



ZWIELICHT

DIE HEMELINGER ZEITSCHRIFT

SEELISCHES & GESELLSCHAFT | INFORMATIVES | GESCHICHTEN & GEDANKEN

Als die Seele frei war...
vier persönliche Geschichten

+ HartzIV-"Paradies" +++ Kunsttherapie +++ Soziotherapie +++ Kalupkes +

Ausgabe 6

September 2015

INHALT

SEELISCHES & GESELLSCHAFT

Als die Seele frei war...	
Die Forelle	4
Die Flussüberquerung	8
Feierabend	10
Opa´s Liebling...	11
Soziotherapie	13
Buchbesprechung - "Ex-In Kultur"	16

INFORMATIVES

Rock Cafe	21
Kunsttherapie	22
Musiktherapie	
... bei Demenz	25
... in einer Krise	27
Verschörungstheorien	30
Hemelinger Sommerfeste	36
Redaktionsbriefkasten	39

GESCHICHTEN & GEDANKEN

Hartz IV - Paradies	40
Aushalten oder Innehalten!	44
Die Kalupkes	46



Liebe LeserInnen,

„Als die Seele frei war...“. Warum diese Worte auf der Seite 1?

Wir haben uns gedacht, es wäre ganz schön, einmal den positiven Erlebnissen, Geschichten und Begegnungen einen größeren Raum im Zwielicht zu geben. Also haben wir einen kleinen Workshop zu diesem Thema abgehalten, haben in unserer Erinnerung gekramt und versucht, diese als Geschichten darzustellen – die Ergebnisse können Sie auf den ersten Seiten unserer neuen Ausgabe lesen und sich hoffentlich daran erfreuen und hier und da vielleicht positive Impulse für sich selber aufnehmen.

Ein zweiter Schwerpunkt unserer sechsten Ausgabe sind drei Artikel, in denen sich das Wort „Therapie“ wiederfindet. Nach dem Lesen sind Sie bestimmt um einiges schlauer und wissen, worum es sich bei der „Soziotherapie“ handelt, wie die „Kunsttherapie“ abläuft und welche Möglichkeiten die „Musiktherapie“ gerade bei Menschen mit Demenz bietet. Und all dieses findet sich sogar in Hemelingen!

Nachdem wir Ihnen in Ausgabe 3 das Prinzip EX-IN vorgestellt haben, schildern wir jetzt anhand eines neuen Buches bundesweit gesammelte Erfahrungen der Letzten Jahre mit dem Versuch, psychiatrieerfahrene Menschen auszubilden und in Arbeit zu bringen.



Desweiteren stellen wir das Rock-Café in der Villa Wisch vor, haben uns in die Welt der Verschwörungstheorien vertieft und lassen eine Autorin ihr Dasein im „Hartz IV – Paradies“ schildern. Außerdem gibt es die von vielen Lesern sehnsüchtig erwartete Fortsetzung des Lebens der Familie Kalupke sowie die Geschichte eines Mannes, der sich ausgesperrt hat und viele Stunden auf Erlösung warten muss.

So, das wäre erst mal alles. Jetzt bleibt nur noch Ihnen viel Spaß und Freude beim Lesen dieser Ausgabe zu wünschen,

Ihre Zwielicht-Redaktion



vier persönliche Geschichten

Als die Seele frei war...

Die Forelle

von Anonym

Ich stehe bis zum Bauchnabel in der frühlingskalten Ostsee. Am Horizont steigt eine weiße Sonne aus dem Meer empor und taucht alles in ein fahles Licht. Nebelschwaden ziehen milchig-weiß über die Wasseroberfläche. Es herrscht eine gespenstische, aber dennoch irgendwie beruhigende Stille.

Das Wasser ist glatt wie ein Spiegel. Abgesehen vom Kreischen weit entfernter Möwen kann ich nur das leise Plätschern der flachen Wellen wahrnehmen, wie sie langsam das sandige Ufer umspülen. Ich genieße den Augenblick. Alles wirkt so leer. Aber ich weiß, dass der Eindruck täuscht. Unter der Wasseroberfläche wimmelt es vor Leben. Ein von der Natur reich gedeckter Tisch. Zwischen Felsen, Seetang und Algen tummeln sich Krabben, Würmer und kleine Fischchen. Nahrung für die Beute, auf die ich es abgesehen habe.

Das Zischen der durch die Luft peitschenden Gerte durchschneidet die Stille wie ein scharfes Messer, katapultiert das schmale Stück Blech am Ende der Schnur in Richtung Horizont. Es wird

immer kleiner, bis nur noch ein schwarzer Punkt in das weit entfernte Wasser eindringt und sich durch ein kurzes weißes Aufschäumen verrät. Ich drehe schnell an der Kurbel meiner Rolle und spüre das Spiel des Blinkers in meinem Rutenarm. Ich hole ein, werfe aus und wiederhole das Spiel aufs Neue. Immer und immer wieder. Der wiederkehrende Bewegungsablauf von Wurf zu Wurf wird zur Monotonie. Mein Kopf ist frei. Es ist fast ein meditativer Zustand. Ich verschmelze mit meiner Umgebung. Die Konzentration auf das, was geschieht, schwindet. Einholen, Auswerfen, Einholen. Als würde es nur darum gehen. Erneut zischt die Rute durch die Luft, der Blinker fliegt gen Horizont und taucht ein, mit schnellen Umdrehungen ziehe ich die dünne Leine zurück auf die Spule. Ich spüre die

Als die Seele frei war...

unregelmäßigen Schläge des Köders im Handgelenk, irgendwo ganz weit weg, während meine Gedanken abdriften. So vergeht eine Stunde, dann zwei... ich verliere das Zeitgefühl.

Dann plötzlich fährt wie aus dem Nichts ein Schlag durch die Schnur über die Rute direkt in mein Handgelenk. Mit Gewalt hackt etwas kurz in den Lauf des Blinkers, stoppt ihn und lässt dann ab. Von einer Sekunde auf die andere bin ich voll da. Adrenalin rauscht ungebremst in meine Blutbahn. Meine Augen weiten sich. Mein erster Instinkt ist sofort weiter zu kurbeln. Doch ich tue nichts. Flatternd taumelt der Blinker irgendwo unter Wasser zu Boden. Das würde wahrscheinlich ein betäubtes kleines Fischchen auch machen, ein Hering oder ein Tobiasfisch, nachdem eine räuberische Forelle zu einem ersten Angriff angesetzt hat. Gebannt warte ich auf den Moment. Bruchteile von Sekunden ziehen sich in meinem Kopf in die Länge. Wird sie das Angebot annehmen?

Ein weiterer, brutaler Schlag zieht die Rute als Antwort zum Halbkreis. Die Bremse der Rolle kreischt auf. Sssssssss! Wild zuckt die Spitze der Rute. Ich spüre, wie

sich das Etwas am anderen Ende der Schnur zur Wehr setzt, wütend mit dem Kopf schüttelt. Nachdem Stunden von Monotonie ereignislos verstrichen sind, ist es plötzlich da. Lebendig, wild. Nur über die feine Schnur sind wir miteinander verbunden. Kommunizieren miteinander. Kämpfen gegeneinander. Der Fisch setzt zu einer ersten Flucht an. Er ist stark. Mehrere Meter Schnur werden durch die Bremse von meiner Rolle gezogen. Die bogenförmig gekrümmte Rute zittert und bockt auf und ab. Mit kräftigen Kurbelumdrehungen versuche ich die Schnur zurückzugewinnen. Gedanken schießen mir durch den Kopf. Bitte bleib dran! Hoffentlich sitzt der Haken gut! Wie groß sie wohl ist? Das Tier am anderen Ende versucht in alle Richtungen zu fliehen. Zuerst nach unten in die Tiefe und die Spitze meiner Rute neigt sich zu Boden. Dann wandert der Fisch nach links und rechts. Doch ohne Gnade wird er gehalten, kann sich nicht befreien und scheint kurz aufzugeben. Dann plötzlich geht die Spannung aus der Rute und lässt sie in ihre gerade Ursprungsform zurückschnellen. Der Widerstand schwindet. Der Fisch hat eine ...>

Richtung zum Flüchten gefunden – er prescht direkt auf mich zu! Panisch drehe ich an der Kurbel, nehme so schnell wie möglich Schnur auf. Ich darf die Spannung nicht verlieren! Dann explodiert die Wasseroberfläche. Die Forelle schraubt sich mit ihrem gesamten Körper aus dem Wasser, springt in die Luft und schüttelt dabei wild mit dem Kopf. Mein Herz rutscht mir in die Hose. Silberblank blitzt ihre gewaltige Flanke in der Sonne auf. Sie ist groß. Noch nie in meinem Leben habe ich eine so große Meerforelle gesehen. Meine Augen sind weit aufgerissen. Hat sie den Blinker abgeschüttelt? Nachdem sie mit einem lauten Platschen wieder ins Wasser eintaucht, verrät mir die Krümmung meiner Rute, dass sie noch am Haken hängt. Es folgt eine zweite und dann eine dritte Flucht. Es ist nervenzerfetzend. Ich darf diesen Fisch nicht verlieren. Mein Herz schlägt wie eine Basstrommel. Schweiß tropft mir brennend in die Augen. Jetzt ist sie ganz nah. Ich kann ihren riesigen, silbernen Rücken im leicht trüben Wasser sehen, aber ich kann kaum glauben, was ich sehe. Mit zitternden Händen versuche ich den Kescher vom Magnetclip an meinem Rücken zu lösen, während sich meine andere Hand um den Griff der Angel verkrampft. Das Netz hat



sich verheddert und ich muss den Kescher im Wasser schütteln, um es zu lösen. Es funktioniert. Jetzt ist alles bereit. Ich versuche den Fisch zu mir zu dirigieren. Aber als er mich und das grüne Netz im Wasser sieht, wird er panisch. Er setzt zu einer letzten Flucht an. Wieder kreischt die Bremse kurz auf. Die Spitze neigt sich zur Wasseroberfläche. Dann springt der Fisch erneut aus dem Wasser, keine zwei Meter von mir entfernt. Ich kann den Blinker am Maul hängen sehen, nur ganz knapp sitzt der Haken im Maulwinkel der Forelle. Doch nun hat sie endlich ihre Kraft verbraucht. Sie schwebt kurz unter der Oberfläche und zeigt mir voller Demut ihren weißen Bauch. Langsam führe ich sie über das Netz meines Keschers, der angesichts der Größe des Fisches lächerlich klein wirkt. Mit einem beherzten Ruck ziehe ich den Kescher nach oben. Mit dem Kopf voran gleitet der Fisch in das Netz. Die Anspannung flüchtet sofort aus meinem Körper. Weicht einem befreienden, erlösenden Glücksgefühl. Ich schreie laut auf. Der Fisch schlägt und zappelt noch verzweifelt im Kescher, der Haken rutscht aus dem Maul. Doch entkommen kann sie jetzt nicht mehr. Die Forelle scheint das zu begreifen und beruhigt sich langsam.



Zeichnung: Maren Lehmann

Ungläubig starre ich in meinen Kescher, versuche die Größe des Fisches abzuschätzen. Dann überkommt mich ein Rausch an Emotionen. Die schiere Schönheit dieses Tieres raubt mir den Atem, erfüllt mich mit Demut. Glänzend schimmern die silbernen Schuppen in der Sonne. Der bullige, massive Rücken ist übersät von schwarzen Punkten. Wie flüssiges Metall erscheint die Flanke, spiegelt das Blau des Himmels wieder. Ich habe nicht mal bemerkt, wie das Wetter aufgeklart hat. Ungeschickt versuche ich den kleinen Knüppel aus der Tasche meiner Jacke zu ziehen. Bereit, das Leben dieser wundervollen Kreatur zu beenden. Doch ich halte inne. Wie erstarrt versuche ich zu begreifen, was ich sehe. Vorsichtig nehme ich den Fisch am Kiemendeckel

und ziehe ihn behutsam aus dem Netz. In diesem Moment sind wir eins. Das Tier wehrt sich nicht. Als wüsste es, dass das Ende nun gekommen ist. Tränen schießen in meine Augenwinkel. Wer weiß, wie viele Male dieser Fisch schon den weiten Weg vom Meer die Flüsse hinauf gewandert ist. Wie viele Meilen er in seinem Leben schon zurückgelegt hat. Von den dänischen Auen in die Weiten der Ostsee hinein. Ich halte diese wunderschöne Königin sanft unter dem Bauch und setzte sie behutsam zurück ins Wasser. Ich spüre, wie sie langsam begreift, dass sie frei ist. Als würde sie von mir Abschied nehmen, hält sie kurz inne und schwebt mit ihren Flossen im Wasser. Dann schwimmt sie in ihrer ganzen Erhabenheit langsam davon.

Wir wandern schon drei Tage lang. Freiwillig. Aus Spaß, der sich gerade nicht einstellt, da wir einen Weg über eine Wiese gewählt haben, die übergangslos in ein hüfthohes Distelfeld mündet. Umkehren?

Nein, Johannes, geht voran, mutig, ohne Zögern, er ist es ja auch, der Mann, der diese Tour geplant hat. Also muss er da jetzt durch. ER spürt den Weg für die siebenköpfige Gruppe – und das mit kurzen Hosen, lässt sich nicht anmerken, ob ihn der Distelkontakt, dem er zwangsläufig ausgesetzt sein muss, schmerzt. Für uns Folgende ist es mit dem etwas freigetretenen Pfad ein wenig leichter.

Wir gehen lange hintereinander in der gleißenden Mittagssonne. Laut Karte hätte schon längst eine Brücke über den Fluss kommen müssen, der sich irgendwo links von uns hinter dichten Büschen verbirgt. Vielleicht gibt es die Brücke aber nicht mehr, vermuten wir.

