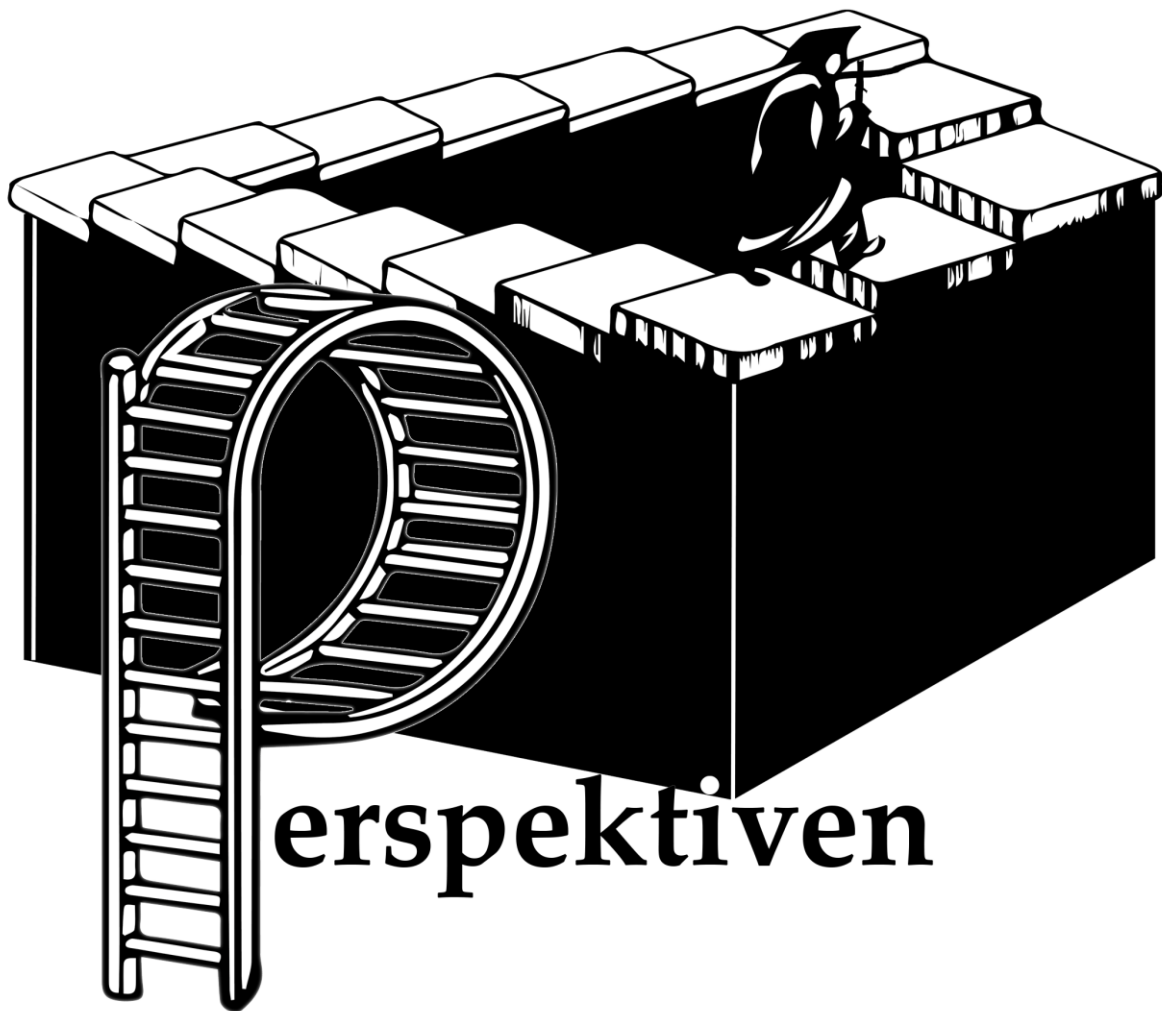
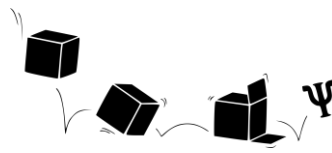


BLACK BOX

WIR SCHAUEN HINTER DIE KULISSEN



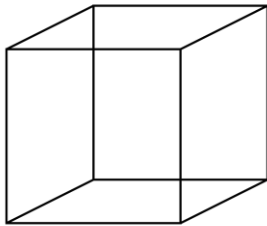


V O R W O R T

Liebe Psychos,

manche von euch kennen vielleicht bereits die optische Täuschung des Necker-Würfels aus der ein oder anderen Veranstaltung.

Bei dieser Darstellung sieht man den Würfel entweder von oben oder von unten, jedoch nicht beides gleichzeitig. Dieses Phänomen wird in der Wahrnehmungspsychologie als bi-stabiler Stimulus bezeichnet.



Der Necker-Würfel ist somit ein hervorragendes Beispiel dafür, dass unsere Wahrnehmung auch von der Perspektive abhängt, die wir einnehmen.

Oftmals ist es notwendig, unseren Blickwinkel zu ändern, um ein vollständiges Verständnis zu erlangen. Diese Erkenntnis lässt sich aber natürlich nicht nur auf die Wahrnehmung von Formen und Bildern anwenden, sondern auch auf viele andere Bereiche unseres Lebens und Studiums.

In unserer diesjährigen Sommerausgabe haben wir deswegen viele spannende Beiträge zusammengestellt, die sich auf unterschiedliche Weise mit dem Thema Perspektiven auseinandersetzen und Impulse für neue, bereichernde Blickwinkel geben.

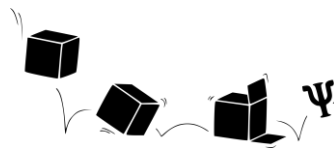
Wir freuen uns deswegen, euch hiermit die neunte Ausgabe der BlackBox präsentieren zu können. Viel Spaß beim Lesen!

-Eure BlackBox-Redaktion



Die BlackBox-Redaktion v. l. n. r.:

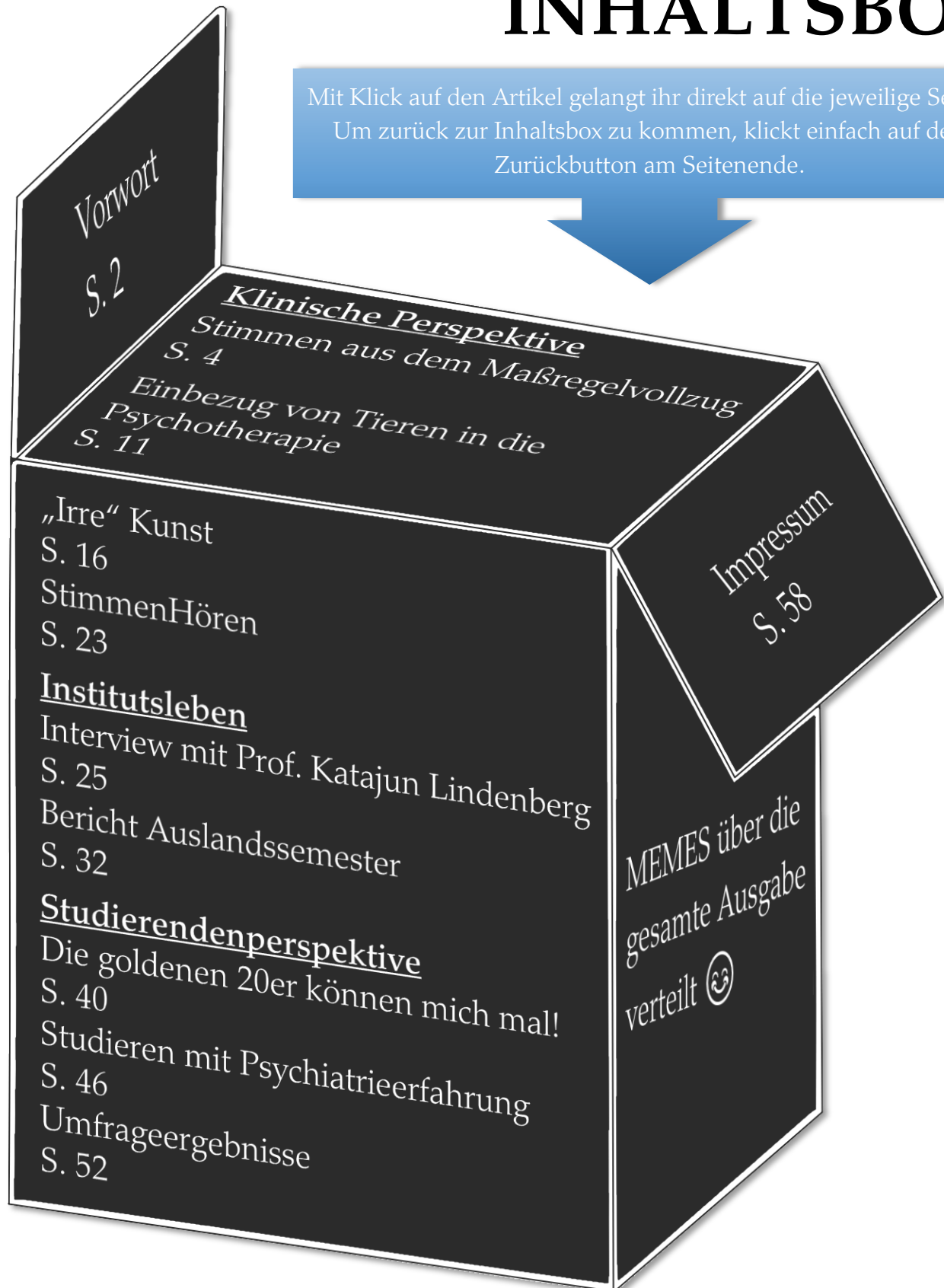
Vordere Reihe: Emelie Lenze, Marta Lis, Adrian Sohns, Hannah Schwering
Hintere Reihe: Elias Staatz, Julia Sieg, Antonia Engelhardt, Laurids Rippberger
Auf dem Bild fehlen: Magdalena Götzfried, Henriette Neuschwander

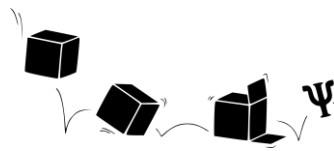


I N H A L T

INHALTSBOX

Mit Klick auf den Artikel gelangt ihr direkt auf die jeweilige Seite.
Um zurück zur Inhaltsbox zu kommen, klickt einfach auf den
Zurückbutton am Seitenende.





K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Stimmen aus dem Maßregelvollzug: Patienten teilen ihre Erfahrungen

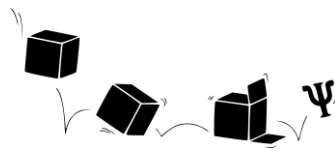
-Magdalena Götzfried, 6. Semester B. Sc.

Neben meinem Studium arbeite ich als Gesundheits- und Krankenpflegerin im Maßregelvollzug und erlebe dort die tief bewegenden Geschichten meiner Patienten. In den folgenden Berichten teilen ein paar von ihnen ihre Erlebnisse und Erfahrungen, die uns einen Einblick in ihr Leben hinter den Mauern gewähren.

Diese Geschichten reflektieren die Herausforderungen des menschlichen Geistes, den Wandel und die Suche nach innerer Heilung - in einem Umfeld, das sowohl Einschränkungen als auch Möglichkeiten zur Transformation bietet.

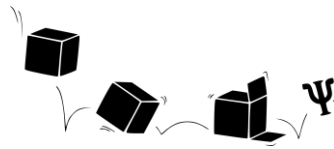
Anmerkung der Redaktion: Aus Gründen der Authentizität wurden die handgeschriebenen Berichte nur eingescannt und nicht abgetippt oder korrigiert. Die Patient*innen haben der Veröffentlichung zugestimmt.

Ich reflektiere mein Tagesablauf im PZN
Mein Tag beginnt meistens zwischen 8 und 9 Uhr
Morgens. Das erste was ich mache ist ein Kaffee
trinken und einige Zigaretten rauchen um wach
zu werden.
Dann bereite ich mich auf die Therapien vor um
ein strukturierten Tagesablauf zu haben, und meine
Freizeit somit zu schätzen weiss.
In meiner Freizeit spiele ich Backgammon oder
schaue fern
Wenn ich etwas Ruhe brauche ziehe ich mich in mein
Zimmer zurück und höre Musik oder mache mir
Gedanken über meine Ziele.
Mit meiner Familie habe ich ein gutes Verhältnis,
wir telefonieren regelmäßig und sehen uns auch
ab und zu wenn ich Besuch empfangen.
Ansonsten versuche ich mein Tagesablauf so zu
gestalten, das mir selten langweilig wird.
Mit den Patienten mit denen ich mich nicht
gut verstehe gehe ich aus dem Weg, damit es
in der Zwangsgemeinschaft zu keine Konflikte
kommt.
Mit freundlichen Grüßen



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Jung Frisch in Leben
keine Lebens erfahrung und
beeinflusst nur mein Leben
war nicht Einfach immer zu
Alkohol gekräftet mir hat
sagen lassen Lich haben
auch ihre Probleme gehabt
Freunde waren keine Freunde
heute hab ich verstanden
durch die wurde ich kriminell
kein klaren Kopf gehabt
ich hab viel Scheiße fressen
müssen um das zu vergessen
es hat mich Herda gemacht um
den menschen zu sein was ich
heute bin. Ort wilsloch angekommen
es ging mir besser als die
~~meine~~ letzten jahre hab mich
auf mein ziel fokosiert um
hier wieder raus zu kommen
aber leider war die such
stärker als ich bin aber
wieder aufgestanden hab
wieder weiter gemacht um
mein ziel zu fokosieren
um meine familie nicht
und heffe wieder lachen zu
sehen



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Eine kurze Zusammenfassung meiner Erfahrungen, die ich während meiner Zeit im Maßregelvollzug gemacht habe.

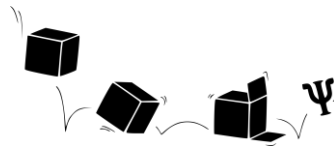
Im April 2009 wurde ich im Maßregelvollzug untergebracht, weil ich einen Drogenmarkt überfallen hatte. Ich war leicht alkoholisiert und da die Gürtelknie zu dieser Zeit von einer tatleitenden paranoischen Schizophrenie ausging, verurteilten mich das zuständige Richter zum weiteren Unterbringung nach Paragraph 63.

Die Jahre bis heute würde ich im Schwere mit den Begriffen Licht und Schatten, Segen und mittlerweile Fluch zugleich.

Ich denke, dass ich die Gesamtzeit, ohne auf spezielle Sanktionsphasen oder belastende Details einzugehen, als gut machbar bewerten kann.

Die Therapien wie Arbeit, Musik, Sport und Ergo geben der Woche Inhalt und Sinn. Darüber hinaus gab es von Zeit zu Zeit besondere Angebote wie Entspannungsgruppen oder Gruppen, die die alltäglichen Fähigkeiten und das Wissen im Umgang mit meiner Süchtenkrankung sowie meiner post-traumatischen Belastungsstörung schülten.

Auch ein guter Weg in ein passendes Entlass-Setting, ein gutes Verhältnis zu den Menschen, die in der Klinik an Seiten, schenkten mir auch in düsteren Stunden immer wieder Kraft und Hoffnung, Motivation und Freude.



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Das für mich Schwierigste ist das Leben in Zwangs-
gemeinschaften bzw. Wohngruppen, was oft durch
die stete Überbelegung auf den Stationen und
die bei einigen mehr oder weniger ausgeprägten
Verhaltensstörungen eine tägliche Herausforderung
darstellt und bisweilen meine Belastbarkeit über die
Grenzen hinaus strapaziert.

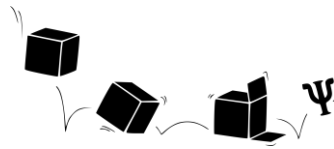
Ich glaube, dass jede Einzelne unter den Umständen
des Unterbringungs leidet - es ist nicht sicherheit
kein fröhlicher Spaziergang. Doch es ist stark ab-
hängig davon, welchen Ausgangsstatus man hat,
was man wie häufig mit seiner Familie unternehmen
kann und ob man sich auf einer offenen oder
geschlossenen Station befindet.

Eine gute Strukturierung meines Alltags mit
sinnstiftenden Inhalten und genügend "Auslauf"
waren für mich immer sehr wichtig. Vieles entnehme
ich seit dem letzten Sommer, da ich entwichen bin.

In diesem Fall zeigt der Vollzug seine düstere
Seite. Ich bin auf Grund meiner Beschwerden
zeitweise zermüht und ob meiner aktuellen
Gesamtlage fällt es mir schwer, die Fiktion hoch zu
halten.

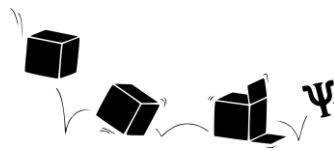
Doch ist da auch noch ^{die} Hoffnung auf Besserung.
Keine Familie gibt mir viel Kraft.

Ende



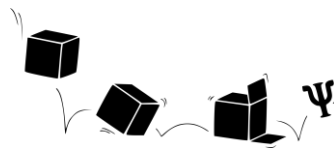
K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Leben in der Konez;g
ich war schon auf vielen
station in der Konez;g
Habe viel durch gemacht
ich Bin Mit 16 Jahre in die
Konez;g gekommen also erst
in den Mas Regel folzug
Gekommen und dan Bin ich
Küher sehr krank geworden
Psische Erkrankung Habe
Auch meine stufen Erarbeiten müssen
so zu sagen Gibt es stufen
AG3 AG4 AG5 AG6
AG7 ~~AG8~~ AG8 AG9 und dan
Gibt es noch die AB9 + 50km
oder 100km ~~AG9~~ Die AG9+ ist die Höchste
stufe

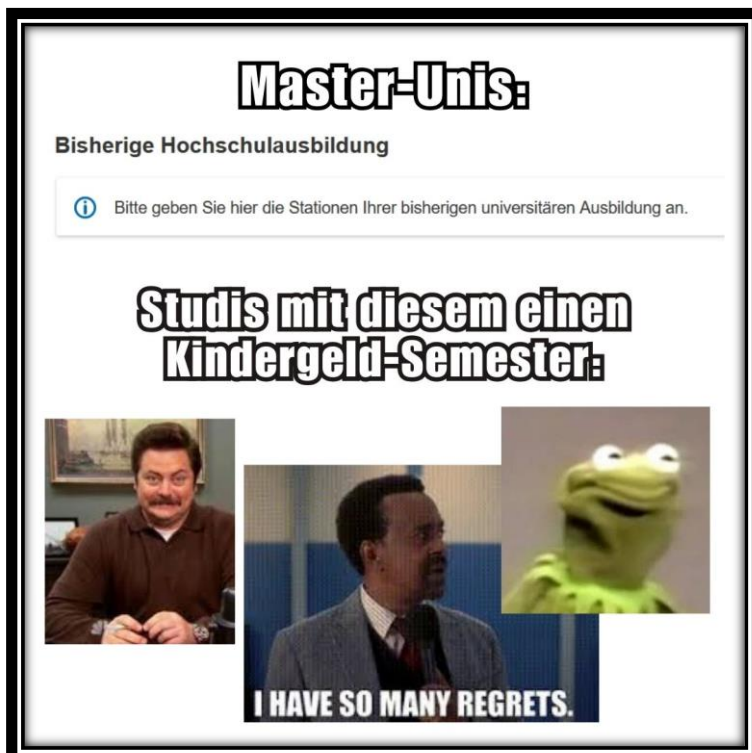


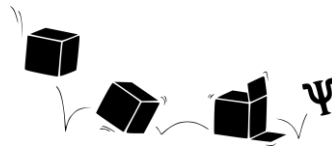
K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Das ist jetzt alles
Fergangenheit ich benehme
Mich wieder GUT nach meine
Kochtherapien Regel Mäsig
Bin auch sehr zuferlösig
Bei den Kochtherapien jetzt
gehts füran war halt eine schwere
zeit für mich ich versuche das
ich irgendwann wenn die zeit da
ist es schaffen raus zu kommen
zum Beispiel offene station
und danach Heimbereich
AG4 ist im Gelände mit den Pflegern
AG5 ist mit den Pflegern in die Stadt zu gehen
AG6 ist mit 3 Leuten ins Gelände zu gehen
AG7 ist ALLEINE ins Gelände 90 Minuten
AG8 ist mit 3 Leuten in die Stadt zu gehen
AG9 ist ALLEINE nach Wiesloch zu laufen
AG9+ ist ALLEINE zum Beispiel nach Kranheim



M E M E S





Von Hunden, Pferden, Schnecken und Co. – Einbezug von Tieren in die Psychotherapie

-Elias Staatz & Julia Sieg, 2. Semester M. Sc. KLIPP

Tiere haben in der Psychologie eine lange Geschichte – von Pawlows Hunden bis zu modernen Primaten-Studien. Doch während Tiere in anderen Therapien längst integriert sind, finden sie erst allmählich ihren Weg in die Psychotherapie. Am Institut für Psychosoziale Prävention in Heidelberg untersucht das Team um Professorin Dr. Svenja Taubner deswegen, wie Tiere die psychotherapeutische Arbeit bereichern können. Dabei wird weiterhin Richtlinienpsychotherapie angeboten – nur eben mit tierischer Unterstützung. Wir haben mit Frau Lea Kasper, Psychotherapeutin und Doktorandin am Institut, darüber gesprochen, wie tiergestützte Therapie grundsätzlich abläuft, wie die Tiere aktuell eingesetzt werden und wie Bienen, Hunde und Schnecken therapeutisch wirken können.

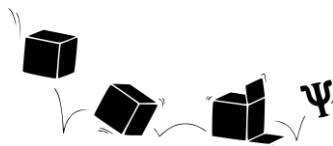
Vielfältige Integrationsmöglichkeiten

Während die therapeutische Arbeit mit Pferden und Hunden den Meisten vielleicht bereits aus der Physiotherapie oder der Pädagogik bekannt sein mag, ist dies bei Schafen, Ziegen, Bienen oder Schnecken wohl eher weniger der Fall. Und doch; auch sie können in die Psychotherapie eingebunden werden. Denn jedes Tier ist prinzipiell geeignet und kann für einen bestimmten Behandlungsfokus sinnvoll integriert werden.

Schnecken eignen sich beispielsweise hervorragend für Achtsamkeitsübungen, da sie Ruhe vermitteln und entschleunigend wirken können. Ihre langsame Bewegung auf der Haut zu spüren, kann eine gute Übung in bewusster Wahrnehmung sein.

Für andere Aufgaben können dagegen Pferde oder Hunde herangezogen werden, die zur Stärkung der Mentalisierungsfähigkeit von Patient*innen eingesetzt werden können. Mentalisieren bezeichnet hierbei die Fähigkeit, "bewusste und unbewusste mentale Zustände von sich selbst und von anderen erfassen zu können" (Taubner, 2015, p. 9). "Die Tiere nehmen ganz viel nonverbal wahr, auch die Pferde, und spiegeln uns das immer wieder", erklärt Frau Kasper. Dadurch wird Vieles, worüber sonst nur gesprochen wird, handfester und durch das Verhalten sichtbar. Besonders die authentische Art der Tiere ist hierbei von großem Vorteil und kann v.a. dann genutzt werden, wenn es Patient*innen noch zu schwer fällt sich auf die eigene Erlebenswelt einzulassen. So kann es beispielsweise einer Patientin mit PTBS leichter fallen, sich erst in das Tier hineinzufühlen, bevor sie ihren eigenen Körper genauer wahrnimmt. Von dem Verhalten der Tiere, sei es alleine, in der Herde oder auch in bestimmten Situationen (z.B. Gefahr), kann im therapeutischen Prozess dann allmählich ein Rückschluss auf die eigenen Verhaltensweisen und ihre Hintergründe erfolgen.

Doch nicht nur bei der Wahl des Tieres und den Interventionen gibt es viele Möglichkeiten, auch ihr Einsatzbereich ist vielfältig. Besonders gängig sei die Arbeit mit Tieren bei Diagnosen wie ADHS, Autismus-Spektrum-Störung und bei Traumata. Grundsätzlich kann man Tiere aber auch bei anderen Störungsbildern einsetzen, erklärt Frau Kasper. Viel wichtiger ist es, dass die Pa-



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

tientin oder der Patient Interesse an dem Tier mitbringt und vorher sicherheitsrelevante Aspekte (z.B. bei dissoziativen Krampfanfällen) geklärt sind.

Ursprünge des Ansatzes und Entwicklung am Heidelberger Institut

Die Vorläufer der tiergestützten Therapie reichen bis zu den Anfängen der modernen Psychotherapie zurück. Bereits Sigmund Freud nahm seine Hündin Jofi gerne zu seiner eigenen Beruhigung mit in Sitzungen. Doch bemerkte er dabei auch, dass ihre Anwesenheit Patient*innen, v.a. Kindern und Jugendlichen, half, offener über bedrückende Erlebnisse zu berichten (Coren, 2010). Auch wenn Tiere also nicht aktiv in den therapeutischen Prozess eingebunden werden, kann sich ihre bloße Anwesenheit positiv auf Patient*in und Therapeut*in auswirken.

Am Heidelberger Institut für Psychosoziale Prävention begann die tiergestützte Psychotherapie dagegen nicht mit Hunden sondern mit Alpakas. Jugendliche Patient*innen, die sich so wieso in einer Einzeltherapie befanden, konnten sich zusätzlich für eine Gruppenpsychotherapie anmelden, nur eben nicht im Stuhlkreis, sondern in Ziegelhausen auf der Alpakaweide. Die Reaktionen waren gemischt – einige waren abgeschreckt davon, draußen und im Schlamm zu arbeiten, wo man auch mal schmutzig werden kann. Andere waren gleich von den Alpakas begeistert. Vor allem sozialängstliche Jugendliche haben so erst einen Zugang zur Arbeit im Gruppensetting finden können.

Inzwischen findet schon die zweite Traumagruppe für Erwachsene mit Alpakas statt. Darüber hinaus baute Frau Kasper eine Kooperation mit dem Reit- und Fahrverein Handschuhsheim e.V. auf, sodass nun auch pferdegestützte

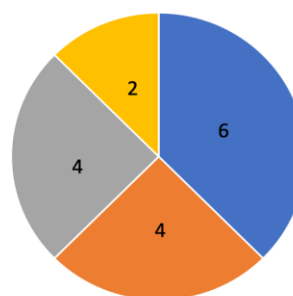
Psychotherapie angeboten werden kann. Außerdem begleitet Professorin Taubners Hund Ida, ein Bernadoodle, regelmäßig die ambulanten Therapien.

Klar im Vorteil war bei dieser Umfrage unter Studierenden des PI, wer Ida schon einmal in einer Vorlesung von Frau Prof. Taubner begegnen durfte.



Die Alpakafarm Hirtenaue in Ziegelhausen beherbergt 20 Tiere, die alle zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden können. Zwei davon sind Claudius (links) und Fiona (rechts, geboren am 26.06.24).

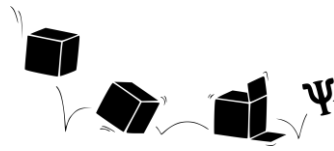
Wer oder was ist Ida?



- Der Hund von Prof. Svenja Taubner
- Die Katze von Prof. Tanja Bipp
- Der Kuscheltiger von Prof. Katajun Lindenber
- Die goldene Klangschaale von Prof. Sven Barnow

Tiergestützte Therapie, aber wie? – Weiterbildung und Vorgaben

Wer nun wie Frau Kasper und ihre Kolleg*innen auch, ein (Haus)tier in die Therapie integrieren möchte, sollte jedoch vorher Einiges beachten. Denn neben einer Approbation, die zur Tätigkeit als Psychotherapeut*in berechtigt, empfiehlt sich



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

noch eine spezielle Weiterbildung. Ziel solcher Kurse ist jedoch nicht etwa, wie man meinen könnte, die Ausbildung der Tiere, sondern vielmehr die der Therapeut*innen. Aus ihrer eigenen Weiterbildung in pferdegestützter Therapie berichtet Frau Kasper: "Die Weiterbildung findet auf einem Therapiehof mit ausgebildeten Therapiepferden statt; sie besteht aus vielen praktischen Einheiten, in denen wir immer mit verschiedenen Therapiepferden arbeiten konnten. Es sind meist 10 Seminarteilnehmerinnen, die Inhalte werden mit praktischen Übungen verbunden, so dass wir alles auch ausprobieren konnten. Die Inhalte sind dabei vielfältig, von, welches Pferd eignet sich als Therapiepferd, wie man ein Pferd zum Therapiepferd ausbildet, z.B. Antischrecktraining aber eben auch, dass es schön gleichmäßig im Kreis läuft, auch wenn man selbst jemandem auf dem Pferd stützt [. . .]. Wir haben auch viel in Rollenspielen geübt, z.B. Ressourcenübungen, Traumakonfrontation, verschiedenste Therapieinhalte, wie man auch Übungen mit ans Pferd nehmen kann".

Doch wer sich für eine solche Weiterbildung interessiert, muss sich ggf. auf Wartezeiten einstellen. Speziell auf den psychotherapeutischen Bereich angepasste Weiterbildungen gibt es nämlich v.a. für den Einbezug von Hunden nur wenige. Bereits jetzt steht das Team am Heidelberger Institut auf einer Warteliste, um mehr darüber zu lernen, wie sie die drei Therapiehunde einbeziehen und ihre Signale interpretieren können.

Die Tiere dagegen benötigen meist keine speziellen Trainings. "Man sagt eigentlich auch, fast jeder Hund ist geeignet, sofern er ein – in Anführungszeichen – Familienhund ist, Grundgehorsam gegeben ist und er seine natürlichen Re-

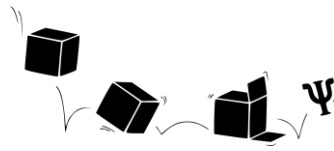
aktionen auf die Umwelt zeigen kann. In der Psychotherapie! Es ist nicht zu verwechseln mit Therapiebegleithunden, die im Kindergarten eingesetzt werden oder im Altenheim und eine andere Funktion erfüllen sollen – oft wird von den Therapiebegleithunden z.B. gefordert, dass diese sich gerne streicheln lassen oder sich ins Krankbett dazu legen. Die müssen natürlich ganz andere Fähigkeiten haben". Sinn der tiergestützten Therapie ist es schließlich, den Tieren ihre authentische Reaktion auf die Patient*innen beizubehalten und mit dieser zu arbeiten.

Forschungsstand

Lea Kasper hat eine klare Vision: Eine größere Präsenz tiergestützter Psychotherapie in der Forschung und im öffentlichen Bewusstsein sowie eine breitere Verfügbarkeit derartiger Angebote. Bisher ist tiergestützte Therapie nämlich weder Bestandteil der Psychotherapie-Leitlinien noch eine von den Krankenkassen übernommene Leistung. Die aktuelle Befundlage ist schlichtweg noch zu spärlich.

Deswegen will sich Frau Kasper auch neben ihrer Promotion noch zusätzlich der Evaluation derartiger Interventionen widmen. Zum Beispiel könnten die Effekte der Übung des "sicheren inneren Ortes" mit und ohne Einbindung eines Tieres verglichen werden.

Doch gibt es hierbei auch besondere Herausforderungen, die sich bei anderen Therapiestudien nicht stellen: "Mit den Hunden aber v.a. mit den Pferden, ist es einfach schwierig große Studien durchzuführen, also randomisiert-kontrollierte. Denn dafür braucht man super viele Pferde und Therapeut*innen, die das können, und das ist einfach schwer umzusetzen."



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Dabei wird der Bedarf solcher Studien auch von weiteren Institutionen wie z.B. die Bundeswehr erkannt, die selbst auch Studien zur tiergestützten Therapie in Auftrag gibt und durchführt, um einsatzbedingt traumatisierten Soldat*innen eine bessere Behandlung zukommen zu lassen.

Im oftmals stressigen Therapiealltag können Tiere uns erinnern, wie wichtig es ist, uns selbst und Anderen mit mehr Geduld und Mitgefühl zu begegnen. Dies gilt für beide beteiligten Seiten gleichermaßen. Patient*innen können vom Kontakt mit Tieren auch noch nach der Therapie profitieren, etwa wenn sie wegen der positiven Erfahrungen entscheiden, sich ein Haustier anzuschaffen. Therapeut*innen berichten auf der anderen Seite oft liebevoll von den Tieren als ihren (vierbeinigen) Co-Therapeuten, die ihnen treu zur Seite stehen und Ruhe sowie Gelassenheit vermitteln. So zeigen Tiere uns, dass Heilung nicht immer viele Worte braucht, sondern manchmal auch in den einfachsten und unerwarteten Begegnungen stecken kann.

Vielen Dank an Frau Lea Kasper für das Teilen ihrer spannenden Erfahrungen!

Danke auch an Frau Weigl und Frau Taubner für das Bereitstellen der tollen Fotos!

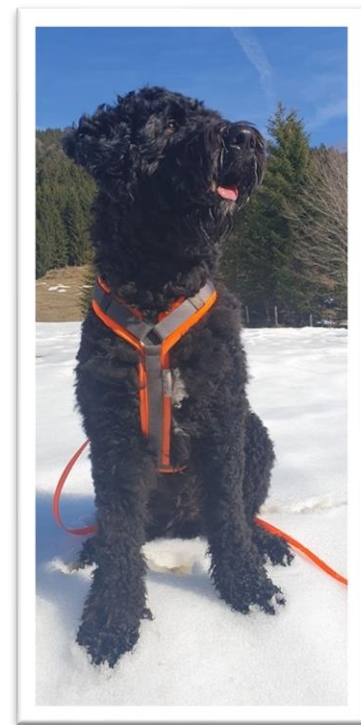
Quellen:

Coren, S. (2010). Foreword. In A. H., Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3rd ed., xv-xviii).

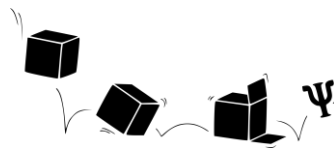
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-3814531.10031-5>

Taubner, S. (2015). *Konzept Mentalisieren : Eine Einführung in Forschung und Praxis*.

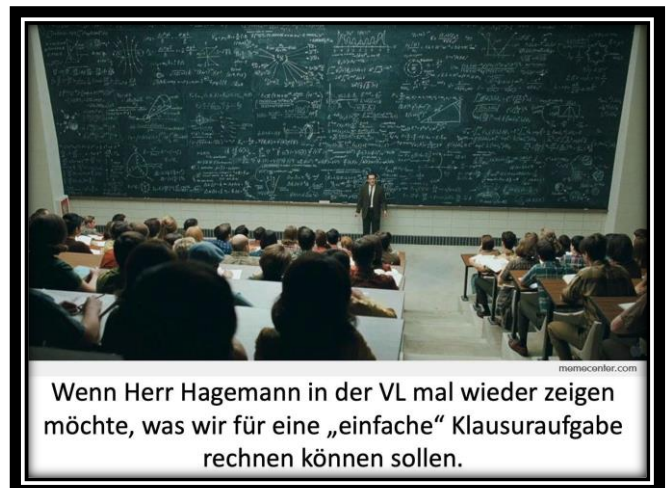
<https://doi.org/10.30820/9783837968453>

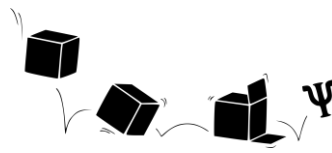


Wenn Ida Prof. Taubner nicht als Co-Therapeutin zur Seite steht, genießt sie ihren ganz normalen Hundetag, wie hier bei einem Spaziergang im Schnee.



M E M M E S





K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

„Irre“ Kunst

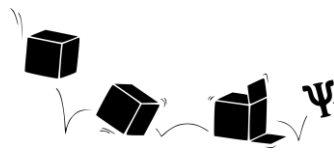
-Hannah Schwering, 6. Semester B. Sc.

Vier Frauen. Zwei mit geschlossenen Augen. Zwei schauen mich an. Sie sehen aus wie Vierlinge. Langes Gesicht, enge Stirn, bunte Haut und Haare. Irgendwie schick. Mit Hängeohrringen oder Chokern. Ordentlich in Längsrichtung mit Filzstiftstrichen ausgemalt. Maria Fumsgid [Pseudonym]. 1984. Filzstift auf Zeichenpapier. Diese Informationen lese ich auf der Tafel neben den vier Bildern. Im Internet finde ich einen „Nachruf auf Maria“ in der Frankfurter Rundschau. Eine Obdachlose, immer „tipptopp gekleidet“. Ich stelle sie mir vor wie die vier Frauen. Irgendwie schick. Sie zeichnete und erhielt dafür manchmal ein paar Münzen. Vier ihrer Zeichnungen hängen in der Ausstellung aus. Vier Frauen, die ich jetzt anschauen. Es ist nur ein Beispiel für die Vielfalt an Einzelschicksalen, deren Geschichte sich in der Kunst an den Wänden und in den Vitrinen der Sammlung Prinzhorn widerspiegelt.

Das Symbol der Sammlung Prinzhorn ist das Selbstporträt „Luftgänger“ von Josef Forster, mit dem er seinem Psychiater erklären wollte, warum er seine eigenen Fäkalien aß. Das, was wie Stelzen aussieht sind eigentlich Bleigewichte, die ihn auf dem Boden halten sollten. Die Sammlung wurde um 1900 von Emil Kraepelin begonnen. Ja, der Emil Kraepelin, der in Verbindung mit dem Begriff „Dementia praecox“ als Beschreibung schizophrener Störungen durch die Vorlesungen geistert. Er hoffte aus den Werken der Patient:innen Rückschlüsse auf deren Krankheiten ziehen zu können. Hans Prinzhorn baute die Sammlung 1919-21 aus, sodass sie an die 5000 Werke zählte. Werke, die von der Innenwelt psychisch erkrankter Menschen, aber auch von den Bedingungen damaliger Psychiatrien berichten. Sein Buch

„Bildnerei der Geisteskranken: ein Beitrag zur Psychologie und Psychopathologie der Gestaltung“ (1922/2011) bescherte ihnen Berühmtheit und ließ sie die Kunstrichtung des Surrealismus prägen. Ein großes Glück, denn ihre Bekanntheit schützte sie davor, unter dem Nationalsozialismus zerstört zu werden. Anders ging es den Kunstschaffenden und anderen Klinikpatient:innen selbst, die Erfahrungen wie die Zwangssterilisierung durchleben mussten, wovon Bilder von Wilhelm Werner berichten. Viele von ihnen wurden deportiert und ermordet. Ein Schicksal, dem auch Hanna Hellmann nicht entkam, die mit tausenden Blumenbildern gegen diese düstere Zeit ankämpfte. Ein Kontrast, der sehr eindrücklich in einer künstlerischen Reaktion von Reinhard Kleist dargestellt wird. Erst ab 1979 wuchs die Sammlung erneut und umfasst inzwischen ca. 40 000 Werke. Davon sind nicht mehr nur 17%, wie zu Beginn der Sammlung, sondern 24% von Künstlerinnen. In der aktuellen Ausstellung „Neues aus der Sammlung (1835 – 2024). Entdeckungen und Erwerbungen“ werden noch nie zuvor gezeigte Werke präsentiert. Daneben gibt es eine Dauerausstellung, die sich der Geschichte der Sammlung widmet.

Dr. phil. Thomas Röske ist seit November 2002 Leiter der Sammlung Prinzhorn und seit 2012 Präsident der „European Outsider Art Association“ (EOA). In einem Interview konnte ich mit ihm über die Bedeutung der Kunst der Sammlung Prinzhorn sprechen.



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Was sind Ihre Aufgaben als Leiter der Sammlung Prinzhorn?

Thomas Röske: Darunter fällt alles, was das Museum als Museum betrifft: Organisation, Personal, Programm, Ausrichtung und Leitlinien des Hauses. Das Vertreten der Belange des Hauses nach außen. Aber ich forsche auch selber. Und ich bin auch immer wieder im Namen der Sammlung unterwegs und halte Vorträge über die Sammlung und Themen aus der Sammlung.

Das klingt sehr vielfältig. Warum haben Sie sich für diese Arbeit entschieden? Was fasziniert Sie an diesem Themenbereich?

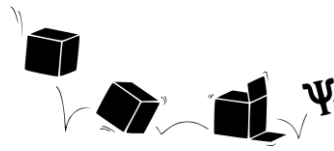
Ich interessiere mich für das Gebiet bereits seit meiner Hamburger Schulzeit in den 70er Jahren. 1980 gab es dann eine große Ausstellung über die Sammlung Prinzhorn, die in vielen verschiedenen deutschen Städten zu sehen war, auch in Hamburg. Die hat mich sehr beeindruckt. Aber ich habe mich früher schon für das Thema Kunst und Psychiatrie interessiert. Ich habe entsprechend studiert: Kunst, Psychologie und Musikwissenschaft. Ich habe mich dann auch später, nach meiner Dissertation über Hans Prinzhorn, an der Universität Frankfurt als Assistent eines Professors in meiner Lehre und meiner Forschung immer wieder mit Themen aus dem Bereich Psychiatrie und Kunst beschäftigt. Auch im Rahmen des Graduiertenkollegs "Psychische Energien bildender Kunst". Als die Sammlung Prinzhorn 2001 eröffnet wurde, wurde ich gefragt, ob ich zunächst als Kurator dort arbeiten könnte. Ich denke, ich bin ein Beleg dafür, dass man auch mit extremer Spezialisierung noch einen Job findet.

Und haben Sie eine Idee, was es ist, das Sie an diesem Gebiet so interessiert?

Ich glaube, mich haben immer menschliche Hintergründe der Kunst interessiert. Und mich faszinieren auch sonst Außenseiter in der Kunst. Zudem interessiert mich an diesem Gebiet, dass es Herausforderungen stellt, anders über Kunst nachzudenken. Und auch über die Kriterien nachzudenken, nach denen wir bisher Kunst beurteilen. Ich glaube, dass die Kriterien, nach denen Kunst heute beurteilt wird, auch ausschließen und leider dafür sorgen, dass bestimmte Dinge nicht in die Öffentlichkeit kommen, die es eigentlich doch verdient hätten. Kunst ist kein neutraler Begriff, sondern ideologisch stark aufgeladen. Ich glaube, das wird einem umso deutlicher, wenn man sich mit Werken beschäftigt, die eher am Rande der Kunst gesehen werden und nicht im Zentrum von Kunst stehen. Ich würde trotzdem auch dabei von Kunst sprechen wollen, zumal es kein geschützter Terminus ist und heutzutage im Kunstbetrieb selbst Problematisches mit dem Brustton der Überzeugung als Kunst bezeichnet wird.

Während einer Führung in der Sammlung Prinzhorn wurde erzählt, dass Sie ca. drei Anfragen pro Woche für Schenkungen an die Sammlung erhalten. Nach welchen Kriterien werden die Kunstwerke ausgewählt?

Ich habe früher immer versucht sibyllinisch zu sagen: Wir nehmen nur Werke, die einen Reflex von psychischer Ausnahmeerfahrung zeigen und/oder von einer gesellschaftlichen Reaktion darauf. Ich habe früher auch gesagt, wir würden nicht einfach ein Blumenbild einer Frau nehmen, nur weil sie Patientin einer psychiatrischen Anstalt war. Aber dann haben wir vor einigen Jahren 1850 Blumenbilder von einer Psychiatriepatientin angenommen. Das sind diese Werke von Hanna Hellmann. Das ist eine Frau, die von 1938 bis 1942



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

in einer jüdischen Psychiatrie untergebracht war und dann mit sämtlichen Patient:innen in Sobibor umgebracht wurde. Die Blumenbilder hat sie fast täglich an ihre Familie geschickt, um zu sagen: "Ich kann an etwas Schönes denken, denkt auch an etwas Schönes. Und ich kann euch in meiner Situation etwas schenken." Insofern muss man immer auf den Kontext der Werke blicken, um sie zu beurteilen. Ich würde am liebsten alles annehmen, was uns angeboten wird. Auch aus der Erfahrung heraus, dass Prinzhorn alles angenommen hat, was ihm angeboten wurde, als er die Sammlung 1919 bis 1921 aufgebaut hat. Wir profitieren immer noch von der Reichhaltigkeit dieses Materials, wovon er sicherlich vieles nicht für Kunst gehalten hat. Aber wir entdecken heute, dass viele von diesen Werken Vorläufer von späteren Entwicklungen in der Kunst sind. Insofern bin ich sicher, dass wenn wir Werke nicht annehmen, wir uns in 20 Jahren ärgern. Aber natürlich ist das immer eine subjektive Sache, nach der man Dinge annimmt, indem man sagt: "Oh, das erstaunt mich jetzt", oder: "Das finde ich ganz fantastisch und sehr ungewöhnlich". Wir nehmen vor allem auch eher Ungewöhnlicheres an. Und dann ist für uns auch die Entstehungszeit ein Kriterium. Wir nehmen eher Werke aus Zeiten an, die bei uns noch nicht so häufig vertreten sind, aus den Jahren zwischen 1930 und 1970. Und natürlich vor 1880. Aber aus dieser Zeit Werke zu bekommen, ist noch wesentlich schwieriger.

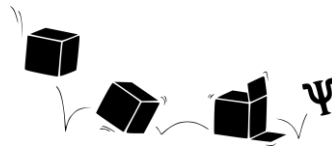
Was für Kunstwerke treten häufiger auf, bei dem was Ihnen angeboten wird?

Es gibt eine ganze Reihe von Künstler:innen, die eher surrealistisch malen, zum Beispiel. Also, ungewöhnliche Kombinationen von Gegenständen. Oder manchmal sind das auch ganz einfache Ge-

sichter oder Figuren, die sie zeichnen, die vielleicht jetzt nicht besonders originell wirken. So etwas kommt öfter vor. Und da sagen wir für gewöhnlich nein.

Ich frage das auch, weil es die Vorstellung gibt, dass bestimmte Motive bei Menschen mit bestimmten psychischen Krankheiten häufiger vorkämen. Zum Beispiel, dass Personen, die Schizophrenie haben, besonders viel mit Rot malen würden. Was ist Ihre Meinung dazu?

(Lacht) Deswegen die Sonnenblumen von van Gogh. Also meiner Erfahrung nach gibt es das nicht. Es gibt bestimmte Verdachtsmomente, wenn man Bilder sieht, die einem verraten oder andeuten können, dass es sich um jemanden mit psychischen Ausnahmeerfahrung handelt, sagen wir es mal so. Und zwar vor allen Dingen dann, wenn es eine Person ist, die keine künstlerische Ausbildung hat, aber alles mobilisiert, um eine bestimmte Aussage zu formulieren. Da ist ein großer Druck dahinter, um überhaupt etwas darzustellen. Und was erzeugt diesen Druck, ein so ungewöhnliches Bild mit so begrenzten Mitteln herzustellen? Diese Spannung ist oftmals schon ein Anzeichen für bestimmte Erfahrungen der Schöpfer:innen. Als Laien würden andere Normalsterbliche nicht malen oder zeichnen, wenn es nicht eine existentielle Bedeutung für sie hat. Wir suchen also eher nach Werken, die etwas mit der Existenz der Schaffenden zu tun haben und näher an ihrer ganz persönlichen und speziellen Erfahrung dran sind. Wir sind tatsächlich eher an Dingen interessiert, die man normalerweise der Outsider-Art zuordnen würde. Also sehr originellen Werken, die abseits von aktuellen und traditionellen Kunstströmungen entstanden sind. Aber wir würden natürlich auch ein Bild von van Gogh nehmen, wenn es uns angeboten würde. Weil es



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

bei uns um psychische Krankheit und Kunst geht, also nur um einen Teilbereich der Outsider-Art.

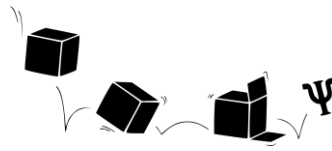
Auf die Outsider-Art komme ich gleich nochmal zurück, möchte aber erst mal auf van Gogh eingehen. Es gibt ja diese Rede von "Genie und Wahnsinn". Dabei wird teilweise romantisiert, dass eine Person, die psychische Leiden hat, erst dadurch in einen Zustand kommt, in dem sie Kunst schaffen und so brillant sein kann. Da wird dann häufig van Gogh genannt, der sich ja sein Ohr abgeschnitten hat. Was ist Ihre Meinung dazu?

(Lacht) Tatsächlich schreiben erstaunlich viele Leute, die hier in die Sammlung kommen, ins Gästebuch: "Oh irre! Wahnsinn!". Womit sie ja vor allen Dingen meinen, dass die Sachen sie sehr beeindrucken und nicht so sehr, dass sie Ausdruck von psychischer Erkrankung sind. Sicherlich ist es so, dass Menschen, wenn sie unter einem bestimmten existentiellen Druck Kunst machen, auch ganz erstaunliche Werke hervorbringen und oftmals auch „das Rad neu erfinden“, indem sie tolle Entdeckungen dabei machen. Insofern gibt es da schon oftmals einen Moment des sehr Originellen. Ich finde jedoch den Geniebegriff ohnehin unzeitgemäß. Ich glaube, dass die Werke vor allen Dingen dadurch beeindrucken, dass sie einem Erfahrungen vor Augen führen, die viele Menschen nicht gemacht haben. Obwohl sicherlich mehr Leute psychische Ausnahmeerfahrungen haben, als wir wahrnehmen. Eine der wichtigsten Aufgaben des Museums ist ja auch zur Entstigmatisierung von psychischer Krankheit und psychisch Erkrankten beizutragen. Und klarzumachen, dass man sich sehr wohl mit diesen Dingen auseinandersetzen kann. Dass man in die

Lebensgeschichten eintauchen kann und versuchen kann, diese Werke zu verstehen. Darum geht es uns ja vor allen Dingen.

Zum Thema "Entstigmatisierung": Haben Sie das Gefühl, dass Outsider-Art viel Stigmatisierung erfährt? Oder aber auch die umgekehrte Frage: Wird Kunst, die der Outsider-Art zugeordnet wird, dadurch stigmatisiert? Wie ist das Verhältnis von Outsider-Kunst und Entstigmatisierung? Und was denken Sie zu diesem Begriff?

Dieser Begriff ist 1972 als Übersetzung von "Art Brut" eingeführt worden. Und der meinte eine Kunst, die außerhalb der etablierten, „kulturellen“ Kunst steht. Für Jean Dubuffet, der den Begriff "Art Brut" eingeführt hat, war "Arte Culturelle" ein absolutes "No-Go". Er wollte eine authentischere und echtere Kunst etablieren als das, was im Kunstmarkt gezeigt wird. Im Grunde geht es um die Entdeckung von etwas, das sich absetzt vom Kunstbetrieb und eher mit der Existenz der Menschen zu tun hat. Und das, denke ich, kann man immer noch wertschätzen. Der Begriff Outsider-Art ist missverständlich. Er meinte eigentlich "außerhalb der Kunstströmungen der Zeit". Also nicht so sehr, dass es die Kunst von Outsidern sei, sondern dass die Kunst selber sich außerhalb befindet. In den letzten Jahren ist dieser Begriff immer mehr als Marker für Ausgrenzung verstanden worden, was historisch falsch ist. Der Begriff hat auch dafür gesorgt, dass eine Vielfalt von Kunst sichtbar wurde und in die Öffentlichkeit getreten ist, die vorher überhaupt nicht berücksichtigt wurde. Das hängt damit zusammen, dass der Kunstmarkt mit Ismen und Labeln funktioniert. Und wenn man eine Sache nicht belabeln kann, ist sie oftmals nicht sichtbar.



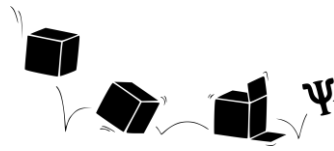
K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Möglicherweise hat der Begriff grade heute, in der man Ausgrenzung sehr ernst nimmt, an Bedeutung verloren. Aber die Frage ist: Was will man stattdessen sagen? Einfach nur Kunst? Da wären wir wieder bei der Überlegung, die ich am Anfang erwähnt habe: Kunst ist kein neutraler Begriff. Und Kunst ist eigentlich bisher eine sehr elitäre, ausgrenzende Institution. Die Frage ist, ob man Werken der Outsider Art einen Gefallen tut, wenn man sie nur noch Kunst nennt. Denn die Inklusion zielt ja eigentlich darauf, dass das, was inkludiert wird, mit seiner Besonderheit in den Gesamtpool aufgenommen wird. Wenn eine Mehrheit eine Minderheit akzeptiert, kann das nicht einfach nur so funktionieren, dass man sagt: "Ok, wir nehmen euch jetzt dazu, aber ihr müsst euch genauso benehmen wie die andern auch". Sondern das kann eigentlich in der Konsequenz nur bedeuten, dass die Mehrheit sich auch ändert. Und dass bestimmte Begrifflichkeiten und Kategorien neu aufgefasst werden, so dass sie die Minderheit einschließen. Insofern würde ich immer argumentieren: Wir sind noch nicht so weit, dass der Kunstbegriff, wie er jetzt angewendet wird, nicht diese Kunst, die bislang Outsider Art genannt wird, ausschließt und sie nur dann einschließt, wenn diese Kunst in genau derselben Weise auftritt, wie andere Kunst auch. Die Werke sind zu einem Großteil nicht für den Kunstbetrieb gemacht worden und sollen jetzt plötzlich kunstbetriebsförmig an die Wand gehängt werden. Da gibt es Reibungen und diese Reibungen könnte man als interessante Herausforderung für den Kunstbetrieb auffassen und dafür, neu nachzudenken über das, was Kunst heutzutage genannt wird. Aber das wird meistens von den Institutionen gemacht. Und wenn man diese Besonderheit, dass diese Bilder zum Beispiel Erfahrun-

gen von Psychiatrie widerspiegeln, nicht berücksichtigt; wenn man einfach Bilder von Psychiatrieerfahrungen kommentarlos neben andere hängt, würde das dazu führen, dass man die besondere Erfahrung verschweigt und damit sozusagen in Komplizenschaft tritt zu einer ausgrenzenden Gesellschaft, die nicht über Psychiatrieerfahrung reden will. Das ist für mich auch eine der Gefahren darin zu sagen: "Es ist eine Kunst wie jede andere". Es ist eine Kunst wie jede andere, aber es stehen andere Erfahrungen dahinter und man sollte diese Erfahrungen auch benennen und sichtbar machen, nicht zuletzt, um davon zu profitieren.

Super interessant, weil ich mir noch nicht sicher war, wie ich diesen Begriff einzuordnen habe. Wenn Sie Anfragen bekommen oder auch in Hinblick auf Besucher:innen: Haben Sie das Gefühl, dass noch viele Vorurteile gegenüber der Kunst psychisch Erkrankter bestehen? Wie nehmen Sie das wahr?

Ich glaube, Menschen, die diese Kunst ablehnen, kommen wahrscheinlich gar nicht zu uns oder gehen vielleicht gleich wieder aus dem Museum. Ich bin immer wieder verblüfft, wie lange Besucher bei uns bleiben und dass sie sich offenbar wirklich mit den Dingen auseinandersetzen. Das ist vielleicht auch ein Unterschied zu anderen Institutionen mit zeitgenössischer Kunst, etwa in Kunstvereinen, wo man sich meist relativ kurz aufhält. Ich denke schon, dass die meisten Menschen sich faszinieren lassen durch die Werke und dann auch näher darauf einlassen – und diese Kraft haben die Werke selbst, glaube ich. Wir haben eigentlich keine abwertenden Kommentare in den Besucherbüchern.



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

Das ist schön zu hören. Wen wollen Sie mit der Sammlung so erreichen? Was ist ihr Zielpublikum?

Alle. Wir sind sehr froh, dass wir nach Corona keinen Einbruch der Besucherzahlen hatten, sondern im Gegenteil sogar steigende Besucherzahlen. Das hängt auch damit zusammen, dass wir eine Dauerausstellung seit 2020 haben. Wir haben vor allen Dingen einen Zuwachs an jungem Publikum, was uns sehr freut. Das liegt auch daran, dass wir mit Hilfe eines Studenten, der bei uns arbeitet, seit einigen Jahren Social Media stärker bedienen und mehr Präsenz im Internet haben. Darüber bin ich sehr froh. Aber ich bin eigentlich über jeden Besucher froh.

Warum, denken Sie, sollte man die Sammlung Prinzhorn besuchen? Vielleicht besonders auch als Psychologiestudent:in?

(Lacht) Weil diese Werke auf ganz andere Weise Einblick geben in die Innenwelt, das Denken und die Fantasiewelt von Menschen, als man das durch schriftliche Zeugnisse oder durch Dokumente *über* Menschen erfahren kann. Wir hatten ja gerade eine Ausstellung, die hieß: "Menschen, die noch hätten leben können", über Opfer des Nationalsozialismus in der Sammlung. Obwohl diese Bilder zu einem größeren Teil nicht aus der Nazi-Zeit selbst stammen, in der ihre Schöpfer:innen zwangssterilisiert, in KZs inhaftiert und/oder umgebracht wurden, hat man doch den Eindruck, dass man über sie diesen Persönlichkeiten näherkommt. All diese Werke, die wir haben, stammen ja nur zu einem geringeren Teil, selbst wenn sie neueren Datums sind, aus der Kunsttherapie oder aus offenen Ateliers. Die älteren, die Prinzhorn gesammelt hat, stammen alle aus einer Zeit, in der es so etwas noch gar nicht gab. Damals haben die Anstaltsinsass:innen nur gezeichnet

oder gemalt, wenn sie das selber wirklich wollten. Und sie mussten das Material meist selber zusammensuchen und vom Alltag absparen. Im Museum ist also nicht einfach eine Form von institutionalisiertem Output zu sehen, sondern Werke, die dringende Anliegen dieser Menschen selber formulieren. Und da sind eben Bilder sehr viel komplexere Dokumente als andere, schriftliche etwa.

Weil Sie diese grade erwähnt haben: Was denken Sie über Kunsttherapie?

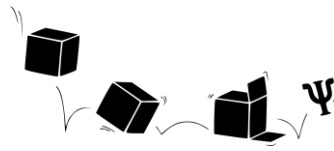
Kunsttherapie ist eine Therapie mit künstlerischen Mitteln. Die hat im Namen sehr viel mit Kunst zu tun, aber in den Produkten nicht so sehr, weil es bei den Werken zumeist um eine Form von Einleitung einer Kommunikation mit dem Therapeuten oder der Therapeutin geht. Deshalb sind viele Werke aus der Kunsttherapie auch relativ leicht lesbar. Andere Kunstwerke in unserer Sammlung sind sehr viel komplexer. Und deswegen haben wir auch nur sehr wenige Werke aus der Kunsttherapie hier bei uns.

Haben Sie denn aus Ihrer Sammlung ein Lieblingswerk oder eine:n Lieblingskünstler:in?

Sehr viele.

Zum Beispiel? Oder gibt es etwas, das sie in letzter Zeit besonders interessant fanden?

Also wir haben in der jetzigen Ausstellung ein Gemälde von Rudolf Rothe, der in den 60er Jahren ein Hirnschädeltrauma erlitten hat und seitdem geistig und psychisch verändert war. Er hatte als ausgebildeter Künstler, vor allem in Wuppertal gearbeitet und Bilder mit einer abstrakten Form von Figuren – meist in düsteren Farben – gemalt. Dann gab es den Unfall und er hat sich stilistisch



K L I N I S C H E P E R S P E K T I V E

total gewandelt. Die Bilder sind sehr viel leuchtender in den Farben geworden. Sie sind einfacher in der Figurenfindung, fast etwas naiv und haben auch surreale Elemente. Sein Hauptwerk, würde ich mal sagen, hängt in der jetzigen Ausstellung. Das ist ein gekreuzigter Pierrot mit einer Schlange hinter einem Duschvorhang. Das Bild finde ich sehr beeindruckend.

Damit bin ich auch durch mit meinen Fragen. Ein superspannendes Themenfeld auf jeden Fall.

Dann bin ich gespannt, was Sie daraus machen.

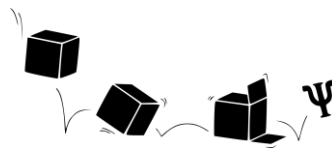
Empfehlungen für Informationen zu Kunst psychisch Erkrankter und Outsider-Art:

- Die Sammlung Prinzhorn besuchen (viele Informationen stehen auch auf der Website: <https://www.sammlung-prinzhorn.de/>)

- Haus am Wehrsteg in Heidelberg: Werk von Mehrdad Zaeri "Duftsäckchen aus besseren Zeiten" als Reaktion auf das Werk von Martina Kügler aus der Sammlung Prinzhorn
- Museum Haus Cajeth in Heidelberg: Museum für Outsider-Art
- Collection de l'Art Brut in Lausanne: Privatsammlung von Jean Dubuffet
- LaM – Musée d'Art Moderne in der Nähe von Lille: l'Art Brut
- Generell gibt es immer mal wieder Festivals und größere Ausstellungen zu diesem Thema

Quellen:

Prinzhorn, H. (2011). *Bildnerie der Geisteskranken: ein Beitrag zur Psychologie und Psychopathologie der Gestaltung*. Springer-Verlag. (Originalarbeit veröffentlicht 1922)



StimmenHören

- Elias Staatz, 2. Semester M. Sc. KLIPP

Ob beim Joggen, beim Kochen oder einfach auf dem Nachhauseweg im Bus – Podcasts erfreuen sich mittlerweile einer großen Beliebtheit. In ihrem Format reichen sie von teilweise stundenlangen Monologen bis hin zu heißen Debatten oder interessanten Interviews. Neben professionell betriebenen Kanälen gibt es jedoch auch immer mehr kleinere Podcaster*innen, die ihre Anliegen und Ideen mit anderen teilen möchten.

Eine von ihnen ist Magdalena, die bei uns im 6. Bachelorsemester Psychologie studiert und ihren eigenen Podcast StimmenHören gestartet hat.

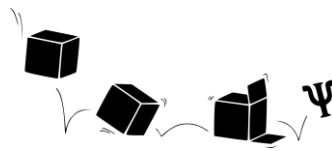
Menschen mit psychischer Erkrankung eine Stimme zu geben und sie ihre Erlebnisse und Geschichten aus ihrer eigenen Perspektive erzählen zu lassen, das sei das Ziel des Podcasts. Schon lange sei Magdalena wie so Viele unzufrieden über den Umgang mit psychischen Erkrankungen. Dies habe sich ihr auch durch ihre Arbeit als Krankenschwester in der Psychiatrie und ihrer jetzigen Arbeit im Maßregelvollzug gezeigt. Alle zwei Wochen freitags plant Magdalena deswegen Interviews mit Betroffenen hochzuladen: „Ich möchte zeigen, dass hinter diesen Menschen mehr steckt, als man vielleicht anfangs denkt - sobald man sie in eine Schublade steckt. Ich möchte zeigen, dass auch Umwege im Leben oder Herausforderungen dazu gehören und uns nur stärker machen und wir am Ende was daraus lernen können.“

Für ihre Folgen brauche sie nicht viel, meint Magdalena. Ein Handy und Laptop nutze sie zum Aufzeichnen der Folgen und das Schneiden und Nachbearbeiten würde freundlicherweise ein Bekannter übernehmen. So kann sie sich ganz auf die Gespräche konzentrieren, in denen ihr eine authentische Atmosphäre wichtig sei. Viele Interviewfragen vorzubereiten, würde da deswegen auch nicht passen, meint sie, da es sonst schnell geskriptet wirken könnte.

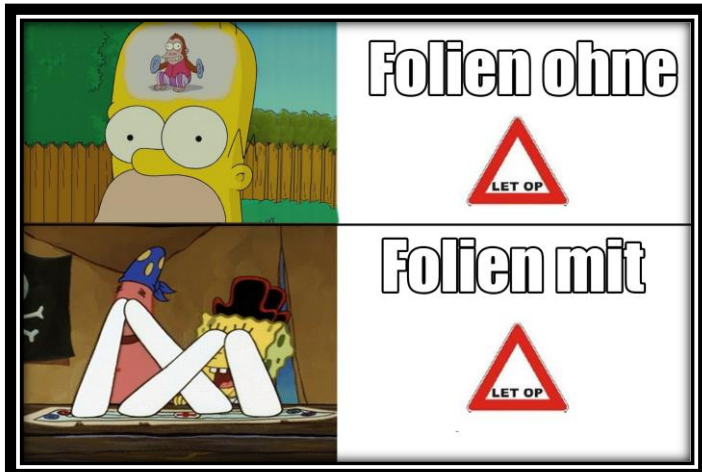
Podcasts können nämlich auch mehr sein als nur ein bloßes Unterhaltungsmedium. Sie können Gelegenheiten schaffen, einander zuzuhören und die Perspektive Anderer besser zu verstehen; und dafür braucht es kein teures Equipment sondern Zeit, ehrliches Interesse und die Bereitschaft zuzuhören.

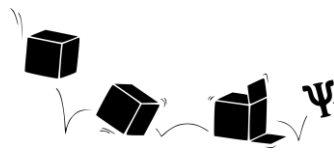
Wer nun einmal in Magdalenas Podcast Reinhören möchte, findet ihn in Spotify unter „STIMMENHÖREN.“.





M E M E S





Interview mit Prof. Katajun Lindenberg

-Hannah Schwering & Antonia Engelhardt, 6. & 8. Semester B. Sc.

Katajun Lindenberg ist unsere neue Professorin für Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters. Sie hat bereits ihr Studium in Heidelberg absolviert und war als Juniorprofessorin an der Pädagogischen Hochschule, als Qualifikationsprofessorin in Frankfurt und anschließend als Professorin für Kinder- und Jugendlichenpsychologie in Mainz tätig. Im April ist sie an das Psychologische Institut zurückgekehrt und hat die Leitung der neuen Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für Kinder- und Jugendliche (Bergheim) übernommen.

Was wollten Sie mal werden, als Sie ganz klein waren?

Katajun Lindenberg: Ich glaube, ich wollte lange Lehrerin werden.

Wie kam es, dass Sie sich für die Psychologie entschieden haben? Und dann später für den Bereich der Kinder- und Jugend Psychotherapie?

Ich weiß es nicht mehr! Ich habe es nie bereut und würde es wieder so machen. Nach dem Abi bin ich auf Reisen gegangen. Meinen Eltern war es wichtig, dass ich mich irgendwo einschreibe, und da habe ich mich für Psychologie eingeschrieben. Ich hatte mich wenig damit auseinandergesetzt. Und ich wollte nie in die Klinische Psychologie, das habe ich mir nicht zugetraut. Ich habe erst promoviert und danach die Ausbildung angefangen, als ich mich reif genug dafür gefühlt habe.

Was hat Sie am meisten abgeschreckt?

Die Verantwortung.



Und was war dann der Moment, in dem Sie gedacht haben: „Jetzt traue ich es mir doch zu“?

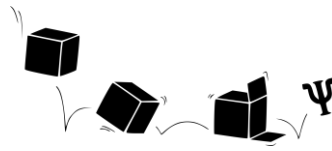
Ich denke, das Alter war relevant. Ich war 29, als ich angefangen habe, die Ausbildung zu machen, ich hatte schon meine erste Tochter bekommen. Ich habe mich einfach ein bisschen reifer und seriöser für diese verantwortungsvolle Aufgabe gefühlt.

Das heißt, im Zweifel noch ein bisschen warten?

Absolut, und in der Psychotherapie ist Alter auch kein Nachteil.

Was ist bei Ihnen aus Ihrer eigenen Studienzeit besonders hängen geblieben? Sind jetzt noch Dozierende aus Ihrer eigenen Studienzeit am Institut?

Ich weiß gar nicht, ob bei mir Inhalte so stark hängen geblieben sind - vor allen Dingen sind das Personen. Ich habe noch bei Herrn Funke studiert. Im zweiten Semester kam Frau Pauen als Profes-



I N S T I T U T S L E B E N

sorin und kurze Zeit später Frau Spinath. Die beiden sind bis heute große role models für mich. Gegen Studienende war da erstmal dieser Schreck, dass die Gleichberechtigung, die ich in meiner Erziehung erlebt habe, sich im Berufsleben nicht so zeigt, wie ich als Jugendliche dachte. Aber dann kamen auch zwei junge Frauen hierher und machen ihren Weg. Das hat mich damals schon beeindruckt und beeindruckt mich jetzt noch.

Was sind Unterschiede von Ihrer Studienzeit zu jetzt? Ist Ihnen irgendetwas aufgefallen, was sich stark verändert hat, oder ist es sehr ähnlich?

Ich finde, es sieht alles noch genauso aus wie damals. Es hat sich echt erschreckend wenig verändert. Ich habe vor über zwanzig Jahren angefangen, hier zu studieren.

Was gefällt Ihnen so an Heidelberg, dass Sie hiergeblieben sind?

Alles! Heidelberg ist die schönste Stadt der Welt. Ich liebe den Wald, die Berge, das Boulderhaus. Ich liebe jede Art von Outdoor-Sport, gehe viel laufen, Fahrrad fahren... da ist Heidelberg einfach die Traumstadt.

Und was hat Ihnen an Mainz gefallen?

In Mainz haben mir vor allem meine Kolleg*innen am Psychologischen Institut gefallen. Ich habe mich da unglaublich wohl gefühlt, insbesondere in der Klinischen Psychologie. Da gab es einen ganz engen Zusammenhalt. Das war etwas ganz Besonderes. Aber bisher finde ich es in Heidelberg auch sehr schön kollegial. Das weiß man halt nicht, bevor man wechselt.

Sie haben in der Vergangenheit auch schon eine Hochschulambulanz aufgezogen. Wie kam es dazu und was gehört alles dazu?

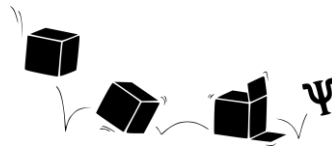
In Frankfurt habe ich mit meinem Wechsel die Leitung einer Ausbildungsambulanz übernommen. Dort arbeiten aber Therapeut*innen, die in Ausbildung und nicht approbiert sind. Ich habe dann parallel die Hochschulambulanz mit aufgebaut. Als ich nach Mainz gewechselt bin, war dort die Hochschulambulanz durch eine Kollegin schon aufgebaut worden und eine Handvoll Patient*innen sind dort schon ein- und ausgegangen. Aber es dauert schon ganz schön lange, bis man so weit ist, dass man das Krankenkassen-Kärtchen einlesen kann. Das ist wie Unternehmensgründung. Und wir brauchen jetzt Hochschulambulanzen für das neue Studium. Für den Erwachsenenbereich gibt es an den meisten Standorten schon Hochschulambulanzen, aber überall dort, wo eine neue KiJu-Professur geschaffen wird, muss eine neue KiJu-Hochschulambulanz aufgebaut werden. Deswegen habe ich jetzt auch hier in Heidelberg eine neue Hochschulambulanz aufgebaut, die alle Störungsbereiche behandelt und sich ins neue Studium einbringen. Sie ist also ergänzend zu der KiJu-Hochschulambulanz, die von Frau Pauen geleitet wird.

Das heißt, aus dem neuen Master werden schon Studierende bei Ihnen mit eingebunden?

Die kommen im Herbst. Und vorher müssen wir noch umziehen.

Nach Bergheim.

Genau. Ich komme mir vor, als würde ich ein Haus bauen. Das ist echt Wahnsinn. Ich muss Stuhlbezüge auswählen, Farben für irgendwelche



I N S T I T U T S L E B E N

Möbel... wir haben im Team schon Sitzproben gemacht.

Bei einem neu zusammengewürfelten Team muss man die Geschmäcker dann wahrscheinlich erstmal zusammenbringen.

Absolut. Wobei ich ein ganz, ganz tolles Team habe. Ich habe Mitarbeiter*innen aus allen Stationen, an denen ich bisher war, mitgenommen oder wieder zusammengeführt. Die Kolleg*innen kannten sich schon zum Teil, die anderen haben sich kennengelernt, und die harmonieren ganz toll miteinander. Ich lege viel Wert darauf, dass da ein Team-Gefühl ist, alle wirklich fair, transparent und eng zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen. Ich versuche das dann auch ein bisschen vorzuleben: Ich bringe jeden Montag Blumen, jeden Mittwoch etwas zu essen - seien es Erdbeeren, Melone oder Kuchen - für mein Team mit, sodass jede*r auch wirklich gerne kommt. Denn da sind immer unsere langen Besprechungen.

Das heißt, Sie konnten sich Ihr Team selbst zusammenstellen? Wie lange haben Sie dafür gebraucht?

Ich habe kurz vor Weihnachten zugesagt, dass ich an die Uni Heidelberg komme und seitdem beschäftige ich mich damit, das Team zusammenzustellen. Die meisten haben im April angefangen, ein paar kommen noch. Die, die in der patientenorientierten Lehre arbeiten, sind approbierte Psychotherapeut*innen und zugleich Wissenschaftler*innen; diejenigen, die auf rein wissenschaftlichen Stellen sitzen bzw. in Projekten arbeiten, sind (noch) nicht approbiert.

Das neue Versorgungsgesetz ist noch nicht final, aber es gibt schon neue Entwürfe mit einer separaten Kinder- und Jugendbedarfsplanung. Wissen Sie schon, welche Veränderungen das für Sie bedeuten würde?

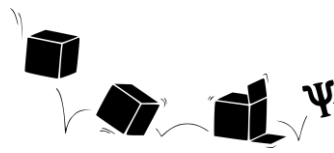
Da geht es beispielsweise darum, ob neue Kassensitze im Kinder- und Jugendbereich geschaffen werden. Ich glaube, seit ich approbiert bin, gab es im Raum Heidelberg kaum Ausschreibungen für Kassensitze. Und für Kinder ist es extrem lang, ein Dreivierteljahr auf einen Therapieplatz zu warten. Gruselig. Da hoffe ich schon auf eine Verbesserung. Wir, also die Ambulanz, sind von Niederlassungen unabhängig. Für uns gibt es andere Rahmenbedingungen. Zum Beispiel, wie viele Räume wir haben.

Was für Unterschiede gibt es zwischen Hochschulambulanzen und normalen Praxen?

Hochschulambulanzen sind für Therapien zum Zweck von Lehre und Forschung ermächtigt. Das heißt, wir haben keinen regulären Versorgungsauftrag. Mit einer Niederlassung habe ich mit dem Versorgungsvortrag, den ich annehme, eine bestimmte Anzahl an Patient*innen zu versorgen. Wenn ich dieser Pflicht nicht nachgehen kann, ist die Regel, dass ich mich um eine Sicherstellung kümmern muss. Für Hochschulambulanzen gilt das nicht. Aber dafür muss natürlich gut begründet sein: Wie viele Patient*innen brauchen wir für die Lehre? Wie viele brauchen wir für die Forschung?

Das bedeutet dann auch, dass alle eingestellten Therapeut*innen auch Lehraufträge haben, oder ist das optional?

Wir haben zwei unterschiedliche Stellenmodelle. Einerseits haben wir rein therapeutisch tätige Personen, die für einen Grundstock an Patientinnen



I N S T I T U T S L E B E N

sorgen, auf die wir zurückgreifen, wenn wir bestimmte Altersgruppen oder Störungsbilder für die Lehre oder Forschung brauchen. Andererseits haben wir Lehrtherapeut*innen, die in Lehre, Forschung und Patient*innen-Versorgung tätig sind. In unserer Abteilung haben wir es so geregelt, dass die Hälfte der Stellen für Lehre und Forschung gemeinsam gedacht sind. Die andere Hälfte sind rein therapeutische Stellen. Im Kinder- und Jugendbereich ist es so, dass man ja vor allem nachmittags Therapien anbietet. In Bezug auf Familienfreundlichkeit muss man sich da gute Strategien überlegen. Die Kombination mit Lehre und Forschung (die auch vormittags stattfinden können) ist deshalb eine sehr familienfreundliche Lösung, die zudem auch noch inhaltlich sehr wünschenswert ist.

Was sollten gute Psychotherapeut*innen Ihrer Meinung nach denn mitbringen? Was schätzen Sie zum Beispiel an Ihren Kolleg*innen?

Meine Kolleg*innen, insbesondere diejenigen, die schon sehr viel Erfahrung haben, sind hochprofessionell. Das schätze ich sehr. Bei allen weiß ich: die lieben ihren Job, die sind extrem gewissenhaft. Ich glaube, das muss man einfach sein, weil man so viel Verantwortung hat. Sie sind strukturiert, empathisch und kennen ihre Grenzen. Auch das muss man können. Die besprechen Dinge nach, wenn sie sich unsicher sind oder eine zweite Meinung hören wollen.

Wie gehen Sie mit solchen Unsicherheiten um?

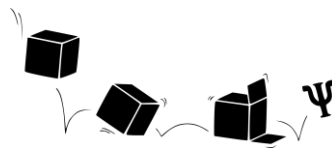
Ich kenne ganz klar meine Grenzen und hole mir Rat. Ich glaube, das Schlimmste ist, wenn man sich überschätzt und dann etwas übersieht. Lieber einmal zu viel Hilfe geholt, einmal zu viel abge-

klärt, einmal zu viel nachgefragt. Wenn ich Suizidalitätsabklärung mache und mir unsicher bin, obwohl ich die Ambulanzleitung bin, hole ich mir eine Kollegin dazu, weil ich immer denke: Vier Augen sehen besser als zwei. Und lieber überweise ich einmal zu viel in die Klinik als einmal zu wenig.

Sie würden also sagen, man kann solche Unsicherheiten schon auflösen? Oder ist es auch Teil des Berufs, sie auszuhalten?

Manchmal muss man sie auch aushalten und Entscheidungen treffen, denn es gibt auch keine Garantie, dass die Zweitmeinung richtig ist. Insbesondere in Rechtsfragen habe ich die Erfahrung gemacht, dass man von zwei Rechtsanwält*innen zwei verschiedene Antworten bekommt und dann überlegen muss, welchem Urteil man eher vertraut. Mir reicht es deshalb häufig, eine gute Ansprechperson zu suchen und diese zu fragen. Das wichtigste ist, dass man keine Hemmungen hat, sich beraten zu lassen. Aus meiner Sicht ist es auch überhaupt kein Zeichen von Inkompetenz, ganz im Gegenteil: Man weiß, wo die eigene Grenze liegt, und fragt Kolleg*innen mit einer spezifischen Expertise. Und im Kinder- und Jugendbereich haben wir vermutlich nochmal viel mehr heikle Themen als im Erwachsenenbereich, weil wir es mit Minderjährigen zu tun haben. Wir müssen ständig Entscheidungen treffen, was unsere Fürsorgepflicht und Schweigepflicht angeht, insbesondere wenn wir es mit getrennten Sorgeberechtigten zu tun haben...

Viele Studierende sind über Angehörige oder selbst auch von psychischen Erkrankungen betroffen und begegnen damit weiterhin Unverständnis. Welche Erfahrungen haben Sie



I N S T I T U T S L E B E N

damit gemacht bzw. wie gehen Sie damit um, beispielsweise in der Lehre?

Ich hatte noch nie ein Lehrveranstaltungs-konzept, in dem ich dazu aufgefordert habe, von eigenen psychischen Störungen zu berichten. Im Rahmen der Selbstreflexion, die jetzt im Master eingeführt wird, wird es auch um Selbsterfahrung gehen, aber sehr oberflächlich.

Was mir häufiger passiert ist, dass eine Person im Seminar oder Vorlesungen aufsteht und beispielsweise sagt: „Ich bin auch Betroffene*r und kann das bestätigen, bei mir ist das so...“. Ich versuche, mich dabei immer ein bisschen zurückzuhalten, weil ich nicht weiß, wie viel die Person preisgeben möchte, stehe aber dann im Anschluss zur Verfügung. Aber ich finde es auch für die Studierenden spannend, zu hören, wenn sich jemand selbst offenbart. In einem Seminar in Mainz war es total spannend, da haben einige erzählt: „Meine Therapeutin hat dazu Folgendes gesagt...“. Diese Positiv- und Negativbeispiele konnte man fachlich aufgreifen und sich fragen, was für ein Bild von guten Psychotherapeut*innen wir haben. Inhaltlich versuche ich, gar nicht in so einen Rollenkonflikt zu kommen, weil ich für die Studierenden die Dozentin und nicht die Therapeutin bin.

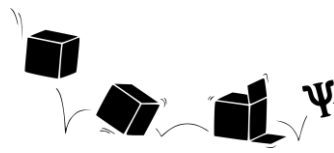
Wie ist es mit Triggerwarnungen und ähnlichen Einordnungen in der Lehre?

Da lernen wir auch dazu. Wir hatten in Mainz einen Tag der Lehre, an dem man sich zu genau solchen Themen austauschen konnte. Ich hatte bisher keine Triggerwarnungen in meinen Vorlesungen, aber ich kündige immer an, welches das Thema der nächsten Stunde ist. Ich lade die Folien und Videos vorher hoch, es gibt also keine Überraschungen. Und in der klinischen Psychologie könnte man theoretisch in jeder Sitzung eine

Triggerwarnung aussprechen. Hier habe ich noch keine klare Meinung, wie es eigentlich am besten wäre.

Was halten Sie von der Psychotherapie-Reform? Besonders bezüglich des Kindes- und Jugendbereichs?

Da habe ich gemischte Gefühle. Der größte Vorteil für die Kinder- und Jugendpsychotherapie ist, dass die einfach einen größeren Stellenwert bekommen hat. Als ich mich 2011 entschieden habe, die KiJu-Ausbildung zu machen, da hat jede*r zu mir gesagt: „Bist du verrückt? Du willst doch Professorin werden“. Ich glaube, damals gab es keinen einzigen Lehrstuhl mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendpsychologie, vielleicht einen. Das war karrieretechnisch eine total schlechte Wahl. Für mich war aber klar: Ich will gar nichts anderes. Ich will nur mit Kindern arbeiten. Ich will auch nicht aus strategischen Gründen die Erwachsenen-Therapieausbildung machen. Von daher ist die Psychotherapierreform aus der KiJu-Perspektive super. Denn überall muss jetzt Kinder- und Jugendpsychotherapie gelehrt werden. Dass die Verfahrensvielfalt berücksichtigt oder auch mal diskutiert wird, wie eng die Trennung sein muss oder nicht, finde ich ebenfalls super. Es gibt so ein paar Punkte, die für mich noch offen sind. Das eine: Ich mache mir Sorgen um den wissenschaftlichen Nachwuchs. Wenn die Promotion nicht integrierbar ist, denke ich nicht, dass jemand zehn Jahre für seine Ausbildung brauchen will, anstatt fünf, nur um sich parallel wissenschaftlich zu qualifizieren. Da muss auf jeden Fall etwas getan werden und ich habe auch ein Eigeninteresse dran. Das andere ist die Finanzierung, die ist schon ein riesiges Thema. Nicht, dass man vom Regen in die Traufe kommt.



I N S T I T U T S L E B E N

Wäre denn auch in Aussicht, dass sie weiterbilden würden?

Das ist der Plan. Wir wollen als Weiterbildungsstätte für diejenigen, die sich doppelt qualifizieren wollen, also wissenschaftlich mit Promotion und klinisch, Plätze anbieten. Da durchdenken wir gerade verschiedene Modelle von Clinical Scientists. Und wir würden uns dann an einen größeren Weiterbildungsverband angliedern, beispielsweise an das ZPP.

Was möchten sie allen Studierenden, die in diese Richtung gehen wollen, mitgeben?

Nicht den Mut verlieren. Ich glaube, das ist das Wichtigste. Und es gibt für viele Dinge nicht den richtigen Zeitpunkt. Ich werde immer wieder gefragt: „Wann ist der richtige Zeitpunkt für Kinderplanung? Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Therapieausbildung?“. Ich sage immer: Einfach machen. Es gibt keinen richtigen Zeitpunkt. Man muss dann halt gucken, wie man das Beste aus den Bedingungen macht. Und dann dauert alles ein bisschen länger. Aber wir werden eh arbeiten, bis wir siebzig sind. Also, finde ich, gibt es keinen Grund, sich jetzt zu stressen. Einfach machen!

Eine Abschlussfrage, die wir auch den Studierenden gestellt haben: Wenn Sie 10.000 Stunden zur Verfügung hätten, welchen neuen Skill würden Sie gerne lernen?

Ich würde E-Gitarre lernen. Meine Tochter spielt E-Gitarre und mein Sohn spielt Schlagzeug, beide spielen in Bands, und das finde ich ziemlich cool.

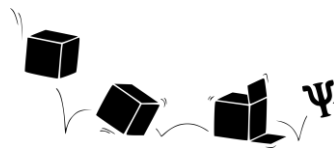
Ich habe immer Geige gespielt. Das ist auch schön, aber ich hätte schon auch Lust auf ein rockigeres Instrument.

Sie haben es geschafft! Toll, dass Sie sich die Zeit genommen haben.

Aktuelle Projekte auf der Website der Arbeitseinheit Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters:

<https://www.psychologie.uni-heidelberg.de/arbeitsseinheit/kiju/projekte>

- Entwicklung einer App zur Prävention von Internetsucht bei Jugendlichen (BootStRaP)
- Studie zur Wirksamkeit eines Approach-Avoidance-basierten App-Trainings zur Prävention eines problematischen Internetgebrauchs bei Studierenden (PROTECTapp)
- Adaption der EmoTrack-App aus dem Erwachsenenbereich: Emo-Track-App Youth
- Depressions-Präventions-Studie an Mainzer Schulen
- Studie zu Auswirkungen der Cannabis-Legalisierung auf Studierende



M E M E S

Der Name der Studie in der Werbe-Mail

Die Aufgaben in der Studie

Erstis, beim Erblicken der Poster im Gang

Ein Jahr später beim Poster-Kongress

You know, I'm something of a scientist myself

Entwicklung der Lernmotivation im weiteren Sinne (→ Schnitt über die Grundschulzeit (Querschnitt))

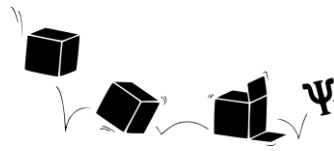
Klasse	Orange	Rot	Grün
1. Klasse	4.7	4.5	4.3
2. Klasse	4.7	4.5	4.3
3. Klasse	4.5	4.4	4.2
4. Klasse	4.0	3.8	3.6

Entwicklung der Lernmotivation im weiteren Sinne (→ Schnitt über die Grundschulzeit (Querschnitt))

Semester	Orange	Rot	Grün
1. Semester	4.7	4.5	4.3
2. Semester	4.7	4.5	4.3
3. Semester	4.5	4.4	4.2
4. Semester	4.0	3.8	3.6

ich am Ende des Studiums

der Mastertest



Unter Rentieren – Ein Auslandssemester in Schweden

-Laurids Rippberger, 8. Semester B.Sc.



Sechs Monate Skilanglaufen? Um 23 Uhr den Sonnenuntergang und drei Stunden später den Sonnenaufgang genießen? Eisbaden im zugefrorenen See? All das, und noch vieles mehr, gibt es in Umeå (gespr.: „Ümeo“) zu erleben. Die junge Universitätsstadt im nördlichen Schweden ist mit ihren ca. 90.000 Einwohnern ein beliebter Studienort für viele schwedische und internationale Studierende. Auch ich habe das diesjährige Frühjahrssemester von Mitte Januar bis Anfang Juni dort verbracht. Im Folgenden möchte ich meine Erfahrungen dazu teilen, was ich in Umeå und Umgebung erlebt habe, wie das Studileben dort ist, und warum Schweden mehr als ABBA und Zimtschnecken zu bieten hat.

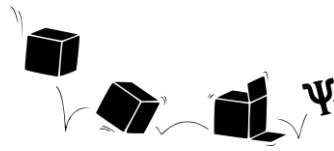
Ankunft im Eis

Im kältesten Januar seit 1999 kam ich Mitte des Monats nach Umeå. Sibirische Kälte hatte die Temperaturen hier im kontinental-subarktischen Klimagebiet eine Woche vorher bereits die -30°C Marke unterschreiten lassen. Nachdem ich warm

angezogen das schneebedeckte Vorfeld des putzigen Kleinflughafen Umeås hinter mir gelassen hatte, durfte ich nach einer Übernachtung im Hostel direkt ein Zimmer im Studierendenwohnheim beziehen. Das Zimmer wurde von der Uni an Austauschstudis vermietet und war mit seinen 22 qm sehr geräumig, obwohl es etwas nach einem spartanisch gestalteten Ikea-Katalog aussah. Mit dabei war ein großes Bad mit einer ebenerdigen Dusche ohne Duschwanne, was ich als sehr



Mein Zimmer im Studierendenwohnheim



I N S T I T U T S L E B E N

praktisch zu schätzen lernte. Auf dem Korridor teilte ich mir mit sieben anderen Studis eine Küche und ein Wohnzimmer, eine beliebte Wohnkonfiguration in den Wohnheimen in Umeå. Zunächst dachte ich, dass die Heizung mein ständiger Begleiter sein würde, tatsächlich hatte ich sie nur in den kältesten Nächten und unter Tage ab und zu benötigt, denn die in den 90ern gebauten Wohnheime wiesen eine gute Dämmung auf.

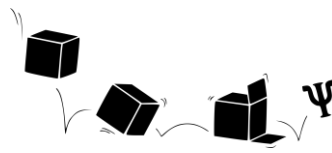


Straßen und Wege bleiben den Winter über zugeschnitten

Studieren leicht gemacht

Zwei Tage nach meiner Ankunft begann der erste Kurs, der in einer Holzwerkstatt stattfand. „Slöjd“ ist normalerweise ein Schulfach in nordischen Ländern, wo Schülerinnen und Schüler lernen, wie man Handwerksstücke mit einfachen, aber effektiven Techniken herstellt, ähnlich dem Werkunterricht in Deutschland. Dieser Kurs aber war für Erwachsene bestimmt, und richtete sich an internationale Studis, die die Grundkenntnisse traditioneller nordischer Holzbearbeitung anhand der Herstellung verschiedener Handwerksstücke erlernen wollten. Dort traf ich auch einen Studenten aus Deutschland, mit dem ich das ganze Semester hindurch in einer Gruppe aus deutschen Studierenden Aktivitäten zusammen erleben

würde. Die internationale Bubble ist in Umeå stark ausgeprägt, trotz eines Buddy-Programms zur Vernetzung mit echten Schweden. Ich kannte kaum Kommilitonen, die schwedische Freunde gefunden haben, und so blieb man öfter unter sich. Daher war es auch ein Glück, dass ich in einem Kurs zu nordischer Archäologie und prähistorischen Kulturen eine Woche später Tore kennen lernte. Er kommt aus Kiruna, der nördlichsten Gemeinde Schwedens, 150 Kilometer nördlich des Polarkreises, wo etwa einen Monat im Winter „ewige Nacht“ herrscht, weil die Sonne einfach nicht aufgeht. In Umeå waren wir da besser dran, dort war zumindest vier Stunden Helligkeit selbst am dunkelsten Tag gegeben. Durch Tore lernte ich einiges über Schwedens Politik und Kulturlandschaft, und konnte durch Konversationen mit ihm an meinen Schwedischkenntnissen feilen, die ich durch einige Kurse am ZSL erlangt hatte. Sein nordschwedischer Dialekt enthielt interessanterweise nicht das unter Schwedischlernern gefürchtete „stimmlose velopalatale Frikativ“ aus dem Standardschwedischen (übrigens ein Laut, der weltweit nur in dieser Sprache vorkommt). Mit Tore hielt ich im Kurs ein paar Präsentationen, und wir trafen uns öfter im *Little Indian-Café* zum Mittagessen. Zu Slöjd und dem Archäologiekurs kamen in der zweiten und dritten Woche noch ein Kurs zur Geschichte der skandinavischen Länder sowie ein Schwedischkurs hinzu. Insgesamt kam ich damit auf die Zahl von 37,5 ECTS. Trotz der zunächst höheren Anzahl von Leistungspunkten war die tatsächliche Arbeit wesentlich geringer als in Kursen am PI. Hier nahm man es wohl nicht für so wichtig, genaue ECTS-Verteilungen vorzunehmen. Dieser Umstand führte dann auch dazu, dass ich mit dem Voranschreiten des Semesters immer mehr Freizeit unter der Woche hatte, vor



I N S T I T U T S L E B E N

allem gegen Ende glich es mehr einem ausgedehnten Urlaub als einem Studium, was mir aber sehr willkommen war. Nach ein paar Tagen – inzwischen hatte mir Tore von seinem Skilanglaufhobby erzählt – gingen wir zu „Fritidsbanken“, der *Freizeitbank*. Dort kann man kostenlos gebrauchte Sport- und Hobbyausrüstung ausleihen, ganz ohne Mitgliedschaft, Pfand oder jegliche Kontrolle. Was in Deutschland unvorstellbar scheint, ist dort und in ganz Schweden Alltag. Dieses gesunde Vertrauen in die Gutheit der Mitbürgerinnen und Mitbürger kam mir und vielen anderen Studis sehr gelegen, denn nun konnte ich kostenlos und das fast das ganze Semester über Langlaufski ausleihen, bei deren Auswahl mir Tore half („these ones look alright, they will do“). Mit ihm war ich dann oft langlaufen, und so gingen die ersten Wochen in Umeå rasch ins Land.

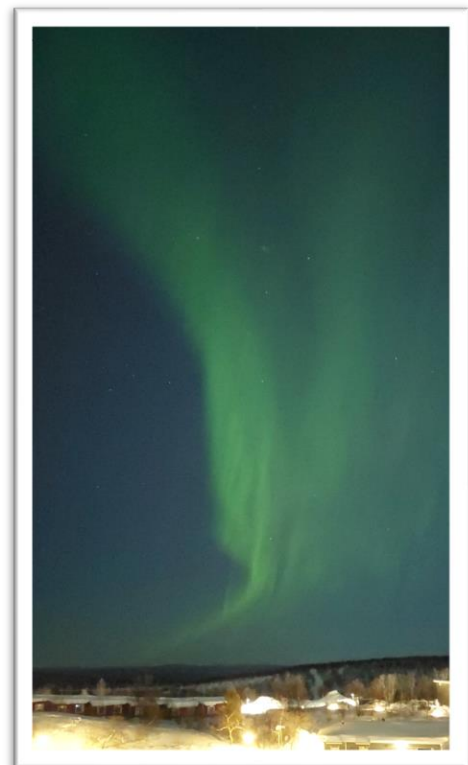


Sonnenuntergang auf dem gefrorenen Nydalasee in Umeå

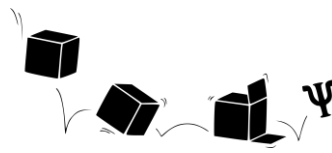
Auf der Jagd im Winter Wonderland

Zwischen Uni und Langlaufen blieb noch einige Zeit übrig, die für spaßige Dinge genutzt werden wollte. Ein erster, zugegebenermaßen dämlicher Einfall, war, mich einer Gruppe anzuschließen, die im tiefsten Winter in einem Nationalpark wandern wollte. Dort angekommen merkten wir,

dass es ohne Schneeschuhe oder Skier kein Durchkommen durch den meterhohen Schnee gab. Ein weiterer Fehler war, als Transportmittel ein Elektroauto zu mieten, welches sich bei -10°C schneller entlud als man Köttbullar (=Fleischbällchen) sagen kann. So blieb uns nicht viel anderes übrig, als auf dem fest zugefrorenen bottenischen Meer ein wenig spazieren zu gehen. Das war auch gut, weil ich noch nie *auf* einem Meer gelaufen war. Ein paar Wochen später kam dann jedoch ein spannenderer Trip nach Kiruna, wo gutes Wetter vorhergesagt worden war. Dies war insofern essentiell, weil so weit im Norden bei gutem Wetter fast immer die Nordlichter der Aurora Borealis zu sehen sind. Mit zwei Kommilitonen ging ich die Aurora *jagen*, wie es dort hieß. In der Praxis bedeutete das, im tiefsten Winter stundenlang bei -15°C im Schnee zu stehen und auf den Nachthimmel zu starren. Sobald wir die Nordlichter sahen, prüften wir unsere Handykameras.



Die Nordlichter schlängelten sich wunderschön am Nachthimmel entlang



I N S T I T U T S L E B E N

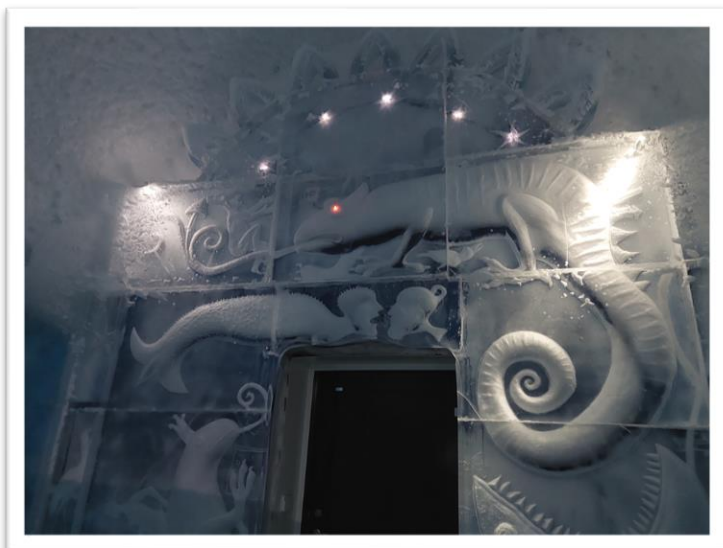
Nur die Elektronik war in der Lage, das magische Grün der Aurora abzubilden, was mit bloßem Auge mehr einer weiß-grünlichen Schleierwolke glich. Trotzdem hatten wir Glück, und konnten einige gute Bilder einfangen. Ein unvergesslicher Moment war, als wir spät nachts direkt über uns klar definierte Aurora-Linien von West nach Ost verlaufend sahen, die sich wie leicht gefärbte Wolkenbänder am sternklaren Nachthimmel entlangschlängelten. Tagsüber hatten wir die Stadt angeschaut, welche u.a. die weltweit größte Eisenerzmine beherbergt. Die Abgrabungen haben zum Absacken des Erdbodens geführt, und so hatte man einen Teil der alten Stadt als einsturzgefährdet einfach abgezäunt. In den kommenden Jahren wird auch der Rest des alten Kiruna absacken, weshalb ein paar Kilometer weiter ein neuer Stadtkern gebaut wird. Sogar eine historische Zeltkirche soll nächstes Jahr Balken für Balken in den neuen Stadtkern versetzt werden – eine Herkulesaufgabe. Ebenso beeindruckend war das Eishotel. Dieses weltweit einzigartige Hotel besteht, wie der Name impliziert, komplett aus Eis. In einem großen Areal kann man dort von Eiskünst-



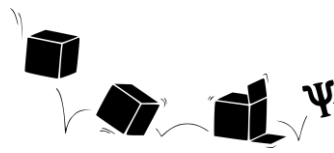
Anstoßen an der Eisbar

lern geschaffene Kunstwerke in den eisigen Hotelzimmern betrachten, in denen nachts (angeblich) Gäste bei -5°C übernachteten. Kurios dabei: In einem Hotel komplett aus Eis gibt es Rauchmelder – das kam uns fast etwas deutsch vor. Die Preise der Getränke an der Eisbar waren dagegen ganz klar schwedisch, also ungemein teuer (ein kleines Bier kostet gerne mal acht Euro). Für die Getränke an der Eisbar bezahlten wir zwar nochmal das doppelte, doch immerhin wurden sie auch stilecht in Gläsern aus Eis serviert.

Ein paar hundert Meter vom Eishotel gibt es ein Sami-Freilandmuseum. Das schwedische Urvolk der Samen lebte historisch gesehen von der Rentierzucht und in Küstenregionen von der Robbenjagd. Auch heute identifizieren sich die Samen noch eng mit dem Rentier. Im Museum konnte man daher auch echte Rentiere füttern, die wahrscheinlich durch das Füttern durch die Touristen handzahn geworden waren. Nachdem wir alles gesehen hatten, verließen wir bald darauf



Spektakuläre Eisskulpturen im Eishotel



I N S T I T U T S L E B E N

Kiruna und nahmen den Zug zurück in den „warmen Süden“.

Schwitzen im Schnee

In Umeå selbst gibt es nicht allzu viel zu sehen. Die Stadt hat mit etwa 40 % Studi-Anteil eine verhältnismäßig große studentische Bevölkerung für Nordschweden. Ein großes Bevölkerungswachstum innerhalb der letzten hundert Jahre führte dazu, dass fast alle Gebäude modern sind – die Bevölkerung soll bis 2050 auf das doppelte ansteigen. Das hat allerdings zur Folge, dass keine nennenswerte Altstadt existiert. Ein paar große Steingebäude existieren, die wahrscheinlich schon vor den zahlreichen Stadtbränden existierten, die zur großflächigen Anpflanzung von tausenden Birken überall in der Stadt führten. Wegen der allgegenwärtigen Birken wird Umeå auch *björkarnas stad* genannt, die Stadt der Birken. Abgesehen vom Fluss Ume gibt es ein Gitarrenmuseum, die Stadtbibliothek, einen kleinen Skihügel mit zwei Schleppliften sowie ein jährlich stattfindendes Brennballturnier, wo am Sommeranfang auch berühmte Musiker auftreten. Das Ausbleiben an spannenden Orten führt, zusammen mit den kalten Temperaturen, dazu, dass der Fokus vieler Studis sich auf das Sporttreiben in Innenräumen konzentriert. Äußerst beliebt ist das IKSU („Icksü“), eine Art riesiges Sportzentrum, in dem hunderte Studis in mehreren Gebäudeteilen u.a. Yoga machen, schwimmen, saunieren oder Volleyball spielen können. Dort war ich auch ein paar Mal zum Klettern in der hauseigenen Kletterhalle, meine Freizeit widmete ich allerdings lieber dem Skilanglaufen, was ich als sehr angenehme Freizeitaktivität kennen und mögen gelernt habe. Dazu lernte ich

von Tore die zwei Haupttechniken, den klassischen Stil sowie das Skaten, und konnte im März und April bei traumhaften Bedingungen mehrere

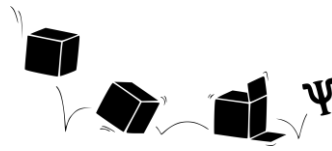


Auf dem Campus gibt es einen kleinen See, wo im Winter Eishockey gespielt wird

Male die Woche raus auf die täglich gespurte Loipe. Schlussendlich führte das dann dazu, dass ich kurz vor dem Ende der Skisaison sehr lange Strecken auf Skiern laufen konnte, ohne besonders müde zu werden. Einmal habe ich ein *Halvvasa* ausprobiert, das ist eine Strecke von 45 km, was der Hälfte des 90 km langen *Vasaloppet* entspricht. Dieses legendäre schwedische Langstreckenrennen wurde 2024 zum einhundertsten Mal ausgetragen, wie jedes Jahr nahmen mehrere tausend Menschen beim großen Massenstart teil, ein riesiges Spektakel, welches von vielen Schweden live im Fernsehen mitverfolgt wird. Das sonstige Leben im Februar und März bestand aus Treffen mit Freunden und Teilnehmen an den Veranstaltungen.

Leben und Lernen in Umeå

Die Hälfte der Kurse waren von zweifelhafter Lehrqualität. Dies fiel auch Tore auf, es schien daher so, dass englischsprachige Kurse für Austauschstudierende nicht mit der gleichen Ernsthaftigkeit wie andere Kurse gehalten wurden. Hätte ich tatsächlich etwas lernen müssen, wäre das durchaus ein großer Kritikpunkt gewesen,



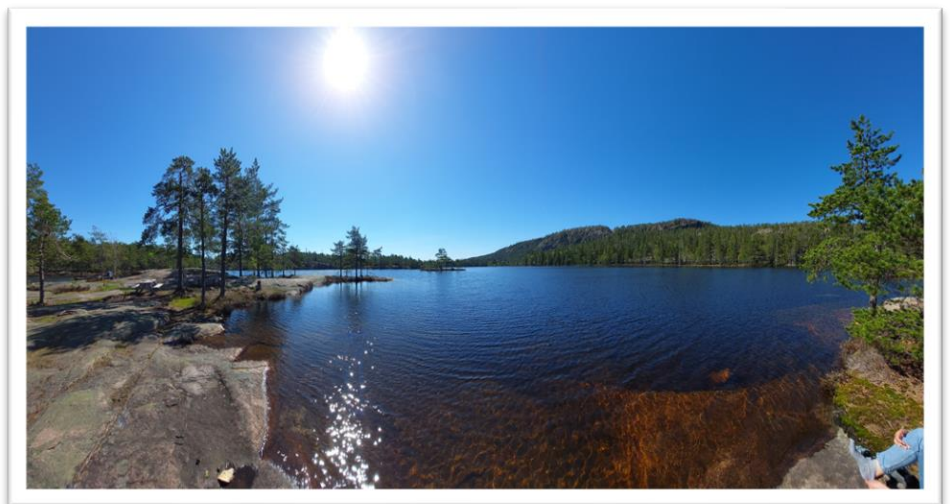
I N S T I T U T S L E B E N

wobei ich auch von etwas positiveren Eindrücken anderer gehört habe. Ansonsten ist die Uni vorbildlich aufgestellt. Die zentral auf dem Campus gelegene Unibib ist gut sortiert und lädt mit Ruhe, vielen Sitzecken, Stromanschlüssen sowie Mikrowellen (fürs Aufwärmen vom mitgebrachten Essen, sehr beliebt!) zum Verweilen ein. Es gibt keine Mensa, jedoch befinden sich in fast jedem Gebäude auf dem Campus Cafés mit unterschiedlichen Angeboten, die die Studis ortsnah versorgen. Die Preise sind etwas höher als in Heidelberg, aber für Studis noch bezahlbar, und vor allem beim *Little Indian* gibt es für einen angemessenen Preis leckeres indisches Essen, für das man gerne mal zum *Teknikhuset* („Technikhaus“) spazierte. An allen Tagen unter der Woche kann man sich mit Fragen zum Studium an das Infocenter oder den IT-Support wenden, welche direkt im Haus Infotheken betreiben und schnell auf Mailanfragen antworten. Das Buddy-Programm ist ein weiterer Ankerpunkt für viele. An alle internationalen Studis gerichtet, werden fast jede Woche mehrere Events, Partys und sogar Ausflüge in Buddy-Gruppen organisiert. So gab es unter anderem eine Stadtrallye, spaßige Gruppenwettkämpfe, Skitrips, Eisbaden im zugefrorenen See, einen Besuch auf einer Elchfarm, Hauspartys sowie Infoveranstaltungen zum Studium. Die Buddy-Gruppen bestanden aus etwa 20-30 internationalen Studis, die von 4-5 einheimischen Studis geleitet wurden. Je nach Leitung war eine Gruppe mal mehr, mal weniger aktiv. Meine Gruppe fand ich vor allem am Anfang sehr hilfreich, allerdings nahm ich es zunehmend weniger

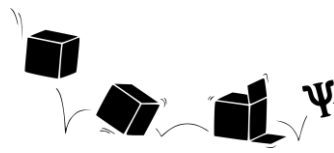
wahr, weil ich lieber etwas in kleineren Gruppen unternehmen wollte. Unternehmungen nach Schweden, Norwegen oder Finnland in kleineren Gruppen waren nämlich sehr beliebt bei den Austauschstudis. Mich führten sie ins genannte Kiruna, nach Stockholm und Göteborg, sowie in die umliegenden Nationalparks. Nachdem Ende April die Skisaison beendet war, und die ersten Kurse abgeschlossen waren, wurde viel Zeit frei. So manche Nachmittage verbrachte ich im Mai in der Holzwerkstatt, die unter Tage komplett frei zugänglich war und in der man ohne Aufsicht freidrauflosarbeiten konnte. Dort traf ich oft andere „Slöjder“ zum gemeinsamen Bearbeiten der Werkstücke, insgesamt war dieser Kurs der beste und so investierte ich freiwillig viel Zeit in die Werkstattarbeit.

Abschied im Frühjahr

Anfang Mai begann endlich der Frühling. Bei über 20° C wurden die Wiesen rasch grüner, die Bäume zeigten erste Knospen und die Seen tauten auf. Nach einem langen Winter freuten sich alle, dass die Tage jetzt warm und schneefrei waren. Erste Expeditionen wurden geplant, Transportmittel



Im Skuleskogen Nationalpark kann man im See baden gehen - oder im Meer



I N S T I T U T S L E B E N

organisiert und Wanderausrüstung ausgeliehen. So unternahm auch mein Freundeskreis einige Ausflüge ins Grüne, von denen manche mehrtägig wurden. Mit dem Mietwagen fuhren wir z.B. einmal sehr entspannt (i.d.R. sind nur maximal 110 km/h auf schwedischen Straßen erlaubt) zum Nationalpark *Skuleskogen*. Dort, wie auch in ganz Schweden, gibt es sehr gut unterhaltene Wanderhütten, in denen müde Wanderer kostenlos übernachten können. Die kleinen Hütten sind durch Wanderwege verbunden und bieten je 4-8 Betten und einen Ofen zum anschüren in kalten Nächten. Ein großer Haufen Feuerholz genauso wie Feuerstellen zum Grillen sind in der Nähe zu finden, zusammen ein ungeheuer guter Service für Naturbegeisterte, die kostengünstig spannende Orte entdecken können. Am bottnischen

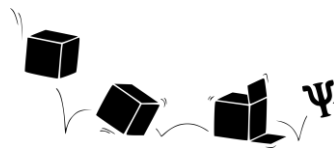
Meer gelegen, konnten wir im Skuleskogen wunderschöne Aussichten genießen, eine Schlucht anschauen und im klaren Bergsee baden gehen, eine perfekte Möglichkeit, um sich vom Geruch des Lagerfeuers vom vorigen Abend zu befreien. Doch so wie dieser Ausflug sein Ende nahm, so ging auch meine Zeit in Schweden dem Ende entgegen. Nachdem die letzten Kurse im Mai abgeschlossen waren, flog ich Anfang Juni mit gemischten Gefühlen zurück nach Deutschland. In den viereinhalb Monaten in Umeå hatte ich einiges erlebt und wertvolle Erfahrungen mitnehmen können, die mir auch jetzt noch im Gedächtnis sind. Auf der Loipe, in der Werkstatt oder unter den Nordlichtern ist viel geboten, ABBA und Zimtschnecken dagegen habe ich schnell wieder vergessen.



Hose hochkrepeln beim Wandern im "Bärenland"

PS: Als Tipp für alle, die sich für ein Auslandssemester in Schweden interessieren: Die anderen Fakultäten/Institute zeigen auf ihren Erasmus-Seiten eine Auflistung der Austauschunis, viele davon in Schweden. Meistens man kann sich auch als Psycho-Studi dort bewerben, viel Erfolg!

PPS: In den vorherigen Ausgaben findet ihr noch viele weitere Auslandssemesterberichte aus verschiedensten Teilen der Welt 😊



M E M M E S

Die Verwandtschaft am anderen Ende des Landes nach Ankündigung der Bachelorabschlussfeier



Die Silent Disco



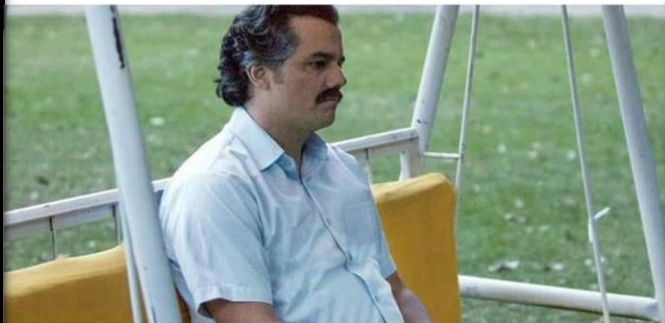
Die Silent Disco mit



Die Silent Disco mit



Warten, dass Prüfungsleistungen am PI
eingetragen werden, be like ...



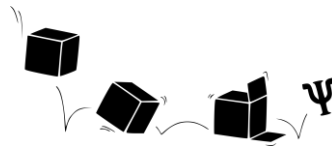
Leben in der Altstadt

Expectations



Reality





Die goldenen 20er können mich mal!

-Emelie Lenze, 6. Semester B. Sc.

Warum wir in einer herausfordernden Phase sind

Du als Leser*in der Blackbox bist mit hoher Wahrscheinlichkeit in einem Alter von irgendwo zwischen 20 und 30. Vielleicht auch nicht, aber du warst es oder wirst es mal sein. Was denkst du über diese Zeit? Hast du auch schonmal gehört, dass das die Zeit deines Lebens wird? Nie wieder bist du so frei und unbeschwert? Aber gleichzeitig ist das die definierendste, entscheidendste Phase deines Lebens. 30 ist das neue 20, deswegen hast du jetzt erstmal 10 Jahre für CHILL DEIN LEBEN...Wuhuuuu! Schluss damit!

Ich finde, wir können die rosa-rote Brille mal beiseite legen und anerkennen, was für eine schwierige, herausfordernde Zeit, die 20er im Leben von uns Menschen ist. