



# ZWIELICHT

DIE HEMELINGER ZEITSCHRIFT

SEELISCHES & GESELLSCHAFT | INFORMATIVES | GESCHICHTEN & GEDANKEN



## Zwangsgedanken



River Cup



Psychiatrie 2.0



Sichtweisen

# Inhalt

Einleitung.....	3
-----------------	---

## **SEELISCHES & GESELLSCHAFT**

Zwänge, Zwangsgedanken.....	4
Thema : DIAGNOSE	
Vom guten Sinn einer gefürchteten Etikettierung .....	7
Spinnennetz - Kurzgeschichte.....	10
Medikamente - Neuroleptika.....	12
Portrait - Jens Stehmeier.....	16
Thema : PSYCHIATRIE	
Stand der Psychiatrie in Bremen.....	17
Anmerkung zur Psychiatriereform.....	19
Psychiatriereform 2.0.....	20
Eingliederungsreform.....	21

## **INFORMATIVES**

Künstliche Intelligenz.....	26
Bürgerhaus Hemelingen.....	27
Bürgerbrunch.....	30
River Cup.....	32
Stadtgeschichte - Bremen/Hemelingen, die Marktplätze.....	34

## **GESCHICHTEN & GEDANKEN**

"Mein Weg".....	36
"Grenzen des Denkens" .....	37
"Sichtweisen".....	38
"Moral".....	41
Kurzgeschichten & Gedichte.....	42

## **Einleitung**

Vor Ihnen liegt Zwielight Nr. 4, die etwas andere Zeitschrift aus Hemelingen. Wir erscheinen zwei- bis dreimal im Jahr und in dieser Ausgabe können Sie Folgendes lesen:

Wir stellen ein Positionspapier aus dem Büro des Gesundheitssenators zum Stand der Psychiatrie in Bremen vor. Dazu lassen wir Jürgen Busch, Jurist und Betroffener sowie Wolfgang Rust, Geschäftsführer des ASB Seelische Gesundheit zu Wort kommen, die ihre Ansichten zu dem Papier mitteilen.

Außerdem greifen wir das Thema „Zwangsgedanken“ auf, das ein Betroffener aus seiner Sicht schildert - in Verbindung mit Ansätzen aus der Fachliteratur.

In der Rubrik „Medikamentenkunde“ versuchen wir die häufig intensive Diskussion rund um die Neuroleptika mit einem Beitrag zu bereichern, indem wir Basiswissen vermitteln und verschiedene Positionen darstellen.

Passend dazu auch zwei Texte zum Thema „Diagnosen“.

Ein weiteres Thema ist die Reform der Eingliederungshilfe, ein Bundesgesetz, in dem viele Bereiche des ambulanten psychiatrischen Systems geregelt werden.

Und natürlich gibt es auch wieder einiges aus Hemelingen, Bremen und der Welt. Wir stellen das Bürgerhaus Hemelingen vor und erläutern Historisches zum Bremer und Hemelinger Marktplatz. Ebenso gibt es einen Bericht zum Hemelinger Bürgerbrunch und dem River Cup, einem Fußballturnier der besonderen Art.

Einige Fotos in dieser Art sind von Jens Stehmeier, der in den letzten Monaten auch eine Ausstellung in der Villa Wisch gezeigt hat. Ein Anlass für uns, ihn etwas näher vorzustellen. Im letzten Teil der Ausgabe ist wieder Platz für einige Geschichten, Gedanken und Gedichte. Zur Moral, dem eigenen Weg, der Liebe, dem Denken, der Perspektive und und und.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, Sie mit dieser Ausgabe zu bereichern.

***Ihre Zwielight-Redaktion***



***P.S.: Über Lob und Tadel, Anregung und Kritik, vielleicht in einer kurzen Email, freuen wir uns immer.***

# Zwänge-Zwangsgedanken

wenn Gedanken die Macht übernehmen...

*Ich möchte Ihnen, als Betroffener, über eine Form der Zwangserkrankung, den Zwangsgedanken, erzählen. Ein Thema, das für Nicht-Betroffene meistens sehr schwer nachzuvollziehen ist.*

**S**ie kennen es doch sicher, wenn man sich einen Ohrwurm eingefangen hat und ständig ein Lied vor sich hinsummt oder im Gedanken nachsingt. Oder wer hat nicht schon mal in Gedanken jemandem, auf den man sehr wütend ist, die Pest an den Hals gewünscht? Ob Ohrwurm oder Rachegeanken, sie verschwinden bei normalen Menschen nach einer erträglichen Zeit wieder. Was wäre aber, wenn sie Ihnen Stunden oder Tage im Kopf schwirren. Eine Woche, einen Monat ein Vierteljahr? Ihre Konzentration beeinflussen, Sie bei der Arbeit belasten, sich eine ständige Nervosität breit macht? Warum sollte das passieren, Sie denken einfach nicht mehr daran und fertig.

## **Quälende Gedankenkreisläufe nicht durchbrechen können**

Es gibt aber Menschen, die Gedankenkreisläufe nicht so einfach durchbrechen können. Diese Menschen leiden unter einer Form der Zwangserkrankung, den Zwangsgedanken, die mehr oder weniger stark ausgeprägt sein können. Die Betroffenen empfinden die Gedanken als übertrieben und sinnlos, können Ihnen aber

willentlich nichts entgegensetzen. Ich habe eine Beschreibung gehört, die es sehr gut trifft; „mentaler Schluckauf“.

Der Inhalt der Zwangsgedanken ist fast immer unsinnig, erschreckend, angsteinflößend und ekel-erregend. Sie drehen sich zum Beispiel darum, man könne geliebten Menschen Gewalt antun. Auch die Idee, wenn man bestimmte Rituale nicht einhält, könne einem selbst oder nahestehenden Menschen etwas passieren, sind verbreitet. Meist sind Zwangsgedanken eng mit der Sorge verbunden, ein Tabu zu brechen, sich unentschuldig zu verhalten, anderen oder sich selbst zu schaden oder eine Sünde zu begehen. Die Einen sind von der Furcht besessen, sie könnten obszöne Gedanken äußern oder jemanden beleidigen. Andere haben Angst, jemandem mit dem Auto anzufahren, anderweitig zu verletzen oder gar zu töten. Wieder Andere werden von sexuellen Zwangsgedanken geplagt und fürchten, sie könnten ihre Mitmenschen sexuell belästigen oder „perversen“ Impulsen nachgeben. Verbreitet sind auch Zwangsgedanken, die um Gesundheit und Hygiene kreisen: Die übertriebene Angst vor Bakterien und Schmutz, aber auch vor Umweltgiften, Strahlen sowie extremer Ekel vor Körperausscheidungen. Wen religiöse



Zwangsgedanken plagen, der befasst sich exzessiv mit Begriffen von Moral und Sünde oder hat Angst davor, Gott zu lästern.

In den Betroffenen braut sich eine stetig steigende Anspannung zusammen, die zu Zittern, Schweißausbrüchen und Angstzuständen führen kann. Erleichterung bringt dann meistens nur noch eines: das Ritual. Bei dem Einen kann ein Ritual daraus bestehen, an jedem Dienstag und Donnerstag keinen roten Pullover zu tragen oder z.B. bei beunruhigenden Zwangsgedanken, an beruhigende und positive Gegengedanken zu denken. Zum Einem ist das ein Spiel ohne Ende und zum anderen erhalten gerade diese Rituale die Gedanken aufrecht. Beim nächsten Kontakt mit dem Auslöser der Zwangshandlung – beispielsweise Schmutz – beginnt das böse Spiel aufs Neue. Dem Zwang nicht nachzugeben, kostet dem Kranken ungeheure Kraft und führt häufig zu einer totalen Erschöpfung. Sie führen ein Leben in der Endlosschleife.

In gewisser Weise profitiert der Betroffene sogar von seiner Krankheit: Da er seine ganze Energie den Zwängen widmet, muss er sich mit den wahren Problemen des Lebens nicht auseinandersetzen, oder er erhält eine vermeintliche Sicherheit. Auch negative Gefühle wie Niedergeschlagenheit und Depressionen werden übertüncht. Das erschwert es zusätzlich, auf das Ritual zu verzichten. Dies darf man aber nicht als Standardursache verstehen, da hinter der Erkrankung stehende Ursachen, oder deren sich nur erschließende Zweck, von Fall zu Fall verschieden sind.

Das Fatale an einer Zwangserkrankung: Das Wissen um die Sinnlosigkeit ihres Tun oder

Denkens hilft den Kranken nicht. Appelle wohlmeinender Mitmenschen an den gesunden Menschenverstand, oder das sinnlose Denken einfach zu beenden, sind wohl gut gemeint, aber zu einfach gedacht, machen Sie den Betroffenen aber eher hilflos bis wütend. Eine Diskussion auf dieser Grundlage ist zum Scheitern verurteilt, da es für Nicht-Betroffene kaum, bis gar nicht nachvollziehbar ist, dass man durch diese Erkrankung festsitzende Gedankengänge oder Handlungen nicht beenden kann. Oft wurde mir diesbezüglich auch einfach mangelnder Wille unterstellt, bis hin „man fühle sich wohl in seiner Erkrankung“ oder suche Beachtung! Letztendlich wird jedes Widerwort zu diesen „gutgemeinten“ Standard-Ratschlägen als Abwehr verstanden, weshalb Betroffene es vermeiden auch nur ansatzweise über diese Erkrankung zu sprechen!

Mögen die Gedanken auch noch so extrem abgelehnt werden, so denkt der Betroffene, da Sie von Einem selbst kommen, müsse ja etwas dran sein. Würde man diese letzte Hürde nehmen, würden die Gedanken verschwinden, da Sie vom Betroffenen nicht mehr Ernst genommen würden. Denn letztendlich macht die falsche Bewertung des Gedankens den Gedankenkreislauf aus.

Als Ursache für diese Erkrankung kommen verschiedene Faktoren zusammen. Zum Einem kommen genetische Gründe, sprich Veranlagung dazu. Als eine der Hauptursachen erscheinen neurologische Gründe wie sich ein anders verhaltender Hirnstoffwechsel. So kommt die Erkrankung häufiger bei Menschen mit Selbstzweifeln und fehlendem Durchsetzungsvermögen vor. Oft sind die Betroffenen auch sehr gründliche Menschen. >>>

Ebenso spielen die Erfahrungen in der Kindheit eine Rolle. Wenn ein Mensch als Kind hohe Anforderungen an Leistung, Perfektion oder Sauberkeit erfüllen muss und für Fehler nur Kritik und Vorwürfe zu hören bekommt, kann er als Erwachsener sehr verunsichert sein. Der Betroffene kann dann das gesamte Leben für gefährlich halten und misstraut den Menschen. In einer Krise, z.B. ausgelöst durch Überforderung, Tod eines nahen Angehörigen oder Trennung des Partners, neigt er dann dazu, sich gegen alle möglichen Gefahren absichern zu wollen. Die Ordnung und Sicherheit, die er in der Welt vermisst, versucht er durch Rituale und starre Handlungsabläufe zu schaffen. Ist der Zwang erst einmal entstanden, bleibt er von selbst weiter bestehen. Hinter Zwängen stecken als Ursache in der Regel Ängste. Die Betroffenen entwickeln einen Zwang, weil sie dadurch bestimmte Ängste, etwa die Angst, zu versagen oder die Angst, kritisiert zu werden, kontrollieren können. Indem sie alles mehrmals zwänglich kontrollieren, hoffen sie unbewusst, alles perfekt und richtig zu machen und so ihren Mitmenschen keinen Anlass zu Kritik zu geben. Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen ist so groß, als ginge es um Leben und Tod.

Entscheidungsschwierigkeiten sind typisch für zwanghafte Menschen. Um das Gefühl zu haben, überhaupt eine Entscheidung treffen zu können, benötigen sie viel mehr Informationen als andere. Sie sind deshalb so unentschlossen, weil sie ständig große Angst vor negativen Folgen haben. Gegen eine Zwangsstörung können zur Therapie Medikamente zum Einsatz kommen, um die gestörten Hirnfunktionen positiv zu beeinflussen. Hier sei nur kurz erwähnt,

dass sich Medikamente die den Serotonin-Haushalt regeln als erfolgreich erwiesen haben. Die Therapie gilt dann als erfolgreich, wenn Sie sich subjektiv fähig fühlen, die Symptome Ihrer Zwangsstörung zu kontrollieren und einem geregelten Tagesablauf nachgehen können. Gerade Menschen in psychischen Ausnahmesituationen sind grundsätzlich anfälliger für Krankheiten. Dies gilt besonders bei den Zwangsgedanken. Das in solchen Situationen schwache Selbstbewusstsein und die in der Regel fehlende Tagesstruktur führen zu einer Verstärkung der Zwangssymptomatik.

Die noch stärker vertretenen Zwangshandlungen (gehörend zu der Gruppe der Zwangserkrankungen) sind noch häufiger vertreten als die Zwangsgedanken. Betroffene Personen führen ständig einfache Handlungen des Lebens mehrfach gar hundertfach aus. Hierbei handelt es sich häufig um Kontrollen, wie das Ausschalten des Herdes oder das Verschließen der Tür ständig zu kontrollieren. Eine noch häufig vorkommende Form sind die Reinigungszwänge. Betroffene waschen sich z.B. so häufig die Hände, dass sie dadurch sogar Hautprobleme bekommen. Dem Zwang nicht nachzugeben, führt auch hier zu extremsten Anspannungen und körperlichen Reaktionen.

Über den Sinn der Zwangsgedanken und -handlungen hier zu schreiben, würde den Rahmen sprengen. Letztendlich ist es an dem Erkrankten dies mit Hilfe therapeutischer Begleitung langsam zu erkennen, was dann auch eher den Weg für eine erfolgreiche Behandlung ebnet. Mittlerweile gibt es auch speziell für diese Erkrankung orientierte Ärzte sowie Kliniken und Therapieangebote. Auch stehen



des Menschen an gesellschaftliche Zwänge sind Grenzen gesetzt. Wenn schon Mitmenschlichkeit nicht reicht, spätestens von den volkswirtschaftlichen Folgen müsste der homo oeconomicus ein Einsehen haben:

Von zutreffenden Diagnosen her kann die Ätiologie (= Krankheitsentstehung) und eine mögliche Therapie (= Behandlung) angegangen werden. Tabuisierung hilft uns nicht.

Zweitens gibt es Widerstand von Klienten oder Patienten, die wegen der gesellschaftlichen Abwertung von psychischen Erkrankungen und den entsprechenden Diagnosen das Stigma und die Schamgefühle und die real zu befürchtende Ausgrenzung im Privat- und Berufsleben fürchten. Auch gehen der Widerwille gegen Diagnosen und gegen den Schwerbehindertenausweis oft Hand in Hand; man schützt seinen Stolz und schadet der Entwicklung. Doch ist Krankheitseinsicht die unverzichtbare und unvermeidbare Voraussetzung für einen Genesungsweg auch wenn sie insbesondere bei Psychosen stark erschwert ist. Ebenfalls haben Persönlichkeitsgestörte und Neurotiker mit innerem Widerstand zu tun. Gesunde verhalten sich übrigens nicht viel klüger. Wie viele Männer gehen nicht zur Krebsvorsorge, weil ihnen die penetrierende Untersuchungsmethode peinlich ist?

