ZWIELICHT

DIE BREMER ZEITSCHRIFT FÜR PSYCHOSOZIALE THEMEN

Mono-phobie

Angst vor dem Alleinsein

Selbsthilfe-Apps...S.12

Sommer-Blues... S.46

Panik auf hoher See...S.50

psychNAVi
HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN IN **BREMEN**
www.psychNAVi-Bremen.de

MAI 2020 // AUSGABE 15 // Kostenlos // www.zwielicht-bremen.de

ZWIELICHT - Ein Zeitungsprojekt

der ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH
ViSdP: Axel Kelm & Wolfgang Rust (Geschäftsführer)
ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH
Rathausplatz 1, 28309 Bremen

GESTALTUNG: Norman Broszinski, Tristan Kahrs, Jacqueline Lamut, Julia Migunow, Marcus Petruschat, Friedrich Schüßler, Thomas Sieghold, Mariana Volz

FOTOS/GRAFIKEN: Jacqueline Lamut, Pixabay.de, Friedrich Schüßler, Thomas Sieghold, Mariana Volz,

ZEICHNUNGEN: Larissa B., Henry, Dirk Wahlers

REDAKTION: Volker Althoff, Volker Brinkmann, Norman Broszinski, Tristan Kahrs, Jacqueline Lamut, Marcus Petruschat, Andreas Roemer, Friedrich Schüßler, Thomas Sieghold, Arend Viet, Mariana Volz, Dirk Wahlers

AUTOREN: Ingo Bathmann, Iris Berthold, Markus Betin, Anna Fabry, Ira Hafer, Hermine, Sonja Kinzler, Christian C. Kruse, Heike Oldenburg, Rolf, Jessica Sass-Diekmann, Tim Schmidt, Parwin Zolaimanie

REDAKTIONSANSCHRIFT:
ASB Gesellschaft für
Seelische Gesundheit mbH
Dirk Wahlers
Mariana Volz
Sebaldsbrücker Heerstraße 42
28309 Bremen

Tel: 0421 98972630
Fax: 0421 98972800
Mail: redaktion@zwielicht-bremen.de
Web: www.zwielicht-bremen.de

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

Auflage: 2500 Exemplare

Bremen, Mai 2020

Liebe Leser*innen,

die Coronakrise hindert uns derzeit daran, viele Dinge zu tun, die wir gern tun würden. Zum Beispiel können wir keine Redaktionssitzungen abhalten. Wir gehen nicht davon aus, dass wir das Heft in gewohnter Weise in den Tagesstätten, Bürgerhäusern und Freizeitzentren auslegen können. Auch auf eine dynamische Lesung im Café Werner werden wir verzichten müssen. Dies bedauern wir besonders. Mancher geplante oder angefangene Artikel verstaubt in den Platinen der nur teilweise besetzten Redaktionsrechner. Aber Sie haben das Heft ja erhalten, sonst würden Sie dies nicht lesen und lesen, das kann man auch daheim.

Eine zweimal im Jahr erscheinende Zeitschrift kann nicht aktuell sein. Das wollen wir auch gar nicht, dafür gibt es das Internet: Unter **www.zwielicht-bremen.de** finden Sie aktuelle Nachrichten und neuerdings auch Videos.

Das Thema des Heftes "Monophobie – Angst vor dem Alleinsein" stand schon vor der Coronakrise fest. In diesen Zeiten von Isolation und Distanz passt es aber verblüffend gut. Zwei Berichte beschäftigen sich mit Internetanwendungen, die gerade für viele Menschen an Bedeutung gewinnen… Im zweiten Teil unserer Comicserie „Captain Zwielicht“ steht diesmal Schnuddel im Mittelpunkt. Die Gestaltung des Heftes wurde vereinfacht und sollte nun klarer sein.
Was meinen Sie? Schicken Sie uns Beiträge, Kritik und Ideen…

Ihre Zwielicht-Redaktion

INFORMATIVES

CORONA
... von J. Lamut, I. Bathmann, V. Brinkmann,I.Gummig.....6

PSYCH NAVI
...vom psychNAVI-Team.....10

SELBSTHILFE-APPS
...von M. Volz, D. Wahlers, J. Lamut, T. Kahrs.....12

ALLE 11 MINUTEN VERLIEBT SICH EIN SINGLE
...von Mariana Volz.....18

„DIE WELT IM RÜCKEN" - eine Leseerfahrung und Empfehlung
...von Sonja Kinzler.....22

DIE KOMPLEXITÄT DER FURCHT
...von Norman Broszinski.....24

GEZWUNGEN IN KRAFTZEHRENDE KÄMPFE
...von Irmgard Gummig.....28

MAGAZIN „SPRING"
...von Heike Oldenburg.....32

SELBSTAKZEPTANZ DURCH SELBSTHILFE
...von Jacqueline L. 38

EINBUSSE DER KUNSTTHERAPIE
...von Parwin Zolaimanie.....42

FÜRSPRECHER*INNEN 2020 IN BREMEN
...von Dirk Wahlers.....44

KREATIVES

SOMMER BLUES
...von Jacqueline L. 46

PANIK AUF HOHER SEE
...von Tim Schmidt 50

BRETT VORM KOPF
...von Anna Fabry und Rolf.....56

WIE ICH IN DAS HILFESYSTEM KAM
...Anonym 60

PIGNUS AMORIS HABES
...von Jessica Sass-Diekmann..62

AM ENDE
...von Christian C. Kruse.....64

ÜBERDOSIS GEFÜHL
...von Christian C. Kruse.....65

DIE FARBE GRÜN
...von Hermine.....66

#2 CAPTAIN ZWIELICHT
...von DW,VB,Henry,MP,MV,JM...68

DAS KROKODIL
...von Markus Betin.....76

DIE ZEIT
...von Markus Betin.....77

DORNRÖSCHEN - EINE PARABEL
...von Iris Berthold.....78

KOMÖDIE.
...von Thomas Sieghold.....82

ALTERSLOSIGKEIT
...von Ira Hafer.....84

COTTAGE – LEBEN
...von Ira Hafer.....85

PSYCHNAVI-LITE

WAS IST DAS „PSYCHNAVI-LITE"? 87

TAGESSTÄTTEN IN BREMEN.....87

SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE 91

AMBULANTE PSYCHIATRISCHE "TRÄGER" 92

SELBSTHILFE 94

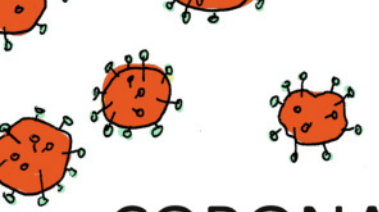
KRISENKARTE 95

FÜRSPRACHESTELLEN 96

PSYCHIATRISCHE KLINIKEN IN BREMEN 97

ZWIELICHT

SELBSTBESCHREIBUNG.....98
KONTAKT 99



CORONA

Die Coronakrise betrifft auch uns. Wir haben persönliche Sichtweisen von Menschen aus der Redaktion und aus dem Umfeld gesammelt und präsentieren sie hier.

BREAKDOWN

von **Jacqueline Lamut**

Dezember 2019 – erster Fall des Coronavirus in der Millionenstadt Wuhan der chinesischen Provinz Hubai. März 2020 – Das Coronavirus ist inzwischen auch bei uns angekommen und legt nicht nur mich sondern auch ganz Deutschland lahm. Und versetzt die Welt wie wir sie kannten ins Chaos.

17.03.2020 - Ich schlage die Augen auf, es ist der erste Tag an dem ich notgedrungen zu Hause bleiben muss und nicht mehr zur Arbeit gehen darf. Mein Chef hat recht mit dem was er sagt – die Situation muss ernst genommen werden. Aber in meinem Kopf ist diese Tatsache noch nicht ganz angekommen und so fällt es mir schwer den Ist-Zustand zu akzeptieren. Dann folgt der Lockdown. Eine nie da gewesene Stille erfüllt die Straßen und man sieht die Unsicherheit in den Augen seiner Mitmenschen. MITmenschen – ein Wort der Solidarität, die in diesen Zeiten so dringend benötigt wird wie nie zuvor.

22.04.2020 – ich sitze endlich wieder hinter meinem Schreibtisch und es tut gut, ein winziges Stück Normalität wiedererlangt zu haben. Die letzten Wochen waren hart… Obwohl ich versuchte meinen Tag zu strukturieren, legte sich die Depression wie eine bleierne Decke über mich. Und so kam es vor, dass ich viele Tage am Stück weder das Haus verließ, noch soziale Kontakte wahrnahm und nur zwischen dem Bett und der Couch hin und her pendelte. Ich fühlte mich nutzlos, alleine und meinen Gedanken und Gefühlen ausgeliefert. Meine Oma sprach mir gut zu, sagte mir, dass auch wieder andere Zeiten kämen und so versuchte auch ich mir gut zuzureden. Es gelang mir nur selten. Die Tage und

Illustration: Dirk Wahlers

Nächte zogen sich. Das Haus für einen Spaziergang zu verlassen, fiel mir aufgrund einer Angststörung, die erneut Wurzeln geschlagen hatte, schwer und so saß ich in meinem eigens auferlegten Gefängnis.
Als dann die ersehnte Nachricht kam, war ich unsagbar erleichtert, weil ich es wohl nicht von alleine geschafft hätte mich zu befreien. Ich hoffe, dass ich dieses Gefühl nicht mehr so schnell hergeben muss.

ISOLATION

von **Ingo Bathmann**

Corona - ein Wort, das uns innerhalb kürzester Zeit von morgens bis abends begleitet. Keine Nachrichten ohne Corona, kaum ein Gespräch auf der Straße oder unter Freunden ohne Corona. Vielerlei Einschränkungen für uns alle in allen Lebensbereichen. Das öffentliche Leben kommt zum Erliegen. Viele Beschäftigungen und Kontakte außerhalb unserer vier Wände sind kaum oder gar nicht mehr möglich. Eine Prüfung für Familien und Alleinstehende. Doch wo Familien eher zu viel Action haben, kehren bei vielen Alleinstehenden die Stille und Kontaktlosigkeit ein. Selbst der Plausch auf der Straße, im Bus oder beim Bäcker, überhaupt unter Menschen sein, findet kaum noch statt.
Für viele psychisch Erkrankte finden Nähe und sozialer Austausch in Einrichtungen wie Tagesstätten und deren Veranstaltungen statt. Mal jemand der einfach nur zuhört oder jemandem zuhören, abgelenkt sein, in Gesellschaft sein oder über Corana reden - Stopp - Dank Corona sind eben diese Tagesstätten geschlossen, einige im Notbetrieb für kleine telefonische Anliegen. Zusammen mit den anderen geschlossenen Angeboten in Kultur, Freizeit und Sport ist jetzt umso mehr Einfallsreichtum und Durchhaltevermögen gefragt, um über den Tag zu kommen.
Aber wir sollten den Kopf nicht hängen

lassen. Corona hat den ganzen Erdball mittlerweile umklammert. Was aber auch heißt, dass viele Länder und unzählige schlaue Köpfe an Medikamenten und Impfstoffen arbeiten. Regierungen weltweit signalisieren verkürzte Testverfahren- und zeiten in dieser Ausnahmesituation zuzulassen. Mit jeder Woche lernen Ärzte und Wissenschaftler mehr über Corona und das ist gut so. Denn je besser man seinen Feind kennt (wenn ich das so sagen darf) desto besser kann man ihn bekämpfen. Aktuell findet nach und nach wieder mehr öffentliches Leben statt. Wünschen wir, dass es so bleibt und weitergeht. Lassen wir den Kopf nicht hängen, schon gar nicht zu sehr hängen. Kommt gut über die nächste Zeit und freut euch auf bessere Zeiten mit Freunden und Familie oder Bekannten.

REDUKTION

von **Volker Brinkmann**

Eine Krise kann immer Erkenntnisse mit sich bringen, die einen stärken können. Man kann jedoch auch an ihr zugrunde gehen. Jedes Individuum hat seine persönliche Corona-Geschichte – und jede darf gerne erzählt werden. Der Blickwinkel auf viele Dinge des alltäglichen Lebens kann sich verändern. Aus philosophischer Sicht gibt diese Zeit sicherlich viel her – sie darf aber auch gerne irgendwann vorbei sein…

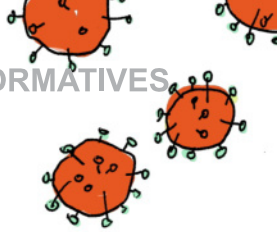
Ich habe mich in den letzten Jahren immer wieder darüber aufgeregt, dass in einer Kultur der totalen Kommerzialisierung Werte wie Solidarität nicht mehr gefragt sind. Mir schien, als hätte die Gesellschaft diese so wichtige Kompetenz verlernt. Manche Beobachtungen im Alltag stimmen mich diesbezüglich jetzt wieder etwas hoffnungsfroh.

Zudem ist spürbar, dass die Besinnung auf die kleinen, feinen Dinge des Lebens in der Krise eine andere Gewichtung bekommen: Liebe, Natur, Freunde, Musik, sportliche Betätigung oder die simple Freude an einer schönen Mahlzeit oder Kaffeetafel.

Zurück zum Wesentlichen, zurück zur Einfachheit.

Vielleicht ist die Welt in den letzten Jahrzehnten auch schlichtweg zu komplex für unsere zarten Seelen geworden. Vielleicht hat uns der Konsum innerlich entleert.

Corona nervt tierisch, hat uns aber auch was zu erzählen. Beispielsweise, wie egal die Fußball-Bundesliga sein kann.



MEINE FREUNDIN LINDA

von Irmgard Gummig

„Wie geht es dir?“

„Ich bin nur noch in Panik“, antwortet sie. Nach längerem Gespräch, in dem ich nochmals nachfrage, versucht sie Genaueres zu sagen.

Tränenüberströmt auf einmal das Gesicht mir gegenüber, der Körper meiner Freundin sackt in sich zusammen, ein Zittern nur noch und sie rutscht fast vom Stuhl. Was mache ich nun? Coronakrise, Verbote, Auflagen… Nein das lasse ich nicht zu, gehe rüber und versuche zu stützen, nehme sie in den Arm. Anderes hilft nicht, um sie wenigstens ein wenig zu beruhigen.

Was eigentlich los ist, berichtet sie dann in abgehackten Sätzen.

Seit Tagen (oder Wochen?) sitzt sie zu Hause und befindet sich in einem schlimmen Angstzustand. Sie lebt schon länger in ziemlich ausgeprägter sozialer Isolation. Die Ursachen dafür sind Traumatisierungen durch Missbrauch, den sie in der Kindheit erlebte. Bisher hatte sie wenigstens persönliche Kontakte, manchmal zu ihren Kindern, gelegentlich bei Einkäufen oder Arztbesuchen.

Nun schafft sie es nicht mehr vor die Tür. Schreien könnte sie die ganze Zeit vor Angst. Sie erklärt mir, dass Bilder sie ständig überrollen, sog. Flashbacks, von den Tätern, diese trugen Masken bei ihren Gewalttaten. Es gab schon leichtere Zeiten in denen sie viel für Verarbeitung und Verbesserung ihres Lebens getan hat, Hilfe und Unterstützung von einigen Seiten annehmen konnte. Jetzt kommt niemand zu ihr und stützt, keine Psychotherapie findet statt. Der Pflegedienst macht auch nur Online-Dienst. Und draußen laufen Menschen mit Masken umher.

Vorsichtig geht ihr Blick in Richtung Balkon. Auf dem stehen Gurkenpflanzen, ein paar Stiefmütterchen und ein gemütlicher Stuhl. Die Vögel sind zu hören. Alles kleine Freuden des Lebens. Sie schafft es nicht, dort zu sitzen, die Pflanzen zu gießen. Doch, nachts einmal.

Liebe Freundin, bitte ruf‘ mich jederzeit an und ich rufe dich jederzeit an, immer wenn wir es schaffen. Bitte liebe Freundin überlebe weiterhin.

psychNAVi

Das neue Hilfesystem bei psychischen Problemen in Bremen.

Entwickelt vom Zwielicht-Team!

Der „Kleine Kompass“ war immer ein kompakter Überblick über die wichtigsten psychiatrischen Angebote in Bremen. Wir wollten immer schon mehr: Jetzt ist es soweit. Gefördert durch Modellmittel der „Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz“ wurde im März die Webseite psychNAVi-bremen.de online gestellt. Die Seite verschafft einen Überblick über die Angebote des psychiatrischen Hilfesystems in der Hansestadt. Konzipiert und umgesetzt wurde das System durch Mitarbeiter des „Zwielicht“.

WEGE ZUR HILFE

Verschiedene Wege führen zu den Hilfsangeboten.

Das psychNAVi bildet das Bremer Hilfesystem in einer umfassenden Liste von Angeboten ab, die in verschiedene Angebotskategorien unterteilt sind.

Zu den einzelnen Einträgen werden die wichtigsten Informationen aufgeführt, z.B.:

- Eine kurze inhaltliche Beschreibung des Angebots
- Kontaktdaten wie E-Mail, Adresse und Telefonnummer
- Zugangsvoraussetzungen
- Öffnungszeiten

Verschiedene Filterfunktionen helfen dabei, die Bedürfnisse und Wünsche einer Person in die Suche einzubeziehen, um passgenau und zielgruppengerecht das richtige Angebot zu finden.

www.psychNAVi-bremen.de

DIGITALE KRISENKARTE

Wo kann ich in einer Krise anrufen?

Eine digitale Form der Krisenkarte finden Sie unter dem Punkt "KRISENHILFE" auf unserer Webseite.

