ZWIELICHT

Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen

Ernährung

Kein Appetit und depressiv.....S.34

Erdbeeren sind kein Hundefutter.....S.56

Benzodiazepine - Wundermittel oder Horrordroge.....S.84

Der einzige Weg daraus, ist dadurch.....S.14

Wir feiern 10 Jahriges Jubiläum

0 KALORIEN

ABER GEHALTVOLLER INHALT!

OKT. 2022 // AUSGABE 19 // **Kostenlos** // www.zwielicht-bremen.de

ZWIELICHT - Ein inklusives Zeitschriftenprojekt

des 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, Nadine Böhme, Volker Brinkmann, Cornelia Burmeister, Janne Eckhoff, Kimberly Egwere Gabriels, Joachim Götz, Irmgard Gummig, Sarah Hulmes, Benjamin Etienne, Marcus Petruschat, Rosemarie Racis, Andreas Roemer, Benjamin Runge, F.S., Daniel Siemsglüß, Valentin Skwirblies, Taha Ünlüyurten, Mariana Volz, Dirk Wahlers, Alexandra Wolters

AUTOREN:

Franziska Ford, Lil GABA, Eva Joan, Marc, O., Heike Oldenburg, Kay Uwe Schätzchen, Leonard Schiff, Christian Winterstein

REDAKTIONSANSCHRIFT:

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

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

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

Auflage: 2500 Exemplare

Gefördert durch:

Europäische Union
Investition in Bremens Zukunft
Europäischer Sozialfonds
im Land Bremen

Die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa

Freie Hansestadt Bremen

Liebe Lesende!

Bremen, Oktober 2022

Zum Thema Ernährung fallen uns zig Redewendungen ein. „Seinen Senf dazugeben“ finden wir an dieser Stelle sehr treffend. Und genau das wollen wir in der aktuellen Ausgabe vom „Zwielicht“ auch tun. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf die sozialen Medien und den dortigen Umgang mit dem Thema Ernährung, gehen auf das Thema Essstörungen genauer ein und machen Bekanntschaft mit dem Superhelden, der Haferflocke. Seid gespannt! Pünktlich zu unserem 10-jährigen Bestehen, welches wir mit einer großen Party in der Villa Wisch gefeiert haben, setzte auch der langersehnte Regen ein. Ins Wasser gefallen ist unser Jubiläum trotzdem nicht. Wir blicken zurück auf einen tollen Nachmittag und wertvolle Begegnungen. Pünktlich zu diesem Anlass ist auch unser neues Logo fertig geworden. Der Weg war lang und nicht immer leicht, doch wir finden: Es hat sich gelohnt. Mehr hierzu findet ihr auf den Seiten 8 und 9. In der nächsten Ausgabe wollen wir mit Ihnen eine neue spannende Reise antreten – die Reise zu uns/sich selbst. Und somit lautet das Thema: „Die Entdeckung der Persönlichkeit“

Eine zweimal im Jahr erscheinende Zeitschrift kann nicht aktuell sein. Das wollen wir auch gar nicht, dafür gibt es das Internet: Unter **www.zwielicht-bremen.de** finden Sie aktuelle Nachrichten und neuerdings auch Videos. Was meinen Sie? Schicken Sie uns Beiträge, Kritik und Ideen… Ihre Zwielicht-Redaktion

THEMA: ERNÄHRUNG

ESSEN IM INTERNET: SOZIALE MEDIEN UND ERNÄHRUNG
...von Valentin Skwirblies 10

DER EINZIGE WEG DARAUS, IST DADURCH
...von O. 14

GESUNDES FRÜHSTÜCK
...von Franziska Ford.....20

DER EWIGE KAMPF
...von Mariana Volz.....24

PERSÖNLICHER TEXT ZUM THEMA ERNÄHRUNG
...von Sarah Hulmes 26

SICH NICHT VERRÜCKT MACHEN
...von Joachim Götz 30

KEIN APPETIT UND DEPRESSIV
...von Nadine Böhme 34

INFORMATIVES

ACHTSAMKEITSHINWEIS
...vom ZWIELICHT-Team 7

EIN NEUES LOGO FÜR DAS ZWIELICHT
...vom ZWIELICHT-Team 8

CHRISTIAN STOLL - DIE BATTERIE IST AUSGESAUGT
...von Volker Althoff 48

TELEFONSEELSORGE BEI SUIZIDGEDANKEN - DA MUSS SICH ETWAS ÄNDERN
...von Mariana Volz 58

FLEISCHFRESSER
...von Taha Ünlüyurten 62

STILLE STUNDE IM SUPERMARKT
...von Janne Eckhoff und Volker Althoff 66

FREMDE BLICKE
...von Heike Oldenburg 76

BENZODIAZEPINE - WUNDERMITTEL ODER HORRORDROGE
...von Lil GABA 84

BETROFFEN - SEIN UND ÜBER - LEBEN
...von Irmgard Gummig 94

PSYCHNAVI 104

KRISENKARTE 105

KREATIVES

CAPTAIN ZWIELICHT #6
Die Einsame
...vom ZWIELICHT-Team 40

EIN RABE
...von Marc 54

ERDBEEREN SIND KEIN HUNDEFUTTER
...von Irmgard Gummig 56

FLEISCHFRESSER
...von Taha Ünlüyurten 62

ANGST UND PANIK
...von Marc .....64.

REIZÜBERFLUTUNG
...von Nadine Böhme 72

SANFTE TRÄNEN
...von Rosemarie 74

SORGEN AM MORGEN
...von Kay Uwe Schätzchen 80

NOCH 'N GEDICHT
...von Leonard Schiff 82

DER VORSATZ
...von Christian Winterstein 90

COMIC: SPAGHETTI
...von Benjamin Runge 92

3 HAIKU
...von Eva Joan 93

VERPISS DICH
...von Christian Winterstein 98

DAHEIM SEIN ODER ALLEIN SEIN (WO IST DIE MUSIK GEBLIEBEN)
... von Andreas Roemer.....102

ZWIELICHT

SELBSTBESCHREIBUNG.....106

KONTAKT 107

Bild: ASB Catering

Gute Arbeit - Zuverdienst - Integration und geförderte Beschäftigungsplätze beim ASB!

Die ASB Gesellschaft bietet Unterstützung und Begleitung für psychisch erkrankte und langzeitarbeitslose Menschen. So betreiben wir einen umfangreiche Arbeits- und Beschäftigungsförderung. Denn wir meinen, dass es gesundheitsfördernd ist, wenn man in sinnstiftende Tätigkeiten eingebunden ist, seine Fähigkeiten entwickeln kann, in Kooperation ist. So haben wir Arbeitsförderplätze in folgenden Bereichen geschaffen:
Haustechnik, Gartenbau, Fahrdienst, Garten- und Gemüsebau, Büroservice, Schreib-und Kulturwerkstatt, Holz - und Textilwerkstatt, Fahrradwerkstatt und besonders in Gastronomie und Catering.

BERATUNG DURCH

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Lothar Möhle

98972 661 lothar.moehle@asb-bremen.de

Jobst v. Schwarzkopf

98972 - 660 jobst.vonschwarzkopf@asb-bremen.de

Achtsamkeitshinweis

Der ZWIELICHT-Redaktion ist es wichtig, dass Menschen durch Ihre Beiträge die Möglichkeit haben, für sich oder ihr Anliegen einen Ausdruck zu finden. Manche Beiträge sind fröhlich, andere schwermütig, wiederum andere sind informativ oder regen zum Nachdenken an.

Wir möchten alle darum bitten, gut auf sich und ihre Empfindungen Acht zu geben!

Ein neues Logo für das ZWIELICHT

von **Valentin Skwirblies** // Gestaltung: Valentin Swirblies

Es ist soweit - zur aktuellen Ausgabe ziert ein neues Logo unser Cover. Wie es dazu kam.

Für die Ausarbeitung des neuen Logos haben wir uns ordentlich Zeit genommen. Schon 2016 gab es die ersten internen Vorschläge, das Logo zu verändern. Daraus wurde jedoch lange Zeit nichts – es ergab sich keine Mehrheit für ein neues Logo in unseren Redaktionssitzungen.

2021 nahm das Projekt dann allerdings einen neuen Anlauf. Neue Mitarbeiter:innen waren gekommen, andere gegangen und die Idee wurde wieder aufgenommen. Im November 2021 startete die „Arbeitsgruppe Logo“ und machte die ersten Entwürfe. Von da an bis zum fertigen Logo gab es viele Entscheidungen zu fällen, von denen einige auf Grundlage einer Mehrheitsentscheidung in der Redaktion getroffen wurden – schließlich sollten alle Mitarbeiter:innen mit dem Logo zufrieden sein.
Die Gestaltung des neuen Logos sollte etwas erwachsener wirken als die bisherige. Die etwas verspielt anmutende Fledermaus und der grüne Mond der alten Version erschienen uns nicht mehr passend. Das Leitmotiv der Fledermaus vor einem Vollmond ist jedoch erhalten geblieben. In der neuen Version ist die Fledermaus nur noch als stilisierte Silhouette dargestellt. Rechts davon steht unser Name – jetzt als zweiteiliger Schriftzug in schwarz und weiß. Unter dem Namen findet unser Slogan Platz: „Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen“.

Wir verabschieden uns von unserem alten Logo, das uns lange begleitet hat und freuen uns darüber, ein neues Logo gefunden zu haben. Wir hoffen, dass es unseren Leser:innen genauso gut gefällt wie uns und dass es im Gedächtnis bleibt.

Grafiken: **ZWIELICHT**

ZWIELICHT

Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen

Essen im Internet: Soziale Medien und Ernährung

von **Valentin Skwirblies** // Gestaltung: Valentin Skwirblies

YouTube, Facebook, WhatsApp,... Social Media hat sich einen Platz in unserem Leben ergattert. Welche Auswirkungen das auf unser Ernährungsverhalten hat, darüber zeigen sich Experten besorgt.

Soziale Medien – was ist das eigentlich?

Der Begriff „Soziale Medien“ (engl. „Social Media“) ist ziemlich weit gefasst und bezeichnet diejenigen Medien und Plattformen, die den Nutzer:innen eine Möglichkeit geben, digitale Inhalte auszutauschen. Dies geschieht in aller Regel über das Internet. Unter den Begriff fallen auch die sogenannten „Sozialen Netzwerke“ wie Facebook, Instagram und Twitter. Aber auch andere Plattformen wie beispielsweise YouTube oder Instant Messenger wie WhatsApp können als „Social Media“ gelten.

Ernährung als Thema in den Sozialen Medien

Die Autorin Eva-Maria Endres hat sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt und sowohl ein Buch mit dem Titel „Ernährung in Sozialen Medien“ als auch den Online-Artikel „Essen in den sozialen Medien“ geschrieben. Sie ist PhD-Studentin im Bereich Journalismus an der Katholischen Universität Eichstätt-

Ingolstadt. Sie beschreibt das Phänomen, das die Inhalte der Sozialen Medien von den Nutzer:innen geschaffen werden – auch beim Thema „Ernährung“. Endres kritisiert, dass Expert:innen auf diesem Gebiet sich zu wenig in den Sozialen Medien beteiligen. Dies und die derzeit stattfindende Demokratisierung des Wissens trügen dazu bei, „dass zahlreiche Influencer wie Blogger oder You¬Tuber mit ihrer enormen Reichweite einen Großteil der Ernährungsinformationen im Netz verbreiten und eben nicht mehr die Ernährungsexperten.“

Auch Simonetta Zieger sieht eine Schwierigkeit darin, dass jede:r in den Sozialen Medien beim Thema „Ernährung“ mitreden kann. Denn dadurch könne jede:r jede:n beeinflussen „und selbst beeinflusst werden“, schreibt sie in ihrem Online-Artikel „Wie Social Media das Essverhalten beeinflusst“. Die freiberufliche Journalistin hat ihren Bachelor in Ernährungsmanagement und Diätetik sowie ihren Master in Public Health Nutrition gemacht. Eine Gefahr sieht Zieger darin, dass in den Sozialen Medien teils falsche Informationen über Ernährung verbreitet werden und diese gerade die überwiegend jungen Nutzer:innen der Plattformen negativ beeinflussen. Das sei fatal, da sich „Verhaltensweisen, also auch solche in

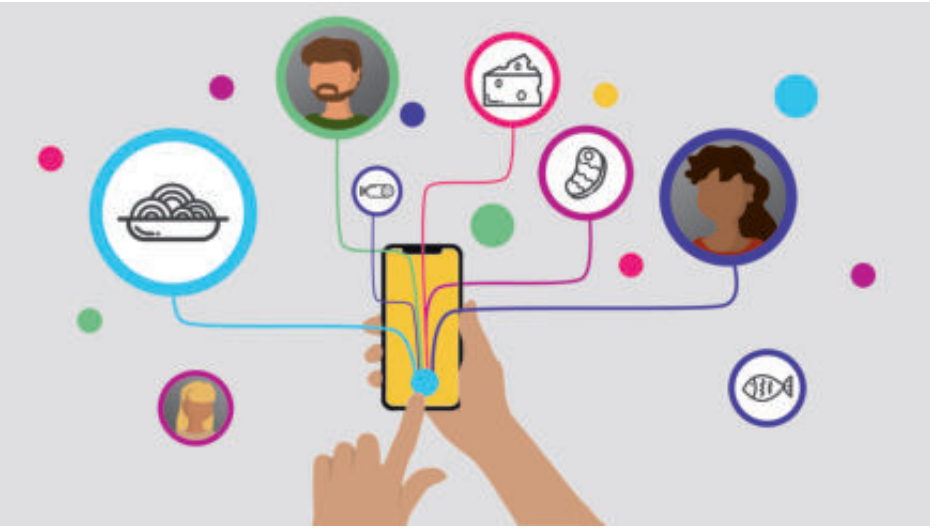


Bild: **Valentin Skwirblies**

Bezug auf Essen, bis ins junge Erwachsenenalter ausbilden“.

Melissa Hepting macht auf die Gefahr, die von Peergroups ausgehen kann, aufmerksam. In ihrem Artikel „Einfluss der sozialen Medien auf das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen“ schreibt die Studentin: „Vor allem junge Leute sind auf der Suche nach Identifikation, Vorbildern oder Bestätigung. Durch sogenannte Peer-Groups wächst die Gruppenzugehörigkeit, jedoch kann dies gefährliche Folgen haben. Likes, Nachrichten und Klicks bestätigen das eigene Verhalten. Bei Diäten oder dem Schönheitswahn animieren sie zum weitermachen.“

Dr. Christopher Holmberg von der University of Gothenburg vertritt einen ähnlichen Standpunkt. In seinem Beitrag „Food And Social Media -- A Complicated Relationship” auf der HuffPost Plattform beschreibt er, dass es Online-Communities gibt, welche Magersucht und Bulimie verharmlosen oder gar als Lebenseinstellung propagieren. In solchen Communities würden die Nutzer:innen etwa riskante Tipps zum Abnehmen teilen. Holmberg beschäftigt sich schon lange mit Gesundheitsthemen und hat 2018 seine Dissertation im Bereich „Food and Nutrition“ verteidigt.

Filterblasen und Algorithmen

Ein weiteres Problem entsteht durch die Algorithmen der Sozialen Medien. Diese sind oftmals so ausgelegt, dass User:innen weitere Inhalte angezeigt bekommen, die ihren bisherigen Klicks ähneln. Dies führt den/die User:in in eine sogenannte Filterblase, in der er/sie nur noch Inhalte angezeigt bekommt, die eine bestehende Tendenz noch unterstützen. Wie Filterblasen entstehen und was man dagegen tun kann, hat Ina Mangold vom Landesmedienzentrum Baden-Württemberg in ihrem Onlinebeitrag ausführlich beschrieben.

Fazit

Dadurch, dass in den Sozialen Medien jede:r zu Wort kommt, ist es schwierig, aus der großen Menge an Informationen rund um das Thema Ernährung die hilfreichen von den weniger hilfreichen Informationen zu unterscheiden. Erschwerend kommt hinzu, das soziale und technische Dynamiken gerade bei jungen Nutzer:innen schädliche Ernährungsweisen unterstützen können.

Informationen zu einer gesunden Ernährungsweise

Natürlich gibt es auch seriöse Quellen zum Thema Ernährung im Internet.
Dazu gehören unter anderem:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
https://www.dge.de/

Das Bundeszentrum für Ernährung
https://www.bzfe.de/

Die Initiative „In Form“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft
https://www.in-form.de/

Quellen

https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/essen-lifestyle/essen-in-den-sozialen-medien/

https://www.foodforum-magazin.de/gesunde-rezepte/food-trends/wie-social-media-das-essverhalten-beeinflusst/

https://www.grin.com/document/491620

https://muk-blog.de/social-media/einfluss-der-sozialen-medien-auf-das-ernaehrungsverhalten-von-kindern-und-jugendlichen/

https://www.huffpost.com/entry/food-and-social-media-a-c_b_4898784

https://www.lmz-bw.de/medien-und-bildung/jugendmedienschutz/fake-news/filterblasen-wenn-man-nur-das-gezeigt-bekommt-was-man-eh-schon-kennt/

Der einzige Weg daraus, ist dadurch

Um den Ursachen und Zusammenhängen ihrer Essstörung auf die Spur zu kommen, ist es für die Autorin ein langer, tiefgründiger und kämpferischer Weg der Selbsterkenntnis.

von **O.** // Gestaltung: Sarah Hulmes

Textauszüge

Mich beschäftigten Fragen und Zweifel wie: Wie kann es mir gutgehen, wenn es anderen nicht gutgeht? Wie kann ich glücklich sein, wenn ich an dem Unglück anderer einen (strukturellen) Anteil habe? Wie kann ich meine Privilegien für mich nutzen, wenn ich dafür nichts getan habe und andere über diese Privile-

gien nicht verfügen? Wie kann ich das Leben genießen, wenn ich dabei der Umwelt und den Tieren Schaden zufüge? Ich fühlte mich machtlos, hilflos und als Ballast. Ich wollte möglichst klein, möglichst wenig Last für die Welt, möglichst unsichtbar sein, um mich und andere vor Schmerz zu schützen. Meine innere Zerbrechlichkeit sollte nach außen sichtbar sein (soweit kann ich es im Nachhinein rekonstruieren). Ich wollte nicht Teil der Überflussgesellschaft sein, ich empfand Ekel vor dem unbekümmerten Konsum von Lebensmitteln, der unkontrollierten, „primitiven" sexuellen Lust und wollte beweisen, dass ich mich kontrollieren und zurückhalten kann. Noch bis heute prägen mich die Gedanken und Gefühle, doch ich gehe anders mit ihnen um, integriere sie in einer produktiveren und weniger selbstzerstörenden Art in meinen Alltag.

Im Laufe der Zeit sah ich mehr und mehr, wie sehr ich den wichtigsten Menschen in meinem Leben mit meinen Handlungen wehtat. Sah Menschen weinen, die ich nie zuvor hatte weinen sehen, hatte viele Gespräche, realisierte, wie verkümmert mein Körper war. Ein paar Monate nach dem Start meiner Genesung lachte ich und ich erinnere mich, wie meine Mutter mir sagte, dies sei nach einem Jahr, das erste mal wieder, dass sie mich lachen sähe. Langsam begriff ich, wie krank ich bin. Ich war wütend auf mich, agierte zwar mit Hass, Abwertung und Perfektionismus auf mich und meine Fähigkeiten, aber in dieser kurzen Episode war es hilfreich. Und ich wollte nicht den Menschen wehtun, die immer für mich da waren. Ich wollte nicht so undankbar sein. Damals verstand ich, was auf dem Spiel steht: Mein Leben. Es lag an mir, ob ich überleben würde oder nicht. Hier habe ich zum ersten Mal diese Stärke gespürt oder eher genutzt, die mir noch in vielen weiteren Schritten helfen würde, ich aber erst jetzt langsam zu wertschätzen gelernt habe. Ich wollte das nicht. Ich wollte leben. Ich wusste, ich muss etwas ändern. Es wird niemand anders tun und wer bin ich, dass ich mich von so einer Krankheit, die durch die Gesellschaft in mir entstanden ist, unterkriegen lasse?!

