



# ZWIELICHT

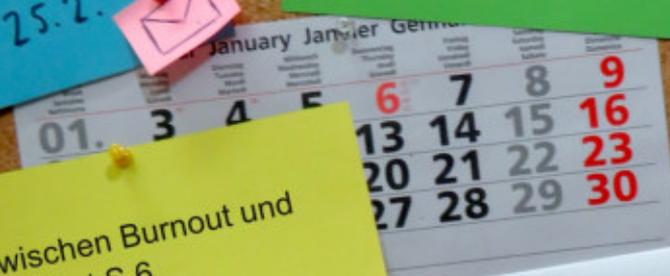
DIE BREMER ZEITSCHRIFT FÜR PSYCHOSOZIALE THEMEN

Deadline!  
25.2.



Bedingungsloses  
Grundeinkommen S.8

TO DO  
- Artikel schreiben  
- Cover gestalten  
- Korrektur lesen



Zwischen Burnout und  
Boreout S.6



# ARBEIT

PsychHacks S.64



Urlaub:  
MV 16.11 - 02.12  
14.1. - 24.1.

Schnippendilla S.58

## 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

### FOTOS/GRAFIKEN:

Alle nicht gekennzeichneten Fotos  
stammen von **Pixabay.de**

### REDAKTION:

Volker Althoff, Marianne Brenner,  
Volker Brinkmann, Janne Eckhoff,  
Irmgard Gummig, Nadine Granzow,  
Sarah Hulmes, Christopher John,  
Marcus Petruschat, Rosemarie Racis,  
Benjamin Runge, Valentin Skwirblies,  
Taha Ünlüyurten, Mariana Volz, Dirk  
Wahlers

### AUTOREN:

R. B., Matthias Elsner, Eva Joan,  
Christian C. Kruse, Benjamin Lapp,  
A. M., Leonard Schiff, Heike Seemann,  
Liv Sieghold, Ulrike Wiedemann,  
Christian Winterstein

### Gefördert durch:



Europäische Union  
Investition in Bremens Zukunft  
Europäischer Sozialfonds  
im Land Bremen

### 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



Druckerzeugnis

[www.natureoffice.com/DE-275-26TD145](http://www.natureoffice.com/DE-275-26TD145)

**klimaneutral**  
durch CO<sub>2</sub>-Ausgleich



Die Senatorin für Wirtschaft,  
Arbeit und Europa



Freie  
Hansestadt  
Bremen

## Liebe Lesende!

Bremen, März 2022

wieder einmal wurde unser Schuften belohnt. Als Produkt unserer monatelangen Mühsal liegt jetzt die aktuelle Ausgabe des ZWIELICHT vor Ihnen. Wir beschäftigten uns mit zahlreichen Perspektiven und hantierten mit verschiedenen Gestaltungsideen. Auch durch die rege Betätigung von freien Autor:innen ist es gelungen, ein vielseitiges Heft zusammenzustellen.

Ein russisches Sprichwort besagt: „Wer gut arbeitet, der soll auch gut essen.“ Es könnte sicherlich noch ergänzt werden: „Und alle anderen auch!“ Worauf das alles hinausläuft: Das Thema von ZWIELICHT 19 heißt: ERNÄHRUNG



Wie immer freuen wir uns über Beiträge, Kritik und Anregungen!  
Und auf den Frühling.  
Grüße aus der Redaktion

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

Was meinen Sie? Schicken Sie uns Beiträge, Kritik und Ideen...

Ihre ZWIELICHT-Redaktion

## THEMA: ARBEIT

**ZWISCHEN BURNOUT UND BOREOUT**  
...von *Anonym* .....6

**BEDINGUNGSLOSES GRUNDEINKOMMEN – ENTKOPPLUNG VON ARBEIT UND GELD**  
...von *Benjamin Runge* .....8

**KAROSHI.**  
...von *Christian C. Kruse* .....14

**DIE MARIENTHAL-STUDIE**  
...von *Christian Winterstein* .....16

**SINNVOLLES UND NOTWENDIGES IN DER FAHRRAD- UND HOLZWERKSTATT PALJANO**  
...von *Volker Althoff & Liv Sieghold*...20

**ZWIELICHT-PROJEKT: WER BIN ICH UND WAS MACHE ICH EIGENTLICH HIER ?**  
...vom *ZWIELICHT-Team* .....26

**STOLPERSTEINE IN DER ARBEITSWELT**  
...von *Benjamin Runge* .....32

**ARBEIT**  
...von *Ulrike Wiedemann* .....35

**TRAUMAPÄDAGOGISCHE ARBEIT IM WANDEL**  
...von *Volker Brinkmann* .....36

**DIE ARBEIT AN MEINEM EIGENEN LEBEN**  
...von *R.B.* .....43

## INFORMATIVES

**BUCHREZENSION: MORGEN BIN ICH EIN LÖWE & NUTZLOS WIE EINE ROSE**  
...von *Leonard Schiff* .....54

**PSYCHHACKS**  
...von *Mariana Volz* .....64

**EX-IN GENESUNGSBEGLEITUNG – ERFAHRUNGSBERICHTE AUS DER PRAXIS**  
...von *Nadine Granzow* .....84

**NACHRUF MONIKA ROSADA**  
...vom *ZWIELICHT-Team* .....86

**PSYCHNAVI** .....92

**KRISENKARTE** .....93



## KREATIVES

<b>DAS DORFMÄDCHEN DIE ARBEIT UND PARIS</b> ...von R.B. ....	42	<b>GUT GENUG</b> ... von Eva Joan .....	62
<b>HERBSTWENDE</b> ...von Sarah Hulmes .....	44	<b>STILLE 2.0</b> ... von Eva Joan .....	63
<b>STILLSTAND</b> ...von Benjamin Runge .....	46	<b>CAPTAIN ZWIELICHT #5</b> Echspediton im Weltall ...vom ZWIELICHT-Team .....	66
<b>MEIN LEBEN</b> ...von Benjamin Lapp .....	51	<b>BAUANLEITUNG RETTUNGSSHUTTLE</b> ...vom ZWIELICHT-Team .....	74
<b>PURE SEHNSUCHT</b> ...von Rosemarie Racis .....	50	<b>KLEINER SCHRITT, GROSSE WIRKUNG</b> ...von Rosemarie Racis .....	78
<b>SELF CARE-TIME</b> ...von Dirk Wahlers .....	47	<b>LICHT DER HOFFNUNG</b> ...von Benjamin Lapp .....	79
<b>MEIN WEG</b> ...von A.M. ....	52	<b>DAS POSISKOP</b> ...vom ZWIELICHT-Team .....	80
<b>SCHNIPPENDILLA</b> ...von Matthias Elsner .....	58	<b>ACH WIE FEIN IST DIE MANIE</b> ...von Heike Seemann .....	82
<b>BEGEGNUNG IM TREPPENHAUS</b> ...von Christian Winterstein .....	60		

## ZWIELICHT

SELBSTBESCHREIBUNG.....94

KONTAKT .....95



# Zwischen Burnout und Boreout

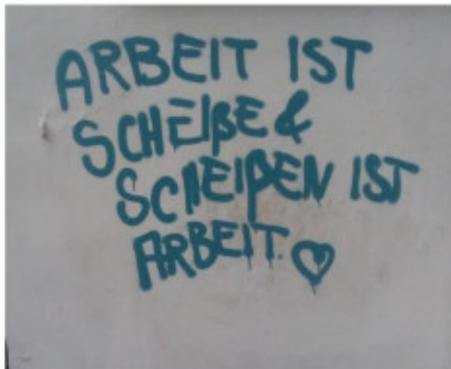
Anonym

**Die moderne Arbeitswelt bringt ihre Herausforderungen mit sich. Nichtsdestotrotz bleibt Arbeit ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Und so gilt es, einen Weg zu finden zwischen Burnout und Boreout.**



“Arbeit ist Scheiße & Scheißen ist Arbeit” – so lautet ein Graffiti, an dem ich 2019 auf einem meiner Streifzüge durchs Bremer Viertel vorbeiging. Es ist prägnant, wie Graffiti es sein müssen und kommt mit einem Augenzwinkern daher – hinter die Aussage hat der Künstler ein Herz gemalt. Vor allem aber ist es provokant.

Die Position zu vertreten, dass Arbeit per se scheiße sei, kann in unserer leistungsorientierten Gesellschaft als Tabubruch verstanden werden. Was also bringt jemanden dazu, diese Position zu vertreten?



Sicherlich, Arbeit kann anstrengen. Körperlich oder geistig, manchmal auch auf beide Weisen. Sie kann eintönig sein, langweilig oder ermüdend. Und es herrscht ein gewisser Druck, einem Beruf nachzugehen, denn manche anfallenden Arbeiten müssen einfach erledigt werden – ohne sie geht es nicht. Erwähnt seien an dieser Stelle die systemrelevanten Berufe, bei denen die Corona-Pandemie noch einmal gezeigt hat, wie enorm wichtig sie für uns alle sind.

Die extreme Gegenposition zu “Arbeit ist scheiße” ist die der Workaholics. Menschen, die sehr viel und gerne arbeiten. Sie würden Arbeiten sicherlich nicht so bezeichnen, denn sie sind regelrecht süchtig danach. Und auch das hat seine Gründe, denn Arbeit hat auch eine angenehme Seite: Sie kann sinnstiftend sein, eine:n mit Stolz erfüllen und Spaß machen. Wer einmal etwas geschaffen hat, was es vorher noch nicht gab, kennt das Gefühl der Befriedigung, das sich



dabei einstellt. Bei der Arbeit hat man außerdem die Möglichkeit, sich selbst einzubringen und oftmals auch, sich auszudrücken.

Arbeit hat auch einen sozialen Aspekt. In der Regel arbeiten wir mit Kolleg:innen zusammen oder haben mit Mitarbeiter:innen zu tun. Und nicht zuletzt bringt Arbeit häufig Geld ein. Wer keinen Job hat, steht da schnell im gesellschaftlichen Abseits – auch, aber nicht nur finanziell. Für manche ist dies die hauptsächliche Motivation, zur Arbeit zu gehen.

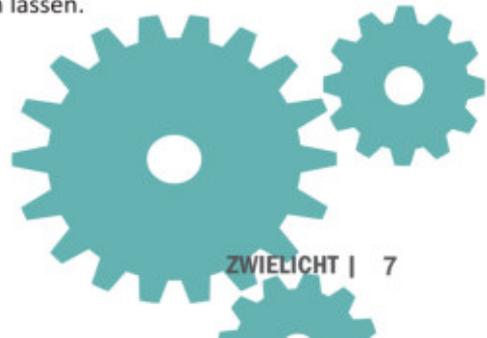
Doch Arbeit, die nur um des Geldes Willen gemacht wird, birgt Risiken. Schließlich opfert man für diese seine eigene Lebenszeit, welche nicht zurückkommt. Und auch die Gesundheit steht manchmal auf dem Spiel. Zum Beispiel, wenn sich jemand überarbeitet und schließlich das Gefühl hat, dass nichts mehr geht. Umgangssprachlich redet man in solch einem Fall häufig von "Burnout".

Burnout ist zwar keine von der WHO anerkannte Krankheit, sondern wird von ihr als "Berufphänomen" beschrieben. Andere Quellen bezeichnen das "Burnout-Syndrom" dagegen sehr wohl als Krankheit. Unabhängig von der Frage jedoch, ob es eine Krankheit ist oder nicht, stellt

der Burnout auf jeden Fall für den:die Einzelne:n ein ernstzunehmendes Problem dar. In vielen Fällen erfolgt eine Krankschreibung. Arbeit unter falschen Bedingungen kann also krank machen, auch psychisch. Zu viel Stress und Druck, dauernde Über- oder Unterforderung und weitere Faktoren können dazu beitragen.

Doch auch hier gibt es wieder die Gegenseite: Die strukturgebende Funktion von Arbeit kann auch dabei helfen, gesund zu bleiben (oder wieder zu werden). Deshalb wird zur Behandlung von psychischen Krankheiten auch die Arbeitstherapie eingesetzt. Stück für Stück werden Betroffene hier an die Herausforderungen der Arbeitswelt herangeführt.

Es bleibt also festzustellen, dass die moderne Arbeitswelt ihre Schwierigkeiten mit sich bringt. Die Einstellung, dass Arbeit scheiße sei, erscheint aber nicht hilfreich. Vielmehr muss sich jede:r Einzelne mit der Frage auseinandersetzen, unter welchen Arbeitsbedingungen sich gut arbeiten lässt und wie sich diese erreichen lassen.





## Bedingungsloses Grundeinkommen – Entkopplung von Arbeit und Geld

von Benjamin Runge // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**Was wäre, wenn Menschen ein Einkommen bekämen, von dem sie leben können?  
Einfach so. Gedanken zu einer alten Idee.**

„Geld braucht man zum Leben und Geld gibt es durch Arbeit! Wer nicht durch Arbeit sein Geld verdient, ist eben abhängig von anderen Leuten. So war es immer und so wird es auch immer bleiben!“

So werden viele Leute denken. Was wäre aber, wenn es ein Einkommen gäbe, das entkoppelt ist von einer Arbeitsleistung?

Ich erinnere mich an den Besuch eines Berufsinformationszentrums während meiner Schulzeit. Mit der ganzen Klasse fuhren wir nach Bonn. Eine Situation blieb mir in Erinnerung: Eine Berufsberaterin sagte uns, dass es wichtig sei, einen

Beruf zu finden, der einem liegt und der einem Spaß macht. Unser Klassenlehrer widersprach ihr und meinte, dass es doch wohl die Hauptsache sei, viel bzw. genug Geld zu verdienen. Diesen Einwand ließ die Berufsberaterin aber nicht gelten. Sie sagte klar, dass es wichtiger ist sich mit seiner Arbeit wohl zu fühlen. Ich war damals, mit vielleicht 14, ziemlich erstaunt über ihre Haltung. Ich dachte, mein Klassenlehrer hätte Recht. Heute kann ich das besser einordnen: In unserer Gesellschaft wird Angst davor gemacht, arm zu sein, nicht genug Geld zum Überleben zu ha-

ben. Anscheinend hatte ich schon damals diese Angst verinnerlicht.

Was wäre, wenn es diese Angst nicht gäbe?

Eigentlich könnte es so schön sein: Die Automatisierung des 20. Jahrhunderts und die Digitalisierung des 21. sollte uns allen das Leben erleichtern und die Arbeitssituation verbessern. Tatsächlich gibt es aber immer mehr Leiharbeit, einen wachsenden Niedriglohnsektor und mehr Scheinselbstständigkeit. Die Einkommensunterschiede zwischen Arm und Reich wachsen immer noch und sorgen für gesellschaftliche Probleme. Die Angst vor Armut zwingt Menschen in schlechte Arbeitsverhältnisse, in denen sie krank werden, sich nicht weiterentwickeln, aber auch nicht kündigen können.

## Die Grundidee:

Es gibt vier Grundsätze für ein BGE, auf die sich die meisten Organisationen einigen können. Auf der Website des Netzwerk Grundeinkommen wird es folgendermaßen zusammengefasst:

Das bedingungslose Grundeinkommen ist ein Einkommen für alle Menschen

- das Existenz sichernd ist und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht
- auf das ein individueller Rechtsan-

spruch besteht

- ohne Bedürftigkeitsprüfung
- ohne Zwang zu Arbeit oder anderen Gegenleistungen

Ein solches Grundeinkommen soll u.a. Armut bekämpfen, Menschen mehr Möglichkeiten der freien Entfaltung bieten und die soziale und kulturelle Situation innerhalb eines Gemeinwesens verbessern. (Weiter)bildung würde gefördert werden, da jeder Zeit dafür hätte. Familien und persönliche Beziehungen würden gestärkt werden. Das Risiko für Unternehmensgründungen würde schrumpfen und der Arbeitsmarkt würde flexibler werden. Die Idee ist nicht neu, Menschen Geld zu geben, einfach, weil sie da sind: Bereits im 18. Jh. beschrieb der Autor Thomas Spence (1750-1814) die Idee eines Grundeinkommens, das jede Person eines Gemeinwesens erhalten solle – und dies unabhängig von Alter, Geschlecht oder Familienstand.

## Gegenargumente:

### **Dann will ja keiner mehr arbeiten!**

Es gibt oft ein grundsätzliches Misstrauen in die Arbeitswilligkeit der Mitmenschen. Man denkt, dass Leute den ganzen Tag in der Hängematte verbringen würden, wenn sie könnten. Interessant dabei ist, dass man sich selbst oft davon ausnimmt:

„Ja, natürlich, *ich* würde schon weiterarbeiten. Aber die *Anderen* doch nicht!“ In Modellversuchen und Umfragen wird klar, dass Menschen grundsätzlich arbeiten wollen. Für manche Art von Tätigkeiten müssten neue Anreize geschaffen werden. Der Ball läge plötzlich auf der Seite der Arbeitgeber. Statt „Na, mal sehen, ob du gut genug bist, dass wir dich einstellen!“ wäre es nun ein „Na, was habt ihr mir denn zu bieten, wenn ich meine Zeit für euch opfern soll?!“ – was es bisher nur in wenigen Branchen mit starker Nachfrage gibt.

