



ZWIELICHT

DIE ZEITSCHRIFT FÜR BREMEN UND HEMELINGEN

SEELISCHES & GESELLSCHAFT | INFORMATIVES | GESCHICHTEN & GEDANKEN

WEGE AUS DER WÜSTE

EIN SECHSER IM LOTTO?
Suche nach einem
Therapieplatz! S.24

DER KLEINE KOMPASS
Psychosoziale Hilfen in Bremen
ab S. 75

LEBENSGESCHICHTEN
mit/ohne Medikamente ab S.6

APRIL 2018

AUSGABE

11

Foto: Susanne Bruns

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: Mariana Volz, Marcus Petruschat, Susanne Bruns, Tristan Kahrs

Fotos/Grafiken: Irmgard Gummig (S. 21), Mariana Volz (S. 2, 4, 50, 76, 80), Monika Rosada (S. 25), Sascha Heuer (S. 18, 19), Susanne Bruns (S. 34, 35, 36, 37, 38, 39, 72, 73), Volker Brinkmann (S. 78, 79, 81, 82), Pixabay.de

Zeichnungen: Maren Lehmann

Redaktion: Andreas Roemer, Arend Viet, Christian Kaschkow, Irmgard Gummig, Mariana Volz, Marcus Petruschat, Monika Rosada, Okay Evin, Peter Beckmann, Sabine Weber, Sascha Heuer, Susanne Bruns, Tristan Kahrs, Volker Brinkmann

Autoren: Ira Hafer, Jessica Dieckmann, Jochen Plümer, Kay Uwe Schätzchen

Redaktionsanschrift:
ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit
mbH

Sascha Heuer

Mariana Volz
Sebaldsbrücker Heerstraße 42

28309 Bremen

Tel: 0421 98972680

Mobil: 01520-8958920

Fax: 0421 98972800

Mail: Sascha.Heuer@asb-bremen.de

Mail: Mariana.Volz@asb-bremen.de

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

VORWORT

Liebe LeserInnen,

es gibt Neuigkeiten beim Zwielight:

Der kleine Kompass, zu finden ab Seite 75: Dort sind einige der grundlegenden psychosozialen Hilfsangebote in Bremen aufgelistet. Aus Platzgründen mussten wir eine Auswahl treffen, jedoch hoffen wir, dass wir in Zukunft möglichst alles veröffentlichen können, was irgendwie helfen kann.

Das Zwielight wächst: Seit Jahren schon beim Seitenumfang und nun auch bei der Anzahl der Mitarbeiter und Anleiter, die sich demnächst alle zusammen nicht nur mit einer Printausgabe beschäftigen werden - sondern auch mit einer Website. Ja, entschuldigen Sie, das mit der Webseite haben wir schon mehrfach angekündigt. Diese wird auch kommen. Nur, wann und wie das genau aussehen wird, steht noch in den Sternen.

In der aktuellen Ausgabe ist ein Schwerpunkt das Thema „Leben mit Medikamenten“: Dort berichten wir über eine besondere Veranstaltung, in der vier Frauen sehr persönlich aus ihrem Leben und ihren Erfahrungen mit Medikamenten erzählt haben. Ein anderer größerer Bereich betrifft das Thema Psychotherapie in der Psychiatrie, inkl. der schwierigen Suche nach einem Therapeuten.

Darüberhinaus gibt es ein Interview mit dem Hemelinger Ortsamtsleiter sowie eines mit dem Präsidenten der Bremer Psychotherapeutenkammer. Außerdem haben wir einige vielfältige, bunte und spannende Lebensgeschichten in dieser Ausgabe - aus ganz verschiedenen Perspektiven.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre Zwielight-Redaktion

INHALTS



SEELISCHES & GESELLSCHAFT

**"DANN WÄRE MEIN WILLE
GEBROCHEN GEWESEN"**
Tagung zu Medikamenten
...von Sascha Heuer.....6

EIGENE ERFAHRUNG
mit Medikamenten
...von Thelke Scholz 10

SELBSTSTEUERUNG
Umgang mit Medikamenten
...von Sabine Weber..... 12

PSYCHIATRIE 2.0
Thema: Psychotherapie
...von Christian Kaschkow18

INTERVIEW HR. SCHRÖMGENS
Chef Psychotherapeutenkammer
...von C. Kaschkow & I. Gummig..20

EIN SECHSER IM LOTTO
Suche nach einem Therapieplatz
...von Monika Rosada 24

MOMENTAUFNAHME
aus einer Klinik
...von Monika Rosada.....31

SEELISCHES & GESELLSCHAFT



INFORMATIVES / HEMELINGEN

INTERVIEW HR. HERMENING
dem Ortsamtsleiter Hemelings
...von V. Brinkmann & A. Viet.....34

JANET FRAME
eine bemerkenswerte Autorin
...von Monika Rosada.....40

KORREKTUR
eines Fehlers aus der
letzten Ausgabe43

NEUES VOM...
...Opferentschädigungsgesetz
...von Irmgard Gummig.....44

AUS DER PRESSE.....45

**WIE ICH LERnte MEINEN
STRESS ZU REDUZIEREN**
Die Simon-Methode
...von Anonym.....46

ZWIELICHT
Selbstbeschreibung94
Kontakt95

INFORMATIVES / HEMELINGEN



GESCHICHTEN & GEDANKEN

DAS SPATZENHAUS ...von Jessica Dieckmann.....	48
EINFACH MAL LEBEN ...von Mariana Volz.....	49
MIT DEM FAHRRAD ...von Jessica Dieckmann.....	52
WELTERNÄHRUNGSTAG ...von Jochen Plümer.....	54
LUCKY MAN - TEIL I ...von Kay Uwe Schätzchen.....	56
MUSIC TASKING ...von Andreas Roemer.....	62
WO IST MEIN PLATZ ? ...von Mariana Volz.....	65
DIE GOLDENEN FLÜGEL DER EISBÄRIN ...von Irmgard Gummig.....	68
NEU ERZÄHLT ...von Anonym.....	71
LICHT ...von Susanne Bruns.....	72
SEHNSUCHT ...von Susanne Bruns.....	73
DEMENZ GIBT ES NICHT ...von Ira Hafer.....	74

GESCHICHTEN & GEDANKEN

„DANN WÄRE MEIN WILLE GEBROCHEN GEWESEN!“

**Fortbildung am 29. September 2017 zum Thema
„Neuroleptika und Antidepressiva reduzieren und absetzen“
vom psychiatrischen Bildungsträger F.O.C.U.S.
Vier Frauen berichten von ihren Erfahrungen.**

Sascha Heuer

Bei dieser Fortbildungsreihe des F.O.C.U.S. in Walle saßen bisher Menschen mit Dokortitel auf dem Rednerstuhl. Ende August waren es vier Frauen. Vier Frauen mit einer bewegenden Biographie, die sie sehr offen und ausführlich im Kreis mitteilten. Und vier Frauen, die viele und unterschiedliche Erfahrungen mit Medikamenten gemacht haben.

Zuerst erzählt Thelke Scholz. Eine schlanke Frau, die so souverän und kompetent erzählt, dass man sie sich kaum vorstellen kann mit 110 Kilogramm, den überwiegenden Teil des Tages schlafend und in der wachen Zeit kaum in der Lage ihren Alltag zu bewältigen. Und doch verliefen fünfzehn Jahre ihres Lebens so oder so ähnlich.

Fünfzehn Jahre, in denen sie vollgestopft war mit Neuroleptika und anderen Medikamenten. Rückblickend versteht sie immer mehr, was die Medikamente mit ihr gemacht hatten. Neben zahlreichen körperlichen Problemen (besonders unangenehm waren für sie das starke Schwitzen im Gesicht und an den Händen, sowie der Juckreiz im Gesicht, der dazu führte, dass dieses häufig völlig zerkratzt war) war es die völlige Abgeschnittenheit von ihren Gefühlen, die zu einer bestimmten Form von Apathie führten. Der erste Schritt in eine gute Richtung war ein Arzt, der sie fragte, ob sie ein neues Medikament ausprobieren wollte. Dieses nach ihrer Meinung gefragt werden, war für sie neu. Sie willigte ein. Mit diesem Medikament ent-



kam sie dem völligen Desaster, es gab ihr ein wenig Lebensqualität zurück. Irgendwann war ihr Lebenshunger wieder erwacht und sie wollte mehr. Sie fragte den Arzt nach dem Weg zum Absetzen, den er mit ihr zusammen ging. Zwei Jahre dauerte dieser Weg. In vielen kleinen Schritten wurde die Dosis reduziert. Jeder dieser Schritte führte sie in eine Krise. Aber sie war vorbereitet. Sie hatte sich ein Umfeld geschaffen, welches sie dabei unterstützte und sich praktisches Handwerkszeug zugelegt, so zum Beispiel ein regelmäßiges Verweilen in der Natur. Nach zwei schweren Jahren war es geschafft. Aber – nun setzte die emotionale Nachreifung ein. Fünfzehn Jahre waren ihre Gefühle blockiert gewesen und sie hatte in dieser Zeit eben auch keine Erfahrungen damit machen können. Jetzt war wieder alles da. Und damit auch viel Stress. Manchmal sei der Wunsch da, wieder zurückzukehren in die Welt der inneren Taubheit, erzählt Thelke Scholz. Aber nur kurz. Denn inzwischen hat sie sich ihren großen Wunsch erfüllt und eine Familie gegründet.

Arnolde Trei-Benglers Geschichte ist ein wenig anders. Mit ihrer ersten Psychose vor über zwanzig Jahren begann ein jahrelanges Ringen mit den Medikamenten. Immer wieder nahm sie keine und kam in Krisen. Sie versuchte es, sie nur bei beginnender Symptomatik zu nehmen. „Damit

bin ich aber auf die Schnauze gefallen.“ Seit zehn Jahren hat sie sich damit arrangiert, dass sie Neuroleptika nehmen müsse. „Ich habe eine unterschwellige Psychose-neigung, dafür brauche ich sie,“ meint Arnolde Trei-Bengler. Es sei ihr aber gelungen, die Medikation in diesen zehn (psychosefreien) Jahren immer weiter zu minimieren. Jetzt nimmt sie kein Anti-Depressiva und keine Phasenprophylaxe mehr und hat das Neuroleptika auf eine geringe Erhaltungsdosis reduziert. Und selbst diese wird sie vielleicht irgendwann nicht mehr benötigen, glaubt sie. Das Absetzen und Reduzieren hat sie übrigens nicht in Absprache mit ihrem Arzt gemacht, sondern ihn immer erst hinterher darüber informiert. Auf die Frage aus dem Publikum, wie er denn darauf reagiere, erzählt sie, er würde ohnmächtig mit den Schultern zucken und sie aber gewähren lassen.

Wichtig sei für sie eine aktive und bewusste Lebensgestaltung. Den fehlenden Pillen müsse frau ein selbstbestimmtes Leben entgegensetzen. Dazu gehören eine Arbeit, Hobbys, ein soziales Umfeld und eine gute Selbstfürsorge. So habe sie jahrelang den Tag begonnen mit ihrem „Tagebuch der Freude“ sowie Yoga und Qui Gong.

Die jahrelange Einnahme von Neuroleptika verursacht meistens Nebenwirkungen, besonders, wenn sie hochdosiert sind. Arnolde Trei-Bengler hat auch damit zu tun. Bewegungsunruhe im Stehen und Sitzen

sei es bei ihr. Vielen gehe es aber schlimmer.

Das Reduzieren ist für sie aber kein Dogma. Vielmehr geht es für sie um einen selbstbestimmten Umgang mit den Medikamenten. Neulich hatte sie durch ein bestimmtes Ereignis wieder ein wenig mit ihren Psychosymptomen zu tun. Sie erhöhte ihre Dosis für eine Woche, bis sie sich wieder im Gleichgewicht fühlte. Überhaupt sagt sie von sich: „Ich bin voll zufrieden mit meinem Leben und stolz.“ So sei sie auch seit kurzem verheiratet.

„Jeder soll für sich selber entscheiden, ob und wie viele Medikamente er nimmt,“ sagt Gerlinde Tobias. In ihrer Arbeit als Patientenfürsprecherin im Krankenhaus Bremen-Ost erlebe sie es aber häufig, dass Menschen wieder in die Klinik kämen, die ihre Medikamente absetzten und dann wieder in eine schwere Krise gerieten. Deshalb ist sie der Meinung: „Es braucht beim Absetzen einen Begleiter.“ Sie selber hatte diesen gefunden im Klinikum Bremen Nord, wo sie selber gute Erfahrungen gemacht hat, obwohl sie in ihrer schweren Lebenskrise dort immer wieder stationär aufgenommen werden musste (diese Krise dauerte vier Jahre). Insgesamt habe sie sechs Jahre Anti-Depressiva genommen. Zum Ende dieser Zeit, als es ihr wieder besser ging, fühlte sie sich von dem Medikament sediert und wollte dieses nicht

mehr. Sie ging zu ihrem Arzt und bat ihn, frei von den Pillen zu werden. „Ich begleite sie dabei,“ war seine Antwort.

Angesprochen auf die Situation, was zu tun sei bei Menschen, die aufgrund der Medikamente so beeinträchtigt seien, dass sie gar keinen Impuls verspüren könnten, da heraus zu kommen, antwortet sie, dass dann Psychiatrie-Erfahrene eine gute Hilfe sein können oder auch professionelle Helfer. Dieses sei aber eine Gratwanderung, merkt Thelke Scholz an. Oberstes Gebot sei es, dem Menschen wirklich offen zu begegnen und ihn nicht in eine Richtung zu schubsen. Für sie sei der freie Wille des Menschen das Entscheidende auf dem Weg zur Genesung.

Alle drei Frauen haben die Ex-In-Ausbildung gemacht und alle schwärmen davon und machen deutlich, wie wesentlich und positiv für sie die Ausbildung zum Genesungsbegleiter gewesen sei.

Sabine Weber bringt dann noch einmal einen anderen Impuls in die Veranstaltung. Zunächst schildert sie mit deutlichen und teils schwer zu ertragenden Worten die Geschichte ihrer frühkindlichen Vernachlässigung und des sexuellen Missbrauches. Irgendwann landete sie in einer Klinik, in der sie das Neuroleptikum Abilify bekam. Vierzehn Tage nahm sie dieses ein, dann lehnte sie diese Art der Behandlung ab.

„Das war der letzte Moment. Hätte ich das Zeug noch ein wenig länger genommen, wäre mein Wille gebrochen gewesen und ich hätte nicht mehr die Möglichkeit gehabt, mich dagegen zu wehren.“ Für sie ist es wichtig, nicht betäubt zu werden, sondern ihre Gefühle zu leben. Dabei spielt ihre Wut eine große Rolle. Diese sei für sie der Antrieb, der es ihr ermöglicht, Dinge für sich zu erreichen, zu denen die wenigsten Betroffenen kommen. So hat sie gerade geschafft, einen Prozess gegen das staatliche Versorgungsamt zu gewinnen und ist nun vom Gericht anerkanntes Opfer sexuellen Missbrauches.

Sie stellt provokante Fragen zum gesellschaftlichen System und fordert die Anwesenden auf, sich für eine wirkliche Umkehr in der psychiatrischen Versorgung ein zu setzen. „Warum werden Menschen in der Psychose nicht in kleinen Wohngruppen mit individueller Betreuung begleitet?“ fragt sie in die Runde.

Dieses führt zu einem Austausch in der Gruppe über die Frage nach dem "Warum und Wie-geht-es-besser-mit-der-Psychiatrie", an dem sich aber nicht viele Teilnehmer der Fortbildung beteiligten. Jörn Petersen vom F.O.C.U.S. erzählt dabei von seinen Erfahrungen im europäischen Aus-

tausch. So sei gerade in Triest die Forensik geschlossen worden. Immer wieder gäbe es hoffnungsvolle Impulse. Manches erscheine aber auch düster.

Am Ende ist Zeit, für alle im Raum, etwas zu der Veranstaltung zu sagen. Berührendes und Anregendes ist hier zu hören. Persönliches und Ideen für die Zukunft. Es wird deutlich: Vieles läuft nicht gut. Ärzte in Praxen und Kliniken verschreiben meist zu schnell zu starke Medikamente und sind zu wenig im wirklichen Kontakt mit den Menschen in der Krise. Mit teils existentiellen Folgen für die Betroffenen. Aber – die Schilderungen der vier Frauen machen Mut, denn sie zeigen, dass es auch anders gehen kann. Auch wenn es oft ein langer schmerzhafter Weg ist.



Frau Thelke Scholz hat uns freundlicherweise einen Auszug Ihres Vortrages bei der Veranstaltung "Der selbstbestimmte Umgang mit Medikamenten" zur Verfügung gestellt, in dem sie die Auswirkungen der Medikamenteneinnahme sehr drastisch schildert.

Für meine Nachtruhe brauchte ich rund fünfzehn Stunden:

Zwei, um einzuschlafen, zwölf Stunden tatsächlichen Schlafes und dann vom ersten Öffnen der Augen noch einmal eine weitere Stunde, um den Entschluss zu fassen, tatsächlich aufzustehen. Um die Geister der Nacht, psychischer und physischer Natur, abzuschütteln.

Denn einmal aufgestanden zu sein, bedeutete, mich den Herausforderungen des Badezimmers stellen zu müssen. Zum Zähneputzen setzte ich mich bereits wieder hin, auf den Badewannenrand. Dann etwas Wasser ins Gesicht, Haare kämmen, Zopf. Pause.

Vielleicht Frühstück, aus Kraftmangel gern Schokolade, auf dem Sofa.

Mit etwas Glück reichte die Kraft danach zum Duschen. ODER Haare waschen. Beides zusammen wäre undenkbar, weil viel zu anstrengend. Dann anziehen.

Normalerweise war es inzwischen dreizehn oder vierzehn Uhr.

Rein rechnerisch ist bereits klar, dass bei Wachzeiten von neun Stunden täglich nicht viel Programm möglich ist. Außerdem ist die Kraft in diesen Stunden nicht berechenbar, sie ist keine verlässliche Größe.

Wenn man kaum jemals wach ist und sich noch viel weniger konzentrieren kann, ist es schier unmöglich, einen Gedanken, eine Idee oder ein Problem hinreichend zu durchdenken. Es ist unbefriedigend und ermüdend, niemals an ein Ende zu kommen und jeden Tag um dieselben Fragen zu kreisen (für mich vermutlich ebenso wie für mein Umfeld).

Meine Sinne waren stark beeinträchtigt. Ich konnte nahezu nichts riechen, auch nicht mich selbst. Das wurde besonders dann zum Problem, wenn ich kaum Kraft zum Duschen hatte und darüber hinaus



einfach nicht merkte, dass es nötig gewesen wäre.

Auch beim Essen ist das schwierig, denn die Zunge nimmt hauptsächlich vier Geschmacksrichtungen wahr: süß, salzig, sauer, bitter.

Ein einigermaßen gleichförmiger Speiseplan ist die nachvollziehbare Folge.

Und in Kombination mit dem veränderten Stoffwechsel und mangelner Motivation, erklären sich auch die veränderten Körpermaße.

Ich litt unter Schweißausbrüchen an den Beinen, Armen, am Schlimmsten aber im Gesicht und an den Händen. Das ist sehr unangenehm für alle Beteiligten.

Ich hatte schlimme Pickel. Hässlich vor allem, nachdem ich sie aufgekratzt hatte.

Was ich natürlich tat. Tun musste. Ich konnte nicht aufhören, immer wieder kratzte ich an mir herum.

Ich hatte Durst. Jeden Tag brauchte ich etwa vier Liter Flüssigkeit. Die ewige Suche nach Toiletten, die aufzusuchen ich mich auch tatsächlich trauen würde, reduzierte meine Motivation aus dem Haus zu gehen zusätzlich.

Meine Muskeln zuckten.

Besonders in den Beinen, einer der Grün-

de, warum es abends so lange dauerte einzuschlafen: ich musste mich erst „auszappeln“.

Mein Gesicht zuckte. Nicht allzu bedrohlich, ich wurde aber doch immer wieder darauf hingewiesen.

Ich hatte Haarausfall. Brüchige Nägel. Trockene Augen. Verdauungsstörungen.

...

HINWEIS

Im Mai 2018 wird das Buch „**MEDIKAMENTEN-REDUKTION UND GENESUNG VON PSYCHOSEN**“ im Psychiatrie-Verlag erscheinen.

Autoren sind Jann E. Schlimme, Thelke Scholz, Renate Seroka.