Es ist ein mühseliges Gehen, ständig muss man aufpassen, nicht doch von den Disteln gebissen zu werden, was nicht immer gelingt (sie scheinen heute besonders hungrig zu sein).

Aber – dieser heiße beschwerliche Gänsemarschgang hat etwas Erhabenes. Anders als in der vorletzten Nacht, als mich die kleinen Kriebelmücken wahnsinnig machten und den Schlaf oft verhinderten, ist diese Herausforderung eine, die mich beglückt. Wir trotzen den Widrigkeiten, in der Gruppe geht das auch

leichter. Wir lockern die Stimmung mit Sprüchen, reichen uns die Hände, wenn es notwendig ist und weisen uns auf gefährliche Stellen hin. Kurzum – dieser Distelgang ist klasse.

Mit einem Mal ist die Pieksigkeit vorbei, eine freie Wiese vor uns und der Fluss zur linken Seite. Wir entdecken eine sandige, nicht so steile Uferstelle und spähen nach links und rechts. Keine Brücke weit und breit. Wir haben uns wohl ein wenig verlaufen, studieren die Karte und rätseln, wo wir wohl genau sind. Anscheinend fünf Kilometer von der nächsten Brücke entfernt. Das wären zehn Kilometer Umweg, die keiner mehr bereit ist zu gehen. Also? Bleibt nur noch der Weg durch den Fluss. Wir schauen uns an, erst etwas ungläubig, dann setzt sich Stück für Stück in der Gruppe der Gedanke durch: „Wir machen das!“

Der Fluss ist an dieser Stelle ca. fünfzehn Meter breit. Aber wie tief? Geht wohl bis zum Bauch, in der Mitte bestimmt noch weiter.

Das heißt – wenn wir mit trockener Kleidung auf der anderen Seite ankommen wollen, sollten wir diese ausziehen. Leicht verschämt registrieren wir diese Tatsache, hier und da ein Blick in die Ferne. Aber letztlich sind wir uns in den letzten Tagen schon ein wenig vertraut geworden, haben

auch schon mehrfach halb- oder unbedeckt im Fluss gebadet.

Aber das ist jetzt schon ein wenig anders. Egal. Ich entledige mich meiner Sachen, stopfe sie in den Rucksack und verknote die Wanderschuhe an einem Riemen des selbigen. Dann nehme ich das schwere Teil, lege es auf meinen Kopf und halte es an den Rändern mit beiden Händen fest, ähnlich einer afrikanischen Frau mit ihrem Wasserkrug auf dem Weg zum Brunnen. Dabei muss ich aufpassen, das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Es wäre schade, wenn der Rucksack samt Inhalt (besonders der Daunenschlafsack) durchnässt werden würde.

So gehe ich mit meinem afrikanischen Gefühl quer zur Strömung des Flusses, der mir tatsächlich an manchen Stellen bis zur Brust geht. Trotz des Julis ist das Wasser nicht heiß, aber die Kühle tut gut, und vor allem fühle ich mich gut, nein, ich fühle mich wunderbar bei dieser ungewöhnlichen Flussquerung. Leider ist es nur eine so kurze Zeit bis zum gegenüberliegenden Ufer, wo gleich Konzentration gefragt ist. Eine steile Böschung, die alleine kaum zu bewältigen ist. Helfende Hände nehmen den Rucksack ab, ziehen mich das Ufer hinauf. Geschafft. Oben gleich wieder Disteln, es ist schwer einen Platz zum Abtrocknen und Anziehen



zu finden. Ein wenig Scham ist auch gleich wieder dabei. Verschwindet aber schnell. Bald sind alle auf dieser Seite angekommen, alle heil (bei früheren Gruppenaktionen in demselben Fluss, hatte sich auch mal jemand einen blutigen Fuß geholt), die Rucksäcke trocken geblieben. Auf allen Gesichtern ist ein Strahlen zu sehen.

Als die Seele frei war...

Feierabend

von pb

Ich bin gestresst von Bauarbeiten um mich herum. - Gestresst von den schwierigen sozialen Zusammenhängen.

Es ist wieder einer dieser Tage, an denen mir die Galle hochkommt.

Nach Ablauf der Arbeitszeit gehe ich wie gewohnt Richtung eigene vier Wände. Auf dem Weg dorthin treffe ich einen alten Freund aus meinem vorherigen Leben, das ich phasenweise schon völlig verdrängt habe. Voller Wiedersehens- Freude, von beiden Seiten, lädt er mich gleich zu sich ein, denn er wohnt gleich dort, wo wir uns getroffen haben. Wir verbringen den ganzen Abend bei ihm. Wir reden über alte Zeiten, essen und trinken auf einer Dachterrasse. Von dort aus bietet sich ein weiter Horizont, den ich in meinem Parterre-Appartment nicht sehen kann. An diesem Tage ergibt sich einer dieser wunderschönen Sonnenuntergänge des Frühlings.

Es gibt kaum ein größeres optisches Ereignis als die Veränderung über unseren Köpfen, wie die Wasserdampf-Berge, so



Foto: pb

gigantisch wie Großstädte seicht dahin schweben. Jedes Mal wenn die Sonne untergeht und es nur spärlich bewölkt ist, ergibt sich gen Horizont, speziell in den morgen und Abendstunden des Frühlings bzw. des Herbstes, eine besondere Licht-Atmosphäre. In der Phase wo die Sonne kurz über den Horizont erscheint, bricht sich das Licht an der Atmosphäre und den unterschiedlichen Luftschichten. Innerhalb von wenigen Minuten entsteht ein wahres Farbenspektakel am Himmel. Von einem



Foto: pb

weiß-blau über ein cyan-rosa zu einem orange-pink in ein dunkelblau. Manchmal reflektiert ein starkes gelb-oranges Licht von der Himmelsdecke, sodass die Straßen, Autos, Bäume und Wiesen einfärbt. Es sind diese paar Minuten des Morgens und Abends, in denen dieses große Ereignis auf der Erde wahrnehmbar wird und eine besondere Stimmung vermittelt, wenn man sich der gegebenen Atmosphäre öffnet.

Diese gesamte Situation lässt den ganzen Stress des Tages vergessen. Ich genieße diesen Anblick immer wieder und habe in der Zeit ein Lächeln im Gesicht. Es hat geschmeckt, die Laune war gut und ich verabschiede mich. Nach dem ich durch die milde Frühlingsnacht nach Hause gehe und dann in meinem Bett liege, mit den Bildern des phänomenalen Sonnenunterganges, denke ich: Was für ein schönes Erlebnis.

Als die Seele frei war...

Opas Liebling...

von Ingo Bathmann

Als kleiner Junge sind meine Eltern mit mir aufs Land gezogen. Meine Eltern bauten dort ein Haus. Es war aber noch eine einzige Baustelle. Wenn meine Eltern nicht auf der Arbeit waren, wurde am Haus gearbeitet. So hatten meine Eltern doch recht wenig Zeit für mich. Zum Glück waren da meine Großeltern, die in einer Kleingartensiedlung lebten. Schon als Baby verbrachten meine Eltern Ihre Freizeit dort im Garten. Ich war fast jede Woche dort für zwei oder mehr Tage.

Als ich dem Kinderwagen entwachsen war und einigermaßen laufen konnte, zog Opa an fast jedem Tag meiner Besuche mit mir los. Er hatte Ruhe vor Oma und ich Spiel, Spaß und Spannung und das auch ohne Überraschungsei, da in dem Alter noch so ziemlich alles spannend und interessant war. Natürlich war ich auch Opas ganzer Stolz.

Nach gut einem Kilometer Fußmarsch, aus der Kleinsiedlung, führte uns der Weg zuerst in einen kleinen Tante-Emma-Laden, Opa kaufte die Bild und

Pfeifentabak; und ich bekam eine kleine Tüte Gummisachen, die ich mir aus den Gläsern auf dem Tresen für ein paar Groschen aussuchen durfte. Dann gab es manchmal etwas zu erledigen, wie Schuster, Schlachter, Edeka usw., bevor wir in Opas Stammkneipe ankamen. Opa, so weiß ich heute, gönnte sich wohl so ein, zwei, drei Klare und ein oder zwei Bier. Ich tobte durch den Gasträum, bestaunte die blinkenden Geldspielautomaten, die Opa auch ab und zu fütterte, und zog mir





für ein paar Groschen, aus dem auf dem Tresen stehenden Automaten mit der großen Glaskugel, eine Hand voll kandierter Nüsse. Einen Groschen eingesteckt und mit beiden Patschehändchen die vordere Kurbel herumdreht, und man konnte hören, wie Nüsse in das Ausgabefach fielen. Dazu eine Cola und ich war glücklich. Wir besuchten auch immer einen der vielen Zeitungskioske in der Straße. Dort gab es immer eine kleine Ecke mit Spielzeug. Opa konnte mir einen kleinen Wunsch nie abschlagen - so hatte ich selten Langeweile, wenn meine Großeltern ihren zweistündigen Mittagsschlaf hielten.

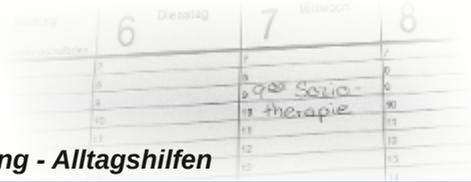
Auf dem Rückweg wartete schon wieder ein kleiner Höhepunkt auf mich, beim kleinen Bäcker an der Ecke, in Form eines Stück Baisers zur Hälfte in Schokolade getunkt - ein Traum. Auf dem Nachhauseweg wurde es schon verspeist - ärgerlich nur, wenn dabei ein Stück runter fiel. "Liegenlassen" hieß es - ich habe das derzeit überhaupt nicht so eng gesehen, geschweige denn verstanden. Auch ein großes, knuspriges, eckiges Weißbrot fand den Weg in Opas Einkaufstasche. Und während meine Großeltern Mittagsschlaf

hielten, fand die Hälfte des Weißbrot den Weg in meinen Magen.

Zur Mittagszeit wieder zu Hause angekommen, ging es dann für meinen Opa recht schnell auf die Sofaliegge, die in der hinteren rechten Ecke des Wohnzimmers stand. Er hatte dort ein Drittel des Wohnzimmers mit einem dicken Vorhang abgetrennt, wo er die meiste Zeit des Tages und die Nacht verbrachte. Ich erinnere mich, dass Opa ständig was hinter das Sofa fiel. Wenn ich zu Besuch war, hieß dann eine meiner Aufgaben, unters Sofa zu kriechen und die Sachen wieder ans Tageslicht zu befördern. Allein dafür waren dann auch schon mal ein oder zwei Mark Belohnung drin! Ab nachmittags war Fernsehzeit. Opa brauchte manchmal ein kleines Opernglas, da der Fernseher in der gegenüberliegenden Ecke, in etwa acht Meter Entfernung, stand. Damals noch ein relativ kleiner Röhrenfernseher.

Es war immer eine tolle Zeit bei meinen Großeltern - und den für mich erlebnisreichen und schönen Ausflügen mit Opa. Ich danke Dir Opa - Du hast immer einen Platz in meinem Herzen.

Soziotherapie



Krisenbegleitung – Neuorientierung - Alltagshilfen

"Ganz ruhig, bloß nicht weinen“, murmele ich, hoffentlich nicht merkbar für die anderen Kunden des Supermarkts, vor mich hin.

Einen Wocheneinkauf...naja, wenigstens etwas zum Mittagessen.

Meine Hände krallen sich um den Griff des Einkaufswagens.

Ich muss mir eingestehen : „Ich bin überfordert.“

Die riesige Auswahl, die Planung, was ich wann kochen möchte, die schnell verderblichen Lebensmittel, das alles ist, was mich so quält und überfordert.

So wird selbst ein simpler Lebensmitteleinkauf für mich zu einer Tortur.

Letztendlich schaffen es nur ein paar wenige Lebensmittel in meinen Einkaufswagen. Ohne, dass die Tränen ausbrechen, schaffe ich es zwar bis zur Kasse, aber sobald ich den Supermarkt verlassen habe, fließen sie doch, aber das sieht zum Glück ja keiner.

Zuhause angekommen, fällt mein erster Blick auf „Mount Dreck more“, ein bei mir heimisch gewordener Berg aus dreckigem Geschirr, der meine ganze Küche für sich erobert hat. Danach wandert mein Blick auf den Schreibtisch, wo sich mein persönlicher Kilimandscharo des Papierkrams befindet.

Rechnungen, Anträge und irgendwo dazwischen auch eine „To - do - Liste“, auf der an oberster Stelle steht: „Therapeuten suchen“, und es folgen weitere Punkte wie Bewerbungen schreiben und Gespräche mit dem Jobcenter führen.

Wie soll ich das nur alles schaffen ???

Ich brauche konkrete Hilfe. Jemanden, der mir hilft, eins nach dem anderen anzugehen und zu bewältigen.

Am nächsten Tag sitze ich in der Villa Wisch und vertraue mich dort jemandem an. Ich erzähle von meinen Schwierigkeiten und bekomme einen sehr guten Tipp.

So höre ich das erste Mal von Soziotherapie.

Seitdem ist jetzt fast ein halbes Jahr vergangen und ich habe meine ersten 30 Stunden Soziotherapie erhalten.

In meinem Leben hat sich viel bewegt. Neue Strukturen bestimmen jetzt meinen Alltag und geben mir Halt.

Über einen "In-job" bin ich jetzt beim ASB beschäftigt, was vorher fast an für mich unüberwindbaren Hürden gescheitert wäre.



Meine Soziotherapeutin hilft mir bei Gängen zum Amt oder zum Arzt, bei denen ich mich sonst nicht getraut hätte, für mich selbst zu kämpfen.

Und in kleinen Schritten nähern wir uns dem großen Ziel, dass ich solche Dinge später ganz alleine schaffe.

Es gibt mir Selbstvertrauen und ich fühle mich nicht mehr so allein gelassen mit meinen Problemen. Endlich habe ich eine Art von Hilfe gefunden, die mir persönlich und ganz individuell zur Seite steht und mir hilft, mein Leben zu ordnen, damit ich mich in Zukunft nicht mehr von allem so überfordert fühle.

Der „Mount Dreck-More“ ist mittlerweile nur noch ein kleiner Hügel, den ich regelmäßig mit Spülmittel und Schwamm in Schach halte. Mein Kilimandscharo des Papierkrams ist schon sichtbar geschrumpft. Und ich bin mir sicher, dass ich auch den Wocheneinkauf noch besser in den Griff bekommen werde.

Morgen beantrage ich die nächsten 30 Stunden Soziotherapie und bin gespannt, wie mein Resümee danach ausfallen wird.

Wer kann Soziotherapie bekommen ?

Bei allen psychiatrischen Diagnosen kann seit April 2015 Soziotherapie vom Arzt verordnet werden.

Neu ist auch, dass direkt die Institutsambulanz die Therapie verordnen kann.

Dauer:

In der Regel sind es insgesamt 120 Stunden Soziotherapie innerhalb eines Zeitraums von höchstens drei Jahren.

Neu ist, wenn es zur Stabilisierung des Behandlungserfolgs wichtig ist, kann auch länger als drei Jahre Soziotherapie verordnet werden.

Kosten:

Gesetzlich Versicherte müssen die übliche Zuzahlung leisten.

Das sind 10% der kalendertäglichen Kosten der Soziotherapie.

Die Zuzahlung beträgt mindestens 5€, jedoch höchstens 10€.



In 3 Schritten zur Soziotherapie

Schritt 1:

Termin mit einem Anbieter für Soziotherapie ausmachen.

Schritt 2:

Beim Termin wird besprochen, ob Soziotherapie in Frage kommt.

Schritt 3:

Beim Arzt eine Verordnung für Soziotherapie holen. **(Dies kann durchaus auch schon in Begleitung des zukünftigen Soziotherapeuten geschehen)**

Das war's. Die Unterlagen werden bei der Krankenkasse eingeschickt und man erhält kurze Zeit später einen Brief, ob die Soziotherapie bewilligt wurde.

In der Regel werden zuerst 30 Stunden bewilligt und man kann loslegen.

Mariana Volz

Hier die Adressen der verschiedenen Soziotherapie Anbieter in Bremen :

ASB
 Arbeiter-Samaritaner-Bund
 Gesellschaft für Seelische
 Gesundheit mbH
 Rathausplatz 1, 28309 Bremen
 Telefon: 0421 9 89 72-600
 E-Mail:
 soziotherapie@asb-bremende

© M. Volz

AWO Integra GmbH
 Mainstr. 46
 28199 Bremen
 Telefon: 0421 - 595 97 68
 E-Mail:
 soziotherapie@awo-bremende

© M. Volz

GAPSY
 Gesellschaft für ambulante
 psychiatrische Dienste GmbH
 Waller Heerstraße 103
 28219 Bremen
 Ansprechpartner: Jens Josuttis
 Telefon: 0421 - 165 01 - 0
 E-Mail: josuttis@gapsy.de

© M. Volz

Ambulante Dienste Perspektive GmbH
 Wachmanstraße 9
 28209 Bremen
 Ansprechpartner:
 Jürgen Steing
 Telefon:
 0421 - 3403-260

© M. Volz

Buchbesprechung

Interviews mit Geschäftsführern, Ärzten etc. zu EX-IN - Erfahrungen



Die Journalistin Bettina Jahnke hat nach „Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen – mit EX-IN zum Genesungsbegleiter“ ihr zweites Buch veröffentlicht. Dieses Mal beschäftigt sie sich mit der Frage, wie die Erfahrungen mit EX-IN in den letzten Jahren sind; und zwar aus der Perspektive von Entscheidungsträgern (Geschäftsführern, Ärzten etc). Sie, selber EX-INlerin, hat dafür zwölf Interviews geführt, in denen es meist weit über die Grundfrage des Buches hinausgeht. So ist ein tiefer und vielfältiger Einblick zur Situation der Psychiatrie in Deutschland entstanden.

Im Vorwort schreibt Jörg Utschakowski, der neue Psychiatrie-Referent im Lande Bremen und einer der Väter des EX-IN Gedankens: „2007 ist das EU-Projekt, das die Grundlage für die EX-IN Ausbildung war, beendet worden. Das liegt nun schon eine Weile zurück. Damit ist es auch an der Zeit, EX-IN kritisch unter die Lupe zu nehmen, zu schauen: Was hat EX-IN erreicht? Was sind die Potentiale, was sind Grenzen, was sind Fehler? ... EX-IN bedeutet nicht nur eine neue Berufsgruppe zu etablieren, der Stimme der Psychiatrie-Erfahrenen mehr Geltung zu verschaffen und deren gelebte Erfahrung zu nutzen, sondern auch die Psychiatrie zu verändern.“

Ob und wieweit sich die Psychiatrie mit und durch EX-IN verändert, diese Frage ist neben vielen praktischen Aspekten im Berufsalltag ein zentraler Bereich dieses Buches. Bereits im ersten Interview mit Gyöngyver Sielaff und Thomas Bock vom

Hamburger Universitätskran-kenhaus Eppendorf (UKE), einer EX-IN Keimzelle, nimmt diese Frage einen großen Raum ein. In Hamburg ist es inzwischen so, dass alle psychiatrischen Kliniken mit dem EX-IN Projekt verbunden sind. Es gibt insgesamt vierzehn EX-IN Beschäftigte, die allesamt an der Schnittstelle zwischen ambulant und stationär in eigenständigen Teams (mit Angehörigen) arbeiten. Neben der Beratung von Betroffenen liegt ihr Aufgabenbereich in der Öffentlichkeitsarbeit – innerhalb und außerhalb der Psychiatrie.

So beschreibt Frau Sielaff die intensiven Wirkungen von innerbetrieblichen Fortbildungen, die von EX-INlern mitgestaltet werden: „Man glaubt gar nicht, wie viele Tränen bei unseren Recovery-Fortbildungen auf Profiseite schon geflossen sind. Das war wie eine Befreiung für viele. Was meinst du, wie viel Energien es frisst, wenn man die ...>

eigenen Krisenerfahrungen immer nur unterdrückt. Hier herrscht das Rollenverständnis vor, es sei nicht professionell, das eigene Leid zu erkennen beziehungsweise es gehöre nicht in die fachlich verstandene Arbeit. Hier ist leider eine scharfe Trennung zu spüren. Wer sich dieser Auffassung nicht anpasst, gerät in Gefahr, nicht professionell zu wirken. Ich bin dagegen der Ansicht, dass die eigenen Verletzbarkeiten und Verwundungen und deren Bewältigungen von den Profis in der Psychiatrie die fachliche Begleitung vertiefen, das menschlich Verbindende erst möglich machen und somit für mich in diesem Sinne an den Arbeitsplatz gehören.“

Außerdem erwähnt Fr. Sielaff die Schulprojekte. Hier sei immer wieder das „Dilemma des Erwachsenenwerdens mit unglaublichem Leistungsdruck“ zu spüren. Die Schüler wollen „unbedingt zu den Belastbarsten und Attraktivsten in unserer Gesellschaft dazugehören“. Die EX-INler könnten hingegen in diesen Veranstaltungen eine andere Sichtweise

repräsentieren: „Das Leben ist nicht glatt. Lebensläufe lassen sich in den seltensten Fällen planen. Im Leben gibt es immer wieder Einbrüche. Man fährt besser damit, das anzunehmen, als es auszublenden und wegzudrücken. Diese Brüchigkeit können EX-INler wunderbar aufzeigen, ohne anderen die Hoffnung zu rauben.“

Auch an anderen Stellen in dem Buch geht es um die Wirkungen von EX-IN auf die Gesellschaft. So meint die Supervisorin Elke Radermacher: „Immer mehr Menschen fühlen sich inzwischen an ihrem Arbeitsplatz mit der Arbeitsverdichtung überlastet ... EX-INler können uns ein Vorbild darin sein, in solchen Situationen diesen Missstand offen anzusprechen, ohne Angst haben zu müssen, dass dieses einem zum Nachteil ausgelegt wird. EX-INler können uns darin helfen, Arbeitsplätze so zu gestalten, dass man in der Arbeit gesund bleibt. Und dass die Forderung einer Arbeit nach Maß nicht länger dazu führt, angefeindet und ausgesondert zu werden.“ ...>



Peter Lehmann (Verleger & kritischer Geist)

Eines der zwölf Interviews ist anders. Und zwar das mit dem Selbsthilfeaktivisten, Buchautor („Der chemische Knebel“) und Verleger Peter Lehmann, der für sein Engagement 2011 das Bundesverdienstkreuz erhielt. Zwar sagt Lehmann, er stehe dem EX-IN Gedanken grundsätzlich positiv gegenüber, ihm fehle jedoch die psychiatriekritische Komponente. So würden in der EX-IN Ausbildung weder die geringe Lebenserwartung der psychiatrischen Patienten, noch die seiner Meinung nach „eklatanten Menschenrechtsverletzungen in der Psychiatrie“ thematisiert. Deshalb sehe er die Gefahr, dass EX-INler als „Mitläufer oder Erfüllungsgehilfe mit Feigenblattfunktion herangezogen werden, die dann billige und im Team nicht gleichberechtigte Arbeitskräfte sind.“

Friedrike Steier-Mecklenburg, Geschäftsführerin des Beruflichen Trainingszentrums in Köln, ist allerdings skeptisch, was die Verbreitung dieses Grundgedankens in der Wirtschaft angeht. Ihr fällt dazu ihr Neffe ein, der Regionalleiter einer Versicherung sei und unter einem enormen Druck stehe. Würde sie ihm von solchen Gedanken erzählen, würde er antworten: „Bei uns gibt es leider keine Spielräume. Und zwar für niemanden.“ Auch erwähnt sie eine Untersuchung bei VW. Dort wurde ein Projekt zur seelischen Gesunderhaltung durchgeführt. Die Reaktion der meisten Arbeiter und Angestellten war negativ: „Bleib mir weg damit! Ich werde doch vor meinen Kollegen keine Schwäche zeigen. Das ist mir viel zu heikel im Unternehmen.“ Hingegen ist Tom Klein, ein EX-IN Trainer optimistisch. Er meint: „Die psychiatriee erfahrenen Fachkräfte können auf lange Sicht die Arbeitswelt verändern.“

Wie sehen aber die praktischen Erfahrungen im Arbeitsleben mit den EX-INlern aus?

Ein immer wiederkehrendes Thema sind die Schwierigkeiten und Ängste von Mitarbeitern, wenn EX-INler im Team auftauchen. Dieter Schax hat da als Geschäftsführer des Reha-Vereins Mönchengladbach so seine Erfahrungen gemacht. „Das löst Sorgen und Ängste aus. Ich glaube, viele fühlen dadurch den eigenen Profistatus infrage gestellt. Da ist plötzlich jemand, der aufgrund seiner Lebens- und Krankengeschichte anders

wahrnehmen kann und damit vielleicht erfolgreicher ist. Auch hieß es, die Stimmung könne umschlagen, wenn sich Koalitionen zwischen Nutzern und EX-INlern bilden würden.“ Ähnliche Erfahrungen hat auch Stefan Corda-Zitzen gemacht, der Geschäftsführer der Psychiatrischen Hilfgemeinschaft in Viersen ist. „Kollegen fragen sich vielleicht: Was wollen denn jetzt diese EX-INler? Warum kommen die schneller an Klienten ran? Nehmen die mir bald die Arbeit weg? Wollen die immer alles besser machen? Wollen die mir indirekt sagen, ich habe in den letzten Jahren schlecht gearbeitet?“ Da er aber von dem EX-IN Gedanken überzeugt sei, stelle er sich den Problemen, auch wenn er sagt: „Das ist aus Chefperspektive anstrengend. Aber Ängste verschwinden nun mal nicht, indem man sie unter den Teppich kehrt. Und Vertrauen braucht Zeit, um wachsen zu können.“

Angelika Lecroix hingegen kann von überwiegend positiven Erfahrungen berichten, die die EX-INler in ihre Teams einbrachten. So habe sich dort (Klinik Reinkenheide bei Bremerhaven) eine neue Gesprächskultur entwickelt. "Die EX-INler sind in Selbsterfahrung ausgebildet und sprechen eigene Verletzungen selbstverständlicher an. Sie können sich leichter öffnen und machen es damit den anderen Kollegen im Team leichter, sich ihrerseits zu öffnen. Langsam tritt eine merkbliche Veränderung und Entspannung ein. Dinge werden anders und offener thematisiert. Das baut Druck im Team ab. Da ist viel positive Gruppendynamik spürbar."

Der Arzt Uwe Gonther hat in seiner Zeit in Reinkenheide (seit einem Jahr ist er Ärztlicher Direktor der Heines Klinik) von den Ex-Inlern auch persönlich profitiert: "Ich habe gelernt, das Thema Hoffnung wirklich ernst zu nehmen. Auch bei chronisch Kranken. Ich arbeite nun seit 25 Jahren als Psychiater und da gibt es naturgemäß gewisse innere Abnutzungserscheinungen und auch eine innere Entzauberung. Die wichtigste Lektion, die mir unsere Genesungsbegleiter immer wieder erteilen,

lautet: Menschen mit schwerwiegenden psychiatrischen Krankheitsbildern nicht abzuschreiben."