#### **Das kann man doch nicht bezahlen!**

Es gibt verschiedene Modelle, wie ein BGE aufgebaut werden könnte und auch verschiedene Modelle der Finanzierung. Der Wissenschaftliche Beirat des Bundesfinanzministeriums hat sich 2021 im Auftrag von Finanzminister Scholz mit dem Thema auseinandergesetzt. Ergebnis dieser unveröffentlichten Studie ist, dass die Finanzierung nicht möglich sei. Gleichzeitig wurde aber auch eingeräumt, dass einige Aspekte bewusst außer Acht gelassen wurden, da sie schwer zu simulieren seien. Die Aussagekraft der Studie ist also bestenfalls überschaubar. Finanzierungsmodelle beinhalten so gut wie immer Veränderungen der Steuern, oft sehr grundlegende. Oft betrifft dies die Einkommenssteuer und die Vermö-

genssteuer. Teilweise gibt es auch ganz neue Steuern wie eine Konsumsteuer oder eine Umweltsteuer. Im Grundsatz geht es immer um eine Umverteilung von oben nach unten.

### **Ist Arbeit nur dann Arbeit, wenn man damit Geld verdient?**

Ein bedingungsloses Grundeinkommen kann man auch als ein Hinterfragen des Arbeitsbegriffs sehen: Arbeit zählt oft nur dann als Arbeit, wenn man damit Geld verdient. Die Gleichung, dass eine Tätigkeit, für deren Ausübung man Geld erhält, Arbeit ist und eine Tätigkeit, für die man kein Geld bekommt, keine Arbeit ist, geht aber so nicht auf. Ein Beispiel: Ricarda und Tanja verrichten dieselben *Tätigkeiten*: Sie machen Büroarbeiten, organisieren Termine und Veranstaltungen, strukturieren Abläufe, schreiben E-Mails usw. Der Unterschied besteht nun darin, dass Ricarda dies für eine Firma tut und Tanja für einen gemeinnützigen Verein. Ricardas Firma kann sie voll bezahlen, der Verein von Tanja kann ihr maximal eine kleine Aufwandsentschädigung geben. Jetzt kann man argumentieren: „Ja, die Firma produziert ja auch wichtige Produkte und der Verein, was macht der schon, das ist ja nur ein nettes Hobby.“ Aber vielleicht produziert die Firma süchtig ma-



chende Zigaretten und der Verein pflanzt Bäume. Wer trägt hier mehr zur Gesellschaft bei, Ricarda oder Tanja? Es ist in unserer Gesellschaft offensichtlich nicht so geregelt, dass derjenige am meisten Geld erhält, der den größten positiven Beitrag zur Gesellschaft leistet. Es gibt viele Tätigkeiten, die von Ehrenamtlichen geleistet werden und die gesellschaftlich sehr wertvoll sind.

Menschen *tun also Dinge*. Und sie tun dies aus verschiedenen Gründen. Wenn es eine positive Motivation gibt, wirkt sich das positiv aus – sowohl auf den Menschen, als auch auf das Ergebnis der Arbeit. Man sagt ja auch, dass etwas mit Liebe gemacht wurde, wenn es gut geworden ist. Wenn ein Mensch einer Tätigkeit nachgeht, nur weil er sonst nicht überleben würde und ihn die Tätigkeit ansonsten nur auslaugt, wird er selbst und auch das Ergebnis schnell darunter leiden.

## Praxis / Experimente:

Experimente oder Modellversuche zum BGE sind nicht einfach und noch schwieriger ist die Auswertung. Wenn man die Ergebnisse eines Modellversuchs bewertet, sollten die Rahmenbedingungen genau betrachtet werden.

Bekannt geworden sind u.a. die Experimente in Finnland (2017-2019) sowie in Kanada (2018). Die Aussagekraft beider Experimente ist begrenzt. Das kanadische Experiment wurde z.B. aus politischen Gründen abgebrochen. Festgestellt wurden aber in beiden Fällen Verbesserungen der psychischen Gesundheit der Teilnehmer:innen sowie teilweise eine Entlastung des Gesundheitssystems und Erhöhung der Jobsicherheit.

In Deutschland bemüht sich die Initiative *Expedition Grundeinkommen* um einen breit angelegten Modellversuch.

## Ausblick

Für mich ist das BGE ein Thema, das zum Träumen einlädt, wie eine bessere Welt aussehen könnte. Was wäre z.B., wenn folgende Sätze keinen Sinn mehr ergeben würden:

„Ich wollte eigentlich studieren, aber ich muss ja Geld verdienen. Von daher kommt nur eine Ausbildung in Frage.“

„Ich engagiere mich total gerne für XY, aber davon kann man ja nicht leben. Deshalb mach ich es nur in meiner Freizeit, geht halt nicht anders.“

„Ich würde gerne Kinder kriegen aber weiß nicht, ob ich mir das leisten kann.“

„Mein Partner und ich würden gerne zusammenziehen, aber das wird schwierig mit unseren Arbeitsstellen.“

Ich denke, dass ein bedingungsloses Grundeinkommen eine große Chance für jede Gesellschaft ist, die Realität werden kann. Es ist wohl unmöglich, alle Folgen vorherzusehen und alle resultierenden Wechselwirkungen im Voraus zu erfassen. Es wäre ein großer Schritt ins Unbekannte. Aber wir haben gesellschaftliche Probleme, die mutige Schritte erfordern. Ein Grundeinkommen allein wird sicher nicht alle Probleme lösen, kann aber einen wichtigen Beitrag leisten. Probieren wir es doch einfach mal aus und lassen uns überraschen! Und wer weiß, vielleicht kann man Menschen doch mehr zutrauen, als man denkt.

## Quellen:

<https://www.grundeinkommen.de/grundeinkommen/idee>

<https://www.businessinsider.de/politik/deutschland/900-milliarden-euro-pro-jahr-berater-von-finanzminister-olaf-scholz-halten-bedingungsloses-grundeinkommen-fuer-unbezahlbar-a/>

<https://yle.fi/uutiset/osasto/news/>

[final\\_verdict\\_on\\_finlands\\_basic\\_income\\_trial\\_more\\_happiness\\_but\\_little\\_employment\\_effect/11337944](https://yle.fi/uutiset/osasto/news/final_verdict_on_finlands_basic_income_trial_more_happiness_but_little_employment_effect/11337944)

<https://www.nzz.ch/wirtschaft/bedingungsloses-grundeinkommen-finnlands-experiment-id.1555268>

<https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/ontario-projekt-grundeinkommen-in-kanada-gescheitert-1.4078874>

## Vorhandene Organisationen dazu:

Bei der Recherche zum BGE stößt man schnell auf das **Netzwerk Grundeinkommen**. Diese Organisation vernetzt und informiert zu ebendiesem Thema. Man findet viele Artikel und Materialien. 141 Organisationen und über 5000 Einzelpersonen sind Teil des Netzwerks. Es ist der deutsche Ableger des Basic Income Earth Network.

[www.grundeinkommen.de](http://www.grundeinkommen.de)

**Mein Grundeinkommen** sammelt per Crowdfunding Geld und verlost jedes Mal, wenn 12.000 € zusammengekommen sind, ein Bedingungsloses Grundeinkommen von monatlich 1000 €, das ein Jahr lang ausgezahlt wird. Man kann sich kostenlos registrieren.

[www.mein-grundeinkommen.de](http://www.mein-grundeinkommen.de)

Die **Expedition Grundeinkommen** hat zum Ziel, einen staatlich geförderten Modellversuch zum Grundeinkommen zu starten. Bundesweit, mit bis zu 10.000 Menschen und wissenschaftlich beforscht. Für einen Volksentscheid werden hier Unterschriften gesammelt.

[www.expedition-grundeinkommen.de](http://www.expedition-grundeinkommen.de)

Das **Bündnis Grundeinkommen** hat sich 2016 als Partei gegründet – laut eigener Aussage, „[...]um das Bedingungslose Grundeinkommen in die Parlamente zu bringen. Solange bis die etablierten Parteien das auch ohne uns tun.“ 2017 ist diese für die Bundestagswahl angetreten und erzielte 0,2 % bzw. knapp 100.000 Stimmen. Sie bezeichnet sich selbst als Ein-Themen-Partei.

[www.buendnis-grundeinkommen.de](http://www.buendnis-grundeinkommen.de)

# KAROSHI.

von Christian C. Kruse // Gestaltung: Sarah Hulmes

Arbeitsarbeit  
arbeitarbeitarbeitgeldfürmiete  
arbeitarbeitarbeitarbeitarbeit  
geldfürstromarbeitarbeit  
arbeitarbeitarbeitgeldfürbenzin  
arbeitarbeitarbeitarbeitarbeit  
arbeitenahrunginternetversicherungen  
arbeitarbeitarbeitarbeitarbeit  
arbeitarbeitarbeiteruhdichdochmal  
arbeitarbeitarbeitarbeitarbeit  
keinezeitarbeitarbeitarbeitarbeit  
arbeitemussarbeitenarbeitenarbeiten  
arbeitenarbeitenarbeitenmehrarbeitenarbeiten  
arbeitenarbeitenarbeitenchnellerarbeitenarbeiten  
arbeitenarbeitenarbeitennichkannnichtmehr  
meinherztutwehararararichmusszumrararar....  
KAROSHI>Japanisch „Tod durch Überarbeiten“.

Hier geht's zum Video





# Die Marienthal-Studie

Welche Auswirkungen hat  
Langzeitarbeitslosigkeit für eine  
Gemeinschaft und für den Einzelnen?

von Christian Winterstein // Gestaltung: Taha Ünlüyurten

**Nach der Schließung einer österreichischen Textilfabrik im Zuge der Weltwirtschaftskrise im Jahr 1929 wurden die teilweise dramatischen Folgen von Arbeitslosigkeit in einer empirischen Sozialforschung beleuchtet.**

1931 machte sich eine Gruppe von Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen auf den Weg nach Marienthal, ein Industriedorf 20 Kilometer südöstlich von Wien, um diese Frage zu beantworten.

Die Textilfabrik der Marienthal Trumauer AG stellte Blau- und Rosadrucke her, die ins Ausland exportiert wurden. Später kam Kunstseide dazu. 1929 wurde die Fabrik in Folge der Weltwirtschaftskrise geschlossen. Schlagartig waren die meisten der 1486 Bewohner und Bewohnerinnen von Arbeitslosigkeit betroffen. Wie in einem Sozialexperiment bot sich der Forschungsgruppe des Wirtschaftspsychologischen Instituts der Universität Wien die Chance, Arbeitslo-

sigkeit zu erforschen. Die Ergebnisse flossen in die sogenannte Marienthal-Studie ein, die in Deutschland 1933 veröffentlicht und zu einem Klassiker der empirischen Sozialforschung wurde.

Marie Jahoda, Paul F. Lazarsfeld und Hans Zeisel, die Hauptautoren der Studie und später bekannte Soziologen, hatten keine Theorie der Arbeitslosigkeit im Kopf, als sie das Forschungsfeld betraten.

Was erwartete sie dort?

Die materielle Situation der Leute war katastrophal. Die Fürsorgeleistungen waren gering; einige bekamen gar nichts mehr. Es gab Leute, die Hunde und Katzen aßen. Von 100 Kindern hatten nur noch acht ein gesundes Gebiss, was auf Mangel- und

Fehlernährung hindeutete. „Wie kann ich mein Kind vom Fußballspielen abhalten, damit die einzige Hose nicht kaputtgeht?“ fragten Eltern in der Erziehungsberatungsstelle, die von der Forschungsgruppe eingerichtet worden war.

Von Rebellion war nichts zu spüren. Stattdessen trafen die Forscher und Forscherinnen auf eine völlig resignierte Gemeinschaft, die jede Hoffnung verloren hatte, dass sich etwas zum Besseren ändern könnte. Nach zwei Jahren Arbeitslosigkeit hatte sich nicht nur eine

materielle, sondern auch eine soziale, kulturelle und politische Bedürfnisreduktion breitgemacht: Die Buchausleihen in der Arbeiterbücherei waren fast um die Hälfte zurückgegangen, obwohl sie kostenlos waren. Niemand hatte mehr Lust, ins Theater zu gehen. Das Interesse an politischen Diskussionen war längst abgeflaut.

Die Forschungsgruppe beobachtete das Gemeindeleben, erfasste Lebensgeschichten, wertete Gesundheitsstatistiken aus, schaute in die Buchhaltung des Konsum-





vereins, legte Essverzeichnisse und Zeitverwendungsbögen an. Von allen Seiten sollte das Phänomen Arbeitslosigkeit erfasst werden. Und: Sie wollten sich in einer für die Bevölkerung nützlichen Form in das Forschungsfeld einbringen. Neben der schon erwähnten Erziehungsberatungsstelle riefen sie eine Kleiderhilfsaktion und einen Schnittzeichenkurs ins Leben. Sie richteten eine Mädchenturngruppe sowie eine ärztliche Sprechstunde ein. Aus den dabei gemachten Beobachtungen zogen sie Rückschlüsse, wie Arbeitslosigkeit erlebt und verarbeitet wird. Es ist dieser Mix aus statistischer Erhebung, teilnehmender Beobachtung und einführender Beschreibung, die sich Nachfolgestudien zum Vorbild nahmen. Aus der Datensammlung entwickelten sie ihre Typologie von Arbeitslosigkeits-Haltungen: „ungebrochen“, „resigniert“, „verzweifelt“ und „apathisch“. Diese Haltungen setzten sie in Bezug zur Höhe der Arbeitslosenunterstützung. War diese

hoch, war die Haltung ungebrochen – war sie niedrig, war die Haltung verzweifelt bis apathisch.

Die einstmals geregelte Existenz löste sich ins „Ungebundene“ und „Leere“ auf, da der Überfluss an Zeit, die die Arbeitslosen unfreiwillig hatten, die Zeit- und Tagesstruktur zerstörte: Pünktlichkeit machte keinen Sinn mehr. Die Bedeutung der Sonn- und Feiertage nahm ab. Gespräche zog man künstlich in die Länge. Man schlug die Zeit tot.

Wie es mit Marienthal und seinen Arbeitslosen weiterging, war nicht mehr Gegenstand der Untersuchung. Bis Mitte Mai 1932 liefen einige der Aktionen weiter. Die Autoren schreiben: „Wir haben als Wissenschaftler den Boden Marienthals betreten: Wir haben ihn verlassen mit dem einen Wunsch, daß die tragische Chance solchen Experiments bald von unserer Zeit genommen werde.“

Literatur: Jahoda, Marie; Lazarsfeld, Paul F.; Zeisel, Hans (1933/1975): Die Arbeitslosen von Marienthal. Ein soziographischer Versuch über die Wirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit. Leipzig/Frankfurt a.M.



## Sinnvolles und Notwendiges in der Fahrrad- und Holzwerkstatt Paljano

von Volker Althoff & Liv Sieghold // Gestaltung: Taha Ünlüyurten

**Das Werkatelier "Paljano" im Wohnheim "Haus Hastedt" bietet eine Menge an Arbeitsbereichen an. In den Kellerräumen befinden sich die Holz- und Fahrradwerkstatt, in der 20 Mitarbeiter:innen Räder und Holzprodukte herstellen. Seit 20 Jahren arbeitet Jürgen Busch in der Holzwerkstatt und fühlt sich dort ganz wohl.**

In den Kellerräumen des Wohnheims „Haus Hastedt“ wird gehämmert, geschraubt, gesägt, gefeilt, gebohrt und es fallen jede Menge Späne. Dort unten ist mächtig was los; manchmal ist es auch sehr laut. Kein Wunder, denn dort befindet sich das Werkatelier „Paljano“. Dazu gehören die Arbeitsbereiche Kreativwer-

ken, Fahrrad- und Holzwerkstatt.

In der Fahrrad- und Holzwerkstatt reparieren 20 Mitarbeiter:innen Räder und stellen Holzprodukte her. Die Öffnungszeiten der Fahrradwerkstatt sind tägl. von 8:00 – 15:00 Uhr, die der Holz- und Kreativwerkstatt von 8:00 – 18:00 Uhr. Albert Schott (56) ist einer der Leiter des

Werkateliers – er hat die Holzwerkstatt seit 2004 zusammen mit Beate von Schwarzkopf organisiert. „Es gab anfänglich sechs bis sieben Teilnehmende. Wir haben das Ganze langsam, Schritt für Schritt aufgebaut. Es war anfangs nur ein Vormittagsangebot zwischen 9:00 – 12:00 Uhr“, erklärt Schott. Angegliedert ist die Holzwerkstatt nur räumlich an das Wohnheim. „Die Bestrebung ist aber nach wie vor, ein Angebot der Heimbewohner:innen zu sein, was sich im Laufe der Jahre zur Ausnahme entwickelt hat.“ Bis zu 20 Teilnehmende arbeiten teilweise schon mehrere Jahre im Werkatelier. Albert Schott arbeitet tägl. von 12:00 – 18:00 Uhr, insgesamt 30 Stunden. Er ist staatlich anerkannter Arbeitserzieher, spezialisiert auf den Bereich Arbeit.

Sein Kollege Maik Riekenberg arbeitet seit 2019 als Anleiter mit insgesamt 32 Stunden und ist ausgebildeter Ergotherapeut. Er leitet ab 8:00 Uhr die "Frühschicht".

Zum Team gehört auch Herr Rose, der ebenfalls ausgebildeter Ergotherapeut ist und 15 Stunden arbeitet.

Eine Mitarbeiterin des Werkateliers ist Alex Podstawski (37). Sie ist sowohl Teilnehmerin als auch Anleiterin über einen vom Jobcenter in die Wege geleiteten „16i-Vertrag“. Insgesamt leistet sie 30 Stunden. Sie hat im Januar 2019 als Praktikantin angefangen und zusammen mit Maik Riekenberg die Fahrradwerkstatt ins

Leben gerufen. „Da gab es große Umbauarbeiten. Im Sommer 2019 bin ich dann zu einem In-Job (Bereich Umwelt und Logistik) gewechselt“, erzählt Podstawski. Sie arbeitet dort für mindestens zwei Jahre als Anleiterin. „Dafür muss man fünf Jahre arbeitslos gewesen sein“, wie Albert Schott anmerkt.

