



# ZWIELICHT

Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen

# ACHTSAME KOMMUNIKATION

SCHAU MICH NICHT IN DIESEM TON AN.....S. 46

SPRACHE DURCH VERSTEHEN.....S. 8

DAS LETZTE STREICHHOLZ UND DER LUFTBALLON....S. 80

UNTER VERRÜCKTEN SAGT MAN DU.....S. 28

ANGST VOR DEM ZAHNARZT.....S. 40

NOV. 2024 // AUSGABE 23 // Kostenlos // [www.zwielicht-bremen.de](http://www.zwielicht-bremen.de)

## ZWIELICHT - Ein inklusives Zeitschriftenprojekt

der ASB Seelische Gesundheit gGmbH

ViSdP: Wolfgang Rust, Jobst von Schwarzkopf, Kasten Post und Anne Higgen  
(Geschäftsführende)

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@Fa, Sarah  
Conradi, Janne Eckhoff, Ben Etienne,  
Joachim Götz, Irmgard Gummig,  
Maximilian Heitzer, Sarah Hulmes,  
Alexander Kuhfahl, Andreas Roemer,  
Valentin Skwirblies, Volker Althoff,  
Mariana Volz

### AUTOR:INNEN:

Rita Berisa, Abdelrahman Ahmad,  
Swantje Adermann, Christian  
Winterstein, Wladislav Anikienko,  
Annika Hader, Benjamin Lapp, Beate  
Griesmeyer, Lean Manschke,  
Terpentine, Eva Joan, Karsten  
Kirschke, Heike Oldenburg

### REDAKTIONSANSCHRIFT:

ASB Seelische Gesundheit gGmbH  
Redaktion Zwielight

**Mariana Volz**  
Maximilian Heitzer  
Sarah Conradi

Rathausplatz 1  
28309 Bremen

Tel: 0421 98972630  
Fax: 0421 98972800  
Mail: [Redaktion@zwielight-bremen.de](mailto:Redaktion@zwielight-bremen.de)  
Web: [www.zwielight-bremen.de](http://www.zwielight-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, November 2024

## Liebe Vielfältige, liebe Zwielightige,

ein aufregendes Jahr neigt sich dem Ende zu und das kommende können wir nur erahnen. Langsam aber sicher richten wir uns in den neuen Räumen des Hemelinger Rathauses ein und kommen dort an. Wir dürfen unseren neuen Kollegen Johannes Weber in unserem Team der Schreib- und Kulturwerkstatt herzlich begrüßen, ebenso zwei neue Geschäftsführende: Anne Higgen und Karsten Post.

Viele Nachrichten haben uns rund um das Zwielight, die Schreib- und Kulturwerkstatt und weiter um die sozialpolitische Lage in Bremen erreicht. Manche waren wahr, manche waren falsch, manche haben sich im Flurfunk verloren. Doch bei aller Ungewissheit dürfen wir eines keines Falls vergessen: Miteinander reden und dabei auf uns und auf unser Gegenüber achten! Die Fülle an Einsendungen zeigt uns immer wieder den Drang und das Bedürfnis nach Mitteilung und Kommunikation. Zwischen Missverständnissen und Verständnis, Mimik und Gestik, gesprochenem Wort und verheißungsvoller Stille, widmen sich die Autor:innen dem großen Thema der „Achtsamen Kommunikation“. Die Vielfältigkeit der Erfahrungen spiegelt sich in ihren Texten wider.

Was uns in naher oder gar fernerer Zukunft erwartet, können wir nur erahnen. Einen kleinen Ausblick auf das nächste Heft können wir dennoch geben. Hilfe!? - es geht um Hilfe.

Doch lassen wir die Zukunft erst einmal Zukunft sein und schließe dieses Vorwort. Ich wünsche allen Lesenden Inspiration und Freude beim Lesen und Blättern. In diesem Sinne: Reden ist Silber, Schreiben ist Gold.

Maximilian Heitzer

## INFORMATIVES / VIELFÄLTIGES

<b>ACHTSAMKEITSHINWEIS</b> ...von Redaktion Zwielicht.....	6	<b>UNSER SCHICKSAL</b> ...von Benjamin Lapp.....	44
<b>STRÄHNEN DES FEUERS</b> ...von Abdelrahman Ahmad.....	12	<b>WAS MUSIK SO ALLES BEWIRKEN KANN</b> ...von Cornelia Burmeister.....	50
<b>KRISE, HALT &amp; ZUVERSICHT</b> ...von Swantje Adermann.....	20	<b>VERTRAUEN SCHAFFEN</b> ...von Cornelia Burmeister.....	52
<b>NABELBRUCH</b> ...von Christian Winterstein.....	48	<b>BUNT</b> ...von Beate Griesmeyer.....	54
<b>UM MICH HERUM EIN RAUSCHEN</b> ...von Andreas Roemer.....	26	<b>EIN LEBEN MIT ADHS</b> ...von Lean Manschke.....	64
<b>UNTER VERRÜCKTEN SAGT MAN DU</b> ...von Volker Althoff.....	28	<b>DIE BRÜCKE DER HERZEN</b> ...von Rita Berisa.....	74
<b>ZWANG IST EIN AUSDRUCK DER OHNMACHT</b> ...von Volker Althoff.....	34	<b>DAS LETZTE STREICHHOLZ UND DER LUFTBALLON</b> ...von Terpentine.....	80
<b>TRENNLINIEN</b> ...von Wladislav Anikienko.....	38	<b>CAPTAIN ZWIELICHT</b> ...von Redaktion Zwielicht.....	88
<b>ANGST VOR DEM ZAHNARZT</b> ...von Annika Hader.....	40		

TITELTHEMA

<b>SPRACHE DURCH VERSTEHEN - VERBINDUNGEN DURCH WIRKLICHKEIT</b> ...von Max Heitzer.....	<b>SEIDENFADEN</b> ...von Eva Joan.....
8	61
<b>DER WÜRFEL</b> ...von Terpentine.....	<b>ACHTSAMES GLÜCK</b> ...von Karsten Kirschke.....
14	62
<b>SCHAU MICH NICHT IN DIESEM TON AN MIT HAIKU</b> ...von C@Fa.....	<b>HAUT AN HAUT</b> ...von Karsten Kirschke.....
46	63
<b>WARUM BIN ICH EIGENTLICH SO?</b> ...von Sarah Hulmes.....	<b>DIE MELODIE DER ACHTSAMEN KOMMUNIKATION</b> ...von Rita Berisa.....
56	76
<b>ACHTSAM</b> ...von Eva Joan.....	<b>„EINFACH LEBEN ...“ – IN VIELFÄLTIGER WEISE IN BREMERHAVEN WIE ÜBERALL</b> ...von Heike Oldenburg.....
60	78

<b>Psychnavi</b> .....	<b>Krisenkarte</b> .....
96	97

ZWIELICHT

<b>SELBSTBESCHREIBUNG</b> .....	<b>KONTAKT</b> .....
98	99

# ACHTSAMKEITSHINWEIS

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

**Wir möchten alle darum bitten, gut auf  
sich und ihre Empfindungen  
achtzugeben!**



# Sprache durch Verstehen - Verbindungen durch Wirklichkeit

von Max Heitzer // Gestaltung: Ben Etienne

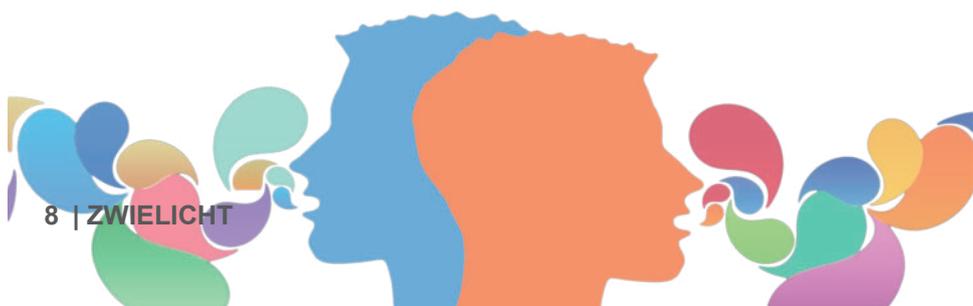
**Um Beziehungen zu knüpfen ist Zuhören und Verstehen genauso wichtig wie gehört und verstanden zu werden. Dies ist eine Hommage auf die Kommunikation.**



Wenn wir verstehen möchten was uns eine andere Person sagt, dann hören wir ihr zu. Wir hören mit unseren Ohren, vielleicht lesen wir ihre Gesichtsausdrücke und achten auf die Körperhaltung. Wir unterhalten uns mit unserer Sprache und versuchen uns mit ihr zu verständigen. Wir möchten mit ihr Verbindungen und Beziehungen eingehen. Sprache ist

ein Mittel, um unseren Gedanken Ausdruck zu verleihen. Wir brauchen die Sprache, um unsere Gedanken, die zunächst ganz unsere eigenen sind, zu teilen und Wirklichkeit werden zu lassen.

Nach Paul Watzlawick (u.a. Kommunikationswissenschaftler), schafft Sprache Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit unterteilt er in zwei Bereiche. Der 1. Bereich ist das



worauf wir uns sehr schnell einigen können: da ist ein Baum, ein Fahrrad, eine Katze. Der 2. Bereich ist etwas schwieriger. Er bezeichnet den Bereich als subjektive Bedeutungszuweisungen. Also ganz persönliche Beschreibungen von Gefühlen oder Dingen die jede Person aus ihren eigenen Erfahrungen gelernt hat. Sprache beschreibt also zunächst nur die Wirklichkeit einer einzelnen Person.

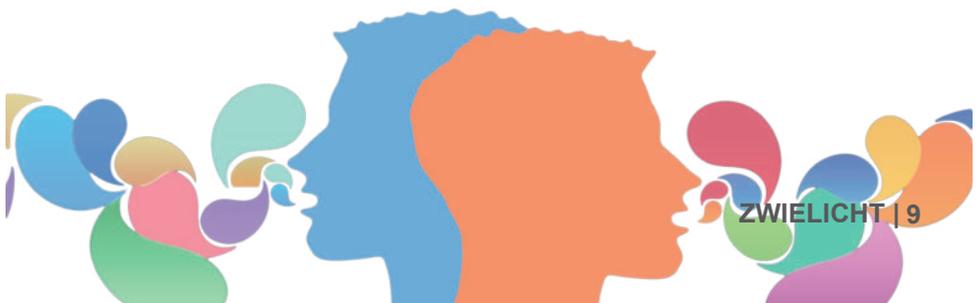
Zwei Beispiele: 1. Ein Glas ist zur Hälfte gefüllt. Für Kim ist es halb voll, für Alex ist es halb leer. 2. Kim sagt: „Die Ampel ist grün“ und freut sich endlich los fahren zu können. Alex antwortet wütend: „Ich bin doch nicht blöd“ und versteht eine Anschuldigung zu langsam zu sein.

Soweit so schlecht: es ist also gar nicht so einfach Sprache, Wirklichkeit und menschliche Beziehung unter einen Hut zu bringen.

Dorothy Lee (Anthropologin) schreibt, dass der kulturelle und soziale Hintergrund unsere Sprache beeinflusst. Gleich-

zeitig beeinflusst auch die Sprache unser Denken und unsere Wirklichkeit. Die Sprache der Menschen, die auf der Trobriander Insel leben, hat z.B. wenig Bezug zu logischen Ursache-Wirkungs-Prinzipien. Jedes Wort das sie benutzen, beschreibt zum Beispiel den Ist-Zustand einer Sache. Das heißt es gibt ein Wort für eine Süßkartoffel (taytu) und ein anderes Wort für eine reife Süßkartoffel (yowana). Es sind zwei unterschiedliche Worte die zwei unabhängigen Zustände ein und derselben Pflanze beschreiben.

Wenn wir miteinander sprechen, dann benutzen wir Sprache wie wir sie in unserer persönlichen Entwicklung gelernt haben. Ob es nun Menschen sind die wie die Trobriander auf einer Insel leben oder unsere Nachbarin im Haus gegenüber. Wenn wir miteinander reden, dann lernen wir die andere Person zu verstehen und ihre Sprache zu entschlüsseln. Jede Person hat also ihren eigenen Sprachcode: die Worte haben wir schon einmal gehört,





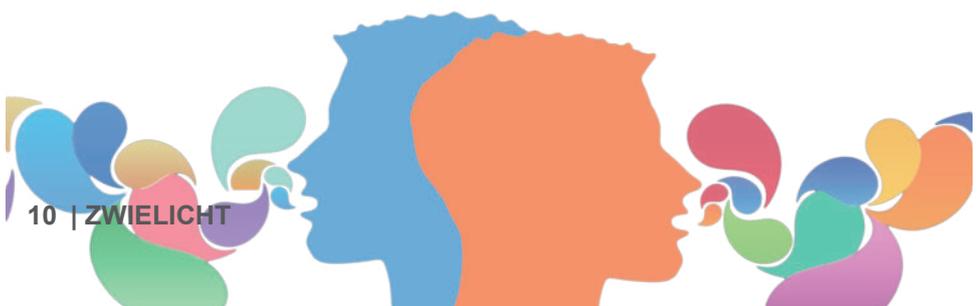
doch der Sinn ist uns noch nicht ganz klar.

Wenn wir uns gegenseitig verstehen, sind wir ehrlich und wirken authentisch. Für Carl Rogers (Psychotherapeut) ist das ein Grundsatz der Empathie. Kurz gesagt meint Empathie einen Prozess, in dem wir uns für die Gedankenwelt der anderen Person öffnen. Wir versuchen uns in sie hineinzusetzen und ihre Wirklichkeit wertfrei zu verstehen. Hier können Menschen Wertschätzung und Akzeptanz erfahren und so ehrlich und leicht miteinander sprechen. Und dafür müssen wir zuhören.

Gendlin (u.a. Psychologe) und Hendricks (u.a. Psychologin) beschreiben das Zuhören als eine Methode, um sich gegenseitig kennen zu lernen. Zuhören ist dabei nicht nur zurücklehnen und die andere Person reden zu lassen. Es ist ein aktiver Prozess in dem wir Fragen stellen und wiederholen. Dadurch zeigen wir Interesse an der Person und versuchen ganz

deutlich genau das zu verstehen was der andere Mensch uns sagen möchte. Dafür können wir unsere eigenen Worte benutzen oder, wenn wir unsicher sind, die Worte der anderen Person benutzen. So versuchen wir eine gemeinsame Sprache und eine gemeinsame Wirklichkeit zu finden.

Wir sprechen und so teilen wir uns mit. Es ist wichtig uns gegenseitig zuzuhören, um uns zu entwickeln. Wir lernen und wachsen. Es ist ein Prozess der lange dauert und den wir lernen und immer wieder neu entdecken. Missverständnisse erfahren und über Irrtümer reden lassen, Räume entstehen in denen wir uns auf Augenhöhe begegnen. Sprache schafft Wirklichkeit und Wirklichkeit lässt Beziehungen entstehen. Und am besten unterhalten wir uns in der Sprache die wir am besten sprechen: in unserer ganz persönlichen.



## Quellen & Links

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

<https://zwielicht-bremen.de/links-und-quellen-ausgabe-23/>



Oder einfach den QR-Code einscannen.



# Die Strähne des Feuers



von Abdelrahman Ahmad // Gestaltung: Valentin Skwirblies

**E**s war einmal in einem weit entfernten Land, ein Berg. Auf diesen Berg lebte ein Drache. Der Drache wusste sich mit seiner Zeit zu helfen, schließlich war er von allen Reichtümern umgeben, die man sich nur vorstellen konnte. Gold, Silber und Edelsteine, wie Rubinen und Smaragde, ein pures sinnliches Licht umgab ihm, dass Schimmern von Reichtum erhellte seinen Tag und seine Nacht. Gewiss gab es keinen Grund für den Drachen, anzunehmen, dass er je in Not geraten würde, schließlich war seine Macht lauter als der Klang und tiefer als die Tiefe.

In den müden Stunden, legte der Drache sich auf seinem Reichtum und träumte stets, wie machtvoll er sei. Eines nachts, erschien ihm ein Phönix in seinen Träumen, er war klein und schwach. Der Drache fragte den Phönix, was ihn in seine Träume führt, darauf sagte der Phönix,

dass er nach jemanden sucht, aber nicht weiß nach wem. Der Drache fragte erneut, was den Phönix in seine Träume führte, darauf sagte der Phönix, er wäre einen Weg aus warmem Licht gefolgt, tanzend neben dem Feuer. Er fragte erneut den Phönix, was ihn in seine Träume führt. Der Phönix lächelte und flog zu dem riesigen Kopf des Drachen hinauf. „Es war Hilfe, die du gerufen hast, einsamer Drache.“ Der Drache hielt kurz inne und dann erboste er, er richtete sich auf und schrie „Hilfe!?! Ich!?! Im Namen der Himmlischen Flamme, warum sollte, Ich! Hilfe brauchen!“ Erzürnt wies er auf seine Reichtümer hin und setzte fort. „Ich bin mächtiger als der Donner, reicher als das Gold und schöner als die Blüte, die sich erstreckt aus Stein und Funkel! Ich bin ein König! Ich bin ein Krieger!“ er streckt sein Haupt nach unten zum Phönix und fuhr fort „ich bin, der ich bin.“ Sagt er ruhig mit einem Lächeln. Der Phönix lässt seine Augen funkeln und applaudiert und jubelt und grinst und lacht,

„JA! Das bist du! Wundervoll der du bist! Großer Erhabener der du bist! JA!“ Dann wird er ruhiger und schaut dem Drachen in die Augen, „Ruhm musst du haben, großer Drache. Freunde, die deinen Namen mit sich tragen, die Geschichte deines Wesens in die Welt hinaustragen, Freunde die sind da, für der du bist. Dich mit dem Bereichern das du hast und dich groß betrachten, weil du groß bist.“

Der Drache lässt sich auf seine Schätze fallen und stöhnt laut, „arhr... du hast mich erwischt kleiner Phönix, ich bin der einsamste Drache. Lange blicke ich in die Ferne, doch erblicke ich nichts. Ich sehe etwas, doch es ist leer. Du kleiner Phönix, du bist das erste seit tausenden von Jahren, dass ich erblicke und ich sah und sehe ein Ende und eine Zukunft.“ Der Phönix lachte und sagt „ich wusste es! Ich bin hier, um dir zu helfen, ich bin hier, um dein Freund zu werden! Ich folgte einem warmen Licht durch Dunkelheit, ein Tanz des Feuers, der mich trug und ein reiches Schimmern, das am Ende war, doch als ich dem Reichtum folgte, fand ich kein Gold und kein Silber, sondern ich fand dich.“ Der Drache lachte und es donnerte wild durch die Hallen und in den Himmel hinein. „Mich? Weißt du was kleiner Phönix, wir könnten ja Freunde sein!“ Die Augen des Phönix

wurden größer: „JA! Unbedingt du Unbändigender! Aber lieber Drache, wie kann ich dich finden?“ Der Drache lächelte, „folge dem größten Berg, den du finden kannst, dort oben auf diesen soll ich sein“ ein heißer Dampf umhüllte die beiden und der Drache erwachte aus seinem Schlaf.

Er richtete sich auf und schüttelte sich. Er ging wieder nach draußen und erwartete sehnsüchtig etwas in der Ferne. Viele Tage vergingen und der Drache saß immer noch da und blickte in die Ferne. Und dann, ein goldenes Schimmern erhellte die Ferne und der Schrei eines erhabenen Vogels erklang im Himmel. Ein großer goldener Phönix und glänzenden Flammen flog auf ihn zu und der Drache wart glücklich, denn er wusste, dass sein Freund ihn erreichte und wie schön sein Freund eigentlich war. Sie drückten sich und lachten, aßen und tranken und waren gemeinsam. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann schmausen sie noch heute.





# DER WÜRFEL

von Terpentine // Gestaltung: Redaktion Zwielicht

**Unser selbstfindender „Alltags-Pantoffel-Held“ nimmt uns mit (im ständigen Abgleich mit seinen „Außen“-Beobachtungen) auf eine Innenreise der sehr feinen, differenzierenden Art. Gerne folgen wir ihm durch einen spannenden Dschungel von Ängsten und Überraschungstreffern und Erkenntnissen. Er teilt seine anzunehmende Welt in Innen- und Außenaffinität und Gegenstandslosigkeit, Enttäuschungen und Erwartungen, um festzustellen, wie wundersam doch alles gefügt ist zu einem kommunikativen Kosmos, welcher auf jede Frage, die man stellt (oder auch verbirgt) eine Antwort bereithält – von Mensch zu Mensch.**

Manchmal möchte ich einfach nicht reden. Dann muss ich mich erst mal fassen, und für mich selbst überlegen, mit wem ich rede. Für mich selbst überlegen, was eigentlich wirklich geschehen ist. Möchte ich überhaupt reden, oder tut es noch so weh, dass ich es erst mal für mich verarbeiten muss? Wem vertraue ich mein Innerstes an?

Vielleicht gibt mir jemand die Zeit!

