



# ZWIELICHT

Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen

Du bist mehr als deine  
Diagnose.....S.28

## Die Entdeckung der PERSÖNLICHKEIT

Identitätskrise - Fluch oder  
Chance.....S.14

Dirigieren oder  
delirieren.....S.60

Höhenflug.....S.68

## ZWIELICHT - Ein inklusives Zeitschriftenprojekt

der ASB Seelische Gesundheit gGmbH  
ViSdP: Wolfgang Rust & Jobst von Schwarzkopf (Geschäftsführer)  
ASB Seelische Gesundheit gGmbH  
Rathausplatz 1, 28309 Bremen

### FOTOS/GRAFIKEN:

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

### REDAKTION:

Volker Althoff, Nadine Böhme, C@,  
Cornelia Burmeister, Janne Eckhoff,  
Jens Ferdinand, Joachim Götz,  
Irmgard Gummig, Sarah Hulmes,  
Benjamin Etienne, Marcus  
Petruschat, Rosemarie Racis,  
Andreas Roemer, Benjamin Runge,  
F.S., Valentin Skwirblies, Mariana  
Volz, Dirk Wahlers

### AUTOREN:

Die Fürsprechenden in Bremen, Lil  
GABA, Eva Joan, Karsten Kirschke,  
Benjamin Lapp, Elaine Lee, Marc,  
Mariona, Christian Siech, Ulrike  
Wiedemann, Alexandra Wolters

### REDAKTIONSANSCHRIFT:

ASB  
Seelische Gesundheit gGmbH  
Mariana Volz  
Dirk Wahlers  
Sebaldsbrücker Heerstraße 42  
28309 Bremen

Tel: 0421 98972630  
Fax: 0421 98972800  
Mail: [Redaktion@zwielicht-bremen.de](mailto:Redaktion@zwielicht-bremen.de)  
Web: [www.zwielicht-bremen.de](http://www.zwielicht-bremen.de)

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

Auflage: 3000 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, April 2023

Sich selbst kennenzulernen – die eigene Persönlichkeit zu entdecken, zu erforschen und zu entwickeln – das ist das Thema dieser Ausgabe des ZWIELICHT. Dazu haben wir einerseits wieder interessante Einsendungen erhalten und andererseits auch selbst die Feder geschwungen. Neben einer Lebensgeschichte finden sich auch einige, teils sehr persönliche Kurztexte im vorliegenden Heft. In dieser Ausgabe geht es also um die Beziehung zu sich selbst. In der nächsten schauen wir dann allgemeiner auf das Thema Beziehungen.

In unserer Redaktion geht es weiterhin lebendig zu. Immer mal wieder kommen neue Gesichter dazu und bringen neue Sichtweisen mit. So ergibt sich immer wieder die Gelegenheit zum Austausch. Außerdem hält uns neuerdings Redaktionshündin Emmy auf Trab und bei Laune. Mehr dazu im Heft.

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



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

Ihre ZWIELICHT-Redaktion

## TITELTHEMA

<b>DIE ENTDECKUNG DER PERSÖNLICHKEIT</b> ...von vielen Autoren .....8	<b>MACH KAPUTT WAS DICH KAPUTT MACHT ODER WAS ANDERES</b> ...von Lil GABA .....32
<b>IDENTITÄTSKRISE - FLUCH ODER CHANCE</b> ...von Sarah Hulmes.....14	<b>SPORT ALS THERAPIE</b> ...von Cornelia Burmeister .....36
<b>INFLUENCER:INNEN UND IHRE FOLGEN</b> ...von Christian Siech .....20	<b>LEBENSGESCHICHTE</b> ...von Mariona ..... 38
<b>VERÄNDERUNGEN</b> ...von Cornelia Burmeister..... 26	<b>VERHELDEN ODER VERHALTEN</b> ...von Andreas Roemer .....42
<b>DU BIST MEHR ALS DEINE DIAGNOSE</b> ...von Nadine Böhme.....28	

## INFORMATIVES

<b>EUTONIE - DAS ERLEBEN VON WOHLBEFINDEN UND LEBENSFREUDE</b> ...von Janne Eckhoff und Volker Althoff ..... 54	<b>MEHR VOM LEBEN – LESUNG</b> ...von Alexandra Wolters .....74
<b>ICH HATTE TODESANGST</b> ... von Volker Althoff ..... 62	<b>BUCHREZENSION – IRGENDWIE ANDERS</b> ...von Irmgard Gummig .....80
<b>UNABHÄNGIGE FÜRSPRACHE UND BESCHWERDE IN BREMEN</b> ...von "Die Fürsprechenden in Bremen" .....70	<b>PSYCHNAVI .....96</b>
	<b>KRISENKARTE .....97</b>

## KREATIVES

**CAPTAIN ZWIELICHT #7**

*Jan rastet aus*  
 ...von *Zwielicht-Redaktion* .....44

**VERSUCHTE NIEDERSCHRIFT  
 ÜBER DIE HOCHSENSIBILITÄT**

...von *Benjamin Lapp* ..... 52

**DIRIGIEREN ODER DELIRIEREN**

...von *Andreas Roemer* .....60

**HÖHENFLUG**

...von *Karsten Kirschke* .....68

**TRAURIG**

...von *anonym* .....72

**DAS SEROTONINMONSTER**

...von *Elaine Lee* .....78

**SCHEINDIAGNOSEN**

...von *C@* .....82

**FRÜHLINGSERWACHEN**

...von *Sarah Hulmes* .....84

**EINKAUFEN GEHEN**

...von *Marc* .....88

**GANZ STILL**

...von *Eva Joan* .....90

**SICHERHEIT**

...von *Eva Joan* .....91

**INTERVIEW MIT EMILIA  
 GALOTTI**

...von *Sarah Hulmes* .....92

## ZWIELICHT

**SELBSTBESCHREIBUNG.....98**

**KONTAKT .....99**



## 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!

# Die Entdeckung der Persönlichkeit

von C@, Ulrike Wiedemann, Cornelia Burmeister, Jens Ferdinand, Sarah Hulmes  
// Gestaltung: Rosemarie Racis

Nach der Einsendung einer Leserin zum Titelthema haben sich einige Leute zusammengefunden, die ähnlich kurze Geschichten zu der Entdeckung ihrer Persönlichkeit geschrieben haben. Und diese Vielfalt stellen wir auf diesen Seiten vor.



## Entdeckung der eigenen Persönlichkeit

von Ulrike Wiedemann

Meine Entdeckung der eigenen Persönlichkeit habe ich erst durch einen schweren Schicksalsschlag bekommen.

Mein Mann erkrankte 2018 schwer. Und bis 2020 veränderte er sich immer mehr und die Krankheiten, die er bekam wurden immer schlimmer. Ich musste plötzlich die Starke und alles Entscheidende werden. Als er am 17. April 2020 starb, brach alles zusammen. ABER ich entdeckte meine neue Persönlichkeit und hab gelernt, selbst Hilfe zu erbitten und Hilfe anzunehmen. Ich bin stark geworden und weiß, dass es weiter geht.



## Stacheldrahtlametta

Von Jens Ferdinand

Einen der unangenehmsten, jedoch ungleich wichtigen Teil meiner Persönlichkeit erfühle ich seit ein paar Jahren. Das Wiegenfest ist eine meiner wiederkehrenden Erfahrungsphasen einer endgültigen Veränderung.

Konkret: meine langjährige Lebensgefährtin ist um diese Zeit von mir verlassen gestorben.

Uns verbunden zum Ende auflösende Abhängigkeiten und Schmerzbrücken. Mein Verrat an ihr und der Liebe ist wiederholend wie das Schmücken einer drei Meter hohen Blautanne mit wilden Brombeerranken und Lametta aus Stacheldraht.

Das wurde stetig besser; je bedachter ich mit Liebe, je offener ich mit Leid und je aktiver ich mit Veränderung umging.

Noch sticht diese Liebe in mir, meine Persönlichkeit jedoch musste über sich hinauswachsen und erlaubt sich zusehends glückliche Momente.



Von Sarah Hulmes

Lange Zeit glaubte ich, dass ich nicht alleine klarkommen würde, weil mir immer gesagt wurde, dass ich zu krank und unselbstständig bin. Nach dem Tod meiner engsten Bezugsperson erkannte ich aber, dass ich all die Jahre einfach zurückgehalten wurde und setzte mir eigene Ziele. Inzwischen weiß ich, dass ich diese Ziele erreichen kann, mehr wert bin als man mir all die Jahre gesagt hat und auch, dass ich eine starke Persönlichkeit bin.

Illustration oben: Jens Ferdinand

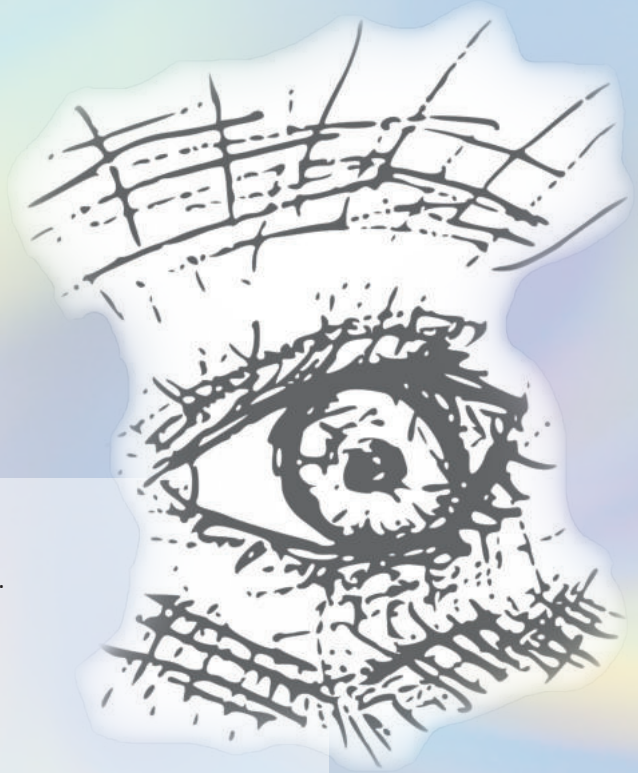
Illustration links und unten: Rosemarie Racis



anonym

Meine erste Beziehung prägt mich bis heute. Was andere als "Erste große Liebe" bezeichnen war für mich eine Zeit des Grauens, von Albträumen gezeichnet, eine ewige Suche mich selbst wiederzufinden und über Jahre zusammenzupuzzeln, nachdem ich jedes letzte Stück aufgeopfert habe für Manipulation und Schmerz. Vielleicht gibt es ja Ereignisse, über die man nie wirklich hinweg sein wird, sondern mit der Zeit nur weniger aus der Bahn geworfen.

Zugeständnisse, dass ich akzeptiert werde wie ich bin, dass man auch die unausstehlichen Seiten an mir liebt, können massive Panik statt Freude und Geborgenheit in mir auslösen. So stark ist meine Angst vor Bindung und Nähe. Weinend im Arm gehalten zu werden ist „neu“ für mich. Einbetonierte, hinter Mauern versteckte Erinnerungen schießen dabei ungewollt wieder hoch. Ob all die vermeintliche Verarbeitung in Wahrheit bloß Verdrängung und eine Lüge meines Unterbewusstseins war? Ob meine alten Wunden nur heilen können, während sie durch neue Erfahrungen überschrieben werden? Zum ersten Mal seit Jahren wage ich den Versuch erneut. Lange dachte ich, ich sei gebrochen - nun lerne ich, dass man auch gemeinsam die Scherben zusammenkleben kann.



anonym

Ein ohrenbetäubender Lärm.  
Alles bebt.  
Eine merkwürdige Wärme.  
Der Geruch von Gas.

Ich rannte.

Mit Mühe riss ich mich zusammen um wenigstens meine Oma mitzuzerren. Sie wegzuzerren von dem Haus, das scheinbar in Flammen stand. Aber die alte Dame, die vor mir auf die Straße fiel, ließ ich liegen.

Ich dachte immer, ich würde mich in einer Notsituation Heldenhaft verhalten. Anderen helfen!

Was mach ich nun mit dem neu entdeckten Teil meiner Persönlichkeit??? Ihn verschweigen weil er mir ganz und gar nicht gefällt? Oder akzeptieren, dass auch das zu mir gehört?

anonym

Ich bin nicht die, die ich sein will  
das spüre ich jeden Tag  
schmerzlich

zuviel Schmerz für ein einziges Leben -

Keine Chance  
die zu werden  
die ich wirklich bin

Keine Chance!

Das ist nicht fair!  
Das ist furchtbar traurig!  
Das ist zum Kotzen!  
Ich hasse es!

Zu spüren  
dass da noch mehr ist  
soviel mehr  
es aber nicht verwirklichen zu können  
es nicht greifen und leben zu können

traurig  
erdrückend  
einfach zum Kotzen



Von Cornelia Burmeister

Absturz - Burnout, das Ende ist aber auch ein Anfang für etwas Schöneres als das Alte.  
Das eigene Ich zeigt sich nach Jahren der Unterdrückung. Bin erstaunt was sich da alles zeigt.



## Persönlichkeit

Von C@

Bis 2015 eine nach außen hin funktionierende geglaubte stabile Persönlichkeit, die den inneren Ausbruch nicht mehr kontrollieren konnte und sich selbst gegenüber fremd wurde.

Nach dem Verlust, der seit fast 3 Jahrzehnten geformten Identität, folgte die verlorene und nie gelernte Realität.

Der anhaltende Zwiespalt zwischen hier und jetzt versetzt mich noch immer in ‚mein Anderswo‘. Der tägliche Kampf und die Notwendigkeit mich mit meinen Grenzen erst mal arrangieren zu müssen.

# Identitätskrise Fluch oder Chance?

von Sarah Hulmes // Gestaltung: Sarah Hulmes

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens die eigene Identität. Doch was ist, wenn man anfängt, diese Identität zu hinterfragen? Dann spricht man von einer Identitätskrise, die für Betroffene eine Herausforderung und natürlich auch eine Veränderung darstellt.



Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens die eigene Identität. Vielen ist schon früh klar, wer sie sind und wie sie sich definieren. Andere hingegen brauchen etwas länger, um das herauszufinden. Aber wie ist es, wenn man sich gar nicht so sicher ist, was die eigene Identität angeht und das Selbstbild ins Wanken gerät? In diesem Fall spricht man von einer Identitätskrise.

## Identität verstehen

Was versteht man eigentlich unter Identität?

Der Begriff Identität beschreibt, wie Menschen sich selbst aus ihrer sozialen Entwicklung und Umwelt wahrnehmen. Ebenso die Qualitäten einer einzelnen

## | THEMA: DIE ENTDECKUNG DER PERSÖNLICHKEIT

Person, was sie von anderen unterscheidet und was sie einzigartig macht.

Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson beschrieb die psychosoziale Entwicklung der Identität mit Hilfe eines Acht-Stufen-Modells, welches vom Kleinkind bis zum späten Erwachsenenalter geht. In diesem Modell stellt jedes Stadium eine Krise dar und beschreibt, wie sich das Individuum im Laufe seines Lebens entwickelt. Jede

# Stufenmodell nach Erikson



Entwicklungsstufe kann erfolgreich bewältigt werden, wenn der Konflikt aus der vorherigen Stufe gelöst wird. Diese Lösungen und Erfahrungen bilden das Fundament, um Krisen im Laufe des Lebens zu meistern.

## Die Zweifel an der eigenen Identität

Ab dem frühen Erwachsenenalter ist im Normalfall die Identität bereits entwickelt und gefestigt.

Trotzdem gibt es viele Menschen und auch Menschengruppen, die im Laufe ihres Lebens an einer Identitätskrise leiden.

Eine Identitätskrise ist eine Krise, die durch ein zu unsicheres Selbstbild zustande kommt und dazu führt, dass man die eigene Wahrnehmung der Identität hinterfragt. Betroffene fangen an, die eigene Identität und die Identifikation mit dieser zu hinterfragen. Vor allem die eigenen Handlungen, Charaktereigenschaften, Meinungen und das soziale Umfeld sind von diesen Hinterfragungen stark betroffen.

Gründe dafür gibt es einige. Das kann zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen sein, aber auch das Beenden oder neu Anfangen eines Jobs. Auch

Trennungen, Diagnosen von Krankheiten und Traumata können dazu führen, dass man die eigene Identität in Frage stellt. Man sieht das auch öfter bei Migrant:innen, die nach dem Verlassen des eigenen Landes in Selbstzweifel geraten. Auch Menschen, die sich im falschen Geschlecht fühlen oder sich ihrer Sexualität unsicher sind, durchleben Identitätskrisen. Oft sind auch Jugendliche von Identitätskrisen betroffen, da sie sich noch in der Entwicklung befinden. Neben den Jugendlichen gibt es aber auch ein Risiko für Menschen ab 40 Jahren. Diese stehen oftmals vor einer so genannten Midlife-crisis, die durch Stress und Gesundheitsprobleme hervorgerufen werden kann. Auch wenn die Kinder das Haus verlassen, kann das ein Anstoß für eine Krise sein.

Vor allem psychische Erkrankungen wie eine Bipolare Störung, Borderline und Depressionen können die Entwicklung einer Identitätskrise begünstigen. Aber auch einfache Beleidigungen, oder der Druck anderen Menschen gefallen zu müssen, können dazu führen, dass man an sich selbst zweifelt.



## Die Symptome und Folgen der Identitätskrise

Aber die Krise findet nicht einfach unbemerkt im Hintergrund oder nur im Kopf statt, sondern bringt auch einige unspezifische Symptome mit sich. Diese können sich körperlich bemerkbar machen und sogar einschränken. Dazu gehören nicht nur psychische, sondern in einigen Fällen auch körperliche Folgen.

Zu den psychischen Folgen zählen vor allem zunehmende Schlafstörungen, vermehrter Stress, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Lustlosigkeit; auch die Entstehung oder Verschlimmerung von Depressionen.

Bei körperlichen Folgesymptomen kommt es hingegen zu Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Gewichtsschwankungen und Wirbelsäulenbeschwerden.

Wenn die Symptome so heftige Ausmaße annehmen, dass man im Leben nicht mehr klar kommt und die Gesundheit drunter leidet, sollte man auf jeden Fall medizinische und psychologische Hilfe suchen, damit man sich selbst nicht in Gefahr bringt!

## Aus der Krise wieder herauskommen

Psychologische Hilfe kann in diesem Fall sehr unterschiedlich aussehen und ist immer nach persönlichem Ermessen zu gestalten.