Arbeit ist für Alex Podstawski sehr wichtig: „Sie bedeutet für mich, mit vielen tollen Menschen, tollen Kolleg:innen zusammenzuarbeiten... die Arbeit mit Rädern. Die Arbeit bedeutet für mich Freude über die Zufriedenheit der Kund:innen, welche häufig wenig Geld haben und preiswerte Hilfe besonders wertschätzen. Darüber hinaus bedeutet sie für mich Freude über Wissensvermittlung – und eine sinnvolle Tätigkeit. Nicht zuletzt bedeutet für mich die Arbeit hier auch einen geschützten Rahmen zu haben.“ Bereits als sechsjähriges Kind ist sie mit ihrer Familie von Polen nach Deutschland gekommen und hat bei der Integration Hilfe vom ASB bekommen. Nun möchte sie als Erwachsene etwas zurückgeben. Sechs bis sieben Stunden täglich ist sie in der Fahrradwerkstatt beschäftigt. Über die Ergotherapie sei sie zur Fahrradwerkstatt gekommen:  
„Frau Cizmiz



hat mich 2018 darauf gebracht. Die Struktur, die mir die Arbeit bot, half enorm weiter.

In der Fahrradwerkstatt, die zurzeit noch im "Haus Hastedt" angesiedelt ist, arbeiten aktuell sechs Personen – was die Corona-Verordnung auch zulässt. "Es bestand der Wunsch nach einer Fahrradwerkstatt, und das Ganze hat sich dann über einen längeren Zeitraum entwickelt. Die Fahrradwerkstatt ist eine zeitgemäße Geschichte. Jede:r kann Räder im Alltag gebrauchen. Dieses Angebot fungiert als Arbeitsplatz wie auch als preiswertes Reparaturangebot", erklärt Maik Riekenberg. Auftraggeber sind im Wesentlichen die GRI (Gröpelinger Recycling Initiative), aber auch der ASB mit seinen Kund:innen und Mitarbeiter:innen mit Diensträdern. "Repariert werden am häufigsten die Räder der GRI – das ist quasi die Hauptarbeit", beschreibt Riekenberg. Verkauft werde alles Mögliche und teils auch Unmögliches, es gäbe da keine bevorzugten Modelle. Stattdessen gehe es vorwiegend nach dem Preis. "Generell gehen die Leute aber auch nach Trends – wobei der Preis ausschlaggebend ist. Der überwiegende Teil der Leute sind nicht wählerisch. Das nutzen wir aber natürlich nicht aus, wir achten sehr auf Verkehrstüchtigkeit und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis."

Neben der fachpraktischen Anleitung der

Teilnehmenden hat das Leitungsteam einen umfangreichen Aufgaben- und Projektbereich. Dazu zählt beispielsweise die Zuteilung von Arbeitsaufgaben, die Anleitung und Vermittlung von Tätigkeiten, die Entwicklung von Lösungsstrategien bei Problemen, die Kontrolle von fertigen Werkstücken, das Einholen von Aufträgen (Räder), das Führen von Einzelgesprächen über den Verlauf und der weiteren Planung mit Teilnehmenden, Klärung von Konflikten.



Arbeit hat auch für Herrn Riekenberg einen hohen Stellenwert. Sechs Dinge sind ihm dabei sehr wichtig:

1. Das Gefühl, etwas Sinnvolles und Notwendiges für die Allgemeinheit zu tun
2. Selbstwertgefühl/Bestätigung
3. "Lebendig" zu bleiben, einschließlich Selbstreflexion
4. Tagesstruktur
5. Soziale Kontakte / ein soziales Umfeld
6. Ein regelmäßiges Einkommen



Über die Arbeitstherapie des Klinikum Bremen-Ost/Gesundheit Nord, die mit dem Arbeiter Samariter Bund (ASB) vernetzt ist, ist Riekenberg auf die Arbeitsstelle im Werkatelier gekommen. "Es gab regelmäßig Kooperationsgespräche und gemeinsame Projekte, unter anderem mit Herrn von Schwarzkopf" (Leiter der Arbeitsförderbereiche des ASB Seelische Gesundheit – *Anm. der Red.*), erzählt Riekenberg. Er hat die Arbeitstherapie geleitet, zwischendurch war er auch in der Tagesklinik des Klinikums Bremen Ost tätig. "Meine Erfahrungen bei meinem damaligen Arbeitgeber waren je nach Station ganz unterschiedlich." Riekenberg macht die Arbeit Freude. Im Werkatelier könne er sein Hobby mit einbringen, an Fahrrädern zu werkeln und totgesagte Fahrräder wieder zu neuem Leben zu erwecken.

Die Produkte des Werkateliers werden hauptsächlich nach Aufträgen, die von außerhalb eingehen, gebaut. "Restaurie-

rungen und Reparaturen machen wir hauptsächlich innerhalb des ASBs. Durch Mundpropaganda haben sich die Aufträge erhöht", berichtet Albert Schott. Reparaturaufträge, Dekoartikel sowie Gebrauchsgegenstände aus Holz werden am häufigsten hergestellt.

Albert Schott hat im Jahr 2004 als Praktikant im Werkatelier angefangen und war ab 2006 als Festangestellter Anleiter. Seine Hauptaufgabe ist das Schaffen stabiler Rahmenbedingungen. "Ich bin dafür verantwortlich, dass das hier funktioniert. Ich muss dem Leitbild des ASB entsprechen. Viele Aufgaben werden gestellt und viele weitere stelle ich mir selber beziehungsweise muss ich mir stellen." Für ihn ist Arbeit sehr wichtig. Er schätzt die hohe Selbstständigkeit und den großen Freiraum, der ihm der Arbeitsplatz bietet. "Durch die Soziale Arbeit komme ich mit all den Menschen hier in Kontakt. Es findet eine persönliche (Weiter-) Entwicklung statt, welche von Herausforderungen





einerseits und Bereicherungen andererseits geprägt ist." Er habe Freude daran, andere Menschen darin zu unterstützen, durch den Aufbau von Selbstständigkeit – über das Medium Arbeit – mehr zu einem sinnerfüllten Leben zu finden. "In diesem Beruf schätze ich auch das Arbeiten mit und das Kennenlernen von sozial kompetenten Menschen."

Im September vergangenen Jahres hatte Jürgen Busch sein 20jähriges Jubiläum im Werkatelier. "Ich war noch nie so lange an einem Arbeitsplatz", freut sich Busch. Er ist für den Kleinmöbelbau zuständig: "Ich erstelle zum Beispiel kleine Konsolen für die Monitore auf dem Schreibtisch, damit die etwas höher positioniert werden können und Platz für die Tastatur da ist. Und kleine Schränke baue ich." Die Arbeit im "Paljano" ermöglicht ihm eine Tagesstruktur und ihm so viel beziehungsweise so wenig Kontakt zu Menschen, wie es ihm persönlich passt. "Bei der Arbeit habe ich ein gutes Maß an Gesellschaft um mich herum. Ich mag den Austausch, der hier

immer wieder zwischendurch stattfindet. Und dann sind meine Interessen und Fähigkeiten auch noch gut vereinbar mit der Arbeit hier. Letztlich gibt mir der Ort eine gewisse Sicherheit", so Busch. An drei Tagen, zweimal drei Stunden und einmal eine Stunde, arbeitet der 69-Jährige in der Holzwerkstatt. Er ist 1997 wegen seiner seelischen Erkrankung auf das Werkatelier gekommen. "Damals bin ich als erwerbsunfähig berentet worden. Ich konnte mir damals keine einzige Arbeit mehr vorstellen, habe aber dafür mit eigenen Arbeiten angefangen. Ich habe z.B. unterschiedliche Dinge wie Töpfern, Gartenarbeit, Zeichnen etc. ausprobiert – Holzarbeit gefiel mir dann von allen Tätigkeiten am Besten." Ihm macht die Arbeit Freude, denn "ich finde Holz toll!".

**Wer Interesse an einer niedrigschwelligeren Beschäftigung im Werkatelier „Paljano“ hat, kann telefonisch unter (0421) 989 72 667 Kontakt aufnehmen.**



Jürgen Busch

# Wer bin ich

und was mache ich  
eigentlich hier ?



von der ZWIELICHT-Redaktion // Gestaltung: Mariana Volz

**Wir sind das ZWIELICHT-Team. Wir schreiben und lassen schreiben – vor allem Texte mit psychosozialen Bezug sowie Gedichte und weitere kreative Texte.**

**Wir schauen auf eine zehnjährige Arbeit zurück und sind stolz und glücklich, dass es uns und euch gibt! Heute stellt sich ein Teil des Teams in Anlehnung an das Titelthema vor und erzählt euch, wer wir sind und was jeder Einzelne von uns in unsere Teamarbeit einbringt.**

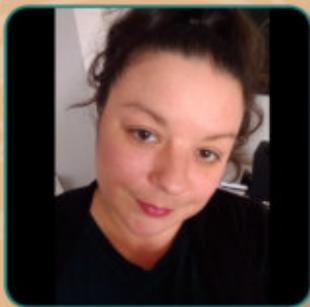
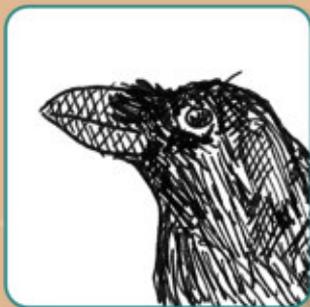


Foto: Rosemarie Racis

Ich bin Rosemarie, 38 Jahre jung, gelernte Chemisch-technische Assistentin und Fachangestellte für Arbeitsförderung. Nichts, was mich bisher zufriedenstellen konnte; nicht zuletzt, da mein Eintritt ins Berufsleben durch massive traumatische Ereignisse völlig überschattet wurde. In die Arbeit, die ich machte, reinzufühlen, war gar nicht möglich. Viel zu sehr war ich mit dem reinen Funktionieren beschäftigt.



Zeichnung: Dirk Wahlers

Hier im ZWIELICHT zu arbeiten macht mir großen Spaß. Am liebsten gestalte ich Artikel – hier kann ich meine Kreativität voll ausleben. Malen, Kneten, Fotografieren und unsere Artikel damit beschmücken. Des Weiteren schreibe ich gern Gedichte und ermutigende Texte. Ich erstelle unsere Online-Beiträge und pflege unsere Künstler:innen unter der Rubrik einzigARTig ein. Meine Kolleg:innen sind knorke und das Essen in der Tagesstätte super lecker. Oft habe ich ein Morgentief, das sich spätestens in der Morgenrunde im Team in Luft auflöst. Ich bin richtig froh, hier bei euch angekommen zu sein.

Für die Zukunft wünsche ich mir noch mehr ermutigende und berührende Texte für uns alle und dass wir uns weiterhin aneinander reiben und daran wachsen – jeder für sich und gemeinsam im Team.

Ich heiße Nadine, bin 45 Jahre, gelernte Kauffrau im Einzelhandel und war bis vor ca. zwei Jahren im Buchhandel als stellvertretende Filialleitung tätig. Eine Reihe von Erkrankungen und die Corona-Maßnahmen haben mich regelrecht aus dem Berufs- und Privatleben katapultiert. Seit etwa drei Wochen darf ich hier in der Redaktion in kleinsten, behutsamsten Schritten einer sinnvollen und sozialför-

dernden Tätigkeit nachgehen und mich dadurch meinen Ängsten und anderen gesundheitlichen Einschränkungen stellen. Der Umgang mit Wort und Schrift erfüllt mich und gibt mir Struktur sowie Stabilität. So stelle ich mir die Vorstellungs- und Ausdruckskraft eines Komponisten vor. In der Redaktion ZWIELICHT lese ich Texte zur Korrektur, schreibe Teaser oder Rezensionen, bringe mich in Projekten ein, unterstütze bei der Formulierungsfindung; kann mir auch vorstellen, Texte zu Themen zu schreiben und Verschiedenes mehr. Die Menschen in dieser



Bild: BR

Ich bin 40 und habe einen B.Sc. in Informatik. Seit eineinhalb Jahren arbeite ich jetzt beim ZWIELICHT im Rahmen eines In-Jobs, mittlerweile 25 Std./Woche. Wegen diverser chronischer psychischer Probleme habe ich es vorher nicht geschafft, einer "geregelten" Arbeit nachzugehen. Ich habe lange studiert, dabei

Einrichtung ermöglichen mir eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dafür bin ich sehr dankbar!

Die Atmosphäre ist wunderbar unaufgeregt und harmonisch, die Menschen sind wertschätzend und verständnisvoll, hingebungsvoll in ihren Tätigkeiten. Dies macht diesen Ort zu etwas ganz Besonderem!

Geben wir den Menschen mit unseren Texten, Bildern und Ideen weiterhin positive Impulse!

aber auch immer viel ehrenamtlich gearbeitet. Außerdem habe ich seit einigen Jahren ein Kleingewerbe nebenher laufen.

Beim ZWIELICHT schreibe ich Texte, lese Korrektur, gestalte, organisiere und zeichne den Captain Zwielight-Comic. Durch meine Arbeit hier habe ich gelernt, dass eine geregelte Arbeit nichts Schlimmes sein muss. Außerdem tut es gut, zeitnah Rückmeldungen zu meiner Arbeit zu bekommen – was ich vorher nicht hatte. Gleichzeitig gibt mir die Redaktionsarbeit die Möglichkeit, problematische Verhaltensweisen an mir zu erkennen und daran zu arbeiten.

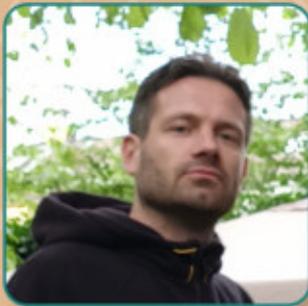


Foto: VB

Ich bin gelernter Bürokaufmann und arbeite seit viereinhalb Jahren für das ZWIELICHT. Es fing mit einer In-Job-Maßnahme, die mir das Jobcenter vermittelte, an.

Der Umgang mit Worten und Sprache ist etwas, was ich schon immer interessant fand. Ich hatte bisher allerdings keinen Beruf ausgeübt, wo ich diese Leidenschaft einbringen konnte. Im redaktionellen Alltag gibt es hierfür ausreichend Gelegenheit. Dies ist für mich eine tolle Erfahrung.

In den letzten Jahren habe ich Artikel geschrieben, Interviews geführt, psychosoziale Veranstaltungen besucht, Artikel für das ZWIELICHT korrigiert und Redaktions-sitzungen geleitet. Darüber hinaus habe ich das ZWIELICHT, wenn es erschien, in Bremen als Zusteller verteilt.

Ich finde es schön, dass man sich im ZWIELICHT von dem Gedanken der Inklusion berühren lassen kann – sofern man

es denn will. Ich möchte Menschen nicht nach Leistung beurteilen, sondern sie mit ihren Eigenheiten und Fähigkeiten, die sie ausmachen, wertschätzen. Wenn man sich beim ZWIELICHT einbringt, geht es nach meinem Verständnis darum, jedem Menschen eine Stimme zu geben – mit seiner individuellen Lebensgeschichte und Sichtweise.

Ich freue mich immer, wenn uns dies als Redaktion gelingt. Da diese eine hohe Fluktuation hat, ist das immer wieder eine Herausforderung. Es ist spannend, wenn man aufhört, in hierarchischen Verhältnissen zu denken und die Unterschiede zwischen den Menschen als Hindernis zu begreifen.

Besonders erfüllte mich die eineinhalbjährige Arbeit am psychNAVi. Auf dieser Webseite finden Menschen, die sich in einer schwierigen Situation befinden, Angebote, die ihnen für die jeweilige Situation eine adäquate Hilfe bieten. Dass ich dazu inhaltlich eine Menge beitragen konnte, macht mich schon stolz. Von vielen Seiten habe ich erfahren, dass das eine sehr sinnvolle Webseite ist, die einen großen Nutzen hat.

In meiner Tätigkeit bin ich erfüllt, wenn ich etwas tun kann, was meinen Fähigkeiten entspricht und/ oder sinnvoll ist. Und das passiert im ZWIELICHT immer wieder.



Foto: Mariana Volt

Ich weiß nicht, wie oft ich mich am Anfang verabschiedet habe, weil ich dachte, es gäbe für mich im ZWIELICHT keine Zukunft. Jetzt bin ich mit sieben Jahren ZWIELICHT diejenige, die schon am längsten dabei ist. Meine Arbeit kann ganz unterschiedlich aussehen. Ab und an überkommt mich ein Impuls, und ein oft sehr persönlicher ZWIELICHT-Artikel entsteht innerhalb von ca. einer Stunde. Das ist nicht planbar. Was hingegen planbarer ist, ist der Rest meiner Aufgaben im

ZWIELICHT. Im Laufe der Jahre hab ich mich von der Praktikantin bis zur Anleiterin entwickelt. Anfangs habe ich Gestaltungsideen eingebracht. Mittlerweile gehört es zu meinen Aufgaben, anderen zu helfen, ihre Gestaltungen umzusetzen. Konzipieren und Organisieren sind Bereiche, die einen immer größeren Raum in meiner Arbeit einnehmen. Natürlich versuche ich auch immer ein offenes Ohr für Probleme, Sorgen und Nöte zu haben. Ich finde es faszinierend, dass wir im ZWIELICHT jedes mal wieder ein Teamgefühl entwickeln, obwohl sich das Team häufig verändert. Wir sind eine starke Gemeinschaft mit vielen interessanten und ganz unterschiedlichen Charakteren. Ich fühle mich fast schon ein bisschen privilegiert, weil ich sagen kann: „Ich liebe meine Arbeit“ ...meistens jedenfalls.



