



# ZWIELICHT

DIE BREMER ZEITSCHRIFT FÜR PSYCHOSOZIALE THEMEN

## GLAUBHAFT?

Was glaubst du..... S.6

Meine spirituelle Reise.....S.9

Zweischneidiges Schwert..... S.16

Neue Psychiatrie im Bremer Westen..... S.30

## ZWIELICHT - Ein inklusives Zeitschriftenprojekt

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

### GESTALTUNG:

Stefan Johl, Jacqueline Lamut,  
Marcus Petruschat, Rosemarie Racis,  
Benjamin Runge, Mariana Volz

### FOTOS/GRAFIKEN/ZEICHNUNGEN:

Volker Brinkmann, Rita Berisa,  
Andreas Caspari, deviantart.com,  
Jacqueline Lamut, Magenbitter,  
Pixabay.de, Thomas Riesner, Rosa-  
Prosa, Benjamin Runge, Thomas  
Sieghold, Susanne, unsplash.com,  
Mariana Volz, Dirk Wahlers,  
Wikipedia, wunderstock.com

### REDAKTION:

Volker Althoff, Volker Brinkmann,  
Norman Broszinski, Irmgard Gummig,  
Stefan Johl, Jacqueline Lamut,  
Marcus Petruschat, Rosemarie Racis,  
Andreas Roemer, Benjamin Runge,  
Friedrich Schüßler, Thomas Sieghold,  
Mariana Volz, Dirk Wahlers

### AUTOREN:

Barbara, Markus Betin, Brenda,  
Matthias Elsner, Gullibert  
Frankenwald, Stefan Franzen, Kaffee,  
Christian C. Kruse, Lara, Magenbitter,  
Heike Oldenburg, Rosa-Prosa,  
Magret Scheiwe, Kay Uwe  
Schätzchen, Susanne, Christian  
Winterstein

### 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](mailto:redaktion@zwielicht-bremen.de)

**WEB:** [www.zwielicht-bremen.de](http://www.zwielicht-bremen.de)

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

Auflage: 2500 Exemplare

Bremen, Januar 2021

## Liebe Lesende!

Es ist soweit: Sie halten die Ausgabe 16 des Zwielight in Händen. Es ist wieder Corona-Lockdown. So gibt es erst einmal keine Heftpräsentation in Form einer Lesung. Wir planen, einzelne Texte zu lesen und auf unserem YouTube-Kanal und unserer Website **www.zwielight-bremen.de** zur Verfügung zu stellen. Dort finden Sie sowieso immer wieder neue exklusive Texte, Videos und interessante Veranstaltungstipps (während des Lockdowns mit dem Fokus auf Online-Angebote).

Das Thema unserer Ausgabe heißt „Glaubhaft“. Damit ist nicht nur Religion gemeint, sondern das gesamte Spannungsfeld zwischen organisierten Religionen, Spiritualität und Wissenschaft... Solche Themen haben auf den Redaktionssitzungen immer zu lebhaften Diskussionen geführt. Es ist uns gelungen, sehr verschiedene Sichtweisen auf diesen Themenkomplex zu versammeln. Selbst Captain Zwielight und Schnuddel stürzen in unserem beliebten Comic in eine Glaubenskrise.

Also folgen Sie der Chimäre\* auf dem Cover durch den bunten Mischwald von Zwielight 16...

Viel Spaß beim Entdecken und Sinnsuchen wünscht die

Zwielight Redaktion

\*Mischwesen

ZWIELICHT // GRENZDEN

BELEUCHTENZWIELICHT

**GLAUBHAFT**

**WAS GLAUBST DU?**  
...von Benjamin Runge.....6

**MEINE SPIRITUELLE REISE...**  
...von Rosemarie.....9

**DER GLAUBE AN HEILUNG**  
...von Gullibert Frankwald .....12

**ZWEISCHNEIDIGES SCHWERT**  
...Anonym.....14

**FEMINISTISCHE THEOLOGIE**  
...von Jacqueline Lamut.....18

**WAS VOM GLAUBEN ÜBRIG**

**BLIEB**  
...von Christian Winterstein.....22

**#3 CAPTAIN ZWIELICHT**  
*Die Jünger der Riesenmotte*  
...vom Zwielight-Team .....24

**INFORMATIVES**

**NEUE PSYCHIATRIE IM BREMER WESTEN**  
...von V. Brinkmann & B. Runge .....30

**EINE STÖRUNG...**  
...von Stefan Franzen .....34

**„VIOLETTA“**  
...von Heike Oldenburg .....36

**DAS BLAUHAUS**  
...von J. Lamut & T. Sieghold .....44

**MUSIKTHERAPIE**  
...von der Zwielight-Redaktion .....50

**MEINE 2. FAMILIE**  
...von Susanne .....58

**PSYCHNAVI** .....96

**KRISENKARTE** .....97

ZWIELICHT //

GRENZDENKEN // HINTER

ZWIELICHT // GRENZDEN

ZWIELICHT // GRENZDENKEN //

ZWIELICHT // GRENZDEN



**KREATIVES**

**DER APFELBAUM**  
 ...von Markus Betin .....63

**FRÜHSTÜCK IN DER THERAPIE**  
 ...von Barbara .....64

**GLÜCK GEHABT**  
 ...von Matthias Elsner .....66

**DIE KATZE**  
 ...von Brenda .....68

**FLAMENCO UND SCHIMMERNDE KAMELIEN**  
 ...von Rosa Prosa .....69

**LEERE**  
 ... Anonym .....70

**MEIN FREUND DER BAUM . . .**  
 ...von Magret Scheiwe .....72

**MIEKE**  
 ...von Christian Winterstein .....74

**MENSCHEN  
 UNTERSCHIEDLICHER  
 COULEUR**  
 ...von Magenbitter .....78

**COMIC: RAUSGEHEN**  
 ...von Benjamin Runge.....79

**PUFFERN UND GEPUFFERT  
 WERDEN**  
 ...von Andreas Roemer .....80

**DAS TOPFMÄDCHEN**  
 ...von Mariana Volz .....82

**DAS GLASHAUS!**  
 ...von Lara .....84

**ICH HAB DIESES LEBEN (SATT)**  
 ...von Norman Broszinski .....86

**MANICSTREETLIFE: HAMBURG**  
 ...von Kay Uwe Schätzchen.....88

**ACH MENSCH**  
 ...von Christian C. Kruse .....90

**...ZWEIFELN?**  
 ...von Christian C. Kruse .....91

**GEDICHT DER VERNUNFT**  
 ...von Kaffee.....92

**ETAPPENZIEL ERREICHT**  
 ...von Matthias Elsner .....94

**ZWIELICHT**

**SELBSTBESCHREIBUNG.....98**

**KONTAKT .....99**

# Was glaubst du?

von Benjamin Runge

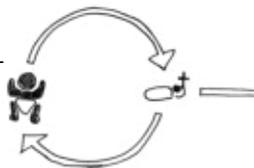
**Ein Versuch, das Thema Glaube in seiner Breite und Vielfalt zu beleuchten, auch in Bezug auf Wissenschaft und gesellschaftliche Themen. Überlegungen, woher Glaube überhaupt kommt.**



## DINGE, AN DIE MAN GLAUBT

Glaube ist laut Duden einerseits eine „gefühlsmäßige, nicht von Beweisen, Fakten o.ä. bestimmte unbedingte Gewissheit, Überzeugung“, andererseits eine „religiöse Überzeugung“. Jeder glaubt an irgendwas, kleine und große Dinge, religiöse, metaphysische oder ganz gewöhnliche Annahmen im Alltag. Woran glaubst du? Für viele Menschen ist eine Religion immer noch ein zentraler Bestandteil ihres Lebens, wobei das Gottesbild natürlich nicht nur zwischen den vielen verschiedenen Religionen stark variiert, sondern auch innerhalb einer Religion. Ist es ein liebender, gnädiger Gott oder vielleicht eher ein strafender Gott, der mich beobachtet? Vielleicht auch ein unberechenbarer, den man bei Laune halten muss? Sind es mehrere Götter? Oder ist es vielleicht eher ein übergeordnetes Prinzip wie das Karma, das dafür sorgt, dass jeder erntet, was er sät? Ist die Welt bzw. unser Planet ein einziger großer Organismus?

Glauben wir an eine Wiedergeburt oder an ein Leben nach dem Tod? Ist unser Handeln vorherbestimmt oder haben wir einen freien Willen?



Wer Religion für sich ablehnt, glaubt dafür vielleicht an das Gute im Menschen oder hat ein grundsätzliches Vertrauen, dass irgendwann mal alles gut wird. Was haben wir für ein Bild davon, wie der Mensch eigentlich ist? Ist er im Grunde seines Wesens gut, schlecht oder weder noch? Ist er in der Lage, sich auf eine Weise zu organisieren, die allen Menschen ein gutes Leben ermöglicht oder gewinnt am Ende die Gier einiger Weniger, zusammen mit der Ignoranz und Resignation Vieler? Glauben wir, dass die Menschheit es noch schafft, die Klimakrise in den Griff zu kriegen oder werden wir innerhalb der nächsten Jahrzehnte aussterben, da der Planet dann nicht mehr bewohnbar sein wird?





Wie sehr glauben wir der Wissenschaft? Für manche stellt sie die verlässlichste Wissensquelle dar, die es gibt. Andere sehen sie nur als eine Wissensquelle von vielen oder vermuten, dass die Geldgeber, Wirtschaft und Politik bereits einen so großen Einfluss ausüben, dass man den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien kaum mehr vertrauen kann. Herablassend spricht man von Wissenschaftsgläubigkeit, wenn man darauf hinauswill, dass die Wissenschaft auch nicht alles erklären kann, was wir in einer komplexen Welt erleben. Stattdessen wendet man sich vielleicht der Esoterik oder alternativen Medizin zu.

### AUSWIRKUNGEN AUF UNSER LEBEN

Woran wir glauben, beeinflusst unser Leben. Wenn wir davon ausgehen, dass jeder Mensch eine potentielle Gefahrenquelle ist, werden wir anders durchs Leben gehen, als wenn wir in jedem Menschen ein komplexes, liebenswertes Wesen sehen. Wenn wir nicht an die Wirksamkeit von Impfstoffen glauben, werden wir uns nicht impfen lassen. Wenn wir unserem Psychiater vertrauen, werden wir eher die Medikamente nehmen, die er uns verschreibt. Wenn wir davon ausgehen, dass Microsoft eng mit der NSA zusammenarbeitet, wird das Auswirkungen darauf haben, welche Software wir

benutzen usw.

### WARUM GLAUBE?

Woher kommt es, dass wir an Dinge glauben, die sich vielleicht nicht beweisen lassen oder die wir selbst nicht im Einzelnen nachvollziehen können? Können wir uns nicht einfach ausschließlich an Fakten entlanghangeln, die stichhaltig bewiesen sind? Nein, da die Welt dafür viel zu komplex ist. Selbst wenn man sich vor allem an der Wissenschaft orientiert und versucht, ausschließlich auf deren Erkenntnisse zu setzen, muss man darauf vertrauen, dass Studien ordentlich durchgeführt wurden, die Wissenschaftler dahinter keine Schwindler sind; die Fachleute, die die Arbeit überprüft haben, unbestechlich waren etc. Etablierte Strukturen und Standards sollen dabei für Glaubwürdigkeit sorgen, doch muss man selbst schon fast studiert haben, um diese zu verstehen. Und auch wenn das alles gesichert ist, stehen wir vor dem Problem, dass die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien nicht immer eindeutig sind und übereinstimmen. Letztendlich müssen wir uns Dinge suchen, von denen wir erst mal ausgehen, um überhaupt im Alltag klarzukommen. Sonst kann man keine Entscheidung treffen, jedenfalls nicht in einem angemessenen Zeitraum. Wenn man am Gemüseregal steht und sich zwischen der





Bio-Gurke und der Nicht-Bio-Gurke unterscheiden muss, hat man nicht die Zeit und Energie, die genaue Bedeutung genau dieses Bio-Siegels zu recherchieren. Stattdessen geht man einem Gefühl nach, dass ein Bio-Siegel, auch wenn die Kriterien nicht perfekt sind, doch irgendwie etwas Gutes sein muss. Oder man denkt sich, dass ein Nahrungsmittel, das in einem Discounter verkauft wird, sowieso nicht wirklich ökologisch nachhaltig produziert sein kann.

### WOHER GLAUBEN?

Auch wenn ein Glaube nicht direkt aus Fakten kommt, haben wir Gründe dafür. Wir haben z.B. Erfahrungen gemacht. Wir haben Gründe dafür, Personen oder Institutionen als glaubwürdig oder unglaubwürdig einzustufen. „Alle Leute, die ich bisher gefragt habe, haben gute Erfahrungen in dieser Klinik gemacht.“ – „Dieser Therapeut hat auf jameda.de so eine gute Gesamtbewertung, da wird er mir vielleicht helfen können.“ – „Ich hab das bei Galileo gesehen, dann muss es doch stimmen!“ – „Mai hat das auf YouTube erklärt, die weiß Bescheid.“

Logische Gründe kann man auch mit einbringen: Was sollte es z.B. der Bundesregierung bringen, ein Virus zu erfinden? Ist die Gewöhnung an mehr staatliche Kontrolle tatsächlich ein loh-

nendes Ziel, um dafür eine nie dagewesene Wirtschaftskrise in Kauf zu nehmen?

Oft sind die Gründe aber auch eher emotional oder sozial. Man will vielleicht einer Gruppe angehören, und die geht eben von gewissen Dingen aus. Das kann religiös sein, muss aber nicht. Es können auch Glaubenssätze bestehen wie „Polizisten sind doch sowieso alle Nazis.“ – „Christen sind alle homophob.“ – „Jeder kann Arbeit finden, wenn er nur will.“ oder „Das Boot ist voll, wir können keine Flüchtlinge mehr aufnehmen.“



### KRITISCH BLEIBEN

Es ist, wie bereits dargestellt, nichts Falsches oder Verwerfliches, an etwas zu glauben. Es ist zutiefst menschlich. Es ist aber zu empfehlen, in seinem Denken offen zu bleiben und sich gelegentlich zu hinterfragen bzw. hinterfragen zu lassen. Durch Offenen Dialog, auch mal mit Menschen außerhalb seiner Blase.

Es gibt immer wieder neue Erkenntnisse, die es sich lohnt in Betracht zu ziehen. Vor ein paar hundert Jahren dachten alle, die Erde sei eine Scheibe und der Mittelpunkt des Universums. Gut, dass wir an dem Punkt nicht stehengeblieben sind.

*„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.“ Francis Picabia*



# Meine spirituelle Reise...

von Rosemarie

**Durch eine tief erschütternde Lebenskrise von großer Bedeutung fand ich zu einer liebevollen, buddhistischen Glaubensgemeinschaft. Die Gemeinschaft und die Ausübung des buddhistischen Chantens begleiten und ermutigen mich bis heute...**

... begann vor etwa sieben Jahren durch eine Freundin. Damals fühlte ich mich nach einem traumatisierenden Ereignis total verloren. Meine Freundin wusste nicht mehr, wie sie mir helfen konnte, damit es mir wieder besser geht. Eines Tages erzählte sie mir von einer Erzieherin aus der KiTa ihres Sohnes. An ihr sei ihr aufgefallen, wie bemerkenswert fröhlich und gelassen sie immer sei, egal, wie stressig es mit den Kindern zugeht. Sie kam mit ihr ins Gespräch und die Frau erzählte meiner Freundin von ihrer täglichen buddhistischen Ausübung, dem Chanten (engl. singen) eines japanischen Mantras vor einer japanischen Schriftrolle. Sie lud meine Freundin zu einem Treffen ein und sagte, sie könne noch gerne jemanden mitbringen. Sie erzählte mir davon, und ich war sofort interessiert, da ich mich in allem ausprobieren wollte, was mir helfen könnte, mich wieder besser zu fühlen. Bei dem Treffen ging es sehr herzlich zu. Die Gastgeberin empfing uns freundlich,

bot uns einen Sitzplatz und Tee an. Um das Eis zu brechen, machten wir eine kurze Vorstellungsrunde.

Dann setzte sich die Gastgeberin vor ihren Gohonzon, so heißt die japanische Schriftrolle, die als eine Art Mandala als Hilfsmittel zum Gebet, also zum Chanten, genutzt wird. Später würde ich erfahren, dass hier symbolisch das Leben in seiner Vielfalt dargestellt wird und diese somit auch mich selbst als eine Art Spiegel enthält.

Sie schlug eine Klangschiel an und begann mit dem Chanten des Mantras: Nam Myo Ho Renge Kyo.

Es klang warm und schön. Die Gruppe stieg mit ein, und der Raum füllte sich mit dem Wohlklang des Mantras. Es kam mir zunächst etwas befremdlich vor, aber das Wohlwollen, das alle in ihre Worte legten, sorgte dafür, dass ich es als sehr angenehm empfand. Die Herzlichkeit und das Mitgefühl dieser Menschen beeindruckten mich sehr. So viel

Wärme hatte ich bis dahin so noch nie erlebt.

Nach diesem Treffen hatte ich mich noch nicht dazu entschieden, wieder zu dieser Gruppe zu kommen. Nicht, dass es mir nicht gefallen hätte, aber irgendwie war der Funke noch nicht übergesprungen.

Einige Wochen später kam ich in die Klinik, weil es mir sehr schlecht ging. Ich war ziemlich allein auf weiter Flur, meine Familie war mit meinem Zustand überfordert. Sie waren zwar irgendwie da, aber ich fühlte mich nicht gesehen, geschweige denn verstanden. Einige Freunde hatten sich auch von mir entfernt, meine Trauer und mein Zustand waren auch für sie nicht aushaltbar.

Umso überraschter war ich, als die Pflegerin zu mir kam und mir einen Brief überreichte, der an mich in der Klinik adressiert war.

Ich öffnete den Brief und zum Vorschein kam eine Postkarte mit einer wunderschönen Lotusblüte.

Auf der Rückseite standen ein paar sehr mitfühlende, aufbauende Worte und ein wunderschönes Zitat.

Ich war so überrascht, als ich sah, dass die Karte von der damaligen Gastgeberin kam.

Ich konnte mit diesem herzlichen Mitgefühl nichts anfangen, ich kannte das so nicht. Also rief ich meine Freundin an, die mich damals mitgenommen hatte und fragte sie, was diese Frau von mir wolle; ob es sich nicht doch um eine Art Sekte handele. Sie fing an, laut zu lachen und sagte mir: „Nein, die sind einfach so lieb und herzlich.“ Mitgefühl für andere Menschen und Lebewesen sowie die gegenseitige Stütze und Ermutigung in schweren Zeiten, sich gemeinsam für das Glück und Wohl aller Menschen und Lebewesen einzusetzen: Das wäre eben die Philosophie, die hinter dieser buddhistischen Ausübung steht.

So kam es, dass ich mir einen Ruck gab und die Gruppe wieder besuchte.

Langsam ging ich regelmäßig hin. Diese Gruppe nahm mich so, wie ich war – selbst dann, wenn ich jedes Mal weinte und furchtbar überfordert mit mir selbst, meiner Trauer und meinem Leben war.

Die Gruppe hat mich ein wenig getragen. Das Chanten tat mir so gut, dass ich mich nach einem Jahr der Ausübung dafür entschied, den Gohonzon, also die japanische Schriftrolle, als Unterstützung meiner Ausübung für mein Zuhause zu empfangen.

Diese Schriftrolle wurde feierlich in ein kleines dafür vorgesehenes Schränkchen

eingeschreint, und wir chanteten das erste Mal gemeinsam davor.

Mittlerweile chante ich relativ regelmäßig seit sieben Jahren einmal wöchentlich. Wir treffen uns dann bei jemanden aus der Gruppe.

Ansonsten chante ich täglich morgens und abends alleine bei mir zu Hause.

Das Chanten ermöglicht mir, mich selbst, mein Inneres zu erkennen und den Entschluss zu fassen, etwas zu tun, was mir gerade am Herzen liegt – und mir selbst zu begegnen. Eine Ursache zu setzen, die dann eine Wirkung hat.

Ich bin die Schöpferin meines eigenen Lebens. Egal, wie schlecht es mir gerade geht: Ich kann neue Ursachen für mein Glück setzen, im Hier und Jetzt; neues, gutes Karma erschaffen. Das ist natürlich nicht immer einfach. Es ist, wie das Leben selbst, immer wieder eine Herausforderung.

Myo Ho Renge Kyo – das ist der Titel des buddhistischen Lotus-Sutra.

Das Mantra, Nam Myo Ho Renge Kyo, bedeutet übrigens: Ich widme mein Leben dem mystischen Gesetz von Ursache und Wirkung. Mystisch deshalb, weil das Prinzip des Chantens und das Prinzip von Ursache und Wirkung manchmal erstaunlich gut funktionieren und mit dem Verstand gar nicht erfasst werden können

– nur mit dem Herzen und dem Glauben an meinen eigenen Wert als Mensch und meine Schöpferkraft.

Die Ausübung hilft mir, bei mir zu sein und zu bleiben – egal, ob ich traurig, fröhlich oder wütend bin. Der Gohonzon, das Chanten und meine Gruppe sind wie ein guter, alter Freund, zu dem ich immer wieder zurückkehren kann und der mir zeigt, dass ich liebenswert, vollkommen und voller Potentiale bin.

Der Glaube eines einzigen Menschen, wenn du gerade nicht an dich selber glauben kannst, kann dein ganzes Leben positiv verändern. Glaube an dich selbst und an andere. Dein Glaube zählt, du zählst, du bist wichtig.

Nam Myo Ho Renge Kyo...



# Der Glaube an Heilung

von Gullibert Frankenwald

## **Gedanken zu Heilung mit und ohne Glauben. Wissenschaft, Medizin, Forschung und Homöopathie. Die Beschränktheit der menschlichen Wahrnehmung.**

Wenn ich zum Arzt gehe, weil ich irgendein gesundheitliches Problem habe, dann tue ich das im Glauben daran, dass dieser Mensch weiß, wie man mir helfen kann. Nun wurde dieser Glaube leider öfter enttäuscht, so dass ich eigentlich keinem Mediziner mehr uneingeschränkt vertrauen kann.

Aber ohne Vertrauen kann keine freiwillige Behandlung stattfinden. Deswegen gibt es auch viele Menschen, die nur zum Doktor gehen, wenn es gar nicht mehr anders geht. Sie behandeln sich lieber selbst, soweit das möglich ist.

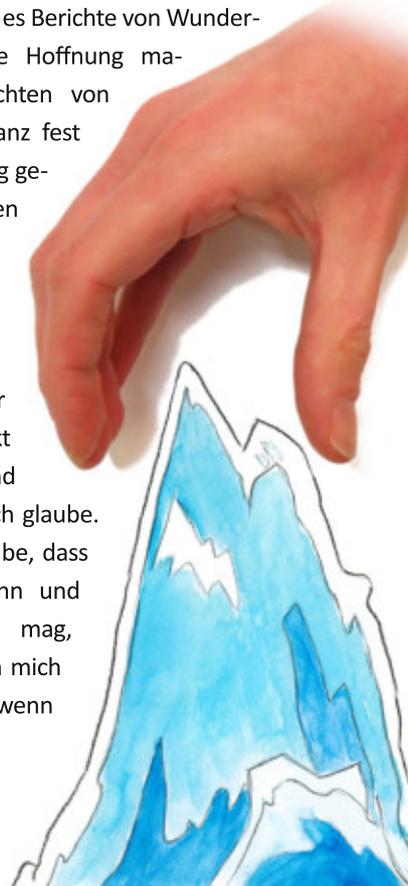
Viele Menschen glauben an die Homöopathie und andere alternative Heilmethoden, deren Wirksamkeit nicht über den Placeboeffekt hinaus wissenschaftlich bestätigt werden kann. Aber es gibt auch viele Menschen, denen die Schulmedizin eben nicht helfen konnte. Ob es an fachlichen Mängeln des Behandelnden oder am fehlenden Glauben des Patienten liegt?