Wie viele Frauen verlieren eine Brust, weil sie nicht rechtzeitig bei der Mammographie waren? Solange Angst und Schamgefühle gemieden werden, schließt man sich selbst von den Heilwegen aus. Wieviele Leute vermeiden die offene Austragung von Konflikten aus Angst oder Scham und bekommen dann körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfall oder

Magengeschwür? Unabhängig davon, was man von der Bibel hält, der Satz „Die Wahrheit wird Euch frei machen“ hat viel für sich. Abwehr jedenfalls verlängert das Leiden.

Eine dritte Art des Widerstandes gegen Diagnosen geht von den Helfern selber aus, die z. T. richtig beobachtet haben, dass Diagnosen als gesellschaftliche Ausgrenzer und damit als Herrschaftsinstrumente gegenüber abweichendem Verhalten missbraucht werden und deshalb gerne Diagnosen pauschal ablehnen. Das ist ein fatales Missverständnis beim Helfenwollen. Mit einem Skalpell kann man gut operieren oder auch morden, es kommt darauf an, dass man es sachgerecht konstruktiv einsetzt. Das sagt nicht etwas über das Skalpell aus, sondern über den, der es mit der Hand führt. Nach Paracelsus kann jede Arznei Medizin oder Gift sein, es kommt auf die Dosis an. Die Diagnose selbst ist nicht schuld an ihrem Mißbrauch, sondern sie muss verantwortungsvoll eingesetzt werden. Nicht wenige Anwender lehnen Diagnosen ab und haben doch heimlich ein diagnostisches Schema im Kopf: Insbesondere bei systemischen Therapeuten, Verhaltenstherapeuten und klassischen Analytikern findet sich ein häufiger Ansatz, Therapien für Neurotiker in ihrer Wirkweise zu verallgemeinern (z.B. „Gute Gedanken erzeugen gute Gefühle“) und sie auch auf früher gestörte Menschen anzuwenden. Da wundert es nicht, dass der Begriff der frühen Störung auch bei diesen Anwendern nicht auf Gegenliebe stößt. Und: Frühgestörte haben oft die Erfahrung gemacht, z.B. mit „neurotischer Depression“ oder „Anpassungsstörung“ fehl eingeschätzt zu werden und sind dadurch längere Therapiewege teils vergeblich gegangen, bis das eigentliche

Störungsbild klarer zu Tage trat.

Psychodiagnostik unterliegt sowohl wissenschaftlichem Fortschritt als auch gesellschaftlichem Interesse. Wo mit Diagnosen z.B. pharmazeutisch Geld zu verdienen ist, wird Einfluß zu nehmen versucht auf die drei Diagnostiksysteme ICD, DSM und OPD<sup>1</sup>, aber so ist das überall. Es spricht nicht gegen gute Diagnostik selbst, sondern gegen das Verfahren, wie verbindliche diagnostische Codices zu stande kommen. Je mehr die Differentialdiagnostik sprachliche, körperliche oder sensomotorische Therapien indiziert, desto relativer wird der beherrschende Einfluß von Psychopharmaka. Wenn nun aber die Fortschreibung diagnostischer Systeme mit wissenschaftlicher Förderung der pharmazeutischen Wirtschaft direkt oder indirekt unterstützt würde, dann darf ein interessengelenktes Ergebnis zumindest nicht ausgeschlossen werden.

Ein weiterer Missstand ist, dass Klienten im akuten Zustand erstmal eine Diagnose bekommen, die später nicht verifiziert wird. Das könnte testdiagnostisch geschehen, ist aber wenig verbreitet. So laufen manche Leute noch Jahrzehnte lang mit falscher Diagnose herum, die nicht wirkenden Therapien (wegen falscher Diagnose) werden nicht in Frage gestellt und dann gilt der Klient irgendwann als therapieresistent

und austerapiert, ein Drama. Dabei könnten Akutdiagnosen doch später gut nachgeprüft werden. Nichts gegen psychiatrische Erfahrung, aber Kontrolle ist besser: Die nicht in der Medizin, sondern in der Psychologie entwickelte Testdiagnostik erlaubt eine Überprüfung subjektiver Eindrücke der Behandler und trägt damit zum Schutz von Klienten bei.

Diagnosen sind wie Vergewaltigung, wenn sie falsch sind, zweckwidrig verwendet werden, stempelartig aufgesetzt und jahrelang zugeschrieben, aber nicht überprüft werden, zum Ausschluss von echt helfenden Hilfen führen, uns auf ein Abstellgleis schieben und uns in die Hände inkompetenter Helfer führen.

Diagnosen können ein Segen sein, wenn sie richtig sind, deshalb irgendwann akzeptiert werden können, sensibel vermittelt und nachgeprüft und fortgeschrieben werden und Grundlage für passende Therapie und andere Hilfen sind.

So ist es speziell mit der Psychodiagnostik auch. Die Crux ist also, dass der (krankheitsbedingte) Widerstand von Klienten gegen (ihre?) Diagnose Nahrung bekommt durch die Missstände, die es in der Psychodiagnostik objektiv gibt. Dass man sich selbst im Wege steht, ist also nicht allein ein Symptom psychisch Kranker, sondern der fachlichen Behandlungsseite ebenfalls, ...>

<sup>1</sup> Zur Vertiefung für Interessierte (z.B. im Internet):

WHO ICD 10: Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen. International Codex of Diseases, Gruppe F Psychiatrische Erkrankungen. 10. Version.

DSM IV oder V: American Psychiatric Association. Diagnostical and Statistical Manual. IV. oder V. Version.

OPD 2: Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik, 2. Version.

die nicht immer das bewirkt, was sie mit guter Diagnostik bewirken könnte.

Ist die Diagnose richtig, kann man sich daran abarbeiten. Sie benennt das Defizit oder den Konflikt, die entweder uns selbst das Leben schwer machen oder aus denen heraus wir – aus innerer, teils unbewußter Not - anderen zusetzen und dann unter ihrer Antwort leiden. Und dann folgt das, was wir kennen: Ein jahrelanger Prozess der Ab- arbeitung mit Fortschritten und Rück-fällen, in dem die richtige Diagnose ein hilfreicher, kritischer Begleiter und Kompaß sein kann.

Sie ist dabei nur ein hoffnungsvoller Anfang, denn auch Therapeut und Therapie müssen zu einem passen.

Die innere seelische Arbeit und die erforderliche Geduld verbleiben uns selbst als unsere ureigentliche Aufgabe, die keine Diagnostik und keine Therapie uns ab- nehmen können, denn das sind nur gute und notwendige Hilfsmittel auf unserem Weg, das Leben besser zu bestehen.

*Jürgen Busch / Grafik: P.B.*

## Dem Spinnennetz zur Ehre

Von einer Spinne gewebt, ihre eigene Körperform nachahmend vorgegangen: eine runde Form in der Mitte - zentrale Bedeutung darstellend - und viele Fäden, ihrer Beinanordnung ähnlich, das Zentrum mit den Rändern verbindend. In alle Richtungen ausgebreitet, viel Raum vereinnahmend, das Zuhause allein für sich gesponnen, für die Bedeutungspflege der Spinne.

Spinnen heißt im Fall einer Spinne noch ein zusätzliches n. Spinnen bedeutet im Fall eines Kindes: fantasieren. Bei einer erwachsenen Person: sich vorstellen. In einem solchen Fall, worüber die medizinische Fachwelt ihre Ansichten äußert: halluzinieren; und wenn die Ärzte über den Fall der zuständigen Krankenkasse berichten: F20.

F20-Welt stellt vor das Gefühl des Gemachten, macht vertraut mit dem Gespür für das Gesponnene, verleiht den Blick der Spinne, dass Gespinste für etwas tauglich

sind. Der Spinne, die ein Luftgespinnst aus sich heraus webt, den sie zum Über.Leben benötigt.

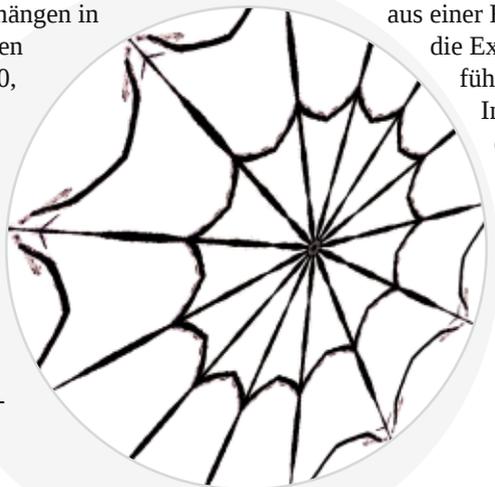
F20 führt vor die Tatsache des Vor.Gewebten, des unumkehrbar Hinein-Gesponnenen, Darin-Hängenden und Davon-Nicht-Abfallenden, durch Rechte und Pflichten Eingespannten und bis zum Irrsinn zum Mitmachen Gezwungenen, des nach vor.eigener Vorstellungsweise Gearteten und daher mit dem Spürsinn begabt für das eingefropfte Eigen.artige.

Jede Spinne spinnt ihr eigenes Ding, denkt sie, wünscht sie sich, erfindet sie sich im Zu-Spinnenden, im zusammen Zu-Spinnenden, im Zusammen-Zu-Spinnenden, im Zu-Webenden, Zu-Formenden, Zu-Verschraubenden, Zu-Konstruierenden, Zu-Gestaltenden, Zu-Bauenden F20.

F20 ist ein Zeichen, ein Zeichen für viele Welten, für eigene Bedeutungen innerhalb der Welten, ein jedes Mal für eine

aus.gedachte Geschlossenheit innerhalb vieler Möglichkeiten - daher F20. Daher der F20-Fünftürer, der in der BMW-Welt aus der Reihe fällt. Daher das Stimmenhörer-F20, das von der Medizin gescholten, von den Erlebenden als eine fünfte Öffnung angenommen wird. Daher die digitale Art des F20, verwirklicht in einer Fotokamera, in einem Konstrukt für natürlich schöne Abbilder der Realität. Die Realität lächelt dem digitalen F20-Konstrukt beim Drücken etwas vor, und das nennt sich das F20-Lächeln, da es verdeckt, was das weniger gesehene Auge nicht erblicken mag. F20 zum Schutz vor F20.

Das Spinnennetz präsentiert das Makro-F20, die F20-Vernetzung, F20-Verkabelung und -Verspannung sowie das Prinzip alle Komponenten der Gesamtheit in sich tragen: verschraubter F20-BMW, aus Kunststoff gestanztes F20-Blitzgerät, in der Psychiatrie oder bei der Polizei vermutetes und eingeredetes F20, in den Familienzusammenhängen in die Folgegenerationen hineingekriegtes F20, durch das Studium im Fachbereich 20 für Gesundheits- und Gesellschaftswissenschaften angelesenes und zurück ins Regal abgestelltes F20 und andere Varianten. Jede F20-Geartetheit hat auf jeder Ebene einen eigen.artigen Ruf.



und dabei am Flaschenhals nuckeln. Dies hat sich der Volksmund an und für sich so ausgesucht. Die Realität ist jedesmal ein bloßer Abzug vom gesamten Möglichen. Mit dem F20-Blitzgerät gemacht erscheint die Realität heller als sie ist. Alle sind besorgt um das Fixieren des gestylten Bühnenreifen - (of) the fast mentality. Die Fachleute nennen die Hintergründe des Vorgehens, wenn die Kinder ihre Eltern samt ihrer Kultur nachäffen, genetisches Erbe. Ich halte das Verfahren der Fachmedizin für die Requisite und stelle es ab unter dasselbe F20-Dach, worunter auch das Spinnenweben geschützt vor Sturm und Regen seine Bedeutung beibehält in alle Ewigkeit. Amen.

Postskriptum: Unter der gleichen Überdachung lässt sich auch ein nicht gebrauchtes F20-Pedal aus der legendären Hope-Schmiede entdecken und, ich glaube, ein Navigations-F20.

Dies alles ist keine Legende! Es stammt aus einer F20-Denkwerkstatt, und die Existenz der hier vorgeführten Fakten ist im Netz: Internet - nicht innerhalb der Mühe einer Spinne - belegbar\*, sowie die Dinge selbst sind bei ebay günstig erreichbar.

\* ausgewählt am  
29.1.2014

Die im Volksmund sogenannte Realität stellt sich vor als das allabendliche TV-Gucken

Anonym / Foto: P.B.

# Medikamentenkunde - Neuroleptika

*Neuroleptika stellen die Medikamentengruppe dar, mit der es die Menschen im ambulant psychiatrischen Leben sehr häufig zu tun haben. Neuroleptika sollen bei Psychosen helfen, sowohl im akuten Moment als auch in der Dauermedikation zur Verhinderung eines neuen Schubes.*

Manche halten diese Medikamente für Teufelszeug, die nicht wirklich helfen, höchstens Symptome unterdrücken, den wahren Kern der Psychose verdecken und damit der Heilung entgegenwirken und außerdem massive Nebenwirkungen verursachen. Für andere sind die Pillen oder auch Spritzen ein Segen, eine geniale Erfindung der modernen Medizin, die eine schlimme Krankheit zwar nicht heilt, aber lindert, so ähnlich wie bei Insulin und der Zuckerkrankheit.

***Was ist nun die Wahrheit? wollte die Zwielihtredaktion wissen und begann sich zu informieren.***

Vereinfacht gesagt ist eine Psychose ein bewusstseinsverändernder seelischer Vorgang, der im Gehirn als biochemischer Prozess stattfindet und der teils gravierenden Auswirkungen auf Wahrnehmung, Gefühle und Verhalten der Menschen hat.

Wie kommt es zu einer solch schweren Krankheit? Fällt sie vom Himmel? Ist sie das Ergebnis traumatischer Erfahrungen?



Lange Zeit ging man in der Forschung davon aus, dass „eine schlimme Kindheit“ in Verbindung mit schwerwiegenden aktuellen Krisen (Trennung, Tod eines nahen Menschen, Arbeitsplatzverlust etc.) zu einer Psychose führt. Nun hat man aber bei genaueren Untersuchungen festgestellt, dass es keinen wesentlichen Unterschied zwischen der Normalbevölkerung und erkrankten Menschen gibt, wie belastend ihre Kindheit verlaufen ist. Heutzutage wird eher davon ausgegangen, dass erkrankte Menschen meistens eine höhere Empfindsamkeit (das Fachwort dafür heißt Vulnerabilität) mit sich bringen, die in Krisensituationen zur Psychose führen kann. Außerdem kann ein Drogenmissbrauch auch ein Auslöser sein.

Es gibt dabei verschiedene Arten von Psychosen, auf die wir hier aber nicht weiter eingehen. Für uns wichtig ist die Frage des Zusammenspiels zwischen Seele, Gehirn und Medikament. Ein Mensch in der Psychose ist meist mit einem „Zuviel“ beschäftigt. Zuviel an Geräuschen, Gerüchen, Gedanken, Erinnerungen oder Phantasien. Dieses Zuviel kann manchmal beglückend und erhellend sein, oft wird es aber als unangenehm bis bedrohlich erlebt.

