

Am Samstag, 12. Juli von 11-16 Uhr  
ist wieder Tagesstätten-Sommerfestzeit !!!

Wir heißen Sie herzlich willkommen zu unserem

Basar der Geschenkkideen

Vortrag von Dr. Ilona Luttmann, 13.15 Uhr  
„Inklusion: Forderung/Förderung und Herausforderung“

Mit viel guter Laune bei Gegrilltem, Salaten  
und  
Kaffee mit selbstgebackenem Kuchen

Wir freuen uns schon heute auf Ihren Besuch !!!

Sie erreichen uns

Tagesstätte für psychische Gesundheit  
Diakonisches Werk Augsburg e. V.  
Herzog-Wilhelm-Str. 1 in 86415 Mering  
Tel. 08233 / 74 49 60 Fax 08233 / 74 49 66  
E-Mail [tagesstaette-mering@diakonie-augsburg.de](mailto:tagesstaette-mering@diakonie-augsburg.de)

**Diakonie**  
**Augsburg**

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 8.00 - 16.30 Uhr  
Freitag von 8.00 - 15.00 Uhr

Unter [www.diakonie-augsburg.de](http://www.diakonie-augsburg.de) finden Sie stets aktuelle und interessante Informationen über das Diakonische Werk Augsburg e.V. mit seinen über 50 Einrichtungen.

# Psyche im Visier

Zeitschrift der Tagesstätte für psychische Gesundheit  
Mering



*Beziehungskisten*

Nummer 17  
1 Euro

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

heute präsentiert sich Ihnen unsere Tagesstätten-Zeitschrift das erste Mal seit neun Jahren in verkürzter Form, nämlich auf lediglich 16 anstelle von 20 Seiten. Weniger liegt dies an der Einfallslosigkeit des Redaktionsteams oder einer verdeckten Preiserhöhung, sondern vielmehr brannten wir darauf, Ihnen unser aktuelles Thema „*Beziehungskisten*“ in der traditionellen Frühjahrsausgabe und noch vor der zu erwartenden Ausnahmezeit „Fußball-WM“ vorzustellen.

Zu gelungen fanden wir einige Artikel wie z. B. Davids Erklärung zur virtuellen Pseudowelt der Computerspiele, Winfrieds Aufzeigen von Gesellschaftsentwicklungen oder Jasmins Erfahrungen mit Kontaktanzeigen.

Auch kamen wir nach Erkenntnissen jüngster Hirnforschungen zum Entschluss, uns Menschen als Gesellschaftstiere zu bezeichnen und wagen es auch, Ihnen einen Kinderbuchklassiker zu empfehlen.

So wünschen wir Ihnen eine interessante Lektüre und eine schöne und reiche Sommerzeit frei nach dem evangelischen Kirchenlieddichter Paul Gerhardt:

*„Geh aus, mein Herz, und suche Freud /  
in dieser lieben Sommerzeit / an deines Gottes Gaben /  
schau an der schönen Gärten Zier /  
und siehe, wie sie mir und dir / sich ausgeschmücket haben /  
sich ausgeschmücket haben.“*

Herzlichst im Namen aller

Carina Gebele

*Leiterin der Tagesstätte*

## „Alaska Johansson“ - eine Filmbesprechung

Gesendet am 16. Oktober 2013, ARD.

Zwar wurde dieser Streifen schon vor längerer Zeit gesendet, aber er ging mir heute noch immer eindrücklich, unter die Haut: Alaska (dieser Name wurde nicht zufällig gewählt) ist eine junge, sehr erfolgreiche Frau von maskenhafter Schönheit. Ebenso leer und kahl wie ihre Wohnung fühlt sie sich aber selbst, nachdem ihr der Chef privat (eine Liebesbeziehung) und beruflich gekündigt hat. Als sie sich umbringen will, erscheint ihr eine kindliche Gespensterfigur, die ihr ab jetzt immer häufiger begegnet, sie in Angst und Schrecken versetzt. In einer Panikattacke verschuldet sie einen Autounfall und auf den Röntgenbildern sieht man, dass ihr ganzer Körper verschraubt und vernagelt ist; sie kam nämlich missgestaltet zur Welt und der Vater, ein „begnadeter“ Schönheitschirurg hat ihr in 42 Operationen(!) zu ihrem jetzigen makellosen Aussehen verholfen, jeden Eingriff des Gesichtes mit Gipsmasken dokumentierend. Auch jetzt im Erwachsenenalter sehen sie ihre Tochter als psychisch unfehlbar an. Alaska gelingt es, ihr Gespenst zu demaskieren, es verbirgt sich ihr „alter Ego“ dahinter, jenes verunstaltete Monster, das gelernt hat, seine Schmerzen zu verbeißen, sich dem Schönheitswahn ihrer Eltern und der Umwelt zu fügen, eben zu funktionieren. Dies aber auf Kosten ihrer Psyche. Diese Wahnvorstellungen bringen sie schließlich in die Psychiatrie, sie hat den Bezug zum Leben ihrer Umwelt und ihren Eltern völlig verloren. Geradezu folgerichtig unternimmt sie am Ende, das offen bleibt, einen schweren Suizidversuch.

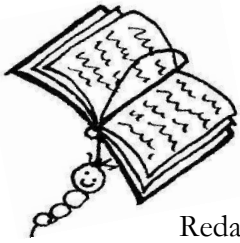
Dieser Film ist mit meisterhafter Kamera gedreht und veranschaulicht im wahrsten Sinne des Wortes, wie Kindheitstraumata sich in einen Verfolgungswahn kleiden können und den Menschen schließlich in den Tod hetzen, der als fremdbestimmt erlebt wird. Dieser Abend hat mich sehr beeindruckt und er weckt vielleicht ein wenig in seiner bildhaften Darstellung Verständnis für ein scheinbar sinnloses psychiatrisches Schicksal.

### Impressum

Redaktionsmitglieder: Susanne Bensinger, Carina Gebele, Heidi Z.,  
Monika Z., Roland Rudnitzky

1. Auflage Juni 2014

150 Exemplare



## Unser Lesetipp

„Das kleine Ich bin Ich“ von Mira Lobe.\*

Etwas ungewöhnlich ist es vielleicht schon, Ihnen hier ein Kinderbuch vorzustellen. Doch Heidi, unser Redaktionsmitglied, verstand es, dafür zu begeistern. Zudem finden wir die Geschichte nicht nur für die Kleinen, sondern auch für Erwachsene sehr wertvoll und noch dazu passend zu unserem Leitthema. Denn muss ein Mensch nicht zu sich selbst stehen und finden, um in Beziehung gehen zu können? Und wie langweilig wäre die Welt, wenn sich alle Menschen gleichen würden.

Und so wirft dieses Buch in Form einer Parabel weitere Fragen auf: Muss ich so sein wie Du? Definiere ich mich über andere? Oder bin ich ein eigenständiges Wesen mit meinem charakteristischen, individuellen Aussehen, Eigenschaften, Gefühlen und Einstellungen? Darf ich nicht einfach nur Ich sein? Die Tierfabel, die hier recht anschaulich, ansprechend und bunt geschildert wird, führt aus der Identitätskrise, die sicherlich jeder von uns schon einmal oder mehrmals durchlaufen hat, in die Erstarkung der Persönlichkeit, die sich nicht messen muss, sondern ihrer ureigenen Daseinsberechtigung hat.

Für jeden, der an sich selbst zweifelt, möge dieses folgende Zitat Selbstsicherheit und Glauben vermitteln: *„Und munter geht das kleine Ich bin Ich auf der bunten Wiese spazieren. Endlich hat es gefunden, was es gesucht hat. Es ist überglücklich und sieht die Welt mit neuen Augen an. Es muss unbedingt zu den anderen Tieren hin. Sie sollen wissen: 'So, jetzt weiß ich wer ich bin! Ich bin Ich!' Und alle Tiere freuten sich mit ihm...“*

Dieses Buch macht Mut, sich selbst als einzigartiges Puzzleteil der menschlichen Gemeinschaft zu fühlen.

Susanne Bensingner

\* **Mira Lobe/Illustration Susi Weigel,  
Mini-Ausgabe 3,70 Euro; Normal-Ausgabe 17,90 Euro,  
erschienen im Junfermannverlag**

## Der Mensch, ein Gesellschaftstier

Neurobiologische und verhaltenstheoretische Erkenntnisse.

Alten Aufzeichnungen folgend, soll Kaiser Friedrich II (1194-1250) im Mittelalter einen schauderhaften Versuch mit Neugeborenen gemacht haben, um über die ursprüngliche Sprache der Menschheit etwas herauszufinden. Dafür soll er Müttern das Neugeborene weggenommen und die Babies in einen Turm gesperrt haben. Sie seien dort ohne jegliche Zuwendung (kein Liebkosen, Streicheln, Schmusen, Sprechen) von Ammen lediglich pflegerisch versorgt (gewaschen, gefüttert) worden. Das Resultat: Alle Babies starben. Der Hirnforschung zugrundeliegend weiß man heute, dass sich das Sprachzentrum nur entwickelt, wenn Menschen miteinander kommunizieren.