Es gibt Verletzungen, die klar und eindeutig sind und ebenso klar und eindeutig zu behandeln sind, wie zum Beispiel ein gebrochenes Bein. Wenn der Arzt weiß was

er tut, dann wird es dem Patienten bald besser gehen, egal ob dieser daran glaubt oder nicht. Wer aber mit diffuseren Schwierigkeiten zu kämpfen hat, die dann wahrscheinlich als psychosomatisch eingestuft werden, der wird dann von Spezialist zu Spezialist geschickt, ohne dass eine nachhaltige Lösung gefunden wird.

Und dann gibt es Berichte von Wunderheilungen, die Hoffnung machen. Geschichten von Leuten, die ganz fest an ihre Heilung geglaubt haben und dadurch gesund wurden.

Es hat für mich ganz klar einen Effekt auf Körper und Geist woran ich glaube. Wenn ich glaube, dass ich nichts kann und mich keiner mag, dann fühle ich mich schlecht und wenn



ich glaube dass ich okay bin, so wie ich bin, dann geht es mir damit viel besser und auch meine Außenwirkung ist dement-sprechend positiv, so dass die Menschen mit denen ich in Kontakt trete auch positiv auf mich reagieren und mich in meinem Glauben bestätigen.

In der Bibel heißt es: „Der Glaube kann Berge versetzen“. Und ich denke, dass das stimmt. Nicht nur im übertragenden Sinne, sondern ganz konkret. Es muss ja nicht gleich der Mount Everest sein. Nehmen wir zum Beispiel den höchsten Berg Bremens, den Müllberg: Der ist entstanden, weil Menschen daran geglaubt haben, dass man einfach den ganzen Müll der Stadt auf einen Haufen werfen und dann Gras über die Sache wachsen lassen kann (buchstäblich).

Das gesamte Universum, so wie wir es wahrnehmen, existiert nur, weil wir Menschen es wahrnehmen. Vielleicht existiert irgendwas auch ohne uns aber wenn niemand da ist, der es sehen, riechen, schmecken, hören oder fühlen kann, so wie wir es tun, was bleibt dann? Und in welcher Form? Diese Frage ist nicht zu beantworten. Aber sie zeigt ganz gut, dass es möglich ist, dass Sachen außerhalb unserer Wahrnehmung existieren. Daran kann man glauben oder nicht. Was bringt es mir, wenn ich daran glaube und was bringt es mir, wenn ich nicht daran glaube?

Es gab Zeiten, da hat kein Mensch an die

Existenz von Infrarotstrahlung oder Bakterien geglaubt. Und wenn doch, dann hat er es besser niemandem erzählt, um nicht auf dem Scheiterhaufen zu landen. Durch den wissenschaftlichen Fortschritt wurde aus Glaube Realität und heute sind Forscher auf gutem Weg zu beweisen, dass letztlich alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, inklusive uns selbst, aus demselben „Material“ besteht wie das Licht.

Das klingt so fantastisch, dass, wenn man es akzeptieren kann, alles möglich scheint. Ich will daran glauben, aber mein Glaube ist schwach und so bleibe ich vorerst an diesen Körper und Geist gefesselt.

Wir leben immer noch in einer sehr primitiven Welt. Nur die Ablenkungen sind vielfältiger geworden. Überall Bildschirme und Konsumgüter, die uns davon abhalten über das Leben und den Tod nachzudenken und das, was möglicherweise bleibt, wenn diese Welt verschwindet. Obwohl dies doch die wichtigsten Themen sind die man sich vorstellen kann, liest man nichts davon in den Tageszeitungen und sieht nichts davon in den Nachrichten.

Stattdessen wird scheinbar alles immer komplizierter und die dummen Massen verirren sich in Verschwörungen und Finanzplanung.

Dieser Text ist nicht geordnet und springt von einem Ding zum nächsten. Reicht mir erstmal.

# Zweischneidiges Schwert

Anonym

**Ein Mensch wird von einer freikirchlichen Gemeinde aufgenommen. Dort wird versucht, eine „Frau nach dem Ebenbild Gottes“ aus ihm zu machen. Psychische Probleme, Transsexualität und der Wunsch, dazuzugehören, ziehen sich durch diesen anonym eingesandten Erfahrungsbericht.**

Als ich kurz vor meinem 18. Geburtstag von der Gemeinde einer Freikirche angesprochen wurde, war es damals das Beste, was mir passieren konnte. Dachte ich. Ich weiß es noch, als wäre es gestern gewesen.

Ich war mal wieder von zu Hause weggegangen und hatte die Zeit in der Stadt vertrödelt. Ich sah eine Straßenevangelisation, und ein Mann sprach mich an. Der lud mich auch zum Gottesdienst ein. Dort wurde ich sehr liebevoll und warmherzig aufgenommen. Es dauerte auch nicht lange, und ich war in vielen Gruppen, durfte mich austesten und lernte neue Freunde kennen. Es gab nicht einen Tag, an dem ich nicht in dieser Gemeinde war. Das ging auch eine Weile ganz gut so. Bis mir dann die Frage gestellt wurde, ob ich nicht ein Teil dieser Gemeinschaft sein möchte. Klar wollte ich dazugehören – weil ich Freunde hatte, die mich so nahmen, wie ich war. Die sehr um mich bemüht waren, und ich merkte, ich konnte mit ihnen auch

reden. Sie nahmen mich ernst, gaben mir Halt. Und das Wichtigste war: Ich gehörte voll dazu und war kein Randmitglied. Klar wollte ich dabei sein. Ich ließ mich taufen. Die Taufe war der Eintritt in die Gemeinde. Und ich gehörte mit allem dazu, durfte in Gemeindeversammlungen mitwählen und meine Meinung sagen; durfte neue Ideen einbringen, die sogar übernommen wurden. Selbst im Gottesdienst spielte ich abends am Keyboard die Musik, während die Pastoren für alle die Hand auflegten und füreinander beteten. Jeder, der wollte, kam dran. Ich fühlte mich sehr wohl. Sie versuchten aus mir eine richtige Frau nach dem Bild Gottes zu machen. Denn ich war nie wirklich eine Frau. Ich wollte auch nie wirklich eine Frau sein. Aber ich wollte Gott und meinen Freunden gefallen. Aber das habe ich nie laut ausgesprochen. Irgendwann kam der Pastor auf mich zu und meinte, er würde gerne mit mir und ein paar Leuten aus der Gemeinde für mich beten. Damit alles

Schlechte und das, was mich nicht zu einer richtigen Frau werden lasse, ver-schwindet. Dass ich die Frau werde, die Gott in seinen Augen sehen will: eine wunderschöne Perle. Es waren mehrere Stunden Gebet über mehrere Tage.

Jetzt wird sich jeder denken: Wenn es unangenehm war, warum bist du nicht weg? Es war nicht unangenehm. Anstrengend, ja, aber ich war nicht am Boden zerstört. Denn ich wollte ja ein richtiger Christ sein. Das machen, was ich in den ganzen Jahren gelernt hatte. Was ja aus der Bibel vorgelesen und gelehrt wurde, im Gottesdienst und in der Jugend und im Hauskreis, konnte ich nicht als falsch erkennen, sondern ich war falsch. Ich hatte ja dem Gebet zugestimmt, weil ich nicht richtig war.

Nach dem Gebet schauten alle, wie ich mich jetzt entwickeln würde. Ob ich die Frau wurde. Und der innere Kampf ging los. Ich vertraute mich keinem an. Dieser Kampf war nur meiner, selbst Gott wollte ich da nicht mit einbringen.

Ich zog weg, doch mein Kampf hörte nicht auf. Natürlich bin ich in der neuen Stadt auch in eine Gemeinde gekommen. Ich wurde in eine neue Gemeinde überwiesen. Ich überspringe ein paar Jahre, indem ich nur einen Satz dazu schreibe: Ich hatte lange Zeit Heimweh und fühlte mich in der neuen Gemeinde nicht wohl.

Zu der Zeit fingen meine psychische Probleme an. Ich hatte immer mehr mit Ängsten zu tun. In der Gemeinde wurden mir dann Sachen an den Kopf geworfen, wie zum Beispiel: „Wieso hast du kurze Haare, hast du gesündigt?“ Ich bin raus. War ein Jahr nicht mehr in einer Gemeinde. Aber mit dem Verlangen, irgendwo dazuzugehören, Halt und Geborgenheit zu finden, suchte ich eine neue Gemeinde, in der ich Mitglied werden konnte. Ich fand eine, die mich sehr schnell einband. Da habe ich in sehr vielen Gruppen mitgemacht. Hatte wieder Verantwortung, und mein Heimweh verschwand.

Immer, wenn die Gefühle hochkamen, dass ich keine Frau bin, dass ich Mann bin und der Wunsch, nach Mann auszu-sehen und als Mann wahrgenommen zu werden, versuchte ich schnell, diese Gedanken und Gefühle zu unterbinden. Ich verbot mir, das zu fühlen, zu wünschen und alles.

Ich war nach Gottes Bild eine Frau.

Ich war dann mit Vielem überfordert. Ich war immer am Tun, aber die psychischen Probleme wurden immer schlimmer.

Ich war oft in der Klinik. Das verstanden einige in der Gemeinde nicht, warum es mir immer wieder schlechtging. Oft versuchten sie, ihre Unsicherheit mir gegenüber zu verbergen. Manchmal hieß es in Gesprächen, ich müsste mehr be-

ten. Dann kam, ich müsste glauben, und immer mal wieder wurde gesagt, man müsste sich nicht anstrengen, damit Gott einem hilft. Es gab vereinzelte Menschen, wie einen meiner heutigen besten Freunde, die mir wirklich helfen wollten, die mich dabei haben wollten, so dass ich mich wertvoll fühlte. Wegen meiner psychischen Erkrankung bekam ich keine Aufgaben mehr. Mein bester Freund war Leiter einer Kindergruppe. Er merkte, dass die Kinder mit mir viel Spaß hatten, und ich durfte mich wieder mehr einbringen. Wenn die Kinder zum Zelten fuhren, durfte ich mit. Und das gab mir wieder mehr Halt und Stabilität. Mein Freund ging aus dieser Gemeinde raus. Seine Gedanken waren dem Pastor und den Ältesten ein Dorn im Auge. Er wurde richtig rausgemobbt. Auch er wurde krank. Ich war in der Gemeinde alleine.

Klar, ich hatte meinen Hauskreis, und bei den Kindern war ich auch noch dabei. Aber richtige Freunde hatte ich in der Gemeinde nicht. Ich wollte nicht nur dabei sein. Ich wollte ein Teil sein.

Im letzten Jahr in der Gemeinde eskalierte es. Ich wurde richtig körperlich krank.

Ich hatte immer mal wieder gesundheitliche Probleme, aber diesmal verlor ich dazu meine Kraft.

Ich konnte nicht mehr mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in die Gemeinde

fahren. Meine Panikattacken ließen das nicht zu.

Die Mitarbeiter der Kindergruppe schienen es nicht wahrzunehmen: „Na, du hast mal wieder eine schlechte Zeit“ gab es an den Kopf. An einem Wochenende, es sollte so ein Kindermitarbeiterseminar sein, wurde mir vorgeworfen, dass ich zu wenig bete. Es müsse doch langsam eine Verbesserung kommen. Ich solle für mich beten lassen. In den Gebetsräumen könnte mich Gott heilen. Weil man den Eindruck hätte, ich wolle gar nicht gesund werden.

Es arbeitete sehr stark in meinem Kopf. Kann das sein? Einerseits gibt es keinen Druck, andererseits wird dir Druck gemacht – wegen einer Situation, die du nicht ändern kannst. Klar, ich kann was für mich tun, damit es mir besser geht. Aber es gibt Dinge, die sind nicht gewollt und dennoch da.

Ich musste mich entscheiden. Ich wollte, dass es mir gutgeht. Also musste ich mich von dem trennen, was schlecht war. Ich gab meinen Schlüssel der Gemeinde ab und ging wortlos.

Es war wie ein Sack, der mir die Luft abschürte. Ich hatte das irrwitzige Gefühl gehabt, dass ich frei bin. Eigentlich sollte Gott frei machen, Lasten von uns nehmen. Aber in dem Moment, als ich aus diesem Haus raus war, war ich erleichtert. 23 Jahre... sie sind ein Teil von mir

und nicht alles war schlecht; ich hatte mich auch wohlgeföhlt. Aber nicht so sein zu können, wie ich bin; mich verstecken, nicht mein wahres ICH zu zeigen; das, was mich ausmacht. Alle verbotenen Geföhle kamen an die Oberfläche. Es dauerte nicht mal eine Woche, und ich outete mich das erste Mal. Ich kann euch sagen, ich bin über 30 Meter größer geworden. Leute, die mich kennen, konnten nicht glauben, wie stark ich mich innerhalb eines halben Jahres verändert hatte. In meiner Familie ist meine Transsexualität kein Problem. Mein Großvater sagte dazu, dass mein Schweigen mich krank gemacht hat. Er hat nicht unrecht, und er ist 90 Jahre alt.

Heute kann ich das nicht mehr verbergen und will das auch nicht. Ich hab mich von vielen Menschen getrennt, ihnen den Rücken gekehrt. Und sie ignoriert – selbst als sie versuchten, mich zu kontaktieren. Ich habe nicht das Gefühl, ich bin falsch. Ich bin nicht richtig. Transgender zu sein ist keine Krankheit. Aber sie kann dich krankmachen, wenn du das ignorierst oder andere das nicht akzeptieren können.

Ich bin noch ganz am Anfang, aber ein Bärtchen wächst schon.



# Feministische Theologie

von Jacqueline Lamut

**Religion – ein Thema, das Gemüter erhitzen kann und nicht immer auf Zuspruch trifft. Manchmal möchte man sich mit Themen, die einem unangenehm sind, nicht auseinandersetzen und lieber in seiner kleinen Blase bleiben... Kann es sich zuweilen aber vielleicht doch ein wenig lohnen, über den Tellerrand zu blicken?**

Ich hatte mit dem Thema Religion bisher nur wenige Berührungspunkte. Und wenn, waren sie negativ, nervig und zogen jedes Mal erneut Wut und Frust nach sich. In der Grundschule sagte mein Religionslehrer damals: „Gott hält die Welt in seiner Hand.“ Mit dem Pragmatismus eines Kindes fragte ich mich, wie das sein könne, wenn so viel Böses auf der Welt geschieht. Ehrlich gesagt, ist diese Frage geblieben. Als Teenager geriet ich immer wieder in Diskussionen, nahezu Streitereien, mit Freundinnen, die gläubig waren, und als junge Erwachsene erlebte ich Ablehnung durch meine gläubige Oma aufgrund der Tatsache, dass ich mich Frauen zuwandte und nicht das klassische Rollenbild lebte. Kurzum: Ich stand mit dem Thema auf Kriegsfuß. Kam es doch einmal auf, sagte ich zwar jedes Mal, dass jeder ja so leben könne, wie er möchte, solange niemand zu Schaden käme oder der Versuch unternommen würde, eine andere Person zu indoktrinieren – meinte aber eigentlich: „Ich verstehe überhaupt

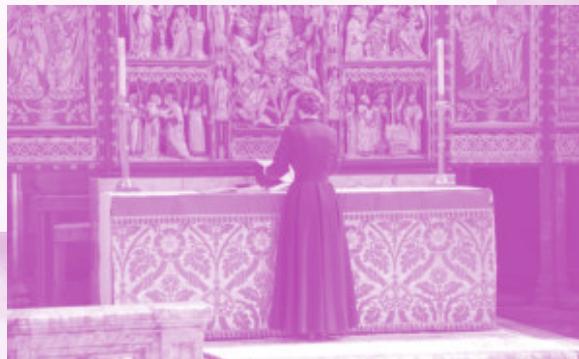
nicht, wie man GLAUBEN kann. Wie kann man an etwas glauben, das nicht greifbar oder wissenschaftlich belegt ist?“

Als feststand, dass es in der nächsten Ausgabe des ZWIELICHTS um das Thema Religion gehen sollte, ging ich zunächst auf die Barrikaden, wollte mich sogar komplett von der Ausgabe distanzieren. Es dauerte ein paar Tage, bis sich mein Unmut gelegt hatte und ich anfang, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dann stolperte ich über die Feministische Theologie.

**DIE THEOLOGIE** an sich versteht sich als Lehre Gottes oder als wissenschaftliche Lehre einer als wahr vorausgesetzte Religion, ihrer Offenbarung, Überlieferung und Geschichte. Die feministische Theologie befasst sich mit der Rolle der Frau in der Bibel und der Rolle der Frau in der Religion im Allgemeinen. Als Grundbaustein der feministischen Theologie kann betrachtet werden, dass Frauen nach dem Zweiten Weltkrieg erstmals zum

Theologiestudium zugelassen wurden. In den späten Sechzigerjahren kam zusätzlich die Frauenbewegung, sprich, die Emanzipation der Frau hinzu, die wohl ihr Übriges tat, um die Feministische Theologie als theologische Richtung zu stärken. Auch die Befreiungstheologie ist mit der Feministischen Theologie verwandt. Sie hat ihre Wurzeln in Lateinamerika und versteht sich als „Stimme der Armen“ im Kampf gegen Ausbeutung, Entrechtung und Unterdrückung. Lässt man den Glauben einfach mal außen vor und betrachtet lediglich die Tatsachen, dann ist es nur natürlich und an der Zeit, dass sich Frauen den Weg in eine Domäne gebahnt haben, die überwiegend vom Patriarchat (Gesellschaftsordnung, bei der der Mann eine bevorzugte Stellung in Staat und Familie innehat) beherrscht wurde und wird. Feministische Theologinnen forschen nach bedeutenden Frauen in der Geschichte der Kirche und haben das Anliegen, die Erfahrungen von Frauen in die Theologie einfließen zu lassen und diese, ausgehend davon, kritisch zu betrachten. Dieser Aspekt ist deshalb so enorm wichtig, weil Frauen Jahrtausende lang kaum an der Formulierung von Theologie beteiligt waren, was zu Verzerrungen und Leerstellen führte, da eine Hälfte der Menschheit ihre Meinung oder Erfahrungen nicht schildern konnte.

Wie könnten also Bibeltex-te oder Geschichtsana-lysen aus weiblicher Sicht aussehen? Ungeachtet meiner Einstellung eine spannende Frage. Es geht sowohl um die Befreiung aus dem Patriarchat, als auch um die Gleichstellung der Frau. Und von der sind wir in vielen Bereichen noch weit entfernt. So begegne ich zum Beispiel der Gegebenheit, dass im Katholizismus Frauen bestimmte Ämter nicht ausführen können oder dürfen, mit Unverständnis und Ärger, was meiner Ansicht nach auf einer sehr fragwürdigen Argumentation beruht und es eher den Eindruck macht, als würden sich Männer in gewissen Ämtern dagegen aussprechen, um weiterhin eine Monopolstellung für sich zu beanspruchen. Die angeführte Argumentation beruht darauf, dass Christus wohl ausschließlich Männer zu seinen Aposteln berufen haben soll und man sich aufgrund dessen dieser Tradition verpflichtet sieht (mir stehen bei diesen Worten die Haare zu Berge!). Die evangelische Kirche hingegen ordinierte 1958 zum ersten Mal eine Frau auf eine Pfarrstelle.



Eine der radikalsten, aber sogleich bedeutendsten feministischen Theologinnen, war die Amerikanerin **MARY DALY**. Obwohl sie zunächst praktizierende Katholikin war, kam sie zu der Ansicht, dass alle organisierten Religionen irreparabel patriarchal seien und nannte sich infolgedessen „postchristian“ (deutsch: nachchristlich). In einem Interview mit der Zeitschrift „EnlightenNext“ sagte Daly einst:

***„Ich denke nicht über Männer nach. Sie sind mir wirklich egal. Ich befasse mich mit den Fähigkeiten von Frauen, die unendlich unter dem Patriarchat herabgesetzt wurden. Nicht, dass sie verschwunden wären, aber sie wurden unterdrückt. Ich befasse mich damit, wie wir Frauen unsere Fähigkeiten erweitern, sie zur Verwirklichung bringen. Dies benötigt meine ganze Energie.“***

Ihr Werk „Beyond God the Father“ (deutsch: Jenseits Gottes des Vaters) wird häufig als grundlegende Arbeit in der Feministischen Theologie bezeichnet und in einem weiteren ihrer Werke, „The Church and the Second Sex“ (deutsch: Die Kirche und das zweite Geschlecht), argumentiert Daly für die Gleichheit zwischen den Geschlechtern.

Sie befindetet, dass die Kirche die Bedeutung der Gleichstellung von Männern und Frauen anerkennen müsse, da sie gleich geschaffen seien. Auch wenn sowohl manche Aussagen, als auch Taten Dalys sehr radikal mögen wirken (so ließ sie z.B. männliche Studenten zu ihren Kursen über Feministische Ethik nicht zu), ebnete sie doch den Weg für viele Theologinnen in der heutigen Zeit und ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegung. So wie viele weitere bedeutende Frauen, die sich für die Gleichberechtigung der Frauen in der Religion eingesetzt haben und sich noch einsetzen. Seit 1986 ist die wissenschaftlich ausgerichtete Feministische Theologie in Europa durch die ESWTR (Europäische Gesellschaft für theologische Forschung von Frauen) vernetzt. Dieses Netzwerk setzt sich aus mittlerweile 600 Mitgliedern aus mehr als dreißig europäischen Ländern zusammen und gibt seit 1993 ein Jahrbuch heraus, das über die verschiedenen Länder und ihre Entwicklungen der Feministischen Theologie informiert sowie Artikel zu aktuellen theologischen Problemen aus der Sicht von Frauen in den drei Sprachen Deutsch, Englisch und Französisch enthält. Ein weiterer wichtiger Teil ist der „Buchmarkt“, der nicht nur Neuerscheinungen aus den verschiedenen Ländern, sondern auch ausführliche Besprechun-

gen wichtiger Bücher enthält. So wird der Zugang zu Informationen vor allem für Mitglieder aus Ländern erleichtert, in denen die feministische Forschung bislang weniger anerkannt wird. Zusätzlich findet alle zwei Jahre ein europäischer Kongress in wechselnden Ländern statt.

Eine Frage, die sich mir im Laufe der Tage immer wieder stellte, war, ob ich der Religion oder dem Glauben gegenüber aufgeschlossener wäre, wenn das Frauenbild stärker vertreten wäre. Wenn nicht automatisch vorausgesetzt würde, dass Gott männlich ist. Ich würde wohl nicht an die Bibel per se glauben. Aber vielleicht hätte ich dennoch Zugang und Trost im Glauben an ein „Höheres Wesen“ gefunden. Natürlich könnte man sagen, dass an „Gott“ kein bestimmtes

Geschlecht geknüpft ist, aber Bezeichnungen wie der „Heilige Vater“, „Gott, der Herr“ und das wohl bekannteste Gebet, das „Vaterunser“, lassen keinen anderen Schluss zu (wo ist hier noch Platz für Gleichberechtigung?). Der Gedanke, dass mir durch den fehlenden Glauben oder vielleicht sogar die mangelnde Fähigkeit, zu glauben, viel Halt und Trost abhandengekommen sein könnten, betrübt mich ein wenig. So war ich doch immer auf mich alleine gestellt. Vielleicht wäre es schön gewesen, auch an etwas zu glauben und mir das Schöpfen neuer Hoffnung und Kraft zu erleichtern. Und allein dieser Gedanke lässt mich die Menschen, die an etwas glauben, nun besser verstehen.



