



ZWIELICHT

Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen

BEZIEHUNGEN

Die träumende See S. 8

Ohne dich kann ich nicht S. 28

Co-Abhängigkeit - Wenn Liebe
und Nähe nicht gut tun S. 18



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:

Ahmad Abdelrahman, Volker Althoff, Nadine Böhme, C@, Cornelia Burmeister, Janne Eckhoff, Benjamin Etienne, Jens Ferdinand, Joachim Götz, Irmgard Gummig, Sarah Hulmes, Jamil Kadiri, Marcus Petruschat, Rosemarie Racis, Holger Robbers, Benjamin Runge, Valentin Skwirblies, Mariana Volz, Dirk Wahlers

AUTOR:INNEN:

Rita Berisa, Eva Joan, Elaine Lee, Heike Oldenburg, Ulrike Wiedemann, Christian Winterstein, wunynos

REDAKTIONSANSCHRIFT:

ASB

Seelische Gesundheit gGmbH

Dirk Wahlers

Mariana Volz

Sebaldsbrücker Heerstraße 42
28309 Bremen

Tel: 0421 98972630

Fax: 0421 98972800

Mail: Redaktion@zwielicht-bremen.de

Web: www.zwielicht-bremen.de

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

Auflage: 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

Liebes Schiffsvolk!

Bremen, Oktober 2023

Der Kapitän verlässt das Schiff. Aber keine Angst, Captain Zwielight bleibt sicherlich weiterhin ein Teil der ZWIELICHT-Crew. Aber nach fünf Jahren in der Redaktionsleitung werde ich eine Kursänderung vornehmen und aus persönlichen und keinesfalls nautischen Gründen in Kiel vor Anker gehen. Ich denke, ich verlasse das ZWIELICHT auf gutem Kurs und in ruhigem Fahrwasser.



In diesem, dem bereits 21. Heft des ZWIELICHT, haben wir uns mit dem Thema „BEZIEHUNGEN“ beschäftigt. Zu diesem wahrhaft weiten Thema ist unseren Redakteur:innen und Autor:innen viel eingefallen. Es wechseln sich künstlerische Auseinandersetzungen mit sachlichen Texten und teilweise sehr persönlichen Einblicken ab. Zwielight eben!

Neu hinzu kommt diesmal ein Gewinnspiel: Im Wimmelbild können Fledermäuse gesucht werden, um attraktive Preise einzuheimsen. Wir hoffen auf eine rege Beteiligung!

Das Thema des nächsten Heftes ist „PSYCHE DIGITAL“. Wie immer freuen wir uns über Einsendungen mit oder ohne Bezug zum Titelthema.

Ahoi!

Dirk Wahlers

TITELTHEMA

DIE TRÄUMENDE SEE

...von Ahmad Abdelrahman 8

DIE ABSCHAFFUNG DER HÖFLICHKEIT

...von Christian Winterstein..... 10

SAMHAIN

...von Irmgard Gummig 12

CO-ABHÄNGIGKEIT - WENN LIEBE UND NÄHE NICHT GUT TUN

...von Sarah Hulmes 18

OHNE DICH KANN ICH NICHT

...von Elaine Lee..... 28

ALLES BEZIEHUNG, ODER?

...von Ulrike Wiedemann 38

EINEN VERTRAUENSLEBENS LAUF VERFASSEN

...von Heike Oldenburg..... 52

BUCHREZENSION: UNSICHTBARE NARBEN

...von Nadine Böhme..... 56

DER SCHATTEN DER LIEBE

...von Abdelrahman Ahmad 40

DIE BEZIEHUNG ZUEINANDER

...von Rita Berisa 42

SIE/DU WERTSCHÄTZUNG, ABGRENZUNG ODER AUSGRENZUNG

...von anonym 44

GEWINNSPIEL

...von Zwielight Redaktion 46

INFORMATIVES/KREATIVES

SENRYÜ
 ...von Eva Joan 60

**DIE AUFGEZWUNGENE SPUR
 VERLASSEN**
 ...von Irmgard Gummig62

WEISSES GLÜCK
 ...von Jens Ferdinand63

**BUCHREZENSION: EINSAMKEIT
 VERSTEHEN**
 ...von Rosemarie.....64

**DEN EIGENEN
 HANDLUNGSSPIELRAUM
 ERWEITERN**
 ...von Joachim Götz66

CAPTAIN ZWIELICHT #8
Schwierige Begleiter
 ...von Zwielight Redaktion74

**ERNÜCHTERNDE ERGEBNISSE
 DES MASSREGELVOLLZUGS**
 ...von Volker Althoff82

INSOMNIA
 ...von Franziska Eilert90

CAPTAIN ZWIELICHT - SPEZIAL
 ...von Benjamin Runge.....91

GERECHTIGKEIT
 ...von Vera Schnieder92

**VON DER UNERTRÄGLICHEN
 FRAGILITÄT DES SEINS**
 ...von wunjos94

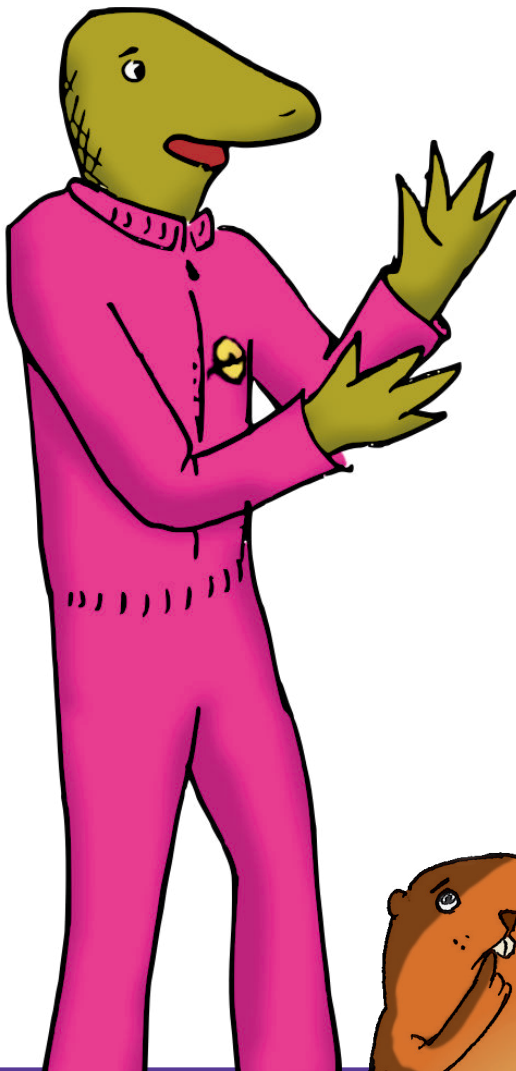
PSYCHNAVI.....96

KRISENKARTE.....97

ZWIELICHT

SELBSTBESCHREIBUNG.....98

KONTAKT99



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 achtzugeben!

Die träumende See

von **Abdelrahman Ahmad** // Gestaltung: Abdelrahman Ahmad



Es ist der 26. Tag auf offener See, immer noch kein Land in Sicht. Der Wind ist seit zwei Tagen still und uns gehen die Vorräte aus. Essen reicht noch für drei Tage. Wenn wir nicht bald auf Land treffen, werden wir das neue Jahr nicht erleben. Die Luft hier draußen bereitet mir merkwürdige Gefühle. Die Träume tauchen in Finsternis und Blut. Das lässt mich nicht zur Ruhe kommen. Verzweifelte Gesichter, die mich umgeben und Blicke, die ihr Ende betrachten, weit ab von jeder Hoffnung. Als Kapitän war es nie meine Bestimmung, diese Leute zu bestatten, noch ihre Kinder und Frauen allein zurückzu-

lassen. Wenn ich meine Herzensdame nicht in Erinnerung hätte, dann wäre ich nicht standhaft in dieser Lage. Oh Herr, oh du Märtyrer, halte Verzweiflung von uns fern und schenke uns Hoffnung, wo es Hoffnung gibt, in deinen Händen sind wir hier und mit deinen Händen kehren wir heim. Zu denen, die wir lieben und zu denen, die auf uns warten und zu denen, die wir zurückließen.

Ich erinnere mich jede Nacht an den Tag als ich sie traf, die Frau, die mir sogar mit ihrer Abwesenheit Kraft schenkt und in tiefster Dunkelheit mich lächeln lässt. Ich ging mit meinen gerade erlangten Seekettenabzeichen in die Schänke, um mit meinen Kameraden zu feiern. Ohne eine Erwartung oder einen Gedanken an eine Frau saß ich da. Ich trank, ich lachte und schwang das Tanzbein. Laut war die Schänke, und laut waren wir, und jeder machte mit, bis auf eine Frau. Sie saß einfach da, in edler Sitzhaltung, mit erhabener Ausstrahlung, stolzen Blickes und ehrwürdigen Hauptes. Einmal tief Luft ge-

holt ging ich zu ihr rüber. Ich holte einen Zettel raus und schrieb darauf „Welchen Stern soll ich dir vom Himmel holen?“. Als sie lächelte, reichte ich ihr nur meine Hand und sagte „Ich bin Jake... Jake Robinson.“ Ein Flimmern in ihren Augen und ein Lächeln, ein kurzes Zögern und dann schüttelte sie mir die Hand „Diana... Diana Robinson“. Ich schmunzelte, tat aber unwissend, „Ist nicht wahr, du heißt auch Robinson?“ – „Noch nicht. Wer weiß schon, was auf uns wartet“ sagte sie mit einem Lächeln. Ich lächelte und fragte sie, ob ich ihr einen Drink spendieren dürfte. Die laute Schänke kam mir nicht mehr so laut vor. Es war, als würde ich nur noch ihr lauschen, und sie mir. An jenem Abend brachte ich sie noch nach Hause, verbeugte mich wie es üblich war und ging heim. Am nächsten Tag und die Tage darauf traf ich sie immer wieder, wir lachten, wir sangen und wir nahmen uns in den Arm. Einmal stieg ich zu ihrem Fenster hoch, um ihr einen Kuss zu geben. Nur damit ich draußen im oberen Stock vor dem Fenster bin und sie drin. Eine Geste, die sie Jahre später noch wertschätzte. Jedes Lachen und jedes Lächeln von ihr ist mir in mein Herz gebrannt, so tief, dass auch unsere Lage mich abends schmunzeln lässt.

Vor meiner Abreise nahm sie mich in den Arm und sagte „lass mich deine Wärme

nicht zu lange vermissen.“ Und ich schwor mir und ich schwöre mir, das werde ich nicht! Ich werde zu ihr zurückkehren und ich werde sie wieder in den Arm nehmen. Nichts wird mich davon abbringen, keine raue See, kein Hunger, kein Leid und kein Versagen. Nicht einmal die Zeit selbst. Und wenn ich den Ozean verschlingen muss und die Erde wenden muss und den Himmel legen muss und den Wind mächtigen muss, ich schwöre bei allem, was dem Märtyrer heilig ist, ich werde zurückkehren.



Die Abschaffung der Höflichkeit

von Christian Winterstein// Gestaltung: R

An einem Sonntagmorgen in einer Bäckerei: Vorm Verkaufstresen stehen ein Junge und ein Mann. Die Verkäuferin reicht die volle Brötchen-Tüte dem Jungen, der sie freudestrahlend entgegennimmt und "Danke." sagt. Der Mann neben ihm aber meint: **"Dafür brauchst Du Dich nicht bedanken, dafür wird die Frau bezahlt!"** Er legt das Geld auf den Tresen und verschwindet mit dem Jungen. Wir anderen in der Warteschlange schauen uns konsterniert an: **Das war eben die Abschaffung der Höflichkeit.**



SAMHAIN

von Irmgard Gummig// Gestaltung: Janne Eckhoff und Rosemarie



In Beziehung mit sich selbst und anderen Menschen zu gehen, fordert von uns oft Mut und Herausforderung und ist Lebens-Arbeit. Sich diese zu trauen und real zu leben kann am Ende schön und bereichernd werden und trägt tatsächlich dazu bei, ein Stück glücklich zu sein.

Das Feuer ist heruntergebrannt, nur die Glut leuchtet im Dunkeln und wärmt noch ein wenig meine Haut, ein paar Kerzen erhellen zusätzlich die feuchte und schimmernde Nachtluft. Der Himmel sieht auf einmal nicht mehr größtenteils

wolkenverhangen aus, sondern lässt den Blick auf die Sterne zu und der Mond zeigt zusätzlich in einer Halbsichel seine Pracht.

Es ist der 31. Oktober. Samhain. Diese Nacht - das Mondfest - zu feiern hat nach

keltischem Brauch die Bedeutung, den Abschied des Sommers und der Erntezeit zu würdigen und den Beginn des Winters anzuerkennen. Nach altem Brauch ist nun auch der Beginn des neuen Jahres.

Seit Wochen habe ich auch in diesem Jahr wieder auf meine Art diesen Tag für mich vorbereitet. Diese Vorbereitung fühlt sich an wie weiter leben lernen! Trotz meines etwas gestandenen Alters werden die Entwicklung und das Lernen nicht aufhören, egal wie viel ich schon getan habe.

Am Anfang meines Lebens brauchte ich die meiste Zeit und Kraft für mein eigenes Überleben, verursacht durch die schlimmen Lebensumstände. Es war keine Selbstverständlichkeit, einfach glücklich in meiner Ursprungsfamilie aufwachsen zu können, wie es hoffentlich bei andern Kindern möglich ist. Diese Zeit ist bestimmt durch Erinnerung an körperlichen Missbrauch und Gewalthandlungen innerhalb der Familie gegen mich und andere Familienmitglieder. Also habe ich notgedrungen schon sehr frühzeitig begonnen, mir sog. Überlebensstrategien zu erarbeiten, die mir trotz der widrigen Umstände halfen. Zusätzlich erinnere ich mich an den unbedingten Willen, mir so viel Wissen wie möglich anzueignen und - mal mit Schmunzeln benannt - dabei auch noch möglichst gut zu wachsen. Ich hatte es also tatsächlich geschafft zu überleben und gründete meine eigene

Familie mit einem Mann und zwei wundervollen Kindern. Die gemeinsame Zeit mit dem Mann war kurz, dann ist er leider an schlimmer Krankheit gestorben. Ungeplant allein stand ich nun wieder vor allen Lebensaufgaben, und das extreme Ausmaß meines selbst auferlegten Zwangs, meine Kinder für immer zu beschützen vor jeglichem Leid, Missgunst und Gewalt, wurde wieder sehr offensichtlich. Dieses Verhalten hat mein Erleben aus der eigenen Kindheit bei mir hinterlassen. Zum jetzigen Zeitpunkt meines Lebens sehe ich auf viele schwere, aber vor allem schöne verschiedene Lebensabschnitte mit meinen Kindern zurück, die wir zusammen so gut wie möglich bewältigt haben. Mit Stolz blicke ich darauf und stelle fest, es scheint ganz gut gelungen zu sein. Meine Kinder sind lange erwachsen und starke, kluge Persönlichkeiten und leben aus meiner Sicht mit ihren Kindern und Partnern liebevoll und verantwortungsvoll und so glücklich wie möglich. Mit meinem Wissen von heute schaue ich auch mit mancher Wehmut auf unsere gemeinsame Zeit. Im Nachhinein denke ich, habe ich als Mutter mein Allermöglichstes getan? Oder hätte ich auch einiges anders machen können? Natürlich ist das so, im Nachhinein weiß ich das! Aber ich weiß auch, dass ich mein Möglichstes getan habe. Heute leben meine Kinder lange schon räumlich und seelisch weiter von



mir entfernt, doch zu unser aller Glück sind uns das Gefühl füreinander und die Verbundenheit nicht verloren gegangen. Dafür tun wir jeder auf seine Art etwas dazu. Nach meinem Empfinden habe ich leider ein Stück weit das übergroße Misstrauen und die Vorsichtigkeit im Umgang mit anderen Menschen ein wenig an meine Kinder weitergegeben, auch die Überfürsorge kann ich immer noch nicht ganz ad acta legen. Doch gehen meine Kinder und ich immer wieder in Konfliktlösung, soweit es in unseren Kräften steht. Wir begegnen uns als erwachsene Menschen anders, liebevoll und respektvoll, wir wissen und können uns zeigen wie wichtig wir uns sind.

Meine eigene Lebensgeschichte werde ich weiterhin bis ans Ende meines Lebens bewältigen müssen. Die Beeinflussung aus dieser Zeit betrifft nicht nur mich, sondern ist auch ersichtlich im Zusammenleben mit meinen Kindern und Umgang mit anderen Menschen. Die Hinterlassenschaften oder Folgeschäden aus meiner Kindheit sind, dass ich mit einigen Handicaps im Hintergrund immer umgehen muss. So ist es trotz vieler guter Lebensjahre mit der Familie und erfolgreicher Berufsjahre keine Selbstverständlichkeit für mich, soziale Nähe und Kontakte zuzulassen. Ängste und soziophobi-

sche Verhaltensweisen erlebe ich weiter in meinem Alltag und Vertrauen zu anderen Menschen muss ich immer wieder neu für mich erarbeiten. Erinnerungen an Erlerntes und Erlebtes kann ich nicht immer selbstverständlich abrufen; bedingt durch das so benannte Krankheitsbild komplexe PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) und multiple Persönlichkeitsstörung. Zusätzliche jahrzehntelange nichtkörperlich bedingte Schlafstörungen mit Albträumen und durchgehender Umgang mit Flashbacks und Triggern im Alltag beeinflussen mein Leben weiterhin. Diese haben immer wiederkehrende Erschöpfungszustände und wiederkehrende depressive Phasen zur Folge. Mein eigener Weg ist also nicht mal einfach so zu bewältigen.

Aber heute ist immer noch SAMHAIN. Ein Tag und eine Zeit der Verabschiedung, des Innehaltens, zur Ruh kommen und neu überdenken, so interpretiere und nutze ich diese Zeit. In der Vergangenheit meines Lebens erinnere ich mich an „in Funktion gehen“, um bestimmte Dinge zu bewältigen, an Gedächtnislücken und Ängste im Alltag. Zu früherer Zeit konnte ich nicht die Ursachen erkennen, sondern erlebte immer wieder viele mich selbst irritierende und sogar lebensbedrohliche Begebenheiten. Meine

Not wurde immer größer, so dass ich mich entscheiden musste für überleben oder aufgeben. Als meine Kinder schon fast erwachsen waren, fasste ich endlich den Mut, helfende Menschen zu suchen und zu benennen, was mir als Kind passiert war und in welche Not ich immer wieder geriet.

Dann wurde es eine radikale Entscheidung, die meine ganze Lebensart veränderte. Ich war mir bewusst, dass mir nun ein neuer Abschnitt und Arbeit bevorstand, aber wollte unbedingt mehr Lebensqualität und mein Leben selbst und bewusster gestalten. Zuerst stellte ich mich meiner eigenen Realität und benannte mit großem Mut meine Kindheitserlebnisse vor Therapeuten. Dabei gelang es mir auch, Handicaps zu benennen und Zusammenhänge zu erkennen und somit schaffte ich mir die Grundlagen, etwas für mich zu verändern. Von Fachmensch wurde mir dringend empfohlen, mein Berufsleben ad acta zu legen. Meine alte Welt brach gefühlt für mich zusammen. Da nun die eigens geschaffene Grundlage zur finanziellen Versorgung für meine Kinder so nicht mehr möglich war, musste ich es schaffen, neue Zweifel, Ängste und Scham zu überwinden. Schweren Herzens traf ich Entscheidungen und habe inzwischen im Laufe der letzten Jahre

Erwerbsunfähigkeitsrente und Schwerbehindertenstatus und Pflegestatus zur Unterstützung für meinen Heilungsweg für mich akzeptiert. Meine Kinder waren inzwischen erwachsen geworden und befürworteten meine Entscheidung für diesen Weg sehr. Auch ohne Berufstätigkeit hörte mein Leben nicht auf, wie ich es befürchtet hatte. Eine andere Form der Arbeit ging für mich weiter und ich begann, mich neu zu orientieren. Meiner eigenen Kraft zu vertrauen und Grundlagen für ein besonderes Überleben zu sehen, das sah ich zuerst trotz aller Verzweiflung. Aus der Erinnerung brachte ich Wissen über Verbindung mit Zahlen und Klängen mit; und daraus das Gelingen, Vertrauen in mich selbst haben zu können und darüber auch den Zugang zu anderen Menschen zu schaffen. Dieses und mein schon immer leidenschaftlicher Umgang mit Worten führte meinen Weg in die Villa Wisch zum Singen und Musizieren und in die zwielichtige Redaktion. In diesem gefühlt relativ sicheren Umfeld erarbeite ich mir immer wieder aufs Neue Vertrauen in mich selbst und Vertrauen in andere Menschen haben zu können. Es ist ein fortwährender Lernprozess, und ganz bewusst bleibe ich im Kontakt, um Angenehmes mit Nützlichem zu verbinden und



etwas Gutes für mich zu tun. Während der gemeinsamen Musikstunden Freude und Vertrauen erleben ist etwas Besonderes, wie ein Geschenk. Bei meiner Arbeit im Zwielicht ist es mir ein Anliegen, wichtige Dinge zu benennen und zu teilen und ich habe dort eine Möglichkeit, dieses umzusetzen. Zusätzlich schaffe ich mir wiederum Grundlagen für weitere Aktivitäten im Alltag. Erlerntes Vertrauen umzusetzen, gezielt den Umgang mit Ängsten und sozialen Handicaps zu verändern schafft mir die Möglichkeit, mich zu zeigen wie ich bin und alte Muster aus der Vergangenheit wie Scham- und Schuldgefühle zu durchbrechen.