### Nichts geht ohne „Bindungshormon“ und „Spiegelneuronen“.

Erforscht hat man auch, dass Oxytocin ein körpereigener Botenstoff ist und geradezu als das „Bindungs- und Beziehungshormon“ schlechthin gilt. Es spielt eine große Rolle in der frühen Mutter-Kind-Bindung und lindert Schmerzen, stimuliert Mut, Neugier, Motivation. Gemeinsame soziale Unternehmungen wie z.B. Singen, Musizieren und Spielen fördern die Oxytocin-Ausschüttung. Herzhaftes Lachen regt außerdem eine starke Ausschüttung der Endorphine, sprich Glückshormone an.

Spiegelneuronen, ein System von Nervenzellen, fördern zudem das Lernen und Kommunizieren und es wird im Gehirn ein wahres Feuerwerk dieser Nervenzellen bei intensiven Begegnungen entfacht. Demzufolge sind Spiegelneuronen darauf spezialisiert, Handlungen, Empfindungen, Gefühle, die man die bei anderen Menschen beobachtet im eigenen Gehirn nachzuahmen bzw. zu beleben. Wir entwickeln uns also am besten in Gesellschaft wie durch Familie, Freunde, Bekannte, Kollegen.

### Jeder Mensch ist einzigartig und gleichzeitig Teil des gesamten Beziehungsgefüges.

Wir lernen ein Leben lang voneinander und miteinander. Körperliche und seelische Krankheiten, viele unangenehme Erfahrungen können die Interaktion mit anderen reduzieren, beenden oder nicht stattfinden lassen.

Manche Menschen müssen es im Erwachsenenalter gar erst lernen, auf andere zuzugehen oder sich mitzuteilen, Anteil zu nehmen, Konflikte auszuhalten und sie zu bewältigen. Das Gehirn und unsere Erfahrungswelt ist formbar, wenn es auch mehr positive Eindrücke braucht, um eine unangenehme Erfahrung wett zu machen als umgekehrt. Es bedarf auch einer zwölfwachen Wiederholung, um eine neue „Spur“ im Gehirn anzulegen.

Um in Kontakt zu gehen und Nähe zuzulassen hilft es sicher, sich als Teil eines Ganzen, sprich des gesamten Beziehungssystems zu sehen. Oder es so zu betrachten wie es Konrad Adenauer nüchtern auszudrücken wusste: „Nehmen Sie die Menschen, wie sie sind, andere gibt's nicht“.

### **Heilend wirken Zuwendung, Wertschätzung, Anerkennung.**

Wissenschaftliche Untersuchungen kamen zu dem Ergebnis, dass Zuwendung, Wertschätzung und Anerkennung wichtig für die menschliche Entwicklung sind und maßgeblich zur Beziehungsherstellung und deren Erhaltung beitragen. Begeisterung, Beachtung, Aufmerksamkeit, Kooperation, Vertrauen machen Lust auf Lernen und sind z.B. in der Schule wie auch zu Hause wirksamer als ein maßregelndes, bestrafendes Vorgehen.

Und um zum Schluss noch mal auf unsere Spiegelneuronen zu kommen, ein weiteres Zitat zum menschlichen Umgang, Verfasser/in unbekannt: „Ein Lächeln kostet nichts, aber gibt viel“.

## **So ist es bei uns**

Die Geschichte einer Beziehung.

**Sommer 1980 auf einer Urlaubsreise in Skandinavien.** Ich, damals 38, war bereits durch Höhen und Tiefen meiner psychiatrischen Erkrankung gegangen. Abgründe hatten sich dabei immer aufgetan, die mich in Angst und Schrecken versetzt hatten. Ich stand auf schwindelerregenden Klippen, die Panik auslotend. Aber so merkwürdig es klingt, aus jeder Krise ging ich gestärkt hervor und es kam mir vor, als wäre ich dadurch ein Stück gereift. Da lernte ich W. kennen. Wir gerieten bei ersten gemeinsamen Spaziergängen bald in Gespräche über Kreativität und das dies ein Lebens-

bäudekomplexe der im Augsburgener Textilviertel liegenden Tagesstätte schloss sich an und unser Ehrenamtlicher Bernd Wagner (vielen Dank!) fuhr uns wieder heim, nicht, ohne eine Einladung zum baldigen Gegenbesuch auszusprechen.

