit Blick über die Weser zum Wehr erleben.



Eröffnungs-Tag im April 2016
DKP(DieKomplettePalette)

(Foto:pb)



Die Komplette Palette am Arberger Hafendamm in Abendstimmung (Foto:pb)

Arbeiten im Airportshop der Werkstatt Bremen

Alexandra Evers

Ich bin ab 1. September in der Werkstatt Bremen im Airportshop angefangen. Die Nacht davor konnte ich kaum schlafen vor Aufregung. Was erwartet mich? Komme ich gut klar im Airportshop? Wie sind die Kollegen usw., dass sind meine Gedanken gewesen.



Alexandra Evers im Airportshop (Foto:A.E.)

Pünktlich um 8.00 Uhr war ich im Airportshop. Habe meinen zukünftigen Kollegen gesagt, dass ich heute hier anfrage. Leider war von unseren Gruppenleitern keiner da. Es war aber eine Vertretung da. „Auweia. Das geht ja gut los“ dachte ich. Man hat mir dann den Sozialraum gezeigt, wo auch unsere Schränke sind und wo wir unsere Pausen verbringen. Dann wurde mir eine Kollegin vorgestellt. Die zeigte mir dann erst einmal den ganzen Flughafen, wo was ist. Als wir wieder

zurück waren, hat mir ein Kollege die Computerkasse gezeigt. Ich habe zugehört, wie man mit der Computerkasse umgeht und kassiert. Ich habe es bei dem dritten Kunden schon selber versucht zu kassieren. Mein Kollege hat zugeschaut. Ich habe die Computerkasse sehr schnell verstanden und habe weiter kassiert. Ich war richtig stolz auf mich. Die anderen Kollegen haben nur gestaunt, wie schnell ich die Kasse verstanden habe. Ab da habe ich ständig kassiert. Es macht mir ...>

jetzt schon großen Spaß, hier zu arbeiten. Mal gucken, was noch auf mich zukommt. Mein Kollege hat mir erklärt, wie das mit „Menke“ geht. Von „Menke“ bekommen wir in der Woche Essen. Ich habe mir dann für diese Woche und die nächste Woche Essen bestellt. Es gibt sechs Gerichte am Tag zur Auswahl. Ein Gericht können wir aussuchen und schreiben es in die Tabelle von „Menke“. Am Wochenende bekommen wir Gutscheine im Wert von vier Euro, weil „Menke“ am Wochenende nicht liefert. Dann hat mir der andere Kollege den Dienstplan erklärt, während ich von den anderen ein Namensschild bekommen habe. Ich habe mir dann mal den Laden angeguckt und war begeistert was wir alles verkaufen. So um 14.00 Uhr war mein Tag im Airportshop zu Ende. Ich bin richtig neugierig, wie es morgen weiter geht.

Am Freitag war ich um 8.00 Uhr wieder im Airportshop. Meine neuen Kollegen haben mich begrüßt. Ich habe dann auch endlich meine Gruppenleiterin Frau Stumm kennengelernt. Sie war mir gleich sympathisch. Wir haben uns kurz unterhalten. Sie war total überrascht, dass ich schon kassieren kann. Heute kam noch

dazu, wie man mit Karte bezahlt. Das hatte ich aber auch schnell raus. Mir wurden dann die anderen Kollegen vorgestellt und ich bekam meinen ersten Dienstplan. Ich habe den anderen Kollegen über die Schulter geguckt, wie sie eine Bestandsliste machen. Ja, da hätte ich auch Lust zu, aber ich bin ja erst am Anfang. Mittags habe ich meinen zweiten Gruppenleiter Herr Döring kennengelernt. Er war auch schon überrascht, dass ich schon kassiere. Kurz bevor ich Feierabend hatte, führte ich ein kurzes Gespräch mit ihm. Ich bin ja jetzt erst einmal im Eingangsverfahren von drei Monaten. Danach folgt dann die Berufsbildung. Sie ist gleich gesetzt wie eine Ausbildung, nur ohne Prüfung. Ich muss dann Warenkunde und Berichtsheft schreiben, was mir nicht schwer fallen wird, aber alles in der Arbeitszeit. Wenn wir Feierabend haben, dann haben wir Feierabend, und da wird nichts zuhause getan. So gingen die ersten zwei Tage um. Mir gefällt es hier total gut.

Ab Montag habe ich eine lange Woche, das bedeutet, dass ich mit meinem Team von Montag bis Sonntag durcharbeite. Dafür habe ich nächsten Montag und Dienstag



Flughafenhalle Bremen (Foto:wiki)

frei. Ich habe die Woche Spätschicht. Das bedeutet, die Spätschicht ist von 14.00 bis 20.00 Uhr, und die Frühschicht von 7.30 bis 14.00 Uhr. Am Wochenende muss ich mich mit meinem Team absprechen, wann arbeiten will. Ich habe am Samstag und Sonntag Mittelschicht, das bedeutet, dass ich am Samstag und Sonntag von 11.00 bis 15.30 Uhr arbeite. In der Woche habe ich noch meine anderen zwei Gruppenleiterinnen, Frau Behrend und Frau Tjarks, kennengelernt, die mir auch sympathisch sind.

Ich bin gespannt, wie alles weitergeht und berichte euch natürlich darüber. Ende November komme ich in die Berufsbildung.

Die Werkstatt Bremen ist im Flughafen vertreten, weil sie zeigen will, dass es auch Leute gibt, die nicht soviel Glück im Leben haben. Es arbeiten dort Leute mit seelischen, geistigen und körperlichen Handicaps. Sie wollen zeigen, dass sie trotz ihrer Handicaps auch am Arbeitsleben teilnehmen können. Im Airportshop arbeiten wir nahe am ersten Arbeitsmarkt, egal ob es mal langsam voran geht oder etwas länger dauert. Für uns sind die Kunden Könige. Wir beraten sie, packen Geschenke oder Präsentkörbe ein und kassieren ab. Angeboten wird die Mercedes-Benz-Kollektion, Airbus, von der kleinen Anstecknadel bis zum Modellflugzeug; Lufthansa – exklusive Koffer und Reiseaccessoires; Fanartikel von Werder Bremen, Hachez Chocolate; Cvasco, Bremer Ratskeller-Weine und weitere Artikel namhafter Bremer Firmen. Natürlich gibt es auch Kleinigkeiten von Adapter über Sonnenmilch bis zur Zahnbürste.

Die qualitativ hochwertigen Senatsprodukte (Kaffee, Tee, Konfitüren, Honig,

Wein...) sind Manufakturprodukte des Martinhofes – und als Präsente sehr gefragt. Sollte etwas nicht in den Koffer passen, wird selbstverständlich alles per Paket versendet, direkt an alle Plätze der Welt. Außerdem bekommen wir Dienstag und Freitag rote Rosen und Blumensträuße frisch rein.

Ich bin an den Arbeitsplatz gekommen, weil ich auch mal Glück hatte. Ich habe mich gleich nach meiner Belastungsprüfung um einen Informationstermin bei der Werkstatt Bremen gekümmert. Ich habe dann auch schnell einen Termin bekommen und konnte mit den Leuten von der Werkstatt Bremen sprechen. Sie haben mir erzählt, was mich wohl interessieren könnte. Ich habe dann gleich den Airportshop und Büro gewählt. Im Juli habe ich dann einen Telefonanruf bekommen, ob ich gerne im Verkauf arbeiten möchte. Da habe ich natürlich ja gesagt und schon hatte ich den Platz im Airportshop.

Die Atmosphäre ist sehr gut im Flughafen. Man sieht viele Reisende und Besucher mit Koffern umhergehen. Sie schlendern in unseren Laden, gucken sich die Souvenirs an. Wir haben viele Kunden, Polizisten, Reisende, Besucher, Kinder, Feuerwehr, Chinesen, Franzosen, Engländer, Österreicher usw.. Es wäre gut, wenn man englisch und andere Sprachen sprechen könnte. Ich bin ja noch am Anfang und erlerne englisch gerade. Sonst geht es auch schon mit Händen und Füßen sich zu verständigen. Hauptsache die Kunden sind zufrieden und verlassen glücklich unser Geschäft.