Aber es ist immer noch SAMHAIN und somit komme ich bei mir und der Bedeutung dieses Tages für mich an. Dieser Tag heute ist eine weitere Überlebensstrategie; aber auch weiteres Schaffen von besserer Lebensqualität. Mit Schmunzeln muss ich an die Worte des Freundes denken, der sagt: „...und du sagst, du bist Atheistin und nicht gläubig, das sieht für mich anders aus.“ Ja, ich glaube, inzwischen benenne ich es für mich so: zuerst endlich an mich selbst und daran, dass ich ein wertvoller Mensch bin. Ich glaube und erlebe, dass ich die Veränderung meines eigenen Weges und die persönliche Arbeit der letzten Jahre richtig gewählt habe und sie sich endlich auszahlt. Es ist Erntezeit für mich; wie Erntezeit in Ver-

bindung mit den alten Bräuchen. Ich ernte die Früchte meiner Arbeit, indem ich mich für diesen Tag besonders vorbereite und alle mir wichtigen Menschen in meinem Leben bewusst in Erinnerung rufe. Ohne schlechtes Gewissen entwickle ich für mich einen Anspruch darauf, mich gut zu fühlen und Freude erleben zu können, Vertrauen und Liebe empfinden zu dürfen. Zu früheren Zeiten lebte ich oft gefühlt wie auf einem Turm der Rapunzel, ich habe mich selbst abgeschirmt und war scheinbar sicher, so dass ich möglicherweise von niemandem verletzt werden konnte. Ich erlaube mir selbst, zu fühlen, dass mir Beziehungen zu anderen Menschen wichtig sind, weil ich erlebe, wie es mein Leben bereichert. Zusätzlich schaffe ich heute an SAMHAIN rituell Verbindung mit Menschen meines Ursprungs. Da ist die Mutter. Dieses Wort kann ich oftmals nicht ohne seelischen Schmerz über die Lippen bringen wegen Erlebtem mit ihr; dieser Zustand verursachte mir schon oft Identitätskrisen. Das einzig gebliebene Foto von ihr rückt heute aber ein wenig näher. Rituell kommt eine angenehm duftende Kerze dazu, die mir meine Kinder schenkten. Über diese rituelle Brücke erlaube ich mir, eine für heute friedliche Verbindung zu meinem eigenen Ursprung zu bewältigen und die weiteren Familienbande zu sehen. Über Ähnlichkeiten bei meinen Geschwistern, Kindern und Enkel-

kindern, bei denen ich früher erschrocken war, diese zu erkennen, kann ich heute manchmal schon schmunzeln. Damit lasse ich heute die Verbindungen zu, denn es sind trotz aller seelischen Schmerzen Tatsachen ohne die ich nicht existieren würde. Dankbarkeit bezüglich der Herkunft? Nein, die gibt es nicht, allenfalls Akzeptanz. Aber das ist ja auch schon mal etwas auf meinem Weg, inneren Frieden für mich selbst zu schaffen.

SAMHAIN ist es also. Dieser Tag nun, diese Nacht - ich nutze die Zeit wieder einmal, um mir friedlichen Umgang mit diesen Zusammenhängen und Selbstbewusstsein und Vertrauen in mich selbst zu

erlauben. Die Vergangenheit kann das Gefühl heute einmal nicht schmälern, in Frieden mit mir selbst zu sein. Rituale sind eine Strategie, die ich für mich zu nutzen gelernt habe und das rituell entfachte Feuer spendet heute Wärme von außen und stärkt die Kraft friedlicher Gedanken. Ja ich glaube; daran, dass mein Weg noch lange nicht zu Ende ist und viele Möglichkeiten bietet. Ob in der Musiktherapie am heutigen Nachmittag oder mit diesem schönen Abend, Verbindungen schaffen und Gutes fühlen ist ein Geschenk, das ich bis ans Ende meines Lebens immer weiter für mich leben möchte.

Trotz alledem.



Co-Abhängigkeit – Wenn Liebe und Nähe nicht gut tun



von Sarah Hulmes // Gestaltung: Sarah Hulmes

Auch wenn es einigen Leuten nicht direkt bewusst ist, stellt die Co-Abhängigkeit ein psychisches Problem und eine ernstzunehmende Erkrankung dar, die unbehandelt schwerwiegende Folgen mit sich bringt.

Eigene Geschichte

Abhängigkeit, egal ob emotional oder von Suchtmitteln, war in meiner Familie schon immer ein Thema. Da möchte ich auch nicht darauf eingehen, denn ich war noch viel zu klein, um diese Co-Abhängigkeit

zwischen anderen Familienmitgliedern zu sehen. Auch wenn sie sichtbar war.

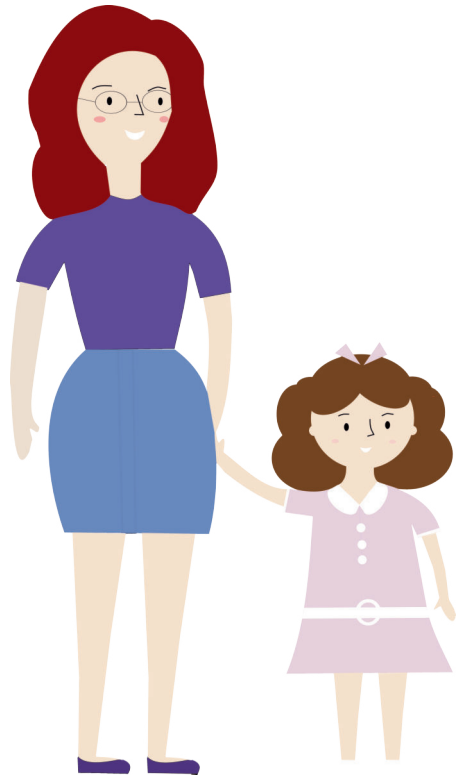
Meine Geschichte fängt mit meiner Mutter an. Auch wenn es einigen Leuten nicht direkt bewusst ist, stellt die Co-Abhängigkeit ein psychisches Problem und eine ernstzunehmende Erkrankung dar,

die unbehandelt schwerwiegende Folgen mit sich bringt.

Sie war alleinerziehend und wir standen uns sehr nahe. Als ich klein war, kam ich immer zu meiner Großmutter, die aufpasste, bis meine Mutter von der Arbeit kam. Aber früh kristallisierte sich heraus, dass ich eine enge Bindung zu meiner Mutter hatte. Vielleicht zu eng. Andere Kinder konnten es kaum erwarten, bei Großeltern oder ihren Freund:innen zu übernachten, während ich wieder nach Hause wollte. Den Absprung in die Eigenständigkeit schaffte ich nie. Zuhause war ich ja sicher, weil Mama da war und mir auch keine Grenzen aufzeigte oder mir den Tritt in den Hintern gab, den ich dringend gebraucht hätte.

Mit ungefähr 16 Jahren merkte ich, dass das Thema Alkohol bei ihr eine Rolle zu spielen schien. Die ersten Jahre war es Cola mit Weinbrand am Wochenende oder mal ein Bier. Doch dann verlor sie ihre jahrelange Anstellung. Das gab ihr den Rest und es wurde schlimmer. Anfangs kapierte ich das nicht mal. Ich war 18 Jahre alt und hatte andere Dinge im Kopf. Meine Patentante sprach mich eines Morgens an der Haltestelle an und sagte, dass einige Leute in der Maßnahme vom Arbeitsamt, die beide besuchten, sich beschwert hatten, dass meine Mutter nach Alkohol roch. Am nächsten Morgen wollte

ich mir eine kleine Flasche Cola Light in den Rucksack packen, da ich oft eine mit zur Schule nahm. Meine Mutter sagte, dass ich eine andere nehmen sollte. Als ich fragte warum, sagte sie, dass in der, die ich in der Hand hielt, Alkohol wäre. Von da an wurde das Thema präsenter. Ich vernachlässigte die Schule, weil ich ständig Sorge hatte, dass meine Mutter sich volllaufen ließ. Das tat sie auch, wenn ich Zuhause war. Aber irgendwie hatte ich das Gefühl, mehr Kontrolle zu haben. Sie ging abends besoffen ins Bett und stand



morgens besoffen auf. Ich hörte nachts wie sie sich übergab. Immer mehr blieb an mir hängen und ich machte es gern, denn immerhin war sie ja meine Mutter! Einkaufen, aufräumen, kochen und nach außen erzählen, dass Zuhause alles okay war, gehörten zu meinem Alltag. Ohne richtigen Abschluss und mit einem eigenen psychischen Problem, das ich nicht wahrhaben wollte, wurde ich praktisch ihre Betreuerin. Ich wurde angebrüllt oder bekam dumme Kommentare zum Essen. Nachts schlief ich mit Ohrstöpseln, damit ich nichts mitkriegte, auch wenn ich sie oft rausnahm, weil ich Angst hatte, dass sie an ihrem Erbrochenen ersticken könnte.

Wenn ich feiern wollte und Alkohol weglegte, war der schneller weg als ich gucken konnte. Ich bin froh, dass ich ein Umfeld hatte, das mich nicht so abstürzen ließ, denn eine Zeit lang war ich auch jedes Wochenende bis zum Erbrechen betrunken. In der Zeit fing es an, mir egal zu sein, was meine Mutter zuhause trieb. Meine beste Freundin und ich teilten uns ihre kleine Einzimmerwohnung und ein kleines Einzelbett. Alles war besser als zuhause zu sein und zuzusehen, wie meine Mutter sich kaputt machte. Irgendwann fing meine Patentante dann auch an zu bemerken, dass meine Mutter auf Feiern mehr trank als alle anderen und sprach

mich nochmal darauf an. Ich brach in Tränen aus und sagte, dass ich es nicht mehr aushielt, aber Mama auch nicht alleine lassen konnte.

Prompt wurde ein Familienmeeting einberufen. Meine Großeltern und meine Tante redeten auf sie ein. Tatsächlich sah meine Mutter ein, dass sie ein Problem hatte, als ich unter Tränen sagte, dass ich es so nicht mehr aushielt. Sie ging zu einer ambulanten Therapie und schaffte es auch, vom Alkohol loszukommen. Zuhause wurde es angenehmer und dennoch war ich emotional so abhängig von meiner Mutter, dass ich es nicht schaffte, mich abzunabeln.



Meine Mutter packte es, bis zu ihrem Tod trocken zu bleiben. Es gab mal Gelegenheiten, wo sie einen Schluck nahm; aber dann für sich entschied, dass es das nicht wert war. Auf diese Einstellung bin ich sehr stolz. Es dauerte lange bis ich begriff, dass ich co-abhängig war. Ich hatte ihr immerhin Alkohol gekauft und versucht zu vertuschen, wie es zuhause abging, indem ich immer sagte, alles sei in Ordnung.

Doch dort endete die Abhängigkeit nicht. Meine Mutter war depressiv und mit den Jahren kamen verschiedene Erkrankungen dazu, die ihr das Leben erschwerten, wie Gelenkschmerzen und offene Wunden, die wegen ihrem Diabetes nicht verheilten. Und wieder war ich da und ging einkaufen, kochte und versorgte sie mit Dingen wie Zigaretten, die bei den offenen Wunden Gift waren. Ins Krankenhaus wollte sie nicht und Hilfe von außen ließ sie nicht zu. Ich hatte mir eine Wohnung gesucht und wollte ausziehen, doch der Umzug verzögerte sich über Monate. Irgendwann wurde ein gesetzlicher Betreuer eingeschaltet und meine Mutter kam in ein Heim.

Von da an hatte ich nicht mehr das Gefühl, mich um alles kümmern zu müssen, aber entfalten konnte ich mich auch nicht. Im Heim gab es nur eingeteilt Ziga-

retten und die rauchte sie schnell auf. Also musste ich hinfahren und ihr neue bringen, was ich als gute Tochter auch tat. Ich hatte das Gefühl, immer auf Abruf zu sitzen. Egal wie schlecht die Wetterbedingungen waren, ich fuhr oft eine Stunde lang zu dem Heim, um ihr Dinge zu bringen.

Als sie im Sommer 2021 starb, hatte ich das erste Mal das Gefühl, durchatmen zu können. Das heißt nicht, dass ich sie nicht geliebt habe, im Gegenteil! Wir standen uns sehr nahe. Und es gab ja auch gute Zeiten und Erinnerungen. Durch diesen drastischen Verlust konnte ich mich losreißen und anfangen meinen Weg zu finden, auf dem ich mich immer noch befinde. Und es geht mir gut dabei! Ich habe meine Wohnung, verbringe Zeit mit Freunden und arbeitete hier in der Redaktion vom Zwielicht. Etwas, was vor Jahren undenkbar gewesen wäre. Hätte ich damals gewusst, dass es Hilfsangebote gibt, hätte ich diese selbst vielleicht schon eher angenommen.

Ich hoffe, dass ich Leuten mit meinen Worten trotzdem helfen und zeigen kann, dass es einen Ausweg gibt. Und das noch, bevor es so ein drastisches und trauriges Ende nimmt, wie in meinem Fall.

Einleitung

Inzwischen hört man immer mehr von Co-Abhängigkeit. Betroffene wissen oft nicht, wie sie aus diesem Teufelskreis der zu engen Bindung herauskommen. Ohne Beistand oder psychologische Hilfe ist das kaum möglich und kostet eine Menge Kraft. Die eigene Psyche wird angegriffen und das, obwohl man nur helfen möchte.

Doch was ist Co-Abhängigkeit eigentlich genau?

Definition

Früher stand der Begriff einzig für die Beschreibung der Verhaltensweise, die eine nahestehende Person von Suchtkranken an den Tag legt und die Suchtproblematik so verschlimmert. Inzwischen wird der Begriff Co-Abhängigkeit weitgefächerter angewendet, z.B. bei Angehörigen von psychisch oder chronisch Kranken und sogar bei emotionaler Abhängigkeit von Partner:innen. Aus der Sicht der Psychoanalyse haben Co-Abhängige auch eigene Motive. Häufig versucht man, auch eigene Bedürfnisse und Ängste zu abzuwehren, indem man für jemand anderen da ist und das eigene Wohlbefinden hinten an stellt. Vor allem das Bedürfnis, helfen zu wollen zeigt eine starke Form dieser Selbstabwehr.

Über die Zeit riskieren Co-Abhängige, auch selbst psychische Störungen zu entwickeln. Das ist vor allem der Fall, wenn die kranke Person nicht bereit ist, sich helfen zu lassen und Angehörige oder Freund:innen hilflos daneben stehen. Dieser Zwiespalt führt dazu, dass die eigene Psyche stark leidet.

Wer ist betroffen

Oft betrifft Co-Abhängigkeit Familienmitglieder. Natürlich ist dieses Verhalten auch bei Partner:innen und Freund:innen zu beobachten. Die kranke Person ist aber immer jemand Nahestehendes aus dem engsten Umfeld.

Bei Paaren, die emotional voneinander abhängig sind, geht es oft um Machtgefühle. Jemand anderen von sich abhängig machen und über dessen Leben bestimmen, gibt einem diese Macht und die Person, die sich nicht losreißen kann ist in dem Fall auch co-abhängig. Es wird sich eingeredet, dass man ohne einander nicht leben kann und die verpartnerte Person braucht.

Kinder sind oft die Leidtragenden. Sie verstehen nicht, warum ein Elternteil das andere schützt, obwohl es eindeutig Hilfe braucht. Der co-abhängige Elternteil vergisst oft, dass sich auch um die Kinder ge-

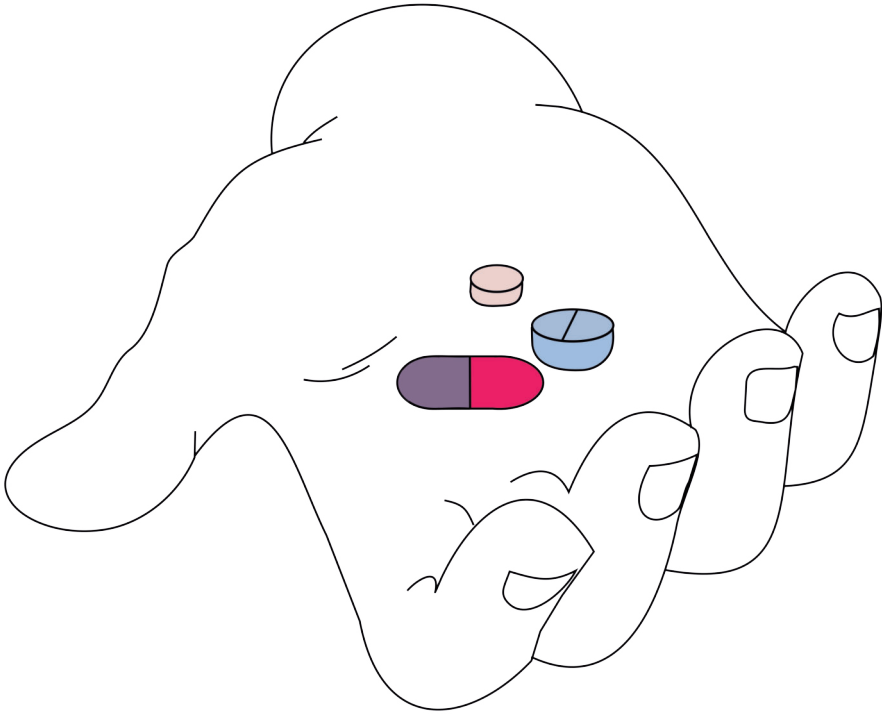


kümmert werden muss und nicht nur um die kranke Person. Dadurch übernehmen Kinder oft die Rolle der Erwachsenen, die sich mit ihrem Verhalten zusehends selbst kaputt machen. Dass Kinder selbst einkaufen, kochen und zusätzlich noch für Geschwister und die Eltern da sind, ist oft in einem solchen Umfeld zu beobachten und das hinterlässt Spuren. Die Kinder leiden unter Bindungsangst oder übernehmen die Muster der Eltern. Ist ein Elternteil abhängig, geraten Kinder solcher Eltern oft im späteren Leben auch in genau so eine Beziehung und sie stecken im

Erwachsenenalter dann selbst wieder in der Co-Abhängigkeit fest. Dann fallen oft Sätze wie: „Ich gerate ja sowieso nur an die Gleichen.“ Und oftmals ist es Betroffenen gar nicht bewusst, dass der Grund dafür in der Kindheit liegt.

Woran merke ich, dass ich in der Co-Abhängigkeit stecke?

In allen Fällen verschlimmert Co-Abhängigkeit das Problem. Finanziert man ein Suchtproblem, ist man co-abhängig. Erfindet man Ausreden über den psychischen



Zustand seiner Angehörigen, ist man co-abhängig. Lässt man seine verpartnerte Person über sich bestimmen und tut nichts, ist man co-abhängig.

Man beobachtet drei Phasen der Co-Abhängigkeit.

1. Die erste Phase wird Beschützerphase genannt. Co-Abhängige tun alles, damit die Sucht oder Erkrankung nicht an die Öffentlichkeit kommt und hoffen, dass die kranke Person sich selbst noch helfen kann und unterstützen deren Verhalten.

2. Dann folgt die Kontrollphase, in der

sich die erkrankte Person nicht mehr selbst helfen kann und Co-Abhängige anfangen, Suchtmittel oder Medikamente zu verstecken. Außerdem werden Aufgaben der kranken Person übernommen, so dass niemand mitbekommt, wie ernst es wirklich ist.

3. Zuletzt kommt die Anklagephase, in der die Stimmung völlig umschlägt und Betroffene total negativ auf das Krankheitsbild reagieren. Sie sind hilflos und suchen endlich Hilfe bei Außenstehenden, um aus der Situation herauskommen.

Laut der Internetpräsenz der CoDa, kurz

für Co-Dependents Anonymous, geben Betroffene bei Fragen ganz typische Sätze wieder.

Einige dieser Aussagen sind:

- „Wenn er/sie sich ändern würde, wäre alles in Ordnung.“
- „Ich gerate immer wieder in die gleichen, schlechten Beziehungen.“
- „Ich denke oft, es ist alles meine Schuld.“
- „Ich gebe oft mehr als mir gut tut.“

Kommen einem solche Sätze bekannt vor, steckt man vielleicht in einer Co-Abhängigkeit und sollte sich jemandem anvertrauen.

Welche Folgen kann die Co-Abhängigkeit haben?

Menschen, die in einer Co-Abhängigkeit stecken, klagen oft über Kopfschmerzen und Schlafstörungen, aber auch über Rückenschmerzen und Magen-Darm Beschwerden. Auch Depressionen oder Angststörungen können sich einschleichen oder verschlimmern. Oft stellt sich auch eine soziale Isolation ein, da man sich nur noch auf eine Person konzentriert. Dadurch ist das Risiko eine eigene Sucht zu entwickeln, deutlich höher.

Wie kommt man am besten raus?

Wichtig ist, dass man sich jemandem anvertraut. Alleine schafft man es nämlich nicht aus der Abhängigkeit. Sobald man merkt, dass man Hilfe braucht, kann man mit einer Person im hausmedizinischen Dienst über diese Belastung reden. Natürlich kann man das auch im eigenen Umfeld. Falls die kranke Person einverstanden ist, kann man gemeinsam einen Neustart wagen. Zum Beispiel in verschiedenen Kliniken oder Therapieformen.

Wichtig ist in jedem Fall, dass man bereit ist, etwas zu verändern. Natürlich gibt es auch Fälle, in denen die kranke Person nicht einsieht, dass sie Hilfe braucht. In so einem Fall ist es wirklich das Beste, zusammen mit Profis daran zu arbeiten, Abstand zu nehmen und sich um sich selbst zu kümmern.

Ein guter Leitsatz ist also: „Denk zuerst an dich, bevor du anderen hilfst“.

Welche Anlaufstellen gibt es?

Wer meint, in einer Co-Abhängigkeit zu stecken, hat verschiedene Anlaufstellen, bei denen Hilfe gesucht werden kann. Die Suchthilfe bietet auch in diesem Fall Hilfe und kann einen an weitere Stellen vermitteln.