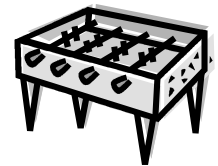
*Susanne Bensinger*



### **Kickerturnier der Tagesstätten**

Auch dieses Mal belegten wir, die „Meringer Tagesstättler“, einen guten mittleren Platz bei insgesamt 14 Mannschaften. Erste und zweite wurde die Kicker-Teams des *Abbe Pierre Zentrum* (Tagesstätte für Alkoholranke, Caritas Augsburg), gefolgt von der *Sozialpsychiatrischen Tagesstätte* (Caritas Augsburg) und dem *Tageszentrum der AWO Augsburg*.

Heiß her ging's im spannenden Endspurt und so mancher Balken im Dachgeschoss wackelte ;-). Vor allem aber war es sportlich und lustig. Alleine schon bei den Mannschaftsnamen wie „Die fürchterlichen Zwei, Die Blondies, Banditos, The long Hairs, Kicker mer (= wir)“ luden zum Schmunzeln ein. Bei Gegrilltem, klasse Salaten und Dips (von unseren Gästen mitgebracht) und süßer Nachspeise klang das diesjährige Turnier in unserem Garten für alle Kickerspieler und anfeuernden Zuschauer gemütlich aus.



### **Unser herzliches vergelt's Gott...**

sagen wir für den großzügigen Geldsegen der Gemeinde Merching und allen Engagierten des „Merchinger Advents 2013“ !!! Das Augenmerk der Spendenvergabe, dieses Jahr durch die „Parteilosen Bürger Mechings“ bestimmt, fiel auf die *Tagesstätte*, das *Bürgernetz Mering* und den Verein *Gegen Noma – Parmed*.

Von der finanziellen Unterstützung können wir für unsere Holzwerkstatt endlich eine langersehnte Bandsäge anschaffen. Danke !!!

# Tagesstätten-Report

## „Psyche im Visier“ trifft auf „Böheim-Boten“

Anfang Februar dieses Jahres hatte uns die Zeitungsgruppe der Augsburger Diakonie-Tagesstätte zu einem gegenseitigen Kennenlernen eingeladen. Mit einigen des Böheim-Boten-Redaktionsteams wie Claudia, Lutz und Sybille Schiller, journalistische Begleiterin und ehrenamtliche Mitarbeiterin, gab es bei Kaffee und Kuchen viel zu besprechen. Z. B. über die Zielsetzung unserer Veröffentlichungen. Die Augsburger berichten gerne was sie im Alltag machen und wie sie ihn erleben, die Meringer sind gesundheits- / versus krankheitsbezogener in ihren Inhalten und schreiben vielfach, wie sie versuchen mit Erkrankungen fertig zu werden. Aber wir fanden auch viele Gemeinsamkeiten, wie sich das mühevoll Kurzhaltensmüssen, oder die Gratwanderung zwischen persönlicher Preisgabe und Leserinteressen sowie über die Redaktionsarbeit als solche (Häufigkeit und Dauer der Treffen, Schreibstile, Hinweise zum Bildmaterial, Fragen des Formats, Fremdbeiträge u.s.w.). Humoristische Texte zur Auflockerung der manchmal schwerverdaulichen Kost haben beide Zeitschriften ebenfalls gemein. Einen Unterschied macht es, dass dem Böheim-Boten eine

erfahrene Journalistin mit Sybille Schiller zur Seite steht, während wir die Psyche im Visier nur mit –allerdings sehr bemühten- Autodidakten gestalten und wir nunmehr auf ein neunjähriges Erscheinen zurück blicken können.

