

# LABYRINTH

Seite 4-9

**Interview mit den  
Psychiatern Frau Jerkel  
und Herr Haas**

Seite 16-19:

**Schwerpunkt Ge-  
waltschutz**

Seite 38-40:

**Frankreich**

Gesponsert vom  
FSN Freundes-  
kreis Sozialpsych-  
iatrie Niederberg



Gesponsert vom  
FSN Freundeskreis  
Sozialpsychiatrie  
Niederberg

## INHALT

### INTERVIEW

Seite 4-9

### GESCHICHTEN

Seite 10-13; Seite 20 - 26

### MEINUNG

Seite 27 - 33

### KULTUR

Seite 14-15; Seite 36 - 37

### RATGEBER

Seite 34 - 35

### BERICHT

Seite 16-19; Seite 38-40; Seite 43

### HOBBY

Seite 41 - 42

### STECKBRIEFE

Seite 44 + 45

### LESERECKE

Seite 46

### ABSCHIED

Seite 38-40

## Liebe Leserschaft,

**"Die Würde des Menschen ist unantastbar. (...)"**  
(Grundgesetz BRD, Artikel 1)



Gewaltschutz ist eines der Schwerpunktthemen dieser und der nächsten Ausgabe, denn die SGN nimmt dieses Thema sehr ernst und die Mediengruppe war mit am neuen Gewaltschutzkonzept beteiligt.

Beim Wort "Gewalt" denken die meisten Menschen erst mal an körperliche Gewalt. Aber es gibt vielfältige Arten von Aggression (wie Sprache, Drohgebärden und Einschüchterungen). In dieser Ausgabe unternehmen wir einen Definitionsversuch und schlagen den Bogen zum Ukraine-Krieg, sowie persönlichen Erfahrungen. Im nächsten Heft gibt es Hintergründe zum Weißen Ring und einen Blick auf den Wandel des Gewaltverständnisses. Im September ist eine große Ausstellung zum Thema Gewaltschutz geplant.

Des Weiteren spielt Kultur, die Spaß macht, die Hauptrolle in unserem Heft, in Form von Lyrik, Gedichten, Filmtipps etc. Natürlich darf ein Interview auch nicht fehlen: Frau Jerkel und Herr Haas, die beiden Psychiater:innen von der Institutsambulanz, standen uns Rede und Antwort.

Zu beklagen hat die Labyrinth den Tod zweier ihrer Autorinnen. Wir würdigen sie im Heft unter dem Punkt „Abschied“.

Was lange währt, wird endlich gut – Euer Warten auf die neue Ausgabe hat sich mit Sicherheit gelohnt...

Die Labyrinth-Redaktion

### Impressum:

Labyrinth ist die Zeitschrift von KlientInnen der SGN. Für die Artikel ist der jeweilige Autor verantwortlich.

Beiträge und Leserbriefe sind jederzeit willkommen unter der Redaktionsanschrift:

SGN, z.Hd. Herrn Dörk, Nordstr. 29, 42551 Velbert, Tel.: 02051 80232-51

Email: [labyrinth.sgn@outlook.de](mailto:labyrinth.sgn@outlook.de)

[www.sgn-niederberg.de](http://www.sgn-niederberg.de)

© Labyrinth-Redaktion der SGN

## Interview mit Herrn Haas und Frau Jerkel



Die beiden Psychiater:innen Frau Jerkel und Herr Haas aus der Institutsambulanz des Helios-Klinikums in Velbert im Interview

**Heute ist Freitag, der 13. – ist jemand von Ihnen abergläubisch?**

Nein.

**Frau Jerkel, Sie waren zuvor Ärztin auf der Station 51 und sind nach dem Ausscheiden von Dr. Leisse in die Institutsambulanz gewechselt. Wie kam es dazu?**

Ich habe mir damals eine Veränderung von der Stationsarbeit gewünscht und als das Angebot eines Wechsels an mich herangetragen wurde, da ich zu diesem Zeitpunkt schon recht lange auf Station gewesen war, habe ich gesagt: „Ja, gerne!“

**Wie unterscheidet sich die Arbeit in der Institutsambulanz von der Arbeit auf Station?**

Frau Jerkel: Hier ist es deutlich strukturierter. Man hat einen Termin nach dem anderen. Ein weite-

rer wesentlicher Unterschied ist, dass sich die Patient:innen auf Station im Regelfall in einem akuterem gesundheitlichen Zustand befinden, als jene hier in der Institutsambulanz, denen es normalerweise deutlich besser geht. Es handelt sich hier um eine Arbeit, die sich schon sehr stark von der auf Station unterscheidet.

Herr Haas: Der wichtigste Unterschied ist aus meiner Sicht, dass man die Patient:innen in der Institutsambulanz über einen erheblich längeren Zeitraum begleitet, über Jahre oder sogar Jahrzehnte. Dabei konzentriert man sich nicht nur auf die akuten Problematiken, wie es bei der Stationsarbeit doch meistens der Fall ist, sondern auf darüberhinausgehende Anliegen der Patient:innen. Man hat in den Einzelgesprächen wesentlich mehr Zeit, um auf Probleme der Behandlung, Nebenwirkungen der Medikamente u. ä. einzugehen.

**Ist es aus Ihrer Sicht wichtig, dass in der Institutsambulanz Psychiater:innen beiderlei Geschlechts arbeiten?**

Herr Haas: Es ist nicht zwingend erforderlich. Aus meiner Sicht ist es in Einzelfällen schon so, dass



Bild: Jennifer Bergmann

Patient:innen ein Geschlecht bevorzugen, das ist aber eher selten. Es ist günstiger, aber keine Voraussetzung.

Frau Jerkel: Früher war die Institutsambulanz mit zwei Männern besetzt, was auch gut funktioniert hat. Ich denke, es gibt vor allem einzelne Patientinnen, die eine Ärztin bevorzugen. Daher ist es ganz praktisch, dass ich als Frau hier bin.

**Wie kamen Sie zum Bereich der Psychiatrie und was fasziniert Sie besonders daran?**

Frau Jerkel: Also ich bin per Zufall in der Psychiatrie gelandet,

vorher habe ich in der Neurologie gearbeitet. Wenn man einen Facharztabschluss in der Neurologie anstrebt, muss man auch ein Jahr in der Psychiatrie absolvieren. Ich habe dort angefangen mit dem Ziel, ein Jahr dort zu verbringen, um danach als Neurologin zu arbeiten. Da es mir hier sehr gut gefiel, bin ich geblieben. Ich finde sehr gut, dass man hier mehr Zeit für die Patient:innen hat, als in anderen Fachabteilungen. Außerdem erhält man Einblicke nicht nur in die Erkrankung, sondern auch in das Leben der Patient:innen sowie in das Drumherum, was ich ganz interessant finde. Dazu kommen körperliche Probleme, die auch mitbehandelt werden.

Herr Haas: Mein Interesse für die Psychiatrie ist schon sehr früh geweckt worden. Ich habe zunächst eine Ausbildung zum Krankenpfleger absolviert. Währenddessen hatte ich auch schon einen guten Draht zu Patient:innen, die psychische Probleme hatten. Ich habe mich schon in dieser Zeit dazu entschlossen, weitergehend ein Studium aufzunehmen. Im habe dann noch fest ein Jahr als Krankenpfleger gearbeitet. Im Laufe des gesamten Studiums war für mich klar, dass ich meine Facharztausbildung in der Psychiatrie absolvieren möchte.

**Haben sich die Fallzahlen während**

### **der Coronapandemie erhöht?**

Herr Haas: Ja, das haben sie. Ich sehe aber absolut keinen Zusammenhang mit der Coronakrise.

Frau Jerkel: Im stationären Bereich waren es sogar eher weniger Patient:innen, weil viele Angst vor der Coronasituation hatten und die Klinik eher gemieden haben, aufgrund der Tatsache, dass hier viele Patient:innen auf engem Raum unterbracht sind und es immer wieder Covid-19-Ausbrüche gegeben hat. Allerdings ist mein Eindruck, dass die Patient:innen, die wir haben, oft unter Auswirkungen der Coronasituation leiden. Ob psychische Probleme durch die Coronasituation generell zugenommen haben, vermag ich nicht zu beurteilen. Allerdings habe ich von Kollegen aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie erfahren, dass es eine massive Zunahme bei den Unter-Achtzehnjährigen gegeben hat.

### **Woran liegt es Ihrer Meinung nach, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen stigmatisiert werden, früher noch mehr als heute?**

Herr Haas: Das hat sicherlich viele verschiedene Ursachen. Ein großer Faktor dabei ist Angst und Unsicherheit vor dieser Art von Erkran-

kungen, wie mir in Gesprächen mit Kollegen, beispielsweise aus der Inneren Medizin oder Chirurgie, deutlich geworden ist. Einer sagte mal zu mir: „Was du da machst, das könnt' ich nicht.“ Wenn man das dann mal hinterfragt, kommen diese Menschen ins Nachdenken. Eine weitere Ursache ist Unwissen. Es gibt sehr viele depressive Patient:innen, welche die Rückmeldung geben, dass in ihrem Umfeld geäußert wird: „Mensch, jetzt streng dich mal ein bisschen an, tritt dir mal in den Hintern, dann wird das schon wieder!“ Bei schweren Depressionen ist es aber definitiv keine Frage des Anstrebens oder des Wollens, sondern diese Patient:innen können viele Dinge einfach nicht. Dafür fehlt in der Öffentlichkeit immer noch das Bewusstsein. Ich gebe Ihnen aber Recht: Es hat sich schon einiges verbessert, auch dadurch, dass immer mehr Prominente ihre psychischen Erkrankungen öffentlich preisgeben. Ich glaube, dass ganz langsam ein Umdenken stattfindet. Was mir allerdings noch ein wenig zu denken gibt, ist, dass wir hier in der Psychiatrie den Menschen vermitteln: Gebt auf euch acht, schont euch, wenn es erforderlich ist! Schaut auf eure Grenzen, nehmt eure Bedürfnisse wahr. Und dennoch wird teilweise in der

Psychiatrie - und in anderen Fachbereichen der Medizin noch viel mehr - bei Mitarbeitern in keiner Weise darauf Rücksicht genommen. Es bereitet mir Sorge, dass diejenigen, die es am Besten wissen müssten, oft nicht danach handeln.

Fr. Jerkel: Ich glaube, dass viele Menschen schlichtweg keine Ahnung davon haben, was psychische Erkrankungen ausmacht und speziell bei älteren Menschen auch viele Vorbehalte existieren. „Du musst doch nicht auf die 5!“ oder so etwas hört man dann oft hier. Psychisch Kranke werden als „verrückt“ betrachtet, was ja nicht der Fall ist. Es steckt einfach in den Köpfen älterer Menschen drin und ist schwer zu ändern.

### **Wie ist die Herangehensweise, wenn Patient:innen neu medikamentös eingestellt werden? Steigert man langsam oder wird von Beginn an eine hohe Dosis verabreicht?**

Herr Haas: Das ist abhängig vom Krankheitsbild. Bei akuten Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis ist es oft zwingend erforderlich, anfangs eine relativ hohe Dosis zu geben. Gott sei Dank findet in diesem Punkt heutzutage ein Umdenken statt, dass man nicht mehr

einfach nur hohe Dosen gibt und sich für alles Andere nicht interessiert. Man sollte in jedem Fall immer so wenig wie möglich geben, was bei der akuten Schizophrenie leider trotzdem noch eine relativ hohe Dosis ist. Bei den Antidepressiva ist es fast immer der Fall, dass man es einschleicht. Das ist deshalb wichtig, weil dann Nebenwirkungen seltener und in geringerem Ausmaß eintreten. Es gibt inzwischen Studien, die belegen, dass, wenn sich jemand zum ersten Mal mit einer Schizophrenie in Behandlung begibt und man denjenigen möglichst milde behandelt, dass dann die Chance auch viel größer ist, dass derjenige auch dabei bleibt, und die Medikamente lange genug einnimmt. Dadurch verringert man die Rückfallgefahr und erhöht die Heilungschance. Das alte Vorgehen, möglichst viel von einem klassischen Neuroleptikum inklusive sedierenden Medikamenten zu verabreichen, sodass der Kranke sich kaum noch rühren konnte, verschwindet glücklicherweise immer mehr aus den Köpfen.