# Was vom Glauben übrig blieb

von Christian Winterstein

**Unser Autor Christian Winterstein fasst in schlaglichtartiger Montagetechnik Erinnerungen an seine katholische Jugend zusammen. Sehr persönliche Erfahrungen kommen hier zur Sprache.**

Wenn ich über Glauben, Religion und Kirche nachdenke, dann stelle ich zunächst fest, dass meine Kindheit und Jugend „katholisch“ waren. Ich war katholischer Messdiener, katholischer Pfadfinder und katholischer Schüler an einer katholischen Privatschule. In den Glauben wuchs ich durch das Gemeinde- und Schulleben und den Empfang der Sakramente: Taufe, Erstkommunion, Beichte und Firmung. Glaubensfest war ich nie. Der Draht zu Gott war immer von Zweifeln an seiner Existenz gestört. Als junger Mann trat ich aus der Kirche aus. Ganz ohne Groll. Fragen des Glaubens traten in den Hintergrund.

Wenn ich weiter über persönliche Erfah-

rungen nachsinne, dann kommen mir spontan Bilder, Erinnerungen und Geschichten in den Kopf, ganz ungeordnet; wie bunte Schnipsel, die mit Empfindungen verknüpft sind:

Kain erschlug Abel. ... Die unbefleckte Empfängnis der Gottesmutter Maria. ... Johannes der Täufer, der Mann aus der Wüste. ... Der barmherzige Samariter. ... Geschichten aus einer fernen Welt voller Wunder und Blut im Religionsunterricht. ... Die blassgelbe Urinpfützle vorm Altar stammte von mir. Vor Aufregung hatte ich mir während der Erstkommunionsfeier in die Hose gemacht. ... Peinliche Stille im Beichtstuhl. ... „Du siehst aus, als ob du heulst“, raunte mir mein Bruder während der Messe einmal zu. Glaubensrituale stressten mich. ... Die Zeltlager. Schon vor der Abfahrt hatte ich einen Kloß im Hals und Heimweh im Herzen. ... Die Nächte am Lagerfeuer mit Fahrtenbuch und Wandergitarre. Morgens gab es Marmeladenbrot, so viel man wollte. ... Kanufahrten und Schwim-





men. ... Zeckenalarm. ... Der nächtliche Überfall, bei dem der Holzmast mit dem Pfadfinderbanner neben dem Kopf eines schlafenden Kindes einschlug. ... Die aufgedunsene, vom Blitz erschlagene Kuh im Wassergraben. ... Und wer warf den ersten Stein? Die Ehebrecherin. ... Eine Frau, vielleicht war sie betrunken, krümmte sich weinend vorm Altar und rief nach Gott; woraufhin eine Nonne, die das beobachtete, die Polizei rief. ... Und der dicke Küster stopfte sich nach der Messe die übriggebliebenen Hostien in den Mund. ... „Schissel“ statt „Scheiße“ sagen, lautete die scheinheilige Parole. ... „Lauter, Lauter“, schrie der in Stalingrad traumatisierte Musiklehrer von der Orgelempore herab. ... Meine Klassenlehrerin, die stets ermutigte und unterstützte und der körperbehinderten Mitschülerin bei den Toilettengängen half. ... Ein Pornoheft. Gefunden im Altpapier, das wir Pfadfinder für die Bolivien-Hilfe sammelten. Anschließend

maßen wir die erigierten Schwänze mit dem Lineal. ... Der erste Samenerguss. ... Das erste Herzrasen, als die kluge und bildschöne Pfadfinderin ihren Kopf auf meinen Bauch legte. Ihr langes, dunkles Haar duftete herrlich. ... Jesus randalierte im Tempel, der zu einer Räuberhöhle verkommen war. Wir stürmten eine McDonald's-Filiale mit einer Arche Noah aus Pappkarton. Danach das große Besäufnis... Kanutouren im Herbst. ... Der Gang über's Wasser ... durch die Nebelwand. Und dann war Schluss.

Blieb was?

Ja. Neben den persönlichen Erlebnissen bleiben für mich die Bibelgeschichten. Die Gleichnisse. Das Leben Jesu, sein Sterben und seine Auferstehung. Die Apostelgeschichten. Ich möchte nicht in einer Welt leben, in der es diese Geschichten nicht gibt. Vergebung und Nächstenliebe. Daran glaube ich. Auch ohne katholische Kirche.





# Captain Zwielight

Kämpfer für die Gekränkten und Gebrochenen

## #3 Die Jünger der Riesenmotte

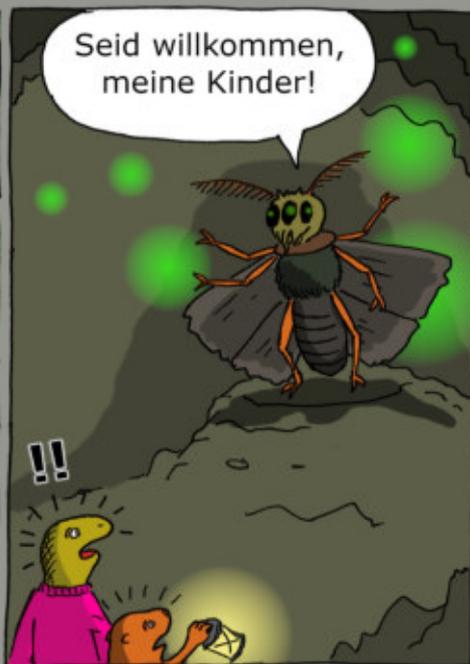
Ein Projekt der Zwielight-Redaktion - Zeichnung: Benjamin Runge



Komm weiter,  
da hinten ist ein  
Licht!



Seid willkommen,  
meine Kinder!



Ich bin Gnullets'Rovnhaw, der Erleuchtete! Es ist kein Zufall, dass ihr hier hergekommen seid, ihr seid auserwählt! Ich habe eine Botschaft für euch, die von höchster Bedeutung ist! Das Überleben der Menschheit steht auf dem Spiel! Es geht um die Erdrotation..

Woah!



Durch gravimetrische Störungen hat die Erde in den letzten Jahrzehnten angefangen, sich immer schneller zu drehen. Die einzige Möglichkeit, das aufzuhalten, ist, einmal pro Stunde entgegen der Erdrotation in die Luft zu springen.



Es funktioniert nur, wenn viele Leute mitmachen! Ihr müsst diese Mission auf der ganzen Welt verbreiten! Nun geht, meine Kinder!

Uff, das ist wichtig!



Schnell, wir müssen den anderen Bescheid sagen!

Ja!



**Leute, in welche Richtung geht die Erdrotation?!**

?!

Wir sind alle in Gefahr!

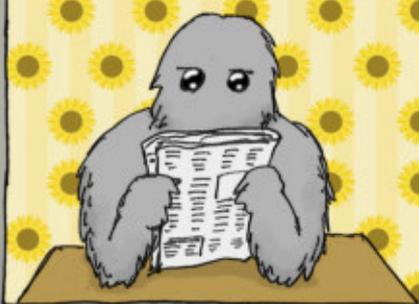




Leute, ich glaube ich weiß, was ihr gesehen habt, hört mal:  
**Unfall in Farbenfabrik**



...das Gebiet ist weitläufig abgesperrt, da giftige Dämpfe austreten können. Fachleute warnen, dass die Dämpfe Halluzinationen hervorrufen können...



Da hast du die Erklärung für euer unglaubliches Abenteuer!

Was? Aber... es war so real...



Schätze, die Riesenmotten-Theorie muss dran glauben!



Alles nur eine  
Halluzination?  
Ich fall vom Glauben  
ab...



Was glaubst du  
denn, Schnuddel?



Hmm...



Ich glaube, das  
Essen ist fertig!





Fachtag  
**Neue Psychiatrie im Bremer Westen**

von Volker Brinkmann, Benjamin Runge

**Bericht vom Fachtag des Arbeitskreises *Neue Psychiatrie im Bremer Westen* vom Oktober 2020. Es wird weiter daran gearbeitet, die Transformation der psychiatrischen Versorgung voranzutreiben.**

Der Arbeitskreis „Neue Psychiatrie im Bremer Westen“ lud im Oktober zum Fachtag Psychiatrie ein, um mit Personen, die im psychiatrischen Bereich in Bremen arbeiten oder mit diesem in Berührung kommen, eine konzeptionelle Neuausrichtung zu diskutieren. Es ging im Kern um die Transformation der psychiatrischen Versorgung von einem stationären in ein ambulantes System. Die Corona-Pandemie wirkte sich auch auf diese Veranstaltung aus. Es gab strenge Hygieneregeln, die von den Teilnehmer\*innen eingehalten werden mussten. Das BLG-Forum in der Überseestadt war für die Ausnahmesituation prädestiniert, um die Abstandsregeln einzuhalten. Es war ermutigend zu sehen, dass die psychiatrische Entwicklung auch in schwierigen Zeiten vorangetrieben wird.

In der Vergangenheit waren Tagungen zu diesem Thema eher von einer bedrückenden Stimmung geprägt, da sich die Veränderungsprozesse sehr zäh ge-

stalteten.

Auf diese Ausgangslage ging die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Claudia Bernhard, in einem ersten Grußwort ein.

Sie betonte ausdrücklich, dass das psychiatrische System die Klinik langfristig verlassen muss, um eine konsequente Regionalisierung der Gesundheitsversorgung zu realisieren. Das vom „Arbeitskreis Neue Psychiatrie im Bremer Westen“ entwickelte PARDON-Konzept (s.u.), das die Grundlage der Diskussionen bilden sollte, wurde von ihr gelobt.

Die Umsetzung einer Transformation könne nur dann effektiv sein, wenn nach Schnittmengen in den Interessenlagen einzelner Akteure gesucht würde, so Bernhard. Es ginge nicht darum, herauszufinden, wer das beste Konzept habe. Vielmehr sei eine Zusammenarbeit verschiedener Institutionen und Personen bei der Neuausrichtung der psychiatrischen Versorgung im Bremer Westen

nötig. Als Ansprechpartnerin, um in einer Problemsituation nach gemeinsamen Lösungen zu suchen, stehe sie jederzeit zur Verfügung.

Senatorin Bernhard verbreitete eine Aufbruchsstimmung, die auch im weiteren Verlauf der Tagung spürbar war. So auch bei den Initiator\*innen der Initiative „Rettet das Rückzugshaus“, Arnolde Trei-Benker und Heiko Schwarting. Diese zeichneten den Weg nach, der nach der Schließung des Rückzugshauses in Bremen-Walle beschränkt wurde und im Konzeptpapier PARDON mündete.

Schwarting erinnerte sich mit lobenden Worten an das Rückzugshaus, welches er selbst in der Vergangenheit in einer Krisensituation aufgesucht und in dem er später als Genesungsbegleiter gearbeitet hatte: „Toller Spirit, Behandlung auf Augenhöhe, Wiederentdecken von Res-

ourcen.“

Die bevorstehende Schließung des Rückzugshauses versuchten Schwarting und Trei-Benker 2019 mit Gründung einer Initiative zu verhindern. Diese Aktion sei ein großer Erfolg in der Psychiatrie-Szene gewesen, so Schwarting. Um Kräfte weiter zu bündeln, wurden die Initiativen „Rettet das Rückzugshaus“ und „Neue Psychiatrie im Bremer Westen“ zusammengeschlossen.

Die Corona-Krise verzögerte jedoch die weitere Entwicklung einer konzeptionellen Idee durch diesen Zusammenschluss.

Das Rückzugshaus musste letztendlich schließen. Dies führte jedoch dazu, dass das Konzept zur Neuen Psychiatrie noch mal ganz neu gedacht wurde. Aus diesen Überlegungen entstand schließlich das **PARDON-Konzept**.



# Das PARDON-Konzept

Reinhold

Im PARDON-Konzept stellt der Arbeitskreis Neue Psychiatrie im Bremer Westen eine Transformation der psychiatrischen Versorgung vor. An Stelle einer vornehmlich bettenorientierten Klinikpsychiatrie wird ein weitestgehend ambulantes Zentrum für seelische Gesundheit gestellt, in dem die psychiatrische Versorgung regional und lebensnah erfolgt. Im Konzept wird dieser Transformationsprozess detailliert beschrieben. Wichtiger Bestandteil sind die sieben therapeutischen Prinzipien des Offenen Dialogs:

- 1. SOFORTIGE HILFE:** Innerhalb von 24 Std. nach Eingang eines Hilferufs soll ein erstes Treffen der Fachkräfte mit der betroffenen Person stattfinden.
- 2. EINBEZIEHUNG DES SOZIALEN NETZWERKS:** Familienangehörige, weitere Leistungserbringende wie ambulante Psychotherapeut\*innen und evtl. auch Lehrer\*innen oder Arbeitgeber\*innen sollen in den Prozess miteinbezogen werden.
- 3. FLEXIBLE EINSTELLUNG AUF DIE BEDÜRFNISSE:** Jede Krise ist individuell, und somit wird auch der Ort der Treffen sowie das Behandlungsprogramm flexibel gestaltet. Es soll auf die Lebenswelt von Betroffenen Rücksicht genommen werden.
- 4. VERANTWORTUNG:** Das psychiatrische Behandlungsteam hat die Verantwortung für die Organisation von Therapieversammlungen/Netzwerktreffen.
- 5. PSYCHOLOGISCHE KONTINUITÄT:** Der\*die behandelnde Therapeut\*in soll möglichst nicht wechseln.
- 6. AUSHALTEN VON UNGEWISSHEIT:** Diagnosen und Entscheidungen sollen nicht vorschnell getroffen werden. Der weitere Behandlungsweg wird im Dialog geklärt.
- 7. FÖRDERUNG DES DIALOGS:** Dialoge in offener und empathischer Haltung sollen die Handlungskompetenz der\*des Betroffenen für sein\*ihr eigenes Leben stärken.

## Die psychiatrische Versorgung erfolgt in drei Modulen:

**Modul 1** ist der mobile Kriseninterventionsdienst (KID)

**Modul 2** ist eine Akut-Tagesklinik, die eine langfristige Behandlung anbietet (Assertive Community Treatment, ACT)

**Modul 3** ist das Krisenhaus mit einer kleinen Anzahl Betten für stationäre Auf-

enthaltene.  
Ein weiteres Problem ist die Fragmentierung der verschiedenen Leistungen, die psychisch Kranke erhalten können. Diese Behandlungs-, Reha- und Teilhabeleistungen werden von verschiedenen Stellen ausgeführt und sind nicht zentral koordiniert. Das vorliegende Konzept soll auch eine sektorenübergreifende Koor-

Kompetenz

Reinhold im  
Ölkübel

Freundlich  
Kontakt

dination aus einer Hand ermöglichen.

Die Schritte, in denen der Transformationsprozess ablaufen soll, sind bereits sehr konkret hinsichtlich Zeit, Behandlungsplätzen, personeller Besetzung, Ressourcen, Leistungsträgern etc. geplant. Von 2020-2028 soll so Schritt für Schritt der Aufbau der drei Versorgungsmodule stattfinden.

Das PARDON-Konzept ist auf der Website der Blauen Karawane [www.blauekarawane.de](http://www.blauekarawane.de) als PDF zum Download verfügbar:

Klicken Sie im Menü auf "Aktuelles", um dort unter "Veranstaltungen und Termine" den "Fachtag 16.10.2020" suchen.

Auf dem Fachtag wurde in einer Präsentation des Architektenbüros Feldschnieders + Kister ein Entwurf für ein Zentrum dargelegt, der u.a. die therapeutischen Prinzipien des Offenen Dialogs einbezieht. Ein konkreter Plan für die Architektur existiere jedoch noch nicht, da noch zu viele Fragen offen seien. Zwischen Architektenbüro und dem Arbeitskreis bestehe jedoch ein fruchtbarer Austausch.

In einer anschließenden Diskussionsrunde erörterten Vertreter der Bremer Psychiatriebewegung Fragen und Problemstellungen über die Schaffung eines solchen Zentrums und lieferten Gedan-

kenimpulse.

Zum Ende des Fachtags konnten sich die Zuhörer\*innen einbringen. Es wurden Gruppen gebildet, die sich zu drei verschiedenen Themen, welche die Realisierung eines Zentrums für seelische Gesundheit betreffen, zusammenfanden und über diese diskutierten:

- **Soziokulturelle Einbindung des Zentrums**
- **Offener Dialog**
- **Finanzierung**

In allen drei Gruppen wurden Möglichkeiten und Grenzen eines Zentrums für seelische Gesundheit erörtert. Die Gruppen wurden von Personen aus dem Arbeitskreis geleitet. Es wurde Gedanken und Anregungen Raum gegeben, die den Arbeitskreis inspirieren können, um die Schwarmintelligenz des Fachtags in die weiteren Überlegungen einfließen zu lassen.

Diese Brainstormings rundeten den Fachtag ab und betonten noch mal, dass der Aufbau des Zentrums für seelische Gesundheit eine gemeinsame Kraftanstrengung bedeutet, bei der die Ressourcen verschiedener Menschen und Gruppen so genutzt werden, dass den verschiedenen Interessen der am Zentrum beteiligten Personen Rechnung getragen wird.

Somit  
Hilfe

Wie auf  
Reisen

für alle mitbest

# Eine Störung...

von Stefan Franzen

**„Ich bin Stefan, 36 Jahre jung und habe zwei Kinder. Ich möchte, solange es geht, so bleiben, wie ich vor meiner Diagnose war. Genau das ist aber nicht so einfach. Ich war auf der Sonnenseite des Lebens. Jetzt bin ich das auch, aber anders...“**

In meinem Fall ist es eine Krankheit. Diese hat mein Leben total verändert.

Die Rede ist von Multipler Sklerose (MS). Es ist eine Autoimmunerkrankung im zentralen Nervensystem. Die MS tritt in der Regel am Anfang in sogenannten Schüben auf. Dabei variieren die Symptome und die Länge eines Schubes. Diese Form ist dabei die häufigste Anfangsart der MS.

Du kannst dir das so vorstellen, dass z. B. dein linker Arm taub wird. Dabei weißt du aber nicht, wann es aufhört und ob es überhaupt schlimmer werden kann. Mit dieser Angst müssen wir MS-Patienten leben. Für mich war diese Nachricht ein Schock. Am Anfang wusste ich nicht, was diese Krankheit mit mir macht. Was das für mich und mein Leben bedeutet. Es war quasi ein „Weltuntergang“...

Jetzt fast zwei Jahre später, mit dem Wissen, was genau diese Krankheit mit einem machen kann, bin ich zwar etwas stabiler... Aber es gibt immer mal wieder

die Tage, wo sich der Himmel zuzieht.

Wo auch bei mir eher die düsteren Gedanken an Oberwasser gewinnen.

Die Rede ist dabei von depressiven Verstimmungen. Damit stehe ich aber nicht alleine. Es soll ein Begleitsymptom der MS sein. Natürlich bringt jede schlimme Krankheit diese Erscheinungen mit sich. Ich schreibe hier aber von der MS, weil ich davon betroffen bin.

Wenn du mit dieser Krankheit umgehen kannst, dann bist du schon einen großen Schritt weiter. Denn dann kannst du diese MS verstehen, zumindest, dieses zu versuchen. Es wird immer der Tipp gegeben, dass man sich über das freuen soll, was man noch kann.

Versuche, alles positiv zu sehen.

Also zum Verständnis: Ich habe eine Sehnerv-Entzündung in meinem linken Auge. Sehe manchmal besser und manchmal schlechter durch dieses. Aber hey... ich bin nicht blind.

Oder: Ich muss manchmal öfter auf Toi-

lette. Das ist o.k. Besser, als inkontinent zu sein. So ist das mit dem positiven Denken gemeint.

Ich kann aber auch verstehen, wenn Menschen damit nicht zurechtkommen. Wenn die Angst aus verschiedenen Gründen zu hoch ist. Wenn dein soziales Umfeld nicht mehr das ist, welches es vor der Diagnose war und du deswegen immer mehr alleine dastehst. Du vielleicht deinen Job verloren hast. Oder wenn die MS sich verschlimmert. Gerade am Anfang ist es richtig schwer, mit der Diagnose umzugehen. Ich glaube, Du kannst diese Punkte verstehen.

Bei all dem, was ich genannt habe, bin ich noch nicht mal auf das eigene Selbstwertgefühl eingegangen. Es leidet nämlich sehr unter dem Gefühlschaos, mit dem viele zu kämpfen haben. Man fängt an, sich selbst nicht mehr zu mögen, weil einige Sachen nicht mehr so funktionieren, wie man es gewohnt ist. Dann kann sich eine Glaubenskrise einschleichen. Man glaubt nicht mehr an sich selbst. Und wenn man dann nicht aufpasst, besteht die Gefahr, sich selbst aufzugeben.

Zum Schluss möchte ich nochmal auf die Unterschiede von Mann und Frau eingehen. Die, die von der MS betroffen sind,

sind zu drei Vierteln Frauen und zu einem Viertel Männer. Bei der Psyche kommen dabei am Anfang die „üblichen“ Themen zu Tage. Kann und darf ich überhaupt noch eine Familie gründen? Wie lange kann ich meinem derzeitigen Job noch nachgehen?

Wie schaut es finanziell aus, wenn ich meinen Job verliere?

Erzähl ich es meinen Kindern (wenn man welche hat)? Wem erzähle ich überhaupt davon? Es geistern nicht nur am Anfang 1000 Fragen durch den Kopf...

Ich schreibe mittlerweile einen Blog und betreibe einen Podcast, um anderen Betroffenen Mut zu machen, denn ich hätte dieses am Anfang gebraucht.

Blog von Stefan Franzen:  
[www.zwischen-maennlich.de](http://www.zwischen-maennlich.de)

# „Violetta“

– eine international tätige Künstlerin aus Hemelingen/Bremen

von Heike Oldenburg

**Aloisia Wagner wurde ca. 1906 ohne Arme und Beine geboren. Sie lernte sich zu akzeptieren und beschloss mit 15 Jahren Künstlerin zu werden. Als Siebzehnjährige reiste sie in die USA, um dort bei Veranstaltungen rund um Zirkus, Karneval oder Jahrmarkt aufzutreten. Sie war sehr erfolgreich und führte ein weitgehend selbstbestimmtes Leben.**

**M**anche ungewöhnliche Lebensläufe zeigen auf, dass jede/r Behinderte im Rahmen seiner zeitlichen Einbettung sehr viel aus ihrer/seiner Behinderung machen kann. Ein aufregendes Beispiel hierfür ist das Leben von der

nur einen knappen Meter großen Frau Aloisia Wagner. Sie kam ungefähr in den Jahren 1906/1907 in Hemelingen, damals nahe Bremen, zur Welt.<sup>1</sup> Sie hatte von Geburt an weder Arme noch Beine. Mutter Elise Wagner ließ sich von dieser Laune der Natur nicht beirren und erzog ihre Tochter zu größtmöglicher Selbstständigkeit – eine erstaunliche Entscheidung eines Elternpaares zu jener Zeit und in einer Kleinstadt. Aloisia lernte sich zu akzeptieren und nicht auf Mitleid zu bauen. Etwa mit 15 Jahren entschied sie, dass sie als Künstlerin im Showbusiness arbeiten möchte. Aloisia nannte sich nun „Rosa Violetta“, später nur „Violetta“. Wie schade, denn ihr Vorname „Aloisia“ bedeutet „die ganz Weise“. Jedoch nur eine ganz Weise nennt sich wie die zarte Blume „Veilchen“, die ihrem Sein entspricht: „Violetta“.