Weder können noch wollen wir eine Wertung abgeben, was wir aber sagen können ist, dass beide Schriften einen guten Einblick in das Leben unserer Tagesstätten und deren Besucher abgeben und laut Einrichtungsleiterin Carina Gebele einen wertvollen Beitrag zur Öffentlichkeitsarbeit leisten. Eine interessante Führung durch die drei sehr nahe beieinander liegenden Ge-



Die Tagesstätte für psychische Gesundheit ist in der Böheimstraße 6 zu finden, daher der Zeitungsname „Böheim-Bote“. Foto: Sybille Schiller

thema von mir sei. Bald hatten wir genügend Vertrauen zueinander gefasst und ich erzählte von der Kehrseite dieser Medaille. W. verstand, wandte sich nicht ab, fragte behutsam nach, ja, ich fühlte mich fast geborgen in seinen „mitfühlenden“ Armen. Nach der Reise, die wir ab da gemeinsam genossen, folgten Telefonate, Briefe. Noch nie war Gütersloh und Kissing so weit von einander entfernt! Wir besuchten uns gegenseitig. So lernte ich seine Gewohnheiten und Einstellungen besser kennen, ließ ihn an meinen Wochenenden teilhaben und was wäre schöner, als gemeinsam erneut in Urlaub zu fahren? Nein, wir waren noch nicht zu alt für die Schmetterlinge im Bauch, verlobten uns nach zwei Jahren, zogen zusammen und heirateten schließlich. Ich inzwischen 41, er 45. Bevölkerungspolitisch blieben wir Blindgänger und haben uns aufgrund meiner Erkrankung zur Kinderlosigkeit entschieden.

### Die Partnerschaft mit einem psychisch Kranken Menschen wirft Probleme auf.

Oberflächlich betrachtet mögen die schlechten, kranken Phasen als Launenhaftigkeit ausgelegt werden, die man mit etwas Zutun unterbinden könnte. Es ist schwer, als Außenstehender diesem ständigen Wechselbad der Gefühle ausgesetzt zu sein. Es müssen deswegen auch manchmal Termine und Pläne verschoben bzw. umgeworfen werden. Der Gesunde ist in einer Führungsrolle, ohne den anderen dabei zu gängeln oder vollständig Entscheidungen abzunehmen. Fingerspitzengefühl ist in solchen Situationen einmal mehr gefragt. Natürlich leidet der Partner mit und kann in der Not des Anderen nur wenig helfen, muss sie aushalten. Mein Mann ist z.B. in großer Sorge, wenn mich Schlaflosigkeit umtreibt und ich aus verstrickten Gedanken nicht heraus komme, ich scheinbar grundlos weine und mich in mein Schneckenhäuschen zurück ziehe. Bei solchen Belastungen ist es nicht verwunderlich, wenn es in der Beziehung immer wieder mal kriselt. Ja, manche Verbindung scheidet aufgrund solcher „psychischen Zusatz-Gewichte“.

### Aber man kann auch daran gemeinsam wachsen:

In unserer Ehe ist der Glaube ein Fundament, der sich von Beginn an als tragfähig erwiesen hat. Freilich handelt es sich dabei um kein Fertighaus, sondern man muss an ihm, z.B. im gemeinsamen Gebet und Besinnung arbeiten. Der lose Kontakt zu einem verständnisvollen Geistlichen ist uns dabei eine Hilfe, die uns unentbehrlich scheint. Außerdem haben wir uns

schon früh auf gemeinsame, sich ergänzende Hobbies besonnen. Wir haben neben individuellen Vorlieben den gleichen kulturellen Geschmack, vertiefen im Gespräch Fernseh-, Radio- und Zeitungsbeiträge, mögen klassische Musik, mein Mann hörend, ich aktiv im Spielen mehrerer Instrumente. Wir lieben Spaziergänge, W. meist mit der Kamera bewaffnet, immer für Naturaufnahmen bereit. Während sie entstehen, versuche ich die Stimmung zu erfühlen, um sie in Worte zu setzen. So haben wir schon Text-Bildbände und mehrere Kalender für Verwandte und Freunde gestaltet. Ja, Freunde sind ganz wichtig, um unsere Zweisamkeit zu stabilisieren. Manchmal möchte man sich einfach mal bei ihnen aussprechen, ihren Rat hören oder gemeinsam mit ihnen etwas unternehmen. Eine Energiequelle sehen wir auch darin, dass jeder seinen Rückzugsbereich hat, seine Pausen (französisch „re-creation“ = Zurückgewinnung eigener schöpferischer Quellen) individuell gestaltet, gern auch den Partner an den Ergebnissen teilhaben lässt. Was bei alledem nicht zu kurz kommen darf, ist der Humor. Wenn ich mich als „Miesmuschel“ bezeichne und mein Mann sich freut, dass ich nicht mehr „deppersiv“ (=depressiv) bin, sondern nur noch „deppert“ (=ein wenig verstimmt), ist die psychische Talsohle schon durchschritten und an weiteren Wortspielen rappeln wir uns wieder hoch.

