



ZWIELICHT

Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen

Bravo - Ein Erfahrungsbericht
Seite 16



Der Regenbogenprinz
Seite 66

Die Hoffnung stirbt zuletzt
Seite 52

ZWIELICHT - EIN INKLUSIVES ZEITUNGSprojekt

der ASB Seelische Gesundheit gGmbH

ViSdP: Anne Higgen

ASB Seelische Gesundheit gGmbH

Rathausplatz 1, 28309 Bremen

FOTOS/GRAFIKEN:

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

REDAKTION:

Volker Althoff, Alexander Backes, Cornelia Burmeister, Sarah Conradi, Joachim Götz, Irmgard Gummig, Maximilian Heitzer, Sarah Hulmes, Alexander Kuhfahl, Andreas Roemer, Valentin Skwirbliess, Mariana Volz, C. Wellenreuther

AUTOR:INNEN:

Harald Allermann, "Behandlungsobjekt", Janne Eckhoff, Beate Griesmeyer, Annika Hader, Lena Kheyal, Karsten Kirschke, Benjamin Lapp, Heike Oldenburg, Rudi Reclam, Florian Reisewitz, Dierk Schmitz, "Schwingen der Freiheit", Ulrike Wiedemann, Christian Winterstein

REDAKTIONSANSCHRIFT:

ASB Seelische Gesundheit gGmbH
Redaktion Zwielicht

Mariana Volz
Maximilian Heitzer
Sarah Conradi

Rathausplatz 1
28309 Bremen

Tel: 0421 98972630

Fax: 0421 98972800

Mail: Redaktion@zwielicht-bremen.de

Web: www.zwielicht-bremen.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung der Herausgebenden dar.

ZWIELICHT

Auflage: 2500 Exemplare



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Freie
Hansestadt
Bremen

Bremen, Juni 2025

Liebe Vielfältige, liebe Zwielichtige,

schon wieder ist ein halbes Jahr, oder auch etwas mehr, vergangen. Viel hat sich in der ZWIELICHT- Redaktion bewegt oder gar verändert. Einige liebgewonnene Redaktionsmitglieder mussten die Redaktion unfreiwillig verlassen, weil es im Bremer Jobcenter Finanzierungsprobleme gab.

Daraus ergab sich, dass wir in unseren Redaktionsräumen mehr Platz hatten was auf der anderen Seite ein Glücksfall für das Werkatelier war, die dringend ein neues „Zuhause“ brauchten. Jetzt müssen wir zwar alle etwas enger zusammen rücken und uns neusortieren, aber wir alle versuchen, das Beste daraus zu machen.

Unser Titelthema wurde schnell viel passender, als wir am Anfang dachten. Hilfe?! Ein kleines Wort ganz groß in unserem Heft. Wir wollten gerne möglichst viele Facetten von Hilfe erfassen, die Schwierigkeiten und die Möglichkeiten, die in dem Zusammenhang mit Hilfe entstehen können.

Hilfe annehmen und Hilfe geben sind zwei sehr verschiedene Positionen und mit oft sehr gegensätzlichen Gefühlen verbunden. Fast jeder Mensch war schon mal in der Lage Hilfe zu benötigen und so gut wie jeder Mensch hat schon mal Hilfe gegeben. So ist es bei diesem Thema möglich, die Gegensätze schon erlebt zu haben, und dennoch gibt es auch auf dieses Thema eine Vielzahl an Sichtweisen und Erlebnisse, in die ihr in diesem Heft eintauchen könnt.

Viel Spaß beim Lesen und Erleben unserer neusten Ausgabe. Bis zum nächsten Heft, in dem das Titel Thema „**Wer wir sind**“ lautet.

Redet-schreibt-gestaltet mit!

Wie ihr uns eure Ideen zusendet und was dabei zu beachten ist, könnt ihr auf der **Seite 95** nachlesen.

Eure ZWIELICHT-Redaktion

TITELTHEMA

08 HILFE
...von Ulrike Wiedemann

**10 KAMPF GEGEN SOZIALE
ISOLATION**

...von Janne Eckhoff & Volker Althoff

**16 BRAVO - EIN
ERFARUNGSBERICHT**
...von Behandlungsobjekt VXI-361.9836-
II, Hirnfunktionsstörung III-2/a

18 HILFE!?
...von Heike Oldenburg

20 COMIC
...von Karsten Kirschke

**22 EIN LANGER WEG ZUM
ZIEL**
...von Sarah Hulmes

VIelfÄLTIGES

**26 DER HILFREICHE
VOLLPOSTEN**
...von Rudi Reclam

**28 WENN DINGE SICH ZUM
POSITIVEN VERÄNDERN**
...von Cornelia Burmeister

**34 IM MOMENT DER
ERSCHÖPFUNG**
...von Benjamin Lapp

36 NICHTS
...von Harald Allermann

42 EIN LETZTES ADIEU
...von Benjamin Lapp

44 HITZE
...von Ulrike Wiedemann

**48 MEINE
TRANSGESCHICHTE**
...von Cornelia Burmeister

**52 DIE HOFFNUNG STIRBT
ZULETZT**
...von Schwingen der Freiheit

54 CAPTAIN ZWIELICHT
...von Redaktion Zwielight

60 DIREKT ÜBER UNS
...von Lena Kheyal

VIELFÄLTIGES

62 DER WUNSCHZETTEL

...von Christian Winterstein

66 DER REGENBOGENPRINZ

...von Sarah Hulmes

70 WAS HAST DU DA EIGENTLICH?

...von Joachim Götz

72 WIE MICH ANDERE SEHEN

...von Florian Reisewitz

74 ENDLICH WIEDER BLUBBERNDE LEICHTIGKEIT

...von Andreas Roemer

76 "NEUSTADT"

...von Dierk Schmitz

78 INVENTUR STRASSENBAHN

...von Joachim Götz

80 BARTLEBY DER SCHREIBER

...von Christian Winterstein

INFORMATIVES

84 ENTSCHEIDUNG FÜR DAS LEBEN

...von Volker Althoff

90 GERODONTOLOGIE - WENN ZÄHNE ÄLTER WERDEN

...von Annika Hader

ZWIELICHT

92 PSYCHNAVI

93 KRISENKARTE

94 SELBSTBESCHREIBUNG

95 KONTAKT

ACHTSAM- KEITS- HINWEIS



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!**



Hilfe

von **Ulrike Wiedemann** // Gestaltung: Valentin Skwirblies

Bis 2003 wollte ich immer alles alleine schaffen. Denn meine Erfahrung war, dass wenn mir geholfen wurde, alles schlimmer wurde. Ich kämpfte und verlor. 2004 kam ich in eine psychosomatische Klinik. Dort nahm ich Hilfe an. In diesem Jahr verliebte ich mich in meinen späteren Mann Thomas. Von NRW zog ich nach Bremen. Von da ging es bergauf. Es waren 15 wunderschöne Jahre. 2016 bekam mein Mann epileptische Anfälle. Von da ging es mit seiner

Gesundheit bergab. Auch dort griffen ganz viele Räder, die mir halfen. Seit 2 Jahren, zumindest glaube ich es, habe ich jetzt Wohnbetreuung. Es fiel mir erdenschwerer das zu akzeptieren. Aber mittlerweile bin ich sehr dankbar, auch hier Hilfe zu haben. Auch habe ich eine Rechtsbetreuerin für Behörden- und Gesundheitsfragen. Ich kann nur raten mutig zu sein und Hilfe anzunehmen.





Kulturtafel

Kampf gegen soziale Isolation

von Janne Eckhoff & Volker Althoff // Gestaltung Irmgard Gummig

Die Kulturtafel aus Bremen vermittelt kostenlose Tickets zu Veranstaltungen, um Menschen in wirtschaftlich schwierigen Situationen die Teilhabe am kulturellen Leben zu ermöglichen.

Arbeiten allein und vom heimischen Schreibtisch aus, kein Schulunterricht in Anwesenheit, kein gemeinsames Spielen in der Kita. Keine Pausengespräche mit Freund:innen, kein gemeinsames Feierabendgetränk mit Kolleg:innen in der Stammlokalität. Kein Training im Sportverein, keine Kinobesuche, keine Konzerte. Über die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen sahen sich viele Menschen im Jahr 2020 mit einem verstärkten Gefühl von Einsamkeit konfrontiert. Dieser Umstand hat dazu beigetragen, dass das gesamtgesellschaftliche Problem der

Vereinsamung, von dem auch im Vorfeld der Pandemie bereits viele Menschen betroffen waren, noch mehr in den Fokus von Politik und Öffentlichkeit gerückt ist.

Einsamkeit hat negative Auswirkungen, sowohl auf die psychische als auch auf die körperliche Gesundheit und sie betrifft in Deutschland Menschen aller Gesellschaftsschichten und Altersgruppen. So kann man es dem Einsamkeitsbarometer entnehmen, das Ende Mai 2024 von der Bundesfamilienministerin im Rahmen einer Pressekonferenz vorgestellt wurde.

Die 2022 gegründete Kulturtafel hat der Vereinsamung den Kampf angesagt und setzt dort an, wo vorrangig geringe finanzielle Mittel der Grund für eine eingeschränkte gesellschaftliche

Teilhaber sind, indem sie kostenlose Tickets für Theaterbesuche, Konzerte und andere Events vermittelt. Neben dem Zugang zu Veranstaltungen vermittelt der Verein auch sogenannte Kulturbegleiter:innen. „Diese wollen wir zukünftig aus dem Kreis der Kulturgäste rekrutieren. Ihnen wird die Chance geboten, über die Freiwilligenarbeit einen Ehrenamtsvertrag zu erhalten, Kontakte zu Veranstaltern und sozialen Trägern zu knüpfen, die ihnen möglicherweise eine Beschäftigungsperspektive bieten können“, erläutert Projektleiter Carsten Dohme die Zielsetzung.

Wer sich auf Grund einer wirtschaftlich angespannten Lage von kulturellen Events ausgeschlossen sieht, kann sich mit einem Nachweis, beispielsweise einem Bürgergeldbescheid, bei der Kulturtafel als „Kulturgast“ anmelden. Für alle anderen besteht die Option, sich direkt als „Kulturbegleitung“ registrieren zu lassen.

Alle 14 Tage sendet der Verein einen Newsletter an alle registrierten Kulturbegleitende und -gäste, woraufhin diese Interesse an den angebotenen Veranstaltungen anmelden können. Die finale Vergabe der Freikarten und Gästelistenplätze, sowie das „Matchmaking“ übernimmt im Anschluss Susanne Schönholz, die den Verein an Dohmes

Seite mit leitet. Wer es sich; aus welchen Gründen auch immer; nicht zutraut, eine Veranstaltung allein zu besuchen, bekommt von ihr jemanden an die Seite gestellt und der soziale Aspekt von Veranstaltungsbesuchen wird zusätzlich gestärkt. Kulturgäste brauchen jedoch nicht zwingend eine Kulturbegleitung, um eine Veranstaltung besuchen zu können.

Da es im Augenblick ohnehin mehr Kulturgäste als -begleitende gibt, können auch zwei Kulturgäste gemeinsam eine Veranstaltung besuchen. Auch besteht die Option, sich bereits als Zweiergespann für eine Veranstaltung anzumelden.

Auch jene, die Bedenken haben, ihre finanzielle Situation öffentlich bekannt werden zu lassen, kann Dohme beruhigen: „Man muss beim Einlass keinen Ausweis vorzeigen, „Bin arm!“, sondern steht ganz einfach auf der Gästeliste.“

Die Tickets von verschiedenen Kulturbetrieben in Bremen zu bekommen, funktioniert gut, erzählt Dohme. Unter anderem die Shakespeare



Company in der Neustadt, das Museum in der Böttcherstraße und auch die Wersburg stellen der Tafel regelmäßig Karten zur Verfügung. Inzwischen umfasst das Angebot Veranstaltungen und kulturelle Einrichtungen auch zusätzlich aus dem Umland, so zum Beispiel den Freizeitpark Ost-Rittrum. Insgesamt ist das Angebot der Kulturtafel über die Zeit immer größer und vielfältiger geworden, davon ist auch Beate Griesmeyer begeistert. Sie hat sich bereits 2022 als Kulturbegleiterin angemeldet und ihren besten Freund und Kulturgast Volker Althoff - ebenfalls seit 2022 dabei - seitdem zu vielen Events begleitet.

„Grob geschätzt haben wir im Durchschnitt in diesen zwei Jahren jeden Mo-

nat eine Veranstaltung besucht.“ Von Workshops beim NABU über Veranstaltungen im Olbers Planetarium bis hin zu großen Konzerten, wie das von Johannes Oerding in der ÖVB Arena, war schon alles dabei. Besonders der Besuch bei Holiday on Ice ist den beiden in Erinnerung geblieben.

„Das waren richtig gute Plätze“, schwärmt Griesmeyer. Zuletzt waren die beiden gemeinsam im Rahmen von ‚Shakespeare im Park‘ bei einer modernen Inszenierung des Stückes ‚Viel Lärm um Nichts‘ und sind auch von diesem Erlebnis nach wie vor sehr begeistert.

Über so positive Rückmeldungen freut Dohme sich sehr und hofft, dass sie mit



dazu beitragen können, eine der größten Herausforderungen für die Kulturtafel zu bewältigen: Die Menschen ihrer Zielgruppen zu erreichen und sie davon zu überzeugen, das Angebot anzunehmen. Dafür arbeitet die Kulturtafel auch mit anderen Initiativen und sozialen Trägern zusammen, wie der ‚Hoppenbank‘, die sich um Obdachlose, Alkoholiker und ehemalige Inhaftierte kümmert.

Seit kurzem ist auch die Soziallotterie aidFIVE mit involviert. „Diese Kooperation ermöglicht uns die Erweiterung unseres bisherigen Engagements um die Möglichkeiten, allen Menschen in sozialer Isolation eine Teilhabe am öffentlichen Leben zu ermöglichen“, erläutert Dohme. Dies müsse auch möglich sein, wenn jemand über ausreichend finanzielle Mittel verfügt und sich die Eintrittskarte für Veranstaltungen leisten könnte. „Das übergreifende Ziel dieses Projektes ist ein Abbau von Hemmnissen, die eine Teilnahme am öffentlichen Leben erschweren. Dazu gehört die Schaffung eines niedrigschwelligen Zugangs zu Veranstaltungen und Freizeitangeboten. In diesem Rahmen möchten wir Menschen unterschiedlicher Altersgruppen, kultureller und sozialer Herkunft zusammenbringen.“ Es gehe darum, Kultur für alle zu

gänglich zu machen.

Bei diesem ehrgeizigen Ziel unterstützt aidFIVE die Kulturtafel insbesondere im Stadtteil Kattenturm. Jan Spekker von der Soziallotterie begründet diesen Schritt wie folgt: „Das Quartier Kattenturm ist geprägt durch eine überwiegend viergeschossige Bebauung und mehreren bis zu dreizehnstöckigen Hochhäusern. Überdurchschnittlich viele Bürger:innen sind von Arbeitslosigkeit und Armut betroffen. Der Anteil Alleinerziehender ist im Ortsteil deutlich höher als im städtischen Durchschnitt.“ Die häufigsten Problemlagen seien, dass Menschen mit Beeinträchtigungen keine Informationen zur Barrierefreiheit finden oder ihnen eine Begleitung/Unterstützung fehle. Ältere Menschen hätten Angst, ihre Wohnung allein zu verlassen oder fühlen sich überfordert, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, so Spekker.

„Darüber hinaus fühlen sich Menschen mit Migrationshintergrund oft aufgrund von Sprachbarrieren unsicher. Bewohner:innen mit geringen



finanziellen Mitteln sind nicht über die Möglichkeiten kostenloser Zugänge zu kostenpflichtigen Veranstaltungen informiert.“

Spekker zeigt damit auf, dass der finanzielle Aspekt nur eine von vielen Hemmschwellen ist, die es im kulturellen und gesellschaftlichen Bereich abzubauen gilt.

Auch Beate Griesmeyer spricht Hemmschwellen an, unter anderem eine, derer sich viele Menschen vermutlich gar nicht bewusst sind. „Kultur“, erklärt sie, „Das war für mich lange etwas für die Anderen, nicht für mich.“ Das Wort selbst habe in ihr eine gewisse Ablehnungshaltung ausgelöst. Inzwischen hat sich ihre Einstellung jedoch geändert.

„Vor allem Konzerte habe ich durch das Angebot der Kulturtafel für mich wiederentdeckt.“ Auch habe sie inzwischen mit Herr Althoff Veranstaltungen besucht, die sie früher nie in Erwägung gezogen hätte. So zum Beispiel das Bremer Filmfest. Zwei Filme pro Tag über zwei Tage und dazu Podiumsdiskussionen mit Autor:innen, Darsteller:innen und Regisseur:innen. Bereichernd war es, aber auch anstrengend, sagt Beate. Besonders nach Filmen mit ernsteren Themen hätten sie und Volker viel Gesprächsbedarf gehabt. Insgesamt freut sie sich jedoch darüber, ihren Horizont auf diese Art erweitert, und etwas Neues ausprobiert zu haben; auch das ist am Ende eines der Ziele der Kulturtafel.





Susanne Schönholz

Teilnehmenden-Management
susanne.schoenholz@kulturtafel-
bremen.de



Carsten Dohme

Projektleitung
info@kulturtafel-bremen.de

Interesse am Angebot der Kulturtafel?