**Haben Sie in der Institutsambulanz auch Patient:innen von außerhalb oder waren die Meisten vorher stationär auf der 5?**

Frau Jerkel: Nein, wir haben auch einige Patient:innen, die von außerhalb kommen, die hier noch nie stationär waren. Es sind sicherlich sehr viele, die schon mal (bei uns, d. R.) auf Station waren, weil Institutsambulanz bedeutet, dass wir eigentlich nur schwerer kranke Patient:innen behandeln. Dafür gibt es bestimmte Voraussetzungen und genaue Vorgaben von den Krankenkassen. Beispielsweise sind Menschen mit leichten Depressionen etwas für den niedergelassenen Psychiater und nichts für uns hier. Dementsprechend sehen wir viele Patient:innen, die schon einmal stationär waren oder wir sehen die Menschen als Erstes und schicken diese dann in eine stationäre Behandlung. Ich habe aber auch eine ganze Reihe von Patient:innen, die das letzte Mal vielleicht vor zwanzig Jahren in stationärer Behandlung waren. Unser Vorteil ist im Vergleich zu niedergelassenen Psychiatern, dass wir mehr Zeit für die Patient:innen haben.

Herr Haas: Es ist vielleicht etwas im Wandel begriffen, dass wir früher nur Patient:innen behandelt haben, die vorher bei uns in der Klinik stationär waren. Inzwischen wächst der Anteil derjenigen, die mögli-

cherweise auch mal in einer anderen Klinik behandelt wurden. Die Kriterien müssen dabei natürlich erfüllt sein, weil in der Institutsambulanz nur bestimmte Krankheitsbilder behandelt werden dürfen. Es ist aber nicht vorgeschrieben, dass der- oder diejenige vorher bei uns in der Klinik behandelt wurde, genau so wenig, dass der- oder diejenige im Einzugsgebiet wohnen muss.

### **Wie schalten Sie vom Psychiatrie-Alltag ab?**

Herr Haas: Ich versuche, nicht allzu viel nach Hause mitzunehmen. Ich habe das Glück, dass meine Partnerin auch in einer anderen Klinik (Tagesklinik in Wuppertal) arbeitet, das heißt, dass wir uns gut austauschen können. Ansonsten spielt Sport eine relativ große Rolle in meinem Leben: früher habe ich Langstreckenlauf auf einer gewissen Leistungsebene betrieben. Heutzutage laufe ich auch noch ein bisschen und praktiziere Krafttraining. Außerdem habe ich zwei Kater, die auch sehr beruhigend wirken.

Frau Jerkel: Man muss versuchen, viele Dinge in der Klinik zu lassen. Ich versuche auf der Autofahrt zur Arbeit oder nach der Arbeit nochmal Dinge im Kopf durchzugehen, und sie daraufhin auszuschalten und

zu Hause gar nicht viel darüber zu sprechen. Ich habe einen Partner, der mit Psychiatrie oder Medizin überhaupt nichts am Hut hat. Ich versuche, es erst gar nicht Thema werden zu lassen. Es gelingt mir ganz gut. Es ist ein Lernprozess, die Dinge professionell zu sehen und auch zu akzeptieren, dass man manche Dinge nicht ändern kann. Besonders anfangs fand ich es sehr schwierig und manchmal auch noch heute, wenn Patient:innen zu mir kommen und man denkt, man könnte ihm/ihr helfen, wenn er/sie sich denn helfen lassen würde oder die soziale Situation sehr gruselig ist, man helfen würde, es aber einfach nicht kann. Ich sage mir dann: Ok, ich kann nur in meinem Rahmen als Arzt Unterstützung anbieten, aber mehr ist einfach nicht möglich. Das finde ich manchmal sehr schwierig. Man kennt ja auch viele Patient:innen über einen langen Zeitraum und nimmt natürlich auch ein bisschen im Kopf mit nach Hause. Das gehört leider dazu. Es gelingt aber ganz gut, wenn man in seiner Freizeit etwas ganz anderes macht..

**Frau Jerkel und Herr Haas, wir danken Ihnen für das Gespräch.**

*Das Interview führten Volker Schmidt und Matthias Schomann.*

## Jubel-Trubel-Heiterkeit auf gigantischen Kreuzfahrt- RAUM-Schiffen

### *Philosophische Science-Fiction*

Vielleicht irgendwann in ferner Zukunft...

Unzählige Roboter verschiedenster Art bedienen und versorgen die Menschen! Menschen müssen also nicht mehr arbeiten - sie können es aber - bei Interesse. Raumschiffbau dominiert das Weltgeschehen und ganze Heerscharen von Menschen und Robotern arbeiten hier Hand in Hand.

Leben heißt auch Wandel und so haben wir mittlerweile 3 Menschentypen:

#### 1) "Bio-Sterbliche"

Sie sind die Gattung Mensch, die im Durchschnitt nur 100 Jahre alt wird und dies akzeptiert, weil sie an ein Weiterleben im Jenseits glaubt. Die kurzlebigen Bio-Sterblichen schaffen nur DIREKTflüge zu Planeten und Monden:

\* Die Alten unter ihnen kommen nur bis vor die kosmische Hausstür, wie zu Mond, Mars oder Venus.

\* Mittelalte Bio-Sterbliche bis Jupiter + Saturn.

\* Junge auch zu den sehr fernen

Uranus + Neptun.

#### 2) "Bio-Ewige"

Wie der Name schon suggeriert, können diese zumindest POTENTIELL ewig leben.

Das Hauptargument gegen extrem langes (Über-)Leben: „Mir wird ja bei 100 Jahren Erdenleben schon langweilig!“, verfährt bei dieser Gruppe nicht mehr. Denn Bio- (und Cyborg-)Ewige haben sich schon seit Langem nur dem Kosmos zugewandt. Der ist so unerschöpflich an Neuigkeiten, Sensationen und tief beeindruckenden Phänomenen, dass es bei seiner Erkundung NIE langweilig wird! Mit vielen gigantischen Kreuzfahrt-RAUMschiffen durchkämmen sie das Sonnensystem nach Sensationen. Jubel, Trubel, Heiterkeit erfüllen die zahlreichen Raumschiffdecks. Der Reihe nach werden sämtliche Planeten außer Venus und Merkur - wie auch deren Topmonde - angesteuert: Mars - Asteroidengürtel - Jupiter - Saturn - Uranus - Neptun. Was kostet die Welt? Bio-Ewige verfügen eben über ausreichend potentielle Lebenszeit, um Jahrhunderte im

All herumzufliegen!

Dass die Konvois gigantischer Vergnügungs-Raumschiffe von entsprechend vielen Versorgungs-Einheiten umgeben sind, versteht sich von selbst.

Mit ihren biologischen Körpern sind Bio-Ewige natürlich auch diversen Lust-Gewohnheiten zugetan, wie ihre konventionellen Brüder und Schwestern, die Bio-Sterblichen. Nur müssen Bio-Ewige ihr bedeutend wertvolleres Leben gut schützen, denn vor Mord und Totschlag sind auch sie nicht gefeit! Sie können eben „nur“ POTENTIELL ewig leben. So sind Robo-Bodyguards ihre ständigen Begleiter.

Auch wenn sie naturgemäß nicht an ein Jenseits glauben, so ist vielen zumindest eine Schöpfung ohne Schöpfer suspekt, seltsam oder unverständlich. Kreuzfahrt-RAUMschiffe werden so auch von euphorisierten Gläubigen genutzt, die vor gewaltigen, überaus faszinierenden Planeten / Monde-Erscheinungen begeistert singen. Lieder wie „Großer Gott, wir loben dich“ ertönen dann aus aber-tausenden Kehlen.

Religiösen wie NEO-Wiedertäufern ist eben klar: Die Schöpfung, das ist beileibe nicht nur die Erde! Also auf ins Weltall, um dort den Initiator allen Seins zu feiern!

Gerade auf den Decks der NEO-Wie-

dertäufer ist sozusagen die Hölle los. Nicht gerade ein Kind von Traurigkeit, sind auf Terra Massenparties in ihren Kirchen bereits üblich. Und hier im All tanzen jetzt tausende Männer und Frauen voller Ekstase zu ihrem Lieblingssong "Gloria", das von wuchtigen Gongschlägen begleitet wird.

#### 3) "Cyborg-Ewige"

Die äußerst robusten Cyborg-Ewigen machen ihr eigenes Ding. Die Gelüste und die meisten Freizeit-Aktionen der Bio-Menschentypen sind ihnen fremd. Sex - lecker essen und trinken - tanzen - singen (und dergleichen viel mehr) scheitern ohnehin an ihren Kunstkörpern oder wird schwierig. Vielen ist es auch schlicht zu trivial. Cyborg-Ewige sind vorrangig wissenschaftlich orientiert.

Der Riesenaufwand, biologische Körper lebensfähig und funktions-tüchtig zu (er)halten, führt bei langen Flugreisen und vielen Passagieren auch zu extrem großem Platzbedarf im Raumschiff. Cyborg-Ewige brauchen den nicht. Ihre Raumschiffe sind daher kleiner und schneller. Sie können nicht nur aus dem Raumschiff heraus beobachten, sondern Felsplaneten und Monde zumeist auch betreten.

Harry Schloßmacher

## Amandas neue Freundin - Teil 3

Als sie den Schrank öffnet, um sich ein Schulkleid herauszuholen, sieht sie eine kleine, süße Fledermaus mit einer roten Strähne, genau wie bei Cindy. „Ruh´ gut. Bis heute Abend“ flüstert sie. Nimmt ihr Schulkleid und zieht es an. Packt ihre Schulsachen und ihr Essensgeld.

Da bemerkt sie, dass schöne Blumen in einer altmodischen Vase auf ihrem Schreibtisch stehen. Eine Blume legt sie in ihr Tagebuch. „Das wird mir Glück bringen“, denkt sie dabei.

Auf dem Weg zur Schule lauert ihr keiner mehr auf. Nur die Eltern der verschwundenen Kinder stehen voller Verzweiflung da, sprechen jeden an und verteilen Zettel mit der genauen Beschreibung ihrer Kinder. Amanda geht weiter. Auch in der Schule ist es ruhig. Und nach der Schule dämmt es schon und die ersten Schneeflocken fallen sanft vom Himmel. Amanda freut sich, da sie weiß, dass morgen schneefrei ist. An den Straßenlaternen und an jeder Ecke hängen Vermisstenanzeigen, die Amanda jedoch kaum

beachtet. Sie hat es sehr eilig nach Hause zu kommen, da sie hofft, dass Cindy auf sie wartet. Kaum zuhause angekommen, rennt sie zu ihrem Schrank und öffnet die Schranktür. Wo keine süße, kleine Fledermaus hängt...