KRISENHILFE

Schnelle und passende Hilfe in der Krise

In der psychischen Krise eines Menschen ist eine rasche, unmittelbare Hilfe wichtig. Da dafür zu verschiedenen Zeiten an verschiedenen Orten in Bremen unterschiedliche Ansprechpartner zuständig sind, ermittelt das Suchsystem nach Eingabe des Stadtteils die passende Telefonnummer für die entsprechende Tages- oder Nachtzeit. So ist es möglich, ohne großen Aufwand die notwendige Hilfe zu erhalten.

MITHILFE ERWÜNSCHT

Ein Angebot wie das psychNAVi lebt von der Beteiligung der Nutzenden. Es können über ein Kontaktformular Änderungen und neue Angebote eingereicht werden. Diese werden daraufhin durch die Redaktion des psychNAVi geprüft und freigeschaltet. So bleibt das Suchsystem immer auf dem neuesten Stand.

Selbsthilfe-Apps
Im Zwielicht-Test

von **Tristan Kahrs**

Auch das Gesundheitswesen hechtet dem Geist der Zeit hinterher und digitalisiert sich zunehmend. Und das nicht nur in den Büros der Krankenkassen, sondern auch bei den Nutzern in der eigenen Hosentasche. Um selbst am Puls der Zeit zu bleiben, testeten wir in einem kleinen Selbstversuch zwei Smartphone-Apps, die sich der psychischen Gesundheit widmen.

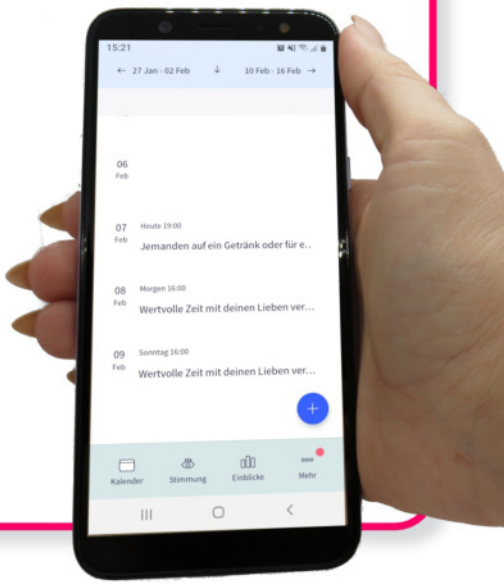
Zum einen wäre da *Arya*: ein Stimmungstagebuch und Aktivitätenplaner.
Ziel dieser App ist es, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, welche Aktivitäten das eigene Befinden verbessern und anschließend mehr von diesen in den Alltag durch gezielte Planführung in einem Wochenkalender zu integrieren. Die App bietet vorgefertigte Missionen, wie sich geplante Aktivitäten in der App nennen, welche typischerweise als hilfreich empfunden werden. Die Missionen gehen von Anregung zum Sport, über Schlafroutinen bis zu Selbstwertübungen.
Die App ist vollkommen kostenfrei.
Zum anderen haben wir *Wysa*: ein Stress-, Depressionen- und Sorgen-Manager.
Wysa funktioniert auf Basis von Text-Gesprächen mit einem KI (Künstliche Intelligenz) -Pinguin oder aber auch mit echten Therapeuten, sollte man diese Zusatzfunktion in Anspruch nehmen. Wie sich die Therapeutengespräche gestalten, haben wir nicht testen können. Aber der KI-Helfer bietet sowohl ein sich frei gestaltendes Gespräch, in welchem man dynamisch über seine Belange reden kann, als auch themen- beziehungsweise problembezogene Übungen und Gedankenanstöße.

Die App ist grundlegend kostenfrei, aber mit eingeschränktem Inhalt. Die Kosten für die Vollversion betragen entweder 49,99 € pro Jahr oder 7,99 € pro Monat. Eine Lebenszeit Lizenz ist derzeit (Stand: 09.03.2020) reduziert für 99,99 € (regulär 199,99 €) zu erhalten. Das Therapeutenangebot ist separat und kostet zwischen 5 € und 8,80 € pro Woche.

ARYA

Eine professionelle App, die dir dabei hilft, dein Leben wieder in deine eigenen Hände zu nehmen. *Quelle: www.aryaapp.co*

Mariana (33): Erstmal hab ich "Arya Companion" runtergeladen und gar nicht gemerkt, dass ich die falsche *Arya* App installiert hatte. Wir wollten nämlich *"Arya Stimmungstagebuch und Aktivitätenplaner"* testen. Das Layout der App erinnerte mich mit seiner Schlichtheit an eine Exceltabelle und war deswegen für mich wenig ansprechend. Dieser Umstand steigerte nicht gerade mein Bedürfnis, die App zu nutzen. Als mir mein Kollege, der die gleiche App testete, irgendwas von Missionen erzählte, suchte ich nach dieser Funktion. Die Missionen hätte ich mit Sicherheit gar nicht wahrgenommen, hätte mein Kollege nichts davon erzählt. Das wäre sehr schade gewesen, weil die Missionen ein super Ansatz sind. Dass die Missionen direkt zu Anfang ganz starr terminiert werden, hat mich allerdings unter Druck gesetzt. Die tägliche Frage, ob ich die jeweiligen Missionen umgesetzt habe, nervte mich ziemlich schnell, weil die Antwort ständig "Nein" lautete. Generell finde die Idee der App sehr gut. Aber an der täglichen Umsetzung bin ich kläglich gescheitert. Nicht zuletzt, weil mich die Handhabung und das extrem schlichte Design genervt haben.



Dirk (47): Ich bin nicht unbedingt ein großer Handy-Fan, aber Neuem gegenüber grundsätzlich aufgeschlossen. Also: Ran an das Smartphone und Arya runtergeladen. Die App ist wohl eher für junge, digitale, urbane Hipster entwickelt. Ich bin vielleicht urban, aber so jung und so hip nun auch nicht mehr. Und digital, wie erwähnt, schon gar nicht. Allein die vorgegebenen Antworten auf die Frage „Wo bist du gerade?“ hören sich an wie das Wochenend-Tagebuch eines dynamischen 25jährigen Szenegängers aus Berlin-Mitte: Im Club? An der Uni? In Öffentlichen Verkehrsmitteln? Im Fitnessstudio?

Das ist nicht unbedingt meine Lebenswelt. Was ist mit Alternativen wie: Beim Rasenmähen? In der Moschee? Im Sportverein? Im Krankenhaus? Das ist auch nicht meine Lebenswelt, aber wenn sie so wäre, dann hätte ich Probleme…

Ich glaube, hier zeigt sich mein Grundproblem mit den Apps. Es gibt Kategorien, in die man eingepasst wird. Leute sind aber komplexer. Die Symptom-Abfrage diagnostiziert mir moderate Depressionen und gratuliert mir: „Super! Geschafft!“. Das finde ich seltsam und das passiert auch nicht, wenn ich mit Menschen kommuniziere (abgesehen davon, dass ich keine Depressionen habe).

Es gibt bestimmt Leute, denen solche Apps helfen und die dadurch aktiviert werden, achtsamer mit sich umzugehen. Ich fühle mich eher gehetzt und fremdbestimmt. Andauernd piept das Gerät, und ich soll jemanden anlächeln oder spazieren gehen. Ich habe das keine zwei Wochen durchgehalten. Aber ich bin wie gesagt auch kein Handy-Fan.

ARYA

DOWNLOAD:

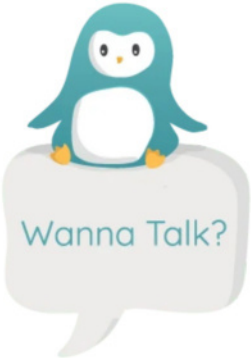
Download on the App Store

JETZT BEI Google Play

Wysa – kostenlose Selbsthilfe-App für psychische Gesundheit, Stressabbau, Achtsamkeit und Angststörung

Jacky (28): Die Basis-Version dieser Selbsthilfe-App ist kostenlos und bietet meiner Ansicht nach sehr viele Optionen, die einen Kauf der Vollversion nicht zwingend notwendig machen. Ich bin von der Idee und der Umsetzung sehr angetan und würde die App jedoch eher denjenigen empfehlen, die ihr Handy ohnehin häufig nutzen. Dass die App nur auf Englisch erhältlich ist, finde ich bedauerlich, da sie somit nicht für jeden zugänglich ist.

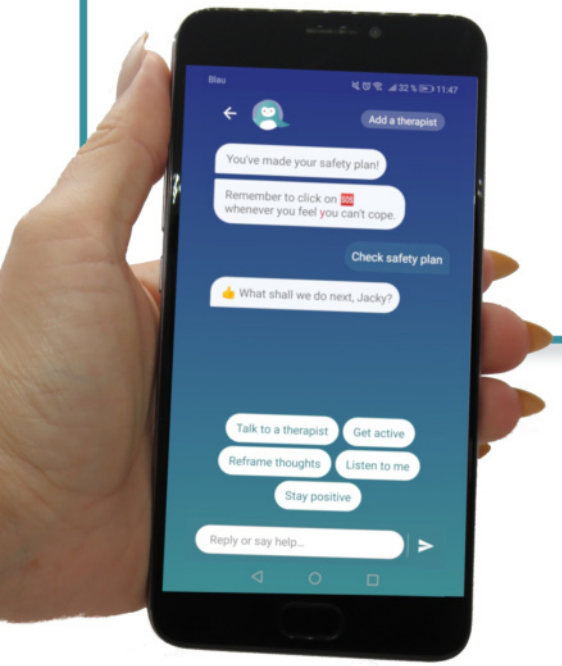
Zu Beginn wird man von einem kleinen Pinguin namens „Wysa“ begrüßt. Natürlich spielt es im Wesentlichen keine große Rolle, aber der Niedlichkeitsfaktor steigt in diesem Moment immens, und es muntert einen auf Anhieb auf. Dann werde ich nach meinem Namen gefragt und im Nu habe ich „meinen eigenen Raum“ für Sorgen, Ängste, Achtsamkeit und Stressabbau geschaffen. Im nächsten Schritt kann man Themenbereiche



auswählen, die einen persönlich betreffen - wie Depressionen, Ängste, Selbstwert, aber auch Themen wie Prüfungsstress oder Partnerschaft. Der kleine Pinguin taucht in bestimmten Zwischensequenzen immer wieder auf, und das nimmt dem Ganzen die Schwere. Was mir auf Anhieb auffällt und vor allem gefällt, sind die vielen Optionen. Die App wirkt durchdacht und strukturiert. Man hat die Möglichkeit, in einem Chat Dialoge mit „Wysa“ zu führen, indem versucht wird, Möglichkeiten an die Hand zu geben, wie man mit schwierigen Situationen umgehen kann. Besteht Ge-

sprächsbedarf, kann man diesen Chat ebenfalls nutzen. Das Programm reagiert auf gewisse Schlüsselwörter und konfiguriert so die Antworten, die jedoch erstaunlich stimmig sind. Bemerkenswert ist auch, dass Übungen vorgeschlagen werden, die einem helfen sollen, unangenehme Gefühle zu regulieren und diese wieder sehr zielführend sind. Es besteht die Möglichkeit, jedem Gespräch einen Therapeuten hinzuzufügen - allerdings ist diese Funktion nicht kostenfrei. Ferner bietet die App viele Hilfestellungen: So wird einem bei Bedarf geholfen, einen Krisenplan zu erstellen. Welche Situationen bedingen Stress? Wen oder wo kann man anrufen, wenn man sich in einer Krise befindet? An welchem Ort fühlt man sich sicher, und was kann man tun, damit es einem besser geht? Diese und noch weitere Fragen stellt einem die App, bis am Ende ein Krisenplan entsteht, der jederzeit einsehbar ist. Ein SOS-Button macht den Zugriff noch einfacher. Nach potentiell schwierigen Fragen werden Übungen angeboten, die einen beruhigen und erden sollen, unter anderem die 5-4-3-2-1-Übung unter Zuhilfenahme der fünf Sinne. Ferner bietet die App in der Light-Version die Möglichkeit, Symptome von Angst und Depression zu verfolgen und im Auge zu behalten. Übungen zu den Themen „Kurze Pause“, Zufriedenheit, Stress, Angst und Schlaf werden ebenfalls angeboten. Wer vor allem mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, kann auch auf die App „Sleep by Wysa“ zurückgreifen.

Fazit: Eine sehr schöne App und ein toller Ansatz, Menschen in schwierigen Situationen zu unterstützen und neue Wege zu aufzuzeigen.



Tristan (28): Direkt zu Beginn fallen mir die großen, farbig gestalteten Schaltflächen der App positiv auf. Sie machen nicht nur die Bedienung einfach, sondern geben ebenfalls der Oberfläche einen lebendigen Flair. Auch durch andere Designentscheidungen wie dem WhatsApp nachempfundenen Chat und dem Einspielen von kleinen Comics und Animationen sowie dem zu Recht oft erwähnten schnuckeligen Pinguin macht Wysa seine Nutzung zu einem angenehmen und beflügelnden Erlebnis. Die Art und Weise, wie einem die Übungen und Denkanstöße vermittelt werden, lassen den Umgang mit Wysa sehr persönlich anmuten – als würde man tatsächlich mit jemandem über seine Probleme reden.

Apropos Probleme: Leider kann ich nicht sagen, ob mir die App tatsächlich helfen könnte oder nicht, da ich in meinem Alltag zu oft von meinen Aufgaben oder Hobbys abgelenkt bin, weshalb ich Wysa selten im Sinn hatte und daher nicht ansatzweise oft genug nutzte, um mir darüber ein Urteil zu machen. Dennoch habe ich die App für mich noch nicht abgeschlossen. Für die Zukunft muss ich mir aber einen Tageszeitpunkt ausmachen, an dem ich mich um den Pinguin kümmere und mich nicht anderweitig verzetteln lasse.

wysa

DOWNLOAD:

Download on the App Store

JETZT BEI Google Play

Alle 11 Minuten verliebt sich ein Single...
in eine Illusion.

von **Mariana Volz**

Single sein in der heutigen Zeit ist nicht einfach. Wir sind mit vielen Anforderungen und hohen Erwartungen konfrontiert. Singlebörsen versprechen einen Weg daraus. Doch wie sieht dieser abseits von schönen Werbeplakaten in Wirklichkeit aus?

Die Werbung von einer der größten Singlebörsen kennt so gut wie jeder. Schließlich prangt sie uns ja auch von allen möglichen Plakatwänden entgegen. Und wenn man sie davon nicht kennt, dann wird man im Fernsehen von unglaublich attraktiven Frauen und Männern verführt, die Webseite zu besuchen. Denn unsere Traumpartner parshipen jetzt.

Ganz klar wird hier ein Traum verkauft. Der Traum davon, nicht mehr alleine durch's Leben zu gehen - mitunter eines unserer tiefsten menschlichen Bedürfnisse.

Wenn's mit der Partnersuche nicht läuft, scheint jeder einen Tipp zu haben. Dann kommen von Freunden und Familie so sinnvolle Ratschläge wie: "Du musst erst dich selbst lieben, dann wird das schon von ganz alleine" oder "Der Richtige" kommt schon, wenn du nicht mehr danach suchst."

Wenn man als emanzipierte Frau dann darauf hinweist, dass noch nie im Leben etwas einfach so auf einen zugekommen ist, dann gehen dem Gegenüber oftmals doch langsam die Floskeln aus und es wird eingeräumt, dass es ja nicht schaden könnte, mal auf einer Singlebörse vorbeizuschauen. Allerdings nur mit dem Nachsatz "Aber bloß nicht verkrampft suchen!"

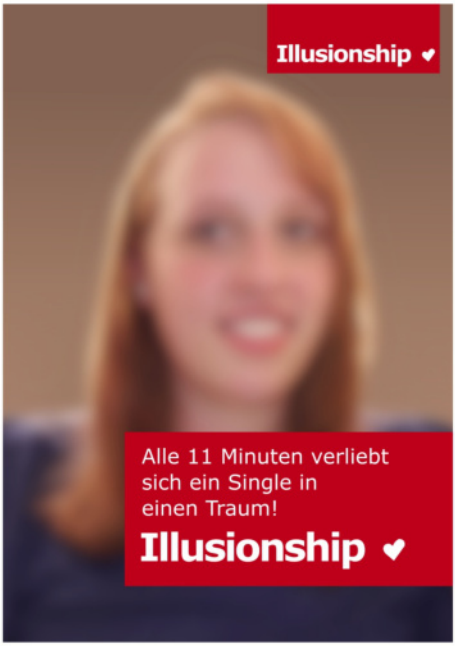
Ich persönlich habe schon so einige kostenlose Singlebörsen ausprobiert. Aber da braucht man echt ein dickes Fell. Die Leute dort haben nicht immer die besten Manieren, und wenn man nicht darauf eingeht, was das gegenüber gerade von einem will, bekommt man oft bitterböse Beschimpfungen an den Kopf geschmissen. Klar sollte einen sowas nicht treffen. Aber auch wenn es nur ein fremder Idiot ist, der einem schreibt, dass man so hässlich ist, dass man der Männerwelt einen Gefallen täte, wenn man sich umbrächte, tun solche Kommentare einfach weh.

Das ist die dunkle Seite der kostenlosen Singlebörsen. Nichtsdestotrotz kann man auch dort nette Menschen kennenlernen. Es ist halt nur eher selten. Menschen, die dann einfach nicht zum Date erscheinen, scheinen gegenüber dem Rest dann fast noch wie höfliche Leute.
Als ich im letzten Jahr dann jemanden kennenlernte, der beim ersten Treffen nett und charmant wirkte, sich dann aber als versuchter Mörder auf Freigang entpuppte, war es mir genug mit den kostenlosen Singlebörsen.