Auch Stephan Hekermann (Geschäftsführer von "Zukunft Leben", einem ambulanten Träger in Düsseldorf) bekennt, wie er durch den Kontakt mit EX-INlern auch immer wieder auf eine Art und Weise herausgefordert wird, die ihn bereichert: "Mir fällt dazu ein Schlüsselerlebnis ein. Ich sitze mit unserer Genesungsbegleiterin Frau Westphal im Büro und wir machen ein bisschen ...>

EX-IN Kulturlandschaften Übersicht Deutschland



Grafik: © M.Volz Recherche: S. Weber

Smalltalk. Frau Westphal erzählt, dass sie im Augenblick sehr schlecht schlafen kann und sie das, als möglicher Vorbote einer neuen Depression, beunruhigt. Bis ich irgendwann scherzhaft sage: `Jetzt ist aber mal gut! Wir sitzen hier doch nicht, um über ihre Depression zu reden.` So weit, so gut. Der Smalltalk geht weiter und irgendwann fange ich an, von meinem kaputten Mittelfinger zu erzählen. Ich hatte eine Kapselverletzung und musste mich deswegen ziemlich lange mit Krankengymnastik rumquälen. Da guckt mich Frau Westphal an und sagt mir direkt ins Gesicht: `Aha, Sie dürfen also über ihre Kapselverletzung reden, aber ich nicht über meine Depression.`".

Andererseits gibt es eine Stelle in dem Buch, in der deutlich wird, dass die Situation mit einem Mitarbeiter, der eine psychische Erkrankung hat, doch einen besonderen Umgang braucht. Bettina Jahnke erzählt selber in einem der Interviews von ihrer Erfahrung, dass "der Arbeitgeber doch wissen muss, was er zu tun hat, wenn ich mit einer Psychose zur Arbeit erscheine. Das ist eine Lehre, die ich aus meiner Zeit bei meinem früheren Arbeitgeber gezogen habe. Da mussten mich in der Krise Arbeitskollegen in die Klinik bringen. Um mich zu entlasten, baten mich die Kollegen im Nachgang um konkrete Absprachen. Sie wollten wissen, wie sie mit mir im Fall der Fälle verfahren sollten." Deshalb habe sie bei ihrer jetzigen Anstellung ihrem Chef einen Notfallplan gegeben.

Insgesamt wird bei den Interviews

deutlich, wie vielfältig die Menschen sind, die als EX-INler arbeiten, wo sie eingesetzt werden, mit welcher Verantwortung und Akzeptanz.

Nebenbei erfahren wir in diesem Buch aber auch einiges sehr Interessantes über die psychiatrische Kultur in Deutschland und das sie in einigen Ländern ganz anders ist. Dabei kommt der Fähigkeit der einzelnen Menschen zum kooperativen Arbeiten und partnerschaftlichen Handeln in multiprofessionellen Teams eine große Rolle bei.

Wie kommt der Mensch aber dorthin? Es wird in einigen Interviews deutlich, wie wichtig eine Ausbildung ist, die diese Anteile fördert. Die holländische Ausbildung zum Sozialarbeiter stellt in dem Buch dabei die eine Seite dar. Dort wird viel Wert auf diese Dinge in Kombination mit intensiver Selbsterfahrung gelegt. Die deutsche Mediziner Ausbildung ist hier

das Gegenstück. Numerus Clausus, verschultes Studium, hierarchische Welten an Universitäten und Kliniken. Somit fällt es Ärzten oft schwer, sich mit EX-IN anzufreunden. „Ich denke, Ärzte haben für diese Kooperation eine wenig vorbereitende berufliche Sozialisation hinter sich,“ meint die Supervisorin Elke Radermacher.



Sascha Heuer

Rockcafe

Jam-Session in der Villa



Die Idee für das Rockcafe kam Edgar Kindler um die Jahrtausendwende und startete als Treffpunkt für Musikbegeisterte, die zusammenkamen, um einfach nur Musik zu hören. Anfangs noch in der Küche der Villa Wisch, wo jeder seine Lieblings CD mitbringen konnte. Es wurden Scheiben unterschiedlichster Musikrichtungen aufgelegt, sich angeregt unterhalten und das führte dazu, selber loszulegen und Musik zu spielen.



So kam es zu ungezwungenen Sessions, die erst durch Spielen von Coversongs strukturierter wurden, doch die Songs spielten sie nicht getreu nach, sondern reichlich improvisiert. Der Ansatz der Treffen liegt eher darin sich selber auszuprobieren, ins Gespräch zu kommen, im hierundjetzt zu sein und sich frei zu fühlen. Wer einmal dabei war oder selbst gejammt hat, weiß, welcher intensiver Austausch auf emotionaler Ebene stattfindet.

Seit einigen Jahren, besteht die Gruppe aus

einem harten Kern von fünf Leuten, die sich jeden Donnerstag in der Villa treffen. Es gab die ersten öffentlichen Auftritte bei Sommerfesten 2014 und 2015 der Villa Wisch. Neben den wöchentlichen Donnerstags Terminen, gibt es eine offene Session auch außerhalb der Villa, jeden ersten Dienstag des Monats im Bürgerhaus Hemelingen. Bei Interesse zum Mitmachen, kann man sich direkt zu den Treffen begeben und gleich einsteigen. Weiteres lässt sich mit Edgar Kindler besprechen.

P. Beckmann, C. Kaschkow (fotos: pb)



Edgar Kindler
Heilerziehungspfleger

Betreuer des ASB - seelische Gesundheit seit 1987, dann 2007 zusätzlich tätig in der Tagesstätte und damit kam auch der FC Villa - eine Fussballgruppe- und das Rock-Café.

Kunsttherapie

ein Interview mit dem
Kunsttherapeuten Stephan Jürgens



Ob mit Farbe und Pinsel, mit Kohlestift oder Lehmklumpen – seit vielen Jahren bietet der ASB Seelische Gesundheit eine breite Palette von künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten. Bislang in Gestalt von Karin und Hajo Makrikas, die mit ihren vielfältigen Gruppenangeboten zahlreichen Menschen die Möglichkeit gegeben haben, intensive Erfahrungen zu sammeln.

Seit einiger Zeit erweitert Stephan Jürgens (Dipl.-Kunsttherapeut), gemeinsam mit der Ergotherapeutin Elma Cizmic, dieses Angebot mit einer Kunsttherapie-Gruppe. Die Zwielicht-Redaktion wollte gerne wissen, was dort genau passiert und fragte bei Stephan Jürgens nach.

ZL: Herr Jürgens, ich kann nicht gut zeichnen/malen, kann ich trotzdem an Ihrem Angebot teilnehmen?

Ja klar, es geht wirklich überhaupt nicht um gut oder schlecht, richtig oder falsch, es wird auch nichts bewertet, so wie man das vielleicht noch von früher, aus der Schule, kennt.

ZL: Wie kann man sich so eine Stunde bei Ihnen vorstellen?

Da die Herangehensweise nicht offen künstlerisch ist, geben wir zu Anfang der Stunde ein Thema vor. Dann ist Zeit zum Malen.

ZL: Könnten Sie uns ein Beispiel für so ein Thema nennen, und beschreiben, wie so etwas umgesetzt werden könnte?

Ja gerne, ein Thema könnte sein : „Ich bin ein Garten“.

Die Teilnehmer stellen sich dann zuerst die Frage: „Wenn ich ein Garten wäre, wie würde der aussehen?“

Die Umsetzung ist dann ganz verschieden. Die einen haben Ihre Gemüsebeete ganz akkurat, da wird ganz deutlich, dass es viel um Leistung, um Arbeit machen, Ertrag schaffen, geht.

Andere malen ein wildes Dickicht mit einer Hängematte und wollen sich nur ausruhen in ihrem Garten.

Ich denke, das sind gute Beispiele für die sehr unterschiedlichen Pole, die entstehen können.

ZL: Geht es nach dem Malen der Bilder noch weiter? Und wenn ja, wie?

Wir versuchen gemeinsam herauszuarbeiten, was das, was in der Gestaltung auftaucht, mit dem Teilnehmer selbst zu

tun hat. Man stellt sich die Frage, wie viel steckt von mir persönlich in dem Bild? Und in wie fern hat das mit den Problemen in meinem Leben zu tun?



ZL: Es ist ja eine Gruppen-Kunsttherapie, werden an dieser Stelle die anderen Teilnehmer auch eingebunden?

Das ist ja der Vorteil an einer Gruppen-Kunsttherapie. Die Bilder werden in der Gruppe besprochen, so kann man direkte Rückmeldungen von den anderen Teilnehmern erhalten. Was gerade bei den weiterführenden Fragen (gibt es vielleicht Bereiche, in denen man etwas verändern kann?) neue Einblicke und Anregungen geben kann.

ZL: Wie gehen Sie damit um, wenn durch die Kunsttherapie ein empfindliches Thema berührt wird?

Zuerst versuchen wir in der Gruppe

darüber zu sprechen. Manchmal wird es dann sogar zum Gruppenthema. Das ist natürlich nicht immer ganz leicht, in der Gruppe damit umzugehen, und es ist auch abhängig davon, inwieweit die Gruppe das in dem Moment mittragen kann.

Da wir die Gruppe zu zweit leiten, gibt es aber immer auch die Möglichkeit, dass einer von uns mit dem betreffenden Teilnehmer raus geht.

ZL: Wieviel muss man von sich preisgeben? Muss man seine komplette Problematik darlegen?

Das ist unterschiedlich. Jeder entscheidet selbst, wieviel er von sich erzählen möchte, oder auch nicht.

Natürlich fügt sich im Fortlauf der Gruppe ein immer klareres Bild des Teilnehmers zusammen. Aber immer nur so viel, wie er oder sie von sich zeigen möchte. ...>



ZL: Sie haben gesagt, dass es keine Rolle spielt, ob man zeichnen kann oder nicht. Aber wie ist es, wenn man etwas zeichnen möchte, aber einfach nicht weiß wie, und stattdessen eine Ersatzlösung zu Papier bringt? Kann man dann das Bild überhaupt noch analysieren und besprechen? Hat das Bild dann überhaupt noch etwas mit mir zu tun?

Das spielt keine Rolle, solange man über diese Problematik ins Gespräch kommt. Der Unterschied zwischen Anspruch und Wirklichkeit sagt manchmal auch eine Menge über innere Konflikte aus.

ZL: In welchem Zeitrahmen?

In diesen eineinhalb Stunden in einem festgesetzten Rahmen von zehn Terminen.

ZL: Wie groß sind die Gruppen?

Idealerweise zwischen sechs & acht Teilnehmern.

ZL: Wer kann teilnehmen?

Grundsätzlich gibt es keine Voraussetzungen.

ZL: Was kostet die Teilnahme an der Kunsttherapie?

Für Leute die von Außen dazukommen, ist der reguläre Preis für die zehn Termine 70€. Und der reduzierte bzw. ermäßigte Satz 50€.

ZL: Bei welchen Voraussetzungen ist die Teilnahme kostenfrei?

Wenn Menschen im betreuten Wohnen sind oder in der ambulanten psychiatrischen Pflege oder Soziotherapie vom ASB.

Wenn Leute von der Gapsy (Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste) betreut werden. Da gibt es interne Absprachen innerhalb der verschiedenen Anbieter im Rathaus.

Sabine Weber, Mariana Volz (fotos:pb)

Information

im Alten Hemelinger Rathaus.

**Mittwochs von
10:30 -12:00 Uhr.**

Rathausplatz 1, 28309 Bremen.

Kontakt:

✉ **Email:: Sju@asb-bremen.de**

Telefon: 0421-98972-600

0421-98972-667

nächste freie Termin ab Januar

weiter Angebote - von Karin u. Hajo Makrickas:

Di. 15:00 - 16:30

Fr. 10:00 - 12:30

Fr. 15:00 - 17:00

Aquarellmalen für Frauen - Karin Makrickas
Tonarbeiten - Karin Makrickas - Werkatelier Paljano
Malgruppe - Karin u. Hajo Makrickas

Musiktherapie bei Demenz?

Eindrücke

von Mariana Volz,

Sabine Weber und Andreas Römer



Mittwoch Abend, 19:30 Uhr. Ein kleiner Raum voll mit Musikinstrumenten. Ein riesiger Kontrabass lehnt an der Wand. Sein Holz glänzt frisch und leitet meinen Blick weiter durch den Raum, an dem sich mein Auge gar nicht satt sehen kann. Überall sind Musikinstrumente. Wenn ich mich in dem Raum so umschaue, frage ich mich, ob es den knapp zwanzig anderen Vortragsbesuchern ähnlich geht wie mir. Am liebsten möchte ich jetzt keinen Vortrag über Musiktherapie bei Demenzerkrankten hören, sondern gleich selbst alles zum Klingen und Schwingen bringen. Aber nun beginnt der Vortrag und wir lauschen gespannt der Referentin.

Anette Hoffmeier, Diplom-Musiktherapeutin, startet ihren lebhaften Vortrag mit einem Begrüßungslied, das sie sonst den Menschen im Altenheim vorspielt. Sogleich wird es emotional. Fast fließen bei einer Vortragsteilnehmerin ein paar Tränen, als sie von Frau Hoffmeier mit ihrem Vornamen angesungen wird. „Ähnlich reagieren oft auch die Menschen im Altersheim“, erzählt die Musiktherapeutin.



Anette Hoffmeier

eigentlich begrüßt sie die Dame schon seit zwei Jahren immer mit dem Lied.

Dieses Beispiel schildert die Musiktherapeutin als Einstieg zu ihrem Vortrag „Zur Bedeutung von Musik in der (Er)lebenswelt von an Demenz erkrankten Menschen“.

Ein sehr spannendes Thema. Denn wer selbst

„So schön bin ich hier ja noch nie begrüßt worden“, sagte neulich eine ältere Dame aus dem Altersheim zu Frau Hoffmeier. Was diese doch recht amüsant fand. Denn

schon mal Erfahrung mit an Demenz erkrankten Menschen gemacht hat, der weiß, wie schwer es manchmal sein kann, diese Menschen auf irgendeine Art und Weise zu erreichen. ...>

Frau Hoffmeier erklärt, dass ihr Begrüßungslied für sie oftmals als eine Art Türöffner fungiert. Mit Humor erzählt sie die eine oder andere Anekdote aus dem Seniorenheim.

