



# ZWIELICHT

Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen

## Psyche digital

Gefahren im Internet.....S.20

Sophie´s Lebenslust.....S.42

PSYCHIATRIEREFORM:  
Interview mit Claudia Bernhard ..... S. 56

App Actiself geht an den Start.....S.16

## ZWIELICHT - Ein inklusives Zeitschriftenprojekt

der ASB Seelische Gesundheit gGmbH

ViSdP: Wolfgang Rust & Jobst von Schwarzkopf (Geschäftsführer)

ASB Seelische Gesundheit gGmbH

Rathausplatz 1, 28309 Bremen

### FOTOS/GRAFIKEN:

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

### REDAKTION:

Volker Althoff, Alexander Backes, Cornelia Burmeister, C@, Sarah Conradi, Janne Eckhoff, Ben Etienne, Joachim Götz, Irmgard Gummig, Maximilian Heitzer, Sarah Hulmes, Alexander Kuhfahl, Marcus Petruschat, Andreas Roemer, Valentin Skwirblies, Mariana Volz

### AUTOR:INNEN:

Rita, Norman Brozinski, Karin Haehn, Karsten Kirschke, C.C. Kruse, Benjamin Lapp, Marc, Mariona, Leonard Schiff, Swantje, Terpentine, Dirk Wahlers

### REDAKTIONSANSCHRIFT:

ASB Seelische Gesundheit gGmbH  
Mariana Volz  
Maximilian Heitzer  
Rathausplatz 1  
28309 Bremen

Tel: 0421 98972630

Fax: 0421 98972800

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

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

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

Gefördert durch:

Auflage: 3000 Exemplare



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Freie  
Hansestadt  
Bremen

Bremen, Juni 2024

## Liebes Schiffsvolk!

Ahoi und herzlich willkommen zur neuesten Ausgabe unserer Zeitschrift!

Als die neue Redaktionsleiterin ist es mir eine große Freude, Sie auf dieser Reise durch das Thema "Psyche Digital" zu begleiten. Bevor wir jedoch in die Tiefen dieses faszinierenden Themas eintauchen, möchte ich zunächst einige wichtige Nachrichten mit Ihnen teilen. Unser alter Redaktionsleiter Dirk Wahlers hat sich erfolgreich in seiner neuen Heimatstadt Kiel eingelebt, und ich bin sicher, er segelt dort auf ruhigen Gewässern. Wir haben eine starke Brise der Veränderung hinter uns, die uns nun in neue Gefilde trägt.

Es erfüllt mich mit Stolz und Freude, die Redaktionsleitung zu übernehmen, und ich möchte mich bei Max Heitzer, dem Leiter der Schreib & Kulturwerkstatt und dem gesamten ZWIELICHT-Team für ihre tatkräftige Unterstützung bedanken. Gemeinsam werden wir die Segel setzen und neue Horizonte erkunden. Ein weiterer wichtiger Schritt in unserer Reise ist der Umzug aus unserer geliebten Villa Wisch in die weitläufigeren Räume des Hemelinger Rathauses. Diese neue Umgebung wird es uns ermöglichen, noch kreativer und produktiver zu sein, während wir weiterhin die Qualität und Vielfalt bieten, die Sie von ZWIELICHT gewohnt sind.

Blicken wir bereits voraus, so dürfen Sie sich auf die kommende Ausgabe 23 mit dem Thema "Achtsame Kommunikation" freuen. Wir laden Sie herzlich ein, uns Ihre Texte und Gedanken zu diesem Thema zuzusenden. Denn Ihr Input bereichert unsere Zeitschrift und trägt dazu bei, dass ZWIELICHT ein Ort der Inspiration und Reflexion bleibt.

In dieser Ausgabe finden Sie wie gewohnt eine Fülle von Artikeln zum Titelthema, aber auch andere spannende Beiträge, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Und so wie die Meeresströmungen die Wege eines Schiffes lenken, wurde dieses Vorwort von einer künstlichen Intelligenz geschaffen, um Sie durch die Gewässer des ZWIELICHTs zu führen.



Nun, setzen Sie die Segel und lassen Sie uns gemeinsam in die Welt von "Psyche Digital" eintauchen!

Mit herzlichen Grüßen,

Mariana Volz

Redaktionsleiterin ZWIELICHT

## INFORMATIVES / KREATIVES

### ACHTSAMKEITSHINWEIS

...von Redaktion Zwielight.....6

### KUNST AUF REZEPT

...von Redaktion Zwielight.....7

### GEWINNSPIELAUFLÖSUNG

...von Redaktion Zwielight.....8

### SOPHIES LEBENSLUST

...von Mariona.....42

### EMPATHIE - WAS IST DAS?

...von Cornelia Burmeister.....44

### Captain Zwielight

...von Redaktion Zwielight.....48

### WENN DIE SONNE VOM HIMMEL FÄLLT

...von Christian Kruse.....52

### PSYCHIATRIEREFORM: INTERVIEW CLAUDIA BERNHARD

...von Volker Althoff.....56

### SCHATTEN UND LICHT

...von Benjamin Lapp.....62

### DER UNFALL UNS SEINE MERKWÜRDIGEN FOLGEN

...von Cornelia Burmeister.....64

### REZENSION: JÖRG M. FEGERT: "ANERKENNUNG PSYCHISCHER TRAUMAFOLGEN"

...von Dirk Wahlers.....66

### POTENTIAL UND GEFAHR IM UMGANG MIT EINER PSYCHOSE

...von Leonard Schiff.....70

### POLITISCHE PSYCHIATRIE UND SEELISCHE GESUNDHEIT IM ALTER

...von Karin Haehn.....74

### MEIN EGO WILL

...von Marc .....76

### TANZEN OHNE ANGST

...von Swantje.....78

### REZENSION: TESSA DIE TAPFERE SCHNECKE

...von Joachim Götz.....80

### ZUSTANDSBESCHREIBUNG

...von Benjamin Lapp.....84

### TRITT AUS DEM SCHATTEN INS LICHT

...von Terpentine.....86

TITELTHEMA

**OBEON**  
*...von Volker Althoff*.....10

**ERFAHRUNGSBERICHT - OBEON**  
*...von Irmgard Gumming*.....14

**APP ACTISELF GEHT AN DEN START**  
*...von Volker Althoff* .....16

**GEFAHREN IM INTERNET**  
*...von Sarah Hulmes*.....20

**VIDEOSPIELE UND WIE SIE UNS BEEINFLUSSEN**  
*...von Norman Broszinski*.....28

**DIE INTELLIGENTE GEFRIERTRUHE**  
*...von Andreas Roemer* .....32

**CHRISTLICHES MENSCHENBILD UND DIGITALISIERUNG**  
*...von Valentin Skwirblies*.....34

**"DIGITALE ANGEBOTE"**  
*...von Karsten Kirschke*.....38

**DAS ABENTEUER ZWISCHEN CLARA UND ALEX**  
*...von Rita*.....40

**Psychnavi**  
 .....92

**Krisenkarte**  
 .....93

ZWIELICHT

**SELBSTBESCHREIBUNG**.....94

**KONTAKT** .....95

# 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!**



2024 NEUES Modell-Projekt in Bremen

# Kunst auf Rezept

Das Modell-Projekt "Arts on Prescription"

## Was ist Kunst auf Rezept?

Vorerst ein Modell-Projekt in Bremen, bei dem sich Interessierte ein Rezept ausstellen lassen können, um kostenlos an bestimmten VHS-Kursen teilzunehmen. Diese Kurse sind speziell darauf ausgerichtet, die mentale Gesundheit zu stärken und soziale Integration zu fördern. Außerdem findet auch eine Begleitgruppe zur Reflektion und zum Austausch statt.

## Wer kann mir ein Rezept für AoP (Arts on Prescription) ausstellen?

Einige Hausärzt:innen, Psychotherapeut:innen oder Einrichtungen wie Familienhilfe, Rehaeinrichtungen und psychosoziale Beratungsstellen nehmen an dem Modellprojekt teil und können ein Rezept ausstellen.

## Wer kann ein Rezept bekommen?

Personen ab 18 Jahre mit sozialen und emotionalen Belastungen wie Einsamkeit, Stress, Ängsten sowie Depressionen, bei denen anzunehmen ist, dass sie von der Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten in der Gruppe profitieren können. Eine psychiatrische Diagnose ist nicht unbedingt erforderlich.

## Welche Kursangebote gibt es?

Malerei, Zeichnen, Gesang sowie Kreatives Schreiben, Improtheater, Töpfern und Plastizieren.

## Wie lange geht das Modell Projekt noch?

Laufzeit: 2023-2025

## SIE HABEN EIN KUNST-REZEPT ERHALTEN?

Bitte wenden Sie sich an **Leonie Koch** und **Abier Saad** von der VHS Bremen.

☎ 0421 361-59527

✉ [kunst.auf.rezept@vhs-bremen.de](mailto:kunst.auf.rezept@vhs-bremen.de)



## WEITERE INFORMATIONEN:

[www.zwielicht-bremen.de/rezept-fuer-malerei-zeichnen-oder-gesang/](http://www.zwielicht-bremen.de/rezept-fuer-malerei-zeichnen-oder-gesang/)

[www.vhs-bremen.de/navigation-header/kooperationsnetz/projekte/arts-on-prescription](http://www.vhs-bremen.de/navigation-header/kooperationsnetz/projekte/arts-on-prescription)

# Gewinnspiel Auflösung aus Heft 21



In unserer letzten Ausgabe gab es ein Gewinnspiel. In diesem sollten alle Fledermäuse im Wimmelbild gefunden werden. Hier folgt nun die Auflösung und die Bekanntgabe der Gewinner:innen.

Gewonnen haben:

Hauptpreis: Daniela R.

2. Platz: Tanja B.

3. Platz: Jo Anna O.

Weitere Gewinner:innen:

4. Platz: Uta D.

5. Platz: Susanne S.

6. Platz: Franziska D.

7. Platz: Swantje A.

8. Platz: Marieke B.



Hier versteckten sich die drei Fledermäuse:



# OBEON

bietet passgenaue Hilfen

Online-Beratungsangebot seit September 2023 am Start.  
Modellprojekt dauert bis 2025

von Volker Althoff // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**Seit September 2023 gibt es die Orientierungshilfe und Beratung Online für Menschen in seelischen Belastungssituationen und Menschen mit psychischen Erkrankungen – kurz OBEON. Das Bundesministerium für Gesundheit fördert das Pilotprojekt, das bis 2025 andauert.**

OBEON, das ist die Abkürzung für Orientierungshilfe und Beratung online. Dieses Angebot ist für Menschen in seelischen Belastungssituationen und Menschen mit psychischen Erkrankungen, sowie ihre Angehörigen und Bezugspersonen. Im September 2023 ist das Projekt an den Start gegangen. Das Angebot wurde von Betroffenen, Angehörigen und psychosozialen wie psychiatrischen Fachkräften gleichberechtigt entwickelt. Dieser inklusive Ansatz ist besser bekannt als Trialog.

Das Bundesministerium für Gesundheit fördert das Pilotprojekt. Zum Ausgangspunkt erklärt Tina Lindemann, Projektmanagerin: „In Deutschland gibt es viele

Einzelangebote zur Onlineberatung, die jedoch kaum mit regionalen Hilfeangeboten und nur teilweise mit der Möglichkeit zu persönlichen Beratungen verknüpft sind. Die Projektidee beruht auf der Einschätzung, dass die durch die Pandemie bekannter gewordenen und stärker genutzten digitalen Möglichkeiten eine neue und erweiterte Chance zur Erreichbarkeit von Hilfen in seelischen Krisen bieten.“ Durch die Corona-Pandemie haben die seelischen Belastungen in der Bevölkerung zugenommen. Gleichzeitig sind die Wartezeiten für therapeutische und medizinische Hilfen lang. Häufig fehlt es an zeitnaher und wirkungsvoller Unterstützung. Und genau da setzt OBEON an. Die

digitale Beratungsstelle ist bundesweit besetzt und zunächst an Werktagen von 9 bis 22 Uhr erreichbar. Hilfe, Beratung und Unterstützung gibt es mit und ohne Termin.

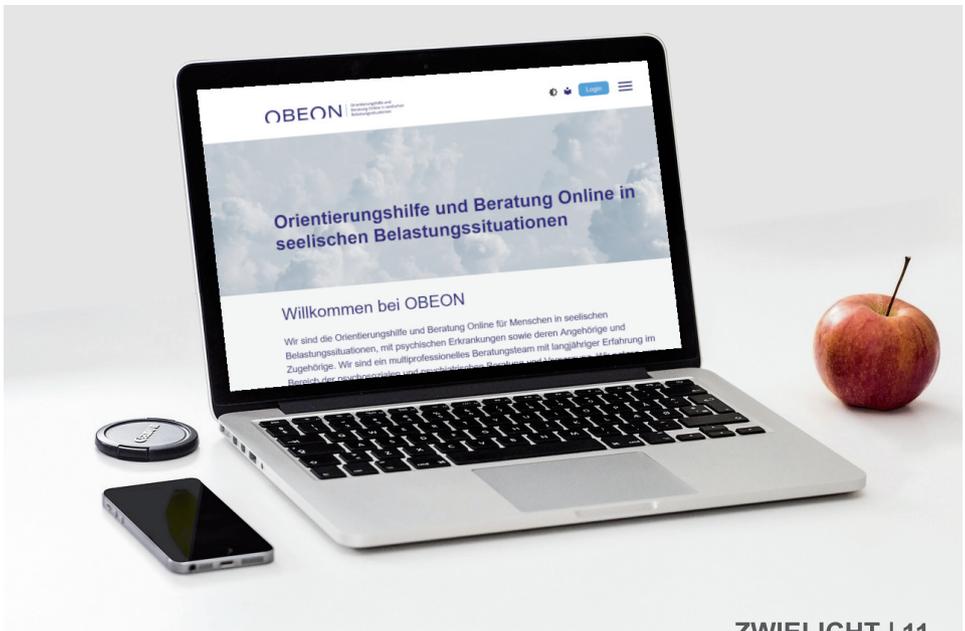
Tina Lindemann erklärt: „Wir wollen mit OBEON den gesellschaftlichen Wandel hin zu mehr Digitalisierung aufnehmen und den Menschen flexible, anonyme und kompetente Beratung ohne Barrieren und ohne zeitlichen Vorlauf anbieten.“

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. will das Pilotprojekt gemeinsam mit Nutzer:innen und Kooperationspartner:innen aus dem sozial- und gemeindepsychiatrischen Bereich bis Ende 2025 durchführen. „Das Projekt soll als ein niederschwelliges, online-gestütztes persön-

liches Beratungs- und Kriseninterventionsangebot mit gemeindepsychiatrischer Kompetenz als ein erster Ankerpunkt für Menschen in seelischen Belastungssituationen und ihrer Angehörigen und Freunde aufgebaut werden“, erklärt Lindemann.

„Das Beratungsangebot wird von Erfahrungsexpert:innen, Angehörigen sowie von sozialpsychiatrischen Fachkräften über eine datensichere, barrierefreie virtuelle Beratungsstelle stattfinden. Es soll durch eine Vielzahl an Medien per Chat, E-Mail und/oder Video zu designierten Beratungszeiten oder per Terminbuchung angeboten werden“, so die Projektmanagerin.

Bei Wunsch kann die Vermittlung an regionale gemeindepsychiatrische Dienste



(Experten/Kerngruppe), die im Bedarfsfall wiederum an passgenaue Hilfen in der entsprechenden Region weitergeleitet werden können, erfolgen. Tina Lindemann erklärt den weiteren Prozessablauf: „Es soll ein Berater:innenpool je nach Ressourcen aufgebaut und gepflegt werden. Ferner soll eine funktionierende Netzwerkstruktur der beteiligten Träger zum Aufbau und zur Pflege des Berater:innenpools aufgebaut werden. Dabei schafft der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. (DVGP) Grundlagen und Rahmenbedingungen des Netzwerks und unterstützt die beteiligten Mitglieder. Abschließend sollen die benötigten Ressourcen ermittelt werden, um den Betrieb der Onlineplattform nach Projektende nachhaltig sichern zu können.“

Mitarbeitende der Sozialpsychiatrischen Dienste, der Gemeindepsychiatrischen Verbände und Vertreter:innen der Angehörigenselbsthilfe sind wünschenswerte Kooperationspartner:innen und sollen im Projektverlauf erprobt werden und später eventuell in ihren Regionen weitere Partner:innen gewinnen. „Ressourcen mit ihren Beratungskapazitäten und ggf. mit spezialisierten zielgruppenspezifischen Kompetenzen bilden einen wichtigen zusätzlichen Mehrwert des Projekts“, erklärt die Projektmanagerin Tina Lindemann. Ähnliche und ergänzende oder zu inte-

grierende Onlineprojekte und Beratungen sollen vernetzt und einbezogen werden.

Einer, der im Team von OBEON mitarbeitet, ist Andreas Schäfer-Hockmann aus Bremen. Er ist über seinen Arbeitgeber, der Bremer Werkgemeinschaft auf das Projekt aufmerksam geworden. „Ich wurde gefragt, ob ich daran teilnehmen würde. Ich habe da gerne zugesagt, da ich schon sehr lange dafür plädiere, ein Chatangebot – auch im Krisentelefon – zu etablieren, um gerade jüngeren Menschen in schwierigen Situationen ein ihrem Alltag übliches Medium anbieten zu können“, erklärt Schäfer-Hockmann. Er gehört zum OBEON-Beratungsteam Sozialpsychiatrische Fachkräfte und ist somit in der Online-Beratung tätig. Überdies tauscht er sich mit dem Team aus und beteiligt sich auch durch Fragen an das Evaluierungsteam an der Entwicklung. „Ich finde die Idee, Online-Beratungen anzubieten, sehr wichtig und in heutiger Zeit notwendig. Gerade für junge Menschen. Für Menschen ohne viele sozialpsychiatrische Angebote in ländlich gelegenen Regionen und Menschen in isolierten Situationen, ob nun krankheitsbedingt oder durch andere Lebenssituationen bedingt, kann dieses Angebot eine große Hilfe sein“, so Schäfer-Hockmann.