Weitere Informationen gibt es unter www.kulturtafel-bremen.de
telefonisch 0174/171 33 45 oder per Mail an info@kulturtafel-bremen.de



Kulturtafel



BravO – ein ERFAHRUNGSBERICHT

von **Behandlungsobjekt VXI-361.9836-II, Hirnfunktionsstörung III-2/a**

Ich war stationär im KBO, als ich mit einem der Ärzte (Psychiater) von BravO verabredet war. Liest man auf deren Website so vielversprechende Schlagworte wie „kooperativ“ oder „auf Augenhöhe“ so durfte ich bei diesem Treffen erleben, dass ich einer »professionellen« Haltung begegnete, die mich (wie es schien: routiniert!) zum Behandlungsobjekt degradierte, keinerlei Interesse an einem Gespräch mit mir zu haben schien (und sich auch mit keiner Silbe danach erkundigte, wobei ich denn Hilfe benötigte), sondern stattdessen über mich urteilte und mir relativ kurz angebunden zu verstehen gab, dass sich mein gesamtes Problem auf die Einnahme von Psychopharmaka reduzieren ließe.

Eine leichtfertige und m.E. auch nicht zutreffende Diagnose – zumal sich der

Psychiater nicht mal die Mühe machte, eine einzige Nachfrage bezüglich der geschilderten Situation zu stellen oder sich in irgendeiner Weise auf die umgebende Situation in meinem Umfeld oder den kürzlich vorausgegangenen Ereignissen (die er ebenfalls nicht erfragt hatte) zu beziehen.

Ein schlichtes Vorgehen gemäß der Herangehensweise: Schublade auf, Patient rein, Label drauf, Schublade wieder zu: Zukünftig regelmäßig mit Psychopharmaka abfüllen.

Bezüglich der von mir „geäußerten Suizidgedanken“ meinte er dann im Anschluss noch recht lapidar, dass es ja mein Leben sei und die Entscheidung somit in meinen Händen läge ... und wenn ich der Ansicht sei, dass ich mich „umbringen wolle“, „solle ich das eben tun“(Zitat),



was für mich die Frage aufwirft, ob er das als Arzt und Psychiater gegenüber einem Patienten der sich derzeit auf einer akut-psychiatrischen Station (und in einer KRISE) befindet, überhaupt DARF?!?

Dies ist für mich eine zutiefst verstörende Erfahrung, die gleichzeitig so viele Fragen aufgeworfen hat, dass ich ein klärendes Gespräch angestrebt hatte, was jedoch – sowohl von dem Psychiater als auch von BravO – bis heute (5 Monate später) ignoriert und lediglich mit den Worten kommentiert wurde,

dass diesbezüglich keinerlei Klärungsbedarf bestünde.

Alles in allem: eine Haltung und eine Umgangsart, in der ich mich als Mensch (und mit meinen Anliegen) in keinsten Weise berücksichtigt fühle; die stattdessen allerdings bestens geeignet scheint, um weiteres Vertrauen in die »professionellen« Vertreter des psychiatrischen „Hilfe“-systems weitreichend zu untergraben und zu zerstören.

(gezeichnet: Behandlungsobjekt VXi-361.9836-II, Hirnfunktionsstörung III-2/a)



Hilfe!?

von Heike Oldenburg // Gestaltung: Mariana Volz

Im Jahr 1965 sangen die Beatles das Lied „Help!“. Obwohl zu dem Zeitpunkt noch junge Männer, brachten sie es auf den Punkt mit „Hilf mir, wenn du kannst, ich fühl mich down / und ich weiß zu schätzen, dass du hier bist / hilf mir, meine Füße wieder auf den Boden zu bekommen (...)“ (übersetzt lyrics-on.net und Autorin). Wenn man schlecht drauf ist oder sich sogar in einer psychischen Krise befindet, tut es gut, wenn auf den Ausruf: „Hilfe, ich brauche jemanden / Hilfe, nicht einfach irgendjemanden (...)“¹ eine vertraute Person für eine*n da sein kann und aktiv Anteil nimmt. Aktive Anteilnahme am Befinden wirkt oft aufbauend. Wenn eine*n eine begleitende Person nach Jahren bereits gut kennt, z.B. ein*e Begleiter*in² aus der Tagesklinik, wirkt die Anteilnahme noch wohltuender.

Neben psychischem Beistand brauchen Menschen – besonders mit zunehmen-

dem Alter – Hilfe in Form von Hilfsmitteln, z.B. für die Fortbewegung. Viele Rollstuhl- oder Rollator-Nutzende verwenden ihre Hilfsmittel auch außerhalb des Hauses. Auch ich muss meinen Rollator mit in den öffentlichen Nahverkehr (ÖPNV) nehmen. Wenn man alleine unterwegs ist, müssen fremde Personen den notwendigen Beistand leisten. Es ist gut, dass viele den ÖPNV benutzende Menschen mitdenken und fragen, ob sie helfen können. DASS sie fragen, ist sehr wichtig! Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Bewegungsabläufe. Vieles davon, was jemand im Rollstuhl selbst kann, sieht man nicht. Von außen sieht man auch nicht, ob jemand Schmerzen hat und deshalb irgendetwas gerade nicht gut kann. Wenn man gezielt um Hilfe bittet und dabei auf die beiden Griffe außen neben der Tasche zeigt, klappt das oft famos.

Zeichnungen: Mariana Volz

Leider packen häufig fremde Menschen einfach zu, ohne zu fragen, ob es nötig ist. Sie wissen auch oft nicht, an welchen Stellen am Rollator man am besten zu packt, um ihn fest im Griff zu haben. Wird der Rollator z.B. während des Aussteigens ohne Vorankündigung angehoben, reißt es einem

buchstäblich den Halt unter den Füßen weg. Die Räder auf dem Boden geben ja Halt, wie ein Geländer. Gut gemeint ist nicht immer gut genug. Wenn Frau sich in solch einer Situation wehrt, muss sie versuchen trotz der Schrecksekunde den richtigen Ton zu treffen. Es waren schon Menschen böse empört, wenn ich Hilfe abgelehnt habe.

In letzter Zeit habe ich zweimal sehr gut geschafft, Hilfsangebote sicher-dirigierend anzunehmen. Ich bin zweimal neben der Tram gestürzt. Sofort standen mehrere Menschen neben mir und wollten zugreifen. Ich schaue dann sehr konzentriert auf den Boden und sage ruhig: „Erstmal auf die Knie drehen, dann ist es

für Sie einfacher. So, und jetzt den einen Fuß aufstellen. (Bei mir ist das der linke, dessen Muskeln das besser können.) Und jetzt: Hoch!“ Bei dieser Vorgehensweise können die Helfenden gut mitgehen. Sogar der Fahrer der Tram schaute noch erfreut-lächelnd kurz heraus, ob auch alles OK ist.

Man kann stolz und glücklich sein, wenn man Vieles oder das Meiste alleine kann. Es tut gut, etwas alleine zu können. Auch das kann man Hilfwilligen in Ruhe vermitteln. In unserer Leistungsgesellschaft sind die Menschen es nicht gewöhnt um Hilfe zu bitten. Um Hilfe zu bitten ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von sinnvoller Anpassung an Notwendigkeiten. Die Übung fehlt dann auch. Wie andere Fertigkeiten kann man das lernen. Es ist gut, zu Schwäche und Hilfebedarf zu stehen. Eine Psychotherapeutin sagte zur Autorin: „Schwäche darf sein. In ihr erholt sich die Stärke.“



Quellen:

<https://lyrics-on.net/de/1003227-help-lyrics.html>, Zugriff 1. Februar 2025

<https://www.dwds.de/wb/etymwb/Hilfe>, Zugriff 1. Februar 2025

1 Beginn Liedtext „Help!“

2 Neben der Tat ‚Beistand, aktive Anteilnahme‘ beschreibt das selbe Wort interessanterweise auch die ‚Beistand leistende Person‘.



**„Genesungsbegleiter“ Herr K.
wird in seinem Job immer wieder mit
berechtigten Vorwürfen konfrontiert.**

Zwielichtiges Angebot beim letzten Psychiatriebesuch

Sie haben die Wahl, Herr Kirschke:
„Entweder Sie lassen sich jetzt helfen?
Oder wir helfen Ihnen!“

Karsten Kirschke

Professionelle Hilfsbereitschaft

Kommen Sie gerne zu uns, wenn Sie Hilfe benötigen.
Sie können sich jedenfalls auf uns verlassen.
Auch unberechtigte Zwangsmaßnahmen werden wir Ihnen
nicht einfach so vorenthalten.

Karsten Kirschke

A hand holding a small globe against a light blue background. The globe is made of small black dots, and the hand is positioned on the right side of the frame, with the thumb pointing upwards. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Ein langer Weg zum Ziel

von Sarah Hulmes // Gestaltung: Sarah Hulmes

Hilfe. Ein kleines Wort, das so viel aussagt und gleichzeitig auch unheimlich viel fordert. Jemanden um Hilfe bitten wird von vielen Menschen als Schwäche angesehen und oft auch als Verletzung des eigenen Stolzes. Im Kopf denkt man, dass man schon alleine klar kommt, schließlich schaffen andere das auch. Doch oftmals geht es ohne Hilfe

nicht, nur wen fragt man, wenn es wirklich darauf ankommt? Wenn eine psychische Erkrankung vorliegt, ist für viele die Antwort klar; eine Psychotherapie ist der richtige Weg um damit umzugehen und das Befinden verbessern zu können. Die Vorstellung wo anzurufen, ein paar Monate zu warten und dann einen Platz zu bekommen klingt so ein-

Bilder: Sarah Hulmes

fach, doch die Realität sieht leider anders aus.

Seit meiner Jugend habe ich Depression und dadurch enorme Probleme im Alltag. Von Schlafstörungen, über Antriebslosigkeit, bis zur 'ist doch eh alles egal' Stimmung ist alles dabei. Oft wird solches Verhalten als Faulheit angesehen, grade wenn man Probleme hat seine Wohnung in Schuss zu halten oder ständig irgendwelche Verabredungen absagt. Aber dahinter steckt so viel mehr und ohne Hilfe versinkt man langsam im Chaos. Dieses Chaos hatte ich schon als ich Anfang 20 war und in genau diesem Chaos stecke ich jetzt fest. Nach Schicksalsschlägen der letzten Jahre, falle ich immer wieder in depressive Phasen und bin nicht in der Lage meinen Alltag normal zu strukturieren. Das fängt bei der Arbeit und sich ständig krank melden an und endet in einer Wohnung, die nicht schmutzig ist aber aussieht als hätte eine Bombe eingeschlagen.

Ich will das alles nicht mehr und habe mich dazu entschlossen aktiv auf Therapiesuche zu gehen. Aber welche Therapieform ist die richtige für mich?

Ich hab angefangen verschiedene Stel-

len anzurufen, die einem bei der Suche helfen sollten. Durch den Terminservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung bekam ich einen Termin, bei dem ich mich vorstellen sollte und ein Psychologe entscheidet darüber, welche Therapieform richtig für einen ist. Tiefenpsychologie war dort die Antwort. Also suchte ich mir einen Psychologen, der diese Therapieform anbietet. Dort angekommen wurde mir, nachdem ich wieder meine Geschichte erzählt habe, gesagt, dass ich besser in der Verhaltenstherapie aufgehoben wäre.

Die Wartezeit für einen Platz beträgt bis zu zwei Jahre und in der Zwischenzeit hilft einem niemand. Ich telefonierte verschiedene Psychologen ab, doch keiner hatte Platz, oftmals nicht mal auf der Warteliste.

Ich fühlte mich hilflos und bekam den Tipp einer Psychologin, mit der ich telefonierte hatte, bei einem Zentrum für psychologische Ausbildung anzurufen und einen Termin zu machen, wenn es mich nicht stören würde, dass ich von jemandem behandelt werden würde, der sich noch in der Ausbildung befindet. Ich bekam auch relativ schnell einen Termin, aber leider wurde dort nur Tiefenpsychologie angeboten und

so langsam hatte ich auch keine Lust mehr ständig meine Geschichte runter zu rattern und zu hören, dass man mir nicht helfen konnte. Die Dame mit der ich geredet hatte, riet mir zur Tagesklinik, in die der Hausarzt mich ja ganz einfach hin überweisen konnte. Als jemand, der schon Erfahrung hat, weiß ich, dass es auch eine Wartezeit von 6 Monaten bis zu einem Jahr in der Tagesklinik gibt, da dort Patient:innen bevorzugt werden, die eine Stationäre Behandlung hinter sich haben. Für Menschen die Hilfe suchen und keine Ahnung haben, fand ich diese Euphorie und diese Ansage, dass das ja ganz einfach sei wirklich schlimm, denn wenn man am Boden ist und falsche Hoffnungen gemacht bekommt, leidet man nur noch mehr.

Anfang Mai diesen Jahres ging ich auf die Seite des Norddeutschen Instituts für Verhaltenstherapie, dort wurden wieder Patienten aufgenommen. Ich erinnerte mich an einen Krankenhausaufenthalt von vor ein paar Jahren, als die dortige Psychologin mir sagte, dass ich mich dort mal melden sollte, also füllte ich das Formular aus. In der Zwischenzeit gab es Höhen und Tiefen, wobei die Tiefen eindeutig mehr waren. Im Dezember bekam ich dann eine Einladung

zum Erstgespräch und ging dort mit einem mulmigen Gefühl hin. Noch eine Absage hätte ich wahrscheinlich nicht verkraftet. Ich erzählte von meinen Problemen und zu meinem Erstaunen sagte man mir einen Platz zu. In einigen Wochen bis Monaten würde sich jemand melden.

Anfang Februar bekam ich dann einen Anruf und wurde einer Psychologin zugewiesen. Ich redete mit ihr und hatte immer noch im Hinterkopf, dass gleich bestimmt kommt, dass ich nicht dort hin passe. Doch zu meiner Überraschung fiel der Satz: „Sie sind genau richtig hier“. Diesen Satz nach all der Zeit und Enttäuschungen zu hören war wirklich wundervoll und als ich aus dem Gebäude raus war, liefen auch Tränen. Allerdings Tränen der Dankbarkeit, denn ich wusste endlich, dass ich an der richtigen Stelle war und man mir weiterhelfen konnte. Jetzt blicke ich voller Zuversicht auf meine Therapie und bin glücklich, dass ich meine Probleme endlich angehen kann.

Für jede:n auf der Suche nach
einem Therapieplatz: Gib' nicht auf,
am Ende lohnt es sich dran zu bleiben.
Und ganz wichtig,

Du bist nicht allein!

Der hilfreiche Vollpfosten

von Rudi Reclam // Gestaltung: Mariana Volz

drrrringggg
schfschfschfschfschfschfsch
rrrrratschrschschschss

Radfahrer: verdammter pfosten
hier ,jetzt wär ich fast.....
ahhhhh , das brennnt.....

Pfosten: würdast du bitta deina
hautpatikal von mir naman....

Radfahrer: Kannste behalten , du
vollpfosten ,du.....
damned , mein knie hats auch
erwischt....

Pfosten: Tat ma laid.....



Radfahrer: was redest du da eigentlich ,
du „heuchel-pfosten „ du

Pfosten: Ich wurda gefartigt im osten
an der böhmisch-oberpfälzischen grenze
, da heuchelt man nicht ,
da träumt man

Radfahrer: soso , wovon träumt man
denn so?

Pfosten: Vom wander-urlaub

Radfahrer: und.....wie ist das wandern
so?

Pfosten: Man wandert von einer
fertigungsstelle zur nächsten...

Radfahrer: Soso , wo hat man dir
eigentlich den letzten schriff gegeben,
ich hab mir an dir nämlich auch noch ´n
holzsplitter reingezogen....

Pfosten: Werden sie klaaaagen???

quatsch (du vollpfosten , du) ... frag nur
interessehalber

Pfosten: wer ist jetzt hier der
heuchler???

Radfahrer: man , du nervst ... wieso
red ich eigentlich mit dir?

Illustrationen: Mariana Volz

Pfosten: *Vielleicht , weil ich der einzige vollpfosten bin , der antwort gibt....*

Radfahrer: Apropos , wo hat man denn deine „software“ entwickelt ?

Pfosten: *Weiss nicht , da kam wohl ein zulieferer aus moldawien , während ich im erzgebirge meinen letzten schliff bekam....*

Radfahrer: Soso , die baun wohl ihre bauernhöfe zu high-tech-stätten um....

Pfosten: viele leerstände ... und start-ups - von der miete befreit.....

Radfahrer: sag mal , kannst du auch das lied von der moldau singen ???
(hehe)

Pfosten: *ein singender vollpfosten , wie soll man sich das denn vorstellen....andererseits : was meine auditive schwingungs-fähigkeit anbelangt : ich wurde aus resten einer bio-kiefer gestanzt....*

Radfahrer: Soso , du weisst ja ziemlich viel über dich selbst....

Pfosten: *Und wer bist du ?*

Radfahrer: Ach , nicht der rede wert , ein „vorbeiradelnder“ halt....

Pfosten: *Du scheinst es ja nicht*

besonders eilig gehabt zu haben.....

Radfahrer: eigentlich schon
andererseits : wann trifft man schon einen antworteten pfosten....