Ich, aber auch nur ich, habe die Chance, wieder ich selbst zu sein, herauszufinden, wer ich bin. Ich stehe gegen die Essstörung, wir sind nicht miteinander verbunden. Die Essstörung braucht mich, ich aber nicht sie. Diese Erkenntnisse sorgten für das Bedürfnis, eine Therapie zu machen. Ich persönlich bin sehr dankbar dafür, die Therapie erst angefangen haben zu können, als ich dafür bereit war und ein tiefes Bedürfnis ver-

Illustrationen: **Sarah Hulmes**

spürt habe danach, herauszufinden, wie es zu der Essstörung kommen konnte. In den meisten Dokus und Berichten im Internet berichten Betroffene von schweren Familien- oder Beziehungsdynamiken, einschneidenden traumatischen Erlebnissen oder toxischen Umfeldern, in denen Gewicht immer eine übergeordnete Rolle spielte. Ich fand mich dort nicht wieder, verstand einfach nicht, warum mir das passieren konnte. Es war doch „immer alles gut". Aber ich wusste, dass es mir nur besser gehen würde, wenn ich mehr herausfand und mich mir stellte. Meine größte Schwierigkeit war es am Anfang, mich meiner Kindheit und Erziehung zu stellen. Für mich fühlte sich der kritische Blick auf Erziehung und Kindheit undankbar meinen Eltern gegenüber an. Besonders nach der schwierigen Zeit waren wir mehr denn je verbunden, und ich hatte das Gefühl, ihnen alles zu verdanken. Im Laufe der Zeit wurde mir mehr und mehr bewusst, dass es nicht darum geht, eine:n Schuldige:n zu finden, sondern einzig und allein darum, zu verstehen, welche Verhaltensweisen und Gedankenmuster ich angenommen hatte, welche Emotionen in bestimmten Momenten ausgelöst werden und wurden und negative Glaubenssätze zu durchbrechen. Wenn ich eines in den Therapiesitzungen gelernt habe, dann, dass wir Menschen jeden Tag in unterschiedlichster Form, bewusst oder unbewusst, geprägt und geformt werden. Wir beeinflussen uns konstant gegenseitig. Niemand hat Schuld daran, dass ich eine Essstörung hatte (habe). Niemand übernimmt dafür Verantwortung, es ist lediglich meine Verantwortung, dafür zu sorgen, meine Situation zu ändern und dafür zu sorgen, dass sowas nicht noch einmal passiert. Wir können das Leben nicht ändern, wohl aber unsere Einstellung zum Leben. Eltern sind auch nur Menschen, die von ihren Erfahrungen, Ängsten und Sorgen geprägt sind. Ich kann von Glück sagen, dass meine immer ihr Bestes gegeben haben. Das ist ein großes Privileg. Mehr kann ich nicht verlangen. Ich bin unglaublich dankbar dafür. Und keine Form der kritischen Auseinandersetzung und Erkenntnisse werden daran etwas ändern.

Mir fiel der Übergang vom Kind sein zum Jugendlichen schwer. Ab einem bestimmten Alter schien es normal zu sein,

zu daten, immer über Schwärmereien (natürlich nur des anderen binären Geschlechts ^^) zu reden, Freund:innen wurden zu potenziellen Partner:innen. Ich begann Geschlechterstereotypen zu spüren, auch wenn ich diese zu dieser Zeit nicht benennen konnte. „Mädchen“ und „Jungen“ schienen getrennt zu sein, außer, Menschen gingen eine romantische Beziehung ein. Durch die Pubertät veränderte sich mein Körper. Das bringt immer Unsicherheiten mit sich. Spätestens jetzt scheint klar, welches „Geschlecht“ du hast und wie du dich zu verhalten hast. Geschlechternormative Bilder treten noch einmal besonders hervor. Wenn ich abends auf die Straße ging, begann ich, vorsichtig zu sein, weil ich eine Frau bin. Ein weiterer Aspekt ist der der Sexualität und der Sexualisierung. Für lange Zeit konnte ich, meist unbewusst, diese beiden Begriffe nicht voneinander trennen. Sexualität fand für mich lange nicht statt. Ich sprach nicht darüber. Ich schwärmte für Menschen, aber ich spürte nie das Bedürfnis nach Nähe und Intimität.

Die Sexualisierung und Objektifizierung von Frauen in den Medien, Filmen und der Öffentlichkeit erscheint normal. Ängste, Vorsicht und die potenzielle Gefahr sexualisierter Gewalt werden Mädchen schon früh vermittelt. Die Objektifizierung enthumanisiert die Frauen und Mädchen und rechtfertigt somit Gewalt ihnen gegenüber. Gleichzeitig werden in der Werbung und Mode ideale Schönheiten dargestellt, die faktisch nicht erreicht werden können. Der

Illustrationen: **Sarah Hulmes**

Großteil der Fotos, die wir sehen, wird in hohem Maße bearbeitet. Und wenn Frauen dem Ideal entsprechen wollen, ist der Preis hoch. Nicht wenige Models sterben, weil sie verhungern. Die abgemagerten Models erscheinen infantil, ohne Haare am Körper, keine Oberweite. Nur wenige finden diese Körper schön. Nichtsdestotrotz werden sie genutzt, um sexualisierte, objektifizierte Blicke auf den Frauenkörper zu (re)produzieren. BIPOC Frauen sind zudem von Exotisierung und Intersektionalität betroffen. Frauen sollen sexy sein, gleichzeitig sind sie dann „selber schuld", wenn sie auf der Straße Catcalling, sexualisierter Belästigung und Übergriffen ausgesetzt sind. Ähnlich wie die frühzeitige Sensibilisierung für die „Gefahren als Frau" in der Öffentlichkeit, werden hier Verantwortlichkeiten verzerrt. Frauen sollen dünn sein, einen flachen Bauch haben, lange dünne Beine, aber dann haben sie nicht genug Arsch und Oberweite. Wenn der Arsch „sexy" genug ist und die Brust groß genug, ist der Bauch zu breit. Entweder zu dick oder zu dünn, zu starke Betonung des „weiblichen" Körpers oder zu wenig.

Es gilt, die toxischen Stimmen zu ignorieren, eine Gegenstimme aufzubauen und diese immer weiter zu stärken. Durch die Wut und mein Wissen wurde mir bewusst: Ich möchte nicht, dass es so weitergeht. Ich habe keine Lust mehr, immer zu überlegen, was ich wann wie esse, ob es zu viel oder zu wenig ist, ob ich zu dick oder dünn bin. Ich möchte meinen Körper nicht weiter schänden, nicht später bereuen, was ich heute so bewusst und offensichtlich tue. Ich habe darauf keine Lust mehr. Eine der respektlosesten Aussagen von Menschen ist: „Dann iss doch einfach was." Das geht gar nicht. Menschen, die sowas sagen, haben es einfach nicht verstanden. Gar nicht. Aber ich als Person, die selber Magersucht hatte (oder vielleicht auch noch hat?), erlaube mir zu sagen, dass genau das in abstrakter und absurdester und brutalster Art der wirksame Weg ist. Wenn du nicht mehr möchtest, dass Essen dein Leben bestimmt, wenn du dich nicht über deinen Körper definieren möchtest, einfach essen möchtest, wann du willst: dann tue es. Am Anfang wird es hart sein. Die Stimmen werden noch lauter werden, aber das gerade, weil sie merken, dass du bewusst und kämpferisch gegen sie angehst. Es gilt durchzuhalten. Auch sich etwas vormachen, aber im positiven Sinne (fake it until you make it). Sich ablenken, weinen, wütend sein. Es ist alles erlaubt. Aber wichtig ist der Versuch, all die Gefühle gegen die Krankheit zu verwenden und sie nicht

von ihr gegen dich verwenden zu lassen. Wenn du da durchgekommen bist, wirst du merken, was für eine Macht und KONTROLLE DU HAST. Denn das ist doch das Wahnsinnige. Egal, wie schwer es ist, du allein reichst aus, um es zu ändern. Bei welchem Aspekt im Leben sonst hast nur du so viel Macht zu handeln, zu gestalten und etwas zu verändern?! Das ist so selten! Nutze es. Sehe es als einen aufgestellten Mittelfinger gegen all die Menschen und Strukturen, die dich in diese Lage gebracht haben. Wenn du wieder gesund bist, können sie dir nichts mehr (naja, weniger, viel weniger, aber ‚nichts' klingt motivierender ;)).

Illustrationen: **Sarah Hulmes**

GESUNDES
Frühstück?!

von **Franziska Ford** (**Bsc. oec. troph.**) // Gestaltung: ZWIELICHT Redaktion

Wie kommt Sonne in mein Gemüt?
Wie kommt Sonne in mein Herz?
Könnte der Tag flockig starten?
Wie viel Würze gebe ich meinem Tag?
Lust auf ein scharfes Frühstück?
Was macht ein gesundes Frühstück aus?
Ist es überhaupt wichtig zu frühstücken?
Wann sollte man frühstücken?
Was heißt gesundes Frühstück?
So viele Fragen, mal sehen ob wir für einige Fragen eine Antwort finden oder gibt es gar nicht die eine Antwort?

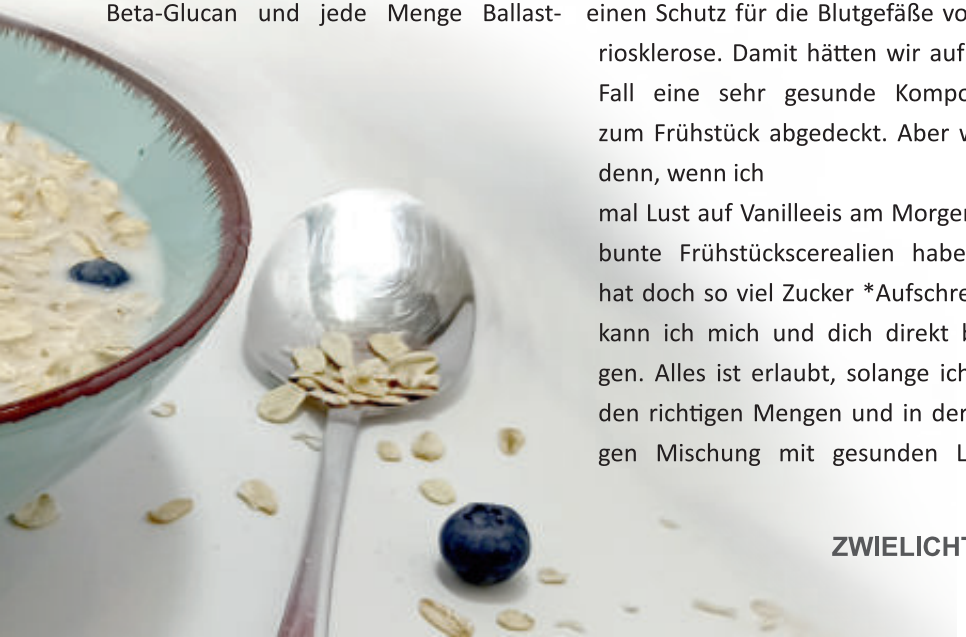
Fotos: **ZWIELICHT**

Auf jeden Fall hoffe ich, dass am Ende der Magen knurrt und die Lust auf ein Frühstück geweckt wurde. Wie schaffe ich das am besten? Vielleicht indem ich eine angenehme Atmosphäre schaffe, den Tisch schön eindecke und mir Zeit einplane? Das heißt nicht, ich schalte den Fernseher an und esse mal eben auf der Couch oder auf dem Weg zur Bahn, im Auto oder im Bus. Wobei diese Tage kennen wir wohl alle, wo der Wecker zu schnell klingelt und wir froh sind, wenn wir den Weg zum Kühlschrank überhaupt finden. Auf der Suche nach einem preiswerten und gesunden Lebensmittel fürs Frühstücken sind mir die Haferflocken

über den Weg gelaufen. Naja, nicht wörtlich, kleine Beine haben Sie natürlich nicht. Aber sie haben so einen tollen wasserlöslichen „Stoff“ drinnen namens Beta-Glucan und jede Menge Ballaststoffe, die wichtig für die Verdauung sind, um mal was Fachliches einzubauen. Diese Ballaststoffe haben eine Menge drauf, so können sie laut der DGE auch helfen bestimmte Krankheiten wie Adipositas, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Dickdarmkrebs, Fettstoffwechselstörung und Diabetes mellitus Typ 2 vorzubeugen oder auch das Risiko zu senken. Also ein Superhelden Lebensmittel, welches Superkräfte in einem vereint? Nein

leider macht es nicht so stark wie der Spinat von unserem Kindheitshelden Popeye. Aber immerhin wird das Beta-Glucan mittlerweile von der DDG zur stationären Therapie zur Durchbrechung einer starken Insulinresistenz als 2-tägige Kur angewendet. Zudem reguliert es laut „Hafer Die Alleskörner“ Cholesterin-, Blutzucker- und Insulinspiegel. Das gäbe einen Schutz für die Blutgefäße vor Arteriosklerose. Damit hätten wir auf jeden Fall eine sehr gesunde Komponente zum Frühstück abgedeckt. Aber was ist denn, wenn ich

mal Lust auf Vanilleeis am Morgen oder bunte Frühstückscerealien habe? Das hat doch so viel Zucker *Aufschrei*. Da kann ich mich und dich direkt beruhigen. Alles ist erlaubt, solange ich es in den richtigen Mengen und in der richtigen Mischung mit gesunden Lebens-



mitteln zu mir nehme. Puh, nochmal Glück gehabt. Manchmal muss es einfach was Süßes sein. Und dann genieße ich es und lass mir Zeit mit meiner Leckerei. Wer es doch gesünder mag, kann die Haferfocken mit einer Portion Milch zu sich nehmen, damit hätte ich einen Teil meiner täglichen Calcium Versorgung gewährleistet. Laut der DGE sollen Jugendliche und Erwachsene ab einem Alter von 19 Jahren 1000mg/Tag Calcium zu sich nehmen. Eine tolle Quelle sind die Kuhmilchprodukte. Eine Portion Milch 200 g hat 240 mg Calcium. Eine Kugel Milchspeiseeis deckt übrigens 135 mg Calcium. Also 2 Kugeln Eis sind eine ernst zu nehmende Konkurrenz. Apropos Konkurrenz, die pflanzlichen Alternativen, wie Sojadrink oder Haferdrink, können auch schon gut mithalten, wenn Calcium zugeführt worden ist. Ansonsten kann man auch ein Glas Wasser mit einem hohen Calciumgehalt zu sich nehmen. Es gibt Wassersorten mit denen man seinen Calciumgehalt mit zwei Litern

für den ganzen Tag gedeckt hat. Und wenn ich an die Calcium Versorgung und an mein Vanilleeis denke, dann denke ich an Sommer, Sonne und gute Laune. Mit der Sonne fällt mir doch gleich das Vitamin D ein, da die Sonne die Hauptquelle ist. Nicht nur unseren Verdauungsspaziergang haben wir damit gut begründet, sondern auch dem Knochenstoffwechsel geholfen und unseren natürlichen Stimmungsaufheller aktiviert.

Also ich freue mich jetzt schon auf mein „gesundes“ Frühstück mit zwei Kugeln Eis in der Sonne schleckend.

Aber zurück zu unserem Superhelden Haferflocken Frühstück mit Milch/ Pflanzendrink. Ob warm oder kalt, ob süß oder herzhaft, ob gewürzt oder ungewürzt. Der Haferflocken Frühstücksphantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ob Obst, Nüsse, Kerne, Zimt, Curcuma, Kakao mit Chili, Anis, Kardamon oder ein wenig Salz, die Kombinierungsmöglichkeiten unseres Superhelden Haferflocken Frühstück scheint unendlich. Und natürlich sollte man nicht alles auf einmal kombinieren oder doch? Wie gesagt, alles ist erlaubt. Ob es

schmeckt liegt dann in eurer Macht. Wer es süß mag sollte saisonales Obst verwenden, dann enthält es möglichst viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe. Günstiger und geschmacklich besser ist es auch noch. Die Superhelden Haferflocken passen natürlich auch super zum Joghurt oder Quark. Oder können auch als Shake verarbeitet werden, für alle die am frühen Morgen

noch nichts Festes runter bekommen. Also ein voller Allrounder, dieser Angeber :-). Als Nuss hat sich übrigens die Walnuss besonders hervorgetan laut “California Walnuts“, da sie reich an Alpha-Linolensäure ist, dies ist die essentielle Omega-3-Fettsäure. Zudem stecken in ihr wertvolle Nährstoffe, wie Spurenelemente, Mineralien, Antioxidantien, Eiweiß (15 g pro 100g) und Vitamine. Ich weiß nicht, wie es Dir jetzt geht? Aber ich esse jetzt erstmal zwei Kugeln Walnuss- Vanilleeis in der Sonne, während meines Spaziergangs. Hier noch mal ein paar Informationen zu mir.

Ich bin Ökotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin. Und ich arbeite seit knapp einem Jahr in der RPK in Verden. Dort koche ich mit den Teilnehmern:innen, halte verschiedene Vorträge, aktuell zum Thema Darmgesundheit. Bei Bedarf führe ich Einzelgespräche zu persönlichen Ernährungsanliegen durch und führe eine gesunde Ernährungsgruppe. Das Aufgabenspektrum ist abwechslungsreich und ist vernetzt mit

anderen Therapien. So dürfen wir uns bei der Gartengruppe mit frischen Kräutern, Obst und Gemüse für die Kochgruppen eindecken und backen regelmäßig gesunde Snacks für die Wandergruppe.

Der ewige Kampf

Linkes Auge, Rechtes Auge, Magen, Gehirn

von **Mariana Volz** // Gestaltung: Benjamin Runge

Linkes Auge:
Gib mal die Liebe rüber.

Rechtes Auge:
Hey nein, lass das! Ich bin noch nicht fertig!

Hirn:
Wenn ihr zwei euch streitet, dann bekommt sie eben keiner!

Rechtes Auge:
Halt die Klappe, Hirn! Immer mischst du dich ein.

Magen:
Ich hab Hunger. Darf ich das essen?

Hirn:
Nein Magen. Liebe kann man nicht essen!

Bilder: **ZWIELICHT**

Magen:
Na dann gib mir was anderes! Ich brauche jetzt was! Ich fühle mich so einsam hier unten.

Hirn:
Nee Magen, du hast doch von den Augen Essverbot bekommen, seit dem Vorfall letztens.

Linkes Auge:
Erinnerst du dich? Als wir am Spiegel vorbei gegangen sind… Unsere Chefin fand das so gar nicht gut, was wir da gesehen haben.

Eine riesige Portion Traurigkeit *hat den Chat betreten*

Hirn:
Achtung Achtung – eine riesige Portion Traurigkeit ist auf dem Weg!

Magen:
Hände! Gebt mir Eis! Pizza, Schokolade… irgendwas! Schnell! Nur so können wir die Traurigkeit stoppen!

NEIN MAGEN! NEIN!

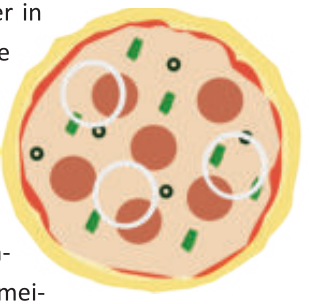
Persönlicher Text zum Thema Ernährung

von **Sarah Hulmes** // Gestaltung: Sarah Hulmes

In diesem persönlichen Text gehe ich auf meine Ernährung ein und versuche herauszufinden, wie es zu meinem hohen Gewicht gekommen ist.

Als Mensch, dessen Gewicht im unteren dreistelligen Bereich liegt, wird man im Leben oft damit konfrontiert, dass man sich, unweigerlich, mit seinem eigenen Essverhalten auseinander setzten muss. Vor allem, wenn man etwas an seinem Lebensstil ändern und sein Gewicht reduzieren will, fragt man sich oft, wie es überhaupt so weit kommen konnte. Ab wann fing das ungesunde Essverhalten an, und wie schafft man es nun, aus diesem Teufelskreis wieder herauszukommen?