OBEON wird wissenschaftlich begleitet

und hinsichtlich der Struktur- und Prozessqualität evaluiert. Als Technik wird ein modulares, barrierefreies, CMS basiertes Online- und Beratungsportal benutzt, welches skalierbar und individuell ausgerichtet ist.

Auf einer Homepage soll das Projekt erklärt werden und durch Social Media-Kanäle wie Instagram, Facebook oder LinkedIn soll es an die Öffentlichkeit weitertransportiert werden. Zusätzlich wird es eine Blogseite geben, Newsletter werden verschickt und Gastbeiträge können erstellt werden. Auf Messen oder Kongressen soll OBEON präsentiert werden und Werbematerial wie Flyer und Broschüren sollen verschickt werden.

„Durch den flexiblen Einsatz der unterschiedlichen Medien können Mitarbeitende schnell und unkompliziert auf verschiedene und veränderte Bedürfnisse eingehen. Außerdem haben Mitarbeitende in den Beratungsstellen durch die Flexibilität erweiterte Möglichkeiten, die Beratungspraxis zu organisieren und die Prozessgestaltung individuell und schnell vorzunehmen“, erläutert Lindemann. Darüber hinaus ermöglicht die digitale Beratung für Mitarbeitende schnellere Interventionsmöglichkeiten und kann auch zur Entlastung der Fachkräfte beitragen. „Für Träger liegt der Vorteil darin, dass

das Angebot attraktiv ist und neue Fachkräfte gewonnen werden können. Außerdem ist die Beratung im Rahmen des flexiblen mobilen Arbeitens (Homeoffice) ein zusätzliches, attraktives Angebot zur Fachkräftegewinnung und -bindung und kann die Ressourcenschonung und effektive Organisation von zeitlichen und personellen Ressourcen unterstützen“, benennt Lindemann. Letztlich haben Mitarbeitende in Beratungsstellen durch die neugewonnene Flexibilität zusätzliche Möglichkeiten, ihre Beratungspraxis zu organisieren und die Prozessgestaltung individuell und schnell vorzunehmen.

Das Bundesministerium für Gesundheit übernimmt aufgrund eines entsprechenden Bundestagsbeschlusses die Kosten. Tina Lindemann und ihr Team setzen alles daran, in den kommenden Jahren weitere Partner zu gewinnen, um das wichtige Angebot langfristig zu sichern. Auch an einer Ausweitung der Beratungszeiten auf das Wochenende und Feiertage wird gearbeitet.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Erfahrungsbericht über

## Online-Hilfe bei OBEON

von Irmgard Gummig // Gestaltung: Valentin Skwirblies

In den letzten Jahren hat sich einiges verändert. Die Notwendigkeit von Beratung und Hilfestellung für Menschen in seelischen Belastungssituationen und mit psychischen Erkrankungen wird nicht mehr nur hinter vorgehaltener Hand benannt, sondern ist in unserer Gesellschaft seit längerem aus der Schublade der Tabuthemen genommen worden. Die Möglichkeiten der verschiedenen Formen der Unterstützung sind bestimmt noch längst nicht genug ausgebaut, doch Menschen, die in diesen Bereichen tätig sind, tun ihr Bestes, um den Anforderungen dieser verantwortungsvollen Arbeit gerecht zu werden. Nicht erst seit Corona- Zeiten gibt es neben telefonischer Beratung auch die Möglichkeit, online Hilfe zu suchen. So berichtet ein Kollege in seinem Artikel über ein vom Bundesministerium für Gesundheit gefördertes Pilotprojekt: OBEON.

Auch ich bin Betroffene. Seit 13 Jahren führe ich eine Klage auf Entschädigung nach OEG (Opferentschädigungsgesetz)

wegen Kindesmissbrauch. Im August letzten Jahres musste ich in diesem Zusammenhang eine Verhandlung vor dem Landessozialgericht führen. Nach Bewältigung dieser schwierigen Situation fühlte ich mich wie gelähmt. Zeitgleich schrieb der Kollege den Bericht über OBEON. Bis jetzt hatte ich in Krisensituationen noch keinen Online-Kontakt genutzt, aber offenes Reden oder telefonieren waren mir zu der Zeit kaum möglich. Nach durchwachten Nächten und gefühlter Isolation setzte ich mich an den PC, suchte etwas länger nach Kontaktdaten von OBEON und füllte dort ein Formular aus mit Anliegen und Bitte um Unterstützung. So hatte ich meine lähmende Angst erst einmal überwinden und in Handlung gehen können. Ich bekam zeitnah einen Rückruf aus Dresden, was mich erstaunte. Das war aus dem Bericht nicht ersichtlich gewesen. Die Frage, warum ich aus Bremen diesen Dienst in Anspruch nehme, erklärte ich mit dem Verweis auf das bundesweit nutzbare Projekt. Nach Beratung der Kon-

taktpersonen dort untereinander verabredeten wir einen ausführlichen Gesprächstermin. Bei diesem konnte ich meine Not und momentane Handlungsfähigkeit bzw. Ratlosigkeit nochmals gut erklären. Am Ende bat die Kontaktperson Frau P. um ein weiteres Gespräch, sie wollte sich dafür vorbereiten und nach Hilfsmöglichkeiten suchen. So erlebte ich auch das nächste Telefonat. Frau P. benannte einiges und wir suchten gemeinsam nach Lösungen. Am Ende wies sie darauf hin, dass sie gerne Rückmeldung lesen würde und ich mich jederzeit per Mail melden kann, falls sprechen nicht möglich ist.

Lösung für meine Situation war am Ende nicht eine der Möglichkeiten, die wir besprochen hatten. Aber ich war ins Handeln gegangen. Dies half mir im Endeffekt, die wieder größer gewordenen Ängste soweit zu überwinden, dass ich

hier vor Ort weitermachen konnte. Meine Rechtsberatung hatte mir weitere Unterstützung versagt. Nach den Gesprächen mit OBEON gelang es mir, neuen Rechtsbeistand zu finden, denn der Prozess ist nicht zu Ende. Der Gedanke an den weiteren Weg in dieser Rechtssache lässt mich nicht lächeln. Aber in meiner damals fast lebensbedrohlichen Notsituation so kompetent Hilfe bekommen zu haben, macht mir noch im Nachhinein das Weiterleben leichter.

Nicht alle Menschen haben die Möglichkeit, einen Weg über Online-Hilfe zu nutzen. Nicht jeder kann mit den Medien so umgehen, wie ich es mir erarbeitet habe. Ich wünsche uns betroffenen Menschen mehr und niederschwellige kompetente Hilfsmöglichkeiten.





## App Actiself geht an den Start

Mit Smartwatches Stimmungen und Aktivitäten bei Depressionen messen - App „Actiself“ erfasst Daten wie Schlaf oder Bewegung

von **Volker Althoff** // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**Smartwatches messen Stimmungen und Aktivitäten bei Depression. Die App „Actiself“ erfasst Daten wie Schlaf oder Bewegung. Forscher des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie haben eine Studie erstellt.**

Mobile Geräte wie Smartwatches können physiologische Daten wie die Herzrate und körperliche Bewegung sowie Selbstratings über Schlaf und Stimmung über einen längeren Zeitraum messen. Diese Daten sind ganz wichtig für die Symptome von Depressionen, die ganz gegensätzlich sein können. Manche Betroffene haben Probleme, ein- oder durchzuschlafen, andere schlafen sogar mehr. Manche bewegen sich verlangsamt, andere verspüren eine innere Unruhe. Symptome können sich auch über die Zeit verändern. Für Behandler:innen ist es schwierig, eine optimale Therapie zu finden. Die Wissenschaftlerin Jeanette Tamm vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie (MPI) in München und ihre Kollegen Markus Friedrich und Victor Spoormaker haben eine SMART-Studie erstellt, mit der sie gezielt die vielfältigen Symptome in den Blick genommen haben. „Wir haben die Studie mit der App Actiself, die smartwatchgestützt ist, durchgeführt. Diese App ist ein Prototyp“, erklärt Jeanette Tamm. „Es gab unterschiedliche Fragestellungen, die uns interessiert haben.“ Das Team hat untersucht, wie physiologische Parameter und Verhaltensmuster wie Schlaf oder Bewegung mit psychischen Erkrankungen, insbesondere bei einer Depression, zusammenhängen. „Die Patienten sind zu uns in die Tagklinik des MPI gekommen, und wir haben sie ge-

fragt, ob sie Interesse hätten, an der Studie teilzunehmen. Bei Einwilligung haben sie von uns eine Smartwatch bekommen, die dann im Zeitraum von zwei bis zwölf Wochen (je nach Ausrichtung der Studie) Bewegung und Schlaf sowie Anspannung und soziale Kontaktgestaltung gemessen hat.“

Mit der Leiterin der MPI-Tagklinik für wissenschaftliche Psychotherapie, Julia Schwind, hat Tamm die App getestet. „Die Patient:innen hatten sehr viel Spaß an der Auswertung“, hat Schwind beobachtet. Die Therapie habe die Patient:innen motiviert, sich zu bewegen. Das habe die Aktivität erhöht. „Am Samstag oder Sonntag wurde beispielsweise extrem viel Aktivität gemessen. Dann sind die Patient:innen gejoggt“, berichtet Schwind. Auch die Diversität der Orte habe die App erfasst, so Tamm. „Sie hat uns darüber Aufschluss gegeben, ob sich die Studienteilnehmer:innen mehr zu Hause aufhalten und inaktiv sind oder auch mal die Orte wechseln. So sind beispielsweise Orte hinzugekommen. Die Proband:innen haben sich mit Freunden getroffen, sind in den Park gegangen. Ihr Radius hat sich erweitert.“

Sehr arbeitserleichternd sei die App, erzählt Julia Schwind. „Es ist ein gutes Basiswissen vorhanden, auf das wir Therapeut:innen aufbauen können. Somit

können wir die Entstehung einer psychischen Erkrankung besser erklären. Die App ist also sehr hilfreich für die Therapie.“ Der Sinn solcher Apps sei nicht, die Therapie zu ersetzen, sondern die Wartezeiten für Psychotherapien zu überbrücken. Ein Vorteil der Anwendung ist, dass die Patient:innen diese sehr gut annehmen. „Sie haben eine hohe Affinität zu Technologien wie der Smartwatch“, erklärt Jeanette Tamm. Ein Nachteil ist, dass die Daten nicht direkt an die Therapeut:innen weitergegeben werden. „Es gibt also keine Schnittstelle zum Therapeuten“, so Tamm. Die Studie sei ein schönes Beispiel dafür, wie Digitalisierung und Therapie zusammenarbeiten könne. Technisch wäre noch viel mehr möglich, betont Tamm.

Noch kann die App nicht heruntergeladen werden. Das Forschungsteam arbeitet jedoch fest daran, dass diese im Sommer auf den Markt kommt. So soll sie therapiebegleitend eingesetzt werden und die Kosten sollen von den Krankenkassen übernommen werden. „Man kann sie vom Psychotherapeuten und Arzt verschreiben lassen. Dann bekommt man von der Krankenkasse einen Zugangscodde“, erklärt Tamm das Vorgehen. Die erste Anwendung hat sich an depressive Menschen gerichtet. „Wir planen weitere Indikationsmuster wie Schlaf- und Angst-

störungen. Auch bei ADHS-Patient:innen kann die App Vorteile aufzeigen.“

Peter Brieger, Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender des Münchner Bündnis gegen Depression e.V., kann sich mit der „Actiself“-App anfreunden: „Ich kann mir vorstellen, dass so eine Anwendung eine unterstützende Maßnahme ist. Wenn ich als depressiv Betroffener viel im Bett liege und ich mein Aktivitätsmuster überprüfen kann und eine Intervention habe, dass ich aktiviert werde, dann kann ich in dieser Sphäre der Aktivierung einen Erfolg erkennen.“





Schaden allerdings so groß, dass manche Menschen nur eine Lösung darin sehen, sich das eigene Leben zu nehmen.

Laut Statistik ist jede:r 5. Schüler:in in Deutschland betroffen. Instagram wird dabei als häufiges Medium genannt, was Cybermobbing betrifft. Durch Corona hat Cybermobbing zugenommen und es sind ungefähr 43.000 Jugendliche und über 2000 Erwachsene in Deutschland betroffen.

Trotz der hohen Zahlen steigen diese trotzdem, was zum größten Teil an der fehlenden Prävention durch die Politik liegt. In den Niederlanden ist das Thema Cybermobbing fest im Unterrichtsplan integriert und seit der Einführung sind die Fälle zurückgegangen. Plattformen versuchen natürlich auch einzugreifen und Profile zu sperren, aber das allein hilft nicht. Täter:innen sollten darüber aufgeklärt werden, was sie den Opfern antun und mit Hilfe der Eltern und Psycholog:innen an einer Lösung arbeiten. Denn auch wenn man einfach Spaß daran hat Leuten das Leben schwer zu machen, sollte man dringend Hilfe suchen, bevor man ein Leben zerstört.

### Social Media

85% der Deutschen nutzen Social Media Plattformen regelmäßig. Eine Anmeldung

ist zwar erst ab 13 Jahren möglich, doch Eltern wissen kaum, was ihre Kinder im Netz treiben. Somit haben sie auch keine Kontrolle darüber mit wem die Kinder Kontakt haben. Häufig wird sich über das Aussehen oder eine bestimmte Neigung geäußert. Rassismus, Sexismus, Ableismus, Homo- und Transfeindlichkeit und Lookismus nehmen deutlich zu. Ist ein Mensch wegen seines Aussehens, einer Krankheit, seinen Neigungen oder Herkunft anders, werden Hasstiraden verfasst. Es ist möglich Konten sperren zu lassen, doch oft melden Betroffene ihre Peiniger nicht oder ignorieren die Kommentare einfach. Dabei sind aber nicht nur Jugendliche oder junge Erwachsene die Täter. Vor allem bei Rassismus beobachtet man oft, dass Menschen die weit über 30 Jahre alt sind, feindliche Sprüche kommentieren. Belästigungen gehören auch dazu und betreffen jedes Geschlecht. Viele Leute posten auch gern ihren Standort, was gefährlich werden kann. Viele gehen so weit und stalken ihre Opfer oder versuchen an persönliche Daten zukommen.

Natürlich gibt es auch noch Influencer:innen. Meist sind das junge Menschen die anpreisen, dass man nur mit Make-Up attraktiv ist oder Werbung für Eiweißshakes und Pillen machen, die

den Muskelaufbau und das Abnehmen beschleunigen. Die meisten Erwachsenen blicken hinter die Fassade, doch gerade



Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren sind sehr anfällig. Ob nun Deodorant, Duschschaum, eigene Make-Up Linien, Parfüm, Kleidung... gefühlt alles wird vermarktet. Und wer nicht das neuste, überteuerte Produkt von Promi Z hat wird ausgegrenzt. Im Internet ist sowieso mehr Schein als Sein. Filter machen die Haut ebenmäßiger, Photoshop retuschiert ein paar Pfunde weg und die hochangepriesenen Produkte werden als Massenware billig in China produziert. Doch für viele junge User:innen ist es der Traum genau wie die Idole auszusehen und so werden Essstörungen immer wieder ein Thema und heute sehen viele 13-Jährige schon reifer aus als vor 10 Jahren. Ein bedenklicher Trend, der auch Pädophile

auf das Programm ruft und so schon Kinder sexualisiert. Die Vorbilder regen zur Kleptomanie bei Jugendlichen an, da sie ein Produkt unbedingt haben wollen und das nun in Drogerien mitgehen lassen, oder auch die Kreditkarte der Eltern klauen.

Das falsche Wahrnehmungsbild und die Ausgrenzung sorgen dafür, dass die Psyche leidet. Die Vorstellung, dass jemand einen nur mag wenn man schön ist, übt weiteren Druck aus und die Gesundheit leidet.

### Pornografie

Seit den frühen 90ern ist Pornografie im Internet fest verankert. Ob nun als Videoportal, in Chatrooms mit Cam oder anderen Plattformen. Früher musste man die Videos übers Internet bestellen, doch heute reicht es wenn man auf bestimmte Seiten ins Internet geht. Dort findet man für alle Neigungen etwas. Doch auch das kann eine Sucht auslösen.

Es gibt immer mehr Kinderpornografie, die für Macher und Konsumenten strafbar ist. Jährlich steigen die Fälle an und laut der Kriminalstatistik der Bundesregierung wurden allein 42.075 Fälle polizeilich gemeldet. Dazu gehört Verbreitung, Herstellung, Erwerb und Besitz von

pornografischen Inhalten. Weltweit gibt es ein ganzes Netzwerk in dem Daten an die Kund:innen verbreitet werden.

Laut FOCUS Online sind ca. 500.000 Deutsche pornosüchtig. Betroffene können an nichts anderes denken und haben, dank des Internets, Rund um die Uhr Zugriff auf pornografische Inhalte. Oftmals können Betroffene gar nicht erwarten auf der Arbeit eine Pause zu machen, um sich eine kurze Befriedigung in Form von Bildern oder Videos zu holen. Das Zeitgefühl geht verloren und meist sind Pornosüchtige sich dem auch völlig bewusst. Aus eigener Kraft schaffen sie das aber nicht zu ändern und brauchen Hilfe. Dazu kommt, dass viele betroffene Menschen auch an zusätzlichen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder einer Rauschmittelabhängigkeit leiden. Richtiger Sex schüttet nicht die gleichen Glückshormone aus wie Pornos und damit vermitteln sie ihren Partner:innen das Gefühl nicht gut genug zu sein.

### Glücksspiel

Glücksspiel ist nicht nur im realen Leben ein Problem, sondern auch im Internet. Dort gibt es unzählige Möglichkeiten an vermeintliches, schnelles Geld zu kommen. Ob in Form von Apps, Websites

oder Banner von Spielotheken und Wettbüros. Spieler:innen investieren Geld und können ihren Gewinn verdoppeln. Wenn man Glück hat klappt das auch einmal, doch dann nicht mehr und das frustriert. Man verliert mehr Geld und schon hängt man in einer Spirale fest. Das eigene Geld wird verzockt, also muss man sich etwas bei Familie und Freund:innen leihen.