### **Eine Art Klaviatüre ist die Bewusstmachung all' dieser Bausteine.**

Meist spielen wir auf ihr in Harmonie unsere beiden Stimmen, wobei ich keineswegs immer nur die schwarzen Tasten benütze. So sehe ich trotz der Erschwernis der psychischen Erkrankung eine große Erfüllung in unserer Ehe.

*Susanne Bensinger*

## **Gesellschaftsaspekte**

Eine Betrachtung.

*Von Winfried Rebitzer*

Im neuen Jahrtausend hat sich viel getan, was die Toleranz gegenüber anderen Beziehungsformen wie eine Familie mit Mann, Frau und Kind betrifft. Nicht erst seit dem Coming-Out des Fußballers Hitzlsberger sind schwule Partnerschaften oder lesbische Beziehungen wie die der Ex-Fußballerin Steffi Jones salonfähig geworden. Auch transsexuelle Lebens-

*Gerne sprech' ich ein paar Worte  
von der dankbarlichen Sorte,  
denn es herrscht in diesem Haus,  
ein guter Geist tagein, tagaus!  
Wird das Leben Dir zur Qual,  
wende Dich ans Personal,  
denn dort ist man jederzeit  
aufgeschlossen, hilfsbereit.  
Sitzt man tief mal in der Patsche,  
sind Gedanken nur noch „Matsche“,  
hat man manchmal große Not  
oder sieht vor Ärger rot,  
will man 'mal getröstet sein,  
weiß man weder aus noch ein,  
trägt man seine Sorgen vor,  
findet man ein offnes Ohr,  
helfen sie Dir auf die Beine  
und Du bist nicht mehr alleine  
mit den schweren Kummernissen,  
weil sie Rat und Hilfe wissen.  
Dies muss ich vor allen Dingen,  
hier einmal zur Sprache bringen.  
Obwohl man füllen könnte Bände,  
ist meine Rede jetzt zu Ende.  
DANKE sagen wir dem Haus,  
Leute, gebt dem Team Applaus !*

*Susanne Bensinger*

Anlässlich der Weihnachtsfeier 2013

für das Mitarbeiterteam und die Tagesstätten-Mitbesucher

„Da ich beruflich keine Gelegenheit hatte, z. B. in einem Kollegen einen netten Partner zu finden und nie ausging, kam ich im Alter von 27 Jahren auf die Idee, eine Anzeige unter der Rubrik „Heiraten“ aufzugeben. Ich lernte so meinen ersten „Typen“ kennen. Nach nur zweieinhalb Monaten trennte er sich von mir und ich brauchte ein Jahr, um mich zu erholen. Bei der zweiten Annonce lernte ich einen augenscheinlich netten Mann kennen, nach viereinhalb Monaten machte er mit mir Schluss und das zweite „Trauerjahr“ stand an. Ein anderes Mal ließ ich mich von Besitz und Geld blenden. Diesmal trennte ich mich wegen seiner blöden Bemerkungen nach nur zwei Wochen. Darauf gab ich wieder eine Annonce auf, die ich mir hätte sparen können, weil ich auf die unzähligen Zuschriften erst gar nicht mehr antworten wollte. Stattdessen nahm ich den letzten Mann wieder zurück. Wir wollten eine Familie gründen und anfangs funktionierte es auch prima. Doch als wir zusammen zogen, flogen nur die Fetzen und ich kehrte nach einem dreiviertel Jahr zu meiner Mutter zurück. Von einem Tag auf den anderen war alles weg: der Mann, das Kind, die eigene Wohnung und Arbeitsstelle. Ich bekam schwere Depressionen und wäre am liebsten gestorben. Vier Wochen später wurde ich ins Bezirkskrankenhaus eingeliefert. Da ich die Perspektive bei meiner Mutter und meinem Bruder zu leben, nicht aushielt, wurde es ein achtmonatiger stationärer Aufenthalt mit Rückfällen. Ich fand dann zum Glück doch eine eigene Wohnung und lernte nun einen ehemaligen Mitschüler näher kennen. Einfach so, ohne Kontaktanzeige. Seine Mutter war leider die Katastrophe, was mir gesundheitlich wahnsinnig zusetzte. Das „Theater“ ging eineinhalb Jahre so. Mal waren wir ein Paar, mal trennten wir uns, so lange, bis ich nicht mehr konnte.

