



ZWIELICHT

Die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen



Wer bin ich? S.14

Ich möchte leben! S.64

Wertschätzung und Werthaftigkeit S.78

Wer wir sind

ZWIELICHT - EIN INKLUSIVES ZEITUNGSPROJEKT

der ASB Seelische Gesundheit gGmbH

ViSdP: Andreas Setzer

ASB Seelische Gesundheit gGmbH

Rathausplatz 1, 28309 Bremen

FOTOS/GRAFIKEN:

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

REDAKTION:

Volker Althoff, Helena Bagdatopulos, Cornelia Burmeister, Joachim Götz, Irmgard Gummig, Maximilian Heitzer, Sarah Hulmes, Alexander Kuhfahl, Andreas Roemer, Valentin Skwirblies, Mariana Volz

AUTOR:INNEN:

Harald Allermann, Annika Hader, Eva Joan, Karsten Kirschke, Christian Knieps, Benjamin Lapp, Alina M., "Anno Nym", Heike Oldenburg, Julia Schröder, Sophia, "Lobo Tommy", Ulrike Wiedemann,

REDAKTIONSANSCHRIFT:

ASB Seelische Gesundheit gGmbH
Redaktion Zwielicht

Mariana Volz

Maximilian Heitzer

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: 3000 Exemplare



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Bremen, Juni 2026

Liebe Vielfältige, liebe Zwielightige,

Ihr haltet die 25. ZWIELICHT-Ausgabe in euren Händen. Wir sind stolz darauf, es trotz aller Widrigkeiten geschafft zu haben, dieses Heft herauszubringen.

Es hat etwas länger gedauert als üblich, nichtdestotrotz haben wir auch diesmal wieder viele verschiedenartige interessante Artikel in diesem Heft zusammengebracht.

Das Titelthema „Wer wir sind“ war gar nicht so leicht einzuordnen und führte den einen oder anderen auf tiefe Gedankenpfade.

Es erwarten euch aber nicht nur Artikel zum Titelthema, sondern auch neue und altbekannte Autorinnen, die uns mitnehmen und Einblicke gewähren, die man sonst vielleicht eher selten bekommt – zum Beispiel, wie es ist, unter dem Messie-Syndrom zu leiden oder wie ein Assistenzhund das Leben bereichern kann. Auch ein Artikel zum Thema Mediensucht ist in dieser Ausgabe zu finden. Wer es weniger sachlich mag, kann sich vielleicht in Geschichten und Gedichten in unserer Rubrik „Vielfältiges“ ein Stück weit wiederfinden oder sich von anderen Erlebnissen und Sichtweisen berühren lassen.

Eine weitere wichtige Neuigkeit zu Veränderungen im ZWIELICHT, für die im Vorwort nicht genug Platz war, findet ihr auf Seite 8.

Viel Spaß beim Eintauchen in die Ausgabe Nr. 25!

Schaut gerne auch auf unserer Webseite vorbei: **www.ZWIELICHT-bremen.de**

Eure Redaktionsleitung

Mariana Volz

TITELTHEMA

10 WER WIR SIND

...von Ulrike Wiedemann

12 WER WIR SIND ODER

WORTE AN DIE

GEMEINSCHAFT PSYCHISCH

KRANKER / COMIC

...von Karsten Kirschke

14 WER BIN ICH?

...von Sophia

VIELFÄLTIGES

16 THE MUSIC LIVES

...von Sarah Hulmes

20 DER MUND

...von Joachim Goetz

24 DER KUSS

...von Christian Knieps

28 GUT DASS DU NICHT MEHR DA BIST

...von Cornelia Burmeister

30 WORTE

...von Irmgard Gummig

32 BÄUME KÖNNEN NICHT SPRECHEN

...von Mariana Volz

36 DER PINKE HIRSCH

...von Mariana Volz

38 BEGEGNUNG AN DER SCHLACHTE

...von Anno Nym

40 EIN TREUER BEGLEITER

...von Annika Hader

44 ETWAS

...von Harald Allermann

50 DIE FREIHEIT ZU LEBEN

...von Irmgard Gummig

52 ES WAR EINMAL / RÜCKBLENDE

...von Eva Joan

54 DER DRITTE IM GARTEN

...von Christian Knieps

VIELFÄLTIGES

58 COMICS

...von Lobo Tommy

60 ICH HABE DOCH NUR GEMACHT WAS MIR SPASS MACHT

...von Cornelia Burmeister

62 WIRST DU DA SEIN

...von Benjamin Lapp

64 ICH MÖCHTE LEBEN

...von Joachim Goetz

INFORMATIVES

66 SCHNEEFLOCKEN DIE SICH NIE GLEICHEN

...von Volker Althoff

72 DIE VILLA WISCH

...von Alina M.

74 MEDIENSUCHT EINE "NEUE" KRANKHEIT

...von Julia Schröder

78 WERTSCHÄTZUNG UND WIRKSAMKEIT

...von Sarah Hulmes

82 MIT SCHIZOPHRENIE IST EIN GUTES LEBEN MÖGLICH!

...von Heike Oldenburg

86 ÜBER DAS MESSIE- SYNDROM

...von Volker Althoff

ZWIELICHT

08 VERÄNDERUNG DES ZWIELICHTS

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!**



Veränderung des ZWIELICHTS

Zeiten ändern sich und mit ihnen die Art wie wir denken, arbeiten und zusammen wachsen. Die Zeiten erscheinen unsicher und Veränderungen liegen in der Luft.

Auch wir als Redaktion Zwielight verändern uns. Aufgrund der massiven Kürzungen durch das Jobcenter 2025 mussten uns schon vor der Veröffentlichung der letzten Ausgabe einige Mitarbeiter:innen verlassen. Weitere Kürzungen im gesamten sozialen Bereich und dem Sozialstaat werden momentan diskutiert. Ein Abbau von Sozialstaatlichkeit beeinträchtigt nicht nur die Lebensrealität einzelner leistungsgerechterer Menschen, sondern auch die Angebote und Projekte innerhalb der Träger und die Menschen die dort beschäftigt sind. So gilt das auch für das Zwielight. Dementsprechend herausfordernd ist die Bewältigung der gleichen Aufgaben mit weniger Arbeitskräften und eingeschränkter öffentlicher Finanzie-

rung. Um weiterhin über sozial-psychiatrische Lebensbereiche zu berichten, und Erfahrungen und Geschichten sichtbar zu machen strukturieren wir also etwas um.

Zu den Änderungen gehört, dass wir zukünftig einen größeren Fokus auf unsere Website www.zwielight-bremen.de legen wollen. Alle unserer Artikel werden zukünftig primär online veröffentlicht. Ein Heft soll weiterhin erscheinen und eine Auswahl der Onlineartikel beinhalten.

Kurz gesagt: wir sehen durch die Veränderungen die Möglichkeit uns weiterzuentwickeln und eine größere Reichweite zu erreichen.

Denn: wir haben Bock weiter zu machen, gerade jetzt!



www.zwielicht-bremen.de



Wer wir sind

von Ulrike Wiedemann // Gestaltung: Valentin Skwirblies

Wer wir sind ist nicht immer das, was andere sehen. Wir müssen uns oft verstellen, um in die Gesellschaft zu passen. Und gehen dabei oft über unsere Grenzen, bis nichts mehr geht. Dieses musste ich schmerzhaft am eigenen Körper erfahren.

Bevor ich der Liebe wegen nach Bremen zog, habe ich versucht, es allen Recht zu machen. Auch dem Anspruch meiner Eltern wollte ich es Recht zu machen. Als ich nicht mehr konnte, wendeten sich Viele von mir ab und ließen mich fallen wie eine heiße Kartoffel. Erst durch meinen Mann lernte ich mich besser kennen. Ich bin ich und ich darf die sein, die ich jetzt bin. Ich habe mich so akzeptiert wie ich bin. Meine Baustellen gehören zu mir. Mit professionellen Hilfen und den Freunden komm' ich weiter. Stärken kenne ich zu gut und auch das, was nicht so gut läuft, ist irgendwie bekannt.

Wer wir sind? Hab Mut, dich zu entdecken.





„Wer wir sind“ Oder: Worte für die Gemeinschaft psychisch Kranker

von **Karsten Kirschke** // Gestaltung: Dorra Gafsi / Redaktion Zwielight

Wir sind ein offenes Geheimnis. Die ganze Welt kann es fühlen. Wir haben Angst und sind beängstigend. Man sieht uns an, dass wir Medikamente nehmen. Wir können uns nicht verstecken vor den strafenden Blicken. Demnächst steht unser Name auf gefährlichen Listen.

Nachts können wir nicht schlafen. Tagsüber sind wir müde und unfähig, zu arbeiten. Wir sind nutzlos und kaum zu gebrauchen. Mühsam atmen wir weiter, um zu ahnen, dass die Demut uns trägt. Wir sind verloren und kämpfen, obwohl wir nicht siegen können. Wir kennen den Kummer und nehmen ihn so, wie er ist.

Jeder von uns ist alleine. Und doch sind wir zahlreich. Zu wenige aber, um gehört zu werden. Unsere Stimmen verstummen im Chaos der verzweifelten Wut. Wir sind unterschiedlich und dennoch vergleichbar. Wir ähneln uns durch ähnliches Leid.

Wir streben nach Wahrheit, nur um der Wahrheit zu dienen. Um das Glück zu ermessen, bei der Suche nach Sinn in sinnloser Not. Wir können die Welt noch verstehen, wo sie sich selbst nicht mehr versteht. Beseelt von Dämonen ringen wir um göttlichen Trost. Einsam und klaglos träumen wir wohligh in die Schmerzen hinein. Jenseits von Gut und Böse ist der Wahn nicht mehr wichtig.

Denn dort, wo die Gedanken zur Hölle werden, schlägt unser heiteres Herz. Wo wir nicht mehr tiefer sinken können, loben wir die Tiefe für ihren verlässlichen Sog. Unser Wille ist ein Abgrund, der in sich selber stürzt. Wir sind unser eigener Tod und warten auf seine Vollstreckung.

Doch noch halten wir uns fest an einem zärtlichen Blick. An einer Blume, die am Wegesrand blüht. Am Duft von Regen, der im Sommer auf den heißen Asphalt

fällt. Am Windhauch, der heilsam um unsere schiefen Nasen weht. An der Erkenntnis, dass wir sterben dürfen. An der Freiheit, dieses letzte Urteil anzuerkennen. Ganz gelassen, mit freundlichen Fragen und mit heiligem Mut.

Unser Leben bleibt flüchtig. Nur die Vergänglichkeit ist ewig. So wie die Gewissheit, dass es weitergehen wird. Irgendwie. Und irgendwann auch ohne uns. Kein quälender Kummer steht dem Ende im Weg.

Auch morgen scheint die Sonne hinter einer dunklen Wolkenwand. Auch morgen wird es einen neuen Morgen geben. Für heute aber ist es gut gewesen. Wir mögen uns schlafen legen nach einem tapferen Tag. Wer wir sind, spielt nun keine große Rolle mehr.



Comic

von Karsten Kirschke



Wer bin ich?

von **Sophia** // Gestaltung: Sarah Hulmes

Eine Liebevoller Reise zu dir selbst

Es gibt Fragen, die klingen so einfach – und tragen doch die ganze Tiefe des Lebens in sich. Eine davon lautet: „Wer bin ich?“

Nicht: Was tue ich?

Nicht: Was denken andere über mich?

Nicht: Welche Rolle spiele ich?

Sondern: Wer bin ich – tief in meinem Innersten, wenn alles andere still wird?

Ein leiser Anfang

Vielleicht beginnt die Antwort dort, wo der Lärm des Alltags abnimmt.

Wo du für einen Moment nicht funktionieren musst.

Nicht stark sein musst.

Nicht gefallen musst.

Vielleicht sitzt du dann ganz still, atmest

ein und aus, und spürst: Da ist etwas in dir, das nicht vergeht.

Etwas, das schon da war, bevor du all die Namen und Etiketten bekommen hast.

Bevor du wusstest, wie man sich benehmen soll.

Bevor du dich angepasst hast.

Vielleicht bist du nicht zu finden. Vielleicht bist du zu fühlen.

Zwischen Rollen und Wesen

Im Laufe unseres Lebens tragen wir viele Masken:

Die der Tochter, des Sohnes, der Freundin, des Kollegen, des Helden, der Versagerin, der Ruhigen, des Lauten.

Diese Rollen helfen uns, Teil einer Welt zu sein.

Doch sie sind nicht unser wahres Zuhause.

Dein wahres Wesen liegt unter diesen

Schichten.

Nicht in dem, was du tust, sondern in dem, was du bist.

Du bist nicht deine Fehler.

Du bist nicht deine Erfolge.

Du bist nicht deine Vergangenheit.

Du bist der Raum, in dem all das geschieht.

Du bist Bewusstsein. Herz. Seele. Leben selbst.

Hinsehen statt Wegrennen

Manchmal haben wir Angst, diese Frage wirklich zu stellen – aus Furcht vor dem, was wir finden könnten.

Doch gerade dort, wo du zögerst hinzuschauen, wartet ein Teil deiner Wahrheit.

Vielleicht ist es Schmerz. Vielleicht ist es Sehnsucht. Vielleicht ist es Liebe, die so lange ungehört war.

Es ist heilsam, dich selbst in den Arm zu nehmen. Mit allem, was du bist.

Mit deiner Tiefe.

Mit deinem Zweifel.

Mit deiner Schönheit.

Ein Weg, kein Ziel

„Wer bin ich?“ ist keine Frage, die man einmal beantwortet und dann weiß man es für immer. Es ist ein lebendiger Prozess, ein Werden, ein Entdecken.

Du veränderst dich, entfaltest dich, wachst - und doch bleibst du im Kern immer du.

Du bist die Stille hinter den Gedanken.

Du bist das Licht hinter den Schatten.

Du bist mehr, als Worte je greifen können.

Ein liebevoller Impuls zum Schluss

Wenn du dir diese Frage stellst.. WER BIN ICH... dann geh nicht auf die Suche, um dich zu definieren –

Geh, um dich wiederzuerkennen.

Geh nicht mit Druck, sondern mit Neugier.

Nicht mit Angst, sondern mit Mitgefühl.

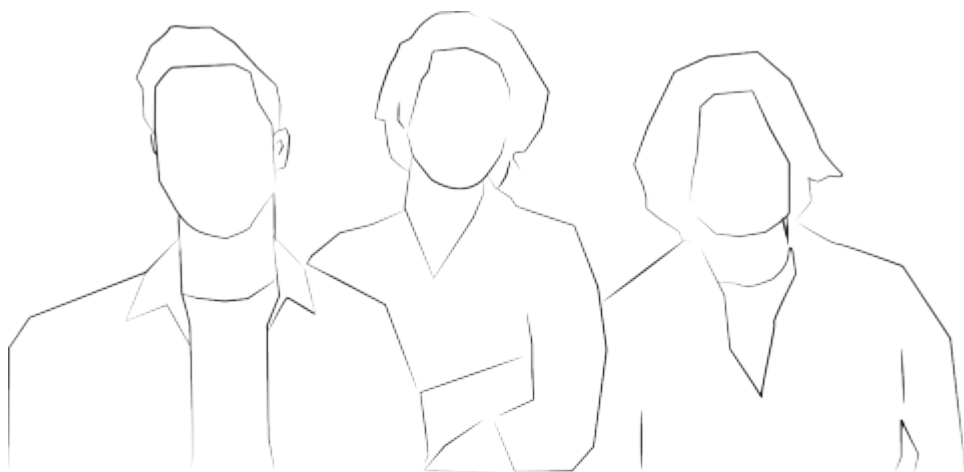
Denn alles, was du suchst, ist schon in dir.

Vielleicht ist die schönste Antwort auf „Wer bin ich?“

Ein stilles, liebevolles Lächeln –

Und das Wissen: Ich bin.

THE MUSIC LIVES



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

Wir schreiben das Jahr 1997, Ende Mai. Während Madeleine Albright die erste weibliche Außenministerin der USA wurde, Dolly das Klonschaf auf die Welt kam und Kofi Annan neuer Generalsekretär der UNO wurde, saß in einem friedlichen Stadtteil von Bremen ein neunjähriges Mädchen und blätterte wie jede Woche nach der Schule in einem Jugendmagazin herum, während ihre Mutter Essen kochte. Auf der letzten Seite des besagten Magazins wurden immer Newcomer der

Musikbranche angezeigt und in diesem Fall ging es um 3 Brüder aus dem US-Bundesstaat Oklahoma. Noch bevor sie den kleinen Artikel neben dem Bild lesen konnte, fiel ihr Blick auf den mittleren der Brüder und ihr entwich ein quietschendes: „Oh mein Gott, ist der Süß!“. Der Name der Band war Hanson, welcher auch der Nachname der Brüder war. Das Musikvideo zu ihrer ersten Single MMMbop lief bald rauf und runter und das erste Album Middle Of Nowhere (dt: Mitten im

Nirgendwo); wie auch der Staat Oklahoma oft bezeichnet wird, kam bald an in die Läden. Die Zeitungen waren voll mit Artikeln und Postern. Innerhalb von ein paar Wochen war ihr ganzes Zimmer mit Postern zu tapeziert und sie sammelte jeden kleinen Schnipsel über die Band zusammen. Alles wurde aufgenommen und sie bekam zu Weihnachten das offizielle Video, welches zeigte, wie die Jungs musikalisch immer größer wurden und um die Welt reisten. Im Jahr 1998 gingen sie dann auf Tour und das Mädchen bettelte darum, dass sie nach Köln aufs Konzert durfte. Aber ihre Mutter hielt sie mit 10 Jahren für zu jung. Langsam wurde es ruhiger um die Band und das kleine Mädchen fand auch an anderen Musikern und Musikrichtungen Gefallen, bis zum Jahr 2000, als sie das gleiche Magazin wieder aufschlug und ihre Lieblinge wiedersah, die nun natürlich ein paar Jahre älter waren und ein Comeback versuchen wollten. Die Musik war rockiger als zuvor, was ihr gut gefiel.

Danach wurde es aber langsam wieder ruhig um die Band und für viele, die später andere Interessen verfolgen, wäre hier wahrscheinlich Schluss. Aber nicht so schnell, ich bin nämlich das kleine Mädchen von damals!