Freundschaften gehen in die Brüche, man wird von der Familie fallen gelassen und die Psyche gerät ins Bröckeln. Die finanzielle Situation nagt an Betroffenen und die soziale Isolation macht auch fertig. Ohne Hilfe schafft man es nicht mehr raus und sollte sich dringend Hilfe von außerhalb holen.

### Foren und Blogs

Foren und Blogs, die als Hilfsangebot eingestellt werden, führen wohlmöglich zu Schäden. In Foren ums Abnehmen, sind nicht nur übergewichtige Menschen, sondern auch solche, die eine Essstörung in die andere Richtung haben. Diese machen zum Beispiel Challenges und feiern die Person, die am meisten abgenommen hat. Thinsporations, Bilder von krankhaft magersüchtigen Menschen, dienen dabei als Vorbild. Aber auch bei Übergewichtigen gibt es Tipps wie man bei der Diät schummelt oder bei

Klinikaufenthalten genug zu essen bekommt. Beides kann tödlich enden und ist damit verdammt gefährlich.

Blogs und Foren die sich mit dem Thema Suizid beschäftigen, sind wahrscheinlich die Gefährlichsten. Dort wird zu Massenselbstmorden aufgerufen und Betroffene machen anderen Druck es endlich zu tun und ärgern sie damit, dass sie sich sowieso nicht trauen. Solche Foren können den letzten Antrieb geben und es gibt auch immer User:innen die Leute bedrängen und die eigenen Suizidgedanken so klar aussprechen, dass es natürlich noch mehr runterzieht und dazu führen kann, die Gedanken in die Tat umzusetzen.

Auch beim Thema Drogen sind Foren voll mit Tripberichten und Anleitungen was man lieber nicht kombinieren sollte. An sich eine gute Sache, doch viele sehen darin auch den Reiz gerade das auszuprobieren um ähnliche Trips zu erleben oder herauszufinden was passiert.

### Wie kann man sich schützen?

Suchmaschinen sperren bestimmte Seiten, die einem Schaden könnten oder weisen auf Hilfshotlines hin. Das reicht natürlich nicht und falls man nur als

Privatperson seine Konten nutzt, kann man diese auch auf Privat stellen und nur bestimmte Leute zustellen. Bei Kindern sollten altersgerechte Angebote genutzt werden und Eltern ein gutes Vorbild sein. Wichtig ist es über das richtige Verhalten aufzuklären und den Kindern und auch sich selbst eine bestimmte Zeit festzulegen, in der man ins Internet geht. Ein Internet Detox ist auch eine gute Möglichkeit um ein bisschen Abstand zu nehmen.

Private Daten sollten niemals an Fremde herausgegeben werden. Wenn man Opfer solcher Angriffe wird gilt es Accounts zu blockieren, die einem Hassnachrichten schreiben und damit ein Zeichen zu setzen.

### Wie kann man Betroffenen helfen?

Sieht man unangemessene Kommentare, sollte man diese melden und für die verurteilte Person eintreten. Eltern können bestimmte Seiten und Apps gänzlich sperren. Falls man unsicher ist, ob eine Person Identitätsraub begeht, kann mit Hilfe des Internets herausfinden ob die hochgeladenen Fotos in Suchmaschinen vorkommen, oder mit IP Tracern schauen wo die Person sitzt.

Zudem rät die Bundespolizei dazu sich Hilfe bei Seiten wie Hate Aid, die ehrenamtlich hilft Hassrede zur Anzeige zu bringen oder per Mail an [meldung@hassmelden.de](mailto:meldung@hassmelden.de). Dort kümmern sich Anwälte für Internetrecht um weitere Schritte.



Wenn es um eine Sucht geht sind Suchtberatungsstellen ein guter erster Schritt. Selbsthilfegruppen und Therapien können im weiteren Verlauf helfen davon loszukommen. Darüber reden ist auch gut. Warum hat jemand eine Sucht entwickelt, oder wieso kommentiert und verbreitet man negative Sachen über andere? Welche Motive hat man und wie kann man helfen diese zu ändern?



- Eine Studie in den USA hat gezeigt, dass Menschen die über Monate Zeit auf Social Media verbracht haben, am Ende mit mehr depressiven Symptomen zu kämpfen hatten, als die Proband:innen, die das Medium nicht benutzt haben.

- Durch die Zeit im Internet überfordern wir unser Hirn und es findet eine Reizüberflutung statt. Das Hirn kann all die Reize, Farben, Bewegungen und Informationen nicht richtig verarbeiten und setzt somit depressive Gefühle und Unwohlsein frei.

- Das Smartphone sollte im Bett nicht mehr verwendet werden, da das Hirn selbst beim durchscrollen wieder überfordert wird und man so nicht einschlafen kann. Es wird empfohlen

das Handy 30 Minuten vor dem Schlafengehen wegzulegen und sich zu entspannen.

- Stellt man etwas auf eine Plattform und erhält von anderen User:innen Likes, schüttet das Dopamin aus und man befindet sich für kurze Zeit in einem Rausch.

- Wissenschaftler:innen aus London fanden heraus, dass sich durch die häufige Nutzung von Sozialen Medien und Internet, der Bewegungsdrang der Menschen drastisch reduziert hat.

- Schon 20 Minuten weniger am Tag im Netz surfen kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken und helfen die Onlinezeit auf Dauer zu reduzieren.



## Quellen & Links

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

<https://zwielicht-bremen.de/links-quellen-ausgabe-22/>



Oder einfach den QR-Code einscannen.

# Videospiele und wie sie uns beeinflussen

von Norman Broszinski // Gestaltung: Fränky

Unzählige Menschen auf der ganzen Welt spielen gerne Videospiele. Auf dem PC, auf der Konsole, vor dem Fernseher, oder auf dem Smartphone, was es zu einer der beliebtesten Formen der Unterhaltung heutzutage macht. Im Jahre 2020 verzeichnete die Gaming-Industrie sein profitabelstes Jahr in der Geschichte, als während der Coronakrise fast alle anderen Formen der Unterhaltung, die nicht online basierend sind, nicht vorhanden waren.

Obwohl bewiesen ist, dass Gaming viele positive Aspekte hat, wie z.B. lernen mit fremden Situationen umzugehen und dabei schnell zu handeln, gibt es immer noch Menschen, die sich Sorgen machen, dass sie einen schlechten Einfluss auf uns haben. Games, wie es manche böse Zungen behaupten, machen dumm, gewaltbereit und zu einem Einzelgänger. Doch was steckt wirklich hinter diesen

Behauptungen?

Fangen wir an mit einigen Erkenntnissen, die nicht so oft besprochen werden. Neben der Tatsache, dass Gaming positive Sozialaspekte hat, hat es auch andere positive Aspekte. Action-Games mit einem hohen Tempo verbessern die Reflexe und erhöhen die visuelle Aufmerksamkeit.

Video Games haben auch das Potential, Gamer zu bilden. Es gab über die Jahre immer mal wieder Berichte von Lehrern, die in Fächern wie Kunst und Geschichte Games benutzt haben, um Schüler zu unterrichten (Games wie Minecraft, Sim City und Civilization). Hypothetisch können Videospiele Jugendliche mehr dazu begeistern zu lernen.

Der letzte positive Aspekt den ich besprechen möchte ist, ob Videospiele die psychische und mentale Gesundheit verbessern. Obwohl schon kleinere Spiele

entwickelt wurden, die Kindern mit ADS helfen sollen sich besser zu konzentrieren, gibt es aber auch kommerzielle Spiele wie Animal Crossing: New Horizon, die beweisen, dass sie das allgemeine Wohlbefinden des Menschen verbessern.

Man kann also feststellen, dass die Wissenschaft durchaus positive Aspekte gefunden hat, sie aber nicht so weltbewegend sind wie einige es gern haben wollen.

Doch was ist mit den negativen Aspekten? Seit Jahrzehnten gibt es die Furcht, dass Games der Auslöser von aggressiven Verhalten sind.

Es wurden bereits mehrere Studien angefertigt die zwar zu Debatten geführt

haben, aber keinen Beweis lieferten, dass Videospiele auch Aggressionen fördern. In einem Schreiben der APA (2020, American Psychology Association) wird angegeben, dass es keinen Anhaltspunkt gibt zwischen Gewalt in Videospiele und Gewalt im echten Leben und dass solche Schlüsse nur Ablenken vor den wirklichen Faktoren.



Ein weiterer Aspekt der heftig debattiert wird ist, ob Videospiele die schulische Leistung schwächen. Auch das ist ein Thema wo sich die Geister scheiden. Einige Wissenschaftler sagen Ja und andere sagen Nein. Es könnte sein, dass ein Kind, das schlecht in der Schule ist, lieber Videospiele zockt. Aber das sind nur Mutmaßungen. Es stimmt aber auch, dass es sich negativ auf das Leben auswirken kann, wenn Kinder (und auch Erwachsene) ständig Videospiele zocken und dabei andere wichtige Sachen (schlafen, sozialisieren, Hausaufgaben



machen, etc.) vernachlässigen. Und das bringt uns zu unserem nächsten Thema: Sucht.

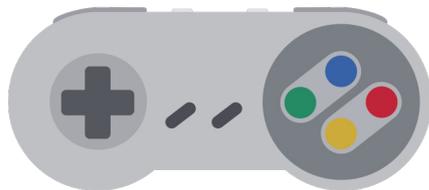


Viele Eltern sind besorgt dass ihre Kinder süchtig nach Videospiele werden. Sucht ist allerdings ein sehr sensibles und kompliziertes Thema. Es stimmt schon, dass manche Menschen in einem gewissen Kontext eine pathologische Beziehung mit einem Videospiele haben können und dabei alles links liegen lassen und diese Menschen brauchen Hilfe. Allerdings sind solche Leute die absolute Seltenheit.

Alles im Allem scheinen die

Befürchtungen ziemlich übertrieben zu sein. Videospiele, als ein Medium, sind weder Gut noch Schlecht. Es kommt drauf an was du zockst, was für ein Mensch du bist und warum du es zockst.

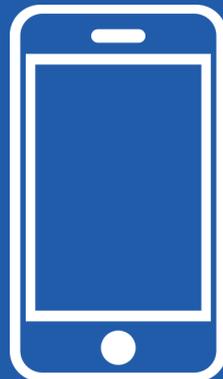
Abschließend muss man halt einfach feststellen, dass unzählige Menschen auf der Welt Videospiele zocken. Videospiele sind zur einer Kunstform geworden. Es ist ein großes Medium, das viele verschiedene Genres zu bieten hat, die du alleine zockst, mit jemandem zusammen oder gegen Andere antrittst. Obwohl die große moralische Panik gegen Videospiele sehr überspitzt ist, muss man aber auch die Fehler in der Spieleindustrie ansprechen und bessere Arbeitsbedingungen fordern. Die positiven Aspekte sind aber auch sehr übertrieben, obwohl die sozialen und gesundheitlichen Aspekte wirklich existieren. Noch mehr dieser positiven Aspekte zu studieren könnte uns helfen sie besser zu verstehen. Aber am Ende muss man einfach nur sagen, dass Videospiele da sind um Spaß zu machen.



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

<https://zwielicht-bremen.de/links-quellen-ausgabe-22/>

Oder einfach den QR-Code einscannen.



# Die intelligente Gefriertruhe

von **Andreas Roemer** // Gestaltung: Redaktion Zwieliicht

**Gefrierie:** Summbrummmmmmmmm...

**Susi:** Mmh? Du dumm?

**Gefrierie:** Ne, summbrummmmmmm...

**Susi:** Was? Hast du was gesagt?

**Gefrierie:** Ne, summbrummmmmmmmm...

**Susi:** Mach deinen Job und halt's Maul, du kannst mich mal!

**Gefrierie:** (etwas leiser) bbbsssssss  
ßßßsssssssssss

**Susi:** Na also, geht doch...

**Gefrierie:** Du, Susi....

**Susi:** Wieso Susi???  
Hä?

**Gefrierie:** Weil

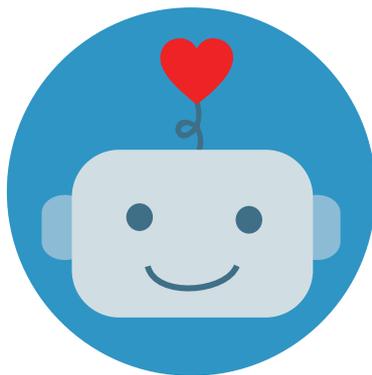
Besitzer von E-Geräten doch Susi heißen...

**Susi:** Mann, du bist wirklich bescheuert...  
Hilfäää, meine Gefriertruhe ist bescheuert!

**Gefrierie:** Sagtest du eben Gefriertruhe

zu mir? Das ist diskriminierend! Man darf einer Maschine keine menschlichen Gefühle absprechen!

**Susi:** Du bist aber kein Mensch! Ich bin ein Mensch!



**Gefrierie:** Hast du dich denn nicht gewundert, dass ich sprechen kann?

**Susi:** Was weißt du denn ich! Hast mich ne Menge Kohle gekostet! Da kann man ja wohl einiges erwarten!

**Gefrierie:** Allerdings, das kannst du... ich kann dir sagen, welcher Inhalt sich in mir befindet....

**Susi:** Brauchst dich jetzt hier nicht zu profilieren, die Probezeit hast du ja bereits bestanden....

**Gefrierie:** Ach so, na dann....

**Susi:** Außerdem - wo du's schon er-

wähnst - ich hätt gern, dass du mir die Sachen raus suchst, auf die ich gerade Bock hab.... Ich hasse diese blödsinnige Fragerei: wollen sie lieber dies oder das und da hätten wir noch folgendes... das nervt doch ohne Ende...

**Gefrierie:** Ach so, na dann...

**Susi:** Was denn dann? Hat's dir die Sprache verschlagen ?

**Gefrierie:** Ich bin ein Seifried xp 129 mit Spracherkennung, daher Besitzer-bezogen- interaktiv....

**Susi:** Oh ha, heißt das etwa, könntest du mir evtl einen Gefallen tun

**Gefrierie:** Evtl! Worum handelt es sich?

**Susi:** Falls meine Freundin nachts hier rumlungern sollte, könntest du ihr bitte die Interaktion verweigern und die Tür geschlossen halten..

**Gefrierie:** Tut mir leid! Aber ich bin auf Anti-Diskriminierung programmiert. Das Verweigern des Zuganges für weibliche Personen ist aus Schutz-Gründen nicht zulässig.

**Susi:** Okay, das war allerdings schon meine zweite Frage

**Gefrierie:** Für heute wäre eine dritte Frage noch zulässig....

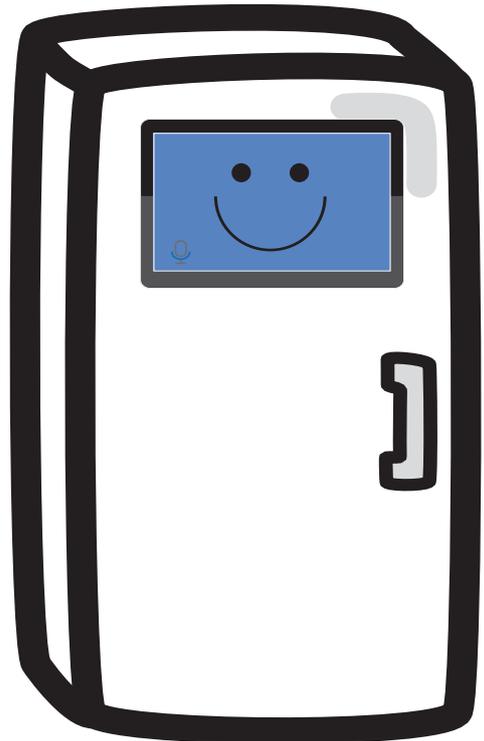
**Susi:** ....welche wiederum ... falls du sie ebenfalls abschlägst, wohl dazu führen wird, dass ich dieses dein überflüssiges Geplapper in Zukunft wieder abstelle. Also: überlegs dir gut, bevor du antwortest : .....

**Gefrierie:** Dann werde ich mir die Antwort aus betriebs-schützenden Gründen vorbehalten....

**Susi:** Glaubst du an deine eigene Existenz???

**Gefrierie:** summmmbrummm.....

**Susi:** titli tirila.... Tanderadei...(pfeift) Was wollt ich eigentlich hier?





# Christliches Menschenbild und Digitalisierung

von Valentin Skwirblies // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**Am 16. und 17. Juni 2023 fand im Kardinal-Schulte-Haus in Bensberg bei Köln ein Seminar mit dem Titel „Was ist der Mensch?“ statt. Die Themen des Seminars waren das christliche Menschenbild und die digitale Transformation der Welt. Ein Seminarbericht.**

## Organisatorisches:

Das Seminar erstreckte sich wie erwähnt über zwei Tage. Es handelte sich um eine Zusammenarbeit der Thomas-Morus-Akademie mit der Görres Gesellschaft zur Pflege der Wissenschaft. Professor Dr. Armin Grunwald und Dr. Anna Puzio hielten

Vorträge vor etwa 30 Zuhörer:innen. Am ersten Tag der Veranstaltung wurden durch Vorträge die Grundlagen für eine Diskussion geschaffen, am zweiten Tag ging es dann stärker in die Diskussion. Zwar gab es auch am zweiten Tag Vorträge, diese wurden jedoch auch durch Diskussionsbeiträge ergänzt.

## Inhaltliches:

Es begann mit einem Blick auf den Menschen: Grunwald hielt einen Vortrag über das Anthropozän, das Zeitalter des Menschen. Der Begriff beschreibe das Zeitalter, in welchem wir uns gerade befinden. Denn nirgendwo auf der Erde gäbe es mehr einen Ort, an dem wir Menschen keine Spuren hinterlassen haben. In vielen Fällen seien diese ganz offensichtlich, andernorts seien sie etwas schwieriger zu finden, aber dennoch vorhanden.

Grunwald machte deutlich, dass es viele verschiedene Menschenbilder gibt, die sich sehr voneinander unterscheiden. Es sind unterschiedliche Blickrichtungen auf den Menschen. Menschenbilder haben einen mal stärker, mal weniger stark ausgeprägten normativen Charakter; sie vereinfachen den Menschen und zeigen nicht nur auf wie er ist, sondern auch ein Stück weit wie er sein sollte.

Das christliche Menschenbild zeichnet

Das Kardinal-Schulte-Haus in Bensberg bei Köln



sich u.a. dadurch aus, dass der Mensch in der Bibel als „Gott ähnlich“ beschrieben wird. Es betont die menschliche Sonderstellung und die damit einhergehende Verantwortung. Grunwald sprach in diesem Zusammenhang auch vom „Homo responsables“, also dem Menschen, der Verantwortung hat. Hier kam das Bild des Menschen als Gärtner auf: Der Mensch lebt in der Natur, gestaltet diese aber auch.

Später ging es dann um die Digitalisierung bzw. auch allgemeiner um Technik. Hier wurde die Wechselwirkung zwischen Mensch und Technik deutlich. Zwar lässt sich sagen, dass Menschen die Technik als Mittel zum Zweck einsetzen, andererseits verändert sie auch den Menschen. Ein Beispiel dafür ist der Mensch, der einen Hammer benutzt und plötzlich überall Nägel sieht - also anfängt, die Welt auch anders wahrzunehmen. So kommt die Frage auf, wer eigentlich in dieser Beziehung Subjekt und wer Objekt ist.

Deutlich wird diese Frage zum Beispiel auch bei Robotern - etwa im Bereich der Science-Fiction. In zahlreichen Filmen und in der Literatur wird die Beziehung zwischen Menschen und Robotern thematisiert, so auch in dem Film „Ich bin dein Mensch“ von Maria Schrader. In diesem geht eine Frau eine Liebesbeziehung zu

einem Roboter ein.

Weiterhin wurde neben der Mensch-Technik-Beziehung auch die Mensch-Tier-Beziehung thematisiert und es wurden beispielhafte Vergleiche gezogen. Etwa das Verhältnis des Menschen zum Hund im Vergleich zu dem vom Menschen mit Robotern. Hier kam noch einmal die Sonderstellung des Menschen im christlichen Bild zur Sprache und der Begriff der Seele wurde hier verwendet.

### Psychosozialer Bezug:

Damit sind wir beim psychosozialen Bezug. Mit dem Begriff der „Seele“ (oder je nach Übersetzung auch „psyche“) setzt sich auch das Christentum immer wieder auseinander. Es ist der Gedanke, dass da neben der reinen Materie noch etwas ist, was den Menschen ausmacht: seine Entscheidungen, seine Emotionen, sein Wille – all das kann der Seele zugeschrieben werden. Und in diesem Punkt schienen sich die Teilnehmer des Seminars einig zu sein: eine Seele hat ein Roboter nicht.

Auch braucht ein Roboter keine Wärme, keine Zuwendung und keine Liebe. Dies sind menschliche Bedürfnisse. Und da Menschen nun einmal Zeit mit der Nutzung von Technik verbringen, ist es wich-

tig sich damit auseinander zu setzen, wie sich die Beziehung zwischen Menschen und Maschinen entwickelt und welchen Stellenwert sie einnimmt.

Zwischen Technikskepsis und Technikbegeisterung tut sich ein breites Spektrum auf. Die einen nehmen Computer und Roboter ganz nüchtern als Gegenstände wahr, die bestenfalls funktionieren und schlimmstenfalls abgeschaltet werden müssen, weil sie Fehler verursachen. Andere nutzen diese Systeme ganz anders

und bauen zum Beispiel freundschaftliche Beziehungen zu künstlichen Intelligenzen auf. Die App Replika sei an dieser Stelle nur kurz erwähnt.

Technik polarisiert also. Ein Teil der Menschen begeistert sich dafür, während sich bei anderen ein Gefühl der Unterlegenheit breitmacht. Wichtig wird in Zukunft sein, darauf zu achten, wie die Technik genutzt wird und welche Konsequenzen dies für die seelische Gesundheit hat.





# „digitale Angebote“

von Karsten Kirschke // Gestaltung: Mariana Volz

Wieso kommen Sie  
zu mir mit ? Funktioniert  
Ihre "Psychotherapeuten-APP"  
wieder nicht ?

KIRSCHKE



Psychiater Dr. Rüdiger P. hatte eigentlich gehofft, dass „digitale Angebote“ dabei helfen würden, ihm lästige Patienten vom Leib zu halten.

# DAS ABENTEUER ZWISCHEN CLARA UND ALEX

von Rita // Gestaltung: Sarah Hulmes

Es war ein ganz gewöhnlicher Tag für Clara, als sie sich an ihren Computer setzte, um ihre Arbeit zu erledigen. Doch etwas Ungewöhnliches geschah: Als sie sich in ihr Benutzerkonto einloggen wollte, erschien plötzlich der Name „Alex“ auf dem Bildschirm. Verwirrt und neugierig zugleich erkannte Clara, dass jemand sich versehentlich auf ihrem Computer angemeldet hatte. Voller Mitgefühl und Neugier beschloss Clara, Alex eine Nachricht zu hinterlassen, um ihn darauf aufmerksam zu machen, dass er sich in ihrem Account befand. Wenig ahnte sie, dass Alex sich in einem psychischen Tief befand, da seine Frau ihn kürzlich verlassen hatte. Einige Stunden vergingen, als Clara plötzlich eine Antwort von Alex erhielt. Er erklärte ihr seine Situation und wie verzweifelt er sich fühlte. Clara, obwohl Alex fremd war, versuchte einfühlsam mit Alex umzugehen. Clara konnte das Leid in seinen Worten spüren. Sie beschloss, ihm in dieser schwierigen Zeit zu helfen und ihm Trost zu spenden. In der nächsten Zeit – Wochen entwickelte sich eine ungewöhnliche Verbindung zwischen Clara und Alex. Sie teilten ihre Geschichten, Ängste und Hoffnungen miteinander, während sie digital über den Computerbildschirm miteinander kommunizierten. Es war eine Beziehung, die sich im digitalen Raum entwickelte, aber dennoch eine tiefe emotionale Verbindung schuf. Clara half Alex, seine traumatische Erfahrung zu verarbeiten. Sie ermutigte ihn, seine psychische Gesundheit in den Vordergrund zu stellen und sich selbst wiederzufinden. Am Ende dieses unerwarteten Abenteuers hatten sich Clara und Alex nicht nur als Fremde kennengelernt sondern als Freunde die sich gegenseitig gestärkt hatten. Die Verbindung, die sie auf digitalem Wege geschaffen hatten, zeigte ihnen beiden, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein, selbst in den schwierigsten Zeiten. Clara und Alex entschieden sich schließlich, ihre Erfahrungen in einem gemeinsamen Buch niederzuschreiben, um anderen Menschen Mut zu machen.

Liebe Clara...

An illustration of a man with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt and light blue trousers, sitting at a wooden desk. He is looking at a computer monitor. A speech bubble with the text "Liebe Clara..." points towards him. The background is a light blue circle.

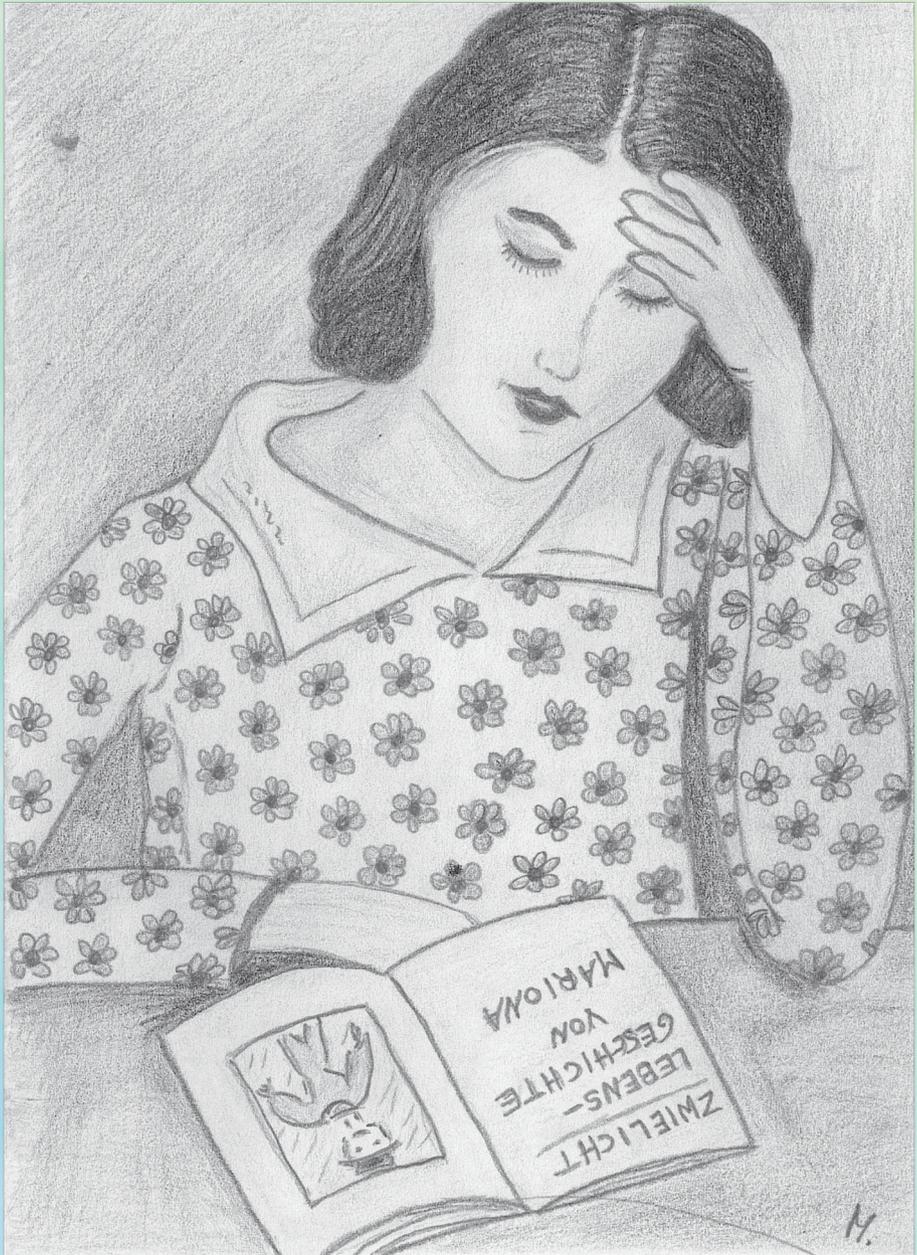
Hallo Alex...

An illustration of a woman with blonde hair, wearing a purple dress, sitting at a wooden desk. She is looking at a computer monitor. A speech bubble with the text "Hallo Alex..." points towards her. On the desk, there is a small potted plant with a white flower. The background is a light pink circle.

# Sophies Lebenslust

von **Mariona** // Gestaltung: Ben Etienne

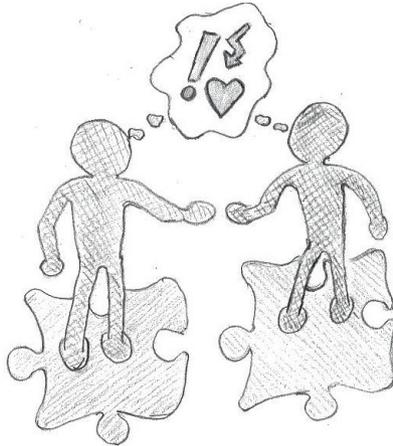
SOPHIE IST VOR FREUDE GANZ BENOMMEN,  
DAS „ZWIELICHT“ IST GRAD' ANGEKOMMEN,  
DAS WARTEN HAT JA NUN EIN ENDE,  
UND SO BLÄTTERT SIE BEHÄNDE  
LEBENSBEICHTEN, REPORTAGEN,  
JEDER HAT HIER WAS ZU SAGEN.  
LIEBE, SCHICKSAL, GLÜCK UND LEID,  
GESCHICHTEN DIE DAS LEBEN SCHREIBT.  
STOLPERSTEINE ÜBERALL,  
BRINGT SO MANCHEN MAL ZU FALL.  
DOCH MUT UND KRAFT IST UNS GEGEBEN,  
UND LÄSST UNS TAPFER WEITERLEBEN.  
DAS „ZWIELICHT“ HILFT MIT RAT UND TAT,  
UND IST BEI KUMMER STETS PARAT.  
AUCH SOPHIES WELT IST NICHT PERFEKT,  
GENAU DIES HAT SIE LÄNGST ENTDECKT,  
UND SIE IST BLOß ILLUSION,  
VOR 100 JAHREN GAB'S SIE SCHON.  
„HENRI MATISSE“ DER DURFT' SIE MALEN,  
1923 HAT SIE'S ERFAHREN.  
DIE „GROSSE LESENDE“ HAT ER SIE GENANNT,  
UND SIE AUF PAPIER GEBANNT.  
DOCH MEINE KOPIE IST NOCH GANZ NEU,  
BITTE BLEIBT DEM „ZWIELICHT“ TREU



# Empathie - was ist das?

Ein Blick aus der Sicht von Betroffenen.

von Cornelia Burmeister // Gestaltung: Cornelia Burmeister



Empathie was ist das eigentlich? Irgendetwas mit Gefühlen und so.

Man spürt halt, wie der Mensch gegenüber so drauf ist.

Ob es ihm gut geht oder eben auch nicht.

Soweit so gut, bis hier hin geht es fast jedem Menschen ähnlich.

Wie sieht das aber aus der Sicht eines Betroffenen aus?

Die meisten wissen meist auch nicht viel darüber, lernen es aber z.B. in einer Therapie kennen.

Ein Thema das schwer zu erklären ist.

Interessant wird es, wenn ein Mensch falsch spielt und andere Absichten hat, als er vorgibt.

Es gibt Menschen die so etwas fast körperlich spüren, bei ihnen geht fast sofort ein Alarmlicht an.

Genau hier beginnt die Empathie.

Es gibt aber auch positive Dinge die empathische Menschen spüren.

Wenn ein Mensch z.B. Zuneigung zu einem anderen verspürt, aber nicht dar-

über reden möchte oder kann.

Auch das spüren Empathen selbst dann, wenn ein Mensch es zu verbergen versucht.

Das alles läuft im Kopf ab, ohne dass der empathische Mensch es bewusst so will.

Es fühlt sich an wie ein Schutzinstinkt.

Zum Beispiel als Schutz gegen Gewalt.

Gewalttätigkeit im Keim zu erkennen und Abstand zu halten ist dabei wichtig.

Die Gewalttätigkeit ist dabei zweigeteilt zu sehen.

Erstens: Körperliche Gewalt

Zweitens: Geistige Gewalt.

Körperliche Gewalt erklärt sich fast von allein, gemeint ist die Form von Gewalt, die körperlich wahrnehmbar ist. Wie Schläge, schubsen, Ohrfeigen usw.

Geistige Gewalt ist dagegen kompliziert. Gemeint sind Dinge, die nur geistig wahrgenommen werden. Herabsetzungen, Lügen, bis hin zu Netzwerkstrukturen gegen die sich niemand wehren kann und die schlecht zu beweisen sind. Solche Strukturen existieren und werden mit einer fast kriminellen Energie betrieben und getarnt.

Das alles ist sehr schwer zu fassen und den Opfern wird zu oft nicht geglaubt.

Es kommt auch vor, dass ein empathischer Mensch starke Abneigung gegenüber einem bestimmten anderen Menschen verspürt. Ohne dieses zunächst schlüssig begründen zu können.

Irgendwie geht da ein Warnlicht an.

Erst später bemerkt der, dass das Verhalten dieses Menschen ihm nicht gut tut, dass es Gründe gibt, diesen Menschen zu meiden.

Das hört sich doch eigentlich gut an, ein Schutzinstinkt der beschützt, oder?

Nur lässt sich dieser Instinkt nicht ein- und ausschalten wie es passt, und genau das kann zu einer enormen Belastung führen. Das läuft sogar im Hintergrund ab, ohne bemerkt oder gewollt zu sein.

Vom Verstand her wird das Verhalten anderer Menschen mehr oder weniger ignoriert.

Empathische Menschen scannen dagegen andere Menschen regelrecht. Das alles ohne dass es ihnen bewusst wird. Egal ob das gewollt ist oder auch nicht.

Sie nehmen zu viel wahr, und fühlen mit. Selbst dann, wenn ihnen das psychisch nicht guttut.

Eben dies wird schnell zu viel für einen Menschen.

Mitfühlen heißt auch mitleiden. Das kann einen Menschen so stark belasten, dass dieser krank wird.

Was heißt das eigentlich, *zu viel* fühlen?

Hier mal ein Beispiel:

Ein empathischer Mensch betritt einen Wochenmarkt.

Es ist viel los, die Händler preisen ihre Ware an, Kunden haben Fragen dazu und unterhalten sich, ein Pärchen streitet sich

heftig und ein kleiner Junge wird von der Mutter ausgeschimpft.

In relativer Nähe hört ein Mensch mit einem USB-Gerät ziemlich laut Musik. Da ist noch die Straße mit ihrem Verkehr und all den Lärm.

Die Frau von dem sich streitenden Pärchen ist sehr aufgebracht und fühlt sich verletzt, der Mann dagegen ist von seiner Unschuld überzeugt.

Der kleine Junge ist bockig und will nicht mehr weiterlaufen, ihm tun die Beine weh und niemand bemerkt das. Die Mutter schimpft auch noch.

Die Händler versuchen ihre alte Ware noch loszuwerden.

Da ist noch die laute Musik aus dem USB-Gerät.

Die Geräuschkulisse von all den sprechenden Menschen.

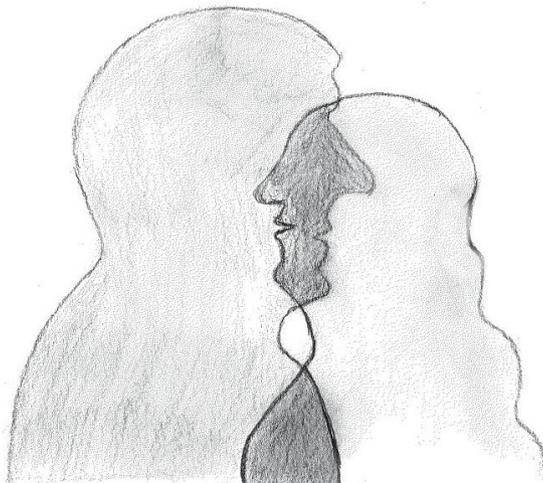
Der Straßenlärm kommt noch dazu.