SELBSTSTEUERUNG

Der SELBSTBESTIMMTE
Umgang mit Medikamenten

Sabine Weber

In dem Vortrag von Sabine Weber auf der Fortbildung "Der selbstbestimmte Umgang mit Medikamenten" ging es schwerpunktmäßig um ihre Lebensgeschichte und ihre eigenständige Haltung zu Behandlungen und Medikationen.

Mein Name ist Sabine Weber.

Heute teile ich mit Ihnen biographisches und ich spreche über meine ganz persönlichen Bewältigungsstrategien. Durch meine Reflexion in der Traumatherapie ist mir bewusst, dass eine sehr frühkindliche Störung vorliegt. Es geht um:

**VERWAHRLOSUNG
VERNACHLÄSSIGUNG
GEWALT
SEXUELLE GEWALT**

Heute weiß ich, dass ich ganz früh Möglichkeiten entwickeln musste, um meine Lebenssituation als Kleinkind zu überleben.

Eine Frau aus meiner Nachbarschaft bestärkte mich sehr in meiner Entwicklung. Glücklicherweise hatte ich die innere Kraft auf meine Ressourcen zurückzugreifen. Eine wichtige Stärke war und ist meine physische Stimme. Sie war und ist eine wichtige Orientierung für mich.

Die Welt in der ich aufgewachsen bin, war

in jeder Hinsicht verwaorlost. Dennoch habe ich es akzeptiert, in diesem Müll zu leben. Heute weiß ich das, weil ich damit noch viel zu tun habe. Und oft noch in meine Vergangenheit rutsche. Was sehr weh tut und nach wie vor starke Gefühle hervorbringt. Wie auch wieder Einbrüche, Dissoziationen und Veränderungen der Anteile, die sich gebildet haben, damit ich überleben konnte.

Meine Mutter war in einem Nachtlokal als Kassiererin beschäftigt. Hatte starkes



Übergewicht, obwohl sie kaum etwas gegessen hatte. Sie verließ am frühen Abend die Bremer Mietwohnung, die wir zu dritt bewohnten. Meine ältere Schwester lebte nicht bei uns. Sie war in Bremerhaven bei einer älteren Dame untergekommen. Mein Bruder war 2 Jahre älter als ich. Meine Mutter war schwer Medikamentenabhängig und Alleinerziehend. Mein Erzeuger war nicht gegenwärtig. Die Grundversorgung für uns Kinder war sehr mangelhaft, was Essen und Trinken angeht. Auch Hygiene, Waschen und Zähne putzen konnte ich nicht. Im Vorschulkindergarten wurden mir häufig die Knoten aus meinen langen Haaren gebürstet, die ich morgens hatte, weil ich meinen Kopf nachts hin und her geschlagen hatte. Trotzdem habe ich das Ziepen an meinen Haaren als Zuwendung empfunden.

In der Grundschule war ich nicht regelmäßig. Es gab große Schulausfälle. Ich war apathisch durch die schweren regelmäßig zu Hause stattfindenden Traumata. Durch einen Haupttäter, der regelmäßig in mein Zimmer im Untergeschoss der Mietwohnung kam. Ich hatte kaum Kontakt zu meiner Mutter. Mein Bruder war immer draußen, ist aus der Wohnung geflüchtet, ich blieb drinnen. Wegen meiner Apathie wurde mir damals als weiterer schulischer Werdegang seitens meiner Klassenlehrerin

die Sonderschule vorgeschlagen. Es gab auch andere Stimmen, die etwas völlig anderes sagten. Ich war sehr verwirrt, was ich denn nun sein sollte, in den Augen der Erwachsenen.

Es folgte der Wechsel auf eine Realschule. Ein Lehrer beschrieb dort einmal, ich sei ein Faß ohne Boden, was mein Wissen angeht. Heute weiß ich, dass ich durch meinen sozialen Grundstress gar nicht fähig war, einen Schulkontext wahrzunehmen. Die Dissoziationen war mein Normalzustand.

Als ich 16 Jahre alt war, ist meine Mutter an Krebs gestorben, nach langer Quälerei Zuhause.

Ich kam in ein Kinderheim. Dort habe ich eine schwere Esssucht entwickelt.

Missbräuchliche Erfahrungen waren auch dort. Ich habe meinen Realschulabschluss geschafft, mich als Reformwarenfachverkäuferin beworben. Zweimal bin ich nicht zur Abschluß Prüfung gegangen. Also ohne Abschluß. Trotzdem habe ich einige Zeit in diesem Beruf weitergearbeitet, ganztags. Mit 19 Jahren war ich drei Monate stationär auf der Borderline Station in Bremen. Diagnose: schwere Borderline Störung. Danach machte ich eine Buchhändler-Lehre, weil man Bücher nicht essen kann. Prüfung bestanden, die Kunst



der Vortäuschung hab ich immer weiter entwickelt und verfeinert. Eine Führungsposition habe ich eingenommen als Filialleitung in einer großen Buchkette. Die Geburt meines Sohnes Amin 1998, Hausgeburt. Nach einem halben Jahr habe ich wieder gearbeitet als Quereinsteigerin bei Siemens im Marketing. Dann habe ich gewechselt zu Tchibo Marketing. Dann der Wechsel zu einer mittelständischen Werbeagentur, als Vertriebsassistentin gearbeitet. Dort kompletter Zusammenbruch mit der Folge der Frühberentung war mit 45 Jahren.

SOMIT KOMME ICH NUN ZU MEINEN BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Meine zwei bis drei Klinikaufenthalte vom 19. Lebensjahr bis zum heutigen Zeitpunkt. Sie haben mir wenig gebracht. Zum Beispiel meinen Alltag zu bewältigen. Sie haben mir zwar aufgezeigt wie meine Geschichte ist, auch im theoretischen Kontext, was es bedeutet traumatisiert zu sein, aber wenig Unterstützung und Bewältigungsstrategien bekommen zu haben.

Meine Medikamentenversuche, ich war am Anfang noch nicht generell dagegen, sahen folgendermaßen aus: es fand zunehmende und weitere Verwirrung statt, ängstlich ge-

macht, eingeschränkt bis zur körperlichen Unbeweglichkeit.

FAZIT ALSO: KEINE HILFREICHE MÖGLICHKEIT FÜR MICH.

Nach diesen Erfahrungen habe ich mich eindeutig und klar entschieden, meinen Weg ohne Medikamente weiter zu gehen. Auch wenn ich von Außen von Therapeuten und Ärzten damit konfrontiert wurde, das doch weiterhin auszuprobieren, habe ich weiterhin nein gesagt. Für die Ärzteschaft war ich dann eine Noncompliance-Patientin. Man war nicht bereit, mich ohne Medikamente weiter zu behandeln.

MIR IST KLAR GEWORDEN, ICH WILL OHNE MEDIKAMENTE LEBEN.

Wie geht das?

Meine Hauptmotivation, alles zu bewältigen, war mein Sohn Amin, ich will ihn leben sehen. Habe immer an seinem Leben Teil gehabt, auch wenn ich nicht direkt mit ihm im Kontakt war. Seit einigen Jahren habe ich es geschafft, wieder einen engeren Kontakt aufzubauen. Heute ist es möglich, dass Amin mit 19 Jahren eigenständig als angehender Lehrer in einer eigenen Wohnung lebt. Die Beziehung zu meinem

Sohn ist gut, ich habe regelmäßigen Kontakt zu meinem Sohn. Wir setzen uns auseinander, sind nicht immer gleicher Meinung und es gibt doch eine hohe Wertschätzung füreinander. Darüber bin ich sehr froh und auch darüber, dass mein Sohn nicht durch mich an seiner Entwicklung gescheitert ist. Nach wie vor ist der größte Anker, in meiner persönlichen Bewältigung mit der Vergangenheit, mein Sohn.

DAS WAR BIS HIERHIN MEIN BIOGRAPHISCHER KONTEXT

Wichtig war auch meine Mitarbeit einmal wöchentlich am Zeitungsprojekt Irrtum. Dann die Tagesstätte Villa Wisch, zur Einnahme meiner Mahlzeiten, auch hier eine aktive Teilnahme an dem Zeitungsprojekt Zwielicht. Zusätzlich Soziotherapie einmal die Woche über die Villa Wisch. Kreativität behalten und entwickeln, sehr hilfreich auch das Theaterprojekt von Sascha Heuer, der heute auch hier ist, um im Zwielicht über uns zu berichten.

Nächste große Säule: meine Verbundenheit zur Natur. Die ich mit einem Freund teile. Wenn es ihm oder mir - er ist auch Betroffener - ganz schlecht ging, sind wir barfuß gelaufen, und zwar mehrere Stunden, zum

Beispiel um einen großen See hier in Bremen. Wir haben beide oft ein sehr hohes Spannungslevel, auch Andreas sitzt heute hier. Nach unseren Spaziergängen haben wir dann oft gemeinsam gekocht. Er hat Gemüse geschnitten, ich habe dann weiter gemacht, jeder was eben ging, gemeinsam war auf jeden Fall besser als allein. Durch unsere und die gemeinsame Kreativität von Anderen, finden wir immer wieder neue Ideen, die uns helfen. Gemeinsames Wohnen, artgerecht, Garten vergrößern, Raum schaffen zum Leben mit unserem so sein. Fahrrad fahren .

Und nein !!!! Einen Fernseher habe ich seit 30 Jahren nicht. Da habe ich lieber Bücher geliehen an der Uni und heute beziehe ich meine Informationen aus den alternativen sozialen Netzwerken im Internet.

Und zuletzt habe ich eine Pflegestufe beantragt, die genehmigt wurde, dadurch habe ich eine Alltagsassistentz bekommen, die mich einmal die Woche für zwei Stunden begleitet. Und ich habe mehr Geld zur Verfügung, um die Anforderungen meines Alltags zu bewältigen.

Und ganz obenauf liegt zur Zeit bei mir mein Antrag einer Klage in der Opferentschädigung beim Versorgungsamt Bremen.



Vor drei Jahren habe ich einen Antrag gestellt, und ein Gutachter des Versorgungsamtes Bremen hat ein Gutachten erstellt, das keinen Zusammenhang erkannt hat zwischen meiner Erkrankung und meinem sexuellen Missbrauch. Mit Zusage und Kostendeckung durch den Weißen Ring, habe ich gemeinsam mit meiner Anwältin Klage gegen das unsachliche Guthaben erhoben.

Mit folgendem Ausgang:

IM NAMEN DES VOLKES

- Es wird festgestellt, dass die Klägerin eine dissoziative Identitätsstörung als Schädigungsfolge im Sinne des § 1 Abs. 1 OEG in Folge sexuellen Missbrauches durch einen Mann namens Salvatore in den Jahren 1967 bis 1972 erlitten hat und der Grad der Schädigung 90 beträgt.
- Der Beklagte hat 90% der Kosten der Klägerin zu erstatten.

WÄRE ICH WILLENS UND IMSTANDE GEWESEN, DIESEN WEG MIT MEDIKAMENTEN ZU GEHEN?



INDIVIDUUM ALS KREIS

ZEICHNUNG 1

NEUROTISCHE STÖRUNG



geschlossene
Persönlichkeit

ZEICHNUNG 2

BORDERLINE



Dissoziation =
Ich-Struktur nicht
mehr geschlossen

ZEICHNUNG 3

DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG



Ich-Struktur
fragmentiert

In diesem Modell werden drei verschiedene Persönlichkeitskerne dargestellt. *Zeichnung 1 & 2 sind Modelle des Psychoanalytikers D. Winnicott. Zeichnung 3 wurde von der Zwielicht Autorin Sabine Weber selbst entwickelt, um ihren Persönlichkeitskern zu verbildlichen.*

ZEICHNUNG 1 zeigt eine Persönlichkeit mit einer neurotischen Störung. Man sieht das der Kern vollständig vorhanden ist und sich die Störungen nur im inneren befinden. Dieses kann gut mit einer Psychotherapie behandelt werden.

ZEICHNUNG 2 zeigt eine Borderline Persönlichkeit. Dort sind Teile vom Kern abgespalten. Der Kern ist noch intakt aber stark beschädigt.

ZEICHNUNG 3 zeigt eine Dissoziative Identitätsstörung. Dort ist der Persönlichkeitskern elementar beschädigt.



Psychiatrie 2.0 die Bremer Psychiatrie bewegt sich

Thema der Veranstaltung: "Psychotherapie in der Psychiatrie"

Christian Kaschkow

Psychiatrie 2.0 ist eine Veranstaltungsreihe für Anregungen und Entwicklungen rund um die psychiatrische Versorgung in Bremen, alle paar Monate stattfindend - diesmal in der Bremer City, im Haus der Wissenschaft.

Nach einleitenden Worten von Jörg Utschakowski, Psychiatriekoordinator der Gesundheitssenatorin Quante-Brandt, geht diese an das Rednerpult und zeigt sich erfreut über den Anklang, den diese Veranstaltung immer wieder findet. Der Saal ist mit über 100 Zuhörern bis auf den letzten Platz besetzt. Sie äußert die Hoffnung, dass die Psychotherapie vom Stiefkind zum Wunschkind wird, wie im Titel der Veranstaltung angekündigt. Sie möchte mehr personenzentrierte Psychiatrie und hält Psychotherapie bei Psycho-

sen deshalb für richtig, weil diese nicht durch hirnorganische Dysfunktion verursacht werden, sondern eine Reaktion auf Ereignisse sind. Auch Moderator Schrömgens, Präsident der Bremer Psychotherapeutenkammer, äußert sich positiv über die Änderung der Psychotherapie-Richtlinie. Diese hätte dem Patienten den Zugang zum Psychotherapeuten erleichtert, da eine Akutbehandlung aufgrund von Symptomen zielführender als Ursachenforschung und Chronifizierung sei.



Dr. Gonther aus der Ameos-Klinik artikuliert gewohnt souverän die Risiken und negativen Auswirkungen von Medikamenten in der psychiatrischen Versorgung. Das Mehr an Behandlung und Medikation erzeuge ein schlechtes Outcome (Ergebnis). Schwierig-

keiten seien die fehlende psychologisch-pathologische Evidenz und das Vertrauen auf eine einfache "Schlüssel-Schloss-Therapie". Durch die übliche Medikationsbehandlung sei der Patient 25 Jahre früher tot, das Ziel aber müsse doch sein, dass der Patient die Klinik gesünder verlasse, als er sie betreten habe.



Dr. Schützmann aus der Klinik in Ochsenzoll (Hamburg) ist nach eigenen Angaben ein Psychodynamiker. In seinem Text, den er vorliest, widmet er sich der „Ätiologie der Hysterie“ Sigmund Freuds und erzählt anhand eines Fallbeispiels seine Arbeitsweise, die für die Patienten bedeute: Offenheit und Authentizität, Verlässlichkeit und die Anleitung zur Selbstfürsorge.

Schützmann zählte einige Therapieformen auf (Psychoedukation, meta-kognitives Training, usw.), die schon stationär beginnen und ambulant fortgeführt werden. Diese Verzahnung von stationär zu teilstationär zu ambulant sieht Schützmann bei seiner Arbeit als eine Art Luxus. Nach seiner Sichtweise sollte man Psychiatrie und Psychotherapie nicht trennen. Auf die Frage aus dem Publikum zum Umgang mit den Patienten antwortet er, dass er zwischen Nähe und Distanz mäandere.

Dr. Schödlbauer informiert anhand etlicher Schautafeln über die Arbeit in der Klinik Eppendorf (Hamburg). Mithilfe multiprofessioneller Teams und Bezugstherapeuten soll eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung gewährleistet sein. Wichtig bei der Stabilisierung des Patienten sei das Verstehen des Auslösers der Erkrankung und die Biographie. Die Intention des "Hamburger Modells" ist eine Verbesserung der Arbeitsfähigkeit für die Patienten und weniger Fokussierung auf Symptomatik und Reduzierung von Rückfällen.

Genesungsbegleiterin Thelke Scholz erzählt lebhaft und überzeugend von ihrem jahrelangen Taumeln durch das medikamentös bedingte chemische Ungleichgewicht, denn die Pharmakotherapie sei der kleinste gemeinsame Nenner in der psychiatrischen Behandlung. Doch warum Pharmazie? Warum nicht gleich Psychotherapie

und auf Dauer? Die habe ihr mehr geholfen, so Scholz, als Stütze zum Wachsen.

Zur Abschlussrunde, Fishbowl genannt, stellt Moderator Schrömgens die Möglichkeiten bzw. Mängel der Psychotherapie und die psychiatrische Versorgung in 10 Jahren als Fragen an die Vortragenden und das Publikum. Dr. Gonther wünscht sich Psychotherapie, die mehr auf Verlassen und Beendigung des Hilfesystems ausgerichtet ist, außerdem mehr künstlerische Therapie zum besseren Selbstverständnis des Patienten. Dr. Schützmann verspricht sich weniger

Augenmerk auf die Ökonomie in der Versorgung, stattdessen mehr differenzierte Angebote. Jörg Utschakowski möchte mehr Durchlässigkeit der Sektoren (SÜB), weniger Medikamente, mehr Genesungsbegleitung, mehr Recovery, mehr Ambulanz.

Nach über drei Stunden blieb für diese Abschlussrunde mal wieder zu wenig Zeit. Bleibt zu hoffen, dass die verschiedenen Anregungen und Konzepte eine positive Veränderung in der psychiatrischen Versorgung bewirken.

Interview zur Veranstaltung Psychiatrie 2.0 und zur Psychotherapieform

Irmgard Gummig & Christian Kaschkow

Die Zwielicht-Redaktion stellte Moderator Herrn Karl Heinz Schrömgens (Präsident der Psychotherapeutenkammer) ein paar Fragen zur Veranstaltung und speziell zur häufig erwähnten Änderung der Psychotherapie- Richtlinie.

Ist Psychiatrie 2.0 ein Treffen, eine Selbstdarstellung, eine Positionierung, oder gehen Therapeuten und sogenannte Vertreter des Volkes aufgrund solcher Veranstaltungen konstruktiver in Handlung? Warum gibt es keinen Rückblick auf die vorangegangene Veranstaltung?

Psychiatrie 2.0 mit dem Ziel, inhaltliche Anregungen für eine Reform der psychiatrischen Versorgung in Bremen zu bekommen. Entsprechend gibt es wechselnde Themen. Aus dieser Anlage heraus ergibt sich nicht zwingend, dass eine nachfolgende Veranstaltung sich unmittelbar auf die davor gelegene beziehen muss.

Meines Wissens veranstaltet das Gesundheitsressort die Veranstaltungsreihe

Welchen Beitrag hat diese Veranstaltung

zur Entwicklung in der Psychiatrie?

Die Veranstaltung im vergangenen November hatte den Titel „Psychotherapie in der Psychiatrie – Vom Stiefkind zum Wunschkind?“ Ziel dieses Nachmittags war, die Rolle der Psychotherapie in der Psychiatrie zu beleuchten. Dies vor dem Hintergrund, dass Psychotherapie in allen gängigen Leitlinien empfohlen wird, aber oft in der Versorgung von schwer psychisch kranken Menschen - insbesondere in der stationären Versorgung - nur unzureichend angeboten wird. Zu häufig wird auf die Vergabe von Psychopharmaka als Alternative vertraut, obwohl, wie der Beitrag von Dr. Gonther darlegte, eine zielgenaue Wirksamkeit oft nicht gegeben ist. Die Vorstellung von innovativen Konzepten in der stationären und ambulant integrierten Versorgung diene dem Ziel, Anregungen für Veränderungen in Bremen zu geben.

Wie sehen Sie als ambulanter Vertreter die Vernetzung mit den Kliniken, was kann verändert werden?

Die Veranstaltung selbst diene nicht dem

Ziel der Vernetzung, obwohl natürlich solche Gelegenheiten auch die Möglichkeit zum persönlichen Kennenlernen und zum Austausch untereinander bieten. Die Vernetzung ambulant tätiger PsychotherapeutInnen und den Kliniken in Bremen ist sicherlich verbesserungsbedürftig. Erst Ende Januar hat die Psychotherapeutenkammer einen Workshop zur Krankenseinweisung durchgeführt, an dem die Chefarzte der psychiatrischen bzw. psychotherapeutischen Stationen in Bremen teilgenommen haben. Im Rahmen dieser Veranstaltung, die von ca. 90 niedergelassenen PsychotherapeutInnen besucht wurde, wurden auch die Defizite in der gegenwärtigen Zusammenarbeit diskutiert und Möglichkeiten der Verbesserung aufgezeigt.