2004, als ich grade 16 Jahre alt geworden

war, kam das dritte Album raus, welches das erste Mal unter dem eigenen Label der Band veröffentlicht wurde, nachdem sie mit dem alten Label Streit hatten und um ihre selbstgeschriebenen Songs kämpfen mussten. Ich hatte sonst nur durchs Internet erfahren, was die Jungs in den USA machten. Als rauskam, dass die erste Singleauskopplung des Albums bei einem Musiksender vorgestellt wurde, war mir klar, dass ich dort hin musste! Und tatsächlich ließ meine Mutter mich dieses Mal sogar fahren. Ein paar Bekannte aus dem Internet und ich hatten Glück, denn es waren noch Plätze in der Show frei und wir fälschten sogar Unterschriften



unserer Eltern, um reinzukommen. Und das hatte sich gelohnt! Ich war den Menschen nah, die mich schon als Kind meine Sorgen vergessen ließen und mich zum

Träumen einladen und jetzt wo ich vor Ihnen stand, fühlte ich mich verbundener denn je. Und im wahren Leben sah mein favorisierter Bruder noch viel besser aus als auf Postern oder im Fernsehen! Im gleichen Jahr ging ich das erste Mal auf ein Konzert der Jungs und alle Dämme brachen bei einem bestimmten Song. Ich lernte Gleichgesinnte kennen und obwohl sich schon damals eine Depression anschlich, war ich auf den Konzerten einfach nur glücklich. Unter Menschen zu sein, die mit der gleichen Musik verbunden waren und mit einem in der Menge sangen und auch einfach nur die Fahrt in verschiedene Städte und später auch andere



Länder, tat mir einfach so verdammt gut. Nach dem vierten Studioalbum war kein Konzert in Deutschland geplant, also beschloss ich mit meinem Großvater nach London zu fliegen. Wir flogen hin, ich war beim Konzert. Wir übernachteten auf dem Flughafen und flogen in aller Herrgottsfrühe wieder nach Hause. Taxifahrer zeigten uns einen Vogel, als mein Opa erzählte, was wir in London machten, aber ich war glücklich und das machte wiederum meinen Opa glücklich. Und er war auch immer der erste, der mir ein Ticket oder den Zug zahlte, wenn die Jungs wieder im Land waren.

Ich flog für Konzerte nach Norwegen, in die Niederlande, andere Teile von Großbritannien und in die Schweiz. Oft trafen wir die Jungs noch am Tour Bus, machten Fotos oder redeten mit ihnen. Während der Pandemie waren nur Streamingkonzerte möglich und auch diese lenkten mich ab. Bei der nächsten Tour hatte ich ein Meet and Greet gewonnen. Sofort als ich rein kam, sagte der süße Junge von damals, der inzwischen zu einem hübschen Mann geworden war, dass wir uns ja auch schon so viele Jahre kennen und er sich freut, dass sie wieder auf Tour gehen konnten um uns alle zu sehen. Ich erzählte ihm, dass mir die Streamingkonzerte so viel gegeben hatten und mir auch halfen mich von einem fa-

miliären Verlust abzulenken und ich froh bin, dass sie seit fast 25 Jahren Teil meines Lebens sind. Er nahm mich in den Arm und er und seine Brüder sagten, dass auch sie froh sind, ein Teil davon zu sein. Viele werden sagen, dass es wahrscheinlich nur eine Masche ist um Fans glücklich zu machen, aber ich glaube wirklich, dass sie es ernst meinten. Immerhin ist der Hype nicht mehr wie in den 90ern und trotzdem ist ein Kern von Fans geblieben, die immer wieder kommen und immer hinter der Band stehen. Das Glück, was ich beim Hören der Musik fühle, ist unbeschreiblich. Sie weckt Erinnerungen an meine Kindheit, an die Konzerte und auch an die Menschen, die ich auf dem Weg getroffen habe. Und natürlich gibt es auch Songs, die mich berühren und auch traurig machen, aber ich finde genau das ist das Schöne an Musik, denn sie weckt verschiedene Emotionen und verbindet Menschen. Und ich würde mir wünschen, dass jeder Mensch etwas findet, für das er brennt und das dafür sorgt, dass man aus seiner Einsamkeit herauskommt und mit Anderen feiert! Seien es Musikkünstler, ein Fußballverein, Bücher oder sonstige Interessen. Das Gefühl nicht allein zu sein, hilft mir ungemein, wenn ich mit anderen Fans austausche und ich bin glücklich, wenn ich die Leute nach Jahren wieder auf einem Konzert treffe. Auch das einfach austauschen über das Inter-

net oder telefonieren, bevor ein Steamingkonzert anfängt, ist so eine große Hilfe, denn man redet ja auch nicht nur über das Konzert oder die Band selbst, sondern auch darum, wie es einem selbst geht und was im Privatleben so passiert. Wenn man Leute mit gleichen Leiden findet, kann man sich auch darüber austauschen und sich auch so mal treffen, um raus zukommen. Natürlich gibt es auch andere Künstler und Musiker, die ich sehr schätze, aber Hanson werden wohl immer einen Platz in meinem Herzen haben.

Ich denke das gibt einen guten Einblick darin, wer ich eigentlich bin und für was ich brenne.



„The first music you really fall in love with is more than just music. It's something that clicks in you beyond the song; it's a message or image that causes you to jump in and not let go“.

-Taylor Hanson

Der Mund

von Joachim Götz // Gestaltung: Irmgard Gummig

Jemand hatte mir damals mal den Mund zugeschraubt, und mit Muttern alles abgesichert, und mit Nägel noch drauf gehauen! Ich weiß bis heute nicht, warum sie das tun mussten. Ich wollte ja eigentlich nur „Mama“ sagen!

Sie hatten auf die Finger geklopft, als es Zeit war, die Welt zu ergreifen! Vermutlich, weil die Finger da waren, zum Draufschlagen! Die Finger waren da, und die rechte Zeit dafür! Man muss das verstehen! Schließlich war damals eine schlimme Zeit! Früher war ja immer eine schlimme Zeit! Das muss ein gebildeter Mensch heute wissen! Und so ein erwachsener Mann brauchte etwas, um seinen Ärger loszuwerden! So steht's doch in den Geschichtsbüchern! Keiner wird das bestreiten können! Junge! Hast du nun Abitur oder nicht? Stell dich doch nicht so doof an!



Sie schlugen einen dicken Nagel in einen Baum, als er noch ganz klein war! Dass er eingehen sollte! Denn er störte dort, wo er gerade war. Zufällig mussten dort Soldaten vorbei marschieren! Und wenn der Baum mit seinen Zweigen und Blättern die Soldaten nun am Bart gekitzelt hätte, und sie zum Lachen gebracht hätte, wie hätte das dann ausgesehen? Man stelle sich das nur mal vor! Nein, das muss man einsehen! So was wäre ja einfach nur lächerlich!

Und wenn dort auch noch Kirschen gewachsen wären? Dann wären die Soldaten eventuell noch auf dumme Gedanken gekommen, von den Kirschen zu naschen! Sie wären alle weich und zart geworden, hätten sich rosafarbene Blumen in ihre Knopflöcher gesteckt und an ihnen gerochen, hätten gemerkt, dass die Früchte des Landes gut schmecken, und wären auf den äußerst dummen Gedanken gekommen, dass das ein gutes Land sei, und dort Menschen leben könnten, die sind wie wir? Etwa mit den gleichen Gefühlen, wenn sie eine süße Kirsche essen? Etwa mit den gleichen Gefühlen, wenn sie sich verlieben? Sollen Soldaten etwa Menschen sein, die in Frage stellen? Menschen, die Fragen stellen? Solche Soldaten, tut mir leid, kann kein Land gebrauchen, sie wären vollkommen dienstunfähig! Das muss man doch einsehen!

Jetzt geht der Mund nicht mehr auf! Er möchte euch gerne etwas sagen, aber er kann nicht. Weil drauf gehauen wurde! Und wenn man auf einen kleinen Mund einmal draufhaut, dann zieht er es vor, für immer zu schweigen! Na ja, das muss man euch ja nicht erst noch erklären! Oder doch?

Ihr wisst doch so viel! Ihr fliegt ja auf den Mond! Ihr seid doch bestimmt sehr gescheit? Wenn man auf einen Mund draufhaut, dann schwellen die Lippen an! Sie werden schön dick! Das liegt daran, dass das ganze Blut dort an die Stelle kommt, um schnell helfen zu können! Denn das kleine Körperchen von dem kleinen Menschen hat ja schon den Willen, leben zu möchten! Deshalb eilt das ganze Blut dorthin, um möglichst schnell wieder heile zu machen, wo ihr drauf gehauen habt! Aber wie gesagt, das muss man euch ja nicht erst noch erklären!

Nun ja, jetzt, da der Mund nun still genug geworden ist für eure Nachtruhe, könnt ihr ja gut schlafen! Ihr könnt mühsam eure dicken Bäuche wälzen auf den teuren Matratzen! Könnt neue Kriegspläne schmieden! Aus Kriegsgründen!

Ich möchte euch etwas sagen mit dem Mund, wo drauf geschlagen wurde. Ich möchte euch etwas erzählen,

was eure Kriegsherzen bricht.
Ich möchte euch mit meinem
vernagelten Mund, - vielleicht
dem einzigen, der etwas zu sa-
gen hat, etwas bedeutsames
verkünden:

Wenn ihr untergeht, dann nur
mit uns! Und wir gehen nicht,
bevor ihr von der Bildfläche ver-
schwunden seid. Ihr könnt keine
Waffe erfinden, die Menschen
wie mich jemals mundtot
macht.

Vergesst den Traum von einer
Welt ohne die Elenden! Denn
die Elenden sind es, die die
Welt am Leben erhalten! Die
Elenden sind die, die Gott liebt!
Und ich möchte euch noch et-
was sagen: der Baum, in den
der große dicke Nagel geschla-
gen wurde, trug tatsächlich ei-
nes Tages die besten Kirschen,
die ich je gegessen habe in mei-
nem Leben! Hier war etwas, das
leben wollte! Der Nagel konnte
die Kraft des Lebens nicht be-
eindrucken! Der Baum wurde
noch groß und stattlich, und er
trug sehr sehr viele sehr sehr
gute Früchte!
Wirklich wahr!
Ungelogen!

Das ist eine wahre Geschichte!

Den Baum gab es wirklich,
und den Mund;
auf den geschlagen wurde,
leider auch!

Und es tut mir leid
eure ach so
empfindsamen Herzen
damit zu beleidigen!
Mit einem Mund,
der eigentlich
gar nicht
reden
können
dürfte.



| VIELFÄLTIGES





Der Kuss

von Christian Knieps // Gestaltung: Sarah Hulmes

Es war einer jener Augenblicke, in denen die Zeit, die ansonsten doch; gleich einem nicht aufzuhaltenden, aus den Scharnieren der Ewigkeit heraustretenden Mühlrad, rastlos ihre Bahnen dreht und alles, was in ihr existiert, in einen Strudel aus Ursache und Wirkung, Möglichkeit und

Bedingtheit mitzieht, auf eine beinahe schmerzhaft spürbare Weise innehält – als wäre sie, die Zeit selbst, angetan von der seltsamen Schlichtheit und zugleich kosmischen Bedeutung dessen, was sich da in einem schummrigen Schlafzimmer zwischen zwei nackten, mit der Unmittel-

barkeit ihrer eigenen Körperlichkeit konfrontierten Menschen abspielte, und eben darum gewillt, für einen Moment lang nicht weiterzufließen, sondern stumm, lauschend und ausnahmsweise dienstbar zu sein.

Sie saßen auf der Bettkante, jener archetypischen Schwelle zwischen dem wachen Davor und dem träumenden Danach, einem Ort, der von der Welt der Begriffe nicht ganz erfasst werden kann, weil er zugleich vom Noch und dem Schon geprägt ist, und während ihre Körper einander nicht berührten, war doch ihre Nähe so evident, so aufgeladen mit einer elektrischen, gleichwohl fast metaphysischen Spannung, dass man den Eindruck gewinnen konnte, das bloße Nebeneinandersitzen, das synchronisierte Atmen, das widerhallende Pochen zweier Herzen könne ausreichen, um das Weltganze aus seinen Angeln zu heben oder es im Gegenteil in eine nie gekannte Harmonie zurückzuschwingen.

Keiner von beiden sprach, nicht weil es nichts zu sagen gegeben hätte – denn ihre Seelen waren angefüllt mit Eindrücken, mit Geständnissen, vielen Fragen und farbigen Erinnerungen an das eben Vergangene und Ahnungen von dem, was kommen mochte –, sondern weil jedes Wort, das sich hätte erheben wollen, im

Halse stecken blieb angesichts einer so reinen Form von Präsenz, die in ihrer stummen Radikalität alles Verbale als unangebracht, ja beinahe obszön erscheinen ließ, weshalb das Schweigen, das sich zwischen ihnen ausbreitete, nicht leer, sondern erfüllt war, dichter als jede Rede und gewichtiger als jedes Urteil.

Der Mann – nicht mehr jung und doch noch im Besitz jener flüchtigen Glut, die zwischen Reife und Sehnsucht flackert, wie ein letzter heller Schein vor dem sanften Erlöschen – hatte die Hände in den Schoß gelegt, als müsste er sich selbst daran hindern, das, was so nahe war, zu ergreifen, denn er wusste, dass jede zu schnelle Geste, jedes Zuviel an Wollen, das, was zwischen ihnen war, zerstören, verkleinern und zur banalen Geste degradieren könnte, und also blieb er still, wartend, tastend mit den Augen, die, wie ein Windstoß auf einer ruhenden Wasseroberfläche, immer wieder über das Gesicht der Frau glitten, das Ausdruck von etwas Unbestimmtem war, einer Mischung aus Müdigkeit, Befreiung, Traurigkeit und – nicht zuletzt – jenem zarten Triumph, den man empfindet, wenn man sich dem Leben nicht entzogen, sondern es trotz allem angenommen hat.

Die Frau – mit einer Haltung, die mehr über sich sagte als jedes noch so ausführ-

lich ausbuchstabierte Bekenntnis, ein Sich-nicht-mehr-Verstecken, ein Unterschreiben unter die eigene Gebrochenheit und Schönheit zugleich – hatte das Kinn leicht zur Seite geneigt, als horchte sie auf etwas, das nicht in Worten, nicht einmal in Gedanken, sondern einzig in der vibrierenden Luft zwischen ihnen Form angenommen hatte, und sie wusste, mit einer fast schmerzhaften Gewissheit, dass das, was geschehen würde, nichts anderes sein konnte als die folgerichtige Konsequenz jenes gemeinsamen Innehaltens, das nicht auf Begehren, sondern auf Erkennen gründete – ein Erkennen nicht des Anderen in seiner Unterschiedlichkeit, sondern des Selbst im Anderen.

Der Moment dehnte sich, wurde lang und länger, und hätte man ihn messen wollen mit den groben Instrumenten der Uhrenindustrie oder den Takten menschlicher Produktivität, so wäre man wohl zur irrigen Annahme gekommen, dass nichts geschähe, obgleich in Wahrheit alles geschah – ein inneres Sich-Öffnen, ein Loslassen von Bildern, von Erwartungen, von Rollen, und ein sich Einlassen auf das, was nicht geplant, nicht vorhergesehen und doch vielleicht längst beschlossen war, irgendwo zwischen Zellen und Zeichen, zwischen Gedankenfragmenten und Körpergedächtnis, zwischen zwei Wesen,

die nichts verband außer dem Umstand, dass sie nun, in diesem Augenblick, das Wagnis des gänzlichen Daseins miteinander eingegangen waren.

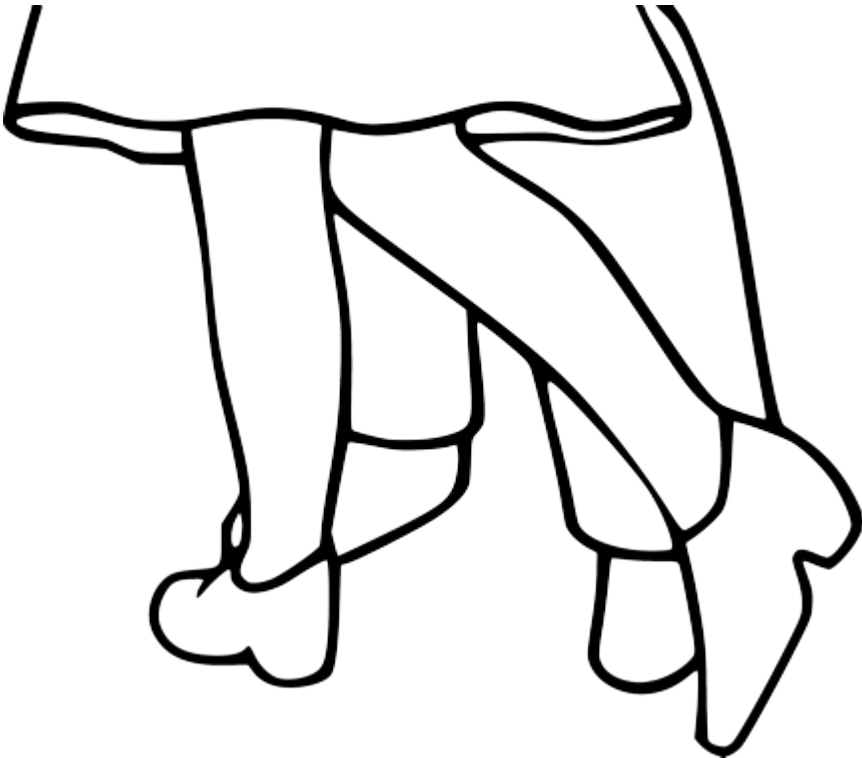
Und dann – nicht abrupt, nicht als Bruch, sondern als organische, fast naturwüchsige Folge all dessen, was nicht gesagt, nicht getan, aber gefühlt und durchlebt worden war – beugte er sich vor, nicht viel, nicht so, dass man hätte sagen können, dies sei nun eine klare Initiative, ein entschlossener Akt der Verführung oder ein kühner Schritt ins Unbekannte, sondern eher so, als folgte er einer inneren Bewegung, die ebenso gut aus ihr wie aus ihm hervorgegangen sein mochte, und ihre Lippen, die bis dahin eine eigene, ganz private Stille bewahrt hatten, trafen sich in einem Kuss, der so wenig besitzen wollte, dass er gerade darin seine Wahrheit fand.