In meinem Fall liegt der Grund dafür schon in meiner Kindheit verankert. Während meine Mutter arbeitete, kam ich nach dem Kindergarten, oder später auch der Schule, zu meiner Großmutter. Die kochte immer frisch und ja, es gab mal Kekse oder Kuchen, doch das hielt sich in Grenzen. Mittwochs arbeitete meine Mutter nur halbtags und brachte oft etwas vom Imbiss mit. Einmal die Woche Pommes und Currywurst war also völlig normal, und wenn ich am Wochenende dann zu Hause war, achtete meine Mutter auch nicht sonderlich darauf, dass die Ernährung besonders ausgewogen war. Pizza, Fertiggerichte, Softdrinks, Chips und jegliche Süßigkeiten waren immer in greifbarer Nähe und sorgten schon früh dafür, dass ich mehr wog als meine Freund:innen. Durch meine Diabetes-Erkrankung, die ich mit neun Jahren bekam, wurde zwar der Konsum von Süßigkeiten eingedämmt, doch wenn ich genug Insulin spritzte, konnte ich trotzdem die gewohnten



Illustrationen: **Sarah Hulmes**

Mengen essen. Durch die Erkrankung entwickelten meine Großeltern einen besonderen Beschützerinstinkt und redeten ständig auf mich ein, dass ich die normalsten Dinge nicht alleine tun konnte. Zum Beispiel ein Besuch im Schwimmbad, mit Freunden oder einfach mal alleine ins Kino zu fahren. Im Endeffekt war es einfach nur Sorge darum, dass etwas passieren konnte, doch selbst heute weint meine Großmutter noch, als würden wir uns nie wiedersehen, wenn ich mal in den Urlaub fahre. Natürlich will sie auch heute damit nichts Schlechtes, aber trotzdem ist das beim aufwachsen und auch heute als Erwachsene ziemlich anstrengend. Also wäre es ein Einfaches, meine familiäre Situation dafür verantwortlich zu machen.

Aber ist das wirklich so einfach?

Je älter ich wurde, desto sichtbarer wurde auch mein gestörtes Verhältnis zum Essen. Während meine Freund:innen in der Schulkantine schon nach einem Teller satt waren, holte ich mir immer einen Nachschlag. Morgens, wenn es Brötchen gab, reichte mir eins nie aus, und oft gab es noch einen ungesunden Schokoriegel dazu. Zu Hause ging es dann weiter und da ich inzwischen alt genug war, um alleine zu bleiben, aß ich auch nicht mehr jeden Tag bei meiner Oma. Immerhin war Pizza oder Fertiglasagne ja schnell gemacht und anstatt abends dann Brot zu essen, gab es eine zweite warme Mahlzeit. In der Schule fielen zunehmend dumme Sprüche, über denen ich drüber stand, aber verletzend waren sie natürlich trotzdem. Ich erinnere mich an eine Situation in der Pause, als ich mehr aß als sonst und eine gute Freundin sagte, dass sie sich langsam Sorgen machte. Natürlich sagte ich ihr, dass das einmalig wäre und nicht oft vorkommen würde, aber stimmte das? Wenn nicht in der Schule, dann stopfte ich mich spätestens zu Hause voll.

Mit 16 Jahren fing meine Psyche an, unter all dem zu leiden. Nicht nur unter meinem Gewicht und Essverhalten, sondern auch unter dem Verhalten meiner Großeltern und auch meiner Mutter, der ja anscheinend egal war, was ich mit meiner Gesundheit anstellte. Ich fing an, die Schule zu schwänzen, mich zurückzuziehen, und damals war noch keinem so richtig klar, dass ich gradewegs in die

Depression schlitterte. Also verhaute ich meinen Schulabschluss, flüchtete mich in eine Traumwelt und mein einziger Trost schien das Essen zu sein. Ein Psychologe fragte mich mal, ob mich das Essen glücklich mache und ich sagte nein, aber im Nachhinein weiß ich nicht, ob ich mir das damals nur nicht eingestehen konnte.

Die darauffolgenden Jahre waren eine Mischung aus guten Zeiten und auch verdammt schlechten. Inzwischen weiß ich, dass ich wahrscheinlich schon in jungen Jahren unter chronischer Depression litt, aber kann inzwischen gut damit umgehen. Heute bin ich 34 Jahre alt, ohne richtige Berufsausbildung und finde mich nach dem Tod meiner Mutter, die ich die letzten Jahre pflegen musste, vor den Trümmern meines Lebens wieder.

Doch wie kommt man nach all den Jahren aus dieser Spirale aus Fast Food und zu wenig Bewegung raus? Diäten und irgendwelche Wundermittel, die bei der Gewichtsreduktion helfen sollen, gibt es immerhin viele. Ob die meisten davon helfen, sei mal dahingestellt, aber es gilt das richtige Maß für sich zu finden. Es gibt zum Beispiel die Low-Carb Diät, die bei Typ 1 Diabetes leider nicht so in Frage kommt, da man hauptsächlich Eiweiß zu sich nimmt. Wer aber einen gesunden Stoffwechsel hat, kann dadurch schon große Erfolge erzielen, auch wenn der Verzicht bzw. die Reduktion von Kohlenhydraten wie Reis oder Nudeln natürlich schwierig ist und ein paar Wochen Eingewöhnung bedarf. Das gleiche gilt für Ketone-Diäten, die ebenfalls auf viel Protein und Eiweiß setzen. Welche Diät oder Ernährungsform die Richtige für einen ist, muss man letztendlich selbst entscheiden oder mit einem Arzt erarbeiten. Ich selbst habe festgestellt, dass es nichts bringt, zu hungern und trotzdem nur auf dem Sofa zu sitzen. Auf eine gesunde Mischung kommt es an! Einfach mal ein paar Haltestellen zu Fuß laufen oder abends noch ein bisschen spazieren gehen. Dazu noch Sport treiben ist natürlich auch nie verkehrt. Es muss ja nicht mal heftigster Kraftsport sein, sondern eher etwas, was einem Spaß macht. Für einige ist es Joggen, für andere Tanzen oder ins Fitnessstudio gehen. Wichtig ist einfach, dass man etwas macht!

Und auch beim Thema Essen muss man nicht mehr auf Diätlebensmittel zurück-

greifen, sondern kann genießen, ohne auf etwas zu verzichten. Natürlich kommt es immer auf die Menge an, aber oft lassen sich durch mehr Gemüse statt Kohlenhydraten, Milch statt Sahne oder dem Zufügen von Proteinen Rezepte so verändern, dass sie genauso gut schmecken und sogar satter machen. Natürlich hat man auch mal Tage, an denen man Rückschläge erleidet, aber wichtig ist auch, dass man ruhig zwischendurch mal ein Stück Schokolade isst, ohne dass man sich danach selbst bestrafen will. Am Ball bleiben und am nächsten Tag eben weitermachen ist dann angesagt! Oft können auch Therapien und eine Ernährungsberatung helfen, den Umgang mit Essen neu zu lernen. Das ist in den meisten Fällen von Übergewicht nicht einfach, aber eben notwendig, wenn man spätere oder eben noch mehr gesundheitliche Folgen vermeiden will.

Oftmals hilft es auch, selbst zu hinterfragen, wieso es so weit gekommen ist, wie ich es durch diesen Text getan habe. Doch einzig allein die Vergangenheit oder Erziehungsmethoden dafür verantwortlich zu machen ist auch falsch, denn immerhin ist man auch selbst dafür verantwortlich und hätte schon viel früher etwas tun können. Die ganze Schuld liegt also nicht allein bei meiner Mutter, die es ja vielleicht nicht anders wusste und die trotzdem immer für mich da war und mich geliebt hat. Und auch nicht bei meinen Großeltern, die viel zu überfürsorglich waren, sondern auch bei mir selbst. Aber egal, wie lange diese Einsicht dauert, wichtig ist, dass man sie hat und anfängt, etwas zu ändern. Selbst wenn es nur kleine Erfolge sind und die Kilos am Anfang nicht sofort purzeln, sind auch ein paar Gramm schon ein großer Erfolg und auf jeden Fall ein Schritt in die richtige Richtung. Ich selbst habe mit dieser Erkenntnis und der Umstellung der Ernährung, sowie mehr Bewegung im Alltag schon 4 Kilo abgenommen.

Und egal, wie schwer die Vergangenheit vielleicht war, wichtig ist, dass man in die Zukunft schaut und auf sich und vor allem auch auf seinen Körper achtet, denn immerhin hat man nur den einen. Klar kostet es eine Menge Überwindung, und es ist auch mit Arbeit verbunden, etwas zu ändern, doch es lohnt sich!

„Sich nicht verrückt machen“

von **Joachim Götz** // Gestaltung: Joachim Götz

In der Tagesstätte der Villa Wisch gibt es bereits seit einiger Zeit eine gute Anlaufstelle für Menschen, die zum Thema Ernährung Beratung und Unterstützung suchen. Einmal monatlich berät Silvia Pape hier kostenlos in der Gruppe und im Einzelgespräch. Um sie und ihre Tätigkeit näher kennenzulernen, haben wir uns mit ihr unterhalten. Das Ergebnis unseres Gesprächs stellen wir nun vor.

Anlässlich des aktuellen Titelthemas der 19. Ausgabe vom Zwielicht haben wir ein Interview mit Silvia Pape geführt, die sich seit circa acht Jahren beruflich mit dem Thema Ernährung beschäftigt.

Silvia Pape arbeitet seit 2005 bei der ASB-Gesellschaft für Seelische Gesundheit als Leiterin der Schulverpflegung und im Bereich Teilhabe am Arbeitsleben, wobei es darum geht, Menschen mit Beeinträchtigungen wieder in Beschäftigung zu bringen. Nachdem sie Hauswirtschaft gelernt hat, machte sie 2014 eine Weiterbildung zur diätetisch geschulten Fachkraft und 2021 erwarb sie die "Sonderpädagogische Zusatzqualifikation", was in den Beratungsgesprächen sehr hilfreich sein kann.

Ernährungsberatung fing damit an, dass seit 2014 Allergene auf dem Speiseplan gekennzeichnet und ausgewiesen werden müssen. Daraus entstand bei Silvia Pape der Wunsch, ihr Wissen über Allergene zu vertiefen, weshalb sie die Weiterbildung zur diätetisch geschulten Fachkraft besuchte. Hierbei zeigte sich, dass sie die Vielzahl der weiteren ernährungsmedizinischen Themen sogar noch interessanter fand und sie mit dem Wissen noch viel mehr erreichen kann, z. B. Menschen zum Thema Ernährung zu beraten. Obwohl Silvia Pape in der Tages-

Fotos: **Peter Fechner**

stätte des ASB, in der „Villa Wisch“ einmal monatlich eine Beratung zum Thema Ernährung anbietet, die sowohl in der Gruppe, als auch, falls gewünscht im Einzelgespräch mit ihr stattfindet, bezeichnet sie sich offiziell nicht als Ernährungsberaterin, da sie hierfür kein Zertifikat hat. Es ist ihr wichtig, dies immer wieder deutlich zu machen. Ihre Arbeit unterscheidet sich in dem, was sie hier anbietet jedoch nicht von dem, was eine offizielle Ernährungsberaterin auch bieten kann.

Die bisher kostenlose Beratung richtet sich hauptsächlich an Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die meist vom ASB betreut werden und auch auf diesem Wege davon erfahren. Doch nicht nur Beratung findet in der Gruppe statt, sondern auch der gegenseitige Gedanken- und Erfahrungsaustausch, der wesentlich zur Motivation mit beitragen kann. Diese Gruppe, die grundsätzlich von der Teilnehmerzahl her nicht begrenzt ist, wird meistens von drei bis vier Menschen besucht und dauert in der Regel etwa eine bis eineinhalb Stunden. In der Vergangenheit fanden auch schon Gruppen mit bis zu zwölf Teilnehmer:innen statt, wobei dies eher die Ausnahme darstellt. Vom Ablauf her sind die Gruppen recht zwanglos gehalten. Alle Anwesenden öffnen sich nur so weit, wie es ihnen möglich ist, beziehungsweise sie das Bedürfnis danach verspüren.

Es gibt das Angebot, sich beim Treffen

auf die Waage zu stellen oder den Bauchumfang zu messen. Auch dies kann, muss aber nicht genutzt werden. Wenn ausreichend Interesse in der zum jeweiligen Zeitpunkt existierenden Gruppe besteht, wird auch schon mal gemeinschaftlich gekocht. Es wird gemeinsam darüber entschieden, was gekocht wird - jede:r kann sich mit Vorschlägen einbringen. Im Anschluss wird das Gekochte natürlich gemütlich von allen Beteiligten verzehrt (Dauer gesamt bei den Koch-Treffen etwa zwei bis drei Stunden). Ein solches Treffen findet sporadisch statt, da es sich danach richtet, inwieweit Interesse bei den aktuellen Gruppenteilnehmer:innen besteht und eine gewisse Planung im Vorfeld stattfinden muss.

Möglich sind auch eine Art kleine „Hausaufgaben“ wie beispielsweise das schriftliche Festhalten, was und wieviel man eigentlich im Laufe eines Tages zu sich nimmt. Sollte sich die Umsetzung solcher Aufgaben einmal schwierig gestalten, was bei Menschen mit psychischen Problemen wie beispielsweise Depressionen vorkommen kann, wird hierauf mit Rücksicht und Verständnis reagiert. Anliegen ist hier, Anregung und Unterstützung zu geben, ohne das Gefühl von Zwang entstehen zu lassen. In Ausnahmefällen hat Silvia Pape in der Vergangenheit auch schon Hausbesuche durchgeführt, wenn die Situation der beratungssuchenden Person es erforderte.

Die Teilnehmer:innen der Gruppe profitieren von den Erfahrungen der anderen, indem sie Anregungen erhalten oder einfach feststellen, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine dastehen. Auch fühlen sie sich durch Menschen, denen es genauso geht wie ihnen selbst, verstanden. So können sie die Gruppe des Weiteren nutzen, um sich einmal Frust von der Seele zu reden, in dem Wissen gehört zu werden. Das kann oft schon ausreichen, um Kraft zu bekommen, wenn es beispielsweise um das Thema Abnehmen geht, den Kampf, weiter zu kämpfen.

Generell gibt es für die Teilnahme an der Gruppe auch von der Gesamtdauer her keine Begrenzung und in der Vergangenheit gab es auch schon Gruppen, die über einen Zeitraum von bis zu zwei Jahren mit festen Teilnehmer:innen bestanden. Es zeigte sich jedoch, dass es nach Ablauf eines solch langen Zeitraums zu einem gewissen „Stillstand“ kommt.

Das heißt, Silvia Pape möchte mit ihrem Angebot sowohl in der Gruppe als auch

in der Einzelberatung den Hilfesuchenden „das Handwerkszeug an die Hand geben“, indem sie diesen die Möglichkeit gibt, ihren eigenen persönlichen Weg im Umgang mit dem Thema Ernährung, unter Berücksichtigung der individuellen Problemlage, die körperliche und psychische Grundsituationen mit einschließt, zu erarbeiten und finden zu können. Einen Weg, den sie so auf Dauer nach der Teilnahme am Beratungsangebot für sich selbst weiter gehen können.

Insbesondere beim Thema Gewichtsreduktion ist Silvia Pape der Ansicht, dass es sich hierbei um eine „langfristige Angelegenheit“ handelt, die durch Ernährungsumstellung zu erreichen ist, da es dabei darum geht, nach dem Abnehmen das Gewicht zu halten. Den Prozess, sich aktiv selbst mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen und sich mit seiner eigenen Problemlage auseinanderzusetzen, hält Pape für besonders wichtig, statt einfach „Pillen“ einzunehmen, bei denen es in den allermeisten Fällen nach Beendigung der Einnahme zu erneuter Gewichtszunahme kommt. Andererseits empfiehlt sie aber auch, „sich nicht verrückt zu machen“ wie sie sich ausdrückt, d. h. sich nicht unter Druck zu setzen.

Ein wesentlicher Gedanke liegt Frau Pape bei ihren Beratungen besonders am Herzen und spielt immer begleitend eine Hauptrolle mit: dass sich als Ergebnis ihrer Gruppe Menschen zusammenfinden, die sich dann privat, also eigeninitiativ auch außerhalb des Rahmens der Gruppe, weiter zu Treffen - etwa zum gemeinsamen Kochen und/oder für Spaziergänge - verabreden. Denn in Gemeinschaft lassen sich viele Hürden einfacher nehmen. Auch geht es hier nicht um den „großen Sport“, wie Pape sagt. Vielmehr geht es darum, die Motivation,

die man alleine oft schwer findet, durch das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Anmerkung: Für ihre freundliche Unterstützung beim Führen des Interviews bedanke ich mich herzlich bei Nadine Böhme.

Kein Appetit und depressiv: Was hat das Eine mit dem Anderen zu tun?

von **Nadine Böhme** // Gestaltung: Nadine Böhme

Es werden mögliche Schwierigkeiten, die durch die Kombination aus Appetitlosigkeit und Depression auftreten können, aus der Betroffenenperspektive aufgezeigt und erklärt. Depressionsfreundliche Tipps, um trotzdem genug zu essen befinden sich am Ende des Textes.

Manchmal kann einen sogar das Lieblingsessen auf dem Teller anlächeln, doch man bekommt kaum einen Bissen herunter. Auf dem Online-Gesundheitsportal NetDoktor, das mit einem Zusammenschluss aus Fachärzt:innen und Journalist:innen arbeitet, beschreibt Zahnärztin Hanna Rutkowski die möglichen organischen und seelischen Ursachen für Appetitlosigkeit. Vermutlich hat jede:r schon einmal bei Stress, Liebeskummer o.Ä. gehört, gesagt, gedacht: die Situation schlage auf den Magen. Auch psychische Krankheiten können Auslöser dafür sein.

Dieser Text thematisiert, inwiefern eine Depression die Appetitlosigkeit beeinflussen kann. Zuletzt werden (auf Depressionen angepasste) Tipps aufgelistet, mit denen sich der Appetit steigern lässt.

Appetitlosigkeit kann tückisch sein

Zwischen Hunger und Appetit kann es gerne mal zu Verwechslungen kommen. Appetit ist ein emotionales Verlangen, also die reine Lust etwas zu essen – ggf. auch nur Spezifisches wie Schokolade oder Pizza. Hunger hingegen ist ein körperliches Verlangen nach Nahrung, um zu funktionieren.

Wenn der Appetit über einen längeren Zeitraum ausbleibt, kann das Hungergefühl mit der Appetitlosigkeit wechselwirken. Je weniger Nahrung man zu sich

Illustration: **Nadine Böhme**

nimmt, desto seltener bekommt man Hunger. "Der Organismus gewöhnt sich an die geringere Energiezufuhr.", lautet die Erklärung Rutkowskis dafür. So kann schnell ein Teufelskreis entstehen.

Regelmäßig weniger zu essen kann einige Konsequenzen wie etwa Kraftlosigkeit, Nährstoffmangel, Kreislaufprobleme oder bleibende Müdigkeit mit sich tragen. Im Dauerzustand kann dies zu Gewichtsverlust bis zum Untergewicht führen und im Ernstfall sehr gefährlich für Betroffene werden.
Warum dann nicht einfach mehr essen? Ganz so leicht ist die Umsetzung leider nicht. Betrachtet man Appetitlosigkeit im Zusammenhang mit einer Depression, spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle. Um eine konkrete Vorstellung davon zu bekommen, wird zunächst der Alltag einer erkrankten Person beispielhaft skizziert.

Wo Appetitlosigkeit und Depression sich überschneiden (können)

Stundenlang können die Gedanken um ein und dieselbe Sache kreisen, ohne dass man am Ende "ins Tun kommt". Denn die körpereigenen Ressourcen sind durch vielerlei Symptome wie Stimmungstief, negatives Selbstbild, Antriebslosigkeit, Interessenverlust, fehlende Konzentration, etc. begrenzt. Aufgrund der Krankheit steht einem also insgesamt weniger Kraft zur Verfügung.
Hinzu kommt, dass für eine Tätigkeit generell auch mehr Energie aufgewendet werden muss. „Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten.“, heißt es im ICD 10, der aktuellen Klassifikationsliste für Krankheiten der WHO (Weltgesundheitsorganisation).

Schon Alltagsaufgaben können schwer zu bewältigen sein. Aus dem Blickwinkel der Ernährung wären durch die Symptomatik z.B. die Essenszubereitung oder die Besorgung von ausreichend Lebensmitteln im Haushalt betroffen.
Der Kühlschrank ist vielleicht leer, rausgehen zu anstrengend. Die Option, eine Mahlzeit stattdessen einfach ausfallen zu lassen, mag daher verlockend erscheinen. Wenn eine:n alles überfordert, fühlt sich jede wegfallende Arbeit natürlich erst einmal gut an. Auf den ersten Blick wird dadurch Kraft "gespart", die sonst zum Einkaufen oder Kochen aufgebracht werden müsste.

Bei genauerer Hinsicht trügt der Schein: Denn ein Grundbedürfnis (in diesem Fall

Hunger) bewusst zu ignorieren ist selbstdestruktives Verhalten. Dem Körper wird die dringend benötigte Energiezufuhr verwehrt, obwohl er bereits von Reserven zehrt. Der Energiemangel kann die Antriebslosigkeit außerdem verstärken.