In dem Vortrag erklärt die Therapeutin, warum gerade Musik bei Demenz Erkrankten oftmals einen leichten Zugang ermöglicht, der sonst häufig nur über einen schweren Kampf gelingt, wenn überhaupt.

Die ordnenden Strukturen in Liedern, wie der Refrain und der erkennbare Schluss, sind hilfreich und ansprechend für Erkrankte. Lieder und Erinnerungen aus der Kindheit sind im Langzeitgedächtnis gespeichert und daher auch bei an Demenz erkrankten Menschen oft noch abrufbar. Die ständige Wiederholung kann sogar dazu führen, dass selbst an Demenz erkrankte Menschen noch ein neues Lied lernen können, was sonst auf Grund der Schädigung des Kurzzeitgedächtnisses kaum möglich ist. Musik spricht viele Regionen im Gehirn gleichzeitig an und ist einer der stärksten Reize für neuronale Umstrukturierungen.

Es gibt viele gute Gründe für Musiktherapien in Seniorenheimen - das wird allen Zuhörern bewusst. Einige der Teilnehmer arbeiten auch in der Altenpflege und Betreuung und bestätigen die Aussagen von Frau Hoffmeier.

Es wird berichtet, dass die an Demenz erkrankten Besucher und Besucherinnen nach der Musiktherapie oft viel fröhlicher, entspannter und zugänglicher sind.



Die Musiktherapeutin Hoffmeier versteht es, ihren Vortrag abwechslungsreich und informativ zu gestalten. Sie zeigt Videos mit konkreten Fallbeispielen aus ihren Heimen.

Die Gitarre trägt sie permanent auf dem Rücken und holt sie zwischendurch hervor, um einige Lieder anzustimmen und so ihre Arbeit zu veranschaulichen. So wundert es vermutlich auch keinen, dass gegen Ende des Vortrags an jeden der Teilnehmer ein Instrument verteilt wird und wir alle zusammen ein paar Lieder performen.

Ein ernstes, oftmals auch sehr trauriges Thema, wurde uns an diesem Abend sehr anschaulich näher gebracht.

Frau Hoffmeier schließt ihren Vortrag mit einem Lied ab. Es ist ein Lied über die Suche nach den Haustürschlüsseln einer an Demenz erkrankten Frau. Mit Wiener Dialekt und einer gehörigen Portion Selbstironie beschrieb Marianne Wappelshammer dieses „Schlüssellied“.

zu hören auf dem youtube-Kanal : [Mariannewap](https://www.youtube.com/watch?v=f-3ueYCXfUo)
(www.youtube.com/watch?v=f-3ueYCXfUo)

So ging der erste Vortrag aus der Vortragsreihe „MUSIK IM SOZIALEN“ zu Ende.

(fotos: mv)

Kurz vor Redaktionsschluss bekamen wir einen Brief. Irmgard Gummig hatte gehört, dass wir in der neuen Ausgabe über Musiktherapie schreiben wollten. Da sie selber damit eine besondere Erfahrung gemacht hat, schrieb sie diese gleich auf und reichte sie bei uns ein.

Eine Überlebenssituation

von Irmgard Gummig

Ein ziemlich langes Leben liegt schon hinter uns.

Dann kamen wir in die Situation, dass gar nichts mehr ging und wir fast nicht mehr überlebt haben. Denn darum ging es im Grunde genommen immer, ums Überleben. Die Situation war, das nicht mehr „funktionierte“, die Fähigkeiten, die wir entwickelt hatten, um zu funktionieren und zu überleben, waren nicht mehr abrufbar. Nur noch Angst und Feuer und Schluss im Kopf oder wo auch immer, im Bewusstsein.

Die Lebenssituation war, das wir arbeiten gegangen sind, uns nebenbei um unsere erwachsenen eigenen Kinder kümmerten, auch noch Ausbildung und Fortbildung gemacht haben, dann auch noch versucht haben, irgendwie die sich gerade ergebende Partnerschaft hinzukriegen. Und dann ... ging nichts mehr.

Zusammenbruch, nur noch Schmerz und Angst und Schluss machen mit allem, mit dem sogenannten Leben. Leben? War nicht bewusst. Es ging nicht mehr.

Da war einer, den hatten wir uns als Helfer gesucht, schon seit längerem Therapie gemacht dort, um endlich sehen zu können was eigentlich mit mir los ist und warum das alles so ist und vor allen, was das eigentlich ist, was da sich Leben nennt. Warum das alles so anders ist bei mir drinnen und wie wir, ich, damit leben kann, überleben.

Der Mensch hat – soweit in Erinnerung – irgendwie die Notbremse gezogen und gesagt, diese Situation ist jetzt so lebensbedrohlich, Sie müssen jetzt bitte unbedingt eine andere Form von Hilfe bekommen, das ist zu gefährlich. Lebensgefährlich.

Also – Klinik -Notfall

Dort kämpfen wir dann ums Überleben. Erst ganz eingezwängt, Sicherheitsverwahrung sozusagen. Tagelang, wochenlang. Irgendwann kam das Bewusstsein wieder, und ich fing wieder ein ganz kleinwenig an zu hören. Und zu sehen. Zuerst waren da die Klänge. Vögel, Rauschen, Rascheln, Schritte, Worte? Farbe,

Musik...

...>

Da war mit auch ein Mensch, der war

wohl zu Besuch bei mir in der Klinik, auch meine Kinder, nach längerem konnte überhaupt wahrnehmen, sehen, dass sie mich besuchten.

Vorsichtig die verschlossene Tür öffnen lassen, rausgehen.

„Nur in Begleitung !!!!!“

Aber es wurde „erlaubt“. Das war gut. Da waren Blumen da draußen, und Farbe, weiß, Schnee ein wenig, da war auch dieses Rauschen, es kam von den Bäumen konnte ich mit einmal zuordnen.

Dann schnell wieder rein.

Tabletten – nein - will ich nicht – doch – nehmen Sie die, die helfen.

Ich will das nicht !!!! Machen Sie, doch, ist besser. Ich will das nicht !!!

Geruch – unangenehm, will rausgehen, allein. Doch, ich will das. Ich will es unbedingt. Daran, an diesen Gedanken und an den Geruch draußen und an die Klänge habe ich mich erinnert, das wollte ich.

„Sieht wohl so aus als ob Sie doch leben wollen...“

Was ist das? Musik ... Ich gehe hören ...

Da gibt es auch Musik, in dem anderen Haus, das lese ich mit einemmal.

Was? Termin? Arzt? Tabletten? Nein!

!ICH WILL DA HINGEHEN!

Musiktherapie nennt sich das.

Sowas gibt es? OH, GUT.

Hingehen, wie ich das geschafft habe weiß ich nicht, wird nicht registriert, aber da angekommen. Angst, Menschen, Angst,

Menschen, MANN, Angst,

Musikinstrumente, und ein ganz vorsichtiges Lächeln, vorsichtig begrüßt werde ich, Angst wird weniger. Die Instrumente, ich berühre sie, Freude, vorsichtig, aber Freude. Sie klingen, Tränen laufen und laufen und laufen, und ich merke es nicht, erst später, als mir von dem Lächeln ein Tuch gereicht wird. Höre keine Worte, sehe nur die Münder sich bewegen. Und lächeln, höre aber die Klänge, die durch die Instrumente erzeugt werden. Durch die anderen Menschen, die da sind.

Und es klingt, und die kleine Freude, die ist ... die geht nicht weg, es klingt in mir.

Halt fest halt fest halt fest, halte es fest, das was gerade ist.

Irgendwie geht es dort weiter, dort in der Klinik. Aber das soll richtig sein? Das soll mir helfen ? Gut, wird mir bewusst, zum überleben hat es wohl erstmal geholfen. Aber wie weiter, auf jeden Fall nicht so.

Aber da ist die Musik, die ich auf der Station hören kann, in dem sicheren Raum, und die andere, in dem anderen Haus, zu dem ich hingeh.

Immer wieder, und immer diese Klänge und die Freude, die ist auch immer wieder da. Ich mache Musik, ich erzeuge Klänge, ich überlebe, ich fange wieder an, ich fühle tatsächlich, Freude.

Es ist möglich, das Überleben.

Weitere Vorträge:

DIENSTAG, DEN 22. SEPTEMBER 2015

BEGINN 19:30

„Die META-MORPHOSE -

Leicht verstimmt ins Rampenlicht“

Musikalische Medizin ohne Nebenwirkung - ein Film- und Diskussionsabend.

Erste Vorführung in Bremen.

Ilse Wolfram (DMTG-Musiktherapeutin, Supervisorin)

leitet die Diskussion.

DIENSTAG, DEN 03. NOVEMBER 2015

BEGINN 19:30

„Wie funktioniert Musiktherapie?

Fallbeispiele - Instrumente - Austausch“

An diesem Abend wollen wir Instrumente kennenlernen,

Beispiele aus der Praxis erzählen und darüber in

Austausch kommen,

was Musiktherapie bewirkt.

Sita Pollmeier (BA Musiktherapie, Psychotherapie

(HPG)) leitet die Diskussion.

DONNERSTAG, DEN 14. JANUAR 2016.

BEGINN 19:30

„Über Räume und Raumempfindungen“

- vom frühen Raumempfinden über die Intuition für soziale Räume

bis hin zum bewussten Gestalten und Einrichten von inneren und äußeren Räumen.

Leitung: Jan Bleckwedel (Dipl. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut)

DONNERSTAG, DEN 10. MÄRZ 2016.

BEGINN 19:30

„Musiktherapie in der Entwicklung blinder Kinder“

Leitung: Dr. sc. mus. Heike Wrogemann-Becker (Musikpädagogin, Musiktherapeutin)

gibt einen Einblick in die Chancen und Ziele der musiktherapeutischen Begleitung

blinder Kinder anhand von Erfahrungen,

wissenschaftlichen Erkenntnissen und Reflexionen.



Adresse:

Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.

- Zentrum für Musiktherapie -
Stresemannstr. 54 (im Innenhof)
28207 Bremen

www.musik-bim.de
info@musik-bim.de

Verschwörungstheorien



Nichts ist so, wie es scheint

Immer öfter werden wir in der heutigen Zeit mit Verschwörungstheorien konfrontiert. Seit das Internet aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken und jeder in der Lage ist, frei Informationen aus beliebigen Quellen zu beziehen und zu verbreiten, wächst die Anhängerschaft verschiedener Verschwörungstheorien.

Doch was sind eigentlich Verschwörungstheorien?

Als Verschwörungstheorie bezeichnet man das hypothetische Zusammenwirken bestimmter Personen, die konspirativ – also im Geheimen – eine Vorgehensweise aushandeln.

Diese soll ihnen Vorteile verschaffen, während eventuell dadurch betroffene Personen durch bewusstes Schweigen oder die Verbreitung von Unwahrheiten im Unklaren über ihr Wirken gelassen werden. Von einer „Theorie“ zu sprechen ist hier im wissenschaftlichen Sinne nicht ganz korrekt, denn auch die Schwerkraft ist eigentlich eine Theorie. Streng genommen müsste man eigentlich von Verschwörungshypothesen sprechen. Man könnte auch von „Verschwörungsfantasien“ oder „Verschwörungsmysen“ reden. Allerdings ist die Bezeichnung inzwischen so präsent im täglichen Sprachgebrauch, dass ihre

Verwendung notwendig wird, um den Leser wissen zu lassen, was gemeint ist.

So weit, so gut. Allerdings, ergibt sich dadurch nicht ein weites Feld? Die Eltern, die ihren Kindern vom Weihnachtsmann erzählen – auch eine Verschwörungstheorie? Um zu verstehen, was Verschwörungstheorien wirklich ausmacht, muss man sich zunächst mit ihrer Geschichte beschäftigen.



Foto: Wikipedia

Verschwörungen sind sicherlich so alt, wie die Menschheit selbst. Die Geschichte ist voll von Beispielen für das bewusste Untergraben von Informationen oder das

Verbreiten von Unwahrheiten zur Sicherung eines Machtanspruchs. Wann immer ein solches Geschehen nur vermutet wird, aber nicht eindeutig mit Beweisen untermauert werden kann, müsste man eigentlich von einer Verschwörungstheorie

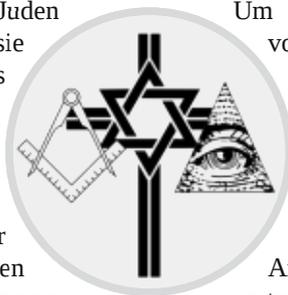
sprechen. Wir wollen uns allerdings weniger mit den großen Verschwörungen der Zeitgeschichte beschäftigen, sondern vielmehr mit den heute gängigen, modernen Verschwörungstheorien, wie sie im Internet Verbreitung finden und deren Anhängerschaft täglich wächst.