Es war ein Kuss ohne Einfordern, ohne Drängen, ohne jeden performativen Überschuss, ein Kuss, der nicht begehrte, sondern bezeugte, nicht forderte, sondern gab, nicht annahm, sondern verstand, nicht zwang, sondern einlud, und während ihre Münder sich berührten, als wären sie zwei Teile einer sich längst kennenden und doch immer neu entdeckenden Welt, durchzuckte sie beide jenes

seltene Gefühl, dass alles, was geschehen war und noch geschehen mochte, durch diesen einen, unscheinbaren, fast schüchternen Akt auf wunderbare Weise gesättigt, ja geheiligt wurde.

Während die Welt draußen ungeachtet des Momentes der beiden fortwährend floss, saßen sie weiter da, nackt, entwaffnet und berührt in jener Weise, die nicht in der Intensität der Berührung liegt, sondern in der Wahrhaftigkeit des Berührens

selbst, und sie wussten – jeder auf seine Art, aber doch miteinander –, dass dieses Jetzt, so unspektakulär es der Außenwelt auch scheinen mochte, einer jener raren Punkte im Gewebe der Existenz war, an denen das Persönliche und das Allgemeine, das Zeitliche und das Ewige für einen winzigen, kostbaren Moment ineinandergriffen wie die Zahnräder eines Uhrwerks, das nicht mehr misst, sondern nur noch den Moment bewacht.



Gut, dass du nicht mehr da bist

Die toxische Beziehung zu meiner Mutter



von Cornelia Burmeister // Gestaltung: Cornelia Burmeister

Ich sitze auf dem Sofa und schaue mit einem Auge auf den Bildschirm des Fernsehers.

Da wird ein Buch vorgestellt und als ich den Titel dieses Buches höre, bin ich wie elektrisiert.

„Gut, dass du nicht mehr da bist: Die toxische Beziehung zu meiner Mutter“ ist der Titel des Buches.

Ein Thema, das ich mit der Autorin gemeinsam habe.

Dieser Titel triggert mich sehr. Endlich traut sich mal jemand, davon zu erzählen. Ich habe Angst davor, mich mit diesem Thema zu beschäftigen, spüre aber, dass es eine wertvolle Erfahrung sein kann.

Ich hatte immer ein schlechtes Gewissen

seit dem Tod meiner Mutter, war froh, nun endlich Ruhe vor ihr zu haben. Da kommt diese Autorin und behandelt dieses schwierige Thema.

Die Frau heißt Franziska Hohmann.

Das Buch, das sie geschrieben hat, heißt:

„Gut, dass du nicht mehr da bist: Die toxische Beziehung zu meiner Mutter – und wie ich lerne loszulassen“

In einem Text aus dem Internet taucht in Bezug auf das Buch folgende Frage auf: „Was passiert, wenn sich die von Natur aus sicherste Bindung der Welt unsicher anfühlt?“

Ich verstehe diese Frage aber anders.

„Was passiert, wenn die von Natur aus si-

cherste Bindung der Welt gar nicht existiert?“ Wenn es da keine normale Bindung zur Mutter gibt und wenn sich die betroffene Person auch noch dafür schuldig fühlt?

Ständig ist etwas mit Muttern los und ich bin daran auch noch schuld, das alles von klein auf. So fühle ich mich ständig schuldig und versuche, zu helfen. Vergesse aber dabei mein eigenes Leben.

Genauso, so fühlt es sich jedenfalls für mich an. Das über sehr lange Zeit.

Hilfe ist da nicht zu erwarten. Und nun?

Eigentlich SOS, Hilfe von außen erbeten, wäre gut. Denn das kann ein Kind nicht leisten. Es ahnt aber gar nicht, dass es Hilfe benötigt.

Es ist ein besonders schwieriges Thema, das aber auch mal aufgearbeitet gehört.

Denn da entsteht eine besondere Angst, die die betroffenen Personen wie ein böser Schatten verfolgt, und die Person wird diese Angst nicht mehr los. Sie braucht dafür Hilfe von außen.

Oft wird dabei nach einem Ausweg gesucht und vermeintliche Helfer kommen ins Spiel. Alkohol, Medikamente und leider auch Drogen. Doch helfen können diese leider gar nicht. Machen alles noch schlimmer.

Diese Angst ist dabei das eigentliche Problem. Um diese zu überwinden, braucht es Hilfe von außen und viel Mut.

Trotz all der Hilfe ist der Weg hart und

steinig.

Einige fürchten sich sehr davor. Denn solch eine Therapie schlaucht sehr und lässt das Gefühl aufkommen, dass niemand helfen kann.

Hier an dieser Stelle kommt das Buch ins Spiel. Die Betroffenen bemerken, dass es da doch noch mehr Menschen mit diesem Problem gibt, dass sie nicht so allein sind wie gefühlt.

Die Autorin beschreibt mutig ihre Erlebnisse und Gefühle in diesem Buch. Es war sicher nicht einfach, es so zu schreiben.

Die Parallelen zu meinem eigenen Leben fallen dabei auf. Es entsteht ein „WIR-Gefühl“ welches guttut.

Danke für dieses Buch.

Gedankt sei auch allen Helfern da draußen, die den Betroffenen durch eine schwere Zeit helfen. Denn diese Hilfe ist nicht selbstverständlich.

Langsam lernte ich, mit meinen Bedürfnissen richtig umzugehen.

Heute geht es mir viel besser. Mein Dank geht an alle, die dazu beigetragen haben.

Gruß Conny

Angaben zum Buch

Franziska Hohmann

"Gut, dass du nicht mehr da bist. Die toxische Beziehung zu meiner Mutter - und wie ich lerne loszulassen"

ISBN: 978-3-453-60711-8

Heyne Verlag

Worte



von Irmgard Gummig // Gestaltung: Irmgard Gummig

"Frühling lässt sein blaues Band ..."

Worte,
vom Dichter Eduard Mörike im 19. Jahrhundert zu Papier gebracht in einer Reimform, die ein Gefühl der Umarmung bei mir hinterlässt.

Meine Schwester schreibt mir diese Worte, und das lässt mich lächeln. Bilder von Erinnerungen an Gemeinsames entstehen in meinen Kopf, an Gutes, an kurze friedliche Situationen, die es tatsächlich auch gab in unserer gemeinsamen Vergangenheit.

Es ist eine starke Verbindung zwischen uns Schwestern, die ich spüre, obwohl wir räumlich so weit voneinander entfernt leben. Es ist die Hoffnung, und ganz sicher auch das gemeinsame Erbe, das wir in uns zu tragen haben, dass uns solche Worte manchmal fast zeitgleich denken

und aufschreiben lässt.

Dieses gemeinsame Erbe des sich bewusst Seins der Bedeutung von ausgesprochenen Worten, des bewusst mit Worten umgehen auf unsere sehr persönliche Art, bei allem mit der Bedeutung dessen, was wir ausdrücken. Die Liebe zu Worten, das sind Erinnerungen an unsere gemeinsame Kindheit, gefühlt so manches Mal den Ausgleich schaffend zu anderen erlebten Unbilden.

Ich war acht Jahre alt, als meine kleine Schwester geboren wurde, und bekam wieder von der Mutter die Aufgabe aufgelegt, fast vollständig die Pflege und Fürsorge für sie zu übernehmen. Auch für die anderen geringfügig älteren Geschwister hatte ich bis dahin schon sehr viel Verantwortung in Bezug auf Versorgung und Organisation aufgebürdet be-

kommen. Nun kam also noch ein Baby dazu und ich kümmerte mich so gut es ging, ich kleines Mädchen, zusätzlich zu allem anderen, was ich bewältigen musste. Friedlich war es in mir in den Momenten, wenn ich mit meiner kleinen Schwester im Kinderwagen; und später sie an der Hand führend, durch die Wiesenwege und Felder gewandert bin. Eine Flucht aus dem Zuhause war es und ein Schutzschild wurde es des Öfteren auch, denn dann war ich beschäftigt und konnte nicht anderweitig von den Eltern benutzt werden.

Worte.

Sie werden genutzt für Gedanken zur Flucht aus der Not.

Auch das ist ein Teil unseres gemeinsamen Erbes.

Die Mutter, unsere Mutter, so erlebten wir, flüchtete manchmal in diese, wenn die Qual für sie so groß wurde, ausgeführt von dem kranken und meistens betrunkenen Mann an ihrer Seite, dem sie sich ergeben hatte. Leider; das muss ich sagen, vernebelte ihr diese Lebenssituation so sehr das Hirn, dass sie mich und später auch ihre zweite Tochter - meine andere Schwester - dem Vater zum Fraß vorwarf in einer Form, die man als sexuellen Missbrauch am eigenen Kindern bezeichnet, wie ich heute weiß. Sie nutzte uns Mädchen, die sie geboren hatte, als Schutzschild für sich, damit sie die Übergriffe ihres Mannes nicht selbst erleiden musste.

Worte.

Zwischen all den in unserer Kindheit erlebten Widrigkeiten hörten wir von ihr auch diese schönen, vom Dichter aufgeschriebenen, und es klang so schön und blumig und friedlich. Ja, auch die Mutter hangelte sich an diesen Dingen des Öfteren entlang, um der Gewalt und den Sorgen zu entfliehen. Dann saß sie bei uns und lächelte für einen kurzen Augenblick und sprach uns Kindern gegenüber aus, was gerade als Gegenpol in ihrem Kopf auftauchte.

"Frühling lässt sein blaues Band ..."

So schreibt meine Schwester mir den Anfang des Gedichtes.

"Wieder flattern durch die Lüfte ..."

So antworte ich ihr mit der nächsten Textzeile aus dem Gedicht zurück, mit einem Lächeln, voller Liebe füreinander und immer wieder gelebter Freude am Leben. Trotz alledem!

Zitat Eduard Mörike:

"Er ist's"

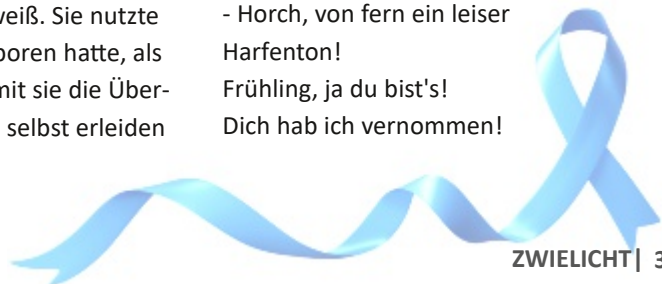
Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte.
Süße wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.

- Horch, von fern ein leiser
Harfenton!

Frühling, ja du bist's!

Dich hab ich vernommen!



Bäume können nicht sprechen

– Ein Spaziergang durch meinen Kopf

von Mariana Volz // Gestaltung: Mariana Volz

Wer wir sind... Was ist mit diesem Titelthema dieser Ausgabe eigentlich gemeint? Ist es eine Frage, die sich jede:r stellen und nach Lust und Laune beantworten kann?

Dann würde das Titelthema aber doch direkt fragen „Wer bin ich?“, und ein Fragezeichen würde den Schluss bilden.

Bei der Entscheidung für das Titelthema war ich nicht dabei, und seitdem ruckelt und hakelt es in meinem Kopf hin und her. Was ist damit gemeint? Haben die anderen mehr darüber gesprochen und einen tieferen Sinn darin gesehen, das Titelthema so zu benennen?

Sei's drum, in mir hat es den Anstoß dazu gegeben, dass ich euch Leser:innen gerne etwas aus meinem Leben erzählen möchte. Vielleicht ist das ja die Super Power eines hakeligen Titelthemas: Es bringt einen zum Nachdenken, und man kann seine ganz eigenen Geschichten dazu erzählen.

Über das „Wir“ bin ich besonders gestolpert. Ich dachte, wer in meinem Leben ist dieses „Wir“?

„Wir“, die ZWIELICHT-Redaktion?

„Wir“, mein Partner und ich? Ich sage auch manchmal „wir sind auf der Arbeit“ und meine damit mich und meine bezaubernde Hündin, da ich das Glück habe, sie mit auf die Arbeit nehmen zu können, ist sie quasi 24/7 bei mir. Da kann man vielleicht wirklich schon von einem „Wir“ sprechen.

Ich kann mich von der „Ich“-Betrachtung leider nicht lösen, also dachte ich, was macht mich denn so aus? Da gibt's eine Menge, aber ganz aktuell hatte ich eine Erkenntnis über mein Selbstbild, das mich 22 Jahre belastet hat und das ich jetzt nach all den Jahren durch einen Zufall neu beleuchten konnte.

Mit 16 Jahren war ich das erste Mal in einer psychosomatischen Klinik. Wie ich

dahin gekommen bin, erzähle ich häufig mit empörter, übertriebener Stimme, hinter der ich aber eigentlich versuche vor allem Scham, Unsicherheit und Angst zu verstecken. Angst, dass mir jemand sagt: „Na, aber wegen so etwas geht man doch nicht in eine Klinik“ oder „Krank warst du dann ja aber nicht.“ Das Bedrückende ist, dass aus dem Vergangenheits-„warst“ in meinem Kopf zusätzlich ein gegenwärtiges „du bist ja gar nicht krank“ wird. An sich müsste man denken: aber gesund ist doch besser als krank. Was aber, wenn man sich krank fühlt und das von außen abgesprochen wird? Aus Erfahrung kann ich sagen, es fühlt sich wie ein Sturm aus Selbstzweifeln, Scham und Verzweiflung an. Innerlich werde ich zerrissen zwischen dem Wunsch wirklich "gesund" zu sein und dem Erleben meiner psychischen Probleme und psychischen Erkrankungen.

Jetzt interessiert den Einen oder Anderen vielleicht, was genau ich über meinen ersten Klinikaufenthalt erzähle und was da so hakt.

Mit 16 war ich in der zweiten Psychotherapie in meinem Leben. Wir hatten noch gar nicht so viele Sitzungen gehabt. Wir verstanden uns auch nicht sonderlich, und sie fragte mich, was ich denn in meinen Ferien so vor hätte. Betrübt erzählte ich ihr, dass ich nichts vor hätte, weil ich weder Geld noch Kontakte hätte, die mit

mir in den Urlaub fahren würden. Daraufhin fragte sie mich: „Wie wär’s denn mit einem Klinikaufenthalt?“ Mit der Frage hatte ich beim besten Willen nicht gerechnet. Ich war verwirrt. Ich getraute mich gar nicht zu fragen, wie sie denn auf so eine absurde Idee käme.

Das Ende vom Lied war, dass ich tatsächlich in die Klinik ging und ich mich bis heute nicht getraut habe nachzufragen, ob das so seine Richtigkeit gehabt hatte.

Natürlich habe ich mich in der Klinik von vorneherein total fehl am Platz gefühlt. Die anderen waren dort, weil es ihnen sehr schlecht ging, manche auch nach tragischen Vorfällen. Und ich saß da, weil ich kein Geld für Urlaub und keine Freunde hatte, mit denen ich hätte verreisen können.

So habe ich, Jahre später, die Geschichte mit einem vermeintlichen Lachen immer wieder erzählt aber innerlich geschämt und nicht selten, mein ganzes Leben in Frage gestellt. Bis zu jenem Tag vor Kurzem, als ich meinem Partner erzählen wollte, wie lange mich der Gedanke „gar nicht richtig krank zu sein“ schon quält.

Meinem Partner kann ich tatsächlich alles erzählen. Und so konnte ich ihm auch erzählen, dass ich das eigentlich gar nicht lustig finde, sondern dass ich mich schäme. Da kam mir der Gedanke, dass ich ihm noch etwas mehr Kontext zu der Psychotherapie von damals geben sollte, da-

mit er verstehen konnte, an welchem Punkt ich zu dieser Zeit in meinem Leben war.

Der Kontext, der jetzt folgt, könnte für einige Menschen triggernd sein. Bitte lest nur weiter, wenn ihr hier und heute stabil genug seid, um mit den Themen SSV (Selbstverletzendes Verhalten), Suizid und Suizidgedanken umgehen zu können!

Der Grund, warum ich mit 16 in Psychotherapie war, ist, dass ich mit selbstverletzendem Verhalten begonnen hatte. Meine Mutter ängstigte das sehr. Und so erzählte sie mir „unser Familiengeheimnis“. Mir wurde immer erzählt, dass mein Opa gestorben sei, als er mit dem Kopf unglücklich auf einen Stein gefallen wäre. Als Kind habe ich das so hingenommen, ohne irgendetwas zu hinterfragen. Ich kann noch nicht mal sagen, dass das nicht die Wahrheit war. Nur ein entscheidender Teil wurde immer weggelassen, und zwar der, dass sich mein Opa selbst das Leben nahm, indem er im Krankenhaus vom Dach sprang. Zuvor wurde ein Suizidversuch verhindert, bei dem er versucht hatte, sich die Pulsadern aufzuschneiden. Entschuldigung für die genaue Benennung, aber für mich ist es ein entscheidendes Detail. Ich verstehe, dass bei meiner Mutter die Alarmlocken schrillten, als ich anfang, mich selbst zu verletzen.

Ich glaube, sie hatte Angst, dass ich das Gleiche wie mein Opa tun könnte.

Was sie nicht wissen konnte ist, dass zu diesem Zeitpunkt mein Verhalten überhaupt nichts mit Suizidversuchen zu tun hatte. Damals war es für mich eine Möglichkeit, meinen Schmerz sichtbar zu machen. Mit den negativen Gefühlen umzugehen, die mich völlig überflutet hatten.

Für mich persönlich hatte mein SSV im Laufe meines Lebens einen ganz anderen Zusammenhang zu Suizid. Ich möchte aber betonen, dass es meine ganz persönliche Wahrnehmung ist und nicht zwangsläufig auf jede:n übertragbar ist!