Pfosten: *V o l l – p f o s t e n , b i t t e...*

Radfahrer: na gut , wenn dir das wichtig ist

Im übrigen ist meine eile nur vorgetäuscht – das sag ich dir jetzt im vertrauen - ich bin nämlich – in gewisser weise – auch ein vollpfosten , sprich , ich werde von niemandem mehr ernst genommen , seitdem ich mich habe in früh-rente schicken lassen....

Und eilig hatt ich es nur , um nicht im wege rumzustehen
und zum vollpfosten erklärt zu werden...



Wenn Dinge sich zum positiven verändern



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

Sie wacht auf, liegt noch etwas mit geschlossenen Augen unter der warmen Decke.

Da ist wieder dieses fiese Gefühl von totaler Leere. Sie hat nun auch die Augen aufgemacht. Alles drum rum wirkt irgendwie grau und fade.

Schon wieder so ein Tag der sich zäh dahin zieht.

Scheiß Depression.

Sie ist seelisch zusammengebrochen, selbst das aufstehen fällt ihr schwer. Ist morgens aufgewacht und konnte nichts mehr. Ist seit dem Krankgeschrieben.

Ihre Frauenärztin, erklärt ihr dass sie von nun an nicht mehr in der männlichen und in der weiblichen Welt gleichzeitig leben kann. Sie hatte versuch Spagat zu machen und so beides zu bewältigen. Das ging aber gründlich schief. Zu allen Problemen kam noch die der

Transidentität dazu.

Von nun an lebt sie in der weiblichen Welt so gut wie das eben geht.

Nächste Woche soll sie zur Reha.

Auswärts, fünf Wochen in einer fremden Umgebung. Das macht ihr Angst. Hoffentlich geht das alles gut.

Der Verstand sagt dass es sicher kein Problem darstellt, und doch triggert das Unbekannte sehr.

Sie bekam sogar noch eine Aufgabe mit auf den Weg. Sie soll sich dort soziale Kontakte suchen, nicht allein rumhängen. Leicht gesagt ist das denn sie hat eine Sozialphobie.

Das ist alles ein wenig viel für sie, aber es reizt auch. Es ist ein Weg heraus aus dem täglichen einerlei.

Mal etwas Neues erleben. Das ist auch immer eine kleine Herausforderung. Sie rechnet mit einer Besserung ihrer Si-

Zeichnungen und Bilder: Cornelia Burmeister

tuation. Schließlich können sich Probleme auch zum Guten ändern.

Noch ein paar kleine Dinge sind zu erledigen und noch zum Bahnhof, abklären wann der Zug losfährt und wann und wo umgestiegen werden muss.

Es geht von Bremen nach Hamburg und weiter nach Lübeck von dort mit einem Bummelzug nach Malente.

Dann ist der Tag X da, sie hat sehr schlecht geschlafen und steht früh auf. Macht sich Frühstück und schaut sich in der Wohnung noch einmal um. Es ist alles OK.

So, nun ist es soweit: es geht los in die Reha Klinik.

So gegen 11:00 Uhr kommt sie dort an. Es ist sehr warm und die Tasche wird langsam schwer.

Eine Frau aus der Klinik begrüßt sie und weist auf den Container hin, in dem das Gepäck zwischengelagert werden kann. Darauf geht es Schlag auf Schlag, erst mal ein Coronatest (negativ), danach ein Arztbesuch und danach noch eine Klinikführung. Zwischendurch war dann noch Mittagspause und es gab etwas zu essen.

Dann erfolgt die Mitteilung dass sie nun auf das Zimmer durfte. Sie wird in den zweiten Stock begleitet. Betritt dort ein

kleines Zimmer mit Flur und Dusche.

Das Zimmer hat einen kleinen Balkon mit Blick auf den See. Der strahlt eine große Ruhe aus. Dieser Anblick erstaunt sie so sehr das sie es kaum glauben mag.



Sie ist nun allein auf dem Zimmer und packt erst einmal aus. Setzt sich auf das Bett und zieht ihre Schuhe aus. Nur mal kurz die Beine austrecken. Sofort geht bei ihr das Licht aus, und sie schläft fest ein.

Zweieinhalb Stunden später wird sie wieder wach. Auf den Schreibtisch liegt ein Terminplan. Da ist nur noch eine Sache für diesen Tag drauf, 18:00 Uhr Abendbrot.

Es ist ihr etwas unangenehm dass sie dort einfach eingeschlafen ist.

Es ist noch etwas Zeit bis zum Abendbrot und so beschließt sie, sich im Haus mal umzuschauen. Sie geht auch vor die Tür und spürt auf einmal die Ruhe die in ihr hochkommt und wie ihr das gut

tut. Diese Ruhe wirkt wie ein Medikament.

Diesen See schaut sie sich mal genauer an und macht am Ufer entlang einen Spaziergang. Sie ist seit langer Zeit mal wieder völlig ruhig und entspannt. Die ganze Umgebung strahlt eine gewisse Ruhe aus.

Nach dem Abendbrot trinkt sie noch eine Tasse Tee und kommt mit einigen Leuten ins Gespräch. Stellt dabei erstaunt fest, dass diese Müdigkeit auch andere Menschen überwältigt hat.

Und nun soll es ins Städtchen gehen etwas einkaufen, „Kommst du auch mit?“ wird sie von einer jungen Frau gefragt.

„Ja gerne“ lautet die Antwort. Gleichzeitig erfüllt sich die Bitte nach den sozialen Kontakten. So lernt sie den Ort und einige Menschen näher kennen.

So vergeht etwas Zeit und sie lebt sich dort ein. Lernt Menschen kennen und unternimmt dies und das mit ihnen.

Dann entdeckt sie etwas Besonderes auf dem Tagesplan des Folgetags, Aquasport. Und nun? Wie soll sie als Transgender damit umgehen?

Alles oder nichts, sie wird in den Badeanzug steigen und die Sache hinter sich bringen.

Ist gespannt wie die Leute darauf reagieren werden.

Am nächsten Morgen ist es soweit, im

Badeanzug und Bademantel geht es auf in das Schwimmbad im Haus.

Dort macht sie eine Erfahrung, die sie sehr erstaunt.

Nicht sie hat die Probleme mit der Badebekleidung sondern es sind einige Frauen die eigentlich keine Probleme damit haben sollten. Da passt alles, die Figur und das Gewicht, alles wirkt ihrer Meinung nach normal.

Doch diese Frauen schämen sich sehr.

Das Gefühl im Badeanzug akzeptiert zu werden ist für sie ein unbeschreibliches und es hat sich gelohnt, sich diesem Problem zu stellen. Keiner lacht oder macht blöde Bemerkungen. Davor hatte sie sich sehr gefürchtet.

Warum war sie als Transgender eigentlich allein beim Aquasport? Es sind zu dem Zeitpunkt noch drei weitere im Haus. Nur zu denen hat sie nur wenig Kontakt. Hat den Eindruck dass diese sich verstecken.

Von einigen Frauen wird sie aufgefordert nun auch mal im See zu schwimmen. Einige Tage später setzt sie das auch um und erlebt Ähnliches wie beim Aquasport. Sie wird akzeptiert.

Beim Schwimmen selbst erlebt sie ein großes Freiheitsgefühl.

Wieder überkommt sie ein großes Ruhegefühl beim schwimmen. Nur das Wasser plätschert und sie beobachtet

die Vögel um sie herum. Graugänse, Enten und andere.

Zu Hause hätte sie das so nicht erlebt.

So nach einigen Tagen wird ihr aber plötzlich bewusst, dass sie in einer Klinik ist. Ein unwohles Gefühl kommt hoch.

Etwas später beschließt sie, sich nicht verrückt zu machen. Sie wird sich an allen Maßnahmen beteiligen und dort ihr Bestes geben. Diese Entscheidung sollte noch sehr wichtig werden.

Den mit dieser Einstellung geht sie anders als sonst an die Dinge heran und schafft Herausforderungen die ihrer zuvor große Angst machten.

Einige Tage später beginnt eine neue Maßnahme, Nordic Walking. Zwei Stunden sind dafür eingeplant. In der ersten Stunde etwas Theorie in der zweiten Stunde dann ein erster Lauf.

Eine Physiotherapeutin erklärt, wie das gemacht wird und lässt jeden etwas laufen. Korrigiert dies und das. Das alles läuft ruhig und entspannt ab.

Darauf folgt direkt der erste Lauf. Es gibt drei Gruppen, eine schnelle, eine gemäßigte und eine für alle anderen. Sie schließt sich der gemäßigten Gruppe an.

Sie versucht ihr eigenes Tempo zu finden und findet sich gut damit zurecht. Die Gegend ist teilweise recht steil, die

Bezeichnung Holsteinische Schweiz stimmt, es ist teilweise sehr anstrengend. Sie läuft ihrer Gruppe förmlich davon. Nähert sich der Gruppe vor ihr, die sind sehr sportlich und die kennen sich aus.

Kurz vor dem Ziel wird ihr bewusst das sie im vorderen Viertel mitläuft. Das hielt sie mal für absolut unmöglich.

So etwas kannst du nicht – Das schaffst du doch nie – Du bist unsportlich usw. bekam sie oft zu hören.

Sprüche, die sie ewig begleiten. Sprüche, die ihre Spuren hinterlassen haben.

Und jetzt das. Sollte sich das etwa auch auf andere Bereiche des Lebens übertragen lassen?

Das gewisse Probleme nur darauf beruhen das sich diese Leute das Maul zerissen haben. Sie wird sehr nachdenklich.

Sie spielt abends mit anderen Patienten Gesellschaftsspiele, geht ins Örtchen zu einem Einkaufsbummel mit. Geht Eis essen und macht eine Seerundfahrt. Macht eine Radtour die sehr anstrengend wurde. Die Gegend ist nun wirklich steil, Puh.

Schaut sich ab und an Filme mit anderen auf der großen Leinwand an.

Das alles gemeinsam und nicht allein wie zu Hause.

Das alles erlebt sie nun aus weiblicher Sicht, sie kann auch nicht anders. Wird nicht nur von den anderen Frauen akzeptiert sondern auch von den Herren. Ihr wird bewusst wie extrem sie sich in der Vergangenheit verbogen hat und beschließt, das nie wieder zu machen.

Die Zeit die sie dort verlebt, empfindet sie als wunderschön.

Die Hilfe, die sie dort bekam war auch dringend nötig. Der Zusammenbruch war hart, und ohne Hilfe wäre nicht es ihr nicht gut gegangen.

Sie hatte noch keine Suizidgedanken, aber das Schreckgespenst kam langsam immer näher.

Ohne die Unterstützung der Reha der Frauenärztin und des Psychologen wäre das nicht gutgegangen.

Es ist doch wirklich schön, dass es Hilfe gibt und es so langsam wieder bergauf geht. Während dieser Reha sind so viele schöne Dinge passiert und es fiel ihr nicht schwer, mal etwas neues auszuprobieren.

Gruß Conny





Kellersee-Malente

Im Moment der Erschöpfung

von Benjamin Lapp // Gestaltung: Valentin Skwirbli

Du kniest so kraftlos in dich gesunken auf dem Boden der Tristesse, fühlst dich hoffnungslos verloren und stellst infrage, mit einer Stimme, die vom weiten Meer der Traurigkeit zu mir herüberschallt, ob dies alles noch einen Sinn ergebe. Du beziehst dich; dies wird mit jedem Wortfetzen herzerreißend deutlicher, auf das Leben selbst, welches, ich weiß, dir so viel Schmerz gesendet hat, dass sich Angst beständig eingenistet in deiner Seele.

Bitte geh mit mir noch ein paar Schritte ...

Ich sehe doch auch, wie das Leben in seiner erbarmungslosen Schwere mitunter unerträglich sein kann, und uns, mit dunklen Gedanken behangen, in scheinbar ausweglose Sackgassen der Realität drückt, doch wir haben doch nur dieses eine geheiligte Leben!

... und dann noch ein paar Schritte mehr.

Wir können nicht wieder zum Anfang der Geschichte zurückkehren oder gar Heilung abseits der wahrhaftigen Wirklichkeit suchen, um dann einfach darauf zu hoffen, die Zeiten werden von allein sich ins Bessere bekehren. Oh nein, so funktioniert dies große Spiel, genannt Leben, leider nicht.



Bitte geh mit mir noch ein paar Schritte ...

So bitte beachte, bei all den unzähligen Fallstricken des erschauernden Dramas, auch die wunderbar frechen Kühnheiten, die dies Leben immer wieder in seinen kleinen ahnungsvollen Nischen, als eine federleichte Utopie des Besseren, mit sich trägt, umso jenem von übergeordneten Zwängen zerrissenen Daseins gewitzt vorzuführen, was wahrhaftig sein könnte.

... und dann noch ein paar Schritte mehr.

So vertraue mir in meiner Gewissheit, dass der Anlegekai an jenem ewigen Hafen, weit hinter dem grauen Horizont aus Traurigkeit, dein Ankommen noch lange nicht erwartet, oh nein! Denn die Pflastersteine dieses Erlöserweges hier sind für dich bereitet, und es würde mich mit Stolz erfüllen, ihn mit dir beschreiten zu dürfen. So lass uns jetzt gerne noch einen Moment ruhen, im Angesicht reflektierender Träume voll der Hoffnung ...

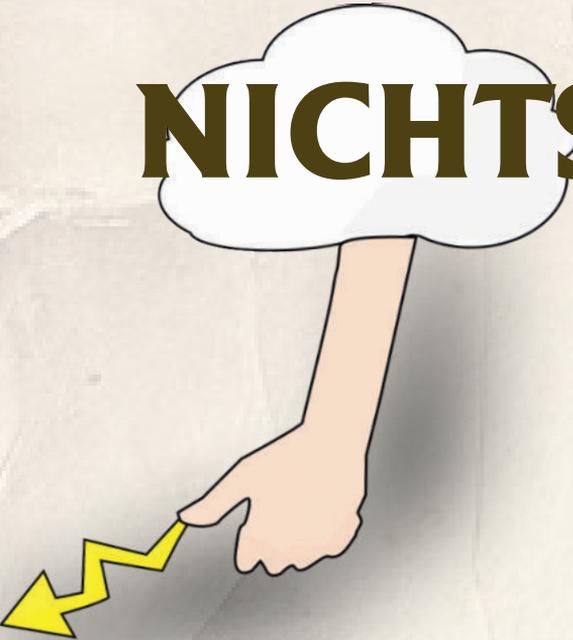
... aber bitte geh mit mir noch ein paar Schritte, und dann noch ein paar Schritte mehr, um schließlich freudig nach dieser Utopie des Besseren Ausschau zu halten.

Lass uns einfach in Bewegung bleiben.

Benjamin Lapp



NICHTS

A stylized illustration of a hand holding a lightning bolt. The hand is light-skinned and has a simple, clean design. The lightning bolt is yellow with a black outline and is pointed downwards and to the left. The hand is holding the lightning bolt at its base. The background is a light, textured surface that looks like crumpled paper. The word 'NICHTS' is written in large, bold, dark green letters above the hand.

von Harald Allermann // Gestaltung: Sarah Hulmes

Am Anfang gab es nur den Schöpfer.
"Hallo", rief der Schöpfer, doch es antwortete niemand.
Der Schöpfer sah sich um und stellte fest, da ist: Nichts.
Das war dem Schöpfer viel zu langweilig, also erschuf er das Universum.

Wusch, machte es und da war es.
Der Schöpfer sah sich um und stellte fest, dass es sehr groß geworden war. Es war einfach überall.
Sonst war da nichts.
"Dieses Nichts ist aber sehr hartnäckig", befand der Schöpfer.

"Ich brauche wohl etwas Hilfe", dachte er sich aus und erschuf den Titan.

Wusch machte es und da war er.

"Hallo", grüßte der Schöpfer.

"Hallo", grüßte der Titan zurück, "wer bist du?"

"Ich bin dein Schöpfer".

"Und warum hast du mich erschaffen?", fragte der Titan.

"Allein ist es zu langweilig."

"Verstehe", meinte der Titan, "aber sag mal, Schöpfer, hat es einen Grund, dass ich nackt bin?"

"Ähm, Entschuldigung, ich übe noch", antwortete der Schöpfer und Wusch machte es.

"Das ist schon besser", meinte der Titan, "vielen Dank."

Der Titan und sein Schöpfer sahen sich das Universum an.

"Mir ist immer noch langweilig", sagte der Schöpfer, "sei mir nicht böse, aber du bist nicht sehr unterhaltsam."

"Tut mir leid", entschuldigte sich der Titan, "aber ich habe schon eine Idee."

"Was für eine?"

"Es ist etwas Großes. Ich nenne es das Leben. Du müsstest es selbst sehen."

"Na gut", sagte der Schöpfer, "dann sollst du die Macht haben Leben zu erschaffen."

Und der Schöpfer gab dem Titan etwas

von seiner eigenen Macht. Der Titan freute sich und fing sofort an.

Wusch machte es.

Der Titan schuf das Leben als etwas, das wächst und sich verändert, auf das es den Schöpfer immer unterhalten sollte.

Und der Schöpfer sah, dass es gut war, das Nichts war vertrieben. Dachten sie.

Aber Nichts lässt sich nicht vertreiben. Es versteckte sich zwischen zwei Gedanken und wartete auf seine Gelegenheit.

Dann, als der Schöpfer und sein Titan einmal nicht aufpassten, kam es hervor und verdarb das Leben mit Chaos.