Sie geht zum Telefon und drückt den Anrufbeantworter (wo eine Nachricht blinkt): „Hallo mein Schatz, ich bin eingeschneit. Weiß nicht, wann ich kommen kann, Kuss, Mama.“

„Ja, leider war Cindy nur ein schöner Traum“, flüstert sie traurig. „Wer war nur ein schöner Traum?“ ertönte es plötzlich hinter ihr. „Cindy, wo warst du??“ „War auswärts essen und habe einen kleinen Spaziergang gemacht.“ „Schön, dass du da bist. Gehen wir zur Höhle und zum Teich??“ fragt Amanda. „Von mir aus gerne. Aber macht deine Mutter sich keine Sorgen?“ „Nein, sie ist im Krankenhaus eingeschneit und kann nicht weg. Es kommen eine Menge Patienten mit Unterkühlungen und eingefrorenen Körperteilen und sie

kann deswegen nicht nach Hause kommen. Ich rufe morgen bei ihr in der Arbeit an.“ „Ok! Auf los geht´s los. Kletter´ auf meinen Rücken und wir können los. Ich zeige dir den Teich bei Nacht. Und wenn die Schule morgen noch bei Schnee geschlossen ist, übernachtst du einfach solange bei mir in der Höhle. Das wird bestimmt sehr lustig.“ „Ja, sehr gerne.“

„Heute auf dem Weg zur Schule und in der Pause hatte ich zum ersten Mal meine Ruhe.“ Sie holt tief Luft. „Da mir keine Schläger aufgelauert haben. Meine Lehrerin hat uns gefragt, ob wir etwas über den Verbleib wissen. Wir haben alle verneint. Da hat uns die Lehrerin gebeten, wenn wir was erfahren, das einem Erwachsenen zu sagen. Ich frage mich, was mit den Schlägern passiert ist. Und das ganze Geld, das sie mir abgenommen haben und ein Brief mit einer Entschuldigung lag im Briefkasten. Hast du damit zu tun?“

„Sag ich nicht! Komm, klettern wir den kleinen Berg hoch und ich zeige dir meine geheime, wunderschöne Blumenwiese. Es gibt

dort Pflanzen und Tiere, die es nirgends sonst gibt.

Dann, als Cindy losfliegt: „Wie sehen die Tiere und Pflanzen aus? Ist es sehr weit weg? Sag es mir bitte. Ich freue mich so. Endlich habe ich meine Ruhe in der Schule. Ich habe dich kennengelernt und wir fliegen zu ´ner Zauberwiese. Das Leben ist wunderschön.“ Den letzten Satz sagt sie hastig und voller Vorfreude.

**Fortsetzung folgt**

J.H.H.



## Moving Shadows - Das besondere Theater

Am 02.10.21 traf sich die Theatergruppe der Tagesstruktur, um sich „Moving Shadows“ anzusehen. Wie immer begann unser Abend mit einem gemeinsamen Zusammensein. Dieses Mal fanden wir uns im Aufenthaltsraum in der Bayernstraße ein, Frau Roesch besorgte uns beim Türken etwas zu Essen (wir hatten vorbestellt) und so saßen wir in gemütlicher Runde zusammen. Als es Zeit wurde, fuhren wir gemeinsam zum Gymnasium in Heiligenhaus. Zuerst ging es durch die Coronakontrolle und dann zu unseren Sitzplätzen. Wir saßen vor einer riesigen Leinwand. Jetzt ging der Spaß los. Hinter dieser Leinwand erschienen die Schatten von Personen, die sich auf die unterschiedlichste Weise bewegten. Zu ihrer Show brauchten die Darsteller keine anderen Requisiten, sie stellten alles mit ihren Körpern da.

Gezeigt wurde uns unter anderem ein Überblick durch einen Tagesablauf, eine Reise durch verschiedene Städte, verschiedene Sportarten, ein Motorradausflug und vieles mehr. Das Ganze wurde wirklich nur durch Körper

dargestellt und nur im Hintergrund farblich passend beleuchtet. Durch zwei Hände wurde ein Vogel dargestellt, der in ganz vielen Bildern auftaucht und so durch das ganze Programm dabei war.

Die Geschichten wurden ohne Dialoge und ohne Worte, einfach nur durch die Schatten erzählt.

Am Ende der Show waren wir alle sehr begeistert, aber auch ein Stück weit reizüberflutet.

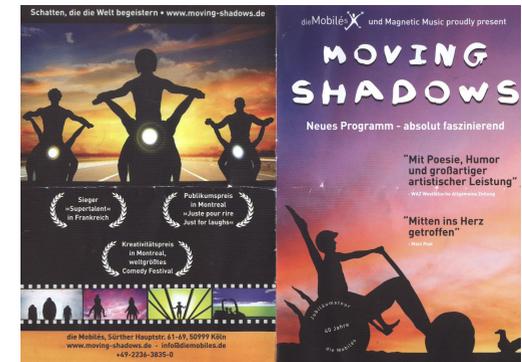
Dieses Theaterensemble hat unterschiedliche Preise bekommen z.B. Sieger des „Supertalent“ in Frankreich, Publikumspreis in Montreal „Juste pour rire Just for laughs“, Kreativitätspreis beim weltgrößten Comedy Festival in Montreal.

Moving Shadows stellt sich selber etwas ironisch dar: 35 Probenstage ohne Sonne, 7 leidensfähige Künstler, 2 choreographierende Regisseure, 285 Diskussionen ohne Streit, 217 Lachkrämpfe, aber nur 2 vergossene Tränen, 17 zerfetzte Knieschoner, 483

blaue Flecken, 16 verstauchte Finger, 25 verknackste Zehen – und kein Arzt, 700 tolle Ideen, 356 doch nicht toll genug, 12 schlaflose Nächte in der letzten Probenwoche... - mehr war nicht nötig, um dieses neue Spektakel auf die Bühne zu bringen!

Und es ist echt toll geworden, war unsere einstimmige Meinung.

*Inge Baldowski*



### *Schon gewusst?*



Bei der SGN gibt es täglich (MO – FR von 12:30 – 13:15) zum fairen Preis eine schmackhafte Mittagsmahlzeit aus frischen und saisonalen Zutaten.

Die beiden Spitzenköche sorgen für einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan, der auch Vegetarier berücksichtigt und jede Woche einzusehen ist unter:

[www.sgn-niederberg.de](http://www.sgn-niederberg.de)

## Was ist Gewalt?

Laut Wörterbuch ist Gewalt "die Macht und Befugnis, das Recht und die Mittel, über jemanden, etwas zu bestimmen, zu herrschen" sowie "die rücksichtslos angewandte Macht oder unrechtmäßiges Vorgehen gegen jemanden". Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gewalt in dem Bericht "Gewalt und Gesundheit" (2002) als "tatsächlichen oder angedrohten absichtlichen Gebrauch von physischer oder psychologischer Kraft oder Macht, die gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft gerichtet ist und die tatsächlich oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation (Reizentzug, Isolation, oder Vernachlässigung einer Person) führt."

Also Handlungen und Situationen, in denen oder durch die auf jemanden oder etwas Zwang ausgeübt wird. Meistens zum Negativen für diese Person oder Gegenstand.

Der Begriff "Gewalt" und seine Bewertung ändern sich im Laufe der

Geschichte und im sozialen Kontext. In der der Rechtsphilosophie wird Gewalt als "Quelle der Macht" (englisch power, lateinisch potentia oder potestas - Herrschaft) definiert. Im rechtlichen Kontext hat zum Beispiel der Staat das Gewaltmonopol und es herrscht ein allgemeines Gewaltverbot.

Diverse Gruppierungen heben bestimmte Arten von Gewalt hervor, wie zum Beispiel feministische, die hauptsächlich die Gewalt an Frauen thematisieren sowie Rechtsradikalismus, deren Gewalt sich gegen Ausländer richtet usw.

Sprachlich findet sich in dem Wort "Gewalt" das Verb "walten" wieder (Staatsgewalt). Jedoch ist "Gewalt" im heutigen Sprachgebrauch eher negativ behaftet.

Im engeren Sinn begreift man Gewalt als eine "zielgerichtete physische Schädigung einer Person". Im weiteren Sinn kann der Begriff auch psychische Gewalt, etwa in Form von Deprivation, emotionaler Vernachlässigung, "Weißer Folter" (Folter ohne äußere Verletzungsspuren), verbaler Gewalt, emotionaler Gewalt und „struktureller Gewalt“ umfassen.

Nachtrag: Seit einiger Zeit blicken wir mit Schrecken in die Ukraine. Der Einmarsch russischer Truppen in die Ukraine und der daraus resultierende Krieg ist ultimative Gewalt. Sie hinterlässt bei mir ein Gefühl der Hilflosigkeit und des Schocks. Wir haben in Europa seit dem Zweiten Weltkrieg so einen Angriffskrieg nicht mehr gesehen. Es ist beängstigend. Menschen fliehen, Bomben fallen und mit welcher Grausamkeit aufseiten der Russen angeblich vorgegangen wird, jagt mir eine Gänsehaut über den Rücken. Es ist für mich unbegreiflich. Und hinterlässt die Frage, wer der Nächste ist.

Valeska Böhm



## Im Schwimmbad

Wir sind mit der SGN jeden Montag für eine gute Stunde nachmittags im Parkbad. Im Frühjahr und im Sommer, sowie im Herbst, aber auch im Winter haben wir dort sehr viel Spaß.

Wir können Bahnen schwimmen, uns unterhalten und auch nach draußen gehen. Das Freibad ist ganzjährig auf. Die Düsen laden zur Massage ein und man kann sich treiben lassen. Wir erleben fast immer dasselbe, aber es macht uns immer wieder sehr viel Spaß.

Oft vergleichen wir diese Schwimmöglichkeit mit Holland, wo wir jedes Jahr hinfahren und es Sandstrand gibt. In Holland im Meer ist das Wasser nicht so warm. Es hat aber einen anderen Reiz, im Meer zu baden.

Das Schwimmbad ist eine ortsnahe Möglichkeit zur Erholung, Regeneration und Entspannung. Dort werden Träume wahr.

Ich bedaure allerdings, das es immer nur für eine Stunde ist. Man kann auch länger bleiben, aber allein macht dies nicht so viel Spaß.

Ansgar Fietz

## Meine Erfahrung mit Gewalt

Es gibt viele Formen von Gewalt, einige sind sofort als solche zu erkennen, andere wiederum sind nicht so offensichtlich, das bedeutet aber nicht, dass letzteres weniger schlimm ist. Alle Formen von Gewalt sind für den Betroffenen schlimm und müssen unbedingt ernst genommen werden!

Mobbing ist meiner Meinung nach heutzutage mit eine der häufigsten Formen von Gewalt und viele Menschen haben diese leider schon erlebt. Auch ich habe selbst eine lange Zeit Mobbing erlebt, darauf gehe ich später genauer ein.

Es gibt verschiedene Formen von Mobbing und alle sind für die/den Betroffenen schlimm und hinterlassen meistens Spuren.

Mobbing kann Beleidigungen, Schläge und Ausgrenzung/Missachtung umfassen. Dies sind nur ein paar Beispiele, es gibt viele verschiedene Formen, aber eines haben sie alle gemeinsam: die Handlungen wiederholen sich über einen manchmal langen Zeitraum.

Die meisten Opfer trauen sich gar nicht oder erst sehr spät, sich Hilfe zu holen oder sich jemandem anzuvertrauen, manchmal aus Angst davor, dass es dadurch nur noch schlimmer wird, oder aus Scham, vielleicht sogar

weil man denkt, selber etwas falsch gemacht zu haben und gar Mitschuld zu tragen.

Meistens hinterlässt Mobbing Spuren, nicht nur körperliche durch Schläge oder Tritte, sondern immer auch seelische, die oft noch viel schlimmer sind. So kann es zum Beispiel zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) oder einer Angststörung kommen. Geringeres Selbstwertgefühl, Schlafstörung, Depressionen und Essstörung sind fast immer die Folgen, um nur einige zu nennen.

Die Folgen von Mobbing begleiten viele Opfer das ganze Leben lang und machen psychiatrische oder psychologische Hilfe meistens unumgänglich und es braucht lange, um das Erlebte aufzuarbeiten. Es kostet viel Kraft und Mut, aber aus eigener Erfahrung kann ich Euch sagen, es lohnt sich, diesen schweren Schritt zu gehen.