Foto: Dirk Wahlers

Mein Name ist **Dirk Wahlers**. Ich bin ein 49jähriger Sozialarbeiter. Nach fast zehn Jahren im Rückzugshaus in Walle bin ich nun seit etwas über drei Jahren beim ASB. Ich bin hier verantwortlich für die Bereiche ZWIELICHT, psychNAVi und den Büroservice. Ich arbeite weniger direkt an

der Zeitschrift mit, aber manchmal zeichne ich noch etwas. In meiner Arbeit geht es mehr darum, den Ablauf zu organisieren, mit den Ämtern in Kontakt zu stehen und die Mitarbeitenden zu unterstützen und mit ihnen Perspektiven zu erarbeiten. Die Stärken des ZWIELICHT liegen für mich in den verschiedenen Perspektiven, die sichtbar werden und im Informationsgehalt, der den Lesenden dargeboten wird.



# Stolpersteine in der Arbeitswelt



von Benjamin Runge // Gestaltung: Mariana Volz

**Veranstaltet vom Projekt ADA – Antidiskriminierung in der Arbeitswelt – fand am 26.11.2021 ein Webinar (online-basiertes Seminar) zum Thema psychische Erkrankung und Gleichstellung in der Arbeitswelt statt. Das Webinar fand per Videokonferenz statt und war gut vorbereitet mit technischem Support per Telefon und einer Linksammlung mit weiterführenden Informationen. Die Teilnahme war begrenzt, 21 Teilnehmer:innen waren anwesend.**

## ALS REFERENT:INNEN SPRACHEN:

- Martin Ksellmann, ADA – Antidiskriminierung in der Arbeitswelt
- Clara Müllenmeister, ifd – Integrationsfachdienst Bremen GmbH, Arbeitgeberservice
- Jan-Frederik Wiemann, FOKUS – Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V., Experte durch Erfahrung (EX-IN) und Peerberater

Ziel des Webinars war es, die Teilnehmer:innen als Multiplikatoren zu gewinnen, die in ihren jeweiligen Bereichen und Arbeitsumfeldern für das Thema sensibilisieren und Informationen weitergeben können.

## DISKRIMINIERUNG UND INTERSEKTIONALITÄT

Martin Ksellmann führte mit der Begriffsklärung zu Diskriminierung und Intersektionalität ein. Dazu stellte er das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) vor, das 2006 in Kraft trat und Benachteiligungen verhindern und abbauen soll.

Diskriminierung wird definiert als eine Benachteiligung aufgrund einer Eigenschaft, die dem:der Betroffenen zugewiesen wird. Der:die Betroffene muss dafür die Eigenschaft nicht tatsächlich haben oder davon wissen.

Im AGG sind Merkmale erfasst, mit denen ein Risiko der Diskriminierung einhergeht: Herkunft, Religion oder Weltanschauung, Alter, Behinderung, sexuelle Orientierung, Geschlecht und sexuelle Identität. Psychische Erkrankungen gehören zum Merkmal „Behinderung“ und fallen damit eindeutig unter den Diskriminierungsschutz. Rund 17 % der Krankschreibungen geschehen aufgrund psychischer Erkrankungen. Außerdem sind sie der Hauptgrund für Frühverrentung.

Kombinieren sich mehrere der genannten Eigenschaften, können sich andere, neue Formen von Diskriminierung ergeben. Dies wird als Intersektionalität beschrieben.

Das AGG nimmt Arbeitgeber:innen in die Pflicht, gegen Diskriminierung vorzugehen, sowohl proaktiv – um Diskriminierungen zu verhindern – als auch reaktiv – um vorhandene Diskriminierungen abzubauen.

## PODIUMSDISKUSSION

Jan-Frederik Wiemann erzählte seine persönliche Geschichte von seiner psychischen Erkrankung und dem Umgang damit in seinen Arbeitssituationen und seinem beruflichen Werdegang. Wiemann hat als Fachkraft für Veranstaltungstechnik und als Landwirtschaftlicher Mitarbeiter gearbeitet. Er beschrieb seinen Weg von der anfänglichen Ignoranz seiner psychischen Probleme hin zu Selbstakzeptanz und einem offenen Umgang im Arbeitsumfeld. Heute arbeitet er als EX-IN Gesehungsbegleiter und Peerberater. Es wurde in der Gruppendiskussion klar, dass es keine Patentlösung gibt, wie und ob man gegenüber seinem Arbeitsumfeld, insbesondere dem Arbeitgeber, eine psychische Erkrankung kommuniziert.

## INTEGRATIONSFACHDIENST

Clara Müllenmeister stellte den Integrationsfachdienst Bremen als eine Anlaufstelle vor, die Menschen mit Einschränkungen bei der Teilhabe am Arbeitsleben unterstützt. Müllenmeister referierte über den Schwerbehindertenstatus als formellen Diskriminierungsschutz, wie man diesen

erlangt und was es dabei für Probleme geben kann. Außerdem brachte sie ihre Erfahrungen mit Arbeitgeber:innen ein, die durchaus ein Interesse daran haben, eine eingearbeitete Person auch mit psychischer Erkrankung weiter zu beschäftigen und dazu bereit sind, dafür Möglichkeiten zu schaffen.

## PERSÖNLICHER EINDRUCK

Als Teilnehmer war mein größter Lernfaktor, dass ich als Person mit psychischer Erkrankung mehr Rechte und mehr Möglichkeiten habe, als ich dachte. Ich habe bisher nur zufällig von der Möglichkeit gehört, wegen psychischer Probleme

einen Behindertenstatus zu bekommen. Die vorgestellten Organisationen waren mir bisher nicht bekannt. Auch fand ich es ermutigend zu sehen, dass auch Arbeitgeber:innen Behinderungen nicht unbedingt negativ sehen müssen und ein Interesse haben, ein Arbeitsverhältnis aufrechtzuerhalten.

Positiv im Gedächtnis blieb mir ebenfalls eine Anmerkung von Frau Müllenmeister, dass der Grad der Behinderung völlig unabhängig von der Leistungsfähigkeit ist – dass meine Arbeit also durch meine Einschränkung nicht automatisch weniger wert ist.

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

**FOKUS** – „Arbeit im Fokus“ ist ein Beratungsprojekt für Menschen in psychisch belastenden Lebenslagen.  
[www.arbeitimfokus.de](http://www.arbeitimfokus.de)

**ifd** – Integrationsfachdienst: Der ifd bremen ist ein gemeinnütziger Dienstleister im Bereich „Gesundheit, Behinderung und Arbeit“ und unterstützt seit mehr als zehn Jahren gezielt die Teilhabe von Menschen mit Einschränkungen am Arbeitsleben.  
[www.ifd-bremen.de](http://www.ifd-bremen.de)

**ADA** – Antidiskriminierung in der Arbeitswelt: Gibt es seit zehn Jahren und hat den Auftrag, vor Diskriminierung zu schützen und vorhandene Diskriminierung abzubauen.  
[www.ada-bremen.de](http://www.ada-bremen.de)

**Sag ich's?** Im Rahmen eines Projekts an der Universität zu Köln wurde hier eine Hilfestellung für chronisch kranke bzw. schwerbehinderte Personen entwickelt, um bei der Entscheidung, ob dem Arbeitsumfeld die eigene Erkrankung kommuniziert wird, Unterstützung zu bieten.  
[www.sag-ichs.de](http://www.sag-ichs.de)

**AGG-Wegweiser:**  
Erläuterungen und Beispiele zum Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz.  
[www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Wegweiser/agg\\_wegweiser\\_erlaeuterungen\\_beispiele.html](http://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Wegweiser/agg_wegweiser_erlaeuterungen_beispiele.html)

von Ulrike Wiedemann // Gestaltung: Rosemarie Racis

**Definition aus dem Wörterbuch: Tätigkeit mit einzelnen Verrichtungen eines Auftrages o.Ä.** Z.B. eine leichte, anstrengende, mühsame, zeitraubende, langweilige, interessante Arbeit.

Der Mensch wird über seine Arbeit definiert.

Kaum lernt man jemanden kennen, fällt die Frage: „Und was arbeitest du?“

Wir mögen unsere Arbeit und hassen sie zugleich. Sie bestätigt uns. Wie gerne schimpfen und beschweren wir uns über die Arbeit. Aber was ist mit denen, die keine Arbeit haben? Arbeitslose, Kranke oder Frührentner? Sind diese weniger wert? Sicher eine provokante Frage. NEIN! Ich gehöre zu denen, bei denen geregelte Arbeit nicht mehr möglich ist.

Das zu akzeptieren war ein schwerer Prozess. So suchte ich mir Alternativen und fand sie. Ich versuche mit anderen für eine Gruppe Freizeit und gemeinsame Treffen zu organisieren. Das nimmt nicht viel Zeit ein. Dann bin ich in der Selbsthilfe aktiv, Langeweile kenne ich nicht.

Für meine Arbeit gibt es keinen Lohn, aber Anerkennung – und das ist auch eine Art Lohn. Akzeptanz von Menschen ohne Arbeit ist ein wichtiges Ziel der Gesellschaft.



# Traumapädagogische Arbeit im Wandel

von Volker Brinkmann // Gestaltung: Volker Brinkmann

**In der Sozialen Arbeit mit jungen Menschen zeigt sich, dass sich die Gesellschaft in den letzten 30 Jahren enorm verändert hat und vor großen Herausforderungen steht. Wir sprachen mit Valerie Kottmann und Sigrid Wantje von der Hans-Wendt-Stiftung, die diese Herausforderungen in ihrer täglichen Arbeit annehmen.**

In der Sozialtherapeutischen Wohn- und Betreuungseinrichtung Walle, welche 1998 gegründet wurde, werden junge Menschen ab 14 Jahren aufgenommen und können dort maximal bis zum Alter von 26 verbleiben. Es handelt sich hierbei um traumatisierte Kinder und Jugendliche, die psychische und/oder sexualisierte Gewalt erfahren und sich im Laufe ihrer Entwicklung zunehmend zurückgezogen haben. Die Jugendhilfe, die ihnen gewährt wird, erfolgt nach dem Kinder- und Jugendschutzgesetz.

Durch die traumatischen Erfahrungen, die diese Menschen gemacht haben, entspricht ihr Entwicklungsstand oftmals nicht ihrem biologischen Alter.

Die Betreuung durch die Mitarbeiter:innen zielt dementsprechend darauf ab, dass die jungen Menschen dabei begleitet werden, eine persönliche Entwicklung nachzuholen. Um dies zu gewährleisten, wird geschaut, wie die Problemlage der

jungen Menschen aussieht und welche Möglichkeiten es gibt, sie zu unterstützen.

Die Entwicklung verläuft schrittweise und verlangt von den Mitarbeiter:innen eine Menge Geduld.

Das Erstellen einer zeitlichen Struktur ist zunächst das primäre Ziel, damit sich die jungen Menschen an einem Rahmen orientieren können. Ein pünktliches Aufstehen am Morgen sowie ein fester Zeitpunkt für die Bettruhe sind elementare Eckpfeiler im Tagesablauf. Grundelemente einer Nacherziehung können z.B. eine Normalisierung im Ernährungsverhalten oder eine Verbesserung der Körperhygiene sein.

Manche Bewohner:innen gehen zur Schule, andere gehen einem Beruf nach. Das Erlangen einer Beschäftigung ist ein Ziel, das verfolgt wird (z.B. über Praktika).

Neben der zeitlichen bietet der Tagesablauf auch eine inhaltliche Struktur, die Sicherheit vermitteln soll. Hier gibt es



### *Sozialpädagogische Wohn- und Betreuungseinrichtung Walle*

einerseits für alle Bewohner:innen verbindliche Termine wie z.B. ein Forum, in dem Angelegenheiten des Hauses besprochen werden. Andererseits haben die Bewohner:innen die Möglichkeit, für sich passende Angebote (z.B.: Schwimmen, Kino, Kochen, Nähen etc.) wahrzunehmen oder auch eigenständig gewählte Elemente in der Tagesstruktur zu bestimmen. Beim Verlassen des Grundstücks ist die Erreichbarkeit der Bewohner:innen jedoch Voraussetzung.

Um ein Grundvertrauen zu den jungen Menschen aufzubauen, vergehen in der

Regel zwei Jahre. Die Heranwachsenden haben in ihren Elternhäusern oftmals sehr enttäuschende Erfahrungen gemacht. „Traumapädagogik ist eine bindungsorientierte Arbeit“ merkt die Sozialpädagogin Sigrid Wantje, die seit vielen Jahren in der Einrichtung tätig ist, an. Es ist ein langwieriger Prozess, der von den Mitarbeiter:innen gemeinschaftlich getragen wird und in dem den jungen Menschen signalisiert wird: „Wir begleiten dich und stehen dazu. Wir lassen dich nicht stehen. Wir stehen zu unserem Wort.“ So können die Bewohner:innen positive Erfahrungen



*Valerie Kottmann*

machen, die sich von früheren erheblich unterscheiden.

Gegenseitiger Respekt zählt zu den grundlegenden Kompetenzen, die in der Betreuungseinrichtung gefördert werden. Im Idealfall können so frühere Erlebnisse, die Grenzverletzungen beinhalteten, aufgearbeitet werden.

Auf diesem Weg bleiben Konflikte innerhalb des Hauses nicht aus. Durch die Bewältigung dieser Konflikte können die jungen Menschen aus Fehlern lernen und daran wachsen.

Normalerweise benötigen die Bewohner:innen eine erhebliche Zeit, um für sich und ihre Bedürfnisse eine Sprache zu finden. Dies kann durch den Aufbau eines

zunehmend vertrauensvollen Dialogs mit den Mitarbeiter:innen gelingen.

Zum Reifungsprozess der jungen Menschen gehört auch das Übernehmen von Verantwortung. Dies geschieht u.a. durch verschiedene Pflichten im Tagesablauf, die übernommen werden: Wäschewaschen, Reinigen des Zimmers, Mülldienst etc.

Das effiziente Haushalten mit dem Geld, welches den Bewohner:innen über die Hilfe zum Lebensunterhalt zur Verfügung steht, stellt einen weiteren Bereich dar, in dem verantwortliches Handeln angestrebt wird. Im weiteren Verlauf der Betreuung zählt hierzu auch der Umgang mit einem eigenen Girokonto.

So kann einer eventuellen Verschuldung vorgebeugt werden.

Ein wichtiges Ziel wäre erreicht, wenn den jungen Menschen nach dem Aufenthalt in der Betreuungseinrichtung der Übergang in ein selbständiges Leben gelänge. Dementsprechend wären sie nicht mehr auf Jugendhilfe angewiesen. Häufig passiert es jedoch, dass die jungen Menschen in eine eigene Wohnung ziehen und weiterhin ambulant betreut werden. Die Wege, die sich ergeben, können also sehr unterschiedlich sein. Der Übergang ins Erwachsenenleben ist für die jungen Menschen ein großer Schritt, der nicht immer einfach ist. Aber auch dieser Weg wird von den Mitarbeiter:innen der Hans-

Wendt-Stiftung begleitet.

Den Mitarbeiter:innen der Wohn- und Betreuungseinrichtung in Walle wird in ihrer Tätigkeit eine Menge Geduld und Empathie abverlangt. Man müsse schon „für diese Arbeit ein Rüstzeug mit einer permanenten Krisenbereitschaft mitbringen“, so Sigrid Wantje. Um die bestmögliche Betreuung der Bewohner:innen zu gewährleisten, beträgt die wöchentliche Arbeitszeit der Mitarbeiter:innen nicht mehr als 30 Stunden. So sind diese in der Lage, die mentale Herausforderung in ihrer Freizeit zu verarbeiten und für ihre Tätigkeit Kraft zu tanken. In der Bewältigung der täglichen Arbeit kann auch das Mitarbeiter:innen-Team für jedes Mitglied einen Schutzraum bieten, in dem dieses

aufgefangen werden kann.

Im Team arbeiten zu einem Großteil ausgebildete Sozialpädagog:innen. Diese werden in der täglichen Arbeit von einer Hauswirtschafterin unterstützt. Eine vor Ort tätige Psychologin steht den Bewohner:innen für Diagnostik, Stabilisierung und Krisenbewältigung zur Verfügung – ein sehr wichtiger Baustein im Gefüge.

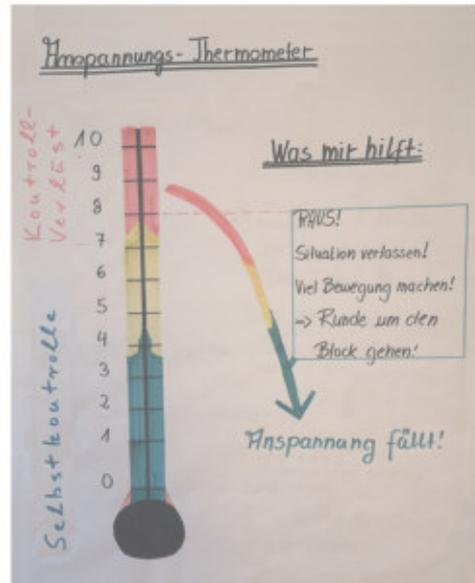
Obwohl ihre Tätigkeit große Anforderungen mit sich bringt, stellt sich Sigrid Wantje diesen sehr gerne: „Keine Arbeit ist so vielfältig und abwechslungsreich wie die, die ich hier mache. Das hält mich fit, das macht Spaß... und man bekommt letztendlich auch eine ganze Menge zurück.“

Das, was man jungen Menschen gesellschaftlich mit auf den Weg geben kann, empfindet Sigrid Wantje als extrem rele-



vant für die Gesellschaft. Sie ist jedoch davon überzeugt, dass die Hilfe, die jungen Menschen in einer Notlage zuteil wird, an einer Stelle einsetzen müsste, die niedrigschwelliger sein sollte, als es bisher der Fall ist.