2017
I AM RISING!



One Billion Rising

In der Villa Wisch

2017
I AM RISING!

Eine Milliarde tanzender Frauen (und Männer). Das ist eine Revolution!

Irmgard Gummig

One Billion Rising ist eine weltweite Kampagne für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für Gleichstellung. Sie wurde im September 2012 von der New Yorker Künstlerin und Feministin Eve Ensler initiiert. Einer der Auslöser für ihren Aufruf waren die Äußerungen des US-amerikanischen Politikers der Republikanischen Partei Todd Akin über Abtreibungen, bei der selbst Schwangerschaften, die durch Vergewaltigung entstehen, nicht beendet werden dürften. Seiner Auffassung nach könne der weibliche Körper von sich aus eine Schwangerschaft verhindern, wenn es sich tatsächlich um eine Vergewaltigung gehandelt habe. Im August 2012 antwortete Eve Ensler ihm in einem offenen Brief, dass er „Millionen Frauen wahnsinnig gute Gründe gegeben habe, sich zu erheben.“

Am 14. Februar 2013 haben das erste Mal weltweit eine Milliarde Frauen und Mädchen zu Streiks und Protestkundgebungen gemeinsam öffentlich getanzt. Die eine „Milliarde“ (One Billion) deutet auf eine UN-Statistik hin, nach der eine von drei Frauen in ihrem Leben entweder vergewaltigt oder Opfer einer schweren Körperverletzung wird. Jede dritte Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt, wurde geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder in anderer Form misshandelt. Auch in Deutschland ist das der Fall. Dagegen gehen nun mindestens genauso viele Frauen, Mädchen, Jungen und Männer jährlich am 14. Februar auf die Straße und demonstrieren ihre Solidarität und gemeinsame Kraft.

ONE BILLION RISING ... ist ein globaler Streik, eine Einladung zum Tanz als Ausdruck unserer Kraft, ein Akt weltweiter Solidarität, eine weltweite Demonstration der Gemeinsamkeit.

ONE BILLION RISING ... das bedeutet, ins öffentliche und ins individuelle Bewusstsein zu rufen, womit Frauen sich tagtäglich auseinandersetzen müssen.

ONE BILLION RISING ... zeigt, wie viele wir sind, die sich weigern, Gewalt gegen Mädchen und Frauen als unabänderliche Tatsache hinzunehmen.

In diesem Jahr haben sich einige Villa- BesucherInnen am 7. und 13. Februar in der Villa Wisch zum Brainstorming getroffen. Wir haben geredet, Tatsachen benannt. Gewalt gegen Frauen und Kinder findet kulturübergreifend, unabhängig von Zugehörigkeit und weltweit statt. Der Gesetzgeber sollte sich verpflichtet fühlen, Frauen zu helfen, aus der Opferrolle rauszukommen. Er muss Frauen und Kindern helfen, mit dem Finger auf Täter zu zeigen. Wir haben gesungen, getanzt und geplant, wie wir den 14. Februar für uns gestalten. Und haben beschlossen: wir wollen gemeinsam mit allen anderen auf der Welt unsere Energie für diese Kampagne einsetzen.

Und dann:

Am 14. Februar trafen wir uns im Garten der „Villa Wisch“, und ganz spontan kamen noch mehr Frauen in unseren Kreis. Wir haben zu „Break the Chain“ (Zerbrich die Ketten) getanzt, in Gedanken gemeinsam verbunden mit allen weltweit Tanzenden. Den Song hat Tena Clark extra für „One Billion Rising“ geschrieben. Es war ein gutes Gefühl, zu wissen, auch wir stehen hier für diese Kampagne ein, auch wir tanzen mit. Wir haben gemeinsam gesungen und uns damit bewusst gemacht, wir stehen hier und drücken damit aus, dass Recht auf Unversehrtheit für alle Menschen eine Selbstverständlichkeit werden muss.

Zuhause sein

Irmgard Gummig

*Verbrannte Erde
Musste ich verlassen
Brücken abbrechen
Schmerzen hinter mir lassen*

Dort wo ich geboren war

*Einen Weg gehen
Aus der Asche
Und dem Schmutz
Dem riesigen Müllberg*

Auf kleine Schultern geladen

*Wut machte sich breit
Keinen Ausweg zu sehen
Aus der entstandenen Einsamkeit
Aber Sehnsucht nach Hoffnung*

Dann trotz alledem

*Den Blick öffnen
Entgegengestreckte Hände
Zugewandte Herzen sehen
Und Wege gehen*

Tatsächlich in mein Zuhause



Grafik: MV

Gedanken

Ira Hafer

Immer noch gibt es Medikamente.
Profis machen schöne "neue" alte Strategien.
Schöne Welt Psychiatrie.
Den Irrtum und Betreuung gibt es auch noch.
So viele Tote durch Psychiatrie.
Selbstmord, Sterben, Leid
Mir reicht es langsam.
Wo sind neue Ideen?
Alte Ideen, abgekupferte Ideen, z.B. das Blaue Haus.
Die Konzepte haben sich aus der Altenpflege entwickelt.
Da wird Pramann ausgezeichnet.
Wer ehrt die Klienten?
Wo bleiben die Gefühle, das Leben der Betroffenen?
Wohl bei dieser Behandlung aus der Forschung, auf der Strecke.
Wo sind neue Ideen?
Armut, Tabletten, Leid
Freiheitsentzüge, als wenn wir verfolgte Verbrecher sind,
immer unter Beobachtung, ob wir der Norm angepasst leben.
Was ist die Norm? Herdplatten waren früher genormt.

Gedichte

Ira Hafer

Ich finde Psychologie kritikwürdig.
 Die ganzen Lerntheorien erklären gut verhalten Emotionen.
 Sollte jeder über 'Psychologie Bescheid wissen?
 Kann es nicht auch Gefahr bedeuten?
 Braucht jeder das Wissen über Psychologie?
 Wertepsychologie, Kommunikationspsychologie usw.
 Kann Psychologie hilfreich sein?
 Bundeswehr, Polizei und einfache Menschen: Sollte jeder Techniken lernen der
 Psychologie?
 Ist ja schon interessant, Wissenschaften verschiedener Psychologie-Lerntheorien, z.B.:
 Musikstück: Gefühl wird ausgelöst
 Arzt weißer Kittel: Gefühl z.B. Angst
 Psychologie ist aus Beobachten entstanden.
 Ist das gut gewesen?
 Oder gutes Geschäft geworden?
 Verdienstjob Psychologie.
 Ist es besser, wir kehren zu früheren Lebensweisen zurück?
 Geschichtsbücher wälzen.
 Was meint ihr dazu?
 Lied der Toten Hosen
 Wort zum Sonntag
 (Erst wenn ich alt bin werde ich darüber reden was früher einmal war)
 Denken so alle, die Generation würde, wie früher einmal gesagt, alterskrank.

Splitter... von H. Bern

Körper

Treu hast du mir gedient, Körper !
Ohne Murren bist Du meinem Willen gefolgt.
Manchmal überfordert ...
Jetzt gealtert ...
Am Ende unseres Weges trennen wir uns ...



Platonische Liebe

Ein Windhauch berührt eine Flamme,
ohne sie zu löschen !

Höpkens Ruh´

Mir fallen die Augen zu..
Ich träume ein Park: „Höpkens Ruh´
Von der Eiche, die auf den Teich herabschaut.
Sing´, kleiner Vogel, sing´, solange noch die Sonne glüht,
bevor die einsame Seele entflieht !



Die Z E I T

Sie beginnt wie ein Rinnsal,
wird ein Bach, ein Fluss
am Ende ist sie ein reißender Strom,
der - einem Wasserfall gleich -
hinabstürzt in den Rachen des Todes !



Bürgerpark

Flüsterndes Blattwerk, unzähligen Zungen gleich,
flutendes Sonnenlicht,
aus der Tiefe des Parks heraus: der Schrei
eines Pfau, der im Wiesengrund verhallt !