Für mich war SSV in meinem erwachsenen Leben keine per se schlechte Sache. Für mich war SSV oft ein „anstatt“. Anstatt den einen letzten, endgültigen Schritt zu gehen, habe ich mich selbstverletzt. Aus meiner Sicht an manchen Tagen mein Lebensretter.

Deshalb war es für mich immer sehr schwer zu ertragen, wenn ich für mein SSV verurteilt wurde, in Therapie und in der Familie. Nicht selten kam mir Wut entgegen, wenn ich mich nach einem „Vorfall“ jemandem anvertraute. So Sätze wie „Mach das aber bitte nicht wieder“ waren für mich unverständlich. Wie „Mach das bitte nie wieder“? Ich soll nie wieder mein Leben retten??? - Ich soll nie wieder lieber meine Haut verletzen, an-

statt mein Leben zu beenden? Klingt in meinen Ohren total absurd.

Natürlich verstehe ich, dass mich die anderen Personen nicht verstanden haben. Für Menschen, die es zum Glück selbst nicht kennen, ist es einfach etwas, was man nicht machen sollte, oder etwas, was gefährlich ist. Ich betone an dieser Stelle noch mal, dass dies mein persönlicher Umgang mit dem Thema ist! Ich denke, die Gefahr dabei ist keineswegs zu unterschätzen oder herunterzuspielen!

Ich denke, es gibt viele verschiedene Beweggründe, die hinter einem SSV liegen können. Aus meiner Sicht sollte man sich diese am besten in einer Therapie anschauen. Das habe ich auch versucht. Aber meine Therapeutin wollte sich mein "Warum" nicht anhören. Sie hatte ihre festen Regeln: Wer Therapie will, darf sich nicht selbstverletzen, sonst ist die Therapie vorbei. Man kann vielleicht erahnen, dass ich die Therapie irgendwann abgebrochen habe.

Zurück zu der Frage, oder auch Nicht-Frage „Wer wir sind“. Ich glaube, dass mich die Sache mit der ersten Klinik und wie ich dahin gekommen bin, extrem geprägt hat. Diese eine Nachfrage, die ich nie gestellt habe. Ich hätte die Therapeutin ja nur fragen müssen, ob sie mich allein Ernstes in eine Klinik schickte, weil ich kein Geld für besseren Urlaub hatte oder ob sie einen anderen Grund dafür hatte?

Ganz ehrlich, mit dem Kontext betrachtet, warum ich überhaupt in Therapie war, den ich sonst ja nie erzähle, ist es für mich nicht mehr absurd.

Aber ich habe diese Frage nie gestellt, und so war dieses Ereignis und meine Gedanken dazu, wie ein winziger Samen in meinem Kopf, der über viele, viele Jahre zu einem sehr massiven Selbstzweifel-Baum herangewachsen war. Den ich jetzt, so leicht, nicht mehr aus meinem Kopf bekomme. Jetzt in diesem Moment spricht er zu mir:

„Was, wenn die Leser:innen jetzt denken: „Was hat die denn? Das ist doch alles kein Grund, in eine Klinik zu gehen.... Ich seh den Zusammenhang nicht.“

Halt den Mund, mein lieber Baum! Bäume können nicht sprechen!

EINKAUFSLISTE:

-Kettensäge kaufen



Der pinke Hirsch

von Mariana Volz // Gestaltung: Mariana Volz

Der Fuchs und
der pinke Hirsch
spazieren
zusammen durch
den Wald. Da
fragt der Fuchs
den Hirsch:

*„Was ist denn los
mit dir mein lieber
Hirsch? Du wirkst
heute so traurig, ist
irgendwas passiert?“*

Da antwortet der Hirsch zerknirscht:

„Ach mein lieber Fuchs, mir geht's nicht gut. Ich mache mir schon mein ganzes Leben lang Gedanken. Ich habe Angst, dass du auch nicht mehr mit mir durch den Wald schlendern willst.“

Der Fuchs starrt den Hirsch erstaunt an.

„Mein lieber Hirsch, wie kommst Du denn da drauf? Warum sollte ich denn nicht mehr mit dir, wie eh und je, durch den Wald flanieren wollen?“

„Na ja mein guter Freund, die anderen Tiere möchten nicht so gerne mit mir zusammen sein. Denen bin ich zu bunt. Mit meinem pinken Fell falle ich überall auf. Zwischen den Bäumen und den Gräsern, im Unterholz, am Wasser und auf den Lichtungen. Mit mir kann man sich nicht gut verstecken.“

Der Fuchs schaut den Hirsch eindringlich an.

Er lacht und sagt:

„mein lieber Freund, mach dir darüber mal keine Sorgen!“

„Warum nicht?“ fragt der Hirsch.

„Ich bin farbenblind.“ antwortete der Fuchs.



Begegnung an der Schlachte

von Anno Nym // Gestaltung: Redaktion Zwielicht

Als am 18.7. gegen 13 Uhr eine Frau an der Bremer Schlachte lauthals ihrem Unmut Luft machte, einige Frauen anschrie und von Vergewaltigung und von Menschenmüll sprach, erinnerte es mich an meine Zeit auf der Station 5a im Klinikum Bremen Ost; besonders belastend fand ich damals den Gedanken, dass Alles mit Allem verknüpft sei und des einen Freud des Anderen Leid sei. Dass sich das Leiden womöglich auch noch gegenseitig bedingt. Dieser Gedanke war mir unerträglich und führte seinerzeit so weit, dass ich in meiner Zeit auf der Station nicht mehr ohne Schwierigkeiten in der Lage war, an Menschen vorbei zu gehen. Es ist ein Gedanke, der ehrfürchtig und demütig zugleich macht, aber auch zu großen Problemen führen kann. In meinem Kopf bezeichnete ich ihn als den Butterfly-Effekt.

Ich hätte der Frau gerne geholfen, war aber froh als die Polizei endlich vor Ort war und sich ihrer angenommen hat. Für solche Fälle muss die Polizei geschult sein, denn die meisten Passanten gehen einfach nur weiter und erklären solche Menschen für irre. Dass hinter dem Ausbruch ein enormer Leidensdruck steht, interessiert viele scheinbar nicht. Sie wissen vielleicht nicht, wie sich so etwas anfühlen kann oder können es sich aufgrund „mangelnder Erfahrung“ auch nicht vorstellen. Manch einer weiß aber sicherlich auch einfach nicht, wie er/sie sich verhalten soll – auch für Passanten ist es also keine leichte Situation. Es stellt sich die Frage, ob die Polizei ausreichend gewappnet ist. Der NDR berichtet, dass dies nicht immer der Fall sei. (Siehe Quellen)

Was ist Wahn?

Wahn lässt sich vielleicht beschreiben als enorme Abweichung in der Wahrnehmung der Realität gegenüber der Wahrnehmung anderer. Wahnhafte Gedanken verzerren die Realität. In der Konsequenz kann das schlimme Folgen haben. So können Menschen mit wahnhaften Gedanken sich dazu verleitet fühlen, die absurdesten Dinge zu tun, in der Hoffnung dadurch würde etwas besser. Zum Beispiel im Falle von sogenannten Ermächtigungsgedanken. In Wahrheit macht sich der Wahnhafte dadurch unbeliebt, erntet Unverständnis oder Spott, da sein Handeln für Außenstehende keinen SINN ergibt, den sie irgendwie fassen können.

Quellen

<https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/panorama3/Polizeieinsaetze-Wie-umgehen-mit-psychisch-Kranken,panoramadrei4770.html>

abgerufen am 21.07.2025 um 9:38

<https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/panorama3/Ist-die-Polizei-im-Umgang-mit-psychisch-Kranken-ausreichend-vorbereitet,polizeigewalt296.html>

abgerufen am 21.07.2025 um 9:38

Ein treuer Begleiter

von Annika Hader // Gestaltung: Valentin Skwirblies



Wie ein Labradoodle das Leben
meiner Tochter bereichert

Meine Tochter kam mit einem seltenen Gendefekt auf die Welt. Trotz autistischer Züge, einer Form von ADHS und Lernschwächen ist sie ein wundervolles Mädchen, das eine tiefe Verbindung zur Natur und zu Tieren hat. Täglich kämpft sie mit den sie immer wieder überwältigenden Eindrücken, und mit Ängsten, die bei solchen Handicaps aus der Unfähigkeit resultieren, all die negativen Informationen dieser Welt zu verarbeiten. Extreme Schlafstörungen gehörten lange Zeit zum Alltag, was uns als Familie besonders vor große Herausforderungen stellte. Im Laufe der Jahre wurde uns dazu von vielen Seiten die Idee von einem Assistenzhund auf den Weg gelegt. Doch der oft langwierig ausgerichtete und kostspielige Weg der Hundetrainingstherapie zum Assistenzhund schien zunächst kaum realisierbar. So entstand bei uns der Gedanke, einen Welpen in die Familie aufzunehmen - sollte die ursprüngliche Idee nicht funktionieren, hätten wir alle dennoch einen wunderbaren Familienhund an unserer Seite. Nach reiflicher Überlegung entschieden wir uns für einen Labradoodle. Diese Hunderasse ist bekannt für ihre Familienfreundlichkeit und Intelli-

genz. Im Gegensatz zu herkömmlichem Fell besitzt der Labradoodle Haare, was zwar regelmäßige Pflege vergleichbar mit einem Friseurtermin nötig macht, aber das lästige Haaren und den saisonalen Fellwechsel erspart.

Unser kleiner Welpen zog schon im zarten Alter von 8 Wochen bei uns ein, und von Anfang an war die Verbindung zwischen ihm und unserer jüngeren Tochter unübersehbar. Die Eingewöhnung verlief nahezu reibungslos, und nach nur zwei Wochen starteten wir mit der Welpen-Schule. Indem wir diese als Einzelunterricht gestalteten, konnten wir gezielt auf die Bedürfnisse unserer Tochter eingehen. Zwar zeigte der kleine Hund typisches verspieltes Welpen-Verhalten und gelegentlich macht gelegentlich auch den einen oder anderen Streich, doch sein Lerntempo und seine Sensibilität passten perfekt zu den Anforderungen, die im Umgang mit meiner Tochter notwendig waren. Besonders erfreulich ist die therapeutische Wirkung, die unser Labradoodle bereits zeigt. Seit einigen Tagen schläft der Hund im Zimmer meiner Tochter - und beide finden zu einem tiefen erholsamen Schlaf, der lange



Zeit unerreichbar schien. Diese neu gewonnene Ruhe hat nicht nur den Alltag, sondern auch das emotionale Wohlbefinden meiner Tochter verbessert. Es ist beeindruckend zu erleben, wie ein so junges Tier schon so bald zu einem für unser Empfinden echten Therapiebegleiter werden kann. Dabei bleibt natürlich nicht zu verbergen, dass die fachgerechte Erziehung des Welpen speziell auf unsere Bedürfnisse eine Menge Engagement und Liebe zum Detail erfordert. Unererwarteterweise gestaltet sich dieser Prozess jedoch wesentlich einfacher, als wir es uns zu Beginn vorgestellt hatten.



Mit unserem Herzensprojekt für alle Beteiligten möchten wir andere Menschen und Familien dazu ermuntern, den Weg zu und mit einem unterstützenden Hund einzuschlagen - besonders wenn ein Kind vor besonderen Herausforderungen steht. Unsere Erfahrung hierbei zeigt: Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Zusammenarbeit mit Fachleuten, die Erfahrungen im tiergeschützten Training haben, und in der sorgfältigen Auswahl eines Tieres, das wirklich zur Familie passt. Auf unserem Instagram - Profil Smillaundich teilen wir unsere Erfahrungen und Tipps und möch-

ten all denen Mut machen, die ähnliche Wege in Erwägung ziehen. Es gibt dabei stets zu bedenken, dass jeder Hund einen eigenen Charakter besitzt und nicht immer alles nach Wunsch verläuft. Mit viel Engagement, einem guten Vorab-Kennenlernen des Tieres und der passenden Rasse lassen sich jedoch bemerkenswerte Fortschritte erzielen.

Abschließend sind wir unendlich dankbar für die Entscheidung, diesen Schritt gewagt zu haben. Unser Labradoodle hat nicht nur unser aller Alltag erleichtert, sondern vor allem unserer Tochter zu mehr Ruhe und Geborgenheit verholfen. Die gemeinsame Reise mag Herausforderungen mit sich bringen, doch sie eröffnet auch einen Weg zu Wachstum, Trost und liebevoller Unterstützung - eine Bereicherung, die wir für unsere Familie nicht mehr missen möchten. vielleicht inspiriert unsere Geschichte auch dich, einen solchen Weg der tiergeschützten Therapie in Betracht zu ziehen. Es lohnt sich, die besonderen Talente und die Wärme, die ein Tier in eine Familie bringt, zu entdecken - und wer weiß, welchen Unterschied ein solcher Begleiter in deinem Leben bewirken kann.

Für die meisten Menschen ist es eine große Hürde, Hilfsmöglichkeiten in Form der Unterstützung und Begleitung durch einen Assistenzhund zu organisieren und finanzieren. Hier sind zwei links mit Informationen dazu.



<https://assistentzhunde-nord.de/blog/Finanzierung%20eines%20Assistenzhundes>



<https://assistentzhunde-info.de/finanzierung.php>



von Harald Allermann // Gestaltung: Alexander K.

Hallo. Jemand da? Ah ja.

Hä?

Ich bins mal wieder. Euer Erzähler. Ist etwas her, das ich euch vom Schöpfer und dem Nichts erzählt habe. Soll ich nochmal kurz zusammen fassen?

„Das musste mal gesagt werden.“

Also, am Anfang war das Nichts. Dann kam der Schöpfer, dem war aber langweilig. Also erschuf er das Universum. Wusch machte es, da war es. Blöderweise lässt sich Nichts aber nicht so leicht vertreiben ...

...und nach dem ganzen folgenden Durcheinander waren wir da stehen geblieben wo der Drache tief Luft holte. Ihr erinnert euch? Dieser Drache? Der bis dahin nur Beobachter war? Zusammen mit diesem Schreiber, der das alles hier aufschreibt.

„Ähem. Saublöde Erfindung.“

Der zu der Welt gehörende Gott fand aber, das die Rolle des Beobachters dem Drachen nicht so ganz gerecht wurde und

dachte sich was für ihn aus. Dafür musste der Drache tief einatmen. Findet ihr Merkwürdig? Ich auch. Aber ich erzähle die Geschichte ja nur.

„Hallo?“

Der Drache atmete also tief ein, damit endete das alles erst mal. Jetzt geht's weiter.

„Wird auch Zeit.“

Also: Der Drache holt tief Luft. Nun müsst ihr wissen, Drachen sind nicht einfach beeindruckend aussehende Wesen. Nein nein. Drachen sind magisch. Ok, eigentlich sind wir ja alle auf irgendeine Weise

magisch. Drachen sind aber ... nun ja... eben Drachen.

„Gehts bald mal los?“

Ich höre schon die ganze Zeit so eine lästige Stimme. Wer spricht da?

„Was glaubst du wohl wer hier spricht?“

Ähm... ach ich weis. Du bist der Schöpfer. Stimmts?

„Du bist heller als ein Scheinwerfer.“

Heller als was?

„Das lernst du später noch. Ok, viel später. Machst du jetzt mal weiter, mir wird schon wieder langweilig.“

Isja gut, isja gut. Wo war ich? Als ich unterbrochen wurde. Achja, ich wollte euch gerade erklären ...

„Spar dir den vorwurfsvollen Unterton.“

Willst du weiter machen?



„Soll ich?"

...

Also, ich wollte euch erklären, das das Luft holen dieses Drachen... mein lieber Schwan, das ist schon beeindruckend. Selbst für mich als Erzähler. Und ich hab schon eine Menge magische Wesen Luft holen sehen.

Der Drache holt also tief Luft. Immer noch.

„Hm."

Das war der Gott, von dem ich euch erzählt hab.

„Stört dich was?"

Der Schreiber sah von seinem Geschreibsel auf und wunderte sich.

„Naja..."

Jetzt sah ihn auch der Drache an. Während er weiter Luft holte.

„Wie lange willst du das noch machen?"

Der Drache hielt inne.

„Wie lange will ich was noch machen?"

„Na, Luft holen. Moment, du kannst sprechen während du die Luft anhältst?"

„Du nicht?"

„Denk dran, er ist ein magisches Wesen", meinte der Schreiber.

Der Gott kratzte sich am Kopf. „Stimmt, hätt ich dran denken sollen."

Dann schüttelte er kurz den Kopf. „Zurück zum Thema."

Er sah den Drachen an. „Wenigstens hast du aufgehört Luft zu holen. Endlich."

„Können wir mal weiter machen mit der Sache hier? Meine Leser fragen sich bald was der Unfug soll."

Drache und Gott sahen den Schreiber an.

„Ich mein ja nur", antwortete der und sah verlegen auf den Boden.

„Ich frag mich sowieso wozu das ganze Luft holen gut gewesen sein soll."



„Naja“, antwortete der Gott, „dann atme doch jetzt mal aus. Am besten da drüben hin.“

Und der Drache atmete aus. Muss ich erwähnen wie lange das gedauert hat? Was ich aber erwähnen sollte ist, das der Atem des Drachen Feuer spuckte. Aber das habt ihr euch nach dem „Schnipp“ des Gottes am Ende des ersten Teiles sicher schon gedacht.

„Dummdidumm...“

„Warts nur ab.“

„Dummdidumm...“ Der Schreiber scharrte gelangweilt mit seinen Füßen. Dann aber erkannte er, was der Gott meinte.

„Boah, was ist das denn?“

„Einen Namen hab ich dafür noch nicht. Aber dafür bist ja eigentlich auch du zuständig.“

Denn, am Ende des Drachenatems ent-

stand etwas. Es war, als würde sich das Feuer dort sammeln und zu einem Ball heranwachsen, der größer und größer wurde. Und wärmer.

„Ok, ich denke, du kannst jetzt aufhören. Ist warm genug.“

„Und ne ganze Ecke heller.“

Der Drache hörte auf auszumatmen.

„Wusste gar nicht das ich so was kann.“

„Und wie nennen wir es?“ Der Gott sah den Schreiber an.

„Ich hab da ne Idee. Was haltet ihr davon?“

Der Schreiber kritzelte etwas in sein Buch und hielt es dem Gott und dem Drachen entgegen.