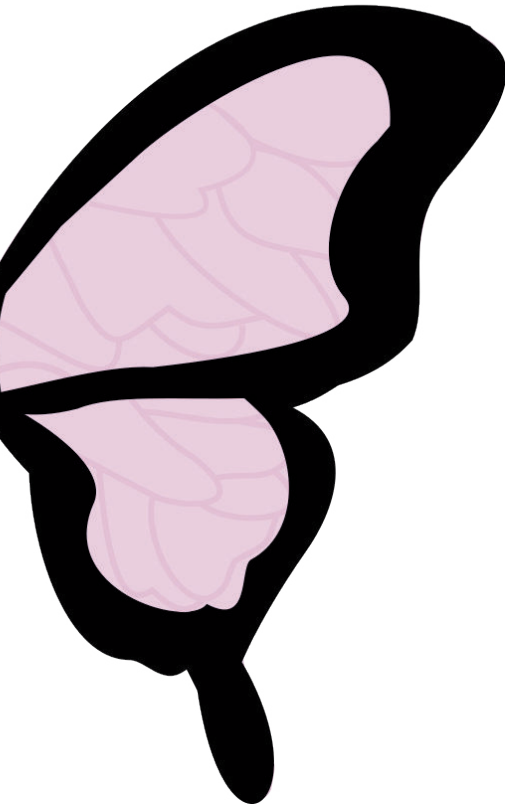
Selbsthilfegruppen sind in jedem Fall sehr nützlich und können dabei helfen, sich gegenüber anderen über die Situation zu öffnen. Für die Suche solcher Gruppen gibt es CoDa. Die Co-Dependents Anonymous ist eine Gemeinschaft, die Gruppen online und in Präsenz anbietet und Betroffenen hilft. Online gibt es die Möglichkeit, nach Selbsthilfegruppen in der

Nähe zu suchen und diese zu kontaktieren. In diesen Gruppen wird über das Erlebte geredet und sich ausgetauscht.

Al-Anon bietet ebenfalls Gruppen für Angehörige an, die mit Alkohol zu tun haben. Für Kinder gibt es diese Hilfen bei Alateen. Auch auf der Internetpräsenz lassen sich Gruppen finden und filtern, damit man für sich genau das richtige Angebot findet.

Hilfe suchen heißt nicht, dass man die angehörige Person fallen lassen muss. Im Gegenteil: man muss sich klar von deren Erkrankung abgrenzen und sich auf die eigene Genesung konzentrieren, während die kranke Person Hilfe in einer eigenen Therapieform bekommt.

Und wenn es sein muss, muss man die Person eben sich selbst überlassen.

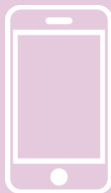




Quellen & Links

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

<https://zwielicht-bremen.de/links-und-quellen-ausgabe-21/>



Oder einfach den QR-Code einscannen.

„Ohne dich kann ich nicht“

Ein Erfahrungsbericht über psychische Gewalt

von Elaine Lee // Gestaltung: Sarah Hulmes

Eine besonders einschneidende Lebenserfahrung für mich war meine erste Beziehung, die sich im Nachhinein als sehr toxisch herausstellte. So richtig verstanden habe ich erst Jahre später, was das eigentlich mit mir gemacht hat. Den Weg dorthin möchte ich hier gerne erzählen.

Für den informativen Teil springen Sie zum fett gedruckten Textabschnitt: Dort werden Begriffe erklärt, die dabei helfen können, eine toxische Beziehung zu erkennen.

Die Missachtung eigener Grenzen

In mir gab es schon immer ein starkes „Helfer-Syndrom“. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen mit Depressionen und Suizidgedanken, versuchte ich oft alles in

meiner Macht Stehende, um das Leid Anderer zu lindern. Damals hatte ich noch nicht gelernt, was Grenzen sind – und deshalb war mir nicht klar, dass ich mit dieser endlosen Hilfsbereitschaft meine eigenen regelmäßig überschritt.

Oft war ich damit auf die Fresse geflogen, doch glaubte ich stets weiterhin daran, mit meinem Verhalten Gutes zu tun. Das war ein fataler Grundbaustein für die Dynamik in meiner Beziehung. Mein Ex-Freund neigte zu Substanzmissbrauch, Suchtverhalten und war suizidal. Lange verstand ich nicht, dass man jemanden nicht retten kann, der noch nicht bereit dafür ist. Ich wollte es nicht wahrhaben. So oft ich es auch immer wieder zu spüren bekam. Auch nach etlichen Kontaktabbrüchen war der Kreislauf immer derselbe: Eine Nachricht von ihm erschien aus dem Nichts: ich sprang. Jedes Mal warf ich meine Prinzipien für ihn über den Haufen, um seine Leiden irgendsmöglich zu minimieren. Ich verhielt mich wie eine Marionette, deren Fäden in seiner Hand lagen. Gleichzeitig fühlte es sich an, als wäre er das Opfer in Not, das auf mich angewiesen war.

Bis es eskalierte

Als die Trennung fast ein halbes Jahr her war, fuhr ich sogar nochmal zu ihm nach Hause. Etwas später begleitete ich ihn in die Notaufnahme, dann zum Aufnahmegespräch für die stationäre Sucht- oder geschlossene Station. Und am Ende wieder ohne Erfolg zurück in seine Wohnung.

Noch heute bin ich der Meinung, er hätte damals aufgenommen werden müssen. So ambivalent und uneindeutig waren seine Antworten gewesen, als der Arzt ihn besorgt fragte, ob er versichern könne sich nicht das Leben zu nehmen. Nicht aus Liebe blieb ich, sondern aus Angst, dass er sich umbringen könnte.

Erst als ich am nächsten Tag mit dem sozialpsychiatrischen Dienst telefonierte, wurde mir Absurdität der Situation bewusst: Ich hatte ein erstes Date mit einem Typen abgesagt, an dem ich ernsthaftes Interesse hatte – um stattdessen die ganze Nacht über in der verdreckten Wohnung meines Ex-Freundes zuzusehen, wie er Lines zog und sich selbst verletzte. Während ich weinend auf seinem Balkon saß und mit dieser fremden Frau am Hörer sprach, wurde mir immer klarer, dass ich um meinetwillen gehen musste. Es war nicht meine Verantwortung seine Probleme zu fixen, sondern seine eigene und die des Fachpersonals. Oder eher die Aufgabe seiner Eltern und Freund:innen, Unterstützung und Hilfe zu leisten. Nicht meine! Noch heute denke ich oft an die schreckliche Hilflosigkeit und Ohnmacht zurück, die ich damals empfand.

Die Realisierung

Es dauerte weitere Monate, bis es zu einem endgültigen Cut kam und ich wirklich nie mehr was von ihm hörte. Das war, als ich meine erste APP (Ambulante Psychiatrische Pflege) erhielt und diese mir riet,

mich selber in eine Klinik einweisen zu lassen. Doch auch hier hatte ich das Ausmaß noch nicht begriffen. Erst im darauffolgenden Jahr nach meinem Aufenthalt kam der innere Prozess ins Rollen. Ich las, nicht zum ersten Mal, meinen Klinikbericht erneut. Dort stolperte



ich über die Formulierung, ich hätte psychische Gewalt durch Suizidandrohungen erfahren. Plötzlich wurde mir bewusst, dass ich den Begriff „psychische Gewalt“ eigentlich gar nicht kannte. Zwar hatte ich mir grob zusammenreimen können, was er bedeutete, doch hatte ich ihn nie gegogelt.

Bei meiner Recherche stieß ich zunächst auf weitere Merkmale, wie sich psychische Gewalt äußern kann. Anfangs war ich skeptisch, doch je öfter ich etwas dazu las, desto schockierender wurde meine Erkenntnis darüber. Alles fiel mir wie Schuppen von den Augen. Es gab etliche Situationen, die ich niemandem erzählt hatte. Bisher hatte ich stets geglaubt, ich hätte einfach nur versucht einem Hilfsbedürftigen zu helfen und dass es mir aufgrund der Selbstaufgabe und meines vermeintlichen Scheiterns so schlecht danach erging. In Wahrheit wurde ich in der Beziehung bereits von Beginn an herabwürdigend behandelt, manipuliert, benutzt und für jegliches Setzen meiner Grenzen als Täterin statt Opfer dargestellt. Bis heute habe ich nicht verstanden, was davon bössartige Absicht war. Ich kann mir nicht vorstellen, dass er all dies bewusst getan hat – oder will es einfach nicht. Konfrontiert habe ich ihn nie damit.

Einerseits natürlich aus Angst vor einer Auseinandersetzung oder dass ich mich für die Vorwürfe rechtfertigen müsste. Vor allem aber aufgrund der viel massiveren Panik, ich könne den Teufelskreis wieder ins Rollen bringen, eine erneute suizidale Krise bei ihm auslösen und am Ende dafür als Schuldige deklariert werden.

Eine neue alte Krise

Fünf Jahre nach der Beziehung saß ich deshalb wieder weinend bei meinem Psychiater. Doch die Tränen entsprangen keinem Liebeskummer: Ein tiefer gehendes Gespräch mit einem guten Freund über Details meiner damaligen Beziehungserfahrungen hatte alte Erinnerungen hochgespült, die mich unkontrolliert in Angstzustände zurückwarfen. Immer wieder fühle ich mich weit entfernt von meiner Umwelt und erlebe die Welt, als wäre sie hinter einer Milchglasscheibe. Meine Wahrnehmung ist unklar, hinter einer Nebelschicht, als wäre ich abgekapselt von der Realität. Einzelne Sätze oder Bilder suchen mich blitzartig heim, dass ich in Tränen ausbrechen möchte, aber gleichzeitig kann ich die Emotionen nicht herauslassen, wenn ich für mich allein bin. In Tagträumereien lande ich ständig

wieder in der Vergangenheit, von der ich angenommen hatte, ich hätte sie mittlerweile gut verarbeitet. Sowohl ich selbst, als auch mein Psychiater hegen Vermutungen, dass diese Flashbacks Folgen einer komplexen Traumafolgestörung gewesen sein könnten – eine explizite Diagnostik dafür fand allerdings nicht statt.

Unsichtbare Folgen

Im Nachhinein kommt es mir absurd vor, dass ich nicht früher gegangen bin, nicht früher den Kontakt endgültig abgebrochen habe. Vor allem für Außenstehende ist dies kaum zu begreifen. Aus heutiger Sicht komme ich mir selbst nahezu blind vor, nicht verstanden zu haben, wie sehr mich die Beziehungserfahrungen und diese Zeit belastet und traumatisiert haben. Dabei war es geradezu offensichtlich, dass meine Erfahrungen von denen anderer Menschen nach zerbrochenen Partnerschaften abwich: Ich hatte kaum Liebeskummer, war schnell über meinen Ex-Freund hinweg und verliebte mich neu, dennoch konnte ich die Beziehung nicht richtig verarbeiten. Ständig dachte ich an ihn, war aufgewirbelt wenn ich ihn irgendwo sah, träumte von ihm, hatte Angst ihn zufällig zu treffen oder dass er

mich kontaktieren könnte, fürchtete mich auch davor jemanden aus seinem Freundeskreis zu treffen, bildete mir häufig seine Silhouette ein, mied Orte, an denen er sich potenziell aufhalten könnte ...und das über Jahre. Mein Umfeld war wenig überzeugt davon, dass ich keine Gefühle mehr für ihn hatte, denn es schien, als würde ich noch sehr an ihm hängen.

Besonders auffällig war vor allem meine veränderte Wahrnehmung. Nach dem letzten Kontaktabbruch fühlte ich mich elend, als hätte er sämtliche Energie aus mir herausgesaugt und mich als leere Hülle zurückgelassen. Es war, als fehlte ein Teil von mir, als wäre ich unvollständig und hätte verlernt, mich selbst zu kennen. Ich wusste nicht mehr, was meine Bedürfnisse waren, woran ich Spaß hatte, was ich wollte oder nicht wollte. Ich hatte mein Selbstgefühl verloren. Oben, unten, rechts und links wurden so oft vertauscht, dass alles verschoben war. Man hatte mir den Boden unter den Füßen weg gerissen und es fehlte mir jegliche Orientierung. Ich konnte nicht mehr auseinander halten, ob jemand anderes oder ich recht hatte. Bei Meinungsverschiedenheiten schlussfolgerte ich, dass ich mich geirrt haben musste. So sehr hatte ich verinnerlicht, dass immer ich die Schuldige war.

All die Zeit hatte ich mein eigenes Leid nicht wahrhaben wollen. Stattdessen hatte ich mir selbst eingeredet, es sei ungerechtfertigt, dass ich noch so lange Probleme hatte alles hinter mir zu lassen. Und das, obwohl ich nicht mal mehr verliebt war oder anders als er auch nicht zurück in die Beziehung wollte. Ich machte mir Vorwürfe, nicht genug für ihn getan zu haben. Gegenüber meinen Freund:innen und mir selbst redete ich alles Geschehene kleiner, als es gewesen war. Selbst ohne seine Anwesenheit unterwarf ich mich ihm noch immer und konnte nicht vollständig loslassen.

Tatsächlich kann während der Beziehung schon von keiner Liebe die Rede sein. Denn der Machtmissbrauch und die Unterdrückung meiner persönlichen Entfaltung überwogen schon zu Beginn stark die Verliebtheitsgefühle. Um das zu erkennen, brauchte es einen gewaltigen Perspektivwechsel. Meine damalige, erst widersprüchlich erscheinende Reaktion ergibt aus heutiger Sicht durchaus Sinn. Oft frage ich mich, wo mein Bewusstsein war, als ich wie programmiert alles für einen Menschen tat, der mich so schlecht behandelte. Wie hatte diese Realisierung Jahre dauern können?

Ich war gebrochen und kann trotzdem heilen

Heute geht es mir ganz gut. Ich konnte wieder eine Beziehung zu mir selbst aufbauen und habe viele Interessen und Facetten meines Charakters neu (wieder) - entdeckt. Sehr lange habe ich versucht, Wege zu finden mich auszudrücken und zu sehen und zu verstehen, wer ich eigentlich bin. Mein Leben und meine Identität sind farbenfroh und abwechslungsreich, haben eine Daseinsberechtigung und großartiges Wachstumspotenzial, dem ich mittlerweile neugierig (und ängstlich) entgegen blicken kann. Außerdem bin ich in einer glücklichen Beziehung und an einem Punkt, von dem ich nie dachte, dass ich ihn erreichen könnte. Noch immer ist es schwierig für mich, an diese prägende Zeit aus meinem Leben zurückzudenken, aber ich habe gelernt, besser mit dem Erlebten und den schmerzhaften Erinnerungen umzugehen. Jeder Person, die Ähnliches durchmacht, wünsche ich viel Kraft und möchte Hoffnung und Mut mitgeben, sich von solchen Beziehungen zu lösen und unabhängig zu werden. Es kann wieder bergauf gehen, manchmal braucht es nur unendlich viel Zeit.

Es ist ein leidvoller Erfahrungsbericht über ein Thema, bei dem ich ein starkes Verlangen verspüre, anderen davon zu berichten, doch zugleich den möglichen Schaden fürchte, den ich durch das Graben in Erinnerungen bei mir selbst verursachen könnte. **Deshalb möchte ich die Fachbegriffe erklären, die mich verstehen und realisieren lassen haben, was eigentlich damals passiert ist. Vielleicht erkennen sich auch andere durch die folgenden Informationen in den Gefahren einer toxischen Beziehung wieder und wollen versuchen, einen Weg hinaus zu finden.**

Anmerkung:

Hier beginnt der Informative Teil

Toxische Beziehungen können auch außerhalb von Partnerschaften in Familien, Freundschaften oder Arbeitsverhältnissen auftreten. Auch hier gilt es stets ein achtames Auge auf das eigene soziale Umfeld zu werfen und sich selbst zu schützen, indem man regelmäßig prüft, welche zwischenmenschlichen Beziehungen einem gut tun und welche vielleicht nicht (mehr).

Woran merke ich, dass ich unter psychischer Gewalt leide?

Psychische Gewalt ist ein emotionaler, statt physischer Missbrauch und die Verletzungen daher nicht sofort sichtbar. Erkennen lässt sie sich dennoch: Indem man weiß, wo man genauer hinschauen muss. Manipulation kann sich hinter verschiedenen Formen verstecken, wie z.B. Gaslighting oder Love Bombing. Ein weiteres Merkmal psychischer Gewalt kann die Abwesenheit von Konsens sein.

Merkmale psychischer Gewalt in einer Partnerschaft

- Wechselspiel zwischen Liebeshoch (Partner:in auf einen Podest heben) und Liebesentzug als Strafe
- Abwertung, Demütigung, Beleidigung, ggf. auch vor Mitmenschen: Zerstörung des Selbstwertgefühls, Kleinhalten von Partner:innen
- Verunsicherung durch passiv-aggressives Verhalten oder Schweigen
- **Emotionale Erpressung und Drohungen** zum Zweck der Einschüchterung; ggf. auch den:die Partner:in durch Angst vor physischer Gewalt kontrollieren
- **Schuldumkehr und Lügen**, sodass

der:die Partner:in an der eigenen Wahrnehmung und Identität zweifelt

- **Extreme Eifersucht**
- **Belästigung, Kontrolle und Stalking:** Überwachung durch Anrufe, Verbote etc.
- **Isolation des sozialen Umfelds** (Familie, Freund:innen)

Gaslighting

Gaslighting ist eine Manipulationstechnik, bei der das Opfer **nicht mehr zwischen Wahrheit und Lüge** unterscheiden kann. Das Gegenüber fühlt sich weder gesehen, noch gehört und wird so in seiner eigenen Wahrnehmung verwirrt bis er:sie beginnt, an sich selbst zu zweifeln. So kann Macht und **Kontrolle über die verunsicherte Person** ausgeübt werden. Der:die Täter:in kann sich des manipulativen Handelns **sowohl bewusst, als auch unbewusst** sein.

- Gezielte Desorientierung des Gegenüber
- Verdrehen von Tatsachen, Verfälschen von Erinnerungen
- Schuldzuweisungen

- Verhalten oder Ansichten werden als unnormale, falsch oder unangebracht dargestellt und bekommen keine Daseins-Berechtigung
- Schwächen der Person werden gezielt gegen sie angewendet
- Aussagen und Probleme werden aufgrund des emotionalen Zustands negiert oder relativiert (Person ist „zu emotional“, „zu angespannt“ etc. für eine objektive Beurteilung)

• Silence treatment (Anschweigen als Bestrafung)

• Keine konstruktive Kritik, ggf. in sich widersprüchliche Vorwürfe

• Fehlende Verantwortung für eigene Fehler

Love Bombing

Love Bombing (übersetzt: jmd. mit Liebe bombardieren) ist eine Manipulationstaktik in der Kennlernphase, die bei jeder:m unterschiedlich andauernd kann. Ziel ist es, das Gegenüber mit Zuneigung und Aufmerksamkeiten zu überhäufen und so **schnell an sich zu binden**. Der Unterschied zu normaler anfänglicher Euphorie bei einer frischen Liebe ist das **Tempo**

und die Intensität: Die Verbindung zwischen den beiden wird, bevor es genug Zeit gab, sich wirklich kennenzulernen, schon als einzigartig gegenüber allem anderen hervorgehoben und **auf ein Podest gestellt**. Sobald die andere Person ernsthafte Gefühle entwickelt, wechselt der vergötternde Umgang des Love Bombers **in Abwertung und Kontrolle**. Es entsteht eine **Anhängigkeit**.

- Komplimente und Aussagen in Superlativen („Du bist die Liebe meines Lebens“, „Ich werde dich für immer lieben“, „Du bist das Beste, was mir je passiert ist“)
- Viele (teure) Geschenke zu Beginn
- Übereifrige Zukunftsplanung (Hochzeit, Haus, Kinder)
- Wunsch nach ständiger Aufmerksamkeit, übermäßiges Kontaktbedürfnis
- Fixierung auf Partner:in, z.B. allem zustimmen, scheint sämtliche Interessen zu teilen
- Vernachlässigen von eigenen Kontakten, für Partner:in alles „links liegen lassen“
- Einengung
- Extreme Eifersucht

Sexueller Konsens

Als **Konsens** wird die **übereinstimmende Meinung** von Personen auf eine bestimmte Frage bezeichnet. So gilt in sexuellen Praktiken statt „Nein heißt Nein“ eher ein „Ja heißt Ja“. Ist die Körpersprache uneindeutig oder stimmt nicht mit dem Gesagten überein, besteht **kein Konsens** und dieses wird ohne Widerspruch respektiert.

Passivität oder **widersprüchliche Signale** des Gegenübers werden **nicht** als Zustimmung, sondern **mit einer Ablehnung gleichgesetzt**. Somit wird jede weiterführende Handlung gegen den Willen einer Person gewertet. **Sexuelle Praktiken ohne Konsens** sind deshalb immer ein **sexueller Übergriff**.

Beispiele dafür sind: Die Person traut sich aufgrund von Unsicherheit nicht, Einspruch zu erheben, erstarrt aus Angst und bewegt sich kaum oder gar nicht, ist nicht klar zurechnungsfähig oder in der Lage zu kommunizieren aufgrund von Alkoholeinfluss o.Ä. oder sie ändert ihre Meinung und wendet sich trotz vorheriger Zustimmung ab.



Quellen & Links

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

<https://zwielicht-bremen.de/links-und-quellen-ausgabe-21/>



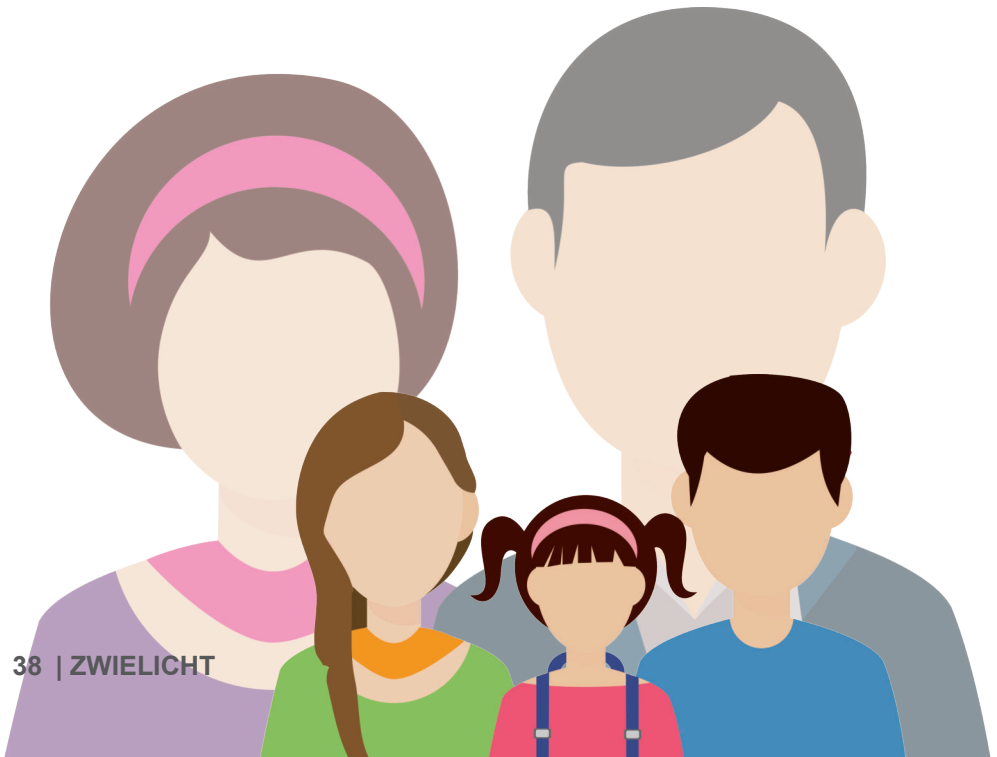
Oder einfach den QR-Code einscannen.