Foto aus dem Jahr 1925: Auftritt in der „World Museum“ (Freak Show) in Los Angeles

Bei Wikipedia wird Aloisia Wagner als „Künstlerin“ geführt, auch als „Sonderausstellungs-Schaustellerin“. Das Fehlen aller vier Gliedmaßen (Tetraamalie) kommt sehr selten vor. Die deutsche Übersetzung „Fehlbildung“ für griech. *tetra* „vier“, *a* „fehlen“ und *mélos* „Glied“ ist entwertend. Das Wort bezeichnet einen „Defekt“<sup>2</sup>. Mensch könnte es auch einfach „Veränderung“ nennen, aber Wissenschaftler (früher eher Männer, normensetzend) sprechen lieber von „Fehler/Beschädigung/Makel“. Was nicht „normal“ ist, ist eben „fehl-“. Dem zugrunde liegt die Frage, ob etwas/ein Mensch in unserer Leistungsgesellschaft funktionieren kann. Aloisia Wagner hat sich zu vermarkten gewusst. Nach ersten Erfolgen im Showgeschäft in Deutschland und Europa reiste sie 17-jährig im

März 1924 in die USA – zusammen mit ihrem Stiefbruder Karl Grobecker, der als ihr Manager wirkte. Bei der Einreise wurden beide einen Tag im Krankenhaus aufgehalten.<sup>3</sup> Erst danach durften sie einreisen. Die Behörden machten sich Sorgen, dass ein einwandernder „Krüppel“<sup>4</sup> der Sozialhilfe zur Last fallen würde. Aloisia hatte eine Erlaubnis, ein halbes Jahr in den USA in der „Dreamland Circus Side Show“ von Samuel W. Gompertz aufzutreten. Seit 1911 gab es das „Dreamland“ im Bezirk Brooklyn auf „Coney Island“, mit Strand und Vergnügungspark. In den 1920er Jahren war die drei Fuß große, blonde und grünäugige (Frachtliste des Schiffs) „Violetta“ hier sehr aktiv. Sie konnte sehr gut singen. Später trat sie auch beim Zirkus „Ringling Bros. and Barnum & Bailey Shows“ und

<sup>1</sup> Erste Erwähnung des Dorfes Hemelingen im Jahre 1238. Ab 1854 Industrialisierung. 1905 hatte H. 7.214 Einwohner (Kleinstadt heute: ab 5.000 Einwohner).

Weserwehr mit Wasserkraftwerk: Baubeginn 1906. Seit Februar 1951 Stadtteil Bremens.

<sup>2</sup> Defekt (v. lat. defectus „geschwächt“) bezeichnet bei Wikipedia neben acht anderen Bedeutungen auch vier medizinische Tatsachen: Fehlen eines Organs oder Organteils, einer Sinnesfunktion, einer körperlichen sowie einer psychischen Funktion.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Defekt>, Zugriff 1. Februar 2020, gekürzt HO

<sup>3</sup> Wenn ein/e Einreisende/r die Frage, ob eine psychische Erkrankung vorliege, mit „Ja“ beantwortete, konnte sie/er mit dem nächsten Schiff gleich wieder zurückfahren (gesehen im Auswanderermuseum Bremerhaven).

<sup>4</sup> So im englischen Original. In den 1960er Jahren würden sich „cripple/Krüppel“ das Wort zu einer selbst gewählten Bezeichnung im Kampf um Selbstständigkeit nehmen.

an anderen Stellen auf. Zusätzliche Inszenierungen in Verbindung mit Zirkus, Karneval oder Jahrmarkt und „Freak Shows“, bei denen besonders gewachsene Menschen gezeigt wurden, waren über mehrere Jahre hin ihr Arbeitsfeld. Sie ließ sich ankündigen als „Living Half

steller Jean Cocteau sah sie im Luna Park, einem Vergnügungspark in Paris. Der Journalist Wallace Stort berichtete für das Hochglanzmagazin „London Life Magazine“ von seinen Reisen aus über außerordentliche Phänomene, wie unter anderem „Freak Shows“. In dem Londoner

Magazin, herausgegeben von der New Picture Press, wurde die Leserschaft im Zeitraum von 1920 bis 1960 mit Showgirls und badenden Schönen, mit anzüglichen Artikeln, Kulturberichten, Cartoons und einer Ratgeber- sowie einer Leserbrief-Rubrik unterhalten. Stort sah und beschrieb Auftritte von Violetta in den Jahren 1926, 1929 und 1940.

### **Bericht über eine erstaunliche „Show mit Schönheiten ohne Extremitäten“**

Dieser zuletzt beschriebene Auftritt ist zugleich die letzte bekannte Publikation über „Violetta“. Im Juli 1939 sah Stort in Seattle, Washington State, die „Mighty Haag“ Show. Die Show war angekündigt als: „Einmalige und Erstaunliche Attraktion. Verblüffendes Universum – Sterne, die niemals zuvor unter einem Dach vereint waren. Wundervoller Ansturm von internationalen Schönheiten ohne Extremitäten“<sup>5</sup>. Noch nie zuvor hatte Stort so viele



Dreamland, Coney Island, 1907

Girl“ – „Lebendes Halbes Mädchen“. Das klingt nicht wie voll(-wertig). Halb ist eben nicht ganz.

Aloisias/Violettas Karriere als Künstlerin war lang. Sie hatte einen amerikanischen Pass. Bei Wikipedia wird sie als „deutschamerikanisch“ bezeichnet, das heißt als Amerikanerin mit deutschen Wurzeln. Violettas Körper wurde oft fotografiert und beschrieben: Der Schrift-

Künstlerinnen an einem Ort gesehen (er besuchte diese Show mehrmals!). Hinein gelockt wurde mensch durch die sogenannten „Munro Sisters“. Die attraktiven blonden Frauen waren einbeinige Akrobatinnen, Schlangenfrauen und Tänzerinnen. Sie hatten in unterschiedlichen Zirkussen beim Sturz vom Trapez ein Bein verloren, eine das rechte, die andere das linke Bein. In durchsichtigen, fleischfarbenen Anzügen halfen sie dem Anpreiser vor dem Zelt: „Treten Sie ein! Treten Sie ein!“. Dabei luden sie verduzte Zuschauer zum Foxtrott-Tanzen ein. Ihre große Geschicklichkeit dabei wirkte sicherlich als überzeugende gute Einladung.

Im Zelt präsentierten sich die Darstellerinnen auf fünf kleinen, mit Neonleuchten dekorierten Bühnen im Halbkreis. Sie wurden nacheinander von den zwei vortragenden Herren im Frack vorgestellt. Anschließend durften die Bewunderer Hände schütteln und Fragen stellen. Darauf folgte eine Pause, in der die meist jungen Frauen ruhig sitzend betrachtet werden konnten.

„Violetta“ bildete die Attraktion unter den Künstlerinnen. Zwischen der italienischen Schönheit „Christina“ und der beinlosen „Sally“, genannt „Beautiful American Half-Girl“, auf der einen Seite sowie „Rose“, „The Beautiful British Monolimb“, und der Chinesin „Lotus“, „The Only Living Tattooed Legless Beauty“ in ihrem eigenen „Anzug aus vielen Farben“ auf der anderen Seite, befand sich auf der größten und am kunstvollsten drapierten Bühne der Star „Violetta“, angekündigt als „Beautiful Armless and Legless Venus“.

Stort kannte „Violetta“ bereits. Er hatte schon mehrmals mit der fröhlichen und unbefangenen jungen Frau gesprochen. Schenkt mensch der Beschreibung Glauben, so hat „Violetta“ nicht nur von der Art der Ankündigung mehr Selbstwertgefühl entwickelt. „Beautiful Armless and Legless Venus“ ist durchweg positiver besetzt als die vorherige Bezeichnung „Living Half Girl“ – „Lebendes Halbes Mädchen“. Vor über zehn Jahren habe er Violetta als „frisch eingereistes Schulmädchen“ mit noch unvorteilhafter

<sup>5</sup> Original: “UNIQUE AND STUPENDOUS ATTRACTION. AMAZING GALAXY OF STARS NEVER BEFORE ASSEMBLED UNDER ONE ROOF. WONDERFUL AGGRESSION OF INTERNATIONAL LIBLESS BEAUTY”, übersetzt HO

Frisur kennengelernt. Nun sei sie „zu einer außerordentlichen Schönheit aufgeblüht“ gewesen, ihr blondes Haar schön gesteckt, „ihr pikantes Gesicht“ gut geschminkt. Sie sei ernst und unnahbar geblieben, aber nun unbestritten entzückend. Die Kleidung sei ebenfalls attraktiver worden. Früher sei sie vom Hals bis zu den Hüften in undurchsichtigem schwarzen Samt gekleidet gewesen. Nun habe sie zu verführerischem und mehr offenbarendem Material gewechselt. Sie sei in „schwarzer feiner durchscheinender Seide, angegossen wie ein Seidenstrumpf, mit glitzernden Ketten dazu“ gekleidet. Trotz voller Bedeckung wirkte „alle Anmut, von den runden Schultern bis zu den wohlgeformten Hüften, voller erkennbar, als wenn sie nackt gewesen wäre“. Ihr Torso sei „perfekt, ohne jede Narbe oder sonstige Unebenheiten“. Beine und Arme fehlten komplett, auch Ansätze dazu gab es nicht. Ärzte bezeichneten das Fehlen der Gliedmaßen in Violettas Fall als „natürlich“. Künstler beschrieben ihren Torso als „ein perfektes, wenn auch unvollendetes Stück natürlicher Skulptur“. Der Torso mit den weichen Rundungen wirkte „wie der einer Schönheitskönigin oder tatsächlich einer Venus“. Auf ihrem circa zweieinhalb Fuß hohen Podest präsentierte Violetta diesen schlanken Torso. Der Vortragende berichtete als erstes,

dass Mitleid überflüssig sei, da Violetta glücklich und zufrieden sei. Zu „Sally“ wurde ebenfalls berichtet, sie sei nicht nur „vollkommen glücklich“, sondern „liebe das Leben“! Wenn frau sich zuhause geborgen fühlt und dort ungestört auf den Händen unterwegs sein kann, sogar über Treppen, wie andere auf Beinen – warum nicht?? Wie frei ihre Berufswahl mit ca. 17 Jahren, blond und hübsch, wohl sein kann, ist eine andere Frage. „Freak Shows“, die es seit circa 1650 gab, hatten ihre höchste Beliebtheit bis circa zum Jahre 1940. Es wurden zunehmend andere Unterhaltungen möglich und auch gewählt. Das Fernsehen wurde leichter erschwinglich für die Menschen. Davor gab es eher Radio und Zeitungen als verbreitete Medien. Noch im Jahre 2005 wurde die „Letzte Echte Freakshow auf Reisen in den USA“, die „999 Eyes Freakshow“, gegründet. Das – in meinen Augen strittige – Konzept der Show ist, dass die Freaks hier positiv im Sinne von „Was anders ist, ist schön“ präsentiert werden. Auch die „Coney Island Side Shows“ gibt es noch. Einige traditionelle Freak-Elemente wurden ins Fernsehen übertragen.

Wie mehrere dieser hübschen Frauen halte auch „Violetta“ nichts von Gliedmaßen und sei froh ohne sie, erzählte der Vortragende weiter. Was frau nicht hat, kann sie nicht vermissen. Zum Zeit-

punkt von „Violetta“ Auftritten stellte sich die Frage nach Prothesen noch nicht. Erst ab Ende der 40er Jahre entstand das Wohlfahrts- und Krankenkassensystem in einem Umfang, dass Krücken und Prothesen allgemein be-

zwischen 70 und 150 cm sind inzwischen 90 Arten von Kleinwuchs bekannt, von denen heute in Deutschland rund 100.000 lebende Menschen betroffen sind.

Der Vortragende pries „Violetta“ als „ei-



zahlbarer und akzeptierter wurden. Viele Behinderte, meist Frauen, mussten sich mit diesen oft behindernden und/oder schmerzenden Hilfsmitteln quälen. In der späteren „Krüppelbewegung“ konnten viele sich von dem Anspruch, normal sein zu müssen, befreien. Im Jahre 1988 wurde der „Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e. V.“ gegründet. Mit einer Körpergröße

ne perfekte Hausfrau“ an, da sie nicht von zuhause weglaufen könne und zudem Ausgaben für Schuhe, Strümpfe, Handschuhe etc. eingespart werden könnten. Auch „Sally“ habe schon mehrere Heiratsanträge erhalten. Die Verfügbarkeit der jungen Frauen scheint eine mögliche größere und verführerische Nähe mit diesen zarten Wesen anzudeuten. Stort behauptete zwar, er wisse,

dass Violetta glücklich verheiratet sei. Zwischen den glitzernden Ketten um ihren Hals habe sie eine Goldkette mit dem Verlobungs- sowie dem Hochzeitsring. Jedoch wurde weder ein Ehemann hier erwähnt, noch ist bis heute ein solcher irgendwo nachweisbar. „Rose“ hingegen hat „einen Ehemann und eine kleine Tochter, die sie perfekt finden“. „Christina“ sei mit einem italienischen Adeligen verheiratet. Zu der „Erzählung“<sup>6</sup> passt, dass sie ein goldschimmerndes Negligee und einen diamantenbesetzten Büstenhalter – mit Reichtum verbundene Materialien – trug und mit ihren „klugen Zehen“ wie mit Fingern Minipiano spielen, rauchen, Wein eingießen und trinken konnte – übrigens klassische Tätigkeiten einer adeligen Dame.

In ihrer nun folgenden Vorführung zeigte „Violetta“, dass eine gliedmaßenlose Frau nicht hilflos sein muss. Eine hübsche Assistentin legte eine bunte, weiche Gummimatte vor sie hin. „Violetta“ schwang sich graziös nach unten und bewegte sich frei und einfach ohne jede Mühe auf der Matte hin und

her. Nur mit den Lippen und den Zähnen stellte „Violetta“ eine kleine Staffelei auf und skizzierte mit einem Kohlestift zwischen den Lippen schnell hintereinander Cartoons von bekannten Leuten. Die Assistentin warf sofort nach Fertigstellung die fertigen Skizzen in die ausgestreckten Hände des Publikums. Nachdem „Violetta“ sich eine Zigarette, links in der Munddecke, mit einem Streichholz in der anderen Ecke des Mundes alleine angezündet hatte, führte sie eine pantomimische Wäsche ihres Körpers mit einem Schwamm zwischen den Zähnen vor. Ihren in sich erstaunlich flexiblen Torso rollte „Violetta“ einmal zu einer Art kompaktem Ball zusammen. Sogar eine Nadel einfädeln und Nähen zeigte Violetta mit ihren „Lippen, die fast so flexibel wie Finger sind“, vor. Auch über „Rose“ heißt es, dass „ihre Zehen clever“ waren. Im Rahmen dieser Shows wurde die Präsentation

der Körper als faszinierend und das Angestarrt-Werden in Kauf genommen. Die penetrante Verwunderung über das Fähig-Sein an sich würde mensch heute „Ableism“<sup>7</sup> nennen. Nachdem „Violetta“ sich verbeugt hatte, trug die Assistentin



Mighty Haag Circus im Jahre 1912

sie auf dem Arm zum Publikum. Berührung ließ sie zu, um die Echtheit ihres Körpers zu zeigen. Jedoch Küssen, sowohl von jungen Männern als auch von Frauen, wehrte sie ab. Ihre Schulter war überraschend gut dazu einsetzbar. Zurück auf ihrem Podest, nahm „Violetta“ nochmals die ruhige und distanzierte Wartestellung wie vor der Show ein.

Kurioserweise ist die Künstlerin „Violetta“ nach diesem Artikel im „London Life Magazine“ vom Jahre 1940 verschollen. Aloisia Wagners Sterbedatum sowie -ort sind unbekannt.

<sup>6</sup> Die Wahrheit sah manchmal anders als dargestellt aus: „Rose“ war nicht mit nur dem rechten Bein geboren worden, sondern sie war mit 17 Jahren unter die kanadische Eisenbahn geraten und die drei fehlenden Gliedmaßen mussten abgenommen werden.

<sup>7</sup> Der Begriff bezieht sich auf die Unterstellung, dass eine bestimmte Befähigung aufgrund einer Behinderung nicht oder eben dennoch möglich sei.

#### Quellen:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Hemelingen#Die\\_GrC3%BCndung\\_des\\_Stadtteils\\_Hemelingen\\_1951](https://de.wikipedia.org/wiki/Hemelingen#Die_GrC3%BCndung_des_Stadtteils_Hemelingen_1951) , Zugriff 25. Januar 2020, gekürzt HO

<https://de.wikipedia.org/wiki/Aloisia>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Violetta\\_\(performer\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Violetta_(performer)), Zugriff 25. Januar 2020, übersetzt HO

[https://de.wikipedia.org/wiki/Aloisia\\_Wagner](https://de.wikipedia.org/wiki/Aloisia_Wagner) , Zugriff 25. Januar 2020

<https://de.wikipedia.org/wiki/Tetraamelie> , Zugriff 1. Februar 2020

<https://www.overground.be/londonLife/1940/19400127c.html>

<http://www.magforum.com/londonlifeindex.htm> , Zugriff 9. Februar 2020

<https://de.findagrave.com/memorial/12908460>

<https://web.archive.org/web/20070701210205/http://www.quasi-modo.net/Violetta.html>

<https://www.jstor.org/stable/23265599?seq=1>

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=wallace+stort+london+life+magazine>, dort: „London Life.rtf“ (schreibgeschützt) als Excel-Datei herunterladen

<https://www.bkmf.de/der-bkmf/>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Freak\\_show](https://en.wikipedia.org/wiki/Freak_show)

Meyer-Odewald, Peter, „Wer ist es?: Kuriose Begebenheiten im Leben berühmter Bremerinnen und Bremer“, Bremen 2018

# Das BlauHaus

von Jacqueline Lamut

**Mutig und innovativ – so kann man das BlauHaus-Projekt beschreiben. Deutschlandweit in der Form einzigartig, präsentiert sich das inklusive Wohnprojekt nach jahrzehntelanger Planung endlich in seiner vollendeten Form.**

Das Zwielicht hat die Planung und die Entstehung in vorigen Ausgaben bereits begleitet und möchte nun Einblicke in das Innenleben geben. Gesprochen haben wir dafür mit zwei Bewohnerinnen, die mit Herzblut an der Planung und Entstehung beteiligt waren. Auch Robert Klosa vom Martinsclub ließ uns an seiner Meinung und einer Darstellung des Aufgabenbereichs des Martinsclub im Projekt teilhaben.

Zunächst sprachen wir mit Conny Frigger, die ihr Leben für die Idee von Gemeinschaft und von einem Zusammenleben, das mehr als die eigenen vier Wände bietet, komplett auf den Kopf gestellt hat. Sie zog von Göttingen

nach Bremen, kündigte ihren Job und zog Ende 2019 ins BlauHaus. Da von der Planung bis zum Einzug der ersten Bewohner\*innen zwölf Jahre vergingen, brauchten alle Beteiligten einen langen Atem – und so waren Durchhaltevermögen und eine Menge Optimismus unabdingbar.

„Bis Inklusion wirklich gelebt werden kann, ist es noch ein großes Stück Arbeit. Aber ich denke, wir sind auf einem guten Weg... wenn wir es nicht vergeigen“, sagt Conny in unserem Interview. So gibt es trotz positiver Entwicklungen noch einige Baustellen im BlauHaus. Die Blaue Manege, die ursprünglich von Anfang an als Dreh- und Angelpunkt fungieren soll-



te, wird erst gegen Sommer fertiggestellt. Dann wird auch die Blaue Karawane in den Komplex einziehen. Derzeit fehlt demnach jedoch noch ein Ort der Begegnung, um die Kommunikation, die für ein funktionierendes Miteinander nötig ist, überhaupt möglich zu machen. Eine Herausforderung ist auch, den Bewohnern\*innen, die nicht von Anfang an dabei waren, den Gedanken dieses Wohnprojektes zu vermitteln und sie ebenso für die Idee zu begeistern. Ein Hauptaugenmerk lag von Beginn an darauf, dass die Menschen die Möglichkeit zum Einzug bekommen, die Lust auf Gemeinschaft haben, Inklusion leben möchten und nicht lediglich einen günstigen Wohnraum suchen. „Wenn man eine Familie hat und in Not ist, erzählt man eben das, was notwendig ist, um auf dem heutigen Wohnungsmarkt eine Wohnung zu bekommen“, erzählt uns Conny, als wir sie fragen, ob alle Bewohner ein Teil der Gemeinschaft und des Inklusionsgedanken sein wollen.

Die Wohnangebote im BlauHaus sind verschieden. In einem Interview mit Robert Klosa, dem Regionalleiter vom Martinsclub für die Region Gröpelingen und Walle, bekamen wir Einblicke in den Tätigkeitsbereich des Martinsclub und seinen im Besonderen.



Robert Klosa vom Martinsclub

Der Martinsclub – nicht zu verwechseln mit dem Martinshof – spielt im BlauHaus neben der Blauen Karawane eine tragende Rolle. Der Martinsclub begleitet und betreut Menschen mit speziellem Förderbedarf im Alltag, während der Martinshof (Werkstatt Bremen) eine Einrichtung zur Teilhabe behinderter Menschen am Arbeitsleben ist.

„Der Grundgedanke ist, dass Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen zusammen leben, sich gegenseitig unterstützen und helfen: Das ist Inklusion“, sagt Klosa im Interview. Betreut und unterstützt werden die Bewohner\*innen der WGs und die Bewohner\*innen der Quartierwohnungen in jeglichen Lebenslagen – wobei darauf geachtet wird, dass jeder ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen kann. Das Prinzip von Quartierwohnungen gestaltet sich wie folgt:

Die Menschen leben im BlauHaus in separaten Wohnungen, haben jedoch immer die Möglichkeit, sich auf kurzen Laufwegen Hilfe zu holen: auch in der Nacht, 24/7, rund um die Uhr. Klosa ist der erste Ansprechpartner für jedes Interesse und jeden Arbeitsbereich, den es abzudecken gilt und ist für die Menschen mit Förderungsbedarf im BlauHaus zuständig. Während sogenannter Hilfeplangespräche wird individuell festgelegt, welchen Bedarf an Unterstützung der jeweilige Bewohner hat. Entsprechend gestalten sich auch die Betreuungstermine mit den Klient\*innen. Ähnlich verhält es sich auch in der Demenz-WG. Dort legt man ebenfalls Wert darauf, nahe am Menschen zu sein und gibt den Angehörigen die Möglichkeit, an der Betreuung teilzunehmen und mitzuwirken. Jede/r Bewohner\*in hat ein Zimmer, das sie/er frei gestalten bzw. einrichten kann. Im Gemeinschaftsraum ist die Küche integriert und auch hier wird ein gemeinsamer Tagesablauf er-

möglicht – vom Kochen bis hin zu Aktivitäten. An den Gemeinschaftsraum grenzt die Terrasse, bei der darauf geachtet wurde, den Zugang von den Zimmern aus barrierefrei zu gestalten, um die Betten bei Bedarf auch auf die Terrasse schieben zu können. Neben der Demenz-WG liegt die KiTa, deren Terrasse mit der Terrasse der WG verbunden und nur durch ein Tor getrennt ist. Zukünftig ist auch ein Miteinander zwischen den Kindern und den Bewohner\*innen der WG angedacht, um den Gedanken der Inklusion aufzugreifen und zu verwirklichen.