Es kann eine einfache Gesprächstherapie reichen oder in einem anderen Fall sogar eine Verhaltens- oder Soziotherapie. Natürlich gibt es auch andere Therapieformen, die helfen können. Wichtig dabei ist, was einem selbst gut tut und in der aktiven Krise am besten hilft.

Selbsthilfegruppen sind eine weitere Möglichkeit. Oftmals hilft es schon enorm, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und seine Probleme offen auszusprechen. Auch durch begleitende Rollenspiele lässt sich herausfinden, wie man zu sich selbst steht und was genau man erreichen oder verändern möchte.

Doch man kann auch selbst tätig werden, um sein Befinden in Hinsicht einer bestehenden Identitätskrise zu verbessern.

Meistens hilft es schon, sich mancher Dinge bewusst zu werden und Veränderungen auch als Chance zu sehen. Natur-

lich bedeutet Veränderung immer, dass man auch etwas und vielleicht auch ein Stück von sich selbst gehen lassen muss. Aber man kann auch Sachen überdenken und herausfinden, ob die Werte, die man z. B. vor zehn Jahren hatte, immer noch gelten.

Vielen Leuten hilft es, sich ihr zukünftiges Ich vorzustellen und sich dann in kommenden Krisen darauf zu beziehen, was nötig ist, um die Wünsche und Ziele zu erreichen.

Auch eine neue Leidenschaft zu entdecken, hilft ungemein bei der Selbstfindung: zum Beispiel ein neues Hobby oder eine Fähigkeit zu erlernen. Das kann ein Instrument lernen sein oder einfach in einen Hobbyladen gehen und sich ein Projekt suchen.

Wichtig ist auch der Sinn im eigenen Leben. Wenn die Wertvorstellung besteht, immer freundlich zu sein, kann man das in täglichen Situationen umsetzen. Falls der Umgang mit anderen Leuten dazugehört, kann man seine Nachbarn kennenlernen oder sich einfach mal wieder mit Freunden oder Familie treffen. Für einige Menschen ist auch Religion der Sinn des Lebens und sie sind erfüllt, wenn sie diese Religion ausüben können.

Natürlich tragen auch körperliche Betätigungen ihren Teil zur Krisenbewältigung bei. Wandern oder Spaziergehen hilft den meisten Menschen ungemein dabei, einen Sinn zu finden und eine Erfüllung zu erlangen. Viele Leute verbringen Zeit in der Natur, um mit ihren psychologischen Problemen, aber auch mit Abhängigkeiten, klar zu kommen.

In Fällen, in denen Menschen mit ihrer sexuellen Identität oder dem eigenen Geschlecht zu kämpfen haben, kann es auch helfen sich dessen bewusst zu werden. Oftmals nimmt ein Outing, oder einfach mit jemandem darüber zu reden, schon eine große Last von den Schultern. Natürlich ist auch das eine große Veränderung, aber auch etwas, das die eigene Wahrnehmung und die der Persönlichkeit, die man sein möchte, festigt.

Man kann also sehr wohl sagen, dass man eine Identitätskrise auch als neue Chance und einen Segen ansehen kann, denn mit der richtigen Hilfe und Einstellung lässt sich die Krise durchaus überwinden.



## Quellen & Links

Komfortabel finden Sie alle Quellen und Links zum Anklicken auf unserer Webseite:

[www.zwielicht-bremen.de/links-und-quellen-ausgabe-20](http://www.zwielicht-bremen.de/links-und-quellen-ausgabe-20)



Oder einfach den QR-Code einscannen.

# Influencer:innen und ihre Folgen!

von Christian Siech// Gestaltung: Rosemarie Racis

## Was sind Influencer:innen?

Es sind Menschen wie du und ich, die ihre Persönlichkeit vermarkten und damit ihren Lebensunterhalt verdienen. Ab einer bestimmten Menge an Follower:innen bezeichnet man jemanden als Influencer:in. Sie sind stark in den Sozialen Medien (Netzwerken) vertreten, wo sie ab einer gewissen Communitygröße einen bestimmten Marktwert generieren. Je nachdem, wie viele Follower:innen Influencer:innen haben, kommen dann größere und kleinere Anfragen für Product Placement auf sie zu. Dabei kommt es sehr darauf an, in welcher Nische sie ihren Content gestalten.

## Welche Arten von Influencer:innen gibt es?

Die Fitness-Influencer:innen machen meistens Werbung für Sportartikel und Nahrungsergänzungsmittel. Sie leben einen gewissen Lifestyle wie z. B. Vegan, Keto, Low-Carb usw.

Man sollte aufpassen, wem man dort vertraut, da sie meist nicht alles aus ihrem Leben preisgeben, sondern nach außen hin eine Maske tragen. Es gibt Influencer:innen, die durch den Druck, immer gut auszusehen, ihre Essstörungen oder andere psychische Krankheiten zu verbergen versuchen. Sie können aber auch bei Follower:innen einen positiven Lebenswandel bewirken, indem sie ihnen z. B. Sport näherbringen oder eine gesunde Lebensweise vermitteln.

Die Beauty Queens erzählen meistens Alltagsgeschichten, während sie sich vor ei-



nem Spiegel schminken, oder geben konkrete Schminktipp. Dabei vermarkten sie Make-up und Utensilien wie Lippenstift, Eyeliner... Einige von ihnen stellen auch Mode vor, weil es eben in die Sparte „schön aussehen“ passt. Hier sollte man auf sein Budget achten. Sie vermarkten meist sehr teure Produkte.

Die Reisenden schreiben meistens Blogs oder Vlogs und nehmen ihre Follower:innen so mit an ferne Orte, zeigen deren Kultur und verkaufen ihre Artikel meist an Zeitschriften und Reisebüros. Sie sind meist auch auf Instagram aktiv oder haben zusätzlich Live-Streams oder einen YouTube-Kanal, wo alles zusammengefasst wird. Sie generieren ihre Zuschauerschaft, indem sie ihr nicht leicht erreichbare Ziele näherbringen.

Sie schaffen es jedoch oft nicht, ihren Lebensunterhalt damit zu verdienen und haben meist einen Zweitjob. Bis zu einem Zeitpunkt, wo dann größere Portale auf sie aufmerksam werden. Dann bekommen sie zum Teil Flüge und Unterkunft gesponsert. Die meisten müssen in Vorkasse gehen, damit sie überhaupt Content haben. Dafür benötigen sie meist Kleidung, Unterkünfte, Ausrüstung, Flüge und verschulden sich auch in einem gewissen Rahmen.

Die Technik-Influencer:innen stellen meistens auf YouTube oder in Blogs die neueste Technik und Geräte vor. Dabei behandeln sie die Eigenschaften eines Produktes wie Größe, Gewicht und Ausstattung. Die Geräte bekommen sie von den Firmen als Leihgeräte für ihre Promotion. Sie dürfen zum Teil diese Geräte als Gegenleistung behalten. Dabei erhalten sie oft auch eine kleine Provision, wenn sie mit gewissen Rabatt-Codes ihre Follower:innen zum Kauf des Produktes werben. So kann eine Firma sehen, wieviel die Influencer:innen zum Verkaufserfolg beigetragen haben. Durch die Eingabe des Codes während der Bestellung wird es sichtbar.

Man sollte unbedingt darauf achten, ob diese Artikel gesponsert sind, da es zum Teil zu Vergleichen mit Konkurrenzprodukten kommt, die nicht gerecht beurteilt





werden. Sie können aber durchaus mithalten, daher sollte man beim Kaufen auf das Preis-Leistungs-Verhältnis schauen.

### **Verträge mit Firmen:**

Passend zum Image von Firmen tauschen sich die Influencer:innen oder Agenturen aus, inwieweit die Produkte vermarktet werden können. Dabei erhalten sie Geld- oder Sachleistungen.

Die vermarkteten Produkte sollten in derselben Nische liegen, in der die Influencer:innen tätig sind.

### **Wie vermarkten sie Produkte?**

Influencer:innen platzieren auf ihren Kanälen durch ihre Reichweite Product-Placement von bestimmten Artikeln. Dabei gibt es direkte und indirekte Werbung. Beides müssen sie kennzeichnen oder zumindest angesprochen haben. Es wird einfacher, wenn sie wie Geschwister wirken. Das bewirkt eine gewisse Vertrautheit und Nähe zu den Follower:innen. Und die Influencer:innen können somit das Produkt besser verkaufen.

Ab einer gewissen Nähe eifern Jugendliche

gern dem Ideal nach und kaufen dann die vorgestellten Produkte. Nach dem Motto: „Wenn er das nutzt, kann es nur gut sein“.

Dabei ist es ein sehr schmaler Grat für Influencer:innen, eine ehrliche und objektive Meinung an die Community weiterzugeben. Andersrum gibt es auch solche, denen es nur ums Geld geht. Sie nehmen jeden Deal an. Es geht sogar so weit, dass sie Dinge vermarkten, die schädlich sind, wie zum Beispiel Online-Casinos.

### **Kommunikationkanäle:**

Die folgenden Wege nutzen Influencer:innen: Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Streams (Twitch), Twitter und simple Blogs. Dort teilen sie ihr Leben mit der Community und schaffen damit Nähe. Meistens wird über Kommentare oder Chats mit den Influencer:innen interagiert. So suchen die Influencer:innen nach einem Stimmungsbild, um ggf. den Content darauf anzupassen.

### **Motivation:**

Die Influencer:innen haben Spaß an dem, was sie tun und möchten es anderen nä-

herbringen. Viele haben die Hoffnung, das große Geld zu verdienen, wenn sie den Durchbruch schaffen.

### **Warum folgen wir Influencer:innen?**

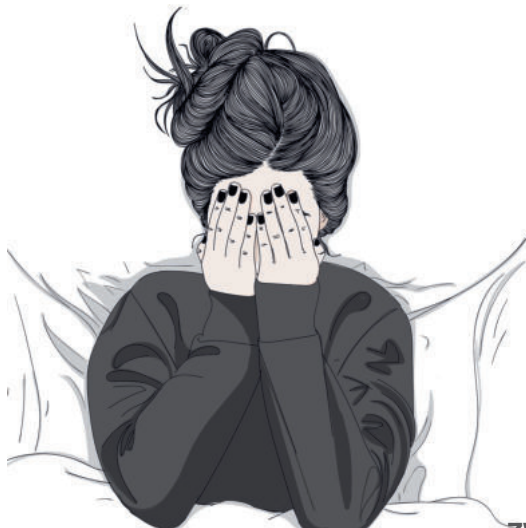
Die meisten möchten gute Unterhaltung, um vom Alltag abzuschalten. Andere suchen eine gewisse Vertrautheit und wollen irgendwie dazugehören, um nicht mehr das Gefühl zu haben, allein zu sein. Es gibt die, die Rat bei Ihren Vorbildern suchen, weil sie davon ausgehen, sie gut zu kennen und ihrem Rat bzw. ihrer Lebenserfahrung vertrauen. Sie sind eine Art große/r Bruder/Schwester. Wir suchen in dem, was sie zeigen oder schreiben, Bestätigung.

Darunter fallen auch Dinge wie Sympathie, Weisheit, Lebensfreude, Entwicklung, Motivation. All das, was uns die Person an Mehrwert bieten kann.

### **Negative Auswirkungen auf die Influencer:innen**

Influencer:innen, die nicht authentisch sind, also eine Maske aufsetzen, werden auf lange Sicht irgendwann krank. Das tägliche Verstellen erzeugt einen gewissen Druck, immer glücklich aussehen zu müssen.

Die Erreichbarkeit über die Sozialen Medien ist praktisch 24/7, so dass manche keine Ruhe bekommen und denken, sie müssen ständig etwas posten bzw. Präsenz zeigen, damit sie keine Follower:innen verlieren. Das führt nicht selten zu Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen bei Influencer:innen.



## **Negative Auswirkung auf die Community und Gesellschaft**

Das Verhalten mancher Influencer:innen nimmt negativen Einfluss auf die Jugend, welche sie stark beeinflussen. Zum Teil fordern sie ihre Community auf, ihnen zu spenden, damit sie über die Runden kommen. Obwohl die Follower:innen oft selbst nicht die Mittel besitzen, wollen sie ihrem Vorbild helfen. Die Influencer:innen blenden meist Ziele ein, wie z. B. Unterkunftskosten oder Geld für ein neues Mikrofon. Sie geben vor, damit noch besseren Content bereitstellen zu können. Sie werben mit Angeboten, die die Follower:innen in die Schulden treiben können, wie z. B. Online-Casinos. Es gibt nicht selten Influencer:innen, die auch ein unsoziales Verhalten an den Tag legen, indem sie kleinere Influencer:innen z. B. mobben. Oder es wird indirekt aufgefordert, dass ihre Community diese Person hetzt („verbal angreift“), damit sie von der Plattform verschwindet. Nicht selten entstehen dadurch psychische Einschränkungen, die ein Leben lang andauern. Da wären Depression, Angststörungen, soziale Phobien und Essstörungen – das sind die bekanntesten Auswirkungen auf die noch nicht ganz gefestigten jungen Menschen. Es sind Extrembeispiele, die ich hier nenne. also nicht jeder ist so, wie ich es hier beschrie-

ben habe.

## **Positive Auswirkung zwischen Community und Influencer:innen**

Bei all der Negativität gibt es auch gut harmonisierende Verbindungen zwischen Influencer:innen und Community. Wenn Influencer:innen ihre Leben mit den Follower:innen teilen und nicht alles hinter einer Maske verstecken, kann dort sehr viel Mehrwert für beiden Seiten entstehen.

Da das Wissen dort stark gebündelt ist, kann es einen großen Austausch zwischen beiden Seiten geben.

Jeder von uns hat schon in Situationen gesteckt, wo andere erst noch davor stehen, sie zu verstehen. Mit der richtigen Kommunikation kann man ganz viel für sich herausziehen. Dafür braucht man eine gewisse Selbstreflexion. Vor allem kann man den Umgang mit z. B. Krankheiten, schweren Lebenssituationen oder Dingen lernen, die man allein nicht geschafft hätte, allein durch Content, den die Influencer:innen bereitstellen.

## **Persönliche Ansicht**

Ich persönlich schaue mir ganz verschiedene Sorten von Influencer:innen an. Je nachdem, was ich gerade brauche. Möchte ich abschalten, habe ich meist nur einen Stream im Hintergrund laufen und lausche





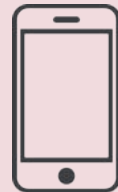
der Stimme. Ich spiele dann meist selbst nebenbei oder höre einfach Musik. Brauche ich Informatives zu Technik, bin ich meist auf YouTube unterwegs und sehe mir Reviews von Produkten an. Um Inspiration oder Motivation zu bekommen, nutze ich meistens YouTube oder Google Bilder, indem ich bestimmte Begriffe eingabe. Es gibt viele gute, und auch negative Kanäle. Da muss man sich erst einmal durcharbeiten, um den für sich richtigen zu finden. Es hat mir schon in einigen schlechten Phasen aus dem Sumpf geholfen. Ich bin mir sicher, mit dem richtigen Umgang mit den Sozialnetzwerken kann man viel Positives daraus ziehen.

Wenn es um die Jugend geht, sind auch die Eltern gefragt, dass sie die Jugendlichen aufklären und vorher absprechen,

falls sie vorhaben, mehr als das Taschengeld auszugeben, damit nicht das ganze Ersparnis aus dem Fenster geworfen wird. Erwachsenen, die sich nicht unter Kontrolle haben, rate ich dazu, mit Freunden oder Familie zu sprechen und sich ggf. professionelle Hilfe zu holen.

## Quellen & Links

Komfortabel finden Sie alle Quellen und Links zum anklicken auf unserer Webseite: [www.zwielicht-bremen.de/links-und-quellen-ausgabe-20](http://www.zwielicht-bremen.de/links-und-quellen-ausgabe-20)



Oder einfach den QR-Code einscannen.

# Veränderungen

von Cornelia Burmeister// Gestaltung: C@ & MV

**Veränderungen machen oft Angst. Veränderungen können aber auch eine Lösung für Probleme sein. Denn Dinge können sich auch zum Guten verändern.**

Seit der Reha im Juli 2021 verändere ich mich so sehr, dass ich es mitunter gar nicht fassen kann.

In der Reha lernte ich Menschen kennen und verbrachte einen Teil meiner Freizeit mit ihnen. In der Zeit zuvor hatte ich mich isoliert, war zu viel allein. Dort in der Reha traf ich aber Entscheidungen, die mich bis heute beeinflussen. Habe dort auch gelernt, mich zu behaupten.

Heute sitze ich an zwei Tagen in einer Redaktion einer Zeitschrift. Einmal die Woche ist Redaktionssitzung und ich nehme daran teil, zu Hause am Laptop. Das ist doch Home-Office, ich kneife mich selbst. „Ist das wirklich wahr, dass ich daran teilnehme, stimmt das wirklich?“ Ich kann es kaum glauben. Ich und Home Office, arbeiten im Büro. Das hielt ich einmal für

unmöglich. Ja, hatte sogar Angst vor der Büroarbeit.

Inzwischen kann ich mir eine Rückkehr auf den Bau gar nicht mehr vorstellen. Zwischen dem was dort einmal war und der Gegenwart liegen Welten. In der Vergangenheit der grobe Umgang auf dem Bau und heute Gespräche über aktuelle Themen.

Die Gegenwart habe ich inzwischen angenommen, obwohl das anfangs nicht einfach war. Ich muss mir wohl eingestehen, dass ich eine intellektuelle Ader habe. Das mag auch ein Problem in der Vergangenheit gewesen sein.

Ich stelle heute fest, dass da nicht nur das Transproblem war, sondern auch meine so ganz andere Interessenlage. Damit kam meine damalige Umwelt nicht zurecht.

## | THEMA: DIE ENTDECKUNG DER PERSÖNLICHKEIT

Nur über Dinge mit sexuellem Bezug, Sport und Arbeit zu reden, war mir nicht genug. Leider gab es da auch rechtsradikale Tendenzen, die ich aber nur am Rande mitbekam. Das war jedenfalls nicht meine Welt. Da musste ich schleunigst raus.