Das essentielle Wissen, dass sich die Mitarbeiter:innen der Hans-Wendt-Stiftung über viele Jahre in der Arbeit mit jungen Menschen angeeignet haben, könne in verschiedenen relevanten Institutionen wirksam werden, um junge Menschen frühzeitig aufzufangen – nicht erst dann, wenn die Schäden, die sie aufgrund ihrer Sozialisierung möglicherweise erleiden, so massiv sind, dass sie immer größere Unterstützung benötigen. Die Vernetzung innerhalb der verschiedenen Institutionen, die mit der Entwicklung eines jungen Menschen befasst sind, sei stark verbesserungswürdig, betont Sigrid Wantje. Eine zentrale Bedeutung käme hierbei den Schulen zu. Eine Schulung der dort tätigen Personen wäre ein wichtiger Ansatz, um den jungen Menschen in ihren individuellen Empfindungen angemessen zu begegnen. Es wäre ein großer Fortschritt, von dem alle Beteiligten profitieren würden. Dies beträfe auch die Gesellschaft. Sigrid Wantje hat die Beobachtung gemacht, dass sich die Qualität der Gewalt bei jungen Menschen in den letzten Jahrzehnten verändert hat – es geht brutaler



zur Sache. Dementsprechend würde bei einer günstigeren Entwicklung von jungen Menschen auch der Anteil derer sinken, die straffällig würden. Dies sei im Übrigen im Sinne des indirekten politischen Auftrags – die Vermeidung von Folgekosten – mit dem die Arbeit der Hans-Wendt-Stiftung einst startete.

Die familiären Rahmenbedingungen haben sich im Gegensatz zu früher stark verändert. Eine Familie lebt heute oftmals unter anderen Voraussetzungen. Die Betreuung von Heranwachsenden ist nicht mehr ohne weiteres garantiert, da oftmals beide Elternteile arbeiten.

Dementsprechend sind die gesellschaftlichen Anforderungen an die Begleitung junger Menschen gestiegen. Das soziale

Netz müsste engmaschiger gestrickt sein. Ein massives Problem, vor dem der gesamte Soziale Bereich seit langer Zeit steht, ist die Finanzierung. Als Leiterin der Einrichtung betont Valerie Kottmann, dass das zur Verfügung stehende Budget in fast allen Bereichen sehr knapp bemessen sei. Bei der Planung des Budgets müssten dann immer wieder schwierige Entscheidungen getroffen werden, wofür dieses verwendet wird und wofür nicht.

Neben den Schwierigkeiten bei der Budgetierung gibt es noch ein weiteres großes Problem, mit dem sich die Hans-Wendt-Stiftung zurzeit konfrontiert sieht: Der Fachkräftemangel, mit dem der Soziale Bereich seit Jahren zu kämpfen hat, wird sich in absehbarer Zeit unmittelbar auf die Wohn- und Betreuungseinrichtungen der Hans-Wendt-Stiftung auswirken, da einige Kräfte in Rente gehen.

Die Ursachen für den Fachkräftemangel lägen laut Valerie Kottmann einerseits in der Tatsache begründet, dass die anspruchsvolle Tätigkeit von Sozialarbeiter:innen nicht angemessen bezahlt würde. Die nicht ganz einfachen Arbeitsbedingungen (beispielsweise Schichtdienst) trügen zudem dazu bei, dass es dieser Beruf in einer sich wandelnden Gesellschaft schwer hat, Personal zu rekrutieren.

Sigrid Wantje ist es ein generelles Anliegen, dass ein politisches Umdenken ent-

steht. Eine generelle Wahrnehmung und Wertschätzung Sozialer Arbeit sollte wieder verstärkt ins Bewusstsein der politisch Agierenden gelangen. Um weitreichende Veränderungen zu realisieren, sei demnach eine langfristige Planung über 15 Jahre sinnvoll. Letztendlich sei es zudem unabdingbar, dass mehr Geld in den sozialen Bereich investiert werden muss, um die notwendige Versorgung zu gewährleisten.

Die Arbeit mit jungen Menschen, welche Unterstützung bedürfen, ist eine herausfordernde und wertvolle Aufgabe, denen sich die Mitarbeiter:innen der Hans-Wendt-Stiftung offenbar mit Leidenschaft und Geduld stellen – da ihnen diese jungen Menschen am Herzen liegen.

Valerie Kottmann und Sigrid Wantje weisen deutlich darauf hin, dass eine gemeinsame Kraftanstrengung jedoch auf verschiedenen Ebenen gefragt sei, um dem gesellschaftlichen Wandel adäquat zu begegnen und den jungen Menschen die Unterstützung zukommen zu lassen, die diese für ihre Entwicklung dringend benötigen.

Wie sagte Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard im Zuge der voranschreitenden Psychiatriereform in Bremen zuletzt: *„Die Menschen haben das wirklich verdient, weil sie sonst nicht in der Mitte der Gesellschaft sind.“*

# Das Dorf­mäd­chen die Arbeit und PARIS

von R.B. // Gestaltung: Rosemarie Racis

Hi, ich bin Maja, ich liebe das Schneidern, Mode zu kreieren, anfertigen – eine große Leidenschaft von mir! Ich mag gerne Fahrrad fahren, wandern, einfach das Rad beiseite legen und auf der Wiese zu entspannen, Schmetterlinge, Bienen und den Wind rauschen hören sowie das Meer! Um mich zu beschreiben: Sommersprossen, Brille, zum Zopf gebundenes Haar, T-SHIRT, Strickjacke, Jeans, Clocks – das bin ich!

Eines Abends las ich eine Modezeitung, da stand viel über Paris drin. Da kam mir die Idee: Ich gehe mit einem alten Koffer nach Paris, hin zur Modewelt, natürlich! Ich holte meinen Koffer vom Schrank, der staubte schon, ich schmiss ein paar Sachen rein und los ging die Reise.

Ich checkte in einer Pension ein. Am nächsten Tag ging es los – ich war ganz schön beeindruckt, was es für große Modehäuser gibt. Ich klopfte an viele Türen, ich wurde nur wieder rausgeschickt!

Doch dann ein riesiger Komplex, ich dachte mir: Augen zu und durch, bloß nicht noch eine Absage.



Ich, die Unscheinbare und die Mitarbeiterin dort, elegant, hochhackige Schuhe, Anzug, Krawatte; eine am Empfang sagte: „Was suchen Sie?“ Ich, mit stockender Stimme: „Arbeit!“ Die am Empfang musterte mich genau! „Kommen Sie mit.“ Sie öffnete eine Tür, was passierte mir? Ich stolperte, flog auf den Boden. Eine angenehme Männerstimme sagte: „Kann ich Ihnen helfen?“

Ich schaute nach oben, oh man, war der gutaussehend; er nahm meine Hand, roch so gut nach Parfüm! „Was kann ich für Sie tun?“ „Ich möchte gerne in der Modebranche arbeiten.“

„Was können Sie?“ „Schneidern, nähen, eigene Ideen, kreieren.“ Ich musste ihm etwas aus meinem Leben erzählen, was ich vorher gearbeitet hatte, Lebenslauf! „O.K., ich gebe Ihnen einen Job. Sie können morgen anfangen!“ In der Firma wuchs ich über mich hinaus, lernte etwas dazu. Na ja, sogar modisch hab' ich mich verändert!

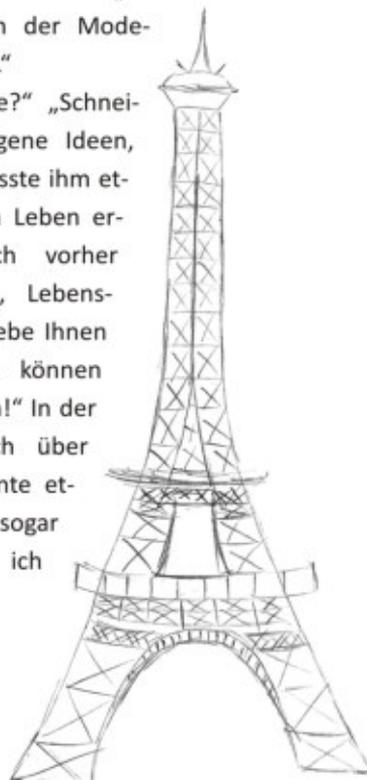


Illustration: Rosemarie Racis

Da der gutaussehende Chef ledig war, kamen wir sogar zusammen! Meine Botschaft: Man muss auch mal spontan sein, für was Neues offen und sich trauen, mutig zu sein! Vielleicht wartet ge-

nau das Glück dort auf einen; wenn nicht, hat man es wenigstens versucht!

Tschau Maja



## Die Arbeit an meinem eigenen Leben

von R.B. // Gestaltung: Rosemarie Racis

Hallo, ich heiße TIM! Ich hab mich immer mehr zurückgezogen – aus Angst, da draußen was falsch zu machen; nicht angenommen zu werden, so wie ich bin; die Blicke; das Gerede; einfach alles. Und nun bin ich so allein, einsam, traurig! Eigentlich kann es mir doch egal sein, was andere sagen; tut es aber nicht! Ich bin psychisch krank! Eines Tages stand ich vorm Spiegel! Augenringe, das Gesicht traurig, müde, mit der Zeit hatte ich nicht einmal mehr Antrieb! Als ich mich genauer an dem besagten Tag in dem Spiegel betrachtete, sagte ich mir: Schluss damit! Geh raus, hol dir Hilfe! Geh wieder unter Leute! Hab wieder Spaß! Ich holte mir Hilfe vom Psychologen, der mir sagte: „Es liegt viel Arbeit vor dir, um aus deinem Verhaltensmuster rauszukom-



men! Dich zu motivieren, aus der Einsamkeit zu holen.“ Ich fing an. Ein Jahr später ging es mir besser; wie ein Vogel, der aus dem Käfig raus in die Natur gelassen wird! Ich hab wieder einen kleinen Freundeskreis! Es tut so gut.

Ich kann lachen. Ein völlig, schönes, neues Lebensgefühl! Bitte habt den Mut, Euch Hilfe zu holen, wenn Ihr merkt, Ihr verändert Euch! Es kann nur besser werden. Es alleine zu schaffen, ist oft schwierig. Es bedeutet harte Arbeit, an seinem

Verhalten zu arbeiten – oft ein Leben lang. Es kommt drauf an, was man erlebt hat. Eine Reise evtl. in die Vergangenheit, aber es lohnt sich wirklich.

# Herbstwende

von Sarah Hulmes // Gestaltung: Taha Ünlüyurten

Die kühle Luft umwehte seine dunklen, halblangen Haare und wirbelte sie ein wenig umher, als er vor dem Haus stand, welches er als sein Zuhause bezeichnen sollte. Das Haus eines Mannes, von dem er bis vor ein paar Wochen nichts gewusst hat und eigentlich auch nichts wissen möchte. Der dunkle Himmel spiegelte die Leere in ihm wider und für einen kurzen Moment musste er schlucken, bevor er die Haustür aufschloss. Seine Brüder waren nicht da, genauso wenig wie sein Erzeuger und dessen Freund. Eigentlich hätte er froh darüber sein sollen, denn normal gingen ihm alle auf die Nerven, doch heute lag etwas Melancholisches in der Luft, und er hatte einfach keine Ahnung, ob er alleine sein wollte.

Schon vor dem Tod seiner Mutter hatte er gemerkt, dass etwas an ihm zog, was fast wie aus einer anderen Welt schien. Etwas Dunkles, was Besitz von ihm ergreifen wollte, um ihn auf eine andere Seite zu ziehen. Seine Mutter hatte versucht, ihm da rauhelfen, und was hatte er getan? Er hatte sie nur angebrüllt. Und dann kam der Unfall. Noch heute gab er sich die Schuld daran, dass er sie so aufgewühlt

hat fahren lassen und wünschte sich, er könnte die Zeit zurückdrehen, doch das konnte er nicht.

Als er das Haus betrat, war es verdammt kalt und irgendwie fast unheimlich, da sonst immer jemand dort war. Aber heute war es leer, fast so leer, wie es in ihm war. Er ging die Treppe rauf und schloss seine Zimmertür gleich wieder hinter sich. Selbst in seinem Zimmer war es kühl geworden, da er das Fenster die Stunden aufgelassen hatte, in denen er in der Schule und später noch bei der Bandprobe war. Sein Rucksack glitt langsam von seiner Schulter und er kickte seine abgewetzten Vans in die Ecke, ehe er sich auf das Bett schmiss und an die Decke starrte. Eigentlich hatte er doch alles.

Sein Vater verdiente gut, er verstand sich mit seinen Brüdern, und wenn es um materielle Dinge ging, mangelte es ihm an nichts.

Er hatte sogar eine Freundin, die ihn in allem unterstützte. Doch trotzdem war er nicht glücklich und niemand, der erst siebzehn Jahre alt war, sollte sich so fühlen, wie er in diesem Moment.

Draußen heulte der Wind leicht, und ohne es wirklich selbst zu merken, schlang er schützend die Arme um seinen eigenen Oberkörper.

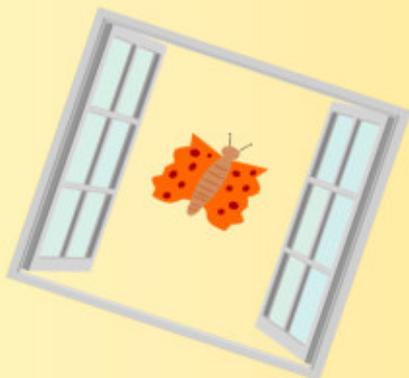
Wann war es bitte so kalt geworden, und wann war er so kalt geworden?

Nach ein paar Mal tief ein- und ausatmen stand er schließlich von seinem Bett auf, schaltete die Heizung an und schloss das Fenster, welches die kühle Luft von draußen nach innen wehen ließ. Aber er wollte die Kälte nicht an sich heranlassen, sondern etwas verändern.

Er konnte die Vergangenheit nicht rückgängig machen, aber es lag in seiner Hand, die eigene Zukunft zu ändern!

Langsam wurde es warm im Zimmer, und er schaltete Musik ein, die ihm eigentlich immer geholfen hatte, mit allem fertig zu werden. Kurz überlegte er und beschloss runter in die Küche zu gehen, um etwas Kleines zu kochen. Wenn seine Familie nach Hause kommen würde, würden die sich sicher darüber freuen, und der Gedanke hinterließ ein kleines Lächeln auf seinen Lippen.

Er war nicht alleine und er wollte die Kälte nicht zulassen, auch wenn diese wohl immer versuchen würde, ihn zu umhüllen. Doch es gab Wege und Mittel, das abzuwenden, und er war endlich dazu bereit, diese Mittel zu ergreifen und endlich zuzulassen, dass auch er Wärme erfahren durfte.



# Stillstand

von Benjamin Runge // Gestaltung: Benjamin Runge

Irgendwann wird alles stillstehen:

Alle Felder abgeerntet  
Alle Böden gewischt  
Alle Betten gemacht

Alle Projekte abgeschlossen  
Alle Produkte produziert  
Alle Potenziale ausgeschöpft

Alle Gedanken zu Ende gedacht  
Alles Nötige gesagt  
Alle Konflikte ausgetragen

Jede Entwicklung abgeschlossen  
Alle Wege gegangen  
Alle Kämpfe gekämpft  
Jeder Kreislauf vollendet

Dann ist es genug  
Und Ruhe kehrt ein.





# SELFCARE-TIME

Dirk Wahlers hat exklusiv für das Zwielight eine Zeichnung als Ausmalvorlage gemalt. Diese finden Sie auf den nächsten zwei Seiten.

Eine gute Gelegenheit, sich selbst eine Auszeit vom Alltagsstress zu nehmen und sich einfach mal nur aufs Ausmalen zu konzentrieren.

Viel Spass!







WAHLERS 2022

# Pure Sehnsucht

von Rosemarie Racis // Gestaltung: Rosemarie Racis



Liebe, Berührung, Intimität  
Das soll sein wofür mein Leben steht

Lieben und geliebt werden  
Bis in alle Ewigkeit

Kein Muster soll mir Liebe verwehren  
Liebe soll zu meinem Leben gehören

Willst du das nicht auch?

Wind in meinem Gesicht  
Er fühlt sich so wunderschön an

Er berührt mich  
Ich berühre ihn

Wir reiben uns aneinander  
Ist Wind nicht Liebe pur?

Die Sonne küsst mir mein Gesicht  
Furchtlose, liebevolle Sonne

So wie du bist

So will ich sein

Illustration: Rosemarie Racis

# Mein Leben

von Benjamin Lapp// Gestaltung: Rosemarie Racis

*Du dramatisch schönes Leben  
ich grüße Dich mit all meiner Liebe.*

*Voll der bewegten Faszination  
Deines mannigfaltigen Auftritts,  
bewege ich mich voller Demut  
auf den scharfkantigen Klippen  
Deiner herausfordernden Anmut  
und lobpreise im Wechselspiel  
von Licht und Schatten  
die nur mir vergönnte Aussicht  
auf jede Entfaltung Deiner  
wunderhaften Wendungen*

*Mit all meiner Liebe grüße ich Dich  
Du mein dramatisch schönes Leben.*



# MEIN WEG

von A. M. // Gestaltung: Rosemarie Racis

Meine Familie (auch im weiteren Sinne Menschen, die mir nahe waren) scheint auf den ersten Blick nicht optimal für mein Wesen zu sein. Doch mein Weg hat mich hierhergeführt, und auch wenn ich zurzeit was ganz anderes empfinde (ich mache die Hölle durch und das ist kein Alptraum, aus dem man aufwacht, nein, es ist mein reales Leben), bin ich dankbar dafür, für die Möglichkeiten, die er mir bot, zu werden, wer ich bin. Und ich bin ein wenig stolz auf mich, was ich bisher daraus gemacht habe, es sind aber noch viele Möglichkeiten ungenutzt.