Dipl.-Psych. Schrömgens



Zur Änderung der Psychotherapie-Richtlinie: Wie war es möglich, dass die Änderung stattfinden konnte - welchen Anteil haben die Therapeuten daran?

Wichtige Änderungen wie die „Psychotherapeutische Sprechstunde“ gehen auf Vor-

schläge der Psychotherapeutenschaft zurück. Wir hätten uns weitere Verbesserungen vorstellen können, wie z.B. verbesserte Koordinierungs- und Kooperationsmöglichkeiten. Auch von Seiten der PatientenvertreterInnen wurden Vorschläge eingebracht, wie z.B. die Einführung von vorgeschriebenen Zeiten für die telefonische Erreichbarkeit. Gleichzeitig setzten sich auch Verschlechterungen durch, wie die unsinnige Aufteilung der Kurzzeittherapie in zwei Hälften zu 12 Stunden. Dafür tragen die Krankenkassen die Verantwortung.

Wie ist die Umsetzung, können Therapeuten eigentlich noch effizient arbeiten trotz mehr Aufwand, mehr Klienten?

Aus meiner Sicht haben die KollegInnen die neuen Möglichkeiten, die die Sprechstunde bietet, gut angenommen. Hilfesuchende erhalten jetzt schneller einen ersten Termin beim Psychotherapeuten. Betont werden muss an dieser Stelle aber, dass sich die Behandlungskapazitäten durch die Änderungen nicht erhöht haben. Im Gegenteil, durch das verpflichtende Vorhalten von ein bis zwei Sprechstunden in der Woche steht weniger Zeit für psychotherapeutische Behandlung zur Verfügung.

Sind die Wartezeiten für die Patienten tatsächlich kürzer geworden?

Wartezeiten auf einen ersten Termin gibt es praktisch nicht mehr. Ein solcher kann in der Regel innerhalb von 14 Tagen vergeben werden. Der Vorteil für die Patienten liegt darin, dass sie frühzeitig eine Orientierung bekommen, ob eine Psychotherapie erforderlich ist oder andere Hilfsangebote in Anspruch genommen werden sollten. Die Richtlinien-Änderung hat die Behandlungskapazität nicht erhöht. Verbesserte Behandlungsmöglichkeiten gibt es dadurch, dass Psychotherapeuten über die Aufteilung ihrer Kassensitze in zwei halbe Sitze ihre Kapazitäten besser ausschöpfen. Zunehmend nutzen mehr KollegInnen Job-Sharing in ihren Praxen. Auch dadurch kommt es zu einer Erhöhung der Behandlungsmöglichkeiten. Allerdings fielen auf Druck der Kassennärztlichen Vereinigung und des Zulassungsausschusses allein im Jahr 2017 ca. 10 volle psychotherapeutische Kassensitze weg und stehen dauerhaft der Versorgung nicht mehr zur Verfügung.

Sind Akutbehandlungen wirklich gewährleistet?

Akutbehandlungen stellen eine neue niedrigschwellige Behandlungsmöglichkeit dar. Sie dienen der Entlastung von akuter Symptomatik und sind auf deren kurzfristige Verbesserung ausgerichtet. Sie dienen

der Besserung bei akuten psychischen Krisen- und Ausnahmezuständen. Mit ihnen ist keine umfassende Bearbeitung der zugrundeliegenden Einflussfaktoren der Erkrankung verbunden. Vielmehr sollen sie bei der Vermeidung von Chronifizierung und Krankenhauseinweisung helfen. Sie stehen im Dienste einer vorläufigen Stabilisierung, so dass nachfolgend andere Maßnahmen empfohlen werden können.

Sie müssen bedenken, dass die Durchführung von Akutbehandlungen zu Lasten einer regulären Psychotherapie geht und umgekehrt. Insofern ist es ein Null-Summen-Spiel. Soll Akutbehandlung einen höheren Stellenwert in der Versorgung bekommen, muss über zusätzliche Anreize nachgedacht werden.



Referenten der Veranstaltung Psychiatrie 2.0

Prof. Dr. med. Uwe Gonther ist *Ärztlicher Direktor*

im Ameos Klinikum Dr. Heines Bremen

Dipl. Psych. Dr. Karsten Schützmann *leitender Psychologe*

KLINIK NORD - OCHSENZOLL

Dipl. Psych. Dr. Michael Schödlbauer, *arbeitet als Psychologischer*

Psychotherapeut am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Thelke Scholz ist *EX-IN Genesungsbegleiterin* aus Bremen

und hält bundesweit Vorträge

Ein Sechser im Lotto?

Oder eine Niete!

Psychotherapie – die neuen Richtlinien
Eine leidvolle Geschichte über die Suche

seit dem 01. April 2017
 nach einer Therapeutin / einem Therapeuten

Monika Rosada

Ich muss zunächst sagen, dass ich es schon ziemlich schräg finde, dass ich zwar während meines Klinikaufenthaltes aufgefordert worden bin (wie alle anderen Patienten auch), mir nach Möglichkeit schon währenddessen einen Therapeuten für die Zeit nach der Klinik zu suchen. Es wird aber vorausgesetzt, dass man jederzeit auch in das Internet gehen kann, um überhaupt an die entsprechenden Listen zu kommen und da hilft es nicht, wenn man auf seinem Zimmer ein Telefon zur kostenfreien Nutzung hat. Noch schlim-



mer ist es, wenn – wie in anderen Kliniken - es nur ein „Flurtelefon“ für alle gibt. Wie soll man da in Ruhe irgendeine Liste abtelefonieren? Selbst in Zeiten des Handys: es hat nach wie vor nicht jeder ein Handy bzw. wenn doch, hat nicht jeder eine Flatrate.

Hilfreich wäre gewesen, entsprechende aktuelle Listen in der Klinik vorzuhalten.

Obwohl wir nun auf unserem Zimmer ein Telefon hatten, war es kaum möglich, es zu nutzen, denn Therapeuten erreicht man für gewöhnlich zu den Zeiten, in denen wir in Therapien stecken und somit gar keine

Zeit haben zum Telefonieren. Ich hatte – dachte ich – Glück. Durch eine Empfehlung durch eine Mitpatientin habe ich auf Anhieb einen Termin bei einem Therapeuten bekommen. Ich war schon sehr froh, dass ich mich nicht mehr kümmern musste. Bis zu dem Tag, als es das Entlassungsgespräch gegeben hat ... Meine Therapeutin hat mir empfohlen, mich um eine Verhaltenstherapie zu kümmern. Tja, da saß ich nun und habe mit mir gehadert. Aus der Klinik war es nicht möglich, mich damit weiterhin auseinander zu setzen. Als ich zu Hause war, habe ich in der zweiten Woche nach der Entlassung meine Krankenkasse aufgesucht. Ich habe nach einer Liste für Verhaltenstherapeuten gefragt und wollte wissen, ob es welche gibt, die auch traumaorientiert arbeiten würden. Eine zufriedenstellende Antwort habe ich nicht erhalten.

Insgesamt gibt es lt. Suchmaske der kassenärztlichen Vereinigung 390 Therapeuten, Kinder- und Jugendtherapeuten eingeschlossen, davon sind nur 89 Verhaltenstherapeuten. Fachärzte für Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapie muss man gesondert suchen. Warum? Trauma-Therapeuten sind nicht extra ausgewiesen, die muss man auch separat suchen! Ich suche weiter im Internet und finde dort auch noch

Therapeuten, die nicht in diesen Listen aufgeführt sind. Warum nicht? Die Listen der kassenärztlichen Vereinigung und die meiner Krankenkasse unterscheiden sich. Warum? Muss nicht jeder zugelassene Therapeut in beiden Listen auftauchen? Oder arbeitet eine „Organisation“ langsamer als die andere. Warum ist es so kompliziert? Wenn es mir nicht gut geht, bin ich kaum imstande, mich zur Krankenkasse hin zu bewegen bzw. Anrufe zu tätigen, um Aufklärung zu erlangen, wie das alles vor sich geht. Durch Zufall stoße ich auf der Seite der Kassenärztlichen Vereinigung auf eine Liste mit Sprechzeiten der Therapeuten. Leider ist diese Liste nicht fehlerfrei. Die alphabetische Ordnung ist zwischendrin nicht mehr gegeben... und es sind nicht alle Thera-



peuten aufgeführt, die es im Lande Bremen mit Kassensitz gibt. Diese Liste der telefonischen Erreichbarkeit hat 23 Seiten. Einige Therapeuten tauchen doppelt mit unterschiedlichen Adressen auf, offenbar teilen diese ihren Kassensitz.

Ich habe also von meiner Krankenkasse 10 Seiten von Verhaltenstherapeuten mitbekommen, zusätzlich habe ich noch die dazu gefügt, die ich im Internet gefunden habe. Somit habe ich vor mir eine Liste von 100 Verhaltenstherapeuten. Wie gehe ich jetzt vor? Erst habe ich zwei, drei Therapeuten angerufen und festgestellt, dass es hilfreich wäre, diese 'Sprechstunden/-zeitenliste' der kassenärztlichen Vereinigung herunter zu laden, damit ich weiß, wen man wann erreichen kann. Oh Schreck! Jeder an einem anderen Tag, zu unterschiedlichsten Zeiten... diese Unübersichtlichkeit stresst mich. Ich schreibe zu jedem Therapeuten die entsprechenden Uhrzeiten der Erreichbarkeit auf, dann mache ich mir für jeden Tag eine eigene neue Liste, geordnet nach Uhrzeiten, wann wer zu erreichen ist. Ich notiere meine vergeb-

lichen Anrufe, notiere wann ich auf den AB gesprochen habe. Stelle immer wieder fest, dass die angegebenen Sprechzeiten der kassenärztlichen Vereinigung bei dem einen oder anderen Therapeuten nicht mehr stimmen. Notiere neue Zeiten, die mir der 'Anrufbeantworter' des jeweiligen Therapeuten nennt. Zu den angegebenen Sprechzeiten habe ich

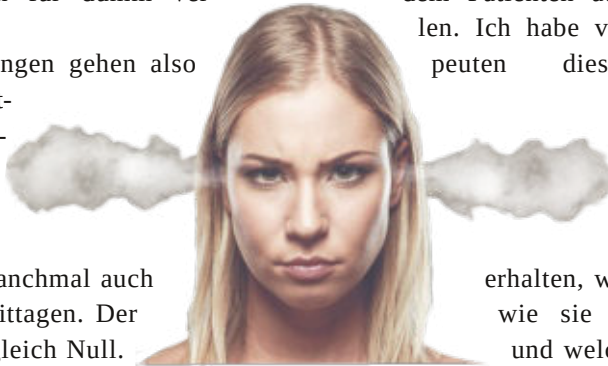
oftmals überhaupt keinen erreicht. Was heißt das eigentlich? Es werden nur pro forma Stunden vorgehalten? Je länger ich mich damit auseinandersetze, umso mehr merke ich, wie mich diese neue Richtlinie ärgert.

Vorhalten müssen die Therapeuten 200 Minuten/Woche (100 Minuten/Woche bei halbem Sitz) Telefonsprechstunde und 100 Minuten/Woche (50 Minuten/Woche bei halbem Sitz) Sprechstunde. Diese Zeiten, die sicherlich die Therapeuten von ihrer bereits knappen Zeit abzwacken müssen, könnten rein theoretisch besser dazu dienen, zusätzliche Patienten aufzunehmen. Bei 300 Minuten/Woche könnte



jeder Therapeut mindestens zwei neue Patienten 'versorgen'. Nein, geht aber nicht, weil die Therapeuten gar keine zusätzlichen Zeiten haben, sondern noch von ihren vorhandenen Zeiten die Sprechzeiten und -stunden vorhalten müssen! Ist doch verrückt. Wem will man eigentlich was vormachen? Welche Politik steckt dahinter? Mich macht es wütend. Es ist Augenwischerei. Die Patienten werden für dumm verkauft.

Meine Erfahrungen gehen also weiter... ich sitze jeden Vormittag mindestens vier Stunden am Telefon, manchmal auch an den Nachmittagen. Der Erfolg ist oft gleich Null. Frustrierend! Ich spreche mit dem AB, wenn es denn geht. Ich habe damit kein Problem, aber ich kenne Menschen, die können nicht auf einen Automaten sprechen. Es gibt aber auch Therapeuten, die ausdrücklich darauf hinweisen, dass es nicht gewünscht ist, als neuer Patient auf den AB zu sprechen. Somit verbringe ich also eine Menge Zeit entweder mit einem Besetztton oder einem ewigen Freizeichen oder aber mit dem Anrufbeantworter. Ich habe in den ersten drei Wochen



wohl 80 Therapeuten angerufen, mit unterschiedlichstem Erfolg. Von den bis dahin telefonisch erreichten haben mir nur vier einen Termin für eine Sprechstunde angeboten. Die Sprechstunden sollen zur Orientierung und Diagnostik beitragen. Ich habe die vier Therapeuten aufgesucht. Vorgeschrieben ist, dass die Therapeuten ein Formular über die Sprechstunde ausfüllen müssen und dem Patienten aushändigen sollen. Ich habe von zwei Therapeuten dieses Formular erhalten, von den anderen beiden habe ich lediglich ein Merkblatt erhalten, was Therapie ist, wie sie beantragt wird und welche Formen von Therapie es gibt. Mehr als die Sprechstunde konnten mir die Therapeuten allerdings nicht anbieten. Also heißt es, weiter telefonieren. Ein Therapeut hat gesagt, wenn ich es schriftlich von der Kasse bekommen würde, dass er keinen Bericht schreiben müsse für die Kurzzeittherapie, dann würde er mich nehmen, ansonsten hätte er keine Zeit dafür. Ich habe tatsächlich bei der Kasse nachgefragt... die Antwort: „Das kennen wir schon, die Therapeuten wollen sich vor dem

Berichte-Schreiben drücken.“. So, damit wäre das Thema also auch durch. Es gab noch einen weiteren Therapeuten, der mich das auch am Telefon gefragt hat. Ein anderer hat mir einen Termin zum Erstgespräch in einem halben Jahr angeboten...

Ich habe dann auch den Tipp bekommen, mich an das IPP (Institut für Public Health und Pflegeforschung) und an das NIVT (Norddeutsches Institut für Verhaltenstherapie e.V.) zu wenden. Beim IPP habe ich relativ kurzfristig einen Termin für eine Sprechstunde erhalten, aber es gibt Wartezeiten von sechs bis acht Monaten. Beim NIVT sehen die Wartezeiten ähnlich aus, allerdings gibt es bei diesem Institut noch eine andere Schwierigkeit. Man muss so eine Art Bewerbungsbogen herunterladen und ausgefüllt an das Institut zurücksenden. Erst mit Eingang dieses Schriftstückes gelangt man auf die Warteliste. So lange kann und will ich nicht warten. Alle anderen Therapeuten haben mir gar kein Erstgespräch angeboten. Tenor ist gewesen: „Ich bin voll auf nicht absehbare Zeit“. Nur 12 Therapeuten haben mich auf die Warteliste genommen. Alle

anderen überlassen mich meinem Schicksal.

Was ist denn an dieser Richtlinie/Reform so viel besser? Gar nichts! Es soll den Patienten glauben machen, dass sie ernst genommen werden und das etwas an dem System getan wird. Ich bin ja schon gespannt, wie die Auswertung der Therapeuten im April 2018 aussehen wird, die Herr Schrömgens (Präsident der Psychotherapeutenkammer Bremen) angekündigt hat. Wie viel ist davon nachzuvollziehen und wahr? Für meine Begriffe ist das nicht die Lösung des Problems, eher das Gegenteil, es verschärft die Situation nur noch. Es müssen mehr Therapeuten zugelassen werden. Solange die Instituts-Ambulanzen mit auf die niedergelassenen Sitze angerechnet werden, verzerrt das den wirklichen Bedarf an Therapeuten.

Ferner möchte ich es auch nicht unerwähnt lassen, dass eine Suche fast unmöglich ist, wenn jemand in der Krise steckt. Derjenige sucht sich womöglich nicht den für ihn besten Therapeuten aus, sondern greift zum erstbesten, der ihm einen Termin anbieten kann. Das

**"ICH BIN VOLL
AUF NICHT
ABSEHBARE
ZEIT"**

kann nicht Sinn der Sache sein. Wenn Therapie einen Nutzen haben soll, muss es auch zu jedem Individuum einen passenden Therapeuten geben, und die Zeit und die Kraft diesen zu finden, muss ein Patient erst mal aufbringen können. Es muss doch möglich sein, so etwas besser zu koordinieren?

Ich stelle mir vor – so soll es in Teilen Süddeutschlands sein – dass es eine Stelle gibt, bei der alle Informationen zusammenfließen. Jeder Therapeut gibt seine freien Kapazitäten dort an und seinen Schwerpunkt. Der Patient muss dann nur diese eine Stelle anrufen und dort wird einem ein Therapeut vermittelt (ähnlich gedacht ist es ja für die Vermittlung über die kassenärztliche Vereinigung. Nur diese Art der Vermittlung kritisiere ich, weil nicht geguckt werden kann, ob Therapeut und Patient auch zusammenpassen bzw. ist der Patient überhaupt in der Lage, die Wege auf sich zu nehmen. Außerdem darf man nur zweimal ablehnen), der erst mal die Kriterien erfüllt, die der Patient sich wünscht. Dann kann man schauen, ob es passt. Wenn nicht, dann ruft man diese Stelle wieder an und erfragt den nächsten freien Therapeuten. Das kann doch nicht so schwer sein, so etwas zu organisieren. Ich möchte nicht wissen, wie viele Menschen,

die eigentlich hilfebedürftig wären, keinen Therapieplatz haben, aus genau den Gründen. Sie haben nicht die Kraft und die Energie, die es kostet, jeden Therapeuten anrufen zu müssen, sie fühlen sich nicht in der Lage, 30, 40 oder 50 Mal ihre Geschichte zu erzählen. Was passiert mit diesen Menschen? Das System muss vereinfacht werden! Geld ist da, es wird nur an den falschen Stellen aus dem Fenster geworfen. Und nochmal, es kann nicht so kostspielig sein, dieses System der Therapeutenfindung zu vereinfachen!

"SIE FÜHLEN SICH NICHT IN DER LAGE, 30 MAL IHRE GESCHICHTE ZU ERZÄHLEN"

Übrigens: Kurzzeittherapien müssen binnen drei und Langzeittherapien binnen fünf Wochen von den Krankenkassen genehmigt werden.

Im Dezember 2017 habe ich „meinen“ Therapeuten gefunden, bei dem die „Chemie“ stimmt! Und ich bin eher zufällig auf ihn aufmerksam geworden.

Ich wünsche allen, die auf der Suche sind, viel Geduld, Kraft und Ausdauer. Psychotherapie ist zu wichtig, als dass man den erstbesten Therapeuten nimmt!

Die neuen Richtlinien sehen vor:

Ablaufschema: Psychotherapeutische Diagnostik und Behandlung seit 1. April 2017

TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

200 Minuten pro Woche bzw. 100 Minuten bei halben Versorgungsauftrag.

SPRECHSTUNDE

- Psychotherapeutinnen müssen mindestens 100 Minuten pro Woche bzw. 50 Minuten bei halben Versorgungsauftrag anbieten.
- Erwachsene bis zu 6 x 25-minütige Termine
- Kinder, Jugendliche und deren Eltern bis zu 10 x 25-minütige Termine
- Einheiten von 25 oder 50 Minuten möglich
- relevante Formulare: PTV 10, PTV 11

Hinweis: Für Patientinnen sind 50 Minuten Sprechstunde erst ab 1. April 2018 verpflichtend vor weiterer Behandlung (Ausnahme: Patientinnen nach Krankenhaus oder Rehabilitation).