Im Gehirn findet sich dieses Zuviel an einer bestimmten Stelle wieder, bei einer Substanz, die Dopamin heißt. Ein Neuroleptikum kann die Ausschüttung des Dopamins senken und das Zuviel wird wieder weniger.

Dieses ist die einfache Darstellung. Die Wirklichkeit (des Gehirns und der Prozesse) ist erheblich vielfältiger.

Wir bleiben aber bei der einfachen Betrachtungsweise, um uns nicht zu verzetteln.

Wenn das Zuviel weniger geworden ist, ist der Mensch in der Regel wieder ruhiger, aber meist auch gedämpfter. Häufig passiert es dann, dass die Menschen sich dann „wie unter einer Glasglocke“ fühlen: Sie kommen nicht mehr wirklich zu sich. Und damit kann es auch schwerer gelingen, die Menschen in Kontakt mit dem seelischen Vorgang zu bringen, der hinter einem psychotischen Schub liegen kann. Manchmal. In einer anderen Situation ist es vielleicht durch die Beruhigung überhaupt erst möglich, wieder klarer im Kopf zu werden, miteinander ins Gespräch zu kommen und die Hintergründe der Psychose zu verstehen. Jeder Einzelfall ist verschieden.

Die Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) kritisiert in ihrem Memorandum, dass tendenziell in Deutschland immer noch zu einseitig in einer psychotischen Krise Medikamente gegeben werden und viel zu wenig Therapie passiere. Und auch in der langfristigen Behandlung würde das „breite Spektrum individueller therapeutischer Möglichkeiten“ vernachlässigt. So sei es in England inzwischen vorgesehen, dass jeder psychotische Patient Verhaltenstherapie und

Familientherapie bekommen solle. Gerade bei Ersterkrankten sei „nicht die pharmakologische Intervention, sondern vor allem die psychotherapeutische und psychosoziale Behandlungsqualität von entscheidender Bedeutung.“

Auf jeden Fall wirken Neuroleptika reizabschirmend. Wahrnehmungen werden abgeschwächt und auf Abstand gerückt. Dieses ist häufig auch genauso gewünscht. Allerdings wirken sie meist nur quantitativ, d.h. sie machen etwas weniger. Sie wirken in der Regel nicht auf die Inhalte der Psychose ein. So können sie nicht gezielt Wahnideen von realen Wahrnehmungen unterscheiden und die einen unterdrücken und die anderen dagegen belassen. Dieses können nur die Patienten selber, die mit Hilfe der Medikamente aber manchmal bessere Chancen haben, zu überprüfen, ob ihre Vorstellungen real sind oder nicht.

Also: Neuroleptika können in der akuten Krise helfen; eine gute psychosoziale und/oder therapeutische Begleitung ist aber auch wichtig, manchmal sogar wichtiger.

Und wie sieht es langfristig aus? Und was ist mit den Nebenwirkungen?  
Und mit der Minussyptomatik?

Bei einer Psychose gibt es Positiv-Symptome (wie bereits oben beschreiben, das „Zuviel“) und Minus-Symptome (Antriebsarmut, emotionale Verflachung, Rückzug u.a.). Die Minus-Symptome können von den Neuroleptika verstärkt werden, sagt der Patienten-Ratgeber „Umgang mit Psychopharmaka“. In dem "Standard" Fachbuch für psychische Erkrankungen von Matthias Berger wird dieses Thema ausführlich diskutiert. >>>

Er kommt letztlich zu dem Schluss, dass die neueren Neuroleptika die meisten Minus-symptome positiv beeinflussen.

Einig sind sich alle bei den Nebenwirkungen. Unstrittig sind die sehr häufigen Probleme mit Dyskinesien (Muskelverkrampfungen), Gewichtszunahmen, Blutbildveränderungen, Dämpfung des sexuellen Empfindens, Mundtrockenheit, Schwitzen und Einiges mehr (wobei das Auftreten bei den einzelnen Neuroleptika sehr unterschiedlich ist).

Wenn also die schädigenden Wirkungen so stark sind, die Minussymptomatik vielleicht ungünstiger wird, sollte man dann nicht auf die langfristige Gabe der Neuroleptika verzichten? Das ist quasi die Frage der Fragen bei den Neuroleptika. Die Meinungen dazu lauten folgendermaßen:

**Berger:** „70 % der psychotischen Patienten profitieren von einer langfristigen medikamentösen Behandlung, wobei die Nebenwirkungen zum Teil sehr belastend sind. Es gibt wohl eine Minderheit von Patienten (ca. 20 %), die nach einem Absetzen der Medikamente langfristig keine neue Psychose entwickeln. Für die anderen gilt, dass alternative Behandlungen, wie zum Beispiel eine alleinige Psychotherapie, nicht ausreichen.“

**Quellenangabe :**

„Umgang mit Psychopharmaka“ – ein Patienten-Ratgeber von Nils Greve, Marget Osterfeld, Barbara Diekmann (Psychiatrieverlag)

**Der Patienten-Ratgeber:**

„Die Einnahme eines Neuroleptikums verhindert bei ca. 50 % der Betroffenen das Wiederauftauchen einer Psychose. Bei den anderen 50% eben nicht. Wegen der Nebenwirkungen und der relativ häufig eintretenden Verringerung der Lebensqualität empfehlen wir eine ausführliche individuelle Beratung über die Vor- und Nachteile der Einnahme von Neuroleptika inkl. der Unterschiede der einzelnen Medikamente und der Dosierung.“

**DGSP:** „Die Psychiatrie steht in der Pflicht, Reduktionswünsche von Patienten fachkundig zu begleiten. Patienten, bei denen Neuroleptika nachweislich nicht wirken, muss die Möglichkeit eingeräumt werden, unter guter psychosozialer Begleitung die Medikation zu reduzieren und eventuell vollständig abzusetzen.“

**Fazit:** Langfristig kann ein Neuroleptikum helfen, ein Leben ohne neue Psychosen zu führen, oft aber auch nicht. In jedem Einzelfall ist aber ein gründliches Abwägen zwischen Vorsorge, Nebenwirkungen und Lebensqualität nötig – ausführliche Beratungsgespräche mit dem behandelnden Arzt sollten zum Standard gehören, ebenso eine gute psychosoziale und/oder therapeutische Versorgung.

*Sascha Heuer / Fotos: P.B.*

„Memorandum zur Anwendung von Neuroleptika“ der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP)  
„Psychische Erkrankungen“ von Matthias Berger (Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH)



## Anhang:

### *Alte/neue Neuroleptika und die Wahrheit der Zahlen*

Neuroleptika, die in Bezug auf motorische Störungen und Minussymptome günstiger sind als die herkömmlichen Präparate, werden als „atypisch“ bezeichnet. Es sind u.a. Leronex, Risperdal, Zyprexa, Seroquel, Solian und Abilify. Die „atypischen“ Alten sind Haldol, Fluanxol, Atosil, Imap oder Neurocil. Allerdings gibt es bei den Atypika meist mehr Probleme mit der Gewichtszunahme.

Die Wirkung der verschiedenen Medikamente auf den einzelnen Menschen ist unterschiedlich. Auch wenn es statistisch gesehen eine bestimmte Tendenz gibt, wie ein Neuroleptikum wirkt, ist jeder Mensch einzigartig in seiner Art und Weise und auch der Art, wie er ein Medikament verträgt und welche Wirkung es auf ihn hat.

In der Regel sind die Atypika viel teurer als die Typika. Deshalb steht immer wieder der Verdacht im Raum, die vermeintlich bessere Wirksamkeit sei nur durch von der Pharmaindustrie finanzierte Studien belegt. Deshalb gab es 2005 in den USA das CATIE-Projekt, eine der wenigen unabhängigen Studien renommierter Wissenschaftler. Im Memorandum der DGSP steht dann auch in einem Satz: „...kam es durch die CATIE-Studie zu einer ernüchternden Neubewertung der Atypika“.

Bergers Fazit zu CATIE lautet (nachdem er das Für und Wider der Studie ausführlich darstellt und diskutiert): „Wahrscheinlich ist, dass mit modernen Neuroleptika die Therapie besser gelingt. Es bedarf allerdings weiterer Forschung.“. An diesem Beispiel wird deutlich, dass der Umgang mit Studien und Zahlen immer kompliziert ist und bleiben wird. Da sie aber häufig die Grundlage für Diskussionen und Meinungen sind, ist auch alles, was in diesem Artikel steht, immer nur eine relative Wahrheit, da wir nie sicher sein können, inwieweit Forschungen, Studien und Schlussfolgerungen in einem solch komplexen und schwierig zu greifenden Bereich auch nur modische (oder schlimmstenfalls manipulierte) Momentaufnahmen sind.

### **Absetzempfehlungen**

Der Patienten-Ratgeber beschäftigt sich ausführlich mit dem Thema „Absetzen“. Der Grund ist naheliegend. Viele Patienten haben mit den Nebenwirkungen zu tun und fühlen sich gleichzeitig stabil. Der Gedanke liegt nahe, es dann ohne Neuroleptikum zu probieren.

Der Ratgeber gibt dabei folgendes zu bedenken:

Das Psychose-Risiko hänge zum Einen von der Empfindlichkeit (Vulnerabilität) ab, die sich erstmal nicht ändern lasse. Zum Zweiten von schwierigen Situationen im Leben. Diese können ungelöste Konflikte, Stress, belastende Beziehungen und noch einiges mehr sein. Wer also darüber nachdenke, keine Neuroleptika mehr zu nehmen, solle dieses nur tun, wenn er möglichst mit keinen solch schwierigen Dingen zu tun hat.

Ein Absetzversuch sollte möglichst mit mehreren Menschen diskutiert werden. Menschen, die einen gut kennen, können vielleicht ein guter Ratgeber sein, ob man diesen Weg gehen kann.

Das Absetzen selber sollte in möglichst kleinen Schritten vor sich gehen. „Wir haben sehr oft erlebt, dass Menschen mit Psychose-Erfahrung durch abruptes Absetzen der Medikamente in eine neue Psychose geraten sind.“

Die Dosis sollte in einem Schritt um maximal 10 % des Ausgangswertes verringert werden und frühestens nach vier Wochen sollte der nächste Schritt erfolgen. Dabei sollte immer genau darauf geachtet werden, ob Symptome wie Schlafstörungen, geringere Konzentrationsfähigkeit, Reizüberflutung, Rückzugstendenzen oder stärkere Ängstlichkeit auftauchen. Sei dieses der Fall, wird empfohlen, vorübergehend wieder zu einer höheren Dosis zurückzukehren.

Wichtig sei vor allem auch, sich nicht auf das Ziel einer Neuroleptikafreiheit zu versteifen. „Probieren Sie aus, wie weit Sie reduzieren können und akzeptieren Sie das Ergebnis.“

# Alles aus dem Bauch heraus.....

*Jens Stehmeier - ein Portrait*



**J**ens Stehmeier ist mit kleineren Unterbrechungen seit zehn Jahren der gute Geist für Haus und Hof der Villa Wisch. Seine Markenzeichen sind ein circa 20 cm langer, zum Zopf geflochtener Bart und sein hinten zusammengenommen langes Haar.

Er stellt zur Zeit seine Fotografien in der Villa Wisch aus.

Es sind nicht einfach Fotografien, sondern Bilder, die mittels elektronischer Folien verdoppelt und gezogen werden.

So verzerren sich zum Beispiel die Mondaufnahmen zu einem Oval mit „Blinddarmansatz“. Noch um ein weiteres Mal werden diese gewählten Naturmotive durch farbige Untermalungen verfremdet. Erst seit 2008 hat sich Jens Stehmeier dieser Art der Kunst verschrieben, die, wie er sagt, aus dem Bauch heraus kommt. Zuerst fotografierte er mit dem Handy, dann mit der Digitalkamera und später kam die Erweiterung am PC dazu.

Doch der Lebenslauf des heute 57-jährigen liest sich eher geprägt von handwerklicher Art. Er lernt in jungen Jahren Kfz-Mechaniker, war danach Zeit-soldat bei der Bundes-wehrmarine als Bodendienst-gerätemechaniker, es folgten zwei Jahre bei Mercedes am Montageband.



Über den zweiten Bildungsweg begann der gebürtige Bremer das Studium zum Maschinenbautechniker, das er aber wegen eines schweren Motorradunfalls nicht weiter verfolgen konnte. Jens Stehmeier arbeitete schließlich im Lager einer im Hauptbahnhof ansässigen Buchhandlung. Nach 24 Jahren und der Insolvenz seines Arbeitgebers, musste sich Jens Stehmeier arbeitslos melden. Aber er blieb rührig und war ehrenamtlich bei der Bremer Tafel als Fahrer und Sortierer tätig. Als dieser In - Job im Frühjahr 2004 gestrichen wurde, kam der mittlerweile Ergraute zum Arbeiter Samariter Bund (ASB) in die Sebaldsbrücker Heerstraße in die Villa Wisch.

Viele Höhen und Tiefen in seinen Lebensphasen prägten Jens Stehmeier - und ließen ihn zeitweise auch verzweifeln. Aber er fand den fotografischen Weg heraus aus seinen Depressionsschüben. Jetzt weiß er die düsteren Stimmungen auf künstlerische Art zu kompensieren. Und er hat Interessenten gefunden, die seine Kunstfotografien gerne immer um sich haben möchten.

Zu sehen sind die Bilder im „Wohnzimmer“ und im Treppenhaus der Villa Wisch.

*Sabine Weber, Anonym  
/ Fotos: J.S.*

# Wie geht es weiter mit der Psychiatrie in Bremen?

*ein Bericht aus dem Büro des Gesundheitsensors*

Manchmal denkt man vielleicht, es macht sich gar kein Mensch Gedanken darüber, wie es um die Psychiatrie in Bremen steht. Und schon gar keiner, der oder die etwas zu entscheiden hat. Dem ist aber nicht so. Es wird gebrütet und geredet und geschrieben und beraten. Und es werden Papiere veröffentlicht, die den Stand der Diskussion zusammenfassen. Ein Papier heißt:

**„Weiterentwicklung der Psychiatriereform in Bremen –  
ein gesundheitspolitisches Zukunftskonzept!“**

... geschrieben von Mitarbeitern der senatorischen Behörde für Gesundheit.