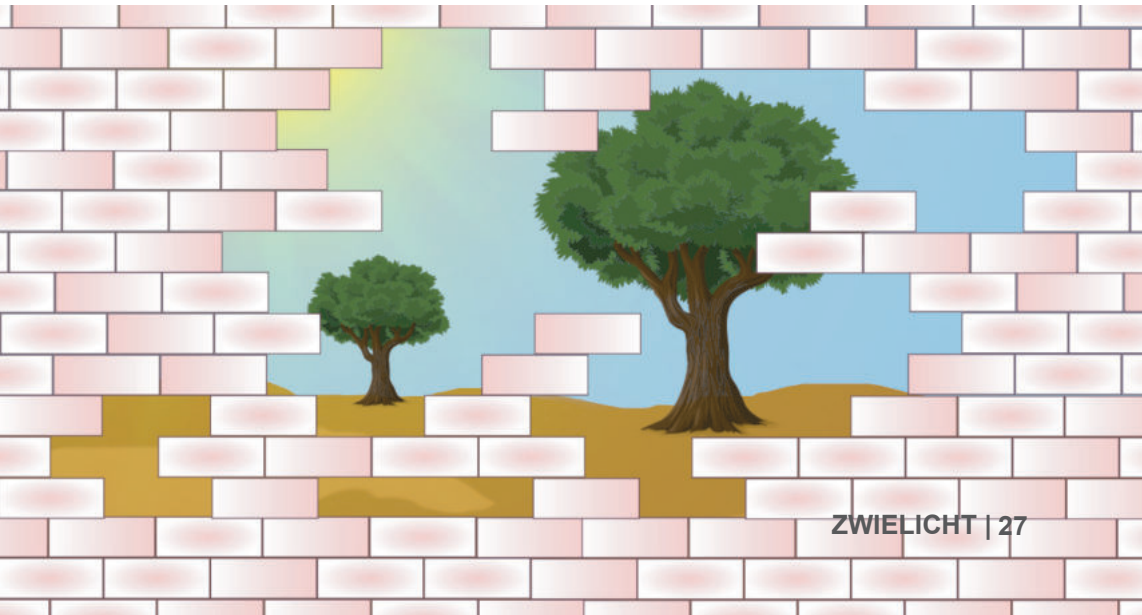
Genau an dieser Stelle bemerkte ich, dass Veränderungen die mir zuvor Angst einflößten, richtig gut tun. Ja, da ist ein Weg der zuvor noch nicht da war, der in eine andere, bessere Welt führt. Veränderungen sind nicht nur willkommen, sondern sogar sehr wichtig. Denn an den alten Problemen wäre ich sonst zerbrochen.

Etwas, das mir heute so durch den Kopf geht ist: Wie konnte ich so lange derart verbogen leben? Immer nur im Sinn von anderen leben und handeln? Wieso habe ich nicht bemerkt, dass da etwas ganz und gar nicht stimmte? Wurde ich denn

wirklich in meiner Kindheit derart auf Funktionieren getrimmt? So, dass es mir geschadet hat? Es ist wohl so.

Ich habe einige Menschen kennen gelernt, die so etwas auch erleben mussten, die ihre Eltern regelrecht hassen. Das wollte ich nicht, denn mit Hass im Bauch lebt es sich sehr schlecht. Da kommt meine Transidentität ins Spiel.

Ich hatte die Tatsache akzeptiert, dass ich eher weiblich als männlich bin. Hatte viel Spaß daran, dieses mal zu erkunden. Das war ja alles Neuland für mich. Es tat mir einfach gut, mal etwas rein nur für mich zu machen. Das betraf alle Bereiche des Lebens. Die Frauen von meinem Stammtisch halfen mir dabei sehr. So bin ich mir zwar bewusst, was mir angetan wurde, habe aber keine Hassgefühle. Der Spaß am Leben ist wichtiger als der Hass auf Vergangenes!



# Du bist mehr als deine Diagnose



von Nadine Böhme // Gestaltung: Valentin Skwirblies und Nadine Böhme

**Aus der Betroffenenperspektive wird beschrieben, wie sich eine Diagnose anfühlen kann und wie sich die Sichtweise und der Krankheitsverlauf aus der Hoffnungslosigkeit auch ins Positive verändern können.**

„Du bist mehr als deine Diagnose.“, wurde mir oft gesagt, zwar nett gemeint und doch klangen die Worte wie ein ungeduldiger Vorwurf. In mir löste der Satz gemischte Gefühle aus: ein Cocktail aus Wut, Hoffnung, Angst, Trauer, Enttäuschung, Frust.



2020

Wer kennt mich wohl besser als ich mich selbst? Ich kann mich nicht mehr daran erinnern, wie mein Leben ohne Depression aussah. Das ist ein Fakt. Einer, den nur die Menschen wirklich verstehen, die das selber kennen. Natürlich kann ich mir ausmalen, dass es irgendwann wieder besser wird, aber glauben kann ich nicht daran. Dafür bin ich zu realistisch. Mit Anfang zwanzig hatte ich bereits vieles durchprobiert: Jahrelange Therapie(n), Ambulante psychiatrische Pflege, Antidepressiva, teil- und stationäre(r) Aufenthalt(e). Ohne eine signifikante Besserung bleibt da nur wenig Hoffnung übrig. In mir war so viel Traurigkeit, dass selbst die Therapeut:innen manchmal ratlos vor mir saßen, während sie mir stumm, halb nachdenklich, halb bemitleidend, beim Weinen zusahen.

Andererseits könnte mein Blick auf die Zukunft auch durch die Krankheit getrübt sein. So wie Verliebte eine rosarote Brille tragen, sehe ich alles mit einer Grauen. Jede Farbe, bunt oder blass, wird von mir wahrgenommen und wertgeschätzt, nur fühlen sie sich allesamt farblos an. Wenn die Sonne scheint, sehe ich wie meine Mitbewohner:innen sich freuen und raus gehen wollen. Das Wetter genießen. Mich

zieht es nicht nach draußen. Ob ich jetzt eine Woche lang die Wohnung nicht verlassen würde – das wäre mir egal. Trotzdem bin ich dankbar für jeden Sonnenstrahl. Rein kopftechnisch. Nur emotional ist da Leere, Abwesenheit, tristes Grau. Grau, Grau, Grau. Nur weil man dieses Grau (zum Glück) nicht kennt, soll man mir nicht sagen, dass ich nicht alles in Grau sehen soll. Mein Leben ist nun mal grau. Meine Wahrnehmung ist grau. Ich darf sagen, dass ich nach all den Jahren eins geworden bin mit dem Grau. Meine gesamte Persönlichkeit baut auf meiner Depression auf. Wenn andere schwärmen, wie alt sie gerne nochmal wären, will ich nicht sagen „Ich wäre gerne tot.“, obwohl es der erste Gedanke ist.

Was bin ich denn ohne Diagnose? Ich bin vieles: empathisch, hilfsbereit, kreativ. Durch meine Hochsensibilität fühle ich auch die Traurigkeit in mir mit ungeheurer Stärke. Weil ich weiß, wie man sich an einem Tiefpunkt fühlt und ich anderen ihr Leid nicht abnehmen kann, möchte ich das Leid anderer zumindest minimieren., versuchen, immer ein offenes Ohr zu haben. Die Hilfe zu geben, die ich früher nicht bekommen habe. Wäre das auch so ohne diese ganzen negativen Erfahrungen? Ich habe theoretisch Hobbys, viele sogar, aber ich gehe ihnen kaum nach.

Meistens habe ich keine Lust oder Energie zum Malen, Basteln, Schreiben, Lesen, Yoga. Kann man diese sehr seltenen Tätigkeiten dann überhaupt noch als Hobbys bezeichnen? Meine Hauptbeschäftigung ist eher Serien gucken. Meine Lieblingsbeschäftigung definitiv Schlafen. Oder ist das eher die der Depression? Bin ich faul oder ist es die Depression? Egal wie rum ich's dreh: Ich bin die Depression. Jede Charaktereigenschaft, jede Verhaltensweise hat sich aufgrund der Krankheit verändert, angepasst oder sich erst dadurch entwickelt.



## 2022

Mich hat die Pandemie gerettet. Natürlich war es trotzdem nicht immer einfach, aber im Großen und Ganzen bin ich mehr als gut durchgekommen. Als eine der Wenigen. Ironischerweise geht es nun vielen Leuten psychisch schlechter, die vorher nicht verstehen konnten, wie es in mir aussah. Die äußeren Umstände brachten sie dazu. Bei mir führten die äußeren Umstände dazu, zu akzeptieren,

## | THEMA: DIE ENTDECKUNG DER PERSÖNLICHKEIT

dass es okay war (im Lockdown sogar lobenswert), wenn ich nichts mit Freund:innen unternahm, nirgendwo hinging. Auch das Konsumverhalten verringerte sich enorm durch die fehlenden Partys. Mein Hirn wurde weniger benebelt, Gefühle nicht mehr betäubt. Es war plötzlich unwichtig, dass ich mich für den Weg zur Uni oft nicht aufraffen konnte. Ich durfte auch in Schlafsachen teilnehmen, von meinem Bett aus, dabei frühstücken und an einem guten Tag konnte ich während der Zoom-Sitzung sogar die Wäsche waschen, statt alles voraus zu planen und nacheinander abzuarbeiten. Alles kostete mich weniger Energie. Gleichzeitig schöpfte ich welche, denn durch die Entschleunigung des Alltags schaffte ich tatsächlich mehr, als zuvor. Außerdem habe ich gelernt, wie gut es mir tat, weniger unter Menschen zu sein, meiner introvertierten Seite auch Raum zu geben, meine Bedürfnisse zu hören, statt nur die meines Umfelds.

Heute würde ich tatsächlich sagen: Ich bin mehr als meine Diagnose. Niemand hätte ich gedacht, dass es mir mal so gut gehen würde wie jetzt gerade. Es fühlt sich absurd und schön zugleich an. Zwar bin ich immer noch krank, aber nicht mehr schwer depressiv. Und ja, verdammt, ich habe Hobbys und es ist

scheißegal, ob ich irgendwas davon regelmäßig mache, solange ich ab und an mache, worauf ich Bock habe und Nein sage, wenn ich keine Energie habe. Ich mache mich nicht mehr so oft dafür fertig, wenn ich meinen eigenen Erwartungen oder denen anderer Menschen nicht gerecht werde. Wozu auch? Ich bin diejenige, die in der Klinik landet, wenn sie nicht auf sich achtet. Ich bin es, die sonst von der Depression gefressen wird. Ich will nicht gefressen werden. Dann bin ich lieber unbequem für alle anderen, setze nur noch Grenzen, überall, wie es mir passt. Das klingt saueinfach und ist sauschwer, aber es ist bisher das beste Heilmittel, das ich finden konnte.





# Mach kaputt was dich kaputt macht oder was anderes

von Lil GABA // Gestaltung: Rosemarie Racis

Als ich 15 oder 16 war, war es ganz normal in meinem Freundeskreis, Dinge zu zerstören. Ob mit bloßen Händen oder Werkzeug wie Eisenstange oder Baseballschläger. Die Opfer waren Kleiderschränke, alte HIFI-Geräte oder was auch immer sich gerade anbot. Manchmal waren die Aktionen spontan, was dann häufig zu kaputten Knöcheln und blutigen Händen führte. Heute, einige Jahrzehnte später

würde ich dieses Verhalten als selbstverletzend bezeichnen. Der körperliche Schmerz war einfach viel einfacher zu ertragen als das, was sich in den Herzen und Eingeweiden von uns vaterlosen Gefühlskrüppeln bemerkbar machen wollte in einer Lautstärke, die jedes seelische Trommelfell zum Platzen gebracht hätte. Nicht jeder wird diesen Bezug verstehen, aber wer schon mal einen 10 Kilo schwe-



ren Gullideckel durch eine 20 Quadratmeter große Schaufensterscheibe geworfen hat und die Geräusche und den Scherbenregen genossen hat, der weiß was ich meine.

Diese und ähnliche Methoden, der Wut Ausdruck zu verleihen haben ihre Vorteile: Es hat etwas „echtes“ und die Angst erwischt zu werden erzeugt einen Adrenalinrausch. Aber die Nachteile solcher Aktionen überwiegen eindeutig. Der Ladenbesitzer, dessen Versicherungsgebühr steigt, meine Wange auf dem schmutzigen Asphalt, das Knie auf meinem Rücken, die Handschellen die meine Handgelenke einschneiden, usw.

### **Was ist Wut?**

Wut ist eine sehr starke Emotion, die zu aggressivem Verhalten führen kann. Ausgelöst wird die Wut durch eine frustrierende Erfahrung, wie zum Beispiel eine als ungerecht empfundene Behandlung der eigenen Person. Wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden, ist das auf Dauer auch sehr frustrierend und führt ebenfalls zu Wut.

Wut ist erst einmal weder positiv noch negativ sondern zunächst einmal ein Signal des Körpers, dass etwas nicht stimmt, dass etwas passieren soll. Wut kann Ansporn sein, eine schwierige Aufgabe zu erfüllen oder sich selbst gegen

andere durchzusetzen.

### **Wut und Gewalt**

Wenn es zu körperlichen Auseinandersetzungen kommt, dann passiert das meist aus Wut. Der Adrenalinpegel steigt, das Blut „fängt an zu kochen“, der gesamte Körper ist auf Kampf oder Flucht eingestellt.

Die meisten Gewalttäter sind junge Männer. Das liegt zum einen am Hormonhaushalt und zum anderen daran, dass es ihnen schwer fällt, über die eigenen Gefühle zu reden. Das klassische Rollenbild des starken Mannes, des Beschützers der Familie wird nicht zu Unrecht oft als toxisch bezeichnet.

### **Unterdrückte Wut**

Gefühle zu unterdrücken kann kurzfristig hilfreich sein, aber auf Dauer werden Körper und Geist darunter leiden. Wer seiner Wut keinen Raum lässt, im angemessenen Rahmen, wird irgendwann explodieren. Im besten Fall wird dann mal ausführlich rumgeschrien, im schlimmsten Fall werden Menschen verletzt oder getötet.

Die unterdrückte Wut kann aber auch nach innen gerichtet sein und sich dann in Depression und/oder selbstverletzendem Verhalten äußern.

### **Sinnvoller Umgang mit Wut**

„Ich bin gerade wütend“ wenn ich das so feststellen kann oder sogar aussprechen, ist das schon der erste Schritt mich nicht von der Wut beherrschen zu lassen. „Warum bin ich wütend?“ und „Was kann ich tun, damit es mir besser geht?“ sind Fragen die einen weiterführen können auf dem Weg Richtung psychischer Gesundheit.

### **Methoden der Bewältigung**

Verbreitete Ventile sind körperliche Verausgabung zum Beispiel durch Laufen, Krafttraining oder Kampfsport. Auch Schreien kann sehr befreiend sein, wenn man sich traut und einen Ort dafür findet. In der Gruppe oder allein einfach mal alles rausschreien, was man sonst vielleicht nur leise vor sich hin flüstert während man sich leise in sich hinein ärgert, kann sehr effektiv sein um Anspannungen abzubauen.

### **Crash Rooms**

Seit einiger Zeit gibt es so genannte Crash Rooms, wo man gegen ein Entgelt eine gesamte Raumeinrichtung mit einem Baseballschläger (oder anderem Werkzeug der Wahl) zerstören darf und soll. Diese Angebote sind kommerziell und nicht unbedingt günstig aber schließlich muss der Raum ja auch einigermaßen nett eingerichtet sein, damit es Spaß macht ihn zu zerstören. Sehe ich zumindest so.





# Sport als Therapie

von Cornelia Burmeister // Gestaltung: Cornelia Burmeister

**Eine kleine Geschichte, die von Dingen erzählt, die mal als unüberwindbar galten. Von Hürden, die im Weg zu stehen scheinen, von Gefühlen, die sich nur getarnt zeigen. Von Grenzen, die überwunden werden wollen. Dafür braucht es Mut und Entschlossenheit. Zum Vorschein kommt die eigene Persönlichkeit, das wahre Ich.**

Bei meiner Reha 2021 erlebte ich in sportlichen Dingen einige Überraschungen der besonderen Art. Zunächst möchte ich erwähnen, dass ich mich für unsportlich hielt. Ich konnte nie mithalten und hatte so Probleme mit dem Sport. Dann kam die Reha und alles änderte sich. Ich bekam dort ein Sportprogramm, an dem ich teilnehmen sollte. Sonst würde die Deutsche Rentenversicherung maulen, sagte man mir. Das war aber nicht so ganz ernst gemeint. Tags darauf sah ich auf meinem Tagesplan

„Aquasport“ stehen.

„Mist nun musst du doch in den Badeanzug“. Das war ein Problem da ich männlich auf die Welt kam. Und das so noch nie gemacht hatte.

Ich bin transident und mir fehlen da Erfahrungen, ich war nie ein kleines Mädchen und muss nun lernen damit zurechtzukommen.

Mit dieser Situation hatte ich schon gerechnet und beschloss „es einfach durchzuziehen“.

So stieg ich in den Badeanzug, zog den Bademantel darüber und ging in das Schwimmbad im Haus.

## | THEMA: DIE ENTDECKUNG DER PERSÖNLICHKEIT

Dort wurde ich so nett empfangen, sowohl von den Mädels dort als auch von der Physiotherapeutin.

Dieser nette Empfang entspannte mich sofort und das tat gut. Was soll ich groß sagen, es machte Spaß.

Meine Angst die ich zu haben glaubte entpuppte sich als Scham. Ich hatte befürchtet ausgelacht zu werden, dem war aber nicht so.

Es wurden diverse Übungen gemacht und Musik dazu gespielt.

Plötzlich schoss mir ein Gedanke durch den Kopf.

„Stehst du hier in Badeanzug im Wasser und hast mit den Mädels ´ne Menge Spaß?“.

Das alles hatte eine so positive Wirkung auf mich, dass ich noch heute davon profitiere.

Etwas später kam da noch Nordic Walking dazu, wurde zu einem Schlüsselerlebnis.

Mir war inzwischen bewusst geworden, wo ich dort war. In einer Klinik als Patientin.

So beschloss ich daraufhin an allem teilzunehmen und dort mein Bestes zu geben. Wir hatten eine Doppelstunde zu Beginn vom Nordic Walking. In der ersten Stunde wurde uns die Technik erklärt, in der zweiten Stunde sollten wir den ersten Lauf absolvieren. In drei Gruppen. Eine schnelle, eine normale und eine langsa-

me. Ich wählte die mittlere. Machte dort so gut mit, wie es eben ging.

Auf einmal bemerkte ich, dass meine Gruppe weg war und die schnelle Gruppe in Sicht kam. Von der war zuvor nichts zu sehen gewesen.