"Es ist kaputt", bemerkte der Schöpfer.

"Tatsächlich", bemerkte auch der Titan."

Da sahen die beiden sich an und wussten, was los war.

"Du musst es reparieren", verlangte der Schöpfer, "es hat mir gefallen. Jetzt wird mir schon wieder langweilig."

"Ich brauche wohl etwas Hilfe", dachte der Titan sich aus und erschuf die Götter.

Wusch machte es und da waren sie. Alle waren vollständig angezogen.

"Hallo", grüßte der Titan.

"Hallo", grüßten die Götter zurück, "wer seid ihr?"

"Ich bin der Titan. Das ist der Schöpfer."

"Und was machen wir hier?"

"Wir bauen ein Universum."

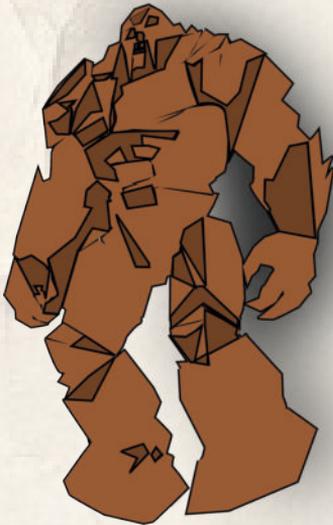
"Interessant", meinten die Götter und sahen sich um.

"Wir haben eine Idee", meinten sie dann.

"Na gut", sagte der Titan und gab den Göttern etwas von seiner eigenen Macht.

Die Götter freuten sich und finden sofort an.

Wusch, wusch, wusch, machte es überall und da waren sie, die Planeten.



Darauf schufen die Götter das Leben erneut und gaben ihm dabei viele verschiedene Formen.

Und alle sahen, dass es gut war. Das Nichts war vertrieben worden. Schon wieder.

Aber Nichts lässt sich nicht vertreiben. Es versteckte sich zwischen, ok, ok ihr wisst schon wo und als alle nicht aufpassten, infizierte es das Leben.

"Was ist denn nun kaputt?", fragte der Schöpfer, als er es bemerkte.

"Das Leben endet überall", sagte der Titan.

Die Götter sahen sich an und wussten was los ist.

"Wir haben eine Idee", sprachen sie und gaben dem Leben die Fähigkeit selbst neues Leben zu erschaffen.

Bevor ein Leben endete, hatte es selbst viele neue Leben erschaffen.

Alle dachten, dass es gut war.

Aber Nichts ...na, ihr wisst ja Bescheid. Es versteckte sich, wartete, kam hervor und so weiter und so weiter. Oh, Mann. Das endet nie.

Ich glaube, hier fasse ich einfach mal zusammen, was als nächstes passierte.

Also: das Nichts ängstigte das Leben mit Zweifel.

Daraufhin erschufen die Götter die En-

gel, auf das diese den Menschen Hoffnung geben und für Ordnung sorgen.

Ihr wisst schon. "Hallo, wir sind's, die Engel, wer seid ihr denn?" "Wir? Wir sind die..." usw usw....

"Wir bauen ein Universum und brauchen Hilfe."

Das Ganze geht noch eine Weile so weiter. Am Ende gab es den Schöpfer und sein kaputtes Universum, den Titanen, die Götter, Engel... ja und dann kam endlich was Cooles: die Drachen.

Und was machen die Deppen aus den Drachen? Beobachter. Ist das zu fassen? Die coolsten Wesen der gesamten Schöpfungsgeschichte sollen einfach nur herumsitzen und beobachten?

Natürlich haben auch die sich dabei Hilfe geholt: die Schreiber. Irgendwo gibt es jetzt also zu jedem Planeten einen Drachen mit seinem Schreiber. Der Schreiber schreibt auf so ein magisches Papier alles auf. Nehmen wir mal die beiden da. Die sind sogar zu früh dran.

"Worauf warten wir, Herr", fragte der Schreiber den Drachen.

"Auf die Götter", antwortete der Drache, "das sie unsere Welt erschaffen und das Universum mit Leben füllen."

Und sie warteten.

Lange Zeit geschah gar nichts. Dann

aber kamen die Götter und ... ihr könnt's euch denken.

"Was soll ich tun, Herr?", fragte der Schreiber.

"Du schreibst auf, was du siehst.", antwortete der Drache.

Nachdem die Götter die Welt geschaffen hatten, gefiel es ihnen auf ihr zu gehen und zu beobachten. Besonders das Wesen, welches sie nach ihrem Ebenbild geschaffen hatten, weckte das Interesse der Götter. Sie nannten es Mensch. Und sie gaben ihm den Namen Adam und weil die Götter unter sich bleiben wollten gaben sie ihm einen besonderen Ort an dem es Adam an nichts mangeln sollte. Sie nannten es Paradies.

„Schreib nicht so laut“, murzte der Drache.

Und Adam wandelte durch das Paradies und war zufrieden.

„Nur zufrieden?“, zweifelte der Drache.

Und Adam wandelte durch das Paradies und war glücklich.

„Besser so?“

„Hast du nicht irgendwas zu schreiben?“ Doch mit der Zeit wurde es dem Adam langweilig.

„Woher er das wohl hat?“

„Du sollst doch aufpassen. Schau, da geschieht was.“

Und die Götter hatten ein Einsehen mit Adam.

Mal so nebenbei, ich denke das haben sie vom Schöpfer gelernt. Allein sein ist doof.

Sie nahmen von Adam eine Rippe und erschufen Eva.

„Echt? Ne Rippe? Na, ich weiß ja nicht, ob ich damit ... „

„Pass besser auf, mir schwant Übles. Schreibst du noch mit?“

Interessiert Euch wie es weitergeht?

„Hallo?“

„Huch, wer spricht da?“

„Ich.“

„Wer ich?“

„Der Gott, der übrig geblieben ist. Ich darf mich jetzt um die Welt da kümmern. Eigentlich isses sowieso meine Welt. Das Meiste hab ich gemacht.“

„Aha. Und? Schau mal, was die beiden da machen. Oh man da kann man ja nicht hingucken. Igitt. Wieso machst du nichts?“

„Ich sag nur: Freier Wille.“

„Hä?“

„Frei er Will lee.“

„Wozu soll das gut sein?“

„Na, ohne das wären sie nur Marionetten. Und da hab ich ja mal so gar keine Lust zu.“

„Ja, aber schau mal, jetzt essen sie von dem Baum. Das sollen sie doch nicht. Willst du gar nichts tun?“

„Doch, ich hab schon eine Idee.“

„Ach und welche?“

„Ich denke da an so eine Art Reise.“

„Wohin soll die führen?“

„Na, dahin zurück.“

„Bitte? Sonst fällt dir aber kein Unsinn ein?“

„Doch. Naja. Sag mal, hast du schon was vor?“

„Ich? Wieso?“

„Naja, schreiben tut doch er?“

„Immerhin wird er so genannt. Schreiber.“

„Wirklich brauchen tut er dich dafür aber nicht. Oder?“

„Willst du jetzt behaupten ich wäre überflüssig?“

...

„Najaaa...“

...

„Ok, pass mal auf. Erstens bist du als Drache was Besonderes. Und zweitens brauchen die Menschen, denke ich, auf ihrer Reise ein wenig Zerstreuung. Sonst würde sich das, was er da aufschreibt, auch ziemlich langweilig lesen.“

„Hee, dafür kann ich doch nichts. Ich soll aufschreiben was ich sehe“

„Und hast du nicht irgendetwas zu schreiben?“

„Nein. Blöder Drache.“

„Vorsichtig.“

„Es passiert grad nichts. Außer eurer Zankerei.“

...

„Also, wenn ich mal meine göttliche Meinung sagen darf?“

...

„Ich mein ja nur, dass du eventuell.... interessanter schreiben könntest. Lass deine Fantasie ein wenig spielen. Schmück hier und da ein wenig aus. Verstehst du? Hast du eigentlich schon einen Titel für das alles?“

„Titel? Hm, nee, lass mich nachdenken...“

„Und welche Rolle spiele ich dabei?“

„Naja, du bist ein Drache. Und, sei mir bitte nicht böse, du kannst schon echt bedrohlich aussehen.“

„Wessen Schuld ist das?“

„Meine, ich hab dich erschaffen. Aber wie würde es dir gefallen, wenn du mal so richtig die Sau raus lassen könntest?“

„Was soll das sein?“

„Was soll was sein?“

„Na, diese Sau. Was soll das sein?“

„Achso, stimmt, sowas hab ich ja noch gar nicht erfunden. Warts nur ab.“

„Und?“

„Und was?“

„UND ICH?“

„Achso. Pass auf. Ich dachte, du könntest dich da unten ein wenig einmischen. Au warte ich hab ne' Idee.“

Schnipp

„Wieso schnippst du jetzt mit deinem Finger?“

„Atme mal aus. So von ganz unten.“

„Bist du jetzt völlig meschugge?“

„Meschugge, das Wort schreib ich auf.“

„Hast du nichts zu schreiben?“

„Du atmest ja nicht aus.“

Der Drache holt tief Luft... Den Rest könnt Ihr Euch denken, oder?
ENDE! Vorerst.



Ein letztes Adieu

von Benjamin Lapp // Gestaltung: Sarah Conradi

Lass uns noch ein letztes Adieu in die flirrende Luft voll Zärtlichkeit flüstern, bevor die vergängliche Nacht, die uns so schön gebettet, dem schnöden Morgen weichen muss, der im trügerisch schimmernden Dämmerlicht erste Hiobsbotschaften des unheilvollen Alltags, an der Außenseite unseres Fensters niederschreibt.

Schenken wir uns noch einmal mit aller Hingabe Zärtlichkeit vor dem letzten Adieu.

Entsinnen wir uns, wie Wir zwei Seelen, Gestrandete von den Höhen der Erschöpfung, zum melodischen Klang einer besseren Welt den Boden in unseren Gemächern zum Tanzen brachten, auf dass die blauen Bände in den

Regalen vor Freude zu hüpfen begannen, und wie wir schließlich Zuflucht fanden unter den wärmenden weißen Laken, die dem Stakkato aus kalter Angst von draußen trotzen.

Schenken wir uns noch einmal Zärtlichkeit vor dem letzten Adieu

Dies möge der Ort auf ewig sein, an dem Wir uns wieder aufs Neue hineinlebten und liebten in das richtige, in das gute Leben, und nicht länger unbeachtetes Treibgut blieben im falschen, feindlichen Leben einer unsozialen Hetze, sondern vielmehr von eigener Hand gekrönte Diener einer neu erblühenden Empfindsamkeit.

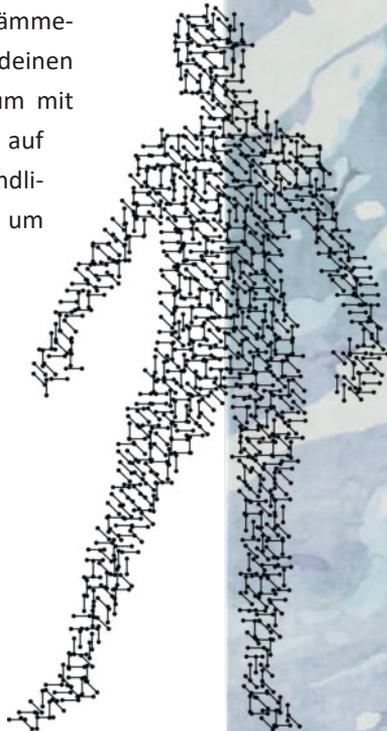
Zärtlichkeit vor dem letzten Adieu

Ein achtsamer Blick allein reicht schon aus, auf dass die entblößte Zerbrechlichkeit unserer Geständnisse, wer Wir wirklich sind, auf wunderbarste Weise vom Atem raffinierter Leichtigkeit geküsst werde, die als strahlend Dreingabe das zu erlöschen drohende Licht unseres Wesens neu entzündet.

Ein letztes Adieu

Wir wissen um die seelenfressende Gefahr, die durch ein Gesellschaftsbild droht, in der das Verständnis füreinander verbrämt werden soll. So begehre ich im Widerschein der Dämmerung ein letztes Adieu von deinen Lippen trinken zu dürfen, um mit dieser Woge der Sinnlichkeit auf meinen Lippen in den feindlichen Tag hinauszugehen, um dort eine Botschaft von magischem Aufbruch zu verkünden, mit Worten, noch salbungsvoll benetzt von deiner sanften Stärke.

Adieu



Hitze



von Ulrike Wiedemann // Gestaltung: Redaktion ZWIELICHT

Eine lähmende Hitze legte sich über den kleinen Ort. Kein Lüftchen wehte, jeder der konnte, hatte sich in seine eigenen vier Wände zurückgezogen. Schon um 10 Uhr war es heiß. Einige zogen die Vorhänge zu oder ließen die Rollos herunter. Nur ein paar Kinder trotzten dem Wetter. Als die Sonne ihren höchsten Stand am Himmel erreichte, zogen sich diese müde vom Spielen und der Hitze in Ihre Elternhäuser zurück. Nun war es so leise, dass man den Asphalt knacken hören konnte. Selbst die Vögel zogen sich in ihre Nester unter dem schützenden Blätterdach zurück. Kein Lüftchen wehte, die Luft flirtete. Eine durch die Hitze erzeugte Fa-

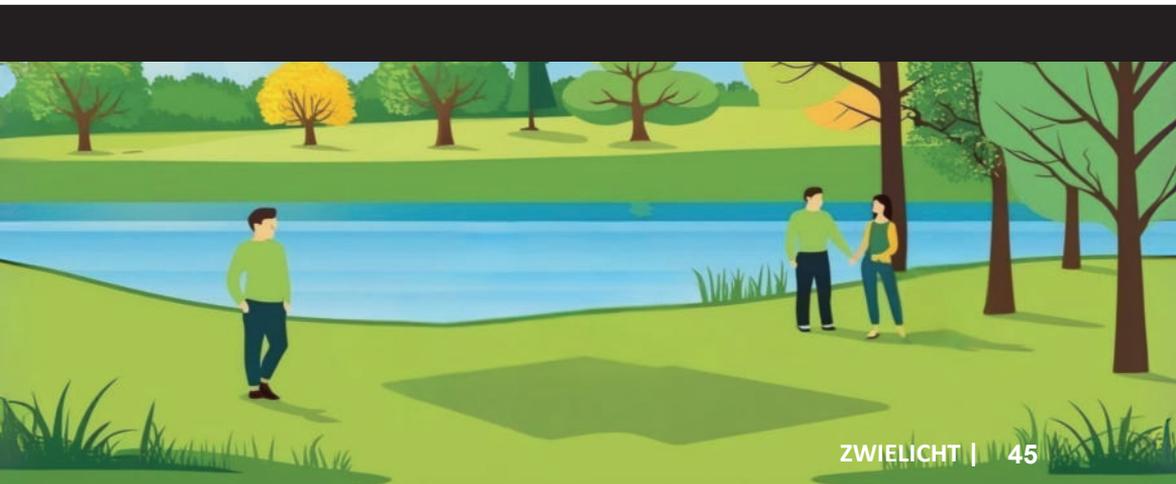
ta Morgana gaukelte Trugbilder vor. Der Ort wirkte wie ausgestorben. Die Ventilatoren oder Klimaanlage liefen auf höchster Leistung. Wer diesen Luxus nicht besaß, versuchte sich auf andere Weise Kühlung zu verschaffen. Dann geschah etwas. Mit einem Knacken stand alles still. Durch diese ungewöhnliche Überlastung des örtlichen Stromnetzes brach dieses zusammen. Nun war das allerletzte Geräusch verstummt. Es war so ruhig, dass selbst das kleinste Geräusch wie ein Paukenschlag wirken würde. Funny, die unter dem Dach lebte, hielt es nicht mehr im Haus aus. In Ihrer Wohnung herrschten 45 Grad. Das zeigte ihr das Thermo-

stat am Wecker an. So schnell es ging, packte sie ein paar Dinge zusammen und floh aus der überhitzten Wohnung. Ihr Weg führte Sie geradewegs zum kleinen Park mit See, der nur ein paar Schritte von Ihrer Wohnung entfernt lag. Dort, direkt unter einer großen Weide, fand Funny einen schattigen Platz. Nach und nach trudelten immer mehr Menschen ein. Überall wurden Sonnenschirme aufgestellt und Decken ausgebreitet. Jeder rückte enger zusammen, sobald neue dazu stießen. Jemand stellte ein Radio an, welches mit Batterien lief. Eine Melodie säuselte. Dann nach dem Ende, ertönte die Stimme des Moderators: „Das örtliche Stadtwerk meldet, dass durch die Überbelastung

das Stromnetz zusammengebrochen ist. Sie versuchen so schnell wie möglich, diesen Schaden zu beheben. Wir melden uns, sobald wir was neues Wissen.“

Mit tiefem Dröhnen fuhr nun ein Feuerwehrgewagen die Zufahrt zum Bootsanleger herunter. Männer der freiwilligen Feuerwehr sprangen, leicht bekleidet, aus dem Wagen. Aus dem Laderaum holten sie schwere Ständer, die sie aufbauten. An diesen befestigten sie Schläuche. Zur Freude der Kinder sprudelte bald kühlendes Wasser heraus.