Alles Beziehung, oder?

von **Ulrike Wiedemann** // Gestaltung: Mariana Volz

Beziehungen, was ist damit gemeint? Googelt man es, kommt eine Menge heraus. Die erste Beziehung, die wir unfreiwillig eingehen, ist unsere Familie. Manchmal versteht man sich mit Mutter oder Vater mehr. Unter den Geschwistern entstehen auch Beziehungen. In meiner Familie hatte ich zwei ältere Geschwister. Meine Schwester ist sechs Jahre älter. Mein Bruder fünf Jahre älter. Mit meiner

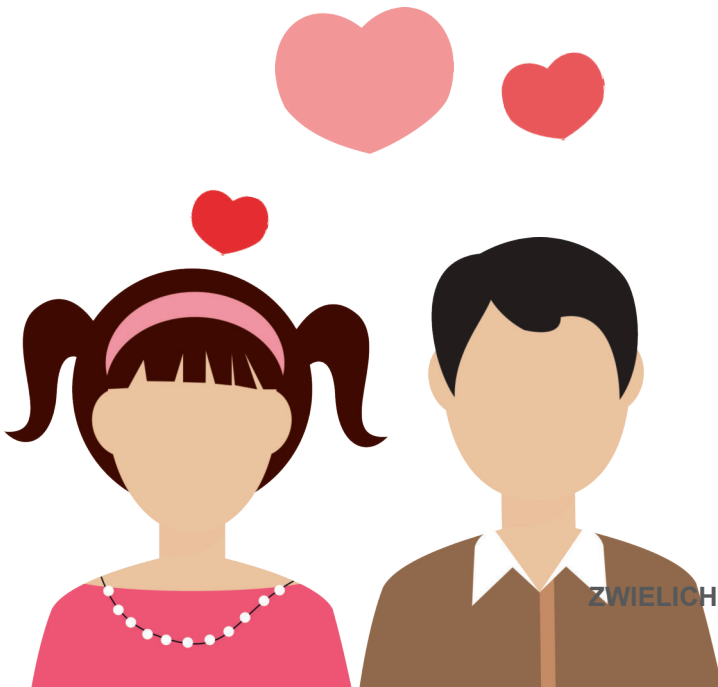
Schwester habe ich lange ein Zimmer geteilt. Sie die Ordentliche, ich das Gegenteil. Irgendwann haben unsere Eltern auf das Schlafzimmer verzichtet und jeder von uns Kindern hatte sein eigenes Zimmer. Wir Kinder liebten und stritten uns. Am meisten verstand ich mich mit meiner Schwester. Sie nahm mich auch mit zum Jugendclub der Heilsarmee in Köln. Dort wurde ich so akzeptiert wie ich war. Auch





dort entstanden Beziehungen und es war wunderschön. Im Laufe meines Lebens baute ich Beziehungen zu Männern auf. Eine, wo ich verlobt war, aber doch enttäuscht wurde und die Beziehung und Verlobung beendete. Ich baute viele Freundschaften auf. Aufgrund einer Diagnose startete ich in der Selbsthilfe und lernte neue Menschen kennen. Auch zum Ort gibt es eine Beziehung. 2004 lernte ich dann Thomas kennen. Wir starteten

eine Beziehung, die immer intensiver wurde und 2006 heirateten wir. Viele diverse neue Beziehungen zu unterschiedlichen Menschen gaben sich die Türklinke in die Hand. Thomas und ich waren in diversen Kreisen aktiv, 2020 verstarb er dann. Durch Volker Althoff erfuhr ich dann von einer Theater Gruppe. Dort bin ich und habe dort neue Kontakte. Beziehungen? Sind vielfältiger als man glaubt.





Der Schatten der Liebe

von Abdelrahman Ahmad // Gestaltung: ZWIELICHT

Die Erfahrung kann ein Lehrer sein. Ich versuche genau auf eine Erfahrung einzugehen, die ein Jemand mit der Liebe hatte. Als Subjekt oder Aspekt für ihn und in seinem Leben.

Sie ist kein Augenblick oder ein flüchtiger Moment, sie ist ein Teil des Lebens. Die Liebe spielt eine besondere Rolle in unserer Welt. Einige empfinden sie als Glücksgefühl, Motivationstrieb oder sogar als das Leben selbst. Die Liebe zeigt sich in der Gefühlswelt, sie zeigt sich in Gedankenformen oder Gedankengängen, sie zeigt sich als Kraft in unseren Muskeln, auch zeigt sie sich als Weg oder ein Ziel für das Leben. Doch was passiert, wenn sie uns wieder verlässt? Was hinterlässt sie, wenn sie einen so großen Raum in uns einnimmt? Viele, die in einer Beziehung waren, mussten deren Ende erleben. Das Ende ist ein Teil des Weges. So kann es gut sein, hilfreich sein, erfüllend sein oder verletzend sein. Eine Liebe ist nicht das Böse, aber was sie umgibt, könnte von böser Natur sein und Auswirkungen hervorrufen, die von Trauer bis

Wut, von Tränen bis Hass gehen.

Ich bin der Meinung, dass die wahre Liebe echt ist, unvergleichlich, unantastbar und vollkommen. Schon als Kind klammerte ich mich fest an die Idee der Liebe. Für mich war die Liebe so wahrhaftig wie mein eigener Atem. Stets glaubte ich an die Liebe. Als die Zeit verging und ich sie nicht erfahren durfte, als ich zurückgewiesen wurde, wo ich Nähe suchte, als ich



alleine in meinem Zimmer lag und die Decke anstarrte, stets glaubte ich an die Liebe. Sogar in tiefer Einsamkeit, in dunkelster Nacht, war für mich die Wahrscheinlichkeit der Liebe unumstritten. Der Glaube an die Liebe war für mich kein „ich glaube“, sondern ein „ich weiß“. Die Zeit verging und ich wurde älter, lernte verschiedene Mädchen kennen, dann verschiedene Frauen, und irgendwann, so dachte ich, verliebte ich mich in eine Frau. Ich war mir sicher, dass es die wahre Liebe war, dass ich die Frau gefunden hatte, die im hohen Alter mit mir auf der Veranda sitzt und in den Garten starrt. Doch in die Irre geführt und manipuliert, wurde ich betrogen und an der Nase herumgeführt. Von der Liebe verlassen, die Liebe aus meinem Leib gerissen, glaubte ich dennoch an die Liebe. Es war immer noch kein „ich glaube“ sondern ein „ich weiß“. Mir war klar, so deutlich wie die Kraft in meinen Muskeln, dass nicht die Liebe mich verletzte, sondern es war eine boshafte Frau. Wie die Korruption ein System zum schwanken bringen kann, so korrumpierte es in der Liebe und trieb die Wunde in meinen Tiefen.

Fest an der Liebe gehalten und im großen Wirbelsturm der Trauer und des Hasses ließ ich sie nicht los. Doch wie echt die Liebe auch sein mag, so ist der, der an sie glaubt, es auch. Aus meinen Tiefen entstieg ein Gefühl, dass ich nie vorher emp-



fand. Es war Hass und es war neu. Kein Gefühl der Wut und kein Gefühl der Trauer, keine Mordwünsche und keine Verzweiflung. So rein und echt und nicht zu verleugnen. Ab dem Zeitpunkt, als ich ruhig über mich nachdachte, gab ich es zu: „ich hasse wirklich“. Dieses Gefühl kam aus einer so tiefen Fremde, dass ich es nicht für möglich gehalten habe, dass andere wissen würden, wie es sich wirklich anfühlt, wenn man Hass empfindet. Es auszuleben war gewagt, doch ich lernte aus diesem Gefühl, Vorsicht walten zu lassen. Ich lernte die Dinge, die ich an mich ran lassen wollen würde, mit einem wachsamen Auge zu beobachten. Ich lernte, dass ich mich wahrhaftig irren kann. Aber mein größter Lehrer war der Hass selbst, denn dieses Gefühl, das sollte niemand anderes spüren müssen. Ich lernte, damit zu leben und heute ist das Leben so wie es ist, dennoch lebenswert. Die Wunden sind nicht verheilt, ich habe nicht vergeben und nicht vergessen, aber meine Liebe zum Leben selbst, ist größer denn je.



Die Beziehung zueinander! – Der alte Mann, der Fremde und sein Hund!

von Rita Berisa // Gestaltung: Pistazie

Der alte Mann lebte allein in seinem Haus in einem Dorf. Jeden Tag ging er zu Fuß mit seinem lieb gewonnenen Hund, der ihm alles bedeutete. Die Spaziergänge mit dem Hund taten dem alten Mann gut und waren für ihn wertvoll. Über alles, was der alte Mann in seinem Herzen hatte, redete er zu seinem Hund, da er niemanden hatte. Eines Tages beim Spazierenge-

hen trafen sie auf einen merkwürdigen Fremden, der offenbar dort verloren gegangen war. Der alte Mann schaute seinen Hund an und sagte zu ihm: „Sollen wir dem Fremden helfen? Ich glaube er braucht Hilfe.“ Der Hund bellte. Er bot dem Fremden an bei ihm zu bleiben, bis er seinen Weg zurück gefunden hat. Während des vielen Beisammenseins lernten



der alte Mann und sein Hund den Fremden besser kennen und es entstand symbiotisch eine gute Beziehung – Bezug zueinander, es entstand eine tiefe Verbundenheit zueinander, als sie je für möglich gehalten hatten. Am Ende erkannte der alte Mann, dass nicht die richtige Beziehung unser Ziel sein muss, sondern das Richtige zu tun und die Per-

son loszulassen, wenn es an der Zeit war. So vertraut auch alle mit der Zeit waren, zog der Fremde als es soweit war, wieder los, bedankte sich bei dem alten Mann und seinem Hund für ihre Hilfe und wollte in Kontakt bleiben, da die Verbundenheit – Beziehung zueinander dem Fremden wichtig geworden war.



Sie / DU

– Wertschätzung, Abgrenzung oder AUSGRENZUNG?

von anonym // Gestaltung: Mariana Volz



WARUM? Warum zum Teufel siezt er mich die ganze Zeit? Ist es, weil ich eine Frau bin? **WARUM?** Ist es, weil ich in seinen Augen immer noch eine Kranke bin? Ist es weil ich jünger bin? **WARUM?** Warum siezt er mich? Alle anderen werden nicht gesiezt! Mein Kollege ist erst ein Jahr da und wurde von Anfang an geduzt. Warum werde ich gesiezt? Darf ich was sagen? Ist meine Meinung genauso viel wert wie die der anderen? Ich bin schon fast neun Jahre da! Ich werde immer noch gesiezt.

WARUM???

Bin ich hier wegen meiner Kompetenz oder bin ich nur Beiwerk? Ist es weil die Anderen Akademiker sind und ich nur eine Ausbildung habe? **Hält er mich für dumm?**

Es brodelt. Es kocht in mir! Ich will was ändern! Aber ich traue mich nicht, etwas zu sagen. Ich bleibe stumm. Wie gewohnt.

Einmal tief Luft holen und alles von vorne betrachten...

Mit dem Erwachsenwerden kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem man plötzlich oder weniger plötzlich gesiezt wird. Für

mich persönlich war es am Anfang sehr merkwürdig. Weil ich mich nicht so recht mit meinem Nachnamen identifizieren konnte. Wie es Shakespeare Julia einmal so treffend sagen ließ „Romeo, leg deinen Namen ab, und statt deines Namens, der KEIN TEIL VON DIR IST ...“ naja den Rest lasse ich mal weg.

Meine erste störende Begegnung mit dem "SIE", war mit elf. Ich verstand nicht, warum ich meiner Psychotherapeutin alles Private und Intime von mir erzählen sollte, ich sie aber dabei siezen musste. Irgendwann fasste ich mir ein Herz und fragte sie, ob ich sie duzen dürfte, weil ich mich mit dem "SIE" so unwohl fühlte. Ihre Antwort lautete: „Nein.“ Sie ist in meinen Augen eine sehr gute Psychologin und erklärte mir, dass sie das "SIE" braucht, um die nötige Distanz zwischen Patientin und Therapeutin einzuhalten. Verstanden hatte ich das zwar, fand es schlichtweg einfach nur doof. Mir erschien es einfach merkwürdig, so vertrauensvoll Dinge zu erzählen, aber trotzdem so eine kühle Distanz zu spüren.

Je älter man wird, desto normaler wird es, dass man gesiezt wird. Übrigens wenn man von jedem jederzeit gesiezt wird, weiß man das man alt ist! ;)

Das SIE gibt es aber nicht nur im Bezug auf das Alter. Auch im Berufsleben spielt das SIE eine große, nicht zu unterschätzende Rolle.

ES ZEIGT DIR, WO DEIN PLATZ IST.

In unserer Firma ist es ein buntes Durcheinander. Irgendwie gibt es Orientierung aber auch nicht so richtig. Ich persönlich empfinde es prinzipiell eher als eine Art Abwertung.

Letztens tauchte in der Tagestätte eine interessante Frage auf. Wird vielleicht je nachdem wie „krank“ man ist, entschieden, wer gesiezt und wer geduzt wird?

Meine erste Reaktion war ein klares „Nein, das hat doch damit nichts zu tun!“.

Die Frage beschäftigte mich aber noch tagelang. Ich kam nicht umhin, je länger ich darüber nachdachte, da doch vielleicht einen Zusammenhang zu sehen.

In unserem Haus gibt es Tagesstättenbesucher:innen, Maßnahmeteilnehmende und festangestellte Mitarbeitende. In der Regel werden die Tagesstättenbesucher:innen und die Maßnahmeteilnehmenden gesiezt. Mitarbeitende, solange sie vorher nicht Maßnahmeteilnehmende waren (so wie ich) werden geduzt. An dieser Stelle könnte man das Raster „krank“ und „gesund“ tatsächlich als den Ausschlag gebenden Faktor sehen. Ich persönlich denke, dass es dabei

eher darum geht, Distanz zu halten und professionell agieren zu können.

Vor kurzem wurde ich allerdings darauf aufmerksam gemacht, dass wenn man in der Geschichte der Psychiatrie etwas zurück geht, so in die 60er 70er Jahre, könnte man das Siezen auch als ein Zeichen von Wertschätzung und Respekt verstehen. Damals wurden Patienten einfach geduzt, und das wohl eher nicht im freundschaftlichen Sinne. Als dort das SIE für alle eingeführt wurde war es wohl eher ein Zeichen für den Respekt gegenüber jedem Menschen der dort war. Egal ob „krank“ oder „gesund“.

Diesen geschichtlichen Aspekt kannte ich bisher noch nicht. Ich finde es ungleich spannender, wie vielschichtig das Thema doch betrachtet werden kann. Wieviel die eigene Wahrnehmung und die eigenen Lebenserfahrungen ein scheinbar eindeutiges Thema so bunt wie einen Regenbogen schimmern lassen kann.

Ich weiß, es gibt Vor- und Nachteile, was das Duzen angeht. Ich persönlich würde mir aber wünschen, dass sich unsere Gesellschaft mehr in die Richtung des einheitlichen Duzens entwickeln würde. In anderen Ländern ist das ja schließlich normal. Dort kommt man scheinbar auch ohne diese künstlichen Grenzen zurecht. Letzten Endes bleibt es zurzeit eher eine Geschmacksfrage, wie es praktiziert wird. Aber ein Wandel ist sicherlich möglich.

GEWINNSPIEL

SUCH' DIE FLEDERMÄUSE



Einfach Fledermäuse auf dem Wimmelbild auf **Seite 50/51** zählen und gewinnen.

PREISE:



Hauptpreis:

20€ Gutschein für das
Kaufhaus Hemelingen

Weitere Preise:

3x 10 € Gutschein für das **Kaufhaus Hemelingen**
Etwas Schönes aus der **Textilwerkstatt**

Teilnahme:

Datenschutz und Teilnahmebedingungen sind auf Seite 48,49 zu finden.

Anzahl der Fledermäuse S.50/51 + Name + Adresse
per Email an:

 redaktion@zwielicht-bremen.de



Das Kaufhaus Hemelingen ist nicht nur ein Sozialkaufhaus, sondern auch einladendes Treffpunktcafe in zentraler Lage an der Hemelinger Bahnhofstraße. Nach dem Shoppen kann man es sich hier bei einem Stück Kuchen und einem Kaffee gemütlich machen. Das Kaufhaus führt Möbel, Bücher, Spiele, Kleidung, aufbereitete Fahrräder aus der Werkstatt Paljano uvm. Einfach reinschauen und stöbern.

Adresse: **Hemelinger Bahnhofstraße 1 - 5**
Öffnungszeiten: **Mo. - Fr. 09:00 - 18:00 Uhr**
www.kaufhaus-bremen.de

Kaufhaus
HEMELINGEN

In der Textilwerkstatt werden verschiedene Textilarbeiten ausgeführt. Es gibt dort eine Änderungsschneiderei, in der man seine Kleidung ändern lassen kann. Darüber hinaus werden u.a. Dekorationsartikel, Haushaltsartikel, Geschenkartikel, Taschen und auch Yoga-Artikel hergestellt und zum Verkauf angeboten.

Adresse: **Osenbrückstraße Eingang E**
Öffnungszeiten: **Mo. - Do. 09:00 - 15:00 Uhr; Fr.: 09:00 - 15:00 Uhr**
Kontakt: **Petra Hattendorf // 0421 98 96 58 52 // Petra.Hattendorf@asb-bremen.de**



ZWIELICHT | 47

Datenschutz und Teilnahmebedingungen

Gewinnspiel „Such´ die Fledermäuse“

A. Datenschutz-Informationen für Gewinnspiel nach Art. 13 DSGVO

1. Verantwortliche Stelle (Art. 13 Abs. 1 Ziffer 1)

ASB Seelische Gesundheit gGmbH
Redaktion Zwieliicht
Sebaldsbrücker Heerstraße 42
28309 Bremen
Telefon: 0421-98972600
E-Mail: info.seelische-gesundheit@asb-bremen.de

2. Adresse Datenschutzbeauftragter

Herr Tobias K. Eicke
MERENTIS DataSec GmbH
Kurfürstenallee 130
28211 Bremen
Telefon: 0421 / 23804-0
Fax.: 0421 / 23804-10
E-Mail: teicke@merentis.com
Internet: www.merentisdatasec.com

3. Verarbeitungszweck und Rechtsgrundlage

Der Zweck der Datenverarbeitung ist die Durchführung eines Gewinnspiels. Hierfür werden die vom Betroffenen angegebenen personenbezogenen Daten verwendet. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Kopplung an sonstige Leistungen.

4. Speicherdauer der Daten

Die Daten werden nach Abwicklung des Gewinnspiels gelöscht. Siehe Abs.7.

5. Weitere Rechte

Der Betroffene hat das Recht auf Auskunft seitens der Verantwortlichen über die betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung oder Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung, ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit. Dieses Recht können Sie bei der Redaktion Zwieliicht, ASB Seelische Gesundheit gGmbH, Sebaldsbrücker Heerstraße 42, 28309 Bremen, geltend machen.

6. Widerrufsrecht

Der Betroffene hat das Recht, die erteilte Einwilligung zur über die Durchführung des Gewinnspiels hinausgehende, weitergehende Datennutzung jederzeit zu widerrufen. Der Widerruf ist schriftlich an die Redaktion Zwieliicht, ASB Seelische Gesundheit gGmbH oder per E-Mail unter redaktion@zwieliicht-bremen.de mit dem Kennwort „Widerruf“ zu richten.

7. Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 15. F DSGVO)

Ungeachtet anderer verwaltungsrechtlicher oder gerichtlicher Rechtsbehelfe können Sie auch bei der für

uns zuständigen Aufsichtsbehörde Beschwerde einreichen, wenn Sie der Auffassung sind, dass die Verarbeitung der die betreffenden Daten gegen die DSGVO verstößt. Die für die ASB Seelische Gesundheit gGmbH zuständige Aufsichtsbehörde ist die Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit in Bremen.

B. Teilnahmebedingungen für Gewinnspiel

Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel „Finde die Fledermaus“

Die folgenden Teilnahmebedingungen regeln die Bedingungen für eine Teilnahme am Gewinnspiel „Finde die Fledermaus“. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel werden diese Teilnahmebedingungen angenommen.

1. Wer veranstaltet das Gewinnspiel?

1.1 Veranstalter des Gewinnspiels ist die Redaktion Zwieliicht, ASB Seelische Gesundheit gGmbH, Sebaldsbrücker Heerstraße 42, 28309 Bremen

2. Wer ist zur Teilnahme berechtigt?

2.1 Eine Teilnahme durch beschränkt geschäftsfähige Minderjährige ist erst ab Vollendung des 14. Lebensjahres und nur mit Einwilligung ihrer gesetzlichen Vertreter möglich. Die Teilnahme ist nicht auf Mitglieder des Veranstalters beschränkt und nicht vom Erwerb einer Ware oder Dienstleistung abhängig.

2.2 Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter der Redaktion Zwieliicht sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

2.3 Bei einem Verstoß gegen diese Teilnahmebedingungen behält sich der Veranstalter das Recht vor, die betreffenden Personen vom Gewinnspiel rückwirkend auszuschließen.