Familie, Freunde und Therapeuten lagen mir eh schon lange in den Ohren, dass kostenlose Singlebörse eh nur schaurige Gestalten anzögen. Deshalb biss ich in den sauren Apfel und meldete mich nach langem Hin und Her bei der Webseite an, bei der sich schon in 11 Minuten mein Traummann finden lassen könnte.

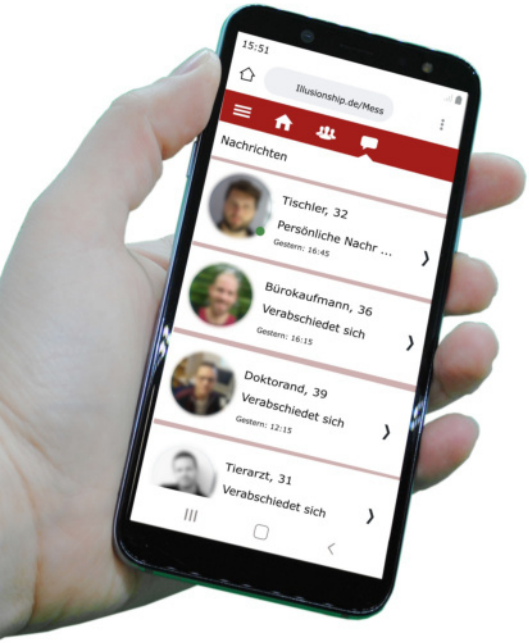
Denn ich war mir sicher, dass ich dort zumindest keinen Gefängnisinsassen daten würde. Denn wie soll der die rund 400 € überhaben?
Außerdem hätte der bei der Singlebörse keine Chance. Denn dort gibt es keine Nicknames, die man sich einfach aussuchen kann. Nein, dort ist man kein Mensch mit einem Namen, dort ist man sein Beruf. Und ich glaube nicht, dass meine Bekanntschaft aus der kostenlosen Singlebörse so gute Karten hat, wenn er „Versuchter Mörder“ dort angibt. Naja, zumindest wüssten dann die Frauen gleich Bescheid, worauf sie sich einlassen.
Nein, Scherz beiseite. Das hat natürlich alles System. Ein, wie ich finde, sehr diskriminierendes und Menschen verachtendes System.

Es störte mich, dass ich dort auf meinen Beruf reduziert wurde. Wenn ich jemanden anschrieb, stand da: "Mediengestalterin, 32, interessiert sich für dich".



Ich denke, das hat ganz klar was mit Status und Geld zu tun. Denn bei der Anmeldung kommt man nicht drum herum, sein Jahresgehalt anzugeben. Das kann man dann auch gleich bei der Partnersuche nutzen, um mögliche Partner nach Finanzlage auszusortieren. Ganz einfach mit aktiviertem Filter "Gleiches Gehalt".

Das finde ich alles schon nicht besonders nett, aber man kann den Filter zumindest deaktivieren.
Was man nicht kann, ist, seinen Beruf in "Arbeitslos" ändern. Klar, das wäre für die meisten nicht sonderlich attraktiv, aber wenn es nun mal so ist, sollte man doch auch als Mensch ohne Arbeit die Chance haben, ohne gleich am Anfang lügen zu müssen, die Partnersuche zu beginnen.
Wenn man sich damit abgefunden hat, so auf den Beruf reduziert zu werden, kann man anfangen, Bilder von sich hochzuladen.
Der Anbieter ist so nett, die Bilder gleich zu verpixeln, damit bloß keiner einen dabei erwischen kann, dass man eine Singlebörse benutzt. Zumindest gibt der Anbieter das als Sicherheit und Datenschutz an. Für den einen oder anderen mag das sicher auch beruhigend wirken. Mir im Gegensatz dazu bereitet es nur Qualen.



Es ist doch nun mal so. Wir sind nun mal nicht alle Topmodels, und ich bin definitiv auch keines davon. Dennoch wünsche ich mir einen netten Partner an meiner Seite, der mich zu schätzen weiß.
Mein Selbstbewusstsein ist auch nicht das beste, und Ablehnung tut mir weh.
Ich denke, das ist nichts Besonderes.

Bei besagter Singlebörse wird mein bisschen Restselbstbewusstsein auf fiese Art und Weise strapaziert und zu allem Überfluss habe ich dafür auch noch echt viel Geld bezahlt.

Die Männer dort haben zwar generell etwas nettere Dinge zu sagen als bei den kostenlosen Apps, aber mehr Manieren haben sie scheinbar auch nicht.

Auf der Singlebörse ist es so, dass die Fotos des Gegenübers solange verpixelt sind, bis man sie freigibt. Das bedeutet, man schreibt jemanden an, von dem man gar nicht weiß, ob man ihn optisch attraktiv findet. Wir wissen ja alle, dass die inneren Werte mehr zählen ... bla-bla ... die Realität ist eine andere, und das wird hier sehr schnell klar.

Wer nicht gefällt, wird gleich "verabschiedet" - das bedeutet, dass der Kontakt gelöscht und blockiert wird. Man hat sogar vier verschiedene vorgefertigte Abschiedstexte, aus denen man auswählen kann. Die Netiquette ist also gewahrt.
Im Alltag bedeutet dies, dass ich ständig damit umgehen muss, dass ich aufgrund meines Äußeren abgelehnt werde. Mir wäre es da ehrlich gesagt lieber, wenn die Männer, die mich nicht attraktiv finden, gar nicht erst anschreiben würden. Das wäre weniger schmerzhaft als eine Abfuhr nach einem eigentlich guten Anfangsgespräch. Ohne die Möglichkeit zu haben, noch darauf zu reagieren, weil, "verabschieden" heißt ja blockieren.
Ich finde es wirklich sehr bedenklich, wenn wir Menschen es lernen, dass es okay ist, so miteinander umzugehen. Die Anonymität des Internets trägt immer mehr dazu bei, dass wir uns nicht mehr wie Menschen verhalten. Wir bekommen vorgefertigte Abschiedssätze; wir können blockieren, wenn uns was nicht gefällt - und am Ende geht es nur darum, Geld zu machen. Denn ich bin mir sicher, dass viel weniger Menschen so viel Geld für eine Partnerbörse ausgeben würden, wenn dort Bilder von echten Menschen als Werbung genutzt würden.
Würde Parship die Bilder ihrer wahren Mitglieder nicht verpixeln, so könnten sie nicht mehr die Illusion und den Traum von einem perfekten Partner für 400 € verkaufen.
Ob dabei Seelen von netten Menschen zugrunde gehen, die sich einfach nur einen netten Partner wünschen, scheint dabei egal zu sein.

Nichtsdestotrotz liegt ja auch noch etwas in unseren eigenen Händen. Wir selber können entscheiden, wie wir mit anderen Menschen umgehen - ob wir höflich antworten und zurückschreiben oder ob wir es uns einfach machen und die Leute mit einem Klick "verabschieden". Denn ich bin mir sicher: Das Konzept von Parship können wir nicht ändern - aber wir können uns dazu entscheiden, uns selbst und unsere Manieren nicht zu verlieren.

Thomas Melles Roman „DIE WELT IM RÜCKEN“: Eine Leseerfahrung und -empfehlung

von **Sonja Kinzler**

Von dem Buch, das 2016 bei Rowohlt Berlin erschienen ist, hatte ich im Vorfeld gehört, dass es richtig gut sei: gute Literatur und eine gute Umsetzung eines wichtigen Themas. Die Geschichte dreht sich darum, wie der Erzähler erlebt, dass er bipolar durchs Leben geht und wie er damit umgeht. So wie ich es verstanden habe, ist das Buch recht autobiografisch – der Autor erzählt also im Wesentlichen über sich selbst. Es hat daher etwas von einem Outing, und das macht es zu einem wichtigen gesellschaftlichen Beitrag.

Gelesen habe ich „Die Welt im Rücken“ vor ein paar Wochen in einem Rutsch: im Zug nach Dresden, dort abends im Hostel, im Zug zurück. Warum auf dem Klappentext steht, es sei passagenweise irre komisch, ist mir schleierhaft. Die Ausweglosigkeit, die Depressionen, das Anecken, die körperliche Last, die Melle beschreibt, fand ich richtig bedrückend. Der einzige Trost schien mir, dass von vornherein klar ist, hier schreibt jemand, der sein Leben – fürs Erste jedenfalls – trotzdem meistert, auch mithilfe von Freundinnen und Freunden. Vielleicht kann das Buch bipolaren Menschen Mut machen? Mir hat es etwas anderes gebracht: viel

Einblick und die Möglichkeit, ein wenig mit nachzuvollziehen, wie der Weg in eine manische (oder depressive) Phase aussehen kann. Ich habe zwar einen bipolaren Freund, aber den sehe ich selten, weil er weit weg wohnt. Und irgendwie hat man ja schonmal (in Büchern? in Filmen?) aufgeschnappt, dass Leute sich zum Beispiel für Napoleon halten. Da wurde das aber eher lächerlich gemacht. Jetzt weiß ich, dass es das nicht ist.

Einen Aspekt mochte ich an dem Buch zunächst nicht: Es fallen viele prominente Namen, unter anderem aus der deutschen Literaturszene. Da dachte ich mir immer wieder, ach, den Namen hast Du schon mal gehört, wer war das noch – und kam mir etwas doof vor. Da die ganze Geschichte aber voll ist mit Persönlichkeiten, mit denen der Erzähler sich in reale, irreale und auch surreale Beziehung setzt, sehe ich das jetzt anders: So wie der manische Erzähler nicht überblickt, welche Promis welche Rolle in seinem Leben spielen, so bleibt für mich als Leserin auch unklar, mit wem er realistischer Weise zu tun hat und mit wem nicht.

Fazit:
Was „Die Welt im Rücken" mir erzählt, ist mir letztlich fremd geblieben, die beschriebenen Erfahrungen teile ich nicht – worüber ich überwiegend sehr froh bin. Die immer wieder recht befremdliche Weltsicht hat aber meinen eigenen Blick auf die Welt bereichert und mir viel über Bipolarität beigebracht.

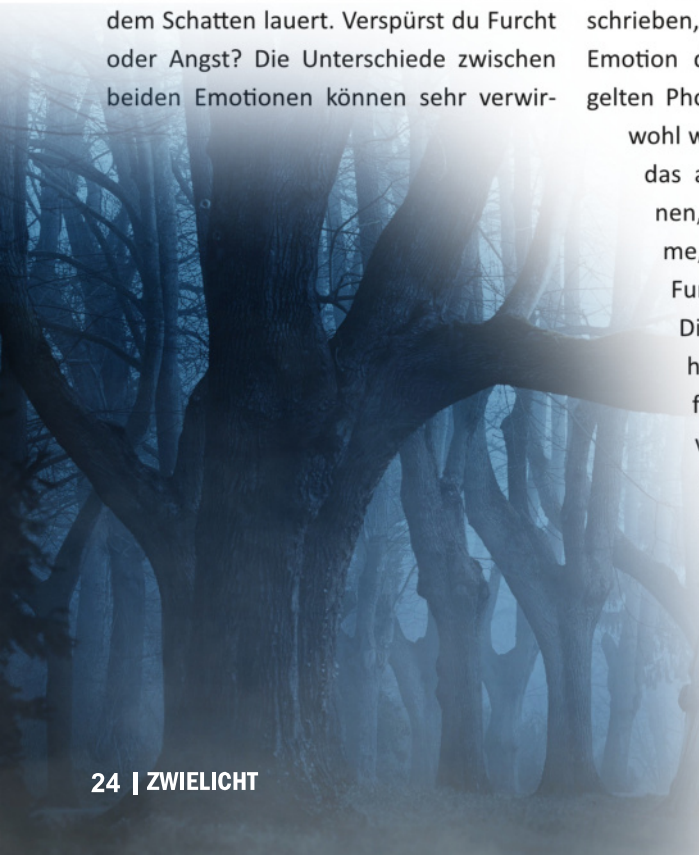
Die Komplexität der Furcht

von **Norman Broszinksi**

Die Furcht ist die älteste Emotion des Menschen, doch was versteht man eigentlich unter den Begriff Furcht? Furcht wird im Duden als "Angst vor Bedrohung oder Gefahr" bezeichnet. Allerdings ist Furcht nicht gleich Angst.

Während du allein in der Nacht durch den Wald auf dem Weg nach Hause gehst, könntest du schwören, etwas gehört zu haben, das hinter dir auf trockenen Blättern läuft. Dein Herz beginnt schnell zu pumpen, und du beginnst zu fantasieren, wer da wohl in dem Schatten lauert. Verspürst du Furcht oder Angst? Die Unterschiede zwischen beiden Emotionen können sehr verwirrend sein. Selbst in Psychologiebüchern findet man, wie diese Begriffe dauernd getauscht werden. Die Angst vor dem Unbekannten, die Angst vor dem Tod, die Angst vor dem Fliegen, die Angst vor Erfolg und die Angst zu versagen werden alle zusammen als eine „Furcht“ beschrieben, die aber allerdings alle als Emotion der Angst gelten. Gleichzeitig gelten Phobien als Angststörungen. Obwohl wir diese als etwas abstempeln, das als Furcht gilt. Seien es Spinnen, Schlangen, Höhen, enge Räume, etc. Es ist wichtig, dass man Furcht und Angst differenziert. Diese Emotionen können Verhalten verändern, was dazu führt, dass man Situationen vermeidet oder dass man in Situationen, die eigentlich nicht gefährlich sind, einen defensiven Mechanismus aufbaut.

Furcht wird generell als Reaktion auf eine bevorstehende



Fotos: Pixabay

Gefahr eingestuft, die deine Sicherheit gefährden könnte – wie etwas, das aus dem Busch kommt und dich erschreckt. Furcht gibt dir ein Gefühl der Unsicherheit, die dich alarmiert, dass etwas passieren könnte, was dich physisch verletzen könnte, wodurch du dann automatisch in einen Schutzmodus gehst. Deswegen gilt das Sprichwort „kämpf oder flieh" als eine Situation in der Tierwelt, in dem sich das Tier der Furcht stellt und kämpft oder sich von der Gefahr distanziert und flieht. Tiere und Menschen reagieren auf solche Situationen: Ein Mensch oder ein Tier legen sich tot auf den Boden als Zeichen, dass sie Furcht verspüren. Sie schreien als eine Kampfansage, anstatt, dass sie gleich handgreiflich werden – oder isolieren sich als Form der Flucht.

Im Kontrast zur Furcht ist die Angst ein Gefühl von Bedrängnis und Verzweiflung, das länger als die Furcht andauert und das durch Dinge ausgelöst wird, die nicht spezifisch beschrieben werden können, obwohl es physiologische Erregung verursacht – wie z.B. Nervosität. Trotzdem werden Furcht und Angst beide durch ein Gefühl der Bedrohung verursacht. Einige Wissenschaftler differenzieren zwischen Furcht und Angst, indem sie festlegen, ob ein Vermeidungsverhalten präsent ist – oder ob das gewollte Ergebnis etwas mit Vermeidung oder Flucht zu tun hat. In diesem Fall ist die Präsenz des Vermeidungsverhaltens als Furcht einzuordnen; als Kontrast würde man bei der Angst auch im Alarm-Modus sein, würde aber die Situation nicht vermeiden. Das wiederum kann allerdings für Verwirrung sorgen, da bei gewissen Angststörungen, besonders bei Phobien, der Fokus besonders spezifisch und das Vermeidungsverhalten sehr präsent ist. Es ist vielleicht besser, um die Unterschiede zu verstehen, zu sagen, dass die Angst einen für zukünftige Bedrohungen alarmiert, während die Furcht dich sofort in die Verteidigung zwingt und man flüchten möchte, bevor das Schlimmste passiert.

Es gibt auch Momente, wo eine frühere Furcht wieder aufsteigt, obwohl die derzeitige Situation eigentlich keinen Grund gibt, Furcht zu zeigen. Das ist ein Hauptsymptom der Posttraumatischen Belastungsstörung, wo eine furchterregende Situation aus der Vergangenheit in der Gegenwart wieder erlebt wird, die durch emotionale Erinnerungen ausgelöst wird. Obwohl du eigentlich weißt, dass du in dieser Situation sicher bist, warnt dich dein Gehirn automatisch vor dem Schlimmsten, was wirklich sehr viel über die Kraft der emotionalen Gedanken

aussagt. Eine posttraumatische Reaktion wird durch ein ähnliches Trauma ausgelöst, das in der Vergangenheit geschehen ist. Als Beispiel: Wenn man in der Vergangenheit in einen Autounfall verwickelt war, hat man Angst, in einen solchen Unfall wieder verwickelt zu werden und meidet Autos oder andere Transportgeräte. Und hier sind wir wieder bei der Verwirrung zwischen Furcht und Angst. Obwohl eine posttraumatische Situation als etwas, was Furcht auslöst, eingestuft wird, wird die Posttraumatische Belastungsstörung als Angststörung eingestuft. Die Gefahr ist nicht echt, aber sie wird herbeigesehnt oder erwartet, basierend auf einer früheren Situation. Während das ursprüngliche Trauma die Furcht auslöst, verursacht das Posttrauma die Angst vor der Furcht.