Schöner Schmetterling

Trunken von Sonnenlicht taumelt ein
Schmetterling umher
und taucht hinab ins Blütenmeer !



Grafik: MV

Scheinwelt

Anonym

Sucht sucht Schwache
 Schwache sind sensibel
 Sensible sehnen Stärke
 Starke streiten stimmungswaltig
 Streitbare schlagen Süchtige

Süchtige spielen
 spritzen sich
 stehlen Stoff
 saufen spiegelweise
 schlingen Schokolade

Süchtigen Seele schreit
 sendet sterbend Signale
 Schreiende spüren Schmerzen
 sehen schemenhaft schattige
 Sternschnuppen Sonnenfinsternis

Lebensspur Natur

Anonym



*Verzweiflung kommt
 sie sieht rot oder
 schwarz wie die Nacht
 Zukunft liegt in
 weißen Nebelschwaden
 Hoffnung keimt auf grün
 Sonne scheint
 durchs Fenster
 Himmelsblau erblickt
 das Auge
 am Morgen und
 das Herz entfacht
 die Flammen fürs Leben
 erneut in Rot*

Entrümpeln für die Seele



Anonym

Zu viel Zeug von früher, das mich belastet und zurückhält. Es ist an der Zeit, sich von einigen Sachen zu trennen.

Aber erst mal muss ein Plan her, wie vorgegangen werden soll. Jeden Tag nehme ich mir ein Regal vor. Im Wohnzimmer sind es immerhin vier Stück, zwei davon zum Bersten gefüllt. Hauptsächlich Bücher, aber auch Andenken, die nie entsorgt worden sind, weil die Schuldgefühle zu groß waren. Schuldgefühle, das ist das Hauptthema bei der Aktion und der Versuch, mich von ihnen zu befreien.

Die Schuldgefühle überkommen mich beim Wegschmeißen von fünf Jahre alten Geburtstagskarten, Aussortieren von sehr mäßigen Büchern und fünfzehn Jahre alten Kleidungsstücken. Fünfzehn Jahre, das ist ein halbes Leben. In der Zeit haben sich mein Körper, Geschmack und Lebensumstände schon fünfmal geändert. Warum habe ich noch Schuldgefühle? Schuldgefühle und der Satz meiner Mutter: „Das kann man noch zuhause tragen!“, oder „Das ist gute Qualität - war mal teuer!“. Diese Hintergedanken haben dazu geführt, dass mein Kleiderschrank zu 70% aus Sachen für zuhause besteht.

So geht es weiter. Bettwäsche, Handtücher, Büroartikel, bis nur noch das da ist, was ich mag und nutze. Mit weniger Zeug braucht man auch weniger Aufbewahrungsmöglichkeiten, sprich Möbel, also werden diese aus der Wohnung geräumt. Erst mal in den Keller. Vielleicht kennt man auf der Arbeit jemanden, der sie gebrauchen kann. Meine Wohnung würde wohl in den Augen vieler jetzt leer aussehen, aber mir gefällt es.

Wer nun denkt, 'Da muss man halt nicht so viel Zeug kaufen. Was für eine Geldverschwendung', der irrt. Mit Ausnahme der Bücher habe ich die meisten Sachen, die ich weggebe, von meinen Eltern bekommen. Es stellt sich die Frage, warum habe ich die Sachen angenommen, obwohl sie mir nicht mal gefallen und manche nie benutzt worden sind? Schuldgefühle und die Angst vor Diskussionen, warum ich etwas nicht nehmen will, die in Streit enden und immer wieder aufgewärmt werden. Dieser Ablauf gibt mir das Gefühl, nicht über mein Leben selbst zu bestimmen.

Das muss sich ändern, wenn ich mein Leben leben will.

Der deutsche Nationalstaat – Gehören psychisch Erkrankte dazu?

Susanne Zoë Rippe

Wir sind sehr mobil geworden. Menschen mit einer hohen medizinischen oder technischen Qualifikation können überall arbeiten. Auch in Handel, Handwerk oder der Pflege Beschäftigte finden viele Einsatzmöglichkeiten weltweit, ohne dass ein Studium abgeschlossen werden muss. Multikulturell geprägte Arbeitsplätze werden von den Beschäftigten oft als lebendiger und bereichernder erlebt als eine sehr selektierte Arbeitsgruppe. Die meisten Bürger mit guter Ausbildung brauchen also nicht den Nationalstaat, um sich zu verwirklichen, sondern, im Gegenteil, offene Grenzen.

Anders sieht es aus für Menschen, die nicht Vollzeit arbeiten können, wofür es einen Grund gibt, der mit der Gesundheit des Betroffenen zusammenhängt. Ich habe, als paranoid schizophren diagnostiziert, mit 27 mein Studium abgebrochen und trotz vieler Bemühungen nie wieder in eine volle Berufstätigkeit zurückfinden können. ALG II, das bedeutet, nicht genug Geld zu haben, auch nur in eine andere Stadt in Deutschland ziehen zu können. Ich brauche etwas, das der Nationalstaat, in dem ich lebe, mir bietet: Das soziale Netz. Ich kann anders nicht überleben, Hilfe finden, Kontakte aufbauen. Das Gleiche gilt für einen Großteil der sehr alten Menschen: Mobilität ist durch körperliche Einschränkung häufig gemindert, ein Einleben in eine andere Kultur nicht mehr so einfach möglich.

Der Nationalstaat, der sich Deutschland nennt, versucht allerdings inzwischen gerade die loszuwerden, die ihn brauchen, also die Psychotiker. Die akute Psychose bedeutet vor allem Orientierungslosigkeit. Die Welt wird als Bedrohung erlebt, die Orientierungslosigkeit führt dazu, dass man sich niemandem anvertrauen kann. Man wird sehr anfällig für Suggestionen und Manipulationen einer Außenwelt. Es ist denkbar und für mich nicht unvorstellbar, dass dem Psychotiker suggeriert wird, "woanders" könnte es ihm besser gehen. Jedenfalls setzen sich viele verwirrte Menschen, die keine vertrauenswürdige Hilfe finden, in ihr Auto - wenn sie denn eins haben - oder machen sich mit Bahn oder zu Fuß auf den Weg dahin, wo sie meinen, dass es ihnen besser gehen könnte. Jedenfalls kann ich mich an ein solches Herumirren erinnern. Versagen, womöglich absichtlich, des örtlichen Hilfenetzes? Wurde ich früher unter Zwang in die Klinik gebracht, bekomme ich jetzt kaum noch einen Platz, auch wenn ich darum bitte. Stelle etwas an, belästige meine Mitmenschen, um schließlich in die Klinik zu dürfen - bei Angst und Unsicherheitsgefühlen - um dann schnell wieder abzuhaufen, weil man mich dort wegekelt. Gestern wollte ich einen durch meine psychische Krise verlorengegangenen Personalausweis neu beantragen, wurde "Russendoofi" genannt (wegen meiner rot-gefärbten Haare?), und die Sachbearbeiterin erklärte mir auf mein Eingeständnis, dass ich keine Geburtsurkunde vorlegen kann: "Dann

kriegen Sie auch keinen Personalausweis". Ich blieb aber hartnäckig und habe jetzt zumindest schon mal den vorläufigen Ausweis. So verwirrt, wie man meinen könnte, bin ich eben doch nicht mehr!

Mir kommt der Gedanke, ob man nicht überlegen sollte, Menschen in akuten Psychosen grundsätzlich nicht abschieben zu dürfen, wenn sie zum Beispiel ausländischer Herkunft sind. Dieses kann Vernichtung bedeuten. Denn, leider, das Vorbildland des Sozialismus, Russland, rutscht nach rechts, psychisch Kranke werden auf offener Straße verprügelt, einfach nur dafür, dass sie verhaltensauffällig sind. Sicher gilt das nicht für Moskau, aber wohl für die ländlichen Provinzen - und nach Moskau darf nicht ziehen, wer möchte. Man braucht eine Genehmigung, um in Moskau leben zu dürfen - der akut psychotisch Erkrankte wird die sicher nicht beantragen können. Auch Homosexuelle werden in vielen Gegenden übrigens ganz offen verfolgt und misshandelt. Und sieht es nicht ganz so aus, als wenn der Nationalstaat Deutschland sich in eine ähnliche Richtung bewegt? Der Nationalstaat versucht sich Kranken und Gebrechlichen zu verschließen, aber auch Menschen, die einfach anders sind oder anders leben möchten als der Durchschnittsbürger.