Viele Chaoten über Inserate sollte ich noch kennenlernen und irgendwann hörte ich auf, die Bekannftschaftsanzeigen und Treffen zu zählen. Als Frau bekommt man bekanntlich wesentlich mehr Zuschriften als ein männlicher Suchender. Aber an „Kandidat 5“ erinnere ich mich trotzdem gut. Er war für mich der Traummann, allerdings nur mit Betonung auf Traum. Er vermittelte mir schnell sein Anliegen: Sex. Er wollte keine feste Bindung eingehen und für die ewige Geliebte war ich mir dann doch zu schade.

Im Laufe der Jahre war ich zwischendurch ganz schön verzweifelt und fragte mich, wieso es immer so enden muss und haderte nicht nur einmal mit dem „ewigen“ Single-Leben. Doch seit Weihnachten (schon längst nicht mehr daran geglaubt) bin ich mit einem Mann zusammen, der zu mir passt. Wir verstehen uns recht gut und das bleibt auch hoffentlich so.“

*Jasmin, Jahrgang 1968*

entwürfe wie die der Drag-Queen Olivia Jones oder Intersexuelle (nicht eindeutig einem Geschlecht zuzuordnen) werden in der Gesellschaft immer mehr anerkannt. Diese gesellschaftlichen Veränderungen greifen auch im sonst so pruden und christlichen Amerika, wo selbst in der Armee schwule Soldaten toleriert werden. Allerdings ist ein Rückschritt in vergangene Zeiten in Russland zu beobachten, wo ein Gesetz bestimmt, dass nicht einmal über Homosexualität gesprochen werden darf.

Im Zuge der Emanzipation und der vermehrten Erwerbstätigkeit von Müttern entstehen auch immer mehr Patch-Work-Familien mit Kindern von verschiedenen Elternteilen. Die größte Gruppe dürften aber dennoch die Singles ausmachen, die in Großstädten wie München oder Berlin weit verbreitet sind. Das kommt einerseits daher, dass es die klassische Paarbeziehung von der Heirat bis zum Tod, wie sie noch im vergangenen Jahrhundert gelebt wurde, so kaum mehr gibt. Andererseits boomen in unserer schnelllebigen Gesellschaft Bekannftschaftsanzeigen oder Internetpartnerbörsen, um den passenden Mann oder die passende Frau "von der Stange" zu ergattern. Allzu oft werden die Erwartungen enttäuscht, da jede(r) in einem guten Licht dastehen will und Eigenschaften in den Profilen angegeben werden, die nicht der Realität entsprechen. Mit zunehmender Mobilität sucht man sich für die jeweilige Lebenssituation einen Lebensabschnittsgefährten(in), der (die) zum Beispiel beim Jobwechsel in eine andere Stadt ausgetauscht wird. Dementsprechend kann auch die familiäre Situation zwischen erwachsenem Kind und Eltern oder Großeltern komplizierter werden, da es die unter einem Dach lebende Großfamilie auch nicht mehr gibt. Um sich stabile Bindungen zu schaffen, werden also Freunde immer wichtiger: Sie unterliegen -zwar wie alles auch- einem Wandel, aber wirklich gute Freundschaften sollten sich über mehrere Jahrzehnte erstrecken.

Wenn in der Partnersuche ein Handicap wie Arbeitslosigkeit oder eine Behinderung vorkommen, kann man die "harten" Faktoren nicht in dem Maße bieten wie Mitbewerber. Hier könnte man aber durch größere Sensibilität oder Charaktervorteile beim anderen Geschlecht punkten. Aber es ist aus meiner Sicht nicht zielführend, sich krampfhaft einen Partner/eine Partnerin zu wünschen. Vielmehr sollte man seinen eigenen Weg selbstbewusst gehen und vielleicht kommt ja einmal der passende Weggefährte.

## Beziehung per Mausclick ?

„World of Warcraft“, „Counter Strike“, „Call of Duty“ sind Computerspiele, die Millionen Menschen weltweit spielen. Wenn sich das Leben, die Gedanken und der gesamte Alltag nur noch um „künstliche Welten“ drehen, spricht man von Sucht. David, ein 23-Jähriger ehemaliger Tagesstätten-Besucher erzählt, wie er der Internetspielsucht entkam.