Der fehlende Antrieb ist aber nicht das einzige Manko, wenn es um‘s Essen geht: Der typische Interessenverlust einer Depression kann nämlich auch den Genuss am Essen oder die Freude an deren Zubereitung treffen.
Vielleicht hat manch eine:r gern gekocht oder gebacken oder es gab ein Gericht, das immer ein Leuchten in den Augen hervorbringen konnte – doch seit dem Auftreten der Depression ist diese Leidenschaft verblasst oder gar schlagartig verpufft.

Ein weiterer Grund, weshalb es wichtig ist bei Depressionen genug zu essen: Es können Nährstoffe fehlen, wenn wir diese nicht über Nahrung aufnehmen, die wiederum für wichtig sind für die Herstellung von Neurotransmittern.
(Neurotransmitter sind die Botenstoffe im Gehirn, wie u.A. die sogenannten „Glückshormone“.)

Appetitlosigkeit als Begleitsymptom

Unter den möglichen Begleiterscheinungen einer Depression fällt laut dem ICD 10 auch eine Veränderung des Essverhaltens – das kann u.A. ebenso den Verlust des Appetits bedeuten. Doch nicht nur die Krankheit selbst, auch deren medikamentöse Behandlung kann Grund für das Auftreten sein.

Psychopharmaka sollen in erster Linie die Symptome einer Depression lindern. Aber auch einige Antidepressiva können durch Nebenwirkungen zu einer Hemmung des Appetits führen und ggf. in einer Gewichtsreduktion resultieren. Der Wille, Dinge anzugehen nützt jedoch nur wenig, wenn keine Kraft da ist, die Gedanken in die Tat umzusetzen (oder überhaupt erst morgens aufzustehen).

Trotz der auftretenden Stimmungsaufhellung fällt es durch die Schwächung des Körpers schwer, den Kreislauf der Depression zu durchbrechen. In einem solchen Fall gilt es abzuwägen. Da ein Wirkstoff bei Patient:innen oftmals unterschiedlich anschlägt, kann die Suche nach der richtigen Medikation und Dosierung dauern. Das kann ebenso kräftezehrend sein.
Außerdem verleiht die Einnahme eines neuen Medikaments zu Beginn noch nicht die gewünschte Stabilität. Eine derartige Lage kann sehr herausfordernd sein und sollte daher unbedingt mit der behandelnden Fachperson besprochen werden.

Essen heißt auch Selbstfürsorge

Sollte jemand sich selbst oder eine andere betroffene Person in den beschriebenen Situationen wiedergefunden haben, konnte der Text hoffentlich helfen, die Komplexität des Ganzen besser nachzuvollziehen. Insgesamt wird deutlich, dass Appetitlosigkeit selbst innerhalb einer Depression durch viele unterschiedliche Faktoren verstärkt, abgeschwächt oder überhaupt verursacht werden kann.

Immerhin sind es viele Probleme: Der Antriebsmangel, Appetitverlust und das Folgeproblem: weniger Energie. Vor allem aber war das Ziel, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, warum es eben nicht immer einfach ist das Verhalten zu ändern – und dass jede:r stets Nachsicht mit sich selbst oder den Mitmenschen haben sollte.
Zu Allerletzt das Wichtigste: Den Appetit kann man beeinflussen und trainieren. Hier sind einige Tipps für die Appetitanregung bei Depression aus verschiedenen Quellen (siehe nächste Seite) zusammengetragen.

Tipps zur Selbsthilfe

+ Gemeinsam essen oder kochen *in angenehmer Gesellschaft z.B. Freunde, Familie*

+ Zeit nehmen *für Essen und Zubereitung*

+ Lebensmittel nach Lust und Laune einkaufen *(Perfektionismus ablegen: Lieber etwas Ungesundes oder dreimal hintereinander das Lieblingsessen, als am Ende gar nichts zu essen!)*

+ Gut würzen *(Good to know: Einige Gewürze, Kräuter, als auch Tees haben eine Appetit anregende Wirkung.)*

+ Essen schön anrichten *z.B. mit Kräutern garnieren*

+ Kleinere Portionen über den Tag *verteilt essen statt drei große Mahlzeiten*

+ Erst nach den Mahlzeiten trinken *(Damit der Magen nicht schon vorher gefüllt ist.)*

+ Falls man das Essen häufig vergisst: ***Erinnerung im Smartphone*** *einstellen*

+ Bewegung an der frischen Luft

+ Stressabbau *z.B. durch Entspannungstechniken*

+ Wenn möglich: ***Nikotin und Alkohol vermeiden*** *(Beides verringert den Appetit.)*

Weitere Tipps aus eigenen Erfahrungswerten und Empfehlungen psychiatrischer Hilfspersonen sind außerdem:

+ Vorratslager anlegen*, immer etwas zum Essen zuhause haben zB. Gemüse in Dosen, Gläsern oder tiefgefroren, Fertiggerichte. (So kann innerhalb weniger Minuten gekocht werden, obwohl der Kühlschrank leer ist.)*

+ Größere Mengen *kochen und die* ***Reste einfrieren***

+ Banane zwischendurch *als Energieschub (Wenig Aufwand, hohe Energiezufuhr)*

+ Smoothies *z.B. Aus TK Früchten, mit Haferflocken (Schnelle Zubereitung, macht durch die Haferflocken länger satt, enthält Vitamine. Manchen fällt das Trinken bei Appetitverlust leichter als das Essen. Außerdem setzt das Sättigungsgefühl später ein und man nimmt häufig mehr zu sich.)*

+ Snacks in Sichtweite *stehen lassen (Sodass man immer mal wieder zugreift.)*

+ Im Büro: ***Müsli, Obst- oder Müsliriegel etc. in der Schreibtischschublade*** *deponieren*

Anmerkung

Der Ablauf einer Depression kann von Person zu Person variieren. Jede Erfahrung mit der Krankheit ist valide, selbst wenn eine Beschreibung nicht mit dem eigenen Erleben übereinstimmt. Die genauen Diagnosekriterien, Unterteilung in Schweregrade und Subtypen können im ICD 10 nachgelesen werden.

Quellen

https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/appetitlosigkeit

https://www.icd-code.de/icd/code/F32.-.html

https://www.lifeline.de/symptome/appetitlosigkeit-id51308.html

https://www.netdoktor.de/symptome/apnpetitlosigkeit/

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Eine-Depression-erkennen-und-behandeln,depression108.html

https://www.selfapy.com/magazin/essstoerungen/das-zusammenspiel-von-depressionen-und-essstoerungen#Kein_Appetit

https://selpers.com/depression/depression-und-gesunde-ernaehrung-veraenderter-appetit-bei-depression/

Captain Zwielicht

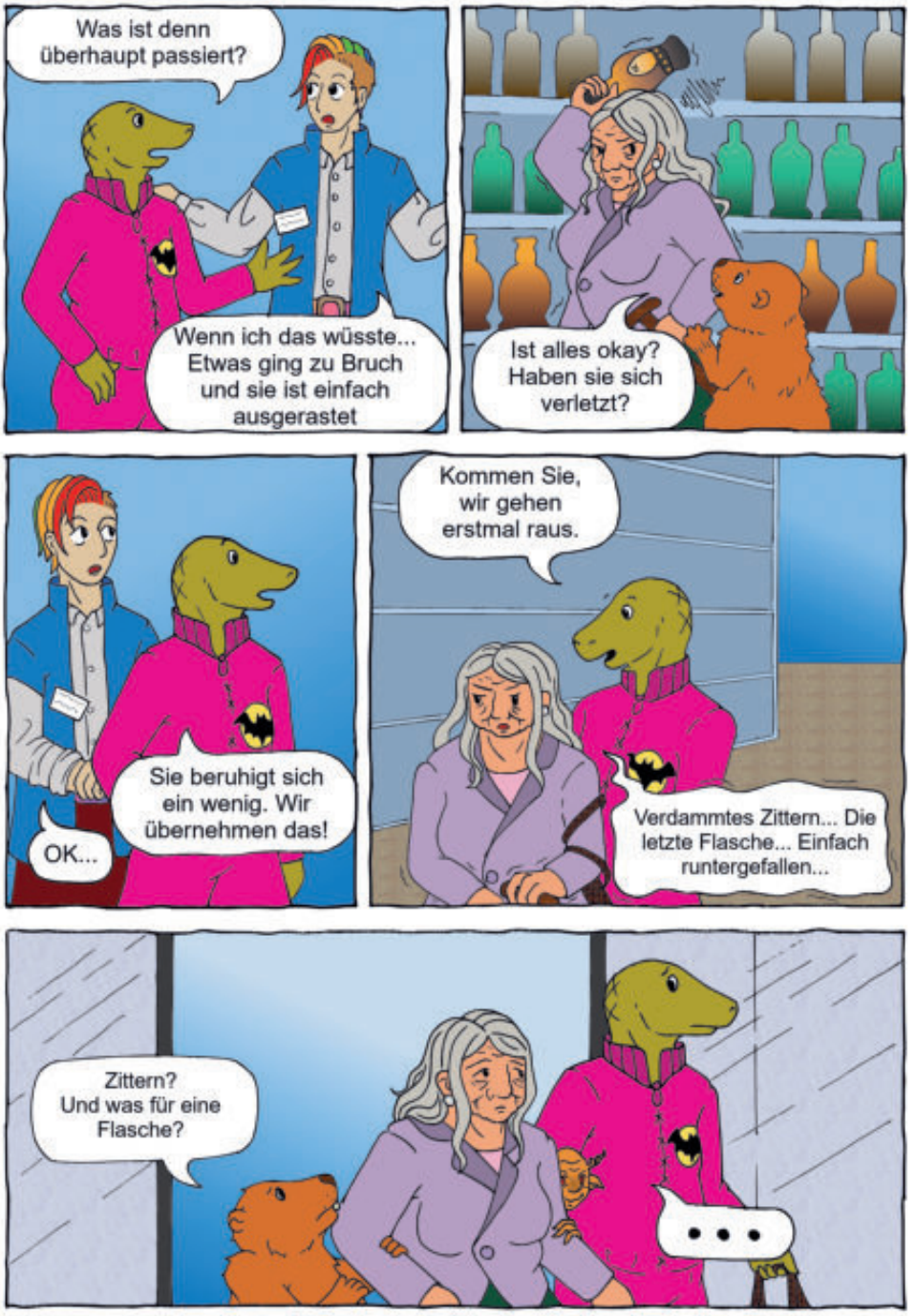
Kämpfer für die Gekränkten und Gebrochenen

#6 Die Einsame

Ein Projekt der ZWIELICHT-Redaktion

Layout: **Benjamin Runge**, Zeichnungen: **Janne Eckhoff** , Coloration: **Benjamin Etienne**

Krass!! Was geht denn bei ihr?!
Aber... was machen Sie denn...?
WAS GLOTZT IHR DENN ALLE SO?!?
Lasst mich durch! Ich bin Captain Zwielicht!
Jetzt hört doch mal auf zu filmen!!


Was ist denn überhaupt passiert?
Wenn ich das wüsste... Etwas ging zu Bruch und sie ist einfach ausgerastet
Ist alles okay? Haben sie sich verletzt?
Sie beruhigt sich ein wenig. Wir übernehmen das!
OK...
Kommen Sie, wir gehen erstmal raus.
Verdammtes Zittern... Die letzte Flasche... Einfach runtergefallen...
Zittern? Und was für eine Flasche?
...

Ist nicht so wichtig. Wir bringen Sie erstmal nach Hause
So, da wären wir. Hier wohne ich...
42
In Nummer 42? Da wohnen wir auch
Na sowas! Dann sind wir ja Nachbarn...
Ich weiß... Ich wohne direkt unter euch. Mein Name ist übrigens Elvira.
Stimmt! Du hast dich sogar schon mal bei uns über laute Musik beschwert.
Ja...
Tut mir leid. Bei mir ist es immer so still, da fällt mir sowas immer schnell auf.

Das ist meine Wohnung...
Danke für's Bringen.
Kommt gerne rein,
wenn ihr mögt...

ÄÄÄÄH...
Elvira:
Oh, entschuldigt bitte...
Das ist nur
Tiekma'Snie

Sie wird einfach immer
größer...
Aber setzt euch doch erstmal...
Falls ihr noch
Platz findet...

Bald füllt sie hier alles aus!
Alle sagen, ich brauche ein Smartphone... und Internet...
Weit fahren kann ich auch nicht mehr...
Meine Familie lebt weit weg... Ich sehe sie kaum noch...
Aber wer erklärt mir diesen ganzen neumodischen Kram?
Wenn ich im Bus falle... Wer würde mir da helfen?
Und seit auch mein Mann weg ist, macht sich Tickma hier breit!

Und meine Wohnung... Die Putzhilfe hat kaum Zeit...
Das Geld ist auch immer knapp...
Aber wir wissen ja, was da hilft!!
Danke, Sumsi.
Es wäre gut, wenn du wieder mehr rauskommst.
Komm uns doch mal besuchen! Ich koche uns dann auch was!
Also... Ich weiß ja nicht...

Wie wäre es, wenn wir ab jetzt zusammen einkaufen gehen?
Wir drei gemeinsam!
Tolle Idee! Wir passen auf, dass du nicht umfällst.
Aber... Ihr habt doch sicher was Besseres zu tun...
Wenn ihr meint....
Prima! Dann gehen wir gleich morgen, ja? Um 11 Uhr?
Captain
Ach Quatsch! Wir freuen uns auch über Gesellschaft.
Okay...
Alles klar, dann sehen wir uns morgen Vormittag.
Aber... So lösen wir doch auch nicht ihre Probleme...
Oder was meinst du, Captain?
Nein, Schnuddel. Aber es ist zumindest ein Anfang.
ENDE.

Christian Stoll: „Die Batterie ist ausgesaugt“

von **Volker Althoff** // Gestaltung: Taha Ünlüyurten

Der Stadionsprecher von Werder Bremen spricht offen über seine Depression. Seit 40 Jahre leidet er an dieser Krankheit und hatte drei schwere Episoden.

Wenn die Profimannschaft von Werder Bremen im wohninvest Weserstadion vor heimischer Kulisse antritt, dann darf er nicht fehlen. Christian Stoll ist an der Seite von Arnd Zeigler die Stimmungskanone und häufig vor der Ostkurve anzutreffen. Nächstes Jahr feiert der Stadionsprecher Silberhochzeit. „25 Jahre bin ich dann tätig für den Verein. Und ich hoffe, dass es einhergeht mit der 1. Liga“ freut sich Stoll, der gebürtig aus Bremen-Vegesack kommt. Die 2. Liga sei zwar ganz schön, weil viele Duelle gegen Traditionsmannschaften stattgefunden haben, meint Stoll. Aber er findet, dass Werder in die 1. Liga gehöre. *(Anmerkung der Redaktion: Dieses Interview wurde im April 2022 geführt*).

Durch eine Mischung aus Begabung, Glück, Zufall und Kontakt ist er an den Job gekommen: „Ich war damals Redaktionsleiter beim Hörfunksender Hit-Radio-Antenne und bin von einer Agentur angerufen worden. Der Agenturchef sagte zu mir, dass ein neues Stadionfernsehen bei Werder Bremen eingerichtet werde und er daher einen Vermarktungspartner suche.“ Daraufhin hat sich Christian Stoll dieses Format zwei- oder dreimal angesehen. „Es gab zwei Moderator:innen im Stadion – nicht als Stadionsprecher:innen – sondern als Fernsehmoderator:innen, die das Fan-TV begleiteten. Sie waren sehr bemüht, aber man merkte ihnen an, dass sie keine Beziehungen zu Bremen hatten. Beide kamen aus Köln.“ Sie seien freitags, vor den Samstagsspielen, nach Bremen

Foto: **Volker Althoff**

gefahren und nach den Partien wieder nach Köln zurück. „Ich habe gesagt, die beiden machen das zwar ganz gut, aber ich stelle mir das anders vor. Und dann hat der Agenturchef mich gefragt, ob ich jemanden vorstellen könne, der es besser macht. Daraufhin habe ich gesagt, derjenige steht vor Ihnen. Ich war damals sehr selbstbewusst.“ Die Chemie passte, weil Christian Stoll seit seiner Kindheit Werder-Fan ist. Mit fünf Jahren war er das erste Mal im Stadion – zusammen mit seinem Großvater, der selber Fußballer und Fußball-Fan war. Das Ganze spielte sich in der ersten Meistersaison ab. So wurde dem Verein Christian Stoll vorgeschlagen, was gut angekommen sei. Er hat dann parallel zu seinem Vorgänger Christian Günther als Stadionsprecher gearbeitet, und als dieser starb, suchte der Verein einen Nachfolger. Auf diesem Weg ist Stoll Stadionsprecher geworden und hat alles erlebt, was es im Fußball zu erleben gibt: Pokalsieg, Meisterschaften, bittere Niederlagen und den bitteren Abstieg. Das ist der eine Christian Stoll.

Der andere Christian Stoll leidet seit 40 Jahren an einer Depression. „Die ersten Symptome hatte ich mit 23 Jahren. Damals hatte ich gerade mit meinem Studium angefangen und wohnte in Mainz. Ich konnte gar nicht zuordnen, was es war“, beschreibt Stoll. Zunächst wandte er sich an einen Arzt an der Universität; später dann an Fachärzte in Bremen, weil er dort aufgewachsen ist. „Ich war beim Internisten und beim Orthopäden – alle haben gesagt, ich sei topfit und hätte nichts.“ Niemand hatte eine Idee und wusste irgendwie weiter. Schließlich sind Jahre ins Land gegangen. Irgendwann hatte eine Freundin seiner Eltern, die Ärztin war, davon erfahren und diagnostizierte dann bei Christian Stoll Depression. „Damit war alles klar. Sie hatte mich dann entsprechend behandelt.“ Damals sei es noch gar nicht so schlimm gewesen, berichtet Stoll. Er war auf dem Weg von Mainz zum Segeln und war

Fotos: **werder.de/massstab**

Didier Drogba und Christian Stoll

richtig gut gelaunt. „Es war ein schöner Tag. Doch plötzlich ist mir während der Fahrt auf der Autobahn ganz komisch geworden. Ich kann das gar nicht mehr beschreiben, wie es war. Ich hatte den Eindruck, mein Kreislauf bricht zusammen und bin dann rechts an einer Tankstelle herangefahren. Das Segeln habe ich dann abgesagt und mich stattdessen in meiner ‚Studentenbutze' isoliert." Er konnte gar nichts mit sich anfangen, berichtet er weiter. Über die Jahre habe sich seine Depression in verschiedenen Variationen ausgeweitet. „Das kann man sich gar nicht vorstellen." Es hat dann drei Episoden in seinem Leben gegeben,

Foto: **Christian Stoll**

die richtig schlimm gewesen seien. „Die waren so schlimm, dass ich es ohne ärztliche und klinische Hilfe nicht mehr aushalten konnte.“

Inzwischen hat sich Stoll mit Medikamenten und einer gewissen Lebens- und Arbeitseinstellung mit der Depression arrangiert. „Ich weiß, ich werde die Erkrankung nicht mehr los und sie wird mich bis zum Ende meiner Tage begleiten. Aber ich werde versuchen mit dem ‚schwarzen Hund‘ irgendwie gut Freund zu werden, das geht mal besser und mal weniger.“ Momentan habe er eine ganz gute Phase, sagt er. Vor eineinhalb Jahren sah seine Situation jedoch sehr schlecht aus: „Ich war in der Tagesklinik, wusste nicht weiter, lag im Bett und hatte den Wunsch, in Ruhe gelassen zu werden. Ich wünsche diese Krankheit niemandem“.

Seine Ärztin habe seine Erkrankung mit einer Batterie verglichen und zu ihm gesagt, er habe in seinem Leben immer Vollgas gegeben, immer voll gearbeitet. „Natürlich war ich immer sehr fixiert auf Karriere, auch auf ‚Kohle‘ und andere Dinge und habe die Batterie immer leergesogen. Und wenn eine Batterie nicht aufgeladen wird, dann ist sie irgendwann alle und so war es bei mir.“

Gegenwärtig ist er immer noch sehr ehrgeizig und möchte schöne Dinge erleben. „Ich weiß aber auch, dass meine Energie endlich ist und ich mit 62 Jahren nicht mehr der Jüngste bin. Daher treten auch Alterserscheinungen auf, so dass ich auf mich aufpassen muss.“, sagt Stoll und ist ganz nachdenklich. Nun will er den Rest seines Lebens mit dem ‚schwarzen Hund‘ in Einklang bringen.