Viele muslimische Mitbürger in akuter Psychose sind mir z.B. in der Klinik begegnet. Der Zusammenhalt der Familien macht es dem deutschen Staat schwerer, sie loszuwerden. Aber der Psychotiker lässt sich gut isolieren, kann dazu gebracht werden, die Familie zu verneinen. Dann kann man ihm vorgaukeln, "woanders" wäre es besser. Für den Menschen

muslimischer Herkunft bedeutet dies, Rückreise in ein muslimisch geprägtes Land. Gibt es hier noch einen Verwandten oder Bekannten, wird der versuchen, ihn aufzufangen, doch viele Mittel, viele finanzielle Möglichkeiten, ihm zu helfen, hat dieser Mensch meist nicht. Das Geld fließt woanders. Geld kommt nicht so leicht aus Deutschland raus. Dass dies so nicht ganz in Ordnung sein kann, fällt auch dem gutmütigsten muslimischen Menschen irgendwann auf. Eine Antwort auf eine Abschiebep Praxis, die sich gegen den akut psychisch Erkrankten oder krank Erklärten richtet, hat sich gefunden: Die IS. Der gefürchtete Islamische Staat. Der eine so vermeintlich grundlose aggressive Haltung gegenüber dem Westen einnimmt. Und aus verwirrten, wahnhaften Gewalttätern bestehen soll. Aber doch besser organisiert ist, als man es geahnt hätte. Weil, wer aus Verwirrung herausfindet, ganz klar erkennen kann, was mit ihm gemacht worden ist. Und man kann aus Verwirrung und Desorientierung herausfinden. Wobei Kliniken allerdings nicht helfen, oder wenig. Meine Erfahrung jedenfalls. Die Dämonisierung der psychisch Kranken, um sie leichter loszuwerden und ihnen Hilfe zu verweigern, hat nun dies bewirkt: Da ist er nun, der unfreiwillig erschaffene, furchteinflößende Dämon, der dem Westen die Zähne zeigt. Behandlungszentren, in denen sich faschistoides Denken und Handeln einschleicht, und die Kranke ausspielen, sollten sich fragen, ob sie ihn nicht schaffen, den Dämon, den sie bekämpfen. Ob sie ihre Behandlungspraxis nicht überdenken sollten und Pfleger nicht wieder als Pfleger, und nicht als Bundesgrenzschützer arbeiten sollten. Zum Wohle der Hilfsbedürftigen - und der eigenen Kinder.

Urlaub im H a r t z



eine Geschichte von Anonym

Zeichnungen: Maren Lehmann
Grafiken: MV

Ach ja, Urlaub. Wie war das doch noch vor gut 40 Jahren? Man hatte seine geregelte Arbeitszeit; schuftete mehr oder weniger 40 Stunden die Woche und im Sommer kam dann die Zeit, in der man sich auf den Urlaub freute. In den ersten Jahren war das Geld zwar noch nicht so üppig, dass man sich großartig in den Zug setzen konnte und einfach drauflos fahren – nach dem Motto: nur weit weg von zuhause.

Da ist man dann von Jugendherberge zu Jugendherberge mit dem Fahrrad durch ganz Norddeutschland gefahren. Die Kondition war noch da und die Knochen machten auch noch keine Zicken. Etwas später dann kam die Zeit des Führerscheins (ich war die Ausnahme, hatte entweder keinen Bock oder keine Zeit oder das Geld war mir zu schade dafür; ich weiß es nicht mehr). Bei meinem damals besten Kumpel war das anders, er machte den Schein und hatte dann auch noch das Geld für einen fahrbaren Untersatz.

Damals mega-In: ein VW-Käfer.

Mit dem ging es dann diesmal in die andere Richtung, nach Süden. Nein, nicht in die Sonne, sondern erst mal nur Süddeutschland. Mit Zelt und Schlafsack, versteht sich. Man wollte ja schon etwas aus der Rolle fallen. An Ausland war damals noch nicht zu denken. Das einzige Ausland, das mit auf dem Weg lag, war die Schweiz und, es liegt ja fast nebenan, Österreich. Nun gut, das war die Jugendzeit. Später dann, inzwischen hatte ich meine Frau kennen gelernt und auch geheiratet, war ich vom Zelten angefixt und habe auch sie davon überzeugen können. Also ging es die nächsten Jahre, wenn Urlaub angesagt war, immer auf irgendwelche Campingplätze in der Umgebung bzw. ins weitere Umland. Die Kinder kamen, die Campingausrüstung wurde immer umfangreicher und das Auto wurde auch immer größer (vom FIAT 500 zum VW Passat Kombi).



Aber, wie das nun mal so ist, die Kinder wurden größer und hatten andere, nicht immer günstige Ansprüche - und irgendwann dann auch keine Lust mehr auf irgendwelche Landpartien, die auch schon öfter mal in Schlammpartien endeten. Und die laufenden Kosten, um ein Auto zu unterhalten, waren inzwischen auch so sehr gestiegen, dass wir diesem "Luxus" auch abgesagt haben. Also mussten wir uns andere Ziele suchen. Weg von zuhause, aber an Ausland war zu der Zeit auch nicht zu denken. Die Jahre zogen ins Land (irgendwann wurde ich dann auch noch arbeitslos), meine Frau hatte bzw. hat auch nur einen Mini-Job. Und die Urlaubsgedanken waren auch nicht mehr so intensiv. Alle zwei, drei Jahre mal mit dem Zug an die Ostsee von den Ersparnissen, die man sich von dem wenigen Geld abzwicken konnte. Aber auch dort bleibt der Fortschritt nicht stehen. Die Preise für kleine Ferienappartements sind dort mittlerweile auch so weit angezogen. Da könnte man genauso gut, wenn man nicht im Hartz wäre, in einem Mittelklasse-Hotel ein Zimmer mit Frühstück nehmen. Das war's dann wohl mit Urlaub. Nur noch Tagesfahrten quer durch Niedersachsen. Und das auch nur im Rahmen, den das Jahresticket Plus meiner Frau hergibt. Und das nur an Wochenenden! Oder abends ab 19h! Oder Balkonien.

Wir haben einen halbwegs vernünftig großen Balkon, wo auch Platz für einen kleinen Tisch mit zwei Stühlen ist. Von dort aus kann man dann die startenden und landenden Flugzeuge beobachten und zumindest von Urlaub träumen. Wenn es denn vom Wetter her passt! Mittlerweile wohnen dann ja auch die "Kinder" nicht mehr zuhause bei Mama und Papa. Manche glauben ja, dass man dann doch wieder mehr Geld einspart und wieder ein bisschen mehr für sich selber übrig hat. Pustekuchen! Das sind doch alles Utopien. Immer wieder mal kommt einer der Jungs angeschlichen und fragt ganz lieb und nett, ob er sich ein paar Euro "ausleihen" könnte für unvorhersehbar angefallene Kosten. Ganz speziell nachdem bzw. schon bevor sie selber irgendwo schick in den Urlaub geflogen sind. Und dann zwackt man sich von dem eh schon knappen Budget eben halt noch ein paar Euros ab und steckt selber noch ein bisschen mehr zurück. Also, Urlaub ade bis zum Sankt-Nimmerleinstag! Oder vielleicht doch irgendwann, wenn mal genügend Geld über ist für `nen Lottoschein. Die ganz große Nummer ziehen. Dann ist sowieso alles egal. Aber da wird man ja eher vom Blitz getroffen bei den Klimaverhältnissen hier zuhause.

...>



Und außerdem: Als Empfänger von Hartz IV braucht man doch keinen Urlaub. Man hockt doch die ganze Zeit stresslos zuhause rum. Und von dem wenigen Geld ist sowieso nichts vorgesehen, geschweige denn übrig, um davon einen Urlaub zu finanzieren! Also: Nix mit Urlaub im Hartz!