Von einem evolutionären Standpunkt hat die Emotion der Furcht die Menschheit vor vielen Gefahren bewahrt – seien es Raubtiere oder andere Gefahren, was das Überleben der Menschheit garantiert hat. Also ist es kein Wunder, dass Gefahren diese Emotionen auslösen, da die Furcht dich beschützt. Allerdings gibt es noch einen anderen wichtigen Aspekt, wo unsere Emotionen uns helfen können, Entscheidungen zu treffen. Eine Studie zum Thema Risikobereitschaft: Teilnehmer, die dauerhaft Furcht zeigten, haben konstant Entscheidungen getroffen, die pessimistisch sind und verstärkt zeigten, dass sie nicht gewollt sind, Risiken einzugehen. Im Kontrast sind glückliche und verärgerte Teilnehmer mehr gewollt, diese Risiken einzugehen, da sie mehr optimistische Entscheidungen treffen. Das heißt, das Bewusstsein deiner Emotionen in Anbetracht dessen, wie sie deine Entscheidungen in einer bestimmten Situation beeinflussen, ist wichtig für dein Leben, deine Arbeit und deine Ziele. Und so zeigt sich die Komplexität der Furcht in all seinem Ausmaß.

„Das Einzige, wovor wir uns fürchten müssen, ist die Furcht selbst.“

– Franklin D. Roosevelt

Zum Opferentschädigungsgesetz – OEG

Gezwungen in kraftzehrende Kämpfe

von **Irmgard Gummig**

Neun Jahre dauert jetzt schon mein sogenanntes Verfahren an. 2012 stellte ich den Antrag auf Opferentschädigung an das Versorgungsamt als Vertreter des Staates, denn ich bin als Kind Opfer von Gewalttaten in Form von Missbrauch geworden. Aufgrund dessen muss ich schon mein ganzes Leben mit vielen Einschränkungen und Handicaps leben, die ein normales Alltagserleben erschweren.

Als ich den Antrag auf Entschädigung stellte, war es für mich wie eine Anzeige der Taten, die ich als Kind erleiden musste, aber zu diesem Zeitpunkt nicht in der Lage war, das Unrecht zu benennen und anzuzeigen, was mir in meiner eigenen Familie und von anderen Personen angetan wurde.

Nach Antragstellung erlebte ich ein neues Martyrium in Form von immer wieder neuen Ablehnungen meines Antrages von Seiten des Versorgungsamtes, mit anfangs fadenscheinigen Begründungen wie Formfehler, später Anzweiflung meiner Aussagen - Beeinflussungen durch therapeutische Hilfe wurde mir vorgeworfen. Gutachten wurden eingefordert, in denen die Glaubhaftigkeit meiner Aussagen überprüft werden sollte. Alle Betroffenen, mit denen ich gesprochen habe, sagen, dass Missbrauchsopfer bei langen Verwaltungsverfahren wieder traumatisiert werden.

Den Opfern von sexuellem Kindesmissbrauch sollte nach Aussagen der großen Koalition bald besser geholfen werden. Doch nach Aussagen vieler Betroffener ist das Erleben anders - viele Menschen werden wie bisher in jahrelange zermürbende Entschädigungsprozesse gezwungen.

Vor allem etwas wurde damals versprochen: den Menschen, die der Staat nicht schützen konnte, Wiedergutmachung für das erlittene Leid zukommen zu lassen. Schon in der vergangenen Legislaturperiode hatte die große Koalition sich eine Gesetzesänderung vorgenommen. Im aktuellen Koalitionsvertrag ist das Vorhaben erneut enthalten. Es passiert einiges: Viele Menschen, viele Betroffene

stehen auf, reden, engagieren sich, leisten Öffentlichkeitsarbeit. Doch die in Aussicht gestellte Reform lässt auf sich warten.

Das Soziale Entschädigungsrecht, bisher noch auf Kriegsopfer ausgerichtet, soll stärker die Opfer von Gewalttaten und Terrortaten berücksichtigen. Auch Opfer psychischer Gewalt sollen künftig anspruchsberechtigt sein. Zudem soll die Situation der Opfer sexueller Gewalt verbessert werden.

„Neue Leistungen der Sofort- bzw. Akuthilfen (u.a. Traumaambulanzen) werden schnell, niederschwellig und unbürokratisch zugänglich gemacht“ steht im Koalitionsvertrag.

Ein Gesetzentwurf, der unter der Federführung des Arbeits- und Sozialministeriums erstellt wird, liegt bislang nicht vor. Was bisher an Plänen benannt wurde, löst bei Betroffenen aber Befürchtungen aus, dass Opfer auch weiterhin in jahrelange zermürbende Entschädigungsprozesse gezwungen werden.

„Der erleichterte Zugang zu Traumaambulanzen und die Verbesserung der therapeutischen Versorgung sind zwar zu begrüßen. An den zentralen Problemen aber ändert sich leider nichts“ sagt Kerstin Claus, die im Betroffenenrat des Missbrauchsbeauftragten der Bundesregierung Expertin für Entschädigungsrecht ist.

Hilfenummern

Hilfetelefon
Sexueller Missbrauch

0800 22 55 530

Bundesweit, kostenfrei und anonym.
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Rufen Sie uns an.
Auch im Zweifelsfall.

Montag, Mittwoch & Freitag:
9 bis 14 Uhr
Dienstag & Donnerstag:
15 bis 20 Uhr

berta
0800 30 50 750

Beratung und telefonische Anlaufstelle
für Betroffene organisierter
sexualisierter und ritueller Gewalt

Sprechen Sie mit uns.
Wir hören Ihnen zu.

Dienstag:	16 bis 20 Uhr
Freitag:	9 bis 13 Uhr

Ich selbst erlebe auf meinem Weg vor allem zwei Hindernisse, an denen viele Betroffene scheitern.

Erstens: Die Beweislast für die Taten liegt beim Opfer. Bei Taten, für die es in aller Regel keine Zeugen gibt, ein schwieriges Unterfangen.

Zweitens: Selbst wenn es gelingt, den Tatnachweis zu erbringen, müssen Betroffene zusätzlich z.B. in Gutachten belegen, dass die erlittenen Gesundheitsschäden in erster Linie auf den sexuellen Missbrauch zurückzuführen sind. Gerade Missbrauchsopfer kommen manchmal aus einem familiären Umfeld, in dem z.B. auch Vernachlässigung und Sucht bei Elternteilen eine Rolle spielen. „Wenn Gutachter all diese Faktoren gleich gewichten, gilt der sexuelle Missbrauch nicht als ursächlich", erklärt Claus. „Statt gesellschaftliche Wiedergutmachung zu erfahren, werden die Betroffenen also oft in endlose Verfahren gezwungen, verzichten irgendwann und geben auf, weil irgendwann die seelische und körperliche Kraft für weitere aufgezwungene Kämpfe fehlt."

Ich erlebte von Ämtern oder vom Gericht zugewiesene Gutachtern, die aus ihrer eigentlichen Arbeit meist in forensischem Zusammenhang in alten und neuen Schleifen des Täterumgangs geschult sind und nach eigener Aussage selten im Umgang mit Opfern. Ja, es fühlte sich an wie erneute Schuldzuweisung, dass die Glaubhaftigkeit meiner Aussagen angezweifelt wurde. So hatte ich es von den Tätern erlebt. Dann, nach neun Jahren Auseinandersetzung mit dem Versorgungsamt, wurde ich nach erneuter neunter Ablehnung meines Antrages von diesem in eine Gerichtsverhandlung gezwungen, um mein Recht einzuklagen. Auch hier erlebte ich wieder Ablehnung, weil ich nicht genug Beweise liefern würde. Um mich von der erneuten Traumatisierung durch das Erlebte in dieser Verhandlung zu erholen, habe ich ein Jahr gebraucht.

Einige Betroffene haben diesen Weg erfolgreich beenden können und bekamen Entschädigungen zugesprochen. In die-

sem Zusammenhang sieht u.a. auch Frau Claus den Plan, dass Bezieher einer Grundrente künftig alle fünf Jahre erneut einen Antrag stellen müssen, um diese Leistung weiter zu beziehen, als problematisch an. „Wenn man solche Verfahren immer wieder auf's Neue durchlaufen und sich mit den Taten auseinander setzen muss, ist das extrem belastend; Betroffene werden immer wieder neu traumatisiert".

Das größte Problem ist aber, dass ein Verwaltungsverfahren, das einst für Kriegsversehrte entwickelt wurde, auf Opfer sexueller Gewalt nicht zugeschnitten ist, aber dafür angewendet wird. „Versorgungsämter und Gerichte können mit uns einfach nicht umgehen", sagt Claus. Diesen veränderten Denkprozess muss die Gesellschaft aber leisten.

Uns Betroffenen wurde ein großes Stück Kindheit und Jugend geraubt. Es hat nichts mit Almosen zu tun, sondern mit Gerechtigkeit, wenn staatliche Modelle der Entschädigung uns bessere Bewältigungsmöglichkeiten und Perspektiven der Lebensgestaltung eröffnen.

* EGAL*
WAS PASSIERT
AM ENDE WERDE ICH
Tanzen.

Magazin „Spring“ mit jährlich neuem Thema – im Jahr 2018: Arbeit

von **Heike Oldenburg**

Nur wer seine Kunst meisterhaft beherrscht, darf die gesellschaftlichen Tugenden "Fleiß, Mühsal und Tüchtigkeit" für sich in Anspruch nehmen.
Larissa Bertonasco hat den Teufelskreis einer vielarbeitenden Künstlerin durchbrochen: Sie hat ihr einjähriges "Burnout", welches ihr die Gesellschaft notgedrungen zugestehen musste, wiederum künstlerisch verarbeitet!
Nur so konnte sie zu tieferen Erkenntnissen gelangen. Und setzt diese um, lebt sie vor, in ihrer Zeit, für ihre Nachwelt.

Das Hamburger Frauenkollektiv „Spring“ besteht seit dem Jahr 2004. Es ist „ein solides und wichtiges Netzwerk für Zeichnerinnen in Deutschland“[1]. Das Magazin ist selbstverwaltet und nicht-kommerziell.[2]

Warum hat das Kollektiv sich für diesen vorwärtsgewandten und bewegten/bewegenden Titel entschieden? Dazu Larissa Bertonasco, die von Anfang an dabei war und im vorliegenden Band mit zwei Geschichten vertreten ist: „Der Name

Illustration: Larissa B.

entstand ja in den Vorbereitungen für die erste Ausgabe und wir hatten ziemlich viele Vorschläge, letztendlich war es dann ein Kompromiss und eine Mehrheitsentscheidung. Wir fanden es ganz gut, dass der Name etwas Dynamisches hat – also eher das deutsche: Los, komm, spring! Rein ins Leben! als der englische Frühling … Wobei wir eine gewisse Doppeldeutigkeit vielleicht auch ganz gut fanden, dass es so gleichzeitig auch im Englischen funktioniert. Letztendlich wachsen ja irgendwann der Name und das Projekt zusammen."[3] Dass der Titel auch mit dem englischen Frühling klappt, ist insofern wichtig, da die Sammelbände der Frauengemeinschaft zweisprachig konzipiert sind. Jeweils im September erscheint das Magazin.

Das Frauenkollektiv „Spring" hat sich für seine 15. Ausgabe im Jahr 2018 für das Thema „Arbeit" entschieden. An der vorliegenden Ausgabe haben sich 13 von über 40 Zeichnerinnen aus aller Welt beteiligt.

Der erste Beitrag von Stephanie Wunderlich befasst sich mit der geschichtlichen Entwicklung, was Arbeit ist: Auf S. 10 ist ein Podest aus den drei Worten FLEISS, MÜHSAL und TÜCHTIGKEIT abgebildet, darauf ein Männerkopf mit verkniffenen Lippen und geschlossenen Augen, konzentriert-schwitzend. Aus dem Kopf ragen beidseitig Arme, welche Tastaturen, Hammer und anderes in den Händen halten. Auf beiden Seiten neben dem Podest beten je drei Frauen und Männer die Tätigkeiten an. Darunter steht kleingedruckt: „DAS CHRISTENTUM ADELT DIE ARBEIT ALS GUT UND GOTTGEWOLLT." Der 13-seitige Beitrag endet mit „SO VIELE SCHWIERIGE FRAGEN … ICH BRAUCHE JETZT ERSTMAL EINE KAFFEEPAUSE." Das Ende dieses Beitrags ist ein guter Anfang für ein Thema, das in Deutschland einen hohen Stellenwert hat. Über ihre Tochter erzählte eine Freundin, dass sie in dem Call-Center, in dem sie arbeitete, für jeden Toilettengang auschecken musste – Privatzeit! In Chile lobte sich bereits ein Supermarkt dafür, dass er für seine Kassiererinnen Windeln stellt[4], „weil sie während der Arbeitszeit [neun Stunden] nicht zur Toilette dürfen."[5] [6] So etwas ist unmenschlich. Auf Bedürfnisse nimmt die Arbeitswelt auch heute noch zu wenig Rücksicht.

Es werden Themen wie Klassengesellschaft („Die Mauer" von der Zeichnerin moki) und der auf 54 Tage begrenzte Ablauf eines Arbeitsbienenlebens aufgegriffen. In der märchenhaften Bearbeitung „Die drei Spinnerinnen" führt Frauensolidarität dazu, dass der Prinz seine Gattin vor dem Flachsspinnen schützt – dafür darf sie nun im weiblichen Traumberuf „Mutter" fünf

Kinder gebären.[7] Im Beitrag „Schippendales“ von Katharina Gschwendner werden die Geschlechterverhältnisse im wahrsten Sinne des Wortes „auf die Schippe“ genommen: Auf dem ersten Bild gebärt eine Frau eine Schippe.[8] Im Schlussbeitrag, der drittlängsten Geschichte im Buch, schließt sich der Bogen: Es geht wieder um das Pausenbedürfnis.

Diesmal ist es sozusagen eine lange Pause, die nötig ist. Der Titel des autobiografischen Beitrags von Larissa Bertonasco ist „BURNOUT“. Nach einer Kindheit mit dem traurigen Grundgefühl, „dass es nicht reichte, einfach nur auf der Welt zu sein, um geliebt zu werden“, folgte eine Jugend mit dem „Zeichnen [als] meine Droge …“. Larissa Bertonasco machte das Illustrieren zu ihrer Erwerbsarbeit. Dass sie diese Kunst meisterinnenhaft beherrscht, sieht frau direkt live in diesem Beitrag. Dennoch: „Trotzdem ging es mir nicht gut, (…).“ Von roter Schrift in der ersten Sprechblase oben links wechselt die Farbe im Text-Verlauf der mittleren Sprechblase ins Dunkle hinüber, um in der dritten Sprechblase den verinnerlichten Leistungsdruck in schwarzer Schrift aufzuzeigen: den (zwanghaften) Wunsch, gefühlte Unzulänglichkeit auszugleichen, indem sie sich „einfach noch mehr anstrengte, um immer besser und irgendwann perfekt zu werden!“ Die Unstimmigkeit zwischen dem inneren und dem äußeren Dasein

wird dargestellt: In dem roten Sonnenstrahlen-Auge neben einem blauen Tränen-Auge erkannte ich eine Parallelität zu meiner Schaufel eines Psycho-Kollegen. Diese steht auf meinem Balkon. Auf ihr tränt allerdings auch das Sonnenstrahlen-Auge hell. Auch das Gefühl, trotz allem Schein „ein elendes Häuflein Nichts“[9] zu sein, kenne ich sehr gut. Die Krise und das Lernen, sich selbst zu lieben, nehmen immerhin die elf letzten Seiten des Beitrags ein. Es zeigt auf, dass ein Sich-und-den-eigenen-Weg-Suchen immer sehr zeitintensiv ist.

Dass sich Larissa Bertonasco traut, dieses Thema aufzugreifen, liegt u.a. daran, dass es sich bei „Burnout“ um die „Edeldiagnose“ unter den so genannten psychischen Erkrankungen handelt. Einfach „nur mal zu viel gearbeitet haben“ wird hoch angesehen. Das hängt mit der bundesdeutschen Idealisierung von Erwerbsarbeiten zusammen. Wie Larissa Bertonasco berichtet, stellt Burnout „keine wissenschaftliche Diagnose im international geltenden Klassifikationssystem psychischer Erkrankungen dar“. Damit wird „eine ziemlich starke Erschöpfungsdepression“ verbal kaschiert und zugleich begrifflich aufgewertet. Nach einer einjährigen Heilungsphase, während der Larissa Bertonasco mutig ihren ganz eigenen Weg sucht, kann die Autorin ihrer auf dem Schoß sitzenden Tochter schon andere Werte vermitteln: „Nur existieren reicht ja schon!“ Und das

ist ein sehr positiv-zukunftsweisender Abschluss des Gesamtbuches: sowohl das Sich-selbst-lieben(-können) ist vorwärtsgewandt; als auch, dass sie ihrer Tochter, der kommenden Generation, eben diesen Wert des Sich-selbst-liebens vermittelt![10]

Zugleich ist der Beitrag am Ende des Buches realistisch-zukunftsweisend: Denn inzwischen hat knapp ein Drittel der Deutschen einmal im Leben mit psychischer Erkrankung[11] zu tun. Nicht nur „Burnout“ ist, wie dargestellt, heilbar. Auch bei einem Drittel der Psychotiker*innen bleibt es bei einer einmaligen Episode. Durch die Tabuisierung des Themas sind solche Fakten leider kaum bekannt. Durch den Mut einer „gestandenen“ Frau wie Larissa Bertonasco und anderer Betroffenen könnte sich dies in Zukunft ändern.

Auch F.O.K.U.S. Bremen arbeitet an einer Öffnung innerhalb des Erwerbsarbeitslebens, um mehr Teilhabe für mehr Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zu erhalten. Mit Unterstützung der EXPA – eines Vereins mit Betroffenen, Angehörigen und Profis – sowie der Bremer Arbeitnehmerkammer werden im Arbeitskreis „Genesungsbegleitung im Unternehmen“ Wege gesucht, das vorhandene Gesundheitsangebot für Mitarbeiter*innen zu ergänzen.[12] Mitarbeiter*innen mit psychischen Störungen und ihre Angehörigen werden vor, während und nach einer psychischen Krise unterstützt.