Nesta Webster (1876-1960)
Wenn man sich mit vielen solcher



Verschwörungstheorien beschäftigt und sie zu ihrer Quelle zurückverfolgt, stößt man immer wieder auf die Werke der Engländerin Nesta Webster. In ihnen zeichnet sie das Bild einer weltumfassenden, antichristlichen Verschwörung, die seit Beginn der Zeitrechnung die Welt unterwandert habe. Beteiligt an dieser Weltverschwörung, seien nach Webster, diverse Geheimbünde (wie z.B. die Freimaurer), die aber allesamt unterwandert worden seien durch den mysteriösen Orden der „Illuminaten“, welcher wiederum von den Juden gesteuert würde. Dabei greift sie die Ansichten des Jakobinermönchs Augustin Barruel (1741-1820) auf, der den 1785 verbotenen, deutschen Orden der Illuminaten als Verursacher hinter der Französischen Revolution vermutete. Webster war eine offen bekennende Faschistin und Antisemitin. Sie prägte den Begriff der „Jüdischen Weltverschwörung“, der später wichtiger Bestandteil der NS-Propaganda im Dritten Reich wurde. Die von ihr

aufgestellten Thesen gelten unter vielen Verschwörungstheoretikern als anerkannte Fakten. Sie erschuf allerdings nicht nur ihre eigene Verschwörungstheorie, sie legte damit auch den Grundstein für die allgemeine Denkweise und Struktur von Verschwörungstheorien. Viele bekannte Autoren von verschwörungstheoretischen Schriften beziehen sich – direkt oder indirekt, bewusst oder unbewusst – auf die Werke Websters. Nicht zuletzt indem sie gegenseitig voneinander abschreiben. Zum Beispiel der deutsche Autor Jan Udo Holey, welcher unter dem Pseudonym Jan van Helsing das Weltbild Websters konsequent weiter spinnt und einem breiten Publikum zugänglich macht, zusätzlich angereichert mit eigenem „Geheimwissen“ über UFOs, Außerirdische und Esoterik. Heute gibt es ein ganzes Netzwerk solcher Autoren. Deshalb kann man Nesta Webster als die prägende Figur einer Art „Verschwörungsbewegung“ bezeichnen.



Um die typischen Charakteristika von Verschwörungstheorien zu verstehen, lohnt es sich, einige der populärsten Fälle genauer zu beleuchten. Fangen wir mal mit einem eher harmlosen Beispiel an, nämlich der Mondverschwörung.

Am 21. Juli 1969 landete zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit eine bemannte Raumfähre auf dem Mond. Wirklich? Nein, so glauben jedenfalls Verschwörungstheoretiker. Dies ist deshalb ein schönes Beispiel, weil es ein typisches Merkmal von ...>

Verschwörungstheorien enthält: Eine allgemein anerkannte Tatsache wird plötzlich einfach in Frage gestellt. „So ein Unsinn!“, werden sie jetzt vielleicht sagen. „Es gibt doch Aufnahmen davon.“. Nun, woher wissen sie eigentlich, dass diese Aufnahmen wirklich auf dem Mond gemacht wurden? Denken sie doch mal darüber nach -- wäre es nicht ohne weiteres machbar gewesen, diese Aufnahmen in einem Filmstudio entstehen zu lassen? Wäre das nicht sogar viel einfacher und vor allem kostengünstiger gewesen? Was ist denn darauf schon groß zu sehen? Ein Teil einer Raumfähre (könnte auch ohne weiteres eine Attrappe sein), ein paar Typen in Raumanzügen, die in Zeitlupe herumhüpfen, ein bisschen grauer Felsboden und ein schwarzer Himmel. Apropos, ist ihnen eigentlich schon mal aufgefallen, dass an jenem Himmel keine Sterne zu sehen sind? Ist doch merkwürdig, so im Weltall. Und die amerikanische Flagge, die dort aufgestellt wird – sie scheint kurz im Wind zu wehen. Wind? Auf dem Mond? Ohne Schwerkraft?

Außerdem wirft der Mast drei Schatten. Wie von Scheinwerfern ausgeleuchtet. Eben, wie in einem Filmstudio. Als wäre es nicht schon unglaublich genug, dass man damals technisch überhaupt in der Lage gewesen wäre, eine bemannte Mondlandung durchzuführen.

Die Mondverschwörung ist eine relativ leicht zu entkräftende Verschwörungstheorie, die mehrfach in allen Einzelheiten plausibel widerlegt wurde. Trotzdem können einem die Zweifel berechtigt erscheinen, schaut man sich die „Beweise“ zunächst oberflächlich an. Man denkt sich vielleicht: „Verdammt, das ist mir nie aufgefallen!“

Nun ja, dass keine Sterne im Weltall zu sehen sind, liegt daran, dass die Aufnahmen bei Mond-Tageszeit gemacht wurden; wenn das Sonnenlicht die Umgebung hell erleuchtet. Der Blendenverschluss der Kamera muss schnell wieder zugehen, um ein Überbelichten der Bilder zu verhindern. Die kurze Belichtungszeit reicht allerdings nicht, damit die Sterne auch auf dem Film

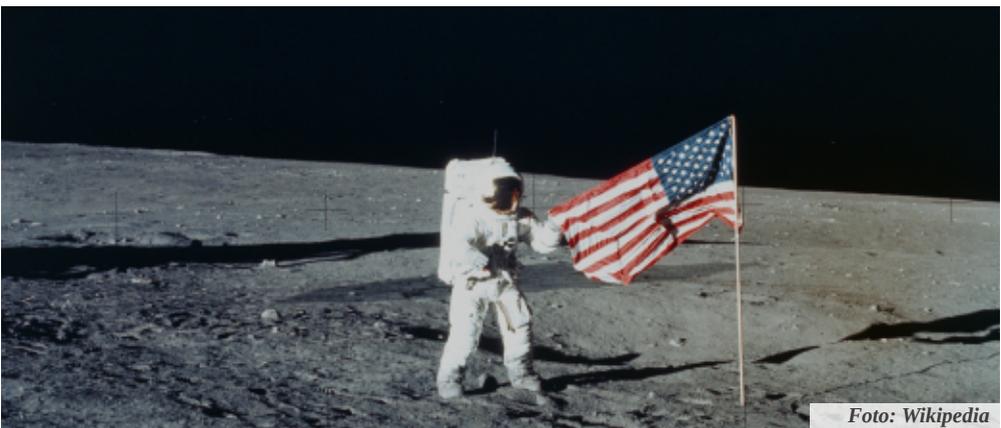


Foto: Wikipedia

landen. Die sind ohnehin schwer zu sehen, aus dem gleichen Grund, warum man in einer beleuchteten Stadt die Sterne weniger deutlich sieht, als auf dem nackten Land, wo es dunkel ist. Das strahlende Umgebungslicht erklärt auch den mehrfachen Schattenwurf. Es gibt nämlich tatsächlich mehrere Lichtquellen – Die Sonne selbst, Sonnenlicht, welches von der Erde reflektiert wird, Sonnenlicht, das von den Astronauten und der Mondfähre reflektiert wird.

Die Flagge „weht“, weil sich Erschütterungen (wie sie beim Aufstellen des Mastes entstehen) auch bei geringer Schwerkraft auf einen Körper, wie den einer Fahne auswirken.

Außerdem waren die Menschen nun bereits mehrmals auf dem Mond – sechsmal, um genau zu sein. Eine solche Mission ist also grundsätzlich durchführbar. Inzwischen hat man dort Spiegel angebracht, die einen von der Erde abgegebenen Laserstrahl reflektieren. Das zurückgeworfene Licht und den zeitlichen Intervall kann man messen, ein ziemlich eindeutiger Beweis dafür, dass der Mensch auf dem Mond gewesen ist. Hochauflösende Fotos von modernen Weltraumteleskopen zeigen mittlerweile die Flaggen und sogar die Fußabdrücke der Astronauten. Und trotzdem gibt es immer noch viele Anhänger dieser Theorie, die sich immer neue Gegenbeweise zu den Gegenbeweisen ausdenken. Manche glauben sogar, die Menschen waren bis heute noch nie auf dem Mond. Es ist äußerst typisch für Verschwörungstheoretiker, an ihrer Version bis zuletzt festzuhalten, und jeden Gegenbeweis neu in Zweifel zu ziehen. Es

liegt einfach in der menschlichen Natur, ungerne Fehler einzugestehen und bestehende Glaubenskonstrukte fallenzulassen.

Das obige Beispiel soll aufzeigen, dass auch die absurdeste Verschwörungstheorie viel weniger absurd erscheint, wenn man sich erst einmal auf sie einlässt. Und wie leicht man als vollkommen selbstverständlich angenommene Tatsachen durch geschickte Fragestellungen in Zweifel ziehen kann. Wir nehmen Vieles von dem, was wir glauben zu wissen, einfach als gegeben hin, ohne es jemals wirklich hinterfragt zu haben. Vieles hat man uns einfach so beigebracht. Aber dort, wo wir blind vertrauen, wo wir unsicher sind, wo wir nicht mehr hinterfragen, oder unser Wissen Lücken aufweist, ähnlich wie bei Eifersucht in einer Beziehung. – genau dort lassen sich Zweifel säen. Dort sind wir anfällig für Verschwörungstheorien.

Haben sie sich eigentlich schon mal gefragt, woher die wunderschönen Kondensstreifen hinter Flugzeugen kommen? Das sind künstliche Wolken, die durch das Aufeinandertreffen von heißen Abgasen mit kalter Luft entstehen. Anhänger der Chemtrail-Verschwörungstheorie glauben allerdings nicht an künstliche Wolken. Sie glauben, dass die Regierungen der Welt Flugzeuge einsetzen, um großflächig Giftgas zu versprühen. Diese Giftgasspuren am Himmel nennen sie Chemtrails. Worum es sich bei diesem Gift handelt, darüber gehen die Meinungen auseinander. Etwas, das Männer unfruchtbar macht, verhaltens- ...>

verändernde Drogen, die uns hörig machen sollen, Stoffe, die unsere Gene verändern, oder am besten gleich alles zusammen.

Diese Verschwörungstheorie entkräftet sich einfach durch die Frage nach den beteiligten Personen. Das gilt übrigens für fast alle Verschwörungstheorien – überlegen Sie doch einmal, wieviele Leute man involvieren muss, um sechs Mondlandungen zu fälschen! Oder, im Falle der Chemtrails, im großen Stil Tonnen von Gift in Flugzeuge zu verfrachten und mittels streng geheimer Giftsprühvorrichtungen hübsche Giftspuren in den Himmel zu sprühen.

Wie wahrscheinlich ist es ihrer Meinung nach, dass keine der vielen beteiligten Personen an die Öffentlichkeit geht? Beziehungsweise es sich herumspricht. Ich



Foto: Wikipedia

weiß nicht, wie es ihnen geht, aber ich habe schon einmal versucht, etwas geheim zu halten. Menschen sind nicht besonders gut im Bewahren von Geheimnissen und schon gar nicht in einer solchen Größenordnung.

Das Schlimme an der Sache mit den Chemtrails ist, dass der Glaube an diese Theorie bei ihren Anhängern zu tatsächlichen Verhaltensveränderungen führt. Wenn die Streifen am Himmel zu sehen sind, geht der eine oder andere vielleicht nicht mehr vor die Tür. Das hat natürlich auf die Dauer Auswirkungen auf das Sozialleben. Es führt sogar so weit, dass Einbildung wirklich krank macht. Viele klagen über Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder Übelkeit, wenn der Himmel mal wieder „besonders verseucht“ ist. Das nennt man den „Nocebo-Effekt“, eine nicht wirklich verabreichte Substanz verursacht einen negativen Effekt.

Es gibt viele weitere Beispiele gängiger Verschwörungstheorien, auf die ich hier nicht weiter eingehen möchte.

Verschwörungstheoretiker bezeichnen sich selbst selten als solche, sie sehen sich viel mehr als Skeptiker und Querdenker an. Im Internetjargon bezeichnen sie sich als "Truther", was man vielleicht als "Wahrheitssuchende" übersetzen kann. Man kann natürlich danach fragen, was grundsätzlich falsch daran sein soll, die offizielle Version von Geschehnissen anzuzweifeln und zu hinterfragen. Daran ist selbstverständlich nichts falsch, kritisches Denken und Skepsis sind ein



Foto: Wikipedia

wichtiger Teil der menschlichen Natur. Und es gibt eben auch viele Beispiele, wo sich die offizielle Version einer Geschichte im Nachhinein als falsch herausstellt. Es gab und gibt sie, die wahren Verschwörungen. Würde man nichts mehr hinterfragen, hätten diese Vorgänge nie ans Tageslicht kommen können.

Das Problem an Verschwörungstheorien ist, dass sie eben dieses kritische Denken mit der Zeit aushebeln. Kritisch bedeutet nämlich vor allem, einen Vorgang nicht einseitig zu betrachten. Es bedeutet verschiedene Behauptungen und angebliche Fakten auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen und abzuwägen. Wenn aber eine Verschwörungstheorie, oder ein Komplex aus verschiedenen Verschwörungstheorien, sich bei einem Menschen zu einem Weltbild formen, dann wird es schwer für ihn, davon abzulassen. Eine gewisse Betriebsblindheit stellt sich ein und man bedient sich nur noch an

Informationsquellen, die zum eigenen Weltbild passen und es immer wieder bestätigen. Ein ähnliches Phänomen wie es auch bei religiösen Gruppierungen der Fall ist. Denn Verschwörungstheorien werden für viele ihrer Anhänger tatsächlich zu einer Art Ersatz-Religion. Unsere Welt ist heutzutage sehr komplex und wird immer komplexer. Es ist unmöglich für einen einzelnen Menschen alle Zusammenhänge zu sehen und zu verstehen. Es ist aber ein Bedürfnis des Menschen, seine Welt verstehen zu wollen. Wie Religionen, bieten auch Verschwörungstheorien einfache Erklärungen, weshalb die Welt so ist, wie sie ist. Ihr Ansatz ist, dass die Welt so ist, weil finstere Mächte wollen, dass es so ist.

Jeff, der Verschworene

Hemelingen



Hemelinger Vielfalt

Musik, lachende Gesichter, Ponyreiten und eine Hüpfburg für Kinder. Informative Stände von Feuerwehr über Tierschutzverein bis hin zum Paliano stellen alle möglichen Menschen und Vereine aus Hemelingen vor. Ein komplettes Zelt steht der Gewerbeschau zur Verfügung und somit ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei. Hemelinger Vielfalt. Einen besseren Titel für diese Veranstaltung hätte man wirklich

nicht wählen können. Hemelingen zeigte sich am letzten Mai-Wochenende 2015 von seiner bunten und sehr vielfältigen Seite.