Auf die Frage, welche Herausforderungen nach wie vor bestehen, antwortet Klosa: „Durch das Zusammenleben vieler, unterschiedlicher Menschen und den langwierigen Prozess ist aus meiner Perspektive Kommunikation das Wichtigste. Bei einem Wohnprojekt, das so lange geplant wurde, wo so viele unterschiedliche Menschen beteiligt waren und auch Vereine wie der Martinsclub, die Blaue



Karawane, Quirl Kinderhäuser, inklusive WG, plus Bewohner\*innen, plus weitere Akteure involviert sind, muss man einfach im Gespräch sein. Wenn man das

Projekt erfuhr, war sie sich unsicher, ob diese Form des Wohnens das Richtige für sie wäre und lehnte den Gedanken zunächst ab. Es verging einige Zeit, bis



Die Blaue Manege

nicht ist, gibt es Informationslücken oder Exklusivwissen, und dann wird das Ganze nochmal ein bisschen schwieriger. Und natürlich haben wir damit immer wieder zu kämpfen. Aber das ist ein normaler Prozess, den man nach und nach aufbaut, und das ist für mich das Wichtigste. Das kriegen wir wahrscheinlich auch besser hin als andere Häuser. Natürlich haben wir auch noch spezielle Charaktere dabei – jeder Mensch ist schließlich anders – aber ich glaube das kriegen wir hin.“

Eine weitere Bewohnerin, mit der wir sprechen durften, ist Gabriele Schellhorn. Gaby brauchte etwas länger, um sich für die Idee vom BlauHaus zu erwärmen. Als sie das erste Mal von dem

sie sich dazu überwinden konnte, ein Plenum aufzusuchen, welches zwölf Jahre lang regelmäßig monatlich stattfand. Von anderen gesehen und beurteilt zu werden, war eine ihrer größten Sorgen. Aber mit dem Abbau dieser Scham und der wachsenden Selbstakzeptanz bauten sich die Zweifel und die Hemmschwelle nach und nach ab. Am Ende war sie Feuer und Flamme. Und sie ist es nach wie vor. Allerdings ist auch Eigeninitiative gefragt. „Es ist wichtig, Berührungspunkte zu finden und sich kennenzulernen“, sagt sie in unserem Interview. Dies läge ihr sehr am Herzen, da sie möchte, dass das Projekt funktioniere und der Gedanke, auf dem das BlauHaus Projekt fuße, auch gelebt werden könne. So initiierte

sie auf eigene Faust bereits einen Stammtisch, einen Flohmarkt und ein gemütliches Sit-in in ihrer Wohnung. Ein weiterer Aspekt, der nicht unterschätzt werden dürfe, sei, dass diese neue Wohnform auch als Lernfeld dienlich sein kann. „Es muss ein Umdenken stattfinden – denn, auch wenn man vorher Dinge alleine gemacht hat und sich gescheut hat, um Hilfe zu bitten, ist die Idee des Blau Hauses eine andere, und so besteht die Chance, neue Erfahrungen zu machen und daran zu wachsen“, erzählt Gaby uns. Auch auf Menschen zuzugehen, will gelernt sein. So beschreibt sie uns eine schöne Situation, in der sich der Zusammenhalt der Bewohner gezeigt hat. Durch einen Sturm kippte ein Bauzaun auf eine kleine, frisch gepflanzte Hecke, und auf ihr Gesuch um Hilfe kamen gleich mehrere Bewohner, um den Zaun gemeinsam wieder aufzurichten. Und diese Situation ist kein Einzelfall: Wer Hilfe benötigt und danach fragt, bekommt diese auch.

Ein schönes Zeichen dafür, dass der Gedanke vom Blau Haus Wurzeln schlägt und das Projekt in Zukunft hoffentlich als Vorreiter für weitere Innovationen dient.

## Interview mit Thomas Gickel vom KinderhausBlau

### **Zwielicht: Besteht derzeit schon ein Miteinander?**

**Gickel:** Es gibt momentan nur eine Vernetzung auf der Leitungsebene. Es hat noch keine Kooperation zwischen dem Kinderhaus und der Demenz-WG gegeben, da sich alle noch in der Eingewöhnungsphase befinden. Es dauert in etwa fünf Jahre, bis bei einer Kindertagesstätte die Eingewöhnungszeit vorüber ist.

### **Zwielicht: Wie soll sich das Miteinander gestalten?**

**Gickel:** Es soll einen direkten Kontakt zwischen der Demenz-WG und dem Kinderhaus geben, der sich nach den individuellen Bedürfnissen aller Seiten, aber vor allem auch der Kinder richten wird.

### **Zwielicht: Welche Gründe sprechen dafür, dass speziell ein Kontakt zwischen den Kindern und den Bewohner\*inenn der Demenz-WG hergestellt werden soll?**

**Gickel:** Es geht darum, dass ein gegenseitiges Verständnis geschaffen wird. Eine Win-win Situation für alle. Die Kinder lernen direkt, dass Menschen im Alter und mit Einschränkungen normal sind,

und für Demenzkranke und alte Menschen generell ist nachgewiesen, dass Kontakt zu Kindern gut für ihr Gehirn ist. Momentan ist alltäglicher Umgang auch noch kaum möglich, da der Außenbereich des Kinderhauses aufgrund der Bauarbeiten noch gesperrt ist und die Blaue Manege auch noch nicht fertig gestellt ist. Daher sind die Kinder grundsätzlich noch im Kinderhaus und haben keine alltäglichen Zugang zum Rest des *Blauhauses*.

**Zwielicht: Wie viele Kinder werden aufgrund des Inklusionsgedanken des Blauhauses angemeldet?**

**Gickel:** Ca. die Hälfte der Kinder, die neu angemeldet werden, werden bewusst wegen des Inklusiven Gedankens des Blauhauses beim Kinderhaus Blau angemeldet.

*Das Interview führte Thomas Sieghold*



## WOHN:SINN

WOHN:SINN ist eine Plattform für Inklusives Wohnen. Darunter versteht man Haus- oder Wohngemeinschaften, in denen behinderte Menschen mit anderen vielfältigen Menschen zusammenleben.

Auf der Seite findet man nicht nur Blogs inklusiver WGs, sondern auch Informationen für alle, die eine inklusive WG gründen wollen, sowie eine WG-Börse. Des Weiteren werden Vorträge, Workshops und Beratung für Interessierte und schon bestehende WGs angeboten.

[www.wohnsinn.org](http://www.wohnsinn.org)

Es besteht auch die Möglichkeit, auf einen Anrufbeantworter zu sprechen:  
+49 89 / 95 45 74 74

# Bremer Institut für Musiktherapie - BIM

Von Friedrich Schüßler – unter Mitarbeit von Norman Broszinski, Irmgard Gummig und Andreas Roemer

**Ilse Wolfram ist Diplom-Psychologin und Leiterin des Bremer Instituts für Musiktherapie (BIM). Sie hat uns eingeladen, um mit ihr über Musiktherapie und das Institut zu sprechen.**

Das BIM findet man nur, wenn man danach sucht. Von der vielbefahrenen Hauptstraße biegen wir in eine Einfahrt ein und finden uns in einem Hinterhof wieder. Schilder weisen auf verschiedene gewerbliche Räume hin. An einem der Eingänge werden wir schließlich fündig. „Bremer Institut für Musiktherapie“ steht dort auf einem Schild.

Ich und meine drei Kolleg\*innen aus der Zwielight-Redaktion begeben uns in den ersten Stock, wo Ilse Wolfram, die Leiterin des BIM, uns freundlich empfängt. Sie führt uns durch die Etage in einen Raum voller Instrumente. Dort stehen unter anderem ein Klavier, ein Schlagzeug, ein Kontrabass, verschiedene Saiteninstrumente und Regale voller kleiner Dinge, mit denen man wahrscheinlich auch Klänge erzeugen kann.

Wir nehmen Platz und lernen uns ein bisschen kennen. Frau Wolfram ist eine

zierliche ältere Dame, voller Aufmerksamkeit und Offenheit. Ich kriege schnell das Gefühl, dass sich zwischen ihren Ohren mehr befindet als das, was ihren Mund verlässt. Wir beginnen unser Interview mit allgemeinen Fragen zur Musiktherapie.

## WAS ist Musiktherapie?

„Menschen werden therapiert... ja, das klingt so, als ob da jemand ist, der was macht, und der andere ist passiv dabei –, so, als wenn man eine Tablette verabreichen würde. So soll das nicht sein. Wir sehen uns da schon in einer gemeinsamen Arbeit. Ob es nun Erwachsene sind oder Kinder: Jemand reagiert auf Musik und meine Aufgabe als Musiktherapeutin ist es, dort hinzuhören; versuchen, zu verstehen, was ich höre und es vielleicht



auch zu benennen. Manchmal brauchen die Menschen das auch, dass man das benennt.

Ganz allgemein gesprochen ist Musiktherapie die Anwendung von Musik in allen ihren Formen im Gesundheitsbereich, durch ausgebildete Musiktherapeuten. Das kann zum Beispiel freie Improvisation sein; das Anhören von Musikstücken, mit denen jemand etwas besonderes verbindet oder durch die diese Person besonders berührt wird. Es können auch Geräusche sein. Es kann auch die sogenannte *Body Music* sein.“

Frau Wolfram trommelt mit den Händen auf ihrem Körper.

„Bei Body Music geht es um Berührung, oder man kann auch etwas hochgestochener sagen *Vibroakustik* – es geht direkt in den Körper hinein und löst dann etwas im Menschen aus.

Das sind alles Formen; auch, ob man zu zweit spielt, ob man zu dritt spielt, ob man in der Gruppe spielt, ob das Musikstück improvisiert wird und dann wieder verklingt. Musik ist flüchtig – im Gegensatz zu einem Bild, das an der Wand hängt.

Wir selber, als handelnde Personen, wir geben dieser Musik die Bedeutung. Das ist nicht etwas, das von außen kommt. Wir geben die Bedeutung in dem Zusammenhang, den wir gemeinsam erstellen.

Wenn ich dann zum Beispiel frage: *Welchen Titel hat denn die Musik, die wir gerade gemacht haben?* Es ist ja nichts vorgegeben in der freien Improvisation. Und dann sagt vielleicht jemand: *Das klingt wie Abenddämmerung* zum Beispiel – dann könnte ich als Therapeutin nachfragen, was sie damit meint; was das für sie bedeutet; welche Art von Abenddämmerung sie sich vorstellt und warum es gerade diese sein soll und welche Erinnerungen sich damit verknüpfen. Welche Menschen damit zusammenhängen, ob es schöne Momente oder belastende Momente waren. Es kann alles Mögliche sein. Und ich als

Therapeutin weiß das ja nicht, aber ich erstelle diese Bedeutung zusammen mit meinem Gegenüber, und das führt zum Verständnis. Derjenige fühlt sich dann besser verstanden, und das nennt man dann

Musiktherapie.“

Sie lacht, und es



wirkt ansteckend. Wir lachen gemeinsam. Nach einer kurzen Redepause fragt Frau Wolfram uns, ob wir uns nicht mal „ansprechen lassen“ wollen von den Musikinstrumenten. Vorher möchte ich aber noch wissen, mit welchen Problemen sich die Menschen an das Institut wenden, wenn sie auf der Suche nach Hilfe sind.

## WER sind die Klient\*innen?

„Hier im Haus finden vor allem Kindertherapien statt. Deswegen auch das Schlagzeug und diese ganzen Sachen. Es sind drei Kolleg\*innen, die das machen, und die machen auch Aufnahmen von den Kindern und Jugendlichen, die sie diesen dann vorspielen. Daraus kann Bewegung entstehen; jemand bewegt sich dazu oder malt was dazu.

Nehmen wir mal als Beispiel Kinder die viel zu früh auf die Welt kommen: Die sind oft nur 500 Gramm schwer, liegen im Inkubator und hören dann die ganze Zeit nur dieses Geräusch von irgendwelchen Maschinen. Das Gehörorgan ist der erste Sinn, der sich entwickelt – das fängt schon im Mutterleib an. Und da hat die Musiktherapie auch einen Zugang entwickelt, indem die Stimme der Mutter aufgenommen wird und dies dann dem Kind auf ganz behutsame

Weise immer wieder vorgespielt wird – wie eine Fortsetzung der Schwangerschaft, um diese Mutter-Kind-Beziehung zu stärken.

Und nicht zu vergessen: Kinder, die an Krebs erkrankt sind und die auch im Klinikum Mitte in der Kinderstation sind – oder demnächst im Eltern-Kind-Zentrum. Dort kommt die Musiktherapeutin auch ans Bett und bringt einen schwarzen Raben mit, der dann irgendwas erzählt oder darstellt; und es gibt viele kleine Instrumente, die das Kind in die Hand nehmen und dann damit was machen kann.

Dazu gibt es die Erwachsenenbereiche mit den verschiedenen Krankheiten und Einrichtungen und nicht zuletzt die Palliativstationen. Dort soll die Behandlung auf dem Weg zum Sterben lindern. Es soll ein möglichst gutes Sterben sein. Vielleicht möchte sich jemand nochmal eine Last von der Seele reden oder musikalisch irgendwie begleitet werden. Im Klinikum Links der Weser gibt es zum Beispiel eine Kollegin, die mit der Gitarre kommt und ein bestimmtes Lieblingslied der Patientin/ des Patienten spielt.

Vielleicht noch etwas zu behinderten Menschen: Wir hier alle können mit unseren Händen die Instrumente bespielen – aber es gibt ja auch behinderte Menschen, die im Rollstuhl sitzen und die nicht so drauf losgehen können; und da

gibt es dann spezielle Instrumente, die man spielen kann. Oder wenn jemand vom Schlaganfall gelähmt ist, aber vielleicht einen Arm heben und ein Instrument, das an der Wand hängt, gut anschlagen kann.“

## Instrumente ausprobieren

Frau Wolfram fragt uns, ob wir nicht mal die Instrumente ausprobieren wollen. Zwei von uns wollen, der Rest zögert. Erste Töne erklingen... wir gehen durch den Raum und probieren aus. Gitarre, Bass, Schlagzeug, Klavier, Stimme. Ein Durcheinander miteinander.

„Wir sagen immer, es geht erstmal ums Schnuppern; man geht durch den Raum, schaut sich die Instrumente an. Dieses eine spricht mich überhaupt nicht an,

dieses spricht mich an, ich kann es anfassen, ich kann es riechen; ich kann hören, wie es klingt, wenn ich da meine Hände drauflege.

Es gibt ja unzählige Wege, sich einen solchen Raum wie hier zu erobern; und da gibt es einen Unterschied zwischen *Klimpern*, einfach rumprobieren und *Jetzt machen wir mal eine Improvisation*. Bei einer Improvisation kann es Spielregeln geben – wie zum Beispiel, dass jeder sich auch zurückziehen kann und auch mal rausgeht, wenn es zu viel wird. Oder wenn es mal zu laut wird, kann man das ruhig sagen. Jeder soll auf sich achten.

Congas, Cajon (eine Kiste aus Holz auf der man trommeln kann), Pauke, Djembe (eine afrikanische Trommel), Schlagzeug, Becken, Akkordeon, Steeldrums, Flöte, Klavier... Wir brauchen von jeder Gattung Instrumente; wir brauchen Sai-





teninstrumente, Rhythmusinstrumente, Geräuschinstrumente, lang klingende Instrumente, kurz klingende Instrumente...“

Wir probieren alles aus. Ein tiefer Kontrabass wechselt sich mit hellen Glöckchen, Klavier, Schlagzeug ab, und Bongos gesellen sich dazu – und schließlich singt sogar eine\*r von uns dazu.

Ist das jetzt schon Musiktherapie? In welcher Phase befinden wir uns?

Frau Wolfram lacht: „Ich würde sagen, das ist die Neugier- und Ausprobierphase“

Alle reden durcheinander. Themen tauchen auf: Wir spielen das erste Mal zusammen. Neue Erfahrung. Wer kennt sich mit Musik besser aus? Wer ist besser? Was ist Musik? Bewertung vermeiden.

„Für die Musiktherapie braucht es keine musikalischen Voraussetzungen. Die ganze Welt der Klänge, die ganze Welt der Geräusche steht zur Verfügung“

Bass, Klavier, Rasseln und Rauschen wechseln sich ab und werden zu einer interessanten Mischung. Es ist schön, so zusammen Musik zu machen. Für einige ist es eine komplett neue Situation, die erstmal Angst macht. Andere sind schon erfahren und können so gelassener an die Sache herangehen. Nach einiger Zeit wird es ruhiger, und wir sind wieder bereit, Fragen zu stellen.

**Ich würde auch gern Musiktherapie bei Ihnen machen. Was muss ich dafür tun, was sind die ersten Schritte?**

„Dann würde ich vorschlagen, dass wir einen Kennenlernermin in meiner Praxis ausmachen, und dabei kommen wir dann auf alle Fragen zu sprechen. Ihre Motivation, warum Sie das angehen möchten; dann reden wir auch über Bezahlung, über die Häufigkeit von Therapiestunden; wir würden dann vielleicht ein paar Probestunden vereinbaren, um festzustellen, ob wir miteinander können, und dann würden wir einen Therapiekontrakt machen. Und natürlich würden wir uns über das Wichtigste, das sind die Ziele der Therapie, unterhalten: Was möchten Sie mit einer Musiktherapie erreichen? Möchten Sie einen anderen Zugang zur Musik finden? Es kann ja sein, dass Sie mal einen hatten, den sie wiederfinden wollen. Oder möchten Sie einer bestimmten Beziehungsproblematik mit sich selbst oder mit anderen näher auf die Schliche kommen? Oder finden Sie bei sich irgendwelche Störungen, um die es gehen soll? Das würden wir dann alles in einem ersten oder zweiten Gespräch verhandeln und feststellen, ob wir miteinander können – denn die therapeutische Beziehung ist

ganz, ganz wichtig. Es muss ein Vertrauen da sein, mein Gegenüber muss das Gefühl haben: Ja, da kann ich vertrauen, da komm ich gerne her, da geh ich gerne hin, und da kriege ich auch Erkenntnisse – denn wir wollen natürlich auch Emotionen besser kennen lernen, von denen wir getrieben werden.

Das Erstgespräch ist immer kostenlos und unverbindlich. Ich muss auch als Musiktherapeutin schauen, ob da eine Verbindung entstehen kann. Das ist auch für beide Seiten wichtig. Wir nennen das übrigens, um noch ein Fachwort anzubringen, intersubjektiv: Zwischen zwei Subjekten, zwischen zwei Menschen.

Probatorische Sitzungen können wir nicht anbieten. Wir sind kein Gesundheitsberuf der im Krankenkassensystem ist.“

(Anm.: Während die Gruppentherapie durch Spenden ermöglicht wird und somit kostenfrei für Klient\*innen ist, gibt es für die Einzeltherapie verschiede-

ne Möglichkeiten der Finanzierung.)

## Ausbildung zum\*zur Musiktherapeut\*in

Wir setzen uns wieder auf unsere Stühle. „Wie sind sie dazu gekommen, Musiktherapie anzubieten?“

„Ich wollte unbedingt einen sozialen Beruf erlernen. Deswegen bin ich auch erstmal Sozialarbeiterin geworden und hab das viele Jahre auch ausgeübt aber ich habe auch immer nebenbei Musik gemacht. Überall wo ich war, habe ich Klavier gespielt oder anderes gemacht. Und hab dann aber festgestellt: Die Tätigkeit als Sozialarbeiterin macht mich nicht zufrieden. Ich bin immer die Feuerwehr und werde immer die Feuerwehr sein, wenn Eltern versagen; mich um die Kinder zu kümmern und so weiter und so fort, und das wollte ich dann nicht mehr. Und ich hatte auch selber den Ein-



druck, dass ich noch eine Aus- oder Fortbildung brauche, um wirklich besser zu sein; um Fragen im Kontakt besser beantworten zu können; und dann bin ich auf die Musiktherapie gekommen, wo ich Soziales und die Musik verbinden kann. Das ist meine Art, meinen Beruf auszuüben. Dann habe ich mich umgesehen: Wo kann ich Musiktherapeutin werden, und habe ich alle Voraussetzungen? Ich hatte eine Fachhochschulreife, ich hatte musikalische Voraussetzungen, ich war auch belastbar genug; ich konnte unterscheiden zwischen dem, was ich bei mir wahrnehme und dem was ich bei anderen wahrnehme; das ist wichtig: Entscheiden zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung.

Die Ausbildung war sehr intensiv. Das waren drei Jahre mit speziellen Seminaren für Kinder und Gehörlose, unter anderem. Am Ende standen theoretische Prüfung und Abschlussarbeit.

Und letztendlich müssen wir eine Genehmigung, eine Erlaubnis vom Gesundheitsamt haben, um unseren Beruf auszuüben. Also, was die psychologischen Psychotherapeuten als Approbationen haben, da brauchen wir als Musiktherapeuten mindestens die eingeschränkte Heilpraktikerprüfung für Psychotherapie. Das ist eine Prüfung, die wir zusätzlich beim Gesundheitsamt machen müssen, und seitdem habe ich die

Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie. Und das ist meine rechtliche Legitimation.

Es gab damals (in den 1980er Jahren) noch nicht allzu viele Möglichkeiten, inzwischen gibt es ja auch nach dem Abitur staatliche Studiengänge oder berufsbegleitende, die, wie das heutzutage so ist, mit dem Bachelor oder dem Master enden. Damals gab es noch Diplomstudiengänge. Heutzutage gibt es eben die Ausbildungen, die gut sind; und auch die Studiengänge. Bis zu den hohen akademischen Ehren: Wir haben promovierte Musiktherapeuten, wir haben eine Reihe von Fachzeitschriften – also, der Beruf hat sich schon entwickelt.“

## Zum Schluss



Was war Ihre Motivation dafür, dass Sie sich ans Zwielficht gewandt haben und diese Verabredung mit uns getroffen haben? Was ist Ihr Ziel?

„Also, ich glaube, am meisten hat mich motiviert, dass ich die Not gesehen habe. Die Not von Menschen, die psychisch erhebliche Schwierigkeiten haben. Diese Anfragen, die oft bei mir gelandet sind und die ich irgendwie aufgefangen habe. Aber ich finde, ein Gruppenangebot ist noch wichtiger.“

Ich hatte mal eine Patientin, die kam aus der Klinik Bremen Ost; und die hat sehr viele, ganz schwierige Diagnosen; und die fühlte sich viele Jahre sehr gestützt durch die Musiktherapie. Sie hat öfter gesagt: Jetzt bin ich schon drei Jahre nicht in der Psychiatrie gewesen – das habe ich der Musiktherapie zu verdanken.