Stoll arbeitet in vielen Bereichen, auch als Journalist. Er versucht einen vernünftigen Ausgleich zu finden. „Früher gab es nie ein Wochenende, das war einfach so und hat mich nicht großartig gestört“, sagt er. Jetzt versucht er die Dinge etwas anders anzugehen als frü-

Foto: **Christian Stoll**

her und denkt trotz der Freude an der Arbeit mehr an sich. „Ich habe mehr freie Zeit, bin öfter daheim, treibe Sport, lese und sorge für mehr Ausgleich. Das hilft weiter und hat insgesamt auf eine angenehmere Lebensbahn geführt.“ Der Körper und Geist hätten erstmal Zeit gebraucht, um zu begreifen, was Depression für eine Krankheit ist. „Am Anfang wollte ich das gar nicht wahrhaben. Doch irgendwann habe ich mich mit meiner Erkrankung arrangiert. Aber ich will nicht mit ihr ‚Kumpel‘ sein, sondern ich will, dass sie mich so einigermaßen in Ruhe lässt. Das tut sie nicht immer, aber meistens“, erklärt Stoll bildhaft.

Für seine Mutter war der Umgang mit seiner Erkrankung sehr schwierig. „In früheren Zeiten war es so: Man hat keine Depression“, berichtet Stoll. Sein Vater hatte mehr Verständnis für sein Krankheitsbild, denn er kam aus dem ärztlichen Berufszweig. „In der Verwandtschaft gab es solche und solche.“ Deshalb sei es wichtig, dass man klar formuliere, dass Depression eine genauso schwere Erkrankung ist wie Krebs, Schlaganfall oder Herzinfarkt, so Stoll. Insofern sei Öffentlichkeitsarbeit und Anerkennung dieser Krankheit enorm wichtig.

Ohne seine Frau und Freunde hätte Stoll die schweren Episoden seiner Depression nicht überstanden. „In all den Phasen hat es Menschen gegeben, die besonders zu mir gehalten haben“, berichtet Stoll. Es habe aber auch Freunde gegeben, die mit seiner Erkrankung nicht umgehen konnten. „So gab es Leute, die gesagt haben, ‚sorry‘, ich komme damit nicht klar und kann mit Dir in solchen Phasen nichts anfangen. Das ist auch in Ordnung. Ich verlange nicht von jedem, dass sie oder er damit etwas anfangen kann. Manchmal trennt sich dann die Spreu vom Weizen.“ So hat Stoll Freunde verloren, aber auch welche gewonnen.

Einigen Arbeitgebern hat Stoll von seiner Erkrankung erzählt: „ Werder Bremen habe ich darüber informiert und den Deutschen Fußballbund (DFB), für den ich lange gearbeitet habe. Vom DFB bin ich allerdings enttäuscht. Von Werder’s Reaktion war ich sehr überrascht. Der Verein hat es positiv angenommen.“

Eine zeitlang war Stoll in der Klinik und anschließend in der Tagesklinik. „Dort war ich total ‚out of order‘, konnte und wollte nicht.“ Ob er heute nochmal in eine Klinik gehen würde, weiß Stoll nicht. Damals konnte er überhaupt nicht mehr, sodass seine Frau ihm einen Klinikplatz in Berlin besorgt hat. Denn inzwischen wohnen Stoll und seine Familie in Berlin. „Dort haben die mich erstmal heruntergefahren, was erstmal ganz gut war.

Doch so eine psychiatrische Klinik ist eine psychiatrische Klinik. Also es ist nicht so lustig dort. Ich habe mich früher entlassen, als ich sollte. Meine behandelnde Ärztin, die ganz gut war, sagte zu mir, dass ich eigentlich noch länger bleiben müsste. Doch ich wollte aus diesem ‚Surrounding' raus.

Nach all den Erfahrungen mit der Depression ist Stoll zu der Erkenntnis gekommen, dass man sich zu dieser Krankheit bekennen müsse. „Man muss den Mut haben, Verwandte, Freunde und der Öffentlichkeit gegenüber zu sagen, ich habe eine Depression und ich bin krank, bitte nehmt Rücksicht. Man muss lernen, sehr individuell mit dieser Krankheit umzugehen." Ihm hat der Sport immer sehr gut getan: „Ich bin nach wie vor leidenschaftlicher Sportler und gehe jeden Tag auf´s Rad. Auch in die Sauna gehe ich häufig, das tut mir gut." Und der Aufstieg von Werder erfreut Christian Stoll umso mehr, denn „wir haben eine tolle Mannschaft, einen tollen Spirit und die besten Fans."

Fotos: **Christian Stoll**

Ein Rabe

von **Marc** // Gestaltung: Rosemarie

Ich sehe auf dem Bordstein einen Raben
Er scheint etwas im Schnabel zu haben
Ich ahne etwas und bleibe stehn
Gleich gibt es etwas Tolles zu sehn

Er hat sich etwas Zeit genommen
Blickt sich um, ob Autos kommen
Plötzlich fliegt in hohem Bogen
Eine Nuss auf den grauen Fahrbahnboden

Das erste Auto kommt auch schon daher
Fahr über die Nuss, wünsch ich mir sehr
Pech gehabt, leider verpasst,
Beim Zweiten mal hat es dann gekracht

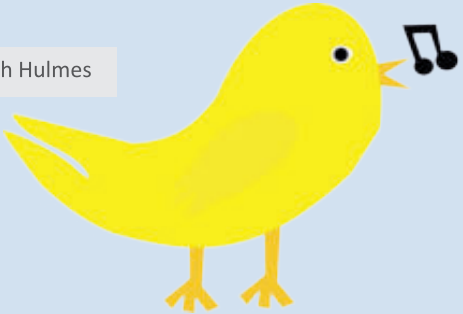
Jetzt fliegt der Rabe zu seiner Nuss
Ich geb ihm noch einen Abschiedskuss
Der Vogel hat meinen Tag gerettet
Bin heute nicht mehr an schlechte Gedanken gekettet

Die schösten Dinge sind umsonst im Leben
Du musst Dir nur etwas Mühe geben
Wenn Du sie siehst mit Liebe und Herz
Dann vergeht auch manchmal der Schmerz

Illustration: **Rosemarie**

Erdbeeren sind kein Hundefutter

von **Irmgard Gummig** // Gestaltung: Sarah Hulmes



Es ist die schöne Jahreszeit zwischen Ende des Frühjahrs und den nun beginnenden heißen Sommernächten. Viele Verführungen warten auf uns Menschen. Die warme Luft verleitet und lässt uns leichte Stoffe auf der Haut tragen. Im warmen Sommerwind umwehen sie unseren Körper und vermitteln ein wohliges Empfinden trotz der manchmal anstrengenden Wärme. In Tag und Nacht ist oftmals ein Licht am Himmel von verschiedensten Nuancen und möchte uns zu dem Wunsch nach Harmonie verleiten. Weich und prachtvoll fühlt sich die Luft auf der Haut an, auch in kurzen Schauern von Sommerregen. Unsere Blicke schweifen im hellen Sonnenlicht umher und freuen sich über die üppige Farbenpracht der Pflanzen und Menschen. Vögel schreien in ihrer Sprache die Melodien nur so heraus und vermitteln dieses Gefühl von Weite und Vielfalt. Andere Tiere rascheln und huschen in Gärten und Land umher. Sie suchen nach süßen Früchtchen und Gesellschaft und lassen uns manchmal einen Blick auf ihren Nachwuchs erhaschen. Die Früchte verlocken auch uns Menschen mit ihren Farben und Duft dazu, von ihnen zu naschen. So viel Schönes bietet die Natur uns Menschen in dieser Zeit als Begleitung für unser Leben. Lassen wir uns doch einfach davon verführen.

Es kann uns auch gutgehen.

Illustrationen: **Sarah Hulmes**

BELLO

Telefonseelsorge bei Suizidgedanken - da muss sich etwas ändern!

von **Mariana** // Gestaltung: Mariana

Ein persönlicher Erfahrungsbericht aus einer Krise, wie sie jeden treffen kann - egal, ob psychisch krank oder nicht. Und ein Hinweis auf einen Missstand, der behoben werden müsste.

Es ist Mittwoch Nacht 1:00 Uhr. Ich habe gerade erfahren dass mein Freund, jetzt Ex-Freund, mich über ein halbes Jahr betrogen hat. Es tut entsetzlich weh. Ich kann es kaum aushalten. Die Gedanken rasen... ich fühle mich ganz alleine auf der Welt. Ich muss reden. Denn ich merke, wie ich beginne durchzudrehen. Die dunklen Gedanken stehen wie schwarze Gestalten vor meiner Tür. Ich höre sie klopfen. "Du willst nicht mehr" "Du kannst nicht mehr" "Du hast niemanden auf der Welt" "Keiner liebt dich" mein Adrenalin steigt. Ich hab das Gefühl irgendwas tun zu müssen. Aber was soll ich tun?
Ich habe Angst. Ich kenne mich. Suizidgedanken begleiten mein Leben immer wieder. Noch sind sie nicht drängend, aber ich habe Angst dass sie es werden. Ich muss mit jemandem reden!
Aber mit wem?

Das Sorgentelefon fällt mir ein. Ja, eine gute Idee. Aber kann ich da wirklich anrufen? Ist es nicht lächerlich? So viele Menschen werden betrogen... Da muss man doch alleine mit klar kommen. Man kann doch nicht gleich immer so überreagieren. Man muss sich mal zusammen reißen!

Außerdem sind es ja noch keine Suizidgedanken. Es ist nur sehr wahrscheinlich, dass welche daraus werden könnten. Aber vielleicht wäre das für die Leute am

Illustration: **Mariana**

Telefon ja auch zu viel? Sind ja auch nur ehrenamtliche Mitarbeiter soweit ich weiß.

Egal, ich muss jetzt anrufen. Ich halte es nicht mehr aus!

Es klingelt. Eine Bandansage. Bestimmt eine Warteschlange. Ok dann warte ich eben. Hauptsache jemand spricht gleich mit mir.
Hä? Alle Leitungen sind besetzt. Das Telefonat wird sofort beendet mit der Info das man es später nochmal versuchen soll.

Mist. Scheiße. Was mach‘ ich jetzt? Ich bin ganz alleine auf der Welt.
Ich rufe nochmal an. Wieder die Bandansage. Ich rufe die zweite Nummer an. Das gleiche.

Ich google nach anderen Nummern. Irgendwas Merkwürdiges wo ich nicht herausfinden kann, ob das was kostet. Egal ich bin verzweifelt, ich rufe da an.... Die Nummer gibt es nicht.
Hilfe was mach ich bloß?
Noch mehr Seelsorgen Einträge bei Google. Seelsorge Hagen... Ich wohne nicht in Hagen, darf ich da trotzdem anrufen? Egal ich brauche Hilfe.
Oh es ist die gleiche Telefonnummer wie überall in Deutschland.
Ich versuche es wieder. Bandansage. Verdammt. Ich brauche Hilfe!

Es hilft nichts, ich versuche nachts um 2:30uhr meine Schwester in ihrem Urlaub anzurufen. Ich hab Glück, sie geht ans Telefon. Ich schluchze und heule. Ich bin so froh dass sie da ist. Es tut mir so leid ihren Urlaub zu stören. Ich fühle mich erbärmlich, dass ich mein Leben immer noch nicht alleine auf die Reihe bekomme. Sie bleibt geduldig bis 4 Uhr morgens am Telefon. Während ich vor weinen kaum Luft bekomme.

Was machen alle die Leute, die wirklich gar niemanden haben? Wie fühlen sich Menschen die ganz drängende Suizid Gedanken haben und dann an diese Bandansage geraten?

Ich habe auch schon Menschen an die Telefonseelsorge verwiesen ohne zu wissen dass es so schwer ist, dort jemanden zu erreichen. Auf unserer Webseite vom psychNAVi steht als Krisenhilfe bei Suizidgedanken auch die Nummer der Telefonseelsorge. Bei dem Gedanken wird mir übel. In den nächsten Tagen habe ich immer wieder Krisenmomente. Und egal ob Samstagvormittag, Sonntagabend oder Montagvormittag. Immer wieder

diese Bandansage. Nicht einmal habe ich jemanden ans Telefon bekommen.
Ich schaue immer wieder im Internet nach Hilfen. Alle Seiten scheinen bedenkenlos auf die Telefonseelsorge zu verweisen. Ich habe mir ein Buch als Begleiter für die Trennung gekauft. Eine Schritt für Schritt Anleitung. Dort wird das Thema Suizidgedanken bei Trennungen angesprochen und natürlich wird am Ende auch auf die Telefonseelsorge verwiesen. Ich habe die Telefonseelsorge angeschrieben. Das Problem geschildert. Die Antwort war, dass sie sich der Problematik durchaus bewusst sind aber leider nichts dran zu ändern ist.

Ich habe das Gefühl, alle verweisen blind auf eine Organisation und denken: da kann geholfen werden. Problem gelöst. Aber so einfach ist es nicht. Die Kapazitäten der Telefonseelsorge reichen nicht aus. Wir haben kein gutes, verlässliches Angebot für Menschen die mit Suizidgedanken kämpfen. Es muss sich etwas ändern, aber ich weiß nicht wie.

Für alle die, die Ähnliches durchmachen. Mir hat es ein bisschen geholfen, einfach im Internet zu chatten. Das war besser als gar nichts zu tun. Fremden Leuten mein Leid klagen und es einfach herauslassen half ein bisschen. Aber alle, die schon Mal auf Chatportalen unterwegs waren, wissen wahrscheinlich, mit was man da auch konfrontiert werden kann. Dafür braucht man eine gewisse Stärke.
Ich habe noch eine App gefunden, leider nur auf Englisch, die ich empfehlen möchte. Wenn es die auf Deutsch gäbe, und staatlich finanziert denke ich sogar dass es vielleicht eine bessere Lösung wäre als die Telefonseelsorge.

Ich wünsche mir für die Zukunft eine bessere Krisenversorgung. Ich werde weiter schauen, wo ich auf dieses Problem hinweisen kann, damit sich etwas ändert. Unsere Gesellschaft verändert sich. Familien werden immer kleiner oder es kommt gar nicht erst dazu, dass man eine Familie gründen kann. Es gibt immer mehr Menschen, die sich einsam fühlen und auch immer mehr, die wirklich alleine sind. Viele schämen sich sogar dafür, dass sie einsam und alleine sind. Aber nicht jeder Mensch hat das Glück, ein großes, stabiles soziales Netz um sich herum zu haben. Manchmal braucht man Hilfe von außen. Aber diese Hilfe muss auch funktionieren!

APP Empfehlung

Afterglow

Hier deren Beschreibung vom Anbieter:

Afterglow existiert, um jedem Menschen zu helfen, die Herausforderungen des Lebens mit Hilfe anderer Menschen zu meistern. Hier wird Ihnen zugehört, Sie finden Unterstützung und Sie werden verstanden, ohne verurteilt zu werden. Dies ist ein Ort, an dem Menschen freundlich zueinander sein können.

Du kannst mit deinen Problemen und Gefühlen hierher kommen, dich in einem sicheren Raum öffnen und Menschen finden, die dir wirklich helfen und dich unterstützen wollen.

Sie können sich mit Gleichgesinnten und Menschen verbinden, die in derselben Situation waren wie Sie. Die verfügbaren Communities geben Ihnen die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, neue Freunde zu finden und ein positives soziales Umfeld aufzubauen.
Sie können auch anfangen, Ihre Meinung zu ändern, um positiver zu denken, mit emotionaler Unterstützung und Ermutigung von anderen Menschen und ihren Lebenserfahrungen.

Wir sind stolz darauf, Afterglow zu einem sicheren Ort für alle zu machen. Sie können hier völlig anonym bleiben, ohne Ihre persönlichen Daten weiterzugeben. Wir haben Regeln und Moderationen, um Hassreden, giftige Sprache und Trolling zu verhindern.

Illustration: **Mariana**

FLEISCHFRESSER

von **Taha Ünlüyurten**// Gestaltung: Rosemarie

Hallo, liebe Kinder. Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Muscipula. Dionaea Muscipula. Wir sind aus der Familie der Droseraceae. Ursprünglich kommen wir aus dem Osten der Vereinigten Staaten von Amerika. Wie ihr wisst, mögen wir die Sonne und lieben weiches Wasser – am liebsten Regenwasser. Im Herbst gibt es erstmal Winterschlaf bis zum Frühjahr. Mit Freuden kann ich sagen, dass wir buchstäblich für unser Leben gerne jagen – denn unsere Lieblingsspeise sind Proteine. Wir ernähren uns karnivor. Kurz und knapp auf Deutsch: Wir sind Fleischfresser. Viele Spezies sind einfach fasziniert von uns. Wir lauern der Beute auf und warten geduldig. Wir warten, bis unser Essen zu uns kommt, dann schnappen wir innerhalb einer Zehntelsekunde zu. Das spart Kräfte bei dem Wetter.

Leider wird das Leben immer härter... Und wir sollten darüber reden. Es gibt einfach viel weniger Nahrung für uns in den letzten Jahrzehnten. Könnt ihr euch noch an früher erinnern? Als Insekten zuhauf an Windschutzscheiben der Autos klebten? Saftige, leckere, nahrhafte Insekten. Heutzutage jedoch durchaus weniger. Grund dafür sind Pestizide und ganz besonders die perfiden Neonicotinoide. Der Homo sapiens vergiftet in Perfektion seine Nahrung ohne weitreichende Konsequenzen zu beachten. Komplette Ökosysteme werden dabei systematisch zerstört – so wie unser Lebensraum. Oder die der Piscis im Shinji-See. Die Universität von Tokyo hat 25 Jahre lang erforscht, warum die Piscis verschwunden sind. Grund dafür war das Aussterben des Zooplanktons, der Nahrungsquelle der dort lebenden Piscis, durch den chemischen Stoff namens Imidacloprid, hergestellt von sogenannten Konzernen. In diesem Fall von der Bayer AG. Andere Konzerne wie z.B. BASF gefährden ebenfalls Lebensraum, indem sie Erdgas sehr günstig von einem Ort kaufen, den der Homo sapiens Russische Föderation nennt, und damit Ammoniak herstellen. Natürlich ernähren sich auch andere Lebewesen von Insekten, wie die Gattung Aves, aber einerlei - die Zeit wird knapp und der Winter naht. Wir sind die Alpha-Prädatoren unter den Plantae. Klar soweit?!

Sprechen wir wieder von den Neonicoti-

Illustration: **Rosemarie**

noiden. Es gibt mittlerweile schon Saatgut, das farblich kodiert ist. Runde, bunte Kügelchen, damit man, unter anderem, sofort erkennt: Blau kommt aus Frankreich und orange aus Deutschland. Jedenfalls solltet ihr wissen, dass wir die industrielle Landwirtschaft genau im Auge behalten sollten, denn diese ist alles andere als schön - und riesige Felder von Mais oder anderem Getreide sind ganz bestimmt nicht natürlich. Nun, liebe Kinde, es wird Zeit für unseren Winterschlaf. Im Frühling erzähle ich euch dann mehr von Monokulturen, die der Homo sapiens beginnt auszusäen und was diese für unser Ökosystem bedeuten.

Angst und Panik

von **Marc** // Gestaltung: ZWIELICHT

Ich steh auf dem Marktplatz, umgeben von Menschen
Jetzt nimmt sich die Angst Platz, kann sie nicht bekämpfen
Der Schweiß bildet rinnende Perlen
Will mich jetzt einfach nur von hier entfernen

Nun ergreift mich, die wildeste Panik
Ich verlier die Kontrolle, Methoden greifen gar nicht
Ich möchte hier nur schnell wegrennen
Nein, heut kann ich mich meiner Angst nicht stellen

Die Angst ist Dein Freund, er will Dich beschützen
Das ist seit tausenden Jahren von Nutzen
Nur manchmal übertreibt er es viel zu sehr
Nicht weniger und auch nicht mehr!

Alternative Reaktionen sollst Du erlernen?
Ja gut, aber nicht in irrationalen Fällen
Manchmal kannst Du dein Hirn trainieren
Manchmal hilft nur lernen zu akzeptieren!

Nun stehe ich im finstersten Dunkeln
Ist dort nicht ein leichtes Funkeln?
Biete dem Satan dar die Kehle
Komm nun nehm schon meine Seele!