## **Was steht in diesem 12seitigen Bericht?**

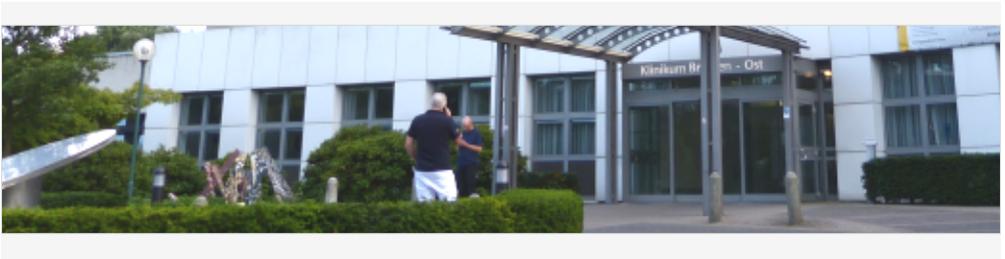
Zunächst all das, was nicht gut läuft. Zum Beispiel:

1. Eigentlich sollte es eine Versorgung „aus einer Hand“ für den einzelnen Menschen geben. Realität sei aber häufig ein Nebeneinanderher von Krankenversicherung, Rentenversicherung, Sozialamt, Jobcenter, Klinik, Sozial-psychiatrischem Dienst, nieder-gelassenen Ärzten, Betreuern Wohnen, Rechtsbetreuern und manchmal noch mehr. Daraus entstünden vielfach „Brüche in der Versorgung sowie langwierige und gleichzeitig ineffiziente Behandlungsprozesse“.
2. Immer noch gebe es zu viele Krankenhausbetten in der Psychiatrie in Deutschland und besonders in Bremen, die auch sehr viel genutzt würden.
3. Es entstehe eine 2-Klassen-Psychiatrie. Gut ausgestattete Reha-Kliniken auf der einen Seite und immer schlechtere Bedingungen in der Normalpsychiatrie. Dieses führe dazu, dass sich die Behandlungsqualität für die Menschen mit schweren und akuten Erkrankungen verschlechtere.
4. Die ambulante Versorgung habe sich inzwischen so professionalisiert, dass ein geschlossenes Hilfe-System entstanden sei. Dieses habe den Vorteil, dass es viele Hilfen gebe. Der große Nachteil sei aber, dass eine Wiedereingliederung in die Gesellschaft kaum statt fände; das heißt, Inklusion existiere kaum. Außerdem sei dieses Hilfesystem marktwirtschaftlich organisiert. Es gäbe eine Konkurrenz der verschiedenen Anbieter und Träger, die um die Klienten buhlen und diese an sich binden wolle. Das habe zur Folge, dass der Klient nicht unbedingt das beste Angebot für ihn bekäme, sondern nur das beste Angebot, das der federführende Träger anbieten könne. Zusätzlich könne der Anbieter nur Geld verdienen, wenn es den Klienten schlecht ginge. „Ein solches System gewinnt am Kranksein seiner Patienten und verliert an deren Gesundheit,“ steht in dem Papier geschrieben.

## **Und wie soll es besser werden?**

Dazu werden verschiedenen Vorschläge gemacht und Dinge aufgelistet, die bereits am Laufen sind oder demnächst umgesetzt werden sollen:

- a. Die klinische Versorgungssituation der schwer und chronisch kranken Menschen soll verbessert werden. (Es steht in dem Papier nichts davon, wie dieses geschehen soll.)
- b. Es soll eine neue Station für Jugendliche und junge Erwachsene geschaffen werden.
- c. Betten in der Klinik sollen abgebaut werden und dafür die Möglichkeit geschaffen werden, Menschen in der Krise „stationsäquivalent“ zu Hause betreuen zu können.
- d. Ausgebildete Genesungsbegleiter (Ex-In) sollen nicht nur in Bremerhaven sondern auch in Bremen klinisch arbeiten.
- e. Geplant ist ein Modellprojekt für die psychiatrische Versorgung in Bremerhaven. Dort soll es multi-professionell zusammengesetzte Teams geben, die eine möglichst vielfältige Hilfestellung ermöglichen sollen: komplexe ambulante Behandlung, Rückzugshaus, Krisenintervention und Psychotherapie.
- f. Insgesamt eine Stärkung der ambulanten Versorgung, die in den Kliniken Nord und Ost mit dem Programm „Home Treatment“ erreicht werden soll.
- g. Ausbau von Arbeit und Beschäftigung für Menschen mit psychischen und Suchterkrankungen. Hier soll ein neuer Leistungstyp „Betreute Beschäftigung“ geschaffen und die Zuverdienstmöglichkeiten verbessert werden.



Abschließend ist zu sagen, dass dieses Papier eine Vorlage für den Bremer Senat (die Bremer Regierung) ist. Beim Fußball wird nicht jede Vorlage, nicht jede schöne Flanke vom Stürmer im Strafraum zu einem Tor verwertet.

So wird dieses Papier auch weiter besprochen und beraten werden, ein neues Papier wird geschrieben und am Ende wird etwas beschlossen (das dann vielleicht aber nur bei genügend Goldmünzen im Geldbeutel der Bremer Finanzministerin umgesetzt wird) oder teilweise. Wie auch immer, wir werden Sie dazu auf dem Laufenden halten.

*Sascha Heuer / Foto: P.B.*

# Anmerkungen

zum Bericht „Weiterentwicklung der Psychiatriereform“  
von Jürgen Busch (Kleine Juristische Werkstatt des ASB)

## **zur Forderung nach besserer Vernetzung und Kontinuität:**

„Die geeignete Stelle für eine solche Verankerung der Klienten ist der SPsD, der aber ganz anders ausgestattet sein müsste als heute. Seine Zusammenlegung mit den Integrationsfachdiensten wäre sinnvoll. Mir fällt immer wieder auf, dass Fachleute in einem Teilsystem der Psychiatrie kaum Wissen von andern Teilsystemen haben. Das ist für Klienten schädlich.“

## **zu der Forderung „Menschen mit dem höchsten Hilfebedarf sollten Anspruch auf die meiste Hilfe haben.“ und der Kritik an der besseren Ausstattung der Psychosomatik:**

„Die fachliche Vorgehensweise ist beim Übergang von einer Verwehr- zu einer echten Behandlungspsychiatrie sehr zu begrüßen. Doch auch Menschen mit akuten und chronischen psychischen Erkrankungen brauchen diagnostische und therapeutisch hochwertige Angebote. Stattdessen scheint die Akutpsychiatrie daran festzuhalten, dass Psychosen hauptsächlich mit Medikamenten aber kaum psychotherapeutisch bzw. beziehungs-dynamisch behandelt werden können. Außerdem ist der Umgang mit persönlichkeits- und traumagestörten Menschen weiterhin mangelhaft.“

## **zur Kritik am marktwirtschaftlichen Prinzip in der ambulanten Versorgung:**

„Diese Passage zeigt keine Perspektive auf. Die einfache Frage ist nicht gestellt, warum nicht allen Anbietern die Auflage der Gemeinnützigkeit gemacht wurde und das Experiment nicht gewagt wurde, ob sich dann stabile Anbieter fänden.“

## **zur Frage der Qualitätssicherung in der Psychiatrie:**

„Eine Folge des gegliederten Systems ist, dass jeder Kostenträger und Anbieter seinen Bereich im Rahmen der überschaubaren Wirtschaftlichkeit betrachtet. Das Hin- und Herschieben von Klienten zwischen Kranken- und Rentenversicherung ist hierfür ein Beispiel. Was wir brauchen ist eine evaluative Begleitforschung, die Zeiträume von ein bis zwei Jahrzehnten und nicht das Überwinden kurzfristiger Krisen als Maßstab von Behandlungswirksamkeit ins Auge nimmt.“

## **zur Beteiligung von Betroffenen:**

„Es müssen überall, wo Betroffene über einen längeren Zeitraum zusammen sind (z.B. Tagesstätte, Arbeit und Beschäftigung) demokratische Interessenvertretungen geschaffen werden. **Und:** Als Erweiterung der Unabhängigen Patientenberatung sollte es eine ´Stelle für ordentliche Psychiatrie (STOP)´ geben, die mit qualifiziertem Personal auf die Beschwerden von Menschen in schwierigen psychischen Situationen reagieren kann.“

Jürgen Busch

# Psychiatriereform 2.0

*Anmerkungen von Wolfgang Rust,  
Geschäftsführer des ASB Seelische Gesundheit*

**D**ie Bremische Bürgerschaft hat mit den Stimmen aller Parteien im März 2013 beschlossen, die Psychiatriereform in Bremen fortzuführen – ich würde sagen, nach längerem Stillstand wieder in Gang zu bringen – und dem Senator für Gesundheit den Auftrag zu erteilen, regelmäßig über den Fortgang zu berichten. Dies ist mit dem Bericht für die staatliche Deputation für Gesundheit am 20.03.2014 erstmalig geschehen.

Grundlage des Berichtes ist eine zweijährige intensive Diskussion grundlegender Aspekte der weiteren Entwicklung, an der Vertreter aller Akteure (Leistungserbringer, Kostenträger, Senatsbehörde, Psychiatrie-erfahrene und Angehörige) beteiligt waren.

Anders noch als beim Landespsychiatrieplan 2010, der aus unserer Sicht (und aus der Sicht der Krankenkassen) für die Umsetzung eine zu starke Klinikzentrierung vorschlug und den Bestand an vollstationären Klinikbetten mehr oder weniger kommentarlos referierte, konnte durch diesen Prozess viel Konsens hergestellt werden. Hilfreich dabei war sicher, dass es gelungen war, Informationen über die Entwicklung in anderen Bundesländern in den Meinungsbildungsprozess einzuspeisen. Auch die Positionierung des Gesundheitssenators zugunsten eines deutlichen Bettenabbaus förderte die Bereitschaft der kommunalen Kliniken, mit den bereits ambulant tätigen Leistungserbringern über gemeinsame Modelle nachzudenken.

Genauso berechtigt wie die Kritik an der Klinik ist unter der Formulierung „Institutionalisierung statt Normalisierung“ die Kritik am umfassend „betreuten Leben“. Hier sind die ambulant tätigen Träger, die lebensweltnahe Unterstützungsformen auch in ihrer Kritik an der Klinik fordern, selber gefordert, ihr wachstumsorientiertes Handeln zu überdenken und stattdessen Beiträge zu leisten, die das Thema seelische Gesundheit in die Mitte der Gesellschaft holen. Dieser Abschnitt des Berichtes (be-)trifft uns zentral, und er ist besonders gut gelungen, auch wenn das für manch langgediente Mitarbeiter/innen irritierend ist.

## **Was tut die ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit ?**

Der konsequente Ausbau ambulanter Behandlungsangebote nach dem Sozialgesetzbuch V, einschließlich einer engen Kooperation mit Bremens größtem SGB-V-Träger GAPSY und der Nutzung der therapeutischen Kompetenz des (Nicht-Psychiatrie-) Trägers impuls e.V. wird im Projekt Rathausplatz 1 in den nächsten Jahren zu ganz neuen Möglichkeiten führen. Zu diesem Konzept gehört auch die bei Menschen mit längerem Bedarf an Unterstützung notwendige Verbindung von Behandlungsleistungen nach dem SGB V und Betreuungsleistungen nach dem SGB XII (Eingliederungshilfe). Für die ambulante Intensivversorgung von Menschen in schweren Krisen auch die Klinik zu gewinnen, ist Teil des Konzeptes – wohl wissend, dass der mit Abstand größte Teil

der gesamten Ausgaben bisher über die Belegung von Klinikbetten erfolgt.

Die Zusammenarbeit mit Trägern im Stadtteil, die sich um Langzeitarbeitslose, Jugendliche, Familien kümmern, die im Bereich Bildung und Kultur tätig sind wird weiter ausgebaut und hat natürlich das Ziel, Menschen in Lebenssituationen zu erreichen, in denen die seelische Gesundheit bedroht ist (oder besonders gut gefördert werden könnte), bevor sie eine „Psychiatriekarriere“ starten. Das ist unser Beitrag zu dem Prozess, der mit dem Begriff „Inklusion“ benannt wird.

Der im Bericht geforderte Ausbau von Beschäftigungsangeboten ist seit Jahren einer unserer Schwerpunkte, die im Vergleich zu anderen Betreuungsangeboten gleichrangige finanzielle Ausstattung wird diesen Prozess voranbringen. Dass gerade über die geförderte Beschäftigung viele Menschen mit Psychiatrieerfahrung den Weg als ASB-Mitarbeiter/innen gefunden haben, verdient besondere Erwähnung.

Fazit: Der vorgelegte Bericht der Gesundheitsbehörde entspricht in allen wesentlichen Forderungen der Firmenpolitik der ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit in den nächsten Jahren.

*Wolfgang Rust*

## Eingliederungshilfereform:

*Steter Tropfen höhlt den Stein*



### **Mehr Eingliederungshilfe, mehr Teilhabe für Behinderte**

**S**tellen Sie sich vor, Sie sind behindert, Sie brauchen Hilfe, um am Leben teilnehmen zu können, die gibt es aber nur stationär in einem Heim, zuhause wohnen bleiben dürfen Sie nicht. Stellen Sie sich vor, Sie sind behindert und haben eine

knappe Rente, aus Sicht des Amtes sind Sie aber immer noch zu „reich“, um die staatliche Hilfe zu bekommen. Stellen Sie sich vor, Sie sind behindert und leben auf dem Land und sollen in die Stadt ziehen (wo Sie keinen kennen), weil es die spezielle Hilfe für Sie nur in der Stadt gibt. Das sind einige der Mißstände bei der heutigen Eingliederungshilfe

...>

für Behinderte (§ 53 ff. SGB XII). Sie ist eine der sieben Leistungen der Sozialhilfe und dazu bestimmt, die Teilhabe behinderter Menschen am Leben in der Gemeinschaft, an Arbeit und Beschäftigung zu ermöglichen.

Wer wesentlich behindert ist, kann Eingliederungshilfe für Behinderte bekommen. Dazu gehören zur Zeit zum Beispiel das betreute Wohnen und betreute Beschäftigung bis hin zur Arbeit in einer Werkstatt für Behinderte. In seelischer Hinsicht wesentlich behindert sind Menschen mit Psychosen, Suchtkrankheiten, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen, soweit dadurch ihre Fähigkeit zur Teilhabe an der Gesellschaft eingeschränkt ist; so steht es in der Eingliederungshilfe-Verordnung. Damit ist die Eingliederungshilfe für Behinderte auch für uns seelisch behinderte Menschen wichtig – und sie steht vor einer großen Reform. Warum? Von drei Seiten her ist die Eingliederungshilfe unter Reformdruck:

### ***Der dreifache Reformbedarf***

1. Zunächst gibt es Reformbedarf innerhalb der bestehenden Sozialhilfe. Heute ist die Eingliederungshilfe Teil der Sozialhilfe, man erhält sie nur, wenn man finanziell bedürftig ist, wer etwas mehr hat, kommt schon nicht mehr ins Hilfesystem und geht leer aus. Innerhalb des Systems steigen die Fallzahlen enorm. Bekamen 1991 (also kurz nach der Wiedervereinigung) 324.000 Menschen Eingliederungshilfe, waren es 2011 schon 788.000. Auch die Kosten steigen und zwar überproportional: Waren es 1991 noch 4,1 Mrd, sind es 2011 schon 14,4 Mrd. Die Fallzahlen haben sich also verdoppelt und die Kosten sogar verdreifacht,

- weil als geeignet erscheinende Maßnahmen heute anspruchsvoller und damit teurer sind als früher,
- weil andere soziale Systeme wie Kranken- und Pflegeversicherung bzgl. Behindertenhilfe verschlankt wurden und dann ersatzweise die Sozialhilfe eintreten muss (Stichwort: Nachrang der Sozialhilfe),
- weil die Sozialhilfe zwar ein Bundesgesetz ist, sie aber als eigene Angelegenheit der Länder (Artt 30, 83 GG) von den Kommunen selber ausgeführt und finanziert wird; damit sind die Kommunen seit langem überfordert, was man an ihrer rigorosen Sparsamkeit bei der Sozialhilfe merkt. Speziell in den Werkstätten für Behinderte lässt sich der Trend auch beobachten: 2006 waren dort 219.000 Menschen beschäftigt, 2011 waren es schon 255.000 Personen.