Seit dem Jahr 2015 erscheint das Magazin „Spring“ im Hamburger mairisch Verlag. Leider sind Spring-Titel wie „Numéro 12, Privée“ und „Happy Ending“ bereits vergriffen. Auch bei der Ausgabe zum Thema "Sex" vom Septmeber 2019 ist es ratsam, sich schnell ein Exemplar zu sichern.

Heike Oldenburg, August 2019, SPRING No. 15, Arbeit, zweifarbig, zweisprachig, mairisch Verlag, Hamburg September 2018, www.springmagazin.de

QUELLENANGABEN

1 *Presseerklärung*

2 *„Arbeit", S. 228*

3 *Mail Larissa Bertonasco, 20. Februar 2019*

4 *Ernst Lohoff u.a. (Hg.): Dead Men Working, Unrast-Verlag 2004, darin „Infantilisierung bis zum Windelstadium" von Maria Wölflingseder*

5 *https://www.abendblatt.de/vermischtes/article107233605/Kassiererinnen-tragen-Windeln.html, TOILETTEN-VERBOT, 04.05.07, Zugriff 20.08.2019*

6 *Heutige Rechtsprechung zu Toilettengang in Deutschland: https://www.kanzlei-hasselbach.de/2016/gehoeren-toilettenpausen-zur-arbeitszeit/08/*

7 *Bildinterpretation S. 144*

8 *S. 148*

9 *S. 201*

10 *Der Beitrag wird auch in der Oktober-Ausgabe der Frauenzeitschrift EMOTION abgedruckt werden.*

11 *DGPPN, Zahlen und Fakten der Psychiatrie und Psychotherapie, Stand: Juli 2019, Zugriff Factsheet August 2019*

12 *https://unternehmen-inklusiv.de/Flyer_UnternehmenInklusiv.pdf*

Selbstakzeptanz durch Selbsthilfe

von **Jacqueline L.**

Dies wird einem in der Skillsgruppe des Ameos Klinikum Dr. Heines geboten. Neben der Unterstützung im Umgang mit den eigenen Emotionen bekommen Teilnehmer die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und die Erfahrung zu sammeln, dass sie mit ihren Empfindungen und Gedanken nicht alleine sind.

Der Begriff ,,Skill'', zu deutsch ,,Fähigkeit/Fertigkeit'', kommt in verschiedenen Bereichen vor. In der Verhaltenstherapie versteht man unter einem Skill jegliche positive Aktivität, die dazu dient, unangenehme Emotionen abzuschwächen, erträglicher zu machen, selbstschädigende Verhaltensweisen zu verringern und am Ende gänzlich zu ersetzen. Die Skillsgruppe besteht seit dem Jahr 2003 und richtet sich sowohl an Interessenten ohne Vorkenntnisse, als auch erfahrene Interessenten. Ihnen wird die Möglichkeit geboten, die verschiedenen Module der Dialektisch-Behavioralen Therapie, kurz DBT, in einem ambulanten Rahmen kennenzulernen oder erneut zu vertiefen. Die DBT-Therapie richtet sich an Menschen, die unter häufig wechselnden Emotionen und hoher Anspannung leiden. In vielen Fällen verspüren Betroffene eine hohe Grundanspannung und kämpfen zuweilen mit der Kontrolle von Impulsen, was zu einem hohen Leidensdruck führen kann. Die Skills, die von den Teilnehmern erlernt werden, können, im Alltag angewandt, helfen, die Lebensqualität zu verbessern. Angeleitet wird die Gruppe von Sozialarbeiterin Frau Carola Praß und im Wechsel von den Psychologinnen Frau Reichert und Frau Deichert. Sie gestaltet sich neben dem theoretischen Anteil auch interaktiv, sodass ein Austausch von Erfahrungen zwischen den Teilnehmern möglich ist. Die Theorie wird mit viel Herz und Einfühlungsvermögen vermittelt, sodass man sich angenommen und sicher fühlt. Während dem Beste-

hen der Gruppe werden die fünf Module des DBT-Manuals behandelt: Stresstoleranz, Achtsamkeit, Emotionsregulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Selbstwert.

Vorgespräche mit den Interessenten gewährleisten eine ausgewogene Gruppe, welche für die Dauer eines Jahres bestehen bleibt. Bei den Vorgesprächen liegt der Fokus nicht darauf, sich zu beweisen, sondern vielmehr darauf, gemeinsam zu schauen, ob das Setting den geeigneten Rahmen darstellt. Um verschiedene Zeiträume abzudecken, bestehen zwei Gruppen, von denen eine am Vormittag zwischen 10-12 Uhr und eine am Nachmittag zwischen 17-19 Uhr stattfindet. Die Treffen erfolgen nach Beginn der Skillsgruppe alle zwei Wochen. Eine Anmeldung für ein Vorgespräch erfolgt über die Institutsambulanz. Anfallende Kosten werden von der Krankenkasse getragen, sodass für die Teilnehmer keine weiteren Unkosten entstehen. Lediglich die Kosten für das DBT-Manual in Höhe von 9 € müssen selber entrichtet werden.

Die nächsten Gruppen beginnen im Herbst 2020. Interessenten können sich auf eine Warteliste setzen lassen und werden etwa 2-3 Monate vor dem nächsten Start einer Gruppe zum Vorgespräch eingeladen. Eine Anmeldung ist unter der Nummer der Institutsambulanz möglich: 0421-4289145. Die Anzahl der Teilnehmer_innen ist begrenzt.

Nachwort: Depressionen begleiten mich seit meinem 14. Lebensjahr, also nunmehr seit 14 Jahren. Als sich nach und nach die Borderline-Störung einschlich und ich mit 18 Jahren die Diagnose bekam, stand mir die schwerste Zeit erst noch bevor. Obwohl auch die Zeit zuvor schon recht unerfreulich war, steigerte sich das Ganze noch um ein Vielfaches. Mit 20 besuchte ich zum ersten Mal eine DBT-Station und im Anschluss die ambulante Skillsgruppe. Es tat gut, Teil einer Gruppe und mit der Thematik nicht alleine zu sein. Heute, ca. neun Jahre später, besuche ich die Skillsgruppe erneut und

merke auch jetzt wieder, wie erleichternd es sein kann, von Menschen umringt zu sein, die einen nicht fragend oder irritiert ansehen, wenn man von seinen Erfahrungen und Empfindungen berichtet. Jemand sagte während des letzten Treffens, dass wir sehr stark seien, weil wir es schaffen würden, die alltäglichen Aufgaben und den hohen Kraftaufwand, den unser Päckchen uns abverlangt, zu schultern. Dies ist in meinen Augen eine wichtige Aussage, und ich möchte sie euch mit auf den Weg geben. Es ist keine Schande, sich Hilfe zu suchen, schwache Momente oder schlechte Phasen zu haben. Natürlich habe ich am eigenen Leib erfahren, dass es in der Theorie deutlich einfacher als in der Praxis ist. Aber der Einsatz lohnt sich, denn wir sind sowohl stark als auch wertvoll.

KONTAKT

Ameos Klinikum Dr. Heines
Institutsambulanz
0421-4289145

Fotos: Pixabay

Skillliste:

- Ammoniak-Ampulle
- Akupressur-Kugel/Igelball
- Kühlpack/Wärmesalbe
- Chilischote/scharfe saure Lebensmittel
- In eine Kuscheldecke einhüllen
- Lieblingsfilm/-serie ansehen
- Haustier streicheln
- Malen/Zeichnen
- Sport/Tanzen
- Gedichte/Briefe/Geschichten schreiben
- In ein Kissen boxen/schreien
- Musizieren/Singen
- Hörspiel/Musik hören
- Gummiband
- Minzöl auf die Zunge träufeln
- Wechselduschen
- Kreuzworträtsel oder Sudoku
- Puzzeln
- mit lieben Menschen telefonieren
- Kochen/Backen
- einen Abend mit guten Freunden verbringen
- Notfallkoffer zusammenstellen
- Pro- und Contra- Liste erstellen
- einen Brief schreiben
- Realitätsüberprüfung
- Entscheidung für einen neuen Weg
- Radikale Akzeptanz
- Lesen
- Gefühlsprotokoll
- Gedankenstopp

- ***Imaginationsübungen:*** z.B. Tresor-Übung, Sicherer Ort, Baumübung, Magischer Laden
- ***Achtsamkeitsübungen*** (z.B. die 5-4-3-2-1- Übung): Benenne zunächst fünf Dinge die du hörst, siehst und spürst; und fahre dann mit 4,3,2,1 fort.
- ***Der heiße Stuhl:*** Sich mit dem Rücken an der Wand anlehnen und die Knie im 90°-Winkel aufstellen
- ***Hirn-Flick-Flacks:*** von 300 in 7er-Schritten rückwärts zählen, Ich-packe-meinen-Koffer spielen etc.
- ***Schmerzpunkte fest drücken:*** Muskelansatz am Schlüsselbein, Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger

Einbuße der Kunsttherapie

von **Parwin Zolaimanie**

Umstrukturierungen haben nicht immer nur positive Folgen. Diese Feststellung mussten auch die Teilnehmer der Kunsttherapie durch die Neuordnung im Klinikum Bremen-Ost machen. Ein Erfahrungsbericht:

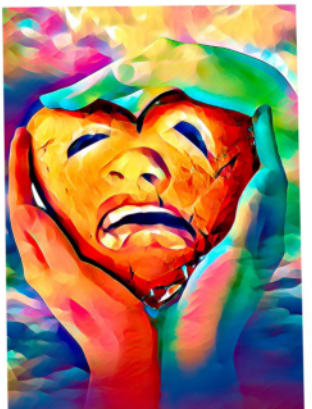
Die Umstrukturierung im Klinikum Bremen-Ost, hier konkret die Installation einer neuen Abteilung für Ambulante Psychotherapie/ Suchtherapie, hat zur Folge, dass ein langjähriges, traditionelles Angebot für Ambulante Kunsttherapie weichen muss. Es wird also eine schon Jahrzehnte bestehende kreative Therapieform geopfert, um andere Behandlungsangebote zu ermöglichen, die mehr Wirtschaftlichkeit versprechen.

Ende Juni wurde uns erzählt, dass die Schaffung eines neuen Behandlungskonzepts namens BRAVO-Projekt (Ambulante Psycho- bzw. Suchttherapie) Auswirkungen auf die Nutzung der Räumlichkeiten für die Ambulante Kunsttherapie haben würde. Diese sollte ihre bisher genutzten Räumlichkeiten für das neue Projekt abtreten. Ab sofort sollten alle Patienten, die das Angebot der Ambulanten Kunsttherapie nutzten, in einen Raum im Erdgeschoss ohne Waschbecken und genügend Licht umziehen. Für die Reinigung der Malutensilien stand bisher nur ein Waschbecken im Toilettenraum zur Verfügung. Man signalisierte uns, dass ein kleines Budget bereitstünde, um demnächst große Lichtlampen und ein Waschbecken beschaffen zu können. In Gesprächen mit den Teilnehmern der Kunsttherapie machte sich keiner von uns Hoffnung, den Umzug mit all den damit einhergehenden Qualitätseinbußen verhindern zu können. Viele weigerten sich, unter diesen Umständen weiter an der Kunsttherapie teilzunehmen. Doch ich wollte nicht aufgeben und bat um ein Gespräch mit der Klinikdirektion, Herr Professor Dr. Reimer. Wir wollten erfahren, wie er zu der Entscheidung, die Kunsttherapie ins Abseits zu drängen, gekommen war. Schließlich ist die Kunsttherapie eine Alternativtherapie, die sowohl von psychisch Kranken als auch Medizinern sehr hoch geschätzt wird. Am 2. Oktober fand dann das Treffen mit Herrn Prof. Dr. Reimer und vier Patienten statt. Herr Prof. Dr. Reimer war sehr höflich und konkret. Er berichtete uns: Das Krankenhaus Mitte schreibe rote Zahlen und bringe zurzeit mit 17 Millionen € Schulden große Herausforderungen mit sich. Er müsse die Sucht-

Foto: Pixabay

station schließen und wegen des Vorhabens der Einrichtung eines neuen ambulanten Therapieangebots müsse auf unsere Räume zurückgegriffen werden. Weiterhin erzählte er uns, dass wir für das Haus nicht von großem Nutzen seien und kein Geld in die Kassen des Hauses brächten. Es fühlte sich so erniedrigend an, dass eine von uns sich sogar bereiterklärte, die Kosten für ein Waschbecken zu übernehmen; denn für uns war die Nutzung des Waschbeckens im Toilettenraum zur Reinigung unserer Malwerkzeuge und Materialien, allein aus hygienischen Gründen, undenkbar. Schließlich wurden die von uns vorgetragenen Mängelstände und von uns als nicht hinnehmbar betrachteten Einbußen von Professor Doktor Reimer als zumutbare Veränderungen der Rahmenbedingungen eingestuft. Nach dem Gespräch mit Herrn Prof. Dr. Reimer fühlte ich mich, trotz der plausiblen Erklärungen, noch mehr gedemütigt und verletzt als zuvor.

Nach 25 Jahren Traumatisierung, Sucht und Fehldiagnose, nach 25 Jahren Isolation, hatte ich endlich in der Ambulanten Kunsttherapie einen Ort gefunden, in dem ich wieder versuchte, Vertrauen zu gewinnen! Die Aussagen von Herrn Prof. Dr. Reimer betrafen nicht nur meine Arbeit, sondern auch meinen Stolz. Ich war als gebürtige Iranerin immer stolz, einem Land zu dienen und zuzugehören, das auch in schweren Zeiten wie 2015 die Menschenwürde respektiert und beherzigt hatte. Vielleicht habe ich die Definition von Demokratie und Menschenwürde zu ernst genommen?



Vielleicht greifen diese Definitionen nur in Zeiten des wirtschaftlichen Wohlstands. Vor allem stellen sich für mich nun folgende Fragen:

Warum treffen all die Maßnahmen Menschen, die nicht in der Lage sind, sich zu wehren? Warum bleiben die Verursacher dieses Kostendrucks verschont, während wir dafür büßen müssen?

Wieso werden sogar in Zeiten der Schwarzen Null sechzig Prozent Gehaltserhöhung der Abgeordneten befürwortet und vermutlich auch hohe Gehaltskosten für die Leitung des Hauses stabil gehalten, während andere Sektoren von Kürzungen betroffen sind?

Da ich auf diese Fragen keine Antwort kenne, wende ich mich in letzter Instanz an die Öffentlichkeit und wünsche mir, dass die Stimme der Stummen ein Gehör findet.

Fürsprecher*innen 2020 in Bremen

„Wir sind unabhängig. Wir beißen auch!“

von **Dirk Wahlers**

Am 19. Februar 2020 fanden sich Fürsprecher*innen aus vier Bremer Stadtregionen in den Redaktionsräumen des Zwielicht ein. Wir führten einen angeregten Austausch über Arbeit, Zweck und Perspektiven der neu geschaffenen Fürsprache- und Beschwerdestellen.

In Bremen werden derzeit Gemeindepsychiatrische Verbünde (GPV) aus- und aufgebaut. Hier geht es darum, dass die psychiatrischen Träger in einer Region feste Kooperationsvereinbarungen eingehen *(im Zwielicht Nr. 14 wurden in einem Artikel von Tristan Kahrs die Zusammenhänge näher erläutert).* Ein wichtiger Bestandteil dieser Verbundstruktur besteht im unabhängigen Fürsprachewesen. In allen fünf Bremer Stadtregionen wurden in den letzten beiden Jahren unabhängige Fürsprache- und Beschwerdestellen eingerichtet. Im Bremer Westen und Mitte nahmen sie bereits 2018 den Betrieb auf. 2019 zogen der Bremer Süden und der Osten nach. Finanziert werden die Stellen derzeit über Modellprojekt-Gelder der Senatorin für Gesundheit. So sind die Fürsprecher*innen teilweise bei den psychiatrischen Trägern angesiedelt, verstehen sich jedoch als unabhängig.

Dank dieser Unabhängigkeit, die in den kommenden Jahren noch gestärkt werden soll, wird es möglich, dass Menschen hier Dinge aussprechen, die sie sich bei eigenen Betreuer*innen nicht anzuschneiden trauen. Die niedrige Hemmschwelle soll auch dadurch tief gehalten werden, dass alle Fürsprech*innen selber über Krisenerfahrung verfügen. In der renommierten EX-IN-Qualifikation wurden sie in der Begleitung von Menschen mit psychischen Problemen geschult. Sie verstehen ihre Aufgabe in erster Linie als Vermittlungs- und Übersetzungsarbeit. Es werden Missverständnisse ausgeräumt, Probleme ernstgenommen, Hilfen werden vermittelt und manchmal wird auch einfach nur zugehört. So kann in Fragen der Betreuung oder Durchsetzung von Rechten gegenüber der Krankenkasse Unterstützung geboten werden. Die Leistung ist vollkommen kostenfrei und man kann einfach mit der Stelle Kontakt aufnehmen.

Zuweilen gelingt es, Lücken im System zu finden und so die Psychiatrielandschaft in Bremen zu verbessern. Mit diesem Ziel werden auch psychiatrische Institutionen aufgesucht, sodass nicht nur Menschen gehört werden, die auf die Fürsprecher*innen zukommen. Doch ihre Aufgaben sind weiter gefasst. Sie sind auch für Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Sie vertreten Menschen mit Krisenerfahrungen als Experten*innen in politischen Gremien. Auch in der wissenschaftlichen Arbeit sind sie tätig und treten als Referent*innen auf.

gpv
Gemeindepsychiatrischen Verbund

Die Fürsprecher*innen treffen sich einmal monatlich, um sich auszutauschen und Standards auszuarbeiten, wie die Arbeit der Fürsprache- und Beschwerdestellen zukünftig aussehen kann. Sie sind ein wichtiges Element der Psychiatriereform, um die Rechte und die Mitsprache von Krisenerfahrenen, Betroffenen, Patient*innen, Klient*innen, oder wie man sie auch nennen möchte, zu stärken.

Vorsicht bissig! Fürsprecher*innen aus Bremen

Sommer-Blues

von **Jacqueline L.**

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen, Kleidung wird luftiger und die Eisdielen öffnen ihre Pforten zum Glück. Jedermann scheint glücklich, voller Energie und Leben zu sein… Wirklich jeder?

Es ist gerade einmal Januar und ich habe schon jetzt Angst vor dem Sommer… so wie jedes Jahr. Schaffe ich es bis zum Sommer, meiner Idealvorstellung zu entsprechen, so dass die ersten warmen Tage mir keine Schauer über den Rücken jagen? Und so viel sei gesagt, es sind keine wohligen Schauer. T-Shirts sind nicht zuletzt wegen der selbst zugefügten Narben ein Graus. Schon als Teenager habe ich im Hochsommer lange Ärmel getragen. Was hätten bloß die anderen Menschen gesagt? Und Kleider, kurze Hosen? Nicht auszudenken!

Destruktive Gefühle wie Selbstablehnung, Ängste, aber auch Depressionen sind für mich keine neuen Erfahrungen, denn sie begleiten mich schon seit 15 Jahren. Allerdings bemerkte ich in den Sommermonaten, jedes Jahr aufs Neue, eine drastische Verschlechterung meines Zustandes, bezogen auf die Stimmung, meine Selbstwahrnehmung und den damit verbundenen Selbstwert. Verließ ich als Teenager das Haus und die Sommersonne lachte über mir, hatte ich schon verloren - meine Stimmung nahm einen desolaten Zustand an, und mir war jeden Tag erneut zum Weinen zu Mute. Am liebsten hätte ich das Haus gar nicht mehr verlassen. Man kann wohl sagen, dass ich mir schon immer eher kritisch gegenüberstand. Nicht nur meiner äußeren Erscheinung gegenüber, sondern meinem ganzen ,,Ich". Bereits als kleines Mädchen fing ich an, mich zu vergleichen. Und leider tue ich es auch heute noch. Schon damals entstand die Grundannahme, dass ich nur dann hübsch, aber vor allem liebenswert sei, wenn ich möglichst ,,perfekt" wäre. Diese Grundannahme hält bis heute an und das ist die eigentliche Tragödie, denn man versagt sich da-

durch sehr viel. Und obwohl man sich der Tatsache bewusst ist, dass diese Annahme nicht der Realität entspricht, hält sie sich hartnäckig und nimmt Einfluss auf viele Bereiche des Lebens. Die Selbstablehnung und die Scham über dieses und jenes saßen und sitzen tief. Und gerade im Sommer schienen sie mich doppelt heimzusuchen. Natürlich fragte ich mich zunehmend, ob nur ich mit diesen Gefühlen und Gedanken zu kämpfen hatte, da meine Familie, Freunde und Lebenspartner im Sommer immer fröhlich und unbeschwert wirkten. Dass der allgemeine Tenor im Sommer ohnehin lautet, dass ein jeder ,,happy and full of life'' sein muss, machte es für mich noch schwerer und ich fühlte mich sehr alleine, beinahe isoliert. Dennoch versuchte ich gute Miene zum bösen Spiel zu machen und bestätigte jedem, der es hören wollte, wie froh ich sei, dass nun endlich wieder Sommer wäre. Äußerte ich meine wahren Gefühle, erntete ich verständnislose Blicke und Kommentare. Es war eine Mammutaufgabe, den gesamten Sommer über Selbstzweifel und Selbstablehnung wegzulächeln und ,,fröhlich" zu sein. Und tatsächlich habe ich gelesen, dass es nicht nur mir, sondern auch anderen Frauen so gehen soll, was mir für einen Moment kurz Erleichterung verschaffte, da ich anscheinend nicht völlig unnormal zu sein schien. Ich bin also nicht alleine damit… soweit so gut. Aber keine dieser Frauen schien sich in meinem Freundeskreis zu befinden. Also doch wieder alleine.

Und so stellte ich mir Jahr für Jahr, unter hohem Leidensdruck, immer wieder dieselbe Frage: Wie kann ich meiner Angst vor dem Sommer und meiner Sommer-Depression entgegenwirken? Wie schaffe ich es im Allgemeinen, mich mehr anzunehmen und, neudeutsch, dem ,,Self-Bashing" ein Ende zu bereiten? Denn es geht im Grunde nicht nur um Äußerlichkeiten. Es geht darum, dass man sich selber annimmt und nicht sein eigener größter Feind ist. Und das ist es, was ich für mich war und immer noch bin. Ein Feindbild.

Selbstverständlich gibt es hochkompetente Zeitschriften, die einem sagen, dass man wunderbar und liebenswert ist, ohne sich verändern zu müssen. Allerdings teilen sie einem fünf Seiten später auch mit, wie man innerhalb kürzester Zeit die perfekte Bikini-Figur erreicht.

Und es gibt natürlich auch unzählige Selbsthilfebücher zum Thema Selbstwert und Selbstliebe. Und ja, auch mit diesen Ratgebern habe ich mich eingehend auseinandergesetzt. Da ich, trotz angewandter Ratschläge, nicht verstand, wieso ich mich nicht verdammt nochmal einfach lieben konnte oder mich fragte, wann genau ich den ,,Durchbruch" schaffen würde, wurde ich zunehmend frustrierter. Und ich möchte nicht lügen… ich kenne die Lösung bis heute nicht. Ich weiß nicht, wie man den Kern, der unter Selbstzweifeln, Selbstablehnung und schmerzhaften Erfahrungen begraben ist, freilegt. Vermutlich ist es ein langer Prozess. Aber ich schaffe es mittlerweile, mir auch mal gut zuzureden und manchmal schaffe ich es sogar, negative Gedanken und schmerzhafte Gefühle beiseite zu schieben oder wenigstens auszuhalten.

Im letzten Sommer bin ich nach 12 Jahren das erste Mal wieder schwimmen gegangen. Und ich konnte es tatsächlich genießen. Ich glaube, die Sehnsucht und der Wunsch am Leben teilzunehmen waren am Ende größer und lauter als meine eigenen Selbstzweifel und die Angst vor der Ablehnung anderer. Und vielleicht ist das schon ein kleiner Anfang.

Anmerkung:
Was mir in schwierigen, unangenehmen Situationen hilft, sind sogenannte Affirmationen wie z.B.:
Was auch immer heute passiert, morgen ist ein neuer Tag.
Ich gehe Schritt für Schritt auf mein Ziel zu und bin schon weit gekommen. (Dabei denke ich immer an die besonders schlimmen Krisen meines Lebens und fühle mich im Hinblick auf das Hier und Jetzt gleich viel stärker.)

Fotos: Pixabay

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben."

- Hermann Hesse

Panik auf hoher See

von **Tim Schmidt**

Als Praktikant an Bord eines Containerschiffes rund um die Welt zu fahren wäre sicher für die meisten Menschen eine Herausforderung. Mit einer unbehandelten Angststörung wurde es zu einer sechs Monatae andauernden Tortur - mit einigen schönen Momenten und einzigartigen Erfahrungen.

Ich wusste nie, was ich einmal werden sollte. Als ich noch ein Kind war, lautete meine Antwort auf die Frage, welchen Beruf ich denn einmal ausüben wolle: „Ich weiß nicht." Als Teenager pflegte ich dann zu sagen: „Lebenskünstler!", was eigentlich das gleiche hieß wie „Ich weiß nicht."

Mein Vater sagte irgendwann zu mir: „Wenn du Straßenfeger werden willst, ist das okay, das ist ein ehrenhafter Beruf. Aber wenn du etwas anderes willst, dann musst du etwas tun." Also musste ich etwas tun. Aber was? Irgendeine „normale" Arbeit wäre jedenfalls nichts für mich. Ein Bürojob etwa, jeden Tag von neun bis fünf, erschien mir wie ein langsamer Erstickungstod, wenig reizvoll.

Es sollte irgendwas Außergewöhnliches sein und viel Geld wollte ich natürlich auch verdienen. Zu dieser Zeit gab es einen Boom in der Seeschifffahrt, und Kapitäne wurden gesucht. Das wäre doch was für mich, dachte ich mir. Ein abwechslungsreicher Beruf mit viel Geld und viel Urlaub. Also schrieb ich mich ein für den Studiengang Nautik an der Hochschule Bremen.

Oberflächlich erfüllte ich alle Voraussetzungen. Ich war körperlich fit und hatte es irgendwie geschafft, mein Fachabitur zu bestehen. Allerdings schleppte ich einiges an psychischem Ballast mit mir rum, der mich schon, so lange ich denken kann, daran gehindert hatte, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Es hatte irgendwann in früher Kindheit angefangen. Ich entwickelte starke Ängste und Misstrauen gegenüber Menschen. Ich vermied soziale Kontakte und wurde zum Stubenhocker. Als Teenager entwickelte ich einen Hang zu Drogenkonsum und kleinkriminellen Aktivitäten.

Aber das ist eine andere Geschichte.

Das erste Semester im Studiengang Nautik ist ein sogenanntes Bordpraktikum. Das bedeutet, der Studienanfänger wird gleich ins kalte Wasser geworfen und muss ein halbes Jahr an Bord eines Schiffes verbringen als sogenannter Kadett. Es gibt an Bord eine klare Rangordnung: ganz oben der Kapitän, der die Verantwortung für alles trägt; dann die Offiziere, die das Schiff steuern, den Containerumschlag überwachen und administrative Aufgaben erledigen; dann kommt der Bootsmann, eine Art Vorarbeiter, der wiederum die Matrosen befehligt. Und ganz unten auf der Liste steht der Kadett. Der Anfänger, der von nichts eine Ahnung hat und sich von allen anderen etwas sagen lassen muss.

Mein Schiff war die „CSAV Peru“, ein Containerschiff, 200 Meter lang und dreißig Meter breit. An Bord eigene Kräne und Platz für bis zu 2500 Container. Dieses stählerne Ungetüm sollte nun also mein Zuhause für das nächste halbe Jahr sein. Zusammen mit zwanzig mir völlig unbekannten Menschen würde ich über den Ozean fahren und völlig fremde Orte am anderen Ende der Welt besuchen. Dabei war schon die Reise mit Zug und Taxi von Bremen nach Hamburg eine einzige Panikattacke gewesen.

Ich wollte nur weg. Zurück nach Hause. Aber es gab kein Zurück, und es gab auch kein Zuhause mehr. Ich hatte meinem Vater auf dem Sterbebett versprochen, diese Reise anzutreten, und nach seinem Tod habe ich die gemeinsame Wohnung auflösen müssen.

Von der Hafenkante führte mich eine stählerne Treppe, die sogenannte „Gangway“, an Bord, wo mich die bisherige Bordpraktikantin empfing. Sie war sehr nett und nahm mir ein wenig meine Angst, einfach dadurch, dass sie mit mir sprach und fröhlich war. Sie erzählte mir von Mahlzeiten, die schnell verschlungen wurden, um in der Mittagspause noch ein wenig Schlaf zu bekommen. Und von den Kollegen, die wohl alle eigentlich ganz umgänglich seien.

Die Mannschaft bestand zum größten

Teil aus Filipinos, die Offiziere waren überwiegend Deutsche. Im Maschinenraum, dem riesigen Motor des Schiffes, arbeiteten noch einige Russen und Osteuropäer. Damit sich alle miteinander verständigen konnten, wurde hauptsächlich Englisch gesprochen. Aber Englisch ist nicht gleich Englisch. Ich hatte zu Anfang große Probleme mit dem Akzent der Filipinos. Ich erinnere mich an ein erstes Gespräch mit dem Schiffskoch, der mir minutenlang irgendetwas erzählte. Seine Aussprache der Worte war so ungewohnt für mich, dass ich kaum etwas verstand. Ich wollte aber auch nicht nach jedem zweiten Satz nachfragen, um dann doch wieder nichts zu verstehen. Aber mit der Zeit gewöhnte ich mich an die Matrosen und die Art, wie sie sprachen, und wir hatten viele lustige und interessante Gespräche.

Meine Aufgaben an Bord waren vielfältig. Ich war für das Ablesen der Temperaturen der Kühlcontainer zuständig. Anfangs habe ich eine Leiter benutzt, um die höher gelagerten zu erreichen; später bin ich einfach an den Containern hochgeklettert, um die Temperaturanzeige zu erreichen. Und noch später habe ich einfach irgendwelche Zahlen in die Liste eingetragen und mich dann irgendwo versteckt, wo der Bootsmann mich nicht finden sollte.

Der Bootsmann ist dafür zuständig, dass das Schiff in einem guten Zustand bleibt. Er verteilt entsprechende Aufgaben an die Mannschaft. Ein Haufen Metall in einem Meer aus Salzwasser rostet, wie man sich ja vorstellen kann. Der Rost muss entfernt werden, und neue Farbe wird aufgetragen. Und wenn man mit dieser Arbeit am Ende des Schiffes angelangt ist, kann man vorne wieder anfangen. Das ist eine typische Tätigkeit, mit der die Matrosen beschäftigt sind, während das Schiff fährt.

Im nächsten Hafen muss das Schiff dann anlegen und festgemacht werden. Das bedeutet, es wird an einem Platz „geparkt“. Armdicke Taue werden von Winden ins Wasser gelassen, an Land gezogen und dort über Poller gelegt. Dieser Vorgang war mein immer wiederkehrender Albtraum. Alle waren mit irgendetwas beschäftigt, und ich wusste einfach nicht, was ich wann zu tun hatte. Es war einfach eine absolute Stresssituation. Ich hatte von Anfang an nie die Ruhe, um zu verstehen, was da passiert. Welche Leine zuerst, welche Winde wird wann und wie bedient.

Jedesmal, wenn wir in einen Hafen ein-

liefen, stieg die Angst in mir auf. Die Angst, wieder beim Anlegemanöver mitmachen zu müssen, ohne einen Plan zu haben, was genau ich machen sollte. Ich konnte dann nichts essen, nicht klar denken, habe mich geschämt und konnte mit niemanden darüber reden. Ich sollte es irgendwie verstehen, aber ich verstand es nie, und so wurde es eigentlich jedesmal nur noch schlimmer. In den sechs Monaten meines Bordpraktikums hatten wir jede Woche durchschnittlich zweimal An- und Ablegemanöver. Es war einfach nur schrecklich. Noch Jahre später erwachte ich aus Träumen und war dann jedesmal so unglaublich erleichtert, nicht mehr an Bord zu sein.

Ich habe damals jeden Tag Alkohol getrunken, um zur Ruhe zu kommen, um schlafen zu können.

Aber es gab auch einiges, was sehr schön war. Nachts mitten auf dem Meer ist es wundervoll und friedlich. Man kann eine Million Sterne sehen, da es ja keine störenden Lichtquellen auf dem Ozean gibt. Der Geruch der salzigen, frischen Luft, gemischt mit einem Hauch Dieselrauch, ist etwas, was ich sehr vermisse. Wehmut, Sehnsucht und Freiheit sind Worte, die mir einfallen, wenn ich daran zurückdenke.

Unter meinen philippinischen Kollegen waren einige, die mit der Zeit zu Freunden wurden. Wir waren ja ein halbes Jahr lang jeden Tag zusammen. Wir haben zusammen auf dem Schiff gewohnt und gearbeitet, wir haben zusammen gegessen, wir sind zusammen an Land gegangen. Da lernt man sich kennen, wächst zusammen.

Unsere Route ging von Europa aus zur Ostküste Südamerikas, wo wir Häfen in Panama, Brasilien, Peru, Guatemala, Argentinien und Uruguay anliefen. In Städten hatten wir meist nur ein paar Stunden Zeit, um an Land zu gehen. Nur selten lag unser Schiff länger als einen Tag im Hafen. Und dann mussten ja Container be- und entladen werden.

Meistens haben wir in unserer freien

Zeit dann Bars besucht, in denen hübsche Frauen sexuelle Dienste für wenig Geld anboten. Ich habe mir dann immer erstmal einen Pegel angetrunken, der

meine sozialen Phobien in den Hintergrund treten ließ. Nur so konnte ich mich in diesen Etablissements halbwegs wohlfühlen.

Manchmal habe ich einfach nur mit einer Dame getrunken und geredet, mit ein paar von ihnen hatte ich Sex. Der Sex war selten gut, ich war betrunken und geil und die meisten Frauen wollten „die Sache nur schnell hinter sich bringen." Ich war auch einfach nicht gut darin, mir eine auszusuchen.

Jung und süß war mein Schema. Aber die besten sexuellen Erlebnisse hatte ich mit einer, die mir ein erfahrener Kollege aussuchte. Sie war etwas älter und optisch unauffälliger als meine bisherigen Bekanntschaften. Sie hat sich rundum gut um mich gekümmert, war lieb und aufmerksam.

Nach einem unserer Hotelbesuche hat sie mich auf dem Weg zurück zum Hafen begleitet, und mir im Taxi einen runtergeholt. Das hat mir sehr gefallen. Ich war betrunken genug, dass es mich nicht störte, dass der Fahrer alles sehen konnte. Außerdem hatte er sicherlich schon viel wildere Dinge gesehen. Als Taxifahrer nachts in einer südamerikanischen Hafengegend erlebt man so einiges und jeder Tag, an dem man nicht überfallen wird, ist ein guter.