Am letzten Tag hat sich auch unsere Zwielightredaktion auf den Weg gemacht, um Eindrücke auf Fotos einzufangen. Machen Sie sich auf dieser Doppelseite nun selbst ein Bild von der Hemelinger Vielfalt.

mv (fotos: pb)



Sommerfeste 2015



Villa Wisch - Sommerfest

Wieder einmal war der Garten der Villa Wisch, der Tagesstätte des ASB Seelische Gesundheit, sehr sehr gut gefüllt, als sich im Juli Besucher, Gäste und Mitarbeiter zum jährlichen Sommerfest versammelten. Wer Hunger hatte, der hatte es gut. Das riesige Kuchenbuffet am Nachmittag war gerade erst geleert, da schwangen auch schon die Grillprofis die Zange (und diverse Salate

fanden auch den Weg aus den Kühlschränken in den Garten). Das Küchenteam hatte wieder einmal ganze Arbeit geleistet. Kulturell wurde der Tag durch verschiedene hauseigene Kulturgruppen versüßt (Theater, Chor, Trommeln und Band), so dass nur die nicht auf die Kosten kamen, die sich einen ruhigen und einsamen Tag gewünscht haben.

shr (fotos: pb)





Bürgerbrunch in Mahndorf

Er war wieder unterwegs im Stadtteil, der "Bürgerbrunch" der Hemelinger Stiftung, diesmal war der Stopp an der Haltestelle Mahndorfer Bahnhof, zwischen Feuerwehr und Bürgerhaus. BSAG und VBN hatten den Platz für ihre Buslinien gesperrt, so gab es genügend Platz für Bremens größte Frühstücksmeile. Die Hitze war noch erträglich, als die Helfer des ASB die 60 Tische aufbauten. Um 10.00 Uhr kamen schon die ersten Frühstücksgäste, gegen 13.00 Uhr tafelten bereits über 500 Gäste. Das Gepäck war deutlich schwerer als in den vergangenen Jahren, Sonnenschirme und klappbare Partyzelte waren mit dabei. Im Schatten ließ es sich aushalten, bei den vielen leckeren Sachen. Auch das Programm trug zum Gelingen bei. Ein Fotograf vom Mahndorfer Bürgerhaus fotografierte die Gäste, die Bilder konnten sie dann mit nach Hause nehmen. Die Feuerwehr präsentierte ihre Wasserspritze aus dem Jahr 1900 und half auch intensiv bei den Vorbereitungen und dem Programm. Ein musikalischer Leckerbissen war die Gruppe "Tuba Libre", sie marschierte über

den voll besetzten Platz und brachte vielen ein Ständchen. Auf Platz 1, "Ice Cream", bei dem Wetter nicht zu verdenken, ein alter Dixie Hit. "Fisch Lucie" erzählte an den Tischen Döntjes, schminkte aber auch die Gesichter vieler Erwachsener. "Tom Bola" zauberte für Groß und Klein wunderschöne Luftballons, der Blumenkorb, ein Affe auf der Palme, für jeden eben etwas, und alles auf Stelzen. Vom Wohnheim in Arbergen waren auch viele Flüchtlinge anwesend, die eingeladen wurden.

Eine schöne Fotokulisse bot auch der VW-Bus aus den 70ern, den Getränke Ahlers als Fotomotiv beisteuerte.

Preise für die schönsten Tische sponserten VBN und BSAG mit 8 Karten für das Varieté GOP, diverse Einkaufsgutscheine gab es vom Hansa Carré.

Gegen 14.00 Uhr fing der Regen an, ein angenehmer Sprühregen, der jedoch zum Ende der Veranstaltung gegen 15.00 Uhr führte. Aber alle Frühstücksgäste gingen trotz des Regens gut gelaunt nach Hause.

eingereicht von (fotos: mv)

Der neue Redaktionsbriefkasten

Ein neuer Ort - ein neuer Kasten.

Die Redaktion lädt Sie ein, am „Zwielicht“ mitzuwirken.

Sie können in den Kasten folgendes einwerfen:

- ◆ Leserbriefe
- ◆ Texte (öffentlich oder **anonym***)
z.B.: Gedichte, Artikel, Geschichten,
Lebenserfahrungen, etc.
- ◆ Bilder
- ◆ Lob & Kritik (Feedback)
- ◆ Anregungen & Wünsche



Den Briefkasten finden Sie im Haupteingang der Tagesstätte „Villa Wisch“ (Sebaldsbrücker Heerstraße 42) neben der roten Infotafel.

Für alle, die nicht persönlich vorbei kommen können oder möchten, gibt es natürlich auch immer die Möglichkeit uns per Email zu kontaktieren.

✉ Email: shr@asb-bremen.de

Was ist beim Einwerfen von Texten zu beachten?

Bitte vermeiden Sie ...

- ◆ Rassismus
- ◆ Beschimpfungen
- ◆ Jegliche Form von Gewalt

Die Redaktion wird alle eingereichten Texte besprechen und mit Ihnen entscheiden ob diese in der nächsten Ausgabe erscheinen können.

*** Anonym:** Sie können uns Ihre Texte anonym einreichen, es ist allerdings von Vorteil wenn Sie für uns trotzdem Ihren Namen, Telefonnummer / Emailadresse, auf das Dokument schreiben und dieses als Anonym markieren, damit wir Sie gegebenenfalls kontaktieren können. Vertraulichkeit wird zugesichert.



Ich bin 27 Jahre alt. Kurz nach meinem 25. Geburtstag musste ich Arbeitslosengeld II beantragen, besser bekannt unter dem Namen Hartz IV.

In den Medien werden Hartz IV Empfänger oft als Sozialschmarotzer bezeichnet. Sie nutzen das soziale Netz aus, das für sie offensichtlich als Hängematte fungiert, in der sie sich schön ausschlafen und ihr Leben genießen können.

Und dann wird sich am Ende auch noch beschwert, dass das Geld nicht zum Leben reicht.

Dabei scheint das Leben als Hartz IV Bezieher doch schon fast paradiesisch. Für Essen und Wohnung ist gesorgt, und Vergünstigung gibt's noch oben drauf.

Hier möchte ich nun mein „Paradies“ vorstellen. Für mich persönlich kein Ort, an dem ich noch länger verweilen möchte.

Nachdem ich zum ersten Mal Hartz IV beantragt hatte, musste ich als erstes eine Art Weiterbildung besuchen.

Dort bekommt man Hilfe beim Ausfüllen des Antrags und das SGB II in die Hand gedrückt.

Man muss Fragen beantworten, was zum Beispiel eine „Bedarfsgemeinschaft“ sei.

Es ist ein bisschen wie in der Schule. Der Gesetzestext nervt, eine klare Antwort findet man irgendwie nicht so ganz und zum Schluss schreiben alle von dem einen ab, der scheinbar die richtige Stelle gefunden hat.

So richtig verstanden hat es danach keiner.

Der Kurs geht zwei Wochen, in denen man zum gefühlt hunderttausendsten Mal seine Bewerbungsunterlagen anfertigt oder verbessert.

Ja, manchen ist das schon eine Hilfe, aber ich falle meist durch das Raster. Meine Bewerbungsunterlagen sind schon längst in Ordnung, ich habe eher Probleme beim Bewerben.

Mein Problem ist etwas speziell, nicht zuletzt durch die irrationalen Ängste, die mich quälen.

So richtig qualifiziert sind die Leute, die einem dabei helfen sollen, nicht.

Die eine Dozentin, wie dort alle Unterrichtenden genannt werden, weiß noch nicht mal, wo sich die Löschtaste auf der Tastatur befindet. Generell scheint ihr ein Computer nicht sonderlich vertraut zu sein.

Dass in mir dann der Gedanke hoch kommt, dass ich in dem Job viel kompetenter wäre, lässt sich nicht

vermeiden. Aber im Gegensatz zu der leicht inkompetenten Dozentin, schaffe ich es ja noch nicht mal, mich zu bewerben.

Die nächsten Tage wird man acht Stunden vor den PC gesetzt, soll Stellen raussuchen und Bewerbungen schreiben.

Als hätte ich das nicht schon die ganzen letzten Wochen getan.

Es ist furchtbar quälend nichts zu tun zu haben.

Nur weil ich jetzt in einer Maßnahme sitze, tauchen ja nicht wie durch ein Wunder jeden Tag neue Stellenanzeigen auf. Wenn man in meiner Branche etwas sucht, kann man froh sein, wenn sich einmal die Woche etwas auf dem Stellenmarkt tut.

Deshalb bin ich froh, als es heißt, dass uns am nächsten Tag andere Dozenten unterrichten werden, sogenannte „Job-Coachs“, die uns helfen sollen, uns in Bewerbungsgesprächen richtig zu verhalten.

Die Job-Coachs kommen rein und reden ohne Punkt und Komma.

Übrigens sind die Job-Coachs, oder auch Dozenten genannt, je nachdem was sich gerade besser anhört, allesamt Erfolgreiche Selbständige.

Diese Dozenten prahlen den ganzen Tag, wie toll sie sich hochgearbeitet haben. Vom einfachen Lagerarbeiter zum Personalchef und dann zur Selbständigkeit.

Jetzt natürlich schon in Rente, aber mit dem Dozentenjob kann man sich ja noch ein paar Euro hinzuverdienen.

Einer schwärmt stundenlang davon, dass er

ohne Geld und festen Job nach Indien gegangen ist. Sich mit Schreiben das Geld verdient hat und schon fast überall auf der Welt war.



Nicht nur mich zieht das runter.

Im Nachhinein zieht mich das vorgelebte Glück aber viel weniger runter, als der eine Satz über Liebe, den ein Dozent in meinen Kopf brannte.

Eine Lebenserfahrung von ihm, die ich mir nicht zu sehr zu Herzen nehmen wollte, die mich dennoch stetig verfolgt.

Er sagte etwas zum Thema Beziehungen und Hartz IV.

„Wenn ein Partner in Hartz IV rutscht, gehen fast alle Beziehungen kaputt.“

Damals hatte ich noch vor, mit meinem Freund zusammen zu ziehen, und hielt die Aussage für absoluten Schwachsinn und wollte sie auch gleich wieder vergessen.

Mittlerweile verfolgt sie mich wie ein böser Geist.

Hartz IV & die Liebe

Zurzeit bin ich Single.

Ein Zustand, der mir nicht wirklich passt.

Ich wünsche mir, wie viele andere, eine Familie. Einen Ehemann und zwei, drei Kinder. Vielleicht irgendwann in ferner Zukunft eine kleines Haus und ein Auto.



...>



Aber es ist schwer den Richtigen zu finden. Und erst recht, wenn man keine Arbeit hat. Denn die erste, okay, vielleicht die zweite Frage bei einem Date ist meistens: "Und was arbeitest du?"

Blöde Situation.

Meistens versuche ich drum herum zu reden. Wenn ich das allerdings mache und der andre nicht rafft, dass ich auch einer von den elenden Hartz IV Schmarotzern bin, dann wird es schnell unangenehm.

Ich erzähle, dass ich noch auf der Jobsuche bin und zurzeit nur ehrenamtlich arbeite. Dass ich im Prinzip schon seit der 8. Klasse verzweifelt auf der Suche nach einem Arbeitsplatz bin, verschweige ich natürlich beim ersten Date.

Selbst wenn ich jemanden gefunden habe, eine Beziehung eingegangen bin, dann kommt es trotzdem wieder hoch.

Ich fühle mich nun mal sehr allein und nutzlos. Und ja, ich habe tatsächlich um einiges mehr Zeit als einer, der eine 40 Stunden Woche hat.

So kommt es immer wieder zum Streit, in dem dann irgendwann der Satz fällt: „Wenn du einen Job hättest...“

Da kommt mir dann der gute alte Dozent wieder in den Kopf. Ja, er scheint recht gehabt zu haben. Hartz IV & Liebe, das passt einfach nicht.



Hartz IV & Die verdamnten Spendensammler in der Stadt

Ich fühle mich regelrecht diskriminiert. Diese ganzen doofen Spendeneintreiber von „Plan“, „greenpeace“, „Kinder in Not“ und wie die alle heißen. Sie machen den Weg durch die Stadt zu einem Spießrutenlauf.

Nur um denen zu entkommen, wäre ich einmal fast vor eine Bahn gelaufen.

Es ist so beschämend. Eigentlich finde ich es gut, dass es solche Organisationen gibt, aber sie machen mir mein Leben echt schwer. Ich würde ja auch gerne was spenden, aber wovon?

Okay, sein wir mal ehrlich. Selbst ich könnte etwas spenden, aber ich komm ja so schon nicht hin mit dem Hartz IV Geld.

Mich stört es, dass die so aufdringlich sind. Selbst wenn ich mit einem Kopfschütteln vorbei gehe, verfolgen die mich manchmal noch. Und dann kommen so Sprüche wie : „Nicht mal einen Moment für die armen Kinder???“

Am liebsten würde ich die anschreien. Denen lauthals entgegen-schreien, ob die denn nicht sehen, dass ich kein Geld habe.

Dass die mich in Ruhe lassen sollen.

Ich fühle mich jedes mal so gedemütigt von ihnen. Gerne würde ich etwas spenden, aber ich kann es mir nicht leisten. Und schwups, da meldet sich wieder mein schlechtes Gewissen... "Kann ich es mir wirklich nicht leisten??? Könnte ich nicht doch auf ein bisschen was verzichten???",



Hartz IV & das Verzichten

Mit Verzichten kenne ich mich ja mittlerweile aus. Eine Zeit lang habe ich auf Fleisch verzichtet, weil mein damaliger Freund meinte, als Hartz IV Empfänger kann man sich halt kein Fleisch leisten. Er meinte, auch das Sprudelwasser für 19 Cent wäre ein zu großer Luxus für Hartz IV Empfänger.