Sommerzeit - Urlaubszeit - Arbeitszeit: von 8:00h - 12:00h, im injob beim ASB! Urlaub? Nicht dran zu denken. Das Geld ist knapp und jeder Tag, an dem nicht gearbeitet wird, wird auch nicht bezahlt.

In diesem Jahr, so um die Zeit nach Ostern, da kommt doch tatsächlich unser Erstgeborener auf uns zu und fragt...Nein, nicht nach Geld!... Er fragt, ob wir denn wohl so um den Monatswechsel von Mai auf Juni Zeit hätten für gut eine Woche. Warum sollten wir Zeit haben, und wofür? Nun, die Sache war die, dass unsere Jungs sich überlegt hatten, es wäre doch mal an der Zeit, etwas zurückgeben zu können. Und das in Form eines Urlaubs. Meine Frau und ich schauten uns mit großen Augen an und dann unseren Sohn. Wie, Urlaub!? Wie soll das denn vonstatten gehen?! Unser Sohn antwortete: "Macht euch da mal keine großen Gedanken. Alles ist geregelt. Ihr braucht gar nichts zu tun. Packt einfach ein paar leichte Sommerklamotten und Badezeug ein, und dann geht es ab nach München."

Nach München? Urlaub? Badezeug? Leichte Klamotten? In welchem Film sind wir denn hier gelandet?!

Unser Sohn blieb hartnäckig: "Also in München geht es dann ab mit dem Flieger nach Ägypten. Hurghada. Tolles Ferienresort." Mein eh zu hoher Blutdruck scheint sich noch weiter nach oben zu drücken. Flieger? Ägypten? Was geht denn hier ab?! "Ihr habt euch mal einen richtigen, schicken Urlaub verdient. Einen, wo ihr mal so richtig ausspannen könnt und fast nichts bezahlen braucht. All inclusive nennt sich das." Nach ein paar Minuten hat sich mein Blutdruck wieder etwas beruhigt und ich frage nach Einzelheiten. Wir, fast schon an der Rente dran, noch nie im Flugzeug gesessen, noch nie im Ausland gewesen und jetzt Ägypten. 3000 km weit von zuhause entfernt. Ich kann mich irgendwie noch nicht mit dem Gedanken anfreunden.

Wir bekommen dann die Einzelheiten erklärt: "Also, ihr fliegt am Sonntagmorgen um 06:00h in München los und seid dann gegen Mittag in Ägypten. Da werdet ihr dann am Flughafen abgeholt und zum Hotel gebracht. Dann erholt ihr euch ´ne Woche und am Sonntag drauf geht's dann umgekehrt wieder zurück. Macht euch keinen Stress. Alles wird gut." Alles wird gut? Fragen tun sich auf: Wie kommen wir denn so früh nach München? Und überhaupt, wie geht das alles ab am Flughafen mit einchecken, abchecken und all diese Geschichten? Das haben wir schließlich noch nie mitgemacht.

"Macht euch da bloß nicht zu große Gedanken. Macht einfach das, was die

anderen auch machen. Das geht alles fast wie von selbst. Und mit dem nach München kommen, das ist auch geregelt. Das nennt man "rail&fly". Ihr fahrt von Bremen mit dem ICE bis zu einem Tag vorher nach München, übernachtet da und werdet dann von einem Abhol-Service zum Flughafen gebracht. Für Übernachtung vorher und nachher in München ist auch schon gesorgt, "air'b'n'b" nennt sich das.“ Unser Sohn sagte dann noch, dass wir wohl schon am Freitag mit dem Ticket nach München fahren könnten, dann hätten wir am Samstag noch einen entspannten Tag zum Sightseeing.

Hört sich alles ganz tolle an. Alles geregelt, keinen Stress, Urlaub pur! Das erste Mal! Wahnsinn!

Der Urlaubstermin rückt näher, der Tag vor der geplanten Abreise. Koffer sind gepackt. Unser Sohn am Telefon: "Ich habe mich vorsichtshalber noch mal beim Reiseveranstalter erkundigt wegen dem Extra-Tag in München. Leider gehen die Bestimmungen von Bahn und Veranstalter nicht so locker einher, soll heißen, dass das Ticket für die Bahnfahrt erst ab Samstagmorgen, 0:01h gültig ist. - Die vorbestellten Sitzplätze im ICE bleiben also am Freitag frei. Die ersten 9,00 € sind verpufft. Stadtplan für München auch umsonst gekauft. Kein Sightseeing. Und schon wieder 10,00 € futsch. Wann kommt man denn sonst schon nach München. Wenn man bedenkt, dass ein Zugticket für zwei Personen nach München schon fast einen Pauschal-Urlaub aus irgendwelchen Wer-

bezeitschriften kostet. Das fängt ja schon gut an. Aber egal, dafür ist der eigentliche Urlaub ja "umsonst". Der nächste Tag der Abreise ist gekommen. Alles läuft gut, wir sind rechtzeitig am Bahnhof und auch zeitig genug im Zug. Wir suchen unsere vorbestellten Sitzplätze, verstauen unser Gepäck und machen es uns bequem. Alles ganz entspannt, alles wird gut. Der Zug setzt sich in Bewegung. Auch das noch: die Plätze sind entgegengesetzt zur Fahrtrichtung. Nicht, dass mir beim Rückwärtsfahren schlecht wird. Aber, wenn ich aus dem Fenster schaue, dann sehe ich doch lieber, wo ich hinahre, wie das, wo ich schon gewesen bin. Ich sag zu meiner Frau: „Wenn der Kontrolleur durch ist, dann setzen wir uns in Hannover einfach auf einen anderen Platz, der Zug ist ja sowieso nicht so voll, wie vermutet. Und sonst haben wir ja unsere reservierten Plätze.“ In Hannover angekommen, erst mal aussteigen und `ne Zigarette rauchen. Soviel Zeit ist drin, weil durchgesagt wurde, dass hier noch ein Zug aus Hamburg an unseren angekoppelt wird. Wir steigen wieder ein und setzen uns erst mal wieder auf unsere Plätze, mal sehen, wer noch zugestiegen ist und wie es dann mit freien Plätzen aussieht. Dann kommt wieder eine Durchsage: „Es gibt technische Probleme beim Ankoppeln des Hamburger Zuges, die Weiterfahrt verzögert sich um ca. 30 Minuten.“ Brötchen auspacken, erst mal frühstücken.

Ist ja auch irgendwie vorprogrammiert: Hamburg mit Bremen verbinden, das kennt

...>

man ja auch vom Fußball. Da gibt's immer Probleme. Das Ende vom Lied war, dass das Ankoppeln auch nach einer weiteren halben Stunde nicht geklappt hat und dass die Leute aus dem Hamburger Zug in unseren Zug umsteigen mussten. Also keine freien Plätze mehr im Zug und mit dem Rücken voran in Richtung München :-(. Dadurch hatten wir dann schon insgesamt eine ganze Stunde Verspätung, mit der wir in München ankamen. Nachdem wir mit unserem Sohn und dieser mit den Zimmervermietern telefonierte, haben wir es uns dann dort in der Wohnung bequem gemacht, denn morgens um 3:00 h sollte ja der Fahrdienst kommen und uns zum Flughafen bringen. Dann, so gegen 22:00 h Anruf auf meinem Handy. Nummer unbekannt: wer kann das sein? Es ist der Abhol-service! Gehen unsere Uhren falsch? Ist in Bayern ´ne andere Zeitzone? Nein! Die Dame des Abhol-services sagte: "Leider können wir Sie wegen zu hoher Auslastung nicht zum Flughafen bringen."