Ich habe in meiner Schulzeit auch schweres Mobbing erlebt, ich bin beleidigt, geschlagen, getreten und bedroht worden und mir wurde gedroht, dass meinen Eltern was angetan wird, wenn ich was davon erzähle. Ich habe damals aus heuti-

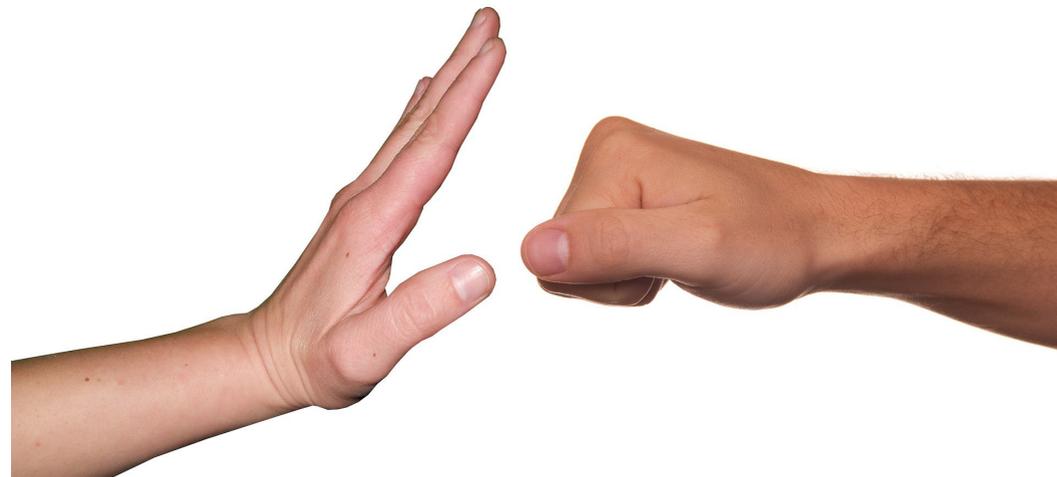
ger Sicht den Fehler gemacht, es keinem zu erzählen und mir keine Hilfe geholt. Darum empfehle ich jedem Betroffenen: Bitte sucht Euch Hilfe, sprecht mit Freunden, Familie, Lehrern, oder Vorgesetzten. Und wenn es aus irgendwelchen Gründen nicht geht: Es gibt auch andere Stellen, wo Ihr Hilfe bekommt, zum Beispiel:

- Die MobbingLine NRW: +49 211 837 1911
- Das Opfer-Telefon von WEISSER RING: 116 006
- (dort könnt Ihr kostenlos und anonym anrufen und Ihr bekommt Hilfe. Oder surft auf die Internetseite vom WEISSER RING: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Darum nochmal die Bitte: Hol Dir Hilfe, es ist keine Schande oder ein Zeichen von Schwäche, sondern Du stehst für DICH und Dein RECHT ein, das zeigt Stärke und es geht schließlich um DICH und DEIN Leben und, egal, was andere sagen, Du bist es wert, dass es Dir gut geht und Du bist wertvoll und einzigartig, so wie Du bist und das ist gut und richtig. Lass Dir BITTE von niemandem etwas anderes einreden!

Ich persönlich habe mir zur Erinnerung ein Tattoo stechen lassen mit einem Herz und einem Diamanten, damit ich nie vergesse, dass ich liebenswert und wertvoll bin.

*Jana Schmale*



### Liebes-Odyssee zur Moderatorin Petra & Wetter-Fee Maira

*Ein modernes Märchen*

Es war einmal, vor nicht allzu langer Zeit, im schönen Rheinland...

Harry schaute wieder fern und wollte schon den Fernseher ausmachen, weil er hundemüde war und sein Bett lockte. Er hatte gezappt und gezappt und landete zufällig bei einer Sendung, die er kaum kannte: „WDR Aktuell“. Die Beiträge interessierten ihn weniger, die blonde Moderatorin schon mehr. Sie hatte zweifellos eine starke Ausstrahlung, sodass er keine Müdigkeit mehr verspürte. Aber erst die Nahaufnahme von ihr ließ ihre umwerfende Schönheit erkennen. Wie bei der Entdeckung des womöglich ersten Radiosignals Außerirdischer, kam ihm gleich ein kräftiges „Wow!!!“ über die Lippen. Ein außergewöhnlich hübsches - top gestyltes - Gesicht, umgeben von einer langen, blonden Haarpracht, brannte sich augenblicklich und unwiderruflich in sein Langzeitgedächtnis! Dass ein Mann eine solche Frau unbedingt kennenlernen möchte, ist natürlich naheliegend und fast zwangsläufig. Aber nach dieser Sendung hat Harry die Petra (so hieß die TOP-La-

dy) nicht mehr im TV gesehen! Nicht mehr bei „WDR Aktuell“ und auch nicht in ihrer Hauptmoderation beim "Landesstudio Düsseldorf". Es war wie verhext und beinahe unheimlich: Die Schöne aus Remscheid war einfach nicht mehr fernzusehen.

„Was tun?“, sprach Zeus...

Zunächst ärgerte sich Harry, dass er die Sendung mit Petra nicht sofort aufgezeichnet hatte. Aber wer konnte denn ahnen, dass sie seitdem dort nicht mehr zu sehen ward?

Und es war nicht nur beim TV wie verhext. "Wenn der Prophet nicht zum Berge geht, dann muss der Berg eben zum Propheten kommen", heißt es so schön. Harry machte sich also auf den Weg nach Düsseldorf und versuchte, ihr dort an vermuteten Stellen zu begegnen. Doch auch hier Pech auf ganzer Linie: Wo immer er ihr auch auf den Fersen war - manchmal sogar ganz dicht - hieß es: „Die Petra ist schon gegangen.“

Es war - wie gesagt - fast schon unheimlich und wie verhext. Verhext

...verhext - Harry wollte fast schon das Handtuch werfen, da wurde ihm gottlob klar, dass er sich ja in einem Märchen befand. Und dann hatte er ja die Möglichkeit, einfach eine gute Fee zu Hilfe zu rufen. „Geil“, dachte er noch, „das versuch' ich jetzt auch“. Er hatte gehört, dass dies aber nur draußen bei Vollmond und zur Geisterstunde gelingen kann. Also wartete er... und als der Zeitpunkt da war, rief er auf der Straße laut nach der guten Fee. Er rief und rief bis alle Straßenanwohner wach wurden, ihn zunächst nur beschimpften und dann mit allen möglichen Gegenständen bewarfen. Er wollte schon aufgeben, als tatsächlich die Fee über ihm erschien. Harry und die Straßenanwohner waren total verduzt - so eine märchenhafte Erscheinung hatten sie noch nie gesehen.

„Können wir nicht zu mir gehen? Das geht die Leute ja nichts an“, sprach er zur Fee.

„Lieber Harry, das geht leider nicht“, antwortete die Märchenfee, „aber wir werden auch hier draußen unter uns sein können.“ Und mit einem Schlag flogen alle Gegenstände, die Harry ereilt hatten, mit voller Wucht auf ihre Besitzer in den Fenstern zurück. Die schrien vor Schmerzen und knallten ihre Fenster zu.

„Siehst du, Harry, jetzt sind wir alleine. Was hast du denn auf dem Herzen?“

„Icheee ... eeehhh ... möchte nur eine bildschöne Frau kennenlernen. Habe alles versucht, ihr zu begegnen; doch es will einfach nicht gelingen. Sie arbeitet bzw. moderiert beim WDR. Habe wie jeck und blöde an den Sender gemailt, gemailt & gemailt!! Doch niemand hat geantwortet - die Lady selbst schon mal gar nicht! Ein klitzekleines Foto aus dem Netz habe ich von ihr als Hintergrundbild am Computermonitor - es ist alles, was ich von ihr habe.“

„Ja, Harry, das ist wirklich ein schweres Los! Ich könnte dir helfen, aber das geht nicht zum Nulltarif. Jede Aktion von mir hat ihren Preis und ich kann dir den noch nicht mal vorher sagen. Du müsstest also sozusagen die Katze im Sack kaufen. Und höchstens drei Wünsche hättest du insgesamt frei! Überleg es dir also gut.“

„Fürchte, ich habe keine andere Wahl. Muss Petra unbedingt wieder sehen, sonst werde ich noch kirre. Also beginnen wir am besten gleich, liebe Märchenfee.“

„Nun gut, Harry. Du gehst jetzt wie-

der in deine Wohnung und wartest ab, bis etwas geschieht." Und schon verschwand die Fee himmelwärts.

Ein Traum wird wahr!

Harry wartete und wartete...und schlief irgendwann ein. Dann träumte er und träumte...und plötzlich saß er mit vielen Erwachsenen in einem Unterrichtssaal. Ein Lehrer erklärte irgendetwas an der Tafel. Wo bin ich denn hier? Er schaute sich um und sah zunächst nur Männer... wohin er auch blickte nur Geschlechtsgenossen. Dann ganz hinten, in der letzten Reihe, letzter Platz... Petra! Er eilte auch gleich zu ihr, während der Lehrer ihm laut hinterher rief. Am Platz angekommen, war Petra wieder weg. Sie verschwand gerade durch die Türe. Er hinter ihr her, raus aus dem Gebäude bis zur City. Petra machte Weitsprünge wie ein Känguruh und dann suchte Harry sich in der großen Menschenmenge der Innenstadt jeck und blöde. Schließlich entdeckte er sie doch noch und stand plötzlich vor der so Gesuchten. Er sprach sie an ... und wurde wach.

Harry dachte nur: „So ein Mist! Jetzt hatte ich endlich Kontakt...und dann war es nur ein Traum. So war das mit der Guten Fee aber nicht gedacht. Ok,

werde noch einen Tag abwarten.“

Nachts träumte er wieder heftig und erneut war er im gleichen Klassenraum. Diesmal war es aber eine Lehrerin und nur Frauen folgten dem Abitur-Unterricht (Zweiter Bildungsweg). „Ist schon komisch“, dachte er im Traum.

Die Lehrerin: „Wie schön, dass sich hierhin auch ein Mann verlaufen hat. Er ist zwar nicht angemeldet, aber wir dulden ihn als Gasthörer.“

Harry schaute sich um und erntete nur Gelächter und Gekicher. Er wollte schon die Mücke machen, als er links neben sich in das herrliche Antlitz von Petra blickte! Erneut Wow!, Wow!! und nochmals Wow!!!

Petra gleich süß lächelnd zu ihm: „Du bist aber auch ein komischer Vogel.“

Harry total verduzt: „Endlich, Petra, endlich bist du da ... Wieso komischer Vogel?“

Petra: „Wieso meinst du schon mal, dass die ganze Klasse dich auslacht?“

Harry: „Keine Ahnung, nicht die geringste.“

Petra: „Tja, wenn man schon zur Weihnachtszeit mit ner Zorro-Maske rumläuft. Das ist verdammt originell...“

Harry: „... oder bescheuert.“

Und in Gedanken: „ Wenn das stimmt - ganz schön peinlich.“

Vorbei an der aufgewühlten Frauen-Klasse eilte er zur Toilette. Tatsächlich, eine Zorro-Maske! Er wollte sie schnell abnehmen, vergeblich.

„Verdammter Mist, so kann ich doch nicht unter die Leute gehen. Wieso geht das Scheißding nicht wieder runter?! Aaaahh, ich verstehe, das ist der Feen-Preis für den Kontakt zu Petra. Aber ich träume doch ... und bald wird der Spuk wohl zu Ende sein.“

Dann zwackt ihn jemand am Arm: „Das habe ich aber gut gespürt! Ob ich doch nicht träume??“

Petra: „Hör mal, du komischer Vogel. Was willst du eigentlich von mir?“

Harry: „Das sag ich dir, wenn du mich nochmals kneifst - aber möglichst heftig.“

„Du hast ja Sachen an dir, bist wirklich seltsam. Aber ich tu dir mal den Gefallen.“

„Das tut echt weh!“

„Du wolltest es ja so.“

„Tja, danke dir - jetzt erst weiß ich, dass ich nicht...mehr... träume. Das ist dann wohl das Werk der Märchen-Fee. Sie hat meinen Traum diese Nacht wahrhaftig werden lassen. Und bezahlen soll ich ihn mit der Zorro-Maske, die ich wohl ständig anbehalten muß.“

„Was faselst du da von einer Märchen-Fee und wieso kannst du die Maske nicht ablegen?“

„Tja, hmmm, das erzähle ich dir gerne irgendwo, wo es gemütlicher ist als hier auf der Herrentoilette und wir auch mehr Zeit dazu haben.“

„Dann sag mir zumindest, was du denn überhaupt von mir willst! Ich kenne dich ja gar nicht!“

„Tja, ehh, du bist bildschön...und ehh...hast mich total fasziniert...im Fernsehen. Und eehhh...jetzt möchte ich dich näher kennenlernen...wie das in solchen Fällen ja durchaus üblich ist.“

Und ehhh, das ist eigentlich alles."