2. Darüber hinaus gibt es Reformbedarf durch hinzukommende Behinderte. 2001 trat das Sozialgesetzbuch IX „Teilhabe und Rehabilitation Behinderter“ in Kraft, bei dem sich die irre Situation ergibt, dass es auf dem Papier eine Menge Leistungen für Behinderte gibt, für diese sich aber die meisten Träger nicht zuständig fühlen und ein Wirrwarr über Zuständigkeiten und Inhalte von Leistungen entsteht, das sogar von Juristen als wenig verständlich empfunden wird. Folge: Wegen des sogenannten Nachrangs der Sozialhilfe gegenüber allen anderen Trägern bleibt am Ende des Kompetenzgerangels nur der Sozialhilfeträger als Ansprechpartner übrig; der wiederum muss nur leisten, wenn der Behinderte finanziell bedürftig ist. Trotzdem war mit dem SGB IX grundsätzlich schon der Gedanke verbunden, dass Behinderung unabhängig von der persönlichen

finanziellen Lage einen Anspruch auf Ausgleich durch die Gesellschaft dahingehend auslöst, dass also jeder gleichberechtigt an den Dingen des Lebens wie Arbeit und Gemeinschaft teilnehmen kann. Die 2009 in Kraft getretene UN-Behindertenrechtskonvention (UNBRK) geht auch in diese Richtung und deshalb dürfen nicht länger Teilhabeleistungen abhängig von Armut und Bedürftigkeit sein. Das wird dann so teuer, dass damit die heutige Sozialhilfe der Kommunen überfordert ist. Der in Hamburg beim Senat zuständige Abteilungsleiter formulierte es so: „Es handelt sich ... um ein nachrangiges Fürsorge-Leistungssystem, das eigentlich nie für die Bewältigung eines Hunderttausende von Bundesbürgern betreffenden allgemeinen Lebensrisikos mit zumeist lebenslangen Folgen gedacht und konstruiert war“.

3. Und schließlich gibt es Reformbedarf durch hinzukommende Rechte. Die tolle Formel „Nichts ohne uns über uns“ wird der UN-Behindertenrechtskonvention zugeschrieben. 2009 hat Deutschland die Konvention ins nationale Recht übernommen. Das bedeutet, dass es sich nicht nur um einen internationalen Vertrag handelt, über dessen Einhaltung die ferne UNO bei uns zu achten hätte (mit Blauhelmsoldaten?), wovon wir wahrscheinlich wenig hätten. Mit der Transformation in nationales Recht ist diese Konvention einfaches Bundesrecht geworden. Auf ihre Anspruchsnormen kann sich jeder berufen, weniger in der Form eines unmittelbar geltenden subjektiven und klagbaren Anspruchs, sondern eher so, dass der Staat objektiv verpflichtet ist, Leistungen anzubieten und bereitzuhalten und diese nicht als freiwillige oder Ermessensleistungen aufzufassen,

damit beliebig zu machen und seinen Sparmaßnahmen auszuliefern sind. Diese Stärkung unserer Position wird sich auch auf die neue Eingliederungshilfe für Behinderte auswirken. Wichtige Normen der UNBRK sind dafür zum Beispiel:

Artikel 19: Unabhängige Lebensführung und Einbeziehung in die Gemeinschaft: Nach dieser Vorschrift darf kein Behinderter mehr gezwungen sein, in einer bestimmten Wohnform, z.B. im Heim oder im betreuten WG zu wohnen, wenn er das nicht will, sondern die freie Wahl der Wohnform bei gleichzeitigem Angebot der erforderlichen Dienstleistungen ist zu gewährleisten. Niemand darf danach gezwungen werden, an einem anderen Ort leben zu müssen, nur weil dort ein größeres Angebot an Dienstleistungen besteht. Die Leistungen für Behinderte müssen also so gestaltet sein, dass sie auch in der Fläche zur Verfügung stehen. Und: Wer z.B. nach heutiger Auffassung des Heimwohnens bedarf und Einzelwohnen nicht schafft, hat dann trotzdem Anspruch auf Einzelwohnen unter entsprechend aufwendiger ambulanter Assistenz!

Artikel 22: Achtung der Privatsphäre: Das Recht auf die eigene Wohnung besteht auch für Behinderte und unabhängig von der Wahl der Wohnform das Recht auf die Achtung der Privatsphäre auch in Unterbringungsformen wie Heim oder WG. Die Kommunikation (Brief, Telefon, Internet) muss so unabhängig und unüberwacht bleiben wie bei anderen Menschen auch. Aus Art. 19 und 22 UNBRK folgt auch:

Artikel 23: Achtung der Wohnung und der Familie: Der Behinderte hat wie andere Menschen auch die Möglichkeit zu erhalten

ein Familienleben im Zusammenwohnen zu leben, wenn er das will. Entsprechende Assistenz ist ihm in seiner Wohnung zu leisten.

**Artikel 27: Arbeit und Beschäftigung:**  
Danach haben Behinderte – anders als andere Bundesbürger – ein Recht auf Arbeit, insbesondere das Recht, den Lebensunterhalt durch Arbeit zu verdienen auf einem Arbeitsmarkt, der dafür geeignet ist und wo darüber hinaus eine freie Arbeitsplatzwahl gewährt ist. Denkt man das zu Ende, macht der Begriff der Erwerbsunfähigkeit dann keinen Sinn mehr, weil jeder - und sei er noch so behindert - auch für ein äußerst kleines Restarbeitsvermögen Anspruch auf einen solchen Arbeitsplatz erhält, der diesem Restarbeitsvermögen angepasst ist – unabhängig davon, ob es wirtschaftliches Arbeiten ist oder nicht. Da das nicht auf betreute Beschäftigung und Werkstattarbeit für Behinderte beschränkt werden kann und eine Vielzahl an Menschen dann im allgemeinen Arbeitsmarkt beschäftigt werden müssten, bedarf es dann in erheblichem Maße sogenannter Minderleistungsausgleiche, die den Betrieben für die Beschäftigung von Behinderten gezahlt werden müssen, weil behinderte Arbeitnehmer teilweise weniger produktiv sind als „Normalos“. Bisher konzentriert sich die Behindertenpolitik auf Integration in den ersten Arbeitsmarkt (Halbtags- und Ganztagsarbeit), was aber gerade psychisch Behinderte oft nicht schaffen. Arbeitsinklusion betrifft dann auch Restarbeitsfähigkeit unter drei Stunden.

Indem Behinderung als ein allgemeines Lebensrisiko und nicht als Randgruppenphänomen aufgefasst wird, ergibt sich also ein umfangreicher Reformbedarf sowohl

was die Vergrößerung der Gruppe der Anspruchsberechtigten betrifft als auch die Leistungen inhaltlich und Form und Ort der Leistungserbringung.

### **Die gemeinsame Antwort von Bund und Ländern:**

*Das „Bundesteilhabegesetz“ ist in Aussicht genommen...*

Die Länder haben wegen dieser drei Reformbedarfe 2012 sogenannte Eckpunkte für eine Reform beschlossen, mit der sie auf den Bund zugehen wollen.

Diese Eckpunkte sind:

1. Vonselbständigung der Eingliederungshilfe, d.h. sie soll aus der Sozialhilfe herausgenommen werden und sie soll (allerdings erst längerfristig) unabhängig von einer individuellen Bedürftigkeitsprüfung allen behinderten Bundesbürgern zur Verfügung stehen; damit werden die Bereiche Wohnen und Leben, die in der Sozialhilfe verbleiben, von der Eingliederungshilfe getrennt,
2. ggf. die Einführung eines Individualanspruchs auf ein Bundes-teilhabegeld, aus dem der Einzelne un-abhängig von sozialen Leistungsträgern seine Inklusionskosten selber tragen kann (in Rede ist ein Betrag von 660 € monatlich für eine halbe Million Menschen!), d.h. statt der staatlichen Leistungen diese sich selbst besorgt; das wäre eine Fortschreibung des persönlichen Budgets,
3. eine finanzielle Bundesbeteiligung, d.h. den Bund an den Kosten dieses neuen Systems mindestens mit der Höhe von einem Drittel zu beteiligen,

4. den Vorrang ambulanter vor stationärer Leistung zu realisieren und
5. dies alles mit einem sogenanntem Bundesleistungsgesetz oder Bundes-teilhabegesetz umzusetzen.

Außerdem soll es eine Wahlmöglichkeit für die Teilhabe am Arbeitsleben geben, entweder in die WfB zu gehen oder künftig auch in einer ähnlichen Vertragsform bei anderen bereits bestehenden Trägern in Vertrag zu kommen, die sich dafür aber noch qualifizieren müssen. Das entspricht dem Recht, Wohnort und Arbeitsort dort zu wählen, wo man möchte, die Angebote müssen dort vorhanden sein.

Diese Punkte sind in die Koalitionsvereinbarung („GroKoDeal“) vom 27. November 2013 für die neue Bundesregierung aufgenommen worden. CDU, CSU und SPD haben die Absicht, die Eingliederungshilfe für Behinderte aus dem Sozialhilferecht zu lösen und ein eigenes Bundesleistungsgesetz in dieser Legislaturperiode in Aussicht genommen und zwar bei finanzieller Unterstützung der Kommunen. Das ist fest vorgenommen.

In der Koalitionsvereinbarung heißt es dazu: „Wir werden deswegen unter Einbeziehung der Bund-Länder-Finanzbeziehungen ein Bundesleistungsgesetz für Menschen mit Behinderungen erarbeiten“. Jedoch unter Finanzierungsvorbehalt steht die Einführung eines individuellen Bundesteilhabegeldes: „Dabei werden wir die Einführung eines Bundesteilhabegesetzes prüfen“.

Die neue Bundesministerin für Arbeit und Soziales, Andrea Nahles, wird im Jahre 2015 den Gesetzentwurf mit den Betroffenenverbänden erarbeiten und er soll 2016 im Parlament beschlossen werden. Wann dann in 2015 ein konkreter Gesetzentwurf vorliegen wird, steht noch nicht fest. Vermutlich haben in 2015 auch die Wohlfahrtsverbände die Möglichkeit Einfluss zu nehmen und die besonderen Bedürfnisse psychisch Kranker zu formulieren (z.B. Was ist Barrierefreiheit für seelisch Behinderte? Wo braucht es niedrigschwellige Angebote ohne Einkommensabhängigkeit? Für welche Leistungen des SGB IX ist ein zuverlässiger Träger zu benennen?). - Um die UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland vollständig umzusetzen, wird es eines langen Atems bedürfen.

*Jürgen Busch / Fotos: P.B.*





## Künstliche Intelligenz in Computerspielen

***Künstliche Intelligenz ist in Computerspielen heutzutage nicht mehr wegzudenken. Die meisten Computerspiele basieren darauf, zumindest teilweise, mithilfe von künstlicher Intelligenz (kurz: KI) den Spieler zu fordern.***

**O**hne die KI würden computergesteuerte Gegner im Spiel nur herumstehen oder wahllos umherlaufen. Oder sie würden stumpf vom Entwickler vorgegebenen Wegen und Handlungen folgen. Dank einer anständigen KI reagieren sie auf die Aktionen des Spielers, anderer Gegner und auch auf ihre Umgebung. Wenn es für sie möglich und vorteilhaft ist, können Computergegner beispielsweise eigenständig teambasierte Aktionen durchführen oder bei Beschuss in Deckung gehen. Dies verdanken sie der KI. Das Grundprinzip einer KI im Computerspielebereich ist also ein Programmablauf, der kreatives Denken und Handeln simuliert, und Probleme lösen kann.

***Erst das macht die Reaktionen von virtuellen Gegnern in Computerspielen interessant und realistisch.***

Begonnen hat die Geschichte der künstlichen Intelligenz im Jahre 1955.

Ein Mann namens McCarthy prägte den Begriff „artificial intelligence“ in dem

Förderantrag an die Rockefeller Foundation als Thema einer Konferenz am Dartmouth College.

Am 13. Juli 1956 fand die berühmte Konferenz statt, in der der Begriff KI (engl. AI für artificial intelligence) als Thema zum ersten Mal auftauchte.

Es ging hierbei um Rechengvorgänge in der Informationsverarbeitung, die gewisse Voraussetzungen erfüllen sollten, welche mit künstlicher Intelligenz in Verbindung gebracht wurden. Computerspiele kamen erst später. Selbstverständlich hat die Entwicklung von künstlicher Intelligenz neben den Computerspielen auch auf andere Bereiche Einfluss genommen, vor allem auf die Neurowissenschaften.

Bei Computerspielen ist die KI ein sehr wichtiges Kriterium für die Qualität. Die menschlichen Weltmeister in Dame und Schach wurden bereits von 1994 und 1997 von Computern geschlagen.

*Anonym*

# 30 Jahre Bürgerhaus Hemelingen

*Ortstermin in Hemelingen in der ruhigeren Godehardstraße 4, vor einem Backsteingebäude: dem Bürgerhaus Hemelingen. Zwei Stufen bis zur schweren Eingangstür mit einem Aufkleber "die nette Toilette", weitere sechs Stufen, dann nach rechts in die Büroräume.*

Die Türen laden ein zum Hereinschauen, sie stehen Allen offen und signalisieren einen herzlichen Empfang mit Neugier für die Besucher. Im hinteren Raum stehen zwei Schreibtische, unter anderen, der von der Leiterin des Bürgerhauses, Eva-Maria Arndt. Ihr Schreibtisch ist übervoll mit Programmheften und Papierbögen; ganz unkonventionell schiebt sie alles zur Seite, um Platz zu schaffen.

Hinter ihr und links von ihr raumhohe Regale, in denen sich Ordner um Ordner drängeln. Die älteren oben, auf dem Boden griffbereit die jüngeren Ausgaben. Es sind einige Jahre an Kulturarbeit des Bürgerhauses versammelt, das in diesem Jahr das dreißigste Jubiläum feiert.

Und sozusagen ein „Geschenk“ ist der seit dem Frühjahr installierte Treppenlift, der eine Verbindung vom Erdgeschoß der rückwärtigen Gebäudetür, über das Hochparterre zum 1. Obergeschoß führt. Rollstuhlfahrer und Gehbehinderte haben nun die nötige Barrierefreiheit, mit der sie auch das kleine Café erreichen können und ebenfalls das vielfältige Kursangebot im Obergeschoß.



Der Lifter ist auch während eines Stromausfalls durch die Anbindung an das Haus eigene Notstrom-Aggregat nutzbar.