Panikglocken fangen in meinen Ohren an zu läuten. Und nun? Wie kommen wir rechtzeitig zum Einchecken? Taxi-Ruf! In Bremen 14014, aber in München? Im Mietzimmer nirgendwo ein Telefonbuch und in einer fremden Stadt nachts noch ´ne Telefonzelle suchen, wo es doch eh kaum noch welche gibt! Sohn angerufen : „... ist und wird ja alles geregelt, nur keinen Stress! Taxi ist bestellt. Alles wird gut!" Das Taxi ist pünktlich, der Fahrer freund-

lich und hilfsbereit, und es geht los. Nach einer halben Stunde Fahrzeit das "zweite Erwachen" an diesem frühen Morgen.

Klare Ansage vom Taxifahrer: "Das macht dann 68,50 €. Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Flug und einen noch angenehmeren Urlaub." Na danke! Wie war das noch: Ihr braucht fast nichts zu bezahlen – hatten unsere Söhne gesagt. Abgehakt! Nur keinen Stress! Es ist schließlich Urlaub! Jetzt "nur noch" der Teil mit dem Einchecken, Bordkarte, Passkontrolle und so... Meine Klamotten sind schon ganz klamm geschwitzt, obwohl es ja noch gar nicht so warm in München ist. Wahrscheinlich ist das die ganze Nervosität und die Tatsache, dass es jetzt kein zurück mehr gibt.

Dann im Flugzeug angekommen.

„Hoffentlich geht nichts schief.“ Ich krame im Handgepäck nach meinen Kaugummis – ein "Muss" hab ich von anderen gehört, wegen dem Druck auf den Ohren beim Fliegen. Zu spät, der Flieger setzt sich schon in Bewegung. Und eh wir uns versehen, sind wir auch schon in der Luft. Ist doch gar nicht so schlimm. Tolle Aus-sicht. Die Anspannung lässt nach. Alles wird gut. Einzige Ausnahme war dann noch die Landung. Ein paar Hopser und ein zeitweise knirschendes Flugzeuggehäuse, dann ein dumpfer Aufsetzer Touch down! Wir sind heil angekommen. Tolle Erfahrung gemacht. Die Luken öffnen sich, die Leute verlassen das Flugzeug. Wir saßen ziemlich in der Mitte, also



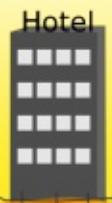
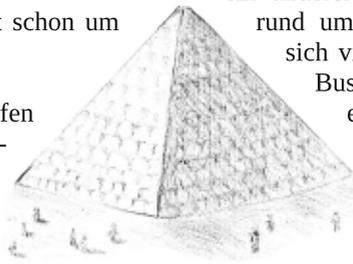
ist der Weg zum Ausgang länger und die Luft von außen kommt nur langsam näher. Dann, die Sonne strahlt, Schritt nach draußen, eine Wand! Hitze! 30-40°?! Wahnsinn! Ein Flughafen mitten in der Wüste. Rundherum nur Sand und moderne Flughafengebäude. Wir steigen in den Shuttle-Bus, der uns zum Ankunftsgebäude bringt. Im Flieger hat man uns schon gesagt, dass wir noch ein Einreisevisum erwerben müssen, sonst kommen wir nicht aus dem Flughafengebäude, geschweige denn in unser Hotel. Drei Schalter haben geöffnet, drei Schlangen haben sich gebildet. Wir stellen uns an, fast wie zuhause beim Einkaufen, natürlich an die Schlange, an der es gefühlt am längsten dauert. Endlich an der Reihe, werden die nächsten 25,00 € fällig. Wie war das noch: ...fast nichts zu bezahlen! Das Urlaubs-Portemonnaie ist schon um einiges dünner geworden.

Dann draußen vorm Flughafen der erste Kontakt mit Einheimischen: "Du wollen Taxi in Hotel? Ganz billig!" Wir wollen kein Taxi, wir werden abgeholt. Mit einem Kleinbus ohne Klima-Anlage. Der nächste Kontakt mit Einheimischen: Einer der mitfahrenden Angestellten schüttelt mit einem Beutel voller Euro-Geldstücke. "Du wechseln?" Verneint, weil das Portemonnaie nicht greifbar war. Irgendwie ver-

ständiglich von den Leuten. Die kriegen hier "Bakschisch/ Trinkgeld" und keiner denkt daran, dass die hier ja die Münzen gar nicht bei der Bank loswerden können. Die Fahrt ins Hotel ist auch ein Abenteuer. Es gibt zwar feste Straßen, aber die haben Schlaglöcher ohne Ende. Durch die Stadt fahren, ist fast wie durch `ne Riesenbaustelle zu fahren. Aber diese hat Moscheen mittendrin, die stechen richtig raus mit ihrem Prunk und teilweise goldenen Dächern und Minaretten. Und es gibt auch einen "ALDI" hier. Nur, alleine würde sich da außer den Einheimischen wohl keiner hin trauen.

Dann Ankunft in der Hotelanlage. Erstmal Kontrolle an der Einfahrt. Ein Polizist guckt misstrauisch die Leute im Bus an, ein anderer geht mit einem Spiegel rund um den Bus und guckt, ob sich vielleicht jemand unter den Bus gehängt hat, um sich einzuschmuggeln. Im Hotel geht dann alles völlig locker ab. Die Leute sprechen fast alle Sprachen, sogar Deutsch, als wäre dies

die Zweitsprache nach Arabisch. Die Koffer werden uns ins Zimmer gebracht und das erste Bakschisch wird fällig. Dafür hatten wir dann am nächsten Morgen einen Schwan auf dem



...>

Bett, liebevoll und mit Geschick aus frischen Handtüchern zusammen gedreht und drapiert. Beim Blick von der Terrasse unseres Zimmers stockte uns dann der Atem: ein Bild wie aus einem Prospekt, so, dass man meint, das sei ´ne Fotomontage. Weißer Sand, große Palmen, blaues Wasser, blauer Himmel, ohne Wolken ... der Wahnsinn. Urlaub aus dem Bilderbuch. Die eine Woche kann starten und braucht eigentlich auch nicht so schnell enden. Das Essen ist üppig. Eine Riesenauswahl, jeden Tag zweimal kalt/warmes Buffet plus Frühstück plus Abendsnacks.

In einer kleinen Ladenzeile Verkäufer, die zum Tee und zur Shisha einladen. Aber auch am Strand nervige "Verkäufer", die massieren, frisieren, maniküren wollen usw.. Oder der Handtuchverwalter. Überall steht: Bitte keine Liegen reservieren. Alle ignorieren das scheinbar und keiner meckert darüber. Also machen wir das auch. Vorm Frühstück sind unsere Handtücher an einem schattigen Platz deponiert. Nach dem Frühstück sind die dann verschwunden. Auf Nachfrage beim Handtuchverwalter nur Schulterzucken. Kurz überlegt, ins Zimmer und Bakschisch geholt und gegeben, wurden die Handtücher persönlich vom Handtuchverwalter auf die ausgesuchten Liegen ausgebreitet und das

für den Rest der Woche. Unaufgefordert. Das gleiche auch an den Bars und Getränkeständen. Hast du Bakschisch gegeben, wurden dir Getränke gebracht, bevor die aktuellen zur Neige gingen. Gleiches Prozedere am Strand.

Die Zeit ging viel zu schnell vorbei und der Tag der Abreise ist schon wieder gekommen. Der gleiche Ablauf, wie schon bei der Anreise: Abholung zum Flughafen mit ´nem Bus, diesmal aber scheinbar mit Klimaanlage. Zumindest wurde die Luft durch gewirbelt. Am Flughafen dann wieder Schlangenbildung und Einheimische mit aufgehaltener Hand: "Du mit mir kommen, dann geht schneller". Abgewinkt, habe schon genug Bakschisch verteilt. Die erste Kontrolle, bevor man überhaupt in den Flughafen rein darf. Alles ablegen, was piepen könnte: Uhr, Kette, Feuerzeug, und Schuhe ausziehen. Durchgekommen. Schuhe wieder anziehen. Bordkarte holen. Jetzt ´ne Zigarette. Ist nicht. Kein ausgewiesener Raucherbereich. Auf Nachfrage gibt es so was in der Abflughalle. Dann eine Durchsage an alle Passagiere: "Vor der nächsten Kontrolle bitte alle Getränke bzw. Flüssigkeiten entsorgen und keine Feuerzeuge durch die Schleusen nehmen".