„Also, mit dieser Maske geht schon mal gar nichts! Ist doch lachhaft, dass du sie nicht entfernen kannst. Komm mal näher."

Etwas später Petra: „Tatsächlich, die ist wie auf die Haut geklebt...womöglich gar in ihr fest verankert. Sowas habe ich auch noch nicht gesehen. Wie kommst du nur daran?"

„Wie ich schon sagte, die liebe Märchenfee..."

„Das macht mich langsam schon neugierig. In deinem besonderen Fall mache ich mal eine Riesenausnahme. Aber nur, damit uns Leute nicht wegen deiner Maske blöde anmachen. Wenn du also willst und kannst, dann kommst du morgen - gegen 18.00 Uhr - zu mir. Hier ist die Adresse auf der Visitenkarte. Aber - wie gesagt - nur deshalb, weil ich neugierig bin und wir unbelästigt sprechen wollen. Und bilde dir ja nichts anderes darauf ein. Hast du verstanden?!"

Harry lächelnd und ganz zufrieden: „Aye aye, Captain! Dann bis morgen!"...

...oder ist es nur ein Alptraum?

Am nächsten Tag, kurz vor 18.00 Uhr...

... die Haustüre stand offen und Harry suchte Petras Wohnung. Das musste sie sein. Harry klingelte und wartete. Da sich nichts tat, schellte er erneut. Das ging so eine Zeitlang weiter, bis es ihm zu bunt wurde: „Wenn die nicht da ist - den Termin nicht einhält - das wäre ja nicht zum Aushalten“, sinnierte er. Und weiter: „Die Wohnungstür ist nicht ganz zu, bin mal so dreist und schau nach, ob sie wirklich nicht da ist.“ Er rief ihren Namen, dann schlich Harry, der Maskierte, durch sämtliche Räume. Seine Gedanken: „Die ist tatsächlich nicht da! Das muß ich erst mal verkraften und mach es mir etwas gemütlich. Vielleicht kommt Petra ja gleich.“ Die Zeit verrann, es tat sich aber nichts. Harry's Gehirnaktivität: „Dann schau ich noch etwas Fernsehen und bin dann wieder weg.“ Er hatte keine Probleme mit der Bedienung und zappte. Dann traute er seinen Augen nicht: Petra auf dem Bildschirm! „Verdammter Mist, dann kann sie ja nicht hier sein. Sie moderiert jetzt live die ‚Aktuelle Stunde‘ beim WDR. Das ist

also keine Aufzeichnung - sie ist tatsächlich im Landesstudio Düsseldorf!"

Der Genervte stieg auf sein Fahrrad und fuhr wie ein geölter Blitz Richtung Studio. Er kannte den Weg ziemlich gut, übersah jedoch einen großen Stein und stürzte mit dem Rad. Er erwachte in einem Krankenhaus und wusste gar nicht mehr, was geschehen war und warum er jetzt hier war.

„Schwester... ehhh... was soll das, warum bin ich hier?"

„Sie sind mit dem Fahrrad gestürzt und haben eine Gehirnerschütterung erlitten. Wir behalten sie zwecks Beobachtung bis morgen hier und dann können sie gehen, wenn es keine Komplikationen gibt. Aber, was haben sie für eine Maske, die lässt sich ja auf normalem Wege nicht entfernen. Wir könnten sie höchstens wegoperieren, wenn sie wollen."

Harry: „Eee...emm...besser nicht! Womöglich seh ich danach noch schlimmer aus. Vielleicht im Stile missratener Schönheitsoperationen. Und außerdem ist das der Preis, den ich für eine wichtige Ge-

genleistung zahle. Bei dem ich mich nun aber frage, ob er es noch wert ist."

„Wenn sie meinen." Und mit dem Gedanken: „Der spinnt doch wohl“, verließ sie das Zimmer.

Wieder zuhause hatte Harry das Gefühl: „Fee und Petra verarschen mich wohl. Das will ich aber jetzt wissen. Die Gelegenheit ist günstig, gleich ist Geisterstunde und Vollmond haben wir auch.“ Draußen rief er wieder laut nach der Märchenfee, bis alle Straßenanwohner wieder in ihren Fenstern hingen. Aber keiner wagte es diesmal, ihn zu bewerfen. Dafür gab es jede Menge Beschwerderufe. „Die Fee hat aber auch wieder eine Leitung“, dachte Harry noch.

Plötzlich von oben mit lieblicher Stimme: „Was gibt's, warum hast du mich wieder gerufen?"

„Ja, ich muß schon sagen, dass ich enttäuscht bin. Laufe die ganze Zeit mit dieser dämlichen Maske herum, die mir nur Ärger einbringt. Aber Petra konnte ich noch immer nicht richtig kennenlernen."

Fee: „Nur Geduld, mein Lieber, das wird schon. Ist ja alles nicht so ein-

fach. Nur Geduld." Und schon war sie wieder entschwinden.

Harry träumte zwar wieder jede Nacht von seiner Heißgeliebten, aber der Durchstoß zur Realität klappte nicht mehr. Zumindest bis jetzt nicht. Seine Geduld wurde dann noch mehrmals auf eine harte Probe gestellt:

Zunächst bekam er die Kündigung als Fahrradkurier, weil der Chef seinen Kunden kein ewiges Maskengesicht mehr zumuten wollte. Und nicht viel später das Gleiche auch beim Vermieter, weil er als Stellenloser die Miete nicht mehr voll zahlen konnte und sich natürlich auch Mieter über die Dauer-Maske beschwerten. Harry wollte jetzt alles auf eine Karte setzen und fuhr erneut zu Petra. „Vielleicht habe ich ja unangemeldet mehr Glück?“

Und tatsächlich: Seine Angebetete war nicht nur da, sie gewährte ihm sogar freundlich Einlass. Sie hatte vielleicht ein schlechtes Gewissen, weil sie ihn seinerzeit versetzt hatte. Jedenfalls lauschte die TV-Moderatorin gebannt seinen Worten, als er von den Ereignissen um die Fee-Erscheinungen berichtete. Es schmei-

chelte ihr nun auch, dass jemand so viel auf sich nahm, nur um sie kennenzulernen. So wollte die frühere freie Autorin (Tageszeitungen) und Gerichtsreporterin es auch nicht zulassen, dass Harry demnächst auf der Straße sitzen würde ...

Harry's Gedanken, nachdem er sogar bei ihr wohnte: Da hat die Fee doch noch Wort gehalten. Danke, Fee, danke!

Aber... wie heißt es so schön: „Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben.“ Es ging nämlich nur ein paar Wochen gut, dann hatte die Zorro-maske auch Petra geschafft und sie setzte Harry doch noch vor die Tür! Sollte dies das Ende einer wundervollen Beziehung und seiner Träume sein? NEIN! Denn es ergab sich eine unerwartete Wendung....

### Fortsetzung folgt

Harry Schloßmacher



## Meinung

### Antwort zum Artikel „Der Glaube ist der Weg des geringsten Widerstands“ von Harry Schloßmacher

Jetzt muss ich auch mal etwas loswerden zum Artikel meines Vaters darüber, dass der Glaube der Weg des geringsten Widerstandes wäre.

Zur Erläuterung: ich bin Andrea Schloßmacher und mein Vater ist Harry Schloßmacher. Er würde sich als Agnostiker bezeichnen, nach dem Motto „es könnte einen Gott geben oder auch nicht“. Ich bin seit 2003 gläubige Christin.

Dass der (christliche) Glaube der Weg des geringsten Widerstandes ist, möchte ich entschieden verneinen. Für mich war es sogar ein Weg mit vielen Hürden, bis ich mich zum christlichen Glauben durchgerungen habe. Wäre ich den Weg des geringsten Widerstandes gegangen, wäre ich Atheistin geblieben.

Es ist eher so, dass der Weg des christlichen Glaubens der schmale Weg ist, „Gehet ein durch die enge Pforte, denn die Pforte ist weit und der Weg ist breit, der zur Verdammnis führt, und ihrer sind viele, die darauf wandeln. Und die Pforte ist eng, und der Weg ist schmal, der

zum Leben führt, und wenige sind ihrer, die ihn finden“ (Matthäus 7, 13-14).

Man hat eher mit Hindernissen zu rechnen, wenn man sich für den christlichen Glauben entscheidet. Innere Hindernisse als auch äußere, bedingt durch die Gesellschaft. Dass man kritisiert und belächelt wird für seinen Glauben und Nachteile in Kauf nehmen muss. Innere Hindernisse sind z.B., dass man sein Schicksal in die Hand Gottes gibt und er die Nummer eins ist. Was bedeutet, dass man sich selbst zurücknimmt. Das möchte auch nicht jeder. Aber das Sich-selber-Zurücknehmen hat auch viel Positives.

An dieser Stelle halte ich aber ein Plädoyer für den christlichen Glauben. Trotz der Widrigkeiten lohnt es sich, sich mit ihm zu beschäftigen. Mir hat die Zuwendung zu Jesus entschieden dabei geholfen, mit meiner Situation als psychisch Erkrankte umzugehen und hat so zu einer Steigerung der Lebensqualität beigetragen. Das

schon angesprochene Sich-selbst-Zurücknehmen geht auch einher mit einem Nachlassen des Druckes, unter dem viele – vor allem psychisch erkrankte Menschen – leiden.

Ich möchte die Leser ermutigen, sich mit diesem Weg des eben nicht geringsten Widerstandes auseinanderzusetzen. Er ist es wert.

*Andrea Schloßmacher*

## Kunst in LABYRINTH



Anja Klemp: "Wasserstrudel als farbige Windmühle"  
*Collage von 2022*

## Meinung

### Meinungsfreiheit in Deutschland: Was darf noch öffentlich vertreten werden?

Ich selber interessiere mich seit längerem für die Medienlandschaft und ihre Berichterstattung. Sowohl über Promis in den Boulevardmedien als auch über die Politik. Ich selber wollte mal Journalistin werden und habe zu diesem Zweck Kommunikationswissenschaften, Soziologie und Philosophie studiert. Allerdings konnte ich das Studium aufgrund einer psychischen Erkrankung nicht mit einem Abschluss beenden und bin somit keine erfolgreiche Journalistin geworden. Zumindest nicht im großen Stil. Dank der Zeitschrift „Labyrinth“ der SGN darf ich jetzt doch Karla-Kolumna-mäßig im kleinen Rahmen meinen Senf zu diversen Themen dazu geben. (Anmerkung: Karla Kolumna ist die rasende Reporterin aus der Kindererzählung „Benjamin Blümchen“). Von mir hat man bis jetzt viele Artikel über diverse Promis gelesen, was für mich mit Unterhaltung und auch Entspannung zu tun hat. Ich bin mir durchaus bewusst, dass gerade der Boulevardjournalismus voller Lügen und Klatsch und Tratsch ist. Dem versuche ich mich in den Artikeln in der

„Labyrinth“ nicht anzuschließen sondern möglichst informativ, wahrheitsgetreu und auch (trotzdem) unterhaltsam über die entsprechenden Künstler, Politiker und sonstigen Personen des öffentlichen Lebens zu berichten.