Ich bin gestolpert, ausgerutscht, hingefallen und bin auch mal falsch abgebogen, doch letztendlich bin ich mir treu geblieben.

Ich kann meinem Spiegelbild aufrecht in die Augen blicken.

Meine Aufrichtigkeit ist zeitweise das einzige, was mich stützt. Der Weg, den ich mir gewählt habe, ging und geht nicht selten querfeldein.

Das Warnschild BETRETEN VERBOTEN, ELTERN HAFTEN FÜR IHRE KINDER hatte mich nie aufgehalten, ganz im Gegenteil. Ich habe häufig getrickst, doch meine Rechnung habe ich fast immer beglichen. Das ist der Punkt, der mich ein wenig stolz macht; ich kann aufrecht stehen und sogar aufrecht im Rollstuhl sitzen, ohne auf andere herabzuschauen.



Und trotz vieler Verletzungen, die mir angetan wurden und ich anderen angetan habe, trage ich mein Herz offen mit mir rum.

Ich weiß nicht, wohin mich mein Weg noch führt, doch ich weiß ganz genau, ich werde da sein, wo auch immer ich noch sein soll.

Mein wahrscheinlich größter "Fehler" der letzten Jahre: Ich habe aufgehört zu feiern.

Und das ist mein Wunsch für das nächste Jahr.

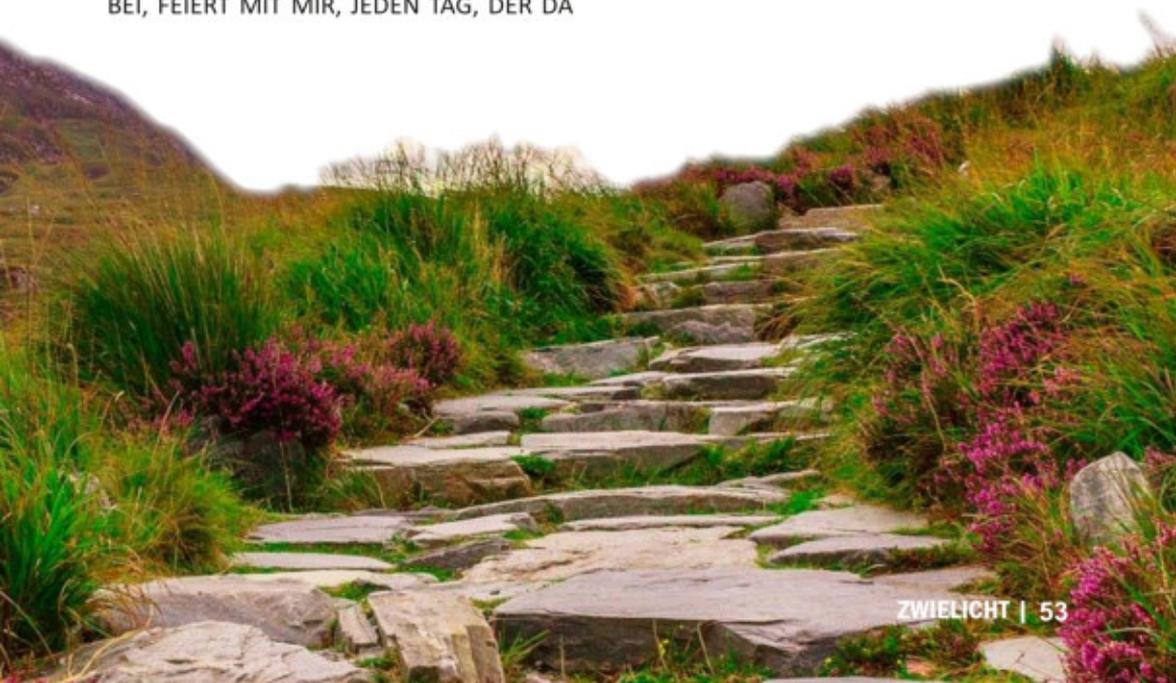
ICH WILL FEIERN, DAS LEBEN, MICH SELBST, ICH WILL LIEBEN UND GELIEBT WERDEN.

ICH LADE ALLE DAZU EIN, KOMMT VORBEI, FEIERT MIT MIR, JEDEN TAG, DER DA

KOMMT!

KOMMT VORBEI UND LASST EUCH VON MIR LIEBEN UND LIEBT MIT MIR DAS LEBEN.

Mein Weg geht weiter, auf zu neuen Abenteuern.





# Morgen bin ich ein Löwe &

# Nutzlos wie eine Rose



von Leonard Schiff // Gestaltung: Rosemarie Racis

**Eine persönliche Buchrezension von Leonard Schiff über die Bücher von Arnhild Lauveng - "Nutzlos wie eine Rose – ein Plädoyer für mehr Menschlichkeit in der Psychiatrie" und "Morgen bin ich ein Löwe – wie ich die Schizophrenie besiegte"**

Zuerst möchte ich eine Anekdote erzählen, die ich sehr bemerkenswert fand. Ich fand mich vor einigen Jahren in der geschlossenen Abteilung des Krankenhauses Bremen Ost, und hatte dort einen Zimmernachbarn, der mit Schizophrenie diagnostiziert war. Ich hatte das Buch "Morgen bin ich ein Löwe" dabei, obgleich ich es schon mehrmals durchgelesen hatte. Mein Zimmernachbar war ein kurioser Fall; er sprach nie, ließ sich nicht ansprechen, und verbrachte den Großteil seines Tages damit, Radio zu hören. Aber er stellte keinen Sender ein, sondern lauschte Tag für Tag nur dem Rauschen, in voller Lautstärke. Ich verbrachte dementsprechend nicht viel Zeit im Zimmer, das war schwierig auszuhalten. Das Buch lag eines Tages auf meinem Nachtschrank, und ich war den Tag über auf der Station. Als ich abends in das Zimmer ging, fand ich das Radio ausgestellt vor und meinen Zimmernachbarn, der eigentlich nicht an-

sprechbar war, in das Buch vertieft. Anscheinend hat ihn der Titel gereizt, mal rein zu schauen, und so las er es; er, der ansonsten nicht von dieser Welt schien, fand die Konzentration. Ich stand kurz vor meiner Verlegung auf eine offene Station, und so schenkte ich ihm das Buch in der Hoffnung, es möge ihm genauso helfen wie mir. Ich habe seinen Werdegang nicht weiter verfolgt, das wäre wohl auch nicht möglich gewesen, aber ich fand das ganze schon erstaunlich; wo anscheinend sonst keiner an ihn ran kam, schaffte Lauveng es, und das über Buchform.

Ich bin über Arnhild Lauvengs erstes Buch "Morgen bin ich ein Löwe" bereits vor zehn Jahren gestolpert; wenn ich mich recht entsinne, beim Informieren über die Krankheit, mit der ich diagnostiziert wurde. Ich habe damals versucht, mich möglichst umfassend über das Thema zu informieren, denn das schien mir der einzige Weg zu sein, eine Lösung für mein

Problem zu finden. Die Autorin hat maßgeblich zu dieser Lösung beigetragen.

Arnhild Lauveng ist Psychologin. Sie hatte den Plan, Psychologin zu werden, bereits in der sechsten Klasse gefasst, wie sie in "Nutzlos wie eine Rose" beschreibt. Doch der Weg dorthin war steinig und hart, denn mit 17 wurde sie das erste Mal in die geschlossene Station einer Psychiatrie eingewiesen. Mit 16 brach bei ihr die Schizophrenie aus. Dies beschreibt sie recht eindrücklich und ohne Scham in "Morgen bin ich ein Löwe": Die Stimmen, die ihr befahlen, die Hoffnungs- und Hilfslosigkeit, die damit einherging. Ihre behandelnden Therapeuten glaubten, einen chronischen Fall vor sich zu haben. Sie glaubten nicht an Heilung. Lauveng schon, und sie sollte recht behalten.

"Morgen bin ich ein Löwe" ist also in erster Linie ein autobiographisches Buch. Es beschreibt Lauvengs Weg, wie die Krankheit bei ihr ausbrach, sehr detailliert, die verschiedenen Stimmen, die, wie sich erst

später herausstellt, Funktionen bei ihr ausübten. Am prominentesten ist dabei "der Kapitän", eine autoritäre Stimme, die ihr unlösbare Aufgaben stellte. Sie interpretiert diese Stimme später als metaphorische Übersetzung ihres Gehirns ihrer eigenen übersteigerten Leistungsanforderungen. "Wie ich die Schizophrenie besiegte" ist der Untertitel des Buches, aber eigentlich ist das hier Beschriebene eher ein "Wie ich lernte die Schizophrenie zu verstehen". Denn während Medikamente bei ihren Stimmen anscheinend nicht viel ausrichteten, war es ein verstehender Ansatz, die Bilder, die in der Psychose auftauchten, einzuordnen, der letzten Endes den erwünschten Erfolg brachte.

"Nutzlos wie eine Rose" ist dagegen eher aus der Sicht der Psychologin geschrieben. Es hat auch autobiographische Anteile, aber diese stehen nicht so sehr im Vordergrund wie in "Morgen bin ich ein Löwe". Vielmehr ist das Buch allgemeiner ge-



halten; gerne arbeitet Lauveng mit Beispielen aus ihrer eigenen Krankheitsgeschichte oder eigenen Beobachtungen, sowohl als Psychologin als auch als Patientin, um einen Punkt zu vermitteln. "Ein Plädoyer für mehr Menschlichkeit in der Psychiatrie" ist es dabei sehr wohl, ohne jedoch sich selbst darauf zu reduzieren, die Psychiatrie in der heutigen Form schlecht zu machen. Vielmehr wird die Komplexität und Schwierigkeit dargestellt, die damit einhergeht, in diesem Berufsfeld zu arbeiten. Insofern ist das Buch nicht nur für Betroffene, sondern auch für Menschen vom Fach durchaus interessant. Jedes Kapitel wird dabei mit einem Gedicht eingeleitet; eines davon

"Nutzlos wie eine Rose", daher der Titel. Die Gedichte sind hauptsächlich von ihr selbst während ihrer psychotischen Zeit geschrieben worden.

Lauvengs Geschichte fand ich persönlich sehr inspirierend. Obschon von einer gruseligen Krankheit für Jahre außer Gefecht gesetzt, findet sie ihre Hoffnung und ihren Glauben doch wieder, schafft es, ihre Krankheit zu überwinden, und wird in ihrem Leben doch noch Psychologin.

Speziell "Morgen bin ich ein Löwe" ist dabei durchaus sehr schonungslos und offen, was natürlich auch abschreckend wirken kann. Man sollte also, wenn man ihre Bücher lesen möchte, sich darauf einstellen, geschockt und bewegt zu wer-



den; mir zumindest kamen mehr als einmal leicht die Tränen, wohl auch, weil ich ihre Erfahrungen ein Stück weit nachvollziehen kann, manchmal aber auch, speziell in "Nutzlos wie eine Rose", weil die Geschichten einfach schön sind.

Es ist nicht häufig, dass man Betroffene und Behandelnde in einer Person hat wie

hier, weswegen ich diese Literatur, auf ihre Weise, für absolut einzigartig halte. Es zeigt beide Seiten, die der Patienten wie die der Behandelnden, sodass man tiefe Einblicke erhält.



Illustrationen: Rosemarie Racis

# Schnippendilla



von Matthias Elsner // Gestaltung: Rosemarie Racis

Wir schreiben das Jahr 2021 nach Christus.

First Round Knock out.

Mein Trainer hilft mir auf die Beine. Boxen im Ring ist scheinbar nicht mein Ding. Bin mehr so ein Streetfighter, falls es jemand wissen will.

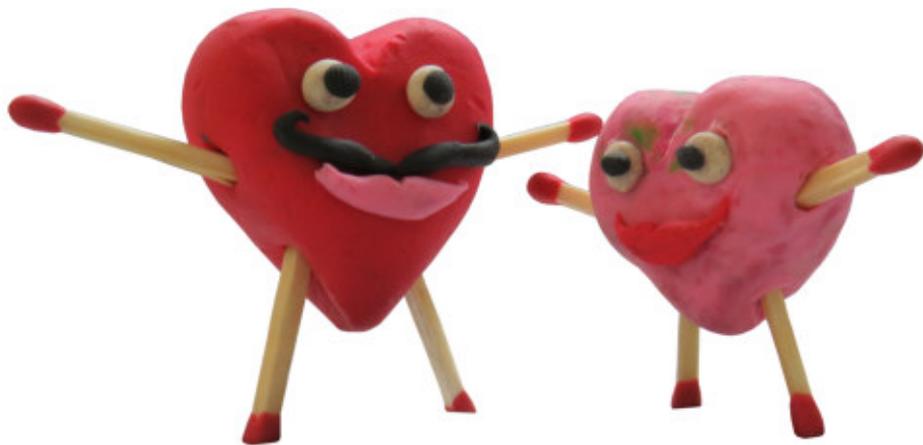
Mein Schädel brummt. Ich gehe nach Hause und schlafe ein.

Ich hätte diese Geschichte gerne heroisch begonnen, aber das wäre nicht ich. Als ich am nächsten Tag erwachte und die Balkontür aufriss, stand da ein Rabe. Wir blickten uns lange in die Augen. Der Rabe kommt kurz vor dem Tod, sagt die Sage. Bin jetzt 46, ein alter Knabe. Aber noch nicht am Ende! Habe vor ein

paar Monaten eine Frau kennenlernen dürfen, die große Liebe, und hoffentlich meine und ihre letzte.

Sie liebt mich auch! Asia ist ihr Kosename. Wenn wir mal für einen Tag getrennt unsere Sachen erledigen, die Korrespondenz abarbeiten und so, höre ich Musik und tanze in meiner Wohnung. So glücklich bin ich mit ihr. Meine Krankengymnastin sagte gestern, dass ich diese Liebe nach der ganzen Scheiße verdient habe. Sie kennt meine Lebensgeschichte, ich ihre. Hoffentlich findet sie auch bald ihren Traumprinzen. Sie heißt Elke.

Gewieft wäre ich gerne. Sehr erfahren, schlau, gewitzt; jeden Vorteil sogleich



erkennend und sich nicht übervorteilen lassen.

Erfahren bin ich. Schlau? Gewitzt? Auf jeden Fall erkenne ich keinen Vorteil.

Doch, ich stapel gerne dumm und lasse mein Gegenüber in dem Glauben, dass ich dumm bin.

Ihr glaubt nicht, was für Storys die mir auftischen.

Aber genug von mir.

Ich schreibe diese Zeilen für Dich, mein lieber bzw. für Dich, meine liebe Leser/ Leserin. Ich bin kein Lehrer, eher ein Berater, und ich rate Euch, Eure Stärken zu stärken und Eure Schwächen zu stärken.

Ihr müsst nicht immer die Cleversten sein. Ihr müsst Eurem Bauchgefühl folgen.

!!!! Und immer locker bleiben!!!!  
Ich bin mittlerweile oberlocker!

Und falls Ihr mal auf/in irgendeiner Form verliert, nein, ich sage es deutlicher, falls Ihr mal abkackt, dann denkt an mich. Ich bin bei Euch!

Ihr seid in meinem Herzen, genau wie meine leider verstorbenen Freunde. Das heißt, ich bin mit 100 Mann/Frau auf Eurer Seite.

Bedingungslos!

Und wenn Ihr das wollt, bin ich immer für Euch da.

Mit mir schließt Ihr im guten Sinne einen Pakt.

Und ein Pakt ist nicht verhandelbar. Ich helfe Euch einfach.

Warum?

Weil ich es kann.

Liebe Grüße und so,  
Euer Matthias Elsner.

P.S.: Spezial Greetings für Hartmut und Helmut.



# Begegnung

im

# Treppenhaus



von Christian Winterstein // Gestaltung: Zwielight-Redaktion

Soll ich es ihm sagen? ... „Markus, hast du mal eine Minute? Ich muss dir etwas sagen.“ Sie steht am Treppenaufgang und schaut nach oben, wo er gerade seine Wohnungstür schließt.

„Das passt jetzt gerade nicht.“ – Und überhaupt, wieso musst du mir etwas sagen?

„Nur eine Minute, bitte.“

„Na gut, eine Minute.“ – gebe ich dir, um mir zu sagen, dass ich im Trockenraum meine Unterwäsche nicht über deine Waschmaschine hängen soll.

„Markus, ich habe Krebs. Übermorgen ist die OP. Ich habe es allen im Haus gesagt. Die Prognose ist schlecht.“

„Das tut mir leid.“ – Aber was geht es mich an? Jahrelang gehst du wort- und grußlos an mir vorbei, und zufällig begegnen wir uns im Treppenhaus, und dann erzählst du mir so etwas.

Sie geht die Treppe hoch. „Markus, wenn Henrike vor deiner Tür steht, weise sie bitte nicht ab.“

Konsterniert zieht er die FFP-Maske über das Gesicht. „Ich habe deine Tochter nie abgewiesen.“

„Ich weiß.“

„Du weißt, dass Henrike und ich immer gute Ideen hatten, etwas zu unternehmen. Aber du wolltest es nicht.“

„Ich weiß.“



„Ja, ja.“ Sie lächelt. „Ich glaube, sie ist auch ein bisschen froh, wenn ich mal nicht zu Hause bin. Ich habe ihr noch nicht gesagt, dass die Prognose schlecht ist.“

„Ich drücke dir die Daumen.“

„Ja.“ Sie nickt und geht an ihm vorbei.