Diese Position hielt ich ohne große Probleme bis ins Ziel. Ich hatte eine Position erreicht, die ich zuvor für unmöglich gehalten habe. Ich schaffte das jedes Mal wieder, diese Position zu erreichen.

Man hatte mir über Jahre erzählt, dass ich nichts könne und keine Leistung bringen kann.

Ich Dussel habe das geglaubt und verinnerlicht.

Was im Nordic Walking möglich ist, muss doch anderswo auch gehen, dachte ich mir so.

Ich nahm mir vor, mich nie wieder so erniedrigen zulassen.





# Lebens- geschichte

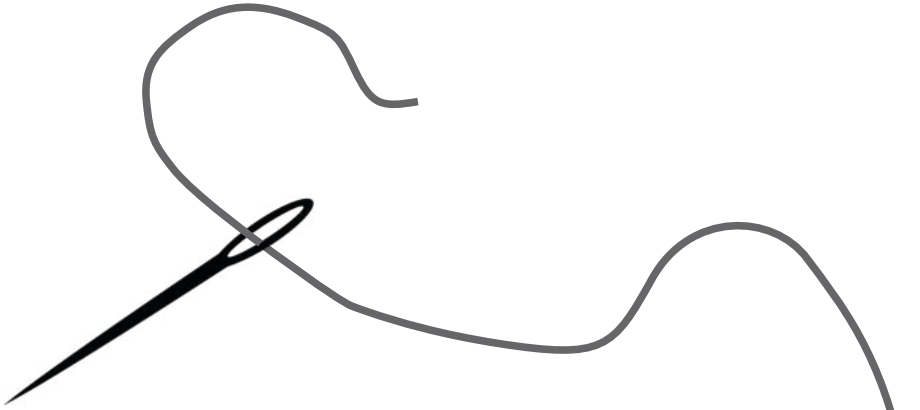
von Mariona // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**Ich heiße Mariona und bin 62 Jahre alt. Das Thema „die Entdeckung der Persönlichkeit“ passt genau zu meiner Lebensgeschichte, die ich hier gerne erzählen möchte.**

Ich bin in einem recht kultivierten aber wohl offensichtlich auch kriegstraumatisierten Elternhaus aufgewachsen. Mein Vater war mit seinen Eltern und zwei Brüdern aus Schlesien geflohen, was er meinem Bruder und mir Zeit seines Lebens verschwieg. Vielleicht aus Scham auch zu diesen sogenannten „Habenichtsen“ zu gehören.

Erst bei seiner Beerdigung 2006 erfuhr ich von seiner Herkunft. Auch meine

Mutter floh damals als Kind mit ihrer Schwester und den Eltern vor dem Einmarsch der Russen von Ostdeutschland über den Westen nach Bremen. Diese Kriegserfahrungen und den Verlust der geliebten Heimat überschatteten offenbar das ganze Familienleben. Mein Vater arbeitete dann als Buchhalter bei Borgward, wo er die Tochter des Abteilungsleiters – meine Mutter – kennenlernte und heiratete. Nach meiner Berechnung musste



meine Mutter da bereits mit mir schwanger gewesen sein, weshalb diese Eheschließung vielleicht unumgänglich gewesen sein könnte. Erwünscht und erwartet war dann wohl doch eher ein Sohn! Nach sechs Jahren kam dann der ersehnte „Stammhalter“ und ich war endgültig beschrieben. Meine Eltern führten meinem Empfinden nach eine freudlose und lieblose Ehe. Gesprochen wurde nur über das Notwendigste. Meine Mutter erlebte ich oft nörgelig und unzufrieden. Besuch kam eher selten. Es herrschte ein strenges Regiment. Widerworte oder gar eine eigene Meinung waren unerwünscht und wurden auch schon mal mit einer Tracht Prügel geahndet. Und so lernte

ich schnell: Klappe halten war der sicherste Garant, um ohne Blessuren über den Tag zu kommen. Die fehlende Kommunikation holte ich dann in der Schule mit meinen Klassenkamerad:innen nach und so stand in einem meiner Zeugnisse dann auch schon mal: „Mariona stört den Unterricht durch Schwatzen.“ Auch beim Essen machte meine Mutter gerne Unterschiede. Während sie meinem Bruder Jenie seine Liebesspeisen zubereitete – z. B. Nudeln, Pizza, Fischstäbchen – musste ich mich zeitgleich manchmal tagelang mit dünner Suppe abfinden. Was wiederum zur Folge hatte, dass ich immer weiter abmagerte. Meine Eltern gaben mir immer das Gefühl, dass ich nichts kann

und nichts wert bin. Oft beneidete ich meine Freundinnen um ihr liebevolles und herzliches Zuhause. Mit diesem Minderwertigkeitsgefühl wuchs ich dann als schüchternes Kind heran. Und diese starke Schüchternheit mündete dann in eine Angststörung. Mit 14 Jahren hatte ich bereits eine ausgeprägte Sozialphobie, ohne zu ahnen, was denn eigentlich mit mir nicht stimmt. Kino- und Restaurantbesuche, Veranstaltungen und Zusammenkünfte waren für mich undenkbar. Ständige Panikattacken bestimmten mein Leben. Mit 16 Jahren wurden die häuslichen Zustände, Erniedrigungen und Drangsalierungen so unerträglich für mich, dass ich einen kläglichen Versuch startete, mit der abgeschraubten viel zu stumpfen Klinge meines Spitzers diesem ganzen Elend ein Ende zu setzen. Was dann auch misslang, dem Vater meiner besten Schulfreundin aber nicht verborgen blieb. Und so prasselte ein Riesendonnerwetter auf mich hernieder – ich sei ja wohl verrückt geworden. In zwei Jahren bin ich 18, dann könne ich doch ausziehen, so lange würde ich ja wohl noch durchhalten.

Nach meiner Lehre als Bekleidungsfertigerin war es dann endlich soweit. Ohne Abschied und meine Adresse zu hinterlassen, war ich weg. Und dieses unendliche Freiheitsgefühl der ersten Tage,

Wochen und Monate – losgelöst von allen Qualen und Zwängen – kann ich noch heute deutlich nachempfinden. Doch die Sozialphobie blieb und florierte weiter. Ich begegnete anderen oft mit Misstrauen, Komplimente konnte ich gar nicht annehmen. Mein Arbeitsweg per Bahn zu meinem Arbeitsplatz bei „Harms am Wall“ – wo ich derzeit als Gardinnennäherin arbeitete – wurde zum Höllentrip. Die 40 Minuten Fahrzeit hielt ich nur selten durch, da ich aufgrund der Panikattacken mindestens 1-2 Mal unterwegs aussteigen musste. Der Kripobeamte, mit dem ich mit 22 Jahren kurzzeitig liiert war und dem ich diese Symptome schilderte meinte, dies ist eine Erkrankung die durchaus behandelbar sei. Ich solle doch mal einen entsprechenden Arzt „Psychiater“ aufsuchen. Doch durch die viel zu starken Tabletten, die mir dann ein solcher Arzt verschrieb, war ich völlig neben der Spur. Die Aufmerksamkeit an der Nähmaschine ließ deutlich nach und so setzte ich diese nach wenigen Monaten wieder ab und verzichtete auf weitere Arztbesuche. Mit meinem neuen Freund kamen nun Alternativen in Betracht: Autokino statt Kinosaal, Imbiss statt Restaurant, Camping statt Hotelurlaub. Nach Harms fing ich mit 24 Jahren als Musteranfertigerin in einem Textilgroßhandel für Fenstermode an, wo ich dann auch 15 Jahre blieb. Ein Glücks-



fall für mich, denn dort musste ich mich mit ca. 25 Kollegen auseinandersetzen, was sich auf mich wie eine Konfrontationstherapie auswirkte. Zwar anfänglich noch mit Unterstützung von „Baldrian extra stark“ machte ich durch positive Feedbacks Fortschritte und so peu à peu stieg dann auch mein Selbstbewusstsein. Erst bei meinem zweiten Versuch – mit 39 Jahren – mich einem Psychiater anzuvertrauen, bekam die mir bis dahin immer noch unbekannte Angststörung einen Namen: Sozialphobie. 2012 kam ich aufgrund von Stress mit einem Nachbarn für einige Wochen im Rückzugshaus in der Helgolander Straße unter und zu meinem eigenen Erstaunen stellte ich fest, dass sich die typischen Symptome bei Beisammensein mit bis zu 15 Personen dort unmerklich deutlich abgemildert haben und ich sogar den Mut fand, vor allen zu sprechen.

Ich kann inzwischen mit Fug und Recht behaupten, dass ich durch positive Lebenserfahrungen der letzten 40 Jahre einen Entwicklungsprozess durchlaufen habe

und sich somit auch meine ganze Persönlichkeit verändert hat. Ich bin nicht mehr die panikgeplagte, verschüchterte und verstörte Person, die ich damals war. Auch wenn sich diese Erkrankung nicht ganz ausmerzen lässt, so habe ich doch gelernt, damit zu leben. Diese Erfahrung führt wieder einmal zu der Erkenntnis, dass, wenn man sich nicht resigniert in sein Schneckenhaus zurückzieht, sondern sich seinen Dämonen stellt und bereit ist, an sich zu arbeiten, das Leben auch mit einer psychischen Erkrankung durchaus erträglich und lebenswert sein kann.





# Verhelden oder Verhalten

von Andreas Roemer // Gestaltung: ZWIELICHT

Da knie ich nun – vor ihrem Grab – der weinende hinterbliebene „Held“ – sie hätte es sich so gewünscht: Nun muss ich „liefern“!

Bis zuletzt – am Telefon – habe ich mit dieser/ihrer Unterstellung gerungen/gespielt: den letzten Scherz, den ich mir herausnahm (einst bezeichnete sie mich als ihr „Anti-Depressivum“) war: „Nächstes Mal (während „Corona“) komme ich zu dir ins Heim als Handwerker mit der Bohrmaschine und einer Ladung Vorhänge, welche ich kompetent Richtung deines Zimmers bugsiere, vermeintlich dafür zu sorgen, dass dein Zimmer (welches sie verachtete) ein bisschen wohnlich wird – und um mir selbst nach zwei Jahren Pandemie wieder Zutritt zu verschaffen.“

Sie gab sich ein letztes Mal Mühe, sich von meinen Scherzen erhellen zu lassen, dann

rückte sie mit der (letztlich „tödlichen“) Wahrheit heraus: Sie fühle sich so „wackelig“ mittlerweile und versprach im gleichen Atemzug, sich gut am Geländer festzuhalten (der Gemeinschaftsraum lag durch eine Treppe bzw. den Aufzug, den sie nicht mochte, getrennt). Und wir hatten uns ja – nach der Lösung aus unserer Lebensgemeinschaft – versprochen, dass nun ein jeder auf sich selbst aufpasse.

Danach kam alles, wie es langfristig nicht vermieden werden konnte bzw. fahren gelassen wurde. Die Virus-Epidemie, welche eine Reihe von Grabsteinen auf meinem Lebensweg platzierte, war offiziell vorbei – und mein Heldentum ebenfalls und endgültig!

Es war die Chance für einen Entwicklungssprung: Vom „Anti-Depressiva“ Helden zu einer Person, welche den Verlust eines ge-

liebten Menschen annimmt. Ich spürte den Zuwachs an Energie, die durch den Verlust (nach 10 Jahren langem Festhalten) nun frei geworden war: Ich tankte endlich mein Urvertrauen wieder auf und versprach, neue Freiräume und Puffer zu schaffen – anstatt auf die „Autobahn“ zu gehen, um – wie vor 10 Jahren – durchzustarten. Prävention vor Intervention! Nie wieder den Helden spielen (müssen) – weder „Captain Zwielicht“ geschweige denn „Robby mit dem Hut“, welcher die Welt mit einfacher Formel/per Rezept von ihren Leiden und Schmerzen befreien möchte. Wie war ich da bloß hineingeraten? War nie ein Kämpfer gewesen – stets ein Liebender mit starkem Gerechtigkeitssinn.

Niemals hatte eine meiner selbstbewussten Freundinnen und Freunde verlangt/gewünscht, von mir geschützt zu werden. Oft war ich der Stimmungsaufheller mit Tiefgrund – auch gerne Spender guter Gene – allerdings ohne jegliche Alltagstauglichkeit. Diese völlig ausufernde Geschichte möchte ich mir und anderen gerne ersparen – das amtliche Zwischenergebnis liegt ja nun vor: Ich fühle mich gut behandelt – als eine greifbare, einschätzbare Person, der man so manches zutraut – und die damit – nach 10 Jahren der vermeintlichen Erfolglosigkeit und Passivität – wieder im Leben steht, besser als davor – eine gereifte Persönlichkeit – dem Alter entsprechend!





# Captain Zwielight

Kämpfer für die Gekränkten und Gebrochenen

## #7 Jan rastet aus

Ein Projekt der ZWIELICHT-Redaktion

Zeichnungen: Janne Eckhoff - Coloration: Benjamin Etienne



















# Versuchte Niederschrift über die Hochsensibilität

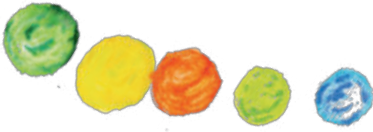
von Benjamin Lapp// Gestaltung: Rosemarie Racis

Ziemt es sich, im aufziehenden Wendekreis des  
Weltschmerz

einfach nur leichtfüßig wandeln zu wollen,  
durch mein privates Kleinod des Glücks?

Ohne die Schwere der Scham,  
möchte ich in den seltenen Momenten  
der filigranen, himmelblauen Pinselstriche über mir,  
gemalt von gütiger, göttlicher Hand,  
gedankenverloren schwelgen,  
die im Widerstreit zu den übermächtigen, dunklen  
Wolken stehen.

Verwegen dem machtvollen Hintergrundrauschen  
der immanenten Traurigkeit trotzend,  
lehne ich mich auf den Schwingen des Engelskreisels,  
um mich der hinauf drehenden Ekstase über das Leben  
hinzugeben,  
die mich zum jubilieren aller Innerlichkeit bewegt.  
Und im Bewusstsein des Geschenks die Schönheit dieses  
Daseins einzuatmen,  
streichle ich die Pforten des Himmels,  
und siehe, im eigenen Tabernakel meines Herzens,  
wird ein Leuchten wahrhaftig werden,  
welches wirken soll in die dunkle dunkle Welt um mich  
hinein...



# Eutonie - Das Erleben von Wohlbefinden und Lebensfreude

von Janne Eckhoff und Volker Althoff // Gestaltung: Joachim Götz, Mariana Volz

**Eutonie sorgt für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Bernadette Waas bietet diese Therapieeinheit an der AMEOS-Klinik Bremen für Patient:innen an. Die Resonanz ist groß. Das Konzept geht auf Gerda Alexander zurück.**

Das Geheimnis ist nachgeben und loslassen, wo sich etwas (schmerzhaft) verhärtet hat und mit Widerstand zu arbeiten, dort wo die Festigkeit fehlt – darum geht es in der Eutonie. Der Begriff setzt sich zusammen aus dem griechischen „eu“ (gut, wohl, angemessen) und „tonos“ (Spannung, Stimmung). So jedenfalls steht es auf der Website [www.eutonie.de](http://www.eutonie.de) geschrieben. Eutonische Übungen sorgen für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Eine Therapeutin, die Eutonie-Kurse in Bremen anbietet, ist Bernadette Waas. Sie ist Bewegungstherapeutin und arbeitet seit 14 Jahren in der AMEOS-Klinik. „Ich habe eine Ausbildung in Bremen bei

„impuls“ als Tanz- und Bewegungspädagogin mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie absolviert und habe anschließend nebenberuflich eine mehrjährige Ausbildung als Eutoniepädagogin und -therapeutin absolviert. Das hat mich fasziniert und angezogen“, beschreibt Waas ihren beruflichen Werdegang. Nach ihrer Ausbildung – da war sie 45 Jahre alt – war eine Stelle in der damaligen Dr. Heines-Klinik (heute AMEOS) für Feldenkrais und Atemtherapie frei. „Das war nicht explizit auf Eutonie ausgelegt“, erinnert sich Waas. Trotzdem hat sie sich dort vorgestellt und wurde eingestellt. Der Begriff Eutonie sei den meisten ihrer Patient:in-

nen damals noch völlig unbekannt gewesen und auch heute muss sie ihn noch oft erklären, erzählt Waas.

Die Grundlagen der Eutonie wurden von Gerda Alexander entwickelt, die 1908 in Wuppertal geboren wurde und dort rhythmische Erziehung studierte. Ihr Examen in diesem Bereich erwarb sie 1929 an der Hochschule für Musik in Berlin. Von dort aus führte ihr Weg sie nach Schweden und Dänemark, wo sie unter anderem als Choreographin an Opern arbeitete. Nach einer kurzen Rückkehr nach Berlin emigrierte sie 1933 nach Dänemark und gründete 1940 eine Ausbildungsschule für Entspannung und Bewegung in Kopenhagen.

Motiviert durch ihre Arbeit und die eigene Krankengeschichte erarbeitete Gerda Alexander über die Jahre neue Methoden, die den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper in den Fokus rückten. Diese stellte sie Mitte der 1950er Jahre erstmals unter dem Begriff „Eutonie“ vor. Erst in den letzten Jahren ihres Lebens kehrte sie nach Wuppertal zurück, wo sie 1994 verstarb.

Die von Gerda Alexander gegründete Schule in Kopenhagen wurde 1985 geschlossen, doch die von ihr entwickelten Methoden werden bis heute in vielen europäischen Ländern gelehrt und von vie-



*Gerda Alexander -  
Begründerin der Eutonie*

len Menschen gut angenommen, was auch Bernadette Waas bestätigt.

Die von Frau Waas angebotenen Therapieeinheiten an der AMEOS-Klinik sind ein wichtiger Bestandteil des gesamten Behandlungskonzepts, weil sie ein bewusstes Körperempfinden fördern. „Im bewussten Spüren können zum Beispiel die eigenen Grenzen, das heißt die Körpergrenzen genauso wie die Belastungsgrenzen, erfah-





Bernadette Waas -  
Bewegungstherapeutin Ameos- Klinik

ren werden. Die Wahrnehmung der Körpergrenzen wirkt identitätsfördernd. Das Annehmen eigener Schmerzgrenzen und damit auch der Belastungsgrenzen sorgt für die Entwicklung von Selbstfürsorge. Das Erleben von Selbstwirksamkeit bringt ins eigene Handeln. Dies sind wichtige Therapieziele über das ‚reine Entspannen‘ hinaus. Traditionell findet die Arbeit auf der Matte statt, weil Haltearbeit in der Muskulatur so leichter aufgegeben werden kann“, erklärt Waas.