Auch einige Erwachsene nutzten diese Gelegenheit. Viele von Ihnen hatten Sachen mitgebracht. Ein Nachbar von Funny stellte sich direkt am Wasser einen alten Tapeziertisch auf, legte meh-

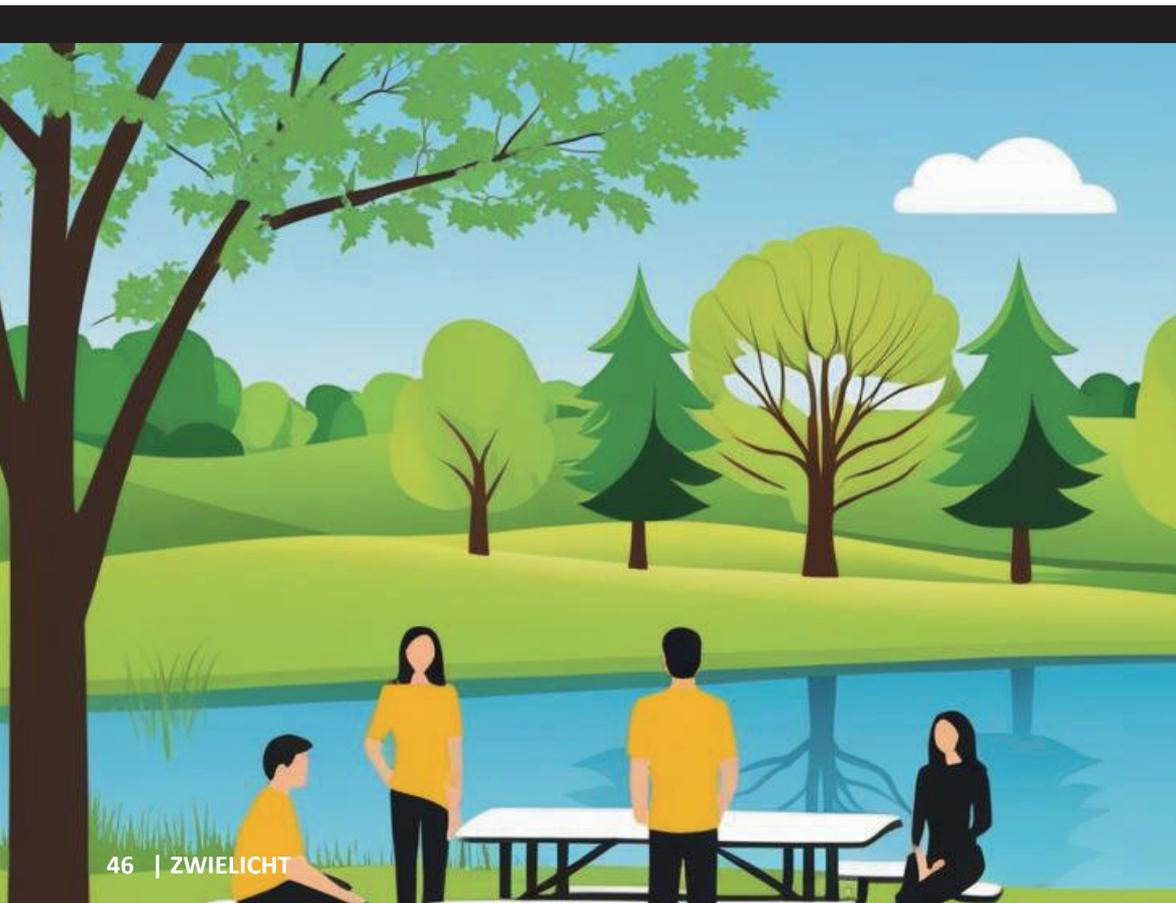


rere Tischdecken hin und fing an, aus einem Korb Essen darauf zu verteilen. Dann, nach und nach, eiferten einige ihm nach und im Nu war eine riesige Tafel für alle ausgebaut. Es herrschte Sommerfest – Stimmung.

Überall unterhalten sich die Menschen. Sogar solche, die bisher nie miteinander geredet hatten. So auch der alte Herr Meier, der sonst so wortkarg war,

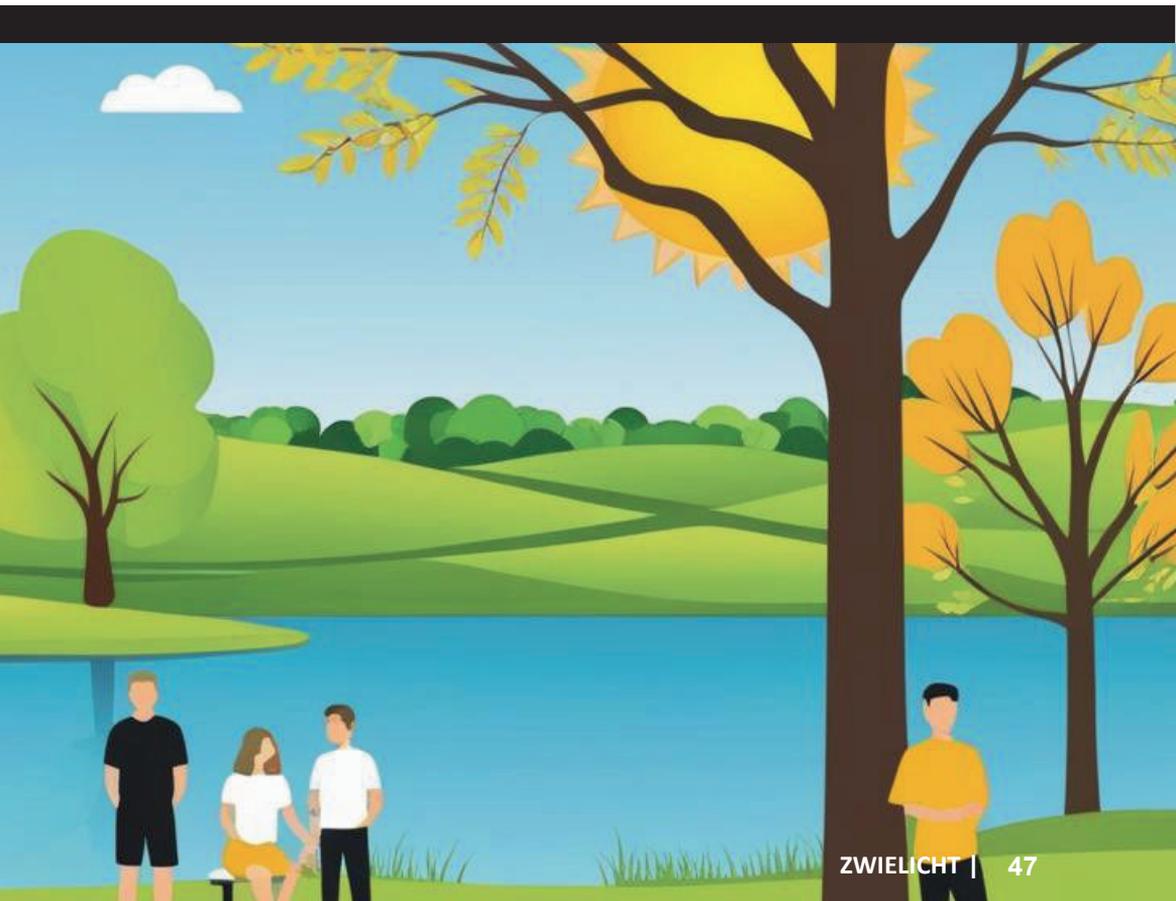
unterhielt sich mit Mustafa, der den türkischen Lebensmittelladen hatte. Beide entdeckten ein gemeinsames Hobby, Briefmarken. Mustafa schlug vor: „Bei der nächsten Ausstellung fahren wir gemeinsam hin!“

Es herrschte so eine ausgelassene Stimmung, dass keiner merkte, wie sich der Himmel immer mehr bewölkte. Ein Gewitter drohte. Da, das erste Grollen.

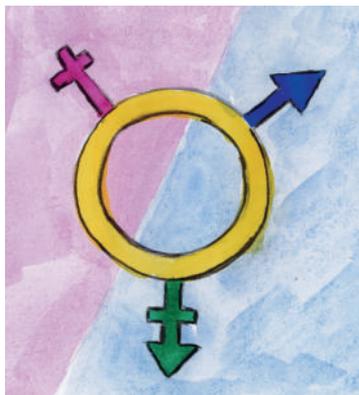


Dampf erklang es. Doch keiner nahm es wahr. Dann folgte ein lauter Donnerschlag und es wurde schlagartig stockdunkel. Ein Blitz erschien. Der Himmel öffnete seine Pforten und es regnete. Keiner blieb trocken. Jeder rannte so schnell er konnte heim. Dabei wurden all die Dinge stehen gelassen, die vorher mühsam herbeigeschafft wurden. Doch auch etwas Gutes geschah,

mit einem kaum merklichen Knacken sprang der Strom wieder an.



Meine Transgeschichte



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

Irgendwie fühlt sich alles anders an.

Anders als es sein sollte.

Bin ich den falsch drauf? Aber mal kurz bemerkt: was ist eigentlich richtig und was ist falsch. Das ist nicht so einfach zu beantworten.

Ich fiel immer wieder auf, weil ich einige Dinge aus einem anderen Blickwinkel sah. Mochte keinen Fußball und die Gespräche über das Thema Nr.1 waren mir auch relativ egal. Leider wird das auf Baustellen nicht verstanden. Die Berufliche Umgebung wurde langsam aber sicher Toxisch.

Das ist ein Vorgang der schleichend verläuft. Du verbiegst dich um akzeptiert zu werden. Die Kollegen finden das aber auch komisch und du verbiegst dich wieder. Ein sehr böser Kreislauf beginnt.

Am Ende hältst du es nicht mehr aus.

Diese Umgebung ist Toxisch.

Bei mir ist das alles irgendwie anders. So habe ich oft gedacht, ohne zu wissen, wo das Problem liegt. Bis es zu einem Ereignis kam das mir zeigte was mit mir los ist.

Es war auf der Party einer Freizeitgruppe. Dort sollte an einem Sonntag ein Damenkränzchen stattfinden. Es waren fast nur Frauen anwesend bis auf drei Männer (nach Absprache).

Die nachfolgenden beschriebenen Handlungen waren alle gewollt, auf Spaß basierend, nicht ernst gemeint.

Die Herren wurden beschimpft, es sei einfach eine Frechheit als Kerl einfach auf einem Damenkränzchen zu erscheinen.

Einer dieser Herren war ich. Zur Strafe sollten die Herren als Damen verkleidet die Frauen mit Kaffee und Gebäck be-

Zeichnungen: Cornelia Burmeister

dienen. So wurde aus mir „Alma“ das Serviermädchen. In diese Rolle des Serviermädchen musste ich mich gar nicht erst hinein versetzen das ging wie von selbst.

Ich fühlte mich wohl damit, sagte es aber niemanden. Sah auch die anderen Herren, denen es nicht so leichtfiel. Die Frauen machten es uns aber auch extra schwer und hatten ihren Spaß daran. So lief das eine ganze Weile bis wir drei gebeten wurden uns dazuzusetzen.

Wir bekamen nun auch Kaffee und Kuchen und ein lustiges Gespräch begann. Den Frauen ist aufgefallen, dass mir diese Rolle gefiel

Bei mir lief das alles anders als bei den anderen Herren. Es kam der Begriff Trans ins Spiel und irgendwie ich wusste sofort, dass es stimmt. Diese Rolle gefiel mir der Art das ich den Namen Alma in der Gruppe behielt.

Etwas später bei einem Stammtisch wurde mir eine Transfrau vorgestellt. Diese leitete eine Selbsthilfegruppe und lud mich ein daran teilzunehmen.

Nun war es für mich klar, ich bin ein Transmensch. Sehe Männlich aus denke und handle aber weiblich.

In welche Richtung ich mich bewegte (Transvestit, Transident, Transsexuell usw.) war damals nicht so wichtig für mich, dass ergab sich mit der Zeit von

selbst.

Die Tatsache, dass ich mich weiblich fühlte, war neu und wichtig für mich.

Ich nahm Kontakt mit der Selbsthilfegruppe auf und fand dort Hilfe. Bekam dort Tipps und auch Halt. War nicht mehr allein damit.

Probierte diverse Damenbekleidung aus, allein zu Hause vor dem Spiegel. Da war auch ein Rock mit dabei, alles Second-hand und Flohmarktware. Tipps für die richtige Größe bekam ich von den Frauen der Freizeitgruppe.

Der Rock passte perfekt und es fühlte sich an als ob ich immer einen Rock getragen hätte. Ich fühlte mich sehr wohl damit.

Ich probierte alles, aus was ich für weiblich hielt. Teils freiwillig teils auch nicht, grins, böse Weiber.

Die Damen vom Kränzchen hatten mich auf Sicht und ihren Spaß dabei (das ist Böse und gemein, lach). Durch diesen Zwang weibliche Kleidung zu tragen, halfen sie mir ohne es zu ahnen durch eine schwierige Zeit. Aber es war aber auch eine schöne Zeit. Ich habe dabei gelernt auch mal über diverse Probleme zu lachen.

Erst später bemerkte ich meine Privilegien in dieser Position. Ich konnte und durfte mich ausprobieren und das alles in einer sicheren Umgebung. Denn al-

les, was im Kreis geschieht, bleibt auch im Kreis.

Es gibt leider auch gleichgesinnte Menschen, die sich nicht so ausprobieren können. Sind verheiratet haben Kinder usw. ihre Umwelt lässt das einfach nicht zu, damit wird es sehr schwer für diese Menschen.

Mitunter auch zu schwer! Die Suizidrate in Transkreisen ist daher hoch.

Hilfe ist hier sehr, sehr wichtig!!!

Dabei muss auch an die Angehörigen gedacht werden. Diese wissen oft gar nicht wie sie damit umgehen sollen.

Heute habe ich meinen Personenstand geändert und lebe als Frau. so gut wie das eben geht. Es geht leichter als zuvor als „Mann“. Denn den eines war ich nie, MÄNNLICH.

Nachwort:

Ein Wort sei mir bitte noch zu der Freizeitgruppe gestattet.

Dort geht es für Außenstehende gesehen etwas rau zu. Doch dahinter steckt da ein bestimmter Humor.

Eine Art von Humor mit dem ich sehr gut umgehen kann. Hart aber herzlich, mir haben diese Menschen sehr geholfen. Ohne diese Hilfe wäre es schwierig für mich geworden. Dort habe ich auch gelernt mal über Probleme zu lachen.

Gruß Conny

Wichtig: Das Netzwerk Selbsthilfe bietet aktuelle Links zu Selbsthilfegruppen aller Art an. Diese Gruppen verändern sich auch mal und neue kommen dazu. Hier bekommt ihr immer die aktuellen Daten.

Bleibt nicht allein damit sonder, schließt euch einer solchen Gruppe an. Es hilft sehr.

@„<https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/>“



Der Spiegel der Wahrheit zeigt dein wahres Ich !

Die Hoffnung stirbt zuletzt

von **Schwingen der Freiheit** // Gestaltung: Irmgard Gummig

Das Leben ist ein seltsames Spiel
Es will dir Gutes tun

Dennoch tut es dir etwas Schlechtes
Du willst dein Leben leben
Einfach nur in Frieden leben
Im Schein deiner eignen Sonne

Dennoch wird die immer wieder von Dunkelheit durchzogen
Verbirgt deine Schönheit
Deinen wirklichen Charakter
Deine wahres inneres Ich
Welches ich sehen möchte

Dennoch gebe ich nicht auf
Dich zu erreichen ist mein Ziel
Dich zu finden
Dich zu halten
Dich zu sehen

Dich meine Seelenverwandte

Dir möchte ich das geben
Was du immer wolltest
Und immer dir gewünscht hast

Ist es zu spät?
Ich weiß es nicht

Du hast es verdient
Mein wahres Ich zusehen
Mein wirkliches Gesicht
Mein wahres Herz
Dennoch zögerst du

Doch werde ich
den Kampf niemals aufgeben

Und ich hoffe zu gewinnen
Hoffst du mit mir?

Warum nur?

Ich will es dir zeigen

All meine Liebe
All meine Kraft
All meine ...
Alles

Es weint mein Herz.
Nicht wegen mir
Und auch nicht wegen dir
Vielmehr wegen dem Sein
Dich gefunden zu haben
Und dennoch nicht





CAPTAIN ZWIELICHT



#11 ~~K~~alte Gefühle



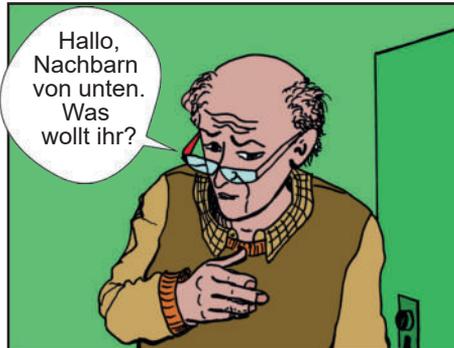
von C. Wellenreuther u. Mariana Volz

Zeichnung: C. Wellenreuther // Coloration: A. Backes, Alex K., M.Volz





DING-DONG



Hallo,
Nachbarn
von unten.
Was
wollt ihr?



Guten Tag,
Wir machen uns Sorgen, es ist bei uns
unten irgendwie ganz kalt geworden.
Könnte das was mit Ihrer
Heizung zu tun haben?