KEIN WEITERER VERSORGENGSBEDARF

WEITERVERMITTLUNG Z. B. AN:

- Beratungsstellen
- Selbsthilfe
- andere Psychotherapeutinnen
- Psychiaterinnen
- andere Fachärztinnen
- Krankenhaus
- Rehabilitation
- gemeindepsychiatrische Einrichtungen



AKUTBEHANDLUNG

- bis zu 24 x 25-minütige Termine
- Einheiten von 25 oder 50 Minuten möglich
- vorheriges Einholen des Konsiliarberichts notwendig
- erbrachte Stunden werden auf das Therapiekontingent einer sich anschließenden Richtlinientherapie (KZT1,LZT) angerechnet
- relevantes Formular: PTV 12

PROBATORIK

- Erwachsene mindestens 2 bis zu 4 Stunden
- Kinder und Jugendliche: mindestens 2 bis zu 6 Stunden
- Einheiten von 25 oder 50 Minuten möglich
- Einholen von Konsiliarbericht (falls noch nicht im Vorfeld einer Akutbehandlung erfolgt)

KURZZEITTHERAPIE ABSCHNITT 1

- bis zu 12 Stunden
- Einheiten von 50 Minuten, bei VT und TP auch 25-Minuten-Einheiten möglich
- relevante Formulare: PTV 1, PTV 2, ggf. PTV 12

LANGZEITTHERAPIE

Relevante Formulare: PTV 1, PTV2 mit Angabe zur Rezidivprophylaxe, PTV 3, PTV 8, ggf. PTV 12

Stundenkontingente

	AP	TP	VT
Erwachsene (Einzel/Gruppe)	160/80	60	60
Kinder (Einzel/Gruppe)	70/60	70/60	60
jugendliche (Einzel/Gruppe)	90/60	90/60	60

KURZZEITTHERAPIE ABSCHNITT 2

- bis zu 12 weitere Stunden
- Einheiten von 50 Minuten, bei VT und TP auch 25-Minuten-Einheiten möglich
- relevante Formulare: PTV 1, PTV 2, ggf. PTV 12



THERAPIEVERLÄNGERUNG

Relevante Formulare: PTV 1, PTV2 mit Angabe zur Rezidivprophylaxe, ggf. PTV 3 und PTV 8, PTV 12

Stundenkontingente

	AP	TP	VT
Erwachsene (Einzel/Gruppe)	300/150	100/80	80
Kinder (Einzel/Gruppe)	150/90	150/90	80
jugendliche (Einzel/Gruppe)	180/90	180/90	60

Legende

keine Anzeige- oder Antragspflicht

Anzeigespflicht

Anzeigespflicht

Anzeigespflicht mit Gutachtenverfahren

Anzeigespflicht mit Gutachtenverfahren nach Ermessen der Krankenkasse

MOMENTAUFNAHME AUS EINER KLINIK

Monika Rosada

Es war wieder eine schlaflose Nacht! Nun bin ich schon die dritte Woche in der Klinik, aber es wird nicht für wichtig erachtet, etwas an diesem Zustand ändern zu wollen. Endlich mal wieder richtig schlafen, mal mehrere Stunden am Stück, und das auch tief und fest. Diese Durchschlafstörung habe ich jetzt schon drei Jahre und es interessiert keinen wirklich. Ich werde immer aggressiver, meine Ängste und Depressionen nehmen zu. Ich kann mich nur noch schlecht konzentrieren, und alles kostet enorm viel Energie und Kraft.... Überall hört und liest man, wie wichtig der Schlaf ist, sowohl für die physische als auch psychische Gesundheit, aber ich habe noch niemanden Professionellen kennengelernt, der/die nicht mitfühlend nicken würde, um dann zur Tagesordnung überzugehen. Es nimmt somit keiner so wirklich ernst, diese Schlaflosigkeit....

Also: Ich bin nun in der Klinik mit meinen Ängsten, Aggressionen und der Schlaflosigkeit...

An einem Dienstagmorgen, wir haben Ergo-Therapie... ich bin müde, lustlos, gelangweilt und habe Kopfschmerzen! Ich will nichts Neues anfangen und sage zu Frau B., dass ich gern ein Mandala ausmalen wollen würde. Frau B., unsere Ergo-Therapeutin, erwidert sehr barsch: „Nein, ein Mandala haben Sie erst gemacht. Suchen Sie sich was anderes aus!“. Ich bin eh schon sehr, sehr angespannt - um nicht zu sagen, wütend... ich raunze in einem bösen Unterton zurück: „Das ist mir doch egal! Ich kann mich gerade auf nichts konzentrieren und ich will auch nicht!! Ich will ein Mandala ausmalen!!!“. Frau B. wird bestimmend und "wächst" auch ein wenig in ihrer Haltung und meint nochmals, dass sie mir nicht erlaube, ein Mandala auszumalen. Mittlerweile speie ich schon fast Feuer.... ich muss mich beherrschen, mich nicht in der Wortwahl und im Ton zu vergreifen und sage, dass ich mich nicht in der Lage sehe, irgendetwas Produktives zu tun - und nur so an die Decke zu starren, das



dürfe man ja auch nicht, also... ? ... bleibt nur das Mandala-Malen!

Frau B. kommt mit einem eisigen Lächeln auf mich zu - ich werde noch wütender, am liebsten würde ich den Raum verlassen - sie beugt sich zu mir herunter und sagt dann (der Vulkan bebt!!): „Dann gehen Sie jetzt nach draußen (Oh, ich bin begeistert, ich kann raus hier. Die merkt ja nicht, wenn ich dann auf mein Zimmer gehe. Die kann mich mal, sch... Spaziergang! Mein innerer Jubel ist groß...) und machen einen Spaziergang von ca. 20 Minuten.“ Voller Freude ziehe ich mich an und will möglichst schnell den Raum verlassen, als sie dann noch hinterherschleift „...und bringen Sie drei Fundstücke, die Sie auf Ihrem Weg finden, mit!“, sehe ich Triumph in ihren Augen!! Ich schäume fast über vor Wut. Was soll das denn schon wieder? Die spinnt doch, ist doch kein Kindergarten hier! Murren, grummeln....

Ich gehe nun missmutig durch die Gegend, und mein Kopf qualmt vor Wut, suche widerstrebend und krampfhaft drei Dinge, die ich mitbringen kann – ich will ja nicht als aufsässig gelten und in der Regel mache ich schon das, was von mir verlangt/erwartet wird.

Zurück im Therapieraum, knalle ich Frau B. die drei gefundenen/gesuchten Gegenstände auf den Tisch: eine kleine Muschel, einen schwarzen, glänzenden Stein

und eine kleine gelbe Blume. Ich gehe (innerlich frohlockend) auf meinen Platz und freue mich, dass ich die Stunde bis dahin gut rumbekommen habe und frage mich gerade, was ich in den noch verbleibenden ca. 30 Minuten noch tun kann/soll. Zu Ende denken brauche ich nicht, denn plötzlich steht Frau B. neben mir und legt mein Gesammeltes vor mich auf den Tisch. Ich spucke innerlich Gift und Galle hat sie sie noch alle? Geht's noch? Mein Blick ist scharf – ich glaube, meine Augen sind nur noch Schlitze und meine Stimme brennt und ist scharf... Es folgt eine kurze Diskussion, in der ich schon bald begreife, dass ich keine Chance habe... wehren zwecklos!!! Sie besteht darauf, dass ich zu diesen drei Dingen, die ich mitgebracht habe, eine Geschichte schreiben soll

Was soll ich sagen? Mir bleiben die Worte im Halse stecken. Ich bin so sauer auf Frau B., dass sie mich einfach nicht in Ruhe lassen kann.... aber ich will dann doch nicht "auffällig" sein und mache, was sie von mir verlangt! (Könnte auch mal therapeutisch bearbeitet werden, warum ich das trotzdem tue!).

Ich habe in relativ kurzer Zeit eine kleine Mut machende Geschichte geschrieben, die ich hier gern mit Hemelingen, Bremen und der Welt teilen möchte:

Übrigens: Ich habe daraus ein Ergo-Projekt gemacht. Wie kann ich die Geschichte mit



Die einsame Muschel

*Es war einmal eine kleine Muschel, die einsam und allein
am großen Ostseestrand lag. Sie weinte in den weichen
Sand und war traurig!*

*Plötzlich zog ein Sturm auf, und die kleine Muschel
kämpfte gegen das tobende Meer, welches sie in die
Untiefen ziehen wollte.... es donnerte.... es blitzte....
„Schau' hoch, schau' hoch!“ , hörte sie eine energische
Stimme rufen.... „Wenn du den Kopf hoch nimmst,
wirst du sehen, dass du nicht allein bist!“ . Die kleine
Muschel war furchtbar erschrocken und zitterte
vor Angst!*

*Ganz vorsichtig versuchte sie den Kopf zu heben
und sah zunächst der Stimme ins Gesicht. Es war ein
wunderschön funkelnder, schwarzer, aber rauher Stein,
der ihr Halt und Sicherheit gab! Daraufhin traute
sie sich, sich aufzurichten und sah die Kraft des
tosenden Meeres und fühlte sich mutiger als je
zuvor. Sie schaute nun vorsichtig um sich herum
und erkannte eine ihr freundlich zunickende Blume,
die hellgelb leuchtend ihr Innerstes wärmte.
Die kleine Muschel tankte Zuversicht und Vertrauen
und fürchtete sich nicht mehr vor Alltäglichem!*

ENDE



den drei Fundstücken so verarbeiten, dass es gut raus- und rüberkommt?.. Das Projekt habe ich mit nach Hause genommen und versuche, einen gebührenden „Rahmen“ dafür zu finden!

lich gewesen ist! In der Rückschau hat sie es mit einer pubertären 14-jährigen zu tun gehabt – und dafür braucht man/frau Nerven! Chapeau!

Vielen Dank an Frau B., dass sie so beharr-



Interview

MIT DEM ORTSAMTSLEITER HEMELINGENS:
JÖRN HERMENING

Volker Brinkmann und Arend Viet

Jörn Hermening leitet seit März 2016 das Ortsamt Hemelingen, welches sich in der Sozialeinrichtung „KUBIKO“ befindet (in der Nähe der Hemelinger Bahnhofstraße). Die Räumlichkeiten vermitteln uns durch ihre Einrichtung und offene Architektur eine einladende Atmosphäre. In einem sehr geräumigen, hellen Dachgeschoss-Büro werden wir mit Kaffee und Gebäck empfangen. Ins Auge sticht sofort das große Abbey-Road-Poster der Beatles - Herr Hermening ist Musikliebhaber.

WIE SIND SIE NACH BREMEN GEKOMMEN UND IM SPEZIELLEN NACH HEMELINGEN?

Wie das im Leben so ist - es gab viele Zufälle: Ich habe in Bielefeld studiert - und Bielefeld hat nicht mal 'n Fluss.... Wenn man Soziale Arbeit studiert hat, muss man hinterher ein Anerkennungsjahr machen, so ähnlich wie ein Referendariat bei Lehrern. Und ich dachte mir: Ich will jetzt auch mal in die Stadt ziehen. Bremen hat mir da am besten gefallen. Ich war hier als Jugendlicher schon auf Konzerten - mein Heimatdorf liegt 100 Kilometer von hier. Im Aladin war ich zum ersten Mal mit 15 - zu einem schönen Metal-Konzert.

Und Bremen ist halt anders... nicht so riesig. Es ist eine Großstadt, aber es ist noch ein bisschen übersichtlich.

Ich bin damals für ein Anerkennungsjahr nach Tenever gegangen und habe danach 10 Jahre in Hemelingen und 5 Jahre in Tenever als Sozialarbeiter Quartiersmanagement gemacht. Mittlerweile hatte ich auch im Stadtteil gelebt - erst in Hastedt; und jetzt wohne ich in Sebaldsbrück. Als hier in Hemelingen ein Ortsamtsleiter gesucht wurde (es ist ein Wahlamt), dachte ich: Wenn die mich haben wollen, ist das ja eine Ehre. Und jetzt bin ich hier und kann zu Fuß zur Arbeit gehen - ist auch schön.

WAS SIND IHRE AUFGABEN? WAS MACHT EIN ORTSAMTSLEITER?

Man kann sagen, dass die Ortsämter eigentlich Dienstleister für den gewählten Beirat sind. Der Ortsamtsleiter leitet die Beirats- und Ausschusssitzungen. Bei allen Dingen, die den Stadtteil betreffen, müssen die Beiräte angehört werden. Wir bereiten Beschlüsse vor, protokollieren und vertreten dann auch den Stadtteil in verschiedenen Gremien.

IST DAS RECHT, ANGEHÖRT ZU WERDEN, DAS EINZIGE RECHT, WELCHES SIE HABEN?

Da haben Sie einen guten Punkt getroffen...

EINEN WUNDEN?

Ja, einen wunden. In vielen Bereichen muss der Beirat tatsächlich nur angehört werden - als einer von vielen Trägern öffentlicher Belange. Wenn es z.B. um Bauanträge geht, gibt der Beirat eine Stellungnahme ab. Es gibt Dinge, wenige, wo der Beirat eigenständig entscheiden kann - ein Beispiel ist die Straßenbenennung. Bei anderen Sachen muss sich die Verwaltung schon Mühe geben, wenn sie dem Votum des Beirates nicht folgt (wenn z.B. öffentliche Grundstücke verkauft werden). In eigentlich allen Bereichen des öf-

fentlichen Lebens (z.B. Schulplanung und Kindertagesheimplanung) muss der Beirat beteiligt werden - dadurch kommt natürlich auch mehr Fachkompetenz rein.

INWIEWEIT WERDEN DIE BÜRGER BETEILIGT - WIE REGELN SIE DAS IN DER PRAXIS?

Ich denke, es ist ganz wichtig, den Bürger mitzunehmen. Es wird ja heutzutage viel über Politikverdrossenheit gesprochen. Aber ich denke, dass manche Entscheidungen auch einfach nur nicht erläutert werden. Es ist wichtig, mit dem Bürger ins Gespräch zu kommen. Ich gehe z.B. zum Sozialverband, wenn dieser ein Treffen hat - oder bin im Altersheim der Heimstiftung in Arbergen, wenn diese einmal im Jahr eine Einwohnerversammlung hat.

Ich bin bemüht, dass ich zu möglichst vielen Veranstaltungen hingehe, damit mir die Leute sagen können, welches ihr Anliegen ist (da der Weg zum Ortsamt dann doch manchmal zu weit ist, um sich zu überwinden). Ich frage die Leute lieber selber - da, wo sie zusammenkommen.

WELCHE WEITEREN INTENTIONEN

VERFOLGEN SIE IN IHRER AR-



BEIT?

Ich glaube, dass gerade die Stadtteilpolitik und das Ortsamt die Aufgabe hat, dass die Menschen hier im Stadtteil gut zusammenleben. Wir haben hier viele Probleme im Stadtteil (Lärm, Geruchsbelastung etc.) und mit Menschen aus verschiedenen Kulturen zu tun. Das ist nicht immer einfach. Wir wollen aber Brücken bauen.

Das Ortsamt bekommt z.B. viele Anrufe, die sich auf Nachbarschaftsstreitigkeiten beziehen. Das liegt auch manchmal daran, dass Leute einfach nicht mehr miteinander sprechen. Wenn man da dann auftaucht und vorschlägt, mal zum Nachbarn 'rüberzugehen und mit dem zu sprechen, löst sich das Problem in ca. 70 - 80 Prozent der Fälle.

Wichtig ist, die Bürger zu unterstützen. Beim Sacksdamm in Sebaldsbrück sind sämtliche Mieter von der Vonovia gekündigt worden. Der Beirat hat dann das Thema öffentlich gemacht und sich dafür eingesetzt, dass die Leute Unterstützung bekommen. Daraufhin hat die Sozialbehörde Leute finanziert, die bei Verhandlungen mit dem Vermieter am Tisch sitzen.

WENN MAN AN DIE SITUATION MIT DEN GELBEN SÄCKEN DENKT (ANM. D. RED.: GEPLANTER UM-

SCHLAG VON GELBEN SÄCKEN IM HEMELINGER HAFEN; BEFÜRCHTETE GERUCHSBELÄSTIGUNG) - DA HÖRTE MAN DANN, DASS DER BEIRAT GAR NICHT EINBEZOGEN WURDE.

Es gibt halt gesetzliche Vorschriften, wo das Einbeziehen des Beirates erfolgen muss. Das Ortsgesetz für Beiräte und Ortsämter ist da sehr weit gefasst: Es wird bei Sachverhalten, die von öffentlichem Interesse sind, angewandt.

ÜBERGEHT MAN IN DEM MOMENT BEWUSST DEN BEIRAT, UM DAS GANZE NICHT ZU KOMPLIZIERT ZU MACHEN?

In dem Fall, glaube ich nicht. Ein Kollege aus dem Bauressort ist sofort gekommen, als ich ihn angerufen habe. Da hat es einfach eine falsche Einschätzung der Situation gegeben. Ich glaube aber, dass Sie schon recht haben, dass man das manchmal auch bewusst gemacht wird. Der Beirat macht in der Regel den Behörden Arbeit.

HABEN SIE DENN DAS GEFÜHL, ALS ORTSAMTSLEITER GESTALTEN ZU KÖNNEN?

Ja, ich glaube, viele Dinge würde es ohne den Beirat, aber auch dem Bürgerengagement, gar nicht geben. (z.B. den Zulieferertunnel für Mercedes in Hemelingen)

ES HAT JA IN DEN LETZTEN 10, 20 JAHREN EINEN GESELLSCHAFTLICHEN UND KULTURELLEN WANDEL GEGEBEN (BEISPIELSWEISE DURCH DIE INTEGRATION VON FLÜCHTLINGEN). NEHMEN SIE SELBER TENDENZEN WAHR, DIE DARAUF HINDEUTEN, DASS SICH DIE STIMMUNG UNTER DEN MENSCHEN GEÄNDERT HAT?

Der Ortsteil Hemelingen ist seit 200 Jahren Integrationsquartier. Es gab in Zeiten der Industrialisierung sehr viele polnische Zuwanderer. Im "Haus für unsere Freundschaft" (Anm. d. Red.: Integrationsarbeit mit Kindern und Jugendlichen aus dem Stadtteil Hemelingen) war früher die katholische Schule. Stellen Sie sich das mal vor, dass heutzutage alle Moslems in eine eigene Schule gehen oder die Schüler in der Schule sagen würden: „Muslime dürfen hier nicht zur Schule gehen!“ Damals war das zwischen evangelischen und katholischen Leuten so. Ich finde, das ist ein gutes Beispiel: Man denkt heutzutage über solche Dinge nicht mehr nach - Sie wissen doch nicht, ob ich katholisch, evangelisch

oder Atheist bin.

DER ORTSTEIL HEMELINGEN IST ALSO AUF EINEM GUTEN WEG?

Ich glaube, wir sind alle auf einem guten Weg. Wir hatten in Hastedt in Hochzeiten der Flüchtlingswelle (2015) um die 1000 Flüchtlinge gehabt - 500 davon waren Jugendliche, die untergebracht waren. Ich glaube, so viele waren in ganz Ostdeutschland nicht. Die Jugendlichen wurden aufgrund einer gesetzlichen Grundlage nicht auf die Bundesländer verteilt - das hing mit dem Jugendschutz zusammen. Dies hat man mittlerweile geändert.

Es gab also sehr viele Jugendliche in Hamburg und in Bremen. Die Jugendlichen hatten auch keine Lust, irgendwo auf'm Dorf zu sitzen. Sie wollten lieber in die Stadt, wo sie vielleicht auch schon welche kannten. Deswegen waren in Bremen ca. 2500 junge Leute. Sachsen-Anhalt hatte: 2. Und wenn man das betrachtet, ist es hier wirklich gut gelaufen. Wir haben ja hier keine Ausschreitungen oder Ähnliches erlebt, sondern das Gegenteil: Dass sich in den Ortsteilen Initiativen gebildet haben, um die Geflüchteten zu unterstützen. Wir haben hier auch Ängste gehabt, natürlich. Als in Arbergen die Einrichtung "Das grüne Dorf" entstanden ist, gab es daher eine Versammlung in der Kirche.

Durch Beteiligung von zum Teil skeptischen Bürgern in Sebaldsbrück wurde diesen versucht zu vermitteln: Mensch, wartet doch erstmal ab. Später haben sie dann gesagt: „Herr Hermening, da hatten Sie ja doch Recht. Ganz normale Leute.“ Die Leute hatten eben Angst, dass der IS hier einzieht - das soll jetzt nicht rassistisch oder anti-religiös klingen. Auch muslimische Einwohner hatten von diesen Ängsten berichtet.

Verändert hat sich tatsächlich der Anteil der Menschen, die sich rassistisch äußern - es wird offener kommuniziert. Dass es diese Tendenzen gibt, ist nicht neu. Die gab es immer. Aber ich denke, dass das eine Gesamtentwicklung ist (Soziale Medien etc.).

ES IST SALONFÄHIGER GEWORDEN... HABEN SIE SELBER KONKRETE ERFAHRUNGEN DAMIT GEMACHT? ODER WIRD IHNEN DAS ZUGETRAGEN?