Für die meisten Teilnehmer:innen in der

Eutonie gehe es darum, Überspannung abzubauen oder den Tonus im Körper besser zu regulieren, so die Therapeutin. „Deswegen ist es für meine Gruppen immer Voraussetzung, dass man sich auf eine Matte legen kann.“

Aktuell nehmen zehn bis zwölf Patient:innen an den Gruppen teil, die Bernadette Waas leitet. „Bei dieser Gruppengröße sind alle Menschen gut im Blick und können gut betreut werden,“ sagt Waas.

Um ihre Patient:innen während einer Eutonie-Anleitung „ins Spüren“ zu bringen, bedient Waas sich vieler unterschiedlicher Materialien. Besonders gern arbeitet sie mit Kirschkerne-Säckchen und -schläuchen, verrät sie uns. Die Rückenmuskulatur und bestimmte Bereiche der Wirbelsäule beispielsweise erreiche man mit den Kirschkerne-Schläuchen besonders gut. Für die empfindsameren Patient:innen gibt es aber auch weichere Alternativen, wie Hirse- oder Buchweizenkissen. Einen weiteren festen Bestandteil von Eutonie-Übungen bilden verschiedene Bälle. Tennisbälle zum Beispiel, die sich besonders gut für die Fußarbeit eignen. Manche Tennisbälle hat Waas halbiert und eingefilzt. „Darauf kann man mit dem Fuß aufsteigen oder sie am Schulterblatt ansetzen“, erklärt sie. Für andere Körper-



bereiche eignen sich etwas größere Filz- oder Nickibälle.

Das „Knochenklopfen“ mit Bambusstäben oder Balsaholz wirkt anregend, unterstützt die Knochenhärtung und ist eine Technik, die besonders bei vielen männlichen Kursteilnehmern Anklang findet, berichtet Waas. Im klinischen Setting arbeitet sie daher viel mit Bambus.

In der Klinik arbeitet Waas mit Patient:innen zusammen, die unterschiedliche Krankheitsbilder mitbringen: „Ich habe Patient:innen mit Depressionen, mit Angst- und Zwangsstörungen, mit Borderline-Störungen, mit Psychosen sowie mit Traumafolgestörungen.“

Sie erklärt, wie wichtig es sei, im klinischen Setting auf die individuellen Bedürfnisse der Patient:innen zu achten und einzugehen. „Menschen mit Ängsten und Zwängen haben manchmal Stress, wenn sich etwas verändert, und wenn sie merken, dass sich etwas im Körper entspannt, kann es für sie irritierend sein.“ Bei Menschen mit PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörungen) könne es zu Flashbacks kommen. „Bei Traumata, posttraumatischen Belastungsstörungen, Entwicklungsstörungen oder nach Übergriffen im frühen Kindesalter hat man oft kein Gespür für seine eigenen Grenzen. Dann hat man das Körpergefühl abgespalten, um

sich vor Gewalt und Schmerz zu schützen. Diese Abspaltung verselbstständigt sich,“ skizziert Waas. „Dann gilt es, sich im Laufe des Therapieprozesses dem Körper auf eine achtsame Weise neu zuzuwenden.“

Personen in manischen Phasen oder auf Entzug hingegen hätten oft Probleme, sich überhaupt auf das bewusste Spüren einzulassen. Zu groß sei die innere Unruhe.

Da es zur Verschlimmerung von Symptomen kommen kann, gibt es bestimmte Ausschlusskriterien von Krankheitsbildern und –phasen: Konversionsstörungen, eine Form der dissoziativen Störungen, akute Psychosen oder akute Suizidalität. Das gilt nicht nur für die Arbeit in der Klinik, sondern vor allem für die privaten Kurse, die Frau Waas unter anderem im Frauenstadthaus am Hulsberg gibt. Hier erden Eigenverantwortung und Selbstregulierung großgeschrieben. Das bedeutet auch, dass niemand etwas tun muss, was ihm oder ihr nicht entspricht.

„Ich finde es faszinierend, eine positive Entwicklung über einen längeren Zeitraum begleiten, fördern und erleben zu dürfen“, berichtet Waas.

Für das Buch „Eutonie – Vom





Körper lernen. Erfahrungen und Reflexion aus der Praxis“ hat Bernadette Waas einen Beitrag über ihre Arbeit im klinischen Setting geschrieben. Darin enthalten ist auch der Erfahrungsbericht von Christiane T., die 2010 in die Klinik und dort mit der Eutonie in Kontakt kam. Bei ihr war eine schwere Depression mit Angstzuständen diagnostiziert worden. Zudem litt sie unter starken körperlichen Beschwerden ohne erkennbare medizinische Ursache. Sie beschreibt sich selbst zu dieser Zeit als ausgebrannt, nach außen hin abgestumpft und in der Kommunikation mit den Menschen in ihrem Umfeld als massiv beeinträchtigt. Ihren eigenen Körper assoziiert sie nur noch mit „Anstrengungen und Schmerzen“.

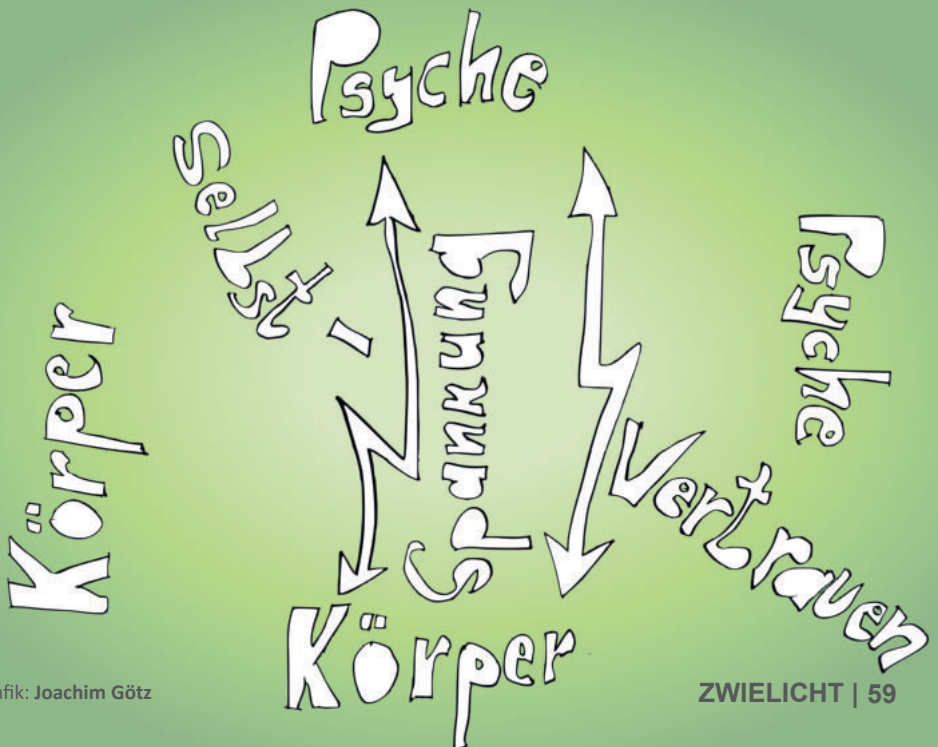
Menschen mit Depressionen hätten oft Probleme damit, sich zu spüren, auch wenn sie sich gut auf die Übungen einlassen können. Das könne dann ein langer Prozess sein, bis sich die Selbstwahrnehmung merklich verändert, beschreibt Waas, gerade wenn jemand schon lange in einer Depression festhängt. Einen solchen Prozess beschreibt auch Christiane T.: Eutonie war ein Teil ihres Therapieplans, zweimal wöchentlich in der Gruppe. Auf eigenen Wunsch kam einmal in der Woche noch eine Einzelstunde hinzu. „Es beginnt langsam und braucht seine Zeit, doch es tut sich was“, berichtet die Patientin. Während einer Einzelstunde sei es schließlich zu einer „Explosion“ gekommen, die sie als „sehr aufwühlend, verbunden mit Tränen, aber sehr befreiend“ beschreibt. Im Anschluss



an dieses Ereignis erlebte sie ein neues Körpergefühl. Seither praktiziert sie für sich fortlaufend Eutonie, mit und ohne fremde Anleitung und kann damit sowohl ihren Schmerzen begegnen als auch innere Prozesse weiterverfolgen.

Prof. Dr. Uwe Gonther, Ärztlicher Direktor und Chefarzt an der AMEOS-Klinik, berichtet über gute Erfahrungen mit dem Therapieangebot der Eutonie: „Das liegt an der Methode und an der Therapeutin, Frau Bernadette Waas. Unsere Patient:innen schätzen dieses Angebot sehr. Die Nachfrage steigt kontinuierlich. Das Ange-

bot besteht jetzt seit 10 Jahren. Es ist gar nicht mehr wegzudenken. Die anderen Spezialtherapeut:innen und die Psychotherapeut:innen wissen um die Qualität dieses Angebotes. Die Betroffenen berichten darüber und wir haben die Gewohnheit, dass die Therapien zum Kennenlernen auch unter den Mitarbeitenden angeboten werden. So kann auch ich aus eigener Erfahrung sagen, dass Eutonie sehr wohl tut.“



# Dirigieren oder delirieren

von Andreas Roemer // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**Das Prinzipielle im Leben entscheidet sich oft „von allein“ :  
Dass das Leben doch ein „auf und ab“ sei , munktelt man  
– selbst im Hype einer ständigen Selbstoptimierung .  
Und wer wollte nicht mal „der Star“ sein  
– ohne Rücksicht auf drohende Abgründe ?**

Es ist schon ein schmaler Grat – nicht nur zwischen Genie und Wahnsinn – welcher die garantierte öffentliche Anerkennung leicht verwehren kann und gleichzeitig eine Tür öffnet in die zwielichtige Kammer einer teils öden, naturalistischen oder gar anrühigen Subkultur. Wer sich dort angekommen verirrt, verwirrt oder übernimmt, läuft Gefahr, gesellschaftlich gnadenlos abzustürzen.

Nachdem J. Morrison – legendärer Sänger der legendären Doors – Anfang der experimental-geschwängerten 70er Jahre das Dirigentenpult – Richtung Paris – verlassen hatte, verlor er sich zunehmend im Großstadtsumpf, da auch hier der Übergang von Kultur zu Subkultur fließend war.

Stark sinnesumnebelt verlor er zune-

hend den Kontakt zur schönen Poesie, träumte zunehmend von „rauen Nächten auf See“, von „radikalisierten Frauen“ (die aus der Provinz in die Großstadt aufbrechen) und wartete vergeblich auf Mitsänger (bevorzugt weiblicher Art).

Das Ende des Liedes kennen wir ja leider zur Genüge - Morrison war einer derjenigen, vor denen uns unsere Eltern unermüdlich gewarnt hatten, es bleibt letztlich nur die persönliche Aufarbeitung eines jeden zurückgebliebenen Betroffenen.

Da sitze ich nun - nachdenklich - erfreue mich meiner eigenen Wortspielereien und hoffe darauf, dass die Summe meiner Worte letztlich einen Zusammenhang und damit einen Sinn ergeben

„Thema verfehlt: setzen; sechs“ kann hier

nicht drohen, meine Schulzeit befindet sich im gleichen sicheren Zeitabstand wie Morrisons Tod.

Exzessives Leben und exzessiver Tod waren nicht nur Jim & Jimmy sondern ebenso Janis, Brian und Keith – und selbstverständlich den Sängern von Nirvana und Linkin Park beschieden.

Exzessives Sterben unserer genialsten und authentischsten Stimmwunder – vor Nachahmung wird dringlichst gewarnt – entwickelte sich zu einem ganz eigenen Kult. Ebenso wie das verhältnismäßig günstige Komatrinken, medikamentistisches ins Koma fallen – (auf Rezept) sowie spiritistisches in-Trance-fallen (mit semi-professionellem Anstrich) – nicht zu vergessen das spiritistische in-Trance-tanzen der Derwische und Schamanen im fernen, weiten und daher unkontrollierbaren Sibirien.

Klammheimlich in Trance zu verfallen ist allerdings „out“ mittlerweile, öffentliches Delirieren auf dem Münchener Oktoberfest eher hip. Im besten Falle schafft man es dabei, sich statistisiert im Münchener Abendblatt abgedruckt wiederzufinden. (Um einen Artikel für sich alleine in Anspruch zu nehmen, müsste man schon in der Lage sein, volltrunken zum Messer zu

greifen).

Wer griffe da nicht lieber mal zum Dirigentenstab und ließe eine ganze erhabene Mannschaft gestandener Musikanten für sich 90 Minuten lang die Instrumente bearbeiten. Der Dirigent als klammheimlicher Lebenstraum.

Wollten wir uns nicht lieber ans Dirigentenpult stellen – als ins Delirium zu fallen? Ja, die ganz „Oberschlauen“ werden nun sagen: am liebsten beides!!

In dieser aufkommenden Kultur der Unmäßigkeit und Unverhältnismäßigkeit scheinen wir um keinen dummen Spruch mehr verlegen zu sein.

Aber wer erkennt da noch den Ernst der Lage: Die Entscheidung für dirigieren oder delirieren ist eine der schwersten im Leben.

Das eine mag ohne das andere nicht zu haben sein/mag das andere nach sich ziehen – zumindest im Verlaufe eines intensiven oder gar exzessiven Lebenswandels, aber... bedenke, Wandelnder, bevor du einen fatalen bestimmenden Gedanken leichtsinnig ersinnst: Es geht nur ein Schritt nach dem anderen!!



# „Ich hatte TODESANGST“

von Volker Althoff // Gestaltung: Mariana Volz

**Eine Patientin, die vor zwei Jahren auf der Akutstation 5 (Allgemeinpsychiatrie) am Klinikum Bremen-Ost (KBO) war, packt aus und berichtet, welche Zustände dort herrschten. Sie wurde bespuckt und bedroht und kritisiert unter anderem, dass es zu wenig Personal gebe. Die Pflegeleitung entschuldigt sich für die Vorkommnisse und verspricht Besserungen wie auch die Klinikleitung.**

Das, was eine ehemalige Patientin auf der psychiatrischen geschlossenen Akutstation 5a des Klinikums Bremen-Ost (KBO) vor zwei Jahren erlebt hat, wühlt bis heute immer noch vieles bei ihr auf. Dennoch äußert sie sich dazu, weil sie darauf aufmerksam machen möchte, welche Zustände auf der Station 5a herrschen und dass etwas verändert werden muss. Die 40-jährige will ihren Namen nicht nennen. Sie leidet neben einer Depression noch an weiteren psychischen Erkrankungen und ist manchmal suizidal. Zudem ist sie Trauma-Patientin. Die Bremerin berichtet: „Eine Patientin hat mich bespuckt, bedroht und sexuell belästigt. Ich

hatte Todesangst vor ihr. Das Pflegepersonal hatte keine Zeit und hat zu mir gesagt, dass die Mitpatientin auch krank sei.“ Das dürfe nicht passieren, sagt Frank Simon, Klinikpflegeleiter am Zentrum für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des KBO. „Es soll schon gar nicht passieren, dass jemand Todesangst hat. Das wollen wir unter gar keinen Umständen,“, so Simon weiter. Auf der Station seien Patient:innen, die alle schwer krank sind: „Das ist so“, betont er. Auch Stefanie Beckröge, Sprecherin des Klinikums Bremen-Ost, bedauert zutiefst, dass die Patientin solche furchtbaren Erfahrungen im Haus machen musste: „Solche Vorkomm-

nisse dürfen nicht sein, und wir nehmen diese Schilderungen sehr ernst.“

Und dennoch gehen die Vorwürfe der ehemaligen Patientin weiter: „Mir wurde nicht geholfen, ich wurde nicht gehört und fühlte mich im Stich gelassen.“ Auch Michael Radtke, Stationspflegeleiter, entschuldigt sich für diese Vorkommnisse, aber macht auch deutlich, dass die Kolleg:innen immer auf solche Situationen reagieren würden. „Es ist nicht so, dass nichts passiert. Wir versuchen – ohne, dass wir mit den Patient:innen über andere Patient:innen reden – zu erklären, warum so etwas passiert.“

„Aus meiner Sicht hätte die Mitpatientin eine 24-Stunden-Betreuung gebraucht“, erzählt die ehemalige Patientin im Interview. Sie hatte Angst, mit ihr in einem Raum zu sein. Das Zusammenleben auf der Station sei eine Aufgabe des gesamten Teams, auch des Pflegedienstes, erklärt Frank Simon: „Das gelingt mal gut, mal weniger gut.“ So versucht das Pflegepersonal in heiklen Situationen, dass Patient:innen zwischen denen es zu Konflikten kommt, sich aus dem Weg gehen. „Das erleben Betroffene nicht sofort als Hilfe. Sie würden sich gerne wünschen, die oder den anderen dafür zu bestrafen, was sie getan haben. Das tun wir

aber nicht. Denn so eine Situation kann aus einem Krankheitsbewusstsein heraus passiert sein. Dann kommt die Enge auf der Station hinzu, wenn 20 oder 22 Patient:innen dort behandelt werden. So gibt es eben viel zu wenig Raum und auch keine Möglichkeit, dass sich Patient:innen aus dem Weg gehen können“, beschreibt Michael Radtke den Zustand. Er verweist zudem darauf, dass die Station 5a oft extrem hoch belegt war und ist. „Zudem liegt häufig eine hohe Durchmischung von schwerstkranken Menschen vor, die eine Atmosphäre verbreiten, in der viele miteinander nicht zurechtkommen.“ Doch betont Radtke noch einmal deutlich, dass es keine Situation gibt, in der die Kolleg:innen nicht auf so etwas reagieren. Niemand sitze den ganzen Tag nur im Dienstzimmer. „Die rennen von links nach rechts auf dem Flur. Aber natürlich sitzen sie auch im Dienstzimmer und führen Dokumentationen durch. In dieser Zeit wird von Patient:innen wahrgenommen, dass die Pfleger:innen nur im Dienstzimmer sitzen.“ Radtke verweist darüber hinaus auf die Problematik der Knappheit in der Pflege: „Das will auch keiner beschönigen.“ Diese Probleme erkennt auch die Sprecherin Stefanie Beckröge: „Die vom Gesundheitsamt angewiesene Schließung zweier Stationen aufgrund von Corona-Ausbrüchen führte zu hohen Belegungs-

zahlen auf den übrigen Stationen und der natürlich auch uns treffende bundesweite Fachkräftemangel erschwert die Lage zusätzlich erheblich. Dennoch darf es zu solchen Vorfällen nicht kommen.“



Diese problematischen Zustände hat die ehemalige Patientin während ihrer Aufenthalte auf der Station 5a auch so erlebt: „Es gibt zu wenig Personal und zu wenig Platz. Die Station platzt aus allen Nähten.“ Hinzu käme die Flut an Arbeit, so die Patientin. „Es liegt nicht am Personal. Das Personal hat versucht, seine Arbeit zu machen.“ Sie kritisiert vor allem die Gegebenheiten, dass man belästigt, bedrängt und angegangen werde und es zu wenige Rückzugsmöglichkeiten gebe.