Na toll, aber egal, im Duty Free Shop kann man ja alles wieder neu besorgen. Also noch 'nen kräftigen Schluck genommen und alle Feuerzeuge entsorgt, die am Mann waren (wir wussten es da ja noch nicht besser). Wieder durch die Kontrolle. Noch mal komplettes Programm. Obwohl man ja noch keine Gelegenheit hatte, sich was Neues, Gefährliches zu besorgen. Auch das ging problemlos. So, jetzt erst mal ein Feuerzeug und was zu trinken für den Rückflug besorgen. Feuerzeug! Überall kannst du Stangenweise Zigaretten und Schmuck, Parfüm und so'n Gedöns kaufen, aber nirgendwo ein Feuerzeug. Aus den Raucherabteilungen qualmt es aber. Woher haben die Leute Feuer? Wir werden als ganz schön blöd angelacht und bekommen zu hören, dass man solche Durchsagen doch nicht ganz so ernst nehmen sollte. Gut, nächstes Mal anders! Jetzt noch was zu trinken. Zwei Pepsi. Schön kalt. "Das macht 8,00 €". Sind wir hier auf'm Kiez? Okay, jetzt kommt es darauf auch nicht mehr an.

Es geht in den Flieger. Meine Klamotten sind schon wieder klamm. Diesmal aber tatsächlich von der Wärme. Jetzt kennen wir das ja schon: abheben, gen Deutschland fliegen, landen.

Touch down in München. Erst mal wieder ein eigenes Feuerzeug besorgen. Und dann mal schauen, wie man das Taxi übergehen kann. Nochmal 70,00 € zurück in Bahnhofsnähe würde wahrscheinlich die Urlaubskasse sprengen, obwohl der Urlaub ja "fast umsonst" war. Also fahren wir mit der S-Bahn. Das kostet für zwei Personen "nur" 22,50 €. Es regnet. Wir sind wieder in Deutschland. Die Klamotten sind wieder klamm. Diesmal aber vom Regen.

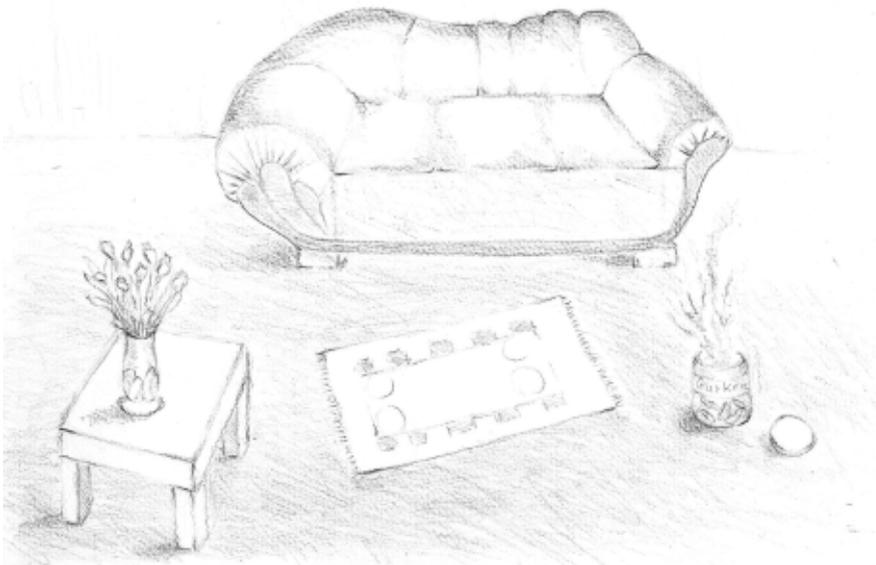
Wir suchen und finden die angemietete Wohnung. Klamotten wechseln und erst mal 'nen heißen Kaffee. Ich trinke schwarz, meine Frau möchte Zucker. Im Schrank ein Zuckerstreuer. Meine Frau streut, rührt um, trinkt. Dieses Gesicht ist prägend: im Streuer war kein Zucker sondern Salz. Ganz klar, der Urlaub ist zu Ende. Irgendwie zum ko....

Die Zugfahrt ist unspektakulär. In Bremen wieder angekommen, erst mal zu Kiefert, 'ne Rostbratwurst mit Hausmacher. Dunkle Wolken ziehen auf. Wir nehmen uns ein Taxi. Während der Fahrt geht die Welt unter. Wolkenbruch, Blitz und Donner.



... während im Wohnzimmer alle, außer Opa Kalupke, mit ihrem Brechreiz kämpften, war Tommy hinter der Standuhr friedlich eingeschlafen und träumte vom erfolgreichen Kampf gegen die Drogenpest. Um seine empfindlichen Atemwege zu schonen, hatte er sich mühsam antrainiert, durch den Hintern zu atmen. Plötzlich schellt die Türglocke. Nanu, wer hatte denn über den kleinen roten Backsteinweg, am Teich vorbei, den Weg zu Kalupkes Tür gefunden? Oma Kalupke nutzte die Gelegenheit, den Dunst der Verwesung, den Opas geöffnetes Seegurkenglas immer noch ausströmte, mit frischem Sauerstoff zu entschärfen und öffnete fröhlich die Tür. Doch dann erstarrte sie innerlich und äußerlich. Dieses hässliche Gesicht hätte sie unter Millionen wiedererkannt.

Es war der immer noch schmierig aussehende Fredi, für den Oma als junge Frau in seiner Dachboden - Fischpinde gearbeitet hatte, und der ihr schon damals unverhohlen immer wieder schmutzige Avancen gemacht hatte. Mit dem Gesicht, in welchem zwischen den unzähligen Falten die Mitesser um die alten Pickelkrater rum diverse Partys feierten, grinste er verschmitzt in Omas Gesicht.



Die entstandene Stille wurde durch das Aufschlagen der ersten Vögel, die betäubt von dem sich in der Umgebung verbreitenden Dunstwolken der Seegurken, von den Bäumen fielen, unterbrochen. Auch die Ratten im Käfig neben der Tür, welche für die Rechtezucht dort standen, schabten verzweifelt an den Gitterkäfigen, als ginge es um ihr Leben.

Dem aufmerksamen Leser wird jetzt klar, dass Opas Seegurken als biologische Waffe deklariert werden sollten. Doch dann:

Während Oma immer noch in Schockstarre verharrte, ging Fisch-Fredi zielstrebig durch die Dunstwolken auf Opas und Heinz zu und knallte theatralisch ein Häufchen Blätter auf den Stubentisch und schrie: "Hier ihr alten Knacker - jetzt habe ich die Rechte an den Rechten!"

Zum Verständnis:

Nachdem Fisch-Fredi, seine wievielte Fischpinne auch immer, durch das Gesundheitsamt geschlossen bekam und nachdem Heerscharen von Ratten an den Essensresten verendet waren, heuerte er als Smutje auf einem Seelenverkäufer an, der Luftpolsterfolie zur Reparatur nach Kanada schipperte. Dort angekommen, wurde er herzlichst von der Mannschaft für sein gutes Essen verabschiedet. Obwohl ihm bis heute nicht klar wurde, warum er im Schutz von 2 Hafengebühren durch die Reihen der Matrosen geführt werden musste, die nicht mit massiven Magenbeschwerden und Brechdurchfall unter Deck lagen.

Sie rissen alle die Fäuste hoch und schrien, was Fredi als Zustimmung zu seinen Kochleistungen deutete. Da er nicht Philippinisch sprach, entging ihm, dass neben „Verreckel!“ und „Komm nie wieder!“ noch diverse andere Schimpfwörter gerufen wurden, für die es aber glücklicherweise keine Übersetzung gibt.

In dem Glauben, als Koch die Menschheit nun lange genug beglückt zu haben, startete Fredi in Hollywood mit einem Augenklappen- und Glasaugenverleih für pensionierte Piratendarsteller.

In der nächsten Ausgabe:

.. wird selbst Thommy seinem Hintern alles zu viel ?