Früher hat man anonyme E-Mails bekommen. Mittlerweile kriegt man die mit vollem Namen - mit rassistischen Inhalten. Aber das ist Teil dieser Gesellschaft - da muss man mit umgehen. Ich weiß auch nicht genau, ob es besser ist, wenn es anonym passiert - oder wenn Leute das direkt sagen. Da auch von denen, die solche Äußerungen treffen, nicht alle per se rassistisch sind. Bei Vielen fehlt es an der Kommunikation mit Menschen, die einen Migrationshintergrund haben; an der Kom-

munikation mit Menschen anderer Religion. Wenn man das dann ermöglicht, kann man auch diese Barrieren aufbrechen.

ABER ES GIBT DOCH IMMER WIEDER LEUTE IN DER GESELLSCHAFT, DIE SICH TROTZDEM DEM DIALOG VERWEIGERN.

Ja, das ist so. Das muss ich dann auch akzeptieren. Wenn die nicht wollen, dann wollen sie nicht. Das ist ja auch eine Art von Ernstnehmen. Aber die meisten Menschen haben schon ein Interesse daran, ins Gespräch über gewisse Probleme zu kommen und zu schauen: Was kann man da tun?

GIBT ES NOCH ANDERE PROBLEME, DIE SIE IM STADTTEIL WAHRNEHMEN?

Ja, wir haben verschiedenste Probleme: Belastung durch die Industrie; Verkehr; Lärm; Geruch - das bedeutet jedoch nicht, dass ich dafür immer eine Lösung habe. Da gilt es, dran zu arbeiten. Das ist gerade in Hemelingen schwierig. Man muss die verschiedenen Interessen zusammenbringen - und die widersprechen sich:





Die Sehnsucht nach Ruhe in einem so lauten Stadtteil; die Sehnsucht nach kulturellen Angeboten - das ist schon mal ein Widerspruch in sich. Solche Dinge

funktionieren nicht..

HABEN SIE NOCH WÜNSCHE ODER ÄUSSERUNGEN, WELCHE SIE TREFFEN WOLLEN?

Was ich mir wünsche, ist mehr Mut. Wir treffen oftmals Beiratsbeschlüsse, und dann bekommen wir von der Verwaltung die Antwort: Nee, das können wir so nicht umsetzen - da könnte ja derjenige, der dann darunter leidet, klagen.

Meine Einstellung ist: Hier hat ein demokratisches Organ (der Beirat) eine Stellungnahme abgegeben - vielleicht sollte man der Stellungnahme erstmal folgen. Und wenn dann der Kläger klagt und gewinnt, dann hat er halt gewonnen. Die Frage ist ja: Wem folgt man? Warum hat man denn Angst vor Klagen? Es geht letztendlich auch um das Ernstnehmen dieses demokratischen Prozesses. Die Verwaltung ist Dienstleister für die Politik - denn die sind gewählt. Das wird manchmal unzureichend umgesetzt, wie ich finde.

KANN MAN SAGEN: MANCHMAL

FÜHLEN SIE SICH ERNST GENOMMEN - UND MANCHMAL NICHT ERNST GENOMMEN?

Ja, das kann man sagen. Ich war mal in einer Deputationssitzung, und wenn dann ein Senator sagt: Ich kann mich ja nicht mit jeder Bürgerinitiative abgeben - dann hat er den falschen Job. Der Senator als gewählter Chef der Verwaltung muss das umsetzen, was die Bürger wollen - und ist direkt an die Entscheidung des Parlamentes gebunden.

VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW. ES WAR SEHR INTERESSANT.

Freut mich.



JANET FRAME

Vorstellung einer bemerkenswerten Autorin

Monika Rosada (Idee: Ira Hafer)

Sie heißt Janet Frame.

Ihr eigentlicher Name war Nene Janet Paterson Clutha, geboren am 28.08.1924 in Dunedin, Neuseeland.



Janet Frame wuchs als drittes von fünf Kindern in einer Eisenbahnerfamilie auf. Eine Familie mit ständig

wechselnden Wohnorten. Der Vater verdiente als Tagelöhner nur wenig Geld und diesen Frust gab er mit Schlägen an die Kinder weiter. Ihr älterer Bruder litt zeitlebens an Epilepsie, ihre zwei Schwestern sind ertrunken.

Sie verließ das Elternhaus, um 1943 in der neuseeländischen Stadt Dunedin Englisch, Französisch und Psychologie zu studieren. Ihr Referendariat absolvierte sie 1945, da war sie knapp 21 Jahre alt. Sie sagte von der Zeit: „Ich war begeistert von Kindern, aber zu schüchtern, um in einem Zimmer voll anderer Lehrer Tee zu trinken“. Sie hat die Schule verlassen und ist nie wieder zurückgekehrt.



Sie war krankhaft schüchtern. Ihr oberstes Ziel war eigentlich nicht aufzufallen, nicht rauszufallen, nicht rauszu-

fallen. Janet Frame lebte in einer Welt voller Angst, voller Unsicherheiten, Scham und Zusammenbrüche. Alltägliche Situationen bereiteten ihr große Schwierigkeiten. Sie klammerte sich an die Werke der Literatur, flüchtete in eine Welt der Fantasie. Als ihre Fantasiewelt Gefahr lief, mit der Realität zu kollidieren, unternahm Janet Frame einen halberzigen Selbstmordversuch. Sie wurde erst zur 'Erholung' in ein Krankenhaus in Dunedin und später in eine geschlossene Anstalt gebracht. Fälschlicherweise wurde bei ihr Schizophrenie diagnostiziert. Dies war der Beginn einer achtjährigen Odyssee durch psychiatrische Einrichtungen, begleitet von „über zweihundert unabgeschwächten Be-

Lobotomie:

Die Lobotomie ist eine neurochirurgische Operation, bei der die Nervenbahnen zwischen Thalamus und Frontallappen sowie Teile der grauen Substanz durchtrennt werden. Sie wurde ursprünglich zur Schmerzausschaltung und bei extrem schweren Fällen psychischer Erkrankungen angewendet, etwa bei Psychosen und Depressionen mit starker Unruhe. Als Folge der Lobotomie tritt eine Persönlichkeitsänderung mit Störung des Antriebs und der Emotionalität auf. Nach zunehmender Kritik wurde die Lobotomie weitgehend durch die Behandlung mit Psychopharmaka ersetzt (Wikipedia).

handlungen mit Elektroschocks, von denen jede nach dem Grad der Angst einer Hinrichtung gleichkam“. 1951 erschien ihr Erzählband Die Lagune, 1954 wurde sie auf Probe entlassen, die anstehende Lobotomie blieb ihr erspart. Ein Literaturpreis soll sie davor bewahrt haben.

Janet Frame schrieb ihren ersten Roman "Owls Do Cry" , der 1954 (deutsch "Wenn Eulen schreien", 1961) erschien, in dem sie die Tragödie ihrer Familie und ihre traumatischen Erfahrungen in den Fängen der Psychiatrie bearbeitete, denen sie nur durch Schreiben entkommen konnte und die die Karriere der neben Katherine Mansfield bedeutendsten neuseeländischen Schriftstellerin in Gang setzten.

Weiterhin verarbeitete sie ihre Erinnerungen an die Zeit in den Nervenheilanstalten in dem 1961 erschienenen Roman "Gesichter im Wasser" ("Faces in the Water").

Janet Frame schrieb insgesamt elf Romane, einige Kurzgeschichtensammlungen, eine Poesiesammlung und ihre Autobiographie "Ein Engel an meiner Tafel" ("An Angel at my Table"), die von Jane Campion 1990 verfilmt wurde.



Das Deutschlandradio schreibt in einem Beitrag über Janet Frames Roman "Ein Engel an meiner Tafel" vom 09.10.2012 Folgendes:

'Ob es wirklich so war? Es gibt Vermutungen, dass ihre Romane autobiographischer seien als ihre offizielle Autobiographie. Ihre "entzündeten Erinnerungen" nehmen in allen ihren Schriften Platz.

Einer ihrer Romane -"Dem neuen Som-

mer entgegen"- durfte erst nach ihrem Tod veröffentlicht werden, weil sie das Buch zu privat fand, zu intim.

So müssen wir wohl, um uns ein Bild von dieser so sprachdichten Literatin machen zu können, möglichst viele ihrer Bücher lesen. Dürfen sie lesen. Denn Janet Frame ist eine Entdeckung wert. Wenn man Janet Frame liest, tritt man ein in eine fremde Welt, in beunruhigende Träume, beklemmende Ängste, in Zwänge und Zusammenbrüche. Und in eine Welt voller Mut und Ausbruchslust. Eine Welt der magischen Worte über die Fremdheit im Leben, das Singen der Eisenbahnschienen, die paradisiische Wolkenweichheit, über Frames Dasein als gefiederter Zugvogel. Es ist die Suche nach einem Ort für sich, die diese Schriftstellerin so schmerzlich wie staunend erzählt.

Janet Frame übt sich im harmlosen Geplauder, um nur nicht aufzufallen und wieder als geisteskrank angesehen zu werden. Versteckt sich hinter extremer Willfährigkeit. Ein Schattenmensch - von außen betrachtet. Innen ein glühender Vulkan. Was für eine Lektüre.'

Im Jahr 2003 galt sie als Anwärterin auf den Literaturnobelpreis.

Am 29. Januar 2004 starb sie im neuseeländischen Dunedin im Alter von 79 Jahren an Leukämie.



Korrektur der Ausgabe Nr. 10

In unserer vorangegangenen Jubiläumsausgabe unterlief uns ein bedauerliches Ungeschick: In der Auflistung unserer bisherigen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, fehlte der Name Heike Oldenburg! Hiermit veröffentlichen wir die korrigierte Version.

Wir entschuldigen uns für diesen Fehler.

Wer war dabei ?

26 Redakteure // 20 Autoren // 9 Fotografen & Grafiker // 5 Zeichner // 5 Jahre

Alexandra Evers • Andreas Roemer • [Redacted]
 [Redacted] • Beate von Schwarzkopf • Bettina Kühnberger
 Brian Liers • [Redacted] • Christian Kaschkow • [Redacted]
 Elke G. • [Redacted] • Georg Gutwein • [Redacted] • Heike Oldenburg
 [Redacted] • Henning Voßberg • Herbert Bern • [Redacted] • Ingo Bathmann
 Ira Hafer • Irmgard Gummig • Jens Stehmeier • Jochen Plümer • [Redacted]
 Jürgen Busch • Jürgen Krawath • [Redacted] • Kay Uwe Schätzchen
 Klaus Hohnke • [Redacted] • Maren Lehmann • [Redacted]
 Mariana Volz • [Redacted]
 Michael Gerdes • [Redacted] • Monika Rosada • Pamela Legies
 Peter Beckmann • [Redacted]
 [Redacted] • Sabine Weber • Sascha Heuer • Sönke Petersen
 Susanne Rippe • Thomas Prieser • Tina Ahnemann • Volker Brinkmann • Wolfgang Rust



Opferentschädigungsgesetz

Irmgard Gummig

Eine gute Sache – mit dringendem Reformbedarf

Das Opferentschädigungsgesetz (OEG) ist seit 1976 in Kraft und sieht umfassende Leistungen für Entschädigung von Gewaltopfern vor.

Die Rechtspraxis allerdings ist sehr unbefriedigend. Nur wenige Menschen erhalten tatsächlich Hilfe.

Das Verfahren hat hohe Hürden und ist nicht an den Bedürfnissen von Gewalt betroffenen Menschen ausgerichtet. Besonders Betroffene sexuellen Missbrauchs und anderer frühkindlicher, komplexer Traumatisierungen sind durch die Erlebnisse und dadurch entstandene Folgeerkrankungen ohnehin strukturell benachteiligt. Die Bewältigung der meist besonders schwierigen Beweisführung, einhergehend mit Zweifeln an ihrer Glaubwürdigkeit, sind eine enorme zusätzliche Belastung.

Seit Langem wird eine Reform gefordert.

Die Hilfen nach dem OEG sollten sich an den Bedürfnissen der Betroffenen orientieren und nicht an der Beweisbarkeit der Taten oder einer eindeutigen Beweisbarkeit von Kausalitäten.

Erfahrungen aus Beratungspraxis und den Selbsthilfe- bzw. betroffenen politischen Organisationen können bei der Reform des OEG einen wichtigen Beitrag leisten, weil dort Betroffene fachkompetent die Problematik benennen.

Renate Bühn (Aktivistin und Künstlerin aus Bremen, Mitglied des Betroffenenrates) und Claudia Ignay, (Vertreterin von Vielfalt e.V. in Bremen) haben Frau Stahmann, Sozialsenatorin in Bremen, zum Gespräch gebeten. Dabei haben sie auf die desolaten Situation in den Verfahren des OEG aufmerksam gemacht.

Die desolaten Zustände in der Rechtsprechung müssen benannt und geändert werden.

Mein Statement:

Wir Betroffenen werden weiterhin das Ausmaß der Gewalt und die Missstände bei Hilfen für uns benennen.

Wir möchten damit auch anderen Betroffenen Mut machen, in Handlung gehen zu können.

Aus der Presse

Stellungnahme des **Betroffenenrates***

„Das Ausmaß sexualisierter Gewalt ist bis heute unverändert hoch. Es braucht endlich eine Kultur der Aufmerksamkeit und eine Politik, die dem Ausmaß entsprechend in Prävention, Unterstützung und Hilfe für Betroffene, in Fachberatungsstellen und in Aufarbeitung investiert.“

Renate Blühn
Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs

#EndChildSexAbuseDay



„Wer Kinder und Kinderschutz als Kosten-Nutzen-Rechnung versteht und an Kindern spart, trägt zur sozialen Verwerdung der Gesellschaft bei.“

Hjördis E. Wirth
Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs

#EndChildSexAbuseDay



„**JETZT HANDELN.** Programm zur konsequenten Bekämpfung von sexueller Gewalt gegen Kinder und Jugendliche und deren Folgen“ des Unabhängigen Beauftragten für die 19. Legislaturperiode „Deutschland braucht ein Kindesmissbrauchsbekämpfungsgesetz!“
 Missbrauchsbeauftragter Rörig mahnt CDU, CSU und SPD, die Forderungen aus ihren Wahlprüfsteinen für einen besseren Schutz Minderjähriger vor sexueller Gewalt bei den Verhandlungen nicht unter den Tisch fallen zu lassen.

„Wir müssen Aufarbeitung von sexuellem Kindesmissbrauch vorantreiben, um das Leid der Betroffenen anzuerkennen. Kinder und Jugendliche sind unser höchstes Gut. Sie dürfen niemals willkürliche Opfer sein. Politik und Gesellschaft müssen Verantwortung übernehmen.“

Corinna Thalheim
Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs

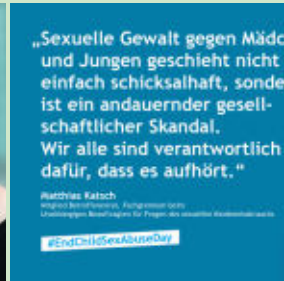
#EndChildSexAbuseDay



„Sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Jungen geschieht nicht einfach schicksalhaft, sondern ist ein andauernder gesellschaftlicher Skandal. Wir alle sind verantwortlich dafür, dass es aufhört.“

Matthias Katsch
Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs

#EndChildSexAbuseDay



*Unabhängiger Betroffenenrat für Fragen sexuellen Missbrauchs

Zitat aus dem **Weser Kurier**

Frauenbeauftragte **Bettina Wilhelm** in Bremen, Interview 26.02.2018

„...Im Bereich Gewalt ist vom Innensenator angeführte gemeinsame Vorgehen, den geringsten Verurteilungszahlen bei sexuellen Übergriffen auf den Grund zu gehen, bundesweit vorbildlich. Hier wurden Verfahren installiert, die Frauen schützen und es ihnen leichter machen, sich einem in vieler Hinsicht schwierigen Verfahren zu stellen. Und die anonyme Spurensicherung ist ein weiterer Punkt ...“

WIE ICH LERNT MEINEN STRESS ZU REDUZIEREN

Anonym

Eine gute Bekannte von mir war seit längerer Zeit in der Obhut einer hauptberuflich arbeitenden Betreuerin. Mit dieser Dame hatte meine Bekannte aber einigen Ärger, da nicht alles so lief, wie meine Bekannte das für erforderlich und sinnvoll erachtete. Als ich nun vor einigen Monaten in Rente ging, bat mich meine Bekannte daher als ehrenamtlicher Betreuer für sie tätig zu werden. Welche Umstände allein schon der Wechsel machte, hätte ich mir nie träumen lassen. Klar, meine Bekannte ist eine mehr als schwierige Person. Die nunmehr ehemalige Betreuerin sagte mir im Nachhinein auch, wie sehr ich ihr mit der Übernahme der Betreuung entgegengekommen wäre. Ihr Urton war: "Zwei derartig zu Betreuende und ich kann mein Betreuungsbüro wegen Überlastung zumachen".

Des Weiteren war der Wechsel in das Rentnerdasein dank der mangelnden Zusammenarbeit zwischen Rentenkasse und Jobcenter mit zahlreichen Stolpersteinen gepflastert. Da ich aber nur ergänzendes

Hartz IV bezog und darüber hinaus eine kleine Firma hatte, wurden auch die Rentenkasse und das Finanzamt zu regelmäßigen Brieffreunden. Im Nachhinein kann ich nur jedem Selbstständigen raten, nicht ohne Steuerberater den Rentenantrag zu stellen. Zudem hatte ich kurz vor der Stellung des Rentenantrages meinen wichtigsten Kunden verloren. Somit war ich zu allem Überfluss auch noch auf Kundensuche. Das bedeutete letztendlich, dass ich, trotz Unterstützung durch diverse Anwälte, für fast drei Monate vom Ersparten leben musste. Klar, das Jobcenter zahlt nicht mehr, die Rentenkasse zahlt noch nicht und der Job war auch weg.

In dieser äußerst stressigen Zeit lernte ich die Simon-Methode durch Zufall kennen. Diese Methode basiert auf dem Prinzip, negative Assoziationen durch positive Assoziationen zu ersetzen. Diese Methode hat Herr Simon in seinem Buch:

DER SCHNELLE STRESSREDUZIERER näher beschrieben.

Was ich an der Methode so ganz besonders toll finde, sind die Motivkarten, wie zum Beispiel:



Diese Karte ist immer dann sehr hilfreich, wenn ein Auftrag mal nicht geklappt hat. Dabei möchte ich allerdings darauf hinweisen, dass ich Spinnen für ganz faszinierende Tiere halte.



Dieses Motiv in Postkartengröße habe ich mir immer dann erst mal angesehen, bevor ich die Briefe von Rentenkasse, Jobcenter oder Finanzamt geöffnet habe. Man geht dann schon eine Menge entspannter mit dem Inhalt der Briefe um.

Oder wenn die Betreuungsstelle wieder irgendwelche Hürden in Form diverser Anordnungen aufbaut, ist mir die nachfolgende Karte immer sehr hilfreich:

Die Karte, die mir aber am liebsten ist, ist die folgende:



BUCHTIPP

DER SCHNELLE STRESSREDUZIERER

von André Simon



(ISBN Taschenbuch 978-3-00-057677-5)

DAS SPATZENHAUS

Jessica Dieckmann

In Bremen-Gröpelingen steht das Haus, in dem die Spatzen wohnen. Das Haus befindet sich in einer recht breiten Straße mit Kopfsteinpflaster. Das Haus ist klein und unscheinbar, nahezu versteckt unter sattgrünem Efeu. Efeu umschlingt das Haus, hüllt es ein. Da ist genug Lebensraum für Spatzen. Unter dem Blätterdach wird ihnen ein Häuschen geboten mit fruchtigem, nussigem Futter. Die Spatzen verlassen dafür ihr Nest. Es ist ein Getöse und Gepiepse, die Spatzen sind gut gelaunt. Die Schalen der geknackten Kerne werden aus dem Häuschen geschleudert. Da ist man gewillt, in Deckung zu gehen vor den Minigeschossen.