2.4 Rückwirkend ausgeschlossen werden auch Personen, die sich unerlaubter Hilfsmittel bedienen oder sich anderweitig durch Manipulation Vorteile verschaffen. In diesen Fällen könne auch nachträglich Gewinne aberkannt und zurückgefordert werden.

2.5 Der Teilnehmer versichert, dass die von ihm zur Person gemachten Angaben wahrheitsgemäß und richtig sind. Personen, die unwahre Personenangaben machen, können vom Gewinnspiel ausgeschlossen werden

2.6 Eine mehrfache Teilnahme etwa unter Pseudonym oder weiteren E-Mail- Adressen ist ausgeschlossen und führt zum Ausschluss vom Gewinnspiel.

3.Auf welche Weise und wie lange können Sie teilnehmen?

3.1Für die Teilnahme zählen Sie alle Fledermäuse auf

den Seiten 50 und 51 der dieser Ausgabe und senden uns das Ergebnis mit dem Stichwort „Fledermaus“ per E-Mail oder Post an redaktion@zwielicht-bremen.de bzw. ASB Seelische Gesundheit, Redaktion Zwielicht, Sebaldsbrücker Heerstraße 42, 28309 Bremen

3.2 Für die Teilnahme werden vom Veranstalter keine Kosten erhoben.

3.3 Eine Teilnahme ist **vom 01.10.2023 bis 29.02.2024, 23.59 Uhr** möglich. Für den Einsendeschluss ist der rechtzeitige Eingang der Antwort maßgeblich. Nach dem Einsendeschluss eingehende Antworten werden nicht berücksichtigt.

3.4 Die Redaktion Zwielicht behält sich vor, das Gewinnspiel zu jedem Zeitpunkt ohne Vorankündigung und ohne Angabe von Gründen abzubrechen oder zu beenden. Von dieser Möglichkeit macht die Redaktion Zwielicht insbesondere dann Gebrauch, wenn aus technischen Gründen (z.B. Viren im Computersystem, Manipulation oder Fehler in der Hard- und/oder Software) oder aus rechtlichen Gründen eine ordnungsgemäße Durchführung des Gewinnspiels nicht gewährleistet werden kann. Sofern eine derartige Beendigung durch das Verhalten eines Teilnehmers verursacht wird, kann die Redaktion Zwielicht von dieser Person den entstandenen Schaden ersetzt verlangen.

4. Was können Sie gewinnen?

4.1 Zu gewinnen gibt es insgesamt vier Einkaufsgutscheine für das Kaufhaus Hemelingen im Wert zwischen 10€ und 30€ und Kleinigkeiten aus der Textilwerkstatt.

5. Wie werden die Gewinner bestimmt?

5.1 Unter allen erfolgreich teilnahmeberechtigten Teilnehmern wird der Gewinn durch zufällige Ziehung verlost.

6. Wie wird der Gewinner benachrichtigt und der Gewinn ausgeschüttet?

6.1 Der Gewinner wird von der Redaktion Zwielicht schriftlich oder per E-Mail benachrichtigt und aufgefordert, die sodann angeforderten, personenbezogenen Daten abzugeben, um den Gewinn zu erhalten.

6.2 Meldet sich der Gewinner nicht innerhalb von vier Wochen nach dem Absenden der Benachrichtigung, so verfällt der Anspruch auf den Gewinn. Der Anspruch auf den Gewinn verfällt ebenfalls, wenn die Übermittlung des Gewinns nicht innerhalb einer angemessenen Frist nach der ersten Benachrichtigung über den Gewinn aus Gründen, die in der Person des Gewinners liegen, erfolgen kann. Sofern der Gewinner den Gewinn nicht in Anspruch nehmen möchte, ist er berechtigt, diesen

an eine dritte Person zu übertragen.

6.3 Die Aushändigung des Gewinns erfolgt nur an den Gewinner. Ein Umtausch oder eine Barauszahlung der Gewinne oder eines etwaigen Gewinnersatzes ist in keinem Fall möglich, ein solcher Anspruch besteht nicht.

6.4 Soweit für den Versand der Gewinne Kosten anfallen, übernimmt diese der Veranstalter. Durch die Inanspruchnahme des Gewinns entstehende Zusatzkosten trägt der Gewinner ebenso wie etwa anfallende Steuern selbst.

7. Hinweise zum Datenschutz und zur Einwilligung

7.1 Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen

7.2 Die Redaktion Zwielicht verwendet die von den Teilnehmern angegebenen personenbezogenen Daten ausschließlich zur Abwicklung des Gewinnspiels Ausgenommen ggfls. Gewinnerdaten, die gekürzt veröffentlicht werden. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden die Daten gelöscht.

8. Wohin kann ich mich mit Beschwerden wenden?

8.1 Beschwerden, die sich auf die Durchführung des Gewinnspiels beziehen, sind unter Angabe des Gewinnspiels innerhalb von 14 Tagen nach Bekanntwerden des Grundes schriftlich per Einschreiben/Rückschein an die Redaktion Zwielicht zu richten. Fernmündlich mitgeteilte oder verspätete Beschwerden werden nicht beachtet.

9. Was ist sonst noch wichtig?

9.1 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

9.2 Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland und das Datenschutzrecht nach DSGVO der europäischen Union.

9.3 Sollten einzelne dieser Bestimmungen ungültig sein oder werden oder eine Regelungslücke bestehen, bleibt die Gültigkeit der übrigen Teilnahmebedingungen hiervon unberührt. An die Stelle der unwirksamen oder fehlenden Bestimmungen tritt eine Bestimmung, welche dem Vertragszweck und den gesetzlichen Bestimmungen am nächsten kommt.

9.4 Diese Teilnahmebedingungen können jederzeit von der Redaktion Zwielicht ohne gesonderte Benachrichtigung geändert werden.

SUCH' DIE FLEDERMÄUSE 🔍



WAH 2023

GEWINNSPIEL

SUCH' DIE FLEDERMÄUSE

Anzahl der Fledermäuse
(auf diesen Seiten) + **Name** +
Adresse

✉ per Email an:
redaktion@zwielicht-bremen.de

Teilnahmebedingungen und
Gewinninformationen auf
Seite: 48/49

Witzige Idee: einen Vertrauens-Lebenslauf verfassen

Liebe das Böse gut. (Ch. Morgenstern)

von Heike Oldenburg // Gestaltung: Jamil Kadiri, M. V.


Im Jahr 2006 schrieb ich einen Lebenslauf, der sich auf Vertrauen zu den Menschen in meinem Leben bezog. Den habe ich nun aktuell überarbeitet. Nach den „**Persönlichen Angaben**“ schrieb ich wie in einem Bewerbungslebenslauf meine Kenntnisse, Fähigkeiten, Erfahrungen auf. Meine **Positiva**: interessiert an der mich umgebenden Welt und an Politik; bereit, Neues dazu zu lernen und meinen persönlichen Horizont zu erweitern; lebendig, unkaputtbar, vertrauenswürdig, optimistisch, humorvoll, zuverlässig, ehrlich, hartnäckig, sehr freundlich und genau, zeitlich voll flexibel, (zu?) autonom, oft ausgelastet, starke, zuverlässige, treue, langfristige Freundin. Weitere Merkmale: **Negativa** (nicht der Rede wert), **Sprachen** (Französisch, Englisch), **Studium** (M.A. Anglistik) und **Schreiben** (seit 2004 Reiseberichte, Wörter mit Ursprung und Bedeutungen, Persönlichkeiten unter dem Aspekt, wie sie mit ihren Behinderungen leben, Graphic Novel-Buchbesprechungen) sowie **Vortragstätigkeiten** (seit 2004 zu den Themenbereichen „Behinderte Frauen“, „Politische Aufklärung“, zu „Historischen Frauengestalten“ und Spaziergänge inkl. Lesungen). Das Schreiben und die Vorträge fördern mein für mich wichtiges intellektuelles Wachstum.



Wortstamm/ Bedeutung des Wortes „**Vertrauen**“: **Vertrauen** hat mit Liebe als Grundhaltung zu tun. Verschiedene Arten von Vertrauen sind: Blindes/absolutes Vertrauen; Punktuelleres Vertrauen; Selbstvertrauen; Grundvertrauen (Ur-, Gott-). Die Herkunft laut Duden: trauen to trow = fest werden, true = treu, zuverlässig. Die Wurzel ist igd.* deru- = Eiche, Baum; stark, fest wie ein Baum. **Liebe** kommt von idg. * leubh- = lieb, gern haben, für gut heißen. Ableitungen sind loben, erlauben, glauben (für lieb halten, gutheißen). Zum Wort **Vertrauensbrüche** habe ich das Bild von in der Mitte durchgebrochenem Baumkuchen. Es geht leicht, Baisee, Baumkuchen und Vertrauen zu brechen. Was eine*r über die Vertrauensbrüche hinweg hilft: sich ruhig

selbstfürsorglich zu verhalten.

Im Abschnitt „**Grundlagen in der Kindheit**“ erzähle ich über die Frauen, die in meiner Kindheit eine Rolle gespielt haben. Wegen der familiären Traditionslinie fange ich mit Omi M. an. Im Jahr 1913 geboren, wuchs sie als Gutsbesiztertochter auf. Unsere gemeinsame Geschichte begann mit meiner Geburt im Jahre 1962. Das preußische Pflichtgefühl und Ehrgefühl saß/ sitzt sehr tief, in der ganzen Familie. Durch ihre frühe Ausbildung zur Lehrerin und ihre Berufstätigkeit war sie relativ emanzipiert. Das Gefühl, etwas Besseres zu sein, bestimmte lebenslang ihr Verhalten. Auch ihre älteste Tochter, meine Mutter, legte großen Wert auf Pflichterfüllung – wir drei Töchter hielten



uns daran. Sie hat Hartnäckigkeit und Bildungsdrang in mich gelegt. Ich zog nach Berlin. Seit 2010 wohne ich wieder in Bremen. Wir sehen uns dennoch selten. Meine Tante, als einzige in der Familie ohne akademische Ausbildung, ist Krankenschwester. Mit ihr kann ich über alles reden. Über mich hat sie schon immer (1980+) gesagt: „Die braucht noch etwas länger. Das dauert, aber die schafft das!“ Meine Schwestern sind sehr unterschiedlich. Die mittlere Schwester ist Freie Christin. Sie hat mir sehr geholfen, vom Sacherbe meines Vaters einiges, meinen Alltag nachhaltig verschönerndes zu erhalten. Die jüngste hat den Kontakt zu mir abgebrochen. Es scheint, als würde ich versuchen mit meiner starken Betonung auf mein Wohlergehen – an den eigenen Bedürfnissen entlang – ein Gegengewicht zu meiner Familiengeschichte zu setzen.

Im Abschnitt **„Prägende Vertrauens-Erfahrungen danach“** ist vor allem die Psychologin H. zu nennen, die die Jugendgruppe, dann die Frauengruppe, dann die Einzelgruppe und dann die Poli-

tische Psychologische Gruppe leitete. Sie unterstützte mich auf dem Weg zum Abitur, indem wir bei der Schulsenatorin persönlich einen Antrag auf ein drittes Jahr für die 10. Klasse stellten. Im Jahr 1989 brachte sie mich in einer Krise auf die Psychiatrische Krisenstation. Mit der Diagnose Schizophrenie wurde ich für fünf Monate in der Geschlossenen Abteilung festgesetzt. Zwei Lehrer-Freundinnen von der Psychologin sind noch heute bedeutsam für mich. Meine Französisch- und Geschichtslehrerin B. hat mich in der Jugend sehr gestützt. Wir sind Duzfreundinnen und telefonieren selten, aber freudig.

Im Abschnitt **„Liebe/Sexualität“** stehen drei kostbare Männer. Da ich in der Kindheit den Umgang mit Männern weder über (Ersatz-)Vater noch über Brüder lernen konnte, war ich am Anfang völlig unbedarft. Über Jahre versuchte ich das in sturmfreier Bude mit diversen Männern aus Discos aufzuholen. Dass ich dazugelernt habe, sieht mensch daran, dass ich mit dem aktuellen Partner T. nun schon über 11 Jahre zusammen bin.

Im Abschnitt **„Grenzfälle zwischen Liebe und Freundschaft“** ist heute nur noch einer der aufgeführten Menschen wichtig. Der Sozialarbeiter und überzeugte Pfadfinder A. ist ein sehr engagierter Mensch mit einem riesigen Fundus an Wissen im Kopf und in den vielen, vielen Büchern zuhause. Seit er zehn Jahre alt ist, sammelt er Briefmarken. Der Witwer und zweifache Opa ist im Spandauer Bündnis gegen Rechts aktiv. Wir sprechen häufig und besuchen uns.

Im letzten Abschnitt **„Weitere wichtige Menschen/Freund*innen“** fällt auf, dass ich sehr viele, sehr lange Kontakte habe, die ich konsequent pflege. Es ist für mich bedeutsam, einen größeren Freund*innen-Kreis für den Fall einer nächsten Krise zu haben. Aus Angst davor investiere ich viel. Dass es bei mir eher mehr Freund*innen sind, hat auch mit meiner sehr großen Angst vor Einsamkeit zu tun. B. und Ch. kenne ich beide seit dem Jahr 1985. Beide sind Mütter und Lehrerinnen. Beide kenne ich aus der WG-Zeit in Berlin. Mit Ch. und Partner Be. als junge Frau zu leben war sehr eindrucksvoll für mich.

Mensch hat sich ruhig im So-Sein akzeptiert. Das war als alltägliche Erfahrung wichtig für mich, die in der Kindheit „funktioniert“ hat. Der Künstler P., nach einem Sportunfall im Rolli sitzend, sprach bei einem Besuch nach meinem „Unfall“ den wichtigen Satz: „Das Leben geht weiter!“ Das hat mich aus der Resignation herausgeholt. Der Nennonkel U. berät mich in Arbeitsfragen und hat oft gute Tipps zu vielen Dingen. Meinen Freund M. kenne ich aus dem Schulprojekt des Berliner Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, mit dem wir vor Schulklassen erzählt haben, wie es sich mit psychiatrischer Diagnose lebt. Diese Liste könnte ich noch sehr lange fortsetzen.

Auch die eine oder andere Arbeitsbeziehung ist von Vertrauen geprägt: die/der psychosoziale Begleiter*in im Alltag etc..

...
Vielleicht mag dieser Text eine Anregung für die eine oder den anderen sein, sich ebenfalls einmal genauere Gedanken über die Rolle von Vertrauen und Freund*innen in ihrem/ seinem Leben zu machen.

Buchrezension zu „Unsichtbare Narben“

von Nadine Böhme // Gestaltung: C@



Inhalt

Das Buch „Unsichtbare Narben – Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten“, herausgegeben von Johannes Jungbauer und Katharina Heitmann, beinhaltet eine vielfältige Sammlung von insgesamt zwölf Erfahrungsberichten mit unterschiedlichen psychischen Krankheiten als Hintergrund.

Wenn ein Elternteil oder sogar beide psychisch erkrankt sind, belastet das zugleich die Kindeserziehung und -entwicklung. Thematisiert werden die folgenden Krankheitsbilder: Zwangsstörung, Schizophrenie, Alkoholabhängigkeit, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Depressionen und schizoaffektive Störung. Die entstehenden prägenden Lebenserfahrungen wie mangelnde elterlicher Fürsorge, emotionale Vernachlässigung, frühe Verantwortungsübernahme, Missverständnisse, Ausgrenzung, Streit etc. können die Kinder auch noch als Erwachsene weiterhin begleiten. Mögliche Folgen zeigen sich beispielsweise in später Aufarbeitung der Geschehnisse (z.T. erst im Erwachsenenalter) oder im Bindungsverhalten, insbesondere in Partnerschaften. Einige Betroffene entwickeln sogar selbst psychische Krankheiten.

In einem Einleitungstext erklären die beiden Herausgeber:innen ihre Motivation hinter dem Werk und wie die Erfahrungsberichte durch persönliche Gespräche, aber auch durch zugeschickte Texte entstanden sind. Die porträtierten Personen sind zwischen 27 und 64 Jahre alt und die Auswahlkriterien zielen auf ein möglichst breit gefächertes Spektrum ab. Auf den letzten Seiten des Ratgebers befindet sich zudem ein „Service-teil“, der zur Weiterbildung und Selbsthilfe dient. Aufgelistet werden weitere Erfahrungsberichte, Fachliteratur, Dokumentationen, Filme, sowie Kontaktstellen im Internet oder als Adresse.

Trotz der Verschiedenheit der persönlichen Geschichten lassen sich einige Parallelen zwischen den Problemen der erwachsenen Kinder erkennen. Ihre autobiografischen Erfahrungen können sowohl für Betroffene, Angehörige, als auch selbst Erkrankte als Bereicherung dienen.

Rezension

Ein gelungenes Selbsthilfebuch

Es ist schmerzhaft und gleichzeitig heilsam zu lesen, wieviel Stärke die Kinder beweisen mussten, um die fehlende Fürsorge auszugleichen oder wieviel Verantwortung sie auch heute noch für ihre Eltern tragen. Häufig berichten sie, eine frühe oder überhaupt eine Diagnose der Eltern hätte ihnen damals geholfen. Insbesondere die Tabuisierung psychischer Erkrankungen im Elternhaus führte dazu, das eigene Leiden auszuhalten, als „normal“ abzutun und die Probleme zu verschweigen oder gar zu verdrängen. Kinder können noch nicht einordnen, dass sie keine Schuld an den Reaktionen tragen und reagieren demnach überfordert. Sie fühlen sich ohnmächtig und suchen die Schuld zunächst bei sich selbst, weil sie noch nicht kennen, was ihnen geschieht. Es ist daher umso befreiender für die Erwachsenen, endlich sprachlich ausdrücken zu können, wofür sie als Heranwachsende keine Worte kannten.

Die mittlerweile erwachsenen Kinder hingegen reflektieren das Verhalten der Eltern. Es findet ein Rollentausch statt: Sie machen sich bewusst, was den Eltern unbewusst ist, um selbst heilen zu können. Dass ein Elternteil regelmäßig ohne eine ausführliche Erklärung und auf unbestimmte Zeit in der Psychiatrie ver-

schwand, bedeutete für manche der Alltag. Doch nicht alle Eltern verdrängen ihre Krankheit. Einige der Kinder befinden sich in Absprache mit Ärzt:innen, eine verfügt sogar über eine Vorsorgevollmacht.

Die Probleme aus der Kindheit lösen sich nicht automatisch in Luft auf, sobald man erwachsen wird. Oft werden Geschwister als Leidensgenossen durch die belastende Zeit gesehen oder der Kontakt stellt sich bis heute als schwierig heraus. Viele berichten außerdem davon, wie schwierig die Partnersuche für sie ist oder führen eine Beziehung, in der psychisch erkrankte Eltern als gemeinsames Fundament dienen, um einander zu verstehen. Auch gibt es mehrere, bei denen die traumatischen Kindheitserfahrungen dazu führten, beruflich anderen helfen zu wollen.

Aus den Verletzungen liest sich zugleich unglaublich viel Stärke und Resilienz heraus. Einige konnten ihre Traumata besser, andere schlechter überwinden. Klar wird jedoch, dass es für alle auch heute noch nicht leicht ist und Heilung niemals vollends abgeschlossen ist, sondern ein Prozess bleibt, der mal mehr und mal weniger Raum einnimmt. Letztendlich scheint für alle eine späte Auseinandersetzung besser zu sein als gar keine – so

schmerzhaft sie auch sein mag.

Persönlicher Leseindruck

Für mich selbst war das Leseerlebnis sehr intensiv. Herausfordernd, aber gut! Es ist keine leichte Kost aufgrund der schwerwiegenden Themen, aber die Texte lassen sich dennoch angenehm lesen. Am spannendsten fand ich an mir selbst zu beobachten, welche inneren Reflexionsprozesse durch das Lesen angeregt wurden. Man kommt nicht drum herum sich zu fragen „Ist das bei mir auch so?“, eigene Familiendynamiken zu analysieren, ähnliche Gedanken und Verhaltensweisen an einem selbst zu entdecken. Dabei wird man zwangsläufig auch mit eigenen schmerzhaften Erinnerungen konfrontiert. Durch das pausenlose Herstellen von Analogien in meinem Hirn – selbst bei komplett fernen Krankheitsbildern, von denen keine:r in meiner Familie betroffen ist – habe ich sehr lange zum lesen und „verdauen“ gebraucht.

Der Ratgeber ist kein Buch, das man an einem Stück verschlingt, weil er dafür zu sehr emotional fordert. Bei jedem Abschnitt habe ich Mitgefühl, Verständnis und tiefen Respekt für das Teilen solcher intimen Erfahrungen empfunden. Aber auch Dankbarkeit, dass ich selbst nicht die beschriebenen Erfahrungen erleben musste. „Die uns anvertrauten Lebensge-

schichten empfinden wir als Geschenk“ (S. 8), lautete der Wortlaut der Herausgebenden und auch ich stimme ihnen vollkommen zu: Jede einzelne Geschichte ist für mich gleichermaßen kostbar.

Ich empfehle dieses Buch von Herzen jeder Person, die auch nur überlegt, ob die Thematik etwas für sie sein könnte: Denn ich bin überzeugt, dass jeder Mensch davon etwas mitnehmen kann.

Empfehlung und Kritik

Insgesamt handelt es sich um eine tolle Zusammenfassung. Die Erfahrungsberichte sind klar formuliert, auch für Außenstehende nachvollziehbar und lassen die Lesenden sowohl mitfühlen, als auch dazu lernen. Zudem sind sie abwechslungsreich ausgewählt, dass von „allem was dabei ist“ – sei es eine bestimmte Krankheit, Altersgruppe, soziale Schicht etc. Besonders hilfreich ist zudem der umfangreiche Serviceteil.

Ein zweiter Teil wäre schön, da die Erfahrungsberichte gekürzt werden mussten und es schade um die nicht erschienenen Texte ist. Gerade weil laut Angaben der Herausgebenden wenig Fachliteratur zu dem Thema, dafür aber genügend autobiografisches Material zur Verfügung steht. Desweiteren liegt der Fokus dieser äußerst diversen Sammlung eher auf Erfahrungsberichten unter schweren Krank-

heitsverläufen und behandelt somit vor allem Extrembeispiele. Interessant wäre sicher auch die Perspektive von betroffenen erwachsenen Kindern bei weniger stark ausgeprägten Symptomen, damit sich noch mehr Menschen darin wieder-

finden können.