Und dann sind die hirnrorganischen Vorgänge wieder eingetreten, weil sie auch keine Medikamente nehmen wollte – kann man auch verstehen; und sie hat den Realitätsbezug vollkommen verloren und ist in der Klinik gelandet, und ich habe sie auch dort besucht, und danach haben wir nochmal anderthalb oder zwei Jahre Musiktherapie gemacht. Ich bin mit ihr durch Höhen und Tiefen gegangen, und das hat mich sehr bewegt.“

Wir kommen langsam zum Ende. Wir machen noch ein paar Fotos und verabschieden uns. Wir sind alle ziemlich erschöpft. Es waren intensive anderthalb Stunden, in denen wir viel erfahren konnten.



# Meine 2. Familie

*Die coolste Maßnahme - ein Erfahrungsbericht*

von Susanne

**Im lokalen Beschäftigungszentrum (LoBeZ) in Huchting gibt es verschiedene Arbeitsbereiche in denen Langzeitarbeitslose an Maßnahmen teilnehmen können. Jeder Mensch kann dort an seinen Zielen arbeiten und erhält Hilfe von den Mitarbeiter\*innen. Ein positiver Erfahrungsbericht von Susanne, 47 Jahre alt.**

**M**ein Name ist Susanne. Ich bin eine alleinerziehende Mutter von vier Kindern. Enkelkinder habe ich auch schon. Ich bin 47 Jahre alt.

Ich bin ein Mensch, den die anderen als lebendig, gut gelaunt, offen und fröhlich beschreiben. Ich bin überall mit dabei und lache viel. „Man muss immer nach vorne und auf die positiven Sachen sehen.“ Daran halte ich mich. Ich glaube, deshalb wirke ich so positiv, obwohl mein Leben wirklich nicht nur rosig ist.

Ich möchte Euch hier gerne von meiner Zeit im LoBeZ-Süd bei der bras e.V. erzählen, weil das die coolste Maßnahme ist. Und ich muss das wissen, denn ich bin jetzt schon 15 Monate hier.

Das LoBeZ ist ein Beschäftigungsprojekt in Huchting, das einem das Jobcenter vorschlägt. Meine Vermittlerin sagte mir, ich soll es mir mal ansehen; vielleicht ist es genau das Richtige für mich im Moment, weil es mir psychisch in der Zeit nicht gut ging und ich so viel Ärger hatte.



„Oh Gott! So `ne scheiß Maßnahme wieder! Was wird das wohl?“ ☹️ Meine Schwester war auch schon in der Maßnahme, sie hatte damals eigentlich nur Gutes erzählt. Ich dachte, dass ich die anderen Teilnehmer nicht mögen würde.

ren Teilnehmer haben mir alles gezeigt und erklärt. Sie waren interessiert an mir. Sie haben mich sofort ausgequetscht, gefragt, wo ich herkomme und was ich so mache und mich einfach so für vollgenommen. Ich konnte auch di-



Ich hab mir da so überkandidelte oder ätzende Leute vorgestellt und dachte, dass sie mit mir und meiner ehrlichen und direkten Art nicht zurechtkommen würden.

Ich hatte vom Jobcenter einen Zettel bekommen, wo drauf stand, wo und wann ich beim LoBeZ von dem bras e.V. anfangen sollte. Da bin ich dann auch hingegangen. Ein Mitarbeiter hat sich direkt Zeit für mich genommen, mit mir geschnackt, und dann ging es auch schon los. Ich habe in der Küchengruppe mitgeholfen.

Ich passte da von Anfang an gut rein und fühlte mich sofort integriert. Die ande-

rekt mitarbeiten, wurde sofort mit eingespant, z.B. beim Kartoffeln schälen.

Ein paar Teilnehmer\*innen kannte ich vom Sehen her aus Huchting. Aber richtig kennengelernt habe ich sie dann erst hier im LoBeZ. Inzwischen sind daraus sogar Freundschaften entstanden. Mit einigen treffe ich mich auch privat. Das ist echt schön. Wir helfen uns gegenseitig und haben füreinander ein offenes Ohr. Das hätte ich mir vorher so gar nicht vorstellen können. Einmal bin ich mit einem Kollegen angeeckt. Da dachte ich erst: Das passt überhaupt nicht, das geht gar nicht. Das hat sich dann aber gut entwickelt. Nach den ersten Anlauf-

schwierigkeiten kommen wir inzwischen gut klar, so dass ich jetzt denke: Das ist ein netter Kollege. Wer mit meinem Mundwerk nicht klarkommt, der muss mir das einfach sagen. Nicht so hinter meinem Rücken. Dann klappt das auch. Also echt! Ich finde, ich pass hier gut rein. Das LoBeZ ist wie eine zweite Familie.

le nicht aus den Augen verlieren und Schritt für Schritt unsere Probleme lösen können. Sie helfen uns bei Bewerbungen und bei Recherchen am PC.

Und meine Anleiterin in der Küche! Das ist `ne coole Socke. Echt! Das macht viel Spaß.

Das Schöne ist, dass uns bei unserer Arbeit freie Hand gelassen wird. Wir kön-



Die Mitarbeiter des LoBeZ haben alle ein offenes Ohr. Wenn du ein Problem hast, kannst du immer mit jemandem schnacken und mal Luft rauslassen. Mir wird dann einiges klarer, und Hilfsangebote gibt es auch. Mit allen kann man reden, und alles bleibt hier. Nichts geht nach außen. Das finde ich gut, und das ist wichtig. Das geht ja nicht nur mir so. Die anderen Teilnehmer haben auch ihre Probleme. Einige mit Alkohol, andere mit Schulden oder Behördenkram. Die Mitarbeiter helfen uns, dass wir unsere Zie-

nen vieles selbst entscheiden. Müssen uns nur untereinander abstimmen, und nur manchmal brauchen wir Hilfe. Wir sehen ja, was zu machen ist.

Am besten ich erzähle Euch nun mal von unserem Arbeitsalltag hier im LoBeZ, damit Ihr Euch das vorstellen könnt.

Es gibt hier vier Arbeitsbereiche: Küchenarbeit/Hauswirtschaft, Gartenarbeit, Künstlerisches oder Freies Arbeiten und das Netzwerk. Im Netzwerk kann man eine Art Praktikum in einem Berufsfeld seiner Wahl machen.

Mir war gleich klar, dass ich in der Küche arbeiten wollte. Das kann ich. Ich habe mir die anderen Bereiche auch angeschaut. Aber das war alles nichts für mich.

Wenn wir morgens ankommen, dann setzen wir uns erstmal zusammen, trinken Kaffee und klönen so'n bisschen. Dann ab 9.00 Uhr gehen alle in ihre Gruppen. Wir aus der Küche haben einen Wochenplan, auf dem steht, was es wann zu essen gibt.

Den Plan erstellen wir in der Küchengruppe immer am Ende der Woche. Und anhand dieses Planes gucken wir dann morgens erstmal, was wir einkaufen müssen. Das machen wir Teilnehmer selbstständig. Von unserer Anleiterin bekommen wir nur das Geld. Dann verteilen wir die anfallenden Aufgaben. Manchmal gehen mehrere zusammen einkaufen. Je nachdem, was es sonst zu tun gibt. Wenn wir etwas Aufwendiges kochen, dann fahre ich auch mal schnell mit dem Rad einkaufen. Danach fangen wir mit dem Kochen an. Auch der Geschirrspüler wird nebenbei ausgeräumt. An manchen Tagen, wenn es wenig zu tun gibt, putzen wir, räumen die Schränke auf oder sitzen auch mal herum und klönen ein bisschen. Es gibt solche und solche Tage. Manchmal gehen wir auch an den PC und suchen nach neuen Rezepten. Nach dem Essen wird dann ausgeräumt und gespült. Die Abwechslung

ist ganz schön so.

Ich bin ja nun schon sehr lange da. Länger als alle anderen. Ich habe schon viele Teilnehmer kommen und gehen sehen. Ich freue mich immer, wenn wieder neue Gesichter bei uns auftauchen, so dass ich immer wieder neue Leute kennenlerne.

Die neuen Freundschaften und Kontakte, die ich hier geknüpft habe: Die möchte ich gerne pflegen. Ich habe von einigen die Telefonnummer. Da schreibt man sich mal, ruft mal an und verabredet sich auch. Wir haben schon Silvester zusammen gefeiert.

Ich erzähle hier nur Gutes. Das fällt Euch bestimmt auf. Aber es gibt hier auch nichts Negatives zu erzählen. Mir fällt nichts Schlechtes ein. Woran ich mich besonders gerne erinnere, sind die Situationen, in denen wir alle zusammen etwas machen. Wenn wir z.B. alle zusammen einen Film gucken oder mal einen Spieletag machen. Obwohl es auch Spiele gibt, die müssen nicht unbedingt sein. Auch die gemeinsamen Spaziergänge waren super. Und nicht zu vergessen: Das Grillen im Garten.

Es gibt auch besondere Angebote im Lo-BeZ. Oft kommt dann hier jemand zu Besuch und erzählt uns etwas, z.B. von der Solidarischen Hilfe. Da geht es meistens rund um die Themen Schulden oder Leistungsbescheide des Jobcenters. Auch der Kulturladen war oft da und hat uns

verschiedene künstlerische Techniken gezeigt. Beeindruckend war der Besuch der Mitglieder einer AA (Anonyme Alkoholiker)-Gruppe. Sie haben von ihrem Leben erzählt. Das war spannend und hat viel Mut gemacht. Sehr schön sind auch unsere Ausflüge zu Ausstellungen, zu Lernmessen, ins Theater und was uns sonst so einfällt.

Die Zeit im LoBeZ soll für mich ja den Wiedereinstieg ins Berufsleben ermöglichen. Ich habe eine Berufsperspektive entwickelt und fange dann jetzt auch in einem Monat eine neue Stelle an. Meine Kleinste konnte ich in einer Tagesgruppe unterbringen, so dass ich jetzt auch genug Freiraum zum arbeiten habe.

Das war es eigentlich schon. Alles kann ich ja auch nicht erzählen. Wer mehr wissen möchte, kann ja mal vorbeikommen, am besten jedoch Mittwochnachmittag. Da gibt es eine Extra-Info-Sprechstunde. Obwohl ich sonst nicht male, haben wir für meinen Bericht hier jetzt mal ein Bild gemalt. Da haben wir die Namen aller TeilnehmerInnen hier bei uns aufgeschrieben und für jeden ein Symbol dazu gemalt. Dann sind meine Kollegen auch irgendwie hier im Bericht mit dabei. Denn die gehören alle auf jeden Fall mit dazu.



# Der Apfelbaum

von Markus Betin

Ich hatte einen Lebenstraum,  
wieder träumte ich vom Apfelbaum,  
ich pflanzte ihn in die hintere Gartenecke,  
das war vor zwanzig Jahren,  
so dass ich mich heute hinter meinem Traum verstecke.  
Das Leben schreibt seltsame Geschichten,  
heutzutage kann ich beim Apfel in meinem Garten träumen  
und über das Leben dichten.



Foto: Pixabay

# Frühstück in der Therapie

von Barbara

*Sie schneidet das Obst für das morgendliche Müsli und fühlt sich plötzlich in die Klinik zurückversetzt:*

Auf dem Servierwagen liegen Brettchen und Messer; daneben ein Apfel.

Es kostet Überwindung, aber sie fragt laut: „Gehört jemandem der Apfel?“

„Nein, den kannst du nehmen.“

Man weiß ja nie, wer in welcher Stimmung ist und welche Katastrophen man heraufbeschwören kann.

Jemand tritt zu nah an sie heran, aber sie weicht nicht zurück; man weiß nicht, was ein Zurückweichen auslösen könnte. Einige sagen „Guten Morgen!“ beim Eintreten. Keine Antwort – dann weißt du, das war störend.

Du kommst in den Speisesaal und grüßt nicht, und jemand sagt erzieherisch-ge reizt:

„Guten Morgen!“ Dann weißt du, dass du einen Regelverstoß begangen hast.

Es können aber auch andere oder keine Reaktionen erfolgen.

Aufstehen und den Raum verlassen, demonstrativ oder weinend oder schreiend.

„Das ist ja wie früher, da durfte ich auch nichts sagen.“

„Psst, wir haben Schweigezeit!“

„Wieso, wer hat das denn angeordnet?“

„Ja genau, das muss auf die nächste Sitzung.“

Sie würgt ihr Müsli herunter, holt sich noch einen Kaffee, obwohl sie doch wieder auf Tee umsteigen wollte, bringt ihr schmutziges Geschirr weg und geht mit dem Becher auf ihr Zimmer. Soll sie zwar nicht, aber sie muss allein sein.



Kostbare Minuten vor der ersten Veranstaltung.

Ein Blick auf den Tagesplan: Gruppentherapie.

Ein Blick aus dem Fenster: Die Bäume sind verschneit und still.

Sie setzt sich auf den Sessel, umfasst den wärmenden Becher mit beiden Händen.

Schnell, Zähne putzen und aufs Klo. Nur noch fünf Minuten. Noch ein Blick auf

den Plan: Welcher Raum ist es denn nun heute? Wollsocken schnappen und los.

Bestimmt sind die besten Plätze schon besetzt.

„Komm hierher, Barbara, ich hab' hier für dich freigehalten.“ Sie wirft ihm einen dankbaren Blick zu; Peter weiß, dass sie am liebsten mit dem Rücken zur Wand gegenüber dem großen Fenster sitzt.

*Wie es ihm jetzt wohl geht? Sie wird ihn auch heute nicht anrufen. Seine Frau ist krankhaft eifersüchtig.*



# Glück gehabt

von Matthias Elsner

**Eine Geschichte von 2002: Ein junger Mann lässt seine Vergangenheit Revue passieren. Wie wird seine Zukunft aussehen? Springer auf H6? Man soll doch keine Pferde nach außen setzen...**

D2 – D4, D7 – D5, B1 – C3, C8 – F5, C1 – F4, B8 – C6. Erst mal ´n Schluck Wasser. Meine Lippen und Zunge schmecken vom vielen Rauchen einfach ekelhaft. E2 – E3, G8 – H6. So ein Idiot. Man soll doch keine Pferde nach außen setzen. F1 – B5, A7 – A6, B5 schlägt C6, Schach, B7 schlägt C6, G1 – F3, E7 – E6, A2 – A3, A8 – B8, D1 – B1, A1 – C1, F8 – D6, G2 – G3, F7 – F6, H1 – H4, H8 – G8, E3 – E4, D5 schlägt D6, C7 schlägt D6, E2 schlägt E6, Schach – nein, Scheiße, warum habe ich bei Schwarz Dame und König falsch aufgestellt. Egal, das Spiel wäre sowieso als patt geendet. Ich spiele nämlich gegen mich selbst.

Ansonsten läuft bei mir fast alles so einigermaßen. Ich habe ein Dach über´m Kopf, Essen, zu trinken, etwas Tabak, was braucht man mehr? Na ja, meine Freundinnen fehlen mir schon. Die eine heißt Nicole, die nächste Alkohol, die dritte Kokain, Nummer vier nennt sich Heroin und die allerwichtigste heißt Freiheit. Dafür habe ich eine neue: Langeweile.

So ´ne Schlampe hab´ ich ja noch nie gehabt. Sie hat widerliche Angewohnheiten: Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit, schlechte Laune und ´ne Menge Kopfzerbrechen.

Aber, und jetzt kommt was total Positives: Ich bin endlich aufgewacht. Wenn ich wieder frei und therapiert bin, werde ich ein „normales“ Leben leben. Allerdings ohne Haustier. Ich möchte nichts und niemanden einsperren. Vielleicht kaufe ich mir auch ein Zelt und ziehe ein bisschen durch die Gegend, denn so ein richtiges Ziel habe ich noch nicht vor Augen. Oder doch lieber arbeiten, eine Frau aufreißen, Familie gründen, jeden zweiten Sonntag zu Schwiegereltern, um sich über die Arbeit, das Wetter und das Rezept des Apfelkuchens zu unterhalten und ab und zu einen der coolen Leserwitze aus der Bildzeitung zu erzählen? Also noch mehr Langeweile? Oder wieder zurück zu Nicole usw.? Nein, nicht zu Nicole. Arbeiten würde ich schon gerne. Ich weiß schon, was ich in meine Bewer-

bung schreibe: ..., bin trockener Alki, Ex-Junkie, verschuldet, saß schon im Knast und freue mich auf ein Vorstellungsgespräch bei Ihnen. MFG... Gelächter! Aber irgendwas muss doch klappen. Genau, die Fremdenlegion – Gelächter. Ins Kloster? Als Straßenmusikant, aber leider beherrsche ich nur Luftgitarre. Als Versuchskaninchen für neue Medikamente ist auch nicht gerade die Erfüllung meiner Träume. Als Hundefänger? Ach nein, ich möchte ja niemanden einsperren. Als Barkeeper? Aber da der einzige Laden, der mich nehmen würde, „Elbschlosskeller“ oder vielleicht noch „Goldener Handschuh“ heißt, lass' ich das lieber. Staubsaugervertreter? Nein, geht nicht, ich bin ja erst mal auf Bewährung draußen. Zeitungsreporter wäre wohl das einzige, was mir noch bleibt. Immer

auf der Suche nach Sensationen, das gefällt mir, werde ich mal im Auge behalten.

Dann könnte ich mir auch richtiges Schreibpapier leisten!

Nun begreife ich auch das Zitat von E.M. Remarque, das ich kürzlich gelesen habe. Zitat Anfang: „Erst, wenn man nichts mehr erwartet, war man offen für alles und ohne Furcht.“ Zitat Ende. Endlich habe ich wieder ein Ziel vor Augen, na also, geht doch. Wie schön es doch ist, im Knast zu sitzen und ...!

Dieses Schreiben widme ich allen zielloosen Zivillisten sowie allen anderen Hilfsbedürftigen.

Dieser Beitrag wurde von mir höchstpersönlich verfasst.

Matthias Elsner

z.Zt JVA Izhoe (2002)

**TIPP:**

Einen Folgeartikel, der 18 Jahre später verfasst wurde, finden Sie auf **Seite 94**

# Die Katze

von Brenda

Ich bin mittlerweile eine alte Dame geworden, also wie man so schön sagt, die zweite Hälfte des Lebens! Ich habe es mir gerade gemütlich gemacht. Mein Kamin knistert, das Feuer lodert wohlbehaglich. Trinke eine Tasse Tee und sitze im breiten, bequemen Sessel. Ich hab mir immer gedacht, wie wird es sein, wenn ich alt bin? Klopft da noch jemand an meine Tür? Und auch ich muss eingestehen, ich habe auch Selbstzweifel, Ängste gehabt vorm Alleinsein! Doch die Begegnung mit der Katze sollte meine Hoffnungslosigkeit ändern. Ich ging eines Tages zum Supermarkt, als plötzlich eine süße, gelbe Katze mit grünen Augen auf mich zukam, ich dachte, och herrje, bist du süß! Was soll ich sagen, fortan waren wir beste Freunde, und die Katze zau-

berte ein verlegenes Lächeln übers Gesicht! Sie schmuste und legte sich vor meinen Füßen hin. Ich lief weiter und die Katze folgte mir. Ich gab der Katze einen Namen, Minu. Ich empfand plötzlich sowas wie Freude! Ich hatte nun fortan einen kleinen, süßen Schatten hinter mir! Die Katze brachte mir persönlich ein neugewonnenes Lebensglück zurück! Ich brauchte nicht mehr so traurig sein. Es war zwar nicht meine Katze, aber die Begegnung mit ihr brachte meine positive Einstellung zurück – ich freute mich, ihr zu begegnen! Die Katze gehörte wohl jemandem, sie war wohlernährt, gepflegt, Kettchen um den Hals. Sie brachte mich immer ein kurzes Stück und ging aber auch wieder fort.

Ich wollte euch meine kleine Geschichte nicht vorenthalten, bis bald – auf neue Texte von mir.

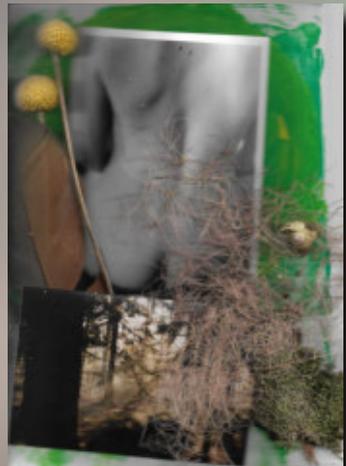


Zeichnung: Rita Berisa

# Flamenco und schimmernde Kamelien

von Rosa-Prosa

*In poetischen  
Frühlingswäldern  
Findet man,  
wenn kein Lüftchen weht,  
erstaunliche Blüten,  
in zarten Tönen.  
Ruhe ist die Beste Pflege.  
Uralt und weit gereist  
Im Herzen  
Aus Liebe.*



# Leere

Anonym

**L**iebe...

Ein Thema, mit dem sie sich derzeit auseinandersetzt...

Derzeit?

Nein, eigentlich schon, seit sie ein kleines Mädchen war...

Jedoch vielmehr mit der Suche danach...

Als Kind lechzte sie nach der emotionalen Zuwendung ihrer Mutter.

Sie begab sich immer wieder in emotionale Abhängigkeiten, die emotionale Abgründe zur Folge hatten.

Aber was trieb sie immer wieder dazu, Missstände und sowohl psychische, als auch physische Schmerzen auszuhalten?

War es Liebe?

War es die Angst vor dem Alleinsein?

Oder war es auch der Umstand, dass sie die Leere in ihrem Innern nicht aushalten konnte und nur ein anderer Mensch diese zeitweise füllen konnte ?...

Ein Partner war wie ein letzter Grashalm, nach dem sie griff...

Ein Grashalm, der ihr half, der Leere wenigstens für einen kurzen Moment zu entfliehen und das schwarze Loch in ihrem Innern zu füllen...

**H**eute,

in einem Alter, in dem man annehmen würde, sie sei erwachsen, spürt sie diese allumfassende Leere immer noch.

Sie spürt sie Tag für Tag. Sie weiß immer noch nicht, wer sie ist, hat sich immer noch nicht gefunden.

Aber die Leere verzehrt sie...

Es macht sie wahnsinnig, und der Schrei nach Stille wird beinahe übermächtig ...

Sie möchte nicht mehr fühlen, denken oder suchen.

Aber das Dilemma hat sich ausgedehnt...

Sie kann sich nicht mehr bemächtigen.

Ihr Verstand macht ihr einen Strich durch die Rechnung, denn sie hat verstanden, dass es so nicht funktioniert.

Sie hat verstanden, dass sie ihr eigener Halt sein und sich selber tragen muss.

Und nun hält sie diese Leere aus und verzweifelt daran Tag für Tag aufs Neue...

# Mein Freund, der Baum . . .

von Magret Scheiwe

**Dass die Natur wertvoll ist, sehen nicht alle. Es gibt jedoch Menschen, die sich diesem Wunder sehr verbunden fühlen und dies auch zum Ausdruck bringen. Manche Freundschaften überdauern sogar das Leben und niemals geht man so ganz...**

Noch ist ein beschaulicher Teil der Erdoberfläche bewaldet.

Viele Lebewesen haben dort ihren Lebensraum.

Der Mensch geht „waldbaden“.

Er genießt die Art Kuss zwischen Baum und Mensch.

Er atmet den abgegebenen Sauerstoff der Bäume ein, der Baum nimmt unser ausgeatmetes CO<sub>2</sub> auf...