Unten auf der Erde, zwischen hübsch bepflanzten Tontöpfen, steht die untere Hälfte eines Römertopfes, welcher den Spatzen als Badezuber dient. Da steht die Spatzenmeute Schlange, wartet ungeduldig, dass der badende Spatz das Badebecken freigibt. Da fliegt der Spatz raus und setzt sich zum Trockenen auf einen mit Geranien bepflanzten Tontopf. Da ist auch schon der nächste Badekandidat im Becken. Einem Spatz ist so warm, dass er sich frech zu dem anderen ins Planschbecken gesellt. Ein aufschreiendes Gepiepse in der Runde, doch das verscheucht den ungebeten Spatz ganz und gar nicht und er badet genüsslich weiter. Das Becken wird für den nächsten oder die nächsten geräumt.

Es ist Frühling und die Spatzen haben gebrütet, die kleinen Spatzen sind schon ge-



Zeichnung: Maren Lehmann

schlüpft. Von morgens bis abends piepsen sie nach Futter. Ihre Eltern fliegen zwischen ihrer Brut und dem Futterhaus hin und her. Die Kleinen wagen erste Flugversuche zum Futterhaus. Erst scheinen die Jungspatzen sich nicht zu trauen, doch dann fliegen sie unbeholfen los. Peilen das Futterhaus an. Doch fliegen und das Flugziel erreichen ist schwierig. So kommt es zu einer kleinen Zwischenlandung auf einem Ast. Völlig aus der Puste sitzen sie da und wundern sich, wie sie dahin gekommen sind. Nach einer kurzen Verschnaufpause der nächste noch immer unsichere Flug, doch sie erreichen das Ziel und zur Belohnung gibt es eine dicke Rosine.

Es leben so viele Spatzen im Efeu vom Haus, dass man das Piepsen nicht überhören kann. Viele ältere Menschen verweilen oft vor dem Haus, um dem bunten Treiben zuzuschauen. Das Spatzenhaus ist über viele Straßen hinaus bekannt.

EINFACH MAL LEBEN

Mariana Volz

Es ist Samstagabend. Ich sitze im Bus, mein Handy klingelt. Eine SMS von einem Bekannten. Eine SMS - wie altmodisch, denke ich. In Zeiten des Dauer-online-und-erreichbar-sein durch WhatsApp ist das ja eher eine Rarität.

Aber manchmal hat es auch seine Vorteile, nicht unendlich viele Worte zu haben. So beschränkt man sich auf das Wesentliche. Und das Wesentliche in diesem Fall war die Frage, ob ich mit ihm noch ein Bier trinken möchte.

Eigentlich mag ich keinen Alkohol. Ich verbinde mit Alkohol die Möglichkeit, die Kontrolle zu verlieren und das will ich auf gar keinen Fall. Dabei war ich in meinem ganzen Leben erst einmal wirklich betrunken und auch da meilenweit davon entfernt, die Kontrolle zu verlieren.

Ich zögerte einen Moment, die Frage mit einem einfachen Ja zu beantworten. Denn Bier wollte ich definitiv nicht trinken. Ich überlegte mir einen Text, in dem ich umständlich erklärte, dass ich keinen Alkohol trinken, aber trotzdem etwas unternehmen wollte. Als die Anzahl der Zeichen schon die 3 SMS überschritt, löschte ich den Text und schrieb einfach nur ein "Ja" zurück.

Als ich am verabredeten Ort ankam, stellte sich natürlich die Frage, was man denn jetzt überhaupt unternimmt. Ein großes

Fragezeichen stand in meinem Gesicht und mir war irgendwie alles schon

wieder unangenehm. Normalerweise plane ich schon Wochen im Voraus, wann und wo ich ausgehe. Dieses Mal war ich völlig unvorbereitet. Aber es stellte sich heraus, dass wir gar keine Vorbereitung brauchten. Wir gingen einfach los. Er ein Bier in der Hand und ich ein Mixgetränk. Einfach so. Mitten hinein in die Bremer Nacht.

Aus Richtung des Güterbahnhofs drang laute Musik an unsere Ohren und so hatten wir ein Ziel gefunden. Als wir an der Quelle der Musik ankamen, waren wir uns nicht sicher, ob das eine öffentliche Veranstaltung war oder nicht. Ich war am Zweifeln, ob wir wirklich in das Gebäude hineingehen sollten. Leute standen vor der Tür, Musik und bunte Lichter waren im Inneren zu hören und zu sehen. Aber kein Schild - nichts Offizielles, das mir Sicherheit gab, dass wir dort reingehen dürften. Normalerweise betrete ich selbst eine Kneipe nicht gerne, wenn ich nicht weiß, wie es drinnen aussieht; wo man langgehen muss; ob es Eintritt kostet; ob Jacken abgegeben werden können, oder nicht... das sind alles Dinge, die ich immer vorher wissen will - ansonsten traue ich mich erst gar nicht herein.

Ich brauche Sicherheit, ganz viel Sicherheit.

Mein Bekannter war sich auch unsicher. Deswegen gingen wir erstmal weiter. Irgendwie war ich traurig, dass ich mich nicht einfach hineingetraut hatte. Es sah so nach Spaß aus. Und eigentlich wollte ich



Hey magst du
noch ein Bier
mit mir trinken
gehen ?

gern mal andere Sachen in meinem Leben erleben. Wir gingen noch ein bisschen spazieren; unterhielten uns darüber, dass man sich im Leben oft viel zu sehr von seinen Ängsten leiten lässt. Als wir auf dem Rückweg wieder an dem Gebäude mit der lauten Musik vorbei kamen, grinsten wir uns gegenseitig an, und ich machte meinem Bekannten mit einem Kopfnicken in Richtung Eingang klar: "Wir beide gehen da jetzt einfach rein!"

Der Eingang war mit großen, schwarzen Vorhängen abgehängt - wir wühlten uns einen Weg hindurch. Endlich im Warmen angekommen, fühlte ich mich irgendwie deplatziert. Als ich mich umsah, entdeckte ich ein Buffet. Es sah selbstgemacht aus, und alles andere wirkte auch improvisiert. Aber wir entschlossen uns, trotzdem erstmal dazubleiben, obwohl es uns beiden irgendwie unangenehm war. Wir schauten uns um und sahen, dass einige Leute in einem anderen Raum, der auch mit einem Vorhang abgehängt war, verschwanden.

Die Neugier trieb uns an, und wir folgten kurze Zeit später den Leuten hinter den Vorhang. Bauzäune bildeten einen schmalen Gang, auf dem hier und da etwas Stroh verteilt lag. Ich konnte mich kaum fragen, wo das wohl enden würde... da sah ich

auch schon das Ende des Gangs. Er führte nach draußen, wo einige Leute um eine Tonne herumstanden, in welcher ein Feuer brannte und aus der ein Heizkörper herausragte.

Als wir nähertraten, sah ich auch, wofür das Stroh gebraucht wurde. Da war eine Art Pool aus Strohhallen und Teichfolie konstruiert worden.

Mit dem Heizkörper wurde das Wasser für den Pool erhitzt. Was eine gute Idee war, weil schon die ersten Schneeflocken vom Himmel rieselten und es viel zu kalt für einen unbeheizten Pool war. Eine selbstgebaute Sauna war auch noch da. So langsam war ich mir total sicher, dass das eine private Veranstaltung war. Aber unter den ganzen Leuten fielen wir beide nicht auf. Irgendwann drängte sich uns aber doch die Frage auf, wo wir hier eigentlich gelandet waren. Zwar hatten wir Angst, rausgeschmissen zu werden, aber die Neugier und Faszination war einfach zu groß.

Mein Bekannter, der schon etwas mehr gebechert hatte als ich, sprach den Typen, der neben uns stand, einfach an. Er fragte, wo wir hier eigentlich seien. Als ich die Antwort hörte, wollte ich am liebsten gleich weglaufen: „Das ist die Geburtstagsparty von Tim und Ole.“

Im ersten Moment war es mir so extrem peinlich, einfach in eine Geburtstagsparty eingestieft zu sein, wo ich niemanden kannte, geschweige denn eingeladen war.



Aber das legte sich relativ schnell, als die umstehenden Leute ein „Ihr stört nicht. Ihr könnt ruhig bleiben“ von sich gaben.

Es wurde noch ein richtig toller Abend. Wir unterhielten uns noch weiter mit dem Typen neben uns und tanzten mitten in der Menge mit den anderen Partygästen. Um Null Uhr wurde das Geburtstagskind per Crowdsurfing durch den Raum getragen. Es war ein tolles Gefühl, so integriert zu sein, obwohl ich dort eigentlich niemanden kannte.

An diesem Abend habe ich mich endlich mal richtig frei gefühlt.

Oft denke ich, dass ich Sicherheit und Kontrolle in meinem Leben benötige, um es irgendwie gut mit meinen psychischen Erkrankungen durchs Leben zu schaffen. Und manchmal merke ich dann gar nicht, mehr wie gefangen und eingesperrt ich mich dadurch fühle.

Ich habe schon öfter in Therapien oder von Freunden gehört: "Da, wo die Angst ist, da muss man lang". An dem Abend habe ich es wirklich erlebt. Ich hab genau das gemacht, wovon mir meine Angst abriet - und es war toll !

Wahrscheinlich werde ich trotzdem noch ganz oft meinen Ängsten aus dem Weg ge-

hen. Aber jetzt habe ich irgendwie Lunte gerochen und bin gespannt, was mich im Leben noch alles an schönen Erfahrungen erwartet, wenn ich die Angst als Wegweiser nutze - anstatt als Berater, der mich bisher schon zu oft in die Irre geführt hat.



MIT DEM FAHRRAD

Jessica Dieckmann

Nach dem vielen Regen reizen mich die ersten Sonnenstrahlen mit einer Fahrradtour. Auf dem Fahrrad, durch die Wallanlagen radelnd, hänge ich meinen Gedanken nach.

Ich bin immer versucht, schöne Erlebnisse, Augenblicke festzuhalten. Doch es ist nicht möglich, die Zeit rennt dahin - das Schöne, Junge und Neue vergeht. Gerade in glücklichen Stunden scheint die Zeit zu rennen.

Traurige, leidvolle Stunden ziehen sich schwerfällig und träge. Die traurigen Stunden scheinen einem ewiger als die Zeit des Glücks.

Ich bin sehr dankbar. Ich habe ein Leben im Wohlstand, einen netten Mann und bin recht gesund.

Ich habe Fehler gemacht. Ich habe sie zugelassen, diese Fehler, und viel daraus gelernt.

Ich bin mutig auf den Weg des Neuen gegangen, habe es gewagt - doch musste ich nach kurzer Zeit umkehren, denn es war eine Sackgasse.

Ich werde in Zukunft die schlechten Launen der anderen nicht mehr persönlich nehmen.

Ich habe mich immer an kleinen einfachen Dingen erfreut - wie dem Wassertropfen auf einem Frauenmantelblatt, das mir eben begegnet ist.

Wichtig im Leben ist Essen und Trinken, Ruhen, Schlafen und Entspannen, um aufzutanken. Leider regnet es wieder, und die verschlungenen Wege der Wallanlagen haben mich zur Wallmühle geführt.

Ich kehre auf einen Kaffee und Cola ein. Sit-

ze geschützt draußen unter dem großen gelben Sonnenschirm, der nun zum Regenschirm wird. Ich genieße den Blick auf das gelb-blaue Blumenbeet.

Ich möchte alles aufsaugen: die Natur, die frische Luft, selbst den Regen, meine Gefühle, Wissbegierde in mir aufnehmen, festhalten, mitnehmen - um irgendwann zu wissen, dass ich gelebt, geliebt habe, oder in schweren Stunden darin Halt zu finden.

Einige Jahre dachte ich, das Leben hätte keine Windungen, Kreuzungen, Sackgassen, Kehrtwendungen des so geraden langweiligen Lebensweges für mich. Doch in den letzten Jahren raste ich wie in einer Achterbahn, es ging so schnell in die Kurven, oder es wurden blitzschnelle Entscheidungen an Kreuzungen getroffen.

Ich weiß, dass ich eine schöne, begehrenswerte Frau bin. Viele Männer lieben mich, besonders mein Mann hat mich in sein Herz geschlossen. Ich habe viele Verehrer, das tut mir gut.

Die Käfigtür des goldenen Käfigs war offen. Ich bin hinausgefliegen, aber wieder zurückgekehrt in die Sicherheit und Geborgenheit des Käfigs. Nur bin ich immer noch nicht in der Lage, den Käfig selbst für immer zu schließen. Da ist immer noch der Drang nach Freiheit, Abenteuer und Lebens-



hunger. Versunken in meinen Gedanken sitze ich hier mittlerweile im treppenförmigen Theatergarten der Wallanlagen. Es ist ein verregneter Spätsommer; alles ist kräftig grün, beginnt Früchte zu tragen und lässt den Herbst erahnen. Eine einzige pinkfarbene Rose leuchtet in der Ferne am Rosenbusch. Vereinzelt lugen orange Lilien aus ihrem Versteck hervor. Zwei Häschen hoppeln dicht an mir vorbei, wechseln das Gebüsch.

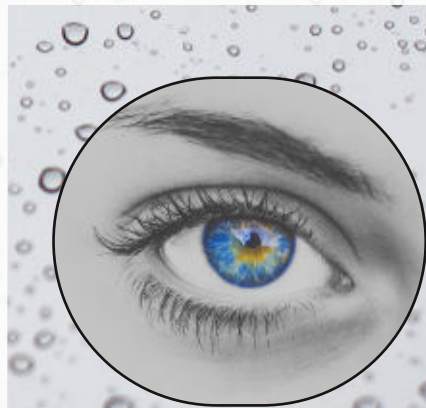
Wenn ich auf die über vierzig vergangenen Jahre meines Lebens zurückblicke, war ich ständig unterwegs, auf der Suche nach meinem Ich. Nie war ich zufrieden oder fühlte mich vollkommen. Menschen begegnen sich in der Welt, in der Stadt, auf der Straße; kennen sich, grüßen sich oder lernen sich näher kennen. Gehen gemeinsam weiter, bleiben kurz beieinander, oder verlieren sich wieder.

Wieso lastet die Pflicht des Lebens so schwer auf mir? Weil ich diese Pflichten nicht gerne habe. Im Augenblick macht mir alles Mühe. Der Haushalt, die Dinge täglichen Lebens wie Essen, Duschen oder einfach nur auf dem Sofa liegen sind zu schwer. Wieso fühle ich mich immer so einsam? In meiner kleinen Wohnung, die Opfer der Fluten geworden ist, fühlte ich nie Einsamkeit. Ich fühlte mich dort geborgen, oder war die Zeit zu kurz in der Wohnung, um Einsamkeit zu bemerken?

Allein, einsam, umgeben von Liebespaaren bin ich nun. Die Paare halten und küssen sich. Ich habe einen Ehemann, der mich liebt, doch fühle ich mich nicht umarmt oder geküsst. Viele junge Leute tummeln sich hier im Park, lachen und sind fröhlich beieinander. Ich sitze hier nun unter dem grau verhangenen Bremer Himmel - oben auf dem Theaterberg, am Ende der Wallanlagen - und schaue auf die Weser, die ruhig dahin fließt.

Mein Blickfeld ist eingerahmt von meinem roten Hollandrad - links der Lenker, rechts der Ledersattel und hinter dem Sattel der Korb mit meiner bunten Tasche. Ich sehe vor mir gänseblümchengeschmücktes Gras; eine bunte Perlenkette aus Autos, die auf dem Osterdeich fahren. Ein grünes Kanu auf der Weser streift das Wasser. Der Blick endet auf der „umgedrehten Kommode“, die von sattem grünen Bäumen eingefasst wird. Rechts vom Wasserturm, wie Zahnstocher, zerbrechlich wirkende Kräne.

Der nächste Regenguss droht, und ich fahre durch die Wallanlagen, die die Bremer Altstadt einfassen, nach Hause. Die Domglocken läuten. Plötzlich scheint die Zeit still zu stehen - nur ich auf meinem Fahrrad bewege mich vorwärts. Sollte es doch möglich sein, Augenblicke einzufangen?



WELTERNÄHRUNGSTAG

Jochen Plümer

Einen Tag nach der Wahl in Niedersachsen (in Österreich wurde auch gewählt), die jeweiligen Politiker sich Gedanken über ihre Karriere machen (Regierungsauftrag der jeweiligen Wähler/Innen) verhungern in anderen Teilen der Welt, der sog. III Welt, immer noch Menschen, bzw. ist die medizinische Versorgung mangelhaft. Da kommt doch automatisch bei einem Bürger der Industrieländer die Frage auf: "Wo landen eigentlich Spendengelder der sog. Hilfsorganisationen wie z.B. UNHCR oder anderer Organisationen. Auf der einen Seite überlegen sich die Damen und Herren des sog. "Jet-Set", wohin sie denn verreisen, geschweige , welchen Schmuck die Dame des Hauses noch erwerben könnte, ob sie bei Dior oder anderen Luxushäusern ihre persönliche Garderobe, vielleicht auch im Hause Karl Lagerfeld oder anderen etablierten Couturiers entsprechender Grö-

ßenordnungen, aber auch adäquaten Preisen, für die kommende Saison zu ordern. Oder ob bei Robert Geissen, der "Proll-Erfolgs-Familie"- aber mit Geschäftssinn, Beziehungen und einem Fernsehsender, der Fuhrpark von Robert mal eben erweitert oder ergänzt wird? Zu welchem Friseur denn Carmen zum Frisieren geflogen wird, per Hubschrauber. Oder welche Boots-Crew an Bord des jeweiligen Schiffes oder Bootes die opulenten Mahlzeiten servieren darf. Oder ob Carmen und Robert's "Immobilien-Imperium" um ein weiteres Objekt ergänzt oder erweitert werden könnte. Entschuldigung, aber bei soviel Dekadenz könnte manchem Hartzler in Bottrop oder Wanne-Eickel, Duisburg oder sonstwo die doch sooft zitierte Gal-...eher zu einer Über-Produktion oder sogar eher zu Erbrechen neigen. Ironie hin oder her, aber da hört bei mir das Verständ-



54



GESCHICHTEN & GEDANKEN



nis eines gut selektierten Abendprogramms im deutschen Fernsehen, auch auf anderen Kanälen, die Filme und Beiträge werden ja hin und her geschoben, kostet ja nichts, irgendwo auf. Und die selektierten Vertreter der sog. "United Nations" (UNO) in New York erscheinen mir eher inzwischen wie ein gealterter Karnevalsverein in Zivil. Was machen die da eigentlich bei ihren regelmäßigen Sitzungen, außer rhetorisch-persönlichen Rede-Duellen in den großzügig gestalteten Räumen / Gebäuden zu

Müssen die eigentlich noch irgendwelche "Rechenschaftsberichte" erstellen, oder sind sie eher ein Panoptikum, dass auch jederzeit mit der Besetzung eines "Alten-Pflege-Heims" ausgetauscht werden könnte! Im Grunde genommen könnte danach, nach einer Leistungsbemessungsgrenze, fast jeder Kommunalpolitiker, aus den sog. Industrieländern, den Job dort auch machen. Das Ganze habe ich nun zwar etwas überspitzt formuliert, erinnere mich aber tatsächlich an Bilder aus einem Krankenhaus im Sudan oder Somalia, wo sog. "Biafra-Kinder" mit Müttern an ihrer Seite, die nicht wissen, ob sie den kommenden Tag erleben werden. Beim Anblick dieser Bilder trieb es mir tatsächlich die Tränen in die Augen, wo ich dachte, in was für einer "beschissenen ungerechten Welt" leben wir nun eigentlich?



Sind die Politiker dieser angesprochenen Länder tatsächlich so korrupt, oder wollen die führenden Länder (Industrieländer) gar nicht, dass es denen dort besser geht und nicht solchen Qualen/Martyrien ausgesetzt werden?

Sollten doch mal die Kinder entsprechender Clans, aus dem Hause Trump, Erdogan, Ping-Pong-Nordkorea, dort mal ein Freiwilliges-Soziales-Jahr machen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass sie diese Umstände bzw, Bedingungen, ertragen würden, geschweige denn ihre Väter sie dort arbeiten ließen! Allein schon die klimatischen Gegebenheiten würden sie gar nicht durchstehen, unabhängig von dem ganzen Elend, was sie dort erleben müssten! Es geht auf drei Uhr zu und bevor ich mich noch weiter in meine Ausführungen echauffiere und aufrege, beende ich hiermit meinen Exkurs zum sog. "Welternährungstag"! Trumpfi würde jetzt sagen: "America first"!