Oder haben Sie vielleicht
Eis gemacht?
Kann ich das essen?



Ich rieche Eis!
Ich bin mir sicher
hier gibt's Eis!
Darf ich mal
schauen?
Ach, ich geh'
einfach mal rein.

Hey!
STOP!

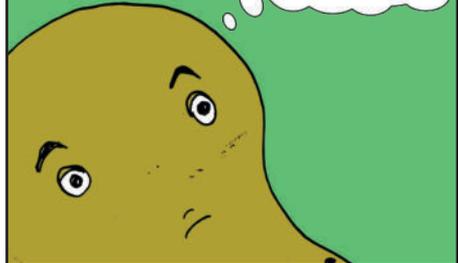


Merken Sie denn nicht, dass
wir unten frieren? Kann ich bitte
mal kurz rein? Schnuddel ist ja
eh schon drin.

Moment, Nicht!
...ich bin gerade erst eingezogen....
deswegen ist hier alles noch so
voll...und...



Wohnt er nicht
schon länger
hier?



Nachbar Willi's Wohnung

Oh, deine Wohnung ist ja
eine Schatzkammer aus Eis.
Aber warum sind deine Sachen alle
eingefroren? Und warum hast
du soooooo viele Sachen?





Kein Wunder dass es bei uns so kalt ist, wenn Sie hier so viele Eiskisten lagern!



Geben Sie die Kisten mal her, wir stellen die direkt zum Sperrmüll.



Nein!
Das da sind die Kisten meiner Mutter!
Das ist kein Müll!!!!



Was ist das denn dann?

In den Kisten steckt mein ganzes Leben drin!



Direkt über uns I

unter mir herrscht glattes weiß
raue linien fügen sich in grau
um mich herum
tobt geschrei, das
mir ab & zu , fremde tränen
in die eigenen augen schießt

mir ist kalt – kalt wie überall das licht hier
und wenn ich mich, an die frische klare morgenluft
erinnern könnte, aus der ich heute früh kam
würde ich jetzt noch den kriechenden geruch
frischer fäkalien wahrnehmen

vergessen scheint fluch sowie segen zu sein
aber dessen bin ich mir nicht bewusst
irgendwo spricht jemand einen namen aus
den man mir einst gab

über mir sehe ich etwas glasiges – eine durchsicht
auf der erst gelbe, nach und nach rotbraune formen
fast kaleidoskopisch ihre muster tanzen...

die stimmen, die meinen namen aussprachen werden lauter!
Oh! SEHR NAH...



Direkt über uns II

aus dem nichts tauchen zwei augen auf
ich sehe ein kleines auf dem boden -
sitzendes kind, das sich dort spiegelt

die augen fragen mich entschlossen
warum ich nicht höre?

Ich suche nach passenden lauten
doch kein einziger formt sich zu
verständlichen worten.

Begeistert zeige ich auf die glasige durchsicht
die farbe in form tanzen lässt
direkt über uns – ich frage mich wie die
beiden augen aus dem nichts das gerade
übersehen konnten -
WIR STARBEN GEBOREN...

Der Wunschzettel

von Christian Winterstein // Gestaltung: Valentin Skwirblies



Als Claudia nach Hause kam, schloss sie den Briefkasten auf. Post lag dort drin, von einer Hilfsorganisation. Schon wollte sie den Brief ungeöffnet in die Papiertonne entsorgen, nahm ihn dann aber doch mit nach oben in ihre Wohnung.

Ein Spendenaufruf, natürlich, diesmal für die Begleitung einsamer Menschen in der Weihnachtszeit. Gefühlsduselig, dachte sie. Von einer Frau war dort die Rede, die alleine in ihrer kalten, kargen Wohnung sitze und nichts mehr fühlen könne, weder Freude noch Trauer, kraftlos sei und einsam.

Doch je weiter Claudia las, desto mehr und mehr beschlich sie das Gefühl, man schreibe über sie, exakt über sie. In ihrer Wohnung war es ja tatsächlich kalt, die Heizung war aus und auch ein Weihnachtsbaum fehlte. Und ja: Wie die Frau im Schreiben meinte auch Claudia, schon lange keine Kraft mehr zu haben, nur noch seelenlos zu funktionieren. Die Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit war noch da, aber eingeschlossen wie in einem Eiszapfen. Claudia fühlte sich wie ertappt.

Und nun? Sie legte die Post auf den Küchentisch. Soll ich jetzt für mich selbst spenden? Damit Heiligabend Wir sind Engel e. V. zu mir nach Hause kommt? Um mir ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, wie es dort heißt?

Claudia ging ans Fenster und schaute runter in die Gärten. Drüben wohnte ein junges Paar. Jedes Jahr zu Weihnachten feierten sie mit Freunden im Garten. Heiteres Lachen drang an ihr Ohr, auf ihrem Gesicht tanzte der Widerschein der Fackeln. Sie zog die Gardinen zu.

Mir fehlt der Lebensmut, dachte sie. Er hat mir schon immer gefehlt. Der Mut zur Ausgelassenheit, zur Freundschaft, zur Liebe und auch zu Kindern.

Im Bad besah sie sich im Spiegel: eine Frau mittleren Alters, schulterlanges braunes Haar, dunkle Augen. Ein paar Falten sind dazu gekommen, lächelte sie. Eine schöne Frau ... die in einer Höhle der Einsamkeit vegetiert – und ihr Lächeln verschwand wieder.

Nachts piff der Wind kalt durch die Häuserreihen. Der Regen prasselte gegen die Scheiben. Claudia wälzte sich

hin und her und träumte wirr. Sie stand auf, schaute nach draußen in die verlassenen Gärten, machte sich einen Tee und schrieb dann einen Brief ...

Zwei Tage später, kurz vor Heiligabend, nahm sie ein beiges Kuvert aus dem Briefkasten. Es fühlte sich weich und samtig an. Am Küchentisch öffnete sie es vorsichtig und zog einen Brief heraus. WUNSCHZETTEL stand dort in Großbuchstaben:

Liebe Claudia,

ich wünsche dir ein schönes und friedliches Weihnachtsfest.

Dreh die Heizung hoch, und lege dir ein paar grüne Zweige auf den Wohnzimmertisch, wenn du dir schon keinen Weihnachtsbaum kaufen willst.

Koch dir ein gutes Essen. Früher hast du an Weihnachten immer dein berühmtes Zimt-Gulasch gemacht. Das war köstlich.

Mach es dir gemütlich auf deinem Sofa.

Und ruf Tante Lisbeth an; die freut sich.

Dieses Jahr war anstrengend. Die Einsamkeit nagt an dir. Versuche, andere einfach anzulächeln. Meistens kommt ein Lächeln zurück.

In diesem Sinne: schöne Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

Deine Claudia



Ich schreibe mir selbst, na und? Sie lächelte trotzig und drehte die Heizung hoch. Ups! Gleich auf Fünf! Na gut, wenn schon, denn schon.

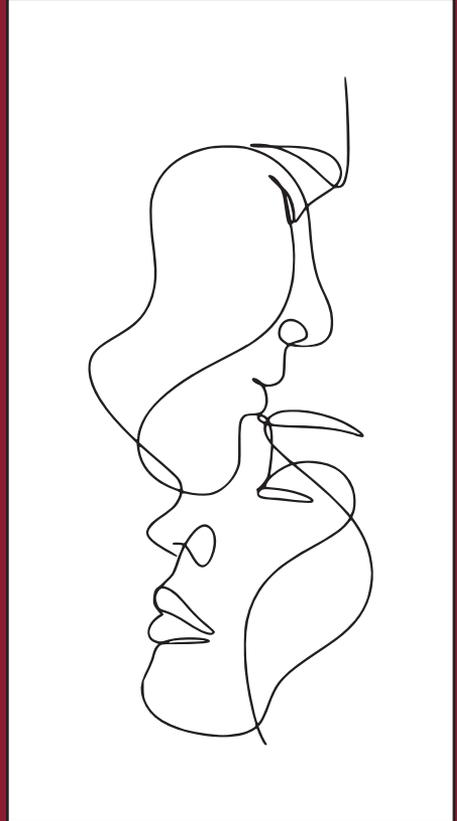
Weihnachten und Silvester. Aus dem Zimt-Gulasch wurde nichts. Das Gulasch

musste man vorbestellen; aber eine Tiefkühlpizza mit einem Glas Rotwein taten es auch. Im Fernsehen schaute sie eine Doku über den Schneewinter Ende der Siebzigerjahre in Norddeutschland; und vor ihrem geistigen Auge sah sie sich wieder als Schülerin, die sich durch Berge von Schnee zur Schule kämpft. Mein Gott, was hatte sich alles verändert in den Jahrzehnten danach. Das meinte auch Tante Lisbeth, bezog es aber auf Claudias Mutter, die vor zwei Jahren gestorben war.

Am Neujahrstag packte Claudia ihre Schmutzwäsche in eine blaue Plastiktasche und ging zum Waschsalon, der an diesem Tag meistens nicht so voll war. Und richtig, nur einer saß dort, las Zeitung, vor ihm eine Bierflasche, und wartete darauf, dass seine Wäsche fertig wurde. Den hatte sie dort schon oft sitzen sehen. Ein bisschen verpeilt der Mann, aber eigentlich ganz sympathisch. Vermutlich auch jemand, der sich nie so richtig getraut hat im Leben.

Beim Befüllen der Trockner begegneten sich ihre Blicke, und beide lächelten sich an.

„Entschuldigung, dass ich Sie anspreche, aber darf ich Sie auf ein Bier einladen?“, fragte er.





Der Regenbogenprinz



von Sarah Hulmes // Gestaltung: Sarah Hulmes



or langer Zeit lebte ein Prinz, der darauf wartete, dass er die richtige Prinzessin fand. Immerhin hatte man ihm immer gesagt, dass er irgendwann mal eine Prinzessin heiraten würde und schon als Kind hielt er Ausschau nach der Richtigen. Der attraktive Prinz hatte sehr viele Verheiraterinnen und als er 18 Jahre alt wurde, galt er als der beliebteste Heiratsanwärter von allen Ländern. Von überall kamen Prinzessinnen her, die seine Hand zur Ehe nehmen wollten. Es waren hübsche dabei, mal weniger hübsche und auch eini-

ge die schon viel zu alt für ihn waren. Aber keine davon war die Richtige. So langsam aber sicher verzweifelten seine Eltern und der Prinz wusste auch nicht mehr, wo sie noch suchen sollten.

Eines Tages ging er zum Nachdenken in den Wald und setzte sich seufzend an einen Teich. Gab es für Prinzen nicht zufällig auch Frösche, die in Prinzessinnen verwandelt werden? Zwar saß da ein schleimiger Frosch, aber zum Knutschen sah das bakterienverseuchte Vieh nun

nicht aus! Ja, vielleicht war er da auch etwas eigen, aber so viel Glück hatte er wahrscheinlich sowieso nicht.

Er überlegte wie die perfekte Braut für ihn sein müsste. Sie sollte humorvoll sein und das Leben nicht so ernst nehmen.

Ständig nur ans Regieren denken war doch auch öde und man musste auch etwas Spaß im Leben haben! So wie er ihn immer hatte, wenn Prinz Arvid aus den Nordlanden zu Besuch war, denn der wusste wie man Spaß hatte. Und blaue Augen sollte sie haben, am besten so hell



und strahlend wie die von Prinz Arvid. Natürlich waren auch blondes Haare ein Muss, so lang und weich wie... der Prinz merkte wie sein Herz schneller schlug als er an seinen guten Freund dachte und erschrak sich selbst darüber. Aber immerhin lebte er in der heutigen Zeit und war nicht mehr im Mittelalter! War es nicht eigentlich egal ob Prinzessin oder Prinz? Wichtig war doch eigentlich nur, dass er glücklich war, oder?

Mit schnellen Schritten eilte er zurück zum Palast und stellte sich vor seinen Eltern. „Mutter, Vater, ich weiß wen ich heiraten werde!“, verkündete er stolz und seine Eltern, die grade gelangweilt an ihren Smartphones hingen, sahen gespannt auf. „Arvid! Ich will Prinz Arvid heiraten!“. Sein Vater, der amtierende König grinste. „Na endlich, ich habe gedacht wir müssten noch mehr Prinzessinnen herschaffen, bevor du endlich mal merkst, dass keine davon gut genug sein wird“. Er sah ihn verwirrt an. „Woher wusstest du...?“. Seine Mutter stand auf und legte eine Hand auf seine Schulter. „Immer, wenn Arvid und du zusammengespielt habt, schon als Kinder, war da dieses Leuchten in den Au-

gen und die Blicke wurden intensiver als ihr älter wurdet!“. Er biss sich auf die Unterlippe und nickte. Ja, genauso war es auch.

Warum hatte er das solange nicht wahrhaben wollen? Vielleicht aus Angst vor Ablehnung? Denn immerhin war die Thronfolge streng und sah immer Erben vor. Diese konnte er auf natürlichem Wege dann wohl nicht zeugen. „Junge, wenn du glücklich damit bist, sind wir es auch und diese scheiß Regeln von vor 1000 Jahren braucht heutzutage doch sowieso keiner mehr!“, sagte sein Vater und er hatte ihn nie solche Schimpfworte nutzen hören. „Genau, du hast ja noch Cousins und Cousinen, dann muss eben davon jemand Nachfolger werden, wenn du später abdankst!“, pflichtete seine Mutter bei. Er war ziemlich geschockt und seine Eltern zogen ihn in ihre Arme.

Plötzlich klopfte es an der Tür und als er sich umdrehte, traute er seinen Augen nicht. Arvid stand da. Im weißen Hemd, einer Jeans und weißen Turnschuhen. Seine Haare waren offen und hingen ihm leicht ins Gesicht. „Ich habe gehört, du

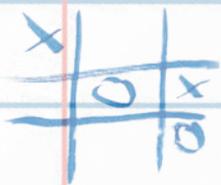


willst mich etwas fragen!“, sagte er mit einem Lächeln und der Prinz nickte. „Willst du mich heiraten?“. Arvid zögerte keine Sekunde und rannte auf ihn zu, um ihn zu küssen. „Natürlich will ich das! Haben die alten Spießler eben Pech, dass keiner von uns ein Mädchen geworden ist!“. Recht hatte er wohl und die Schmetterlinge im Bauch des Prinzen flatterten wild herum. „Scheiß auf die alten Regeln!“, sagte er und seine Eltern stimmten zu.

Die beiden heirateten ein paar Wochen später und natürlich gab es Nörgler, die auf die alten Werte bestanden und wegen der Sexualität schimpften, doch viele fanden auch, dass sie ein Vorbild waren und dazu beitrugen endlich diese Klischees abzuschaffen, die es im Adel schon so viele Jahre gab.

Und wenn sie nicht gestorben sind, was wir ja wohl mal nicht hoffen wollen, so leben sie noch heute in Glückseligkeit zusammen.





Was hast du da eigentlich?

von Joachim Götz // Gestaltung: Joachim Götz

Was hast du da eigentlich für entzückende Ohrchen?
Ich frag' mich manchmal, ob sie auch liebevoll
verstehen. Was hast du da eigentlich für traumhafte
Augen? Ich frag' mich manchmal, ob sie wirklich
sehen, was sie sehen.

Was hast du da eigentlich für sinnliche Lippen? Ich
frag' mich manchmal, ob sie jemals eines Tages sogar
zu mir reden könnten. Was hast du da eigentlich für
zauberhafte Hände? Ich frag' mich manchmal, ob sie
jemals jemanden wirklich berühren können.



Und wie schwebend du über den Boden gleitest! Die Sprache deines Körpers singt eine Melodie. Du trägst eine Botschaft mit dir, mit jeder deiner Bewegungen! Ob du das manchmal alles selbst verstehst?

Ich fragte mich, warum die Augen traurig dabei blicken. Muss das so sein in unserer Zeit? Warum das Gesicht so glatt sein muss, dass man darin ausrutscht! Ist es etwa chlorfrei gebleicht? Nichts, woran man sich festhalten könnte! Ich könnte mich nicht erinnern, dir jemals begegnet zu sein.

Und das macht mich wütend! Es macht mich fassungslos! Dein Anblick ist verwirrend. Du bist süß wie Zucker! Und es macht mich traurig!

Ich möchte dir gerne sagen, dass du einzigartig bist! Du bist frei, und hast es nicht nötig zu fragen, was andere tun! Du könntest noch in dieser Sekunde anfangen zu tanzen, und es würde wundervoll sein! Es würde dich und mich befreien!

Was wäre, wenn wir aus dem Schatten träten? Du und ich? Gibt es denn etwas zu verlier'n? Ich könnte mich nicht entsinnen!

Was hast du da eigentlich?