Großes Lob an alle die an dem Werk mitgewirkt haben, für den Mut der Betroffenen und die Mühe des sorgfältig ausgearbeiteten Serviceteils!

ECKDATEN zum Buch:

Unsichtbare Narben // Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten // Johannes Jungbauer und Katharina Heitmann (Hg.) // BALANCE buch + medien verlag (Imprint des Psychiatrie Verlag GmbH) // ISBN: 978-3-86739-294-5 // Preis: 17€

Hilfe Seiten:

www.jugendnotmail.de

www.krisenchat.de

www.nummergegenkummer.de

www.jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html

www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen



Quellen & Links

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

<https://zwielicht-bremen.de/links-und-quellen-ausgabe-21/>



Oder einfach den QR-Code einscannen.

Senryü

von Eva Joan // Gestaltung: Sarah Hulmes

Gewitterstimmung -
kein Wort fällt
zwischen uns

-

Mitternacht -
ich lese
"Liebesenden"

für Jost (1960-2021)

-

an seinem Finger
das goldene Hochzeitsband
der Anderen

-

ich
zwischen all den Anderen
niemand

-

Geister der Ahnen-
immer an meiner Seite
als Quelle der Kraft

-

zwischen der Welt
und mir
viel freier Raum



Die aufgezwungene Spur verlassen

von Irmgard Gummig // Gestaltung: Irmgard Gummig

Veränderung meines Lebens

Zur Freiheit

Ist nichts für Ängstliche!

Denn sie lässt sich nicht

In Behaglichkeiten

aufrechnen.

Es macht Ungewissheiten

Diese Freiheit

Mir selbst zu erlauben!

Und ist zuerst

Scheinbar leichter,

Ihren Verlust zu beklagen.

Dieser unbekannte Reichtum

In Freiheit

Davon will ich mehr!

Lieber gehe ich also

Mit dünner Haut noch

Nun diesen Weg.

*Inspiriert durch das eigene Leben und das Lied
„Stand Up“ (aus dem Film „Herriet - Der Weg in die Freiheit“)*

Quellen & Links



Komfortabel finden Sie alle Quellen und Links
zum anklicken auf unserer Webseite:
www.zwielicht-bremen.de/links-quellen-ausgabe-21/

Oder einfach den QR-Code einscannen.

Weißes Glück

von Jens Ferdinand // Gestaltung: ZWIELICHT

EIN DREHBUCH ÜBER DAS NICHTS
ZU SCHREIBEN
GEHT SCHNELL

DAS LESEN DANN AUCH
LAUTER WEIBE SEITEN
AUF WEIßEM GRUND

HÖRT NICHT AUF ZU LESEN!

DEN WORTEN FOLGEN
DIE DAS LEBEN IN UNS SCHREIBT

WIR SIND ES
DENN WIR SIND JETZT HIER

LIEBENSWÜRDIGE VERÄNDERUNGEN
VOM FREIEN WILLEN NICHT ERZWUNGEN

WOLLEN MICH TRAGEN IM ALL EINEM
DEM GLÜCK DIENEN ZUM REIFEN.

Buchrezension - Einsamkeit verstehen von Nathalie Schnoor

von Rosemarie // Gestaltung: Rosemarie

Der Ratgeber „Einsamkeit verstehen - In guter Verbindung mit mir und mit anderen“ von Nathalie Schnoor erschien im Jahr 2022 im Balance - Verlag. Er umfasst 215 Seiten und gibt umfangreiche Einblicke in das Thema Einsamkeit, wie sie entsteht und wie wir einen guten Umgang mit ihr bzw. einen Weg aus ihr heraus finden können.

Laut der Autorin dient das Buch zur Information über dieses für alle Menschen sehr wichtige Thema und soll einen Anstoß geben über das Thema zu sprechen.

So beschäftigen sich die ersten Seiten zunächst mit dem Begriff Einsamkeit. Es wird schnell klar, dass dieses Gefühl genauso vielfältig und persönlich erfahrbar ist, wie die Möglichkeiten sind, ihm konstruktiv zu begegnen. Im weiteren Verlauf werden Interviews mit Menschen dargestellt, um das Thema anhand von unterschiedlichen Wahrnehmungen transparenter und greifbarer zu machen. Diese ergänzenden Interviews finden die

Lesenden in der gesamten Lektüre.

Das Thema wird umfangreich aus allen Perspektiven beleuchtet, wodurch die Lesenden einen sehr umfassenden Einblick in ein laut Autorin überlebenswichtiges Thema erhalten. Sie beschreibt das Gefühl dann sogar als eine Fähigkeit: „Sie ist eine überlebenswichtige Fähigkeit, die die evolutionäre Entwicklung überdauert hat - vergleichbar mit anderen Grundbedürfnissen wie Hunger und Durst.“ (S.39)

Es folgen immer wieder Denkanstöße und Arbeitsblätter, die man für sich bearbeiten oder auch beim Lesen einfach überspringen kann.

Ich habe den Ratgeber gern gelesen, finde ihn gut strukturiert, spannend und äußerst umfangreich in den vermittelten Inhalten. Ich konnte mir ein gutes Gesamtbild zu dem Thema auf sachlicher sowie persönlicher Ebene machen. Die Kombination aus sachlichen Informationen sowie persönlichen Erfahrungen ist

der Autorin gut gelungen und macht diesen Ratgeber für mich deshalb durchaus lesenswert. Für Menschen, die sich für das Thema Einsamkeit interessieren und sich nicht nur fachliche Informationen wünschen, würde ich diesen Ratgeber durchaus empfehlen. Sollten Lesende akut unter ihrer Einsamkeit leiden, emp-

fehle ich die Lektüre erst zu lesen und gegebenenfalls mit ihren teils sehr hilfreichen Arbeitsblättern zu arbeiten, wenn sie sich mental stabil fühlen. Die Autorin verweist darauf, dass der Ratgeber keine professionelle Hilfe ersetzen kann.



**Einsamkeit verstehen - In guter Verbindung
mit mir und mit anderen**
Nathalie Schnoor
Balance Verlag 2022
215 Seiten

Rollenspiele im Wichernhaus

DEN EIGENEN HANDLUNGSSPIELRAUM ERWEITERN

von Joachim Götz // Gestaltung: Joachim Götz

Im Alltag seine Rechte wahrnehmen, ob im Beruf gegenüber Vorgesetzten oder Kolleg:innen, im Ladengeschäft, oder in privaten Beziehungen, ebenso seine Selbstwahrnehmung zu schulen und sich seiner Stärken bewusst werden... unter anderem dafür bietet die Rollenspiel-Gruppe im Wichernhaus ein Übungsfeld im geschützten Rahmen.

Seit Oktober 2022 hatte ich mehrmals die Gelegenheit an den Treffen der einmal monatlich stattfindenden "Rollenspiel-Gruppe" im Wichernhaus teilzunehmen. Unter anderem von meinen ersten Eindrücken und Erfahrungen möchte ich hier berichten.

Wie alles begann

Marion Kutschan, Genesungsbegleiterin, hat die Rollenspielgruppe ins Leben gerufen. Eines Tages, im Sommer 2021, während eines Ausflugs mit Nutzerinnen der Tagesstätte zum Frauenraum Eigenart (<https://frauenraum-bremen.de>) wurde die Idee zur Gruppe geboren. Eine Dame erzählte von einem Erlebnis aus einer Alltagssituation. Spontan kam Kutschan die Idee, diese Situation mal durchzuspielen. Bei den Anwesenden fand dies einen

solch guten Anklang, dass der Wunsch geäußert wurde etwas Derartiges als regelmäßige Gruppe im Wichernhaus auch haben zu wollen. Rollenspiele waren Kutschan im Rahmen von Supervision als Bestandteil ihres Ex-In-Kurses bekannt, wo sie diese bereits interessant und hilfreich fand. Von der Idee, eine solche Gruppe zu leiten, war Kutschan angetan. Nun existiert seit November 2021 die Rollenspiel-Gruppe. Sie ist für Marion Kutschan zu einer Herzenssache geworden.

Worum geht es

Es geht in der Hauptsache um ganz gewöhnliche Alltagssituationen die wir alle erleben. Viele von uns kennen das: Gedankenkreisen und Grübeln, Nicht-Einschlafen-Können, weil Situationen, die

⚡
WICHERNHAUS

112

112



man mit anderen Menschen erlebt, immer und immer wieder vor dem geistigen Auge erscheinen. Was hätte man besser oder einfach nur anders machen können? Warum hat eine bestimmte Person gerade so und nicht anders reagiert? Wie kann ich dafür sorgen, aus ähnlichen Situationen in Zukunft mit einem besseren Gefühl heraus zu gehen? Wie kann ich Begegnungen, Beziehungen oder Konflikte für mich und auch für andere befriedigender gestalten? Ebensolche Situationen werden in der Gruppe von den Anwesenden, sofern das ihr Wunsch ist, eingebracht, besprochen und bei Bedarf gespielt. Dabei kann die betreffende Person wählen, ob sie selbst nochmals in die eigene Rolle geht, in eine andere Rolle schlüpft oder die Situation überhaupt von anderen spielen lässt, um durch Beobachtung etwas über sich zu erfahren. Dass es bei den Rollenspielen nicht um Perfektion geht, ergibt sich von selbst. Sich in einer unvertrauten Situation auszuprobieren und zu üben, sie zu erleben, steht stattdessen im Vordergrund. Kutschan berichtet, dass man diesen Aha-Effekt im Gesichtsausdruck wahrnehmen kann. „Mich freut das immer, wenn die Gesichter sich erhellen. (...) Natürlich macht das manchmal auch grüblerisch oder traurig. Auf jeden Fall bewegt sich

was.“ Aus ihrer persönlichen Erfahrung als Akteurin im Rollenspiel berichtet Kutschan, dass es ihr gut getan hat zu hören, wie sie von anderen wahrgenommen wird und welche Stärken andere an ihr beobachten.

Einzigartige Möglichkeiten

Anfang 2022 stieß Reinhard Baeßler mit zur Gruppe. Reinhard Baeßler, der seit 28 Jahren im Wichernhaus arbeitet, ist Diplom-Psychologe und Leiter der Einrichtung.



tung. Zunächst wohnte Baeßler der Gruppe lediglich bei, übernahm dann aber mit, so dass diese nun von beiden geleitet wird. Der Wunsch von beiden etwas zusammen zu machen, stand schon länger im Raum. Reinhard Baeßler sieht in der Genesungsbegleiter:innen-Ausbildung eine Bereicherung, so etwas wie

einen "Schatz, den man gut nutzen kann". Außerdem plante Baeßler, der bereits in der Vergangenheit gemeinsam mit einem Genesungsbegleiter in einer Recovery-Gruppe arbeitete, wieder etwas Ähnliches anzubieten. „(...)und ganz kleine Recovery-Anteile (Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstbehauptung,) spiegeln sich ja in dem Angebot der Rollenspiel-Gruppe auch wider. (...) davon wegzukommen, dass man nur unter einem Label, unter einer Diagnose, unter einer Störung leidet, sondern auch zu sehen: ein Mensch ist sehr vielschichtig, ...hat ganz viele Möglichkeiten. Jeder Mensch hat auch einzigartige Möglichkeiten“, sagt er. Auch das Blitzlicht, jeweils zu Beginn und am Ende einer Gruppe hat Baeßler eingeführt. Die eigene Stimmungslage wird anhand einer Zahl zwischen 1 und 10 benannt. In diesem Zusammenhang sagt er weiter: „Wir achten auch darauf, dass kein Mensch mit einem schlechten Gefühl, beziehungsweise einer Belastung aus der Gruppe rausgeht. Dafür wollen wir Sorge tragen, so gut es geht. Obwohl die Grundidee auf der anderen Seite natürlich schon ist, dass wir zum Nachdenken anregen wollen und Veränderungen verunsichern immer erstmal ein bisschen, oder geben Irritationen. Aber wichtig ist uns, dass jemand mit einem unbelasteten Gefühl wieder gehen kann.“ Wenn bemerkt wird, dass es einer

Person nach der Gruppe schlecht geht, wird ihr ein Gespräch angeboten und nachgefragt, ob sie zu Hause alleine ist. „Wir achten darauf. Das ist uns ganz wichtig“, sagt Marion Kutschan.

Durch den Dschungel ins Licht

Unterstützung erhält man beim Einbringen und auch beim Spielen von den Teilnehmer:innen in Form von Nachfragen und Anregungen zur genannten Situation. Bereits an diesem Punkt werden oft Lösungsansätze sichtbar. Licht kommt ins Dunkel. Nina Pfeiffer, eine Teilnehmerin, berichtet über ihre Erfahrungen diesbezüglich: „Ich hab´ die Möglichkeit, das nochmal zu durchleben und mir bewusster darüber zu werden, was tue ich da eigentlich gerade oder in was für einer Rolle befinde ich mich. Für mich ist ein ganz großer Punkt dann aus dieser Ohnmacht und Hilflosigkeit heraus zu kommen, welche ja hinter vielen Situationen steckt. ...und dass ich dann im Rahmen des Spiels und auch nachher mit der Gruppe erarbeite, dass da vielleicht doch Möglichkeiten sind ... ich finde, das geht gerade durch das Spielen, also in die Handlung zu kommen, eine ganze Ebene tiefer, als wenn man nur darüber reden würde“. Andererseits gab es auch schon solche Situationen in denen zunächst gar kein Rollenspiel gemacht wurde, da noch nicht der richtige Moment dafür da war:

„...erst mal durch den Dschungel ins Licht kommen. Was ist jetzt genau das Thema, und wie gehen wir damit um“, sagt Kutschan, und fügt hinzu: „Toll, wenn dann ein Psychologe da ist wie Reinhard, der das dann auf den Punkt bringt.“

Ein bunter Blumenstrauß

Nach dem eigentlichen Rollenspiel, reflektieren sowohl die Zuschauer:innen, als auch die Spielenden über das eben Erlebte, indem sie darüber reden, wie sie sich während des Spiels gefühlt haben. Sie berichten darüber, inwieweit die dargestellte Situation in ihrem eigenen Leben von Bedeutung ist, oder welche Erfahrungen sie mit einer bestimmten Handlungsweise gemacht haben. Die Fähigkeit sich zu beobachten, wahrzunehmen und zu reflektieren wird geübt. Ebenso Gefühle auszudrücken. Gründe für verschiedenes Verhalten werden deutlicher. Der eigene Handlungsspielraum für die Zukunft erweitert sich. Man erhält ein Bewusstsein für seine eigenen Stärken. „Was ich noch total wichtig an der Gruppe finde, ist dieses Schwarmwissen. Bisher gab es eigentlich immer Berührungspunkte mit den anderen... so kommt von allen Teilnehmern eigentlich was dazu, was den Blumenstrauß bunt macht. Von den Erfahrungen anderer zu profitieren und darüber zu lernen, das finde ich unheimlich wichtig“, sagt N.

Pfeiffer. Und Baeßler sagt es mit den Worten: „ Wenn dann so ´ne Gruppe zusammensitzt, und da sind fünf Leute, dann ist das mehr als die Zahl Fünf. Dann ergibt sich oft eine besondere Dynamik...“

Mein Eindruck

Ich selbst habe von der Rollenspiel-Gruppe während eines Besuches in der Tagesstätte erfahren. Die Idee von Rollenspielen sprach mich grundsätzlich sofort an. Besonders da ich im Vorfeld durch verschiedene stationäre Therapien schon eine ungefähre Vorstellung davon hatte, was mich dort erwarten würde. Für mich auf der einen Seite eine große Herausforderung, während ich auf der anderen Seite wusste, dass gerade etwas derartig Forderndes mich wirklich weiterbringen könnte. Gruppensituationen jedweder Art empfinde ich als sehr unangenehm. Sie sind für mich sehr von Angst geprägt. Die Hemmschwelle an solch einem Treffen teilzunehmen war also entsprechend hoch. Ein klein wenig half mir im Endeffekt der Gedanke dort beim ersten Mal auch nur stiller Beobachter sein zu können, mich tatsächlich zu überwinden und auch hin zu gehen. Für alle, die ähnliche Bedenken haben wie ich, versichert mir Marion Kutschan, dass wir damit nicht alleine sind und dass es in Ordnung ist zunächst erst mal nur dabei

zu sein. Weiter erklärt sie, dass es jederzeit auch möglich ist, den Raum zu verlassen und dass es ihr wichtig ist, dass sich niemand zu irgendwas gezwungen fühlt. „Wenn eine Person dabei ist, dann scheint es ihr ja in irgendeiner Form etwas zu bringen, sonst würde sie ja nicht wieder kommen und dabei sein wollen. Und das geht einigen so“. Und Reinhard Baeßler erklärt: „jemand kann auch eine Stunde lang dasitzen. ...Keiner hat die Pflicht auf die Bühne zu treten oder im Anschluss an das Rollenspiel fünf Sätze zu sagen. Es gibt ja durchaus Menschen, für die es schon ein mutiger Schritt ist in den Raum zu gehen, sich in die Gruppe zu setzen, eineinhalb Stunden zu konzentrieren und mit Themen konfrontiert zu werden, die nicht angenehm sind. Und wenn jemand danach völlig erschöpft ist, dann ist das völlig in Ordnung, dass sie/er sonst keinen aktiven Beitrag dazu bringt.“ Nina Pfeiffer ergänzt dazu: „Ich finde auch, diese Erlaubnis, einfach so da hin zu kommen, wie man ist, mit seinen Ängsten und Schwierigkeiten, unheimlich beruhigend. Das lässt erst die Atmosphäre entstehen, dass da was rauskommen darf, wenn es an der Zeit ist. Wenn ich einen Raum habe den ich einnehmen darf, in meinem Tempo, dann ermöglicht das viel mehr, finde ich zumindest. Das finde ich sehr hilfreich.“

Jetzt bin ich froh, dass ich dort war. Denn was ich dort erlebte: war eine recht ungewohnte Atmosphäre, bei aller Tiefgründigkeit und Ernsthaftigkeit, die mit den jeweiligen behandelten Themen einhergehen, mit viel Verständnis für die Eigenheiten der einzelnen Personen. Vielleicht könnte es mir in einem solchen Rahmen tatsächlich möglich sein mich zu öffnen, und eines Tages eine eigene Problematik zu bearbeiten? Sicherlich wird es mir auch weiterhin nicht leicht fallen daran teilzunehmen. Doch die erste Hürde ist jedenfalls genommen. Und vielleicht fällt es mir ja von Mal zu Mal immer etwas leichter. Das werde ich noch sehen. Erfahrungsgemäß ist es aber so. Nina Pfeiffer berichtet: “Die Angst davor, Fehler zu machen, zu überwinden und die Erfahrung zu machen, dass mir in diesem geschützten Rahmen nichts passiert, dass ich mich ausprobieren kann, das ist ein ganz, ganz wertvoller Faktor, der diese Gruppe so fantastisch macht.”

Infos zum Treffen der Rollenspielgruppe:



Wo: Am Dobben 112, Bremen
(zwischen den Haltestellen „Humboldtsstraße“
und „Am Dobben“ Straßenbahnlinie 10)



Wann: Einmal monatlich freitags von 14:30 Uhr
bis 16:30 Uhr (mit Pause)



Anmeldung: Gleich im Eingangsbereich links ver-
fügt das Wichernhaus über ein Café. Dort befin-
det sich ein Aushang, auf den man sich bei
Interesse eintragen kann.



Telefon: Zusätzlich gibt es die Möglichkeit sich bei
Fragen telefonisch im Wichernhaus zu melden,
unter der Rufnummer 0421 34967-5112



Zugang: Das Wichernhaus verfügt über einen Auf-
zug und ist somit rollstuhlgerecht zugänglich. Die-
ser befindet sich gleich rechts neben dem Eingang
und ist mit einer Klingel versehen.

**Weitere Informationen zum Wichernhaus
und dessen Angebote finden sich unter:**
www.inneremission-bremen.de/standorte/#wichernhaus



CAPTAIN ZWIELICHT



#8 Schwierige Begleiter

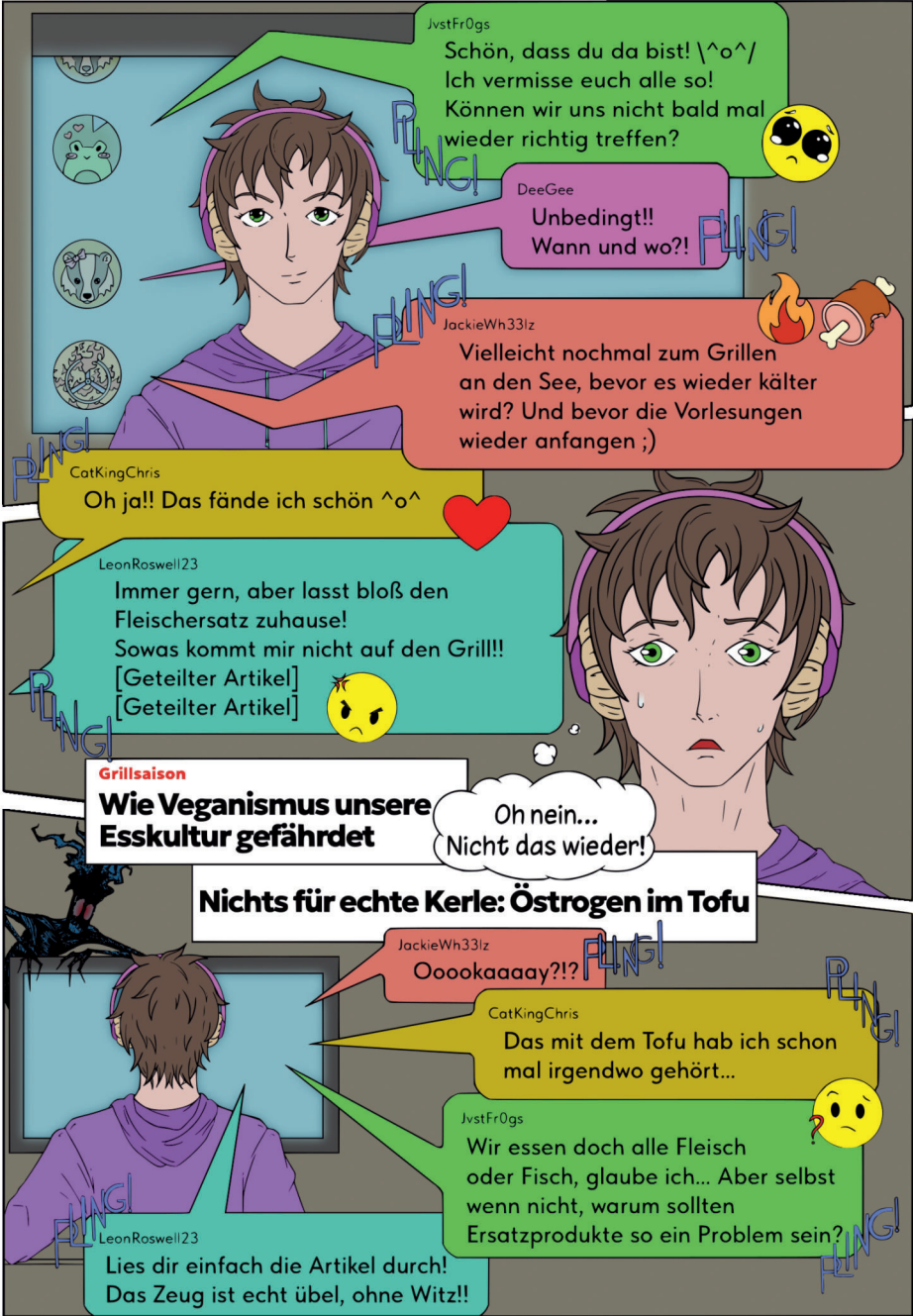


Ein Projekt der ZWIELICHT-Redaktion

Zeichnungen: Janne Eckhoff - Coloration: Benjamin Etienne







JvstFr0gs

Schön, dass du da bist! \^o^/
Ich vermisse euch alle so!
Können wir uns nicht bald mal
wieder richtig treffen?