„Alles Gute für dich.“

„Ich werde es tapfer durchstehen.“

Und mit einem kindlich-lächelnden Gesichtsausdruck schaut sie noch mal vom oberen Treppenabsatz zu ihm zurück.

Beide schauen sich an:

Als ich mehr wolltest, als du wolltest, – du mehr wolltest, als ich wollte, – und ich nicht aufhörte, mehr zu wollen, als du wolltest, – und du nicht aufhörtest, mehr zu wollen, als ich wollte, – wurde aus unserer Sympathie füreinander gegenseitige Antipathie. Henrike stand dazwischen.

„Kommt sie denn zurecht, wenn du im Krankenhaus bist?“



Illustration: ZWIELICHT

# GUT GENUG

von Eva Joan // Gestaltung: Taha Ünlüyurten

du möchtest  
für mich denken  
mir deine Worte  
in den Mund legen  
in deinem tiefen Blick  
das Lauern  
auf meine Schwäche  
und dann  
ein Gedanke in mir  
der nicht loslässt  
wohin ich auch gehe  
der mich vor sich her treibt -  
nicht gut genug  
niemals gut genug ...



# Stille 2.0

von Eva Joan // Gestaltung: Taha Ünlüyurten

*flüchtige Gedanken  
ziehen mit den Wolken  
Wellen flüstern geheimnisvoll  
vom Rand des Meeres*

*später  
in der Dunkelheit  
Fäden aus Mondlicht  
seidig glänzend  
in die Nacht gewebt*

*diesen Augenblick  
diesen Atemzug  
nehme ich mit  
zur Quelle des Windes  
als Zuflucht meiner Seele  
gegen den Zwang der Zeit*



# PSYCHhacks

von Mariana Volz & Vivien Altenau // Gestaltung: Mariana Volz

Unsere PsychHACKS sind kleine Übungen, die dir helfen können, in psychisch stressigen Situationen ruhiger zu werden. Nicht alles hilft bei jedem, daher gilt es – ähnlich wie bei einer Skillbox\* – durch ausprobieren herauszufinden, was dir guttut, damit du in den schwierigen Situationen darauf zurückgreifen kannst.



ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Probiere mal ganz am Anfang, wenn du die ersten Anzeichen der Panik spürst, die ABC-Übung. Es ist wichtig, die Übung so früh wie möglich zu beginnen. Wenn du öfter Panik bekommst, dann kennst du bestimmt auch die ersten Warnsignale. Zum Beispiel merkst du schon, dass du dich in einer Situation oder an einem Ort unwohl fühlst... oder du wirst plötzlich ganz unruhig und nervös. Dann fange an, das ABC durchzugehen und dir für jeden Buchstaben ein passendes Tier zu überlegen. Also A wie Affe, B wie Bär usw. Die Konzentration auf etwas anderes kann manchmal helfen, eine kommende Pa-

nikattacke zu bremsen oder sogar ganz abzuwenden. Die ABC-Übung kannst du auch anpassen. An manchen Tagen hast du die ABC-Übung mit Tieren schon so schnell durch, dass sie dich nicht genug ablenken kann. Dann erhöhe den Schwierigkeitsgrad. Setze dir eine Regel wie „Ich nehme nur einheimische Tiere“ oder „Ich nehme nur Insekten“ usw. Oder du gehst ganz weg von Tieren und nimmst dir vor, Gegenstände aufzuzählen oder Dinge, die es im Büro gibt - ganz wie du möchtest.

Viel Erfolg beim Ausprobieren.

\*Skillbox: Box, in die man Dinge legt, die einem helfen können, seine Gefühle zu regulieren – wie zum Beispiel ein Igelball oder Ammoniak-Ampullen

# 5-DINGE-ÜBUNG

...wenn du dich machtlos fühlst.

Wähle ein Gefühl, eine Angst oder eine Sorge, und stelle dir dazu passend einen Ort vor. Zum Beispiel das Gefühl Einsamkeit. Wie würde dieser Ort aussehen? Ist es an dem Ort hell oder dunkel? Was siehst du vor deinem geistigen Auge? Nimm dir Zeit, das Bild vor deinem geistigen Auge entstehen zu lassen. Wenn du weißt, wie es aussieht, überlege dir fünf Dinge, wie du diesen Ort für dich gestalten könntest, um ihn erträglicher zu machen. Nimm dir deine Hand zur Hilfe. Überlege dir für jeden Finger an deiner Hand eine Sache, die den Ort besser macht. Deiner Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Stell dir doch mal den einsamsten Ort der Welt vor, und dann stell dir vor, wie ein rosa Elefant freudestrahlend durch deine Landschaft stolziert und Schokokuchen verteilt. Dann kannst du dir noch vier weitere Dinge vorstellen,



und im besten Fall fängt dein Gefühl an, sich zu verändern. Am Schluss der Übung fühlst du hoffentlich, dass es in der gedachten Situation mit den fünf Dingen besser auszuhalten ist. Vielleicht fühlst du dich sogar nicht mehr so machtlos und ausgeliefert. Diesem angenehmen Gefühl kannst du eine Weile nachfühlen und es genießen.

## Neugierig geworden?

Hier kommst du zum angeleiteten Video.

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

per QR-Code zum Video



Hast du auch **PSYCHhacks**, die dir schon öfter geholfen haben?

Dann schicke sie uns gerne an [redaktion@zwielicht-bremen.de](mailto:redaktion@zwielicht-bremen.de) und teile sie mit den anderen Zwielicht-Lesern. Wir versuchen, sie bei der nächsten Zwielicht-Ausgabe zu berücksichtigen.



# Captain Zwilicht

Kämpfer für die Gekränkten und Gebrochenen

## #5 Echspedition im Weltraum

Ein Projekt der ZWIELICHT-Redaktion – Zeichnungen: Benjamin Runge, Janne Eckhoff





Wo sind wir hier  
gelandet, Captain?

Ich... Ich weiß  
nicht...



Du bist verhaftet!

Keine falsche  
Bewegung!



Captain, die  
sehen ja so  
aus wie du!

Endlich haben wir dich, Thileiw! Nach all den  
Jahren! Ich verhafte dich im Namen der  
Regierung von 9<sup>25</sup> wegen Hochverrats!

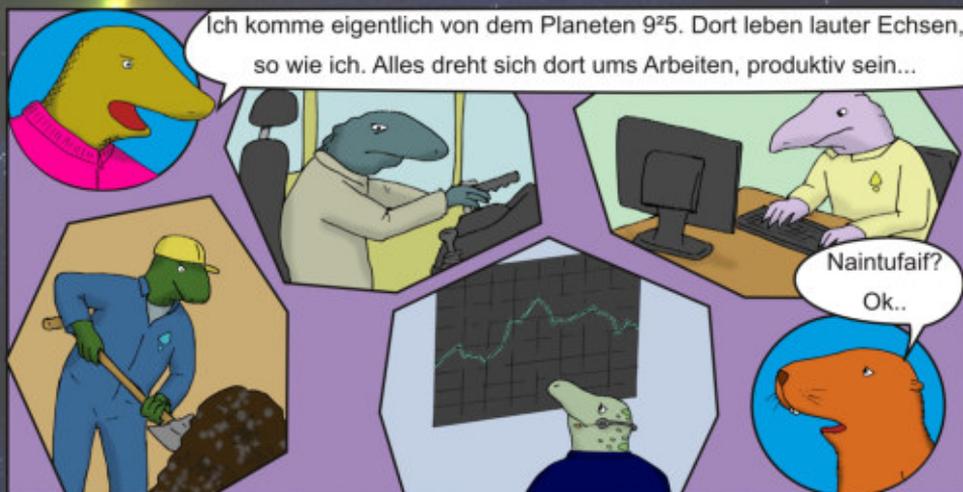
Moment  
mal, was?



Abführen!

Jawohl Captain  
Dunkelhaupt!







Jeder arbeitet mindestens 8 Stunden, die meisten mehr.



Unbezahlte Überstunden sind Standard, Freizeit gibt es kaum.

Fast alle arbeiten für Nazamo – ein riesiger Konzern, der alles produziert, verkauft und liefert. Werbung... Medien... Nazamo ist überall.



Ich konnte in so einer Gesellschaft nicht leben, also habe ich Gleichgesinnte gesucht.

Streiks organisiert...

Das hat der Führung von 9<sup>25</sup> überhaupt nicht gepasst.



Wir haben eine Gewerkschaft gegründet



Ich musste meine Heimat verlassen und ins Echsland gehen.

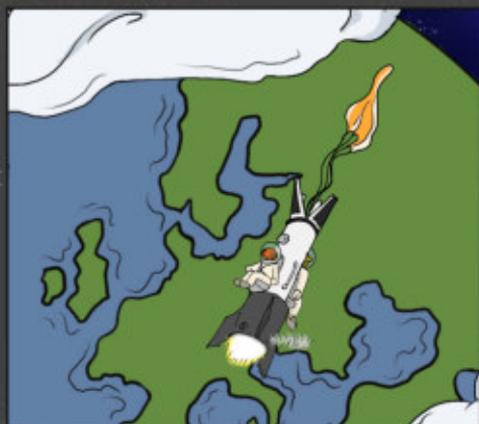


Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, Anspruch auf bezahlten Urlaub, Elternzeit – was es auf der Erde in einigen Ländern gibt – das gibt es auf 9<sup>2</sup>5 alles nicht.



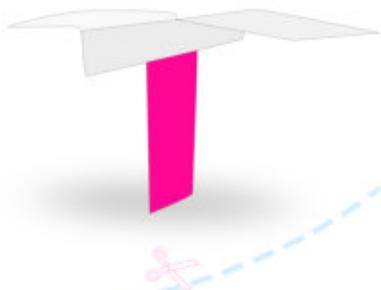








## Bastelanleitung für den Captain Zwielight RETTUNGSSHUTTLE



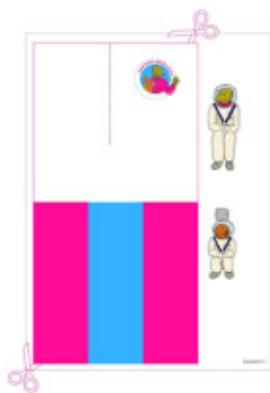
**Benötigt wird:** Schere & Kleber oder Büroklammer

### 1 Schritt

Seite 75 vorsichtig aus dem Heft trennen.

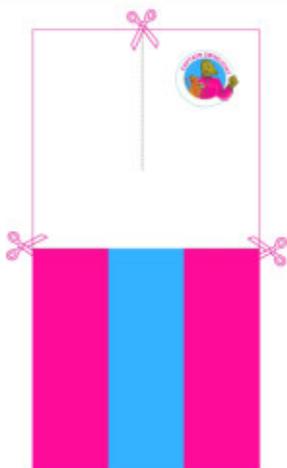
### 2 Schritt

Die Vorlage (Seite 75) an der durchgezogenen pinken Linie ausschneiden.



### 3 Schritt

An den drei gestrichelten Linien einschneiden. Vorsichtig! Nicht zu weit!



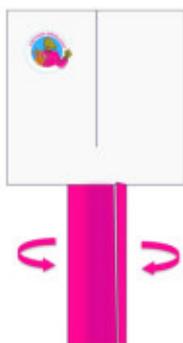


Rückseite Bastelvorlage für den Captain Zwielicht RETTUNGSSHUTTLE



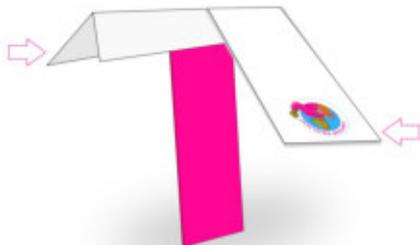
## 4 Schritt

Die pinken Seitenteile rechts und links umklappen. Gegebenenfalls zusammenkleben oder eine Büroklammer unten nutzen, um die Teile zusammenzuhalten.



## 5 Schritt

Ein Rettungshuttle-Rotorblatt nach hinten und eins nach vorne umknicken.



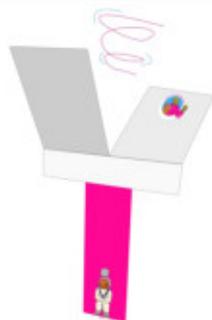
## 6 Schritt (Optional)

Die Captain Zwielicht- und Schnuddel-Figuren ausschneiden und je nach Belieben auf den Stiel aufkleben oder mit einer Büroklammer befestigen, eine Figur auf der blauen Seite und eine auf der pinken.



## 7 Schritt

Das Rettungshuttle ist nun einsatzbereit. Einfach aus möglichst hoher Höhe fallen lassen. (Wenn alles richtig gemacht wurde, sinkt das Rettungshuttle sanft drehend zu Boden).



# Kleiner Schritt, große Wirkung

von Rosemarie Racis // Gestaltung: Rosemarie Racis

Ich sitze vor einem leeren Blatt Papier  
Schwere schwebt im Raum  
Über das Thema Arbeit darf ich etwas schreiben  
Dafür muss ich erstmal die dunklen Gedanken zur Seite schieben

Ich winde mich um dieses Thema herum  
Zu sehr schmerzt meine Geschichte  
Potential ist reichlich vorhanden  
Genauso reichlich wie schwere Wunden  
Die sich zu massiven Blockaden verkrustet haben

Ein kleiner Anfang geschah durch den Einstieg im Zwielight  
Potential, Neugier und Freude an Neuem, Altem, Vergessenem  
In dieser Anwendung noch nicht Gekanntes

Fragt mich jemand nach der Arbeit hier traue ich meinen eigenen Ohren kaum  
Jackpot! Die Arbeit hier ist für mich der Jackpot!

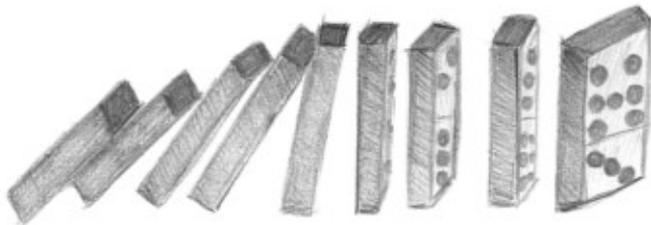
Hab ich das gerade wirklich gesagt? Oha, das fühlt sich gut an!

Und ich meine es auch tatsächlich so!  
Absoluter Jackpot!  
Tolle Menschen umgeben mich,  
ich nutze meine kreativen Fähigkeiten zum Schreiben, Gestalten, Selbst ausdrücken und Erschaffen  
Und das macht mir große Freude

Wer hätte gedacht,  
dass ich mich auf einer Arbeitsstelle so wohlfühlen kann

Ich freue mich über diese Erfahrung sehr und der Weg hierhin war nicht leicht  
Ich habe große Ängste und jahrelang gewachsene Blockaden überwunden  
Richtig durchgeschüttelt hat es mich nochmal  
Und dann ist etwas Wundervolles passiert

Ich bin aufgeblüht  
Habe die alten, verwelkten Blätter abgeschüttelt  
und habe eine neue Knospe zum Vorschein gebracht  
Eine Knospe, die jahrelang auf diese Erfahrung hin gereift ist  
und endlich zu blühen beginnt



# Licht der Hoffnung

von Benjamin Lapp // Gestaltung: Rosemarie Racis

Seelenerfrierende Kälte wabert um hilflose Silhouetten

in einer sich selbst bestätigenden Dunkelheit.

Scheinbar kein Entrinnen aus der destruktiven

Selbstaufgabe,

gebären sich doch noch in dem tiefsten Schwarz Funken

von Licht,

die sich darbereiten zu Sprengel der Hoffnung

und mit bezaubernden Trotz der dystopischen

Schwarzmalerei

im goldenen Gewand der liebreizenden Güte

entgetreten.

Und diese sich vermehrenden Lichter der Zuversicht

sind flammende Boten der Utopie der Menschlichkeit.

Wie ein Flächenbrand des ersehnten Aufbruchs

entzünden sie die ehemals in Kälte erstarrten Seelen

und Gesichter leuchten hoffnungsdurchflutet

im Widerschein des gegenseitigen Lächelns.

# Das Posiskop

von der ZWIELICHT-Redaktion // Gestaltung: Mariana Volz

Das Posiskop hat eine ähnliche Funktion wie ein Horoskop. Im Gegensatz zu einem Horoskop bezieht sich das Posiskop jedoch nicht auf festgelegte Sternzeichen. Vielmehr bietet es einem Menschen die Möglichkeit, sich einem bestimmten Typus zuzuordnen – dort, wo



## TYP// SYMPATHISCH-UNGEDULDIGE HARMONIEBEDÜRFTIGE:

Sie müssen nicht immer perfekt sein. Vertrauen Sie darauf, dass Ihnen bedingungslose Liebe begegnet!



## TYP// FLEXIBEL-VIELSCHICHTIGE KREATIVE:

Ihre Vorstellungskraft ist sehr vielfältig. Nutzen Sie diese Kreativität für sich. Seien Sie offen für Neues – allerdings ist es sinnvoll, Gedanken und Erlebtes zu hinterfragen.



## TYP// ÜBERBLICKEND-BESORGT SCHUTZBEDÜRFTIGE:

Wenn Sie nicht wissen, was Sie als Nächstes angehen sollen – vertrauen Sie auf Ihren inneren Kompass. Ängste können einem manchmal den Weg weisen, auch wenn sich diese Richtung zunächst unbehaglich anfühlt.