„Sonne?“

„Na, mir gefällt's.“

„Mir auch“, meinte der Drache.

Der Gott überlegte nur kurz.

„Also gut, dann soll es Sonne heißen.“

„Schöne Sache. Warm und Hell. Gefällt sicher auch den Menschen.“

Der Gott überlegte wieder und hatte dann sichtbar einen Einfall.

Schnipp.

„Was kommt....“ Der Schreiber hielt mitten im Satz inne. „Äh, Gott?“

„Ja?“

„Warum dreht sich jetzt alles?“

„Warte kurz.“



„Worauf?“

„Siehst du gleich.“

„Mir dreht sich alles.“

„Oh, zu schnell. Warte.“

Schnipp.

„So is schon besser.“

„Ok, dann warte. Jetzt dauerts natürlich ein büschen länger.“

...

„Jetzt isse weg.“

„Natürlich nicht. Warte kurz.“

...

„Ah da isse wieder. Versteh ich nicht.“

„Ich nenne es Tag und Nacht. Schreibst du das bitte auf?“

Kritzel kritzel.

„Wozu soll das gut sein?“ Der schaute den Gott fragend an.

„Na, die Menschen brauchen Erholung. Sie sind nicht wie du und ich. Sie müssen schlafen. Dafür soll die Nacht sein.“

„Wars das, oder hast du noch mehr so tolle Ideen?“ Fragte der Drache.

„Also Immerhin ist das ja schon mal Etwas.“

Der Gott grinste.

„Natürlich hat der noch mehr solche Ideen.“ Der Schreiber holte sein Buch hervor und zückte seine Schreibfeder. „Also, was kommt als nächstes?“

Aber das erzähl ich euch anderes Mal.

Die Freiheit, zu leben



von Irmgard Gummig // Gestaltung: Irmgard Gummig

An Schmetterlingstagen
Wenn die Nacht mild war
und eingeladen hat zum Bleiben
und der Morgen
schon die Wärme vorausschickt.
Wenn die Stille des Tages folgt,
von der Feuchte der Luft angehalten
und mit leuchtenden Farben geschmückt.
Dann sind sie da mit einem Mal
Segeln zu Hauf
mit ihrem flüchtigen Bewegen im Windhauch.
Und weiter im Tag nimmt es kein Ende.

Kleine Wehmut bringen sie mit
weil die Zeit geht, der Sommer.

Momente aber, jetzt,
gelingen zu leben
von purer Freude
über Leichtigkeit und Schönheit
und Ruhe.

So nehme ich sie mir heute mal.
Die Freiheit, zu leben.

Eva Joan

von Eva Joan // Gestaltung: Irmgard Gummig

Es war einmal

es war einmal
ein kleines Mädchen
mit traurigen dunklen Augen
unverstanden
einsam
auf der Suche nach Liebe

wenn ich es schminke
sieht es mich im Spiegel an
verschwindet hinter einer Maske
und macht sich über mich lustig

Rückblende

fern
vor langer Zeit
du und ich

zurücksehend
bleiben nur
verblassende Erinnerungen
staubbedeckte Spiegel

wir sind das Gestern

Der Dritte im Garten



von **Christian Knieps** // Gestaltung: Sarah Hulmes

Es ist nicht so, dass mir etwas fehlte, jedenfalls nicht in einer Form, die sich leicht hätte benennen lassen, und auch nicht in jenen abendlichen Stunden zwischen dem Verstummen des Tages und dem ersten Atemzug der Nacht, wenn meine Frau und ich im weichen, bernsteinfarbenen Licht der Küche saßen, die Gläser wie stille Brunnen zwischen uns,

aus denen wir zugleich tranken, ohne die Lippen zu bewegen, und ihre Hand, wenn sie sie zufällig über den Tisch legte, einen Hauch von Wärme verströmte, der mich daran erinnerte, wie selbstverständlich unsere Nähe geworden war.

Und doch gab es dort drüben, nur drei Gärten weiter, diese beiden, die vielleicht ein Paar waren, vielleicht aber auch nur

Komplizen in einer stillen, unvollendeten Geschichte; sie bewegten sich mit einer Art unaufdringlicher Selbstverständlichkeit, wie Menschen, die ihre Körper nicht zensierten, sondern sie so trugen, wie man eine Haut trägt, die man wählen würde, wenn man die Wahl gehabt hätte. Schon ihr Nebeneinander strahlte etwas aus, das nicht an der Oberfläche lag, sondern im Atemschatten ihrer Begegnungen – eine Wärme, die sich mir selbst über die Entfernung in den Nacken legte.

Ich kannte sie kaum, doch mein Kopf war längst ein stilles Atelier, in dem ich aus kleinen, beiläufigen Beobachtungen Szenen malte, deren Leinwände größer waren als die Wirklichkeit; ich stellte mir vor, wie sie am späten Nachmittag auf ihrer Terrasse saßen, die Gläser in den Händen, und wie vielleicht die Hand des einen zufällig das Knie des anderen berührte, zu lange, um ein Missverständnis zu sein, zu kurz, um Gewissheit zu werden – und dieser Zwischenraum, dachte ich, ist der Ort, an dem sich das Begehren wohlfühlt. Dann, eines Abends, an dem der Himmel so dunkelblau war, dass man ihn für einen einzigen, endlosen Stoff hätte halten können, sah ich ihn.

Er stand an ihrem Gartentor, und schon in dem Winkel, den seine Schulter zum Holz bildete, lag eine Mühelosigkeit, die nicht erlernt war, sondern tief aus ihm kam; sein Körper war schmal, aber gespannt

wie ein Bogen, als könne er jederzeit auf eine Bewegung antworten, und seine Augen – weit geöffnet, ohne zu starren – hatten etwas von Wasser, das kühl wirkt, aber in der Tiefe eine Wärme verbirgt, die man nur mit der ganzen Haut spürt.

Das Hemd, dessen Ärmel er hochgekrem-pelt hatte, klebte leicht an seinem Rücken, als wäre er eben erst aus einem Raum gekommen, in dem die Luft schwerer war als hier; die Jeans schmiegte sich an seine Hüften, ohne stramm zu sein, und in dem leichten Vorbeugen seines Oberkörpers lag eine unbestimmte Einladung, die nicht an mich gerichtet war – und mich gerade deshalb erreichte.

Ich wusste sofort, dass er bleiben würde, nicht sichtbar, nicht im Alltag, sondern in meinem Kopf; dass ich, wenn ich die Augen schloss, seinen Stand wieder abrufen könnte, das sanfte Gewicht seiner Hüfte in den Falten des Stoffes, den Winkel seines Kiefers, der so wirkte, als sei er zum Zupacken gemacht.

Von da an verlegte ich meine Wege, wie zufällig, und doch mit einer Erwartung, die ich mir nicht eingestand; ging am Abend langsamer an ihrem Zaun vorbei, als lauschte ich auf etwas, das sich nicht in Worten fassen ließ. Aber er blieb verschwunden, und meine Ungeduld mischte sich mit einer Furcht – der Furcht, dass ein zweites Sehen ihn verändern könnte, dass ich den rohen Glanz verlieren würde,

den mein erstes Bild von ihm hatte.

Manchmal stand ich kurz davor, beiläufig zu fragen: „Wer war der Mann bei euch?“ – doch dann hielt mich etwas zurück, ein Gefühl, das halb Scheu, halb Angst war, als könnte schon die falsche Betonung mich verraten, als sei mein Interesse ein nackter Fuß in einer Tür, die besser geschlossen bliebe.

So ließ ich ihn wachsen, nicht als Mensch, sondern als Figur, die in mir eine andere Gestalt annahm: Er war derjenige, der sich ohne Eile über einen Tisch beugt, um etwas zu greifen, und dessen Nähe wie ein warmer Luftzug an der Innenseite des Handgelenks verweilt; der in der Tür lehnt, während eine Frau an ihm vorbeigeht, und sie nicht berührt, aber so nah ist, dass sie ihren eigenen Schritt verändert.

Manchmal, wenn ich allein im Wohnzimmer sitze, das Glas in der Hand und der Abend sich so langsam ins Schwarz zieht, dass man das genaue Verschwinden des Tages nicht bemerkt, lasse ich ihn wiederkommen, nicht als Besucher mit Höflichkeiten und Lächeln, sondern so, wie er in jenem ersten Moment dastand, nur dass er diesmal nicht an ihrem Gartentor lehnt, sondern in meinem steht, den Körper leicht seitlich, als wolle er mich passieren lassen, obwohl wir beide wissen, dass ich es bin, der nicht vorbeikommt; er trägt das gleiche Hemd, nur etwas offe-

ner, und unter dem Stoff zeichnet sich eine Wärme ab, die nicht von der Luft kommt, und als ich näher trete, rieche ich diesen Hauch von Haut und irgendetwas Dunklerem, das man nicht kaufen kann, und er sagt nichts, aber sein Blick hält mich dort fest, wie man eine Hand festhält, die man nicht loslassen will, obwohl sie nicht gehört – und vielleicht ist es in diesem Blick, vielleicht in der langsamen Bewegung seiner Finger, die am Türrahmen entlangstreichen, dass etwas geschieht, das nicht im Raum, sondern nur in mir passiert: eine Verschiebung, eine Ahnung davon, wie es wäre, wenn er mich nicht an sich vorbeiläße, sondern mich hineinziehen würde, in einen Raum, den es gar nicht gibt, und in dem wir beide, ohne zu sprechen, wüssten, dass dies der Punkt ist, an dem man nie wieder zurückgeht.

Doch er kam nicht zurück, und irgendwann begann ich zu begreifen, dass seine Macht nicht in seiner Gegenwart lag, sondern in seiner Abwesenheit; dass er in mir einen Raum geöffnet hatte, in dem ich selbst ein anderer werden konnte, ohne dass jemand es bemerkte – und dass diese Möglichkeit süßer war als jede Gewissheit, die ich hätte finden können.

So kehrte ich zurück in mein Leben, in das warme Licht unserer Küche, in den vertrauten Schwung ihrer Hand auf meinem Arm, und trug doch in mir diesen Dritten im Garten, der nie wieder dort stand, und doch nicht fortging, weil er längst nicht mehr aus Fleisch bestand, sondern aus Blicken, die man nicht erwidert, aus Gedanken, die man nicht beichtet, und aus der leisen Ahnung, dass manche Begegnungen nur deshalb so mächtig sind, weil sie nie wirklich geschehen.



Comics

Lobo-Tommy







Ich habe doch nur gemacht was mir Spaß macht

Hier ist sie traurig und weiß
nicht so recht weiter. Ihre
Vergangenheit holt sie immer
wieder ein.

von Cornelia Burmeister // Gestaltung: Cornelia Burmeister

Öfters kommen da noch einige böse Erinnerungen hoch. Aber diese schlimme Zeit ist Gott sei Dank vorbei. Heute geht es ihr viel besser.

Aktuell möchte sie sich lieber um angenehme Dinge kümmern.

„Du wirst, was Du denkst“ ist ein Spruch, der ihr schon vor einiger Zeit begegnete.

Ob da wohl etwas dran ist?

Direkt nach der schlimmen Zeit kamen unangenehme Gefühle hoch und die lösten negative Gedanken aus, wodurch noch mehr unangenehme Gefühle hoch-

kamen. Ein Teufelskreis war das.

Dann, völlig unerwartet, begegnet ihr eines Tages ein Mensch, der sie umgangssprachlich durch den Kakao zog.

Brachte sie zum Lachen. Auf einmal war alles Negative fort.

Im TV läuft ein Spielfilm, der sie interessiert, nimmt sie in seinen Bann. Gedanklich spielt sie dort mit und bemerkt gar nicht, dass es ihr damit gut geht. Das geht genauso gut mit einem guten Roman. Ob selbst gelesen oder als Hörbuch.

Sobald die negativen Gedanken ein Ende finden, geht es ihr besser. Bringt sie je-

mand oder etwas zum Lachen, fühlt sich das einfach gut an.

Sollte man versuchen, bewusst die negativen Gedanken zu vermeiden?

Eigentlich ja, nur ist das nicht so einfach, wie es klingt, muss erst mühselig erlernt werden.

Es haben sich im Laufe der Zeit so einige negative Denkmuster eingeschlichen und festgesetzt. Das führt zu einem automatisierten Verhalten, welches aber nicht unbedingt sofort bemerkt wird.

Da wieder rauszukommen, ist nur mit dem bewussten Hinterfragen bestimmter Gefühle möglich. Erst dabei lernt der Geist neu und bewertet gewisse Aussagen anders.

„Was ist aktuell passiert und wie möchte ich damit umgehen.“ Dieser kleine Satz hat es in sich. Er hat die Macht, Dinge zu ändern. Denn hier geht es um eigene Bedürfnisse, die nun bewusst gesteuert werden.



So sieht sie aus, wenn sie all ihre Kraft für die Gestaltung der Gegenwart benutzt.

Wirst Du da sein?

von Benjamin Lapp // Gestaltung: Irmgard Gummig

Wirst Du mich suchen und finden in diesen heiligen Gefilden
meines Innersten, in denen ich mich versuchte zu verstecken
vor dem Schrecken einer zerbrechenden Welt,
bis jedoch auch an diesen vertrauten Gestaden
die mir nachsetzenden Alpträume
mit traumatischer Wucht anlandeten?

Wirst Du mich dort, befangen in einer diesigen Dunkelheit
der besitzergreifenden Ohnmacht, an meiner Stimme erkennen,
welche so malträtiert mit unsagbarer Traurigkeit ist,
dass nur noch meine in Hilflosigkeit getauchten Augen
vermögend sind, die Worte des Leids auszusprechen?

Und wirst Du mich auf meinem serpentinenreichen Weg;
zurück in eine ungewisse Zukunft, stützen,
um genau in jenem Moment da zu sein, in dem ich zusammen
mit meinen Gedanken drohe vollends zu zersplittern, und ich mich
sonst einsam verliere in einer Wüstenei des Schmerzes,
der jeden meiner Atemzüge bedroht zu erwählen?

Wirst Du da sein?
Sei einfach da.
Bitte!



Ich möchte leben

von Joachim Götz // Gestaltung: Irmgard Gummig

*Manchmal fühle ich gar nichts mehr
Und dann weiß ich nicht, ob das schlecht ist oder gut!
Ist es besser nichts zu spüren, oder wenigstens Schmerz?
Ist Schmerz ein Zeichen von Leben?*

*Manchmal weiß ich nicht, ob ich noch am Leben bin.
Dann muss ich mich daran erinnern,
dass alles noch viel viel schlimmer sein könnte!
Das muss genügen, meinen Weg weiter zu gehen,
auch wenn ich nichts mehr sehen kann!*

*Ist es besser Nichts zu sehen, als der Wahrheit ins Auge?
Ist es besser jeden Tag zu sterben, als jeden Tag zu leben?*

*Welchen Weg soll ich denn gehen, wenn ich nicht weiß,
wohin er mich führen soll?
Wie soll ich denn Liebe empfinden,
wenn Liebe alles ist, was fehlt,
Tag für Tag?*

*Alles was jemals fehlte war Liebe!
Alles was jemals fehlte war Freiheit!
Alles was jemals fehlte war Zeit!*



| VIELFÄLTIGES

Die Drohung mit dem Elend,
das wieder auf mich wartet,
ist alles, wovon ich lebe!

Es ist ein trauriges Leben!
Traurig aber wahr!

Ich kann kein Happy End finden!
Stillstand ist verboten!

Ich bin so furchtbar müde!
Darf es manchmal mehr sein,
als nur die Angst vorm Elend?

Ich möchte leben!

Schneeflocken, die sich nie gleichen

Fachtag Neurodiversität in der **Überseestadt** / Experten diskutieren im Roten Salon

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

„Es ist normal, verschieden zu sein und es ist menschlich, divers zu sein“ – mit diesen Worten begrüßte Uwe Gonther, Ärztlicher Direktor der AMEOS-Klinik (ehemals Dr. Heines), die rund 200 Besucher:innen des Fachtages Neurodivergenz. Dieser fand im Speicher in der Überseestadt statt. „Bei uns in der Einrichtung gibt es Menschen, die sich mit dem Thema Neurodiversität besser auskennen und sich für Diversität und Empowerment aussprechen“, so Gonther. Er trug eine wichtige Botschaft in das Publikum: „Die Gesellschaft muss so organisiert sein, dass Menschen mit ihren Besonderheiten so leben können, wie sie es möchten.“

Einer der Gastredner bei dieser Veranstaltung war Frank André Zimpel, wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für

Neurodiversitätsforschung an der Universität Hamburg. Er definierte den Fachbegriff wie folgt: „Neurodiversität beschreibt die einzigartige Vielfalt menschlicher Nervensysteme, die sich wie Schneeflocken nie gleichen. Innerhalb dieses Spektrums existieren Menschen, die anders denken, fühlen und handeln als die gesellschaftliche Norm es erwarten würde.“ Jeder sei besonders und gerade deshalb seien alle „vollkommen richtig im Kopf“.

„Neurodivers“ meint, dass die neurobiologischen Unterschiede in unseren Gehirnen in ihrer Vielfalt als „normal“ betrachtet werden. Der Begriff geht auf die australische Soziologin Judy Singer zurück. Sie soll ihn erstmals in ihrer Masterarbeit 1998 erwähnt haben. Inzwischen hat er sich in der Forschung

etabliert. In die Neurodiversität sind eingeschlossen: Autismus, Legasthenie (Lese-Rechtschreib-Schwäche), AD(H)S (Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-) Störung), Autismus-Spektrumsstörung, Tourette-Syndrom, Dyskalkulie (Rechenstörung) und Dyspraxie (Schwierigkeiten, Bewegungen und Handlungen zu planen und durchzuführen). All das sind Bestandteile der menschlichen Vielfalt, Arten des Seins. Jedoch finden diese in der Gesellschaft kaum angemessene Berücksichtigung und Unterstützung, etwa im Bildungssystem oder auf dem Arbeitsmarkt.