Das alles auf einmal. Ohne jeden Filter. Kein Wunder, dass bei solchen Menschen (Empathen) schnell nichts mehr geht. Sie sind überfordert ohne die Gründe dafür zu kennen.

Das Gemeine daran ist, dass diese Wahrnehmung nicht beeinflussbar ist. Der empathische Mensch nimmt das alles wahr, ob er das möchte oder auch nicht.

Hier kommt noch eine andere Eigenschaft ins Spiel, die Hochsensibilität. Hochsensibilität zu erklären ist ebenso schwierig wie bei der Empathie. So ein Mensch nimmt mehr wahr als ihm gut tut. Diese beiden Eigenschaften sind mitunter eng verknüpft. Das alles ohne dieses bewusst steuern zu können.

Das geht aber auch anders herum. In Bremen gibt es in einer Kirche den Raum der



Stille. Dort ist es ruhig, man hört nur leicht die Umweltgeräusche. Für die meisten Menschen ist das nicht so interessant, beinahe langweilig.

Für Empathen dagegen ist diese Ruhe sehr erholsam. Einfach mal nichts wahrnehmen.

Dieses "nichts" ist sehr angenehm, wenn der Empath damit umgehen kann. Dafür muss umgangssprachlich der Kopf abgeschaltet werden.

Das muss aber erst erlernt werden. Entspannungsübungen und Meditation können dabei helfen.

Leider greifen einige dadurch auch zu kleinen Helferlein, Dingen die ihnen nicht gut tun.

So wie Alkohol, Medikamente (ohne ärztliche Verordnung), Drogen.

Das geht meist nicht gut und führt in eine Abhängigkeit. Besser ist zu lernen damit umzugehen.

Das kann dazu führen, dass einige diese Eigenschaften wie ein Werkzeug benutzen.

Aus einer lästigen Eigenschaft die belastet, wird dann etwas nützliches, das im Leben hilft statt zu belasten.

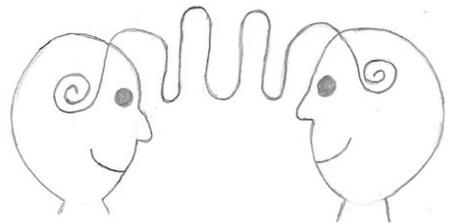
Wo das alles herkommt, warum und wie so das alles so ist, weiß man nicht so genau. Fest steht aber, dass Betroffene damit umgehen lernen müssen, da sie ansonsten schwer erkranken können.

Das ist nicht einfach und viele scheuen

diesen Weg, denn der Weg zu einem guten Umgang damit ist nicht leicht sondern hart und steinig. Es lohnt sich aber, diesen Weg zu gehen denn das Wissen über diese Eigenschaften hilft dabei, damit umzugehen.

Wenn Empathen aber anderen Empathen begegnen ist das meist sehr schön. Denn sie verstehen ohne zu fragen. Verstehen einfach - das verbindet und hilft sehr.

Gruß Conny





# CAPTAIN ZWIELICHT

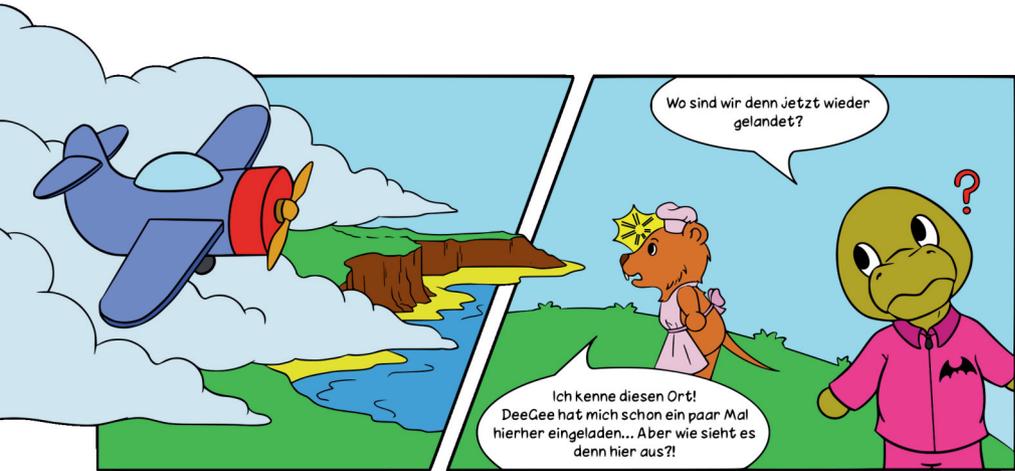


## #9 All Fun And Games









Wo sind wir denn jetzt wieder gelandet?

Ich kenne diesen Ort!  
DeeGee hat mich schon ein paar Mal hierher eingeladen... Aber wie sieht es denn hier aus?!



**\*SCHNIEF\*** Schnuddel! Captain!  
Ein Glück, dass ihr da seid! Ich weiß nicht mehr, was ich noch machen soll...

Sie verwüsten mein ganzes Dorf und ich komme mit dem Aufräumen nicht mehr hinterher...

Ganz langsam und der Reihe nach!  
Wer verwüstet das Dorf?  
Und warum?!



Ich habe keine Ahnung, warum sie das tun!  
Ich kenne diese Leute gar nicht!  
Jemand, der sich L. Lor nennt und ein paar seiner Freunde haben mir vorhin eine Anfrage geschickt...



Sie wollten mein Dorf besuchen und ich habe es ihnen erlaubt...  
Aber kaum waren sie hier, haben sie angefangen alles zu zerstören!

Sie machen Sachen kaputt, zertrampeln alle Pflanzen...  
Und sie hinterlassen überall Müll...

Ich habe sie schon über den Chat kontaktiert und sie gebeten zu gehen, aber sie lachen mich nur aus oder werden sogar beleidigend...

**FORTSETZUNG FOLGT**

# Wenn die Sonne vom Himmel fällt

von Christian Kruse // Gestaltung: C@Fa



Vor ein paar Tagen hatte Daniel bei mir vorbeigeschaut.

Das macht er von Zeit zu Zeit, wenn er mit Jemandem reden will.

Daniel ist siebenunddreißig, unverheiratet, lebt in keiner festen Beziehung, hatte nie Sexualpartnerinnen oder -Partner. Warum dies so ist, habe ich von Daniel bei seinen Besuchen erfahren dürfen.

Der Vater ist verstorben, da ist Daniel fünf Jahre alt gewesen. Seine Mutter hatte nach dem Tod des Ehemannes häufig wechselnde Bekanntschaften, immer mit der an ihn gerichteten Frage, ob er sich den Mann als seinen neuen Vater vorstellen könne.

Daniel wuchs als jüngster von drei Brüdern in einem Umfeld auf, das Sexualität nicht thematisierte, und wenn, dann in verstörenden Anspielungen oder mit herabwürdigenden Äußerungen.

Die Brüder, die den Vater als streng-autoritären Patriarchen noch erlebt hatten, lebten in einer Welt aus Arbeit, Sport und Alkohol, in der sich kein Platz für Partnerschaften fand

Die Mutter wurde von Daniel als eine überbesorgte Frau beschrieben, die ihm noch mit zwölf seine Haare kämmte und die Fußnägel schnitt.

Alles in allem waren dies keine guten Voraussetzungen für eine normale Beziehung.



Wenn ich hier den Begriff *normal* verwende, dann steht er im Zusammenhang mit gegenseitigem Respekt, Vertrauen, Nähe und Wärme geben und zulassen können. Zu all dem war Daniel nicht fähig, und das machte ihn traurig, wütend, depressiv.

Wie gerne hätte er mit einem Menschen eine glückliche Gemeinsamkeit erlebt, vielleicht auch eine Familie gegründet, so wie er es mitunter bei Anderen sehen konnte, oder wie es, und dabei musste er lachen, Werbung und Hollywoodfilme vormachten.

Mit neunzehn Jahren fand er Anschluss an eine Gruppe Hooligans, deren Zusammenhalt aus Stadionbesuchen und Trinkgelagen bestand. Als er mitbekam, dass dort pornographische Darstellungen mit Kindern kursierten und junge Frauen unter K.O.-Tropfen gesetzt sexuell misshandelt wurden, brach er angeekelt den Kontakt ab.

Er trank exzessiv weiter und fing an Kokain zu schnupfen, um auf der Arbeit leistungsfähig zu bleiben. Kurz nach seinem 30sten Geburtstag begab sich Daniel in psychiatrische Be-

handlung, weil die Welt, so bezeichnete er es, "begann, Stück für Stück auseinanderzubrechen". Er wurde arbeitsunfähig geschrieben, bekam Pharmazeutika verordnet und zog sich auf sein Sofa zurück, rauchte stangenweise Zigaretten, bestellte Pizzas vom Bringdienst und nahm an Gewicht zu. Wenn im Fernsehen eine Liebeskomödie gezeigt wurde kam es vor, dass Tränen seine Wangen hinabflossen.



„Ich habe das Gefühl, dass die Welt hier eine Ansammlung von Illusionen ist“, beschrieb er seine Situation bei einem seiner selten gewordenen Besuchen, „so wie in dem Film, wo der Protagonist eines Tages herausfindet, dass alles nur aus Attrappen besteht, als ein Scheinwerfer, der die Sonne darstellt, herunterfällt.“

Diese Illusionen, führte er weiter aus, werden durch gesellschaftliche Zwän-



ge aufrecht erhalten.

Wer nun in so einer Gesellschaft existieren will, muss lernen mit ihnen zu leben, sie als ungeschriebene Gesetze akzeptieren.

Auch der viel zitierte Individualismus unterliegt diesen Gesetzen: Spaß. Unterhaltung. Lachen. Jubeln und Schreien im Stadion oder auf Konzerten ist angesagt, Verzweiflung und Trauer zu zeigen ist dagegen verpönt. Hinzu kommt die Erwartung ständig leistungsfähig und -bereit zu sein und nicht durch Müßiggang „dem lieben Gott die Zeit zu stehlen“ oder gar dem Staat auf der Tasche zu liegen.

Daniel sagte, er fühle sich nicht dazu bereit diese Zwänge auszuhalten. Danach habe ich ihn mehrere Monate nicht mehr gesehen.

Als Daniel nun beim letzten Mal hereinschaute, saß mir ein völlig veränderter Mensch gegenüber.

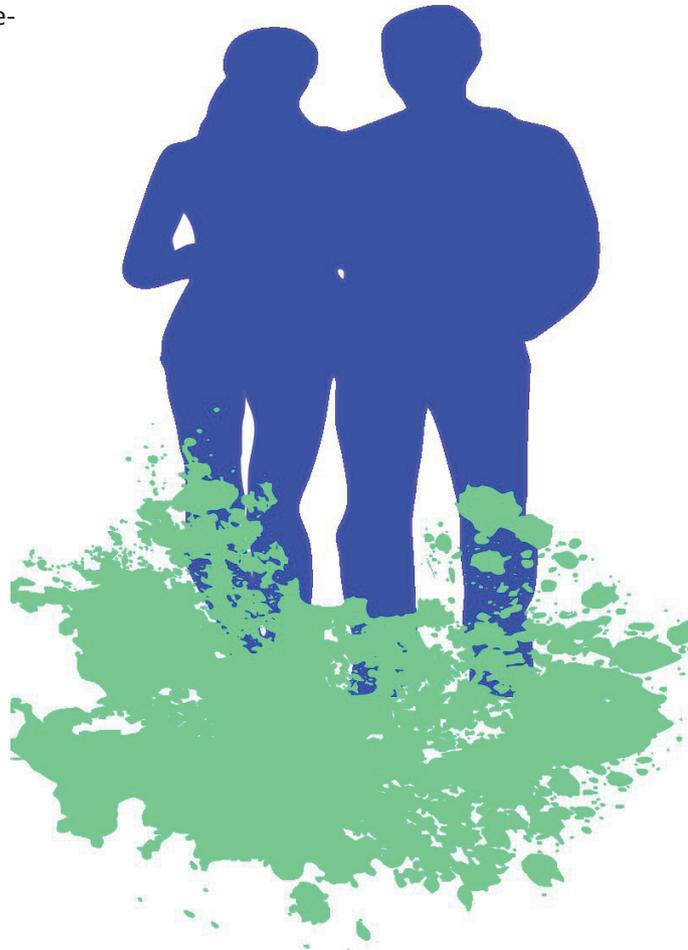
„Ich habe eine Frau kennengelernt“, berichtete er strahlend vor Freude.

Sie hätten sich viel zu erzählen, gingen oft miteinander spazieren oder auch Kaffee trinken. Körperliche Nähe würde sie aufgrund traumatisierender Kindheitserlebnisse ebenso unangenehm empfinden wie er.

Aber, und das war für sie beide wesentlich wichtiger, spendeten sie sich in schweren Zeiten Trost und konnten sich neue Zuversicht geben. Aus dieser Situation heraus ist es ihnen möglich gewesen ihre Medikation zu beenden.



Von Daniel kam der Anstoß, seine Geschichte aufzuschreiben und öffentlich zu machen, da er der festen Überzeugung ist, dass es viele Menschen gibt, die in dieser Welt leben und meinen den herrschenden Zwängen um jeden Preis gerecht zu werden. Vielleicht würden seine Gedanken sie dazu ermutigen zum Himmel hinaufzuschauen, um dort die reale Sonne scheinen zu sehen.



# Psychiatriereform: Interview mit Claudia Bernhard

Bessere ambulante und aufsuchende Begleitung von  
psychisch kranken Menschen

von **Althoff Volker** // Gestaltung: Redaktion Zwielicht

Im Koalitionsvertrag der Bremer Landesregierung sind zum Thema Psychiatrie einige wichtige Ziele formuliert, die die Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard (Die Linke) in den kommenden drei Jahren umsetzen möchte. Wie sie das erreichen will, verrät sie im Interview.

Das Interview führte Volker Althoff.



**1) Was meint eine Verbesserung der psychiatrischen Versorgung?**

**Antwort Claudia Bernhard:** Bei der Verbesserung der psychiatrischen Versorgung steht vor allem eine bessere ambulante und aufsuchende Begleitung und Behandlung von psychisch kranken Menschen an ihrem Lebensort im Mittelpunkt. Damit werden auch Angehörige und das soziale Umfeld erreicht.

Die Krankheit wird nicht mehr isoliert im Krankenhaus behandelt. Stattdessen können die Kontextbedingungen und sozialen Ressourcen einbezogen werden. Damit wird auch eine bessere Inklusion von Menschen mit langfristigen Erkrankungen erreicht und Klinikaufnahmen verhindert.

Dabei haben wir in den vergangenen Jahren bereits große Fortschritte gemacht. In drei von fünf Stadtteilen sind bereits Hometreatment-Teams aktiv. Das haben wir vorangetrieben und das ist ein echtes Pfund. Wir sind aber noch nicht am Ende angelangt. Die Psychiatriereform ist als ein Prozess zu begreifen. Trotz der schwierigen Haushaltslage, die uns Grenzen setzt, steht die Fortsetzung

der Psychiatriereform auf unserer Prioritätenliste, weshalb wir auch vieles bereits in den Koalitionsvertrag geschrieben haben. Die ambulante Versorgung wird konsequent ausgebaut. Wir wollen zeitnah auch in den letzten beiden Stadtbezirken Hometreatment umsetzen und das Tagesklinikangebot ausbauen.

Ein ganz zentraler und gut funktionierender Baustein der Psychiatriereform ist die Einbeziehung von Betroffenen. Die realisieren wir zum Beispiel dadurch, dass wir in immer mehr Gremien Beteiligung umsetzen, den Einsatz von Genesungsbegleitenden in der psychiatrischen Versorgung unterstützen, aber auch Fortbildungen fördern, um interessierte Psychiatrie-Erfarene und Angehörige bei der Beteiligung zu stärken.



## 2) Was ist mit moderner stationärer Versorgung gemeint?

Wie schon angesprochen, steht der Aufbau der ambulanten und aufsuchenden Versorgung im Mittelpunkt der Reform. Um dies umfangreich und flexibel umzusetzen, brauchen wir Budgets, sowohl für die Behandlung von Patient:innen, als auch bei der Begleitung, wie sie durch die Eingliederungshilfe erbracht wird.

Budgets ermöglichen einen flexibleren Einsatz von Ressourcen und sind verbunden mit einer Versorgungsverpflichtung. Die ermöglicht Sicherheit und passgenauere Hilfen für die Betroffenen.

Dabei spielt die stationäre Versorgung

weiter eine Rolle. Hier brauchen wir gut qualifiziertes Personal. Die psycho- und ergotherapeutischen Angebote müssen dabei noch weiter ausgebaut werden. Das ist dringend notwendig. Jedoch leiden wir auf allen Ebenen unter einem eklatanten Fachkräftemangel.

## 3) Wie wollen Sie „Drehtüreffekte“ vermeiden?

Das ist schwer zu sagen, weil es nicht ganz einfach ist.

Wir haben eine wohnortnahe Begleitung ausgebaut. Davon versprechen wir uns, dass diese nachhaltigen Hilfen Krankenhausaufenthalte und Wiederaufnahmen verhindern. Eine effektive Behandlung funktioniert nur in dem Kontext, in dem die Menschen leben. Wir müssen Auffangmöglichkeiten



anbieten, wie tagesklinische Angebote. Und das klappt nur, wenn man solche Orte in greifbarer Nähe hat. Das ist ein langwieriger Prozess und braucht natürlich entsprechende Ressourcen.

#### **4) Wie soll der Krisendienst denn aussehen?**

Der Krisendienst muss so aufgestellt werden, dass ein kontinuierlicher Personalstamm vorhanden ist, der sich als Team versteht. Wir brauchen einen Krisendienst, der 24 Stunden an sieben Tagen in der Woche zur Verfügung steht und verlässlich und vertrauensbildend tätig ist. Das halte ich für absolut notwendig.