Wünschte ich manchmal so stark und so verwurzelt zu sein wie ein Baum. Fest geerdet und im steten Kontakt mit der

Umgebung, eingetaucht in der Weltenseele...

Ich schaue aus dem Fenster und sehe meinen Baum.

Er ist immer da. Am Morgen, den ganzen Tag und in der Nacht.

Im Frühling leuchtet das satte Grün und die Blüten verbreiten einen wohlriechenden Duft.

Im Sommer spendet er Schatten.

Im Herbst schenkt er viele Früchte.

Im Winter wärmt sein Holz im knisternden Feuer des Kamins.



Letztes Jahr wurde er brutal entkleidet.  
Ächzend, krachend fielen Äste und Zweige durch die Motorsäge zu Boden.  
Erschrocken rannte ich zu ihm raus. Er sah so traurig aus, so völlig nackt...  
Möbelstücke in der Wohnung bringen Gemütlichkeit.  
Und da gibt es noch diese vielen, kleinen schönen, nützlichen Dinge aus Holz in jedem Zimmer, an der Wand...  
Getrocknete Früchte und Holzstückchen werden mit dem Zündholz angesteckt, und betörende Düfte erfüllen den Raum...  
Und wieder der erbarmungslose Krach der Motorsägen draußen... ich kann ihn kaum ertragen...  
Meine letzte Ruhestätte will ich zu euren Füßen verbringen.  
Mit eurem Wurzelwerk auf ewig verbunden, kann ich dann zu euch heraufschauen...  
Ah, meine lieben Bäume, ich bin so dankbar, dass es euch gibt... könnte ich ohne euch wohl nicht sein...  
Ihr aber braucht uns Menschen nicht, euch würde es sogar besser ohne uns gehen...





von Christian Winterstein

# Mieke



**Mieke war eine Katze mit schwarzem Fell, bernsteinfarbenen Augen und einem weißen Tupfer am Hals. Geboren wurde sie in einem Kleiderschrank in einem großen Haus mitten in der Stadt.**

**M**ieke war süß und zutraulich. Heike und ihre Tochter Julia hatten viel Freude an ihrer Hauskatze. Auch in der Nachbarschaft war Mieke beliebt. So manch eine – einer Katze nicht unbedingt zuträglichen – Leckerei flog vom Balkon, wenn Mieke im Garten war. Heike und Julia mochten das nicht. Aber Mieke war keine Kostverächterin und biss wohligh schmatzend in das saftige Hähnchenfleisch oder in die Salamistücke. Sie revanchierte sich mit Mäusen, die sie im Garten fing und den Nachbarinnen und Nachbarn vor die Tür legte.

Die Menschen erfreuten sich an Mieke, wenn sie sich im Garten sonnte, und Mieke liebte es, sich von ihnen verwöhnen zu lassen. Es war ein schönes Katzenleben.

Von einem Tag auf den anderen änderte sich alles. Nachdem Heike Mieke mor-

gens versorgt und in den Garten gelassen hatte, nahm sie die Autoschlüssel, zog die Haustür ins Schloss und kehrte nicht mehr zurück. Von einem Tag auf den anderen war niemand mehr in dem großen Haus. Julia wohnte inzwischen in einer anderen Stadt, wo sie studierte.

In den ersten Tagen und Nächten nach dem Verschwinden Heikes saß Mieke stundenlang verwundert vor der Terrassentür, lugte durch die Scheibe und miaute laut. Sie wurde unruhig und stieß ihren Körper gegen die Tür. Aber nichts tat sich. Die Nachbarschaft wunderte sich auch und half mit Leckereien und Milch in Schalen. Mieke streunte durch die Gärten und kehrte immer wieder zu ihrem Haus zurück – in der Hoffnung, dass ihr aufgemacht werde. Doch die Tür blieb zu.

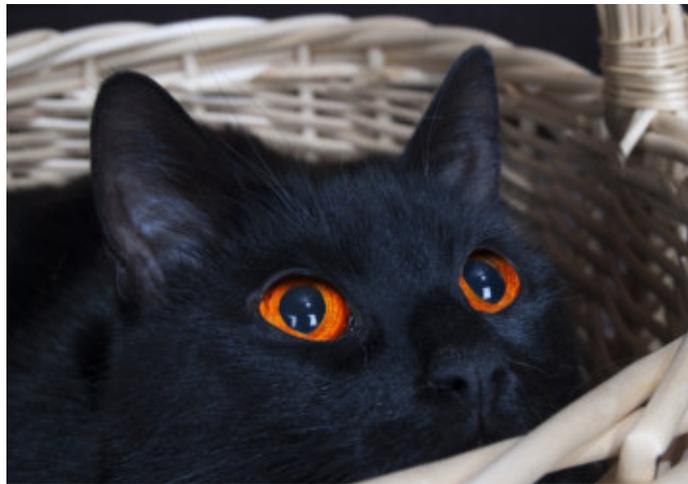
Das Gerücht, was mit Heike geschehen sein könnte, wurde zur Gewissheit. In

der Straße herrschte bleierne Stille, durch die nur Miekies verzweifelt Miau drang. „Mieke weint wieder“, flüsterte man sich zu. Und es dauerte nicht lang, da sprachen die Menschen vom Tierheim.

Dann geschah etwas, womit niemand gerechnet hatte. Andreas, ein Nachbar, nahm sich Miekies an, die schon völlig apathisch vor der Terrassentür lag. Andreas war ein verschlossener, wortkarger Mensch. Er arbeitete außerhalb der Stadt und hatte nur oberflächlichen Kontakt mit der Nachbarschaft. Bei gutem Wetter sah man ihn auf seiner Gartenbank sitzen, meist mit einem Kopfhörer über den Ohren. Er saß dort immer allein.

Andreas gab Mieke in seiner Wohnung ein Obdach. Er stellte ihr einen Fressnapf, eine Wasserschale und ein Katzenklo hin. Sie suchte sich, zunächst mit vorsichtiger Skepsis, einen gemütlichen Platz, den sie auf einer weichen Decke fand. Dort ruhte sie sich von den Strapazen der letzten Tage aus.

Obschon Mieke noch sehr, sehr lange zu ihrem Haus ging und durch die Terrassentür lugte, wurde sie bei Andreas allmählich heimisch. Und, so kurios es klingt, auch Andreas selbst wurde in seiner Wohnung heimischer. Mieke war der Grund, weshalb er so früh wie möglich direkt von der Arbeit



nach Hause zurückkehrte und nicht wie sonst ins „Scooter“ ging, einer Bar mit Internet, wo er häufig genug versackte. Mieke musste versorgt werden, und Andreas spürte, dass sie sich freute, wenn er kam.

Das Zusammenleben der beiden klappte prima. „Meistens ist sie eine Samtpfote“, schrieb Andreas Julia, die froh war, dass Mieke in



ihrem Revier weiterleben konnte. Wenn Julia in den Semesterferien zu Hause war, konnte Mieke wieder in ihr trautes Heim einziehen. Wenn die Ferien vorbei waren, lebte Mieke wieder bei Andreas.

Mieke und Andreas verlebten wunderbare Stunden miteinander. Nun saß er nicht mehr alleine auf der Gartenbank. Mieke schnurrte und schmiegte sich an Andreas heran, und er kraulte ihren Bauch, bis ihre Augen zu funkeln angingen. „Was hat Mieke für ein Glück!“ hieß es in der Nachbarschaft. In Wirklichkeit war es aber ein beiderseitiges Glück für lange Zeit.

Doch dann wurde Mieke krank. Sie erbrach sich oft. Die vom Tierarzt verschriebenen Kügelchen gab Andreas in ihre Milch, doch Mieke schleckte konsequent mit ihrer Zunge drum herum, so dass sie in der Schale blieben. Immer mehr magerte sie ab, bis sie sich nicht mehr auf den Beinen halten und nur noch liegen konnte. Zum Schluss fraß sie gar nicht mehr und war nur noch Haut und Knochen. Andreas informierte Julia. Julia wollte Mieke unbedingt noch einmal sehen, schließlich war sie mit ihr aufgewachsen. Ihre letzten Stunden verbrachte Mieke in dem Haus, in dem sie gebo-

ren wurde und einen großen Teil ihres Katzenlebens verbracht hatte. Julia und Andreas legten sie auf eine Decke auf den Wohnzimmerboden und setzten sich zu ihr. Ernstes und Trauriges besprachen sie. Zwischendurch zog Julia ihr Smartphone hervor und zeigte Andreas eine Filmaufnahme:

In spielerischer Manier erklimmt Mieke eine hohe Tanne bis zur Baumkrone und wiegt sich im Wind, mutig und elegant wie ein Leichtmatrose in den Wanten. Die Kamera schwenkt um, und Heike schaut mit weit aufgerissenen Augen, die Hände an die Brust gepresst, zu Mieke hoch. Plötzlich entlädt sich ihre Anspannung mit einem prustenden Lachen, in das auch Julia einstimmt.

Am späteren Abend schlief Mieke friedlich ein. Andreas und Julia fanden einen Karton, auf den Julia Blumenbilder klebte. Innen schmückte sie ihn mit Margeriten aus. Dann legten sie Mieke hinein.

Am nächsten Tag fuhren Julia und Andreas frühmorgens in ein Waldstück außerhalb der Stadt. An einer Stelle abseits des Weges gruben sie ein tiefes Loch und legten den Karton mit Mieke hinein. Dann schaufelten sie



Erde drauf und bedeckten das Grab mit Zweigen und Ästen, die vom Tau noch nass waren. Anschließend gingen sie zum Urnengrab von Heike, das in der Nähe lag und dachten an sie.



# Menschen unterschiedlicher Coleur

von Magenbitter

Verschieden Hintergründe  
Alle anders und doch ähnlich  
Musik, Essen, Kunst verbindet  
Macht anders sein oder die Fremde Angst?  
Wo ist die Neugier, das Interesse, die Aufgeschlossenheit?  
Die Gemeinschaft?  
Wer bildet sie und sorgt für ein gutes Miteinander?  
Du! Und Du! Und Ich und Du!

# Rausgehen

von Benjamin Runge



raining.de

17.09.2011

# Puffern und gepuffert werden

von Andreas Roemer



**Resilienz und Vulnerabilität bedeuten psychische Widerstandskraft und Verletzbarkeit. In diesem Spannungsfeld bewegt sich unser Autor. Puffern bedeutet mildern.**

Hier sitz' ich nun, vor einem PC, den mir die Redaktion Zwielight in der Villa Wisch bereitstellt und realisiere, dass ich heute in der Morgenrunde auf mein *resilientes* (gelegentlich aber auch *vulnerables*) Leben Bezug genommen habe – damit schließend, dass ich die letzten Tage, *mangels* Ausgeschlafenheit, „nur *funktio-nieren* kann“ und damit auf die mich umgebende *Gemeinschaft angewiesen* bin – und das in zeitlichem Wechsel der Örtlichkeiten.

So werde ich mich (laut Kalendereintrag) ab 12 Uhr in einem halb-öffentlichen Raum befinden, wo ich mit einer/einem langjährigen Redaktionsmitglied/in zu einem ersten *Lage-Sondierungsgespräch* nach längerer Krank- und Abwesenheit zusammentreffen werde. Ich weiß, dass ich mir heute *keine Hoffnungen* zu machen brauche, ihr *seelischen Beistand* leisten können, denn dies gelingt mir normalerweise aufgrund meines resilienten Puffers (und jener ist z. Zt. nur durch mindestens siebenstündiges Schlafen aktiv zu halten).

Nun wollte es aber das Glück/der Zufall, dass ich auch diesen Zustand bereits

rechtzeitig realisiert hatte, d. h. erfahrungsgemäß, dass mir mein *Körper* in benannter Situation notfalls (seelische) *Reserven* freigeben müsste, und genau davor hatte ich ja mein Leben lang Angst: Dass sich dieses „*öffnende Fass*“ nicht wieder von alleine schließt, mir (zu) nahestehende Menschen anfangen, ihre Sorgen („um mich“) zu „unterbreiten“ und mich damit regelmäßig in ihre Leidensgeschichten *hineinziehen*, ich meine Hirnaktivität ganz auf Reflektivität „hochfahren“ muss, um das „*mein*“ und „*dein*“ radikal zu trennen. Klingt das „chinesisch“?

Für mich ist es biografische Realität: Seitdem ich vor zwölf Jahren in das gesellschaftlich dafür vorgesehene Hilfs-/Stützsystem „abgerutscht“ war (denn zuvor hielt ich mich in „eher privilegierten“ Kreisen auf), habe ich mich zunehmend in die *Traumata* meiner Partnerinnen verstrickt – bis hin zur *Selbstaufgabe* des eigenen Schmerzpotentials zugunsten eines Weltschmerzes, den ich zunächst „für meinen eigenen hielt“, bis er sich nach sieben Wochen stationären Aufenthaltes wieder in den gewohnten gerech-

ten Zorn verwandelt hatte, der mir lebenslang zu eigen war. Plötzlich und endlich fühlte ich mich nach den letzten sieben Jahren *wieder ganz ich selbst*.

Ich war insgesamt „*viel über meine Grenzen gegangen*“, um mich als „*arbeitsames Rad im gesellschaftlichen Getriebe*“ zu bewähren – in einer Zeit, als Kanzler Schröder „*die deutsche Fleißarbeit*“ erneut beschwor, als müssten die „*Sozis*“ dieses Rad speziell für sich erfinden (vielleicht um sich für seinen überarbeiteten „*Polit-Kumpanen*“ Putin zu profilieren).

Als dann meine langjährige Lebenspartnerin, welche zu dieser Zeit gerne zu *Persönlichkeits-Entwicklungskursen* in die USA reiste, zunehmend nach (von ihr) delegierbaren bezahlten Helfern suchte und in mir/in ihrem eigenen Hause einen willigen „*Selbmade-Homeworker*“ fand, der dafür alle *Fähigkeiten* bereit hielt, ohne sie allerdings zu (praktikablen) *Fertigkeiten* ausgebildet zu haben.

Ich scheiterte kläglich, meine privilegierten Nachbarn schüttelten den Kopf (auch dort standen die Partnerschaften stets an der Belastungsgrenze), und es kam zum Ehebruch, zum ersten Psychiatrieaufenthalt – aber da stand die eigene Wohnung in Ottersberg schon bereit zum erwünschten *Rückzug* vor dieser mich überfordernden Welt.

Es folgten jahrelange Partnerwechsel, die im symbiotischen und aussichtslosen „*Beziehungspoker*“ mündeten – bis ich

endlich in einem neuen passenden Zuhause in einem für mich funktionierenden (meinen mittlerweile ausgebildeten Fertigkeiten entsprechenden) Umfeld in Bremen (bis auf weiteres) würde zur Ruhe kommen können.

Der seit sieben Jahren *ersehnte* Puffer war/ist plötzlich da. Heute Morgen gab ich meinen Dank über diese „*Gnade*“ höchst offiziell an meine sehr geschätzten Zwielficht Kollegen in der Morgenrunde weiter. Aber was rede ich denn die ganze Zeit von Puffern: von verspielten und wiedergewonnenen; von potenziell vorhandenen – resilienten, der Fähigkeit der Seele entsprechend, sich durch vermeintlich überfordernde Situationen „*elastisch-hindurch-zu-dehnen*“ und auch konstruierten (Zeit- und Raumfenster/rahmen).

Versteht mich denn hier überhaupt noch jemand in dieser „*ungepufferten*“ *höchstleistungsorientierten* Welt? Ich werde mich erneut auf die Suche nach Gleichgesinnten machen müssen, bevor sich mein *temporärer Ruhepuffer* erneut in einer „*Traumata –Übertragung*“ auflöst und ich selbst wieder „*nackt dastehe*“ – und mir wie immer keiner dabei „*zuschauen*“ möchte!

Obwohl ich einen neuerlichen Rückschlag sicherlich schöner, ästhetischer und wirkungsvoller *in Szene setzen* würde (denn auch das hab ich gelernt)! Das verspreche ich euch!!!

# Das Topfmädchen

von Mariana Volz

**E**in Mädchen saß in einem Topf. Der Topf hatte glatte Wände, so dass das Mädchen nicht hinausklettern konnte. Aber das war okay. Sie war zufrieden. Eines Tages hörte sie draußen Stimmen.

Menschen lachten. Da waren viele Menschen. Vom Boden ihres Topfes sah sie schöne Menschen, weniger schöne - und alle schienen glücklich zu sein.

Das Mädchen fragte sich, warum es in einem Topf sitzen musste. Und ob es noch andere Menschen in Töpfen gab.

Da wollte das Mädchen raus aus dem Topf. Hin zu den anderen Menschen.

Aber so sehr sie auch versuchte, hinauszuklettern: Die Wände ihres Topfes waren einfach zu glatt. Sie rutschte immer wieder ab und war gefangen in ihrem Topf.

Da wurde das Mädchen ganz traurig und fing an, bitterlich zu weinen. Das Wasser stieg... so langsam bekam das Mädchen Angst, denn sie konnte nicht schwimmen.

Es rief den anderen Menschen zu: "Bitte holt mich hier raus". Es kamen auch gleich ein paar Frauen angerannt und versuchten, ihr zu helfen, aber sie waren zu schwach.

Keiner konnte ihr helfen. Die Frauen redeten ihr gut zu, aber es war vergebens.

Eines Tages kam ein Mann des Weges. Das Mädchen rief: "Hilfe! Bitte hol mich hier raus." Der Mann wagte einen Versuch, reichte dem Mädchen die Hand und zog es bis zum Rand des Topfes hinaus. Das Mädchen freute sich auf die neue Welt, die sie erwarten würde - doch dann ließ der Mann sie



plötzlich fallen. Er sagte: "Du bist mir zu schwer, das ist mir zu anstrengend."

Das Mädchen, das schon über den Rand ihres Topfes schauen konnte und die wunderbare Welt dort oben sah, war total verzweifelt und wusste nicht, was sie machen könnte, um aus ihrem Gefängnis zu entfliehen. Sie verstand nicht, warum der Mann einfach losgelassen hatte.

Die Zeit verging. Manchmal weinte das Mädchen, und der Topf wurde voller. Da hatte das Mädchen immer mehr Angst, zu ertrinken. Ab und an kam ein Mann des Weges, versuchte sie hochzuziehen und ließ sie wieder fallen.

Das Mädchen verstand das Verhalten der Männer nicht. Einer könnte sie doch retten, warum taten sie das denn nicht? War sie zu schwer? War sie nicht nett genug?

Je älter sie wurde, desto mehr Männer standen oben am Rand ihres Topfes.

Einige schauten hinab. Einige unterhielten sich kurz mit ihr. Andere ignorierten sie. Es gab auch richtig böse Männer, die ihr noch nicht mal die Hand reichten. Im Gegenteil: Sie spuck-

ten in den Topf des Mädchens, worauf der Wasserstand gefährlich stieg.

Verstanden sie denn nicht, dass das Mädchen kurz davor war, zu ertrinken - oder war es ihnen sogar egal?

Das Mädchen überlegte sich in ihrer Not ein paar Tricks. Sie war ganz lieb zu den Männern und sagte alles, was sie hören wollten und versuchte, nicht zu anstrengend zu sein. Doch alle ihre Bemühungen halfen nichts. Immer im letzten Moment wurde sie fallengelassen.

Sie war verzweifelt, ängstlich und wütend. In ihrer Wut schlug sie gegen die Wand ihres Topfes. Immer wieder gegen die Wand, immer wieder, bis irgendwann ein kleiner Riss entstand.

Der Riss war scharfkantig und sie tat sich weh. Aber als sie daran festhielt, merkte sie, dass sie ein Stück nach oben klettern konnte. Also schlug sie immer weiter gegen die Wand, bis der Riss so groß wurde, dass sie ihn als Tritt benutzen konnte - um selbst aus eigener Kraft aus dem Topf zu klettern.

# Das Glashaus!

## Lara und die große Einsamkeit

von Lara

**Ich komme mir vor wie in einem Glashaus. Ich sehe Menschen lachen, Spaß haben und sich streiten. Ich selbst will schreien. Ich bin einsam. Alles läuft wie auf einer großen Bühne. Ich möchte meine Glaswand durchbrechen und am Leben teilhaben!**

Durch meine Krankheit und das Nicht-abgrenzen-können, Nicht-herzlich-lachen-können, Nicht-Freuen-können verliert man viele Freunde. Aber auch das Nicht-abgrenzen-können, Überall-helfen-wollen, Über-die-eigenen-Grenzen-gehen, Nie-richtig-Nein-sagen-können und das Gefühl zu haben, man ist symbolisch wie ein Fass, das Wasser läuft höher und höher. Was passiert dann, es läuft über und genauso fühle ich mich dann; kommt alles, was sich gestaut hat, auf einmal raus, und die Menschen, die über-den-Grenzen – aber auch, die man mag – sind weg!!

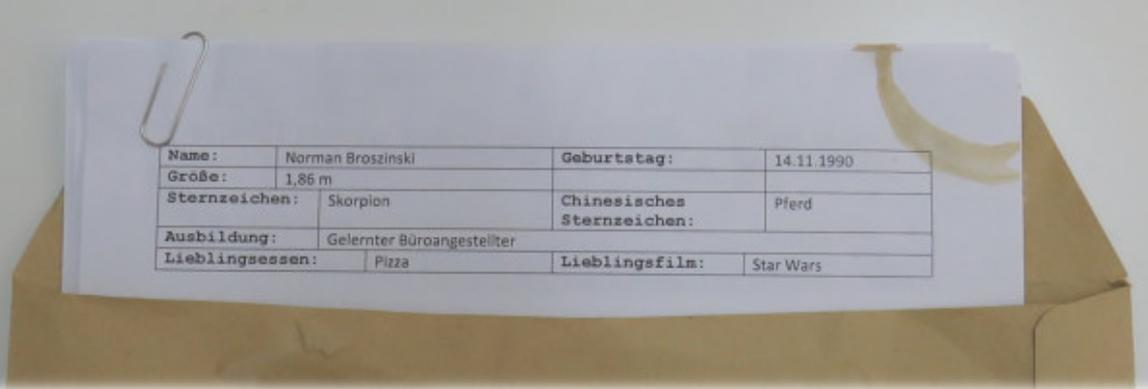
Ich z.B. komme mir vor, als wäre ich in einem Glashaus. Stehend, liegend, sitzend, umgeben geht es mir besser. Stehe ich hinter meiner eigenen Glaswand. Hände dran – schaue, wie Leute lachen, Spaß haben, Beziehungen, sich streiten, Essen. Ich selbst möchte schreien –



ich will auch rufen: Hört Ihr mich ich bin so einsam – von außen läuft alles wie auf einer große Bühne! Ich, Lara, überlege, wie kann ich dieses Glashaus durchbrechen? Vielleicht ist es ja der erste Schritt, dass ich schreibe. Es fühlt sich schrecklich an, sooo einsam zu sein!

Es gibt Momente, da leg ich mich in meinem Glashaus ins Bett, die Decke von Fuß bis Kopf immer ein Stückchen höher ziehen – bis ich denke, mich sieht keiner mehr! Manchmal fühle ich mich aber auch wie ein Roboter – ich funktioniere einfach! Ich will nicht mehr länger einsam sein, unnahbar. Für Außenstehende wirkt das so, als wolle man mit einem nichts zu tun haben – aber das täuscht. Ich möchte heute meine Glaswand zerbrechen und da durchgehen in das Leben, die Sonne, den Regen!