Laut Zimpel sind mindestens 4 Millionen Menschen in Deutschland vom Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom betroffen, und fast eine Million befinden sich im Autismus-Spektrum. „Die Intelligenz dieser Personen wird nicht selten unterschätzt – sowohl von anderen als auch (schlimmer noch) von ihnen selbst.“

Zimpel stellte in seinem Vortrag eine Verknüpfung zwischen Neurodiversität, künstliche Intelligenz (KI) und menschliche Intelligenz her. Dabei nahm er Bezug auf das Werk „Wahnsinn und Gesellschaft“ von Michel Foucault. Eine Lehre hieraus ist: „Bezeichnet man je-

manden als intelligent, spricht man anderen die Intelligenz ab. Neurodivergente Menschen betrifft Letzteres in besonderem Maße. Der ‚KI-Hype‘ treibt diesen ‚Wahnsinn‘ auf die Spitze, indem er Maschinen Intelligenz zuschreibt und die Intelligenz der Menschheit abschreibt.“ Bis hierhin sei „Wahnsinn“ abwertend gemeint. Gleichzeitig spreche aber gerade die Fähigkeit von Menschen, Maschinen zu bauen, die ihnen die Denkoperation abnehmen, dafür, dass Menschen „wahnsinnig intelligent“ seien. „In diesem Sinne ist ‚wahnsinnig‘ umgangssprachlich auch als anerkennend und aufwertend zu verstehen.“ KI stelle sowohl eine Bedrohung als auch eine Hilfe für neurodivergente Menschen dar. Ein Beispiel für eine Bedrohung ist: Zimpel steckte viel Mühe in das Erstellen eines Rap-Textes, nur um zu sehen, dass eine KI-App dieses in Sekunden erledigen konnte.

Diese Erfahrung war zutiefst frustrierend und verdeutlicht die Bedrohung, die KI für kreatives Schaffen darstellen kann. Andererseits kann KI helfen, Sprachbarrieren zu überwinden, wie Zimpels Arbeit mit Kindern im Autismusspektrum zeigt: Kinder im Autismusspektrum nehmen oft zu viele Unterschiede in der Sprache wahr und

haben Schwierigkeiten, Muster zu erkennen. KI kann hier unterstützen, indem sie hilft, Sprache verständlicher zu machen und somit die Kommunikationsfähigkeit dieser Kinder zu verbessern. Zimpels Fazit: „KI bringt zwar neue Herausforderungen mit sich, aber bietet auch Chancen, die Vielfalt menschlicher Fähigkeiten besser zu erkennen, zu schätzen und zu unterstützen. Durch die Förderung neurodivergenter Menschen können wir nicht nur ihre einzigartigen Talente nutzen, sondern auch eine gerechtere und inklusivere Gesellschaft schaffen.“

Auch Jochen Gertejanßen beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Neurodivergenz. Er ist Oberarzt am AMEOS-Klinikum in Bremen. Dort arbeitet er auf einer allgemeinen psychiatrischen Station. Der Psychiater stellte in seinem Vortrag dar, wie Neurodivergenz und psychische Erkrankungen zusammenhängen – und welche gesellschaftlichen Änderungen nötig sind. „Es geht darum, ein Anders-Sein zu respektieren und nicht auszugrenzen. Die Krankenhäuser beschäftigen sich mit Menschen, die krank sind“, erklärte der Referent. „Neurodivergente Menschen treffen in unserer Gesellschaft immer wieder auf Hürden und Vorurteile. Es ist nicht

schlimm, neurodivergent zu sein. Vor allem dann, wenn neurodivergente Menschen in einem Umfeld aufwachsen, wo ihre Divergenz gut funktionieren kann und akzeptiert ist. Leider stellt sich diese Situation in der Gesellschaft nicht so dar, vor allem durch die Zunahme einer Leistungsgesellschaft. Dadurch geraten viele Menschen an ihre Grenzen.“ Hieraus ergeben sich laut Gertejanßen dann psychische Begleiterkrankungen wie Depression, Angst- oder Zwangsstörungen sowie posttraumatische Belastungsstörungen. „Das Gefühl ‚irgendetwas ist falsch in mir‘ versuchen einige Betroffene durch Konsum zu verarbeiten, was in der Folge zu Suchterkrankungen führt. Mit diesen Erkrankungen kommen die Menschen dann zu uns in die psychiatrische Behandlung – und nicht durch die Neurodivergenz.“

Der Psychiater hob hervor, dass sieben Prozent aller Kinder und zwei Prozent aller Erwachsenen eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit (ADHS) oder ohne Hyperaktivität (ADS) aufweisen – und die Zahlen steigen. Viele Hürden erleben neurodivergente Menschen in ihrem Alltag. „Die Haupthürde ist die zwischenmenschliche Kommunikation. Es ist für einen neurodivergenten Menschen häufig sehr schwierig, Bedürfnis-

se anderer Menschen zu erkennen und eigene Bedürfnisse präzise zu benennen. Besonders davon betroffen sind Menschen im autistischen Spektrum“, so Gertejanßen. Das gehe mit schwierigen Anstrengungen einher und bringe Probleme im Alltag mit sich, wie Missverständnisse, Ablehnung und Ausgrenzung. „Menschen mit ADHS fallen häufig durch Hyperaktivität auf und bei Kindern führt das dann oft zur Unterdrückung von Bewegungsimpulsen und Bedürfnissen. Die Folge daraus sind Angstsymptomatiken sowie Depressionen“, so der Psychiater. Viele neurodivergente Menschen erfahren auch Mobbing Erfahrungen.

Betroffene verfügen über viele Ressourcen und sind überdurchschnittlich intelligent, sind kreativ und unterscheiden sich von anderen Menschen. Die Gesellschaft kann sich ändern, damit Neurodivergente darin gut leben können. „Wir könnten zum Beispiel die Arbeitszeiten flexibler gestalten und sollten die Menschen fragen, in welchen Bereichen sie Unterstützung brauchen“, empfahl Gertejanßen.

Im Anschluss an die Vorträge kamen Betroffene zu Wort. Als erstes berichtete Aleksander Knauerhase über seine

Erfahrungen: „Mit 35 Jahren erhielt ich die Diagnose Autismus. Seitdem beschäftige ich mich mit diesem Thema. Mittlerweile bin ich 50 Jahre. Seit fast 12 Jahren bin ich Referent im Bereich Autismus. Die Nachfrage wird immer größer.“ Seiner Expertise nach sehen Autisten häufig das Schöne im Detail. „Es ist anstrengend in großer Gemeinschaft zu sein und mühsam auf sich und seine Bedürfnisse zu achten. Ich habe versucht, so ‚normal‘ wie möglich zu sein. Das hat sehr viel Kraft gekostet. Wieder mehr auf sich zu achten, ist sehr wertvoll“, erzählte Knauerhase. In einem Workshop erzählte der Referent, wie unter anderem „stumme“ autistische Kinder immer noch gezwungen werden, gesprochene Sprache zu lernen. „Viele nutzen andere Arten der Kommunikation, die wir dann eben lernen müssen, um sie zu verstehen.“ Einen anderen wichtigen Aspekt sprach er an, bei dem es um das Bedürfnis der meisten Menschen im Autismus-Spektrum nach Ritualen und Vorhersehbarkeit ging. „Es geht um Sicherheit.“ Das Sicherheitsbedürfnis sei deshalb so ausgeprägt, weil das Stresslevel aufgrund der vielen Außenreize so hoch sei.

Imke Heuer hob hervor, dass der Begriff Neurodivergenz aus der Community –

also der internationalen englischsprachigen Selbstvertretungsszene autistischer Menschen in den 1990er-Jahren stammt. „Persönlich halte ich das Konzept der Neurodiverstität und Neurodivergenz für sehr spannend und emanzipatorisch“, sagte Heuer. „Für wichtig halte ich es, Autismus und das Neurodiversitätskonzept nicht gegeneinander auszuspielen. Menschen, die unauffälliger sind, nicht allein auf das Neurodiversitätskonzept zu verweisen. Es ist ein ‚untypisches Profil‘, das zu Lebenserschwernissen führen kann.“ Neurodiversität betreffe alle Menschen, alle Lebewesen. „Wir stoßen an Barrieren, die wir noch gar nicht kennen.“ Eine Vernetzung sei sehr wichtig. „Wichtige Themen sind Diagnostik, Psychotherapie und Arbeit“, so Imke Heuer.

Nika Kühne hat eine AD(H)S-Diagnose und kämpft mit Reizüberflutung und einer erhöhten Sensibilität. „Ich habe mich in vielen Punkten wiedererkannt, aber ich weiß nicht genau, wohin ich gehöre. Ich denke, dass ich eine erhöhte Sensibilität als Grundausrichtung habe“, beschrieb Kühne ihre Anzeichen. Durch ihr Trauma habe sich ihr Gehirn diverser entwickelt, sagte sie. „Bei mir liegt eine erhöhte Reizoffenheit vor. Ich nehme sehr viele Reize wahr und analysiere Dinge tiefer und differenzierter.

Ich finde, es ist wichtig, was ich bin und wie ich bin.“

Chris Lockingen hat eine Selbsthilfegruppe zum Thema AD(H)S in Bremen gegründet. „Ich habe sehr lange an einer depressiven Phase gelitten, und habe mich auf Selbsthilfe ausgerichtet. Dabei habe ich mir das Ziel gesetzt, etwas zu verändern“, erzählte Lockingen. Er wolle dazu beitragen, mehr Hilfsangebote zu schaffen. „Ich bin nicht alleine“, betonte er. Seine Wünsche formulierte er so: „Wir wollen mehr Vernetzung und das System müsste sich verändern. Es braucht mehr Anerkennung von AD(H)S und mehr Therapieangebote.“





von Alina M. // Gestaltung: Sarah Hulmes

DIE VILLA Wisch

Das „Haus der seelischen Gesundheit“, wie die Villa auch genannt wird, ermöglicht einem ruhige, bedachte Begegnungen ebenso wie turbulent- witzige oder unterhaltsam- kurzweilige, weil alle, die vorbeikommen, sie von sich aus und willentlich ansteuern, da ihre Seele das im Moment braucht.

Der Umgang unter den Menschen ist respektvoll, auch wenn gelegentliche Streits und Reibereien nicht ausbleiben. Die Villa ist, selbst da Abläufe im Haus gleich bleiben, jeden Tag den man in ihr verbringt, anders. Und manche Besucher ändern sich mit ihr. Damit meine ich nicht die Tagesstimmung oder Laune, sondern bei manchen scheint sich eine tiefergehende

Veränderung zu vollziehen. Auch wenn vieles in der Villa gleich bleibt und sie von einigen ihrer Gäste auch kritisiert wird, ist sie für mich ein durchweg positiver Ort. Positiv wegen den Möglichkeiten der zufälligen, zwanglosen Begegnungen, die sie bietet.

Und deshalb dosiere ich meine Aufenthalte inzwischen. Weil- ich bin ein Mensch, der viel allein sein muss, um in seiner Mitte zu bleiben und mein Zuhause, das viele unterschiedliche Beschäftigungsmöglichkeiten, verschiedene Aufenthaltsmöglichkeiten und somit Plätze birgt, ermöglicht es mir, zu ihr zurückzufinden bzw. sie aufrechtzuerhalten.

Meine Wohnung ist darüber hinaus wie ein Spiegel.

Und wie eine Burg, oder besser noch ein Schiff. Ja, sie ist ein Schiff, auf dem ich der Kapitän bin. In der Villa hingegen bin ich Passagier.

Und die Villa hat ja auch eine Crew: das Küchenteam, und die in ihr tätigen Sozialarbeiter, sowie die von auswärts angeheuerten Therapeuten und die Damen von der Nähwerkstatt, für die in meinem Bild nur der Maschinenraum übrigbleibt.

Ich muss lächeln, als sich bei einem Blick aus dem Fenster mir der Gedanke aufdrängt: ja, von meinem Kahn aus begeben sich mich wie alle anderen Besucher manchmal auf Dampferfahrt auf die 'MS Villa'.

Man trifft sich wie auf einer Kreuzfahrt immer wieder: beim Essen, im Freien, in der Cafeteria, im Fitnessbereich der Tischtennisplatte oder auf dem Raucherdeck.

Für Unterhaltung ist gesorgt: Spielrunden werden veranstaltet und auch Kreativkurse wie das Zeichnen abgehalten. Am Donnerstagabend gibt es im Hauptsaal einen Rockclub (das sog. Rockcafe).

Der Dampfer hat neben vielen Dauerpassagieren auch solche, die nur gelegentlich eine Strecke mitfahren. Und Sebaldsbrück ist unser Heimathafen.



Mediensucht, eine „neue“ Krankheit

von Julia Schröder // Gestaltung: Sarah Hulmes



Eine Mediensucht kann das ganze Leben zerstören. Aber was ist Mediensucht? Heute sind doch alle online. Ständig.

Wenn ich in der Straßenbahn oder im Zug sitze, dann sind um mich herum teilweise zehn Menschen, die auf ihr Smartphone

schauen. Auch an der Haltestelle stehen viele Menschen, die auf ihr Smartphone gucken. Es ist, als wären diese Menschen in einer anderen Welt. Ihr Körper ist zwar anwesend. Aber ihr Geist ist woanders. Es scheint heute völlig normal zu sein, das Smartphone als Verlängerung des eigenen Körpers zu nutzen. Wann ist der Medienkonsum aber gefährlich oder toxisch? Wann ist es ein Leid? Und was kann man dagegen tun? Auch in den Behandlungen, die ich im Gesundheitssystem mitmachen kann, sind Smartphones allgegenwärtig. In Therapieräumen sind sie mit dabei. In den Pausen zwischen den Therapien werden sie zur Ablenkung genutzt, zum Austausch mit anderen Menschen, oder zum Recherchieren und Konsumieren von Online-Inhalten. Auch das ist „normal“. Aber wann ist es ein Problem? Und was für Lösungen gibt es dafür?

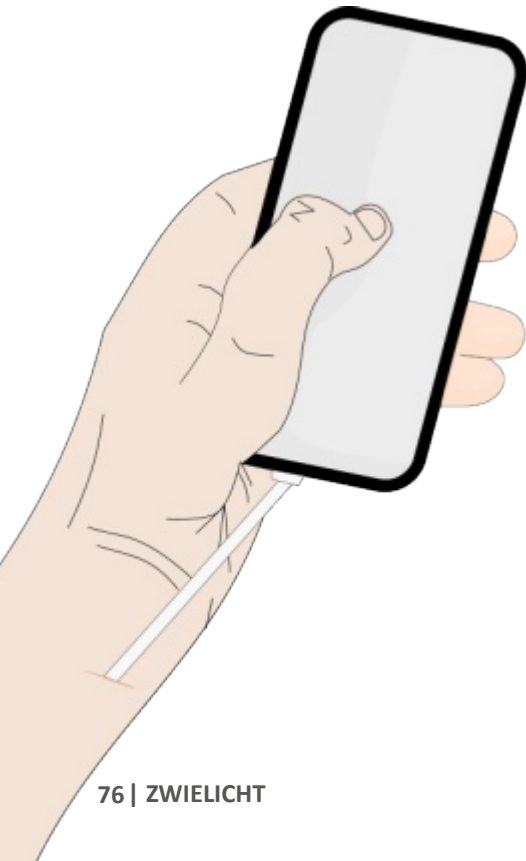
Laut Wikipedia soll man maximal zwei bis zweieinhalb Stunden am Tag online sein. Das wird als „gesund“ definiert. Es gibt aber Menschen, die an Computer-Arbeitsplätzen arbeiten, und sowieso mehrere Stunden täglich online sind. Hier wird keine Richtlinie vorgegeben. Ein Leid ist eine Mediensucht, wenn das tägliche Leben darunter leidet. Das bedeutet, wenn ich es nicht mehr schaffe, meinen Alltag zu bewältigen. Der Haushalt wird nicht mehr gemacht. Post wird nicht

mehr geöffnet und bearbeitet. Schule oder Arbeit werden nicht mehr gut gemacht. Es kommt zu Fehlern wegen Konzentrationsproblemen, Fehlzeiten oder Abbruch von Schule oder Arbeit. Die Sozialkontakte leiden darunter, weil man sich nicht mehr um sie kümmert. Sport wird nicht mehr gemacht. Die Ernährung ist schlecht. Das äußere Erscheinungsbild wird vernachlässigt, die Körperpflege, die Kleidung. Im schlechtesten Fall wird das ganze Leben vernachlässigt. Am Ende sind Betroffene fast den ganzen Tag online, sitzen in einer dreckigen Bude, werden lotterig und nehmen stark zu oder ab, weil sie nicht mehr auf die Ernährung achten, und sind sozial völlig vereinsamt. Das ist also ein ernsthaftes Leid, was das ganze Leben in Gefahr bringen kann. Durch den ständigen Medienkonsum kommt es zu Konzentrationsproblemen. Auch körperliche Haltungsschäden können entstehen, durch mangelnde Bewegung und falsche Körperhaltung beim täglichen Medienkonsum.

Eine Diagnose für Mediensucht gibt es erst im ICD-11. Bisher behelfen sich Profis im Gesundheitssystem mit anderen Diagnosen, wie eine Störung der Impulskontrolle. Es gibt schon Lösungen, was man machen kann, um von einer Mediensucht wegzukommen. Dabei gibt es Mediensucht in verschiedenen Bereichen. Man-

che Menschen sind abhängig von Diensten wie Netflix. Andere Menschen sind abhängig von Social Media wie Instagram. Und wieder andere sind abhängig von Online-Spielen. Manche sind auch von mehreren Diensten abhängig. Es gibt hier informative Internetseiten wie medien-suchthilfe.info, auf denen wissenschaftlich überprüfte Informationen angeboten werden. Es gibt Selbsthilfegruppen speziell zum Thema Mediensucht. Es gibt Kliniken, in denen es Therapieangebote gibt. Und eine Psychotherapie kann helfen.