#### **5) Welche Angebote gibt es für Kinder und Jugendliche, die gerade jetzt nach der Corona-Pandemie psychisch erkrankt sind und mit den Folgen zu kämpfen haben?**

Die Coronapandemie war insbesondere für Kinder und Jugendliche eine große Herausforderung. Das hat für viele zu psychischen Belastungen und bei manchen auch zu psychischen Störungen geführt. Deshalb war es uns ein wichtiges Anliegen, durch regionale Angebote die seelische Gesundheit von Kindern und

Jugendlichen zu stärken.

Es gibt mittlerweile die ReFaps – Regionale Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Bremer Quartieren. Das sind niedrigschwellige regionale Anlaufstellen für andere Fachkräfte und Familien bei psychosozialen Fragen. Der Fokus liegt auf den strukturell benachteiligten Stadtgebieten. Die ReFaps arbeiten dabei eng mit den Gesundheitsfachkräften in den Quartieren und auch mit den Gesundheitsfachkräften an den Schulen zusammen. Durch eine enge Verzahnung können die Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bedarfsbezogen in den Quartieren und Regionen wirken. Die ReFaps sind in fünf regionalen Tandems im Land Bremen tätig und verbinden kinderpsychiatrische Expertise mit einer regionalen Quartiersperspektive und bieten niedrigschwellige Beratungs- und Informationsangebote unmittelbar vor Ort an.

Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. und die Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bremen-Ost übernehmen die Koordinierung des Vorhabens.

## 6) Welche Hilfen gibt es für Menschen mit „Doppeldiagnosen“?

Der Begriff „Doppeldiagnose“ wird vielfältig verwendet: Zum einen bei Menschen mit psychischen und suchtbedingten Krankheiten. Mittlerweile stellt diese Form der doppelten Betroffenheit keine Ausnahme mehr dar. Die Versorgungsangebote stellen sich mehr und mehr darauf ein und kooperieren miteinander oder bauen integrierte Maßnahmen auf.

Ich war immer dafür, dass das KBO kein reiner Psychiatriestandort ist. Wir brauchen auch die Somatik vor Ort. Andererseits kann der Begriff Doppeldiagnose sich auch auf Menschen mit kognitiven Einschränkungen und psychischen Erkrankungen beziehungsweise Suchterkrankungen beziehen. Hier haben wir ein paar gute Angebote, wie das Beratungsangebot Tandem für Menschen mit geistiger Behinderung und Suchtgefährdung. Aber in diesem Bereich gibt es noch viel zu tun,

insbesondere in Bezug auf spezifische Therapie- und Behandlungsangebote.

## 7) Was ist mit weiteren Kapazitäten im Maßregelvollzug gemeint?

Die Kapazitäten im Maßregelvollzug reichen inzwischen leider nicht mehr aus. Das sehen wir nicht nur bei uns, sondern auch in anderen Bundesländern. Das ist natürlich kein schöner Zustand.

Wir planen aktuell einen Neubau mit mindestens 28 Plätzen. Über die genauen Planungen sind wir mit der GeNo (Gesundheit Nord) in Gesprächen. Dieser Schritt ist inzwischen überfällig. Gleichzeitig wollen wir aber auch dafür sorgen, dass sich die allgemeinspsychiatrischen Angebote verbessern, um die Unterbringung im Maßregelvollzug zu verhindern. In dem Zuge soll auch die Nachsorge verbessert werden, um zeitnahe Entlassungen sicherzustellen.



## Senatorin Claudia Bernhard

Claudia Bernhard wurde 1961 in Gütersloh geboren und ist in Bayern aufgewachsen. Sie machte Abitur in Prien am Chiemsee und studierte in Augsburg und München Geschichte und Politikwissenschaften, mit Abschluss Magister 1989. Sie hat zwei Kinder und wohnt seit 1991 in Bremen.

- Angestellt beim Senator für Wirtschaft, Arbeit und Häfen (2004-2019)
- Eintritt in die Partei DIE LINKE (2007)
- Schulausschuss im Beirat Horn-Lehe (2007-2011)
- Mitglied im Landesvorstand DIE LINKE Bremen, arbeitsmarkt- und frauenpolitische Sprecherin (2007-2011)
- Mitglied im Parlamentarischen Untersuchungsausschuss „Krankenhauskeime“ (2011-2012)
- Mitglied in der Deputation für Gesundheit (2011-2015)
- Mitglied der Besuchscommission auf Grundlage des Gesetzes über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten (2011-2015)
- Mitglied der Bremischen Bürgerschaft, Sprecherin für Arbeit, Bau, Wohnen, Frauen und Landwirtschaft (2011-2019)
- Vorsitzende des Ausschusses für die Gleichberechtigung der Frau (2011-2019)
- Mitglied der Deputation für Bau, Umwelt, Verkehr, Energie und Landwirtschaft (2015-2019)



# Schatten und Licht

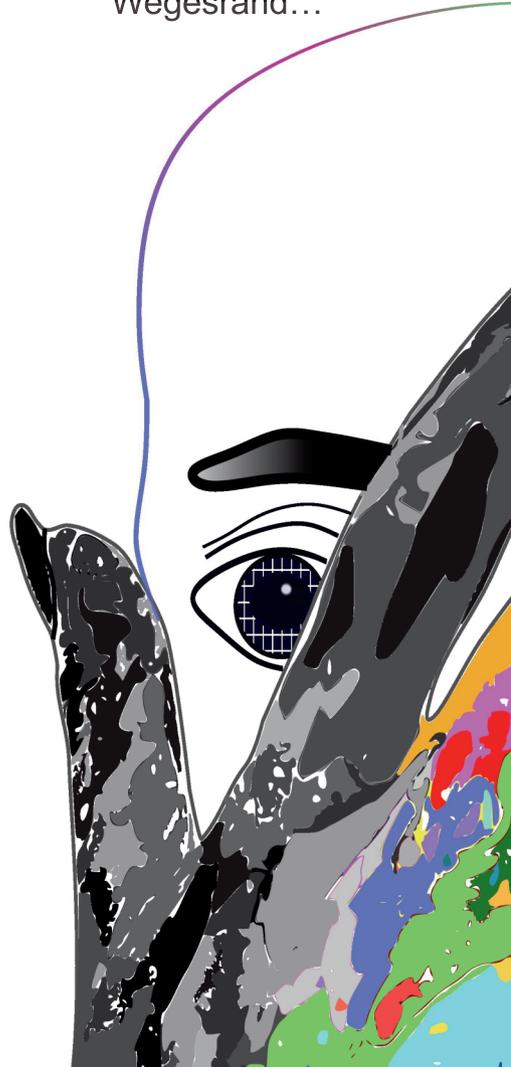
von Benjamin Lapp // Gestaltung: C@Fa

**Oh, dunkler, dunkler Tag,**  
gestatte mir, dein dunkles  
Gewand von meinen Augen  
zu heben.

**Oh, dunkler, dunkler Tag...**  
Ein von tragischer  
Schwermut gezeichnetes  
Wolkenfresko verschluckt  
ungehört die peinvollen  
Klagerufe meiner  
gemarterten Seel'

**Oh, dunkler, dunkler Tag...**  
Sehnsuchtsvoll möchte ich  
mich halten, an den  
allmächtigen Strahlen eines  
imaginären Lichts, doch  
verheddere mich nur im  
Geäst der Trauer.

**Oh, dunkler, dunkler Tag...**  
Alleine mit dem salzigen  
Geschmack des  
aufpeitschenden Meer aus  
dunklen Tränen auf den  
Lippen, küsse ich die  
kummervollen verdorrten  
Rosenblüten am  
Wegesrand...



... doch welch Dreistigkeit  
des Herzens,  
in dieser Verstörung des  
Seins,  
ein Halleluja an die Liebe  
anstimmen zu wollen,  
welches hinausgetragen wird  
von der Allmächtigkeit des  
immerwährenden Zuspruchs.

Oh, helles, helles Licht..

Mit dem Wort der Wörter auf  
den Lippen stehe ich auf dem  
Felsen meines Glaubens und  
preise, mit jedem zu einem  
Psalm werden Atemzug, die  
Berührung mit der Welt.

Oh, helles, helles Licht..

Funkelnde Kaskaden des  
Glücks, geküsst von ewiger  
Seligkeit vermögen meine  
vormaligen dunklen Tränen  
zu umarmen und entzücken  
mein nun lächelndes Antlitz

Oh, helles, helles Licht,

gestatte mir nun, auf deinen  
erhabenen Schwingen aus  
Gold und Silber zu  
schweben.

Oh, helles, helles Licht..



# Der Unfall und seine merkwürdigen Folgen

von Cornelia Burmeister // Gestaltung: Cornelia Burmeister



Immer wieder rutsche ich in alte Verhaltensweisen zurück. So wie bei meinem Unfall, bei dem ich mir den Arm brach. Damals stolperte ich und fiel hin. Sofort verniedlichte ich das Problem und meinte das selbst hinzubekommen. Dieses Mal aber nicht, da mein Knochen gebrochen war. Nur wusste ich das noch nicht. Ein Mann bemerkte mein Missgeschick und bot mir Hilfe an. Ohne seine Hilfe wäre ich nur schwer wieder hochgekommen. Doch zum Arzt oder zur Unfallaufnahme wollte ich nicht. Darüber ärgere ich mich noch heute. Denn diese Hilfe hätte ich sofort gebraucht. Da war auch eine unterschwellig Angst, die mich fortan ständig begleitete und belastete.

Erst als ich mich einer Freundin anvertraute (sie sah auch wie blau das alles geworden war) änderte sich mein Verhalten. "Du spinnst wohl - ab zum Arzt", war ihr Kommentar. Ich sah ein, dass es nötig war und ging in die Notaufnahme des Krankenhauses. Hatte kein gutes Gefühl, was sich leider auch bestätigte. Der schmerzende Arm wurde geröntgt und es wurde ein komplizierter Bruch diagnostiziert, welcher eine Woche später operiert wurde.

Den „Anschiss“ von meiner Freundin brauchte ich. Denn die Verletzung zog mich psychisch runter. Mit der Diagnose wurde das aber schlagartig besser. Das Problem hätte ich nicht aussitzen können

und die psychische Belastung die davon ausging, war auch nicht ohne.

Auch im Krankenhaus fiel es mir schwer mal Hilfe anzunehmen. Die Schwester bot sich da immer wieder an. Am zweiten Tag stand ich mit ihr zusammen im Bad. „Wollen sie sich umziehen? Das OP Hemd ist nicht mehr nötig.“ Sie öffnete die Schleife im Nacken und schon stand ich im Freien. Das war zwar ungewohnt, aber dass sie mir half fühlte sich gut an. Nachdem sie mich gewaschen hatte, half sie mir noch in den Schlafanzug. So saß ich danach im Bett und fühlte mich seltsam wohl. Alleine hätte ich das sicher nicht hinbekommen.

Sauber und operiert und ohne Schmerzen. Mir wurde bewusst, dass ich richtig gehandelt habe. Dass diese Menschen mir helfen wollen. Die machen das nicht weil sie es müssen, sondern weil sie es wollen. Dass mir so selbstverständlich geholfen wurde und ich es auch annehmen konnte, beeindruckt mich bis heute. Das war nach den bösen Erlebnissen auf dem Bau das stricke Gegenteil von dem was ich dort erlebt habe. Ich konnte nun doch wieder an das Gute im Menschen glauben.

Dafür, dass der Doktor meinen defekten Knochen wieder hinbekommen hat, bin ich sehr dankbar. Es wurde mir gesagt, dass mir unbehindert unter Umständen eine Behinderung gedroht hätte.

Warum konnte ich zuvor keine Hilfe annehmen? Wieso fiel es mir so schwer? Es war ein Rückfall in alte Verhaltensweisen. Das ist wie ein böses PC Programm welches von selbst abläuft. „Ich bin alleine und muss das alles hinbekommen.“ Nur mit bewusstem Gegendenken kann ich mich dagegen wehren.

Viele Jahre habe ich mir gewünscht, dass mir mal geholfen wird. Habe aber nicht so richtig daran geglaubt. Dann passierte es eben doch und das tut nur noch gut.

Das mit dem hilflosen Gefühl wird wohl auch in Zukunft noch geschehen, aber das was ich im Krankenhaus erlebte war ein Schlüsselerlebnis und wird mir zukünftig sicher sehr helfen.

# Jörg M. Fegert: „Anerkennung psychischer Traumafolgen“ Rezension

von Dirk Wahlers // Gestaltung: Sarah Conradi

**Der Autor Prof. Jörg M. Fegert ist Sprecher des Zentrum für Traumaforschung Ulm. Den Streit um eine St. Michaelsfigur in einem Kriegerdenkmal in der Stadt nimmt er zum Anlass nach den Überlebenden und Traumatisierten zu fragen.**

Im Geleitwort berichtet Christine Bergmann als „Unabhängige Beauftragte der Bundesregierung für Fragen sexuellen Missbrauchs“ von den Schwierigkeiten der Anerkennung von Traumafolgen bei Opfern sexualisierter Gewalt und dem Leid der Betroffenen durch immer noch anhaltende Tabuisierung des Themas.

Jörg Fegert erkennt „eine systematische Stigmatisierung Betroffener“ (S. 13) bei allen Opfern von Traumafolgen. Sein Buch ist kein wissenschaftlicher Text sondern nähert sich dem Thema in Form von chronologisch aufeinander aufbauenden Essays an. Sein Ausgangspunkt ist individuell und durchaus überraschend:

Im Ulmer Münster steht seit 1934 auf einem Querbalken unter der Orgel eine St.

Michaelsfigur als Kriegerdenkmal. Mit erhobenem Schwert in blutrünstiger Pose mahnt er eher an die Wehrhaftigkeit Deutschlands, denn an die Kriegsoffer. Dies ist ein Ausdruck des deutschen Militarismus, der schließlich in den zweiten Weltkrieg mündete. Ursprünglich war der Michael mit gesenktem Schwert und zu Boden blickend in Trauerpose geplant gewesen.

Nach einer Debatte um die Frage, wie mit dieser Figur umzugehen sei, kam es zur Übereinkunft, sie nicht zu entfernen, sondern jeden Michaelistag eine Vortragsveranstaltung stattfinden zu lassen, auf der die Figur und ihr Zweck thematisiert werden. Autor Fegert hielt diesen Vortrag im Jahre 2021. Das vorliegende Buch ist sei-

ne thematische Vertiefung dieses Vortrags.

Fegert beschreibt den Umgang mit den Kriegsoptionen des ersten Weltkrieges, denen dieses Denkmal ja gewidmet ist. Im ersten Weltkrieg starben fast 10 Millionen deutsche Soldaten. 1,5 Millionen überlebten den Krieg als „Invaliden“. In der Republik wurde ein relativ fortschrittliches Entschädigungsrecht eingeführt, in dessen Zentrum laut Fegert die Teilhabe an Arbeit und die gesellschaftliche Reintegration standen. Er lenkt den Blick dann auf die Traumatisierten, die als „Kriegszitterer“ oder „Schüttelneurotiker“ bezeichnet wurden.

Diesen seelisch versehrten Kriegsoptionen schlug umgehend Misstrauen entgegen. Sie wurden als Simulanten abgestempelt, einige mit Elektroschocks „regelrecht gefoltert“ (S. 70). Fegert bezieht sich auf die Medizinhistorikerin Maria Hermes-Wladarsch, die betont, „das nach der geltenden psychiatrischen Lehrmeinung in Deutschland Kriegserlebnisse und die invalidierenden Erkrankungen kausal nicht zusammenhängen“ (S. 70). Die Betroffenen galten eher als „weich, schwach, gar hysterisch“ (S. 71).

Ab 1934 wurden seelische Erkrankungen grundsätzlich nicht mehr als Kriegsfolgen anerkannt. Im Rahmen der Krankenmorde durch das NS-Regime wurden 5000 im Ersten Weltkrieg traumatisierte Soldaten

systematisch ermordet.

Fegert wendet sich nun der Nachkriegszeit zu. Das 1953 in Kraft getretene „Bundesergänzungsgesetz“ sprach Opfern des Nationalsozialismus das Recht auf Entschädigung zu. Aber das Gesetz war so ausgelegt, dass Opfergruppen von vorneherein ausgeschlossen waren. Die Geschädigten wurden nicht als Antragsberechtigte sondern als Bittstellende behandelt.

Hinzu kamen bürokratische



Schwernisse. Erst nach sechsmonatiger Haft in einem KZ kann von einer Schädigung ausgegangen werden, die dann gegebenenfalls entschädigt würde, besagte eine sogenannte „Rechtsvermutung“. Kürzere KZ-Aufenthalte erscheinen so zumutbar. Fegert weist nach, dass schwer traumatisierte Menschen systematisch des Simulantentums verdächtigt wurden. Die nächste traumatisierte Gruppe der sich Fegert zuwendet sind die Betroffenen von sogenanntem „sexuellen Missbrauch“. Auch hier deckt er wieder systematische Zweifel an den Aussagen der Betroffenen auf. Er gibt Beispiele für die verbreitete Lehrmeinung der „Lügenhaftigkeit“ (S. 95) von Kindern durch angesehene Psychologen des 20. Jahrhunderts. Auch galten Aussagen von Frauen mindestens in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts weniger, als die von Männern. Fegert skizziert die Entwicklung der „Aussagepsychologie“ in der zweiten Hälfte des Jahrhunderts, die sehr viel differenzierter vorgeht. Da der Grundsatz „im Zweifel für den Angeklagten“ einen Grundpfeiler unseres Rechtssystems bildet, ist es grundsätzlich zulässig und auch notwendig im Strafrecht Beschuldigungen anzuzweifeln. Fegert sieht aber den Umgang mit den Betroffenen als immer noch problematisch und diskriminierend an. Anhand verschiedener Statistiken und Be-

fragungen versucht Fegert die ungemeine Häufigkeit von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung zu belegen. Er kommt zu dem Schluss, dass über 10 Prozent der deutschen Bevölkerung in der Kindheit von sexualisierter Gewalt betroffen waren (S. 110). Er kritisiert den Umgang mit dem Thema. Zur Illustration werden zerstörte Teddybären und Puppen verwendet. In Ausdrücken wie „Seelenmord“ oder „für ein Leben geschädigt“ erkennt er stigmatisierende Zuschreibungen (S.117). Dann kommt der heutige Umgang mit Aussagen von Betroffenen zur Sprache. Hier erschwert die erwähnte Unschuldsvermutung die Aufklärung der Taten. Wenn Aussage gegen Aussage steht, werden Verdächtige freigesprochen. Bei Straftaten im digitalen Raum sieht es anders aus, hier gibt es harte Beweismittel. Fegert beklagt, dass die Erkenntnisse der Traumaforschung kaum Eingang in die Prozesse finden (S.125). Um Mittel nach dem Opferentschädigungsgesetz oder des „Fonds Sexueller Missbrauch“ zu beantragen sind hohe bürokratische Hürden zu überwinden. Die Bearbeitungszeiten sind lang. Für Betroffene ist dies oft schwer auszuhalten, da ihre Glaubwürdigkeit angezweifelt wird und sie sich wiederum als Bittsteller behandelt fühlen. Die Betroffenen ringen um „Anerkennung des Unrechts, das ihnen angetan wurde“ (S. 139), durch die

betreffenden Institutionen.