DeeGee

Unbedingt!!
Wann und wo?!

PING!

JackieWh33lz

Vielleicht nochmal zum Grillen
an den See, bevor es wieder kälter
wird? Und bevor die Vorlesungen
wieder anfangen ;)



CatKingChris

Oh ja!! Das fände ich schön ^o^



LeonRoswell23

Immer gern, aber lasst bloß den
Fleischersatz zuhause!
Sowas kommt mir nicht auf den Grill!!
[Geteilter Artikel]
[Geteilter Artikel]



Grillsaison

**Wie Veganismus unsere
Esskultur gefährdet**

Oh nein...
Nicht das wieder!

Nichts für echte Kerle: Östrogen im Tofu

JackieWh33lz

Ooookaaaay?!?

PING!

CatKingChris

Das mit dem Tofu hab ich schon
mal irgendwo gehört...

PING!

JvstFr0gs

Wir essen doch alle Fleisch
oder Fisch, glaube ich... Aber selbst
wenn nicht, warum sollten
Ersatzprodukte so ein Problem sein?



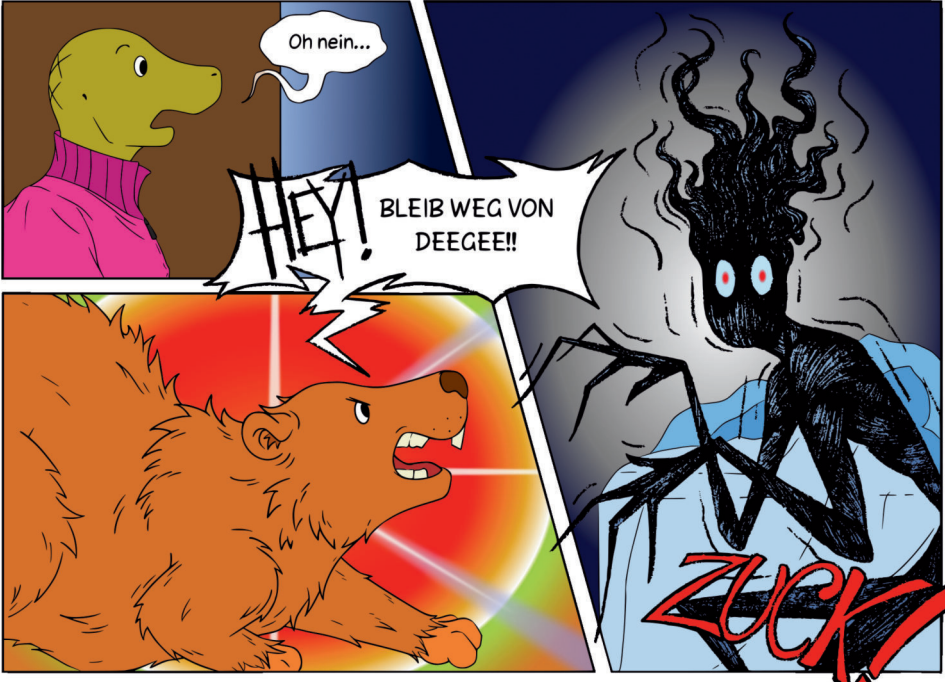
LeonRoswell23

Lies dir einfach die Artikel durch!
Das Zeug ist echt übel, ohne Witz!!

PING!

PING!





Oh nein...

HEY! BLEIB WEG VON DEEGEE!!

ZUCK!



Was ist denn passiert?! So groß habe ich Noisserped lange nicht mehr gesehen...

Schnief

... Ich mache erstmal den Rechner aus, okay?

Okay...

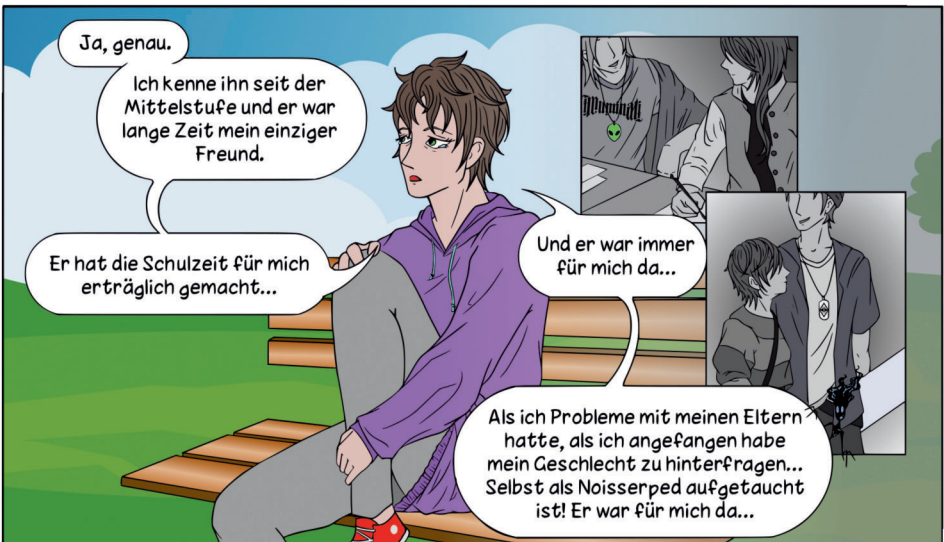


Schnuddel kümmert sich um Noisserped.

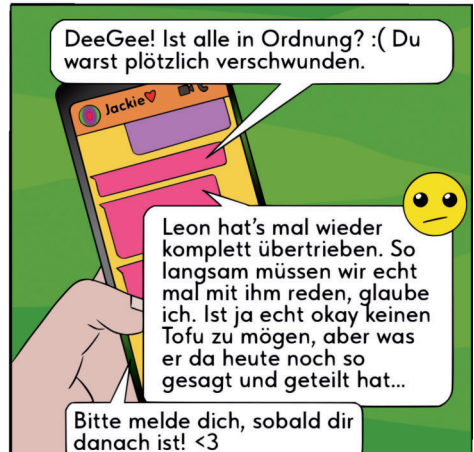


Sollen wir erstmal raus gehen, ein bisschen an die Sonne?

Okay...







Ernüchternde Ergebnisse des Maßregelvollzugs – der Ruf nach einer Reform wird immer lauter.

von Volker Althoff // Gestaltung: Holger Robbers

Der Ruf nach einer Reform des Maßregelvollzugs wird immer lauter. Allen voran fordert die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) im Kern, dass „Die Rechtsstellung der untergebrachten Personen gestärkt sowie eine Verbesserung der medizinischen, insbesondere der therapeutischen und sozialen Versorgung erreicht werden soll“. Dr. Heinz Kammeier hat ein Positionspapier erstellt, in dem er 18 Kernthesen vorstellt.

Im Februar war Dr. Heinz Kammeier, Jurist und Mitglied des Fachausschusses Forensik und des erweiterten Vorstands der DGSP sowie Mitherausgeber der Fachzeitschrift „Recht & Psychiatrie“, in Bremen bei einer Veranstaltung im Bürgerhaus Weserterrassen und hat ein Plädoyer für eine Transformation des Maßregelvollzugs (Forensik) gehalten.

Das Maßregelrecht hat zum Ziel, die Öffentlichkeit zu schützen durch Behandlung der Täter. Paragraph § 63 StGB regelt die Unterbringung in einem psychiatrischen Krankenhaus, Paragraph § 64 StGB schreibt eine Unterbringung in einer Entziehungsanstalt vor und Paragraph § 66 StGB ist maßgeblich für die Unterbrin-

gung in der Sicherungsverwahrung. „Nach Paragraph § 63 StGB hat ein Gericht gutachterlich beraten und ist zu dem Schluss gekommen, dass ein kausaler Zusammenhang zwischen einer Straftat und einer psychischen Erkrankung vorliegt. Bei Paragraph 64 StGB liegt ein Hang zur Einnahme berauschender Substanzen im Übermaß vor“, erklärt Dr. Dominik Dabbert, ärztlicher Direktor der Bremer Forensik. Jedoch seien Menschen, die nach Paragraph § 63 untergebracht sind, nicht automatisch abstinent. „Sie haben oftmals eine psychische Erkrankung und davon haben 30 % einen Substanzkonsum.“

Das Papier des DGSP enthält 18 Kern-

punkte. Der erste Punkt besagt, dass die „unbefristete und unverhältnismäßige lange Unterbringungsdauern in der psychiatrischen Maßregel nicht mehr zu legitimieren sind“. Daran knüpft Punkt 2 an, in dem es heißt „die förderal erheblichen Abweichungen der Anordnung von Maßregeln und deren Dauern sind rechtlich inakzeptabel und argumentativ nicht (mehr) vermittelbar (signifikante Unterschiede bestehen selbst innerhalb von größeren Bundesländern)“. Aus dem Papier geht die Forderung hervor, dass „die Maßregeln §§ 63 und 64 StGB ersatzlos zu streichen sind“. Darin wird verwiesen, dass die DDR seit 1968 ohne einen Maßregelvollzug ausgekommen ist; ebenso Länder in Europa. In einem weiteren Punkt heißt es „für besonders hochgradig gefährliche Personen bleibt die Möglichkeit, Sicherungsverwahrung anzuordnen“. Punkt 13 verweist auf das Sanktionenrecht, deren Grundlage die Verfassungsaufträge: Resozialisierung, Gleichstellung/Gleichheit – Diskriminierungsfreiheit sind. Darüber hinaus sollen „im strafrechtlichen Freiheitsentzug befindliche Personen in die Kranken- und Rentenversicherung aufgenommen werden“. Diese Forderung erfüllt das Gleichheitsgebot und Wertungen der UN-Behinderten- Rechts Konvention (UN-BRK). Diskriminierungen sollen abgebaut werden. Der letzte Punkt bezieht sich auf



die gesundheitliche Versorgung, die – wie für alle Bürger – „durch die Dienste und Einrichtungen am Ort der Unterbringung erfolgt: somatisch, psychosozial, suchtbezogen, behindertengerecht; es geht um gleichberechtigte soziale Teilhaberechte“. Die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) und andere bürger- und menschenrechtlich engagierte Vereinigungen fordern seit vielen Jahren Veränderungen des Maßregelvollzugs. „Die Rechtsstellung der untergebrachten Personen soll gestärkt sowie eine Verbesserung der medizinischen, insbesondere der therapeutischen und sozialen Versorgung erreicht werden“, das jedenfalls schreibt Dr. Heinz Kammeier in seinem Aufsatz in der Zeitschrift „Recht & Psychiatrie“ mit dem Titel „Zur Forderung der DGSP nach einer ‚Transformation der Maßregeln‘ – Hintergründe und Ziele einer Umstrukturierung der Forensik“.

In seinem Aufsatz geht Kammeier auch auf die Forderung ein, die die DGSP im Oktober 2021 aufgestellt hat. Darin heißt es: „die Maßregeln unter Einbezug des Strafrechts, des Sozialrechts und der Ver-

sorgungspraxis in eine zeitgemäße menschenrechtliche, akzeptable, sozialfortschrittliche und diskriminierungsfreie Gestalt zu transformieren. Eine solche Reform wäre auch ein wertvoller Beitrag zum gesellschaftlichen Modernisierungsprozess.“ So kritisiert Kammeier, dass sich „die Forensik über Jahre zu einem Knäuel angewachsener Probleme und offensichtlicher Ausweglosigkeiten entwickelt hat.“ Die Bundesgesetzgebung hat erreicht, dass die Zahlen untergebrachter Personen gewachsen sind und die Unterschiede zwischen den Bundesländern, sogar zwischen den Landgerichtsbezirken eines Landes größer geworden seien.

„Zur Situation des Maßregelvollzugs in Deutschland liegen kaum öffentlich zugängliche Daten vor“, heißt es in einem Artikel „Psychiater fordern bessere Versorgung psychisch erkrankter Straftäter“ (DGPPN), Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. . (<https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2023.html>)

„Vor diesem Hintergrund hat die DGPPN unter Federführung des Referates „Forensische Psychiatrie“ eine Umfrage unter den 78 deutschen Kliniken für Maßregelvollzug durchgeführt, [...]. Die Ergebnisse sind ernüchternd“. So beklagt der Großteil der Kliniken, die sich an der Umfrage

beteiligt haben, eine deutliche Überbelegung aufgrund steigender Patient:innenzahlen. „Zu wenig Personal und mangelhafte Räumlichkeiten verhindern, dass Patienten eine optimale Behandlung erhalten. Mehr als jeder vierte Patient ist länger als zehn Jahre im Maßregelvollzug untergebracht. Zu viele Patienten, zu wenig Ressourcen. Unter den derzeitigen Umständen ist es, trotz des enormen Engagements der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sehr schwer geworden, den gesetzlichen Auftrag der Kliniken für den Maßregelvollzug dauerhaft sach- und fachgerecht zu erfüllen“, fasst Prof. Dr. Jürgen Müller, Leiter des zuständigen DG-PPN-Referats, zusammen. Er sagt folgendes: „Wir brauchen dringend eine Vereinheitlichung der gesetzlichen Grundlagen über die Bundesländer hinweg, eine Reform des Maßregelrechts, eine auskömmliche Finanzierung und eine bundesweite Erfassung der Daten zu Unterbringung und Behandlung.“

Mit dem Problem der Überbelegung kämpft auch die Bremer Forensik. Mit 160 Patient:innen ist die Kapazitätsgrenze, die bei 155 Plätzen liegt, deutlich überschritten. Diese Zahlen sind einem Artikel des Weser-Kuriers vom 21. Januar 2023 entnommen. Dominik Dabbert bestätigt diese Angaben. Seit 1. Oktober 2022 leitet er den Maßregelvollzug: „Ich möchte meine Patienten verstehen und

ihnen eine bestmögliche Therapie anbieten. Wenn ich den Patienten gut kenne und die Möglichkeiten, die wir therapeutisch haben, dann kann ich für den Patienten aus meinem Repertoire die besten Empfehlungen machen. Das setzt voraus, dass ich die Patienten und ihre Lebenssituation gut kenne.“

Auch die Verweildauern in der Forensik



sind unterschiedlich geregelt: „Nach Paragraph 63 ist keine Höchstdauer vorgesehen. Paragraph 64 enthält eine Höchstdauer“, erklärt Dabbert. Er sieht die Forensik nicht als Insel, „sondern sie ist eingebunden in das gesamtpsychiatrische Hilfesystem“. Verschiedene gesellschaftliche Akteure wie Familienhelfer, Jugendamt, Schule etc. kümmern sich um die psychische Gesundheitsfürsorge. „Ein bißchen sind wir wie der ‚Torwart‘“, beschreibt

Dabbert bildhaft. Wenn alles schief gelaufen sei, sei der Ball im Strafraum und deswegen sei die Forensik nicht als einziger Akteur zu sehen. „Wir sind davon abhängig, welche Möglichkeiten das betreute Wohnen bietet, wieviele Entlassungsmöglichkeiten haben wir oder gibt es Alternativen zur Aufnahme in die Forensik für Menschen in schwierigen Lebenssituationen, die straffällig geworden sind.“

Die Bremer Forensik steht vor vielen schwierigen Herausforderungen. Ein erhebliches Problem ist das Ansteigen von Aufnahmen. „Wenn die Gerichte Menschen, die straffällig geworden sind, vor dem Hintergrund einer psychischen Erkrankung verurteilen, müssen wir diese aufnehmen und können nicht – wie beispielsweise Intensivstationen – sagen ‚wir sind voll und sucht eine andere Klinik auf‘; denn wir sind die einzige Forensik im Land Bremen“, erklärt Dabbert. Der Anteil der Forensik an den gesamtpsychiatrischen Betten in Deutschland ist in den vergangenen Jahren enorm gestiegen. „Vor 20 Jahren waren es 5 %, aktuell sind es ungefähr 25 %. Zunehmend werden Menschen, die eigentlich früher in der Psychiatrie behandelt worden wären, in der Forensik behandelt. Das ist eine schwierige Entwicklung.“ So habe die Forensik keine Möglichkeit, die Aufnahmen wie auch die Entlassungen zu steuern, weil bereits im Gericht entschieden wer-

de. Das könne dazu führen, dass der Druck auf die Forensik steige, die bestehenden Plätze zu überdehnen. So werden viele Räume zweckentfremdet. „Wir haben einige Räume, die nicht für die Patienten mit ‚normalen‘ Behandlungen gedacht sind, sondern für akute Krisen. Wenn diese Räume aber voll sind, können die Leute ja nicht auf den Fluren liegen. Dann kommen sie in die Krisenräume, das ist wiederum für die Patienten schlecht und für alle anderen auch, wenn sie eine Krise haben. Wir haben dann weniger Behandlungsmöglichkeiten, was dann zu gefährlichen Situationen führen kann“, so Dabbert. Es sei auch nicht so leicht, mal eben ein neues Gebäude mit 20 neuen Plätzen zu bauen, denn damit sei noch keine neue Forensik geschaffen.

Ein weiteres Problem ist der allgemeine Fachkräftemangel in der Pflege und Psychiatrie. Es gebe kaum Mitarbeiter:innen, denn nicht alle seien dafür zu begeistern mit Menschen zu arbeiten, die schwere Straftaten begangen haben. „Das

muss man abkönnen und mögen. Dafür muss man eine Begeisterung haben, und das ist nicht jedermanns Sache“, so Dabbert. So müsse man die Attraktivität der Arbeitsplätze erhöhen. Damit meint Dabbert: „Wir müssen offensiver vertreten, dass wir hier in der Forensik eine sinnvolle Arbeit ausführen. Hier könne man jemanden über lange Zeit begleiten. So ist das Gefühl, man macht etwas Sinnvolles für Menschen in ganz schweren Krisen, das Pfund, mit dem die Forensik für Mitarbeiterzufriedenheit wuchern kann.“

Ein ehemaliger Patient, der dreieinhalb Jahre in der Bremer Forensik war, berichtet aus seiner Sicht, wie er den damaligen Aufenthalt empfunden hat: **„Ich habe eine schwere Straftat begangen. Die Ärzte haben bei mir eine Psychose und Schizophrenie diagnostiziert. Daraufhin bin ich in die Forensik gekommen. Ich habe erst gedacht, dass ich dort nicht mehr rauskomme, weil es keinen Entlassungstermin gibt. Man bleibt so lange dort, bis die Ärzte sehen, dass man sich positiv verändert hat.“** Er hat sich abgelenkt mit lesen, Liegestützen und Arbeitstherapie. Nach zwei Jahren hat er gelockerte Bedingungen bekommen. **„Stufe 1 heißt, dass ich mit einem Pfleger eine Stunde rausgehen konnte. Das habe ich zwei- bis dreimal gemacht. Bei Stufe 2 durfte ich mit einem Pfleger einkaufen. Bei Lockerung 3 durfte ich mit einer Gruppe ge-**



hen. Bei Stufe 4 durfte ich mich alleine auf dem Gelände frei bewegen. Und bei der letzten Lockerung durfte ich selbstständig einkaufen. Soweit habe ich mich ‚hochgearbeitet‘“, erzählt der ehemalige Patient, der anonym bleiben möchte. Irgendwann ist er dann ins Haus 9 des Klinikums Bremen-Ost umgezogen. „Das ist der offene Maßregelvollzug, wo die Tür immer offen ist. Dort war ich zwei Jahre.“ Zuvor auf der geschlossenen Station war er auf einer gemischten Station, auf der Frauen und Männer untergebracht sind. „Als Mann darf man nicht in den Frauentrakt. Im Raucherraum kann man sich treffen. Es gab Frauen, die durchgedreht sind und Pfleger:innen beleidigt haben. Einige der Patientinnen haben auch Drogen konsumiert, zum Beispiel Spice. Diese Droge konnte man bei der Urinkontrolle nicht nachweisen, weil es keine Mittel dafür gab. Wenn man Spice nimmt, wird man träge, schläfrig und müde. Ich habe mich zurückgehalten, zurückgezogen. Mir war egal, was die anderen machten.“ Der Patient hatte auch Therapien. So hat beispielsweise an einer Edukationsgruppe teilgenommen. „Dabei beschäftigt man sich mit der Krankheit, die man hat. Es wurde erklärt, was eine Psychose ist und wie man damit umgeht. Man muss sich damit auseinandersetzen, um es zu verstehen.“ Zwang gehört auch zum Alltag in der Forensik. „Man kann

die Medikation nicht freiwillig nehmen. Die Ärzte haben zu mir gesagt, ‚wenn sie keine Medikamente nehmen, dann kommen sie nicht raus‘. Das fand ich nicht gut. Man sollte das frei entscheiden können. Ich habe mich immer ruhig verhalten, war nie gewalttätig oder beleidigend.“ In der Visite haben Ärzte immer gefragt, wie es einem geht. „Wenn man ein oder zwei Jahre in der Forensik untergebracht ist, wird es langweilig. Denn man hat nur ein Zimmer, einen Flur und einen Hof. Und wenn man keinen Ausgang bekommt, ist es schwierig. Was soll man dann berichten. Ich habe mich mit den Pfleger:innen ‚normal‘ unterhalten und versucht, meinen Lebensalltag zu meistern. Ich habe daran gearbeitet, dort rauszukommen. Viele bleiben 10 bis 15 Jahre. Ich hatte ein Einzelzimmer, was gut war. Dort bin ich zur Ruhe gekommen. Wenn man zum Beispiel ‚durchdreht‘ und aggressiv wird, kommt man in ein Isolationszimmer. Dort gibt es nur eine Toilette, ein Waschbecken und ein Bett. Bei der Aufnahme musste ich dort rein, was ich nicht gut fand.“ Jetzt wohnt der Patient in einer offenen Wohngemeinschaft. Er hat 5 Jahre Bewährung bekommen. Zweieinhalb Jahre sind nun vorbei, zweieinhalb Jahre liegen noch vor ihn. Er hofft, dass auf ein Jahr verkürzt werden kann, woran er mit seinem Bewährungshelfer arbeitet. Nach eineinhalb Jahren

wäre er dann frei. „ *Ich will mein Leben selbst in den Griff bekommen, und es soll geregelt sein. Es ist schwierig*“, sagt er abschließend.