Nimm sie jetzt, oder lass mich für ewig!
Ja, ich glaub, ich bin meiner Angst jetzt ledig

Ich habe doch jetzt schon mal gewonnen
Ja, aber nur einmal, sie wird wiederkommen

Die Angst ist Dein Freund, er will Dich beschützen
Das ist seit tausenden Jahren von Nutzen
Nur manchmal übertreibt er es viel zu sehr
Nicht weniger und auch nicht mehr!

Alternative Reaktionen sollst Du erlernen?
Ja gut, aber nicht in irrationalen Fällen
Manchmal kannst Du dein Hirn trainieren
Manchmal hilft nur lernen, zu akzeptieren!

Aber es könnte doch...
Aber es könnte doch.....
Aber es könnte doch.....!

Dieser Gedanke wird niemals Freiheit verleihen
Und Dir immer hinderlich sein!
Trau Dich mit Mut, probier soviel Du kannst
Was hast zu verlieren, außer der Angst?

Ruhe bitte!

Stille Stunden im Supermarkt

von **Janne Eckhoff und Volker Althoff** // Gestaltung: Valentin Skwirblies

Einkaufen ohne Musikberieselung, Werbedurchsagen für Produkte sowie dezente Beleuchtung – das ermöglicht die „Stille Stunde“. In Hannover wurde das Konzept in einem Edeka-Supermarkt umgesetzt. Welche Reaktionen es darauf gab und wie die Idee zustande gekommen ist, das zeigt der folgende Artikel von Janne Eckhoff und Volker Althoff.

Der Geruch nach frischen Brötchen, die kühle Luft vor den offenen Kühlregalen und hell ausgeleuchtete Kühltruhen. Die Musik aus dem Supermarktradio wird von einem Werbespot unterbrochen und auf den Knopfdruck einer Kundin ertönt eine Durchsage: „Ein Mitarbeiter in die Spirituosenabteilung, Sie haben einen Kundenwunsch.“

Ein Einkauf im Supermarkt konfrontiert uns mit vielen unterschiedlichen Reizen, mit denen die meisten von uns mehr oder weniger gut zurechtkommen. Oft bemerken wir schon gar nicht mehr, wie viele Sinneseindrücke über die Dauer eines Einkaufs eigentlich auf uns wirken. Für manche Menschen kann diese Fülle an Reizen jedoch eine Überforderung darstellen, sie überwältigen und das selbstständige Einkaufen zu einem Problem werden lassen.

Aus diesem Grund bietet sich im EDEKA EssBerg 23 in der Hannoverschen Innenstadt an einem Sonntag im Juni ein ganz anderes Bild. Heute führt die Rolltreppe hinunter in einen stillen, abgedunkelten Laden. Nur die Beleuchtung der Sushi-Theke, Kühltruhen und -schränke spendet Licht. Bis auf das Brummen der Kühlsys-

Fotos: **ZWIELICHT**

teme ist nichts zu hören. Ein ungewohntes, aber angenehmes Erlebnis. Auch wenn es in manchen Regalreihen schon ein wenig zu dunkel ist, wie Kundin Hana Hahne anmerkt. „Es war schon ein bisschen Stress, vor dem Regal zu stehen und irgendetwas zu suchen, aber es nicht richtig zu sehen“, erzählt sie. In ihrer Heimat Bad Münder arbeitet sie als Therapeutin und Coach seit vielen Jahren mit neurodiversen Menschen zusammen und ist an diesem Tag extra nach Hannover gekommen, um eine sogenannte 'Stille Stunde' miterleben zu können. Abgesehen von der unzureichenden Beleuchtung in einigen Gängen ist sie begeistert. Auch Josefine Hartmann von Pro School, dem Initiator der Aktion, zieht eine positive Bilanz: „Wir hatten am Anfang ein bisschen Sorge, dass es nicht so gut angenommen wird. Sobald aber der erste Vater mit seinem Sohn im Spektrum den Laden betreten hat, haben wir gedacht, es hat sich jetzt schon gelohnt. Eine Person bringt schon einen Mehrwert.“

Ihre Kollegin Sarah Kölbel, die bei Pro School für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist, erzählt, dass Presseberichte über eine Stille Stunde in neuseeländischen Supermärkten das Projekt in Hannover inspiriert haben. Tatsächlich wird Neuseeland in vielen Berichten als Ursprungsland der Stillen Stunde genannt. Dort hatte, so berichtet ZEIT ONLINE in einem Artikel aus dem Dezember 2019 die Supermarktkette Countdown im Oktober desselben Jahres in 180 Filialen eine 'Quiet Hour' eingeführt. Jeden Mittwoch zwischen 14:30 und 15:30 Uhr wird in den Geschäften die Musik abgeschaltet und das Licht gedimmt. Das Verräumen von Waren, das Einsammeln von Einkaufswagen und Durchsagen werden auf ein Minimum reduziert.

Unter Bezeichnungen wie 'Quiet Evenings' und 'Autism Awareness Hours' existieren ähnliche Konzepte für ein reizreduziertes Einkaufserlebnis auf den Britischen Inseln allerdings schon länger.

Neuseeland ist somit vielleicht „nur“ eines der Ursprungsländer, doch erst die

Berichte über die Stille Stunde dort verhalfen dem Konzept zu größerer Bekanntheit.

In der Schweiz beispielsweise führten

2020 mehrere SPAR-Märkte ebenfalls eine Stille Stunde nach neuseeländischem Vorbild ein, nachdem der Verein Autismus Deutsche Schweiz bereits seit 2016 nach Partnern für ein vergleichbares Projekt gesucht hatte.

Pro School hatte, so erzählt Sarah Kölbel, mehr Glück bei der Suche nach Partnern in Hannover. Sie hatte die Anfrage für das Projekt als Rundmail stufenweise an mehrere Märkte geschickt und schnell eine positive Rückmeldung erhalten. „Daniel Bergmann, der Geschäftsführer der Filiale EssBerg, hat sofort geantwortet, war sofort dabei […] und hat uns direkt einen Sonntag angeboten."
Bergmann selbst, der schon seine Ausbildung bei EDEKA gemacht und früh von der Idee eines eigenen Marktes begeistert war, berichtet, dass ihm soziale Projekte genau wie Nachhaltigkeit generell am Herzen liegen. Vom Konzept der Stillen Stunde war er sofort begeistert und hatte den Sonntag als passenden Tag dazu ausgewählt. Unter der Woche, so erklärt er, sei die Innenstadt voll und laut und sein Geschäft durch Laufkundschaft sehr belebt. Keine guten Voraussetzungen für ein reizreduziertes Einkaufserlebnis. Mitarbeiter:innen für eine zweistündige Sonntagsschicht zu finden war hingegen absolut kein Problem. Er hofft nun darauf seinen Kund:innen noch häufiger eine Stille Stunde anbieten zu können. Mit ein paar kleinen Verbesserungen in Bezug auf die Beleuchtung, versteht sich. Seine Bilanz kurz vor Feierabend: „Man kann nicht sagen, damit mache ich Umsatz. Darum geht es mir auch nicht. Ich freue mich darüber, dass Leute die Chance haben, so einkaufen zu gehen… mal etwas anderes. Die Kund:innen, die jetzt in den Supermarkt reingegangen sind, waren alle positiv und haben sich gefreut." Er wünscht sich, dass sich das Konzept herumspricht und in Zukunft noch mehr Leute erreicht.

Darauf hofft auch Kundin Andrea aus Hannover. Sie ist Mutter von drei Kindern, von denen eines, Sohn Sebastian (13), mit dem sogenannten Asperger-Syndrom diagnostiziert wurde. Für die beiden war der heutige Einkauf eine angenehme Erfahrung. „Ich finde die Stille Stunde ein ganz tolles Angebot. Ich glaube für meinen Sohn war es auch ganz gut, da es oft sehr voll und laut ist und man angerempelt wird. Man wird angesprochen, und das ist für meinen Sohn ganz schwierig. Er kann auch in 'normalen' Läden einkaufen, aber der Druck ist etwas ganz anderes."
Sebastian selbst betont vor allem, dass er in der entspannten Atmosphäre die Gerüche von Produkten wie Obst, Gemüse

und Gewürzen viel deutlicher habe wahrnehmen können, und seine Mutter stimmt ihm zu.

Josefine Hartmann, die seit zwei Jahren den Fachbereich Autismus bei Pro School leitet, freut sich sehr über diese Rückmeldung. „Menschen mit ASS haben eine Reizfilterstörung. Das bedeutet, dass diese Menschen viel sensibler auf bestimmte Reize reagieren“, erklärt sie. Diese Sensibilität gegenüber verschiedenen Reizen könne einen Einkauf schnell zu einem stressigen Erlebnis oder sogar zur totalen Überforderung werden lassen. Aus diesem Grund sieht sie die Stille Stunde als einen wichtigen Schritt in Richtung Inklusion und als eine gute Möglichkeit, die Gesellschaft für dieses Thema zu sensibilisieren.

Sie betont auch, dass Menschen mit ASS bei weitem nicht die einzige Zielgruppe der Stillen Stunde darstellen: „Auch für ADHSler, für Menschen, die Migräne haben oder einfach generell geräusch- und lichtempfindlich sind, wird die Stille Stunde auf jeden Fall ein Gewinn sein.“

Auch Kundin Andrea weiß von einigen Menschen zu berichten, die grelle Beleuchtung und Hintergrundbeschallung in Supermärkten als Belastung empfinden und auch Hana Hahne schließt sich dem an. „Ich glaube, dass es auch für normalsensitive Menschen durchaus angenehm sein kann, in so einer reizarmen ruhigen Umgebung einzukaufen, in der nicht so viel Licht leuchtet oder wo es großzügiger ist und ein bisschen mehr Platz vorhanden ist und es nicht zu Rempeleien kommt.“

Zwar gibt es in Bremen bisher noch keinen Supermarkt, der das Konzept der Stillen Stunde umsetzt, der Alnatura-Markt im Bremer Viertel jedoch bietet seiner Kundschaft schon seit vielen Jahren eine reizreduzierte Umgebung für ein entspanntes Einkaufen. Die Kette habe von Anfang an das Prinzip eingeführt, dass es in den Märkten still sei, auf Musik und Lautsprecherdurchsagen werde grundsätzlich verzichtet und die Beleuchtung und die Farben dezent gehalten, so die stellvertretende Marktleiterin Wiebke Henning. „Das geht zurück auf unseren Gründer Götz Rehn, der ein ganzheitliches Konzept für die Kunden bieten wollte. Demnach sollen die Kunden sich auf das Wesentliche konzentrieren. Dazu gehört auch, dass möglichst viele Reize ausgeschaltet oder eben gar nicht an den Kunden herangebracht werden.“

Ähnlich sieht es auch im EDEKA-Markt Fehner Am Dobben aus: Musikberieselung, Ladendurchsagen oder Werbung für irgendwelche Produkte - Fehlanzeige. „Wir haben von Anfang an darauf ver-

zichtet, weil viele Kund:innen sich schon vor Jahren dadurch gestört fühlten. Sie wollten in Ruhe einkaufen gehen“, berichtet Inhaber Werner Fehner (68). Er sei nicht verpflichtet, Musik oder Werbung für Produkte laufen zu lassen, daher fiel es ihm leicht, sich an den Wünschen seiner Kunden zu orientieren.

Konzepte, die der Stillen Stunde ähneln, gibt es in Bremer Supermärkten also bereits seit vielen Jahren. Entsprechend beworben werden sie jedoch meist nicht.

Die Umsetzung einer Stillen Stunde im eigentlichen Sinne könnte sich für einige Supermärkte in Bremen auch tatsächlich ein wenig problematisch gestalten. Im REWE-Markt im Viertel beispielsweise ließe sich das Konzept nicht so einfach umsetzen, berichtet Marktleiter Eike von Ohlen (28). Vom Prinzip her findet er das Konzept eigentlich ganz gut, Schwierigkeiten bei der Umsetzung sieht er vor allem in der Organisation. Die Einführung selbst würde er dabei nicht als großen Mehraufwand bezeichnen. „Wenn es Routine ist und man sagt, man hat einen Knopf, um das Licht entsprechend zu dimmen und den Ton auszustellen, ist es schnell gemacht.“ Im Handel sei es allerding oft schwierig, sich an feste Pläne zu halten, da jeder Tag anders ausfalle. „Wenn beispielsweise von den Mitarbeiter:innen mal jemand ausfällt, dann dauert es länger, die Ware auszupacken. Dann schafft man es nicht, bis 17 Uhr fertig zu sein. Im Fokus steht natürlich, den Kunden das Produkt zur Verfügung zu stellen. Vor allem in so stark frequentierten Märkten wie hier im Viertel, wo wir das Lager dreimal am Tag gefüllt bekommen und nachräumen müssen, ist es schwierig“, erklärt er. In anderen Läden mit größeren Lagern und Verkaufsflächen, in denen Waren nicht ganz so häufig neu angelie-

fert und verräumt werden müssen, hält von Ohlen die Umsetzung einer Stillen Stunde eher für möglich. Die Möglichkeit das Konzept umzusetzen, besteht also, wenn auch mit Einschränkungen.

Auch die Nachfrage besteht, wie Silke Ehrenberg vom Autismus Bremen e.V., Leiterin des ATZ Bremen-Mitte, im Telefoninterview berichtet. Sie hatte einen Post, der die Stille Stunde in Hannover bewarb, auf Instagram geteilt und daraufhin einige Rückfragen erhalten, ob

für Bremen nicht vielleicht eine ähnliche Aktion geplant sei. Auch sie selbst findet großen Gefallen an dem Konzept und kann sich gut vorstellen, dass viele Menschen mit ASS davon profitieren würden. „Ich denke vor allem an die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die schon jetzt bewusst die ruhigeren Stunden, zum Beispiel früh morgens oder spät abends, für ihre Einkäufe nutzen, um zusätzlichen Stress zu vermeiden. Schon das große Sortiment der Supermärkte kann für Menschen mit Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten eine gewisse Überforderung bedeuten, ganz unabhängig von allen zusätzlichen äußeren Reizen."

Auch Maria Rese aus Bremen, die beim Interview im Supermarkt zum ersten Mal vom Konzept der Stillen Stunde hört, ist angetan: „Gerade mit Kind wäre die Stille Stunde ganz schön, weil man oft denkt, jetzt kommt man in den Supermarkt und dann ist das Kind vollkommen aufgedreht und schläft gar nicht. Für Kinder sind es manchmal sehr viele Eindrücke, wenn sie unter einem Jahr alt sind."

Von Menschen aus dem autistischen Spektrum über Personen mit Migräne oder Angststörungen, Eltern mit kleinen Kindern oder Senioren bis hin zu jenen, die sich einfach hin und wieder ein ruhigeres Einkaufserlebnis wünschen würden: Die Zielgruppen der Stillen Stunde sind groß und in allen Schichten vertreten.

Einen konkreten Plan für eine Umsetzung in Bremen gibt es bisher jedoch nicht. Silke Ehrenberg könnte sich jedoch gut vorstellen, sich an einem entsprechenden Projekt zu beteiligen, auch wenn sie als Einzelperson nicht für den gesamten Verein sprechen kann. Würde beispielsweise der Landesbehindertenbeauftragte der Stadt Bremen, Dr. Arne Frankenstein, mit einer entsprechenden Anfrage an den Verein herantreten, hält Ehrenberg es für möglich, dass eine Zusammenarbeit und ein Projekt zustande kämen.

Die Chance auf diese Zusammenarbeit besteht tatsächlich, denn auch Dr. Arne Frankenstein erkennt den Abbau von Barrieren und Reizreduzierung im Alltag als wichtige Themen an. „Man muss vielmehr auf Menschen und deren spezifischen Anforderungen eingehen", sagt er.

Die Stille Stunde ist seiner Meinung nach ein Angebot, das gut nach Bremen passen würde und das offen und für alle Menschen, die es in Anspruch nehmen möchten, bereitgestellt und bekannt gemacht werden sollte. Er kann sich daher gut vorstellen, den Kontakt aufzunehmen und entsprechende Forderungen in die Welt zu setzen.

Reizüberflutung

von **Nadine Böhme** // Gestaltung: Nadine Böhme

Das Fenster ist offen
Ich sitze alleine im Raum
Draußen klingelt die Straßenbahn
Menschen reden
Vögel zwitschern
Der Wind rauscht durch die Blätter der Bäume
Ein Auto fährt vorbei
Und noch eins
Und noch eins
Und die nächste Straßenbahn kommt
Ein Hund bellt
Ich frage mich, wie soll ich mich bloß konzentrieren?
Bei all dem Lärm

Es ist nicht besonders laut hier
Niemand spricht mit mir
Doch die Geräusche des Alltags überschlagen sich
So rasend schnell
Dass ich mir nur noch die Ohren zuhalten will

Ich kann gar nicht sagen
Wie viele Bahnen hier lang kamen
Und Autos
Eine Sirene schreit
Mir fällt wieder ein
Warum ich nie ohne meine Kopfhörer
Das Haus verlassen mag

Illustration: **Nadine Böhme**

Sanfte Tränen

von **Rosemarie** // Gestaltung: Rosemarie

Heute weinte ich sanfte Tränen
Nicht so schmerzliche wie sonst

Sanfte Tränen, zerbrechlich und zart
Zarte Tränen, ganz unverkrampft

Leuchtende Kerzenflamme im Blick
tänzelnde Flamme zur seichten Musik,
mehr braucht es heute
nicht

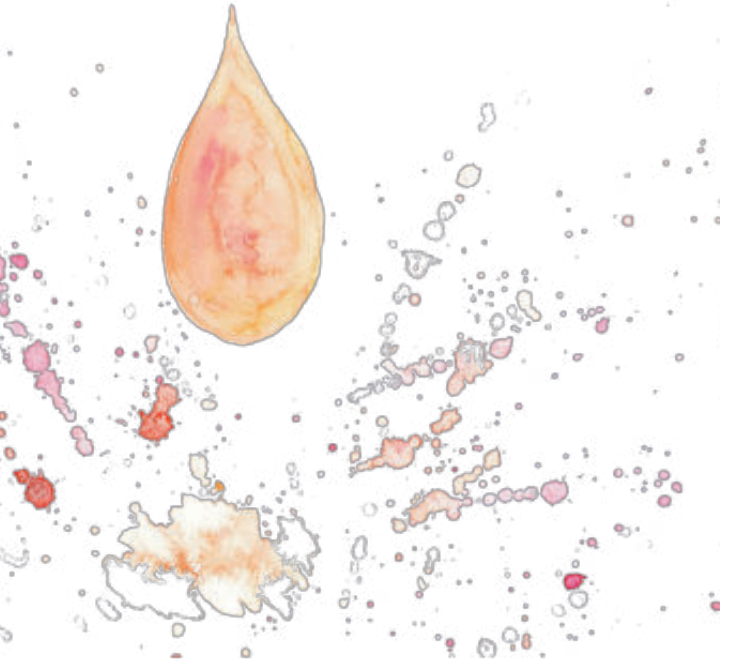
Zartes, träumerisches Sein

sprudelnde Klänge
wie Seifenblasen
verspielt verträumte sanfte Tränen kullern
über weiche Wangen

spiegelnde Flammen
in tränengetränktem Auge
knisternd fallend in kalter Luft
die Tränen
prallen auf
klirrend
zerschellend

trotz ihrer Zartheit
wiegen sie
schwer und laut

Illustration: **Rosemarie**



Fremde Blicke = die eigenen Blicke oder Gedanken?

von **Heike Oldenburg** // Gestaltung: Valentin Skwirblies

Die Graphic Novel „Fremde Blicke“ von Cynthia Häfliger erzählt die Geschichte des jungen Lars, der eine Psychose durchlebt. Heike Oldenburg hat das Buch für uns gelesen.

Es lohnt sich, das Buch „Fremde Blicke“ erst einmal durchzublättern! Es passt sehr gut ins Verlagsprogramm (Bilderbücher). Es ist nicht die erste Graphic Novel im Programm.