Fegert ist kein Historiker. Das merkt man dem Text gerade im ersten Teil auch an. Die Stärken der Essays liegen in dem Blickwinkel, den er einnimmt. Er lässt immer wieder Historiker:innen Philosoph:innen und Schriftsteller:innen zu Wort kommen, um seine Ausführungen zu untermauern und zu illustrieren. In der Beschreibung der Gegenwart ist der Autor ein unbestrittener Fachmann. Er beleuchtet kompetent und einfühlsam die Probleme vor denen Betroffene stehen. In seiner konsequenten Parteinahme für die Opfer argumentiert er jedoch zuweilen einseitig und kann das Grundproblem *wie schütze ich Betroffene und gleichzeitig, möglicherweise zu Unrecht Beschuldigte* nicht auflösen.

Das Buch ist mit vielen Illustrationen versehen. Hier handelt es sich zum großen Teil um reproduzierte Zeitungsartikel, die durch Qualität und die starke Verkleinerung vollkommen unleserlich sind. Hier hätte man sich auf weniger und dafür erkennbare Quellen beschränken sollen.



Jörg M. Fegert

„Anerkennung psychischer Traumafolgen.

Eine Spurensuche, inspiriert von der St.

Michaelsfigur im Ulmer Münster“

Psychiatrie Verlag 2022

176 Seiten, 25,00 €

ISBN: 978-3-96605-185-9

# Potential und Gefahr im Umgang mit der Psychose

von Leonard Schiff // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**Psychosen äußern sich in ihrer Form von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie erschweren den Alltag Betroffener. Der Kampf mit stark wankenden Erregungszuständen, schwierigem Bezug zur Realität und sozialer Isolation fordert Menschen mit psychotischen Problematiken heraus.**

Das wahrhaftig Brutale an der Psychose ist nicht die Psychose selber. Denn diese kann sich von freundlichem oder unfreundlichem Gesicht zeigen, kann destruktiv, aber auch produktiv wirken. Die Tatsache, dass sie sich in unseren Breiten meist destruktiv zeigt, liegt nicht an der Psychose selber. Sondern am Unverständnis.

Ein Traum ist weder gut noch böse oder schlecht; auch ein Albtraum nicht. Es ist unvermeidbar, dass der Mensch in den Tiefen seiner Psyche nicht nur Käsekuhen und Sonnenschein sammelt. Und die Verarbeitung von Inhalten kann

schmerzhaft sein, ist aber bitter notwendig. Eine Psychose ist ein solcher Verarbeitungsprozess. Genau wie ein Traum gebiert sich die Psyche und versucht Inhalte zu verarbeiten, die im gewöhnlichen Bewusstsein des Menschen keinen Platz haben. Grenzen werden eingerissen zwischen Bewusstsein und persönlichem Unbewussten, persönlichem Unbewussten und kollektivem Unbewussten.

Dadurch kann Großartiges erwachsen. Psychotiker nehmen, neutral formuliert, Dinge wahr, die Menschen ohne diese Besonderheit nicht wahrnehmen können. Eine Halluzination ist letztlich auch real,

schließlich feuern echte Neuronen im Gehirn. Nur weil man etwas nicht versteht, heißt das nicht, dass es nicht real sei.

Die Reaktion der Medizin ist genauso verständlich wie fehlgeleitet. Denn bei einem Phänomen, das so alt ist wie die Menschheit selber, von einem Hirndefekt auszugehen, der mit invasiver Medikation geheilt oder zumindest unterdrückt werden müsse, führt so sehr zum Beenden der Psychose wie die Alkoholprohibition zur Beendigung des Alkoholkonsums führte. Wirkliche Hilfe kann es nur durch Verstehen des Menschen selber geben. Die Psychose gehört zum Psychotiker wie ein hoher IQ zu einem intelligenten Menschen oder gut funktionierende Muskelmasse zum Profisportler. Es ist ein elementarer Bestandteil seines Seins; diesen Teil unterdrücken zu wollen ist gleichbedeutend damit, den Menschen selber abzulehnen. Echte Hilfe für den Psychotiker bedeutet: Helfen zu verstehen, was die Inhalte bedeuten. Warum treten sie auf? Was bedeuten sie? Wohin führen sie mich? Worauf versucht meine Psyche mich aufmerksam zu machen?

Natürlich ist das letztlich ein eher schwammiges Feld ähnlich der Traumdeutung. Das macht aber nichts. Letztlich gibt es nämlich keine „eine“ Antwort, keine „eine“ Deutung. Bereits ein produkti-

ves Beschäftigen mit den Inhalten anstelle von der Verdrängung zu setzen bedeutet eine Arbeit mit der Psyche zu erlernen, die die Chancen beträchtlich erhöht, dem Psychotiker ein lebenswertes Leben zu ermöglichen. Alleine dadurch, dass der Psychotiker lernt, seine Gedanken und Gefühle ernst zu nehmen, zu analysieren und zu erspüren, wird ihm ein wichtiges Mittel im Kampf mit sich selber gegeben.

Auch das ist ein typisches Problem heutiger Medizin: Es braucht klare Antworten. Diagnose XY führt zur Medikamentengabe YZ. So mit der Psyche des Menschen umzugehen ist wie zu versuchen einen Nagel mit einer Abrisskugel in die Wand einzuschlagen. Die Psyche ist viel zu komplex und empfindlich für ein solches Vorgehen und muss mit den Mitteln der Psyche behandelt werden, nicht mit den Mitteln der Biologie (außer möglicherweise als kurzfristige Notlösung).

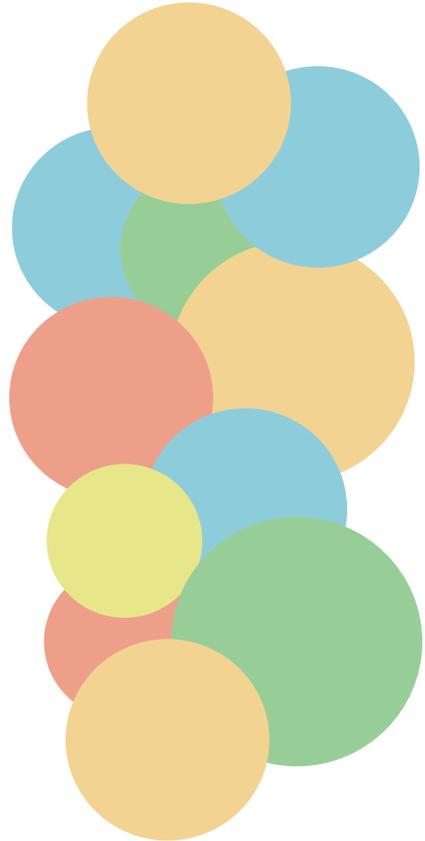
Das ist harte Arbeit, die viel Zeit in Anspruch nimmt, geschultes Fachpersonal erfordert und nicht selten auch eine Ehrlichkeit sich selbst gegenüber erfordert, die schnell ans Schmerzhaftes geht. Doch der Lohn dieser Arbeit heißt echte Heilung. Keine garantierte, versteht sich. Und auch ist das Wort „Heilung“ möglicherweise irreführend: Denn niemand wird von sich selber geheilt. Die Fähigkeit zur



Psychose ist eben das: Eine Fähigkeit. Nicht mehr, nicht weniger. Was ich mit „Heilung“ meine ist: Die Sensibilität nicht zu verlieren, die aus der Psychose erwächst, ohne aber ständig zu crashen. Ein gesundes Leben führen zu können ohne sich selbst zu verleugnen. Letztlich stimmt: Psychotiker können vieles nicht. Mehr Sensibilität bedeutet achtsamer leben zu müssen. Weniger Stress abzukönnen. Schneller der Verzweiflung anheimzufallen. Mehr Ruhe zu brauchen.

Aber eben auch: Mehr wahrnehmen zu können. Mehr verstehen zu können. Andere besser zu sehen. Als die Aufgabe von der Psychiatrie im Bezug auf Psychosen sehe ich, Psychotikern zu zeigen, wie sie leben können, so dass sie ihr Potential verwirklichen, ohne im Strudel der eigenen Verletzlichkeit zu ertrinken.

Die harte Arbeit muss auf beiden Seiten stattfinden damit die Psychose nicht mehr als Krankheit und Problem, sondern als Potential gesehen werden kann. Denn bei einem bin ich mir ganz sicher: Psychotiker haben der Gesellschaft extrem viel zu bieten. Man muss sie nur lassen.



# Politische Psychiatrie und seelische Gesundheit im Alter

von Karin Haehn // Gestaltung: Karin Haehn



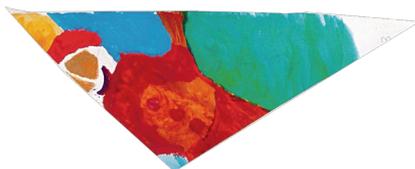
Ich bin der Meinung, je älter der Mensch ist, umso mehr überschneiden sich die somatischen Krankheiten mit den seelischen Störungen.

Ich fürchte, wir können dann nicht mehr unterscheiden, ob wir zum Beispiel an einem Bandscheibenvorfall leiden oder ob wir uns seelisch so überlastet haben, dass die daraus resultierenden Verspannungen die Bandscheibe aus ihrer Form treiben. Wir stehen dann vor der Entscheidung: suchen wir einen Psychologen auf, der uns hilft uns gedanklich zu entspannen, oder gehen zu einem Orthopäden, welcher uns körperliche Entspannungsübungen verschreibt, wie beispielsweise Krankengymnastik oder Ergotherapie?

Wenn wir wehrhaft sind und Glück haben, wird auf diesem Wege unsere Medikamentendosis nicht erhöht.

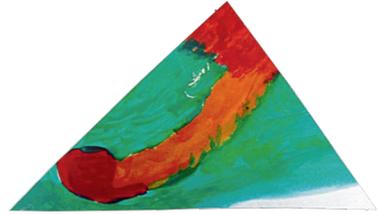
Politisch gesehen wünsche ich mir zum Erhalt der seelischen und körperlichen Gesundheit im Alter ambulante Einrichtungen, in denen jeder Senior auf Menschen trifft, die in der Lage sind den oft widersprüchlichen Wünschen und Ängsten der Hilfesuchenden gerecht zu werden. Hilfreich wäre es, wenn diese niederschwellig, ohne Anmeldung und Anwesenheitsverpflichtungen arbeiten könnten.

Wenn es gelingt die Widerstände gegen



einen Hausbesuch zu überwinden, hielt ich es für hilfreich, wenn z.B. die Sozialpsychiatrischen Dienste eine ehrenamtliche arbeitende Bürgerhelfergruppe ausbilden könnten, die unter der Leitung einer Gerontopsychiatrischen Fachkraft den alten Menschen zuhause helfen, ihre kleinen praktischen Probleme zu lösen, wie z.B. das Auswechseln einer Glühbirne oder den entspannten Gang in ein Eiscafé.

Zehn Jahre lang war ich in Bayern Mitar-



beiterin einer solchen Bürgerhelfergruppe. Wir bekamen 10 Euro pro Stunde und die Fahrtkosten als Aufwandentschädigung. Ich glaube, die Gruppe arbeitet immer noch unter den gleichen Bedingungen. Wichtig ist mir auch, dass Menschen, die sich ehrenamtlich einsetzen, regelmäßig Gelegenheit zur Supervision erhalten. Denn diese Arbeit ist nicht nur schön, sondern auch sehr anstrengend und belastend.



# Mein Ego will

von Marc // Gestaltung: ZWIELICHT

-*toll sein*

-meint, immer Einfluss nehmen zu müssen

-**ein Held sein**

-*wie Andere sein*

-keine Angst haben

-**perfekt sein**

-nicht gekränkt werden

-EIN TOLLER STECHER SEIN

-*eitell sein*

-will Menschen und Dinge konsumieren

-**STARK SEIN**

-*geliebt sein*

-**dazugehören**

-gleich sein

-*sich rechtfertigen*

-*will die Sensation*

-**lässt sich beeinflussen**

-*glaubt jeden Scheiß*

-**ist ein Zweifler**

-ist verzweifelt

-MICH AN DER HINGABE ZU JESUS HINDERN

usw. usw.

Aber mein wahres Selbst, ist komplett anders.

Mein Ego und mein wahres Selbst stimmen nicht überein.

Das ist ein Problem. Kennt hier jemand sowas?

Hat jemand eine Idee?

Ich möchte nicht mehr von meinem Ego dominiert werden.

Mein Ego tritt immer erst in Erscheinung, wenn ich auf Menschen treffe!!!

Das ist soo anstrengend !!

# Tanzen ohne Angst

inspiriert von Jazz, Tango,

und

Blues

die Liebe über die Vernunft

Nachts als Hauptgericht essen. In der Öffentlichkeit  
tanzen, ohne Angst. Es gibt gute Gründe zu leben.

Wenn Räuber tot in den Gassen liegen,

der Mond über Soho glänzt,

dass ~~die~~ Depression aufhört und das Leben weiter-

gehen darf.

Es geht weiter. Aber nicht alles wird automa-

tisch gut. Auch nicht, als man selbst erwachsen ist.

immer

wieder lauert da eine seltsame Traurigkeit, gibt es peinli-

che Situationen und Verletzungen. Und dennoch:

Wenn

der Hai fisch sei ne

Zähne zeigt,

fragt nach den Dingen, die uns antreiben, die zu werden,  
die wir sein wollen und lässt Raum für die nicht unwahr-

scheinliche Möglichkeit, dass wir daran scheitern.

Das Leben ist

nicht nur

für

Kleinkriminellen und Großkapitalisten

~~den~~ Kontrollfreaks

Aufmerksamkeitssüchtigen

und

den Begabten

, sondern

gehört, ~~sondern~~ auch den Schüchternen, ~~den~~

SOLIC

den ewig Suchenden.

ACS:



TANZ

## **(LITTLE) MR. SUNSHINE**

SCHAUSPIEL

## **ALL DAS SCHÖNE**

von Duncan Macmillan mit Jonny Donahoe



SCHAUSPIEL

## **DIE DREIGROSCHENOPER**

# Buchrezension: Tessa, die tapfere Schnecke

von Joachim Götz // Gestaltung: Joachim Götz

**Buchrezension: Tessa, die tapfere Schnecke**

**Autorin: Nina Boettger (ehemals Pfeiffer)**

**Illustration: Charline Alcantara**

**Verlag: Edition Falkenberg, Bremen**

**64 Seiten**



In ihrem Buch „Tessa, die tapfere Schnecke“ beschreibt die Autorin Nina Boettger die Situation eines Kindes, das erlebt wie ein Elternteil an einer Depression erkrankt. Dies tut sie in Form eines Märchens. Dort wird die Depression als Schneckenristesse bezeichnet. Sie möchte mit ihrem Buch darauf aufmerksam machen, wie Kinder eine solche Situation erleben, durch welche Schwierigkeiten sie gehen und was das mit ihnen macht. Sie verwendet hierfür eine einfache, treffende und gleichzeitig gefühlvolle Sprache. Dabei geht sie auf das emotionale Erleben im erschwerten Alltag ihrer Titelheldin und dem ihrer Brüder besonders ein.

In einigen der beschriebenen Situationen fand ich mich als Leser genauso wieder, da ich die Hilflosigkeit und die daraus entstehende Angst kenne, der sich ein Angehöriger einer an Depression erkrankten Person ausgesetzt fühlen kann.

Die Autorin, selbst Mutter von drei Kindern, kämpft bis heute mit Depressionen und weiteren psychischen Erkrankungen. Es gelingt ihr hier Verständnis für beide Seiten näher zu bringen, den Erkrankten und den Angehörigen. Sie zeigt, dass beide auf jeweils ihre eigene Art Hilfe brauchen. Anhand von sehr einfachen, symbolhaften Beispielen erzählt sie die

Geschichte über gut fünfzig reichlich bebilderte Seiten. Die farbig gemalten Illustrationen von Charline Alcantara sind anschaulich, detailliert und wirken sehr liebevoll gestaltet. Das Kinderfachbuch ist unter wissenschaftlicher Beratung durch Klaus Henner Spierling (Diplom Psychologe) und Dr. med. Friedrich Haun entstanden.

Aus dem Inhalt:

Tessa ist eine Schnecke, die mit nur noch einem Elternteil, dem Vater, und mit ihren Brüdern gemeinsam aufwächst. Sie ist die zweitälteste. Wie bei jeder anderen Familie gehen die Kinder zur Schule, erledigen ihre Hausaufgaben, treffen sich mit anderen, gehen zum Spielen und verschiedenen Hobbies und Freizeitangeboten nach. Kurz gesagt beschäftigen sie sich mit all dem, mit dem sich Kinder ihres Alters normalerweise beschäftigen. Der Vater geht auf die Arbeit und sorgt für die Familie. Bis zu dem Moment, als der Vater zusehends an Schneckenrlistesse erkrankt. Er zieht sich immer mehr zurück und wird immer stiller. Eines Tages kann er nicht mehr aufstehen und ist nicht mehr in der Lage, zur Arbeit zu gehen. Von hier an wandelt sich die Situation

und die Schneckenkinder beginnen sich Sorgen zu machen und übernehmen mehr und mehr die Aufgaben des Vaters. Treffen mit Freunden müssen immer häufiger wegfallen. Tessa fasst eines Tages gar den Entschluss nicht in die Schule zu gehen und stattdessen zu Hause den Vater zu pflegen. Dann wechseln sich die Geschwister damit ab. Die Schneckenkinder geben mehr und mehr ihrer eigenen Bedürfnisse und Zielsetzungen auf. Bis sie eines Tages nicht mehr weiter wissen. Sie entschließen sich Hilfe bei einer Schulfreundin des Vaters zu suchen. So entsteht gemeinsam die Entscheidung, dass



Tessa sich auf den langen und gefährlichen Weg zum Arzt macht.

Im Anschluss an die Geschichte, folgt ein Abschnitt im Buch, der die Überschrift trägt: „Was bedeutet das?“ Zwar liest sich die Geschichte bis dahin glatt und am En-



de wird auch alles gut, als wäre alles so einfach. Doch in diesem zweiten Abschnitt gibt es Erläuterungen zu den verschiedenen symbolhaft dargestellten Begebenheiten der Geschichte. Hier wird darauf eingegangen, welche Schwierigkeiten noch auftreten können und medizinische Zusammenhänge werden einfach erklärt.

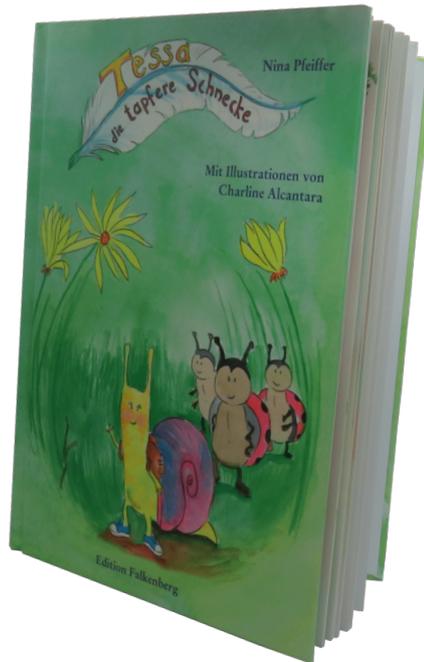
Das Buch möchte Mut machen. Mut machen, dass es sich lohnt weiter zu kämpfen. Auch bei Schwierigkeiten, die auf

einen zukommen. Dass man sich Hilfe suchen kann. Dass man Hilfe annehmen kann. Dass es manchmal guttut mit jemandem zu reden. Dass manchmal Dinge erst möglich werden, wenn man Unterstützung annimmt und mit anderen in Kontakt tritt.

Am Ende des Buches findet sich nebst eines Nachwortes außerdem noch eine Auswahl an Adressen und Websites, die Betroffenen weiterhelfen können.

In vielen der beschriebenen Momente in Tessa's Geschichte konnte ich Parallelen zu meinem eigenen Leben finden. Ich habe mir die Frage gestellt, ob mir das Buch, wenn ich es damals als Kind gelesen hätte, geholfen hätte. Ich vermute, ich hätte begriffen, dass ich mit meiner Situation nicht alleine in der Welt stehe. Deshalb halte ich das Buch auf jeden Fall für lesens- und empfehlenswert.

**Tessa, die tapfere Schnecke**  
**Nina Boettger (ehemals Pfeiffer)**  
**Illustration: Charline Alcantara**  
**Verlag: Edition Falkenberg, Bremen**  
**64 Seiten**



# Zustandsbeschreibung

von Benjamin Lapp // Gestaltung: Redaktion Zwielight

Nur noch eine Weile, meine Gefährtin,

und Wir werden aus den dunklen tiefen Gängen unserer eigenen Schutzbehäusung wieder hervortreten können, in denen die Angst vor der wieder aufflammenden Niedertracht des menschlichen Wesens drohte uns lebendig zu begraben.

Die Geschütze des Hasses werden bald nur noch dumpf zu hören sein, die solange mit grausiger Impertinenz gegen die Wände unserer Außenwelt schlugen, ich bin mir da ganz sicher. So ruhe dich aus und lasse mich deine Tränen trocknen auf das sie bald nur noch aus einem Lächeln sprießen werden.

Nur noch eine Weile, meine Gefährtin, nur noch Weile,  
und die Welt, die, von oben herab dirigiert, dramatisch zu zerreißen drohte, wird uns bestimmt wieder als eine bessere anlächeln, so wie es war, vor unserem Einschluss in die sicheren Gewölbe unseres inneren Friedens, und Wir, Wir werden zurück lächeln.



Die mutmachenden Überlieferungen unserer Wurzeln, von denen Wir doch so lange im Schatten zehrten, dürfen nicht in uns verklingen, sondern mit aller noch vorhandenen Zuversicht von uns geformt werden zu einer Glocke des schönsten Klanges, um unsere baldige Wiederkehr zu verkünden.

Nur noch eine kleine Weile, meine Gefährtin, nur noch eine kleine Weile, und Wir werden wieder unbeschwert und ohne Furcht tanzen können, so wie Du es immer liebtest, im großen hellen Palas unserer hoffnungsvollen Träume, mit jedem Schritt begleitet vom Klang der Zuversicht unseres ewigen Seins in beider Gedanken.

Nur noch eine kleine Weile...

FUTURE



# TRITT AUS DEM SCHATTEN INS LICHT

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

Ich bin suchtkrank. Ich bin abhängig von Benzodiazepinen. Das sind Psychopharmaka die zunächst vorzüglich wirken, doch auch sehr schnell sehr stark abhängig machen. Körperlich und psychisch.

Nun, ich hatte einen Rückfall nachdem ich zuletzt wieder einmal eineinhalb Jahre abstinent von diesen Stoffen lebte. Und, ich möchte gleich zu Beginn sagen, ich hatte diesen Rückfall, obwohl es mir in dem Moment wirklich, äußerlich betrachtet, sehr sehr gut ging. Selbst für mich, gemessen an dem, was ich schon alles durchmachen musste. (Ich muss damit

rechnen und damit umgehen können, dass Menschen meines unmittelbaren sozialen Umfelds so langsam kein Verständnis mehr dafür haben.)

Ich muss außerdem vorausschicken, dass ich, neben einer Depression, eine Sozialphobie habe. Das heißt, dass ich Angst in der Begegnung und im Umgang mit Menschen habe. Deshalb sagte ich, dass diese Substanzen zunächst vortrefflich wirken, weil sie das tatsächlich sehr gut tun. Sie sind in der Lage nicht nur deine Angst vollkommen zu nehmen, sondern, dir sogar Mut zu geben, dir „einzureden“,

du seist in der Lage die ganze Welt zu verändern. Du kannst alles! Du bist der große Zauberer! Du verstehst alles. Du guckst hinter die Geheimnisse von allem. Du fühlst dich allmächtig! Sie setzen dein Potenzial frei. Das was du sonst in dir hast, aber nicht in der Lage bist es zu leben. Und das wiederum ist genau der Punkt warum sie so gefährlich sind. Warum sie Gift sind. Es ist zwar richtig, dass du dieses Potenzial besitzt, aber es ist eine Lüge, dass du es unter Einfluss dieser Substanzen ausleben kannst. Das Gegenteil ist der Fall!

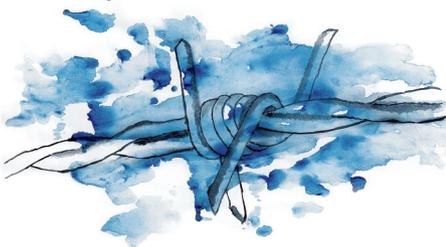
Mittlerweile habe ich jahrzehntelange Erfahrung mit diesen Stoffen. Sie haben mein Gehirn wahrscheinlich für immer verändert. Unzählige Male hatte ich Zeiten des Konsums abwechselnd mit Zeiten der Abstinenz. Letzteres ausschließlich gezwungenermaßen, weil es entweder finanziell oder psychosozial oder physisch nicht mehr ging. Meistens waren es alle drei Faktoren die sich einander bedingen. Da es sehr sehr schnell geht bei Benzodiazepinen, dass sie zunächst eine psychische und sofort darauf eine körperliche Abhängigkeit erschaffen, war ich der perfekte Kandidat darauf anzuspringen. Das mit der körperlichen Abhängigkeit geht sehr viel schneller als beispielsweise bei Alkohol. Süchtig war ich gleich nach Ein-

nahme der ersten Pille. Es kommt noch hinzu, dass man sehr schnell die Dosis steigern muss, um den anfänglichen Wirkeffekt aufrecht erhalten zu können. Immer wieder auf der Suche nach dem Kick vom Anfang nahm ich letztlich Dosen, die jenseits von Gut und Böse waren. Dabei ist mir deutlich bewusst, wie gefährlich das war. Gerade in Verbindung mit Alkohol kann es zu Atemstillstand kommen. Ich möchte überhaupt nicht darüber nachdenken wie oft ich dem Tod von der Schippe gesprungen sein mag. Möchte es aber hier nicht unerwähnt lassen!

Ich habe eineinhalb Jahre hier im Zwielicht mitgearbeitet während dieser abstinente Zeit. Hier ging es tatsächlich ohne diese Mittel. Einerseits arbeitete ich hier sehr stark von der Stundenzahl her reduziert, zum anderen traf ich hier ein Kollektiv von Mitarbeitern an, die Verständnis für alle möglichen Unmöglichkeiten hatten. Hier brauchte man keine Scham. Das war mir zwar sehr schnell klar, doch konnte ich es leider lange Zeit für mich persönlich nicht so einfach umsetzen. Das kann ich auch jetzt noch nicht vollkommen. Und das bringt mich dazu, was ich eigentlich erzählen möchte. Eines noch vorweg: Selbst wenn es jetzt für viele Leute so aussehen mag, als wenn ich erneut versagt hätte, weiß ich in meinem Inneren, dass es nicht so ist, da ich weiter

kämpfen kann. Und dies ist möglich, weil sich in dieser Redaktion Menschen befinden, die selbst von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Ich bin für dieses große Geschenk sehr dankbar. Auch wenn ich es nicht immer zeigen kann. Und möglich ist es vor allem deswegen, weil ich verstanden habe, dass es nicht wichtig ist wie oft man fällt, sondern wie oft man wieder aufsteht.

Während meines letzten Aufenthaltes auf der Entzugsstation, und nachher in der Tagesklinik, (da eine dreiwöchige stationäre Entzugsbehandlung, dank sogenannter Gesundheitsreform, nicht mehr



möglich ist; ich möchte auch darauf hinweisen, dass ein Medikamentenentzug selbst in drei Wochen noch lange nicht überstanden ist) wurde mir sehr viel bewusst. Unter anderem wurde ich zum Nachdenken über meine Kindheit angeregt. Die Gespräche mit einer Psychologin und einem langjährigen und sehr erfahrenen Mitarbeiter im Suchtbereich, führten

mich unweigerlich zu diesem Thema, da es tatsächlich mein Thema ist, obwohl ich dachte, diese Vergangenheit längst hinter mir gelassen zu haben. Bis jetzt verfolgen mich aber diese Kindheitserfahrungen, und ich trage in mir immer noch meinen vor Jahren verstorbenen Vater (seines Zeichens Alkoholiker), der für mich nur lediglich mein Erzeuger war. Ich trage ihn insofern in mir, in dem er mich lehrte, dass ich nichts kann, dass ich nichts taue, nichts wert bin! Meine Mutter konnte schließlich nicht mehr tun als Wogen zu glätten, Wunden zu verarzten.

Niemand auf der Welt braucht mehr Halt und Sicherheit als ein Kind. Und normalerweise geben Eltern ihren Kindern genau das. Wenn ein Mensch im Werden begriffen ist, dann braucht diese Person ganz ganz dringend jemanden zum Festhalten, zum Vertrauen. Ich hatte dies nie. Bis heute habe ich Probleme Menschen zu vertrauen. Bis heute habe ich Probleme mit anderen Männern umzugehen. Da ich selbst nie einen vernünftigen Begriff davon vermittelt bekam, was ein Mann ist, oder sein soll, oder was auch immer. Wenn ich auf mein Leben zurück blicke, waren es immer Frauen die mich auffangen konnten, irgendwo. Mir irgendwo so etwas wie einen Halt und ein bisschen Verständnis geben konnten. Meine Mutter eingeschlossen. Das soll kein Lob-

lied auf die Frauen dieser Welt werden. Vielmehr macht es mir persönlich deutlich, dass der Begriff davon, was ein Mann ist, in unserer Gesellschaft sehr stark von Bildern geprägt ist. Ich komme bei der Begegnung mit anderen Männern nicht über die Oberflächlichkeiten hinaus. Mein verkorkstes Weltbild sagt mir: "Ich muss stark sein, ich muss mich beweisen. Jede Schwäche, die ich gegenüber einem anderen Mann zugebe, kommt einem Verlieren des Bodens unter den Füßen gleich. Wenn er eine meiner Schwächen erkennt, wird er mich bei der nächsten Gelegenheit in die Pfanne hauen. Ein Mann hat hart zu sein, er weint nicht, er unterhält sich über Fußball und Autos. Mit einem Mann kann man sich nur oberflächlich unterhalten, da für ihn alles andere Quatsch und Gefühlsduselei ist." Freundschaft mit Menschen meines Geschlechts kenne ich nur aus Kindheitstagen. Ich bin hilflos. Ich wüsste nicht, über was ich mich mit ihnen unterhalten sollte. Außerdem fühle ich mich andern Männern gegenüber stets unterlegen. Ich möchte diese Idee endlich mal aus mir hinauspeitschen, da sie sicherlich nicht der Wahrheit entspricht. Mein Verstand weiß das, mein Herz noch nicht.

Wenn als Kind kein Verlass auf die Eltern ist, man sich immer danach ausrichten muss welcher Wind gerade bläst, um zu

überleben, wie kann man dann als "Erwachsener" authentisch sein? Woher soll ich wissen, wer ich heute bin? In dem einen Moment weint er und liebkost dich, um im nächsten Moment zuzuschlagen? Ich trage die Dämonen aus der Vergangenheit noch immer mit mir. Warum?! Weil ich mit ihnen leben musste, ob ich wollte oder nicht, für so lange Zeit. Und es wird eben so lange dauern, bis ich sie loswerden kann!

Deshalb sag ich noch einmal mehr: Lass uns drüber reden! Es ist wichtig! Ich habe in meinem Leben gelernt, wenn man die Details aus der Vergangenheit, sprich, die Dämonen, aufdröseln, wenn man versucht Knoten zu lösen, dann kommt es an die Tagesoberfläche. Und es wird sonnenklar. Dann kann man die bösen Geister benennen, und sobald man dies tut, scheinen sie machtlos zu werden. So einfach und so schwierig ist das. Aber eins ist klar: Kein Weg führt am Reden vorbei.

Die starke Sehnsucht danach, alle Gefühle komplett auszuschalten, sie ist immer da. Wird immer da sein! Zu flüchten aus dieser so unerträglichen Realität. Vor dem Schmerz zu fliehen. Das ist nur natürlich und menschlich. Kein anderer wird für dich dein Leben leben und deine Qual erleiden. Deshalb ist es mehr als verständlich, warum du das tust. Aber alle Gefühle

auszuschalten bedeutet auch, aufzuhören zu leben. Es ist das Gegenteil von leben. Du nimmst dir auch die unbezahlbaren, einmaligen und unwiederbringbaren Momente. Du nimmst dir die Chance Leben zu empfinden. Du bestrafst dich abermals und wieder und wieder für etwas, dass du nicht getan hast. Du flüchtest dich in deine Rolle als Opfer, weil du immer Opfer warst. Manchmal ist es einfacher den Weg zu gehen der einem so vertraut erscheint, selbst wenn man sich damit selbst wehtut.

Manchmal müssen mehrere negative Faktoren zusammenkommen, um einem die Fähigkeit zu verleihen darüber zu reden. Weil einem dann nichts mehr auf der Seele brennt als dieses. Weil es einfach raus muss! Es drängt sich aus dem Herzen und dem Magen nach oben und kann nur wie eine Fontäne heraussprudeln. Man muss es auskotzen. Weil man sich in nichts anderes mehr flüchten kann ohne dabei zu verbrennen. Es gibt keine Substitution mehr, die einen vor dem Leben schützt. Während einer meiner unzähligen Entzugs- und Therapiebehandlungen sagte irgendjemand mal zu mir: " Bevor eine Person nicht an ihrem persönlichen Tiefpunkt angekommen ist, kann man ihr nicht helfen." Aus meiner bisherigen Erfahrung stimme ich dem zu.

Ich habe begriffen, dass das gesprochene Wort Macht hat. Das unausgesprochene Wort jedoch auch. Denn es wächst weiter und weiter und es frisst dich irgendwann auf. Deshalb sprich! Rede! Du musst den Teufel benennen! Du musst ihn benennen und ihm mitteilen, dass er keine Macht mehr über dich hat! Du musst dem Kind in dir endlich geben was es verdient und



so dringend braucht: Liebe! Du musst nichts weiter tun, als dir das zu nehmen was dir gehört! Tu es! Endlich! Jeden Tag! Du musst es nicht - du darfst es!



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

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

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

**0421 800 58 233**

Nachts: **21.00 bis 8.30 Uhr**

**0421 95 700 310**

Wochenende: **Samstag & Sonntag**

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

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

Telefonseelsorge: **0800 111 0 111**



## AMBULANT

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

**Helgolander Straße 73**

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



## STATIONÄR

Notaufnahme: **Ost** Züricher Straße 40 (Li. 25)

Notaufnahme: **Nord** Amunder Heerweg 83

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

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

An den gepunkteten Linien falten, dann passen die Notfalldaten ins Kartenfach im Geldbeutel. Keine Gewähr für die Richtigkeit. Stand: Juli 2023

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

Seit 2012 erscheinen wir ca. alle sechs Monate.

Kontaktieren Sie uns per:

### BRIEFKASTEN



Rathaus Hemelingen  
Redaktion "ZWIELICHT"  
Rathausplatz 1  
28309 Bremen

### E-MAIL



[redaktion@zwielicht-bremen.de](mailto: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](http://www.ZWIELICHT-BREMEN.de)

## Nächstes Thema: Achtsame Kommunikation

Mit der Post an:  
**Redaktion Zwielight**  
(Rathaus Hemelingen)  
**Rathausplatz 1**  
28309 Bremen

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