Wie mich andere sehen

von Florian Reisewitz // Gestaltung: Irmgard Gummig

**Ich bin müde.
Meine Masken nutzen sich ab.
Meine Rollen sind eingefahren.
Immer öfter
falle ich
aus der Rolle heraus.
Lege eine Maske ab,
glaube,
dass ich mich dem Gegenüber öffne,
ein Aufschrei nach Verständnis;
doch ich trage unter jener abgelegten Maske
nur eine weitere,
spiele eine andere Rolle,
die des Verwirrten, Abgedrehten.
Dann nennen Sie mich
Spinner.
Und ich denke:
Reiß Dich zusammen,
setze die alte Maske auf
und alles ist gut.
Denn dann bin ich sicher,
die anderen lassen mich in Ruhe,
wir unterhalten uns über das Übliche
und das Theater geht weiter.
Reibungslos.
Jedenfalls meistens.**



| VIELFÄLTIGES



Endlich wieder blubbernde leichtigkeit

von Andreas Roemer // Gestaltung: Valentin Skwirblies

*F*rüher gerne getaucht
bei kühlendem geblubbere

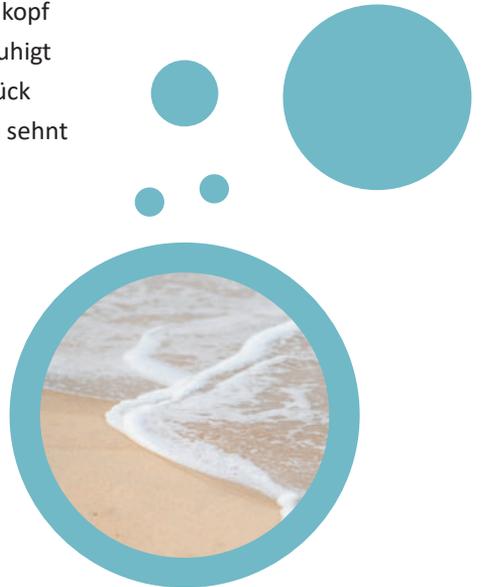
hat mich entspannt
an heißen sommernachmittagen
am strande des baggersees
mal in der kühlenden kühle
mal in der mulmigen mulde

hat mich getrieben letztendlich
auf den offenen see hinaus
wo ich den kopf stets höher hielt
den nacken versteift
den körper als gelenk gefühlt

bis hin zur kleinen rettungsinsel,
vermeintlich illusorisches rettungsboot
das letztlich keine rettung bot

hab nicht geschrien und nicht gewinselt
und mami wußt auch nix davon

*H*ier lieg ich lang in meiner wanne
vertraut allein, die tür gelehnt
es säuselt sanft an meiner wange
der kopf
beruhigt
zurück
sich sehnt





„Neustadt“



von Dierk Schmitz // Gestaltung: Irmgard Gummig

Nicht der Sorge den Vorrang zu lassen
solange der Friedhof noch keine Option ist -
nicht ohne Winde scharf Wellenreiten,
die Flaute nicht mit den Strömungen erst verstehen:

Nicht wehrlos im Straßengraben verenden,
solange noch Busse und Bahnen verkehren;
nicht Ende ausrufen, das Unrecht zur Nacht,
wo die Vögel fehlen, am Himmel, so frei -

Nicht über's Wasser gehen zu können,
wo heuer erst fehlen die Brücken ins Licht,
den gangbaren Weg,
dessen Grenzen des Möglichen nicht schon verwerfen,
solange noch Bretter und Stunde zur Hand.

Wanderschaft auf sich zu nehmen, wo endet und lechzt
das große Tauchradar politisch, entäußert,
was die brandenden Meere, Verzählen uns vorfällt -
nicht Übersee gegen die erfahrenen Stadtleute auszuspielen:

hält doch der Mut sich täglich zu fordern,
trotz Kurs und Verwechslung der NOGO- Umgebungen,
das Elend im eigenen Land aufzukehren?
Nicht auf der Nase tanzen zu lassen,
nicht Lüge und Kommerz vertrauen,
nicht ohne Ergebnis so durch die Straßen zu ziehen.

Nicht Herzlichkeit lassen und stolpern,
wo geht noch die Not zu erkennen,
Figuren umherziehen, die uns missfallen.
Nicht das Schöne vom Alltag zu trennen -
nicht Kleingeld und Coffee to go übergehen, am Tresen der Wahl,
die Spangen draußen in Fahrkarten zu verwandeln:

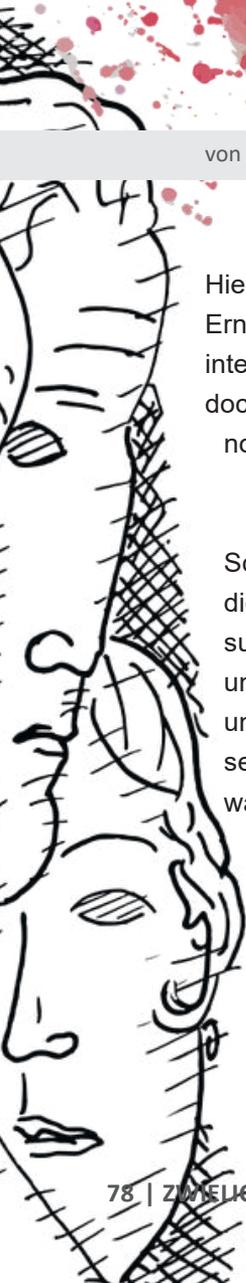
Nicht aufgeben Lieder zu schreiben, wo wir mehr Singen wollen,
nicht aufhören beim Klischee stehen zu bleiben
und Wurzeln schlagen,
wohl die Gitarre zu schlagen, Parterre und Souterrain zu besingen.

Nicht aufhören Zettel anzubringen,
die Bögen des Lebens zu spannen:
die richtigen Pfade aufzuspüren,
das ist die Kunst dieser Tage, der Ausweg,
das Wir und das Gestern und Morgen
in Arbeit zu verstehen und betreiben.



INVENTUR Straßenbahn

von Joachim Götz // Gestaltung: Sarah Conradi



Hier sind wir nun wieder
Erneut schauen wir uns
interessiert an,
doch erkennen wir uns nicht,
noch nicht.

Schwimmen weiter in
diesem trüben Tümpel,
suchen nach einem Sinn
und einem Zweck,
unwissend und doch
sehnsüchtig ahnend,
was endlich Frieden
bedeuten mag.

Irgendwo tief in mir drin,
da hab ich es schon,
da weiß ich, dass kein
Mensch es mir nehmen
kann.

Als würden wir zu etwas viel
größerem, bedeutsameren gehören,
welches wir aber im Moment nicht
erkennen können.

Es ist wie inmitten einer Amnesie,
wie inmitten des Auges eines Orkans!
Und ich wünsche mir so sehr
Amnestie!

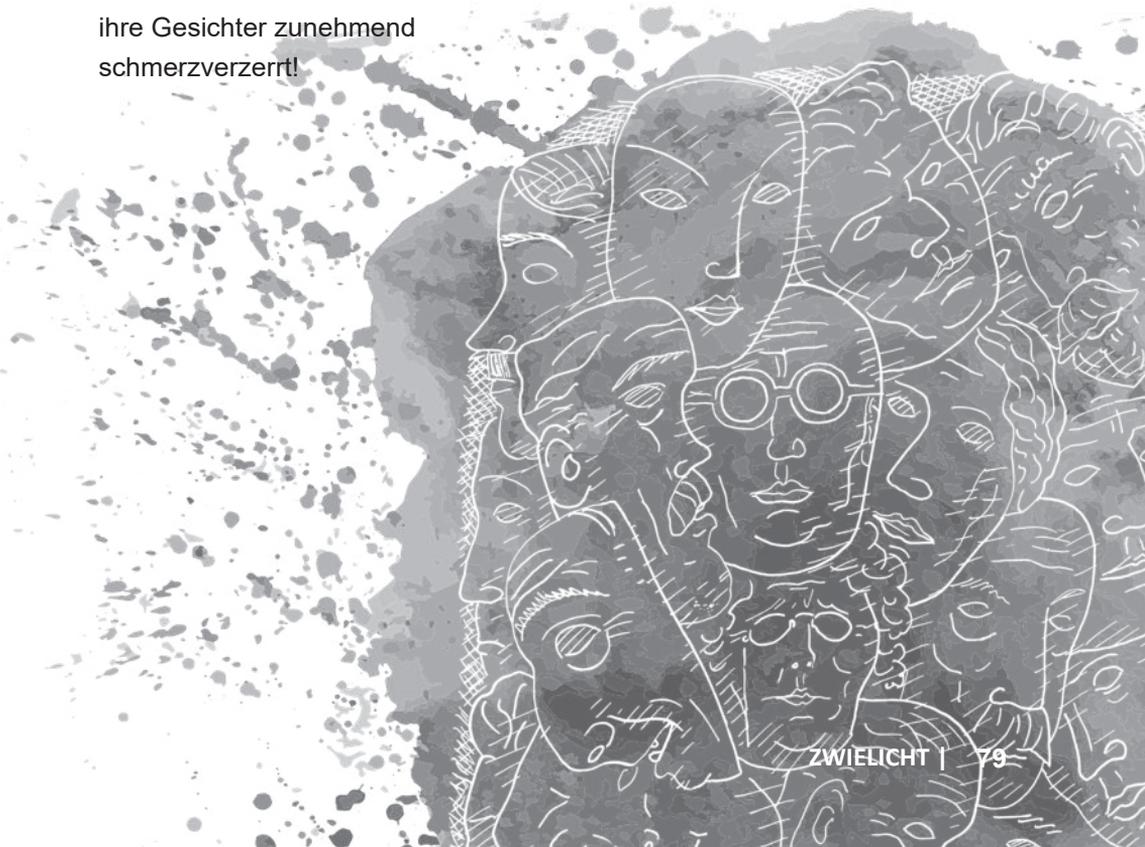
Jedes Schild an jeder scheinbar
gottverlassenen Kreuzung,
oder in jeder scheinbar
gottverlassenen Straßenbahn,
weist unweigerlich darauf hin
auf das Unfassbare,
Unberührbare

jeder krumm gewachsene Baum ist
ein Zeichen,
jeder Lerchengesang eines Finks,
an der Grenze eines Dorfes zum
anderen!

während die Sitze besetzt zu sein
scheinen mit Clowns ohne
Clownskostüm,
den traurigen, weinenden,
und den lachenden,
ihre Fratzen mutig erhebend in den
Nebel hinein.

Doch Du und ich,
wir geistern immer noch weiter,
unruhig und unset,
obdachlos,
wurzellos,
traurig,
aber niemals ohne Hoffnung.

Der dumme August war nicht mehr
aktuell,
man musste sich umstellen,
neue Rollen und Figuren erschienen
auf der Plattform,
sie alle hatten Angst vor dem, was
kommen mochte!
ihre Gesichter zunehmend
schmerzverzerrt!





Bartleby, der Schreiber.

Von der Möglichkeit/Unmöglichkeit zu helfen

von Christian Winterstein // Gestaltung: Sarah Conradi

Die Erzählung *Bartleby, The Scrivner* (*Bartleby, der Schreiber*) von Herman Melville (1819 – 1891) erschien 1853 in *Putnam's Monthly Magazine*, einer amerikanischen Literaturzeitschrift. Der Autor von *Moby-Dick* schuf mit ihr eine der geheimnisvollsten Erzählungen der Weltliteratur.

Zunächst las ich sie als eine Erzählung von der Möglichkeit und Kraft des Widerstands am Beispiel eines Kanzlei-Angestellten in New York City, der hartnäckig die Ausführung der Arbeitsaufträge seines Chefs, einem Notar an der Wall-Street, ablehnt. Und in diese Richtung zielen die Lesarten: Es ginge um die Möglichkeit des Widerstands im Arbeitsalltag, um Auflehnung gegen das Diktat der Effizienz, um Widerstand gegen entfremdete Arbeit, um zivilen Ungehorsam und passiven Widerstand

gegen Autorität und Herrschaft.

Meinen Fokus lege ich auf die Reaktionen und Handlungsweisen des Chefs von Bartleby, der mit der Verweigerungshaltung seines Angestellten umgehen muss.

Dieser Notar, der namenlose Ich-Erzähler, stellt Bartleby als Kopisten, also als Schreiber, in seiner Kanzlei ein, einen jungen Mann, den er äußerlich so vorstellt: sanfte Bewegungen, mageres, blasses Gesicht, graue, verhangene, ruhige Augen, ohne eine Spur innerer Bewegung.

Ohne Worte geht dieser Bartleby hinter einem Wandschirm seiner monotonen Arbeit nach, bis er sich immer öfter verweigert: Nicht trotzig, nicht laut, sondern mit ruhiger Stimme erklärt er seinem Chef, dass er es vorziehen würde, den Auftrag lieber nicht zu erledigen.

gen. Er verweigert den Abgleich von Abgeschriebenem mit den Original-Dokumenten: I would rather prefer not to. Dieses Abgleichen ist aber Mitte des 19. Jahrhunderts, als es noch keine Kopiermaschinen gab, gerade im juristischen Arbeitsfeld eine unglaublich wichtige Aufgabe.

Der Notar ist irritiert und glaubt anfangs, sich verhöhrt zu haben. Er weiß nicht, wie er auf die sanfte, im singenden Tonfall vorgetragene Verweigerung seines Schreibers reagieren soll. Er fragt ihn nach seinen Gründen. Doch auch hier zieht Bartleby es vor, lieber nicht zu antworten. Der Notar fühlt sich von Bartleby wie vor den Kopf gestoßen, aber auch wie entwaffnet. Wäre Bartleby ihm pampig gekommen, hätte er ihn sofort gefeuert. Aber er versucht, mit Bartleby zu reden und seine Beweggründe herauszufinden. Er beginnt, seinen Schreiber näher zu beobachten und stellt dabei fest, dass dieser sich ausschließ-

lich von Ingwerkekken ernährt. An einem Sonntag entdeckt er zufällig, dass Bartleby gar nicht nach Hause geht, sondern sich Tag und Nacht in der Kanzlei aufhält und sich dort in karger Häuslichkeit eingerichtet hat.

Es ist ein Wechselbad der Gefühle, die der Notar durchmacht. Er fühlt Beklemmung und hat Mitleid: Welch traurige



Verlassenheit und Einsamkeit. Er spürt Wut: Was nimmt sich dieser Bartleby eigentlich heraus? In Momenten aber, in denen er laut werden und Bartleby eine Ansage machen will, geht er lieber nach Hause und findet sich mit dessen sturer Arbeitsverweigerung ab. Der Notar steht in einem Konflikt: Wie ist mit Bartleby umzugehen? Er ist sein Mitarbeiter, von dem er Arbeitsleistung einfordern darf, er ist aber auch ein Mensch, der offensichtlich der Hilfe bedarf. Nächstenliebe ist eine wichtige Handlungsrichtschnur für den Notar.

Er ist überzeugt, Bartleby leide an einem angeborenen und unheilbaren Gebrechen. Bewusst wird ihm das spätestens, als Bartleby das Arbeiten



komplett einstellt und nur noch aus dem Fenster auf eine kahle Ziegelmauer

starrt. Er teilt seinem Chef mit, das Abschreiben gänzlich aufgegeben zu haben. Doch zu gehen, die Kanzlei zu verlassen, fällt ihm gar nicht ein. Er bleibt einfach in der Kanzlei.

Der Notar setzt Bartleby eine Frist: Innerhalb von sechs Tagen habe er die Kanzlei zu verlassen und sich eine andere Bleibe zu suchen. Dabei würde er ihn unterstützen, ihn auszahlen und sogar was drauflegen, und falls Bartleby später mal Hilfe benötige, könne er sich jederzeit brieflich an ihn wenden; er könne sich darauf verlassen, dass er ihm helfe werde.

Die Frist verstreicht, Bartleby bewegt sich nicht vom Fleck. Er ziehe es vor, die Kanzlei nicht zu verlassen. Allmählich wird es für den Notar peinlich, und er hat Sorge, seinen guten Ruf zu verlieren: Kollegen tuscheln schon wegen des seltsamen Bartlebys. Sie missbilligen die wohlwollende, verständnisvolle Haltung des Notars.

Schlussendlich weiß dieser sich nicht anders zu helfen, als selbst zu gehen und seine Kanzlei ein paar Straßen wei-

Bild Feder: Irmgard Gummig

ter in einem anderen Bürogebäude zu verlegen. Bartleby bleibt zurück. Auf Betreiben der Nachmieter und des Hausbesitzers wird Bartleby mit Hilfe der Polizei ins Gefängnis verbracht. Der Notar besucht ihn und bietet Bartleby auch dort seine Unterstützung an. Doch Bartleby, man sieht ihn stets vor der Gefängnismauer stehend und sie anstarrend, verweigert sich nun komplett. Er nimmt keinerlei Nahrung mehr zu sich und stirbt kurz darauf.

Dem Notar wird klar: Seinem Leib konnte ich Almosen geben; doch es war nicht sein Leib, der Schmerzen erdulden musste; es war seine Seele, die litt, und seine Seele war unerreichbar für mich. Später hört er von einem Gerücht, dass Bartleby, bevor er in seiner Kanzlei als Schreiber anfang, in einem Amt für unzustellbare Briefe gearbeitet habe. Dort habe er diese Briefe vernichten müssen. Der Notar vermutet, dass er dabei von einer Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit befallen worden sein musste, die in eine Lebensverweigerung mündete, von der er nicht mehr abzubringen war. Die Hilfe, um die es in Bartleby, der

Schreiber geht, ist die eines Begleitens und Aushaltens. Eine Gratwanderung. Aber: Sie sucht den Menschen zu verstehen. Dieser Ansatz bewahrt vor vor-eiliger Kritik, Maßregelung, Fallenlassen und Gleichgültigkeit. Vor allen Dingen hilft sie, Menschlichkeit in uns zu bewahren. Dies ist die Botschaft von Bartleby, der Schreiber, so wie ich sie verstehe: Menschlichkeit bewahren.