Das allerschlimmste ist, dass ich ihm mittlerweile sogar fast Recht geben würde. Okay, ganz so dramatisch ist es nicht. Aber gegen Ende des Monats gibt's halt doch öfter Brot und Leitungswasser, als mir lieb ist.

Wo mir das Verzichten wirklich schwer fällt, ist in Gesellschaft. Wenn ich mit Freunden unterwegs bin und ich in Erklärungsnot gerate, weil ich nicht spontan ins Kino will. Oder ich den ganzen Abend an einem Glas Cola sitze, das wenn

ich ehrlich bin, gar nicht in mein Budget gepasst hat.

Trinkgeld geben in Restaurants, finde ich immer schrecklich.

Es ist schon alles so übertrieben teuer da, und dann soll ich auch noch Trinkgeld geben?

Zurzeit beuge ich mich dem Druck und gebe Trinkgeld, obwohl ich es mir definitiv nicht leisten kann.

Meine Befürchtung ist, dass mich der Kellner für einen widerlichen Egoisten hält. Einen Geizhals, der nicht mal 30-50 Cent für eine nette Bedienung über hat.

Außerdem ist der Kellner nicht so ein widerlicher Hartz IV Schmarotzer wie ich, der verdient sich sein Geld wenigstens auf ehrliche Art und Weise.



Thea White





Aushalten oder Innehalten

...als die Wohnungstür zufiel...

eine Geschichte von
Andreas Römer

Hier stehe ich – ich kann nicht anders. In einem unterkühlten Treppenhaus. Denn die Haustür ist soeben mit einem leisen Klick ins Schloss gefallen. Hinter mir, und heimtückisch.

Und auf diese Türe glotzend werde ich gewahr, an einem mir befremdlichen Ort zu stehen. Noch dazu im Bademantel, für Treppenhäuser ungeeignet.

Zum Glück ist die Dame, deren Schritte nun deutlich näher kommen, mir bereits bekannt – man begegnet sich nun mal gelegentlich. Aber was mag sie diesmal denken? Sie denkt wohl, dass sich der seltsame Freund der Nachbarin wiederum seltsam verhält. Na gut, das ließe sich verkraften – nun aber ab in den Keller – ebenfalls kühl!

Denn wohin sonst sollte ich auch gehen? Es ist entschieden, ich habe dieses Problem alleine zu lösen oder durchzustehen. Oder kommt die Wohnungsinhaberin, meine Freundin, schon bald mit dem Schlüssel? Das wäre natürlich zu einfach!

Wie oft habe ich schon umsonst gewartet? Wie oft mich zwangsbeschäftigt? (Ausflippen bringt normalerweise nix.)

Ich ahne, es droht ein mehrstündiges Aufsich-alleine-gestellt-sein. Ich verfallende in ein dumpfes Brüten. Ich füge mich äußerlich in das Unvermeidbare, weiche ich dabei innerlich aus oder halte ich noch stand?

Das pseudo-philosophische Gedankenkarussell dreht sich

und Pseudooptimismus kommt auf (es hätte alles viel schlimmer kommen können).

Und woran erinnert mich dieser Zustand, dieser Modus?

Wie oft musste ich mich in jungen Jahren über peinliche Pannen hinwegretten: Mangels Sprit mitten im Stadtverkehr zum Erliegen gekommen. Mangels Geld des Nachts nach Hause gelaufen. Mangels Fahrradbeleuchtung im Dunkeln auf die Schnauze gefallen. Wiederentdecken der eigenen Körperkraft und dem Spaß an Luft und Liebe.

Der von Muttern beargwohnte jugendliche Leichtsinn wird trotzig ausgelebt und führt zu Lebenspraxis.

Der eigenen Beschränktheit stellt man sich erst im reifen Alter, angesichts geschlossener Mauern, verschlossener Vorgesetzter oder abwesender Partner.

Man erlebt neue Zustände und erleidet neue Pannen.

Alles in allem gewöhnt man sich an ein Leben im Provisorium. Daraus gewonnene Gelassenheit wird zum eigentlichen Luxus. Anstelle des eigenen Autos verfüge ich über sehr viel Zeit, ich darf in mich gehen, seltsame Gefühle zulassen, mich in tieferen Schichten meines Seins wiederfinden. Und ich gönne mir die Illusion von Bewegungsfreiheit und Handlungsspielräumen.

Und um diese nun konkret zu ermes- sen, habe ich mich im kühlen Keller in einen Liegestuhl zurückgezogen. (Eigentlich ist der ganze Tag eh blöd gelaufen und du wolltest in Ruhe sitzen und wolltest diesen Liegestuhl ja sowieso für den Balkon testen.)

Zufällig habe ich hier am Vortage beim Aufräumen Platz geschaffen. Und ebenfalls zufällig fallen mir die gestern hier deponierten Klamotten ein, welche mir halbwegs passen – doch zumindest warm halten, draußen dämmert es. Vorher jedoch noch einen kleinen Abendspaziergang, barfuß wäre möglich auf dem



Foto: pb

Wärme speichernden Asphaltboden des Fahrradweges. Dafür kann ich die Waschraumtüre mal kurz offenlassen.

Wohl an, ich bin dem Knast entronnen.

Es kommen mir nur wenig Leute entgegen und man wandelt unter grünen Bäumen. Feierabendstimmung. Alle Hunde sind schon ausgeführt. Reiner Müßiggang. Nur noch vermeintliche Narren spazieren hier. Passt zu meinen Klamotten, da wäre auch der Morgenmantel, der ja auch ein Abendmantel ist, noch akzeptiert worden.

Nun aber genug der Offenbarung meines Innenlebens! Es wird dunkel und der Keller droht erneut.

Nur die Parkbank erwirkt einen letzten Aufschub, die Stunden verstreichen.

Endstation Keller, nun stürzt die Stimmung und damit auch meine Körpertemperatur.

Mit schnellen Temperaturstürzen verbindet man ja traumatische Ereignisse.

Damals kam ich zurück aus Südfrankreich und arbeitete am nächsten Tag in einer eisgekühlten Halle, einer provisorischen Sortierhalle in Bremen.

Keiner traute sich zu mucken (oder waren die andern solche Arbeitsbedingungen gewohnt?) – ich glotzte jedenfalls ungläubig aus meinen geschwollenen Augenhöhlen – ich hielt den Abend durch; ein Job mehr, dessen ich mich würde entledigen müssen, um das Trauma integrieren zu können.

Nun sitze ich – oder vielmehr liege ich – im Keller meiner Freundin – auch hier müsste noch vieles sortiert werden – in Gedanken verweile ich noch bei meinem mittlerweile 2000 km entfernten Bruder in Südfrankreich.

Bald werde ich erlöst.

Die Kalupkes

eine Geschichte von
Ingo Bathmann

Hier die Fortsetzung eines kleinen Ausschnitts aus einer kreativen Schaffensphase:

...währenddessen im wohligh warmen Wohnzimmer der Kalupkes. Opa Kalupke, in seinem beigen belgischem Ohrensessel sitzend, knickte den oberen Rand der Zeitung ab um auf die Standuhr zu schauen, mal wieder nicht daran denkend, dass diese seit 38 Jahren hinter dem Ohrensessel stand. Sei´s drum, dachte er ... und wo war Oma, die aus dem Keller ein eingemachtes Glas, seiner innig geliebten, australischen Seegurken raufholen sollte.



Rückblick: Seit 52 Jahren waren die beiden nun schon glücklich verheiratet. Nur einmal waren dunkle Wolken über die sonst so traute Zweisamkeit gezogen. Opa Kalupke hatte derzeit durch den Kauf von 1500 250gr.-Packungen Butter der Marke Schmiergena sein Ziel erreicht, das Sammelalbum über afrikanische Schnabelfische zu vervollständigen. Und schon auf dem Boden der 17ten Packung fand Opa Kalupke den eingestanzten Goldcode für eine Reise in die Thai-Jen-Provinz im Nord-Westen Chinas. Na wenn sich das mal nicht gelohnt hat, dachte er, während er die Butter wieder in die 917 Packungen zurückfüllte.

Opa Kalupke, damals ein junger dynamischer Fischaugenzudrucker in der hiesigen Fischkonservenfabrik, hatte seine Arbeit verloren ... und sie auch vier Jahre später nicht wiedergefunden. Um die Familie über Wasser zu halten, hatte Oma Kalupke eine mager bezahlte Tätigkeit in Fredis Fischpinte unten am Hafen angenommen.



Wären da nur nicht die schmierigen Annäherungsversuche von Fredi gewesen, der ständig versuchte, sich ihr in der zwei m² großen Dachbodenküche anzunähern. Oma war deshalb oft neben der Spur, aber zum Glück waren derzeit die Gehwege noch breit genug, um ein paar hundert Meter auf Ihnen fahren zu können (wenn man, wie Oma, mal wieder neben der Spur war).

So kam es, wie es kam - der junge Opa Kalupke verordnete Oma Kalupke die Reise in die Thai-Jen-Provinz nach China, nicht ahnend, was er damit auslösen würde... aber dazu später!

Währendessen im Keller: Langsam öffnete sich ein schwarzer Vorhang, und legte einen Blick frei auf Thommy den Kater, der gerade an einer halboffenen Packung Butter leckte, die Oma Kalupke bei ihrer Schwindelattacke aus den Regalen zu Boden gerissen hatte! Oma war wieder zu Bewusstsein gekommen.

Was war passiert? - Oma Kalupke hatte ausgerechnet das Glas australische Seegurken aus dem Regal genommen, bei dem Opa Kalupke am Vortag schon eine Probeverkostung vorgenommen hatte, und nur halb verschlossen zurückgestellt hatte! Opa mochte seine Gurken nämlich pelzig! Was Opa nach Jahren nichts mehr ausmachte - die leicht stechenden Faulgase-, hatten Oma Kalupke prompt aus den Pelzlsatschen gehauen, als die Gase ihr in die Nase stiegen.

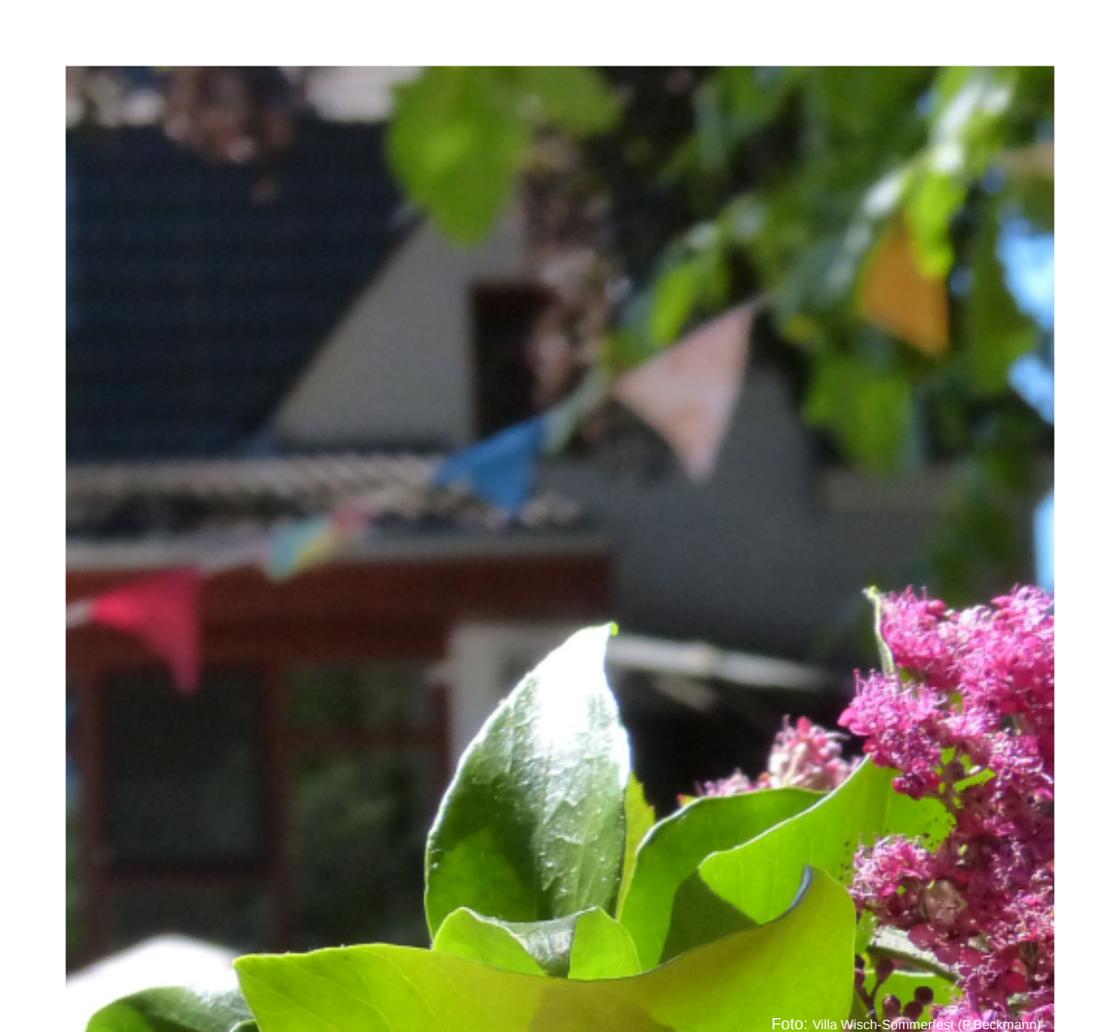


Foto: Villa Wisch-Semmerfest (P. Beckmann)

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, Mariana Volz **Fotos/Grafiken:** P. Beckmann, Mariana Volz
Zeichnungen: Maren Lehmann

Redaktion : Ingo Bathmann, P. Beckmann, Sascha Heuer, Christian Kaschkow,
Andreas Römer, Mariana Volz, Sabine Weber. **Autorin:** Irmgard Gummig

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.