Doch heute kann kein Mensch mehr völlig



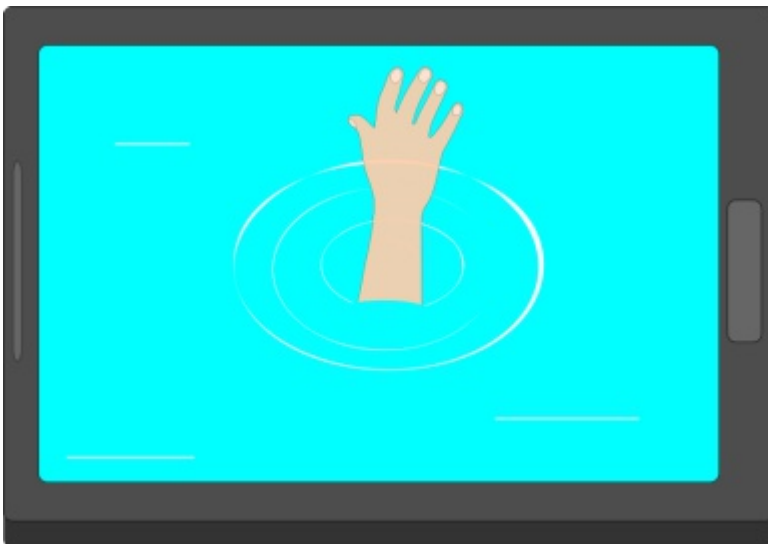
ohne Internet leben. Also zielen diese Angebote darauf ab, den Medienkonsum zu kontrollieren, wie Menschen mit einer Essstörung einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Essen lernen müssen. Dabei schaue ich erst, wie lange ich Medien täglich konsumiere. Ich schreibe dazu ein „Online-Tagebuch“ für ein paar Tage. Dann untersuche ich, welche Inhalte ich konsumiere. Und dann mache ich mir einen Plan, was und wie lange ich täglich Medien konsumieren will. Dabei entsteht ein Loch. Denn all die Zeit, die ich vorher online war, muss nun mit anderen Dingen gefüllt werden. Nur weniger online sein, reicht nicht aus. Denn dann ist die Rückfallgefahr groß, wenn ich nichts zu tun habe in meiner Offline-Zeit. Ich muss dann lernen, was ich bei einem Rückfall mache.

Die Tatsache, dass bei Therapien kein Smartphoneverbot besteht, macht Sinn. Denn man soll ja lernen, seinen Medienkonsum zu kontrollieren, und nicht, völlig ohne Smartphone zu leben. Trotzdem ist die Anwesenheit von Smartphones in Therapien oder Pausenräumen eine Art Trigger. Damit muss man umgehen lernen. Es gibt in Amerika richtige Camps, wo die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihre Smartphones am Anfang abgeben müssen. Manche halten das nicht mal ein Wochenende aus. Sie fahren dann lieber

mit dem Smartphone wieder nach Hause, da selbst zwei Tage ohne Smartphone undenkbar für sie sind. Die Lösungen für das Problem in einer Therapie zu sein, aber auch Internet um sich herum zu haben, müssen individuell erarbeitet werden. Denn es sind individuelle Probleme, bei den Einzelnen.

Eine Mediensucht, die bereits einiges im Leben zerstört hat, lässt sich wieder in den Griff kriegen. Mit der richtigen Unterstützung, den richtigen Strategien und der Bereitschaft an sich zu arbeiten, kann sich die Situation verbessern, so dass ein

gesundheitsförderlicher Umgang mit Medien erreicht werden kann. Rückfälle gehören dazu. Hier gilt es, nicht aufzugeben, und wieder zu den erlernten Strategien zurückzufinden. Das Rad der Zeit zurückdrehen, funktioniert nicht. Ohne Internet zu leben, ist heutzutage schier unmöglich, so wie ein Leben ganz ohne Essen. Doch was und wie viel man konsumiert, kann man selbst entscheiden und mit der nötigen Hilfestellung auch eigene Ziele erreichen.



WERTSCHÄTZUNG UND WIRKSAMKEIT

von Sarah Hulmes // Gestaltung: Sarah Hulmes

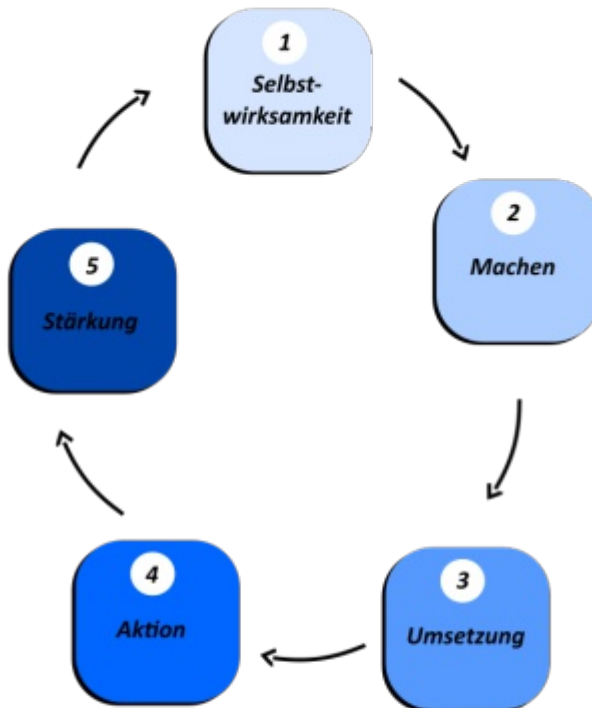
Während meiner Verhaltenstherapie kam ich an einen Punkt, an dem meine Therapeutin mich bat Ressourcen Aufzuschreiben, die ich in Krisensituation nennen kann, um mir bewusst zu machen, was ich habe. Am Anfang war meine Antwort klar: „Ich habe doch nichts“. Meine Therapeutin zählte plötzlich Dinge auf, die für mich völlig selbstverständlich waren. Ein Wohnraum, Geld, Zugang zu einem Gesundheitssystem und Hilfen. Dazu noch Freunde und Familie und plötzlich habe ich gesehen, dass ich nicht, nichts habe, sondern eine ganz schöne Menge an Ressourcen. Das hat mich zum Nachdenken gebracht. Menschen weiblichen Geschlechts sind in vielen Ländern noch unterprivilegiert und können viele Berufe nicht ausüben, wählen oder auch nur frei

sprechen. Der Zugang zu einem Gesundheitssystem ist ebenfalls etwas, was manche Menschen nicht zugänglich ist. Wir haben hier kein Problem einen Arzttermin zu holen und bezahlen lediglich für die Krankenversicherung, Zusatzoptionen, oder Medikamente. Bei Glück unterstützt, oder übernimmt die Krankenkasse sogar Behandlungskosten und man kann sich auf das Genesen konzentrieren. Auch die psychische Gesundheit wird hier einigermaßen gut abgedeckt und man bekommt die Hilfe, die man braucht. Anderenorts werden psychische Krankheiten kleingeredet und oft sogar totgeschwiegen. Hat man eine:n Angehörige:n mit mentalen Problemen wird dieser entweder für verrückt erklärt oder einfach nicht erwähnt. In Deutschland für Unmündig erklärt zu

werden ist zwar auch möglich, aber nicht so einfach wie in anderen Ländern. Selbstbestimmung ist im Grundgesetz verankert und ist damit auch ein Privileg was viele Menschen in Krisen oft vergessen. Auch Entscheidungen scheinen oft unmöglich und man redet sich die schlimmsten Szenarien ein, die nicht wirklich zutreffen.

Vielen Menschen ist auch nicht bewusst, dass sie durch Eigen- oder Selbstwirkung ihre eigene Wertschätzung verbessern können. Von einfach nur da sitzen und aufs beste Hoffen, kommt eben keine Besserung und man ändert im Prinzip nichts daran etwas für sich und seine eigene Wertschätzung zu tun.

Während meiner Therapie zeigte mir meine Psychologin folgendes Beispiel, da ich selbst mit davor drückte einen Arzttermin auszumachen.



Der Kreislauf beginnt damit, das man anfängt Selbstwirksamkeit zu betreiben. Man sucht Lösungen und kommt ins Machen. Man nimmt die Herausforderung also an und setzt sie um, wie in meinem Fall zum Beispiel das Telefonat zu führen. Man hat durch die Aktion entweder ein Erfolgserlebnis, welches dann zu einer Stärkung führt oder man geht zurück und sucht nach anderen Lösungen, bis man den Kreislauf durch hat.

Man sieht also, dass selbst wenn man eine negative Rückmeldung erhält und nach einer anderen Lösung sucht, dies trotzdem zur Stärkung führt, weil man etwas für sich getan hat und gesehen hat, dass die Welt bei einer Absage nicht untergegangen ist und man es sich selbst wert sein sollte dran zu bleiben. Denn so fallen auch andere Dinge im Alltag leichter und Krisen können gegebenenfalls früher abgedämpft oder sogar vermieden werden.

Allein darüber nachzudenken, welche Ressourcen man als eine einzige Person hat, hilft enorm die Augen zu öffnen und somit auch zu sehen, dass das Leben nicht so hoffnungslos und einsam ist, wie es vermeintlich scheint. Und eine Wertschätzung gegenüber einem selbst führt zur positiven Wirksamkeit, die in Krisen oftmals hilfreich ist.





von Heike Oldenburg // Gestaltung: Valentin Skwirblies

Mit Schizophrenie ist ein gutes Leben möglich!

Vor kurzem erschien die Graphic Novel „Margo und die Schizophrenie“, die sich „bildgewaltig und direkt“ mit dem psychosozialen Gesundheitsproblem Schizophrenie befasst. Besonders beeindruckend ist der afrikanische Wildhund, der sich der Protagonistin Margo mit Namen „Schizophrenie“ vorstellt und sie in dem Buch begleitet. Dazu passt, dass der Wildhund auf dem Cover auf

Margos Balkon dreimal so groß ist wie Margo. Der Körper des Wildhundes ist kraftvoll als undeutlich halb-brennendes Feuer/Dampf/Schleier zauberhaft dargestellt. Interessant finde ich, dass er wie ein Aladin aus einer auf einem Hocker stehenden Flasche kommt.

Nach der Vorgeschichte – Margo möchte ihr Praktikum, im Jahr 2019 in Botswana,

am liebsten fortsetzen – stellt sich nach der Rückkehr nach Bremen der afrikanische Wildhund als „deine Freundin Schizophrenie“ (S. 20) vor. Die „Hündin“ (S. 72, ein besonders schönes, ganzseitiges, ruhiges Bild) verhält sich aber nicht immer wie eine Freundin („Du bist eine Versagerin“, S. 73). Sie fordert Margo auf, fremden Menschen, die ihr helfen wollen, nicht zu vertrauen. Einen Weltrettungsauftrag zu erhalten ist bei Schizophrenen nicht selten – hier soll Margo die Welt vom Rassismus erlösen. Auch Schlaflosigkeit und ein Gedankenkarussell kommen in Krisen oft vor. Als Margo durch die Medikamente 15kg zunimmt und diese komplett absetzt, kommt „Schizophrenie“ wieder – alle drei sehr verbreitete Erscheinungen –, begrüßt Margo Schizophrenie begeistert: „Das Leben war so trist und eintönig ohne dich!“ Das kann ich gut nachempfinden! Allerdings setze ich auf die ersten schizophrenen Anzeichen hin meine Medikamente vorübergehend höher, um mich vor schwerer Krise zu schützen. Auch ich möchte ein gutes Alltagsleben haben.

Auf die Dauer sind Margos FreundInnen mit der Fürsorge für sie überfordert. Die Mutter und die MitbewohnerInnen rufen zweimal die Polizei. Beim ersten Mal legt der ungeduldige Polizist Margo Handschellen an. Wie demütigend und schädi-

gend das sein kann, wird gar nicht thematisiert. Wie mit Margo als Zwangseingelieferter umgegangen wird, ebenfalls nicht. Ob mit Worten wie „Entschuldigung, dass Sie hier so eingeliefert wurden.“ und „Was wünschen Sie sich von der Behandlung?“ ein vertrauensbildender Empfang bereitet wurde? Der Psychiatriereformer Martin Zinkler, ab Juni 2021 Chefpsychiater der Psychiatrie Bremen Ost, sagt: „Zwischen 2019 und 2023 sank die Zahl der Fixierungen um 60 Prozent, die der Zwangsmedikation um 70 Prozent.“ Margos Aufenthalt in der „geschützten“ (S. 83) Station wirkt für sie jedenfalls heilsam, symbolisiert durch ihre „Püppi“: Margo verschenkt sie/sich und erhält sie/sich am Ende des Aufenthalts zurück.

Später rufen die Mitbewohner wieder die Polizei, als Margo nachts mit anderen singt und bei Rot über Ampeln geht. Der Polizist schätzt ihr Verhalten als „normal“ (S. 97), als nicht auffällig ein und geht unverrichteter Dinge. Auch so kann es kommen. Die Episode macht deutlich, dass die Mitbewohner überfordert sind, nicht dass Margo krank ist.

Die Psychiatrie, in die Margo geht bzw. gebracht wird, hat deutlich das Aussehen der Bremer psychiatrischen Gebäude (S. 32, S. 83, S. 90). (Die Autorin Lilith Glaser ist Illustratorin und Lehrerin in Bremen



und erzählt eine ihr anvertraute Geschichte.) In einer ruhigeren psychiatrischen Klinik macht Margo sich in einem längeren Aufenthalt mit ihrer Schizophrenie gut vertraut. Sie lernt mit ihr umzugehen. Sie formuliert einen Notfallplan für sich und sie begleitende Personen. Auch Fremde wissen dann besser Bescheid. „Wir“ sind und bleiben auch mit akuter Schizophrenie ernstzunehmende und ganze Menschen.

Im abschließenden Kapitel „Tipps für Angehörige“ äußern sich zwei Ratgeberinnen. Zuerst erzählt Margo auf vier Seiten mit je zwei Sprechblasen. Ich finde ihre Tipps sehr klar und warm formuliert. Auch hier wird der letzte Satz in der Sprechblase nicht mit einem Punkte abgeschlossen. Dieses Stilmittel, das mir schon in der Geschichte in allen Sprechblasen sowie Textblöcken auffiel, ver-

mittelt ein angenehmes Gefühl von Im-Fluss-sein, von Es-geht-weiter, im Positiven ... Einiges wiederholt sich im „Nachwort“ der jungen türkischen Autorin Nilüfer Türkmen, Tochter einer schizophrenen Mutter. Andererseits erreicht die Form in festen Absätzen manche Menschen eventuell anders. Im Nachwort wird – wie schon im Vorwort – von „Erkrankung“ gesprochen. Ich finde, das klingt wie inneren „Genen“ ausgeliefert, als könne man nichts dagegen tun. „Psychosoziales Gesundheitsproblem“ klingt für mich weniger stigmatisierend und bezieht die krankmachenden gesellschaftlichen Umstände eher mit ein.

Leider stimmt es, dass Schizophrenie noch immer häufig als gefährdend angesehen wird – Durchschnittsmedien fördern entsprechende Ängste durch ihre Berichterstattung. Daher ist es großartig, dass es die Graphic Novel „Margo und die Schizophrenie“ gibt. Ich empfehle: Unbedingt lesen! In allen Beratungs- und Behandlungsstellen vorrätig halten!

Heike Oldenburg

Quellen:

Lilith Glaser, Margo und die Schizophrenie, Berlin 2025

<https://www.omnino-verlag.de/shop/Margo-und-die-Schizophrenie-Graphic-Novel--Ein-Buch-von-Lilith-Glaser-174.htm>

Leben? Oder Theater? Oder Hölle? – „Etwas ganz Verrückt-Besonderes“ 2-16 Salomon

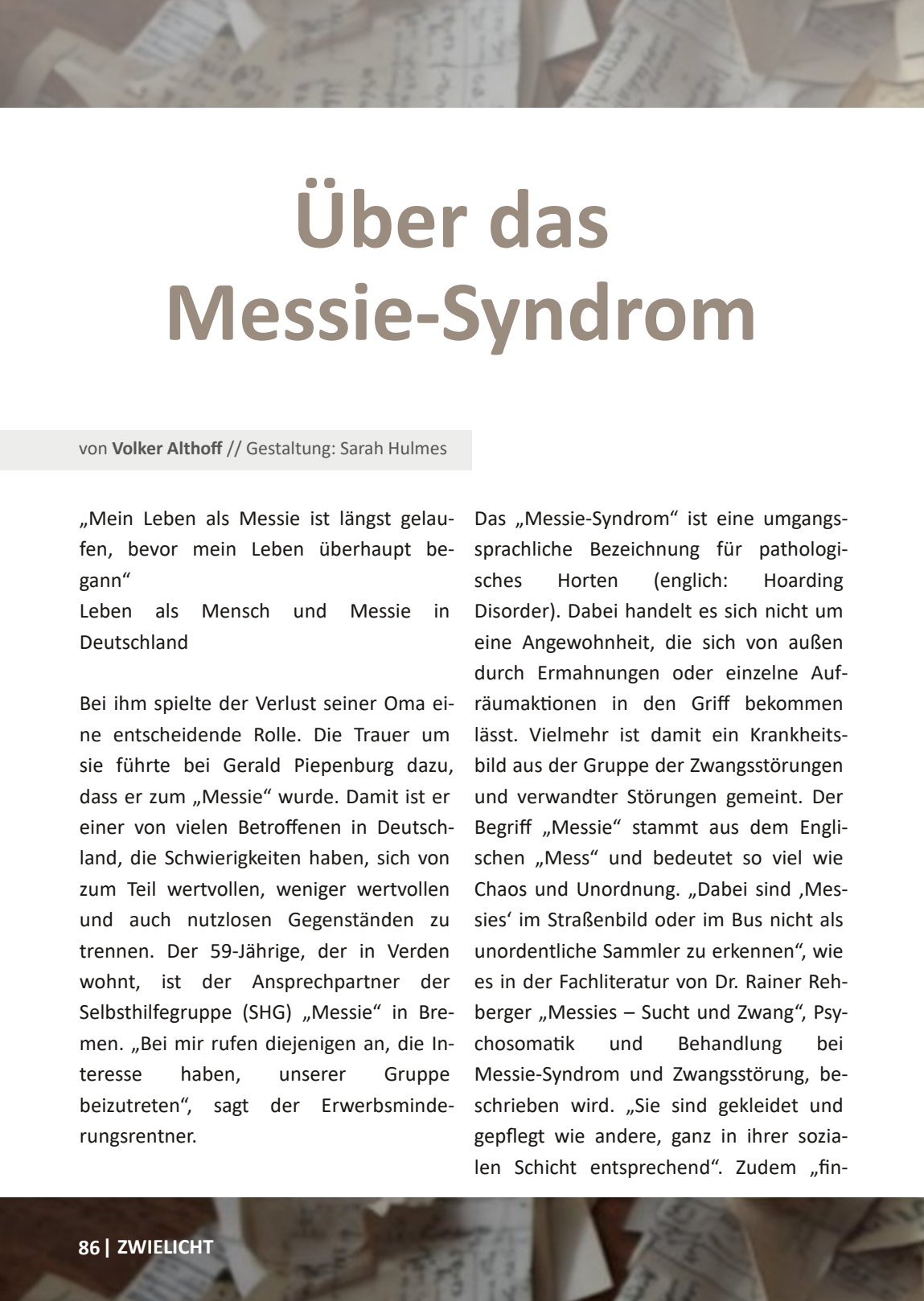
Häfliger Cynthia, Fremde Blicke, Gebundene Ausgabe, Kunstanstifter, Januar 2022



Cover der Graphic Novel



Die Autorin Lilith Glaser



Über das Messie-Syndrom

von **Volker Althoff** // Gestaltung: Sarah Hulmes

„Mein Leben als Messie ist längst gelaufen, bevor mein Leben überhaupt begann“

Leben als Mensch und Messie in Deutschland

Bei ihm spielte der Verlust seiner Oma eine entscheidende Rolle. Die Trauer um sie führte bei Gerald Piepenburg dazu, dass er zum „Messie“ wurde. Damit ist er einer von vielen Betroffenen in Deutschland, die Schwierigkeiten haben, sich von zum Teil wertvollen, weniger wertvollen und auch nutzlosen Gegenständen zu trennen. Der 59-Jährige, der in Verden wohnt, ist der Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe (SHG) „Messie“ in Bremen. „Bei mir rufen diejenigen an, die Interesse haben, unserer Gruppe beizutreten“, sagt der Erwerbsminderungsrentner.