Dies sollte man als Journalist generell tun. Aber auch gerade was die (politische) Berichterstattung in der letzten Zeit in Deutschland angeht, beschleicht mich immer häufiger ein Gedanke, welcher nun auch von mehreren Menschen, z.B. Politikern und Philosophen auch ausgesprochen wurde: die veröffentlichte Meinung in Deutschland ist aktuell sehr stark eingeschränkt! Meine Beobachtung ist: es gibt einen gängigen Diskurs, also eine Hauptmeinung, sozusagen einen Mainstream, und alles, was davon abweicht, ist in den Medien kaum präsent und wird, sobald eine abweichende Meinung geäußert wird, ziemlich niedergemacht.

Los ging es mit der Corona-Pandemie und lässt sich jetzt auch in der

Frage des Ukraine-Krieges verfolgen.

Wir werfen Putin vor, dass in Russland eine Meinungsdiktatur herrscht und keine freie Meinungsäußerung möglich ist. Das stimmt zum Großteil, Russland ist autokratisch geführt und die Staatsmedien verbreiten Propaganda der Regierung. Auch hat, wer kreml-kritische Äußerungen tätigt, mit Konsequenzen wie Inhaftierung zu rechnen. So weit sind wir zum Glück in Deutschland (noch) nicht. Aber von Meinungsfreiheit in dem Sinne, dass gegen den Mainstream laufende Meinungen repräsentativ in den Medien wertneutral vertreten sind, sind wir mittlerweile auch weit entfernt! Zwar gibt nicht die Regierung die Meinung vor, sondern es sind die Vertreter der Medien, Journalisten, Redakteure usw. selber. Dies geschieht mit Sicherheit auch vor dem Hintergrund der Aufmerksamkeit, der Quote und letztendlich des Mammons (Geldes): die privaten, aber auch zum Teil die öffentlichen Rundfunkanstalten und die Presse möchten ja auch Geld verdienen. Um den Umsatz zu steigern werden oft Meinungen dargeboten, die für eben diesen sorgen. Dazu werden die Themen emotional aufgeheizt, da man mit Emotionen bei den Zuschauer\*innen und Leser\*innen Interesse weckt und somit den Konsum steigern kann.

Darum verschaffen sich auch u.a. Querdenker Gehör in den Medien, nach dem Motto: wer am lautesten ruft, wird am meisten beachtet. Und auch bestimmte Randgruppen möchten gewisse Meinungsbilder dominieren (hierzu später im Artikel bezogen auf den Vortrag an der Humboldt-Universität). Will heißen: was nicht ins Meinungsbild passt, wird entweder gar nicht in der Öffentlichkeit erwähnt oder zieht sonstige negative Konsequenzen nach sich. Laut dem Philosophen David Precht gibt es einen Unterschied zwischen einer „öffentlichen“ und einer „veröffentlichten“ Meinung. Erstere ist die tatsächliche Meinung in der Bevölkerung und zweite ist die faktisch in den Medien abgebildete Meinung. Hier herrscht teilweise eine große Diskrepanz. Die „veröffentlichte“ Meinung bildet den Meinungsmainstream, welcher nicht nur die Diskussion über Themen in der Bevölkerung, sondern auch die Politik beeinflusst.

Das beste Beispiel ist die aktuelle Frage, ob eine Lieferung schwerer Waffen in die Ukraine zu befürworten ist oder nicht. Laut der gängigen von den Medienmachern veröffentlichten Mainstream-Meinung ist sie zu bejahen. Widersetzt sich Bundeskanzler Olaf Scholz der in der Presse dominierenden Forderung nach schweren Waffenlieferungen, wird er direkt als zögerlich bezeichnet

und als jemand, der die Ukraine im Stich lässt. Das übt Druck auf ihn aus, dem er sich, hat man den Eindruck, beugt. Somit üben die Medienmacher eine nicht zu unterschätzende Macht aus.

Ihre eigentliche Aufgabe ist es doch, möglichst meinungsneutral zu informieren und Transparenz herzustellen. Außerdem sollte die Meinung der Bevölkerung in ihrer Bandbreite und Vorkommnis wiedergegeben werden. Letzteres ist aber vor allem hinsichtlich des Themas schwere Waffen-Lieferung in die Ukraine NICHT der Fall. Laut Umfragen sind 45 Prozent der Deutschen für, 45 Prozent der Deutschen gegen eine schwere Waffenlieferung und 10 Prozent enthalten sich. Was man allerdings in den Medien, in der Berichterstattung der politischen Journalisten und in den Talkshows durch die Bank weg wiederfindet, ist eine Bejahung der Waffenlieferungen. Die Meinung von 45 Prozent der hiesigen Bevölkerung taucht gar nicht auf. Erst durch den von der Herausgeberin der feministischen Zeitschrift „Emma“ initiierten offenen Brief an den Bundeskanzler Scholz inklusive Unterschriftensammlung und einen zweiten offenen Brief gegen eine Lieferung schwerer Waffen taucht die Meinung der anderen Hälfte der Bevölkerung öffentlich in

den Medien auf. Wie zu erwarten, werden diese beiden Aktionen von Vertretern der Mainstream-Meinung auf Schärfste kritisiert.

Wenn es nur bei der Kritik bliebe: Unterzeichner der Unterschriftenaktion „#Allesdichtmachen“, die sich gegen die Corona-Maßnahmen der Regierung bezogen auf die Künstlerbranche wendete, hatten mit Konsequenzen hinsichtlich der Ausübung ihres Berufes zu rechnen. Es konnte passieren, dass sie deswegen kein Engagement bei Film und Theater mehr bekamen. Gleiches passiert(e) Künstlern, vor allem aus Russland, welche sich nicht genug von Putin distanzieren.

Da fragt man sich, welche Meinung darf man überhaupt noch in der Öffentlichkeit aussprechen? Ein Beispiel, das für viel Aufsehen sorgte, war die Tatsache, dass der geplante Vortrag einer Dozentin über den Fakt, dass es zwei biologische Geschlechter gibt, von der Leitung der Humboldt-Universität in Berlin gecancelt wurde. Hintergrund: Transaktivisten hatten sich dagegen beschwert. So sorgte eine Minderheitengruppe dafür, dass über eine anderslautende Meinung zunächst nicht referiert werden durfte. Unter dem Druck der Öffentlichkeit wurde der Vortrag dann zu einem späteren Datum doch noch nachgeholt.

Generell gilt in den heutigen politisch-korrekten, „woken“ (politisch überkorrekten) Medien: wer Kritik am Umgang mit der Homo- und Transsexualität äußert, ist homo- und transphob, wer Bedenken hinsichtlich der aktuellen Migrationspolitik hat, ist ausländerfeindlich und rechtsextrem, wer gegen die Sanktionspolitik gegenüber Russland ist, ist ein Putin-Versteher und Unterstützer der Diktatur, wer eine andere Meinung hinsichtlich der Corona-Maßnahmen hat, ist ein Querdenker oder „Schwurbler“. Wobei sich letztere Thematik etwas gelockert hat, da die Corona-Lage sich durch die Impfungen und Mutationen des Virus etwas entspannt hat. Man wird vorschnell in Schubladen gesteckt, statt den Sachverhalt differenziert zu betrachten.

Nicht nur Meinungen, die nicht in den öffentlichen Mainstream-Diskurs passen, werden in den Medien und der Berichterstattung ignoriert, auch Ereignisse, z.B. in der Politik: über den Sturz der prowestlichen Regierung in Bulgarien durch ein Misstrauensvotum wird hierzulande so gut wie gar nicht berichtet. Vielleicht, weil man befürchtet, dass dies EU-kritische Positionen in unserem Land bestärken und noch mehr Menschen gegen den aktuellen Kurs der deutschen Regierung aufbringen könnte? Denn die

neue Übergangsregierung in Bulgarien möchte mit Gazprom verhandeln, da die Vorgängerregierung Flüssiggas aus den USA zu horrenden Preisen geordert hat. Solche Maßnahmen passen nicht zum Regierungskurs in Deutschland, werden sie darum in den Medien ignoriert?!

Aber diese Entwicklung, die wachsende Kritik an der Politik der Regierung, ist trotz der ziemlich einseitigen Berichterstattung wohl nicht mehr zu stoppen. Für den Herbst kündigen sowohl die Partei „Die Linke“ als auch die „AfD“ Demonstrationen gegen die Energiepolitik der Regierung an. Beide Parteien sehen die aktuelle Misere in der Gas- und Energiepolitik begründet in der deutschen Sanktionspolitik gegenüber Russland. Kritiker meinen, man dürfe so einen „heißen Herbst“ nicht durch Propaganda herbeirufen. In ihren Augen sind regierungskritische Äußerungen also Propaganda. Diese Meinung gab es doch im Laufe der deutschen Geschichte schon einmal, oder?!

Um zu zeigen, dass wir immer noch eine Demokratie sind, wo Meinungsfreiheit und Vielfalt auch in der Öffentlichkeit herrschen, ist es geradezu wichtig, dass Menschen für ihre Meinung auch auf die Straße gehen (können). Und diese Menschen sollten

nicht von der Gegenmeinung als Extremisten in welcher Hinsicht auch immer abgestempelt werden. Denn diese von der Gegenseite als „Wutbürger“ bezeichneten Demonstranten hat sich die Regierung durch ihre Politik selber herangezuechtet. Auch ich würde auf die Straße gehen, dabei jedoch schauen, von wem die Demonstrationen organisiert werden. Ich bin für eine vernünftige Migrationspolitik, aber NICHT ausländerfeindlich und distanziere mich von rechtem Gedankengut. Wenn die Organisatoren rechte Gruppierungen sind, würde ich nicht an der Veranstaltung teilnehmen. Bei anderen Organisatoren, sofern sie für mich vertretbare Ideologien haben, würde ich mitmachen. Werden dann diese Veranstaltungen jedoch von sogenannten Rechten unterwandert, würde ich das aber in Kauf nehmen. Denn wie sagte einmal Sarah Wagenknecht: „Es ist doch blöd, Meinungen NICHT zu vertreten, nur, weil andere, z.B. rechte Parteien, diese auch vertreten.“

Zeigen wir der Welt, dass bei uns Meinungsfreiheit und -vielfalt nicht bloß ein Relikt aus der Vergangenheit sind, sondern immer noch gelebt werden!

*Andrea Schloßmacher*

## *Ich bin psychisch krank...*

Ich bin psychisch krank. Doch was bedeutet das eigentlich?

Laut Dr. Google findet man folgende Definition: „Häufige, intensive und lang andauernde Normabweichung des Erlebens, Befindens und Verhalten.“

Da stellt sich mir die Frage: Wer bestimmt die Norm?

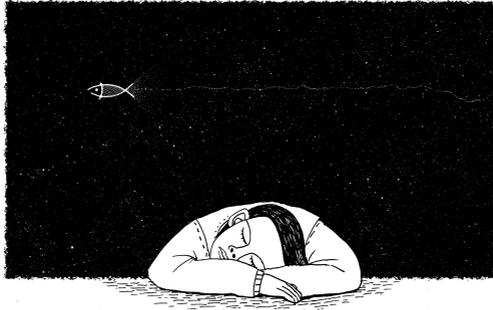
Das Wort Norm stammt aus dem Lateinischen „Norma“ und bedeutet Regel. In einer Gesellschaft bestimmt die Mehrheit, was der Norm entspricht.

Man wird als psychisch Kranker immer wieder stigmatisiert. Wenn man darüber spricht, wird man als „irre“ abgestempelt und blöd angeschaut. Immer noch. Aber auch ein psychisch Kranker hat seine gesunden Anteile. Und jeder Mensch trägt in sich Anteile von Depression, von Traurigkeit, von Ängsten etc.

Es gibt viele Vorurteile, obwohl die Volkskrankheit Depression als eine der häufigsten bekannt ist.

*Birgit Ulrike Reimann*

## Schlaf Tipps



### \* Koffein meiden

Trinken Sie abends möglichst keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, Tee und Cola!

### \* Am Tag wach bleiben

Den Schlaf am Tag nachholen zu wollen, ist keine gute Idee. Es verkürzt die Schlaffähigkeit in der Nacht – ein Teufelskreis.

### \* Sport bringt's

Laufen, Radfahren, Schwimmen macht müde. Fangen Sie damit am besten am Nachmittag an, denn zu viel Aktivität direkt vorm Schlafengehen kann zusätzlich aufdrehen. Ein abendlicher Spaziergang beruhigt eher.

### \* Abends leicht essen

Ein voller Magen studiert nicht

gern. Stimmt, aber schlafen kann deswegen noch nicht jeder. Empfindliche Menschen sollten am Abend kleinere Portionen bevorzugen.

### \* Alkohol meiden

Nach Bier, Sekt oder Wein kann man zwar schnell einschlafen, wacht aber schnell auch wieder auf. Kein Wunder, denn Alkohol führt zu vermehrten Wachreaktionen und Durchschlafstörungen.

### \* Runterfahren

Von jetzt auf gleich schlafen – das fällt vielen schwer. Und das ist auch ganz normal: Denn Körper und Gehirn müssen erst einmal zur Ruhe kommen.

### \* Achtung Blaulicht

Licht von gewöhnlichen LED-Dis-

plays am Computer, Handy oder Fernseher hält bei hohem Blaulichtanteil wach.

### \* Der richtige Zeitpunkt

Schlafgestörte sollten erst dann ins Bett gehen, wenn sie müde sind. Feste Zeiten könnten die Schlafstörung sogar verschlimmern.

### \* Rituale

Ob ein Glas warme Milch mit Honig, ein Aromabad, ein gutes Buch - abendliche Rituale verbindet der Körper mit Schlafen. Individuelle Ruheformeln bereiten auf den Schlaf vor.

### \* Bewusst entspannen

Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga - wenn Sie tagsüber entspannen können, kommt Ihnen das bei Schlafstörungen zugute. Finden Sie heraus, welche Entspannungsmethode Ihnen gefällt. Beispielsweise ihre AOK bietet zahlreiche Kurse an. Auch bei der SGN gibt es eine Yoga-Gruppe!

### \* Nicht ständig auf die Uhr schauen

Sonst steigt der Druck, endlich

schlafen zu müssen. Versuchen Sie, sich zu entspannen bzw. sich abzulenken.

### \* Ablenken

Verfallen Sie nachts nicht ins Grübeln, sondern stellen Sie sich ruhige Bilder vor, zum Beispiel einen Strand, und gehen Sie auf eine imaginäre Entspannungsreise. Je häufiger man das übt, desto besser funktioniert es.

### \* Zur Not aufstehen

Nicht lange warten, wenn man nicht einschlafen kann, sondern schon nach 15 Minuten aufstehen und sich beschäftigen, bis man müde wird.

### \* Achtung Suchtgefahr

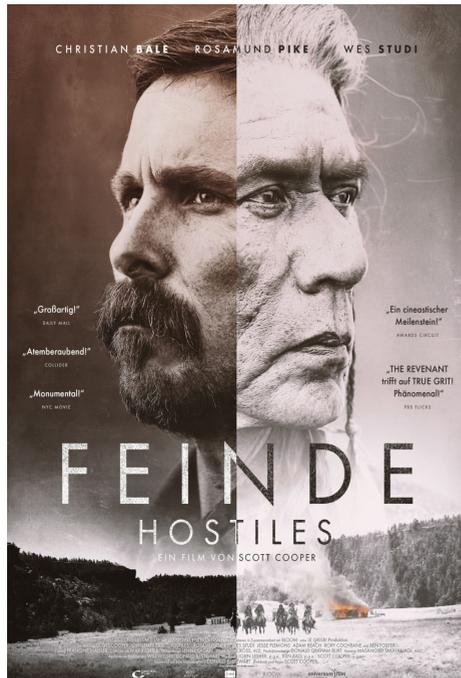
Was tun, wenn verhaltenstherapeutische Interventionen nicht ausreichen?

Eine medikamentöse Therapie von Schlafstörungen sollte nur in Absprache mit dem Arzt erwogen werden bzw. erfolgen. Denn bestimmte Wirkstoffe können abhängig machen!

Anja Klemp

## Film-Geheimtipp: „Feinde - Hostiles“

Du stehst auf spannende Wildweststreifen, die dich aufgrund ihrer dramatischen Handlung tief bewegen und gleichzeitig durchsetzt sind mit imposanten und gewaltigen Landschaftsaufnahmen der westlichen USA? Du magst Western, die eher untypisch für ihr Genre sind und dich trotzdem oder gerade deswegen in ihren Bann ziehen?



Dann ist dieser hier vorgestellte Film wahrscheinlich genau der richtige für dich.

Nicht überraschend bei dieser Kategorie von Film, erwarten den Zuschauer auch eindeutige Gewaltszenen, die nichts für zart Besaitete sind. Insofern kann man mit Recht davon sprechen, dass es realistische Bilder sind, die hier gezeigt werden: unbeschönigt!

Ich persönlich kann mir dieses Westerndrama immer wieder ansehen, langweilig wird es mir dabei trotzdem nicht.

Dennoch setzt der Genuss dieses cineastischen Werkes eine gewisse Leidensfähigkeit voraus, denn der Zuschauer wird durchweg einer eher düsteren Grundstimmung ausgesetzt, die immer wieder durchbrochen wird von ermutigenden und rührenden Szenen, die Hoffnung spenden. Es gelingt dem in meinen Augen brillant spielenden Christian Bale hervorragend, bewegende und ergreifende Emotionen auszudrücken und zu transportieren. Die Besetzung wird ergänzt durch Rosamund Pike.



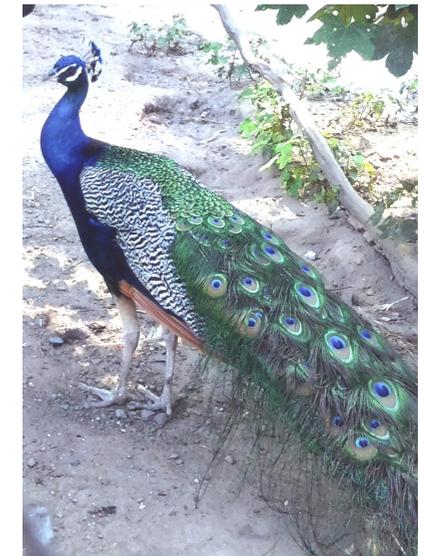
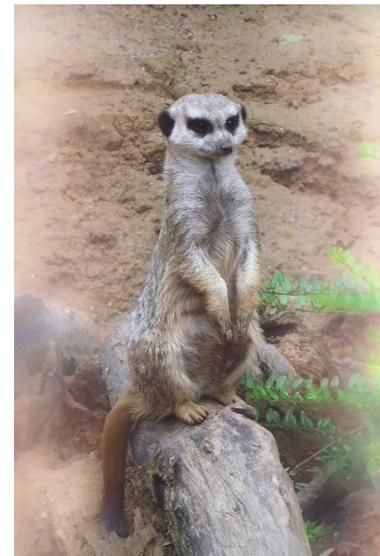
Doch nun zur Handlung: Der Film aus dem Jahr 2017 spielt in der Zeit des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Joe Blocker, Captain der U.S. Army, kurz vor dem Ruhestand stehend, wird beauftragt, einen gefangenen, krebserkrankten Indianerhäuptling der Cheyenne mitsamt Familie in dessen Stammesgebiet zurück zu geleiten, damit er in seiner Heimat beerdigt werden kann. Zunächst weigert sich der Captain, denn seine Beziehung zu Indianern im Allgemeinen ist aufgrund der zahlreichen kriegerischen Auseinandersetzungen mit ihnen während seiner Zeit als Soldat schwer belastet.

Als er sich aus diesem Grund weigert, den Auftrag auszuführen, wird ihm mit drastischen Konsequenzen gedroht. So kommt es, dass er nachgibt und als Führer eines Konvois widerwillig die Reise antritt. Es geschehen unerwartete Dinge, welche seine Überzeugungen ins Wanken bringen bzw. sie zu bekräftigen scheinen.

Die Länge des Films beträgt 134 Minuten, er kann bei bekannten Streamingdiensten bezogen werden und ist im DVD- sowie im Bluray-Format erhältlich.

*Matthias Schomann*

## Hans-Peter Unruhs Tierwelt



### Die Gelbwesten, das Covid-Virus und der Krieg in der Ukraine - Emmanuel Macron in der Krise

Die zweite Amtszeit, die im Mai 2022 begonnen hat, ist eine Art Test für den Präsidenten. Er verspricht - wie alle seiner Vorgänger - , dass „Macron 2.0“ nichts zu tun hat mit „Macron 1.0“, d.h., dass er es besser machen will, als in der ersten Amtszeit.

Seine Stärke ist seine kühle Besonnenheit, seine Fähigkeit mit etwas zeitlicher Distanz und nie emotional zu reagieren.

Nachdem er den linken und rechten Flügel quasi „vernichtet“ hat, ist er die neue Mitte. Viele empfinden Emmanuel Macron als letzte Chance für Frankreich. Es ging bei seiner Wiederwahl auch darum, der Extremistin Marine Le Pen den Boden zu entziehen. Man möge sich an Macrons Antrittsrede im Mai 2017 vor der Glaspypyramide des Louvre erinnern: In den nächsten fünf Jahren werde er alles dafür tun, dass niemand mehr eine extreme Partei wählt. Sein Ziel sei es, das Land zu einen, dessen Zersplitterung und Gespaltenheit ihm sehr bewusst seien, was dazu geführt habe, dass manche die Extremen gewählt haben. Statt viele Worte zu



verlieren, müsse man handeln. Oberste Priorität habe die Erhöhung der Kaufkraft. Außenpolitisch gehört die Unterstützung der Ukraine ebenfalls dazu, einschließlich der auch in Frankreich umstrittenen Waffenlieferungen. Macron gelobt, der Bevölkerung mehr zuzuhören. Es bleiben fünf Jahre, um vieles zu verändern. Ein drittes Mal kann Macron nicht gewählt werden, das sieht die französische Verfassung im Gegensatz zur deutschen nicht

vor. In seiner Umgebung macht sich niemand was vor, man weiß: das Schwerste kommt noch. Die kommende Regierung muss enger zusammenarbeiten und Erfahrung mitbringen.

Emmanuel Macron ist bewusst, dass seine Wiederwahl kein „Weiter so“, keine Wiederholung der letzten Amtsperiode ist, sondern eine neue Herausforderung, um sich zu beweisen.

Das Macron-Team vereint die Sozialdemokratie mit der Ökologie, vom Zentrum bis zum Rechten Flügel, die sogenannten „Bonapartistes“.

Zwei Flügel, die gleich groß sind, bedrängen ihn auf beiden Seiten, das sind die Rechtsextremen und eine Neue Radikale Linke um Luc Mélenchon.

Macrons Partei wurde im Alleingang gegründet, ohne Wurzeln, Tradition und ohne besondere Ideologie. Im Dezember 2021 hat Macron erwähnt, er habe Verständnis für kritische Landsleute, im Januar 2022 wiederum erklärt er in einem Zeitungs-Interview, er mache „Krieg“ gegen die Impfgegner. Eine Wortwahl, die ihm Feinde verschafft. Wie auch am Vorabend der ersten

großen „Gelbwesten“-Demo: Emmanuel Macron verspricht eine neue Regierungs-Ära, mit mehr gegenseitigem Zuhören und einer neuen Debattenkultur. Die Rentner, die Bildung, die Institutionen und die Gesundheit gehören zur Tagesordnung.

Die Zukunftsperspektiven sind unklar. Eines ist jedoch sicher, der Weg von Emmanuel Macron endet im Mai 2027. So will es die Verfassung, eine dritte Amtszeit gibt es nicht.

In Berlin kann man wieder aufatmen. Für die Deutschen ist Emmanuel Macron der einzige Wegbegleiter der Deutsch-Französischen Freundschaft („le couple Franco-Allemand“). Marine le Pen hätte alles wieder in Frage gestellt, so die Meinung vieler, was zuvor gemeinsam aufgebaut worden war. Ein Sieg der Rechtsextremen hätte der EU geschadet, möglicherweise zu einem FREXIT, dem Austritt Frankreichs aus der EU, geführt und somit zur Wiedereinführung des Zolls an der Grenze. Das wäre auch aus meiner Sicht eine Katastrophe für die Deutschen. Die EU würde ohne Frankreich wahrscheinlich zusammenbrechen.

Was die Regierung von Olaf Scholz betrifft, hat er auf die Wiederwahl von Emmanuel Macron gewartet, um die gemeinsame Planung wieder in Gang zu setzen und die Reformen der EU weiterzuführen. Die Zusammenarbeit zwischen den Ländern soll verstärkt werden, z.B. bei der bereits seit 1989 bestehenden Deutsch-Französischen Brigade.



Volker Schmidt



Kornelia Meffert: Die SGN-Igel

## Heusers heiteres Hobbyeckchen

Hallo, mein Name ist Jenny und in dieser neuen Rubrik stelle ich immer meine Hobbies und Lieblingsrezepte vor.

Ich beginne mit Diamant Painting, was ich als sehr entspannend empfinde.

Es gibt verschiedene Steine, runde (damit geht es leicht, man sieht etwas vom Hintergrund), viereckige Steine (ist etwas schwerer, da Stein an Stein liegt), nachleuchtende Steine, AB-Steine (die funkeln wie die Polarlichter am Himmel). Die Bilder gibt es günstig z.B. Bei Tedi, Action, 1-Euro-Shop, Bastelläden oder im Internet zu kaufen. Weiteres Zubehör kann leider nur im Internet bestellt werden. Ich habe mehrere Läden in Velbert und Heiligenhaus abgesucht.

Dieses Hobby ist meiner Meinung nach entspannend. Ich höre währenddessen Musik oder lasse eine Serie laufen.

Mit meinen Zitter-Händen ist das manchmal etwas schwerer, aber das klappt schon und wenn es mal nicht klappt, mache ich Pause, bis meine Hände wieder ruhiger sind. Das Set ist für Linkshänder und Rechtshänder gleichermaßen geeignet.

### Bild 1

Hier ein Beispiel, wie das Bild am Ende aussehen kann. (Dafür habe ich zwei bis vier Stunden gebraucht)



### Bild 2

Außer dem Bild (worauf eine Schicht Kleber und Zahlen, Buchstaben oder sonstige Zeichen zu sehen sind, unter einer Folie) sind noch Diamanten (es sind in Wirklichkeit schöne Glitzersteine, keine Ahnung warum, die so genannt werden), die in kleinen Tüten sind.



### Bild 3

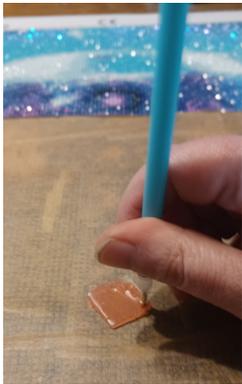
Im Set mit dabei ist immer ein Schiffchen, mit Stift und etwas Spezial-Wachs.



Am Ende kann das Bild versiegelt werden, damit die Steine besser halten und länger ihren Glanz behalten. Und in einen Bilderrahmen tun.

### Bild 4

Den Stift drückt man in den Wachs.



Es gibt eine extra Diamant-Painting-Versiegelung (ist relativ teuer, deswegen nutze im Moment Decopatchkleber).

### Bild 5

Dann nimmt man mit der Wachsseite ein Stein auf. Das drückt man sanft auf das Bild. So geht es weiter, bis das Bild fertig ist.

Tipp: Es ist leichter, wenn man die Steine in eine kleine Dose tut und beschriftet, damit man die richtigen aufs richtige Feld tun kann und damit kaum Steine verloren gehen und auf dem Boden landen.

J.Heuser

## Bericht

### Gedanken zu Putin

Russlands Präsident, was will er?  
Wie geht es weiter?

Ist Dugin (Berater des Parlamentspräsidenten) Putins „Einpeitscher“?

Ukraine... erst der Anfang?

Eurasien? Das ist der Traum vieler.

Oder die Wiedererstehung des Römischen Reiches in Ost und West?

Moskau ist der Nachfolger von Byzanz! Der legale.

Rom (Johannes Paul II.) hat schon zur Jahrtausendwende von einer Lockerung/Änderung des Petruswortes gesprochen?

Gorbatschow hat sich schon vor über 30 Jahren im Vatikan wie zu Hause gefühlt.

Kreml und Vatikan verbindet einiges. Nicht nur „Corona“;

Die Luntten brennen...

Wer ist Dugin? Was will er?

Er schreibt über Eurasien!!! Oder über eine multipolare Welt. Japan, China, Indien, Lateinamerika, Afri-

ka, Islam und einen westlichen Pol (gemeint sind EU, USA etc.). Ich vermisse(!!!) den jüdischen Pol.

Er redet auch von der Weltherrschaft Russlands.

Soviel zu der multipolaren Welt.  
Was ist der westliche Pol?

Weiß?

Christlich?

Demokratisch?

Liberal?

Er ist alles, wenn auch mit vielen Fehlern!!!

Der einzige Pol, zu dessen Zerstörung er die ganze Welt aufruft!!!  
Gegen den Antichristen?!

Ist die Ukraine der Anfang?

Was kommt danach?

Die Luntten brennen...

Hört Putin auf Dugin???

Peter Meffert

# Steckbrief

vom 15.11.2022



|   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>Name:</b>                                  | Annika Fülling            |
| <b>Rufname:</b>                               | Anni                      |
| <b>Mein Team:</b>                             | AFL-Achtung! Fertig! Los! |
| <b>Meine Verantwortlichkeiten in der SGN:</b> | Gute Laune verbreiten 😊   |



## Mehr über mich:

### Wo komme ich her?

- Ausbildungsberuf/letzte Arbeitsstelle?**
- Wohnort?**

Ich bin Jugend- und Heimerzieherin und habe meine Ausbildung bei der ev. Stiftung Loher Nocken, im Mutter-Kind-Trainingswohnen, gemacht.

Velbert- meine Heimatstadt ❤️

### Outdoor oder Stubenhocker? Was mache ich gerne in meiner Freizeit/meine Hobbies

Lieber unterwegs als gelangweilt.  
Lieber mit Freunden als alleine.  
Lieber tanzend als turnend.  
Lieber feiernd als trauernd.

### Was ist meine „Secret Superpower“?

In stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und den Überblick zu behalten.

### Mein Lebensmotto:

Wird schon! 😊

### Das wollte ich noch los werden oder was Ihr noch über mich wissen solltet:

Gegen Tabuthemen und immer für Realtalk 😊

# Steckbrief

vom 11.07.2022



|   |  |
|---|--|
| <b>Name:</b>                                  | Milena Imhäuser  |
| <b>Rufname:</b>                               | Milena / Mi  |
| <b>Mein Team:</b>                             | AFL  |
| <b>Meine Verantwortlichkeiten in der SGN:</b> | Im AFL-Team mitarbeiten<br>Andere Menschen motivieren<br>😊 |



## Mehr über mich:

### Wo komme ich her?

- Ausbildungsberuf/letzte Arbeitsstelle?**
- Wohnort?**

Ich bin Sozialarbeiterin, zuletzt habe ich im CVJM Mülheim an der Ruhr e.V. gearbeitet

Ich wohne in Essen

### Outdoor oder Stubenhocker? Was mache ich gerne in meiner Freizeit/meine Hobbies

Am liebsten Outdoor beim Spazieren gehen, Inliner oder Fahrrad fahren.

Ansonsten sind meine Hobbies:  
Yoga, Zeit mit Freunden und Familie verbringen, Kochen, Backen, meine Katze, Rollenspiel (LARP), Musik hören und machen (Singen, Klavier)

### Was ist meine „Secret Superpower“?

Meine Fröhlichkeit 😊

### Mein Lebensmotto:

Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch.  
Erich Kästner

### Das wollte ich noch los werden oder was Ihr noch über mich wissen solltet:

Ich fühle mich hier in der SGN schon jetzt sehr herzlich aufgenommen. Vielen Dank dafür! 😊

Sehr geehrte Mediengruppe,

mit Wehmut erinnere ich mich noch an die Zeiten, als die interessante und unterhaltsame LABYRINTH noch 4 x im Jahr erschien - über sehr lange Zeit! Leser:innen hatten so oft was Gutes zu lesen und verloren diese tolle Zeitschrift auch nicht aus den Augen.

Heute ist die Tendenz dahingehend, dass sie nur noch 1x im Jahr erscheint! Warum ist das so?

Denn die LABYRINTH-Hefte der letzten Zeit waren schon sehr gut gemacht. Vielleicht sollten Mediengruppe und „die schreibende Zunft“ daher grundsätzlich klären:

Wollen wir wie früher 4x im Jahr eine LABYRINTH, wenn auch ein nicht so umfangreiches Heft

ODER

1/2x im Jahr eine LABYRINTH mit sehr gutem Layout des neuen Computer-Programms, die dann auch umfangreicher ist??

Liebe Grüße

Harry Schloßmacher

**Antwort der Red.:**

Hallo Harry,

Danke für Deine Mail. Es freut uns, dass Du so interessiert an unserem Heft bist und regelmäßig Artikelvorschläge beisteuerst.

Ich möchte Dir gerne erläutern, welche Gründe dazu geführt haben, dass sich das Erscheinen der Labyrinth seit geraumer Zeit verzögert. Und zwar gibt es das Problem, dass unser Layouter seit etwa 2 Wochen ein neues Layoutprogramm verwendet, in das er sich erst noch einarbeiten muss. Der Grund für die Umstellung liegt darin, dass die vorherige Anwendung fehlerbehaftet war und eine bessere vonnöten war. Es fließt nach wie vor viel Energie in das Projekt unserer Zeitung.

Es soll für die Beteiligten keinen Druck geben.

Viele Grüße,



i.A. d. Red. Matthias Schomann



„Ein Stern im Himmel – Ein Engel im Herz – Ein Licht im Dunkeln“

Gerade mal das neue Jahr eingeläutet und schon erreicht uns eine schockierende Nachricht...

Wir müssen uns von einem lieben Menschen, einer guten Freundin oder einer langjährigen Weggefährtin verabschieden. Anfang des Monats ist Inge B. nach einem bewegten und oftmals auch bewegenden Leben von uns gegangen.

Für viele hier in der SGN war sie ein bekanntes Gesicht - oder zumindest ihr Hund Nelli. Die treue Hundeseele ging gerne auf Menschen zu und schaffte es so, sich in unsere Herzen zu schleichen. Inge, wir wünschen Dir auf Deinem weiteren Weg alles Liebe, und dass Du Deinen Frieden findest, auch wenn wir Dich nicht mehr begleiten können. Wir sa-

gen auf Wiedersehen, in der Hoffnung, dass wir uns irgendwann wieder begegnen. Und mach Dir keine Sorgen um Nelly. Die verrückte Nudel ist in guten Händen!



„Für mich ist der Tod erst der ANFANG und mein Gewissen, ich nenne es Meine SEELE“

Auch unsere langjährige Autorin Liane B. Habermann hat jenen von ihr oben beschriebenen Weg nun beschritten. Die Labyrinth nimmt Abschied, aber ihre Worte werden weiter ihren Weg in die Labyrinth finden.

„Your candle burned out long before words ever will“ (Frei nach Elton John's „Candle in the wind“)

Wir werden sie nie vergessen.

Herzliche Einladung zum  
„Spielenachmittag für alle“

Lust auf Brett - und Kartenspiele?

Komm zum offenen Spieletreff!

Bring deine Lieblingsspiele mit oder spiele eines der  
vielen vorhandenen Spiele mit anderen  
Brettspielbegeisterten.

Wann? An jedem 4. Samstag im Monat in der Zeit  
von 13 -16 Uhr

Wo? In der Willem Wisselink Halle der SGN;  
Nordstrasse 29 in Velbert

Wir freuen uns!!