Der Anfang der „Geschichte“ wird auf „schon 2 Jahre?“ geschätzt, als der schizophrene Bruder das erste Mal beim Hanf Rauchen entdeckt wurde. Die Zeit fliegt in „Fremde Blicke“. Die Graphic Novel hat keine Seitenzahlen. Die Malweise ist bunt-luftig. Die gemalten Wasserfarben sind ausdrucksstark. Stadtlandschaften werden gezeichnet, in

Bilder: © **Cynthia Häfliger / kunstanstifter**

denen sich die 4-köpfige, „normale“ Familie Zihler bewegt. Diese Stadtlandschaften sind modern, aber mit weniger Lichtspielen als in „Lichtpause“ bei Nino Paula Bulling. Der Schwester Yael gegenüber macht der psychotische Lars Grimassen, mit denen er anderen Menschen Angst machen will. Seine Gesichtsausdrücke sind beängstigend-zerfasert-zitterig gezeichnet. Mit lauter Stimme ruft Lars hinter der roten Gardine als schützender Trennung dem Vater Martin zu: “FASS MICH NICHT AN!!“ Die laut-roten Großbuchstaben füllen großflächig die Seite. Lars muss sich auch gegen die Mutter Annette wehren: Auf ihr „Du brauchst Hilfe, Lars.“ reagiert er mit „MIR GEHT‘S SUPER“. --- Es stimmt, dass eine Krise als schön empfunden werden kann. In einer Psychose sein bedeutet nicht immer Leiden. Und „wir“ haben ein Recht auf das Leben unserer andersartigen Zustände.

Yael schaut nach den Erscheinungsformen psychischer Veränderungen im Internet. Sie erkennt, dass die Diagnose Schizophrenie passt. Ihre Mutter Annette sagt: Per Internet „geht gar nicht“. Geht das wirklich gar nicht? Es ist eine Hilfe für den Anfang und für weitere Entscheidungen im Umgang mit dem Bruder. Denn durch das Komisch-Sein von Lars war für ihn sowie für die Angehörigen alles verändert. Jede:r im Familienverbund zog sich in sich zurück. Ansichten und Haltungen prallten aufeinander: War Lars so erzogen oder war es angeboren? Mit zerfasert-zittrigen Linien sind diese Zeiten voller Zweifel gemalt. Die Frage: „Was machten wir falsch?“ unterstellt, dass die Angehörigen etwas falsch gemacht haben. Besser ist die Fragestellung: „Haben wir etwas falsch gemacht?“ Auch die an anderer Stelle gestellte Frage: „Haben wir versagt?“ entspricht zwar unserem Bedürfnis nach einfachen Ursachen, scheint mir aber ebenfalls nicht hilfreich. Wo auch immer Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis herkommen – wissenschaftliche Beweise, im Sinne einer lückenlosen Ursachen-Wirkung-Kette

gibt es bisher nicht –: Zwei Drittel der Psychosen aus dieser Gruppe kommen nie wieder. In Lars‘ Angehörigen blieb ein bedrückendes Schweregefühl.

Die Familie fragt sich, ob Zwang OK sei. Der Sohn schien die Psychiatrie zu brauchen. Aber was ist mit seiner „Würde“, seinen „Rechten“ und seinen „Gefühlen“, fragt Martin? Am Ende geht Lars doch in die Psychiatrie. Er fühlt sich in der Psychiatrie sehr verloren. Dort sieht es hell, bunt und gut aus. Wahrscheinlich ist mit diesen Zeichnungen eher Lars‘ inneres Erleben gemeint. Eine solche Psychiatrie habe ich leider noch nie erlebt. Schön wäre es. Oft hängen kaum Bilder in den (geschlossenen) Stationen, denn die in einer Station zusammengepferchten Menschen in verschiedenen Arten von Krisen gehen mit Wandbehang eher aggressiv um.

Lars‘ Ängste werden im zweiten Drittel der Graphic Novel als zauberhafter RegentropfenWald gezeichnet. Lars‘ Ruhe ist für die Familie schlimmer als seine größte Wut. Er verbietet dem Personal, seiner Familie etwas über ihn zu sagen. Die Familie bleibt hilflos zurück. „Er ist doch mein Sohn!“ jammert Martin. Eine Schweigepflicht besteht auch der Familie gegenüber. Das Recht auf eigene Gefühle, eigenes So-Sein ist gegeben.

Später versucht Lars, der Familie die Psychose zu erklären („Sie sagen, …“). Auf sechs Seiten ist das psychotische Erleben mit blauer, optisch-zersplitterter Schriftführung beschrieben. Kurz vorm Ende des Buches ist von „Krankheitsbild“ die Rede. Ob eine Psychose eine Krankheit

ist, ist umstritten. Einer solchen würde ich mich ausgeliefert fühlen. Für mich ist es gut, es als Zustand zu denken, der mir etwas sagen will. So scheint es sinngebend und ich kann besser damit umgehen.

„Fremde Blicke“ unbedingt lesen! In allen Behandlungsstellen vorrätig halten!

Heike Oldenburg, Juni 2022

Quelle:
Häfliger Cynthia, Fremde Blicke, Gebundene Ausgabe, Kunstanstifter Januar 2022

Sorgen am Morgen

von **Kay Uwe Schätzchen** // Gestaltung: Kimberly Egwere Gabriels

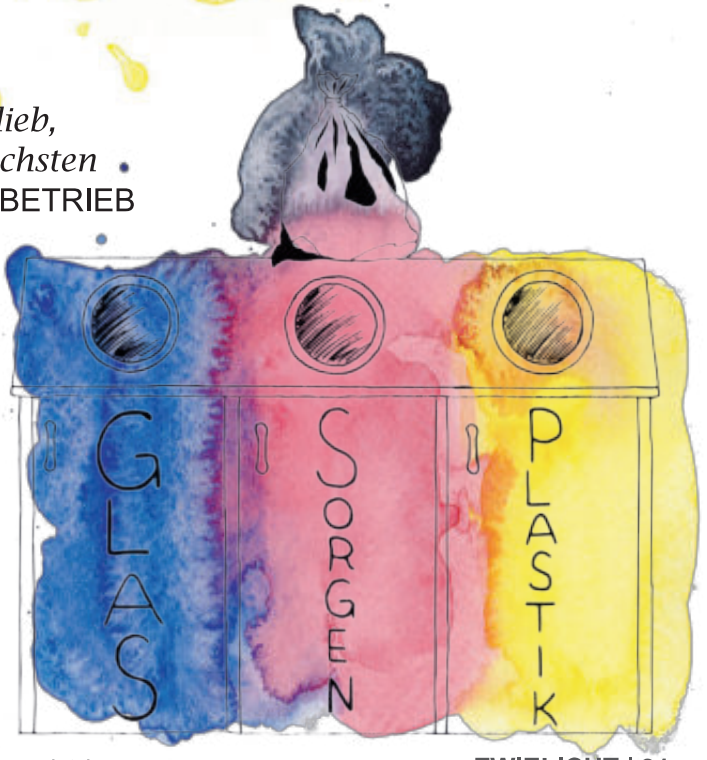
Meine Sorgen sind so groß,
Was mach ich bloß?

Kummer und Sorgen,
Einfach entsorgen?

Was könnte helfen, oder wer?
Du meine Güte, das ist echt schwer

Nun suche ich seit Stunden,
hab eine Lösung gefunden,

Die ist mir sehr lieb,
Ich fahr zum nächsten
ENTSORGUNGSBETRIEB



Illustrationen: **Kimberly Egwere Gabriels**

von **Leonard Schiff** // Gestaltung: Valentin Skwirblies

Entstehen und Vergehen, ist das Gesetz dieser Welt.
Dagegen hilft keine Macht, dagegen hilft kein Geld.
Dem Universum ist's gleich, was du tust, wem du hilfst,
drum tu's nicht für es, sondern tu es für uns.

Ohne Sinn und ohne Ziel,
ist Leben Leiden und Arbeit Qual,
doch gibst du dem Streben Kompass und Richtung,
so wird sie tragbar, die Last, die ist dein
und du kannst gehen den Weg, so schwer er auch sei.

Fotos: **ZWIELICHT**

Und trägst du dein Kreuz
und stärkst dich und den Stamm,
so werden andere dich finden,
die fühlen wie du.
Alleine schwach, doch im Kollektiv stark
wartet das Glück in dem Streben nach mehr.
Denn Glück ist nicht käuflich, nicht erwerblich durch Zwang,
sondern kommt nur zu dir, wenn du nicht nach ihm strebst.
Sondern das Richtige tust, auch ohne Lohn zu erwarten,
nach dem Herzen du gehst, um das Leben zu fördern.

Und ist’s doch vergeblich,
stirbst du allein und frustriert,
so war’s doch den Versuch wert,
das ist dein Sieg über die Pein.

Benzodiazepine – Wundermittel oder Horrordroge?

von **Lil GABA**// Gestaltung: Rosemarie

Benzodiazepine, oder kurz „Benzos“, sind Medikamente, die gegen Angstzustände, Panikattacken und Schlafstörungen helfen. Sie gelten als sehr wirksam gegen diese Leiden, sind allerdings nicht für eine Dauerbehandlung geeignet, da bereits nach kurzer Zeit ein Gewöhnungseffekt eintritt.

Bekannte Beispiele

In Deutschland hat wohl schon fast jeder einmal etwas von Diazepam gehört oder auch „Valium“ genannt. Das Eine ist der Wirkstoff, das Andere ein bekannter Markenname, unter dem das Medikament lange vertrieben wurde.

Wer schon einmal eine psychiatrische Einrichtung von innen gesehen hat und vielleicht dort auch etwas mehr Zeit verbracht hat, kennt mit Sicherheit das Medikament „Tavor“. Hierbei handelt es sich um den Markennamen für den Wirkstoff Lorazepam, ebenso wie Diazepam gehört er zur Gruppe der Benzodiazepine.

In den USA ist das bekannteste Beispiel „Xanax“ mit dem Wirkstoff Alprazolam. An dieser Stelle fallen vielleicht die ähnlichen Endungen der Wirkstoffe auf. Wer also ein Medikament einnimmt, das auf –lam oder –pam endet, hat mit hoher Sicherheit ein Benzodiazepin verschrieben bekommen oder sich auf andere Weise besorgt. Es gibt allerdings auch viele Medikamente mit solchen Namensendungen, die keine Benzodiazepine sind. Im Zweifel sprechen Sie bitte immer mit einem Arzt oder Apotheker.

Kurze Geschichte der Benzos

Seit den 1960er Jahren werden Benzodiazepine erfolgreich als Beruhigungsmittel eingesetzt. Sie haben die zuvor üblichen Barbiturate komplett verdrängt, da sie wesentlich weniger Nebenwirkungen und eine geringere Suchtgefahr mit sich bringen sollten. Die therapeutische Breite der neuen Medikamente ist tatsächlich wesentlich größer. Das bedeutet, dass zwischen einer wirksamen Dosis und einer gefährlichen Dosis viele Milligramm (mg) liegen. Die wirksame Minimaldosis liegt beispielsweise bei 1 mg und eine schädliche Dosis bei 10.000 mg. Dies ist nur ein Beispiel für thera-

peutische Breite, die angegebenen Dosen sind willkürlich gewählt. Tatsächlich liegt die tödliche Dosis von Tavor (Lorazepam) im Tierversuch bei ca. 2000mg **pro Kilogramm Körpergewicht**.***

Das bedeutet, dass selbst, wenn ein Mensch die ganze Packung auf einmal schluckt, dieser höchstwahrscheinlich nur geringe Schäden davontragen wird (Gedächtnisverlust, Verwirrtheit, Benommenheit). Es kann allerdings zu komatösen Zuständen führen, die den betäubten Menschen zu einem leichten Opfer für Straftaten machen könnten. Wenn das Medikament zusätzlich mit anderen Beruhigungsmitteln wie Alkohol oder Heroin eingenommen wird, kann es zum Atemstillstand kommen und somit zum Tod führen.

Tode durch alleinigen Konsum von Benzodiazepinen sind äußerst selten. Bei Risikogruppen wie zum Beispiel alten Menschen, Kindern, Personen mit entsprechenden Allergien oder Schlafapnoe ist vom Gebrauch eher abzuraten.

Medikament oder Droge?

Im englischsprachigen Raum werden legale und illegale Drogen genauso wie Medikamente als „Drugs“ bezeichnet, was erstmal für eine gewisse Ehrlichkeit im Umgang mit der Thematik spricht. Es gibt ja immer wieder Leute, die sagen „Ich nehme keine Drogen, ich bin doch nicht einer von diesen Junkies, die mich am Bahnhof anbetteln und andere schlimme Dinge tun…“ und so weiter und so fort. Aber am Wochenende wird dann Alkohol in rauen Mengen getrunken und einige Menschen sind sogar stolz darauf, wieviel sie von dieser legalen Drogen vertragen.

Benzos sind, wenn sie von einem Arzt verschrieben wurden, legal und sind als Medikament in der Apotheke erhältlich. Wenn ich mir aber nun zum Beispiel Clonazolam (schon wieder eine Endung auf –lam) auf dem sogenannten Schwarzmarkt besorge, um damit einen netten Abend zu verbringen, ist das gleiche Medikament nun auf einmal eine illegale Droge.

Benzodiazepine können also beides sein, Medikament und Droge, legal oder illegal.

Einfluss auf die Popkultur

Rap gehört spätestens seit Ende der 2000er Jahre zu den erfolgreichsten und beliebtesten Musikgenres neben Pop, Rock und Elektronischer Musik.

Und ebenfalls seit den Nullerjahren gibt es einen sehr großen Anteil von Künstlern, die in ihren Songs vom Benzokonsum sprechen, die Medikamente loben oder verurteilen - nicht nur Benzodiazepine, sondern vor allem auch andere Beruhigungsmittel wie Codein und Tilidin. (Beides Opioide wie zum Beispiel Morphin oder Heroin auch).

Auch in Filmen tauchen immer wieder Markennamen wie „Xanax“ oder „Valium“ auf. Stichwort „Xanax“: Hierbei handelt es sich um den Wirkstoff Alprazolam, der als schnellwirksames Benzodiazepin aggressiv vermarktet wurde, als schnell wirksam und mit geringem Abhängigkeitsrisiko. Viele Rapper haben Lieder über dieses Medikament gemacht und man merkt ihnen und der Musik den Konsum ganz klar an. Halb geschlossene Augenlider, genuschelte Sprache und Gesichtstattoos sind bekannte Erkennungsmerkmale und mehr oder weniger direkte Auswirkungen eines übermäßigen Konsums von Benzos. So entstand eine neue Art von Rap, „Cloud Rap“, die sich schnell großer Beliebtheit erfreute und dadurch wiederum stieg die Nachfrage nach Medikamenten wie Xanax weiter an.*

Als prominentes Beispiel seien hier "Lil Xan" und sein Lied "Betrayed" genannt. Lil Xan ist leider viel zu früh an verunreinigten Medikamenten gestorben, die er auf dem Schwarzmarkt erworben hatte.

Wie wirken Benzos?

Wer sich für die Wirkungsweise im Körper interessiert, dem sei an dieser Stelle das Stichwort „GABA“ genannt. Dies ist ein Neurotransmitter, der im Körper dafür sorgt, dass die Nervenaktivität gebremst wird. Es handelt sich hierbei übrigens um den selben Neurotransmitter, der auch von Alkohol angesprochen wird.

Ich werde an dieser Stelle nicht weiter darauf eingehen, da es einfach sehr

schnell kompliziert wird im Reich der Biochemie. Ich bin vielleicht auch einfach nicht schlau genug, um die Vorgänge angemessen zu erklären. Stattdessen werde ich versuchen, die empfundene Wirkung zu beschreiben.

Jeder Mensch ist etwas anders, deswegen können auch Medikamente unterschiedliche Wirkungen bei verschiedenen Personen haben. Wer unter Angst oder Schlafstörungen leidet, dem wird ein Benzodiazepin ziemlich sicher helfen. Angst und Nervosität verschwinden einfach nach Einnahme des Medikaments. Körper und Geist sind entspannt, alles ist gut. Klingt verlockend? Ja, und genau hier liegt auch gleichzeitig die Gefahr einer Abhängigkeitserkrankung. Benzos sind nur für eine kurzfristige Behandlung geeignet.

Wenn ein gesunder Mensch ohne Grund z.B. Diazepam einnimmt, wird die erste Reaktion wahrscheinlich sein: „Ich merke gar nichts“, und genau das ist ja eben die erwünschte Wirkung. Und wenn dieser Mensch nun auf der Suche nach einem Rausch viel mehr als empfohlen einnimmt, kann es passieren, dass er sich auf einmal im Krankenhaus oder im Gefängnis wiederfindet, ohne Erinnerung daran, was passiert ist. Dadurch, dass keine Angst mehr da ist, werden Risiken eingegangen und Dinge getan, die normalerweise nicht der Persönlichkeit entsprechen. Angeblich wurde sogar in einer Packungsbeilage als Nebenwirkung kleptomanische Neigungen angegeben.

Einige Kriminelle machen sich diese Eigenschaften von Benzos zunutze, um einfacher Verbrechen begehen zu können. Mit 1 mg Clonazolam im Blut geht man dann einfach ins nächste Kaufhaus, stopft sich den Rucksack in aller Seelenruhe mit schönen Dingen voll und geht wieder. Dadurch, dass man sich nicht nervös umschaut, fällt man auch den Ladendetektiven weniger auf und wenn man doch erwischt wird, ist einem auch das scheißegal, weil negative Gefühle einfach durch die chemische Keule unterdrückt sind.**

Persönliche Erfahrungen

Ich leide schon seit ich denken kann an einer Angststörung, die dazu führt, dass mir soziale Interaktion teilweise sehr schwer fällt. Nach einigen Jahren Psychotherapie kann ich zwar besser damit umgehen, aber „weg“ wird diese sehr störende Krankheit wohl nie sein. Also habe ich mich auf die Suche nach Stoffen begeben, die mir helfen, „einfach zu sein, einfach zu leben“.

Foto: **Peter Pezer**

Die erste Wahl fiel natürlich auf den Alkohol, der hier in Deutschland ganz normal und einfach zu haben ist. Eine Party ohne Alkohol gibt es fast gar nicht. Meine Selbstmedikation ist also gar nicht als solche wahrgenommen worden, sondern als ganz normales Sozialverhalten. Aber es gab auch Momente, in denen es dann doch aufgefallen ist, da ich einfach viel mehr als die anderen getrunken habe, um meine negativen Gefühle „wegzudrücken“.

Einfach nur ein einziges „Feierabendbier“ zu trinken ist mir nicht möglich. Der Alkohol ist erst ab einer gewissen Menge wirksam gegen meine Ängste, geringe Dosen können meine Nervosität sogar verstärken.

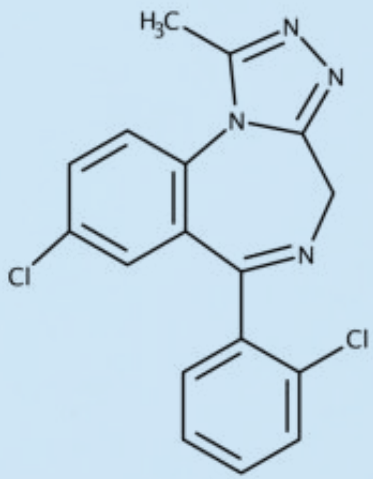
Ich war lange Zeit dagegen Medikamente einzunehmen, in meinem Umfeld waren diese künstlichen Stoffe auch eher verpönt. Stattdessen wurde auf natürliche Drogen zurückgegriffen wie Alkohol, Marihuana oder Kokain.

Erst bei meinem dritten Klinikaufenthalt habe ich mich dafür entschieden Psychopharmaka einzunehmen. Das sind Medikamente, die gegen psychische Leiden helfen sollen. Zunächst wurde mir ein Neuroleptikum verschrieben, das beispielsweise auch gegen Schizophrenie eingesetzt wird. Die betäubende Wirkung hat mir auch gleich gut gefallen, ich konnte zum Beispiel nach langer Zeit das erste Mal wieder einfach durchschlafen ohne beim kleinsten Geräusch aufzuwachen.

Irgendwann bin ich dann auf die Benzodiazepine gestoßen und war gleich begeistert von deren Wirkung auf mich. Mit ein bisschen „Tavor“ (Lorazepam) konnte ich jede Herausforderung meistern. Ein Termin oder ein bevorstehendes Gespräch, dass mich sonst schon Tage vorher ins Schwitzen gebracht hätte, ließ mich nun kalt. Diese Kälte ist aber auch der Grund dafür, dass ich andere Benzos mit einer „wärmeren“, beinahe euphorischen Wirkung mittlerweile bevorzuge.

Ich würde am liebsten jeden Tag konsumieren und habe das auch immer wieder über Zeiträume von ein paar Wochen hinweg getan. Aber irgendwann verliert das Medikament seine Wirkung und eine Dosiserhöhung würde zwar helfen aber auch in eine gefährliche Abwärtsspirale führen, an deren Ende ein Entzug wartet der schlimmer und gefährlicher ist als der von Heroin. Das berichten zumindest ehemalige Abhängige dieser Stoffe.