Acht Bürgerhäuser gibt es in Bremen, das letzte und kleinste wurde 1984 in Hemelingen installiert. Dabei gab es im Vorfeld verschiedene Standortfragen zu klären. So war das jetzige "Aladin" im Gespräch; das scheiterte an den zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten. Oder das "Kubiko". Nicht zuletzt einigten sich die Stadt Bremen und

Förderer des Bürgerhauses auf die ehemalige Polizeidienststelle in Hemelingen. Es bot die geeigneten Räumlichkeiten und die Option für einen späteren Anbau, dem heutigen Saal, sowie genügend PKW-Stellplätze an der Hemelinger Bahnhofstraße. Apropos Polizeigebäude: So mancher ältere Hemelinger erinnert sich mit Schmunzeln an die Räumlichkeiten im Keller des Polizeigebäudes: das waren einstmals die Ausnüchterungszellen, weiß die Geschäftsführerin zu berichten.



...>

Die Anfänge des Bürgerhauses kennt die heute 50 jährige Arndt nur aus Erzählungen. Sie ist „erst“ seit 10 Jahren dabei und betreute im ersten Jahr die Kinder- und Jugendarbeit, später auch als Festangestellte. Seit einem Jahr ist sie die Geschäftsführerin des Bürgerhauses, als Nachfolgerin von Wilfried Mammes.



anderem die Räume an verschiedenste Kulturschaffende vermietet, zum Beispiel für Sprachkurse und Tanzgruppen. Es gebe Lehrer, sagt Arndt, die schon über zwanzig Jahre auf diese Räumlichkeiten zurückgreifen.

Aber sie weiß schon jetzt, wie schwer es ist, mit den Fördermitteln, die ihr die Kulturbehörde zur Verfügung stellt, auszukommen. Die circa 80 Mitglieder des Trägervereins, die zwölf Euro im Jahr einzahlen, sind da nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Das Bürgerhaus ist neben den Mitgliedsbeiträgen und den Geldern aus Vermietung der Räumlichkeiten auch auf Spenden von Firmen angewiesen. So hat zum Beispiel die Sparkassenzweigstelle Hemelingen anlässlich ihres hundertjährigen Bestehens 100 000 Mark gespendet. Das war neben den Fördermitteln von Mercedes ein Geldsegen, mit dem die Geschäftsführung des Bürgerhauses planen konnte, als der angrenzende Saalbau Realität werden sollte.

Der Saalbau, der mit dem ehemaligen Polizeipräsidium durch einen Laubengang verbunden ist und sich architektonisch gelungen dem Gebäude von 1875 sehr schön anpasst, wurde 1988 nötig. Das Bürgerhaus Hemelingen war zu klein geworden für alle angebotenen Aktivitäten; so sollten ja auch Theater- und Tanzgruppen vor mehr Publikum spielen können. Das Polizeirevier war eben mit seinen räumlichen Kapazitäten am Ende. Damals wie heute wurden unter

Mittlerweile beschäftigt das Bürgerhaus über die Stadt Bremen drei Vollzeitmitarbeiter und Stundenkräfte, dazu zwei halbe Stellen im Reinigungsservice. Nicht vergessen will Arndt den Haus-techniker: "Eine wichtige Person unter anderem bei den Veranstaltungen im Saal". Da heißt es Haushalten mit dem 400.000 Euro-Budget, das die Kulturbehörde noch jährlich zur Verfügung stellt. Mithin wird vieles in Eigenregie auch durch Ehrenamtliche gemanagt, so zum Beispiel die Betreuung des Internetauftritts und die Veranstaltungsflyer. Beides soll zukünftig vorausschauend vierteljährlich aktualisiert werden.

Von den Bürgern Hemelingsen ist das Haus seit langem gut angenommen worden. Auch die Hemmschwelle der Migranten baut sich langsam ab. Wie langsam, wollen wir



*Der Laubengang - die Verbindung zum Saal*

wissen. Zu langsam, wie Arndt findet, viel Aufklärungsarbeit sei nötig. Aber die interkulturellen Tanzstunden, die verfügbaren Krippenplätze für die Kleinsten am Vormittag, sind vertrauensfördernd. Die jüngste Migrantengeneration wächst jedoch zum Teil im Bürgerhaus auf. So hat Arndt jetzt eine türkische Praktikantin angenommen, die sie schon als Kleinkind auf dem Armen wiegte. Und immer wieder hören wir auch jetzt Kinderlachen und -geplapper. Es ist Ferienzeit. Im Bürgerhaus gibt es ein Ferienprogramm für acht bis 14jährige. Eine kleine Zuzahlung seitens der Eltern ist für diese Zeit gefragt. Arndt hofft, dass es weiterhin eine Förderung für das Projekt durch das Projekt WiN (Wohnen in Nachbarschaft) geben wird. Dem wöchentlich stattfindenden Frühstückskreis wurden die Gelder bereits entzogen, man trifft sich dennoch weiterhin



Partnerstadt Tamra und im Gegenzug kommt eine Delegation von dort hierher. Nach dem Motto „Mein Haus ist dein Haus, dein Haus ist mein Haus“ übernachten alle in angebotenen Privatunterkünften. In diesem Jahr sind erstmalig auch Jugendliche aus Hemelingen mitgekommen, ihre Eindrücke sind abendfüllend.

Vor dem Gespräch sagte Eva-Maria Arndt, dass sie heute auch die Telefonzentrale sei. Sie ist allein in der Verwaltung. Das Telefon unterbrach unser Gespräch nicht. Also hätte sie in Ruhe Papierberge abarbeiten können. Stattdessen hat Sie sich aber für uns die Zeit zum Gespräch genommen. Und wenn sie euphorisch über ihr Haus spricht, wird alles andere zur Nebensache.

*Anonym / Fotos: P.B.*



*Ein Geschenk des Stadtrates von Tamra*

und entrichtet einen Obolus. Im Ausland sind die Förderer des Bürgerhaus' Hemelingen ebenfalls seit über zwanzig Jahren aktiv und halten einen Freundeskreis-Kontakt zum palästinensischen Dorf Tamra/Israel. Es ist ein jährlicher wechselnder Austausch. Eine Delegation aus Hemelingen fährt zur

## 2.10. Hemelinger Lichterfest

An jedem 30. des Monats dieses Jahres gibt es ein spezielles Event zum Jubiläum.

**geöffnet Mo-Frei 9-23 Uhr  
am Wochenende nach Absprache  
[www.buergerhaus-hemelingen.de](http://www.buergerhaus-hemelingen.de)**



# Der Hemelinger Bürger Brunch



***Auch dieses Jahr ist es wieder so weit. Die Stadtteil-Stiftung lädt zum alljährlichen Bürger-Bruch am 22. Juni 2014 in das alte Rathaus Hemelingen ein. Bei der seit 2010 stattfindenden Veranstaltung können Bürger/innen einen Tisch mieten. Dafür wird ein buntes Rahmenprogramm verschiedener Künstler angeboten. Für das leibliche Wohl ist es erwünscht, wenn die Besucher ihr Essen mitbringen. Getränke werden vor Ort angeboten. Mit den Einnahmen werden gemeinnützige Projekte im Stadtteil Hemelingen mit den fünf Ortsteilen Arbergen, Sebaldsbrück, Hastedt, Mahndorf und Hemelingen gefördert.***

Es ist der 22.06.2014, Sonntag morgen. Auf und um die Rathauswiese vor dem alten Hemelinger Rathaus ist es wie meistens um diese morgendliche Zeit still. Am Himmel stehen dunkle Wolken. Es ist die Stille vor dem Bürger Brunch. Nur eine Stunde später kommt Leben in die Szene. An dem seitlichen Schotterweg stehen Lieferwagen, von allen Seiten stürmen kleinere und größere Menschengruppen auf den Platz zu. Einige der Ankommenden tragen bunte Hüte, Andere sind gar ganz verkleidet. Der Platz



ist jetzt voller Tische und Bänke, die von fleißigen Helfern mit Blumen gestaltet werden. Nach kurzer Zeit haben sich die Tisch gefüllt. Das mitgebrachte Frühstück wird gegessen, es wird getrunken, gelacht und geredet und Kinder spielen mit großen Plastikwürfeln. Zwischendurch sorgen verschiedene Künstler für Lachen und Erstaunen. So geht dann auch eine „Fee“ mit Tarot-Karten von Tisch zu Tisch und sagt den Besuchern die Zukunft voraus.

An diesem Tag hat auch das Rathaus seine Türen geöffnet Jeder Interessierte kann sich z.B. die Ergotherapiepraxis anschauen und sich über deren Angebot und Arbeit informieren. Dort zeigt auch das Werkatelier „Paljano“ seine handgemachten Holzarbeiten, die für Jedermann zu kaufen sind. Der ASB und Impuls Bewegung e.V. zeigen Informations-filme über deren Arbeit In der Kunstwerkstatt des ASB kann man sich künstlerisch beim Malen von Bildern beschäftigen. Bewegung, im



wahrsten Sinne des Wortes, bringen Tanzvorführungen von Schülern der Impuls-Ausbildungsklassen.

Wer den Bürger Bruch nächstes Jahr miterleben oder wieder erleben möchte, kann sich ausführlich über die Stadtteil-Stiftung und den Bürger Bruch auf der Seite [www.hemelingenstiftung.de](http://www.hemelingenstiftung.de) informieren. Dort findet man zu gegebener Zeit auch Infos über die Vorverkaufsstellen für den Hemelinger Bürger Bruch 2015. Schauen Sie doch nächstes Jahr mal vorbei.



*Ingo Bathmann / Fotos: P.B.*



# River Cup

**Es ist wieder soweit. Das Zwielficht-Redaktionsteam ist unterwegs zum seit 2008 jährlich stattfindenden River Cup in Bremen. Austragungsort ist der im Grünen gelegene Sportgarten in der Nähe des Weser-Stadions am Osterdeich. Veranstalter ist die Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V., vertreten mit dem Verein „AC Mati“.**

**B**eim River Cup messen sich Fußballteams aus verschiedenen sozialen Einrichtungen. Die Teams bestehen in der Regel aus Teilnehmern, die in ihrem Leben mit psychischen Erkrankungen, Behinderungen oder Suchtmittelabhängigkeit konfrontiert worden sind und Pflegekräften der jeweiligen Einrichtungen aus Bremen, Oldenburg und Hamburg. So fanden sich ein Team des Krankenhauses Ost, der Werkstatt Bremen (Martinshof) und der Forensik-Ost, neben den Anderen ein.

Jedes zweite Jahr ist der River Cup international mit Teilnehmern aus Europa. Dieses Jahr ist es wieder soweit, mit einer italienischen und einer spanischen Mannschaft.

Die Turniere fanden auf 2 Kunstrasenplätzen statt, die in etwa die Größe eines Handballfeldes hatten. Zum Aufwärmen und Trainieren gab es 2 kleinere Plätze. Der ASB Bremen war mit dem Team "Villa Wisch" dabei. Spieler waren Edgar Kindler, Peter Schmitt, Peter Perlinski und Sebastian Hegerfeld und andere.

Gespielt wurde in der Mannschaftsgröße sechs gegen sechs. Trotz weniger Sitzplätze um die Spielfelder konnte man die motivierten Spieler und Spielerinnen gut verfolgen. In den von Männern dominierten



3)	A	1	Kicker Ost - Kal-j
4)	B	2	AC Mati - Group 1
5)	A	1	WerkstattBrem - Villa Wisch
	B	2	Villa Wisch - Forensik
	A	1	Kal-j-Mati - Industri
	B	2	Group Hospital - Insel G

<... Jörg Tapking (Initiative z.s.R e.V.)

Mannschaften kämpften auch 3 Frauen um Sieg und Ehre. Wer ganz nah am Geschehen sein wollte, konnte einen der wenigen inneren Sitzplätze benutzen, die aber in erster Linie von Mannschaftsbegleitern, Trainer oder Ersatzspielern besetzt waren.



Wer einen besseren Weitblick wollte, konnte die Spiele auf Platz 1 von einer Zuschauerterrasse des anliegenden Sportgebäudes aus beobachten. Wer für eine Mannschaft fieberte, die auf Platz 2 spielte, konnte diesen, umgeben von Bäumen, über Platz 1 erreichen.



Im Sportgebäude der Anlage versorgte ein kleiner Kiosk Spieler und Besucher mit Getränken und Snacks oder einem leckeren Eis. Herr Kindler aus der Villa Wisch unterstützt zeitweise die Spiele mit einem Trommelfeuer aus den mitgebrachten Standtrommeln, an denen sich auch jeder Interessierte mit oder ohne kleine Anleitung versuchen durfte.

Bei einem Spiel der Villa Wisch bissen sich die Gegner an unserem Torwart Herrn Schmitt (hier rechts im Bild) die Zähne aus, der eine Anriffswelle nach der anderen abwehrte. So konnte das



Team der Villa Wisch, nach vielen spannenden Begegnungen, am Ende den 3. Platz sein Eigen nennen.

Jeder war mit Spaß und Eifer bei der Sache. Wer nicht gerade spielte, übte auf den kleinen Plätzen, fieberte für eine Mannschaft mit oder machte sich für seinen Einsatz warm.

Das Gewinnen und Verlieren stand nicht an erster Stelle, sondern das gemeinsame sportliche Miteinander und der Austausch.

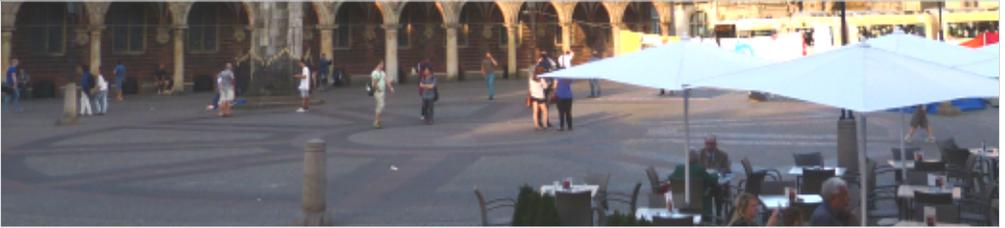
Am Ende konnte sich jede Mannschaft über einen schönen Lederball freuen.

Obwohl augenscheinlich wenig Zuschauer aus der näheren Bevölkerung die Veranstaltung besuchten, war es ein rundum gelungener Tag!

*Ingo Bathmann / Fotos: P.B.*



# Stadtgeschichte : der Bremer & der Hemelinger Marktplatz



Jeder Bremer kennt ihn. Den Bremer Marktplatz im Zentrum von Bremen. Er liegt zu den Füßen des Bremer Doms. Der Marktplatz ist einer der ältesten öffentlichen Plätze der Hansestadt und ein geschütztes Kulturgut nach der Haager Konvention. Die Freifläche misst gut 3.484 Quadratmeter, die als Fußgängerzone ausgewiesen sind. Der so zentral gelegene Marktplatz ist jederzeit gut erreichbar über die Straßenbahnlinien 2 und 3, die an der nordwestlichen Seite des Platzes zwischen Rathaus und Roland entlang führen.

Zu der Geschichte des Bremer Marktplatzes: Er entstand im Jahr 1404, in dem auch der Roland aufgestellt wurde. Vor dieser Zeit befand sich der Markt über ca. 600 Jahre hinweg auf dem Gelände der heutigen Liebfrauenkirche.