Lucky Man

Von einem, der auszog, leben zu lernen

Kay Uwe Schätzchen



Es war einmal. So oder so ähnlich fangen die meisten Märchen an. Die Geschichte, die hier erzählt werden soll, ist nun aber wahrhaftig kein Märchen, obwohl es durchaus oftmals den Anschein hatte, als würde alles verzaubert und verwunschen sein. Das lag aber daran, dass die Realität zwar immer vorhanden war, nicht aber als solche empfunden wurde.

Alles im Leben, ja das ganze Leben ist ständiger Veränderung unterworfen. Das bemerkte irgendwann auch der Held dieser Geschichte, nennen wir ihn mal Lucky Man. Auch das Leiden, an dem Lucky Man litt, veränderte sich ständig. Es hat viele Namen: manisch-depressives Syndrom, Bipolare Störung, maniforme Psychose, schizoaffektive Psychose und, und, und. Das mit der Realität war nicht immer ganz einfach: auf der einen Seite war sie immer da, wurde aber in Zeiten der Krankheit zu einem Wust von vielen unterschiedlichen Wahrnehmungen und Empfindungen, die allmählich aus der bisher vorhandenen Welt etwas machten, das sich grundlegend von dem unterschied, was Lucky Man bis dato kannte. Es war alles neu, aufregend, mystisch. Das Leben machte auf einmal wieder so was von Spaß!! Ein bombastisches Gefühl machte sich breit. Euphorie ohne Ende.....? Doch!

Leider kündigte es sich in Form von Phantasien an, die altbekannt, aber doch irgendwie immer anders sind. Lucky Man musste mal wieder die Welt retten. Wie immer alleine. Und wie immer waren die Phantasien so real, dass sie ohne weiteres die vorhandene, „normale“ Realität ersetzten. Zauberei war im Spiel. Auch der liebe Gott mischte mit. Lucky Man hatte auf einmal sehr viel Verantwortung. Es durfte nichts schiefgehen. Nicht das geringste! Aber er hatte auch Helfer in Form von, sagen wir mal, „Engeln“. Die Mission, die er zu erfüllen hatte, war eigentlich eine „Mission Impossible“, aber wie war das noch? Nur wer das Unmögliche denkt, schafft das Unmögliche. Das Unmögliche besteht immer darin, dass man denkt, dass es unmöglich ist. Aber ist es das wirklich? Vielleicht ist ja alles, was denkbar ist, auch machbar? Irgendwann möglicherweise. Aber Lucky Man hatte eigentlich immer alles unter

Kontrolle. Alles begann, als Lucky Man im zarten Alter von 16 Jahren war. Es war ein heißer Sommer und in Paris tobte das pralle Leben. Lucky Man hatte ein Jahr intensiven Französischunterricht bei Danielle hinter sich und sprach fast perfekt. Mit Jean-Luc, dem Sohn von Danielles Freundin in Ville Parisis, einem Vorort von Paris, sollte Lucky Paris erkunden. Lucky hatte irgendwann das Bedürfnis, Paris auf eigene Faust, ohne Netz und doppelten Boden, zu entdecken. Zum allerersten Mal erlebte er dieses phantastische Gefühl völliger Freiheit und unbegrenzter Möglichkeiten. Es war Abenteuer pur. Er fuhr alleine mit der Metro kreuz und quer durch Paris, ohne Probleme mit der Orientierung. Ein Blick auf den Metroplan reichte aus, und Lucky kam dahin, wo er hin wollte. Am Place de Trocadero, direkt am Eiffelturm, in den großen, mehrfach abgestuften Wasserbecken mit den vergoldeten Kanonen am Rand, aus denen dicke Fontainen strahlten, sah er viele Menschen im kühlen Nass baden und sich von den Fontainen besprühen lassen. Er überlegte nicht lange, entledigte sich seiner überflüssigen Klamotten und tat es ihnen gleich. Vorher hatte er sich ausgiebig die Stadt angeguckt. Er war in den Tuileries, am Montmartre, Sacre Coeur, Champs-Élysées, Arc de Triomphe und hatte es in vollen (Metro) Zügen genossen. Als er aber nach dem sehr



erfrischenden Bad am Tour Eiffel aus dem Wasser stieg, musste er mit Schrecken feststellen, dass sein Reisepass und der gute alte Fotoapparat von irgendwelchen hinterhältigen Zeitgenossen entwendet worden waren. Wieder angekommen in Villeparisis gab es ein ziemliches Donnerwetter. Der Vater von Jean-Luc war sehr ungehalten und schreckte auch nicht vor körperlicher Züchtigung zurück. Nach der vorangegangenen Aufregung gab es noch etwas zu essen und Rotwein, wahlweise auch noch Cola. Wahrscheinlich war es diese Kombination aus Alkohol und Koffein, dazu noch die Hitze, die dazu beitrug, dass Lucky einigermassen über die Stränge schlug. Bei den Nachbarn entdeckte er deren ausnehmend hübsche Tochter und glaubte sofort zu wissen, dass sie voll auf ihn abfuhr. Es sollte sich aber schon bald herausstellen, dass das ein folgenschwerer Irrtum war. Des Nachts hielt ihn nichts mehr in seinem Zimmer. Er ging davon aus, dass dieses Mädchen voller freudiger Erwartung seiner harrete. Durch das geöffnete Küchenfenster bahnte er sich seinen Weg zur "Angebeteten". Was ihm aber zum Verhängnis wurde, war, dass er faterweise im Schlafzimmer der Eltern landete, was natürlich nicht unbemerkt blieb. Er versuchte zu flüchten, was aber sinnlos war, da diese Nachbarn ihn kannten. Durch die Aufregung, die entstand, wurden auch



alle Anwohner wach und verfolgten interessiert das Geschehen.

Am nächsten Morgen fragte Jean-Lucs Mutter Lucky, warum er das getan hatte. Aber Lucky fand darauf keine Antwort. Aus dem einfachen Grund, weil er es selbst nicht wusste. Noch konnte er ja nicht ahnen, dass das erst der Anfang einer steilen Karriere als „Psychonaut“ war. Sehr schnell war klar, dass Lucky abreisen musste. Jean-Lucs Mutter arbeitete in einem Reisebureau am Gare du Nord und buchte einen Flug vom Aéroport Charles de Gaulle nach Hamburg. Dort wurde Lucky von seinem Vater abgeholt. Auf dem Weg an die Schlei, wo Luckys Eltern und seine Schwester Hege gerade Urlaub machten, wurde so gut wie kein Wort gesprochen. Eisiges Schweigen herrschte. Das Verhältnis zwischen Lucky und seinem Vater war noch nie besonders gut, aber jetzt schien es auf dem absoluten Tiefpunkt angekommen zu sein. Da nützte es auch herzlich wenig, dass Luckys Vater seines Zeichens Diplom-Psychologe und Heil-

praktiker war. Im Gegenteil. Es war für Lucky schon immer schwer, die Anforderungen seines Vaters zu erfüllen. Einerseits bekam er immer wieder zu hören, dass er den anderen in seiner Altersklasse „haus-hoch“ überlegen sei, andererseits musste er sich später (so mit 19-20 Jahren) anhören, wo er überall in seinem Leben versagt hätte. Dieses Versagen würde sich angeblich wie ein roter Faden durch sein ganzes Leben ziehen. So was baut ungemein auf.

Nach dem Realschulabschluss und einem Jahr auf der Rudolf-Steiner-Schule in Ottersberg wollte Lucky eigentlich Physiotherapeut werden. Dafür brauchte er ein halbjähriges Krankenpflegepraktikum, was er auch absolvierte. 3 Monate auf der Chirurgie und 3 Monate in der physikalischen Therapie. Leider stellte sich anschließend heraus, dass es in absehbarer Zeit keinen Platz an einer KG-Schule gab. Jetzt hatte Luckys Vater den „genialen“ Einfall, Lucky solle doch zum Bundesgrenzschutz gehen, um dort eine Laufbahn im Sanitätsdienst einzuschlagen.

Es wurde letztendlich eine andere Laufbahn daraus, aber davon später mehr.

Die Die Aufnahmeprüfung in Winsen/Luhe verlief erfolgreich. Schon bald war Lucky Beamter auf Widerruf und Polizeiwachtmeister im BGS.

Von nun an nahm das Schicksal seinen

Lauf. Die Ausbildung (oder waren es die Ausbilder?) verlangte Lucky einiges ab. Unter anderem konnte er seinen Führerschein auf VW-Bus machen, der dann mit 18 Jahren auf Zivil umgeschrieben wurde. Zur Ausbildung gehörte auch der Umgang mit Waffen (Maschinenpistole MP5 von Heckler u. Koch, G1 Schnellfeuerwaffe und die Pistole Walther P38, die es schon im 2. Weltkrieg gab, was für Lucky so eine Art Trigger war.

Eines Tages auf dem Schiessstand fing es an. Lucky fürchtete sich, abzudrücken, weil er dachte, man hätte den Verschluss der P38 präpariert und dieser würde ihm sonst ins Gesicht fliegen. Lucky wusste es damals noch nicht, aber das sollte der Beginn einer schweren Psychose sein. Auslöser dafür waren vielleicht Äußerungen verschiedener Ausbilder. Zum Beispiel musste beim Antreten immer begrüßt werden. Dazu wurde seitens der „Unterführer“ gebrüllt : Arm hoch wie zum deutschen Gruß. Dann gab es noch einen Gasmasken-Übungsraum, der von den Unterführern „Eichmanns Hobbyshop“ genannt wurde. Dazu kam noch, dass die Ausbildungsabteilung (GSA-A Nord 1) im 3. Reich schon als Lager für den Reichsarbeitsdienst in Bodenteich existierte. Das erweckte viele unguete und bedrohliche Assoziationen und sorgte dafür, dass Lucky immer mehr das Gefühl bekam, in einer wiedererstandenen Nazi-Welt zu leben und dass ein riesiges, weltweites Komplott lief, in dem Lucky

die Hauptperson war. Die Lage wurde immer hoffnungsloser und Lucky dachte, dass sein Leben keinen Pfifferling mehr wert war. Er befürchtete, dass er seine Eltern nie wiedersehen würde.

Er sah sie dann doch wieder. Als er seine Mutter endlich umarmen konnte, brach er fürchterlich in Tränen aus. Es gab Kaffee. Aber der schmeckte irgendwie komisch (Gift?). Dann legte er sich auf sein Bett und befand sich in einem Zustand, der als Angstlähmung oder Stupor bezeichnet wird. Er konnte sich nicht bewegen. Erst als jemand kam, der ein Fachmann für Hypnose war, und das Anfassen weicher Stofftiere, bewirkten, dass dieses Phänomen wieder verschwand. Wieder zurück beim BGS - das psychotische Erleben hatte sich durch das Wiedersehen mit seinen Eltern (besonders mit der Mutter) gebessert und einer trügerischen „Normalität“, verbunden mit einer inneren Leere, Raum gegeben - verspürte Lucky das dringende Bedürfnis, dort so schnell wie möglich abzuhauen. Das war allerdings gar nicht so einfach, weil in Luckys Hinterkopf immer der Gedanke auftauchte : Was würde sein



Vater, das große Alter Ego und gleichzeitig größter Kritiker dazu sagen ? Lucky hätte wieder eins ums andere Mal versagt.

Um diese Hürde zu nehmen, ließ sich Lucky etwas einfallen : Als er eines Nachts WVD (Wachhabender vom Dienst) war, kam ihm ein kühner, ja vielleicht sogar wahnwitziger Gedanke ! Wie wäre es denn, wenn er einfach eine Patrone aus dem Magazin seiner Walther P38 nehmen und in seiner Stube im Stiefel auf dem Spind verstecken würde, was unweigerlich eine Suspendierung nach sich ziehen würde, da Lucky ja nur Beamter auf Widerruf war. Gedacht, Getan.....

Er nahm eine Patrone, Kaliber 9mm Parabellum Kupfermantel, aus dem Magazin und ließ den Dingen ihren Lauf.

Am nächsten Vormittag stand Formalausbildung, speziell Combat-Schießen, auf dem Programm. All of a sudden tauchte ein „Unterführer“ auf und Lucky, seines Zeichens „noch“ Polizeiwachtmeister im BGS, wurde zum Innendienstleiter (Spieß) komplimentiert. Dieser konfrontierte ihn mit den ja von Lucky schon sehnsüchtig erwarteten und ausdrücklich gewollten Konsequenzen seiner Verfehlung. Er hatte die Wahl zwischen einem Disziplinarverfahren oder einer Unterschrift des Formblattes 7b, was soviel wie Kündigung auf eigenen Wunsch hieß. Er entschied sich für Formblatt 7b. Damit endete eine Phase in Luckys Leben, die geprägt war von Angst und Pflichterfüllung.

An seinem 18.Geburtstag wurde der PKW-Führerschein, den Lucky beim BGS auf einem VW-Bus T2 gemacht hatte, auf Zivil umgeschrieben. Bald darauf bereicherte ein nagelneuer Ford Fiesta Luckys Leben. Möglich machte das ein Kredit, den die örtliche Sparkassenfiliale großzügigerweise bewilligte.

Lucky fühlte sich frei.... Er beschloss, von zu Hause auszuziehen und wohnte ab sofort bei ein paar Freunden, die er schon lange kannte, in einer WG in einem kleinen „Hexenhäuschen“ im Wald. Das Leben schien es gut mit Lucky zu meinen. Es war eine Art „Rebellion“. Die Leute in der WG waren genau die, vor denen ihn seine Eltern immer schon „gewarnt“ hatten. So genannte Alternative, die jede Menge Hasischisch konsumierten und Ansichten vertraten, die mit keiner gängigen Ordnung kompatibel waren. Lucky gefiel dieses neue Ambiente außerordentlich gut. Das „Dope“, das geraucht wurde, war vom Feinsten. Jeden Abend kreisten die Joints, Blubbis, Krawumms oder Schillums und die „Mucke“ war auch sehr cool. Mit seinen neuen Mitbewohnern stürzte sich Lucky auch des Öfteren ins Bremer Nachtleben. Als da wären : Aladin, Why Not, Maschinenhaus, Lila Eule, Storyville, Litfass, Lagerhaus, Wiener Hofcafe, u. v. m.

In einer dieser Nächte wurde Lucky ein

LSD-Trip angeboten. Eine sogenannte „gelbe Pyramide“. Er hatte zwar schon davon gehört, dass solche Dinger mit Vorsicht zu genießen sind, aber die Aussicht auf eine außergewöhnliche Erfahrung reizte ihn so, dass er alle Bedenken in den Wind schlug.

Was dann passierte, übertraf alles, was er bisher kannte. Sämtliche Wahrnehmungen waren komplett verändert. Er saß in der Kneipe „Pferdestall“ am Sielwall auf einer Holzbank und hatte das Gefühl, als ob die Lehne aus Gummi wäre und er sie zu- und auseinander ziehen könnte. Das Bierglas auf dem Tisch vor ihm wurde zum wabernde Wolken ausstoßenden Hexenküchenutensil. Als er die Treppe zu den WC's hinunterging, zerflossen die Wände in tausende bunter Farben. Unten im Spiegel sah er ein Gesicht, das ihm völlig unbekannt war. Der Schrecken darüber steckte ihm noch in den Knochen, als er wieder auf die Straße ging. Dort kamen ihm Leute entgegen, die merkwürdig schmutzig und ver-

kommen aussahen, dunkle Ränder unter den Augen und lange, verdreckte Fingernägel hatten. Vor seinen Füßen huschte eine Ratte und zog einen roten, zuckenden Blitz hinter sich her.

Langsam reichte es. So ein Tripp wirkt ca. 8 Stunden, die aber meistens wie im Fluge vergehen. Jetzt brauchte er erstmal eine Mütze voll Schlaf.

... FORTSETZUNG FOLGT IM ZWIELICHT NR. 12



Zeichnungen: Henning Scheeper



MUSIC TASKING

- TO SAY GOODBYE TO K. B. -

Andreas Roemer

Zeitenwechsel erfordern Kompromiss - und Opferbereitschaft.

Als der Musiktherapeut des Klinikums Ost nach ca. 25 Jahren seinen Arbeitsplatz frei machte, wäre die Bühne für die ebenfalls langlebige MT-„Vorzeige“-Band einfach leer geblieben, wären nicht die „Hinterbliebenen“ konfliktbereit in diese Bresche gesprungen.

Ich war zugegen und durfte lernen, was Multitasking für einen „ehrenamtlich“ praktizierenden Idealisten bedeutet.

WOMIT BEGINNT DIE HANDLUNG ?

Wir befinden uns zu Beginn unseres lang ersehnten traditionellen Sommerfestes vor dem Gesellschaftshaus im Klinikum Bremen-Ost. Wir sind: Jene „legendäre“ Band, welche bereits seit 15 Jahren das alljährliche Sommerkonzert bestreitet. Das klingt sehr beachtlich. Weniger rühmlich ist die Tatsache, dass diese lange Tradition nicht von einem Stamm treuer Bandmitglieder, sondern vermutlich lediglich auf den therapeutischen Auftrag des in Ost tätigen Musiktherapeuten K.B. zurückzuführen ist. Folglich gilt es heute unter anderem, dem erstmalig abwesenden K.B.(denn er ist in Rente gegangen) zu zeigen, dass es auch ohne K.B. geht.

Zumindest geht es mir so, denn ich werde das sich einschleichende Gefühl nicht

los, ihn in irgendeiner Weise vertreten zu müssen. Dies hätte auch schon fast dazu geführt, K.B. in seiner vorjahresmäßigen Rolle als Schlagzeuger ersetzen zu wollen. Gott sei Dank hat mich die diesbzgl. anzusprechende Maltherapeutin (welche noch lange nicht in Rente ist) überzeugt, diese Stelle unbesetzt zu lassen. Zur Not hätte ich ja die mit dem Fuß zu betätigende Basstrommel unter mein Keyboard stellen können.

Zu spät, der Auftritt ist bereits im Gange und wir stehen hier - immerhin als 3 Multitalente - als fleischgewordene Zeitprodukte zunehmender Zwangsrationalisierungsmaßnahmen, multiplen Raum- und Zeitgeschehens. Ich trete ans Mikrofon, da fällt mir ein, dass ich bei dem Eingangsstück ja auch die Trommel rühren sollte, also gleichzeitig ans Mikro, um dort hineinzusingen und die Trommel

muss zwischen die Beine geklemmt werden – aber halt: der Mikrostander muss ja doch näher an den Notenständer herangezogen werden (noch habe ich dazu eine Hand frei) und zwar so, dass ich beim Singen und Trommeln (wofür ich mich nach links drehe, um den Klang der Trommel ins Publikum zu richten) auch die Stichworte im Text (den ich mir partout nicht merken kann) in mein Blickfeld integriere!



Nun reißt aber leider schon mein Geduldsfaden (liegt wohl an den zähen Vorbereitungen seit morgens, denn heute treten wir im Freien auf!). Ich singe mechanisch, und ich trommle mechanisch. Nach altbekannter Sängermanier tue ich so, als drohte ich, schier das Mikro zu verschlingen, während ich nach hinten den Arsch raus schiebe .

Nach etwa einer halben Stunde stellt sich ein Gefühl ein zwischen Verkrampfung, Ärger, Isolation und ... scheißegal. Zermürbend und bedrückend. Da ich ans Keyboard gewechselt habe, drücke ich

sehr viel an Knöpfen herum. Heißt das denn noch Musizieren? Ich bin doch nur noch am funktionieren. Wollte ich nicht während des Musizierens tiefe Empfindungen hegen und nicht nur davor oder evtl. wieder danach? Nein, so gesehen musiziere ich eigentlich gar nicht mehr. Ich bin also bestenfalls ein funktionierender Musiker und gleichzeitig Klangsteuerer und Zubehöressistent. Früher wäre ich sehr stolz gewesen, derart multipel zu agieren. Ja, noch bevor das Multitasking in Mode gekommen ist, konnte ich mich bereits insgeheim damit brüsten, an mehrere Dinge „gleichzeitig“ zu denken, zu kontrollieren. Während sich der „guitar hero“ von vorgestern noch auf die ständige Begleitung seines Managers und dessen Helfershelfer verlassen konnte, muss das Multitalent von heute schlichtweg seinem Rufe gerecht werden. Es gibt sich nicht mehr seiner Leidenschaft hin, sondern es funktioniert vollkommen. Auch ich tue das nun endlich, nach vielen missglückten Anläufen. Da wird dem wohlwollenden Zuruf „der Gesang muss lauter“ schon mal sehr ignorant entgegengetreten mit „wir müssen jetzt aber weitermachen“. Eigentlich schade, es gab noch Zeiten, da konnten wir darauf noch Rücksicht nehmen. Kurzum, ich bin überhaupt nicht mehr stolz darauf, ein Multitasker zu sein. Außerdem hat das heutige Publikum wohl

nicht die leiseste Ahnung davon, was hinter den Kulissen passiert.