Ich möchte das an dieser Stelle betonen: Das Medikament, das zunächst wunderbar gegen alle Symptome hilft, wird nach längerem Dauergebrauch schließlich zu einer Horrordroge, die teilweise schlimmere Auswirkungen als Heroin hat, welches ja lange Zeit als eine der schlimmsten Drogen galt.



Strukturformel: **Triazolam**

(Mittlerweile existieren Stoffe auf dem Markt, die alles bisher dagewesene in den Schatten stellen, aber das ist ein anderes Thema.)

Fazit

Mit einem verantwortungsvollen Umgang sind Benzos hochwirksame Stoffe, von denen auch einige in der Liste der unentbehrlichen Arzneimittel der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgeführt werden. Als Dauernutzer landet man aber sehr schnell vom Himmel der Symptomfreiheit in einer Hölle in der einfach alles hundertmal schlimmer als zuvor ist und nicht wenige Menschen wählen an dieser Stelle dann den Suizid als einzigen letzten Ausweg. Wer suchtgefährdet ist, sollte definitiv die Finger von Diazepam, Tavor und Co. lassen.

Quellen:

* Rap lyrics cause misuse of tranquilliser Xanax to soar | News | The Times https://www.thetimes.co.uk/article/rap-lyrics-cause-use-of-tranquilliser-xanax-to-soar-6mx8zb69t

** “Shore, Stein, Papier“ Podcast eines ehemaligen Drogensüchtigen auf Youtube

*** Y:\wercs.ps (pfizer.com)

Allgemeine Quellen:

www.Wikipedia.com, www.Psychonaut.com, www.erowid.com, www.reddit.com/r/benzodiazepine, persönliche Erfahrungen

Der Vorsatz

von **Christian Winterstein** // Gestaltung: Mariana Volz

Morgens höre ich im Radio einen Bericht über das angeblich besonders tierfreundliche Schlachten einer Kuh in einer Familienschlachterei im Ammerland. Ihre Augen sind mit einem schwarzen Lederriemen verbunden, während sie der Bauer von der Ladefläche des Transporters in den weißgefliesten Schlachtraum führt. Dort fixiert man sie. In einer Tausendstelsekunde zerschmettert der Stahlbolzen eines Bolzenschussgerätes ihren Schädel. Sie fällt zu Boden, ihre Beine zucken noch hilflos, während der Schlachter mit einem Messer die Halsschlagader öffnet, aus der stoßweise das Blut fließt. Kein schöner Anblick, meint selbst der Schlachter, aber nach menschlichem Ermessen habe das Tier keine Schmerzen gehabt. Später am Vormittag telefoniere ich mit meiner Freundin. Wir verabreden, dass wir ab sofort kein Fleisch mehr essen. Mittags meldet sich bei mir der Hunger: Beim Metzger kaufe ich ein Kotelett, eine Frikadelle und eine Hähnchenkeule.

Illustration: **Mariana Volz**

Spaghetti

von **Benjamin Runge**

3 Haiku

von **Eva Joan**// Gestaltung: Rosemarie

Weihnachtsbäckerei -
die Waage seufzt ergeben
im Voraus

auf ihren Lippen
noch Schokoladengeschmack –
er lächelt leise

Stille -
über der Teetasse
heißer Dampf

Betroffen - sein
und über - Leben

von **Irmgard Gummig** // Gestaltung: Mariana Volz

Sexueller Kindesmissbrauch ist leider immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Ich möchte benennen, wie wichtig es ist, hinzuschauen. Aufklären und Mut machen ist meine Intention.

Ich möchte über ein Thema berichten, das noch immer in unserer Gesellschaft zu wenig publiziert wird. Sexueller Missbrauch kann jedem Kind und jedem:r Jugendlichen angetan werden; unabhängig von Geschlecht, Alter, sozialem oder kulturellem Hintergrund. Kinder sind stärker gefährdet als Erwachsene, Missbrauch zu erleiden und damit alleine zu bleiben. Sie sind besonders verletzlich. Dazu kommen oft fehlende elterliche Fürsorge und zu wenig Wissen über sexuelle Themen. In den letzten Jahren erleben wir mehr Öffentlichkeitsarbeit und somit mehr Unterstützung für Betroffene. Ein Fortschritt also? Was passiert konkret, auf politischer Ebene? In diesem Zusammenhang möchte ich hier die Arbeit des UBSKM und Betroffenenrates benennen.

Die **Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM)** ist das Amt der Bundesregierung für die Anliegen von Betroffenen, die sexuelle Gewalt erleben, und deren Angehörige, für Expert:innen aus Praxis und Wissenschaft sowie alle Menschen in Politik und Gesellschaft, die sich gegen sexuelle Gewalt engagieren. Nach dem sogenannten „Missbrauchsskandal“ 2010 brachen hunderte Betroffene aus verschiedenen Einrichtungen ihr Schweigen. In Folge wurde der Runde Tisch „Sexueller Kindesmissbrauch“ der Bundesregierung einberufen und das Amt eingerichtet. Die wesentlichen Aufgaben sind:

Fotos: **UBSKM / ©Barbara Dietl**.

- Über sexualisierten Gewalt gegen Kinder und Jugendliche informieren, sensibilisieren und aufklären

- Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt nachhaltig verbessern und betroffene Menschen unterstützen

- Gesetzliche Handlungsbedarfe und Forschungslücken im Themenfeld sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche identifizieren

- Die Belange von Menschen wahrnehmen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erlitten haben

- Systematische und unabhängige Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs in Deutschland sicherstellen

Hilfe-Telefon
Sexueller Missbrauch

Anrufen - auch im Zweifelsfall

0800 22 55 530

GEMEINSAM GEGEN MISSBRAUCH

Mit **Einrichtung des Betroffenenrates 2013** wurde die Forderung des UBSKM nach strukturierter Beteiligung von Betroffenen umgesetzt. Aktuell 16 Mitglieder unterstützen die Arbeit des UBSKM. Die Mitglieder haben sexualisierte Gewalt in unterschiedlichen Kontexten erlebt. Sie arbeiten seit Jahren zum Thema und verfügen neben individuellem Erfahrungswissen auch über Expert:innenwissen. Durch strukturierte Beteiligung und Mitwirkung von Betroffenen bei der Entwicklung von Konzepten, Vorhaben, und Positionierungen der UBSKM sowie im Rahmen weiterer Gremien bringen sie die Anliegen und Belange von Be-

Soweit zu den politischen Entwicklungen und Fakten. Doch die Zahl von sexuellen Gewalttaten gegen Kinder und Jugendliche ist groß. Die Dunkelziffer ist nicht überschaubar. Viele Betroffene können aus Angst und Scham nicht in Handlung gehen, fühlen sich hilflos allein gelassen. Zu wenig Information über Hilfen und Angst vor Verleumdung, erlebte Unaufmerksamkeit und Unglauben lässt sie keine Worte finden über lange quälende Zeiten.

troffenen auf Bundesebene ein.

Die derzeitige **Beauftragte des UBSKM, Kerstin Claus**, benennt Tatsachen und weitere dringende Aufgaben in einer Pressemitteilung vom 17.05.22 mit deutlichen Worten:

„Verantwortung darf beim Thema Kindesmissbrauch nicht wegdelegiert werden!

Ich kämpfe dafür, das Bewusstsein gesamtgesellschaftlich zu stärken, damit Kinder und Jugendliche künftig effektiver vor sexualisierter Gewalt geschützt und Taten schneller aufgedeckt werden. …Kinder und Jugendliche brauchen starke Netzwerke, Schutzkonzepte vor Ort und verlässliche Hilfen, die Betroffenen über die gesamte Lebensspanne niedrigschwellig zur Verfügung stehen.“

Sie fordert:

- Engagierte Menschen vor Ort zu stärken, wie Beratungsstellen, Kinder- und Jugendhilfe, Ermittlungsbehörden

- Ausbildungseinrichtungen, z. B. für soziale und pädagogische Fachkräfte

- Konsequenten Austausch von Politik und Betroffenen. Betroffene wissen, was geholfen hätte, Taten zu verhindern oder wenigstens die Folgen bestmöglich zu minimieren.

Frau Claus sieht:

„ …trotz allen Engagements der vergangenen Jahre stehen wir noch am Anfang bei Schutzkonzepten in Schulen, Vereinen und anderen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit. Nicht einmalige Stichproben, regelmäßig erhobene Zahlen ermöglichen evidenzbasierte und nachhaltige politische Entscheidungen.“

Frau Claus fordert:

„…das Thema sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche endlich verbindlich im Parlament verankern. Es ist von besonderer Bedeutung, dass der Staat bereit ist, mehr Verantwortung zu übernehmen. Wo Kinder und Jugendliche nicht vor sexualisierter Gewalt geschützt wurden, kann Aufarbeitung wenigstens heute Taten sichtbar machen. Deswegen sollte ein Recht für Betroffene auf Aufarbeitung im Gesetzgebungsprozess mitgedacht werden.“

Frau Claus erklärt:

„ …Täterstrategien sind hochmanipulativ und beziehen immer auch das soziale Umfeld ein. Erst wenn wir begreifen, dass sexueller Missbrauch jederzeit auch in unserem direkten Umfeld stattfinden kann, werden wir anfangen, genauer hinzusehen und auch aktiv zu werden. Wir müssen nicht alle Expert:innen werden, aber Bewusstseinswandel erreicht man nicht mit ein paar Plakaten.“

Noch immer wird die ganz konkrete Bedrohung von vielen Kindern und Jugendlichen verdrängt und weggeschoben. Claus will genau diese Haltung des Verdrängens durchbrechen, das Thema immer wieder neu benennen, Lösungen aufzeigen und Netzwerke vor Ort stärken. Sexueller Missbrauch ist immer noch ein Tabuthema.

Als selbst Betroffene setze ich immer wieder Hoffnung in die Entwicklung seitens der Politik. Meine Hoffnung ist gerichtet auf mehr öffentliche Präventionsarbeit, wie oben benannt. Aber notwendigerweise oft lebenslange, niederschwellige, konkrete Hilfe und Unterstützung für uns Betroffene ist in meinen Augen nicht ausreichend gegeben. Diese Wege wären dringend zu überarbeiten. Schutzmaßnahmen für Kinder, leichter zugängliche Netzwerke ausbauen, Anzeigen glaubhaft aufnehmen, therapeutische Hilfe schnell und leichter finden sind einige Beispiele. Es hat sich schon vieles geändert im Sinne von Glaubhaftigkeit und Anerkennung. Noch vieles sollte sich im Bewusstwerden der ständigen Aktualität des Themas bewegen. Trauen wir uns, mehr und bewusster hinzuschauen, zu benennen, enttabuisieren.

Die aktuell traurige Wahrheit ist leider oft immer noch, dass die Opfer in eine Rechtfertigungshaltung gedrängt werden und Glaubhaftigkeit nachweisen müssen. Mein Wunsch ist: Für mich selbst benenne ich wieder einmal Informationen, um meine eigene Hoffnung und Stärke auf meinem Heilungsweg nicht zu verlieren, zum Bewusst machen „Ich stehe vielleicht doch nicht allein mit der Bewältigung“. Für andere Menschen, die durch Gewalt- und Missbrauchserleben in der Kindheit und Jugend notgedrungen mit Langzeitfolgeschäden und der Zerstörung ihres Ichs leben müssen, benenne und berichte ich, soweit es in meinen Kräften liegt. Ich hoffe, dadurch betroffenen Menschen ein Stück Hoffnung und Mut abgeben zu können. Auch und vor allem wünsche ich mir und anderen, die wir betroffen sind, ein Stück weit gut zu -überleben.

„Verpiss dich!“

von **Christian Winterstein** // Gestaltung: Sarah Hulmes

Um die Notunterkunft machte er an diesem Samstagabend einen Bogen. Beim letzten Mal hatte man ihn dort beklaut. Er ging in Richtung Hauptbahnhof, vorbei an der alten Post, wo er früher gearbeitet hatte. Eine Party-Straßenbahn zog an ihm vorbei. Gegröle und Basswummern drang an sein Ohr.

Der Bahnhofsplatz wimmelte vor Menschen. Jemand hielt ein Pappschild hoch, auf dem stand: BETE ZU JESUS! Eine Frau schrie: „Fete statt Jesus!“

Er ging in die hellerleuchtete Bahnhofshalle. Der Geruch verbrannten Fetts

Fotos: **Sarah Hulmes**

schlug ihm entgegen. Gespräche, Gelächter und Gekreische hallten vielhundertfach durch die Luft. An einem Pfeiler blieb er stehen und schaute auf die Menschen, die an ihm vorbeizogen. Ein Betrunkener trat nah an ihn heran, packte ihn an sein abgetragenes graues Jackett und hauchte ihm eine Schnapsfahne ins Gesicht.

Er klinkte sich in den Menschenstrom ein, der sich durch den niedrigen Durchgang unter den Bahngleisen Richtung Bürgerweide drängte. Kurz vorm Ausgang betrat er GLEIS 11, eine Kneipe. Dort fragte er nach seiner ehemaligen Freundin. Manchmal hatte sie ihm einen Platz zum Ausruhen und Schlafen angeboten. Die arbeite hier nicht mehr, antwortete die Bedienung hinterm Tresen und schaute ihm misstrauisch in das faltige Gesicht. „Verpiss dich!“, setzte sie hinzu, als er nicht gleich ging.

Er zwängte sich durch den Bahnhofsausgang. Draußen sog er die frische Luft tief in sich ein. Vom Messegelände dröhnte Musik von einem Popkonzert herüber. Jemand sang von einem schweren und steinigen Weg. Die Fans sangen begeistert mit.

Er zog ein paar Cents aus der Hosentasche. Im Supermarkt kaufte er sich ein Dosenbier. Das Bier trank er am Parkhaus. Dort betrachtete er eine Frau, die auf irgendwas wartete. Ihr Gesicht

wirkte kindlich und war grell geschminkt. Die kaum bedeckten Brüste glänzten weiß unter der offenen Lederjacke. Sie zog ihre Mundwinkel herunter: „Verpiss dich!“

Es fing heftig an zu regnen. Die Schuhsohlen waren abgelaufen; seine Füße begannen zu schmerzen. Oft reichte bloß ein Blick, und er verstand: „Verpiss dich!“ Vergeblich suchte er nach einem trockenen und sicheren Platz zum Ausruhen und Schlafen.

Weit nach Mitternacht stand er wieder am großen Elefanten. Er schaute hoch zu dem Denkmal aus roten Steinen und setzte sich auf eine Bank. Vor ihm stand ein halb mit Regenwasser gefülltes Bierglas, in dem ein aufgeweichter Zigarettenstummel schwamm. Eine dickbäuchige Ratte schnüffelte am Glas. Plötzlich stürmten drei Gestalten hinterm Denkmal hervor und bauten sich vor ihm auf: SAUBERKEIT LIEGT UNS IM BLUT! stand in roten Großbuchstaben auf ihren schwarzen Lederjacken. „Verpiss dich!“, wies ihn eine mit erhobenem Arm und ausgestrecktem Zeigefinger fort.

Er trottete zurück zum Bahnhof. Wassertropfen fielen aus seinen weißgrauen

Haarsträhnen. Den Bahnhof durchstreiften vereinzelt ein paar Nachtschwärmer, einige schwankend. Aus dem mit Glaswänden abgegrenzten Wartebereich dudelte ein Radio leise vor sich hin. Die Plätze waren mit Reisenden besetzt, die ihre Anschlusszüge verpasst hatten. Gebückt stieg er die Treppe zu einem Drogeriemarkt hoch. Rücklings legte er sich neben dem Eingang. Kurz nachdem er eingeschlafen war, rüttelten zwei an ihm. Benommen sah er in die über ihn gebeugten, stumpfen Gesichter. „Hier nicht. Verpiss dich!“, ranzte ihn einer vom Sicherheitsdienst an.

Langsam ging er die Treppe hinunter und schlurfte aus dem Bahnhof. Draußen drückte er sich längs an einen der Steinquader, die die Rasenfläche zwischen dem Bahnhofsplatz und dem Museum umrandeten. Er schaute hoch zu den Lichtmasten, die den Platz taghell ausleuchteten. Eine an einem Lichtmast befestigte Überwachungskamera war stumm und kalt auf ihn gerichtet. Wer ihn wohl gerade beobachtet, fragte er sich. „Verpiss dich!“

Daheim sein oder allein sein - Wo ist die Musik geblieben?

von **Andreas Roemer** // Gestaltung: Joachim Götz

Früher nie alleine gewesen
immer diese Musik in mir
Hab sie zu stark
nach außen gesetzt
Menschen gereizt
auch gehetzt und versetzt

dabei verloren den Schatz
Im Niemandslande
auf ständiger Hatz
Über den nirgendwo Platz
Keine Brücken , nur Tunnel waren
mir noch geblieben
Mal fehlte die zwölf
mal die eins
mal die sieben

Nach vollkommener
Übereiferung
Und folgender Verzweiflung
Alt gut ward stets neu mir gegeben
hinein in erneuerndes Leben

Foto: **ZWIELICHT**

Mitunter wollt ich's
nun verschwenden
konnte ich' s doch nie
greifen mit Händen
da gemahnt mich
lieb Stimme von draußen
Hindurch lauten Rauschens und
Brausens

Steht mir nun gegenüber spricht:
vorbei mit
dem Wahn und dem Fieber!
Gemahnt mich täglich
an Alt und Neu GUT
Weckt in mir stets
den fehlenden Mut

Lehrt mich wohl aufzupassen
meinen Schatz erneut,
aufs Neue anzufassen
Dem neuen Leben anzupassen

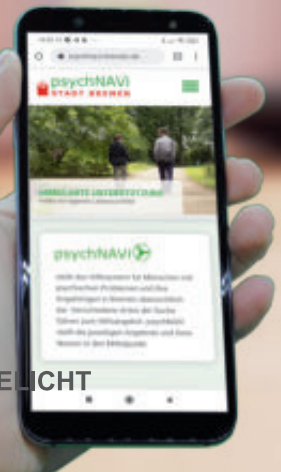
Das psychNAVi-light fehlt im Heft?
Wir sind **ONLINE**!

Alle Infos zu:

- Tagesstätten
- Selbsthilfe
- Fürsprache
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Kliniken

und vieles mehr auf:

www.psychNAVi-Bremen.de



psychNAVi
BREMERHAVEN
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

☐ **Mitte:**	800 58 210	☐ **Süd:**	222 130
☐ **Nord:**	66 06 1234	☐ **West:**	222 1410
☐ **Ost:**	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, Findorff, Walle, Gröpelingen

Abends: **Mo. - Fr. 15.00 - 23.00 Uhr**

0421 **800 58 233**

Nachts: **21.00 bis 8.30 Uhr**

0421 **95 700 310**

Wochenende: **Samstag & Sonntag**

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

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

Telefonseelsorge: **0800 111 0 111**

AMBULANT

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

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

STATIONÄR

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

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

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

An den gepunkteten Linien falten, dann passen die Notfallnummern ins Kartenfach im Geldbeutel. Keine Gewähr für die Richtigkeit. Stand: Juli 2022

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 Zwielicht; Menschen, die so einen kreativen Weg zu ihrer Seele finden und sich geschützt der Außenwelt mitteilen können.

WIE WIR ARBEITEN:

Einmal pro Woche treffen sich Redakteur:innen bei einer Redaktionssitzung in einem Raum der Villa Wisch, wo Themen, Inhalte und Texte besprochen werden. Beiträge werden von den Teilnehmer:innen größtenteils selbst ausgewählt und erstellt.
In den Redaktionssitzungen setzen wir uns mit Kritik am eigenen Text und Gestaltungen auseinander, lernen die Ansichten Anderer kennen und zu akzeptieren, arbeiten im Team. Dies bedeutet ein Öffnen und Ausweiten der eigenen Grenzen, die zum Teil über Jahre sehr fest waren. Manchmal ist die Arbeit schwierig, aber wir unterstützen uns gegenseitig. Wenn ein Artikel von einem alleine nicht bewältigt werden kann, wird er in gemeinschaftlicher Arbeit fertiggestellt. So entstehen neue Ansätze und Interessen, die zu einer intensiven Beschäftigung mit den Themen führen.

Seit 2012 erscheinen wir ca. alle 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

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
- Rufschädigungen
- Gewaltverherrlichungen
- Beschimpfungen
- Verschwörungsmythen

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

Nächstes Thema:

DIE ENTDECKUNG DER PERSÖNLICHKEIT

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

Per E-Mail an:
redaktion@zwielicht-bremen.de