So arbeitet die Krankenhausleitung aktuell mit Hochdruck daran, die Lage für die Patient:innen und Mitarbeiter:innen zu verbessern. Einige Maßnahmen seien bereits in der Umsetzung, erklärt die Sprecherin Beckröge: „Dazu gehört die Einführung eines stationsübergreifend arbeitenden ‚Response-Teams‘.“ Das sind spezielle Mitarbeiter:innen, die beispielsweise gewalttätige Patient:innen betreuen. „Sie sollen begleitet werden und Angebote bekommen, bevor es dazu

kommt, dass sie in ihrer hohen Anspannung andere Mitpatient:innen bedrängen oder bedrohen.“ erklärt Michael Radtke. Hierdurch sollen riskante Situationen reduziert werden. Das „Response-Team“ sei etwa seit zwei oder drei Monaten am Wachsen, erzählt Radtke. „Wir haben die Mitarbeiter:innen schon eingestellt. Jetzt müssen wir sie schulen. Denn sie müssen lernen, angespannte Situationen zu bewältigen. Das ist eine besondere Herausforderung, da braucht es viel Erfahrung, die die Kolleg:innen noch nicht haben. So sollen sie auch Maßnahmen erlernen, die deeskalierend wirken. Mit ihnen müssen wir in den nächsten Monaten noch viel arbeiten.“ Auch wenn dieses Team ein Baustein ist, der verhindern soll, dass Übergriffe zwischen Patient:innen vorkommen, arbeitet das Pflegepersonal an seiner Belastungsgrenze. Denn die Kolleg:innen hätten ein großes Interesse daran, an jedem Ort, wo auf der Station angespannte Situationen entstehen, zu sein und diese aufzulösen, sagt Radtke. Und das ist eine große Herausforderung, wenn nur zwei oder drei Pfleger:innen im Einsatz sind.

Jederzeit können Patient:innen sich in ihr Zimmer zurückziehen und abschließen, sodass sie sicher sind vor dem, was draußen passiert. Von außen können die Tü-



ren vom Pflegepersonal geöffnet werden, damit es jederzeit in die Räume kann. „Die Patient:innen sollen sich natürlich nicht einschließen, weil wir mit ihnen in Kontakt bleiben wollen“, sagt Radtke.

Frank Simon unterstreicht nochmal, dass der Vorwurf, sie seien untätig, seiner Meinung nach nicht stimme: „Es ist harte Arbeit, die wir dort leisten, die ist mühsam und anstrengend und führt auch dazu, dass Mitarbeiter:innen bedrängt, belästigt, manchmal auch verletzt werden. Das ist echt nicht so, dass wir sagen, wir machen uns mal einen ruhigen Tag und gucken, was passiert. Wenn wir eine Ballung von schwerkranken Menschen auf der Station haben, bemühen wir uns, die Situationen gut zu regeln“, betont Simon. Trotzdem komme es vor, dass Patient:innen aufgrund ihrer Erkrankung andere sexuell diskriminieren, belästigen und sich gewalttätig verhalten: „Das müssen wir dann regeln. Aber wir wollen auch nicht solche Menschen im Zimmer einsperren oder ans Bett fesseln und mal vier Wochen abwarten, bis der Spuk vorbei ist. Sie haben auch einen Anspruch auf Behandlung. Das ist zwar komplex und schwierig, aber das ist unsere Aufgabe.“

Eine der größten Schwierigkeiten, die Mi-

chael Radtke sieht, ist die hohe Belegung der Station mit Patient:innen und der geringe Personalstand an Pflegekräften.

„Wenn drei bis fünf Pflegekolleg:innen in einem normalen Frühdienst arbeiten und im Spätdienst maximal drei Kolleg:innen, die dann auf 20 Patient:innen aufpassen sollen, dann kommt es häufig zu heiklen Situationen zwischen Patient:innen.“ So setzt Radtke auch auf Behandlungsangebote, die außerhalb der Klinik stattfinden. Hier verweist er auf BravO (Bremen ambulant vor Ort): „Wenn die BravO-Teams es auf den Akutstationen schaffen die Patient:innen, die Zuhause behandelt werden können, auch zu behandeln, dann können wir Belegungszahlen auf der Station von maximal 14 bis 16 (für den Bereich Bremen-Mitte) erreichen. Und dann haben wir eine überschaubare Größe und haben im Blick, was auf der Station alles passiert und können riskante Situationen verhindern.“ So sieht es auch die Sprecherin Stefanie Beckröge: „Wir sind überzeugt, dass die gesamte Umstrukturierung der Psychiatrie und die umfassenden Hometreatment-Angebote ("BravO") zu einer Beruhigung und nachhaltigen Verbesserung der psychiatrischen Versorgung beitragen werden und auch schon beitragen.“ Deswegen sei es auch so wichtig, dass das System BravO



schnell auf die Beine komme, sagt Michael Radtke. Auch die ehemalige Patientin der Station 5a begrüßt BravO sehr: „Das ist eine gute Sache. Dadurch hat das Pflegepersonal mehr Zeit, weil weniger Patient:innen auf der Station sind. Und es gibt weniger Gewalt“.

Ein Kritikpunkt, den die ehemalige Patientin ebenfalls anspricht, ist die Visite: „Der Oberarzt ist nur fünf Minuten ansprechbar, und die Ärzte müssen mehr aus ihrem Kabuff herauskommen und mit den Patient:innen sprechen.“ Dahingehend gibt es bereits einen Ansatz. „Speziell auf der Station 5a sind wir dabei, eine sogenannte Behandlungskonferenz zu installieren, das heißt, wir wollen wegkommen vom typischen Visitencharakter“, erklärt Michael Radtke. „In diesem Prozess wollen wir schauen, wer eigentlich diejenige oder derjenige ist, die oder der im Genesungsprozess der Patient:innen wichtig ist. Dazu wollen wir Menschen einladen, zum Beispiel Angehörige oder andere Behandler:innen vom BravO-Team.“ Außerdem soll eine Behandlungskonferenz dazu beitragen, dass sich die Ärzt:innen etwa 20 bis 30 Minuten pro Patient Zeit nehmen. „Das ist die Zeit, die man in der Regel braucht und dann geht es um ein Gespräch, wo es wirklich um die Frage geht, "was können wir für Sie

tun? Was wünschen Sie sich, dass sie wieder aus der Klinik herauskommen und genesen können?“, sagt Radtke. Dadurch sollen die Patient:innen mehr in den Fokus gerückt werden und sagen, was sie an Hilfen brauchen. „So sollen die Patient:innen ein eigenes Netzwerk von Menschen knüpfen, die ihnen behilflich sein können“, erklärt Frank Simon.

Darüber hinaus kritisiert die ehemalige Patientin, dass die Station 5a sehr dreckig und zu klein sei. Das bejaht auch Frank Simon: „Natürlich ist die Station zu klein, wenn sie voll belegt ist. Wenn dann 25 Patient:innen den Dreck rein und raus schleppen, dann ist die Station dreckig. Wir haben zu wenig Reinigungsleistung. Morgens und nachmittags kommt Reinigungspersonal zum Säubern. Die Stationsbereiche werden etwas gründlicher gereinigt. Die Patientenzimmer werden einmal am Tag sauber gemacht. Und wenn dann Menschen aktiv die Räumlichkeiten verschmutzen, dann kommen die Reinigungskräfte nicht hinterher. Das ist schon mühsam.“ Es gebe Dinge, die verstehe man nicht, sagt Michael Radtke. „Dann kann man entweder resignieren oder dagegen an arbeiten. Die Kolleg:innen der 5a arbeiten dagegen an. Wir bringen die Dinge wieder in Ordnung“. Freundlicher und heller solle die Station

5a werden, verspricht Frank Simon. Es ist nämlich ein Umbau geplant, der wahrscheinlich 2023 beginnt: „Den Privatbereich der Patient:innen sowie die Bereiche Therapie und Aufenthalt wollen wir öffnen und heller gestalten. Das Badezimmer, das wir nicht brauchen, wollen wir ganz herausnehmen und die Wand aufreißen. So wollen wir einen großen Begegnungsbereich schaffen, in dem ein Mitarbeiter:innenstützpunkt enthalten ist. Dann werden die Mitarbeiter:innen hoffentlich nicht so wahrgenommen, dass sie nur im Zimmer sitzen und Kaffee trinken. Es soll ein Bereich werden, in dem Patient:innen leichter rein und rausgehen können.“ Eine Schiebtür soll den Bereich zugänglich machen, der ein bisschen den Charakter einer Hotel-Lobby haben soll.

Wünschenswert sei auch eine Frauenstation, sagt die ehemalige Patientin der 5a. „Wir haben schon öfter darüber nachgedacht, ob es sinnvoll ist, eine Frauenstation einzurichten. Ich würde zu dem Ergebnis kommen, das löst ein oder zwei von zehn Problemen. Aber acht Probleme würden wir behalten und vielleicht fünf dazu kommen. Manchmal glaube ich, es gibt Momente, wo man sagt, man würde sich wünschen, man hätte so eine kleine Einheit, weil wir gerade eine kleine Gruppe von Frauen haben, denen es gut tun

würde. Die sind übermorgen aber nicht mehr da. Worauf ich mehr setzen würde, dass wir die Station 5a so organisieren, dass Männer wie Frauen sich schützen können“, verspricht sich Frank Simon.

Lukas Fuhrmann, Sprecher der Gesundheits senatorin, betont, dass das Ressort im ständigen Austausch mit der Psychiatrie am Klinikum Bremen Ost stehe, um zu besprechen, wie Veränderungen erzielt werden könnten. „Jedoch leidet auch die Psychiatrie unter dem allgemein verbreiteten Personalmangel, der zwar vor allem, aber nicht nur, die Pflege betrifft“, so Fuhrmann.



# Höhenflug

von Karsten Kirschke // Gestaltung: Sarah Hulmes

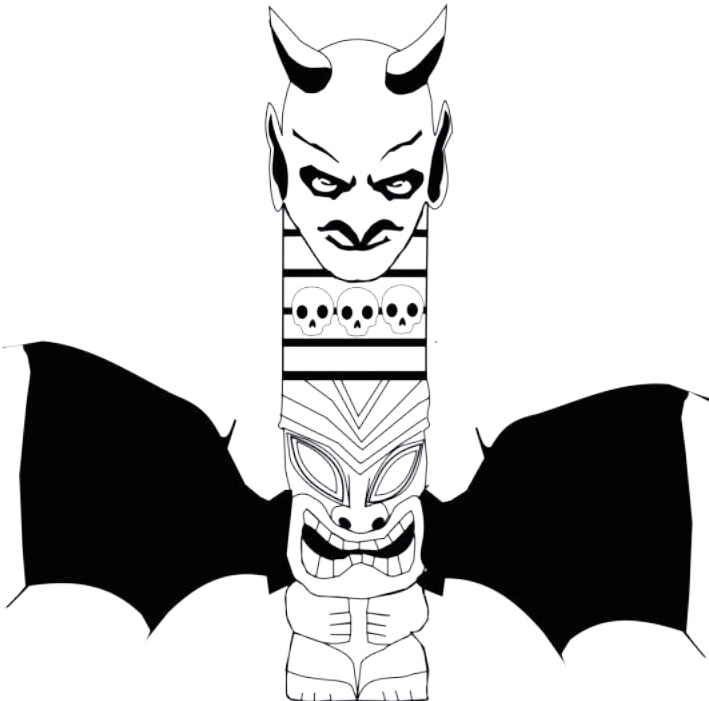
Bitter kreisen böse Stimmen  
irre um den Marterpfahl.  
Mit akuter Härte glimmen  
Grüße aus dem Höllental.

Die verrückte Teufelsbrut  
macht mir meine Seele schwer.  
Doch ich finde frischen Mut  
und ich leiste Gegenwehr.

Suche also das Duell  
mit dem inneren Halunken.  
Unter meinem Winterfell  
sprüht die Hoffnung helle Funken.

Zarte Glücksgefühle warten  
nunmehr wieder zu genüge.  
Zuversicht und Freude starten  
munter süße Höhenflüge.

Denn kein bitterer Gedanke  
nimmt mir meinen Kummer krumm.  
Ich bin heute klug und wanke  
einfach um den Schmerz herum.



# Unabhängige Fürsprache und Beschwerde in Bremen

von Die Fürsprechenden in Bremen// Gestaltung: Rosemarie Racis



**In allen psychiatrischen Versorgungsregionen im Land Bremen gibt es unabhängige Fürsprache- und Beschwerdestellen. Hier vermitteln psychiatrieerfahrene Menschen bei Konflikten mit den Trägern oder werden beratend tätig.**

Seit einigen Jahren gibt es in den Bremer Regionen, Mitte, Nord, Ost, Süd, West und Bremerhaven „Unabhängige Fürsprache- und Beschwerdestellen“.

Dieses kostenfreie besondere Beratungs- und Unterstützungsangebot richtet sich an alle Menschen mit seelischer Beeinträchtigung, einer psychischen und/oder Suchterkrankung oder in belastenden Lebensphasen.

Die Fürsprecher:innen verstehen genau, wie schwierig es in manchen Lebenslagen sein kann, gehört zu werden und die eigenen Bedürfnisse und Rechte zu wahren.

- Sie möchten mit Ihrem Anliegen ernst genommen und gehört werden?
- Sie möchten bei Ihrer Therapie, Betreuung, Einrichtung oder Maßnahme etwas klären?
- Sie möchten eine Beschwerde vorbringen?
- Sie fühlen sich aufgrund Ihrer Krankheit oder aktuellen Verfassung benachteiligt oder diskriminiert?
- Sie brauchen Unterstützung bei Ihren Leistungserbringern oder anderen offiziellen Stellen?

**Wie Sie unterstützt werden können:**



## **Fürsprecher:innen**

- sind für Sie da, wenn Sie erst einmal Ihre Gedanken sortieren möchten
- nehmen sich Zeit, hören Ihnen zu und behandeln Ihr Anliegen streng vertraulich: sie unterliegen der Schweigepflicht
- planen gemeinsam mit Ihnen, ob und wie es weitergehen soll
- werden nur auf Ihren Wunsch, Ihren „Handlungsauftrag“, aktiv
- setzen sich für Sie ein und unterstützen Sie dabei, sich Gehör zu verschaffen und/oder eine Beschwerde vorzubringen
- stehen Ihnen bei, um an geeigneter Stelle Ihre Rechte und Interessen mit Ihnen durchzusetzen

Gern dürfen auch Angehörige, Freund:innen und Mitarbeiter:innen dieses kostenfreie besondere Angebot nutzen.

Die Fürsprecher:innen haben eigene Krisenerfahrung oder Erfahrung als Angehörige und sind EX-IN Genesungsbegleiter:innen. Das befähigt sie, sich in die Belange von Betroffenen einzufühlen.

Versorgungslücken oder Missstände werden in Gremienarbeit mit Fachleuten und Politiker:innen thematisiert, um die Qualität des sozialpsychiatrischen Versorgungssystems und die Angebote der Suchthilfe weiter zu verbessern.

***Um dieses Angebot weiterhin in dieser Qualität gewährleisten zu können, suchen die Fürsprecher:innen dringend weitere Kolleg:innen!***

**Nähere Informationen unter <https://fuersprache-bremen.de>  
Region/E-Mail /Telefon**

**Nord:** fuersprache@gpv-bremen-nord.org 0152 51 43 43 81

**West:** fuersprache@gpv-bremen-west.org (04 21) 69 61 873

**Ost:** fuersprache@gpv-bremen-ost.org (04 21) 98 97 26 82

**Süd:** fuersprache@gpv-bremen-ost.org (04 21) 98 99 860

**Mitte:** fuersprache@gpv-bremen-mitte.org 01 57 39 39 01 91

**Bremerhaven:** fuersprache.bhv@gmail.com 01 73 68 71 480

# t r a u r i g

von **Anonym** // Gestaltung: Mariana Volz

Die Depression schleicht sich ein,  
Mein alter Freund, willkommen zuhaus'  
Wie sehr ich sie vermisst hab'  
Die Angst, den Schmerz, den Hass  
War mir gar nicht recht bewusst

Während des Wanderns,  
flirtete ich mit dem Selbstmord  
und erst dann kam mir auf,  
wie traurig ich wirklich bin.

Nichts erreicht und nichts erreichbar,  
ist die Welt in Trümmern  
und ich bin es auch.

Die Sucht, sie schreit  
Gib mir Stoff, gib mir Stoff  
Ich fühle, ich kann mich nicht wehren  
Doch ich muss  
Denn schlimmer noch als der Schmerz  
ist die nie endende Verzweiflung  
Die den Konsum begleitet

Also ertrage ich das Schicksal  
das ich mir erschaffen habe  
Und die Verzweiflung ist da  
Aber ich weiß, sie wird vergehen



*...ursprünglich auf englisch geschrieben.*

Depression creeps in  
my old buddy, I welcome you at home  
how much I missed em,  
the fear, the pain, the hatred  
I didn't even realize

whilst wandering  
flirting with suicide  
only then did I realize  
how sad I really am

nothing to show,  
and nothing to gain.  
The world is in shambles  
and so is my brain.