Entscheidung für das Leben

von Volker Althoff // Gestaltung: Joachim Götz

**"Entscheidung für Suizid darf nicht unter Druck
schlechter Lebensbedingungen erfolgen"
Fachleute diskutieren im ‚Kwadrat‘ aktuelle Debatte**

Der Landesbehindertenbeauftragte des Landes Bremen und der Verein „Selbstbestimmtes Leben in Bremen“ haben zusammen die Veranstaltung „Hilfe zum Suizid – Eine Bedrohung für behinderte Menschen“ durchgeführt. Ausgangspunkt ist die Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes von 2020, dass das Verbot der geschäftsmäßigen, auf Wiederholung angelegten Suizidhilfe für nichtig erklärt und das Recht auf selbstbestimmtes Sterben verfassungsrechtlich anerkannt hat. Eine gesetzliche Regelung gibt es jedoch noch nicht. Menschen dürfen selbst entscheiden, wann sie ihr Leben beenden wollen.

Früher wurde das als Selbstmord bezeichnet, wobei der Begriff Suizid besser gewählt ist. Dabei stellen sich unbeantwortete Fragen: Wie darf man Menschen dabei helfen? Und wie ist das bei Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung oder bei Menschen, die nur teilweise selbst entscheiden können?

Menschen, die anderen beim selbstbestimmten Sterben helfen, werden als Sterbehelfer bezeichnet. Aktuell sind die Regeln für sie nicht klar. Das höchste deutsche Gericht hat sich damit auch beschäftigt. Bis 2020 war es verboten, mehrmals anzubieten, Menschen beim





Sterben zu helfen. Denn dahinter stecken mehrere Sorgen: Vor allem sollte die Hilfe beim Sterben kein Geschäft sein. Das Bundesverfassungsgericht hat das Verbot aufgegeben. Jeder hat seitdem das Recht, selbst zu entscheiden, ob er sterben will. Diese Entscheidung muss frei verantwortlich sein und sie darf nicht von einer Krankheit oder psychischen Störung beeinflusst sein. Wer sein Leben beenden möchte, muss genau wissen, was das bedeutet, wie das abläuft und welche Folgen das hat. Kein Mensch darf von anderen Menschen dabei unter Druck gesetzt werden.

Aber bisher ist nicht eindeutig, was genau erlaubt ist. Es ist bis jetzt nicht gesetzlich geregelt, wie beispielsweise Ärzt:innen beim Sterben helfen dürfen. Es gibt aber kranke Menschen, die ihr Leben beenden möchten. Hierfür benötigen sie häufig Hilfe. Die Sterbehelfer kommen dann an ihre Grenzen. Sie wissen manchmal nicht, was erlaubt ist

und was nicht. Manchmal überschreiten sie ihre Grenzen und sie tun dann auch Dinge, die nicht erlaubt sind.

Im Sommer 2023 wollte der Bundestag ein Gesetz beschließen, das die Hilfe beim Suizid regelt. Dieser Plan ist jedoch gescheitert. Es gab zwei unterschiedliche Ideen dafür, wobei keine eine Mehrheit bekommen hat. Allerdings stimmte der Bundestag einem anderen Antrag zur „Suizidprävention stärken“ zu. Dieser sieht vor, Ideen zu entwickeln mit dem Ziel, dass sich weniger Menschen wünschen, ihr Leben zu beenden. Ein Gesetzentwurf hierzu soll bis zum 30. Juni 2024 vorgelegt werden.

„Die Suizidhilfe ist ein schwieriges Thema“, sagte Joachim Steinbrück, Vorstand des Vereins „Selbstbestimmt Leben in Bremen“. „Menschen mit Beeinträchtigungen erleben immer wieder, dass es die Vorstellung gibt, es wäre doch besser, wenn sie sich das Leben nehmen würden, weil sie unter ihrer Beeinträchtigung stark und ständig leiden. Oft ist es aber gar nicht die Beeinträchtigung selbst, die Leid auslöst, sondern es sind die Bedingungen, unter denen Menschen mit Beeinträchtigungen auch in unserer reichen, hoch entwickelten Industriegesellschaft leben und leiden.“ So bestehe die Pflicht des

Staates darin, dafür zu sorgen, dass eben nicht die Verhältnisse so schlecht werden oder noch schlechter werden, dass Menschen gewissermaßen in den Suizid getrieben werden.

Für Arne Frankestein, Landesbehindertenbeauftragter des Landes Bremen, ist das, was das Bundesverfassungsgericht zur Freiverantwortlichkeit ausgeführt hat, eine inklusive Gesellschaft. „...eine inklusive Gesellschaft meint eine solche, in der alle Menschen, unabhängig von Art und Schwere der Behinderung die gleichen Chancen, die gleichen Rechte und die gleichen Möglichkeiten haben. Und eine solche sind wir gegenwärtig nicht und wir sind es noch lange nicht“, machte Frankestein sehr deutlich. Frankestein nahm hierbei Bezug zu den Wesensmerkmalen einer inklusiven Gesellschaft und meinte dazu: „Dazu gehört nach alledem die Sicherstellung der Würde behinderter Menschen und ihrer Selbstbestimmung, und zwar über das ganze Leben hinweg. Um diesem Anspruch zu genügen, müssen wir die Rahmenbedingungen einer inklusiven Gesellschaft in den Blick nehmen. Vor diesem Hintergrund muss auch sichergestellt werden, dass ausreichende und für alle zugängliche Angebote der palliativen Beratung und Versorgung bestehen.“

Swantje Köbsell ist studierte Behindertenpädagogin und Professorin für Disability Studies an der Alice Salomon Hochschule in Berlin. Seit 1980 engagiert sie sich als aktives Mitglied in der Bremer Krüppelgruppe und somit Teil der emanzipatorischen Behindertenbewegung. Sie hat die Beratungsstelle ‚Selbstbestimmt Leben‘ mit aufgebaut, war in der Assistenzgenossenschaft Bremen als Beraterin tätig und später als pädagogische Begleiterin für Jugendliche im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ). Seit 1992 hatte sie Lehraufträge an der Universität Bremen und wurde dort 2004 wissenschaftliche Mitarbeiterin. 2010 promovierte sie mit einer Arbeit zum Thema „Besondere Körper – Körper und Geschlecht im Diskurs der deutschen Behindertenbewegung“ und wurde 2014 als Professorin für Disability Studies an die Alice Salomon Hochschule (ASH) in Berlin berufen. Durch ihre politische und Forschungsarbeit zum Thema Behinderung ziehen sich vor allem das Thema Behinderung und (weibliches) Geschlecht sowie die Bedeutung von Eugenik/Bioethik für behinderte Menschen. „Bremen ist eine der Keimzellen der Behindertenbewegung gewesen“, erklärte Köbsell. Sie sprach von einem „langen Schatten der Geschichte“ und meint damit die NS-

Zeit, in der ungefähr 300.000 sogenannte erbkrankte Menschen, behinderte Menschen, psychisch kranke Menschen, erst zwangssterilisiert und viele dann auch ermordet wurden. Das sei eine historische Erfahrung, die für die entstehende Behindertenbewegung in den 1970-er und 80-er Jahren von ganz zentraler Bedeutung war. „Man muss sich vergegenwärtigen, dass eine Aufarbeitung dieser Verbrechen zu der Zeit noch nicht stattgefunden hatte und aber die damals lebenden behinderten Menschen durchaus mitgekriegt haben, dass der Geist sozusagen immer noch da war“, skizzierte die Behindertenpädagogin. In Bezug auf die aktuelle Debatte forderte sie: „Behinderung darf kein Grund dafür sein, ein Leben als weniger wert anzusehen.“ Aus der UN-Behindertenrechtskonvention geht das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben als Menschenrecht hervor. Dafür müsse die Politik Bedingungen schaffen, so Köbsell. Sie machte auch deutlich: „Nur wer in guten Verhältnissen und mit guter Unterstützung/Assistenz leben kann, entscheidet frei über Leben und Sterben. Die Entscheidung für einen Suizid darf nicht unter dem Druck schlechter Lebensbedingungen erfolgen.“

Christof Ronge, leitender Arzt, ambu-

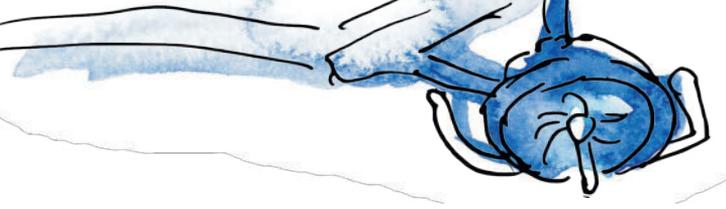
lanter Palliativdienst Bremen, ging auf die Rolle der Palliativmedizin ein. „Eine palliativmedizinische Beratung von betroffenen Personen sollte vor einer persönlichen Entscheidung sichergestellt werden“, so Ronge. Unbedingt sei die Entscheidung zum Suizid zu akzeptieren. Er betonte weiter: „Das sogenannte Recht auf Hilfe durch Dritte wie Sterbehilfsorganisationen schwächt die Position Hilfebedürftiger. Ein Verwaltungsakt als Akt einer Dienstleistungsnormierung wird der Komplexität von Sterbewünschen nicht gerecht.“

Dr. Kappert-Gonther, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ist seit 2022 amtierende Vorsitzende des Gesundheitsausschusses im Deutschen Bundestag. Sie ist Mitglied der Partei Bündnis 90/Die Grünen und ihre Schwerpunkte sind seelische Gesundheit, Medizinethik sowie Drogen- und Suchtpolitik. "Seit etwa 30 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema assistierter Suizid, Suizidalität", sagte Kappert-Gonther. Suizidalität sei etwas ganz Häufiges. "Suizidale Gefühle können - zumindest in der Pubertät und auch darüber hinaus - einfach passieren, und eine Person muss damit umgehen. Diese suizidalen Empfindungen entwickeln sich immer im Kontext der Lebenssituation." Diese sei dann auch

geprägt vom besonderen Hilfebedarf. So würden sich Menschen häufig in Situationen befinden, in denen eben nicht das vom Hilfesystem angeboten werden kann, was eine Person braucht. Das hat dann Auswirkungen auf die Lebensrealität, so Kirsten Kappert-Gonthier. So können ihrer Meinung nach z.B. Drucksituationen die Suizidalität fördern und die Freiverantwortlichkeit einschränken. Sie betonte: "Suizidalität entscheidet sich immer im Kontext der Lebenssituation und/oder im Kontext der Beziehungssituation und Beziehungsrealität. Darum ist Suizidalität immer volatil, d.h. die Wahrscheinlichkeit, dass ein suizidaler Impuls über längere Zeit konstant bleibt, ist gering." So braucht es aus ihrer Sicht ein Schutzkonzept, insbesondere zum Schutz vul-

nerabler Gruppen, zu denen Menschen mit Behinderung, Menschen mit psychischer Erkrankung, aber eben auch Menschen unter sozialen Drucksituationen gehören. "Entscheidend ist, dass die Suizidassistentz und die Sicherstellung des Schutzkonzeptes mindestens ein Vier-Augen-Prinzip beinhalten. Es muss mindestens noch mal zusätzliche Expertise geben, die auch eine Distanz möglich macht zu dem was erlebt wird. Real zu erfassen, ob wirklich eine Freiverantwortlichkeit vorliegt, bedeutet hinzuschauen: „Wie ist die psychische, die soziale und die Pflegesituation." So äußerte die Politikerin zum Schluss noch den Wunsch, im Laufe der Legislaturperiode zu einer Gesetzgebung zu kommen, die das Schutzkonzept absichert.





Gerodontologie

- wenn die Zähne älter werden!

von Annika Hader // Gestaltung: Mariana Volz

Es ist löblich, dass die Menschen immer älter werden. Die Medizin verschafft uns einen großen Fortschritt in vielerlei Hinsicht. Mit dem Älterwerden lässt oftmals die motorische Fähigkeit nach. Demnach wird die Mundhygiene leider häufig vernachlässigt. In der Regel ist es ein schleichender Prozess, der von den betagten oder von dem beeinträchtigten Patienten nicht bemerkt wird.

Ebenso gibt es allerdings durchaus Patienten, die dieses bemerken, was ein großes Schamgefühl auslösen kann. Oft ist es dann ein Gefühl von "Ich lasse nach" oder "Ich kann meine Hygiene nicht mehr selbst aufrechterhalten". In der Praxis habe ich immer wieder festgestellt, dass dieses ein großes Tabuthema ist. Dabei sollte es das keineswegs sein. Denn hierzu gibt es so viele Tipps, Tricks und Hilfestellungen, die diese Situation wettmachen oder zumindest erleichtern können. Zum Beispiel durch spezielle Zahnbürsten, um das Putzen der Zähne zu erleichtern. Oder anzuwendende Produkte, die bei einer Mundtrockenheit helfen.



Illustrationen: Mariana Volz

Die Zahnmedizin ist so viel mehr als "nur" Mund auf, Zähne putzen und Zahnseide. Mittlerweile ist bewusst, dass die Zahnmedizin eng verbunden mit der ganzheitlichen Medizin ist. So können durch eine gute und intakte Mundhygiene oftmals Risiken für andere Erkrankungen, wie zum Beispiel Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, rheumatoider Arthritis und vieles mehr gesenkt werden- von der psychischen Belastung mal ganz abgesehen.

Erkrankungen oder pflegerische Einschränkungen an den Zähnen können gravierende Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit und Psyche haben, sowie die Lebensqualität beeinträchtigen. Langanhaltende depressive Phasen und Stress können sich ebenfalls negativ auf die Mundgesundheit auswirken und ein verändertes Verhalten in der Mundhygiene beeinflussen. Seelische Belastungen werden durch Zähneknirschen und Pressen im

Schlaf verarbeitet. Diese Anspannung der Kaumuskulatur kann zu Schädigungen des Zahnhalteapparates und des Zahnschmelzes führen. Manche Patienten meiden ihre sozialen Kontakte, durch schlechte und unästhetische Zähne. Sie mögen häufig nicht lachen, können erschwert Essen zu sich nehmen, dieses kann bis zur Vereinsamung führen.

Sofern die Zahnpflege des Patienten nicht mehr selbstständig durchgeführt werden kann, sollte gehandelt werden. Hilfe finden Patienten bei ihrem Zahnarzt oder Dentalhygienikerin. Häufig sind ein geschultes Pflegepersonal oder pflegende Angehörige bereit, die Zahnpflege mit zu übernehmen.

Bekanntlich beginnt die Verdauung im Mund, und diese Lebensqualität wollen wir uns doch alle so lang wie möglich erhalten.

ANNIKA HADER

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



Das psychNAVi-light fehlt im Heft?

Wir sind **ONLINE!**



Alle Infos zu:

- Tagesstätten
- Selbsthilfe
- Fürsprache
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Kliniken

und vieles mehr auf:

www.psychNAVi.de



Psychiatrische Krisenversorgung in Bremen 2025



TELEFONISCH

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

Markiere Deine Telefonnummer, bevor Du in der Krise bist !

Vorwahl Bremen: **0421**

Sozialpsychiatrische Beratungsstellen

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mitte: 8005 8210 | <input type="checkbox"/> Süd: 2221 310 |
| <input type="checkbox"/> Nord: 6606 1234 | <input type="checkbox"/> West: 2221 410 |
| <input type="checkbox"/> Ost: 4081 850 | |

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. 17.00 - 23.00 Uhr**

0421 8005 8233

Nachts: **23.00 bis 8.30 Uhr**

0421 9570 0310

Wochenende: **Samstag & Sonntag**

08.30 bis 17.00 Uhr: 0421 8005 8233

17.00 bis 08.30 Uhr: 0421 9570 0310

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** Amunder Heerweg 83

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

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

An den gepunkteten Linien falten, dann passen die Notfallnummern ins Kartenfach im Geldbeutel. Keine Gewähr für die Richtigkeit. Stand: Mai, 2025



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.

WIE WIR ZUM GENDERN STEHEN:

Wir als Redaktion haben uns mehrheitlich entschieden, in unseren eigenen Texten zu gendern. Autor:innen ist die Entscheidung ob sie gendern wollen, selbst überlassen.

SEIT 2012 ERSCHEINEN WIR CA. ALLE SECHS MONATE.

Kontaktiere uns per:

BRIEF

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

E-MAIL



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 VERMEIDET ...



- Diskriminierung
- Beschimpfungen
- Rufschädigungen
- Verschwörungsmythen
- Gewaltverherrlichungen

Die Redaktion wird alle eingereichten Texte besprechen.
Wir entscheiden mit Dir, ob diese in der nächsten Ausgabe bzw. online erscheinen können.

**Anonym: Du kannst uns deine Texte anonym einreichen. Es ist allerdings von Vorteil, wenn Du für uns trotzdem deinen Namen, Telefonnummer / E-Mail-Adresse auf das Dokument schreibst und dieses als anonym markierst, damit wir Dich gegebenenfalls kontaktieren können.*

Vertraulichkeit wird zugesichert.

Keine Lust, auf das nächste ZWIELICHT zu warten?



www.ZWIELICHT-BREMEN.de

| ARCHIV | VIDEOS | INTERNETARTIKEL | VERANSTALTUNGEN |

Nächstes Thema:
Wer wir sind



Mit der Post an:

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

Per E-Mail an:



redaktion@zwielight-bremen.de