Im März dieses Jahres fand das sechste „Round-Table“ – Fachgespräch zur Transformation der Maßregeln bei der Bremer Werkgemeinschaft statt, bei dem auch Rudolf



Heltzel, Psychotherapeut, anwesend war und sieben kritische Thesen vorstellte: die erste These besagt als Beispiel, dass „die Position der von der DGSP vertretenen Reformpsychiatrie kein positives Konzept für die Abhängigkeits- und Sicherheitsbedürfnisse von Menschen kennt. Freiwilligkeit und Patientenautonomie als zentrale Werte jeder psychosozialen Arbeit büßen aber ihre Bedeutung ein, wenn sie gebetsmühlenhaft einseitig und losgelöst von den komplexen Bedürfnissen konkreter Menschen hochgehalten werden“. Diese zwei beruft sich auf die erste und sagt im Kern aus, dass es an einem Konzept für therapeutische Antworten fehlt. Diese drei nimmt die Allgemeinpsychiatrie in den Blick, dazu heißt es: „Viele Einrichtungen der Allgemeinpsychiatrie leben eine Strategie der Verweigerung gegenüber den Bedürfnissen bestimmter Patienten, so dass diese mit ihren Bemühen um Akzeptanz und

Beheimatung allein gelassen werden. Wir finden sie daher in der Forensischen Psychiatrie und Justizvollzug, der Wohnungslosenhilfe und auf der Straße wieder“. Diese vier beruft sich auf das Positionspapier der DGSP und lautet: „Die Stellungnahme der DGSP und das von ihr in Auftrag gegebene Position-

papier thematisieren in keiner Weise, welche offen zutage liegenden Mängel und Missstände in Einrichtungen der Allgemeinpsychiatrie zu beklagen sind. Infolgedessen kann auch keinerlei Verbindung zwischen dem bisherigen Scheitern der Psychiatriereform und dem Anwachsen des MRVs (Maßregelvollzugs) bedacht und diskutiert werden“. In These fünf „fehlt es an einem Verständnis für Paradoxien der psychiatrischen Arbeit“. Die letzte These kommt zu der Erkenntnis: „Beide Fächer, sowohl die allgemeine Sozialpsychiatrie als auch die forensische Psychiatrie sind dringend reformbedürftig. Was die Erfolgsaussichten dieser Reform angeht, so erscheinen sie mir am besten, wenn die Reformen gemeinschaftlich angegangen werden und beide Seiten in ihrer Unterschiedlichkeit voneinander lernen. Das würde der Komplexität des Gegenstandes am ehesten gerecht“.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Ruf nach einer Reform des Maßregelvollzugs immer lauter wird. Allen voran fordert die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) im Kern, dass „Die Rechtsstellung der untergebrachten Personen gestärkt sowie eine Verbesserung der medizinischen, insbesondere der therapeutischen und sozialen Versorgung erreicht werden soll“. Dr. Heinz Kammeier hat ein Positionspapier erstellt, in dem er kritisiert, dass sich „die Forensik über Jahre zu einem Knäuel angewachsener Probleme und offensichtlicher Ausweglosigkeiten entwickelt hat“. Einen Ausweg sieht er in einer grundlegenden Reform. Reformbedürftig ist auch die Bremer Forensik, die mit Überbelegung, Verweildauern und Fachkräftemangel zu kämpfen hat. Ihr Ärztlicher Direktor Dr. Dominik Dabbert sieht die Forensik nicht als Insel, „sondern sie ist eingebunden in das gesamtpsychiatrische Hilfesystem“. Kritische Thesen hat Rudolf Heltzel beim „Round-Table“ – Fachgespräch zur Transformation der Maßregeln – vorgestellt. Auch er sieht eine Reform der Forensik als dringend notwendig.

Ich schließe mich den Forderungen von Dr. Heinz Kammeier an und halte eine Reform des Maßregelvollzugs ebenfalls für dringend erforderlich. Das begründe ich allein schon mit der Zahl von 160 Patien-

ten in der Bremer Forensik, die damit die Kapazitätsgrenze, die bei 155 liegt, deutlich überschreitet. An den Verweildauern muss meiner Meinung nach geschraubt werden. So müssen die Aufnahmen und Entlassungen besser gesteuert werden. Auch der Fachkräftemangel, der in der Pflege und Psychiatrie herrscht, muss angegangen werden, und zwar dringend. Und ich spreche mich auch für eine Verbesserung der medizinischen, insbesondere der therapeutischen und sozialen Versorgung aus. Wenn alle Akteure noch effektiver zusammenarbeiten, dann kommt es zu einer Entspannung im Maßregelvollzug.



Insomnia

von Franziska Eilert // Gestaltung: Lola

Heute wieder Leerlauf
Vielleicht wird mehr draus
Will aufs Meer rauf
Der Mond sieht leer aus.

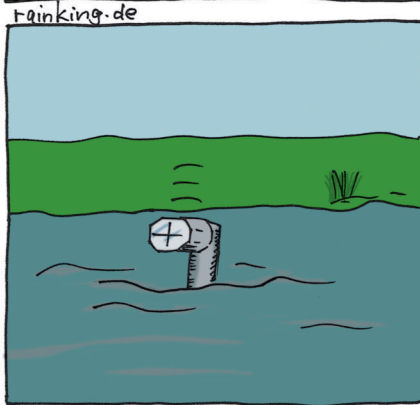
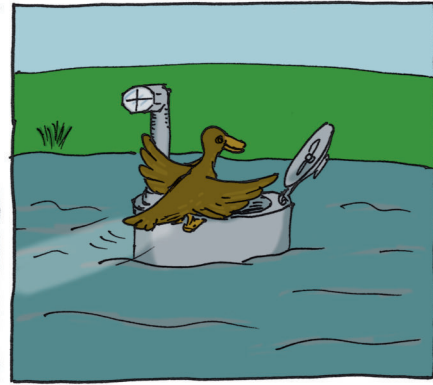
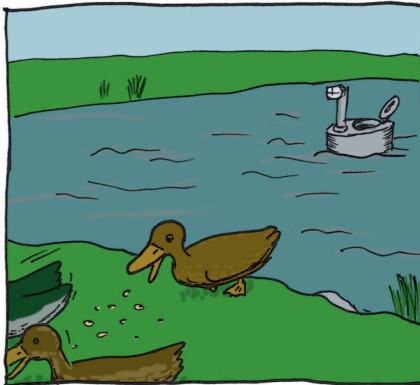
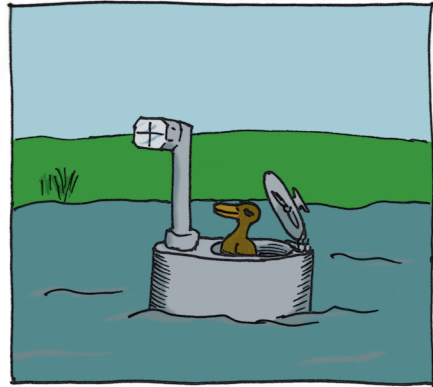
Heute wieder Leerlauf
Draußen aufm Meer raus
Der Mond geht auf
Die Nacht sieht traurig aus.

Heute wieder Leerlauf
Immer derselbe Ablauf
Die Sonne blendet
Der Tag ist im Umlauf.

Heute wieder Leerlauf
Es ist wenig im Anlauf
Die Sterne gehen auf
Vielleicht wird mehr draus.

Captain ZWIELICHT - Spezial

von Benjamin Runge



raining.de

01.05.23

Gerechtigkeit

von Vera Schnieder // Gestaltung: Rosemarie

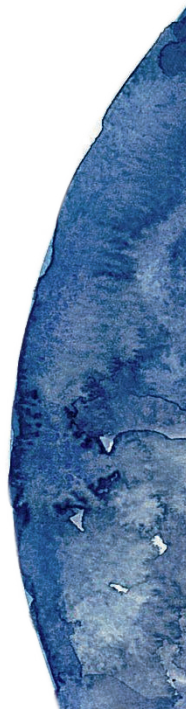
Am Sonntag
beten wir für sie,
versöhnt und einig.
In einer friedlichen Stimmung
kehren wir gewaltlos um.

Am Montag
entscheiden wir uns
mutig für Räte.
Mit neuer Demokratie
entsteht Sozialismus.

Am Dienstag
arbeiten Männer
für Frauen.
Frauen unterstützen
die Männer, die sie mögen.

Am Mittwoch
stellen wir wieder her,
was gebrochen,
was verelendet,
was erschöpft ist.

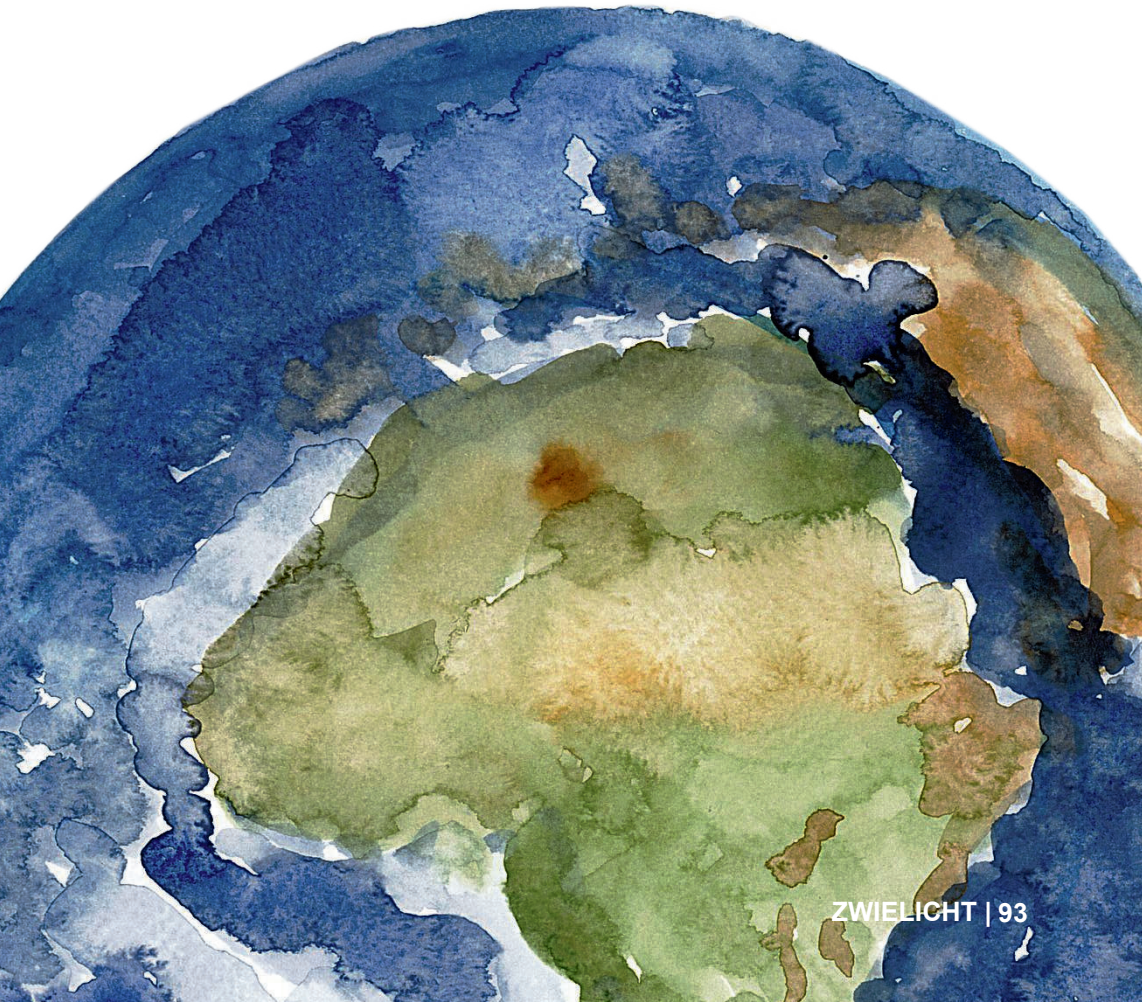
Am Donnerstag
fangen wir an,
schöpferisch zu sein.
Nicht der Preis der Dinge,
ihre Qualität entsteht.



Am Freitag
demonstrieren wir
für Mutter Erde,
für Familie Natur,
grünen Frieden.

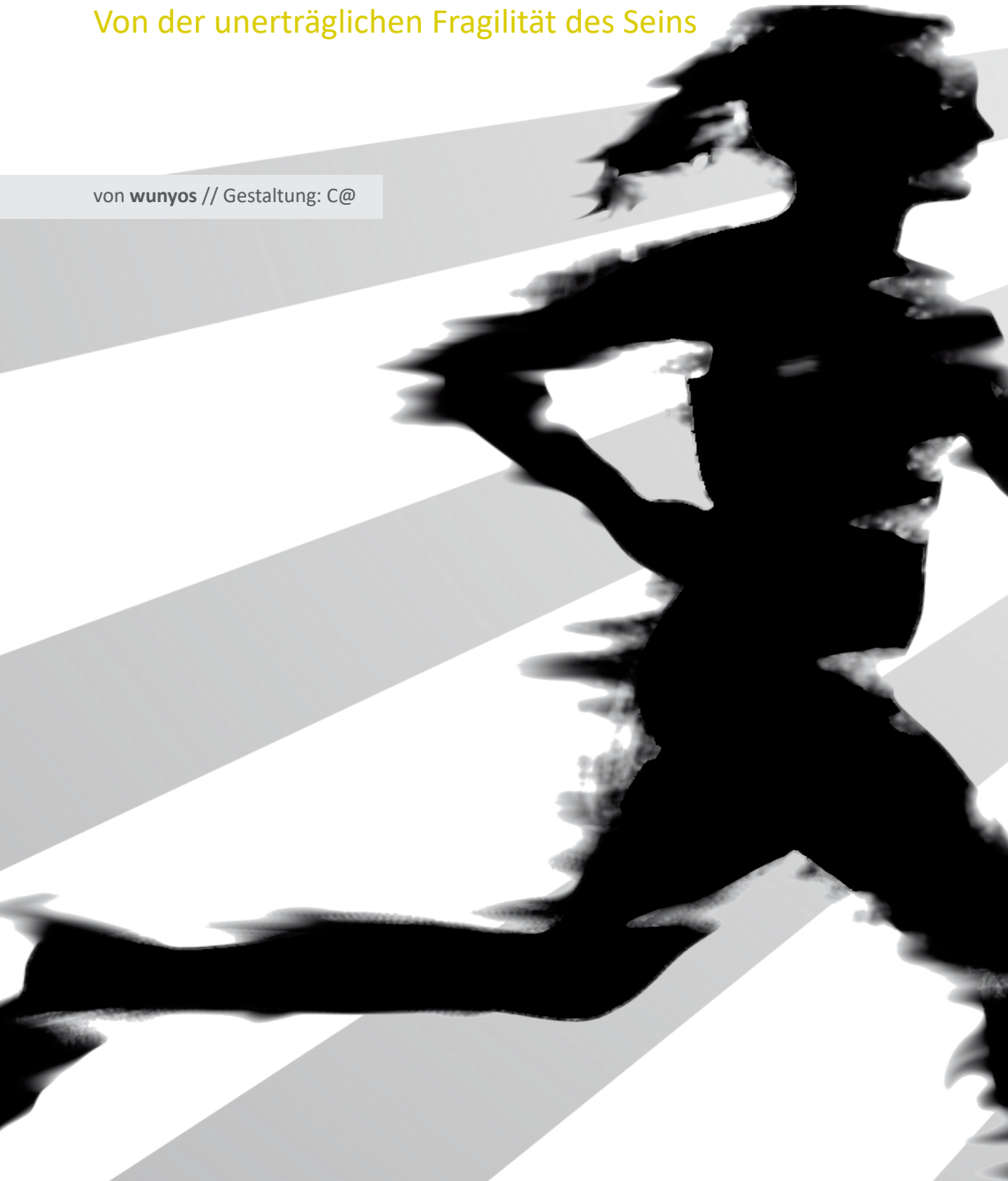
Am Samstag
solidarisieren wir uns,
organisieren wir
den Widerstand,
träumerisch.

Each day for future!



Von der unerträglichen Fragilität des Seins

von wunynos // Gestaltung: C@



***Abertausende unbemerkte
Revolutionen eines nur noch
augenscheinlichen Daseins,
Betrogen vom Schatten der Vernunft,
Das willige Wort ungesprochen
verstummt,
Ertrunken im Strahl des trügerischen
Sonnenscheins,
Ausbreitende Leere,
Auf der Suche nach Inhalt und Zukunft***

***Und wieder blutet das Herz,
Freudig ergötzt,
Am vertrauten Schmerz.***

Das psychNAVi-light fehlt im Heft?

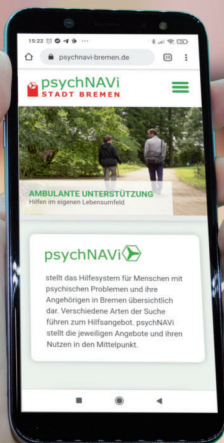
Wir sind **ONLINE!**

Alle Infos zu:

- Tagesstätten
- Selbsthilfe
- Fürsprache
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Kliniken

und vieles mehr auf:

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

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

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

0421 800 58 233

Nachts: **21.00 bis 8.30 Uhr**

0421 95 700 310

Wochenende: **Samstag & Sonntag**

08.30 bis 17.00 Uhr: 0421 800 58 233

17.00 bis 08.30 Uhr: 0421 95 700 310

Telefonseelsorge: **0800 111 0 111**



AMBULANT

Nachtcafe (*Walle*) **20.00 bis 01.00 Uhr**
Di. - So.

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: Juli 2023

An den gepunkteten Linien falten, dann passen die Notfalldaten ins Kartenfach im Geldbeutel. Keine Gewähr für die Richtigkeit.
DIESER TELEFON-ZETTEL IST ZUM AUSSCHNEIDEN



Ein Projekt für Menschen, in dem wir:



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

WAS IST DAS ZWIELICHT?

Eine Zeitschrift aus Hemelingen in Bremen, die Einblicke in die Gefühlswelt des Einzelnen und Ausblicke auf die Welt gewähren. Dazu gehört das Vorstellen von Menschen und ihrem Umfeld, die Arbeit von Institutionen, über Berichte von Tagungen und Seminaren bis hin zu kulturellen Veranstaltungen mit und ohne sozial-psychiatrischem Schwerpunkt.

WER WIR SIND:

Wir sind eine bunte Vielfalt von 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 Autor:innen für das Zwielight; Menschen, die so einen kreativen Weg zu ihrer Seele finden und sich geschützt der Außenwelt mitteilen können.

WIE WIR ARBEITEN:

Einmal pro Woche treffen sich Redakteur:innen bei einer Redaktionssitzung in einem Raum der Villa Wisch, wo Themen, Inhalte und Texte besprochen werden. Beiträge werden von den Teilnehmer:innen größtenteils selbst ausgewählt und erstellt.

In den Redaktionssitzungen setzen wir uns mit Kritik am eigenen Text und Gestaltungen auseinander, lernen die Ansichten Anderer kennen und zu akzeptieren, arbeiten im Team. Dies bedeutet ein Öffnen und Ausweiten der eigenen Grenzen, die zum Teil über Jahre sehr fest waren. Manchmal ist die Arbeit schwierig, aber wir unterstützen uns gegenseitig. Wenn ein Artikel von einem alleine nicht bewältigt werden kann, wird er in gemeinschaftlicher Arbeit fertiggestellt. So entstehen neue Ansätze und Interessen, die zu einer intensiven Beschäftigung mit den Themen führen.

Seit 2012 erscheinen wir ca. alle sechs Monate.

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

Kontaktieren Sie uns per:

BRIEFKASTEN



E-MAIL



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

redaktion@zwielicht-bremen.de

WIR FREUEN UNS AUF:

(öffentlich oder anonym*)



LESER:INNENBRIEFE



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 bzw. online erscheinen können.

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

Vertraulichkeit wird zugesichert.

Keine Lust, auf das nächste ZWIELICHT zu warten?

| ARCHIV

| VIDEOS

| INTERNETARTIKEL

| VERANSTALTUNGEN



www.ZWIELICHT-BREMEN.de

Nächstes Thema: **Psyche Digital**

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

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