Seit mehr als acht Jahren spiele ich ein sogenanntes Online-Rollenspiel. Das Ziel in diesem komplexen PC-Spiel ist sehr weitläufig. Z. B. der Drang, immer mehr Gold oder andere virtuelle Güter anzuhäufen. Der Grund, warum diese Art von Spielen in den meisten Fällen zu einer extremen Sucht führen kann, liegt auf der Hand. Zum Einen ist es der Reiz einer fantastischen Phantasiewelt, in der alles sehr stimmig ist. Zum Anderen ist man mit vielen anderen Spielern weltweit verbunden, teilt das Hobby mit ihnen und muss immer am Ball bleiben. Für mich zur Sucht wurde das sich Messen mit anderen Spielern, also zu zeigen, dass man besser ist als die anderen. Dazu tritt man in sogenannten Arenen gegeneinander an. Derjenige mit dem meisten Geschick gewinnt schließlich. Auch die „Sammlersucht“ nach immer neuer Ausrüstung der Avatare (grafische Stellvertreter oder künstliche Personen) macht unheimlich Spaß, weil man dadurch in bis zu 25 Spieler großen Gruppen durch die Spielwelt tigert und mit speziellen Taktiken die genannten Bosse (schwere, sehr gute Gegner im Spiel) bezwingen muss. Dabei hat jeder seinen auf seine Klasse zugeschnittenen Part, also eine Taktik-Vorgabe. Man muss sich viel untereinander absprechen. Dafür nutzt man Echtzeitkommunikationen wie Skype (kostenlose Internetanrufe) oder Teamspeak (Sprachkonferenz mit Headset / Software,) womit man sich mit den anderen Spielern austauscht und bespricht. Wie Sie sehen, ist es eine sehr komplexe und dadurch auch zeitaufwendige Sache, die man, will man zu den Besten zählen, unter 4-8 Stunden an den meisten Tagen nicht bewältigen kann.

Um von dieser Internet-Spiele-Sucht wegzukommen habe ich sehr viel ausprobiert. Sei es das Reduzieren meiner Spielzeit (meist habe ich 8 Stunden am Tag gespielt) auf zwei Stunden oder der Versuch, soziale Kontakte live zu pflegen. Letztendlich habe ich es geschafft, dass diese

Spiele nicht mehr meine Gedankenwelt, sprich auch mein soziales Hauptumfeld darstellen, oder das jetzige beeinflusst. Ich hoffe, ich habe Ihnen mit diesem Beitrag etwas von meinen Erfahrungen in dieser, wenn man es so nennen mag, „zweiten Welt“ veranschaulichen können.

## Aus dem Nähkästchen geplaudert

... weiteres über das Partnerschafts- und Beziehungserleben in Interviewauszügen.



„Ich war schon mehrere Jahre verheiratet als mich unerklärlicherweise Ängste überfielen. Die beeinträchtigten mich in meinem Alltag bald so sehr, dass ich 1995 nach Günzburg in die psychiatrische Klinik musste. Dort bekam ich so starke Medikamente, dass ich anfangs wirr zu reden. Während mich in diesen Monaten meine Eltern sehr oft besuchten, kam mein Mann nur selten und noch seltener brachte er meine 9-jährige Tochter mit, nach der ich mich so sehr sehnte. Dies führte zu einem Entfremdungsprozess, unsere Ehe hielt diese Krise nicht aus. Mein Mann konnte mit meiner Erkrankung nicht fertig werden. Die Ehe wurde geschieden.

Seit zehn Jahren habe ich einen neuen Lebenspartner. Zu dieser Zeit begann bei mir eine fortschreitende körperliche Erkrankung, die mich/ uns zu mancherlei Einschränkungen zwingt. Manfred kennt mich nicht anders. Auch unsere Verbindung geht durch Höhen und Tiefen, aber wir hoffen sehr, dass sie sich als möglichst lange tragfähig erweist und sind zufrieden mit dem wie es ist.“

*Maria, Jahrgang 1961*

„Gern würde ich eine Familie gründen oder zumindest in einer Partnerschaft leben. Aber als Frührentner (seit fünf Jahren) ist es nicht einfach, eine Frau zu finden, die einen manisch-depressiven Übergewichtigen mit wenig Einkommen akzeptiert.

Deshalb konzentriert sich mein „Beziehungserleben“ auf meine Sippe, einen alten Nachbarn, für den ich einkaufe und einen kleinen, aber feinen Bekanntenkreis.

Von Facebook, hohlen Twitter-Statements und Partnerschafts-/Kontaktagenturen (= „Geld-aus-der-Tasche-Zieher“) halte ich rein gar nichts.“

*Johannes, 1975*