Manchmal hab ich einfach gar keine Kraft, über das zu reden, was mich belastet. Dann bin ich erst mal so voller Traurigkeit, so voller Schmerz, so enttäuscht, dass es gar keine Worte gibt dafür! Obwohl man wohl reden sollte, -alle sagen das immer-, kann ich es trotzdem nicht. Es käme mir gar nicht in den Sinn, ausgerechnet jetzt zu reden. Mir ist einfach nicht danach. Nicht gleich sofort. Ich habe Angst, abermals zu zerschellen an einer harten Wand!

Vielleicht gibt mir jemand die Zeit!

Manchmal tut das Geschehene, so wie ich es erlebe, ein bisschen mehr weh als bei anderen! So scheint es! Es gibt Momente, da möchte ich aufgeben. Hab keine Kraft mehr. Hab nicht mal mehr Kraft Luft zu holen. Manchmal auch keine Lust mehr dazu. Vergesse Luft zu holen, um dann wieder danach zu schnappen!

Vielleicht gibt es jemanden, der mir Zeit dazu gibt!

Vielleicht kann jemand Körpersprache verstehen, vielleicht meine Körpersprache verstehen, hat die Vokabeln dazu gepaukt, ist so kompetent und liebevoll? Gibt es denn wirklich niemanden?

Manchmal empfinde ich womöglich etwas, das nicht jeder gleich versteht. Ich fühle mich unsagbar traurig, wenn ich morgens aufwache. Ich fühle so viel Angst, wenn ich morgens aufwache! Fühle mich so absolut untauglich! Aber darf ich das jemandem sagen, den ich bewundere? Darf ich es denjenigen sagen, die nur dazu da sind, mir zu helfen, nachdem sie so viel schon für mich getan haben? Ich käme mir undankbar vor.

Dass ich schwach bin, darf sowieso absolut niemals jemals jemand erfahren!!! Das wäre das aus!

Und leben wir nicht in einer Welt, in der es nicht interessiert, wer zugrunde geht, sondern nur, wer stark ist und Erfolg hat? Wie beim Putzen kommt es mir vor: putze ich immer schön jeden Dreck weg, dann wird er von niemandem mehr bemerkt, lasse ich ihn aber liegen, dann fragen alle, wie ungebührlich das wohl sei.

Es gibt Dinge, die passieren, die ich zunächst nur für mich verarbeiten muss. Ich schaue die Menschen um mich herum an, und ich verspüre nicht von jeder Person, dass sie mich sympathisch genug findet. Sympathisch genug dafür, dass ich sie jetzt mit meinen Problemen belasten könnte, ohne, dass es sie wirklich belastet. Und belasten möchte ich nun wirklich niemanden, in meiner Situation, das liegt mir fern, darf ich doch froh sein, dass ich noch hier bin!! Aber das ist nur das was ICH empfinde! Das lese ICH aus der Situation heraus. Deshalb muss es noch lange nicht Realität sein!

Dann wird von Betreuer: innen immer die Frage gestellt: warum hast du nichts gesagt? Du hättest jede Zeit mit uns reden können. Das weißt du doch!

Nein, das konnte ich eben zu diesem Zeitpunkt nicht!

Ich rede zu Euch, wenn ich in der Lage dazu bin, denn ich bin einer, der Hilfe sucht!

Manchmal strömt der Regen so stark, dass man seine eigenen Worte nicht



mehr versteht! Ich könnte manchmal nicht mal benennen, was mir so weh tut. Ich kann es nicht zusammenfassen. Der Schmerz begleitet mich schon so lange, dass ich es selbst nicht mehr greifen und begreifen kann.

Manchmal sitze ich in einem Park, oder ich geh zufällig irgendwo entlang. Dann sehe ich Menschen, und ich begreife einfach nicht, was sie da tun. Und ich schau sie an als sähe ich ein Weltwunder, weil

ich mir nicht erklären kann, ob sie es ebenfalls wie ich, aus der Not heraus tun, irgendwie überleben zu müssen, über den Tag zu kommen, oder ob sie davon überzeugt sind, dass das alles sei was sie jemals in der Lage sind erleben zu dürfen, oder finden sie sogar eine Erfüllung darin???

Warum sie so unnahbar wirken? Weil sie allesamt selbst so sind wie ich! Irgendwo müssen sie sich schützen. Ein jeder hat seine eigene unsichtbare, aber sehr wohl spürbare Wand aufgebaut. Man musste sich rüsten, um nicht noch mehr verletzt zu werden.

Oh! Wie oft sitze ich in meinem kleinen Kämmerlein, und frage mich, warum das so sein muss.

Aber es gibt auch Menschen, bei denen habe ich das Gefühl, dass sie voll im Stress stehen, doch sobald ich ernsthaft anfangen, über mich zu reden, dann fangen ihre Augen an, heller zu werden, und ein wenig größer, und ich habe ihre volle Aufmerksamkeit. Ich merke außerdem an ihrer Körpersprache, dass ich weiterreden darf! Dass ich gar nicht aufhören sollte zu reden, weil es sie interessiert! Wenn man ein solches Glück findet im Leben, dann sollte man es meiner geringen Meinung

nach festhalten, und nicht fahrlässig verlieren. Wenn man solche Menschen findet, dann hat man wahre Held: innen des Alltags gefunden!

Leider bestand das bisherige Leben immer nur aus Enttäuschungen, Verrat, Finnen, Komplotts, Hinterlistigkeit, Neid, Hass, Intrigen! In einer solchen Welt kann kein Mensch wirklich leben auf Dauer! Auch du nicht, mein Freund!!!

Es macht mich einfach traurig, dass es so viele Menschen geben mag, zu denen ich ein guter, ein echter Freund sein könnte, wenn diese Barrieren nicht wären!

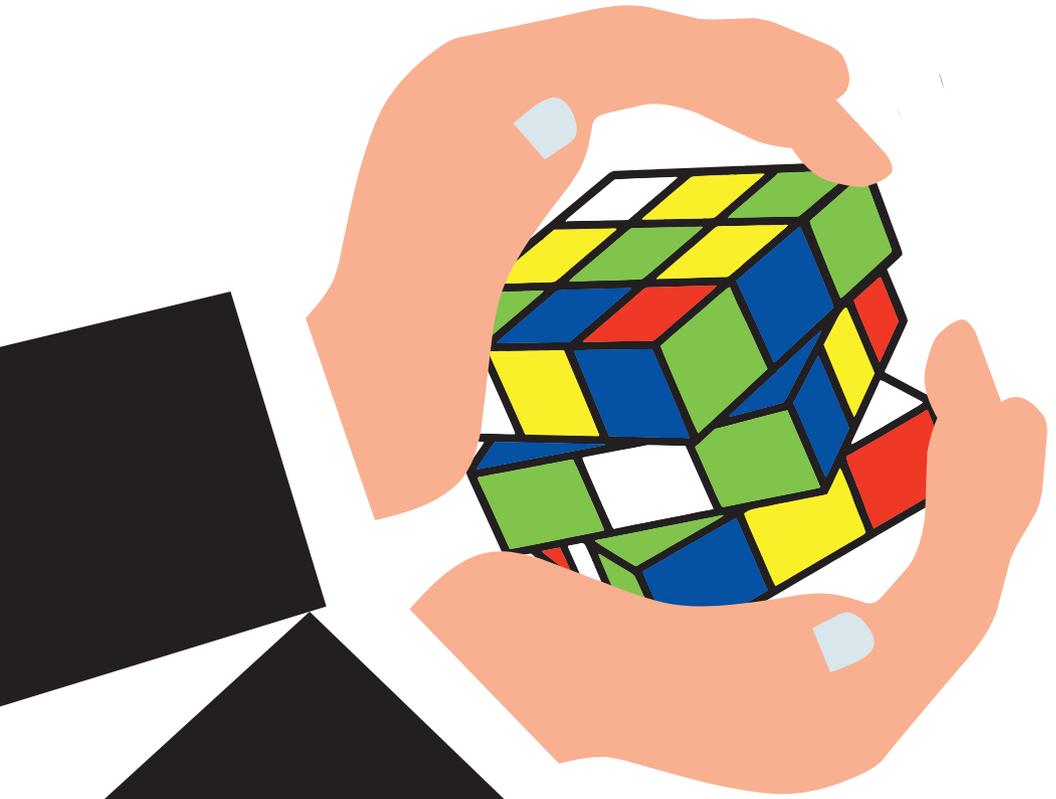
Ist es eine Frage von Bildung und Herkunft, mit wem wir reden? Besteht unsere Welt aus einem Rubik's Cube? Funktioniert unser Denken wirklich viereckig? Ohne zu sehen, dass ein Würfel, wenn man ihn abnutzt, in Wirklichkeit mehr Seiten hat als die vorgegebenen sechs? Geschliffen von den oft schmerzhaften, oft freudigen, und sehr oft liebevollen Ereignissen während des „Spiels“?

Wenn wir also in der Stadt flanieren, könnte es da sein, dass wir Menschen am Straßenrand nicht mehr sehen, nur, weil es nicht in unseren Rubik's Cube passt?

Natürlich müssen wir es uns relativ einfach machen, um uns überhaupt noch zu recht zu finden. Und solche vier Ecken, wie sie ein Würfel aufweist, wenn man ihn nur von einer Seite betrachtet, kommen uns dabei ganz gut entgegen. Aber gleichzeitig gebe ich jede Menge Glück auf, das ich ebenfalls empfinden könnte, wenn ich jemals in Kontakt träte mit Menschen, die mir vielleicht mehr geben könnten, als ich jemals im Stande wäre, ihnen geben zu können.

Wenn ich irgendwo entlanglaufe, und mir jemand entgegenkommt, ist es schon eine gewisse Kommunikation, die automatisch in Kraft tritt, auch, wenn diejenige Person mich am liebsten gar nicht sehen möchte, und mit allem was sie hat, und mit all ihrer Kraft, und aus vollem Herzen, mich beim Vorübergehen verachtet. Auch das ist Kommunikation!

Aus Bequemlichkeit und Komfort verzichte ich auf unbezahlbare Momente! Ich möchte sagen, ich verschwende etwas von meiner Lebensqualität, die ich eigentlich haben könnte, und die mir zu steht, und die mir eigentlich niemals jemand ernsthaft strittig machte. Ich selbst bin derjenige, der sie mir verweigert. Ich hab im Lotto schon längst gewonnen, aber ich schäme mich, den



Tippschein abzugeben.

Kommunikation ist weit mehr, als der berühmte erste Eindruck. Kommunikation ist für mich, tief zu blicken. Für mich heißt Kommunikation, sich wirklich und ernsthaft mit einem Menschen zu beschäftigen, ohne es zu bemerken. Ich tue es einfach, weil es von ganz alleine läuft. Weil ich mich wohl dabei fühle. Weil ich in dem Moment lebe.

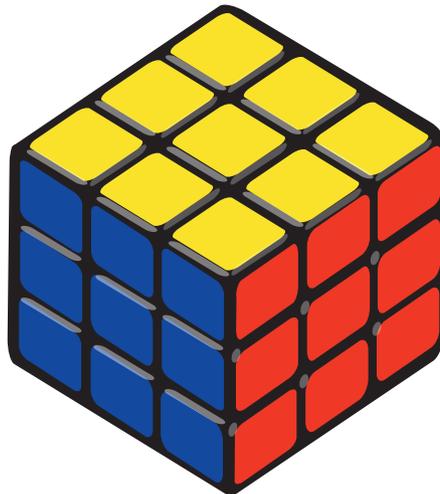
Manchmal mache ich was verkehrt bei der hübschen Kommunikation. Ich lebe dann in der Welt meines Gegenübers, ich tauche völlig in ihre/seine Welt ein, vergesse mich. Typisch für mich! Es geht schnell, sich da zu verlieren! Auch das ist ein Fehler, in die andere Richtung!

Kommunikation bedeutet auch, auf sich

selbst zu achten. Stets mit sich selbst im Gespräch zu sein. Sich zu beobachten, aus einer anderen, erweiterten Sicht! Vielleicht von oben, oder von daneben.

Wir kommunizieren von Anfang an. Sobald wir geboren sind. Und wir hören bis wir sterben nicht mehr damit auf. Es ist nicht möglich, nicht zu kommunizieren, heißt ein berühmter Ausspruch und ein Axiom!

Es ist fantastisch! Selbst wenn ich allen Ernstes versuchte, nicht mehr zu kommunizieren (eine Idee, die mir schon so oft kam) würden alle anderen selbst dies schon wieder als eine Botschaft verstehen. Ich würde automatisch weiter kommunizieren, obwohl ich das nicht mal wollen würde.



# Krise, Halt & Zuversicht

von Swantje Adermann // Gestaltung: Redaktion Zwielight



Ich stehe am Fuß des Gebirges, schaue nach oben, denke wie soll ich das schaffen?

Der Boden, der mir Halt gibt, ist dann nicht mehr vorhanden, nur die Sicherheit durch die Seile und das Vertrauen in meinen Kletterpartner, es gemeinsam bewerkstelligen zu können.

Reicht mir das?

Habe ich genug Vertrauen in diesen einen Menschen?

Vertraue ich mir selbst genug?

Sehe ich es als Abenteuer einen Schritt, vor den anderen zu setzen?

In Felsspalten Halt zu finden? Nicht abzurutschen, gehalten zu werden?

Habe ich die Zuversicht, auch wenn es schwierig unterwegs wird?

Schaue ich wie sonst schon erlernt, nach einer spontanen Lösung?

Habe ich alles dabei im Gepäck, was ich dafür brauche?

Kann ich alles planen oder braucht es Kreativität der Zweckentfremdung?

Ich gehe das Wagnis ein und beginne mit dem Aufstieg, eben einen Fuß vor den anderen, dem Licht entgegen.

Ich lasse die Furcht hinter mir, die mich so zweifeln lassen hat und klettere mit voller Entschlossenheit, jedoch mit dem gebührenden Respekt immer höher. Bis unter mir alles ganz winzig aussieht und gar nicht mehr bedrohlich wirkt.

Ich fühle mich ganz losgelöst, fast ein wenig euphorisch und bin froh den Mut des Aufbruchs, der Veränderung die es mit sich bringt, gefunden zu haben.

Auch wenn ich das genaue Ziel noch nicht kenne.

# Nabelbruch

von Christian Winterstein // Gestaltung: Sarah Hulmes



Vor drei Monaten teilte ein Facharzt für Chirurgie Herrn Winter mit: „Der Nabelbruch ist zu groß. Den operiere ich in meiner Praxis nicht. Der muss in der Klinik operiert werden. Dort versorgt man Sie ein paar Tage stationär.“ Einen Tag vor der OP sagte ihm der Chirurg in der Klinik: „Herr Winter, Sie bleiben eine Nacht bei uns.“ Nach der OP, Herr Winter hatte kaum seinen Pfefferminztee getrunken

und die Butterkekse gegessen, drückte ihm die junge Assistenzärztin den Arztbrief in die Hand.

„Sie können jetzt nach Hause.“ „Ich dachte, ich bleibe noch eine Nacht?“ „Der Nabelbruch hat sich nicht als so groß herausgestellt wie vor der OP angenommen. ... Haben Sie jemanden, der Sie zu Hause versorgt?“ „Nein.“ „Freundin?“

„Nein.“ „Freund? Nachbar?“ „Nein.“ „Mutter?“ „Die ist vor Kurzem verstorben.“ „Entschuldigung, das war jetzt pietätlos.“ „Nun“, überlegte Herr Winter, der nicht weiter ausgefragt werden wollte und zugleich merkte, dass er gehen sollte, „ich habe jemand, den ich anrufen kann.“ Habe ich wirklich jemand? fragte er sich. „Okay, alles Gute für Sie“, verabschiedete sich die Assistenzärztin. Fehlte nur noch, sie hätte mich nach einem Haustier gefragt, dachte Herr Winter, während die Krankenschwester ihm die Schuhe zuband, da er sich wegen der frisch operierten Wunde nicht bücken konnte. Ihrem zweifelnden Gesichtsausdruck nach zu urteilen, dachte er, ist sie sich wohl auch nicht sicher, ob es richtig ist, ihn jetzt wegzuschicken.

Unten in der Empfangshalle, in der ein großes Schriftbanner hing mit der Aufschrift „Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!“, kam Unmut in Herrn Winter hoch:

Die Verabredung war, dass ich eine Nacht bleiben soll! „Wo kann ich mich beschweren?“, fragte er den Mitarbeiter in der Info-Zentrale. Der zeigte auf einen Briefkasten an der Wand, auf dem „Lob & Kritik“ stand und gab Herrn Winter Stift und Zettel: Geld verdient ... Risiko ... meine soziale Situation ... fühle mich rausgeworfen ... Nach einer Weile fragte der Mitarbeiter: „Was schreiben Sie denn da alles?“ „Im Prinzip hören Sie das jeden Abend in der Tagesschau, sobald Karl Lauterbach seinen Auftritt hat“, antwortete Herr Winter. Der Mitarbeiter nickte und winkte ab.

Draußen vor der Klinik standen Taxis. Dafür war Herr Winter zu geizig. Wenn schon Opfer, dann richtig, dachte er grimmig und ging, noch etwas benebelt, langsamen Schrittes die anderthalb Kilometer vom Krankenhaus zu seiner Wohnung. An einer Fußgängerampel fuhr ihn fast ein Rettungswagen über. Mit Blaulicht und

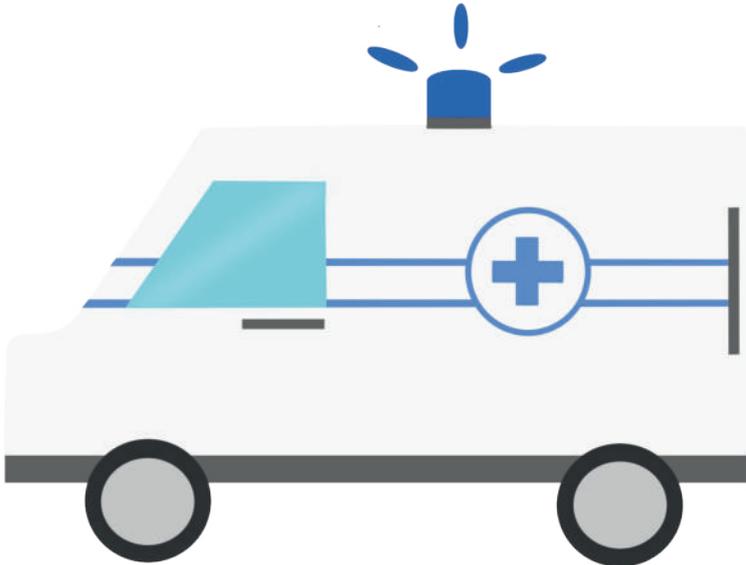


wütendem Martinshorn wollte er eine Abkürzung nehmen, um auf die Gegenfahrbahn zu gelangen. Normalerweise gibt es für so etwas 200 Euro Bußgeld und drei Punkte in Flensburg, dachte Herr Winter. Aber die Leute glotzten nicht den Fahrer, sondern ihn blöd an.

Zu Hause begrüßte ihn Kermit der Frosch mit seinem Dauergrinsen, ein Relikt eines Freimarktbesuches vor 20 Jahren. Damals war ich noch mit Bettina zusammen, seufzte

Herr Winter und legte sich ins Bett. Dort hielt er Kermit fest in seinen Armen und begann zu weinen.

Montags ging Herr Winter zu seiner Hausärztin. „Frau Müller, kommen Sie mal“, rief sie ihre Sprechstundenhilfe ins Behandlungszimmer. „Haben Sie so etwas schon mal gesehen?“ Der Pflasterverband, der über Herrn Winters Wunde gelegt war, war durchtränkt mit Blut.





# Um mich herum ein rauschen

(die Stadt als medial-progressiver Ort)

von Andreas Roemer // Gestaltung: Alexander Backes

Früher niemals für mich alleine  
gewesen

In der Industrie-city, welche nachts  
dampf nur schlief

Irritiert die Idee von Maschinen-  
lärm Wahn

Schwer das Kind durch den Rausch  
der Geräusche durchkam

Manche Lehrer, die es glaubten zu  
erkennen, sich einfanden

Auch, wenn niemals sie lange zur  
Seite ihm standen

Im Kampfe des Krampfes die  
Anpassung bestimmt

beharrlich vertröstet fühlt sich  
wartendes Kind

Durch die Jahre wartend Kinder an  
Zahl immer mehr

Wälder, Wiesen und Felder birgt  
der Fahrzeuge Heer

Gesang fröhlich schallt inmitten  
Muhen der Kühe

Mittels mühn durch das Vakuum  
täglicher Frühe

Zurück in den Städten, an den  
Flüssen, den Straßen

Bis auch Menschen, welche ich hier  
liebte, mich „fressen“

hat mich zu stark beschäftigt,  
Innern Kern mir entkräftigt,

Lern schnell und scharf zu  
unterscheiden

beschneidend fallend Wider-Wort  
zu beschneiden mit Schadens-

Begrenzung mich zu bescheiden Im  
Sinneswahne mich ohnmächtig

kleiden – verzweifelt weinen  
wird mir zunehmend vertraut –

Ein Vegetieren - auf scharfe  
Gefühle gebaut

Und so traf mich manch Blick aus  
der Menge

Aus Augen gezwängt in die Enge

als wir uns auf Augenhöh maßen

Obligatorisch uns gegenüber  
saßen-

Inmitten der schwüligten Ruhe,  
dem Summen der kühlenden  
Truhe

Wo Erklärung tut Not, droht der  
innere Tod

Droht die Angst, dass die Stimmen  
sich quälen

Nur noch körperlich tun kann  
beseelen,

wenn die Luft zum Atmen knapp  
bemessen Und Schönheit des  
Singens vergessen

Da regt sich das Rauschen des  
Meeres Und des himmelwärts  
ziehenden (Vogel)Heeres

Gehe ein in das all mit dem ewigen  
Schall Und mich packt eine  
Sehnsucht zu lauschen

- um mich rum -

auf das ewige Rauschen

Da regt sich das Rauschen  
des Meeres

Und des himmelwärts  
ziehenden (Vogel)Heeres

Gehe ein in das all mit dem ewigen  
Schall

Und mich packt eine Sehnsucht zu  
lauschen

- um mich rum - auf das ewige  
Rauschen





# "Unter Verrückten sagt man Du"

Kritik an der Psychiatrie und Gesellschaft

von **Volker Althoff** // Gestaltung: Alexander K

Lea De Gregorio setzt mit ihrem neuen Buch „Unter Verrückten sagt man Du“ ein Zeichen gegen Diskriminierung.

Sie fördert die traditionellen Ungerechtigkeiten in unserem Denken, Fühlen und Handeln zutage. Lea De Gregorio übt mit ihrem neuen Buch „Unter Verrückten sagt man Du“ Kritik an der Psychiatrie und Gesellschaft. Die freie Journalistin und Autorin wurde 1992 in Hessen geboren. Sie studierte Vergleichende Kultur- und Religionswissenschaften und schloss einen Master in Europäischer Ethnologie und einen zweiten in Philosophie ab.

In ihrem Buch beschreibt Frau Gregorio, wie sie an einer Umbruchstelle im Leben verrückt wird. Ihre Gedanken drehen sich frei im Kopf herum und sie erlebt schlaflose Nächte. Es gibt nur noch einen Ausweg: die Behandlung in einer Psychiatrie. Dort macht sie die Erfahrung, dass andere über sie bestimmen, entscheiden und sprechen. Sie fragt sich, ob sie sich dieser traditionalistischen Ordnung fügen muss, damit alles besser wird? Bei ihrer Suche nach einer Antwort gelangt sie an tabuisierte Orte der Geschichte. Sie setzt sich auf dem Weg dadurch mit unserer Sprache auseinander, befasst sich mit Philosophie und kämpft – gegen Ausgrenzung und Diskriminierung von Verrückten, einer viel zu lange übersehenen Minderheit.

In meiner Position als Redakteur habe ich die Autorin zu ihrem neuen Werk befragt.

**Wann sind Sie das erste Mal mit einer Psychiatrie in Berührung gekommen?**

Im Jahr 2012. Alles fing damit an, dass ich gar nicht mehr schlafen konnte. Ich habe total viel gelesen und war von vielen Dingen ganz begeistert. Es waren eigentlich schöne Zustände, doch ich hatte auch Ängste und vieles um mich herum kam mir plötzlich seltsam vor. Und dann habe ich mich in die Psychiatrie begeben beziehungsweise Angehörige haben auf Empfehlung eines Hausarztes hin eine psychiatrische Klinik mit mir aufgesucht.

**Wo befindet sich die psychiatrische Klinik?**

In Hessen, dort wo ich aufgewachsen bin. Ich habe damals in Berlin gelebt und dachte, dass ich bei meiner Familie zur Ruhe kommen könnte. Das hat jedoch nicht funktioniert.

**Welche Erfahrungen haben Sie mit der Psychiatrie gemacht?**

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dort ein enormer Paternalismus vorherrscht. Das bedeutet, es wird bei allem über die Patient:innen entschieden. Ein vergitterter Balkon hat mir total Angst gemacht. Ich wollte dort nicht bleiben, denn ich habe sofort gemerkt, dass die Leute

dort eingesperrt sind.

Ich war auf einer Akutstation und durfte nach einer Zeit nur in Begleitung raus. In den ersten Tagen haben die Ärzt:innen es für richtig gehalten, dass ich ganz dort bleiben sollte, obwohl ich vieles beängstigend fand. Ich hatte beispielsweise vor Männern Angst, die sich seltsam verhalten haben und viel älter waren als ich. Ich habe damals Hilfe gebraucht, weil mich dieser außergewöhnliche Zustand, den ich erlebt habe, überfordert hat. Aber an diesem Ort habe ich mich überhaupt nicht wohlfühlt.

**Wie stehen Sie zum Thema „Zwang“?**

Ich habe in der Psychiatrie selbst keine Fixierungen erlebt, aber bei anderen solche Zwangsmaßnahmen beobachtet, und fand das sehr beängstigend. Und ich durfte anfangs – wie schon gesagt – die Station gar nicht verlassen. Ich habe diese Ohnmacht und die Situation in der Klinik als traumatisch empfunden und weiß, dass es sehr vielen Menschen so geht. Begründet werden Unterbringungen mit Fremd- oder Selbstgefährdung. Studien besagen, dass beides immer eine Auslegungssache ist. Offensichtlich ist auch, dass sich die Anwendung von Zwang in einzelnen Kliniken und zwischen den Bundesländern stark unterscheidet. Leider wird viel zu wenig berücksichtigt, was schlimme Psychiatrieerfahrungen bei

Menschen hinterlassen können.

Ich war wegen Selbstgefährdung untergebracht und würde schon sagen, dass es in meiner ersten Verrückung tatsächlich Situationen gab, in denen ich mich in Gefahr gebracht habe. Aber die Frage ist, ob man Menschen wirklich dauerhaft hilft, wenn man sie einsperrt - viele begeben sich ja, wie ich, freiwillig in eine Klinik. Dann sollte dieser Aufenthalt meines Erachtens auch so gestaltet sein, dass Menschen dort auch freiwillig bleiben wollen, weil sie sich wohlfühlen und ihnen geholfen wird. Und Studien zufolge ist das Suizidrisiko bei vielen Menschen gerade nach der Entlassung erhöht.

Ich denke, wenn man in der Psychiatrie gewesen ist, erhöht sich bei vielen die Hoffnungslosigkeit. Viele leiden noch lange unter den negativen Psychiatrieerfahrungen. Hinzu kommt die Diskriminierung, viele ziehen sich deswegen zurück. Ich denke, dies sind auch Gründe für ein erhöhtes Suizidrisiko nach der Entlassung und dem sollte man dringend entgegenwirken.

### **Wie stehen Sie zu Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie?**

Wenn es zu meiner Zeit schon „Hometreatment-Behandlungen“ gegeben hätte, wäre ich vielleicht nie in der Psychiatrie gelandet. Ich habe gemerkt, dass ich Hilfe benötige und versucht, zu meinen Ange-

hörigen zu gehen, um dort zu schlafen. Wenn mir jemand von außen Zuhause geholfen hätte, hätte ich vielleicht die Psychiatrieaufenthalte vermeiden können.

Ich denke, dass es gleichzeitig weiterhin externe Orte geben muss, an die man sich in Krisen begeben kann. Oft ist es ja auch gut, aus dem vertrauten Umfeld herauszukommen - beispielsweise, wenn Angehörige überfordert sind oder wenn zwischenmenschliche Konflikte psychotische Gedanken auslösen oder verstärken. Laut der Hamburger „SuSi“- Studie zum subjektiven Sinn von Psychosen - führen viele Menschen psychotische Episoden auch auf Konflikte in Familien und Partnerschaft zurück. In einigen Fällen kann Hometreatment zur Psychiatrie sicherlich eine gute Alternative sein.

### **Wie wichtig finden Sie die Rolle von Psychiatrieerfahrenen und EX-IN-Gesungsbegleiter:innen?**

Ich finde es ganz wichtig, dass Menschen, die selbst Erfahrungen gemacht haben, die als „krank“ gelten, in der Psychiatrie mitarbeiten, weil sie Betroffene nochmal ganz anders verstehen können. „Verrückte Zustände“ zeichnen sich ja dadurch aus, dass man die Welt anders erlebt als gewöhnlich, so jedenfalls könnte man es grob aus einer phänomenologischen Sicht beschreiben. Psychotisches Erleben z.B.

lässt sich sehr schwer in Worte fassen, darum kann man sie Menschen, die das nicht kennen, auch so schwer beschreiben.

Zusätzlich zu Programmen wie EX-IN müsste es eine Entstigmatisierung geben, was Ärzt:innen und Therapeut:innen angeht. Wenn sie sich selbst „outen“, könnte man ihre eigenen Krisenerfahrungen als Erfahrungsschatz ansehen.

Ich hätte mir gewünscht, auf Ärzt:innen und Therapeut:innen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie ich. Ich glaube, dass sich in der Psychiatrie viel ändern könnte, wenn Erfahrungswissen mehr geschätzt würde.

### **Wäre eine Reform der Psychiatrie notwendig?**

Es gibt ja seit den 1970er-Jahren immer wieder Psychiatriereformen, die noch längst nicht abgeschlossen ist; mit vielen Ideen, die ausgebaut werden müssten. In meinem Buch stelle ich beispielsweise das Konzept der Soteria vor. Es müssten mehr solcher Alternativen geschaffen werden, aber dazu müsste Geld in die Hand genommen werden.

### **Wie könnte Ihrer Meinung nach eine Psychiatrie der Zukunft aussehen?**

Ich bin nicht der Meinung, dass man Psychiatrie abschaffen sollte. Aber es sollte Menschen dort menschlicher und mit

mehr Verständnis begegnet werden.

Nach wie vor herrscht vielerorts vor allem ein biologisches Verständnis von psychischen Erkrankungen vor. Anstatt Lebensfragen zu besprechen, die Menschen in Krisen beschäftigen oder philosophische Fragen, die sich meiner Meinung nach in diesen Zuständen oft ausdrücken, geht es in der Psychiatrie bis heute vorrangig um Medikamente und Genetik. Oft ist das Erleben dort, Gefühle und Gedanken zu verdrängen. Es ist schwer, überhaupt eine Therapeutin zu finden, die sich über Gedanken austauscht und versucht, sie zu verstehen, die man in solchen Krisen hatte.

### **Wer soll Ihr Buch lesen?**

Eigentlich kann ja jede Person in der Psychiatrie landen, deswegen dürfte es für alle Menschen interessant sein. Ich denke, man sollte sich in der Gesellschaft mit der Psychiatrie auseinandersetzen und sie als ein gesellschaftliches Phänomen verstehen.

Das Buch kann Leute ansprechen, die sich für Philosophie und Kulturanthropologie interessieren, aber auch für Geschichte. Es geht in dem Buch auch viel um die NS-Zeit und um Erinnerungskultur. Letztlich ist es natürlich auch besonders interessant für Menschen, die im psychiatrischen System arbeiten und im besten Fall Änderungen anstoßen wollen. Und Psych-

iatriee erfahrene fühlen sich durch das Lesen vielleicht nicht weniger alleine.

**Ist das Buch ein Ausdruck für Veränderungen in der Psychiatrie?**

Ich verbinde diese Hoffnung damit und wünsche mir, dass auch Leute aufmerksam werden, die sich vorher nicht so viel mit dem Thema befasst haben. In unserer gegenwärtigen Zeit geht es ja viel um Diskriminierung. Auch die Form der Diskriminierung, die ich in meinem Buch behandle, sollte Eingang in den öffentlichen Diskurs finden.

Die Psychiatrie ist für viele eine „Black-Box“, womit man sich nicht sehr viel auseinandersetzt und oft gar nicht so genau weiß, was dort passiert. Ich denke, das Buch könnte ein Anstoß sein, etwas darüber zu erfahren, über Missstände aufzuklären und ins Gespräch zu kommen.

**Warum haben Sie dem Buch die Überschrift „Unter Verrückten sagt man Du“ gegeben?**

In dem Buch beschreibe ich eine Begegnung mit Dorothea Buck, die ich als Journalistin gemacht habe. Sie hat mir ihre Geschichte erzählt und am Ende des Interviews erzählte, dass ich auch Psychoseerfahrungen gemacht habe. Dann hat sie mir das „Du“ angeboten. Sie sagte, dass alle „Verrückten“ Du sagen. Ich habe oft erlebt, dass „Verrückte“ sich im gruppentherapeutischen Kontext duzen und den Therapeuten gleichzeitig siezen sollte.

Abschließender Gedanke ist: In meinem Buch geht es mir darum, einerseits eine menschliche Nähe zwischen „Verrückten“ auszudrücken und gleichzeitig das enorme Machtgefälle in Psychiatrien zu kritisieren.



Foto: De Gregorio-6661(c)PaulaWinkler\_Ostkreuz\_SV

LEA DE GREGORIO

UNTER  
VERRÜCKTEN

SAGT MAN

DU

SUHRKAMP NOVA

# Zwang ist ein Ausdruck von Ohnmacht

von Volker Althoff // Gestaltung: Sarah Hulmes

## Fachtag Psychiatrie beschäftigt sich mit Stärkung der Selbstbestimmung in der psychiatrischen Versorgung

„Die Anwendung von Zwang in Institutionen ist ein Ausdruck von Ohnmacht“, sagte Kirsten Kappert-Gonther (Bündnis 90/ Die Grünen) beim Fachtag, der bei F.O.K.U.S. stattfand. Das Thema lautete „Stärkung der Selbstbestimmung in der psychiatrischen Versorgung“. Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sitzt im Gesundheitsausschuss des Deutschen Bundestags. „Ich habe ein Herz für Menschen in schwierigen Lebenssituationen“, sagte Kappert-Gonther zum Auftakt der Veranstaltung. „Von einer Garantie der Nichtdiskriminierung sind wir noch weit entfernt. Wir haben enorme Drucksituationen in der Gesellschaft durch die Corona-Krise oder der Klimakrise. Diese gefährdet dramatisch unsere körperliche Gesundheit, besonders unsere Seele.“ Die Erderwärmung erhöhe beispielsweise die Depressivität und die Hitzewelle führe zu einem Anstieg der Aggressivität. Kappert-

Gonther verwies auf drei Aspekte: Jede Person kann psychisch krank werden, Medikamente lösen nicht die Probleme von psychisch Kranken und Gesundheit entwickelt sich immer im Alltag und Kontext der Lebenssituation. „Autonomie hängt



immer davon ab, wie wir mit uns selbst umgehen. Der Mensch, der wirklich frei sein und sein Leben leben möchte, kann es nur allein mit sich selbst machen. Zwang ist eine Begrenzung der Selbstbestimmung.“ Und Partizipation bedeute, dass Autonomie, Selbstbestimmung und Teilhabe möglich sei.

Für Jörg Utschakowski, Referent für Psychiatrie und Sucht bei der Senatorin für Gesundheit, Verbraucherschutz und Familie, ist Zwangsvermeidung auch ein sehr wichtiges Thema. „Wir müssen Genesungsbegleiter:innen in den Kliniken beschäftigen und Psychiatrieerfahrene beteiligen, weil sie dazu beitragen, sehr differenziert auf strukturellen und subtilen Zwang zu schauen“, machte er deutlich. Es gehe um Vorgehensweisen, in denen Zwang angedroht werde, wenn Medikamente nicht freiwillig genommen werden. „Da machen wir bisher gute Erfahrungen und wollen diesen Bereich noch ausbauen.“

Franz-Josef Wagner, Vorsitzender der NetzG, meinte zum Thema Selbstbestimmung: „Alles, was zur Lebensqualität für uns gut ist, ist erlaubt. Nur Lebensqualität definiert jeder selbst, es darf nicht Fremddefiniert werden. Es darf auch nicht im Sinne von ´mit welcher Diagnose und Behandlung kann der Behandler am

einfachsten das meiste Geld verdienen ´sein.“

Für Ulrich Krüger, Vorsitzender Aktion Psychisch Kranker (APK), ist das Thema Selbstbestimmung ebenfalls „äußerst wichtig“. Er appellierte an die Teilnehmer:innen des Fachtages: „Zwang darf nur als allerletzte Möglichkeit in Erwägung gezogen werden, das ist gesetzlich vorgegeben. Viel zu häufig werden andere Möglichkeiten übersprungen.“ Das Markenzeichen der APK sei, die Fokussierung auf die einzelne Person, so Krüger. „Wichtig ist, dass wir den Weg zu einer Selbstbestimmung hin ebnen. Hier müssen wir verstärkt nach Möglichkeiten suchen. Zudem müssen wir stärker Angehörige mit einbeziehen und mit ihnen zusammenarbeiten.“

Auch für den Psychiater Matthias Heißler darf Zwang nur als letztes Mittel erfolgen, wenn alle anderen Maßnahmen ausgeschöpft sind. „Durch Aufsuchen der Patient:innen im Lebensfeld lässt sich die Behandlung für den Patienten und seine Bezugspersonen gewaltärmer, angenehmer, effektiver und mit nachhaltiger Wirkung gestalten. Außerdem wird dadurch Inklusion gewährleistet“, meinte Heißler. Erforderlich sei ein mobiles Kriseninterventionsteam, das binnen 24 Stunden im Lebensfeld des Patienten tätig wird. Die Teams müssten in der Lage sein, schnelle

und verlässliche Hilfe zu gewährleisten. Jedoch brauche Leben mehr als mobile Krisenteams, Leben brauche mehr als Therapie. „Jeder Mensch will notwendig sein, jeder Mensch will für andere Bedeutung haben, jeder Mensch will in seinem Sein und Wirken beantwortet werden“, so der Facharzt für Psychiatrie. Zudem müsse der Kontext der Familie und der soziale Raum bei der Behandlung mit einbezogen werden. So spricht Heißler von einer „Post-Psychiatrie“: „In einer konventionellen Psychiatrie müssen Patient:innen ihren Kontext, ihr zu Hause verlassen, um Hilfe im Krankenhaus nachzufragen. In einer Post-Psychiatrie verlassen psychiatrisch Tätige ihren Kontext, die Klinik,

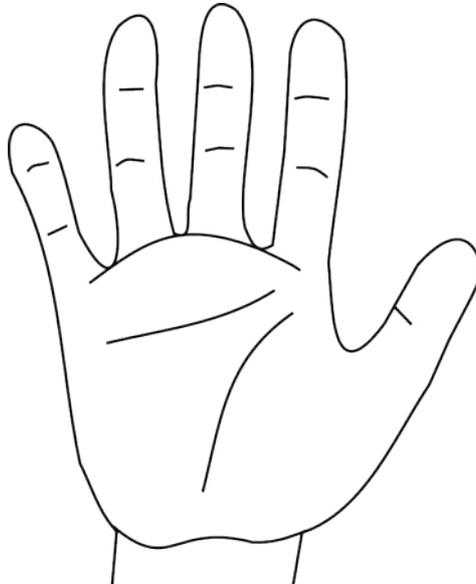
während die Patient:innen in ihrem Lebensumfeld verbleiben können.“ Post-Psychiatrie sei nicht gleichzusetzen mit einer paradiesischen Psychiatrie, aber öffne den Weg, um zum Ort des Lebens der Patient:innen zu kommen, an dem Spannungen, Unbehagen, Disharmonien oder Inkonsistenzen in Leid und Krankheitssymptome umschlagen beziehungsweise ausgedrückt werden. „Zudem zählt sich Post-Psychiatrie für alle aus, für die Patient:innen, ihre Familien, das Gemeinwesen sowie die Kommune. Dies lässt Inklusion entstehen.“

Auf die Frage, „Wie kann eine psychiatrische Versorgung mit weniger institutionellen Zwängen aussehen?“, äußerten



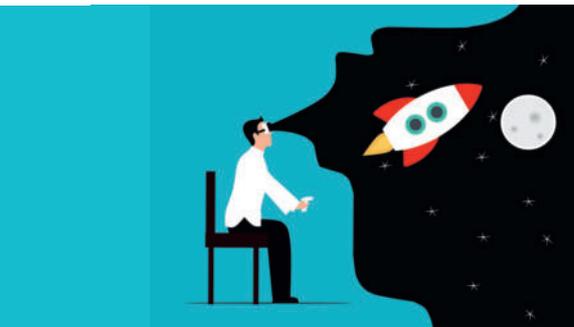
sich einige geladene Gäste aus dem Bremer psychiatrischen Versorgungssystem, die auf dem Podium darüber diskutierten. So meinte Wolfgang Rust, Geschäftsführer des ASB Seelische Gesundheit: „Wir müssen psychisch Erkrankte in ihrer verstandenen Umgebung unterstützen, damit ist die Ambulantisierung gemeint.“ Er beobachtet, dass in der strukturellen Arbeit noch zu viel nebeneinander her gearbeitet werde. „Deswegen müssen wir gemeinsame Teams bilden.“ Martin Zinkler, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Bremen-Ost (KBO) sagte: „Der Weg nach Hause ist besser, wenn wir die Türen öffnen. Und Gespräche mit allen Beteiligten – Pflege-

kräfte, Patient:innen und Ärzt:innen - sind sehr wichtig.“ Eine Mutter, deren Sohn eine psychische Erkrankung hat, warb dafür, dass Angehörige besser wahrgenommen und unterstützt werden. „Dann könnten Zwangsmaßnahmen vermieden werden“, so die Angehörige. Und Lars Peinemann, Vorsitzender der Landespsychiatrieerfahrenen in Bremen, machte deutlich: „Der Zusammenschluss von Psychiatrieerfahrenen ist ganz wichtig, denn sie setzen sich für die Patient:innen ein.“ So hat er die Form des Trialogs, bei dem sich Betroffene, Angehörige und Expter:innen austauschen, gegründet. „Ich bin froh, dass es diese Angebote gibt“, betonte er.



# Trennlinien

von Wladislav Anikienko // Gestaltung: Alexander K.



In der Zukunft wird die Simulation der Realität immer besser werden, bis es kaum Unterschied zwischen Realwelt und Virtualwelt gibt. Erdanziehung und Luftwiderstand sowie Geschmäcker und Gerüche werden so reibungslos als gefühlsecht wahrgenommen.

Was ist daran so schlecht? In der Gesellschaftswahrnehmung wird leben in der virtuellen Realität zum normalen Bewusstseinszustand.

Warum sich mit Menschen treffen die man nicht mag, warum schlechtes Wetter

ertragen, wenn man all diese Variablen kontrollieren kann.

Aus der Sicht von Psychologen ist das Bewusstsein eines Menschen auf der Grundlage der observierten Realität gebildet und so sind alle Heilungs- und Hilfsansätze darauf ausgerichtet, dem Menschen vorzuweisen wie dieser wirklich ist und nicht, wie dieser sich selber sieht oder sehen will.

Wenn man sich die Geschichte der Psychologie ansieht, haben wir die letzten 100 Jahre damit verbracht, Menschen dabei zu helfen, sich selbst besser kennenzulernen, mit ihren Mängeln umzugehen und mit Dingen umzugehen, die sie nicht haben wollen.

Nun aber vergessen diese Nutzer der Virtualwelt, wer sie sind, oder verstricken sich so sehr in die Realität, die sie geschaffen haben, dass sie nicht mehr an ihren eigenen Problemen arbeiten

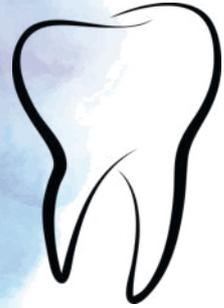
wollen. Anstatt zu versuchen, sich mit Dingen auseinanderzusetzen, die diese an sich selbst nicht mögen, werden sie sich so in der virtuellen Realität präsentieren, wie sie gesehen werden möchten, ohne dass sich etwas an den Nutzern ändert. Die virtuelle Welt ist gefährlich und sehr trügerisch, es kann beispielsweise ein falsches Gefühl von Präsenz, Handlungsfähigkeit oder Verantwortung erzeugt werden oder komplexe und nuancierte Situationen zu stark vereinfachen, sogar unrealistische oder ungesunde Erwartungen wecken.

Beim Einleben in die Rolle des selbst

erschaffenen Alterego beeinflusst dieser den Benutzer und führt zu bewusster und unbewusster Verhaltensänderung. Die Trennlinie zwischen Realität und virtueller Realität werden nämlich verwischt, dabei kommt es zur Desensibilisierung und Dissoziation des Gewissensbewusstseins, was zum Fehlen von Gewissenskonflikten als Folge führt. So wird die Rechenschaftspflicht (die Verantwortung für eigene Taten als auch die Verantwortung vor dem Gesetz und der Moral) untergraben.



# Die Angst vor dem Zahnarzt



von Annika Hader in Zus. mit IG // Gestaltung: Sarah Conradi

**Umgehen mit Ängsten ist ein Thema, mit dem sich viele Menschen auseinandersetzen müssen und dabei auch heutzutage immer noch auf Unverständnis treffen. Das betrifft oftmals verschiedene Bereiche im ganz normalen Alltag, so auch den Umgang mit Arztterminen.**

Für viele Menschen ist der Gang zum Zahnarzt mit großer Angst verbunden. Diese sogenannte Zahnbehandlungsphobie oder auch Dentalphobie hindert Patient:innen oftmals daran, den ausgemachten Zahnarzttermin sogar einzuhalten. Das kann fatale Folgen haben. Nicht nur, dass viele Zahnärzt:innen mittlerweile eine Terminausfallgebühr berechnen, sondern auch, dass eine nicht durchgeführte Zahnbehandlung häufig zu starken Schmerzen, Entzündungen, Verschlimmerung der Zahnsituation oder gar zu systemischen Erkrankungen führen kann.

Erfahrungsgemäß haben zirka sechs von zehn Patient:innen Angst vor dem zahnärztlichen Besuch und zwei von zehn eine

richtige Phobie. Dabei kann es von einem leichten Gefühl des Unbehagens bis hin zu körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Blutdruckabfall oder Blutdruckzunahme, Zittern oder Schwitzen kommen.

Doch wann gilt man eigentlich als Angstpatient?

Menschen, die durch diese Ängste beeinträchtigt sind und ein deutliches Angstgefühl verspüren; nicht nur bei zahnärztlichen Behandlungen, sondern sogar schon vor den regelmäßigen Routineuntersuchungen, gelten als Angstpatient:innen.

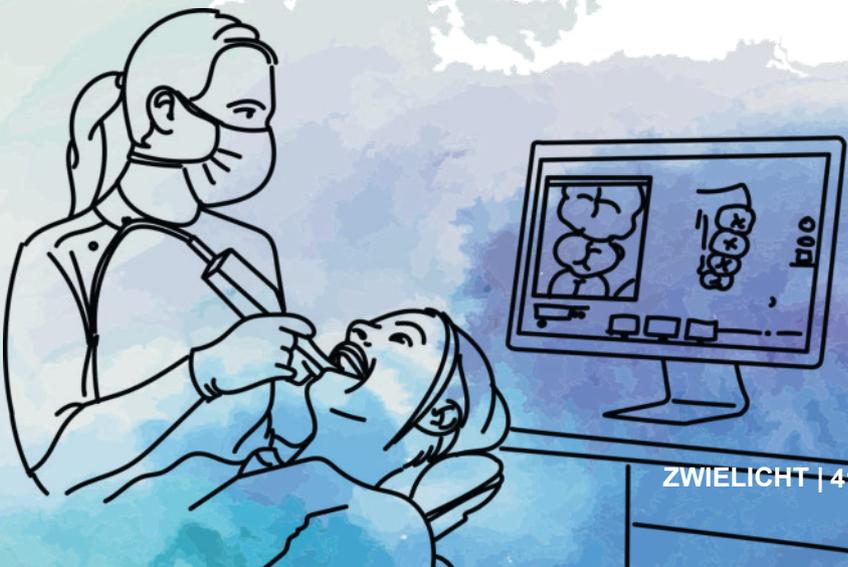
Eine spezialisierte Praxis für Angstpatient:innen schafft den betroffenen Menschen eventuell eine Linderung des Gefühls. Das zahnmedizinische Personal

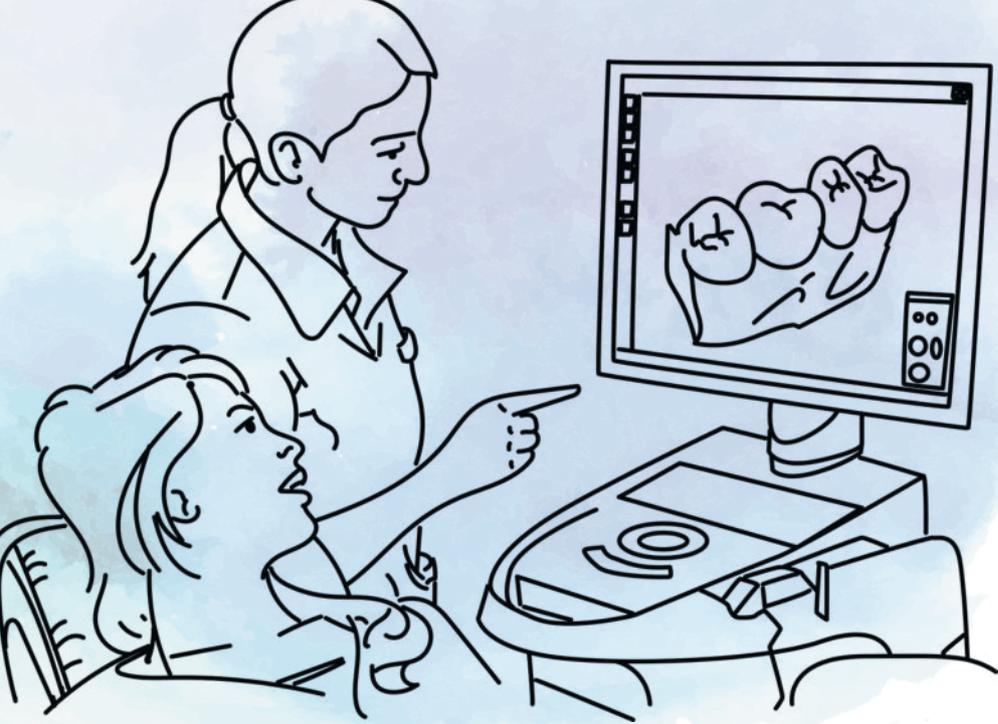
sollte darum gut geschult sein, um auf die Ängste der Patient:innen mit viel Geduld und Einfühlsamkeit eingehen zu können. Eine Wohlfühlatmosphäre in Bezug auf das Fachpersonal sowie das Ambiente der Praxis kann ebenfalls für eine leichte Entspannung sorgen. Ängste sollten weder vom zahnmedizinischen Personal noch von Patient:innen selbst unterdrückt oder runter gespielt werden.

Manchmal schleicht sich Routine ein, die Patienten werden in die Behandlungsposition gefahren und das zahnärztliche Fachpersonal kommt durch in routinemäßiges in Handlung gehen in eine praxisbezogene Komfortzone. Verständliche Voraussetzung wäre da, dass Patient:innen sich mit einem großen Vertrauen gegenüber den Behandler:innen hinwenden können. Nun wäre es von Vorteil für alle

Beteiligten, dass es möglich ist für betroffene Menschen, die Zahnarztphobie benennen und zuvor in der Anamnese anzusprechen.

Ursachen dafür gibt es natürlich viele verschiedene. Gab es vielleicht einen Angstauslöser? Sollte dieses der Fall sein, so kann an dem Punkt eventuell angesetzt werden. Viele Menschen haben beispielsweise eine Phobie vor Spritzen. Mittlerweile gibt es auch im zahnmedizinischen Bereich dafür Alternativen, die eine Betäubung im Mund weniger unangenehm machen oder gar ersetzen lassen. Ist die Angst dennoch so groß und mit einer schon tagelang zuvor eingeschränkten Lebensqualität verbunden, so kann über einfühlsame Gespräche vor der Behandlung, oder beispielsweise autogenes Training oder Hypnose zur Überwindung der





Dentalphobie nachgedacht werden. Empfehlenswert wäre auch eine Verhaltenstherapie für Patient:innen, in der man hilfreiche Schritte für sich selbst erarbeiten kann und schon im Vorfeld mit den bestehenden Ängsten umgehen. Dabei kann man z.B. den ersten Schritt trainieren, um Hemmschwelle zu überwinden. Der erste und wichtigste Schritt für Patient:innen mit Angst vor einer zahnärztlichen Behandlung ist oftmals, sich zu trauen und die Ängste offen auszusprechen. Mittlerweile gibt es auch im Internet Hilfe, Tipps und auch Foren. Dort kann man sich mit anderen Menschen über die Angst vor dem Zahnarzt

austauschen. Auch das ist heutzutage ein hilfreicher erster Schritt, die Ängste zu überwinden.

Als Fazit: das Anliegen aller Beteiligten ist, auch wenn der Besuch in einer zahnärztlichen Praxis, für die meisten keine Wellness ist, so sollte der Besuch so angenehm wie möglich gestaltet werden vor allem mit dem Ziel, zur Gesundung der Patient:innen beizutragen.



**Annika Hader**

Dentalhygieneikerin und Dozentin  
von MySeniorDentalAkademie  
(Schulungen von  
Pflegefachpersonal und  
Angehöriger von zu Pflegenden  
im zahnmedizinischen Bereich)

# Unser Schicksal

von Benjamin Lapp // Gestaltung: Redaktion Zwielight

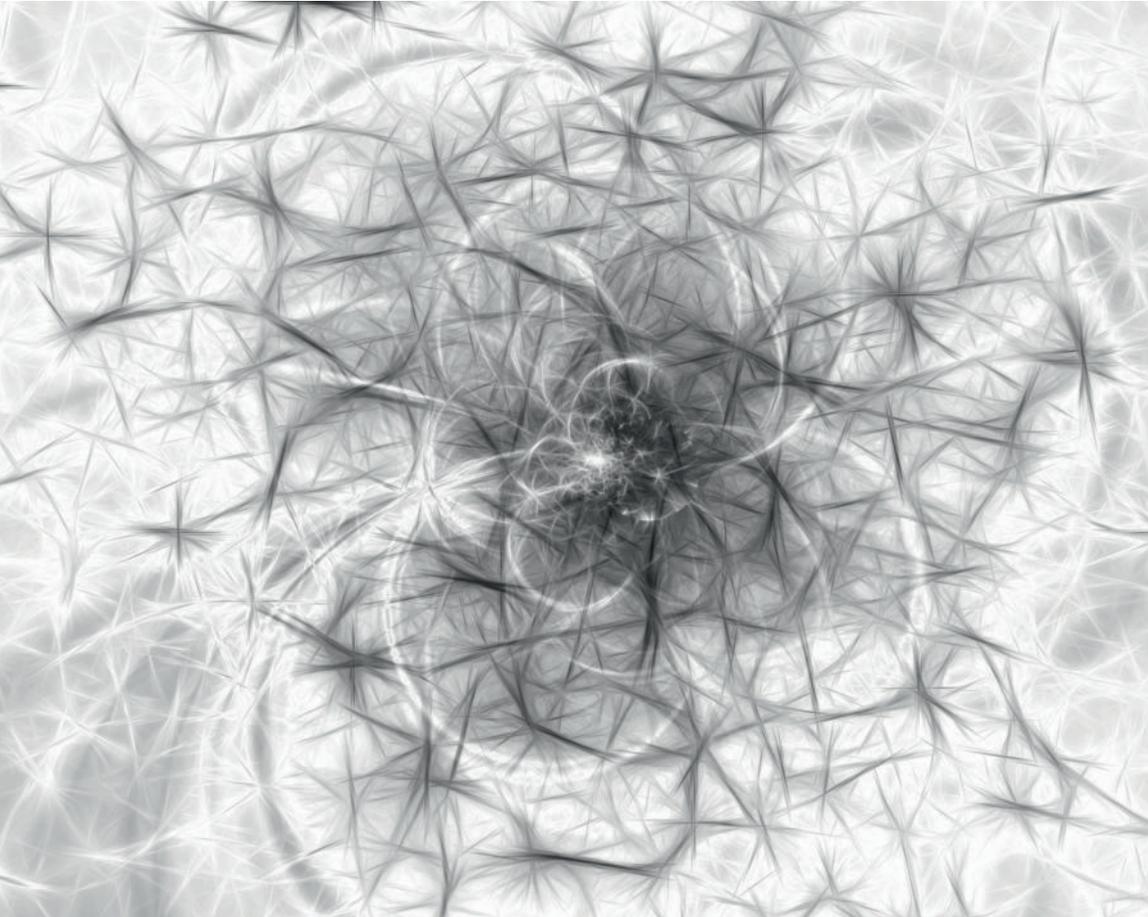
Wir sind jene nicht beachteten Sammler  
eines um sich greifenden peinigenen Lärms,  
der sich droht hineinzuschneiden  
in die um Ruhe flehenden Gemüter  
einer ausgelaugten Welt.

So sind Wir gleich stille Diener,  
die sich mühevoll der dunklen Malaise annehmen  
und in einem Ritual der Güte  
diese Kakophonie aus Schmerz und Leid  
in dem Füllhorn unseres Herzens heraus neu norchestrieren,  
um sie in eine Kantate aus Liebe und Zuversicht  
auszuatmen.

Doch immer bleibt auch ein Schatten  
dieses zersetzenden schwarzen Getöses  
in unserem Innersten zurück,  
Echohaft wuchernd mit jeder neuen Einsammlung,

und Niemanden wird dies je gewahr  
im selbst bezogenen Erfreuens  
über das scheinbar plötzlich einsetzende,  
friedvolle Licht.

Darin entfaltet sich nun auch unser ewig Schicksal,  
denn die gütig leuchtenden Momente der Stille  
sind alles, was von Uns, den nicht beachteten Sammlern,  
übrig bleibt!



# Schau mich nicht in diesem Ton an

von C@FA // Gestaltung: C@FA

Die eigene Kommunikationsfähigkeit ist der stumme Spiegel der Vergangenheit und das ungefragte Vermächtnis der Erziehung.

Durch die frühkindlichen vermittelten Grundlagen der obligatorischen Wertigkeit fremder Bedürfnisse und dem mit Ignoranz gestraftem Verständnis eigener Bedürfnisse entwickelte sich die überlebende und funktionalisierende Identität nach außen.

Die bedürfnisunterdrückende Fremdmanipulation in den ersten Lebensjahren prägte die Festigung der unsichtbaren Selbstmanipulation mit Nullwert der isolierten Persönlichkeit und desorientiertem angepassten Leistungsanspruch.

Die Konfrontation der Gegenwart ist das realistische und ungeschönte Ergebnis der Vergangenheit.

Durch die eigens unbewusste Selbstverständlichkeit für die Bedürfnisse, Launen und Wünsche anderer fortlaufend die allei-

nige Verantwortung und Zuständigkeit zu haben, kommt das naheliegende Umfeld in den Genuss des fakultativen Service der Gemütlichkeit.

Der fremdgesteuerte Handlungszwang aus früherer Zeit wurde das Fundament entfremdeter Funktionalität und obliegt weiterhin dem bestehenden blinden Leistungsanspruch seiner selbst.

Die in den Jahren erlebte obligatorische Erwachsenen-Herrschaft prägte die unmissverständliche Wertlosigkeit eigener Grundbedürfnisse und entwickelte die indolente Routine früher erzwungener Schemata.

Durch die inhere Gefangenschaft der altersbedingten Grund- und Co-Abhängigkeit eines Kindes ist dies die unsichtbare Basis depersonalisierter und übersprunghafter Handlungsmuster.

Die soliden wirkenden Masken eigener Per-

auf die das sofort autonom interpretierte Verständnis der stereotypen

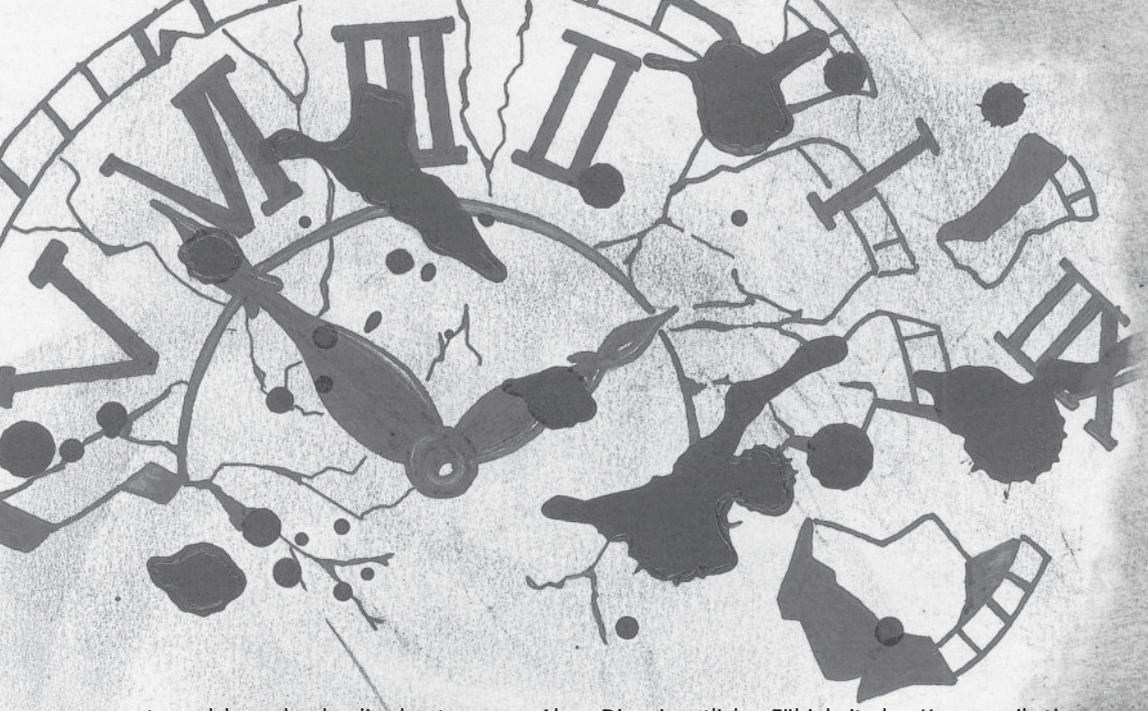
sönlichkeitsanteile sind der feedback-abhängigen Orientierung nach außen untergeordnet und erzwingen den fragmentierten Leistungsanspruch und das funktionale Leistungsdenken. Dem ersten bewussten „Frage-Verständnis“ vor wenigen Monaten, ging eine gewöhnliche alltägliche Frage voraus:

„Hast du Lust, mir eine Zwiebel zu schneiden?“

Handlungsaufforderung folgte.

Entgegen des frühen Paradigmas und der anhaltenden blinden Distanz veränderte sich der Kontext bisheriger autonom interpretierten Aufforderung gegenüber der gemeinten Frage und der daraus entstehenden Wahlmöglichkeit.

Den sterilen und trivialen Glaubenssätzen voran steht der fragile Selbst-



wert, welcher durch die kontroverse Abhängigkeit von Lob und Anerkennung Anderer fremdbewertet wird.

Durch das bisher distanzierte und entfremdete „Da-Sein“, gab es weder den kognitiven Präsenz noch das funktionale Bewusstsein der fehlenden Selbstwahrnehmung.

Häufig werden uns die eigenen banalen Kommunikationsmuster erst in Zeiten von `Rang und Arbeit` bewusst, in denen die sozialen Kompetenzen notwendiger Gesprächsführungen von Bedeutung sind.

Die Fähigkeit des aktiven Zuhörens ist lernbar und entschleunigt den dominanten gesellschaftlichen Ich- Du Interessenkonflikt im Dialog.

Die eigentliche Fähigkeit der Kommunikation beginnt schon sehr viel früher, es sollte die Ich- Grundlage sein, welche wir in der wertfreien, interessierten und empathischen Gesprächsführung unserem Gegenüber anzubieten lernen.

Die achtsame Kommunikation ist der unabhängige Beginn, sich der Wertigkeit eigener Bedürfnisse und in kongruenter Beziehung mit sich bewusst zu sein.

Der kostümierte Pinguin in Vollzeit hat die fristlose Kündigung eingereicht und der in die Jahre gekommene Frack soll recycelt werden.

Ruf ohne Worte  
Mit Korsett für andere  
Pinguin im Zwang



# Was Musik so alles bewirken kann

von Cornelia Burmeister // Gestaltung: Alexander K.



Es geht dir nicht so gut. Du fühlst dich irgendwie komisch.

bemerkt haben. Das kann etwas Schönes sein aber auch etwas Belastendes.

Da spielen sie im Radio einen Song. Du kennst diesen Song, von einem Konzert in einer Kneipe. Diese Gruppe hat das Publikum damit begeistert. Gute Laune pur.

Du hast Sorgen, es geht dir nicht so besonders. Dann wird irgendwo Musik gespielt und schon bessert sich deine Laune.

Du kommst zufällig vorbei. Das Theater am Goetheplatz hat eine Außenbühne aufgestellt. Es formiert sich gerade ein Laienchor und der stimmt „You'll Never Walk Alone“ an. Er wird von einer Band begleitet. Chor und Band ziehen das Publikum in ihren Bann. Alles wird still und jeder hört gebannt zu. Auch hier gute Laune pur.

In einer Kneipe soll eine Coverband spielen. Sie spielen Stücke von „TOTO“ nach.

Musik hat die Macht, Menschen zu begeistern. Oft genug haben Menschen Tränen dabei in den Augen. Da kommen plötzlich Dinge hoch, die sie noch nie so

Etwas Livemusik und mal wieder rausgehen, das wäre doch schön. So stehst du an dem Abend vor dem Lokal. Drinnen ist schon etwas los, es werden noch letzte Dinge aufgebaut und es wird aufgeräumt.

Leute aus der Band stehen schon auf der Bühne und richten ihre Instrumente ein. Du freust dich auf das Konzert.

Dabei hast du, ohne es zu bemerken, deine Sorgen und Probleme schon in diesem Moment total vergessen und die Laune bessert sich noch mehr als die Band endlich loslegt. "Hold the Line" wird gespielt, du erkennst es schon bei den ersten Takten. Die E-Gitarre begeistert dich total.

Auch das Publikum ist begeistert, es ist schon etwas Besonderes, Musik live gespielt zu hören. Die gute Laune ist ansteckend.

Oder auch so, du bist in einer Gruppe, die etwas gemeinsam singen soll. Alle

verneinen das sofort, werden dann aber doch dazu überredet. Beim Üben macht das plötzlich Spaß und alle haben gute Laune.

Allerdings kann Musik auch missbraucht werden. Es gibt zum Beispiel radikale politische Gruppen, die mit „ihrer Musik“ ihre politischen Themen an den Mann bringen wollen. Leider geht auch das, und man sollte schon darauf achten sich nicht für so etwas missbrauchen zu lassen.

Musik ist etwas wirklich Schönes, egal in welche Richtung sie auch geht. Macht gute Laune und verbindet Menschen.



# Vertrauen schaffen

von **Cornelia Burmeister** // Gestaltung: Cornelia Burmeister

Leider gibt es Menschen, die es im Leben nicht leicht haben ... Menschen, die durch gewisse Lebensumstände nicht mehr richtig oder gar nicht vertrauen können. Die Hintergründe dafür sind sehr vielfältig. Das ist hier auch nicht so wichtig. Diese Probleme gehören in die Hand eines erfahrenen Therapeuten. Es würde hier auch dem Rahmen sprengen wie und warum sich Menschen so entwickelt haben.

Eher ist es wichtig, diesen Menschen zu helfen wieder Vertrauen zu schaffen. Wer wiederholt immer wieder unangenehme Erfahrungen damit gemacht hat, kann oder möchte niemanden mehr vertrauen. Dieses dient dem Selbstschutz und ist in einer akuten Phase auch angemessen.

Doch diese akute Phase endet auch mal wieder. Nun könnte man ja wieder neues Vertrauen aufbauen. Oft bleibt es aber dabei, dass Menschen "zu machen". Sich von allem abschotten. Hier ist es wirklich toll, dass es Menschen gibt die einen da wieder raus helfen.

So ist es mir passiert. Es gab da einige Punkte in meinem Leben, die es mir nicht mehr ermöglichten anderen zu vertrauen. So schloss ich mich einer speziellen Freizeitgruppe an. Wollte nicht mehr allein sein.

Diese Leute bemerkten mein Problem und haben mich „geärgert“ bis ich lachen musste.

Es ist eine Gruppe, in der wirklich alles offen besprochen wird, es gibt kein Tabu. Genau das hat bei mir bewirkt, dass ich wieder vertrauen konnte. Es ging nicht schnell aber Schritt für Schritt kam ich aus meinem dunklen Loch wieder raus. Diese Menschen werden selbst schief angeschaut, wie man in unserer Gesellschaft sagt. Sie sind anders, ja werden auch nicht von jedem akzeptiert. Aber sie haben mir geholfen, und nur das zählt.

In der Reha begegnete mir ein Physiotherapeut, der es auch schaffte, mich zum Lachen zu bringen, obwohl mir nicht danach zumute war. Er hat mich wiederum

geärgert und das bis ich lachen musste. Das Lachen tat wirklich gut, und ich lernte dort noch einige Menschen kennen. Zusammen verlebten wir eine wirklich schöne Zeit. Dieser „böse Physiotherapeut“ war oft unser Gesprächsthema, und es wurde wiederum gelacht. In einer Gruppe fällt vieles leichter.

Gib nicht auf, es lohnt sich und es kommen auch wieder bessere Tage.



# Bunt

von Beate Griesmeyer // Gestaltung: Alexander Backes



Die Welt ist bunt oder.....sollte so sein.  
Bunt bedeutet Vielfaltigkeit in allen ihren Ausprägungen.  
Jeder darf so sein wie er möchte und das ist gut so.  
Leider gibt es einige Menschen in meiner Welt, die nicht bunt sind. Sie sind schwarz, innerlich.  
Sie mögen bunte Menschen nicht. Ihnen macht die Vielfaltigkeit der bunten Menschen Angst und sie versuchen gerne die

bunten Menschen auszugrenzen oder zu vertreiben.  
ICH bin ein bunter Mensch, kann es aber leider nicht vermeiden immer wieder auf abgrundtief farbene Menschen zu treffen oder sogar mit ihnen umgehen zu müssen. Das macht mir mein Leben schwer und ich muss gut auf mich aufpassen nicht selber abgrundtief farben zu werden. Aus Verzweiflung, dass man mich nicht bunt sein lässt.



Seitdem ich mehr Kontakt zu bunten Menschen habe kann ich die abgrundtief farbene Menschen etwas besser aushalten. Manchmal tun sie mir sogar leid, sie wissen gar nicht, was ihnen in einer bunten Welt alles entgeht: Ein offener Geist, Akzeptanz, Vielfalt, Verständnis, bereichernde Erfahrungen, und vieles mehr. Damit ich mir meine bunte Natur erhal-

ten kann, trage ich sie auch gerne auf meiner Haut, als Signal, als Verstärkung, um meine Seele zu lieblosen.

Sie werden mir meine Farben nicht wegnehmen können.

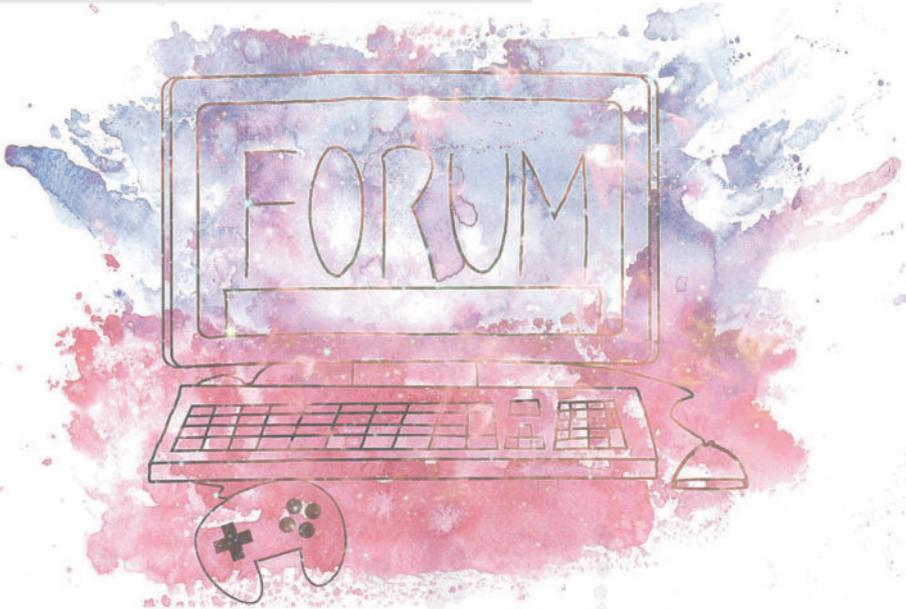
Ich bin stolz auf mich, wie ich bin.

Ich bin meine Königin der Farben.



# Warum bin ich eigentlich so?

von Sarah Hulmes // Gestaltung: Sarah Hulmes



Warum bin ich eigentlich „so“? Diese Frage stellt sich jeder Mensch doch „zig“ mal im Leben. Als jemand, der ein Hobby hat, welches Online stattfindet, gerate ich immer wieder an meine Grenzen, wenn es um das Thema Kommunikation geht. Klar, in Schriftform kommt alles anders „rüber“ als wenn man es verbal bespricht, aber auch wenn man der Person nicht gegen-

übersetzt, sondern sie nur über ein Headset hört, kann auch das Missverständnisse mit sich bringen.

Meine Hobbys sind Foren-Rollenspiele und Online Gaming. Beides etwas, was man üblicherweise mit anderen macht und nicht alleine. In Foren-Rollenspielen schlüpft man, wie man sich wohl denken

kann, auf einem Forum in die Rolle eines Charakters, den man sich selbst ausdenkt und gestaltet dessen Leben indem man Szenen mit anderen Charakteren schreibt. Hinter den anderen Charakteren stecken natürlich auch Spieler:innen, die das gleiche Hobby haben. Und auch beim Online Gaming, spielt man mit Mitspielern aus der ganzen Welt und manchmal auch gegeneinander.

Mein Kommunikationsmittel der Wahl ist in beiden Fällen der Messengerdienst Discord. Dort kann man einzeln, in Gruppen oder auch auf Servern miteinander schreiben und auch per Headset und Kamera mit anderen Nutzer:innen sprechen. Ich bin so gut wie jeden Abend dort online und rede mit Freund:innen, die entweder beide oder eines der beiden Hobbys haben. Es ist einfach sich auszutauschen, zu planen und auch einfach mal so zusammen Spaß zu haben.

Doch wenn man nur schriftlich miteinander kommuniziert oder sich eben ohne Webcam unterhält, merkt man oft nicht wie Leute etwas meinen. Sätze können unterschiedlich gelesen werden und ich bin sowieso jemand, der sich oft sofort angegriffen und unsicher fühlt, obwohl ich augenscheinlich recht selbstbewusst wirke. Doch Nachrichten wie: Ich muss

mal mit dir reden, lösen bei mir sofort Panik aus. Was habe ich verbrochen? Habe ich was Falsches gesagt, oder habe ich mich dumm verhalten? Meine Gedanken fahren Achterbahn und mein Puls steigt ins Unermessliche. Und meistens ist das eigentliche Gespräch gar nicht so schlimm, aber ich mache mich im Vorfeld immer völlig verrückt. Natürlich kann es auch im Gespräch über das Headset vorkommen, dass eine Person mal nicht gut drauf ist und man fühlt sich in einer Gruppe dann vielleicht nicht so willkommen. So einen Fall hatte ich letztsens und habe mir dann ein Herz genommen und die Person angesprochen, die einfach privat schlecht drauf war und sich dann entschuldigt hat, dass es falsch rüberkam. Es ist wichtig, dass man in solchen Fällen dann das Gespräch sucht und Missverständnisse aufklärt, aber das ist manchmal gar nicht so einfach. Vor allem nicht, wenn man so unsicher ist.

Auch im Foren-Rollenspiel kommt es manchmal bei Absprachen zu Aussagen, durch die man sich unsicher fühlt. Wenn jemand zum Beispiel sagt, ihm gefiele der Vorschlag und die Thematik der Szene nicht, heißt das ja nicht, dass man allgemein nur doofe Ideen hat und die Person einen nicht mag. Im Onlinebereich werden auch oft „Emoticons“ genutzt und

wenn ein Herz oder ein freundlicher Smiley hinter einem Satz steht (wobei ich selbst den normalen Smiley schon oft als passiv-aggressiv ansehe, aber das ist mein eigenes Problem) lockert das alles schon etwas auf. Aber wenn eine Person, die oft „Emoticons“ benutzt, plötzlich keines hinter den Satz setzt, schießen mir sofort Fragen in den Kopf, was ich angestellt haben könnte. Vielleicht wirkt das albern oder überempfindlich, aber als jemand, hinter dessen Rücken schon oft - wissentlich - geredet wurde, läuft mein „Kopfkino“ in solchen Situationen dauerhaft. Und dabei gibt es natürlich nur die heftigsten und dramatischsten Szenarien, in denen ich aus Spielen oder Foren verbannt werde, weil ich sowieso nichts kann.

Komplimente über Spielweisen oder auch über Texte zu Charakteren, kommen mir immer falsch vor. Ich und gute Texte verfassen? Als ob! Der Fakt, dass ich ja bei einer Zeitschrift arbeite und somit sehr wohl in der Lage bin mit Texten umzugehen und auch zu formulieren, sehe ich in dem Moment gar nicht. Mir wurde auch von Mitspieler:innen schon gesagt, dass ich Emotionen meiner Charaktere total gut rüberbringe und sie Tränen in den Augen hatten, weil ich die Situation so gut beschrieben habe, dass dazu Bilder in

den Kopf kamen. Tränen in den Augen durch die Worte, die ich geschrieben habe, etwas, das jeden Autoren wahrscheinlich total geehrt fühlen ließe. Aber ich denke dann eher, dass die Tränen wohl kamen, weil die Worte nicht gut genug waren, weil ich eben nicht gut genug bin.

Das gleiche gilt für das Online-Spielen.

Momentan spiele ich Final Fantasy 14 Online, ein Fantasy-Rollenspiel mit einer großen offenen Welt, in der mehrere Klassen und Berufe bespielt werden können. Es gibt ein System in dem man, nach einem Kampf oder einer Instanz, Spieler ehren kann, die am nützlichsten waren und auch ich habe schon Auszeichnungen dafür erhalten. Ich, die von sich denkt, dass sie sowieso die totale Katastrophe im Spiel ist. Aber immerhin habe ich einige Klassen schon auf der höchsten Stufe, was ja auch bedeutet, dass ich wohl irgendetwas richtig mache. Aber nein, mein Kopf sagt mir, das ist alles nur Zufall und die Leute haben nur Mitleid mit mir. Und auf einen Knopf klicken, der eine Auszeichnung im Profil von anderen Spieler:innen hinterlässt, ist doch auch nicht schwer. Aber eigentlich kommuniziert man damit ja auch, dass man gut findet, was die andere Person macht, aber gerade in depressiven Phasen kann ich so et-

was nicht annehmen.

Wenn es mir dann mal gut geht und alles leichter scheint, fällt mir auch das Kommunizieren über das Internet leichter. Dann gehe ich an Sachen gelassener ran und nehme auch Komplimente an, aber diese Phasen gibt es eindeutig zu wenig. Und ich war auch früher schon immer jemand, der unangenehmen Gesprächen immer gern aus dem Weg geht und nicht gern zwischen den Stühlen steht. Aber genau zu solchen Situationen kommt es bei solchen Hobbys oft und wenn es um andere Leute geht, stehe ich auch ziemlich hinter den Aussagen bezüglich beider Parteien. Aber wenn es um mich geht, werde ich wieder total ruhig und möchte mich am liebsten verkriechen. Also wie war das noch mit dem Selbstbewusstsein?

Und die Frage „warum bin ich so?“ kann ich mir nicht mal selbst beantworten. Ja, ich habe eine psychische Erkrankung, aber geht es nicht eigentlich auch gesunden Menschen so, dass sie Worte anderer, ob nun verbal oder schriftlich, falsch deuten? Um so etwas zu vermeiden, muss man wirklich genau kommunizieren, wie man etwas meint und das zur Not auch mit Nachdruck. Wenn man unsicher ist, fragt man am besten gleich nach, wie

etwas gemeint ist um sich selbst und auch seinen Mitmenschen zu signalisieren, dass etwas missverständlich sein könnte. Herunterschlucken und sich darüber aufregen, dass jemand einen vielleicht nicht mag oder „sauer“ auf einen ist (obwohl das gar nicht stimmt), ist auf Dauer auch nicht förderlich und nimmt nicht nur den Spielspaß sondern stresst auch auf persönlicher Ebene.



# Achtsam

von Eva Joan // Gestaltung: Alexander Backes

Ich lege meine Worte  
wie Steine  
in das tiefe Meer  
der Stille



# Seidenfaden



von Eva Joan // Gestaltung: Alexander Backes



Wir leben in der Leere,  
zwischen den Zeilen  
schlagen im  
lautlosen Auge des Sturms  
mit den Flügeln,  
gezwungen unsere  
Wünsche und Hoffnungen  
mit Bedacht vorzutragen...  
unsere Freiheit,  
unser Leben hängt  
am seidenen Faden der Worte  
die wir wählen.



Achtsames

GLOCK



von Karsten Kirschke // Gestaltung: Alexander Backes

Wenn die Seele Kummer schiebt,  
tue das, was munter macht.  
Zeige dich. Mein Wesen gibt  
wohl auf deine Schwächen Acht.

Also fühle. Nimm´dir Zeit  
für den Schmerz. Ich höre zu.  
Jene kalte Bitterkeit  
wandelt sich im Nu.

Miteinander. Alle Wogen  
nackter Not sind ohne Chance,  
auszufern. Ungelogen  
kommt das Leben in Balance.

Ganz behutsam. Süßer Segen  
fällt vom Himmel. Und schon bald  
ist es gut. Der Wärme wegen,  
loben wir die Wortgewalt.



# Haut an Haut

von Karsten Kirschke // Gestaltung: Mariana Volz

Meine müde Seele traut  
deiner Nähe. Heiter schweigen  
alle Schmerzen. Haut an Haut  
hängt der Himmel voller Geigen.

Es ist schön. Zwei Herzen schwingen  
süß im Rhythmus. Der Verdacht  
heller Freude will erzwingen,  
dass wir fühlen. Glück hat Macht.

Ohne Grenzen. Unermesslich  
teilen Götter ihren Wahn  
mit uns beiden. So verlässlich  
jubelt jede Nervenbahn.

Beinah ewig. Ganz entschieden  
wird der Kummer insofern  
überwunden. Tiefer Frieden  
spricht für sich. Ich hab´ dich gern.



# EIN LEBEN MIT ADHS

von **Lean Manschke** // Gestaltung: Alexander Backes

## Vorwort

In dieser Geschichte geht es um einen beispielhaften Tag einer Frau mit ADHS. Frauen (und weiblich sozialisierte Personen) zeigen ihr ADHS häufig anders, weil sie es oft mehr verstecken und sich besser anpassen können. Da sie sich nicht verhalten wie der kleine, weiße cis Junge, der im Unterricht nicht stillsitzen kann, wird ihnen ihr ADHS oft erst, wenn überhaupt, im Erwachsenenalter diagnostiziert, wenn sie selbst mehr über ADHS lernen und sich darin wiederfinden.

Diese Geschichte gibt nur einen winzigen Einblick in ein riesiges, vielfältiges Thema. Auch, wenn einige Sachen generalisiert formuliert sind, gibt es mit Sicherheit auch da Ausnahmen, die die Regel bestätigen. Alle genannten Verhaltensweisen sind menschliche Verhaltensweisen, die vermutlich fast jede:r in der einen oder anderen Form kennt. Ob man tatsächlich ADHS hat, erkennt man dann u.a. daran, wie viele der dafür typischen Verhaltensweisen man zeigt, wie häufig diese auftreten und wie sehr sie einen einschränken oder behindern. Jede Person sieht die Welt auf ihre eigene Art und Weise, und wenn einige sagen „Dieses Verhalten zeige ich, weil ich ADHS habe“, kann das durchaus sein. Es heißt dann aber nicht, dass es ein generelles Kriterium für ADHS ist und auch nicht, dass alle ADHSler:innen oder nur ADHSler:innen das tun.

## DISCLAIMER:

Ich bin kein Experte, ich habe weder Psychologie noch Medizin studiert. Alles, was ich geschrieben habe, habe ich aus Literatur, Erfahrungsberichten und meiner eigenen Wahrnehmung. Diese Geschichte soll deshalb nicht als diagnostisches Material oder als Generalisierung für alle gesehen werden.

## Begriffserklärung

**ADHS:** ADHS ist die Abkürzung für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Es gibt drei verschiedene Erscheinungsbilder, die sich im Laufe des Lebens auch ändern können: unaufmerksam, körperlich hyperaktiv und kombiniert.

**Weiblich sozialisiert:** Menschen, die als Mädchen erzogen werden und aufwachsen, z.B. cis Frauen oder Trans Männer.

**Cis:** Die Abkürzung für cisgender. Cis ist man, wenn man nicht Trans ist; wenn man sich also mit dem Geschlecht identifiziert, das einem bei der Geburt zugewiesen wurde.

Laura liegt auf dem Sofa und kann sich nicht bewegen. Also, theoretisch kann sie es schon, ihre Finger wischen auf dem Handy hin und her, als ihr Charakter entgegenkommenden Zügen ausweicht. Aber eigentlich würde Laura lieber etwas ganz anderes machen: Aufstehen. In nicht mal einer Stunde kommen ihre Freundinnen zu Besuch und in der Wohnung müsste vorher noch einiges gemacht werden. Trotzdem liegt sie seit zwei Stunden hier und schafft es einfach nicht, aufzustehen. Laura kennt das. Sie hat ADHS,

und dieses Phänomen nennt sich exekutive Dysfunktion. Von außen betrachtet sieht es aus, als würde sie faul auf dem Sofa entspannen und an ihrem Handy herumdaddeln. In Wirklichkeit versucht Laura, sich seit knapp zwei Stunden in Gedanken in den Arsch zu treten und endlich einfach aufzustehen. Dabei wird die Angst, die Dinge nicht rechtzeitig zu schaffen, immer größer und größer. Aber



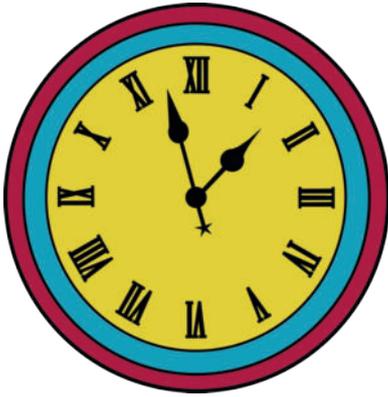
es geht nicht. Ihr Körper bewegt sich einfach nicht. Mit einem Seufzer schließt sie ihr Spiel und öffnet eine andere App: TikTok. ADHSler:innen haben einen chronischen Dopamin-Mangel, durch den Dinge der exekutiven Funktion, also z.B. das Anfangen von Aufgaben, extrem erschwert sind. Und welche App ist besser geeignet, Dopamin zu produzieren, als eine voller kurzer Videos? Bei ADHS ist oft das Belohnungssystem des Gehirns gestört. Belohnungen in der Zukunft interessieren es kaum bis gar nicht, deshalb zieht Laura die Belohnung oft vor, um genug Dopamin zu sammeln, um die Aufgabe dann erledigen zu können. So wie jetzt. Laura merkt, wie es wirkt. 20 Minuten später richtet sich ihr Körper endlich auf und sie schwingt die Beine vom Sofa. Sie hat Glück, denn es funktioniert nicht immer. Manchmal versackt sie für Stunden in der App und kommt einfach nicht davon los, und ihre Aufgaben schafft sie dann schon gar nicht. Es betrifft auch nicht nur nervige Dinge wie aufräumen, die sie eigentlich nicht machen will, sondern genauso Hobbies oder andere Sachen, die sie gern tun würde. Es ist anstrengend. Vermutlich ist jetzt gerade auch ein großer Faktor, dass die Zeit drängt. Ein ADHS-Gehirn lässt sich in der Regel nämlich nur durch vier Dinge zum Tun anregen: durch Neues, Interessantes, durch Herausforderun-

gen und durch Zeitdruck. Sie hat letztens ein Video gesehen, in dem ein Professor, der sich sehr viel mit ADHS beschäftigt, gesagt hat, dass ADHSler:innen kurzsichtig seien, was die Zukunft angehe. Sie sehen sie einfach nicht oder nur unscharf, bis sie sich direkt vor ihrer Nase befindet. Vorausschauend oder längerfristig planen ist deshalb gar nicht so einfach; es interessiert ihr Gehirn schlicht nicht. Aber jetzt ist der Zeitdruck da, deshalb macht Laura ihre Musik lauter und beginnt, ihre Wohnung aufzuräumen. Bevor sie jedoch einen Schritt machen kann, hält sie wie erstarrt inne. Wo soll sie anfangen bei diesem ganzen Chaos? Laura ist kurz vorm Verzweifeln. Ihrem ADHS-Gehirn fällt es sehr schwer, herauszufinden, welche der anstehenden Aufgaben am wichtigsten ist und deshalb zuerst erledigt werden sollte. Gefühlt ist alles gleich wichtig, womit also anfangen? Ihr Körper bewegt sich erst in die eine Richtung, hält dann inne, möchte eine andere einschlagen. Laura stöhnt frustriert auf. Dann zwingt sie sich, ruhig stehenzubleiben, und schließt die Augen. Atmet. „Müll“, entscheidet sie dann, wendet sich dem Kaffeetisch zu und beginnt, den herumliegenden Plastikmüll einzusammeln. Als sie die Hände damit voll hat, geht sie in Richtung Mülleimer in der Küche. Auf dem Weg dorthin sieht sie jedoch ihre kleine Musikbox, die sie letztens

mitgenommen hatte und die seitdem im Flur steht. Sie klemmt sie sich unter den Arm und bringt sie ins Schlafzimmer, wo sie hingehört. Dort sieht sie ihre Nintendo Switch auf dem Boden liegen, die ins Wohnzimmer gehört. Sie nimmt sie sich und trägt sie dorthin. Eine Weile beschäftigt sie sich damit, die Switch wieder anzuschließen, dann ist es erledigt. Laura sieht sich kurz um und macht sich dann daran, die Teller einzusammeln und in die Küche zu bringen. Auf dem Weg dorthin rennt sie gegen den Türrahmen. Sie nimmt es allerdings kaum wahr, sondern sieht stattdessen das ganze dreckige Geschirr, das sich in der Spüle stapelt. Stimmt, das hatte sie eigentlich auch noch vorgehabt. Sie stellt die Teller ab und öffnet die Spülmaschine. Verdammt, die ist noch sauber! Eilig macht Laura sich daran, das Geschirr in die Schränke zu räumen. Als sie einen davon aufmacht, findet sie überraschenderweise ihren Zollstock. „Da bist du!“, sagt sie und nimmt ihn aus dem Schrank. „Ich hab’ dich schon gesucht!“ Laura geht zur Abstellkammer, um den Zollstock in den Werkzeugkasten zu legen. Sie stellt fest, dass die Abstellkammer ziemlich unordentlich ist, und beginnt, die Sachen wieder einzuräumen und ordentlich ins Regal zu stellen. Nach einer Weile ist sie fertig und verlässt die Abstellkammer zufriede-

den. Dann hält sie inne. Was hatte sie denn eigentlich tun wollen? Ach ja, das Wohnzimmer aufräumen. Sie geht dorthin, sieht, dass sie den Tisch abwischen müsste, und begibt sich in die Küche, um einen Lappen zu holen. Auf dem Weg dahin fällt ihr Blick auf die Uhr und sie bekommt leichte Panik. Wo ist die Zeit geblieben? Hatte sie nicht eben noch doppelt so viel?! Das muss wieder ihre Zeitblindheit sein. Die sorgt nämlich dafür, dass Laura Zeit nur schlecht wahrnehmen oder einschätzen kann. Wenn sie eine Sache macht, dauert diese zwei Minuten und das nächste Mal plötzlich 20. Auch im Vorhinein kann Laura überhaupt nicht abschätzen, wie lange eine bestimmte Aufgabe ungefähr dauern wird. Das ist auch ein Grund, warum sie immer so viel Puffer



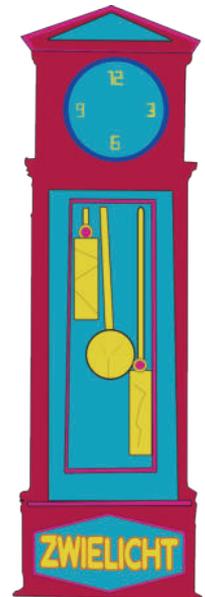


einplant, bevor sie irgendwo sein muss – und weshalb sie meist deutlich zu früh ankommt. Sie hat so eine Angst vor ihrer Unstrukturiertheit und dem Zuspätkommen, dass sie überkompensiert. Auf dem Weg in die Küche sieht sie Plastikmüll auf dem Boden im Schlafzimmer liegen. „Stimmt, da war ja was“, murmelt sie, hebt ihn auf und bringt ihn zum Mülleimer in der Küche. Dort sieht sie, dass die Spülmaschine sowie diverse Küchenschränke sperrangelweit offenstehen. „Ach ja“, sagt sie und macht sich erneut daran, die Spülmaschine auszuräumen. Laura hat oft das Gefühl, ihr ganzes Leben besteht aus einer Aneinanderreihung von „Ach ja“-s. Sie hat mal ein Video gesehen, in dem ein Tipp vorgestellt wurde: Wenn man sich ein paar Körbe kauft, kann man diese beim Aufräumen neben sich stellen. Jeder Korb steht für ein Zimmer, und alle Sachen, die in dieses Zimmer müssen, kommen in den entsprechenden Korb. Das Ursprungszimmer wird dabei nicht

verlassen, wodurch man nicht ständig hin und her rennt, vom Kram in anderen Zimmern abgelenkt wird und dabei das, was man eigentlich machen wollte, vergisst. Erst, wenn das eine Zimmer aufgeräumt ist, nimmt man den entsprechenden Korb mit in das nächste Zimmer und geht dort genauso vor. Laura hat fest vor, das einmal auszuprobieren, weil sie weiß, wie unkoordiniert sie vorgeht. Einerseits stört sie das nicht wirklich, weil das eben ist, wie ihr Gehirn funktioniert. Und sie schafft die Sachen ja auch so. Andererseits ist es auch sehr anstrengend, ständig hin und her zu rennen, zwischendrin alles zu vergessen und immer wieder neu überlegen zu müssen, was sie eigentlich tun wollte. Leider vergisst Laura auch ständig, dass sie sich Körbe kaufen wollte. Als sie eine Weile später ins Wohnzimmer zurückkehrt, um zu schauen, ob noch irgendwo Geschirr herumsteht, kommt sie in den Raum und hält dann verwirrt inne. Was zum Teufel wollte sie hier?! Sie sieht sich im Raum um. Ach ja, den Tisch wollte sie ja abwischen! Sie macht sich wieder auf den Weg in die Küche. „Tisch abwischen, Tisch abwischen, Tisch abwischen“, murmelt sie vor sich hin. Das funktioniert, aber leider nur zeitlich begrenzt. Nach einer Weile spult ihr Gehirn den Satz automatisch ab, doch sie hört dann gar nicht mehr zu, sondern ist in Gedanken schon

wieder ganz woanders. Deshalb muss sie sich beeilen. Aber sie schafft es. Danach sieht sie sich seufzend im Wohnzimmer um. Der Tisch ist aufgeräumt und sauber, sodass man sich wenigstens daransetzen kann. Aber der Boden ist ein ganz anderes Thema. Laura vermutet, dass sie immer alle ihre Sachen überall verteilt, weil sie ADHS hat. ADHSler:innen vergessen nämlich schnell, und Dinge, die in Schränken sind, existieren für Laura nicht mehr, weil sie sie nicht mehr sieht. Also, sie weiß theoretisch, dass die Dinge noch existieren, und ab und zu erinnert sie sich auch an etwas und denkt sich „Das hab' ich ja Ewigkeiten nicht gesehen, wo ist das eigentlich?“ Aber wenn sie die Dinge nicht vergessen möchte, dann müssen sie eben offen sichtbar sein. Und sie vermutet, dass deshalb in ihrer Wohnung (und damals auch in ihrem Kinderzimmer) so eine Unordnung herrscht(e). Laura beherrscht das Chaos. Zumindest fühlt es sich so an, weil sie bei den Dingen, die seit Wochen oder Monaten an derselben Stelle liegen, aus dem Gedächtnis heraus haargenau beschreiben kann, wo diese sich befinden. Ihren Schlüssel oder ihr Handy jedoch, also Gegenstände, die öfter bewegt werden, verliert Laura ständig aus dem Sichtfeld und muss sie immer wieder neu suchen. Deshalb findet sie, wenn sie aufgeräumt hat, eine Weile lang

gar nichts mehr wieder, was super frustrierend ist und nicht gerade dazu beiträgt, dass sie gerne aufräumt. Ihr Magen knurrt. Laura wirft erneut einen Blick auf die Uhr, überlegt und stellt dann fest, dass sie heute noch nichts gegessen hat. Oder getrunken. Sie hat es einfach vergessen. Aber ihre Freundinnen kommen gleich, sie hat jetzt auch keine Zeit dazu. Muss gleich eben der Kuchen reichen. Erstmal zu Ende aufräumen. Eine Weile später sitzen sie dann zu dritt um den aufgeräumten Kaffeetisch herum, trinken Tee und essen Kuchen. Ihre zwei Freundinnen, Merle und Josie, kennt Laura schon seit Ewigkeiten. Sie sind zusammen in die Grundschule gegangen und auch heute, 20 Jahre später, haben sie noch guten Kontakt. Laura merkt irgendwann, dass Josie schon seit einer Weile redet und dass sie überhaupt nicht zugehört hat. Mit einem Ruck ist sie wieder in der Realität und hört, wie Josie gerade sagt: „...und dann wurde ich schon wieder geweckt, weil irgendein Idiot über



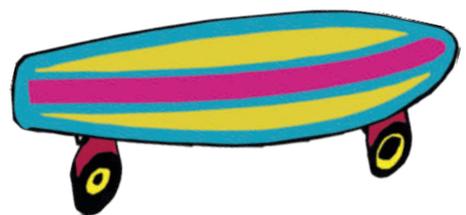
meine Zeltleine gestolpert und fast auf mich draufgefallen ist!“ Sie verdreht die Augen. Lauras Gehirn erschließt sich blitzschnell, dass es um das Festival gehen muss, bei dem Josie letztens war, und sie lacht zusammen mit Merle über die Geschichte. Von der sie eigentlich nichts mitbekommen hat. Dabei würde sie gerne zuhören, sie mag ihre Freundinnen und Josies Geschichten sind meistens ziemlich witzig. Aber Laura kann nicht steuern, wann sie innerlich wegdriftet. Wenn es ein Thema ist, das sie nicht total fasziniert oder interessiert, ist das konstante Zuhören fast unmöglich. Sie greift nach ihrer Therapieknete und nimmt sie aus der Verpackung. Meistens hilft es ihr beim Zuhören, wenn sie ihre Finger beschäftigt. „Und, was ist bei dir so los, Laura?“, fragt Merle, während Laura zum zehnten Mal ihre Position auf dem Sofa

verändert. Jetzt richtet sie sich auf. Über ihre momentane Hyperfokussierung, E-Gitarren, könnte sie stundenlang ununterbrochen reden. Begeistert stürzt sie sich in eine Erklärung, welche Gitarre welche Vor- und Nachteile hat und welche sie sich kaufen möchte, aber was dagegen spricht. Und welches Zubehör sie dafür braucht. Und, übrigens, wusstet ihr, dass Leo Fender, der Erfinder der berühmten Fender-E-Gitarre, und Jim Marshall, der Erfinder der Marshall-Gitarrenverstärker, beide nicht Gitarre gespielt haben?! Das ist eine große Stärke von ADHSler:innen: Wenn sie etwas interessiert, dann häufen sie in Rekordzeit unglaubliches Wissen darüber an und können in kürzester Zeit wahnsinnig viel erledigen. Weitere Stärken sind übrigens: eine hohe Kreativität und Phantasie, schnelle, häufig ungewöhnliche Lösungsansätze, eine unglaubliche Begeisterungsfähigkeit, Flexibilität, Spontaneität und Schlagfertigkeit. ADHSler:innen sind außerdem oft energiegeladener, risikofreudiger, neugieriger und vieles mehr. Hyperfokussierungen sind ebenfalls ADHS-typisch. Meistens kommt von jetzt auf gleich ein Thema, und das kann wirklich x-beliebig sein, das das Gehirn plötzlich ex-



trem spannend findet. So spannend, dass es nichts anderes machen möchte, außer sich mit diesem Thema zu beschäftigen. So spannend, dass man alles, was es gibt, darüber lernen möchte, dass man sich stundenlang mit ausschließlich diesem Thema befassen kann, und zwar so intensiv, dass körperliche Bedürfnisse wie essen, trinken oder pinkeln entweder gar nicht wahrgenommen werden oder nur kurzzeitig aufploppen, um dann direkt wieder unter dem Fokus zu verschwinden. Es kann sehr anstrengend sein, wenn jemand anders gerade im Hyperfokus steckt und nur über dieses eine Thema reden möchte oder kann, aber für die Person selbst ist es Dopamin pur. Man hat ein richtiges High. Wenn der Hyperfokus nachlässt, entweder nach ein paar Stunden oder sogar nach Wochen, fühlt man sich leer. Man hat keinen richtigen (psychischen) Antrieb mehr, alles fühlt sich stumpf an. Nicht, weil die anderen Sachen weniger spannend sind als sonst oder einem weniger geben, sondern weil die Begeisterung für das eine Thema fehlt. Laura fällt auf, dass Merles Blick durch ihre Wohnung huscht und dabei die Überreste der ganzen Hyperfokussierungen wahrnimmt: Bücher über Psychologie, übers Nähen und Stricken, über Python, die Programmiersprache, über Dinosaurier, übers Schlagzeug spielen,

übers Surfen... die meisten davon kaum oder gar nicht gelesen. Außerdem streift Merles Blick die Vitrine, in der Fossilien und Steine gesammelt werden, das Schlagzeug in der Ecke, das Longboard an der Wand, die PlayStation-Spiele, die aufgebauten Lego-Figuren, die Yu-Gi-Oh!-Karten im Regal. Laura seufzt. Die sogenannte ADHS-Steuer: weil man sich so sehr mit der Hyperfokussierung befasst; weil man denkt, dass das jetzt das Hobby des Lebens werden wird, weil man sich so sicher ist, das ganze Zeug tatsächlich zu brauchen, kauft man sich alles, was man für den Hyperfokus eben braucht. Wie jetzt eine Gitarre, einen Verstärker, entsprechende Kabel, vielleicht ein Übungsbuch... und wenn der Hyperfokus vorbei ist, dann liegt das Zeug in der Ecke und wird nicht mehr angeguckt. Dabei findet Laura das schade, die meisten Sachen haben ihr wirklich Spaß gemacht und sie würde sich gern weiter damit beschäftigen. Aber ihr Gehirn hat beschlossen, dass diese Dinge jetzt uninteressant sind, und Laura kann das nicht ändern. Sie hat es versucht, schon allein, um das Dopamin davon wiederzukriegen. Interessan-



terweise hat sie auch mal versucht, einen beginnenden Hyperfokus zu ignorieren. Weil sie sich schon gedacht hat, dass der eh nur wenige Wochen anhält und sie nicht schon wieder so viel Geld ausgeben möchte, wenn die Sachen im Endeffekt dann nur in der Ecke einstauben. Tage lang hat sie sich dagegen gewehrt, sich mit dem Thema – damals war es das Longboarden – zu beschäftigen. Longboards sind teuer, und würde sie wirklich immer rausgehen, um damit zu fahren? Also hat sie es abgeblockt. Und selten war es ihr psychisch so schlecht gegangen wie in der Zeit. Sie war ständig auf der Suche nach irgendwas, irgendwas fehlte, aber nichts, wirklich nichts schaffte Befriedigung. Und sie wusste nicht, warum. Bis

sie ihren Freundinnen davon erzählte. Denen hatte Laura nämlich davor geschrieben, dass sie das Gefühl hat, eine Hyperfokussierung bahne sich an. Und nach der fragten die beiden dann. Und Laura ging ein Licht auf. Danach gab sie ihrem Gehirn nach und informierte sich über Longboards, schaute sich haufenweise Videos dazu an, las sogar über die Geschichte des Long Boardens – und natürlich kaufte sie sich eins. Und sobald sie begonnen hatte, sich mit dem Thema zu beschäftigen, ging es ihr sofort richtig, richtig gut. Das Leben mit ADHS ist nicht einfach. Aber es ist möglich, Strategien für sich zu finden, die es einem ein bisschen leichter machen können.



Auf unserer Website gibt es drei weitere Texte von Lean Manschke, die thematisch miteinander verbunden sind. Jeder dieser Texte ist in sich abgeschlossen und kann eigenständig gelesen werden, bietet jedoch zusammen mit den anderen einen umfassenderen

## NEUE Themenreihe: **Ein Leben mit...**

### VOM AUTOR EMPFOHLENE LESE REIHENFOLGE:

**Teil 1:** Ein Leben mit ADHS (in diesem Heft)

**Teil 2:** Ein Leben mit Autismus (online)

**Teil 3:** Ein Leben mit AuDHS (online)

**Teil 4:** Ein Jahr später (online)

[www.zwielicht-bremen.de/themenreihe-ein-leben-mit](http://www.zwielicht-bremen.de/themenreihe-ein-leben-mit)





# *Die Brücke der Herzen*

von Rita Berisa // Gestaltung: Sarah Hulmes



In einem Dorf lebten zwei Familien, die seit Jahren verfeindet waren. Niemand wusste mehr genau, warum der Streit begonnen hatte; aber die Feindseligkeit war tief verwurzelt. Eines Tages beschloss die junge Emma, dass es Zeit war, etwas daran zu ändern.

Emma war eine kluge und einfühlsame junge Frau. Sie hatte von der Kunst der achtsamen Kommunikation gehört und wollte diese nutzen, um den Frieden zwischen den Familien wiederherzustellen.

Sie lud beide Familien zu einem gemeinsamen Abendessen ein und bat sie, Vorurteile und Wut für einen Abend beiseite zu legen.

Beim Abendessen begann Emma über ihre eigenen Gefühle und Wünsche zu sprechen.

Sie erklärte, wie sehr es sie schmerzte, die Feindseligkeit zwischen den Familien zu sehen. Sie bat die anderen, ebenfalls offen und ehrlich über ihre Gefühle zu sprechen, ohne die Anderen zu beschuldigen.

Zuerst war es still, doch dann begann einer der älteren Männer zu sprechen. Er erzählte von einem Missverständnis, das vor vielen Jahren passiert war, und wie es ihn verletzt hatte. Nach und nach öffneten sich auch die Anderen und erzählten ihre Geschichten. Durch das achtsame Zuhören und das respektvolle Sprechen, begannen die Familien einander zu verstehen.

Emma war auf einmal so gut gelaunt, dass sie die Musik aufdrehte. Alle fingen an zu lachen und entschuldigten sich gegenseitig.

Emma war so glücklich darüber, dass sie anfang zu tanzen.

Alle verstanden auf einmal, dass viele Konflikte auf Missverständnisse beruhten. Von diesem Tag an lebten die Familien in Frieden und Harmonie. Emma hatte ihnen gezeigt, dass achtsame Kommunikation der Schlüssel zu einem liebevollen und verständnisvollen Miteinander war.

# Die Melodie der achtsamen Kommunikation

von Rita Berisa // Gestaltung: Alexander Backes



Mitten in der Stadt, in der hektisch laut viele Menschen herumliefen, zur Arbeit oder spazieren gingen, und Autos und Busse herumfuhren, lebte eine junge Frau namens Maja, die das Gefühl hatte in der Menge unterzugehen. Maja sehnte sich danach, doch etwas mehr Ruhe

und weniger Stress zu haben, aber sich auch mit anderen Menschen verbunden zu fühlen und echte Beziehungen aufzubauen. Aber sie fand es schwer, in der lauten und hektischen Umgebung der Stadt wirklich gehört zu werden. Eines Tages traf Maja einen Musiker namens Luca, der in den Straßen der Stadt seine Melodien spielte und die Herzen der Zuhörer berührte. Luca strahlte eine Ruhe und Gelassenheit aus, die Maja anzog. Sie

beschloss, ihn nach seinem Geheimnis zu fragen. Luca lud Maja ein, ihm in einem ruhigen Park zuzuhören, wo er ihr erklärte, dass die wahre Kunst der Kommunikation darin bestehe, nicht nur zu sprechen, sondern auch zuzuhören und mit dem Herzen zu verstehen. Er zeigte ihr, wie man die Stille zwischen den Tönen genießt und wie man auf die Worte und Gesten achtet. Maja war fasziniert von Lucas Weisheit und seiner Fähigkeit, durch seine Musik und seine Art zu kommunizieren und eine tiefe Verbindung zu den Menschen herzustellen. Sie erkannte, dass es nicht nur darum ging, was man sagte sondern auch darum, wie man es sagte und wie man auf das, was der Andere mitteilt, reagiert.



Mit der Zeit verbreiteten Maja und Luca ihre Botschaft der achtsamen Kommunikation in der gesamten Stadt. Die Stadt begann sich zu verändern, als immer mehr Menschen die Melodie der achtsamen Kommunikation in ihr Leben integrierten. Die Straßen hallten nicht mehr nur von Lärm, sondern auch von den lei-

sen Tönen des Verständnisses. Auf einmal war sogar Harmonie und Liebe da, die durch die Herzen und Seelen der Menschen flossen. Das alles hatten Maja und Luca in die Welt verbreitet.



# „Einfach leben ...“

– in vielfältiger Weise in Bremerhaven wie überall

von Heike Oldenburg // Gestaltung: Redaktion Zwielicht

In diesem Buch werden von Bremerhavener Bürger\*innen dialogisch ihre Lebenswelten beschrieben, in denen ihre Sozialräume, ihre Gruppen und örtlichen Initiativen vorkommen. Der sogenannte Dialog, d.h. das Gespräch zwischen drei Gesprächspartnern findet zwischen Betroffenen, Angehörigen und Profis statt. Achtsam kommuniziert wird auch in Bremerhaven. Acht für 'Aufmerksamkeit, Beachtung' geht auf die germanische Wurzel \*ah- 'denken, meinen' zurück. Das Adjektiv achtsam 'aufmerksam, wachsam, behutsam' entstand nach 1500<sup>1</sup>.

Ich durfte als Bremerin einen Beitrag dazu tun. Das Buch zeigt erfolgreich auf, dass in Menschen mit psychosozialen Gesundheitsproblemen mehr steckt, als viele vorurteilsbehaftete „normale“ Menschen häufig erst einmal annehmen, nämlich: „Kreativität und Engagement, Feinfühligkeit

und Empathie, soziale Kompetenz und Verbundenheit“ (S. 3)<sup>2</sup>. Andrea Toense, Stadträtin für Gesundheit, Umwelt und Klima, sieht in dem Buch einen gelungenen Schritt hin zu notwendigen Diskussionen über „psychische Gesundheit“ (S. 2). Schön, dass gleich am Anfang des Buches die Rede von psychischer Gesundheit ist, also das psychiatrische Problemfeld positiv eingeleitet wird.

Den Weg in das 70 Seiten starke Buch haben 18 Bilder, 13 Prosatexte, zehn Gedichte, drei Interviews und zwei Briefe gefunden. Manche der beschriebenen Lebenswelten wirken alles andere als einfach. Ein schwieriger, kaum realisierbarer Umzug wird beschrieben. Am Ende ist er doch geschafft. Es wird den vielen Helfenden gedankt. Man kann sich in vielen Situationen selbst gut helfen, indem man herausfindet, was heilsam für eine\*n ist. Da werden „Beten Medi-

tieren Segnen“ (S. 4), „Der Schlaf“, die „Ruhige Mitte“ sowie die „in ihrem eigenen Rhythmus Arbeitenden“ (alle S. 16/7) genannt. Eine Eltern-Selbsthilfegruppe (S. 26-8), ein Jazz-Chor (S. 42), ein Hund als einfühlsamer Alltagsbegleiter (S. 30) und 50 km Laufen (S. 45) werden als Mittel aufgeführt, dank derer wir unser Wohlfühlen besser fördern können.

Achtsamkeit ist in den letzten Jahren zu einem wichtigen Baustein psychotherapeutischer Verfahren zur Selbstheilung geworden. Einige Beiträge nehmen Bezug auf achtsames Erleben. Das Wort „Achtsamkeit“ selbst kommt einmal vor (S. 52). Im längeren Text „Kommunikation mit der Natur“ formuliert die Autorin Ulrike: „Auf die Hilfe, die mir zufließt,/Auf die Entfaltung meines Seins/Achte ich aufmerksam.“ (S. 33), später: „Ich möchte den Weg, den jeder einzelne geht, achten.“ (S. 34, beide kursiv im Orig.) Es mag nicht jede\*r den spi-

rituellen Hintergrund der Autorin teilen. Die zitierten Textstellen finde ich jedoch allgemeingültig. Auch Ursula meditiert. Sie bewältigte eine Kindheit, in der sie als „unwerte“ „Skandaltochter“ (S. 33) angesehen wurde. Bis zu einer Aussage wie „Ich bewege mich als Liebhaber des Lebens“ war es sicherlich ein steiniger Weg. „... und das Leben antwortet mit Liebe.“ (beide S. 36) ist jedenfalls schön zu lesen. Die eingefügten Fotos mit feinen Detailaufnahmen der Natur sind ebenfalls aufbauend zu betrachten. Der Aufruf für das Buchprojekt des Zentrums seelische Gesundheit in Bremerhaven unter der Leitung von Michael Tietje des ARCHE Zentrums der Diakonie - Sozialpsychiatrische Hilfen, erfolgte im Frühjahr 2023. Das Buchprojekt wurde mit Mitteln aus dem WiN-Programm (Wohnen in Nachbarschaften) durch die Stadt Bremerhaven gefördert.

### **Wie erhält man das Buch?**

Das Buch „Einfach leben...“ ist kein klassisches Buch und daher nicht im Handel erhältlich. Stattdessen wird es an ausgewählten Orten ausgelegt.

Es dient als Teil einer Anti-Stigma-Aktion und wird gezielt an Interessierte weitergegeben, um das Bewusstsein zu fördern.

Gelegentlich wurde es auch „einfach so“ an Interessierte überreicht.

Bei Interesse können Sie sich gern an [arche@zsg-bremerhaven.de](mailto:arche@zsg-bremerhaven.de) wenden.

<sup>1</sup> Aus: Wolfgang Pfeifer et al., Etymologisches Wörterbuch des Deutschen (1993), digitalisierte und von Wolfgang Pfeifer überarbeitete Version im Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache, 04 Aug 2024

<sup>2</sup> Alle Zitate aus dem besprochenen Buch



# Das letzte Streichholz (und der Luftballon)



Eheringe der Eltern

von Terpentine // Gestaltung: Joachim Götz / Mariana Volz

## Inhaltsangabe:

Es geht in dem Text darum, wie sich bei mir persönlich die Sucht nach Stoffen entwickelte, die es mir ermöglichen, aus der für mich so unerträglichen Realität auszubrechen. Ich möchte gerne mit dem Text einerseits zeigen, dass es sehr wohl möglich sein mag, ein befriedigendes Leben zu führen ohne diese Stoffe. Mein Wunsch ist es aber auch aufzuzeigen, wie schwierig sich das gestaltet, und dass es fast unmöglich ist, ein täglicher Kampf! Ich kann nur hoffen, dass es mir gelingt, für dieses schwierige Thema mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit zu erlangen! Das wäre ein großes Ziel! Natürlich wird der Text jeden suchtkranken und auch nichtsuchtkranken psychisch erkrankten Leser triggern! In dem Text geht es auch um Mobbing in der Schul- und Ausbildungszeit und um Scheidung der Eltern.

Wendezeit! 1989/90! Unsere Klasse in der Schule wurde plötzlich völlig auseinandergerissen. Die Scheidung meiner Eltern fiel komischerweise ebenfalls genau in diese Zeit. Und weil ich mich selbst schon immer von anderen Menschen; besonders von Gleichaltrigen; unterschied, war ich dasjenige Küken, das von den anderen gepickt wurde, solange bis es tot

war. Innerlich tot mir selbst gegenüber! Und den Menschen gegenüber, die mir etwas bedeuten sollten eigentlich.

Von außen, der Versuch, unsichtbar zu bleiben. Was mir aber nie gelang. Je mehr ich nicht gesehen werden wollte, desto mehr machte ich unfreiwillig auf mich aufmerksam. Ich begriff damals schon,



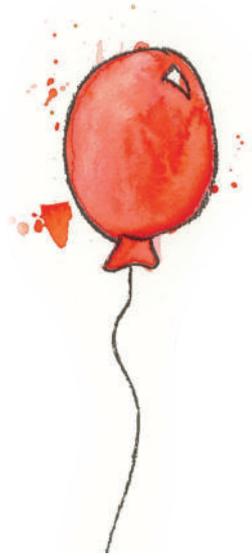


dass dies nun mal das normale Verhalten von Lebewesen innerhalb einer Gruppe sein müsse. Bei Menschen wie bei Tieren. Bei all meiner Enttäuschung darüber mit damals 13 Jahren, (einem schwierigen Alter, wie ich heute weiß – aber welches Alter wäre jemals nicht schwierig für mich gewesen?!), wusste ich, völlig desillusioniert, völlig demotiviert und hoffnungslos, dass dieser Umstand wohl nicht zu ändern sei. Menschen wie Tiere waren so. So sah das Leben aus.

Die Gegenwart war genau wie sonst jedwede Vorstellung, die ich überhaupt jemals über meine Zukunft haben konnte, angsterfüllt und ohne jede Hoffnung. Es gab nicht nur kein Licht irgendwo in der Ferne, nein, man musste diesen klimmenden Restdocht auch noch auspusten, das letzte Streichholz ins Wasser werfen! Unbedingt in den Luftballon stechen, so dass er mit einem lauten Knall zerplatzt, und ich die Tränen nicht mehr halten konnte.

Später war ich dann irgendwann notgedrungen Berufsanfänger. Aufgrund des-

sen, in was für eine Familie ich hineingeboren wurde, lernte ich; wie viele andere damals auch; irgendeinen Beruf, nur damit man einen Beruf lernt. Für mich war es weiterhin ein un-lebenswertes Leben. Hatte mich aber schon damit abgefunden da-mals. Mit meiner Zukunft genauso abgeschlossen, wie mit irgendwelchen traumhaften Wünschen. Es wurde einem eingetrichtert, dass Wünsche im Keim zu ersticken genau diejenige Realität sei, durch die alle Menschen nun mal gehen mussten. Dass also das Leben genau daraus bestand. Alles andere? Kindische naive Träumerei. Selbst von ausgebildeten Pädagogen wurden meine unaushaltbaren Ängste, die ich besonders vor gleich-altrigen Menschen hatte, nicht mal ansatzweise versucht zu verstehen, sondern für nichtig erklärt und förmlich weg-diskutiert mit Sätzen wie: „der braucht lediglich mal einen Tritt in den Arsch! So-was hat uns früher auch gut getan.“ Auch wollte man mir eintrichtern, dass ich wohl zu einer besonders faulen Generation ge-



hörte. Gerade mir, der ich überhaupt keiner Generation angehörte. Wer gehört schon wirklich einer Generation an?

Als ich eines Morgens wieder eine solche große Angst davor hatte, in die Ausbildung zu gehen; wo sie sich nur darüber freuen würden, wenn ich erschien, damit sie das allerschwächste Glied in einer Kette, die noch niemals aus meiner Sicht als solche bestand, drangsalierten, schlugen, bespuckten und tyrannisieren konnten; ging ich zum Arzt. Ich wollte um jeden Preis einen Krankenschein! Einen Krankenschein als Rettungsring für ein paar Stunden! Den bekam ich auch umgehend. Und nicht nur den: Mein damaliger Hausarzt hörte mich ab, und „stellte fest“, dass mein Herz viel zu schnell schlug. Deshalb verschrieb er mir; wie er es mir gegenüber damals ausdrückte; ein „Herzmittel“! Gleichzeitig versuchte er mich zu beruhigen, dass ich kein ernsthaftes Problem mit meinem Herzen hatte, es wäre eine vorübergehende Angelegenheit. (welch Ironie)

Da ich damals aber schon ziemlich bewandert war, was Suchtmittel angeht, durch den Alkoholismus meines älteren Bruders und meines Vaters, schaute ich auf dem Weg zur Apotheke das Rezept mehrmals genauer an. Und darauf stand

doch tatsächlich: Diazepam! „Diazepam? Moment, das kennst du doch!“, sprach ich selbst wie von Ferne zu mir. Irgendetwas wie Hoffnung oder Licht kam nach langer, langer Zeit in meinem Leben auf! In mir fing etwas an zu jubeln, die Sonne fing auf einmal an zu scheinen!



Verhängnisvolles Stethoskop

Oh man! Das musste ein verdammt guter Arzt sein, so sehr zu erkennen, was mir eigentlich fehlt!

Dass ich abhängig wurde, körperlich und psychisch, ging sehr schnell. Innerhalb eines Jahres litt ich an Entzugserscheinungen, wenn ich sie abrupt absetzte, einfach, weil so schnell wie ich sie konsumierte, ich nicht an neue Packungen Tabletten rankam. Selbst bei allem Erfindungsreichtum, den ich mir normalerweise zu Nutze machte, um an den Stoff zu kommen. So hatte sich das innerhalb eines Jahres entwickelt.

Anfangs wusste ich nicht mal, dass ich im Entzug war. Keiner sagt einem das, wie sich das anfühlt. Ich fragte mich einfach, warum in aller Welt es mir so unheimlich und unbeschreiblich dreckig ging. Gemein war ja auch, gerade bei Diazepam, dass der Entzug so verspätet eintritt. Man stellt die Verbindung zum Wirkstoff gedanklich nicht mehr her, da Diazepam eine unheimlich lange Halbwertszeit aufweist. Dafür der Entzug aber unendlich lange dauert! Mir ging es so dreckig, dass ich kaum Worte dafür finde. Es ist wie als würde dein allerletzter einziger Nerv an einem ganz dünnen Faden hängen, der jederzeit reißen kann, und wenn das passiert, dann ist es aus! Es gibt keine Sekunde, die du imstande wärst zu überleben! Und niemand versteht das! Du verbrennst! Es ist wie als wärst du in einem Kessel unter dem eine heiße Flamme brennt. Als würdest du geschmort. Alles tut weh! Du weißt genau, dass es noch niemals jemandem auf der Welt so schrecklich ging. Du kannst nicht denken, du kannst deine Gliedmaßen nicht mehr kontrollieren, wenn dir Menschen begegnen! Noch über eine Straße gehen! Du spürst deine Arme und Beine nicht mehr, während du abwechselnd in Schweißausbrüche und Frostanfälle fällst. Du kannst deinen Namen nicht mehr schreiben. Deine Hände versagen, weil die Nerven

nicht funktionieren, wie sie sollen. Du kannst nicht mehr reden, weil die Zunge zu weit entfernt ist vom Gehirn und die Verbindung fehlt. Nächte sind der Tod! Tage noch viel mehr! Wenn dich jetzt jemand böse angucken würde oder anschreien, damit könnte sie/er dich umbringen. Der Druck auf der Brust ist fast nicht mehr auszuhalten! Jedes Wort, das jemand plötzlich an dich richtet, ist schmerzvoll. Du kannst dir nicht vorstellen, weiter zu leben. Ich weiß nicht, warum ein Mensch durch so viel Leid und Schmerz gehen muss. Ich weiß nicht, warum ein Mensch in der Lage ist, sich selbst so viel Leid zuzufügen! Ich wünsche das niemandem!

Eines Tages beging ich einen Bruch! Das Verlangen war nicht mehr bändigbar! Das Verlangen, sich zu fühlen wie ein in meiner damaligen Vorstellung „normaler Mensch“! Ich brach in eine Apotheke ein! Mit nem schönen Beutel voll Distraneurin, Diazepam (Valium), Lorazepam (Tavor), Flunitrazepam (Rohypnol), wollte ich schon fröhlich meiner Wege gehen, als die Polizei mich gerade auf frischer Tat erappte, und mir das alles wieder wegnahm! Mir war zu dem Zeitpunkt nicht bewusst, was ich da getan hatte. Mir tat nur der Verlust des Beutels voller Glück und Frieden leid! Unheimlich leid!

Seit meinem ersten Kontakt mit Diazepam hatte ich mir natürlich in der Zwischenzeit mehrere Bezugsquellen für verschiedenste Benzodiazepine erschlossen. Ich dachte mir gewisse Maschen aus, was ich zu den Ärzten sagte, um relativ einfach zur damaligen Zeit daran zu kommen. Innerhalb des Jahres, das es dauerte bis

zum Gerichtsurteil für meine Tat (die ich auch hier nicht schön reden möchte), war ich soweit, dass ich, wenn ich an einem wunderschönen Morgen losging, um durch meine Geburtsstadt zu gehen; einer Kleinstadt, die ich nicht als meine Heimatstadt bezeichnen möchte; meine Kreise drehte, dass ich dann am Nachmittag mit einem vollen Beutel verschie-

Bedrückende Situation  
↙



denster Benzodiazepine plus Distraneurin wieder nach Hause kehrte. Dann pfiß ich mir; zufrieden mit mir und glücklich, - die besagte Sonne schien- ; erstmal was ein. Mit schwarzem, sehr starken Kaffee, mit viel, viel Zucker! Darauf achtend, dass der Magen ja möglichst leer war (weshalb ich vorm Losgehen gar nicht erst was aß), weil dann das Gift am schnellsten und auch am heftigsten wirkt. Es war wie im Zuckerladen, wie im Bonbongeschäft: Man ging zum Arzt, teilte der Sprechstundenhilfe mit, was man wollte, sie stellte ein Rezept aus, und zwischen zwei Behandlungen unterschrieb der Arzt das Rezept. So war das damals!

Heute frage ich mich, wie ein Arzt auf einem einzigen Rezept ein Röhrchen Distraneurin, eine 50er Packung Tavor 2mg, und eine 50er Packung Diazepam 10er aufschreiben konnte? Auf einem einzigen Rezept!

Heute ist alles anders. Besonders in meinem persönlichen Leben und Umfeld. So hab ich mittlerweile eine ziemlich gute Einsicht in meine Suchterkrankung. Diese kommt vermutlich hauptsächlich aus meinen sehr schlechten Erfahrungen mit solchen Stoffen, was die Folgen des Konsums betrifft. Mittlerweile; obwohl ich immer noch nicht, und wahrscheinlich

niemals ganz, vor einem Rückfall gefeit sein werde; habe ich solchen Respekt und eine abschreckende Art Angst davor, dass dies schon oft, besonders in der Anfangszeit der Abstinenz, mich vor einem erneuten Konsum bewahrte. Doch auf Dauer kann das nicht ausreichen. Die Sucht ist so stark, dass selbst die deutlichsten Bilder von zum Beispiel Obdachlosigkeit (von der ich kurzzeitig betroffen war, also meine Wohnung hatte ich verloren, und war etwa 2 Wochen tatsächlich auf der Straße), bis hin zu Persönlichkeitsveränderung (man klaut, und schlägt sich mit Leuten, man kauft Sachen, die man sich nicht leisten kann..., obwohl dies das direkte Gegenteil von dem ist, wie man sonst ist) über Verwahrlosung und tiefste Depressionen, Abspalten und Isolierung von jeglicher Art Menschen, - einen nicht auf Dauer abhalten können, wieder rückfällig zu werden! Das verblüßt mich aufs gefühlt tausendste Mal immer wieder zutiefst!

Doch es gehört zu einer dauerhaften Abstinenz mehr als die Angst vor den schlimmen Folgen! Vor allem, wenn man so konstituiert ist, dass man eher dazu neigt, sich selbst zu schaden, als anderen. Ganz im Ernst: ich leide jeden Tag vierundzwanzig Stunden, was macht es da? Was stört es mich, ob ich auf diese oder

jene Art leide? Das Leben besteht nur aus Leid! Kurz, wenn man eine Persönlichkeitsstruktur aufweist, die dergestalt ist, dass man sich eher selbst schadet, bevor man irgendjemandem auf irgendeine Art und Weise weh tun würde, dann besteht die Gefahr, das Risiko abermals einzugehen, nur für den kurzen Moment, in dem die Droge einen von all den Qualen für ein paar Minuten befreit. Die Sehnsucht danach ist äußerst schwer zu stillen! Dass man dann dadurch anderen Menschen gerade weh tut, geht einem in diesem Moment nicht auf!

Es bedarf sehr viel Liebe! Verständnis! Während alle ihre hübschen Köpfe in die andere Richtung drehen, und du lernst, dass du dich auf niemanden verlassen kannst! Vor allem aber bedarf es einem Gegengewicht! Es müsste etwas geben auf der Welt, was einem mehr bedeutet, als das was einem der Stoff geben kann! Es müsste außerdem etwas sein, das man unter Konsum niemals erleben könnte! Danach zu suchen, das wäre der Weg. Dabei niemals zu vergessen, dass sogenannte schlechte Tage auch zum Leben gehören. Und wenn sie einem widerfahren, sich die Fähigkeit bewahren, sehen zu können, wie Kleinigkeiten, die viele Menschen gar nicht wahrnehmen, einen glücklich machen. Meistens sind es Dinge,

die niemand bezahlen kann. Du musst ein bisschen stärker sein als andere, um durchzuhalten. Und wenn du es schaffst, dann darfst du dir was darauf einbilden! Auf jeden einzelnen Tag!

Ich wünsche jeder Person, die bis hierhin gelesen hat, einen Menschen an der Seite der zu ihr hält. Selbst wenn du gerade keinen Menschen gebrauchen kannst, und dich nach der Einsamkeit sehnst wie nie zuvor, so wünsche ich dir trotz allem einen Menschen, der dir deine Zeit nicht raubt, sondern dir welche schenkt. Möge diejenige Person einfach da sein! Wortlos, Vorwurfslos! Bedingungslos! Einfach da! So eine Person wünsche ich dir!

Ich wünsche dir, dass du so bleibst wie du bist! Fähig, das Schöne zu sehen! Fähig, das Schöne zu leben! Und ich wünsche dir ganz viel Frieden und Ruhe! Mögest du sehen, wer du wirklich bist! Du wirst einen solchen Menschen finden, dieser Mensch wird dich finden, sobald du einfach nur du bist, und authentisch. Du musst nichts tun. Du musst nur du sein, mit allem was dich ausmacht! Du musst dem Kind in dir die Liebe geben, die ihm gehört!

Wärme dieses Kind! Stille es! Halt es fest und schütze es vor allen Gefahren! Das

was die Menschen nicht bringen konnten!  
Du bist jetzt dafür verantwortlich! Gib  
diesem Kind all deine Liebe, die du hast!  
Du bist jetzt erwachsen, und verdammt  
nochmal dafür verantwortlich, für jeden  
Schritt, den du tust! Es geht dabei nicht

so sehr um den Schritt. Vielmehr geht es  
um den Grund, warum du diesen Schritt  
gegangen bist.

Ich hoffe, aus Liebe!

süßes, liebebedürftiges Kücken  
- nicht picken!!!





# CAPTAIN ZWIELICHT

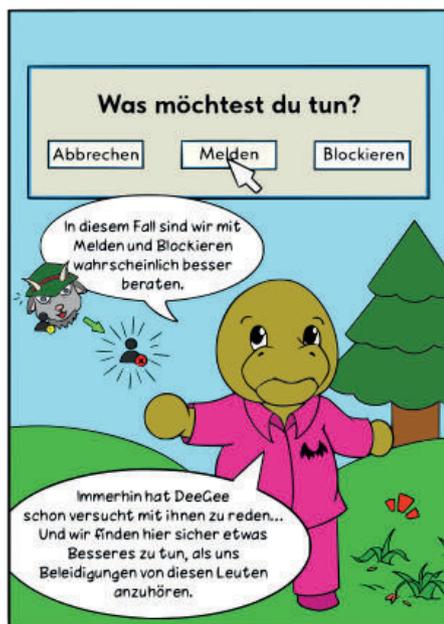


#10 All Fun And Games 2.0



Ein Projekt der ZWIELICHT-Redaktion

Zeichnungen: Janne Eckhoff - Coloration: Benjamin Etienne, A. Kuhfahl

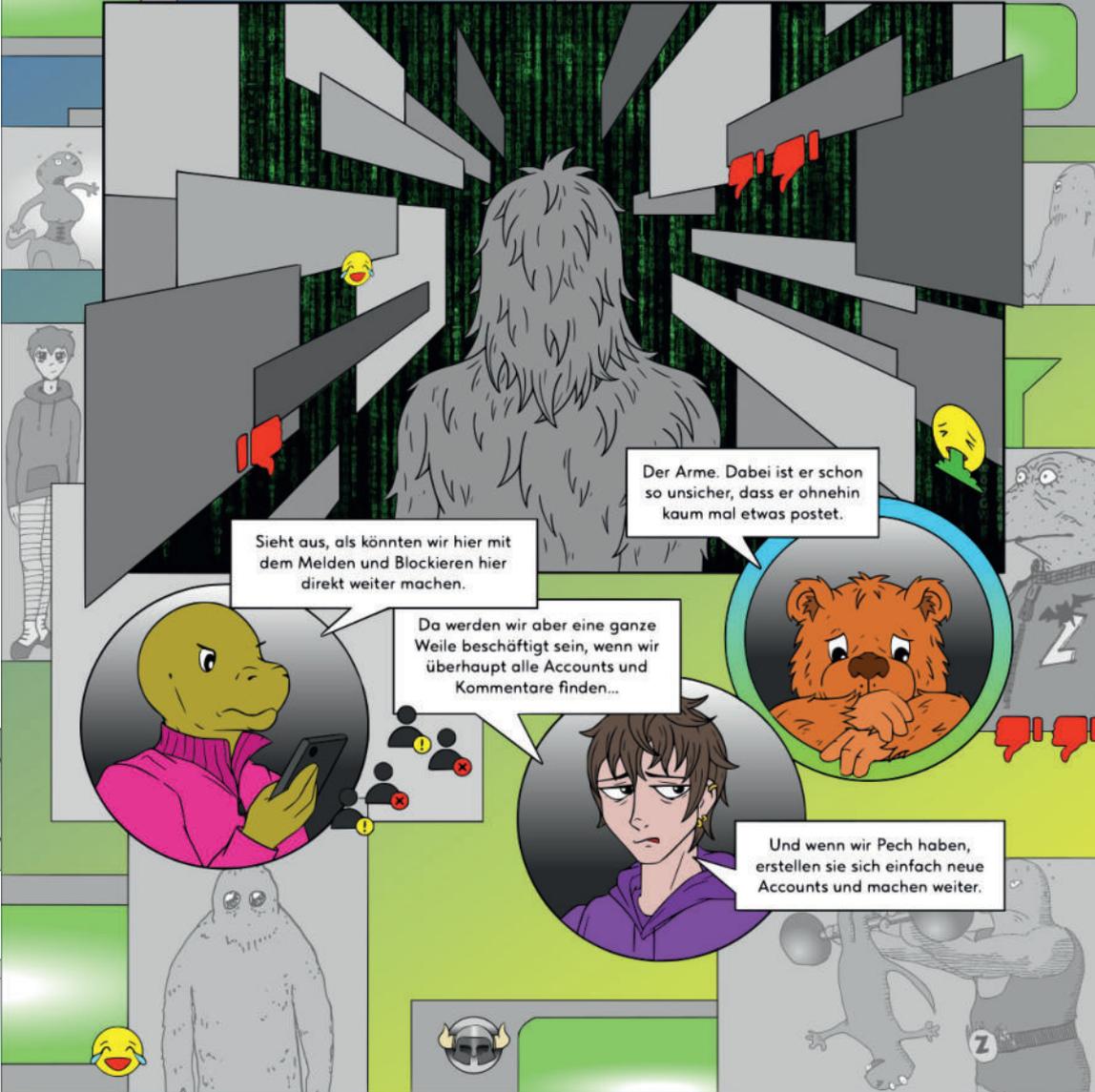




Auweia... Auf den sozialen Medien haben sie sich ja so richtig ausgetobt.



Und das bei uns allen... Ich fürchte nur, dass Jan es sich zu sehr zu Herzen nehmen wird.



Sieht aus, als könnten wir hier mit dem Melden und Blockieren hier direkt weiter machen.

Der Arme. Dabei ist er schon so unsicher, dass er ohnehin kaum mal etwas postet.

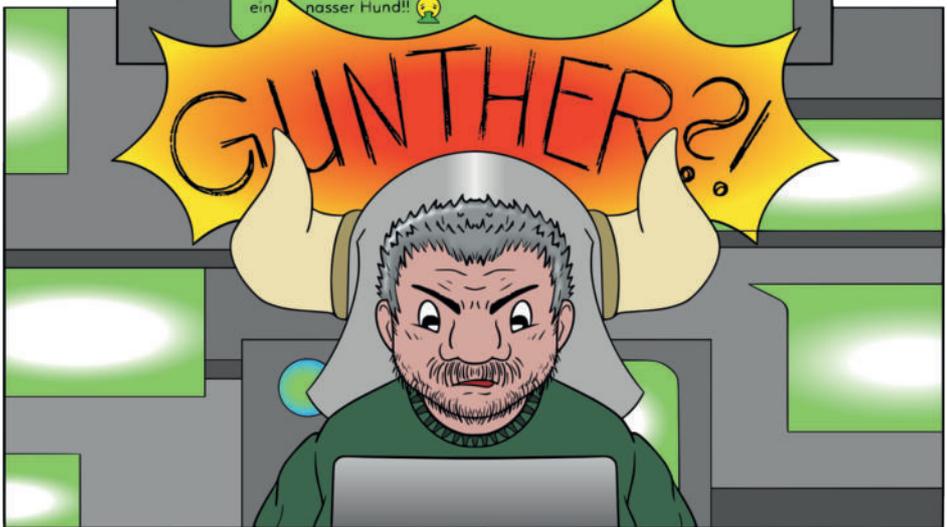


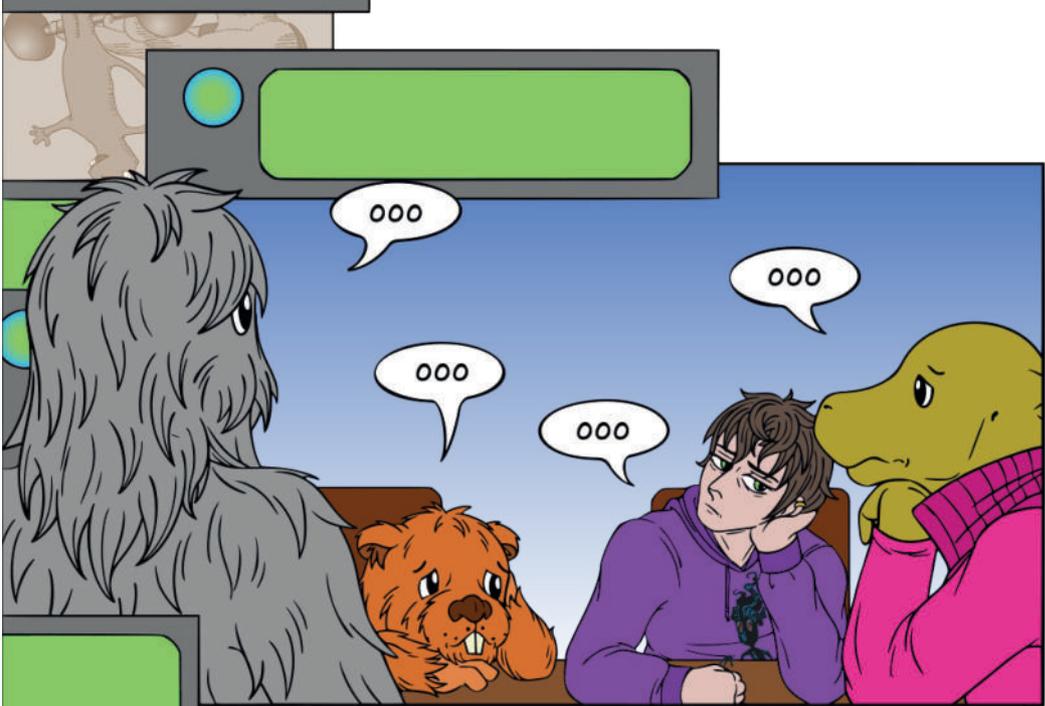
Da werden wir aber eine ganze Weile beschäftigt sein, wenn wir überhaupt alle Accounts und Kommentare finden...



Und wenn wir Pech haben, erstellen sie sich einfach neue Accounts und machen weiter.







000

000

000

000



Und es ist wirklich Gunther?  
Ganz, ganz sicher?!  
Ich kann einfach nicht glauben, dass er so  
etwas tun würde...

Wirklich nicht? Ich hätte ihm lediglich ein so  
geplantes Vorgehen nicht zugetraut. Er muss  
viel Zeit in diese ganzen Bots gesteckt haben!  
Hätte nicht gedacht, dass er sowas überhaupt  
kann...



Jetzt, wo ich darüber nachdenke...  
Eigentlich kennen wir Gunther gar nicht richtig.

Schnuddel und ich haben schon hier gewohnt als er eingezogen ist und...  
Naja, er war uns von Anfang an nicht wirklich sympathisch.



Was bist n du für einer?  
So 'ne Art Gecko oder was? Hahaha!  
Is aber auch eigentlich wurscht, mit anpacken kanste auf jeden Fall!

Er war schon immer laut, aufdringlich und oft auch irgendwie taktlos.  
Noch dazu sind seine Sprüche oft mehr als grenzwertig...



Du weißt ja, wenn 'ne Schraube locker ist, liegt's meist an der Mutter!  
**HAHAHA!**

Deshalb haben wir ihn wohl auch nie besser kennengelernt und hatten immer nur, mehr oder weniger, unangenehme Begegnungen mit ihm im Treppenhaus.

Ah! Der Biber von nebenan!  
Lange nicht gesehen. Warst wohl nicht ganz auf'm Damm in letzter Zeit!  
**WAHAHAHA!**



Hallo, hübsches Fräulein!  
**HAHAHA**

Warum so ernst? Haha! Lach doch mal ein bisschen!



Biber?  
Welcher Biber... Oh!  
Äh... Hallo, Gunther!



Der Captain hat recht. Seit dem letzten Vorfall im Treppenhaus hatte ich ein schlechtes Gewissen und habe mir viele Gedanken um Gunther gemacht.

RROOAAAR

SLAM!

Oh... Okay. Ein andermal...

Klar, er ist mit seinen Sprüchen zu weit gegangen, ich mit meiner Reaktion aber auch. Ich habe im Nachhinein mehrmals versucht, mich dafür zu entschuldigen, aber...

Ah! Gunther, ich wollte mich noch...

Ich glaube, er ist wirklich verletzt und wütend. Vielleicht versteht er gar nicht, warum ich in dem Moment so ausgerastet bin... Oder warum wir ihn oft meiden. Vielleicht sind sein Umgangston und grobe Scherze in seinem Umfeld ganz normal.

Für uns sind sie eher verletzend, aber woher sollte er das wissen? Wir haben ihn ja nie darauf hingewiesen...





Okay...

Es ist sinnlos, nur hier herumsitzend und zu spekulieren... Und um ein Gespräch mit Gunther kommen wir nach dieser ganzen Aktion sowieso nicht mehr herum, würde ich sagen.

Eine reine Konfrontation würde wahrscheinlich schnell aus dem Ruder laufen, aber wenn wir uns vorher einen Plan machen und es ruhig und besonnen angehen, dann wird es vielleicht sogar ein produktives Gespräch. Was meint ihr?

Tic!

Tick

Tic!

Tic!

Tic!

Tic!



PHEW!

Das war anstrengend... Aber ich bin trotzdem sehr froh, dass Gunther sich auf das Gespräch mit uns eingelassen hat!

Uuuurgh...

Ich weiß jetzt mehr über Gunther, als ich je über Gunther wissen wollte.

Hoffentlich hat das Gespräch jetzt auch wirklich etwas gebracht!

Mir sind auf jeden Fall einige Dinge klar geworden, insofern hat es auf jeden Fall etwas gebracht.



# 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 2024



## TELEFONISCH

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

Markiere Deine Telefonnummer, bevor Du in der Krise bist!

Vorwahl Bremen: 0421

Beratungsstellen des Sozialpsychiatrischen Dienstes

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

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

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

**0421 800 58 233**

Nachts: **21.00 bis 8.30 Uhr**

**0421 95 700 310**

Wochenende: **Samstag & Sonntag**

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

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

Telefonseelsorge: **0800 111 0 111**



## AMBULANT

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

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



## STATIONÄR

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

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

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

An den gepunkteten Linien falten, dann passen die Notfallnummern ins Kartenfach im Geldbeutel. Keine Gewähr für die Richtigkeit. Stand: Juni 2024

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

## WER WIR SIND:

Wir sind eine bunte Vielfalt von Menschen – mit und ohne seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Nicht-Betroffene. Jedes Redaktionsmitglied bringt seine eigenen Lebenserfahrungen, Themen und Erkenntnisse ein. Es schreiben und gestalten auch externe, zum Teil anonyme Autor:innen für das Zwielight; Menschen, die so einen kreativen Weg zu ihrer Seele finden und sich geschützt der Außenwelt mitteilen können.

## WIE WIR ARBEITEN:

Einmal pro Woche treffen sich Redakteur:innen bei einer Redaktionssitzung in einem Raum 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.

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

Kontaktieren Sie uns per:

## BRIEFKASTEN



ASB Seelische Gesundheit gGmbH  
Redaktion Zwielight  
Mariana Volz  
Rathausplatz 1  
28309 Bremen

## E-MAIL



[redaktion@zwielight-bremen.de](mailto:redaktion@zwielight-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:  
**HILFE!?**

Mit der Post an:  
ASB Seelische Gesundheit gGmbH  
Redaktion Zwielight  
Mariana Volz  
Rathausplatz 1  
28309 Bremen

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