## TYP// HISTORISCH-VERMEIDENDE ÜBERLEBENSKÜNSTLER:

Schaffen Sie sich eine Oase der Sicherheit. Umgeben Sie sich mit Schönerem und Entspannendem. Ein vertrauensvoller treuer Begleiter wird Ihr Leben bereichern.



## TYP// ZURÜCKGEZOGEN-BEDRÜCKTE TIEFSINNIGE:

Einigeln darf auch mal sein. Gönnen Sie sich Ruhe. Verurteilen Sie sich nicht. Sie tragen viel Kraft und Energie in sich, die Sie abrufen können, wenn Sie gut für sich sorgen.

Zeichnungen: Dirk Wahlers

man sich hinsichtlich seines Gemütszustandes oder seiner Charaktereigenschaften verortet. Ebenso können auch die jeweiligen Symbole, die den Typen entsprechen, eine Orientierung bieten.

Wie das Horoskop hält auch das Posiskop Prognosen für die Zukunft bereit. Bei aller Liebe, die in die Texte geflossen sind, sollte man diese eher mit einem Augenzwinkern betrachten.

**Wir wünschen viel Spaß dabei, für sich einen Typ zu finden und hoffen auf eine positive Inspiration, die von den kleinen, aber feinen Texten ausgehen kann.**



#### **TYP// PANISCH-KONZENTRIERTE TARNUMHANGTRAGENDE:**

Aushalten kostet Kraft. Versuchen Sie eine gesunde Mischung zwischen Herausforderung und Entspannung zu finden. Jeder noch so kleine Erfolg wird in Zukunft ein Stück zur großen Zufriedenheit beitragen.



#### **TYP// VERZWEIFELT-MISSTRAUISCHE TRAUMTANZENDE:**

Einsamkeit ist Ihnen fremd. Geben Sie Ihren Ideen und begleitenden Stimmen einen Raum, den Sie jederzeit betreten und verlassen können. Nehmen Sie sich Zeit für sich und schenken Sie Ihren Bedürfnissen Aufmerksamkeit.



#### **TYP// DISZIPLINIERT-ORGANISIERTE PERFEKTIONISTEN:**

Sie sind sehr zuverlässig. Sie lassen sich schwer von etwas abbringen. Nutzen Sie diese Hartnäckigkeit für Ihre Ziele. Gönnen Sie sich öfter mal eine Auszeit und schöpfen Sie Kraft, indem Sie nichts tun.



#### **TYP// ERFINDERISCH-HINGEBUNGSVOLLE HEIMLICHTUENDE:**

Sie sind genau richtig, wie Sie sind – nicht zu viel und nicht zu wenig! Gönnen Sie sich ab und zu eine Disziplinauszeit. Hören Sie in sich rein: Sie selbst sind ihr bester Berater. Sie müssen sich nur selbst vertrauen.



#### **TYP// UNBERECHENBAR-WÜTENDE MUTIGE:**

Sie haben Monate mit Höhen und Tiefen vor sich. Das kennen Sie – entspannen Sie sich. Die Zukunft hält auch viele schöne Momente für Sie bereit.



# Ach wie fein ist die Manie

von Heike Seemann // Gestaltung: Benjamin Runge

Ach, wie fein ist die Manie,  
Schöpferkräfte wie noch nie.

Das Haus raus putzen,  
nach altem Bremer Glanz,  
ich kann's.

Bilder malen,  
zum Verschenken,  
das auch alle haben,  
ein Gedenken.

Ein Zauberstübchen,  
mit altem Sekretär,  
dort zu schöpfen,  
ist nicht schwer.



Zum Singen,  
nach Herzenslust  
zur Geige, des Nachbarn  
was für ein Genuss.



Ach, wie fein ist die Manie,  
Weltreise, drei Jahre, ohne Wie?

Adria, du schöne Perle,  
bei dir verweile ich so gerne  
und schaue abends in die Sterne.

Marokko, du tausend und eine Nacht,  
du bist eine wunderbare Pracht.

Großes Reich,  
Indien,  
bei dir die Seele wiederfindien.

Nepal, du wunderbares Land,  
dort nehm ich die Menschen,  
gern an die Hand.



Gran Canaria,  
welch ein Genuss,  
dort bekam ich einen Kuss.

Ach wie fein ist die Manie  
Orte, die ich fand,  
vielleicht sonst nie.

Lasst uns singen

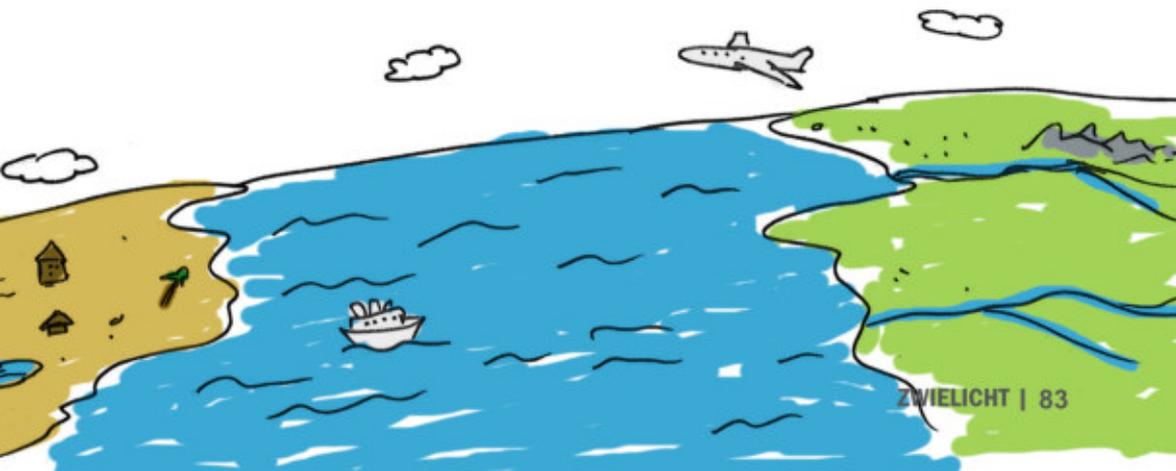
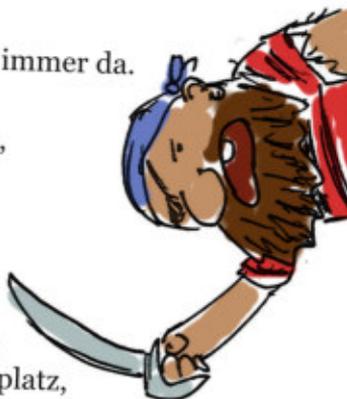
Lasst uns singen,  
im Schnee,  
das erfreut auch das Reh.

Lasst uns singen,  
in Indien,  
mit den Schwamis,  
das Göttliche vollbringen.

Lasst uns singen,  
in Canaria  
denn Gesang ist immer da.

Lasst uns singen,  
auf Bali,  
da wohnen wir  
bei Charly.

Lasst uns singen,  
am Rotkäppchenplatz,  
dort finden wir,  
einen Seeräuber,  
Schatz.





## EX-IN Genesungsbegleitung – Erfahrungsberichte aus der Praxis

von Nadine Granzow // Gestaltung: Rosemarie Racis

**Ein im letzten Jahr erschienenes Buch beschäftigt sich mit der Genesungsbegleitung von psychisch belasteten Menschen – eine Rezension.**

Psychiatrie und Psychotherapie, Organisationen, Selbsthilfegruppen und Vereine sind bekannte Bereiche, in denen qualifiziertes Fachpersonal Menschen unterstützt und begleitet, um ihnen bei der Bewältigung ihrer mannigfaltigen Einschränkungen und Störungsbilder zu helfen.

Es gibt seit noch nicht so langer Zeit (2005) eine weitere Stütze, die in diesem Umfeld sinnstiftende Veränderungen bewirken kann: Die Genesungsbegleiter:innen.

Psychiatrie-Erfarene, sogenannte EX-IN-qualifizierte Expert:innen aus Erfahrung

(experts by experience), werden am Arbeitsmarkt verstärkt nachgefragt – als Akteur:innen in Betreuung, Beratung und Weiterbildung. Diese erweitern den Blickwinkel in der psychosozialen Versorgungslandschaft. Sie bilden die Brücke zwischen Patient:innen, Angehörigen sowie den therapeutischen, medizinischen und sozialen Fachkräften.

In dem Buch „EX-IN Genesungsbegleitung – Erfahrungsberichte aus der Praxis“ berichten zwanzig ehemalige Psychiatriepatient:innen von ihrer ersten Kontaktaufnahme mit dieser neuen Form der Begleitung durch den Genesungsprozess,

der Beschäftigung mit dem Thema, dem Weg der Ausbildung und dem weiteren Werdegang an den vielfältigen Einsatzorten und Möglichkeiten. Sie erzählen von ihren Hoffnungen und Wünschen, Erwartungen, Beweggründen und weiterhin von den unterschiedlichen Hindernissen, ihren eigenen Zweifeln, den Vorbehalten der Fachkräfte und Patient:innen sowie den gebotenen Chancen, Beteiligungen in den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen, der zum Teil fantastischen Zusammenarbeit und Bereicherungen aller Beteiligten.

Dieses Buch bietet allen Menschen, die in welcher Form auch immer mit psychischen Belastungen in Berührung gekommen sind, Anregungen für einen neuen Weg der Unterstützung. Indem Menschen mit persönlichen Erfahrungen auf eine andere Sicht auf die Psychiatriewelt lenken können, sinnvolle Wege und Veränderungen, aber auch Irrtümer und Fehlversuche beschreiben, entstehen weitere Orientierungspunkte und Perspektiven.

Die Wirksamkeit ihrer Tätigkeit im Kontakt mit anderen psychisch erkrankten Menschen und deren Angehörigen ist wissenschaftlich fundiert. Sie arbeiten z.B. in psychiatrischen Pflegeeinrichtungen, Sozialpsychiatrischen Diensten, Kontaktcafés, psychiatrischen Kliniken oder auch in der Forschung.

In einer Zeit, in der wir Menschen uns immensen Herausforderungen stellen müssen und die psychischen Belastungen weiter zunehmen, bieten die Genesungsbegleiter:innen eine wertvolle Bereicherung und Impulse, dem Leben betroffener Menschen in schwierigen Situationen eine neue Richtungsveränderung zu ermöglichen.

Lesen wir dieses Buch, erfahren wir auf diese Weise spannende Aspekte aus der Welt der Psychiatrie-Erfahrenen und bieten dieser Art der humanitären Unterstützung eine Plattform, damit viele andere Menschen davon profitieren können.

### Weiterführende Informationen zu diesem Thema gibt es unter folgenden Internet-Adressen:



<https://psychiatrie-verlag.de/product/ex-in-genesungsbegleitung/>  
<https://fokus-fortbildung.de/bildungsangebote/ex-in/>

Hrsg. Susanne Ackers, Klaus Nuiß

Psychiatrie-Verlag

1. Auflage 2021

ISBN Print 978-3-96605-076-0

ISBN PDF 978-3-96605-127-9



**Wir trauern um unser langjähriges Redaktionsmitglied Monika Rosada. Monika war von 2016 – 2019 im ZWIELICHT tätig und hat mit ihren akribisch recherchierten und sozial engagierten Texten die Zeitschrift maßgeblich geprägt.**

**Sie verstarb am 9.2.2022 nach langer, schwerer Krankheit. Unsere Anteilnahme gilt ihren Hinterbliebenen. Wir sind sehr traurig.**

Um ihrer Arbeit im ZWIELICHT zu gedenken, veröffentlichen wir auf den folgenden Seiten noch einmal einen ihrer persönlichen Texte.

Auf unserer Webseite haben wir eine vertonte Version dieses Textes veröffentlicht.

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



# Momentaufnahme aus einer Klinik

von Monika Rosada // 2018

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

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

An einem Dienstagmorgen, wir haben Er-

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

Frau B. kommt mit einem eisigen Lächeln

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

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

Zurück im Therapieraum knalle ich Frau B. die drei gefundenen/gesuchten Gegenstände auf den Tisch. Eine kleine Muschel, einen schwarzen glänzenden Stein und eine kleine gelbe Blume. Ich gehe

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

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

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

## Die einsame Muschel

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

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

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

ENDE

Übrigens: Ich habe daraus ein Ergo-Projekt gemacht. Wie kann ich die Geschichte mit den drei Fundstücken so verarbeiten, dass es gut raus- und rüberkommt..... das Projekt habe ich mit nach Hause genommen und versuche, einen gebührenden „Rahmen“ dafür zu finden!

Vielleicht gibt es später mal ein Foto.....

Vielen Dank an Frau B., dass sie so beharrlich gewesen ist! In der Rückschau hat sie es mit einer pubertären 14-jährigen zu tun gehabt – und dafür braucht man/frau Nerven! Chapeau!



## Gedanken zu Monika

*Drei Redaktionsmitglieder, die Monika Rosada kannten, nehmen mit persönlichen Worten von ihr Abschied.*

Monika, ich war fasziniert von Dir, wie Du Dich in die Diskussionen der Redaktionssitzungen eingebracht hast. Du hattest immer eine klare und eindeutige Position und hast Dich nie "unterkriegen" lassen. Du hast immer Deine Meinung deutlich vertreten. Du hattest eine sehr sorgfältige Arbeitsweise und warst immer gut strukturiert.

Du hast mich sehr berührt, als Du einmal in der Redaktionssitzung meintest, dass ich die Verantwortung für die Veranstaltungen übernehmen könne, weil ich sehr akribisch arbeite und recherchiere. Darin hast Du mich sehr be- und gestärkt. Ich bin Dir dafür sehr dankbar, liebe Monika.

Auch in der Theatergruppe habe ich Dich als eine sehr starke und selbstbewusste Schauspielerin wahrgenommen. Doch Du warst auch sehr emotional. Du fehlst mir sehr. Ich bete für Dich, dass Gott Dich gut behütet und Dich in Liebe aufnimmt.

*Dein Kollege Volker*

Wer war Monika? Konnte man erkennen, wer sie war und was sie ausmachte? Ja, ich denke, das konnte man – wenn man etwas näher hinschaute und sich von ihrer bisweilen kratzbürstigen Art nicht verunsichern ließ. Die sanften Töne waren nicht immer so ihre Kommunikationsform. Mit ihrer Art hat sie im ZWIELICHT jedoch Reizpunkte gesetzt, die zu lebhaften Auseinandersetzungen führten. Menschen wie Monika haben die Streitkultur im ZWIELICHT maßgeblich beeinflusst. Ihr ging es in ihrer Haltung um die Menschen, die in der Gesellschaft übersehen werden. Dafür kämpfte sie mit ihrem Herzen. Ihr Biss und ihr Sarkasmus taten der Redaktion gut.

Manchmal, aber nur manchmal, ließ sie hinter ihre massive Schale blicken. Ein weicher, sehr verletzlicher Mensch kam zum Vorschein. Das waren sehr berührende Momente.

*Volker Brinkmann*

# *Für Monika*

von Irmgard Gummig

## *Mehr als nur ein Augenblick*

*Zu anderen sagtest du:  
Zögere nicht  
Greif zu,  
nimm das Leben.*

*Erde und Wasser  
Feuer und Eis  
alles im Leben  
ist deins und meins.*

*Selbst hat dich manches  
am Fliegen gestört,  
Flügel verbrannt,  
Nicht auf andere gehört.*

*Manche Sehnsucht war da  
Und Verlangen.  
Wie gut, wie stark.  
Wir sind ein Stück zusammen gegangen.*



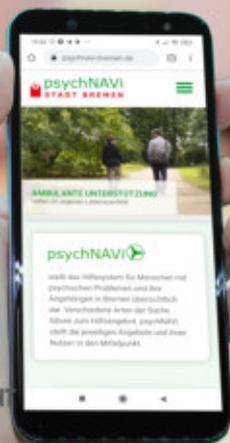
Das psychNAVi-light fehlt im Heft?  
Wir sind **ONLINE!** 

**ALLE INFOS ZU:**

- TAGESSTÄTTEN
- SELBSTHILFE
- FÜRSPRACHE
- SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST
- KLINIKEN

und vieles mehr auf:

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



**psychNAVi**  
**BREMERHAVEN**

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

# Psychiatrische Krisenversorgung in Bremen 2022



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

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

**0421 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 Voltz

Stand: Februar 2022

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

**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 gewähren. Dazu gehört das Vorstellen von Menschen und ihrem Umfeld, die Arbeit von Institutionen, über Berichte von Tagungen und Seminaren bis hin zu kulturellen Veranstaltungen mit und ohne sozial-psychiatrischem Schwerpunkt.

### WER WIR SIND:

Wir sind eine bunte Vielfalt aus Menschen – mit und ohne seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Nicht-Betroffene. Jedes Redaktionsmitglied bringt seine eigenen Lebenserfahrungen, Themen und Erkenntnisse ein. Es schreiben und gestalten auch externe, zum Teil anonyme Autoren für das 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.



Kontaktieren Sie uns per:

## BRIEFKASTEN



Den Briefkasten finden Sie hier:

Im Eingangsbereich 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)

Thema der  
nächsten Ausgabe:  
**Ernährung!**

Wir freuen uns über  
Beiträge mit oder ohne  
Bezug zum Thema.



Mit der Post an:  
**Redaktion Zwielight** (Villa Wisch)  
Sebaldsbrücker Heerstraße 42  
28309 Bremen

Per E-Mail an:  
[redaktion@zwielight-bremen.de](mailto:redaktion@zwielight-bremen.de)