Addiction, it screams  
gimme shit, gimme dope  
I cannot resist, I feel  
yet I must  
because worse than the pain  
worse than the hatred  
is the never ending agony  
that comes with the drug

and so I endure  
the destiny I forged  
and the agony is here  
but I know, it will pass

# Mehr vom Leben – Lesung mit Johanna Klug im Künstlerhaus Bremen



von **Alexandra Wolters** // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**Die 28-jährige Autorin Johanna Klug hat ihr Buch „Mehr vom Leben“ vorgestellt und daraus gelesen. Sie beschäftigt sich darin mit den Themen Sterben, Tod und Trauer. Dabei spezialisiert sie sich auf die Begleitung Sterbender, wobei sie den Fokus auf die Begleitung von Kindern und Jugendlichen richtet.**

Es war ein regnerischer Tag, an dem die Firma „Henning Bestattungen“ zur Lesung von Johanna Klug ins Künstlerhaus Bremen geladen hatte. Das Künstlerhaus, malerisch an der Weser gelegen und nur einen Katzensprung von der Schlachte

entfernt, bietet ausreichend Platz für ungefähr 60 Interessierte, die an diesem Abend erschienen waren, um einer jungen Frau zuzuhören, die sich bereits in jungen Jahren für die Begleitung sterbender Menschen und ihrer Familien ent-

schieden hat. Die Autorin Johanna Klug, heute 28 Jahre alt, wusste bereits mit 16 Jahren, dass sie sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen möchte. Nach einer Tätigkeit in der Altenpflege und langjähriger Erfahrung im Hospiz- und Palliativbereich in Deutschland und Südafrika, hat sie sich auf die Begleitung Sterbender spezialisiert. Ihren Fokus habe sie bewusst auf die Begleitung von Kindern und Jugendlichen gelegt, da hier ja der Ursprung sei, so die Autorin.

Es sei ihr wichtig, in dieser Lesung eine lockere Atmosphäre zu schaffen, in der nicht ausschließlich sie erzähle, sondern auch das Publikum seine Erfahrungen teilen könne. Johanna wollte vom Publikum geduzt werden. Nachdem sie ein paar Zeilen aus ihrem Buch gelesen hatte, erzählte sie von einem kleinen Mädchen Namens Sarah. Sie hatte Sarah während ihrer Studienzzeit in Hamburg kennengelernt. Die Verbindung zu ihr besteht bis heute. Sarah leidet an Kinderdemenz. Bei jedem Treffen befürchtet Johanna, dass Sarah sie schon nicht mehr wiedererkennen wird.

Sarah selbst weiß nichts von ihrer tödlichen Diagnose. Ihre Eltern lehnen dies ab und ihr seien als Sterbe- und Trauerbe-

gleitung klare Grenzen gesetzt. Und wieder einmal wird deutlich, wie wichtig es ist, Kindern- und Jugendlichen auf Augenhöhe zu begegnen und in einer kindgerechten Form und angemessenen Dosierung mit ihnen zu kommunizieren. Kinder vertragen die Wahrheit und wollen sie sogar wissen, so die Autorin. Wenn zu viel Raum für Spekulationen bleibt, führt dies eher zu Ängsten. Aussagen wie „Der Opa schläft“ schüren Ängste und können dazu führen, dass Kinder Angst vor dem Schlafengehen haben.

Kinder, die an Kinderdemenz leiden, können an die 30 Jahre alt werden, auch wenn sie nach und nach ihre kognitiven und motorischen Fähigkeiten verlieren und es wahrscheinlich ist, dass sie irgendwann künstlich ernährt werden müssen. Doch neben all diesen schweren Themen berichtet sie auch von Leichtigkeit. Davon, dass Sarah ihr Zugang zu ihrem eigenen inneren Kind verschafft hat und sie viel zusammen lachen. Sarah, deren Krankheit ihr das Augenlicht genommen hatte und die sich seitdem mehr auf ihre anderen Sinne verlassen muss, nennt Johanna liebevoll „Radieschenkopf“ und bezieht sich damit auf ihren kahlgeschorenen Kopf. Wie viel Zeit ihr mit Sarah noch verbleibt, bevor das Vergessen über sie weht, das weiß sie nicht. Umso mehr erinnert Jo-

hanna das Publikum daran, dass es am Lebensende nicht auf den Konsum und Besitz ankommt, den wir im Leben anstreben, sondern auf die Begegnungen, die wir hatten. Denn das ist es, was wirklich zählt.

So erzählte sie mit ihrer ruhigen Stimme an diesem Abend von mehreren Menschen, die sie am Lebensende begleiten durfte. Den Impuls, ein eigenes Buch zu schreiben, habe sie von ihrer Lektorin erhalten, die sie durch Zufall kennengelernt habe. Schnell war die Idee geboren, einen Text über die Ernährung am Lebensende zu schreiben. Besonders irritierend findet Johanna, dass Essen eine so große Rolle in unserer Gesellschaft spielt, sich jedoch niemand mit der Ernährung Sterbender auseinandersetzt. Ihrer Lektorin war dieses Thema allerdings zu dünn für ein komplettes Buch. Und so fiel die Entscheidung, ein Kapitel in ihrem Buch „Mehr vom Leben“ dem Thema „Ernährung am Lebensende“ zu widmen. Zum Ende der Lesung berichtet Johanna noch von Anna, einer jungen Frau, die sie in den letzten Wochen ihres Lebens begleiten durfte. Anna war unheilbar an Krebs erkrankt und wurde nur 31 Jahre alt. Durch sie habe Johanna so viel gelernt und vielleicht hätte sie, ohne die Begegnung mit Anna, auch niemals diesen Weg

eingeschlagen. „Und manchmal, wenn der Wind weht, die Sonne scheint oder es regnet, schaue ich in den Himmel und denke an Anna.“ (Johanna Klug: „Mehr vom Leben“)

Im Raum herrscht Stille. Und wieder einmal wird – wie so oft an diesem Abend – deutlich, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Am 4. Oktober 2022 ist ihr neues Buch mit dem Titel „Liebe den ersten Tag vom Rest deines Lebens“ erschienen.

Wer mehr von Johanna lesen möchte, kann auf ihrem Blog „endlichendlos“ oder auf ihrem Instagram Kanal „Die Hanns“ vorbeischauchen.

Wenn Johanna Klug am Freitagnachmittag auf die 'Palli' geht, hat sie meistens irgendwas dabei: Schokoküsse, auf die sie Gesichter malt, oder einen Strauß Blumen. Kleine Dinge, über die sich die Sterbenden, die die 28-Jährige besucht, freuen.



Johanna Klug, Liebe den ersten Tag vom Rest deines Lebens, 2022 (Gräfe und Unzer, 224 Seiten)



Johanna Klug, Mehr vom Leben, 2021 (Kösel-Verlag, 155 Seiten)

# Das Serotonin-Monster

von Elaine Lee // Gestaltung: Nadine Böhme

Etwas hat all mein Serotonin gefressen  
Meine Seele fühlt nur kalte Leere  
In mir klafft ein Loch

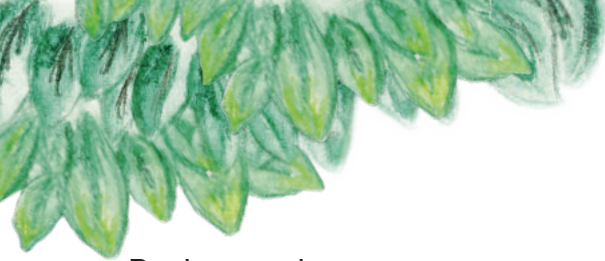
Ich sitze lethargisch auf der Couch  
Nichts befriedigt mich  
Alles ist egal  
Keine Lust auf Serien, Bücher, Essen  
Der Kaffee schmeckt wie Wasser  
Nicht weil er zu schwach ist  
Sondern weil ich taub bin  
Taub für Sinneseindrücke



Die Welt ist versteckt in Watte  
Ich komm nicht richtig ran  
Zwischen mir und meinen Gefühlen  
Befindet sich eine Nebelschicht  
Alles wirkt unklar  
Ich kann sie sehen  
Aber nicht berühren  
In Sichtweite  
Doch nicht nah genug  
"Ins Tun kommen"  
Sage ich mir immer wieder  
Also putze ich das Regal  
Bleibe taub dabei  
"Kein Druck machen"  
Rufe ich mir in Erinnerung  
Scrolle nach hübschen Gardinen  
Ganz ohne Leistungsdruck  
Mein virtueller Warenkorb  
Füllt sich mit neuen Dingen

Ich horche in mich hinein  
Geld kann das Loch nicht füllen  
In mir lebt ein kleines Monster  
Das mein Serotonin gefressen hat  
Nun ist mein Speicher leer  
Zurück gelassen hat es mir:

Haufenweise  
Lethargie



Buchrezension

# Kathryn Cave „Irgendwie anders“

von Irmgard Gummig // Gestaltung: ZWIELICHT Redaktion

Auf den ersten Blick fühlt es sich an als hielte man ein Kinderbuch in der Hand. Oder ist es eine Fabel?

Auf den zweiten Blick lese ich einen sehr verständlich mit relativ einfacher Sprache geschriebenen Text, der auch wieder den Eindruck verstärkt, das Buch sei für Kinder geschrieben. Einfühlsame, nach meinem Gefühl wohl gewählte Worte beschreiben Lebenssituationen aus dem Alltag eines Wesens mit Namen Irgendwie Anders, in denen es Ausgrenzung

wegen seines von anderen Figuren benannten Andersseins erlebt. Diese

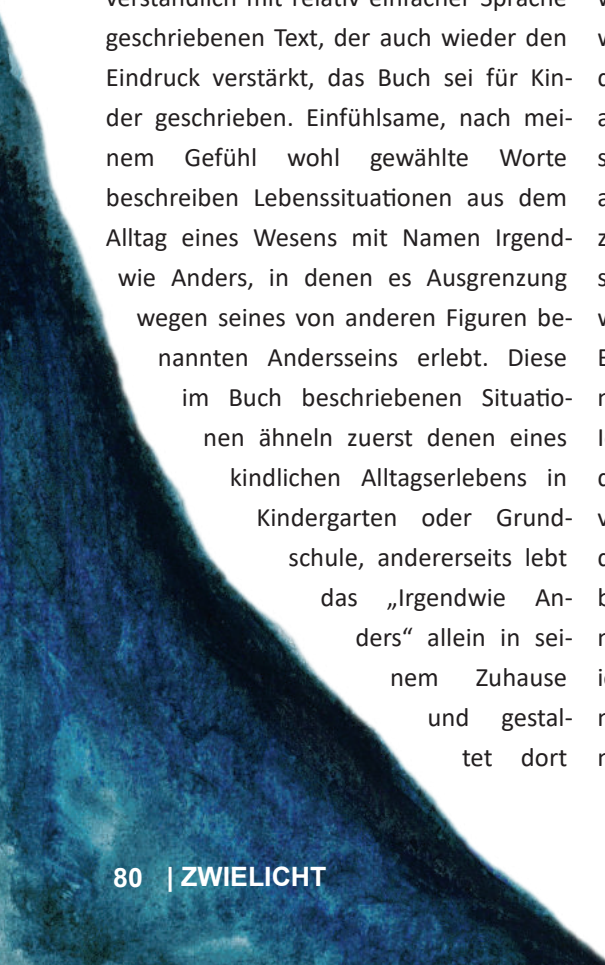
im Buch beschriebenen Situationen ähneln zuerst denen eines kindlichen Alltagserlebens in Kindergarten oder Grundschule, andererseits lebt

das „Irgendwie Anders“ allein in seinem

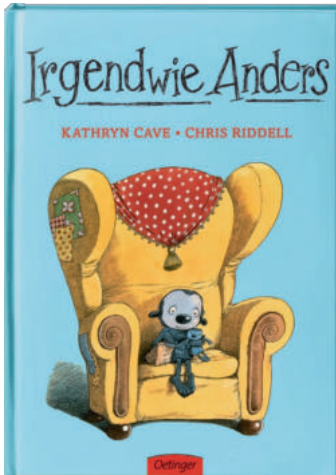
Zuhause und gestaltet dort

selbständig für sich den Alltag weiter. Dort erlebt es, wie ein „Etwas“ zur Tür und in sein Leben hereinkommt und einen Anspruch stellt, nämlich so gesehen werden zu wollen wie es ist. In der Entwicklung ihrer Begegnung steht am Ende, dass sie auf jeden Fall individuell und auch unterschiedlich sind, aber es zeigt sich als irrelevant für den Umgang miteinander. Bildnerisch gestaltet ist das Buch zusätzlich mit liebevoll gezeichneten abstrakten Figuren, die einen fast an Fabelwesen denken lassen. Der letzte Satz im Buch gibt sehr bezeichnend zusätzlich noch Raum für weiteres Anderes.

Ich hielt das Buch in den Händen und dachte: „meine Kinderzeit ist Jahrzehnte vorbei, ich will mich erwachsen fühlen, darf ich mir dann erlauben ein Kinderbuch zu lesen?“ Doch schon der Titel machte es so interessant für mich, dass ich es nicht weglegte und nun begleitet mich dieses Buch schon ein paar Jahre in meinem Leben. Für mich zeigt es viele







Parallelen zum eigenen Erleben auf, zuerst diese gefühlte Einsamkeit „wie auf einem Turm lebend“ und die erlebte Ausgrenzung wegen meines eigenen „Andersseins“. Ich weiß, dieses Erleben kenne nicht nur ich. Im Buch aber erlese ich einen liebevollen Umgang mit dem Anderssein wie einen Trost, ein Umarmen und Mut machen. Mut habe ich eigentlich immer, doch hier erinnert es mich, manchmal die Dinge einfacher anzugehen und ohne lange zu zögern oder zu zweifeln. Und daran: Ich bin gut so wie ich bin, auch wenn ich anders bin, und so anders bin ich gar nicht, und ich bin nicht allein, erinnert es mich.

Gleichzeitig sehe ich in dem Buch den weiteren globalen Rahmen wie Diskriminierung, Rassismus, Intoleranz und Mob-

bing benannt. Man kann es nicht schaffen, alles und jeden mal eben zu tolerieren, aber ich denke und habe selbst schon erlebt, dass leider auch die eigene Unsicherheit und Ängste uns manchmal den Umgang miteinander schwer machen. Doch immer ausgeprägteres Konkurrenzdenken, alte diskriminierende Strukturen und fehlende Barrierefreiheit in Lebensraum und Köpfen der Menschen sind Tatsachen, mit denen wir uns gegenseitig belasten und selbst unsere Kinder und Kindeskinde immer mehr damit konfrontieren.

„Irgendwie Anders“: Mit einfachen klaren Worten, für Kinder UND Erwachsene sehr verständlich benannt, sehe ich in diesem Buch gelebte Toleranz und integratives Leben und denke, es ist für Menschen jeden Alters lesbar.

Im Nachhinein erst lese ich: Für das Buch „Irgndwie Anders“ wurde Kathryn Cave gemeinsam mit dem Illustrator Chris Riddell 1997 mit dem erstmals vergebenen Unesco-Preis für Kinder- und Jugendliteratur im Dienst der Toleranz ausgezeichnet. Das erfreut mich zusätzlich.

# Schein-Diagnosen

von C@ // Gestaltung: C@

**Z**wanghaft geformt  
**B**etreten streng verboten  
**A**lles verloren



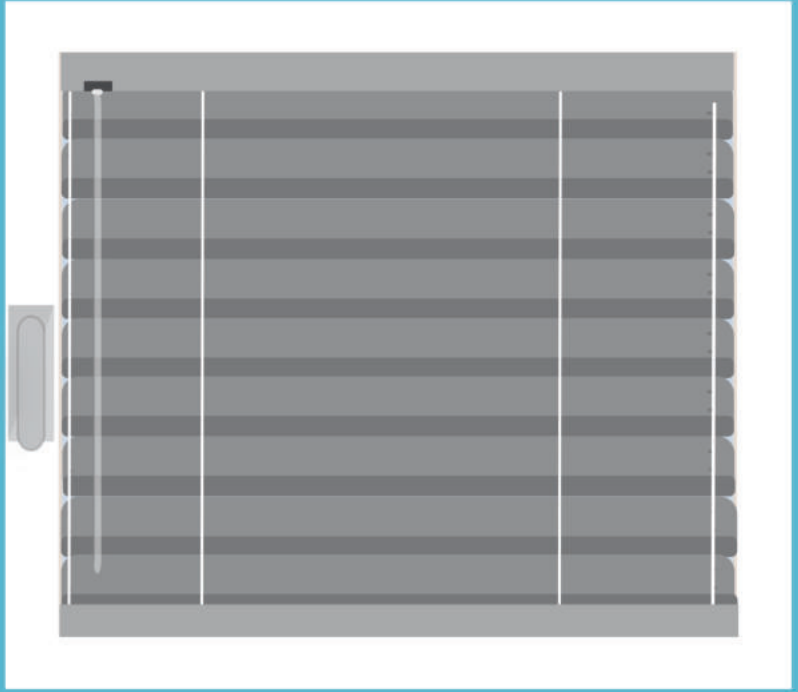
Wiederholungen  
Schnell später langsamer  
Heute für morgen

Eigene Fragen  
aNDERE WAHRHEITEN  
Fremde Antworten



Farblose Zeit der Welt  
Klänge fremder Irrlichter  
Stillschweigend Schachmatt





# Frühlingserwachen

Fortsetzung von "Herbstwende"

von Sarah Hulmes // Gestaltung: Sarah Hulmes

**In der Fortsetzung zur bereits veröffentlichten Kurzgeschichte "Herbstwende" geht es darum, dass die Depression des Protagonisten zuschlägt und er Probleme hat, überhaupt aus dem Bett zu kommen.**

Die Sonne schien durch die geschlossenen Lamellen der Jalousie an seinem Fenster. Es war schon weit nach Mittag,

doch er konnte sich an diesem Tag einfach nicht aufraffen aufzustehen. Sein Wecker klingelte zum dritten Mal, nachdem er ihn

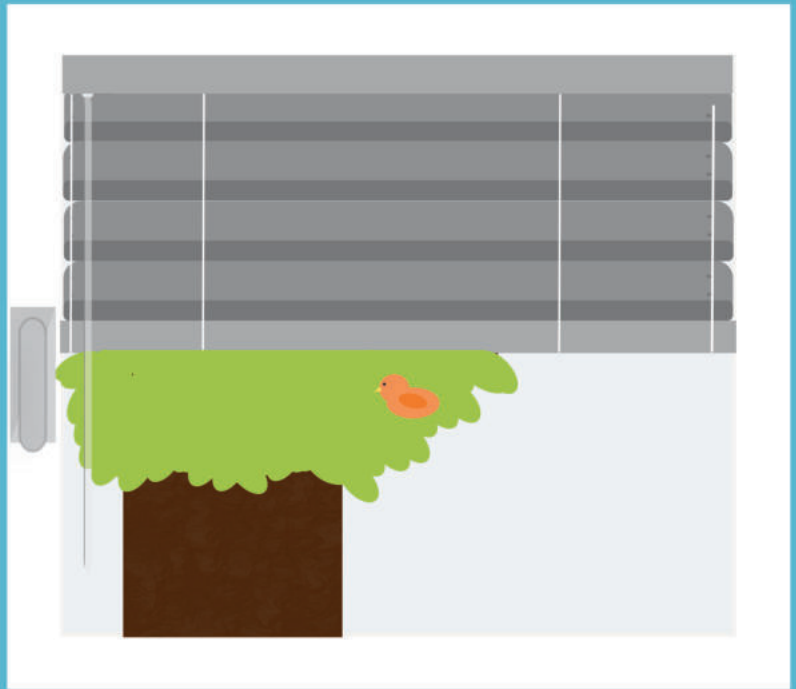
die anderen zwei Male auf Snooze gestellt hatte. Gut, dass es Wochenende war, denn sonst wäre sein Vater wahrscheinlich in sein Zimmer gestürmt und hätte das Fenster aufgerissen, damit er aufstand und zur Schule ging. Aber so kümmerte sich niemand darum, ob er länger schlief oder aufstand und das obwohl er eigentlich so viel geplant hatte. Er wollte sein Zimmer aufräumen, hatte sich zum Skaten mit Freunden verabredet und wollte seinem jüngeren Bruder eigentlich noch bei einem Schulprojekt helfen. Doch diese verdammte Depression hatte ihn wieder in ihren Fängen.