Brasilien ist nicht Deutschland: Wenn man nicht aufpasst, kann man schnell seine Wertsachen loswerden - oder sogar das eigene Leben. Einer meiner Vorgänger war nur in Unterhose zum Schiff zurückgekehrt, seine Sachen hatten unter Androhung von Waffengewalt den Besitzer gewechselt. In Trinidad, wo wir auch ein paar Male Halt machten, war vor kurzem ein philippinischer Matrose mit jemandem in Streit geraten, der nicht viel von Fairness hielt und ihm kurzerhand ein Messer in den Bauch rammte. Er ist noch an Ort und Stelle verblutet.

Solche Geschichten fand ich eher interessant, als dass sie mir Angst machten. Meine Ängste konzentrierten sich vollständig auf soziale Interaktion mit fremden Menschen und meinen Vorgesetzten an Bord, die mich wohl für den unfähigsten Kadetten aller Zeiten halten mussten, weil ich selbst die scheinbar einfachsten Aufgaben nur sehr langsam und fehlerhaft ausführte. Einfach, weil ich dauernd Angst hatte, Fehler zu machen, machte ich welche. Und dann kam der Bootsmann, der mir den Auftrag erteilt hatte und schrie mich an, was denn das für eine Scheiße sei. Ich

war so eingeschüchtert, dass ich mich nicht traute, nachzufragen, was ich genau falsch gemacht hatte, und ich konnte auch nicht erklären, was mit mir los war.

Es war schrecklich. Ich zählte die Tage, bis ich diesem Zustand würde entfliehen können. So furchtbar das alles war, habe ich mich aber auch nicht getraut, das Praktikum abzubrechen, denn dazu hätte ich ja mit meinem für mich bedrohlich erscheinenden Vorgesetzten offen reden müssen. Ich würde das heute nicht mehr machen, aber damals habe ich die Zähne zusammengebissen und gesoffen. Heute habe ich aber auch mehrere Jahre Therapie und Klinikaufenthalte hinter mir, und ich verstehe mich selbst nun besser, und bin auch in der Lage mich mitzuteilen.

Es ist nun über zehn Jahre her, dass ich als Kadett auf einem Containerschiff gefahren bin. Es waren sechs harte Monate für mich, in denen ich viele Erfahrungen sammeln konnte, die ich nicht missen möchte. Ich habe ferne Länder bereist und Menschen aus fremden Kulturen kennengelernt. Und auch wenn ich letztlich mein Nautikstudium nicht fortgesetzt habe, ist es doch ein wichtiger Teil meiner Biographie, der mich sehr geprägt hat.

Fotos: Pixabay

von **Anna Fabry und Rolf**

Ein langes Gedicht, welches sich nicht immer reimt

Ich wollt doch nur ein Regalbrett
anbringen lassen
und nicht verzweifeln und jedermann
hassen.

Ja, ich hielt mich an ein Gesetz
und schraubte es nicht alleine fest.

Ich glaubte nicht, dass ein Mensch, dem
ich vertraute,
mir heute derart die Laune versaute.

Jetzt steh ich da und fühl mich betrogen.
Habt ihr mir wirklich ins Gesicht gelogen.

Die Dosen, die Nudeln in unerreichbarer
Ferne
Für mich etwas tiefer, das hätte ich
gerne.

Doch was ich auch sage, wen ich auch
frage,
stets ist die Antwort die gleiche.

Wollt ihr mich wirklich in der Küche
liegen sehen als tödlich verunglückte
Leiche.

Ich fordere mein Recht mit wehenden
Fahnen,
doch hört ihr mich nicht, zieht stolz eure
Bahnen.

Ihr habt mich gelehrt meinen Weg zu
gehen,
und ich habe versäumt, mich zur Seite zu
drehen.

Das große Ganze ist euer Metier,
mir tut vor Ärger die Seele weh.

Ein Wort ist ein Wort
und nun ist es fort.

Ich weiß nicht, was ich glauben kann.
Ich hoffe halt, das Brett hängt
irgendwann

Ich geh meinen Weg, wenn´s sein muss
allein,
wär schade drum, doch so wirds wohl
sein.

Kann sein, ihr habt recht und ich steiger
mich rein.
Doch im Großen, Ganzen, da bin ich
allein.

Nun liege ich traurig und alleine im Bett,
ich werde vor Kummer noch hässlich
und fett.

Sagt ehrlich, ist es euch das wert
oder findet ihr es nicht irgendwie
verkehrt.

Ich seh mich zerschmettert am Boden
liegen
und wollte doch nur was zu essen
kriegen.

Die Dosen, die Nudeln in fernster Ferne,
ach könnt ich jetzt essen, ich täte es
gerne.

Doch komm ich nicht dran,
ich bin halt zu klein und ganz verlassen
ganz allein.

Wahrscheinlich wird auf meinem
Grabstein stehen,
sie hatte ein Brett vorm Kopf und konnte
nix sehen.

Und ganz im Vertrauen, ich weiß es
genau,
ich bin manchmal zu viel Powerfrau.

Doch ein gebrochenes Wort kann mir
den Glauben
an das Gute im Menschen zerstören und
rauben.

Einen Ausweg sehe ich lange nicht mehr,
es muss mal eine Lösung her.

Vielleicht weiß einer von euch einen Rat,
ein Mensch, der mal da ist, ein Mann der Tat.

Der mir ganz einfach den Glauben erhält,
und nicht einfach weghört, das ist´s doch, was zählt.

Verstehen, Vertrauen, verzeihen und halten
und nicht einfach Fälle verwalten, so sollte es sein,
wieso bin ich dann unter euch so allein.

Anna geht ihren Weg, ist das denn so falsch,
ich kämpf für mich und das auch mit Kraft,
so habt ihr es mir doch beigebracht.

Ich bin wie ich bin, will mich nicht verbiegen,
für das Gute im Menschen laut sein und kämpfen und siegen.

Das ist´s, was ich will mit euch zusammen,
ein ehrliches freies Leben anfangen.
Und nicht gefangen im schwarzen Labyrinth,
einsam zu sein wie ein verletztes Kind.

Also wer von uns hat nun das Brett vor dem Kopf,
ich oder du, du oder ich, ganz ehrlich,
ich weiß es nicht.

Ich brauche, wie schon gesagt, nicht nur das Brett an der Wand,
vielmehr brauche ich eure helfende Hand...
...und eine Bohrmaschine...

Fotos: Friedrich Schüßler

Wie ich in das Hilfesystem kam

Anonym

Verzweifelt, überfordert auf der Suche nach Hilfe, verloren im Internet zwischen Pornographie und Werbung, taucht schließlich doch noch ein Angebot auf, das Besserung bringt.

Nachdem ich 2007/2008 als angestellter Logopäde sowie als selbständiger Gitarrenlehrer gescheitert war, saß ich im folgenden Winter depressiv vor dem stummen Bildschirm (denn auch der Ton verursachte mir mittlerweile psychische Schmerzen (das aktuelle Madonna-Konzert an Sylvester hatte ich gerade noch „mitgenommen")), einsam draußen auf dem Lande – alleine im Zimmer. Da ich keine weitere „Ablenkung" als das einzig für mich halbwegs funktionierende PC-Spiel „Solitär" (Karten in Abfolgen sortieren) hatte, begann ich abseits der verzweifelten Suche nach halbwegs verdaubaren/ästhetischen „Pornos" (die ich aber niemals fand) sowie ähnlichen „Werbeblöcken" in meinen lichten Momenten höchst vernünftige und lösungsorientierte Recherchen (sprich Google suchen) zu betreiben (wobei das eine das andere durchaus ergänzte).

Da ich bemüht war, den letzten mir verbliebenen Faden zu behalten, versuchte ich meiner erneuten und letztlich schwer enttäuschten Lebens- bzw. Arbeitseinstellung „googlende" Worte folgen zu lassen und landete trotz fehlender Google-Such-Erfahrung bei einem Angebot der Arbeitstherapie im teilstationären Bereich des Klinikums Bremen-Ost.

Es gelang mir ebenfalls, eine anfragende Mail an den Koordinator des Ergobereichs, Henning Voßberg, zu richten, welche nach ca. zwei Monaten beantwortet sein würde.

Nie werde ich vergessen, wie ich die Antwort-Mail nah bei meinen Eltern in München in einem Internetlokal-PC abrief – es war ein entsprechend bedeutsames, klar bezogenes Gefühl inmitten einer/s wochenlangen, depressiven Ge-

fühlsleere/Chaos!!!
Seitdem sind zwölf Jahre vergangen, und ich provoziere gelegentlich Festangestellte mit der Aussage „Ich gedenke nun, das Hilfesystem zu verlassen“, zumindest solange, wie ich brauche, mir darüber klar zu werden, wie es auf mich wirkt und ob es mir mehr Nutzen bringt, als es mich in Bedrängnis bringt. Aber wo ist der Maßstab, der mich vergleichen lassen kann mit anderen Systemen, in welchen ich mich ebenso aufhalten könnte, da ich mich nun freigeschaufelt habe, zumindest momentan.

Fotos: Pixabay

pignus amoris habes

von **Jessica Sass-Diekmann**

pignus amoris habes

ich habe deiner Liebe Pfand

unsere Ringe, wenn man sie abnimmt, bleibt ein helles Band

wie in die Haut gebrannt, ist unsere Liebe gewachsen

immer zusammen gebunden, nie getrennt oder zerschnitten, nur die Knoten gelockert

wir passten uns dem Ring an und er sich uns

auch wir passten uns an und wir formten uns

ja, es passt nach so vielen Jahren immer noch

unweigerlich

die Ringe rieben sich an und wir uns aneinander

die Ringe haben Schrammen und auch wir haben Narben davon getragen,

die uns aber zu dem machen, was wir sind

die Ringe schliffen sich ab, die Ehe schliff uns zu einem Brillanten

diese Brillanten, die nun meine Ringe zieren

Fotos: Pixabay

Am Ende

von **Christian C. Kruse**

Menschen können nicht mehr schlafen
Die Zeit der Träume ist vorbei
Sie irren rastlos durch die Straßen
Tag und Nacht sind einerlei

Ständig wach müssen sie bleiben
Weil sonst der Tod ihr Leben nimmt
Sie tanzen mit den Wahnsinnsreigen
Rasend schnell die Zeit verrinnt

In den virtuellen Räumen
werden Sehnsucht und Angst vermischt
Dort suchen sie nach ihren Träumen
Doch die Hoffnung, sie verlischt

Illustration: Dirk Wahlers

Überdosis Gefühl

von **Christian C. Kruse**

Du gehst Ich weine
Überdosis Schmerz
Ich sterbe
Hast Du jemals gelebt?
Ich fühle Schmerzen jeden Tag
Menschen weinen über den Tod
Menschen sterben einsam
Hinter Mauern
Im Krieg
Bei der Geburt
Gibt es ein Leben nach dem Tod?
Die Hölle auf Erden hat mir gereicht
Überdosis Gefühl
Du weinst
Überdosis Elend
Du gehst
Warum bleibst Du nicht noch?
Ich bin zum Glück zu elend
Menschen lachen Tränen über Schmerz
Menschen bleiben einsam im Elend
Hinter Mauern
Im Krieg
Bei der Geburt
Und du?

Illustration:Dirk Wahlers

Die Farbe Grün

Von **Hermine**

Ich will malen. Aber ich weiß nicht, wie.
Ich will Zeich(n)en, weil ich wissen will, worum es geht
und was ihr da seht.
Wenn ihr das mit den Farben tut,
fehlt mir der Mut.
Den Pinsel zu nehmen, scheint mir viel zu schwer,
der Stift in meiner Hand wiegt viel zu sehr.
Ich will die Farbe nicht zwingen, sich einer Oberfläche gleich zu machen
– ich mag die Töne.
Nicht auf zweidimensionale Felder drücken,
um sie ins rechte Licht zu rücken.
Ihr habt sie alle benannt
und damit doch verkannt.

Bild: **Jacqueline** Lamut

Ihr redet von Grün. Weil ihr wisst, was das ist. Jeder weiß das. Und genau hier muss wohl die Differenz zwischen mir und dem Weltverständnis liegen. Die Unvereinbarkeit eurer Tatsachen mit meinen Gewissheiten. Denn ich weiß nicht, was Grün ist. Ich kenne die Realität hinter dieser Farbe nicht. Ich kann Gelb und Blau mischen und erhalte niemals euer Grün. Ich kann tausende Facetten dieses Gemenges herstellen: von waldigen Baumgipfeln bis fröhlichem Gras, von Morgentauwiesen bis flauschigem Moos, kotzübel bis kreischend im Neongewand, seine Augen und das schimmernde Meer, wabernder Wackelpudding, Brokkoli-Baby-Bäumchen und Spinat, von Malachit über Smaragd und Jade. Ihr habt ein Wort dafür, ein Adjektiv, das sich beugt, aber nicht steigert. Grün nennt ihr all das, wofür es in meiner Welt kein einziges Wort gibt.

Ich werde also vor meinem Blatt sitzen. Und jemand wird kommen und vorwurfsvoll sagen: Dein Blatt ist leer. Doch ich werde antworten: Nein, ich weiß.

Ich nenne es mein Millimeterempfinden, das mit großen Meterfüßen zertrampelt oder schlicht übergangen wird. Sie reden von Länge und Weite. Sie wissen nichts von Breite und Tiefe.

Captain Zwielicht

Kämpfer für die Gekränkten und Gebrochenen!

2# Captain Zwielicht: Schnuddels Problem

Ein Gemeinschaftsprojekt von:
Volker Brinkmann, henry, Julia Migunow, Marcus Petruschat, Mariana Volz, Dirk Wahlers

Wow...

Wisst ihr Jungs, so'n toller Körper kommt nicht einfach so - "einfach" geht in der heutigen Zeit sowieso nicht mehr.

Was ist denn los mit dir, Schnuddel?
Ach, nix. Bitte noch einen Wasserschneckencoctail mit extra viel Schneckenschleim, bitte.

Sag mal, Captain, empfindest du meinen walzenförmigen Körper als, sagen wir, "einfach"?
Ich finde ihn "einfach" gut

Sieht schon irgendwie langweilig, aus so ein walzenförmiger Körper.
Bis später, Captain, ich geh dann mal zum Arzt.
Dr. Hügel, mir geht's gar nicht gut. Ich fühle mich nicht richtig. Die anderen um mich herum sind alle so... perfekt.
Hier Schuddel, beruhigen Sie sich erst mal.

Machen die Tabletten mich schön?
Nein, natürlich nicht! Das kann keine Tablette der Welt!
Nur heute neuer WUNDERGÜRTEL! Macht auch aus Ihnen etwas PERFEKTES
Nur heute neuer WUNDERGÜRTEL! Macht auch aus Ihnen etwas PERFEKTES

Hey Schnuddel, wow... du siehst ja klasse aus!

Du siehst ja völlig verändert aus... und warum schwitzt du so?
Ja, krass, oder? Mein öder walzenförmiger Körper war gestern.

Wovon redest du?! Mir geht es endlich "einfach" mal gut.

Komm mit, ich will dich mal ein paar Leuten vorstellen.

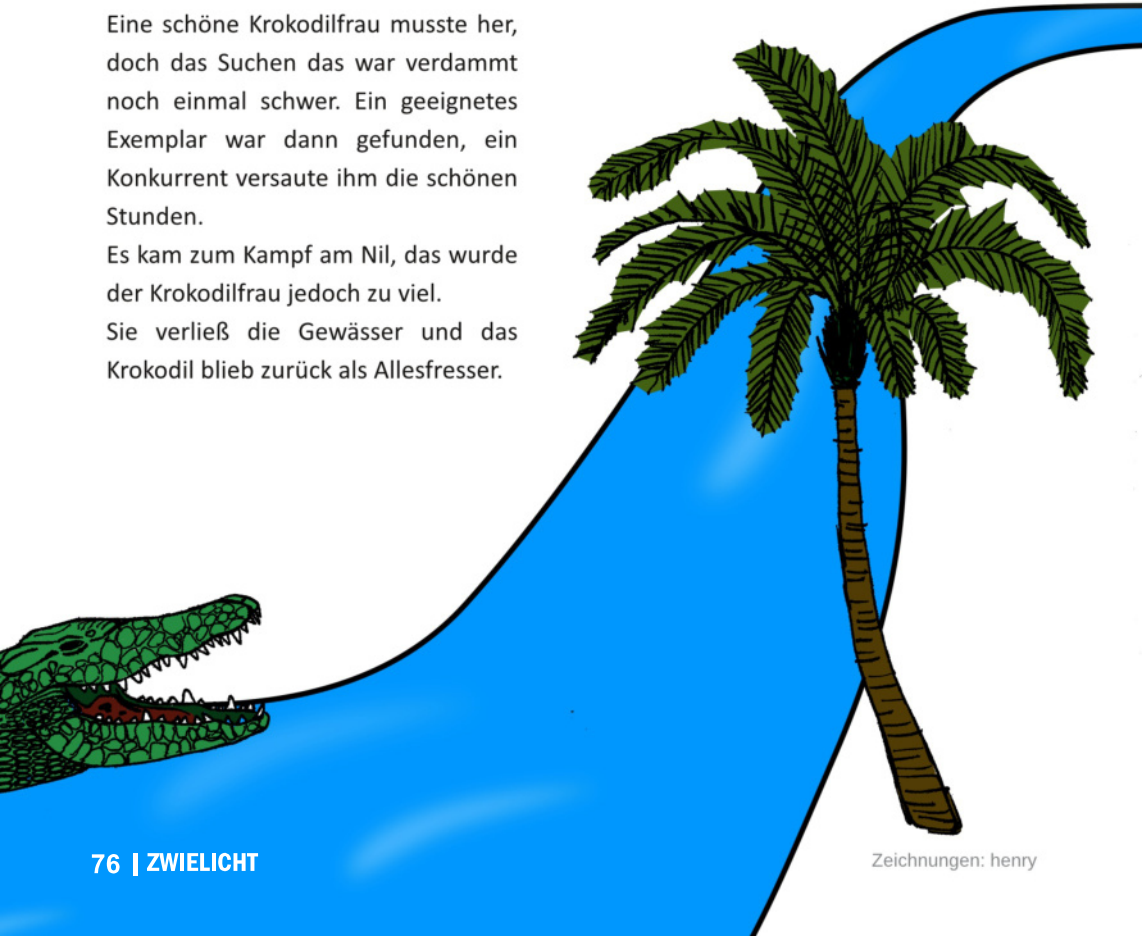
Selbsthilfegruppe für Walzenförmige
Wahnsinn… ihr seid ja auch alle walzenförmig.