.. wann bewegt Oma Kalupke sich wieder?

.., wie kam Fredi hinter die Geschichte mit den Rechten und werden sich die Vögel wieder erholen?

Das alles und auf keinen Fall mehr,
erfahren Sie in der nächsten Zwielicht-Ausgabe!



ZWIELICHT

Selbstbeschreibung

Ein Projekt für Menschen, in dem wir

- *freie Texte schreiben,*
- *journalistische Ansätze bieten,*
- *redaktionelle Prozesse gestalten,*
- *den Stadtteil beleuchten möchten,*
- *uns mit psychiatrischen Themen auch aus Sicht der Betroffenen befassen und schreiben.*

Was ist das Zwielicht ?

Eine Zeitschrift aus Hemelingen mit den drei Bereichen:

Seelisches und Gesellschaft, Informatives, Geschichten und Gedanken.

Wir wollen beides, Einblicke in die Gefühlswelt des Einzelnen und Ausblicke auf die Welt zeigen. Dazu gehört das Vorstellen von Menschen und ihrem Umfeld, die Arbeit von Institutionen, über Berichte von Tagungen und Seminaren bis hin zu kulturellen Veranstaltungen mit und ohne sozialpsychiatrischem Schwerpunkt.

Humorvoll bis philosophisch geht es in den Geschichten und Gedanken zu.

Wer wir sind:

Wir sind eine bunte Vielfalt aus Menschen mit und ohne seelische Probleme, psychischen Erkrankungen oder Betroffene. Jedes Redaktionsmitglied bringt seine eigenen Lebenserfahrungen, Themen und Erkenntnisse ein. Es schreiben und gestalten auch externe, zum Teil anonyme Autoren für das Zwielicht, Menschen die so einen kreativen Weg zu ihrer Seele finden und sich geschützt der Außenwelt mitteilen können.

Wie wir arbeiten:

Zwei mal pro Woche trifft sich die Redaktion zur Sitzung in einem Raum der Villa Wisch, wo Themen, Inhalte, und Texte besprochen werden. Beiträge werden von den TeilnehmerInnen größtenteils selbst ausgewählt und erstellt.

In den Redaktionssitzungen setzen wir uns mit Kritik am eigenen Text und Gestaltungen auseinander, lernen die Ansichten Anderer kennen und akzeptieren, arbeiten im Team. Dies bedeutet ein Öffnen und Ausweiten der eigenen Grenzen, die zum Teil über Jahre sehr fest waren. Manchmal ist die Arbeit schwierig, aber wir unterstützen uns gegenseitig. Wenn ein Artikel von einem alleine nicht bewältigt werden kann, wird er in gemeinschaftlicher Arbeit fertig gestellt. So entstehen neue Ansätze und Interessen, die zu einer intensiven Beschäftigung mit den Themen führt.

Seit 2012 erscheinen wir ca. alle 6 Monate. Seit dem haben wir neun Ausgaben erstellt.

DER REDAKTIONSBRIEFKASTEN

Die Redaktion lädt Sie ein, am „Zwielicht“ mitzuwirken.

Wir freuen uns auf:

- Leserbriefe
- Texte (öffentlich oder anonym*)
z.B.: Gedichte, Artikel, Geschichten,
Lebenserfahrungen, etc.
- Bilder
- Lob & Kritik (Feedback)
- Anregungen & Wünsche



Bitte vermeiden Sie ...

- Rassismus
- Beschimpfungen
- Jegliche Form von Gewalt

Die Redaktion wird alle eingereichten Texte besprechen.

Wir entscheiden mit Ihnen, ob diese in der nächsten Ausgabe erscheinen können.

*** Anonym:** Sie können uns Ihre Texte anonym einreichen, es ist allerdings von Vorteil, wenn Sie für uns trotzdem Ihren Namen, Telefonnummer / Emailadresse auf das Dokument schreiben und dieses als anonym markieren, damit wir Sie gegebenenfalls kontaktieren können. Vertraulichkeit wird zugesichert.

Den Briefkasten finden Sie:

im Haupteingang der **Tagesstätte „Villa Wisch“** (Sebaldsbrücker Heerstraße 42) neben der roten Infotafel.

Für alle, die nicht persönlich vorbei kommen können oder möchten, gibt es natürlich auch immer die Möglichkeit uns per Email zu kontaktieren.

Email: Sascha.Heuer@asb-bremen.de

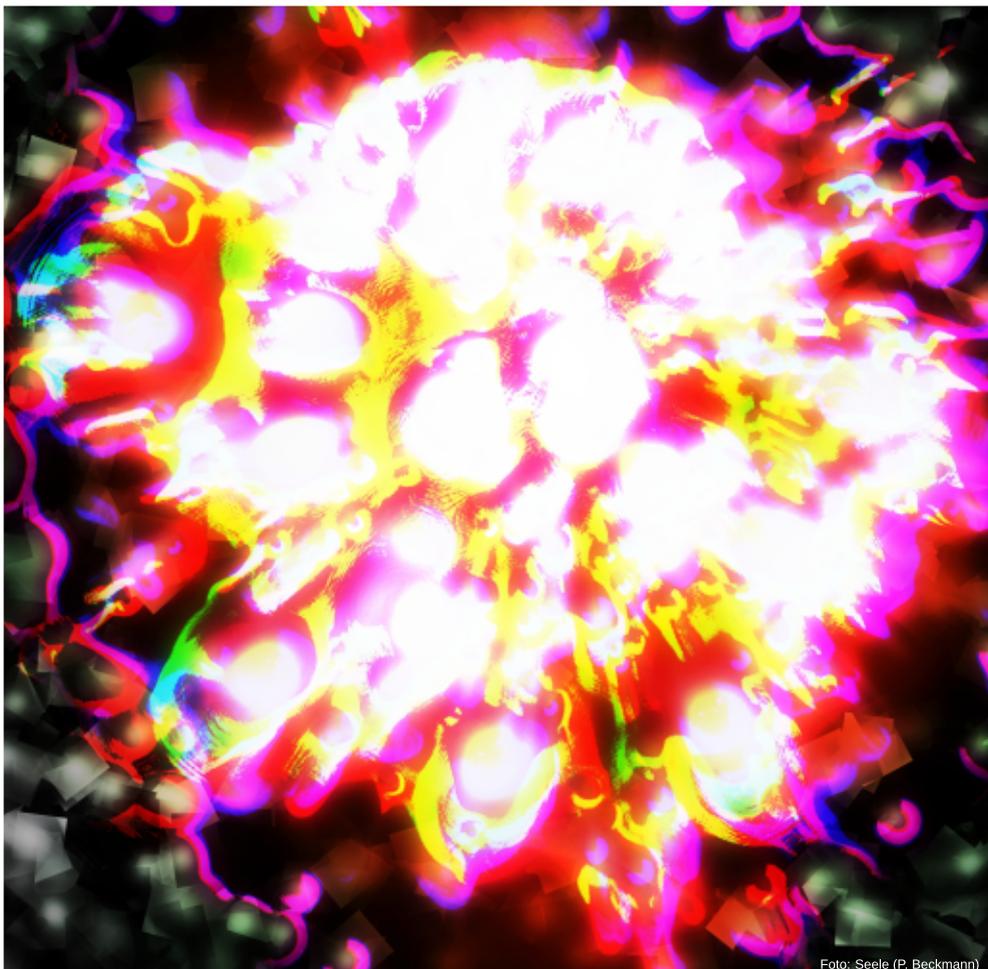


Foto: Seele (P. Beckmann)

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

Redaktion : P. Beckmann, Irmgard Gummig, Sascha Heuer, Christian Kaschkow, Monika Rosada.

Autoren: H. Bern, Jürgen Busch, Alexandra Evers, Ira Hafer
Susanne Zoë Rippe, Mariana Volz

Redaktionsanschrift:

ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH,
Sascha Heuer

Sebaldsbrücker Heerstraße 42, 28309 Bremen

Tel: 0421 98972680, Mobil: 01520-8958920,

Fax: 0421 98972800, Mail: Sascha.Heuer@asb-bremen.de

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