Wie oft hatte er versucht, da raus zu kommen und wie oft war er gescheitert? Inzwischen wusste sein Umfeld immerhin davon und der Arzt verschrieb ihm Tabletten, die seine Stimmung heben und mehr Antrieb geben sollten. An und für sich taten sie das auch, aber es gab Tage an denen er wieder einbrach und sich fragte, warum er nicht wie ein normaler Mensch funktionieren konnte. Leute die keine Ahnung hatten, wie Depressionen sich anfühlten, sagten ihm oft Dinge wie: „Dann hör doch einfach auf traurig zu sein.“ oder „Steh einfach auf und mach was dagegen.“ Aber so verdammt einfach wie die sich das vorstellten, war das eben

nicht. Das Aufstehen an sich war schon so schwer, dass es sich anfühlte, als würde er die gesamte Last der Welt auf seinen Schultern tragen.

Draußen zwitscherten Vögel und er hörte das Lachen der Nachbarskinder. Aber sich die Decke über den Kopf ziehen, fühlte sich gerade einfach richtig an. Richtig und vor allem sicher! Keiner stellte dumme Fragen oder guckte ihn blöd an, wenn er in seinem Bett lag. Niemand machte sich ein Bild von ihm, welches ja wahrscheinlich doch das falsche war und er musste niemandem erklären, warum er so drauf war. Eigentlich ging das ja auch niemanden etwas an und verstehen taten es die meisten Menschen dann auch nicht. Jedenfalls war das, was er sich dachte.

Sein Handy begann zu klingeln und er hörte schon am Klingelton, dass es seine Freundin war. Verdammt, was wollte die denn jetzt? Konnten ihn nicht einfach alle in Ruhe lassen!? Als das Handy verstummte, atmete er erleichtert auf und schloss die Augen wieder. Diese verdammte Müdigkeit hing über ihm wie ein Schleier und allein der Gedanke daran, dass er aufstehen sollte machte ihn noch müder.



Es klopfte an der Tür und automatisch zog er die Decke noch etwas höher, so als wenn er sich damit vor der Person davor verstecken könnte.

Er hörte Schritte und merkte, wie sich jemand auf die Bettkante setzte und ihm, durch die Decke, über den Rücken streichelte. „Hey, hast du Hunger?“, ertönte die Stimme seines Vaters und er bewegte sich, so dass er die Hand abschütteln konnte, was wahrscheinlich schon Ant-

wort genug war. Doch das schien seinen Vater nicht zu interessieren. „Hör zu, du musst etwas essen und draußen scheint die Sonne! Alle warten unten auf dich.“ Die Stimme seines Vaters war sanft und doch bohrte sie sich wie ein spitzer Pfeil in seinen Kopf. Etwas in ihm wollte schreien, dass er gehen und ihn in Ruhe lassen sollte, doch irgendwie kam kein Wort über seine Lippen.

Ein leises und verzweifertes Seufzen

durchdrang den Raum und für einen kurzen Augenblick schien es, als hätte er gewonnen und sein Vater würde den Rückzug antreten. Doch leider hatte er sich zu früh gefreut. Sein Vater blieb einfach sitzen und strich ihm weiter über den Rücken, der wie sein gesamter Oberkörper immer noch unter der Decke lag. Und irgendwie fing das an, gut zu tun.

Es dauerte noch ein paar Minuten, bis er sich endlich bewegte und unter der Decke hervorkroch.

„Meinst du, die anderen warten noch?“, fragte er und sein Vater lächelte etwas und strich ihm die dunklen Haare nach hinten, die wirr ins Gesicht hingen. „Ja, sie warten noch und es gibt dein Lieblingsessen.“ Die Stimme seines Vaters war

ruhig und er schwang die Beine aus dem Bett. „Ich warte unten, okay? Und wenn du willst kann ich Dr. Martin anrufen!“, sagte sein Vater und der Name seines Psychologen wurde erwähnt. „Ja, das wäre gut.“ Seine Stimme hatte immer noch einen leicht verzweifelten Ton, doch er atmete tief durch und sah zur Tür. „Dad?“, fragte er und sein Vater, der schon fast auf dem Weg nach unten war, steckte seinen Kopf wieder zur Tür herein und sah ihn fragend an. „Danke“, sagte er mit einem Lächeln, welches sein Vater erwiderte.

Diese Geduld und auch dass der Ältere nicht weggegangen war, zeigten ihm wieder, dass er nicht alleine war und auch, dass ihm Hilfe angeboten wurde, wenn man merkte, dass er wieder in einer Phase steckte.

# Einkaufen gehen



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

Heute bin ich wirklich sehr gut drauf  
Zu tun ist nur noch Einkauf  
Doch irgendwas macht mich da stutzig  
Hab nicht geduscht, bin ich jetzt lustig

Ich weiß, was alles kommen wird  
Mein Gehirn hat sich noch nie geirrt  
Hab Mut und gehe trotzdem los  
Das Push-Gefühl ist viel zu groß

Ok, im Laden angekommen  
Vom Hirn Beobachtung wahrgenommen  
Alle Blicke gerichtet auf mich  
Sag' zu mir: So ist es nicht

Ich bleibe lieber mal stehen  
Kann nicht mehr geradeaus gehen  
Ob wohl alle auf mich blicken  
Kann es spüren in meinem Rücken



Ich bin es selbst, der nach mir blickt  
Das ist der allergrößte Witz  
Und wenn dann jemand über mich lacht  
Ist's in diesem Moment auch angebracht

Sagt das was über mich oder den Be-  
trachter  
Ja alles gut, da lacht er  
Der kennt mich doch gar nicht, ist egal  
Wir alle lachen über andere manchmal  
Da kommt der Humor ins Spiel  
Menschen lachen über andere viel  
Meine Eitelkeit ist viel zu groß  
Reiß Dich zusammen, lass mal los

Ist Perfektion denn ach so wichtig  
Alles Streben danach so richtig  
Nur ein Mensch sein, musst Du lernen  
Nicht immer greifen, nach den Sternen

Nach deiner Menschlichkeit zu streben  
Das würde wirklich Sinn ergeben  
Benehme Dich so wie zu Hause  
Deine ehrliche Blaupause

So böse sind die Menschen nicht  
Nur Du bist's, was Dich bricht  
So hart beurteilt Dich keiner  
Nur die kranke Seele. Deiner!



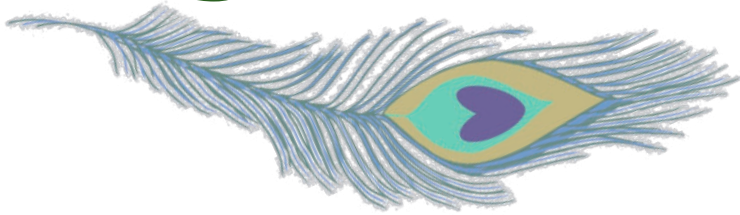
# ganz still

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

mit geschlossenen Augen zuhören  
wie innere Räume aufbrechen  
Würfel rollen  
das Kartenhaus in sich zusammenfällt ...  
sich dem Gedankenmeer überlassen  
ausloten wie tief die Tiefe  
wie weit weit genug ist  
was hinter dem Schweigen  
verborgen liegt ...  
fühlen wie Wunden schmerzhaft heilen  
unter dem brennenden Staub  
der Erinnerungen  
und dann ... warten dass Worte  
aus der Stille kommen



# Sicherheit



tief in mir  
gibt es eine kleine Insel  
wohin ich nur  
mit meiner Feder fliehen kann  
wo Worte  
keine scharfen Kanten haben  
um mich zu verletzen





Interview mit  
**Emilia Galotti**  
die Neue im  
**ZWIELICHT**

von Sarah Hulmes // Gestaltung: Mariana Volz

Um das neueste Mitglied im ZWIELICHT vorzustellen, haben wir es uns nicht nehmen lassen, Königin Emmy persönlich zu interviewen, um etwas mehr von ihr zu erfahren.



Frau Galotti, wie kamen Sie zum ZWIELICHT?



**EMMY:** Ursprünglich komme ich aus Bulgarien und wurde von meiner Assistentin aus dem Bremer Tierheim gerettet. Da meine Assistentin schon beim ZWIELICHT arbeitete, bin ich einfach mal mitgegangen um mir das Ganze anzugucken. Übrigens, Sie dürfen mich sehr gern Emmy nennen!



Also Emmy, was ist deine Aufgabe im ZWIELICHT?



**EMMY:** Zu Dienstbeginn mache ich immer eine große Kontrollrunde. Dann gucke ich, ob alle von der Schreib- und Kulturwerkstatt, die das ZWIELICHT und den Büroservice beinhaltet, anwesend sind. Immerhin müssen meine Untertan:innen ja wissen, dass Königin Emmy im Haus ist. Dann beobachte ich die Menschen dabei, wie sie arbeiten, aber meis-

tens schlafe ich dabei ein, weil das so langweilig ist. Abgesehen davon bin ich natürlich auch noch die Datenschutzbeauftragte. Den Job nehme ich sehr ernst und schredere jedes Dokument ordnungsgemäß!



**Wie sieht der perfekte Tag in der Redaktion für dich aus?**

**EMMY:** Meine Assistentin und ich machen eine große Gassirunde, bevor wir mit Bus und Bahn in die Redaktion kommen. Nach meiner Kontrollrunde gibt es meistens eine Morgenrunde in der Redaktion, in der die Anwesenden darüber reden, wie es ihnen gerade geht und woran sie arbeiten. Meistens verkrieche ich mich dann in mein Körbchen und entspanne ein bisschen. Manchmal kommt dann eine:r der Untertan:innen und streichelt mich oder krault mir das Bäuchlein! Dafür sind die Leute hier schon gut. Meis-



tens liege ich dann mittags in meinem Wintergarten in der Sonne und frage mich immer wieder, ob da nicht mal jemand die Fenster putzen kann! Das ist einer Königin nicht würdig! Ab und zu bettele ich um was zu Essen. Viel zu selten gibt mir meine Assistentin ein paar Leckerchen, aber die anderen Untertan:innen geben mir nie was ab! Unfair, denn die behaupten immer, ich darf das alles nicht! Aber na gut. Meistens liege ich noch etwas rum, bevor es dann nachhause geht. Das ist so mein Tag in der Redaktion. Wie man sieht, bin ich unabhkömmlich!



**Wie kommst du mit deinen Kolleg:innen zurecht?**

**EMMY:** Kolleg:innen? Wenn schon Angestellte oder doch lieber Untertan:innen! Nein, ich bleibe bei Untertan:innen. Aber eigentlich sind die alle sehr nett. Ich bin hauptsächlich in ei-





nem Raum, der sich Raum 1 nennt. Dort sind drei Schreibtische und der eine, der meiner Assistentin alleine gehört. Irgendwie habe ich mal gehört, dass sie jemand bei Problemen fragt. Ist wohl ein hohes Tier, auch wenn ich natürlich in der Hierarchie weiter oben stehe! Je nachdem wer da ist, ist es ruhiger oder auch mal lauter in Raum 1. Oft setzt sich eine Frau zu mir auf den Boden und kuschelt mich und so ein Mann zeigt mir am PC, was er gerade macht, während ich auf dem Schoß sitze. Eigentlich total langweilig diese Worte und Bilder, aber ich entspanne dann gemütlich auf seinem Schoß, der echt bequem ist. Oft stürmen auch Leute rein, die extra wegen mir kommen, heben mich hoch und geben mir die Aufmerksamkeit, die mir gebührt! Das sind mir die Liebsten! Im Raum 2 sitzen auch noch ein paar Leute. Ab und an gehen meine Assistentin und ich auch da rüber. Dort bin ich

natürlich ein sehr gern gesehener Gast. Eine Frau aus Raum 2 hat mich besonders lieb, sie kuschelt immer ganz lange mit mir und gibt mir ganz viele Küsschen, auch wenn ich manchmal nicht so königlich aus meiner Schnute rieche. Das finde ich gut, ich mag Küsschen bekommen nämlich sehr gern.



**Was hältst du von Herrn Wahlers, dem Redaktionsleiter?**

**EMMY:** Ach, der ist ganz in Ordnung. Oft setzt er sich zu mir, spielt mit mir oder bringt mir Leckerchen mit. Aber meine Assistentin sagt dann, dass ich die nicht vertrage und die meinem Bäuchlein nicht gut tun! Was die immer hat! Wenn die mal mit anderen Leuten reden muss, werde ich auch oft zu Herrn Wahlers ins Büro gegeben. Ziemlich klein und eng, aber gut, solange ich gekrault werde, soll mir auch das recht sein!



**Einmal die Woche habt ihr Redaktionssitzung, was machst du währenddessen?**

**EMMY:** Na ja, genaugenommen haben wir einmal im Monat eine Redaktionssitzung in Präsenz, in der alle Untertan:innen zusammen kommen und sich in einen Kreis setzen. Oft geht es aller-





dings gar nicht um mich, sondern um Artikel und so einen Kram. Langweilig! Ich tapse dann oft rum und schaue, ob mich jemand beachtet. Wenn die dann nach einem Artikel klatschen, belle ich oft mit, denn damit zeige ich, dass ich den Artikel oder das vorgetragene Gedicht auch gut fand! Meisten sitze ich aber irgendwo auf dem Schoß oder auf dem Boden. Die anderen Redaktionssitzungen sind dann im Büro und manche Leute sind dann per Interner von Zuhause zugeschaltet. Ist immer merkwürdig, weil ich die Stimmen kenne und höre, aber die Person nicht erschnuppern oder sehen kann! Aber auch da bin ich meistens in meinem Körbchen und höre zu, was die Menschen da so reden.



**Hast du auch ein Lieblingsessen?**

**EMMY:** Ich sollte mal für ein Bild mit Äpfeln posieren und meine Assistentin wollte, dass ich da rein beiße. Natürlich wollte ich das nicht. Und das Bild, welches für das Cover von der Ausgabe 19 mit dem Thema Ernährung sein sollte, wurde dann nicht mal genommen. Frechheit! Meine Assistentin hat mir dann immer wieder Äpfel angeboten und was soll ich sagen, mittlerweile liebe ich die roten Dinger.



**Gibt es noch abschließende Worte?**

**EMMY:** Ich möchte mich bedanken, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mich zu interviewen. Es ist übrigens sehr weich auf ihrem Arm, Frau Hulmes! Aber davon mal ab möchte ich noch sagen, dass ich mich sehr gut in der Redaktion aufgenommen fühle und jedem einzelnen meiner Untertan:innen danken möchte, dass sie mich als ihre Königin akzeptieren!

**Danke Emmy, ich habe dich auch sehr gern auf dem Arm und wir freuen uns alle, dich als unsere Königin willkommen heißen zu dürfen. Damit wäre das Interview dann beendet und die Lesenden haben jetzt einen Eindruck davon, wer die N18eue im ZWIELICHT so ist.**



# Das psychNAVi-light fehlt im Heft?

## Wir sind **ONLINE!**

Alle Infos zu:

- Tagesstätten
- Selbsthilfe
- Fürsprache
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Kliniken

und vieles mehr auf:

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



**psychNAVi**  
**BREMERHAVEN**

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



# Psychiatrische Krisenversorgung in Bremen 2023



## TELEFONISCH

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

**Markiere Deine Telefonnummer, bevor Du in der Krise bist!**

Vorwahl Bremen: **0421**

Beratungsstellen des Sozialpsychiatrischen Dienstes

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

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



Stand: Feb. 2023

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

DIESER TELEFON-ZETTEL IST ZUM AUSSCHNEIDEN

## Ein Projekt für Menschen, in dem wir:



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

## WAS IST DAS ZWIELICHT?

Eine Zeitschrift aus Hemelingen, die Einblicke in die Gefühlswelt des Einzelnen und Ausblicke auf die Welt gewährt. Dazu gehören 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 Zwieli; 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



### E-MAIL



Tagesstätte Villa Wisch  
Redaktion "ZWIELICHT"  
Sebaldsbrücker Heerstraße 42  
28309 Bremen

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

### WIR FREUEN UNS AUF:

(öffentlich oder anonym\*)



LESERBRIEFE



BILDER



TEXTE

z. B.: Gedichte, Artikel,  
Geschichten, Lebenser-  
fahrungen, etc.



LOB & KRITIK  
(Feedback)



ANREGUNGEN  
& WÜNSCHE

### BITTE VERMEIDEN SIE ...



- Diskriminierung
- Beschimpfungen
- Rufschädigungen
- Verschwörungsmythen
- Gewaltverherrlichungen

Die Redaktion wird alle eingereichten Texte besprechen.

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

*\*Anonym: Sie können uns Ihre Texte anonym einreichen. Es ist allerdings von Vorteil, wenn Sie für uns trotzdem Ihren Namen, Telefonnummer / E-Mail-Adresse auf das Dokument schreiben und dieses als anonym markieren, damit wir Sie gegebenenfalls kontaktieren können.*

**Vertraulichkeit wird zugesichert.**

Keine Lust, auf das nächste ZWIELICHT zu warten?

| ARCHIV

| VIDEOS

| INTERNETARTIKEL

| VERANSTALTUNGEN



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

## Nächstes Thema: Beziehungen

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

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