Hey Schnuddel… wie wär's mit ´n paar Wasserschnecken?!
ENDE

Das Krokodil

von **Markus Betin**

Es war einmal ein grünes Krokodil, es lebte sein Leben fresssüchtig am Nil.
Es kam eines Tages zu dem Schluss, dass man im Leben nicht allein sein muss.
So schwamm er wie immer hungrig den Fluss hinab.
Eine schöne Krokodilfrau musste her, doch das Suchen das war verdammt noch einmal schwer. Ein geeignetes Exemplar war dann gefunden, ein Konkurrent versaute ihm die schönen Stunden.
Es kam zum Kampf am Nil, das wurde der Krokodilfrau jedoch zu viel.
Sie verließ die Gewässer und das Krokodil blieb zurück als Allesfresser.



Zeichnungen: henry

Die Zeit

von **Markus Betin**

Gegenwart und Vergangenheit

Was ist schon Zeit?
Allzeit bereit zu neuen Taten,
um furios in eine Zukunft zu starten.
Zeitlos in eine andere Dimension
die Frage stellt sich schon.
Hätte man diese überwunden,
hätte man wieder Zeit für schöne Stunden?

Zeichnung: henry

Dornröschen – eine Parabel
(für mein Leben)

von **Iris Berthold**

Hallo. Ich bin Iris – und ich bin komplex traumatisiert. Ich habe alle Formen von Gewalt erlebt - physisch, sexuell, seelisch, emotional. Die schlimmsten Taten ereigneten sich in der Familie über viele, viele Jahre. Urvertrauen konnte ich nie aufbauen. Das sollte sich über mein gesamtes Leben wie ein Bannspruch bis, ja, bis zum Anfang des Jahres 2019 legen. Von meiner Mutter hatte ich gelernt, dass Kinder das Mittel zum Zweck sind, die eigene Seele zu retten und als Partnerersatz zu dienen. Ich dachte, es ist völlig richtig das eigene Glück von einer eigenen Familie abhängig zu machen. Und so schlitterte ich immer wieder in Beziehungen, die zu weiterem Missbrauch führten. Dazu kam, dass mein Vater mich als Mädchen nicht gewollt hat und sich meinen Cousin als eigenen Sohn „herangezüchtet" hat. Und ausgerechnet dieser Sohnersatz quälte mich jahrelang. Als mein Vater davon erfuhr, war seine Reaktion, meinen Cousin zu schützen mit der Begründung: „Er ist für mich wie mein eigener Sohn… und ich will ihm seine Zukunft nicht verbauen". Meine Mutter hat mich vor so viel seelischer Grausamkeit nicht geschützt, sondern wollte ihr Wohlstandsleben nicht aufgeben.
Und so geschah… nichts.
Das war der erste Verrat.
Meine Weichen hatten sich gestellt, ich bekam lebenslänglich.

Ich möchte in einer Parabel sprechen, um meinen langen Weg zur Heilungserfahrung zu beschreiben:

Nach langem Warten bekommt ein König leider eine Tochter, aber zum großen Glück der Königin. Aus Freude darüber lädt sie ihre Untertanen zu einem Fest, darunter auch zwölf weise Frauen, die sinnbildlich für „vertraute" Personen meiner Mutter standen, die mich kontrollierten. Die dreizehnte – die narzisstische Persönlichkeit meiner Mutter – die aus Mangel an Geschirr nicht zur Taufe der neugeborenen Königstochter eingeladen worden war, belegte das Mädchen mit einem Bannspruch, dass es sich am Tag ihrer Volljährigkeit beim Spinnen stechen und

Foto: Pixabay

daran sterben solle. Eine der zwölf übrigen Feen – sinnbildlich mein Deutschlehrer auf dem Gymnasium – die an dem Fest teilnehmen durften, wandelt den Todesfluch aber in einen hundertjährigen Schlaf um.

Am Tag der Volljährigkeit des Mädchens erkundet sie ihre Grenzen, indem sie beginnt, sich an anderen Menschen zu orientieren und an den Fesseln des Palasts zu zerren. Die Prinzessin will sich von der Mutter befreien, indem sie zu ihrem ersten Freund zieht; wodurch sie vom Regen in die Traufe kommt. Sie fällt gemeinsam mit dem gesamten Hofstaat in einen tiefen Schlaf. Das Schloss wird mit einer undurchdringlichen Dornenhecke – dem Karma der Königin und des Königs – umringt, aus der nach zweiundfünfzig Jahren Rosen wachsen. Erst an diesem Tag gelingt es einem Prinzen, in den Turm zu gelangen, wo er die Königstochter wachküsst, woraufhin auch der Schlaf des Hofstaats beendet ist. Dornröschen und der Prinz heiraten – dieser Tag steht für den 4. Januar 2019. Nach zweiundfünfzig Jahren sagt die Prinzessin bei einer Anhörung zum sexuellen Missbrauch und Tötungsversuchen in der Kindheit aus.
Ihr inneres Kind rutscht in den früheren Gefühlszustand des missbrauchten, verlassenen und verratenen Kindes zurück. Durch eine weitere Traumatisierung ist ihr inneres Kind im Modus des Schattenkindes. Die moralische Instanz in ihr hebt den Finger und droht, dass sie Schuld ist am Zerbrechen der Familie, weil sie nicht die Zähne zusammengebissen habe und das Wohlfühlleben der Eltern beschädigt hatte. Das Selbstwertempfinden des inneren Kindes wurde zerstört.

Dann kommt im Mai 2019 offiziell und von staatlicher Seite die Anerkennung der Taten.
Dieser Tag war wie der Kuss des Prinzen – es war ein Freispruch meiner Seele.

1. „Dornröschen war ein schönes Kind, schönes Kind, schönes Kind.
Dornröschen war ein schönes Kind, schönes Kind."

Ich war das Wunschkind meiner Mutter und wurde regelrecht inthronisiert und gegen meinen Vater in Stellung gebracht.

2. „Dornröschen, nimm dich ja in acht, ja in Acht, ja in Acht.
Dornröschen nimm dich ja in Acht, ja in Acht."

Um ihre heile Welt aufrechtzuerhalten, spielte meine Mutter ein doppeltes Spiel: sie ließ mich durch meinen Vater bestrafen und rannte dann als „Retterin“ herbei. Sie „hämmerte mit Worten und Taten“ in mich hinein, dass alles nur zu meinem Besten geschähe, und dass sie alles nur aus Liebe zu mir tat. Verrat, der sich durch meine gesamte Kindheit zog. Therapeuten haben versucht, mich aus diesem Dilemma herauszuholen, sie versuchten mir zu erklären, welch doppeltes Spiel meine Mutter – meine Königin mit mir spielte. Aber es gelang ihnen nicht, weil meine Königin perfekt manipulierte.

3. „Da kam die alte Fee herein, Fee herein, Fee herein.
Da kam die alte Fee herein und sprach zur ihr.“

Die narzisstische Persönlichkeit meiner Mutter sprach zu mir: „…

4. „Dornröschen, schlafe hundert Jahr, hundert Jahr, hundert Jahr.
Dornröschen, schlafe hundert Jahr und alle mit!“

… ich tue alles zu deinem Besten. Alles geschieht aus Liebe zu dir. Alle Menschen, die dir helfen wollen, führen Böses im Stillen, du kannst nur mir vertrauen…, nur ich weiß, was gut für dich ist…“ (wie Kaa, die Schlange im Dschungelbuch)

5. „Da wuchs die Hecke riesengroß, riesengroß, riesengroß,
Da wuchs die Hecke riesengroß um das Schloss.“

Die Jahrzehnte vergingen, und ich erkannte das falsche Spiel meiner Mutter nicht.

6. „Da kam ein junger Königssohn, Königssohn, Königssohn.“
Da kam ein junger Königssohn, sagte leis:

Der 4. Januar 2019. Steht symbolisch für mein Erwachen aus dem Albtraum. Das Erkennen, wie stark ich instrumentalisiert wurde.

7. „Dornröschen, holdes Mägdelein, Mägdelein, Mägdelein.
Dornröschen, holdes Mägdelein, wache auf!“
Die Anwälte aus der Anhörung überzeugten mich, meinen Eltern entgegenzutreten und Antrag nach dem OEG (Opferentschädigungsgesetz) zu stellen, um mir selbst eine Stimme zu geben.

8. „Dornröschen wachte wieder auf, wieder auf, wieder auf.
Dornröschen wachte wieder auf, wieder auf.“

Ich wurde endlich selbstwirksam.

9. „Sie feierten ein großes Fest, großes Fest, großes Fest.
Sie feierten ein großes Fest, Hochzeitsfest.“

Ich habe mein inneres Kind umarmt und beschütze es jetzt.

10. „Und wenn sie nicht gestorben sind, gestorben sind, gestorben sind.
Und wenn sie nicht gestorben sind, leb´n sie noch.“

Seit meinem inneren Freispruch mache ich jeden Tag Heilungserfahrung – vielleicht gelingt es mir, Vertrauen zu Menschen aufzubauen und mir selbst vertrauen zu können.
Diese Heilungserfahrungen, die ich mit meinem Hilfesystem aufarbeite, tun mir gut und haben letztendlich die Ablösung von meinem Tätersystem ermöglicht. Diese Erfahrung habe ich noch nie gemacht und sie zeigt mir, wie wichtig Hoffnung ist und der Glaube daran, dass alles, was kommt, besser wird als das, was war.
Hoffentlich ermöglicht meine Parabel ebenfalls Betroffenen Hoffnung zu schöpfen, niemals aufzugeben und den Glauben an das eigene fröhliche innere Kind nie zu verlieren. Denn es ist da, es gehört zu uns seit unserer Geburt und gibt uns Kraft und Zuversichtlichkeit und Neugier auf unser Leben.

Komödie.

von **Thomas Sieghold**

Eine kurze Momentaufnahme, aus einer Zeit, die je nach Blickwinkel mal mehr, mal weniger schlecht war.

Ich war 23, als ich die Fähigkeit verlor, mir die Zähne zu putzen. Der Mix aus Tabletten, den mein Arzt mir verschrieben hatte, vertrug sich nicht im Ansatz. Ich verbrachte knappe 20 Minuten mit dem Versuch, die Bewegungsabläufe zu koordinieren. Da war nichts zu machen. Die Zahnbürste landete überall, bloß nicht da, wo sie hinsollte. An dem Punkt, wo ich das Zähneputzen aufgab, brach ich zusammen. Ich fühlte mich wie Dreck. Die nächsten 30 Minuten verbrachte ich weinend wie ein kleines Kind auf dem Fußboden des Badezimmers. Im Nachhinein betrachtet empfinde ich diese Reaktion als etwas übertrieben. Als hätte der Verlust der Fähigkeit, sich die Zähne zu putzen, die Gesamtsituation noch ernstzu nehmend schlimmer gemacht. Pflegegrad 2, 16 Stunden Schlaf pro Tag, sonst nur Serien und Schokolade. Kein wirklicher Lebensinhalt. Ob man sich da noch selbst die Zähne putzen kann oder nicht, macht den Braten auch nicht mehr fett.

Ich war schon als Kind leicht dramatisch veranlagt.

Als ich mich wieder gefangen hatte, lief ich zum Kühlschrank in die Küche, um mir Schokolade zu holen. Es kam, wie es an so einem Tag kommen musste, es war natürlich keine mehr da. Frustriert über diese Tatsache, setzte ich mich zu meinem Vater an den Küchentisch. Kaum hatte ich mich gesetzt, da fing er auch schon an, mir Vorwürfe zu machen. Er fragte mich in einem aggressiven Ton, wie ich es mit mir vereinbaren könnte, nicht zu arbeiten und auf Kosten anderer zu leben. Ich ignorierte ihn völlig, da er einfach nur einen schlechten Tag hatte, dies kam öfter vor, und ich wusste, dass es vorbeigehen würde, wenn man keine Widerworte gab. Auch wenn das in dieser Lage sehr wehtat.

Aus heutiger Sicht gönn' ich ihm diese „kleinen" Gemeinheiten fast schon, in Anbetracht der Tatsache, dass seine Bauchspeicheldrüse und seine Leber zu diesem Zeitpunkt bereits mit Krbes vollgesessen haben müssen. Er wurde 53 Jahre alt. Mal verliert man, mal verlieren die anderen auch.

„Mein Leben ist keine Tragödie, sondern eine Komödie",
Joker, 2019

Alterslosigkeit

von **Ira Hafer**

Was ich so denke?
Meine Kumpanen
Mein Brain verfault innerlich gelähmt
Was soll ich sagen
Alles wisst ihr
Oder doch nicht
Ich habe zwei Gesichter
Innerlich wie äußerlich
Alter spielt keine Rolle mehr für mich
Alter kalendarisch gesehen
Und daneben steht das zu erkennende Wesen alterslos
Zugleich jung, alt alle Facetten widerspiegelnd
Alter nur Farce
Jeder fühlt sich so alt
Kann so alt oder jung sein
Als Person sind wir zum ewigen Leben da
Asche zu Asche
Staub zu Staub
Lebenszyklus tief in jedem Wesen
Wer weiß schon,
was das Leben ihm offenbart?

Fotos: Pixabay

Cottage-Leben

von **Ira Hafer**

Manchmal denke ich
Ach höre auf
Sitze, denke, schreibe, male
Lebe so wie im Traum
Den du lebst
Was mein Traum ist?
Wohl der eines jeden Menschen
Auf einem Cottage leben
Einfach nur mit Selbstversorgung leben
Natürlich werden in diesem Traum auch Besuche erlaubt sein
Und tausend Nachkommen so wie das Haus am See
leider anderem Brain entfacht
Einsamkeit ⇨ Zweisamkeit
Überleben und Leben lassen
Rückzug in das Leben ohne Konsum mit viel Emotionen und…
Träumt das ist wahr
Garten Eden
Das gelobte Land
Asyl im Paradies
Im Hofgarten.

Ein Projekt für Menschen, in dem wir:

- freie Texte schreiben
- journalistische Ansätze bieten
- redaktionelle Prozesse gestalten
- uns mit psychiatrischen Themen auch aus Sicht der Betroffenen befassen und darüber schreiben.

WAS IST DAS ZWIELICHT?

Eine Zeitschrift aus Hemelingen die Einblicke in die Gefühlswelt des Einzelnen und Ausblicke auf die Welt gewähren. 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 sozial-psychiatrischem Schwerpunkt.

WER WIR SIND:

Wir sind eine bunte Vielfalt aus Menschen - mit und ohne seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Nicht-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:

Einmal pro Woche treffen sich Redakteur*innen bei einer Redaktionssitzung in einem Raum der Villa Wisch, wo Themen, Inhalte, und Texte besprochen werden. Beiträge werden von den Teilnehmer*innen 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 zu 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 fertiggestellt. So entstehen neue Ansätze und Interessen, die zu einer intensiven Beschäftigung mit den Themen führen.

Seit 2012 erscheinen wir ca. alle 6 Monate.

Kontaktieren Sie uns per:

BRIEFKASTEN

Den Briefkasten finden Sie:
im Haupteingang der Tagesstätte „Villa Wisch“ (Sebaldsbrücker Heerstraße 42) neben der roten Infotafel.

E-MAIL

redaktion@zwielicht-bremen.de

WIR FREUEN UNS AUF:

(öffentlich oder anonym*)

- **LESERBRIEFE**
- **BILDER**
- **TEXTE**
  z.B.: Gedichte, Artikel, Geschichten, Lebenserfahrungen, etc.
- **LOB & KRITIK**
  (Feedback)
- **ANREGUNGEN & WÜNSCHE**

BITTE VERMEIDEN SIE ...

- Rassismus
- Rufschädigungen
- Beschimpfungen
- 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 / E-Mail-Adresse auf das Dokument schreiben und dieses als anonym markieren, damit wir Sie gegebenenfalls kontaktieren können.*

Vertraulichkeit wird zugesichert.

KEINE LUST

auf das nächste ZWIELICHT zu warten?

| INTERNETARTIKEL

Exklusive und aktuelle Artikel, die nicht im Heft erscheinen. Hier können wir schnell und aktuell auf die Ereignisse reagieren.

| ARCHIV

Alle, wirklich alle erschienenen Zwielicht-Ausgaben als PDF und mehrere sehr unterschiedliche alte Artikel.

| VIDEOS

Die besten Lesungen und Performances unserer Redakteure in Bild und Ton und redaktionell ausgewählte Videos zu den Themen des Heftes.

| VERANSTALTUNGEN

Redaktionell ausgewählt: die wichtigsten Veranstaltungen zu psychosozialen Themen und gute günstige Kulturevents mit Bremer Schwerpunkt.

www.ZWIELICHT-BREMEN.de