Geschweige denn, es zu schätzen. (Denn hier machen ja streng genommen Kranke Musik für Kranke). Viel eher noch wissen sie, die heiße Sonne und die heißen Würstchen zu schätzen, als das, was auf der Bühne real abgeleistet wird. Dabei tun wir's doch für die Ideale!

Schöner zweistimmiger Gesang, melodische Feinheiten und rhythmische Feinheiten.

Und überdies soll das Ganze noch gut ins Ohr gehen. Tut es aber nicht so ganz, denn die Anlage ist heute ein absoluter Notbehelf. Das erhoffte Wunder ist ausgeblieben und aus der Asche des verbrannten Musiktherapieraumes des Klinikum-Ost ist bislang noch kein Phoenix emporgestiegen. Also müssen wir selbst leibhaftig dieser Phoenix sein, wir sind ja der standhafte Überrest der legendären „Soul Defender“.

Und so halten wir diese Odyssee von sturmgepeitschten Zeltplanen, flatternden Notenblättern und verzerrten Lautsprecherklängen tapfer durch und werden mit wohlwollendem Applaus nach einer Stunde Spielzeit endlich aus unserer Pflicht entlassen.

Wer sind wir eigentlich? Drei übriggebliebene Individualisten!

Jeder kämpft letztendlich für seine eigene Überzeugung!

Wie lange noch? Wird man uns nächstes Jahr noch brauchen?

Zum „...zigsten“ Male beim Sommerfest vor dem Gesellschaftshaus?

Hoffentlich werden unsere offenbar sehr besonderen Talente bis dahin doch noch erkannt!



WO IST MEIN PLATZ ?

Mariana Volz

Wo ist mein Platz? Diese Frage kennen wir doch eigentlich alle.

Ob wir jemals eine zufriedenstellende Antwort darauf finden werden, bleibt ungewiss. Die Suche nach dem eigenen Platz im Leben beginnt schon früh und begleitet uns ewig.

Schon in der eigenen Familie fragt man sich oft: "Wo ist mein Platz?". Sobald die ersten Sozialgefüge wie Kindergarten und Schule in unser Leben treten, wird es oft noch viel schwieriger. Wir fragen uns: „Wo gehöre ich eigentlich hin? Wo finde ich meinen Platz der innerlichen Ruhe und Zufriedenheit?".

Der Platz, der mir in der Schule zugewiesen wurde, war die Hölle auf Erden.

Ich wurde in die Opferrolle gedrängt und hatte mich meinem Schicksal schon fast ergeben, weil der ewige Kampf um Liebe und Anerkennung immer wieder mit Ablehnung quittiert wurde.

Meine Mitschüler waren grausam zu mir.

Soziale Ausgrenzung und Peinigungen waren der Alltag. Kein Tag verging ohne Angst und dem Wunsch, nicht mehr da zu sein.

Meine heutigen Depressionen finden vermutlich zum Großteil dort ihren Ursprung. Ich nahm die Welt als einen grausamen Ort wahr, an dem einfach kein Platz für mich zu sein schien. Andere Menschen hatten offenbar nur Interesse daran, mir weh zu tun, mich zu quälen und mich zu zerstören. Ich suchte verzweifelt meinen Platz im Leben.

Nach der Realschule gab es zum ersten Mal eine Pause zum Luftholen.

Ich ging in eine psychosomatische Klinik. Natürlich gab es auch da Startschwierigkeiten, aber nach einer Weile fühlte ich mich zum ersten Mal im Leben sicher, akzeptiert und willkommen.

5 1/2 Monate verbrachte ich dort. Als sich diese Zeit dem Ende neigte kamen die erdrückenden Zukunftsängste zurück.

Sie erwischten mich eiskalt. Ich wusste nicht wohin im Leben.

Bewerbungsversuche um einen Ausbildungsplatz schlugen fehl und so ging es für mich weiter auf eine Schule. Immerhin besser, als auf der "Straße" zu sitzen.

Irgendwie war das der Grundstein für den Weg meiner nächsten 8 Jahre. Ich tingelte von einer Schulform zur nächsten. Immer geplagt von der Angst, wie es wohl danach weiter gehen könnte.

Selbst meine Ausbildung war letzten Endes "nur" eine Schulische. Paradox, wo die Schule für mich jahrelang der schlimmste Ort auf Erden war.

Aber in der Erwachsenenbildung war es irgendwie anders als in der Grund- und Realschule.

Die sozialen Kontakte wurden besser und irgendwann hatte die "Schule" ihren Schrecken verloren. Ich ertappte mich dabei, wie ich die Schule auf einmal mochte.

Die Wunden der Vergangenheit konnten endlich beginnen zu heilen.

Nur die Zukunft war immer noch ungewiss und der Gedanke daran trieb mich regelmäßig an den Rand der Verzweiflung.

Durch die Irrungen und Wirrungen des Lebens landete ich 2012 in Bremen, einer Stadt, von der ich vorher nicht mal wusste, wo genau sie auf der Landkarte liegt. Geografie war allerdings noch nie meine Stärke. Sechs Monate wollte ich bleiben. Jetzt sind es schon fünf Jahre.

Mein Psychiater, dem ich von meinen Zukunftsängsten und der Perspektivlosigkeit, die sich durch meine psychischen Einschränkungen ergaben, erzählte, drängte mich dazu, mich beim ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit zu melden.

Wo ich nach einem Praktikum dann einen 1€-Job bekam.

Obwohl ich meine Familie und meine alten Freunde in Hessen zurück lassen musste, habe ich in Bremen immer mehr das Gefühl, endlich meinen Platz zu finden.

Das liegt zum Großteil an den wundervollen Freunden, die ich hier gefunden habe,

aber auch an dem "Arbeitsplatz", den ich hier beim ASB im Zwielight habe.

Die Zukunftsängste sind leider immer noch nicht verschwunden, denn die traurige Realität ist, dass ich zwar emotional meinen Platz hier gefunden habe, aber die "Arbeit" immer noch ungewiss und auch finanziell nicht zufriedenstellend ist.

Injobs sind zeitlich ganz klar begrenzt und enden nach spätestens 3 Jahren. Außerdem ist es ein sehr bedrückendes Gefühl, immer noch vom Jobcenter abhängig zu sein.

Ich gehe jeden Tag zur Arbeit und gebe mein Bestes, aber offiziell bin ich trotzdem immer noch ein "Hartz-4-Schmarotzer", angewiesen auf das Wohlwollen des Jobcenters.

Meine psychischen Beschwerden machen es mir derzeit unmöglich, auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen, trotzdem

möchte ich ein vollwertiger Teil der Gesellschaft sein. Mich finanziell selbst versorgen können und auf eigenen Beinen stehen, auch wenn ich dafür zur Zeit noch ein paar Stützen brauche.

Durch den InJob beim ASB habe ich eine Menge Halt und Kraft bekommen. Ich habe gesehen, dass es vielen Menschen ähnlich geht wie mir, aber dass man sich nicht wertlos oder minderwertig fühlen sollte, weil man dem Standard nicht entspricht und dass die heutige Leistungsgesellschaft nicht nur mir zuviel ist.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass ich die Frage „wo mein Platz ist“, endlich mit einem klaren **HIER** beantworten kann.

Hier, wo meine Freunde, meine Arbeit und mein Leben sind .

UPDATE

Im letzten Monat konnte ich zum ersten Mal Steuern zahlen. Für mich ein Grund, mich zu freuen. Denn es bedeutet, dass ich endlich einen Arbeitsplatz habe.

Durch die strukturellen Veränderungen im Zwielight konnte mir vom ASB ein geförderter Arbeitsvertrag angeboten werden, den ich mit Freude angenommen habe. Jetzt habe ich zum ersten Mal in meinem Leben die Chance, meinen Lebensunterhalt selbst zu verdienen - naja, zumindest fast. Außerdem habe ich ein wundervolles Zwielight-Team um mich herum, die mich jederzeit unterstützen, wenn meine neue Rolle im Zwielight noch etwas ungewohnt oder holprig ist. *Danke!*

DIE GOLDENEN FLÜGEL DER EISBÄRIN

Irmgard Gummig

Von weitem betrachtet war vielleicht nichts Besonderes geschehen, aber es war eine kleine kuschelige Wolke geboren worden. Einen Vergleich wollen wir aber nicht benennen, sondern erzählen. Jedenfalls leuchtete es, das kleine Wesen, obwohl gerade erst kurz auf der Welt. War es etwa die helle Seele im Inneren? Oh nein, man musste genau hinsehen, es leuchtete das Ganze, die ganze Freude.

Die große Last, die dieses geboren hatte, warf es den Raubtieren hin: „Hier, seht es an, und macht, was ihr wollt, ich kann nicht!“

„Aber was ist denn das, siehst du nicht das Leuchten?“, fragten sie die Kinder der Menschen, die Geister und Fabelwesen, die Seelen; fragten die Pflanzen, die Tiere, die Menschen. Die Last sah es nicht, sie sah nur ihre eigene Last. Außerdem war sie abgelenkt von einem Sauggerät, das alles aufsaugte, was Schmerz macht.

Das Kleine lag nun erstmal die meiste Zeit in der Schweben. Waren es Flügel, die es so sein ließen? Oder waren es die Fragen, die es entdeckte, denn das war passiert. Denken, fühlen, sehen, bewegen, freuen,

spielen, reden, all das hatte ausgelöst, dass es die Fragen entdeckte. Wollte es etwa glücklich sein? Ja! Mit einem Lächeln konnte man es schnell glücklich machen. Und Zärtlichkeiten gehören normalerweise ganz natürlich zu einem kleinen Leben dazu, zum Leben aller kleinen und großen Lebewesen und Geister und Fabelwesen.

„Zärtlichkeiten, lieb und gut sein, das können WIR“, sagten die Raubtiere scheinheilig und schlugen im gleichen Moment immer wieder ihre Krallen und Zähne und Knochenteile und Waffen in das Kleine.

Da entstanden noch mehr Fragen, und Zweifel an der Richtigkeit des Tuns der Raubtiere im Kopf des kleinen Bärchens. Denn das war es, ein kleines Eisbärchen, nach und nach konnte man es erkennen.

Vieles begegnete dem Eisbärmädchen im Laufe der Zeit, während es weiter wuchs.



Es bestaunte alles, und manchmal, da strahlte es so sehr vor Freude, dass es ein Gefühl war wie schweben mit goldenen Flügeln. Die ganzen wunderschönen Dinge, wie Farben und Klänge, ein Feld in saftigem Grün und voller Mohnblumen, und Kornblumen, und gelben Raps konnte es sehen. Der Wind rauschte um die kleinen flauschigen Ohren, die Sonne wärmte das zarte kuschelige Fellchen, Regentropfen tropften auf es und liefen perlend von ihm ab, Schneeflocken verfangen sich im Fell. Wenn es hereinkam nach so schönen Momenten draußen im Leben, machte der Ofen in der Höhle knackende Geräusche und wärmte, trocknete es wieder. Kerzen flackerten im Raum, und kuscheln, Liebe und Geborgenheit wollte Eisbärchen in diesem Nest, wie es Kleine nun mal immer brauchen.

Aber!!!

Die Raubtiere waren immer gegenwärtig, auf der Lauer lagen sie, immer. Und sie schlugen immer wieder ihre Krallen und Zähne und Knochenteile und Waffen in das Kleine.

Das kleine Eisbärchen trug große Wunden davon. Es verstand nicht, was es bedeutet, und konnte auch nicht verstehen, warum das mit den Raubtieren so war, und dass es Raubtiere waren. Es war doch die Höhle

der Geborgenheit, in der es sich wohlfühlen und wachsen sollte, eigentlich... Fragen über Fragen entstanden wie gesagt. Fragen hatte es ja schon so lange entdeckt, es kamen immer mehr hinzu, nur bekam es keine Antworten. Es wollte nur wachsen und leben. Da probierte es, vor den Räubern davonzufiegen, weil es ja schon andere Wesen gesehen hatte, die so etwas können. Fliegen oder anderes wollte es, irgendwie handeln, zur Rettung des eigenen weichen Fells. Es verwandelte sich dann in vielen Momenten versuchsweise in Verschiedenes, wie Schmetterling, Vogel, Raupe, Grizzlybär, Motorrad, großer Mensch, Eisenbahn, Holzscheit, Riese, Feder, Baum, Wiese, Menschenkind, aber immer war es auch Eisbärchen und lebte das Leben.

Die Wunden aber bluteten und Raubtiere waren da! Die ganze Zeit!

Mit der Zeit wurde es stärker, aber stark schien es von Anfang an zu sein. Es wuchs weiter, und die Schönheiten des Lebens, die es trotz allem erlebte, wuchsen mit ihm. Nach vielen Lebensjahren war es eine große Eisbärin geworden. Das wunderschöne weiße Fell überdeckte die dicken tiefen Narben, zu denen die Wunden geworden waren. Viele Wunden bluteten weiter, aber auch das wurde

größtenteils vom Fell verdeckt.

Nun, als große Bärin, erlebte sie wundervolle Dinge. Liebe und Geborgenheit lebte und erlebte sie und konnte sie geben. Ihre Eisbärenkinder lebten mit ihr, denen konnte sie selbst Stärke und Kraft und Schönheit und Lebensfreude geben. Immer wieder passierte es auch, dass sie Stürze überleben mussten, die Kinder mit ihrer Mutter, aber auch jeder einzeln für sich. Wenn die Sonne manchmal direkt in ihre Augen leuchtete, war die Bärin zu sehr geblendet und konnte die Realität nicht erkennen. Später merkte sie, die Sonne war das nicht. Es waren die Schattenwinde der Raubtiere, die ihr so manches Mal die Sicht auf die ganzen Schönheiten des Lebens verwehten. Die Räuber waren schon längst nicht mehr da, aber ihre Schatten waren so lang, dass sie bis in die Gegenwart reichten. Gerade vor kurzem hatten einige ihr wieder die Sicht genommen für den realen Boden unter den Tatzen und sie ins Bodenlose fallen lassen, so dass sie neue Verletzungen davontrug.

Den Flügelschlag gibt es, sie erlaubte sich zu erinnern. Die Eisbärin legte ihren großen Körper mit dem langen Fell in die Sonne der Gegenwart, reckte und streckte sich. Da passierte es, sie leuchteten, ihre goldenen Flügel und schwingend erzeugte die Eisbärin damit weiche und kräftige

Winde. Es entstand wieder das Leuchten, das sie die ganze Zeit begleitet hatte und immer zu sehen war. Nur sie selbst sah es oft nicht, weil sie sich selbst nicht erkannte.

Das Leuchten erfüllte mit der Zeit ihre ganze Gegenwartswiese. Dort im Gegenwartsleben, und in den Träumen, waren immer wieder auch Schattenwinde zu spüren. Das Leuchten stellte sich diesen Schattenwinden mit seiner großen Kraft gegenüber.

Was nun passierte, war nicht mehr aufzuhalten. Die Eisbärin sah in den Spiegel des Lebens, sah sich und alles um sie herum nun in aller Deutlichkeit. Da sah sie genau hin und lebte endlich in dem Bewusstsein, dass Eisbärinnen trotz aller Narben schön sind und ein wundervolles Leben führen können, so, wie sie es wollen, und vor allem auch mit goldenen Flügel.

Trotz alledem!



Fotos: Pixabay

NEU ERZÄHLT

Anonym

Furchtlos, der Blick
in die Zukunft.
Fast schon euphorisch
gehe Ich,
meinen Weg.

So viel Freude,
so viel Lachen,
so viel
zu erleben, zu verstehen.

Mit Leichtigkeit
Ich bin bereit,
tanzend durch's Leben,
leichten Schrittes zu gehen.

All' das
meine Fantasie,
ausgemalt.

-Zeit
neu zu erzählen.

Achtung: Am Rande der Ironie erblüht der Verstand!

DAS LICHT

Susanne Bruns

Dunkel, einsam, grau. Kein Leben steht zur Schau.
Licht bringt das Leben. Leben zum danach Streben.
Farben, Lebenslust, Freudigkeit - die Sonne ist da in rechter Zeit.
Die Wärme dringt durch die Haut. Licht, Wärme, wer sich nur traut!

Licht, Freude, Farben. Daran kann sich ein Leben laben.
Leben im Licht. Licht ein kleiner Wicht.
Licht verändert das Gesicht und macht jeden Garten zum Gedicht.
Licht lässt sich nicht fangen, sondern scheint unbefangen.

Rose, Tulpe, Enzian. Licht allen sein Kleid zieht an.
Farbenspiel im Sonnenschein. Pastell im Mondenschein.
Licht bricht farbenfroh durch Scheiben. Überglücklich können Seelen treiben.
Beim Baumeln der Seele geht´s uns gut. Jeder gewinnt wieder neuen Mut.

Leben, Licht, Seele. Das mir keiner eines stehle.
Wir drei gehören zusammen. Dunkelheit wir verdammen.
Auf, lasst uns laben, an den schönen Sommertagen!
Alles geht zu Ende, doch das Licht kennt kein Ende.

Stunden, Tage, Jahre. Licht ist immer das Wahre.
Licht geht mit uns durch die Zeiten. Genießen wir die Weiten.
Gezeiten, Sommer, Tag und Nacht. Das Licht scheint immer mit Macht.
Lasst uns Freuden sprünge machen! Das Geheimnis des Lichtes ist das Lachen.

Sehnsucht

Susanne Bruns

Sooft schweifen meine Gedanken in die Ferne.
Ich möchte mein Leben in Thailand zurück, nur zu gerne.
Ein multikultes, abenteuerliches, spannendes Leben.
Sonnenschein, Früchte, Düfte, viel hat das Land zu geben.

Um die Ohren weht der Wind, bei der Motorradfahrt.
Cola, Wasser, Reis, Gemüse, Mittag gibt es für ein paar Baht.
Elefanten und Orchideenfarmen in den Bergen, sind im Norden.
Geisterhäuser, Anbetungsstätten, Tempel der buddhistischen Orden.

Inseln, weiße Strände, das weite Meer ist im Süden.
Wer Thai sprechen und lesen will, muss viel üben.
Zur Begrüßung beugt man sich nach vorne und sagt: sawatdikah.
Sein Gesicht zu wahren ist alles: darum Höflichkeit und stets koopkhunkah.

Viele Feste werden gefeiert mit Blumen, Wasser und Licht.
In der Regenzeit Mai bis August hat man die beste Fernsicht.
Farben, Meisterwerke, Kunst und Pracht hat das Land,
doch darf man die Armut nicht übersehen in Dörfern und am Stadtrand.

Reisbauern und Bergstämme haben oft zum Leben nicht genug Reis.
Es gibt kein Geld für Schulbildung und so schließt sich der Kreis.
Dennoch bleibt das Lächeln auf dem thai Gesicht.
Zusammen schaffen wir es, dafür steht mein Gedicht.



ZUM NACHDENKEN....

Ira Hafer

DEMENZ GIBT ES NICHT !?

Könnte es ein, dass sich vielleicht manches durch fehlende Hilfsmittel erklärt ?

BRILLE (ABER GEPUTZT),
GEBISS,
VERSCHLECHTERTE SPRACHE,
HÖRGERÄTE,
UHR.

Oder durch die Umstände ?

SEI ES DURCH ARMUT,
EINSAMKEIT,
ANGST,
KÖRPERLICHE KRANKHEITEN,
UNFALL,
UNGEWISSE WOHN-SITUATION,
PSYCHISCHE BELASTUNGEN,
SCHLECHTE LEBENSWEISE,
MANGELNDER KONTAKT MIT NACHBARN USW.
FEHLENDES TRINKEN,
SCHLECHTE VERSORGUNG.

Manch Oldtimer wird besser gepflegt als ein Mensch.



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:

Zweimal pro Woche treffen sich RedakteurInnen bei einer Redaktionssitzung 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. Seitdem haben wir elf 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
- Rufschädigungen
- Jegliche Form von Gewalt

Die Redaktion wird alle eingereichte 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 vorbeikommen können oder möchten, gibt es natürlich auch immer die Möglichkeit, uns per Email zu kontaktieren.

Email: Sascha.Heuer@asb-bremen.de



BIS ZUM NÄCHSTEN ZWIELICHT

Foto: Frank Eschenfelder