Ich hoffe, mein Lebensereignis kommt evtl an. Ich, Lara, kann Kritik sowie Positives (beides) ab – möchte anderen Mut machen, selbst was zu schreiben und offener mit sich selbst und der Krankheit umzugehen!  
Eure Lara!!!



Name:	Norman Broszinski	Geburtstag:	14.11.1990
Größe:	1,86 m		
Sternzeichen:	Skorpion	Chinesisches Sternzeichen:	Pferd
Ausbildung:	Gelernter Büroangestellter		
Lieblingssessen:	Pizza	Lieblingofilm:	Star Wars

# Ich hab dieses Leben (satt)

von Norman Broszinski

Es fragen sich bestimmt einige, warum ich alle diese Informationen aufzähle. Ich sage diese Sachen nicht, weil ich Interesse daran habe, dass andere mich besser kennenlernen. Ich erzähle sie nur, um zu zeigen, dass ich noch auf diesem Planeten existiere, auch wenn es für manche Menschen so scheint, als ob ich es nicht mehr tue.

Ihr müsst wissen, dass ich nicht jemand bin, der seine Zeit damit verbringt, mit Freunden ins Kino zu gehen oder vielleicht mal Essen mit der Familie. Um ehrlich zu sein, ich gehe ja nicht mal alleine irgendwie raus und habe Spaß – etwas, was ein Mann wie ich in seinen besten Jahren tun sollte.

Stattdessen liege ich hier in meinem Bett und glotze nur auf meinen Laptop und versuche irgendwas zu finden, das mich von diesem nicht endenden Schmerz. Es

sind keine Schmerzen im traditionellen Sinne – weil diese Schmerzen von mir selbst kommen, ohne, dass ich wirklich was tue.

Manchmal wache ich nachts in meinem Bett auf und fühle mich so, als wenn ich keine Luft mehr bekomme. Dann male ich mir hundert Szenarien aus, was mit mir passiert und rechne mit dem Schlimmsten (meistens, dass ich einen Herzinfarkt habe).

Die Tage verbringe ich meistens damit, in meinem Bett zu liegen, mit meinem Laptop zu surfen, zu zocken oder vielleicht mal mit irgendjemanden zu interagieren. Interaktion mit einem Menschen steht für mich fast außer Frage. Ich erzähle meinen Eltern nichts von den Problemen, die ich habe – weil ich dann denke, dass ich sie nur unnötig damit belaste.

Es ist nicht so, dass ich Probleme mit

meinen Eltern hätte oder das ich mit ihnen nicht gut reden könnte. Es ist einfach so, dass ich mich weigere zu akzeptieren, dass ich ein Problem habe. Die ganze Welt ist schon voll von Problemen, die unserem Planeten den Kopf zerbrechen. Ich brauche da nicht auch noch meinen Senf dazuzugeben.

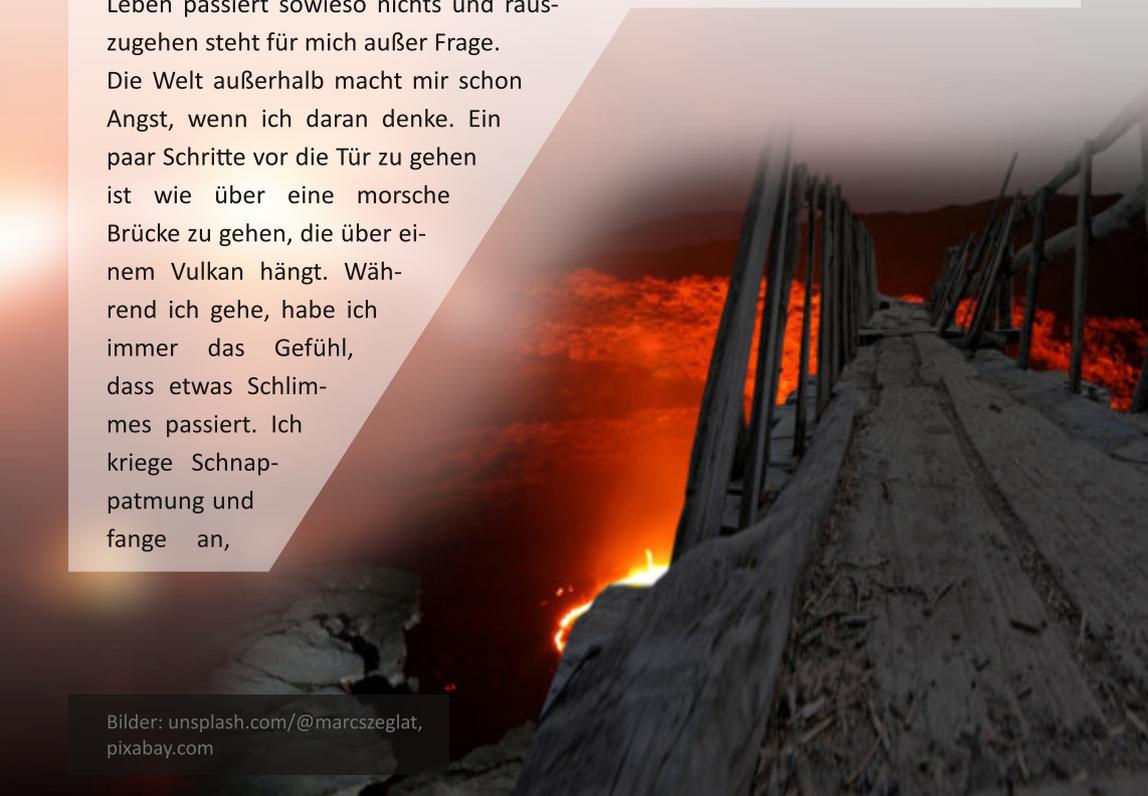
Manchmal lasse ich auch einfach alles stehen und liegen und bleibe einfach in meinem Bett und träume den ganzen Tag. Immer wieder träume ich von weit entfernten Orten und irgendwelchen Phantasiewelten, die mir gerade durch den Kopf gehen. Manche würden das als Zeitverschwendung sehen, und das ist es auch wahrscheinlich. Aber in meinem Leben passiert sowieso nichts und rauszugehen steht für mich außer Frage.

Die Welt außerhalb macht mir schon Angst, wenn ich daran denke. Ein paar Schritte vor die Tür zu gehen ist wie über eine morsche Brücke zu gehen, die über einem Vulkan hängt. Während ich gehe, habe ich immer das Gefühl, dass etwas Schlimmes passiert. Ich kriege Schnap-atmung und fange an,

Panik zu bekommen – versuche aber trotzdem, keine Szene zu machen.

An Suizid denke ich allerdings nie. Meine Mutter hat mir immer gesagt, dass das Leben das größte Geschenk ist, was es gibt. Außerdem würde ich dann zu vielen Menschen, denen ich wichtig bin, wehtun und würde als Feigling in die Geschichte eingehen.

Deswegen bleibe ich in meinem Bett und träume einfach weiter und warte, dass es vielleicht doch eines Tages besser wird. Es ist nicht die beste Aktivität, die man sich vorstellen kann, aber es ist besser, als seine Existenz wegzuworfen.



# manicstreetlife: Hamburg

von Kay Uwe Schätzchen

**Lucky Man kehrt zurück! Der aus vergangenen Ausgaben bekannte Lucky schildert ein manisches Erlebnis aus den späten 80ern. Manic Streetlife in Hamburg...**

Es war der 16. Juni 1989. Warum ich das so genau weiß? Ich habe im Internet recherchiert, und an diesem Tag fand das mittlerweile schon legendäre Pink Floyd-Konzert open air im Hamburger Stadtpark statt. Lucky Man, dem oder der einen anderen von euch vielleicht noch aus früheren Stories bekannt, hatte sich zusammen mit zwei Freunden für den, aus heutiger Sicht, Schnäppchenpreis von 50 DM (!) Karten für dieses Event besorgt. Mit Luckys Auto sollte es nach Hamburg gehen. Es kam dann jedoch ein wenig anders. Luckys Auto war an jenem Tag out of

order und er selbst auch – was ihn aber nicht davon abhielt, sich auf einen manischen Trip nach Hamburg zu begeben. Er versuchte es per Anhalter und wurde tatsächlich bis Osterholz-Tenever mitgenommen. Dort verschlug ihn das Schicksal in eine AutomatenSpielhalle. An einem Geldspielautomaten waren gerade zwei junge Typen fertig geworden, und er versuchte sein Glück. Da er keinerlei Erfahrung hatte, bekam er von den beiden eine kurze „Einweisung“. Mit dem, was dann passierte, hatte wohl keiner gerechnet – am allerwenigsten er selbst. Wie durch ein Wunder kam ein Freispiel nach dem anderen. Am Ende spuckte der Automat doch tatsächlich 150 DM aus. Reichlich euphorisiert und mit genügend Bargeld ausgestattet, nahm er sich ein Taxi zum Bahnhof und setzte sich in den nächsten Zug nach Hamburg. Im Speisewagen ließ er es sich gutgehen und traf auch noch eine nette junge Dame, mit der er sich bis Hamburg-Altona angeregt unterhielt. Dort angekommen, ging es wieder mit dem Taxi geradewegs zum Stadtpark. Leider jedoch hatte Lucky



in seiner Rechnung den Zeitfaktor nicht berücksichtigt, denn bei seiner Ankunft war das Konzert schon so gut wie zu Ende. Am Rande des Parks hatten einige Freaks ihr Lager aufgeschlagen, und es roch stark nach Gras. Die ersten Besucher verließen bereits das Gelände. Lucky ließ sich dadurch aber keineswegs entmutigen und bahnte sich einen Weg zwischen dem Absperrgitter und einer Hecke, entgegen dem Menschenstrom, und fand sich zu seiner großen Überraschung anschließend im Backstagebereich wieder. Dort traf er auf einen englischen Roadie, mit dem er sich wie selbstverständlich über Bühnentechnik und Trucks, von denen eine ganze Menge dastand, unterhielt. Unterdessen startete der Bühnenabbau. An einer Stelle lag ein Stapel verschiedenfarbiger Plastikschilder herum. Nicht lange überlegt, und Lucky wurde Teil des Teams, indem er sich einen ebensolchen aufsetzte und mithalf, die Bühne abzubauen. Irgendjemand sagte etwas von einer Bude, an der sich die lokalen Helfer ihren Lohn abholen konnten, was sich Lucky natürlich nicht entgehen ließ. Inzwischen graute schon der Morgen und Lucky ging eine lange Allee am Stadtpark entlang. Ein Pärchen war mit seinem R4 liegengeblieben. Lucky, seinerseits blutiger Laie, was Autotechnik angeht, bot seine Hilfe an – die auch gerne angenommen wurde. Er warf einen kurzen Blick in den Motorraum und wackelte an zwei Ka-



beln herum. Dann meinte er: „Jetzt mal starten!“, und der Motor sprang auf der Stelle an, was Lucky auf seine mentalen „Kräfte“ zurückführte. Ja, was soll ich sagen? An dieser Stelle endet das Abenteuer unseres Freundes Lucky Man.



# Ach Mensch

von Christian C. Kruse



Ach Mensch  
Irgendwann ist  
Gott uns flöten gegangen  
Sicher war er uns ja nie  
Aber es half halt schon ne Menge  
Beim Aufräumen von Müll  
Und als Gegenpart des Bösen

Allzu irdisch  
Und allgegenwärtig  
Wie nur können wir uns wehren  
Gegen die negativen Kräfte  
Ständig umgeben sie uns  
Und Gott als Lösung anzubieten  
War letztlich nur ein Werbepausenfüller

Der freilich wie beim Zauberlehrling  
Begann uns über die Köpfe zu wachsen  
Jeder beanspruchte seinen  
Ganz für sich als einzig Wahren  
Und wer nicht klein beigab  
Dem wurde der Kopf abgeschlagen  
So regiert der Hass bis heute

Ach Mensch  
Irgendwann muss doch Schluss sein  
Mit der strafenden Instanz  
Die das Böse verbietet und gleichzeitig sät  
Und wir selber die Kraft haben  
Das Gute in uns zu entdecken  
Und dies weitergeben

# ...Zweifeln?

von Christian C. Kruse

Ist es wirklich so weit  
dass wir uns zufrieden geben  
mit den Wörtern  
die bereits geschrieben sind

Sind wir wirklich so weit  
dass wir uns verlieren  
an die Worte  
die uns in den Mund geschoben

Hat die Zeit uns so weit  
dass wir resignieren  
vor den Wortgefechten  
die einst geliefert worden sind

Können wir leben  
fraglos  
von den Suppen unserer Mütter  
in den Kühlschränken hinterlassen

Dürfen wir handeln  
gedankenlos  
nach den Taten unserer Väter  
die Fabrikhallen füllen

Müssen wir glauben  
folgsam  
was in den Büchern der Alten  
geschrieben steht

Oder haben wir noch das Recht  
auf unsere eigenen Worte  
um zu sagen  
so nicht!

Und haben wir nicht die Pflicht  
zu unserer eigenen Erfüllung  
um zu handeln  
so nie wieder!

Haben wir noch den Glauben  
an unseren eigenen Willen  
um zu wissen  
so geht es auch!

Oder ist es endlich so weit  
dass wir verloren umfriedet nun  
beginnen  
mit den Worten, mit den Taten  
und an uns selbst...



# Gedicht der Vernunft. "Mit der kann man's ja machen..."

von Kaffee

Warum? Diese zwei Kliniken hießen:  
Von eins auf zwei behindert. Für immer.  
Keinen interessiert's. Von so 'nem  
blauen Eierkopfbullen dazu. Sie hatten  
ihre Blutrache und ihren Spaß. Für  
nichts!!! Es lag nichts vor.

Aus Hörensagen sei sie dumm,  
schwach, laufe komisch... Vielleicht  
sei dies ihre Mutter... Vielleicht auch  
noch Russin...

Sie tue am Tag nichts, verschwende  
ihre Zeit nur... Vielleicht können wir



sie ja noch als Deutsche verkaufen...  
So weit geht der Rassismus.



TR

Dass die zwei, nach denen ihr mein  
Verhalten beurteilt, nicht meine Eltern  
sind und heute Familienmodell nur noch  
bei urkonservativen Leuten gilt, sollte  
klar sein, Kirche. Also sollte beim  
Angucken des Psychiaters einer Familie  
gelten, wie sie ticken und nicht, ob ein  
- OH SO gruseliges Wort - Streit existiert!  
Dies gehöre sich nämlich nicht. Könnte  
man nicht leise sprechen, sei man  
gleich pervers. Konservativ-gemeine,



Meine Eltern sind tot. Das ist der Unterschied zwischen mir und euch. Ihr habt sie erschossen, aber ich lebe noch. Ich bin stolz auf sie, weil sie sich wehrten, weil sie keine Turkeynummern machten. Und weil ihre Leute mir halfen. Immer. Nur der Verlust schmerzt noch – und das Land, in dem ich lebe. Sei hier besser als anderswo, und ich verklicker mir das jeden neuen Tag.

nur scheinbar nette Leute oder ihre Elitetusschen? Es sind Mörder – gefühlt. Verbietest du Streit, verbietest du dich. Behindert bin ich nu auch. Danke dafür. Kann trotzdem leben. Das will keiner wahr haben, wie stark Menschen nach Trauma sind.

„Man müsse sich 100 mal am Tag um sie kümmern...“ Das alles sind nur Vorurteile und interessiert eigentlich nur das Mittelalter! Dass die Verleumdung auch von Seiten ihrer Zieheltern kam, differenzierte keiner heraus... Mir hilft keiner mit meiner Behinderung. Das ist das Ergebnis einer EasyMeat-Gesellschaft, die aus Langeweile Fälle kreierte. Menschenhandel ist das – genauso mies, wie es klingt.



# Etappenziel erreicht

von Matthias Elsner

**18 Jahre später beschreibt der nun nicht mehr ganz so junge Mann aus der Geschichte von Seite 66, wie es heute bei ihm aussieht. Soviel vorab: Es ist nicht das Gelbe vom goldenen Ei.**

**W**ir schreiben das Jahr 2020 n. Chr. und es ist Sommer. Die Temperaturen sind etwas zu niedrig für die Jahreszeit. Da ich es lieber kalt habe, spielt mir das voll in die Karten. Hatte vorhin ein Gespräch mit vier Fremden. Das Gespräch war zeitlich begrenzt; daher beschränkten sich alle auf das Wesentliche. Einfach gut.

So gut, dass meine Schreibblockade gesprengt wurde. Und jetzt schreibe ich die Folgegeschichte von „Glück gehabt“. Selbige habe ich vor 18 Jahren geschrieben. Ich habe zwar immer noch nicht das richtige Schreibpapier und der Kugelschreiber ist auch eine Pfeife, aber irgendwas ist ja immer. Ach, schieß auf den Stift, bei Gelegenheit hole ich mir den richtigen. Aber keine Zeit zu lamentieren. Die Blickrichtung ist nach vorne, der Gang aufrecht, mit dem Herz eines Kämpfers. Und so schreite ich, wie gewohnt, siegessicher in jeden neuen Tag. Was sich in den 18 Jahren geändert hat? Das ist eine gute Frage. Eine ausgezeichnete Frage sogar.

Geändert hat sich nichts Großes, aber ich habe Gewissheit. Ohne diese Gewissheit kam ich nicht zur Ruhe. Es gibt nicht das Gelbe vom goldenen Ei. Schon schwierig genug, irgendein Ei zu finden; ohne zu suchen! Wie das geht? Selbstachtung in allen Bereichen. Ordnung, Sauberkeit, Pünktlichkeit, Hilfsbereitschaft, Bescheidenheit, aber keine falsche Bescheidenheit. Sich nicht zu früh freuen und erst recht nicht zu spät freuen. Und natürlich Augen auf. Wie konnte ich das vergessen? Manchmal sehe ich den Friedhof vor lauter Gräbern nicht. Na, und Selbstverständlichkeiten wie Loyalität, Ehrlichkeit, Mut usw. und so fort.

Nach wenigen Jahren wirkt man dann charmant. Spätestens jetzt fängt es an, Spaß zu machen. Als Mensch der Extreme habe ich leider oftmals ein Problem mit Respekt mir gegenüber. Die Zeiten des Pöbelns, die Maßlosigkeiten bei Wein, Weib und Gesang sind vorbei. Zurückhaltung, gewählte Ausdrucksform

und einige Tugenden, die mir meine Eltern, Lehrer, Trainer und Meister, frühere Freunde und „last but not least“ meine Tante Ulrike beigebracht haben, sind aufgewacht. Sie sind wieder da!

Zurück zu dem fehlenden Respekt, den mir einige Zeitgenossen entgegenbringen. Die harten Jahre, die mich abgestumpft haben und meine Mimik, Gestik versteinerten, interpretieren viele Leute falsch. Keiner mit halbwegs normalem Menschenverstand weckt schlafende Hunde. Warum auch einen Stierkampf provozieren, ohne Grund? Meine Güte und Freundlichkeit verwechseln sie mit Schwäche, werden unverschämt und anmaßend. Das weckt den schlafenden Drachen in mir. Dieser Drache nimmt kein Blatt vor den Mund. Warum auch? Es verbrennt sowieso. Wer mir dumm kommt, dem komme ich doppelt und

dreifach dumm. Das ist nicht die feine englische, aber Drachen sprechen nun mal kein Englisch. Sie sprechen Klartext, unmissverständlich!

Ich gehe nicht weiter auf die Schattenseite meines Drachens ein, sie wirkt auf die meisten verstörend. Die wenigen, die es verkraften können, sind intelligent genug, sich die Ausmaße eines Drachenspergaus auszumalen. Wer von den vielen unbedingt wissen will, wie das ist, der kann mal versuchen, einem Vielfraß die Beute zu klauen. Das geht ganz schnell...! An alle da draußen, einschließlich aller, die sitzen: „Lasst uns eine gute Zeit haben.“ Not und Elend gab es viel zu viel. Fortsetzung folgt, vielleicht. „In der Kürze liegt die Würze“ sagte einer meiner Lehrer fast täglich zu uns. Gott hab ihn selig. Prinzipiell gebe ich ihm Recht, aber manchmal ist mir nach Ausschweifen...!



# Das psychNAVi-light fehlt im Heft?

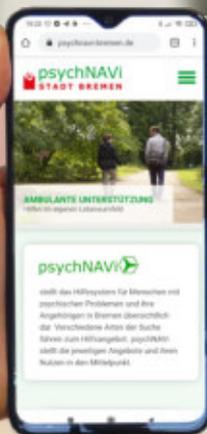
## Wir sind **ONLINE!**

### ALLE INFOS ZU:

- TAGESSTÄTTEN
- SELBSTHILFE
- FÜRSPRACHE
- SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST
- KLINIKEN

und vieles mehr...

[www.psychNAVi-Bremen.de](http://www.psychNAVi-Bremen.de)



Jetzt **NEU**



**psychNAVi**  
**BREMERHAVEN**

[www.psychNAVi-Bremerhaven.de](http://www.psychNAVi-Bremerhaven.de)

# Psychiatrische Krisenversorgung in Bremen 2021



## TELEFONISCH

Tagsüber: **Mo.-Fr. 8.30 bis 17.00 Uhr**

Markiere Deine Telefonnummer, bevor Du in der Krise bist!

Vorwahl Bremen: 0421

Beratungsstellen des Sozialpsychiatrischen Dienstes

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Mitte:</b> 800 58 210 | <input type="checkbox"/> <b>Süd:</b> 222 130   |
| <input type="checkbox"/> <b>Nord:</b> 66 06 1234  | <input type="checkbox"/> <b>West:</b> 222 1410 |
| <input type="checkbox"/> <b>Ost:</b> 408 1850     |  |

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

Abends: **Mo. - Fr. 17.00 - 21.00 Uhr**

**0421 800 58 233**

Nachts: **21.00 bis 8.30 Uhr**

**0421 95 700 310**

Wochenende: **Samstag & Sonntag**

08.30 bis 17.00 Uhr: **0421 800 58 233**

17.00 bis 08.30 Uhr: **0421 95 700 310**

Telefonseelsorge: **0800 111 0 111**



## AMBULANT

Nachtcafe (*Walle*) **20.00 bis 01.00 Uhr**

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



## STATIONÄR

- Notaufnahme: **Ost** Züricher Straße 40 (Li. 25)  
Notaufnahme: **Nord** Aumunder Heerweg 83

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

© juergenbox@web.de (VISdP) Design: Mariana Volz

An den gepunkteten Linien falten, dann passen die Notfallnummern ins Kartenfach im Geldbeutel. Keine Gewähr für die Richtigkeit. Stand: Januar 2021

DIESER TELEFON-ZETTEL IST ZUM AUSSCHNEIDEN

## 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 gewährt. 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 Zwielight; 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 sechs Monate.

# DIE REDAKTION LÄDT SIE EIN, AM „ZWIELICHT“ MITZUWIRKEN.

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](mailto: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 ...



- Diskriminierung
- Beschimpfungen
- Rufschädigungen
- Verschwörungsmythen
- Gewaltverherrlichungen

Die Redaktion wird alle eingereichten Texte besprechen.

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

\* Anonym: Sie können uns Ihre Texte anonym einreichen. Es ist allerdings von Vorteil, wenn Sie für uns trotzdem Ihren Namen, Telefonnummer / 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?

| ARCHIV

| VIDEOS

| INTERNETARTIKEL

| VERANSTALTUNGEN

[www.ZWIELICHT-BREMEN.de](http://www.ZWIELICHT-BREMEN.de)