Das „Messie-Syndrom“ ist eine umgangssprachliche Bezeichnung für pathologisches Horten (englisch: Hoarding Disorder). Dabei handelt es sich nicht um eine Angewohnheit, die sich von außen durch Ermahnungen oder einzelne Aufräumaktionen in den Griff bekommen lässt. Vielmehr ist damit ein Krankheitsbild aus der Gruppe der Zwangsstörungen und verwandter Störungen gemeint. Der Begriff „Messie“ stammt aus dem Englischen „Mess“ und bedeutet so viel wie Chaos und Unordnung. „Dabei sind ‚Messies‘ im Straßenbild oder im Bus nicht als unordentliche Sammler zu erkennen“, wie es in der Fachliteratur von Dr. Rainer Rehberger „Messies – Sucht und Zwang“, Psychosomatik und Behandlung bei Messie-Syndrom und Zwangsstörung, beschrieben wird. „Sie sind gekleidet und gepflegt wie andere, ganz in ihrer sozialen Schicht entsprechend“. Zudem „fin-

den sich Messies in allen Schichten“.

„Ich habe meine Oma verloren, als ich volljährig wurde. Für meine Schwester und für mich war sie unsere herzensgute Vertraute und unsere Fürsprecherin, gerade auch gegenüber unseren dominanten Eltern. Sie hat mich jahrelang begleitet und war ein sehr wichtiger Mensch für mich“, berichtet Piepenburg. Das sei ein „einschneidendes Erlebnis“ für ihn gewesen. „Obwohl gerade erst verstorben war, wurde in unserer Familie das Thema Tod tabuisiert. Das hatte zur Folge, dass in unserer Familie weder allgemein über ihren Tod geredet, noch mit mir allein über den schweren Verlust gesprochen wurde.“ In der Folge begann er, Dinge zu sammeln. „Zunächst habe ich Schallplatten gesammelt, weil ich ein großer Liebhaber der Rockmusik der 1950er-/1970er- Jahre bin. Vor über 40 Jahren fing ich mit dem Sammeln von Dingen an.“

Piepenburg wurde in Hamburg geboren, während er in Buxtehude aufgewachsen ist. 1972 ist er mit seinen Eltern und seiner Schwester nach Verden gezogen. „Von Anfang soll ich ein Spätentwickler gewesen sein.“ Als Kleinkind hat er gelispelt. Er ging zu einer Logopädin, um eine bessere Aussprache zu erlangen. „Damals hatte ich viele Kontakte mit anderen Kindern,

war mittendrin und habe mich nie mit anderen Gleichaltrigen gestritten. Meine Eltern haben festgestellt, dass ich intelligent bin. So bin ich später problemlos durch die Grundschule gekommen.“ In seiner Schulklasse war er das größte Kind. „Nicht nur meine Größe wurde mir seitdem zum Verhängnis, wenn rüpelhafte Klassenkameraden mich zum Raufen provozieren wollten, sondern vor allem wegen meines unsicheren Verhaltens wurde ich oft gehänselt. Ich war ein leichtes Opfer, denn ich hatte ein geringes Selbstvertrauen, war zurückhaltend, ängstlich, introvertiert, aber andererseits auch kontaktfreudig. Ich hatte meine Schulfreunde. Ich wurde zum Kindergeburtstag eingeladen aber habe auch selbst eingeladen“, erzählt Piepenburg.

Er hatte bis zum 18. Lebensjahr einen Kumpel, der bei ihm im Haus wohnte. Es sei eine feste Freundschaft gewesen. „Bereits in der Grundschule hatte ich erhebliche Probleme, mich zu behaupten und durchzusetzen. Ich war zu feinfühlig. Ich habe mich in der Grundschule schon isoliert. Von da ab ging es für mich nur noch bergab“ Später bekam er eine Empfehlung fürs Gymnasium und kam anfangs gut mit. Ab der 9. Klasse wurde es für ihn schwerer. „Ich kam nicht in die Klassengemeinschaft, hatte nur ganz wenig oberflächliche Bekanntschaften geknüpft.“



Seine Mutter ist mit ihm zu einer Erziehungsberatungsstelle für auffällige Kinder gegangen. Es folgten Arztbesuche beim Kinderarzt, Psychiater und Neurologen. Obwohl bei ihm heftige Verhaltensauffälligkeiten der Fall waren, die zu einem deutlichen schulischen Leistungsabfall geführt haben und ihn zum Außenseiter gemacht haben, leitete keiner dieser „fachkompetenten“ Personen eine Therapie oder eine Maßnahme ein, die zu einer positiven Weiterentwicklung hätten beitragen können. Er habe sich psychosozial ganz anders entwickelt. „Ich habe mir aber Mühe gegeben, war ganz sachlich und freundlich. Ich war nie gemein und fies.“ Im weiteren Verlauf hat er Handball gespielt aber ist nie Teil der Mannschaft geworden. „Ich hatte keine Kumpels und Freundschaften.“

Die 9. Klasse hat er wiederholt und ist auch da wieder nicht in die Klassengemeinschaft integriert worden. „Zum Außenseiter degradiert, der nicht in die Klassengemeinschaft aufgenommen wird, war es mir einfach nicht möglich, die erforderliche Leistung zu erbringen. Ich bin dann vom Gymnasium abgegangen und habe meinen Realschulabschluss auf einer anderen Schule gemacht.“ Danach hat er sich für mehrere gestalterische Berufe beworben und letztlich eine Lehrstelle als Bürokaufmann bekommen. „Hier wurde

ich nur als billige Arbeitskraft ausgenutzt. Nichts von dem, was im Ausbildungsvertrag stand, wurde mir beigebracht. Es gab eine eklatante Lücke zur Berufsschule, auch dort war ich Außenseiter. Mir fehlte das Selbstvertrauen und ich war nie in der Lage, mich in die Gemeinschaft einzulassen.“

Bis zum 25. Lebensjahr wohnte er bei seinen Eltern. Zu den anfangs wenigen Gegenständen kamen plötzlich noch und noch Gegenstände hinzu, die er dann hortete. Später ist er ausgezogen und hat eine Wohnung bei Verden, auf dem Land gefunden. „1.300 Quadratmeter umfasste das Grundstück. Der Vermieter sagte, Du kannst hier machen, was Du möchtest“, erzählt Piepenburg. Er hatte sich zwei Seecontainer kommen lassen. Seine Eltern hätten ihn immer dazu angehalten, Dinge zu wertschätzen. „Ich habe angefangen, Sachen pathologisch zu horten, schließlich wurde ich zum ‚Messie‘.“ 1991 mietete er den ersten Lagerraum. Ständig kamen neue Lagerräume hinzu. „Das waren Lagerräume mit Flaschenzug. Und ich hatte Hallen, die 120 Quadratmeter groß waren. Zweimal habe ich eine Kündigung erhalten. Diese Lagerräumlichkeiten musste ich in dem Zustand bringen, dass ich dort etwas unterbringen konnte“, erzählt Piepenburg. Dadurch hat er gigantische Summen an Geld verloren. Circa

zehn Garagen hat er aktuell und einen Garten, der mit ein paar Tausend Gegenständen voll steht. Seit acht Jahren sammelt er nicht mehr im großen Stil. „Meine Eltern waren sehr dominant. Ich konnte mich nicht durchsetzen und hatte ein schwaches Selbstwertgefühl.“ Er hat eine Partnerin, die ihm seelischen Beistand gibt. Dennoch belastet sein „Messie-Verhalten“ die Beziehung. Aktuell würde er gerne ein Messie-Hilfe-Netzwerk aufbauen, bei dem Messie-Betroffene, Angehörige, fachkompetente Psychologen und viele weitere mitmachen können.

Eine Beratungsstelle für Betroffene ist melano – das ist der Landesverband für Messies im norddeutschen Raum, wozu auch Bremen gehört. Die Vorsitzende und Gründerin ist Janice Pinnow, die den Verein im Mai 2002 ins Leben gerufen hat. Davor war sie seit Juni 1999 in der Beratung von Betroffenen sowie Angehörigen und der Öffentlichkeitsarbeit tätig. Sie war Mitglied im Förderverein zur Erforschung des Messie-Syndroms (FEM) und stellvertretende Vorsitzende. Sie arbeitet als Genesungsbegleiterin in der Psychiatrie. „Seit 25 Jahren berate ich ‚Messie-Syndrom-Betroffene‘. Ich habe Schulungen in Hamburg, Lübeck, Rostock, im Emsland wie auch in Bochum durchgeführt. Und ich habe an Fortbildungen zum ‚Messie-Syndrom‘ teilgenommen. Ich ha-

be auch Vermieter und Gerichte beraten – deutschlandweit.“ Aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen berät sie ehrenamtlich Betroffene nur noch telefonisch, auch aus Bremen.

Generell berät melano ehrenamtlich Betroffene, Angehörige, Sozialarbeiter, Betreuer sowie Kliniken. Der Landesverband hilft Betroffenen bei Behördengängen, in Betreuungsangelegenheiten und in Wohnungsangelegenheiten. Darüber hinaus organisiert und führt melano regionale Arbeitstagungen durch und erstellt Informationsmaterial. Das Ziel ist, fundierte Informationen zum „Messie“-Syndrom zu liefern. Zudem will der Landesverband Betroffenen adäquate Hilfen zur Selbsthilfe zur Verfügung stellen.

Als eine der Ursachen für das Messie-Syndrom sieht Janice Pinnow Entwicklungs- und traumastörungen aus den ersten Lebensjahren, die unbewusst angelegt und nicht erinnerbar sind. Das seien die Ursprünge – wie bei fast allen psychischen Erkrankungen. „Das Messie-Syndrom ist keine Aufräumstörung. Viel mehr geht es um einen Überlebensmechanismus, der einhergeht mit Depressionen, Ängsten, Süchten und Zwängen“, erklärt Pinnow. „Wenn die Betroffene oder der Betroffene sich irgendwelche Aufräumpläne erstellt und sie/er bekommt Druck

von außen, reagiert ihr/sein Unterbewusstsein aufgrund seiner frühkindlichen Entwicklungsraumatisierung genau entgegengesetzt und macht die Dinge nicht.“ Daher rät sie Betroffenen, keine Pläne aufzustellen, sondern nur handeln, wenn sie etwas sehen, zum Beispiel der Müll muss aus der Wohnung herausgebracht werden. „Dann können sie entscheiden, ich bringe ihn herunter oder ich lasse es. Aber zu planen, ich muss ihn herunterbringen, funktioniert nicht“, so Pinnow. Sie beobachtet, dass die Betroffenen über eine Verhaltenstherapie nicht erreichbar seien. „Die Krankenkassen zahlen in der Regel die billigste Form der Therapie, und das ist die Verhaltenstherapie. Aber die ist nur kurz angelegt.“ Es gehe darum, dass Betroffene zu einer eigenen authentischen Persönlichkeit heranreifen, also Erwachsen werden. Und das könne zehn oder 20 Jahre dauern. „So sollte das Ziel bei Hilfeplangesprächen oder einer Eingliederungshilfe nicht eine aufgeräumte Wohnung sein, sondern eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit“, meint Pinnow.

Klaus ist der Leiter der SHG-Messie-Syndrom-Gruppe in Bremen und moderiert die AD(H)S-Messie-Syndrom-Gruppe vom Verein AD(H)S-Bremen. Er ist selber Betroffener. „Bei mir kam es schleichend. Seit der Kindheit hat das Chaos bei mir

angefangen, zum Beispiel wenn Besuch angekündigt war, habe ich Sachen in einer Ecke zusammengeraumt und eine Decke darüber gedeckt“, berichtet er. Nicht nur für Klaus, sondern für fast alle betroffenen Menschen, die ihr Leben lang unter der chronischen Messie-Krankheit leiden, ist nahezu alles, was mit ihrem Leben als Messie zu tun hat, sehr stark schambesetzt. Betroffene, die an seiner Selbsthilfegruppe teilnehmen, berichten ihn über viele Probleme: „Sie kommen alleine nicht gegen das Chaos an, können sich schwer von Sachen trennen, haben zu viele Dinge und haben Probleme, die Wohnung sauber und staubfrei zu halten.“ Das Angebot werde einigermaßen gut angenommen. „Wir treffen uns zweimal mittwochs im Monat mit mindestens drei bis vier Teilnehmern. Ab und an sind auch mal zehn Betroffene dabei.“ Zahlen über die Anzahl von Menschen, die in Bremen vom „Messie-Syndrom“ betroffen sind, gibt es nur vage.

Die Anzahl der Betroffenen mit einer Zwangsstörung liegt laut AOK Bremen/Bremerhaven bei 813 Patient:innen; diese Zahl bezieht sich auf den Auswertungszeitraum 2023. Davon waren 507 Frauen (62,36 %) und 306 Männer (37,64 %) betroffen. Das Durchschnittsalter betrug zu diesem Zeitpunkt 42 Jahre. „Dabei handelt es sich um AOK-Versicherte“, er-

läutert Jörn Hons, Pressesprecher der AOK Bremen/Bremerhaven. Und es sei nur ein Teil in diesen Zwangsstörungen; es gebe noch andere Zwangserkrankungen. „Wenn ein Arzt eine Diagnose stellt, dann kodiert er nach dem Katalog ICD-10“, erklärt Hons. Das ist eine internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. „Bei bestimmten Diagnosen sei die Kodierung reichlich unscharf. Zwanghaftes Horten ist im Katalog ICD-11 gekennzeichnet. Dieser wird von Ärzten noch nicht angewandt, aber es gibt ihn schon“, sagt der Pressesprecher. „In Bremen gibt es etwa 200 bis 300 Menschen, die ein „Messie-Syndrom“ aufweisen, und das sind schon viele.“

In Bremen gibt es laut der senatorischen Behörde für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz keine spezifische Beratungsstelle für Menschen mit „Messie-Syndrom“. „Betroffene können sich an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden. Auch Assistenz durch Eingliederungshilfe kann in Anspruch genommen werden“, sagt Kristin Viezens, Pressesprecherin der Senatorin für Gesundheit.

Janice Pinnow wünscht sich, dass Betroffene bei der Thematik mehr mit einbezogen werden und sie dahingehend unterstützt werden, dass sie ihre eigenen Persönlichkeit wahrnehmen. „Viele befinden sich in einer Opferrolle und übernehmen keine Verantwortung. Ich wünsche mir, dass sie lernen, besser ihre Gefühle wahrzunehmen und Verantwortung übernehmen.“

Messie-In-Not!-Hilfe-Netzwerk: Hier können alle Menschen mitmachen, die künftig beim Aufbau eines flächendeckenden Messie-Hilfe-Netzwerkes mitwirken möchten!

Initiator – Ansprechpartner – Informationen – Beratung – Koordinierung und ggf. Akut-Hilfe: Gerald Piepenburg – Verden – 0176/42 09 88 16

Die Selbsthilfe-Gruppe für „Messie-Betroffene“ trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat in der Faulenstraße 31, 28195 Bremen, von 20 bis 21.30 Uhr, Ansprechperson Gerald Piepenburg (0176/42 09 88 16).

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 2026



TELEFONISCH

Tagsüber: Mo.-Fr. 8:30 bis 17:00 Uhr

Markiere Deine Telefonnummer, bevor Du in der Krise bist !

Vorwahl Bremen: **0421**

Sozialpsychiatrische Beratungsstellen

- | | |
|--|--|
| ☐ Mitte: 8005 8210 | ☐ Süd: 2221 310 |
| ☐ Nord: 6606 1125 | ☐ West: 2221 410 |
| ☐ 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 4080

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111



AMBULANT

Nachtcafé (Walle) 20:00 bis 01:00 Uhr

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



STATIONÄR

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

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

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

An den gesponserten Linien fallen, dann parzen die Notfallnummern ins Kartenfach im Geldbeutel. Keine Gewähr für die Richtigkeit. **DIESER TELEFON-ZETTEL IST ZUM AUSSCHNEIDEN**

Ein Projekt für Menschen, in dem wir:



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

WAS IST DAS ZWIELICHT

Eine Zeitschrift aus Hemelingen in Bremen, die Einblicke in die Gefühlswelt des Einzelnen und Ausblicke auf die Welt 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.

DAS ZWIELICHT GIBT ES SEIT 2012.

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 |

Post:



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

E-Mail:



redaktion@zwielight-bremen.de