Auf der einen Seite steht das Rathaus, gebaut um 1405 bis 1409. Daneben, an der Südostseite steht das Balleersche Haus und das Pundsacksche Haus. Die aufwändig gestalteten Giebelhäuser wurden im 15. und im 16. Jahrhundert errichtet. Bremens Börse wurde um 1864 erbaut und wurde bei einem Luftangriff der Alliierten während des Zweiten Weltkrieges am 20. Dezember 1943 zerstört. Nachdem die Ruine eine Zeitlang

stehenblieb, bis die Handelskammer im Jahre 1957 das Gelände an die Stadt verkaufte, wurde im Jahre 1961 um die Gestaltung des Neubaus ein Wettbewerb ausgeschrieben. Im Jahre 1966 wurde dann das neue Haus der Bürgerschaft eröffnet. Gegenüber vom Rathaus befindet sich der Schütting, der Sitz der Handelskammer Bremen. Für den Bau dieses Gebäudes, in den Jahren 1537 bis 1538, wurde damals das Gelände aufgeschüttet, weil es zur Westseite hin leicht abfiel. Der Schütting brannte nach einem Luftangriff am 6. Oktober 1944 nieder und wurde bis 1956 in alter Form wieder aufgebaut.

Des Weiteren findet man das Bankhaus Neelmeyer, welches dort seit 1954 seinen Hauptsitz hat.

Die Giebelhäuser an der Nordwestseite des Marktplatzes entstanden im 16. Jahrhundert. Das Rathscfé/Deutsches Haus, das Haus Zum Jonas, in dem Gaststätten untergebracht sind, das Haus, das die Raths-Apotheke beherbergt und das Haus der Stadtparkasse. Diese Gebäude stehen heute unter Denkmalschutz.

Viele Gebäude hier am Marktplatz und der Roland werden nachts beleuchtet.

Die Rathausfassade feierte übrigens 2012 ihr 400-jähriges Jubiläum.

Dieser befindet sich an der Hemelinger

## Wie sein großes Vorbild hat auch der Ortsteil Hemelingen einen Marktplatz.



Bahnhofstraße, ungefähr dort, wo die Osenbrückstraße von der Hemelinger Bahnhofstraße abgeht. Er wurde früher sehr viel genutzt, im Gegensatz zur heutigen Zeit, in der der Marktplatz keine öffentliche Rolle mehr spielt, zumal man nur ein paar Meter weiter eine kleine Einkaufsmeile findet. Neu sind dort kunsthaft gestaltete blaue Skulpturen.

Bei unseren Recherchen haben wir relativ wenig Informationen über dessen Geschichte gefunden. Allerdings habe ich aus dem Buch „Hemelingen – von Nachbarn, Bekannten und Unbekannten, 100 Jahre im Zeitraffer Teil 1“ von Helga Hoffmann ein kleines Beispiel für das Leben, damals auf dem Hemelinger Marktplatz, entdeckt. Das im folgenden beschriebene Geschehen trug sich etwa zur Jahrhundertwende zu. Herr August Trampf war damals viele Jahre ehrenamtlich als Marktmeister des Hemelinger Marktplatzes tätig und seit 1907 stand er als Marktkommissar in den Akten.

Am 21.8.1907 bedauerte der königliche Landrat von Achim gegenüber der Gemeindevverwaltung Hemelingen, dass auf dem vorangegangenen Frühjahrsmarkt in Hemelingen Marktbeziehern Plätze angewiesen wurden, ohne dass sie im Besitz

einer Genehmigung dafür waren. Zudem würden für die Zukunft nur noch zwei Karussells zugelassen.

An den alljährlich zweimal stattfindenden Markttagen kamen gerne Karussellbesitzer und erhoben Anspruch auf einen Platz. Das waren wieder Angelegenheiten des Marktkommissars Trampf.

Am 8.9.1908 berichtete der Gemeindevorsteher Christern dem Landrat Achim, dass es Streitigkeiten unter den Schaustellern gäbe. Der Schausteller Dopmann hatte sein Karussell an einem anderen Platz aufgestellt als von Trampf zugewiesen. Christern beobachtete dann einen Streit und kurz darauf einen Mann mit blutendem Kopf.

Der Wagen der Witwe Haare wurde beschädigt und die Stimmung musste wohl aggressiv gewesen sein. Christern schickte einen Boten und daraufhin erschienen der Gendarm Müller und Gendarm Achilles. Trampf sagte später zu Christern, dass der Streit wohl dadurch entstanden sei, dass die Frau Haare mit ihrem Karussell weiter vorgerückt sei als angewiesen worden war. Dann hätten Dopmann und Ahrend wohl dasselbe gemacht.

*Anonym, Ingo Bathmann / Fotos: P.B.*



# Mein Weg

***Dieser Weg wird ein langer sein, dieser Weg wird steinig und schwer, so lautet der Refrain eines Hits von Xavier Naidoo, mit dem sich die deutsche Nationalmannschaft während der Heim-WM 2006 vor jedem Spiel auf das große Ziel Weltmeister einstimmte. Wo führt mein Weg mich hin?***

**L**angzeitarbeitslos, so nennt man das wohl, wenn man über 10 Jahre arbeitssuchend ist. Etwas „über Wasser gehalten“ und vor dem „Nichts-Tun“ bewahrt hat mich während dieser doch erschreckend langen Zeit – wie ich gerade bemerke - eine geringfügig entlohnte Beschäftigung, auch bezeichnet als Mini-Job oder 400,- Euro-Job. Des Weiteren habe ich zwei so genannte „1Euro-Jobs“ hinter mir. Diese vom Jobcenter vergebenen Integrationsjobs sollen Langzeitarbeitslose wieder an den „Ersten Arbeitsmarkt“ heranführen.

Es ist kurz vor acht. Ein ganz normaler Werktag. Ich bin auf dem Weg zur Arbeit. Ziel ist die Villa Wisch, eine Tagesstätte der ASB-Gesellschaft für seelische Gesundheit. Dort in der Abteilung Büroservice schreibe ich zum Beispiel diesen Artikel für die Zeitschrift „Zwielicht“. Es ist mein dritter In-Job und soll gleichzeitig mein letzter sein, sagt mein neuer Fallmanager vom Jobcenter.

Ungefähr 15 Minuten benötige ich mit dem Fahrrad von Hastedt nach Sebaldsbrück. Die zweite Hälfte meiner Wegstrecke führt mich in Höhe der Ecke Malerstraße/Hastedter Heerstraße in die Beneckendorfallée. Dies ist ein längerer, gepflasterter, parallel zur Eisenbahnstrecke gelegener Weg für

Radfahrer und Fußgänger. Dort einbiegend fühle ich mich ganz plötzlich wie in einer anderen Welt.

Eben noch umgeben von penetrantem, aber doch als Stadtmensch schon merkwürdig gewohntem Verkehrslärm, blinkenden Ampeln, quietschenden, weil sich im Bremsvorgang befindlichen Straßenbahnen, qualmenden Autos, in alle Richtungen laufenden oder fahrenden sowie an Haltestellen wartenden Menschen, erwartet mich jetzt ein Stück grüne Natur.

Die autofreie und nur für Fußgänger und Radfahrer zugelassene Allee durchfahrend, sehe ich zu meiner Linken die aufgehende Morgensonne, zu meiner Rechten kommt mir auf der höher gelegenen, hinter den Kleingarten-Anlagen, Eisenbahnlinie, ein ratternder Zug entgegen. Ein Gefühl von Urlaub und Fernweh lässt mich ins Träumen kommen. Es ist wohl die schon leicht wärmende Sonne, welche die kühle Morgenfrische durchdringt und bewirkt, dass ich an Familienurlaube in Dänemark denken muß. Denn dort im Nachbarland bin ich auch rechtzeitig aufgestanden, genoss den frühen Tag draußen auf der Terrasse inmitten einer Dünenlandschaft.

Helles, unbeschwertes Kinderlachen hörend – eine junge Mutter bringt ihren Sohn zum nahegelegenen Kindergarten -, springe ich gedanklich zurück in die Gegenwart und



direkt weiter in die jüngere Vergangenheit. Noch vor einem Jahr bin ich 3 bis 4 Stunden später aufgestanden, Frühstück gegen 12.00 Uhr. Im Moment sind die Zeiten des „Spät-Aufstehens“ vorbei, ob das so bleibt? Ich fühle mich lebendiger, mehr zur arbeitenden Bevölkerung dazugehörend. Obwohl es ja eigentlich nur ein „1-Euro-Job“ ist. Noch wenige Meter bis zum Sebaldsbrücker Bahnhof, gegenüberliegend die Villa Wisch, mein schöner Arbeitsweg neigt sich dem Ende entgegen.

Mein Fahrrad abschließend habe ich plötzlich folgenden Gedankenblitz: Ja sicher, der Arbeitsweg ist wunderbar, aber eigentlich ist es nicht der Weg, der mich unbeschwerter zu diesem Arbeitsplatz fahren lässt, sondern der Arbeitsplatz selbst, denn es warten dort nette Kollegen und einfühlbare Vorgesetzte und eine Arbeit, die mir Spaß macht und meine Stärken fördert. Dafür möchte ich dem ASB danken.

*Anonym / Fotos: P.B.*

## Grenzen des Denkens

**D**as Menschengeschlecht hat seine materiellen Grenzen: Haut, Körper, Körperform. Diese Grenzen sind im Laufe der Lebensjahre mehrfachen Wandlungen unterworfen. Die Wahrnehmung dieser kontinuierlichen Änderung ist eine Erfahrung, die keine Person vollständig im Griff hat. Außer dieser sammeln Menschen andersartige Erfahrungen während sie mit anderen kommunizieren, agieren, arbeiten, andere anleiten etc. Auch hier steht man vor dem Fragezeichen: kann ich etwas davon unter Kontrolle behalten?

Alles Erfahrene steckt für jede Person Grenzen ab und beschreibt eine immaterielle Formation, die ihre Wahrnehmung und ihr Denken ermöglicht. Hier - im Ggs. zu den ihr fremden Bereichen - kennt sich die Person aus, hat und sagt ihre Meinung, urteilt über Sachverhalte, gilt als Fachfrau oder Fachmann.

Da Menschen ihre Erfahrungsgrenzen bei sich haben, fußen darauf zwischenmenschliche Konflikte.

Eine praktische Präzisierung der Überlegungen könnten die Bemühungen eines Heizungsfachmanns liefern, mir die Heizzusammenhänge der Gastherme in

einigen Minuten beizubringen. Für mich war jedoch sein Reden ein leeres: Begriffe, Sätze waren zu vernehmen, die mir nichts sagten, die ich weder innerhalb meines Wissensfeldes, noch durch Erfahrungszusammenhänge zu bereits Vorhandenem zuordnen konnte, und die Zeit seines Redens war meiner Meinung nach eine vergeudete. Sehr wohl habe ich seine Motivation und Eifer in diesem Kurzunterricht im Keller wahrgenommen, und vielleicht war hier mein Schweigen die alleinige Möglichkeit, meiner Wahrnehmung Raum zu geben und ihrer Art bewusst zu werden.

Im nächsten Moment habe ich anders gehandelt und dem Vortragenden stop gesagt. In diesem Fall erwies sich der Heizungsfachmann ungeübt: er zeigte sich irritiert, dass ich über sein mündliches Werk negierend urteile und von der Sinnlosigkeit seines Vorgehens spreche, da ich keine mehrjährige Ausbildung in seinem Gebiet habe, auch keine Vorbildung, und nicht in der Kürze von ihm zu einer Berufs-Kollegin gemacht werden kann.

Der Herr von der Heizungsfirma dachte eine andere Welt.

*Anonym*

# Sichtweisen

***Jede Münze hat zwei Seiten“. „Ein zweischneidiges Schwert“. „Das ist nur die halbe Wahrheit“. Diese Redensarten machen deutlich, das es niemals nur die eine richtige Sichtweise geben kann.***

**A**uch in unserem Rechtsstaat bildet sich zum Beispiel ein Richter erst ein Urteil, nachdem er Verteidigung und Staatsanwalt angehört hat.

Ein Mann hängt kopfüber an einem Baum. Keine Sorge, es geht ihm gut, denn er hat sich freiwillig in diese scheinbar unbequeme Lage begeben. Es herrscht eine entspannte, fast meditative Atmosphäre. Der Mann hat sich die Zeit genommen, um in Ruhe über ein bestimmtes Problem nachzudenken.

Das hätte man auch einfacher haben können, werden Sie jetzt vielleicht denken, aber dem hängenden Mann geht es hier bewusst um das Umkehren der Blickrichtung, er möchte die Welt aus einer ganz neuen Perspektive betrachten. Von unten schauend, weil andersherum hängend, will er ganz neue Erkenntnisse gewinnen.

Die vorstehend geschilderte Szene ist übrigens nicht real, sondern ein Abbild der Karte Nr. 12 (Der Gehängte) des Kartenorakels Tarot. Bei dieser Karte, aus einem insgesamt 78 Karten umfassenden Deck, geht es um das Analysieren und Reflektieren unterschiedlicher Standpunkte.



Denn in Zeiten von persönlichen Krisen und innerem Ungleichgewicht oder Streitigkeiten des Alltags, kann es hilfreich sein, sich die Zeit zu nehmen, den Partner, die Umwelt sowie insbesondere auch sich selbst zu hinterfragen. Wie denkt mein Gegenüber und was hat ihn dazu bewogen so oder so zu handeln? Argumentierte ich aus der Emotion heraus zu unsachlich, gar ungerecht?

Herr und Frau W. sind ein verheiratetes Paar im mittlerem Alter, er ist Abteilungsleiter in einem mittelständischen Betrieb, sie führt den Haushalt, dem noch drei sich in der Pubertät befindenden Kinder angehören. Die letzten Monate herrscht eine stressige Atmosphäre in der Familie, keiner weiß so richtig, wie sich diese ständigen Gereiztheiten ins Familienklima eingeschlichen haben. Schauen wir uns einmal einen beliebigen Tag der beiden Familienoberhäupter an.

Herr W. wird wieder einen anstrengenden Arbeitstag vor sich haben, das weiß er schon morgens beim Aufwachen. Wie auch in den letzten Wochen, hat er wieder einmal schlecht und sehr wenig geschlafen. Er denkt an die Team-Sitzung, in welcher er heute ein wichtiges neues Projekt, an dem er schon wochenlang arbeitet, vorstellen soll, und auch daran, dass die ganze Arbeit wieder an ihm hängen geblieben ist, weil sein Kollege die meiste Zeit krank war. Wenn nur nicht immer diese festen Termine wären, das bedeutet jedes Mal Stress für ihn, da seine Regelarbeit liegen bleibt, sich

anhäuft und irgendwann ja auch noch bewältigt werden muss. Pausen? Gibt es nicht, das Käsebrot wird nebenbei gegessen, während man sich am Telefon mit nervigen Kunden rumschlägt.

Überstunden? Na klar, die sind längst zur Gewohnheit geworden, da denkt man gar nicht mehr darüber nach. Zu allem Überfluss ist da noch der neue, junge und gut aussehende Mitarbeiter mit den ach so tollen Qualifikationen und Referenzen, bei allen beliebt, raubt er ihm (Herrn W.), mit seinen „Es gibt für alles eine Lösung-Sprüche“, den letzten Nerv.

Wenn er wenigstens am Abend Ruhe hätte, aber da stören die pubertierenden Kinder ja auch mit lauter Musik und egozentrischem Gehabe.

Als ob sein Nachwuchs am Feierabend vor lauter Langeweile nichts Besseres zu tun hätte, als bei ihm die längst überschrittenen Grenzen immer noch ein Stückchen weiter auszuloten.

Ach, seufzt Herr W., „Wie gerne würde ich mit meiner Frau tauschen“, die macht morgens schnell Frühstück, schickt die Kinder zur Schule und kann sich dann für den Rest des Tages entspannt und Zeitschriften lesend, in den sonnendurchfluteten Garten unseres Einfamilienhauses setzen. Wellness pur.

„So...geschafft!“, denkt Frau W.. Endlich sind die Kinder aus dem Haus, wobei sie jedes der drei Kinder wieder mindestens dreimal wecken musste, wie sie gerade bemerkt. Das sind ca. 10 Weckvorgänge, jedes Mal wieder die Stufen hoch in die zweite Etage.

Eigentlich wäre es so einfach, man müsste die Kinder ruhig mal verschlafen lassen, um

sie damit Verantwortung und Selbständigkeit zu lehren, aber sie kann es nicht. Nun gut, jetzt ist zunächst der Abwasch dran, gleich noch mal die Treppe hoch, denn in den Kinderzimmern liegen ja noch Teller, Tassen und Gläser vom alltäglichen Fernsehabend. Es ist noch keine 10.00 Uhr, da befindet sich Frau W. schon auf dem Weg zum Einkaufen, erstes Ziel ist der Discounter Lidl, danach noch –wegen der heutigen Angebote – zu Aldi. Fast ist die Ladekapazität ihres Fahrrads erreicht, die schaukelnden Tüten am Lenker erschweren das Radeln, aber sie muss ja abschließend noch den Rewe-Markt besuchen, denn nur dort bekommt sie bestimmte Markenprodukte, wie zum Beispiel die qualitativ guten Chips, welche die Kinder so sehr mögen oder das frische Bio-Rinder-Steak für ihren Mann.

Wieder zu Hause, schnell alles ausgepackt. Was jetzt? Die Zeit verrinnt so schnell. Erst Kartoffeln schälen für das Mittagessen oder lieber die ganze Wohnung durchsaugen? „Egal“, denkt Frau W, und wirkt dabei fast apathisch „muss ja eh alles gemacht werden“ und vor ihrem geistigen Auge sieht sie schon den Nachmittag ablaufen. Hausaufgaben mit den beiden Söhnen, Küche und Bad schnell durchputzen, das Referat mit ihrer Tochter zu Ende bringen – klar, wie immer fast auf den letzten Tag – obwohl es sich doch eigentlich um ein Monatsreferat mit einem entsprechend großen Zeitfenster handelte, aber jetzt artet es doch in Stress aus. Wie schreib ich dieses oder jenes, wo ist das große Lineal und der Bleistift mit der dünnen Spitze, Fotos sind noch zu machen, ist der Akku für die Digital-Kamera aufgeladen, funktioniert der Drucker?

Jetzt streiten und „kloppen“ sich auch noch die beiden gleichaltrigen zweieiigen Zwillinge. „Mama, der Arsch ärgert ...>

mich schon wieder“ hallt es mit lauter, schriller, sich überschlagender Stimme aus dem Obergeschoss herunter. Wie jeden Tag. „Die sind wieder auf „Playstation-Entzug““ denkt Frau W. genervt. Lässt man sie dann doch an die Spiele-Konsole, ist der nächste Streit vorprogrammiert, nämlich das Ausschalten der selbigen. „Gleeeeeiiiiiiiiich. Noch 5 Minuten. Nur noch die Mission beenden. Bist du blöd, nicht jetzt, wo ich soweit gekommen bin.“

„Ach“, denkt Frau W., während einer kleinen Pause, die sie sich jetzt um fast 17.00 Uhr einfach mal gönnt, „wie gerne würde ich mit meinem Mann tauschen, die wesentliche Arbeit an die Untergebenen delegieren und am Kopierer ein paar nette Gespräche über Fußball oder „Gott und die Welt“ führen.

Den eigenen Standpunkt mal kurzfristig wechseln, das bedeutet tolerant zu sein und Kompromisse zu suchen. Doch was sich in der Theorie so einfach anhört, kann in der Praxis so schwer sein. Eine Meinung ist schnell gebildet, denn der Mensch ist gewohnt „in Schubladen zu denken“. Dieser Mechanismus schützt uns vor Reizüberflutung, aber einmal sortiert und abgelegt, bleibt ein Gedanke, eine Meinung, ein Standpunkt lange Zeit unreflektiert. Zu hastig in die Schublade gepackt, wird die Meinung gar zum Vorurteil. („Alle Deutschen essen Sauerkraut“, „Frauen können nicht einparken“).

Sich aus einer festgefahrenen Situation wieder zu befreien, zu öffnen, Blockaden zu lösen oder neue Wege zu gehen – dazu braucht es manchmal eine neue, andere Sichtweise.

Seien Sie neugierig und nehmen Sie sich die

Zeit, schauen Sie ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln an. Erinnern Sie sich an ihre Kindheit, hingen Sie nicht auch wie jedes kleine Kind gerne kopfüber an einem Klettergerüst? Wie sah die Welt von dort aus?



Eine Sichtweise ist immer abhängig von mehreren Faktoren, z.B. Schulbildung, Erziehung, Standort und Zeit.

Gerade der Faktor Zeit scheint mir interessant. Als Jugendlicher hat manch Einer eine andere Meinung zu einem bestimmten Thema als Jahre später als Erwachsener. Und je nachdem, ob die Zeit als kurzweilig oder langatmig empfunden oder ausgelebt wird, ergeben sich andere Sichtweisen. Dann gibt es noch den Zeitgeist, der ganze Epochen prägen kann. Selbst als bewiesen wurde, dass die Erde rund und keine Scheibe ist, beharrte die Kirche noch auf dem gegenteiligen Standpunkt.

Nun, was ich Ihnen vermitteln möchte, ist Folgendes: Das Gegenüberstellen und Abwägen von Pro und Contra führt zu einem Fazit, aus dem sich ein Kompromiss oder eine ganz neue Erkenntnis ergeben können. Oder anders gesagt: These und Antithese führt zu Synthese.

*Anonym / Fotos: P.B., J.A.*

# Moral

## *Folgende Geschichte wurde mir zugetragen:*

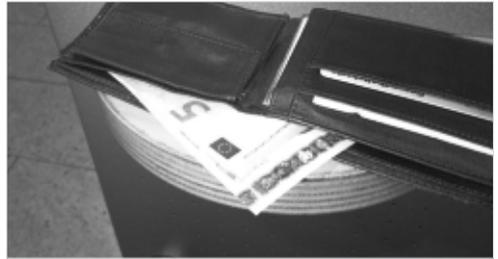
17.30 Uhr. Werktags. Im Inneren eines Sparkassengebäudes. Nur der Raum mit den Geldautomaten ist geöffnet, zwei Besucher sind anwesend, die Sparkassen-Angestellten sind längst zuhause. Herr A., einige Meter hinter dem Geldautomaten stehend, hat die Absicht einen Geldbetrag aus dem Automaten zu ziehen sowie noch eine Geldüberweisung - ebenfalls per Automat - zu tätigen. Vor ihm steht jedoch noch eine weitere männliche Person, welche sich gerade im Vorgang des Geld-Abholens befindet. Ein Mann, ca. 25 Jahre alt, im Folgenden benannt als Herr X.

Plötzlich ein Klingelgeräusch. Herr X. geht an sein Handy. „Hole gerade Geld...ja, wir treffen uns in 5 Minuten beim Gyros“, soviel bekommt Herr A. vom Gespräch mit. Zwei Minuten später, Herr X. hat die Sparkasse bereits verlassen, entdeckt Herr A. auf der Ablage des Geldautomaten ein Portemonnaie mit einem Geldbetrag in Höhe von 15 Euro, Papiere sind nicht dabei. „Was jetzt?“, muss wohl dem X. gehören, selbst Schuld, hätte ja auch nicht telefonieren müssen, schießt es Herr A. durch den Kopf. Der nächste Gedanke: „Geld mitnehmen, sonst nimmt es der Nächste. Abgeben? Wo? Zu kompliziert. „Ist sich nicht jeder selbst der Nächste?“

Weiter grübelnd und sein Geld abhebend, fasst Herr A. folgenden Plan. Wohl wissend, das der Gyros-Imbiss nur 4 Häuser weiter neben dem Sparkassengebäude liegt, in dem der junge Herr X. sich wohl mit einem Kumpel trifft und somit auch zeitnah seine Bestellung bezahlen müsste, sollte das

Schicksal entscheiden, welches aber wie folgt wohlwollend zu beeinflussen ist: Herr A. entscheidet, sich für seine Überweisung 3 mal mehr Zeit zu lassen als üblich, in der Hoffnung Herr X. möge ihn noch antreffen.

Liebe Leser, wie hätten Sie in dieser Situation gehandelt?



Übrigens: Herr X. kam tatsächlich zurück. Auf die letzte Minute. „Gehört das Ihnen?“ Mit einem knappen „Ja“ wurde das Portemonnaie entgegen genommen. Herr A. hätte eigentlich ein Wort des Dankes erwartet, nun schien es ihm aber – so deutete er dem ihm zugeworfenen Blick - als bezichtige man ihn des Diebstahls.

Wie ist das eigentlich mit den eigenen Moralvorstellungen? Feste Prinzipien oder dehnbare je nach Anzahl der Variablen? Sieht die Person, die etwas verloren hat, arm oder reich aus, hat man selbst gerade viel oder wenig Geld zur Verfügung, wie hoch ist der gefundene Betrag, ab welcher Summe hat man ein schlechtes Gewissen und wann verfolgt einen dieses sogar? Vielleicht sollte man einfach in gewissen Dingen auf sein Bauchgefühl hören.

*Anonym / Fotos: P.B.*

# Gedanken von Anonym

Der Baum wächst aus einem Punkt in zwei Richtungen. Dazwischen liegt eine definierte Grenze. Sie differenziert bspw. zwischen Sichtbarem und Bedeutungsträchtigem.

Man kann sich nicht sicher sein, ob man richtig oder falsch denkt. Vor allem dann, wenn Gedanken andere Personen einbeziehen. Die Gedankenwelt ist nicht allein für mich, sondern ebenso für andere virtuell zu nehmen.

Nicht alles, was man denkt, tritt ein. Auch der Seher Theiresias kann sich irren. Das Denken jeder Person hat eigene Kurven und Windungen.

Die Komplexität einer Psyche vergleicht man gewöhnlich mit der Disco-Kugel, die eine vielspältige spiegelnde Oberfläche hat. Je mehr Spiegelflächen daran, desto mehr Einschnitte dazwischen. Das Verhältnis beider ähnelt dem von Kontinenten und ihren Teilen zu Gewässern. Die Wasserflächen stehen für Unbewusstes, Vorstellungserleben.

Wo Fenster ohne psychische Beteiligung geöffnet und geschlossen werden, zerfallen ganze Staatsordnungen.

Licht und Schatten - ausgehend vom Begriff Zwiölcht - gibt es an vielen Orten: in Zeichnung, Druck, Religionen als Gutes und Böses. Dort, wo das Licht scheint und ein Ding ihm im Wege steht, damit der Schatten fallen kann. Unser Planet ist ein derartiges Ding, unsere Welten mit vielen Dingen darin gleichermaßen. Schattenreiche Welt bedeutet auch sonnenbeleuchtete Welt. Man sucht sich den Kontext, in dem man sich findet, aus.

# Gedichte *von Georg Gutwein*

## **GOTT**

Eine Sonnenblume nahm ich mit nach Hause, im orangen Morgentau.  
Und der Tau fiel von den Bäumen.  
Es war Morgen und ich vergaß alles über die grünen Bäume.  
Und sie sprächen, berühre mich und fühle mein Gefieder. Denn es ist ein  
Weg in eine andere und schönere Welt. Und ein Vogel sprach zu mir, ich  
zeige dir die Welt.  
Und wir flogen in den Morgenhimmel über Bäche, Wiesen und Wälder  
und beobachteten die Schmetterlinge im blauen und roten Licht des  
Morgenhimmels. Wir lebten jetzt, jetzt und ewig. Die Zeit war  
stillgestanden. Gott lebt!

## **MENSCH**

Intoleranz ist ein Gefühl, welches nicht der Lebensfreude entspricht  
und sollte auch keiner langen Lebensdauer entsprechen.  
Wichtig ist, dass Du selbst persönlich offen für Deine Mitmenschen  
bist und Dich wenn ihnen positiv mitteilst. Denn wenn Du negativ bist,  
kann sie oder er Dich nicht so gut wahrnehmen und hören. Und so  
bald Dir ein Mensch gefällt, egal ob Frau oder Mann, dann zeige Ihm  
Deine Gefühle und Dich und spreche mit Ihm. Dann ist der erste  
Schritt eines gefühlsmäßigen Näherkommens. Lade ihn zu Dir ein  
oder schenke ihm was. Sage ihm das Du ihn magst und spreche auf  
keinen Fall über körperliche Liebe, daß wird sich nach ein paar  
Wochen von ganz alleine ergeben.  
Eine große Hilfe ist Musik und Tee. Oder gehe mit ihm Essen, alles  
Weitere wird sich von selber ergeben. Denn der positive und offene  
Mensch hat auch mehr Glück in der Liebe oder wird zum Beispiel  
nicht körperlich krank.  
Ich persönlich besitze noch alle Organe und bin auch selten erkältet  
oder krank.  
Dies ist der erste Schritt in ein positives und abwechslungsreiches  
Leben. Also lebe, denn dies ist relevant. Dein Leben und Deine  
Gefühle.  
Die Welt in der Offenheit und lebenswerten Perspektive. Du selber.  
Dein Leben und Mitmenschen, viel Glück auf Deinen Wegen. Denn  
Du lebst und fühlst, der Mensch!

## IMPRESSUM

Zwielicht - Ein Zeitungsprojekt der ASB - Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH

### ViSdP:

Wolfgang Rust (Geschäftsführer)  
ASB - Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH  
Rathausplatz 1, 28309 Bremen

**Gestaltung:** P. Beckmann **Fotos/Grafiken:** J. Stehmeier, P. Beckmann

### Redaktion/Autoren :

Ingo Bathmann, P. Beckmann,  
Georg Gutwein, Sascha Heuer, Sabine Weber.

### Redaktionsanschrift:

ASB Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH,  
Sascha Heuer  
Rathausplatz 1, 28309 Bremen  
Tel: 0421 98972600, Mobil: 01520-8958920,  
Fax: 0421 98972800, Mail: shr@asb-bremen.de

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



Foto: js, (ehemaliges Rathaus, Hemelingen)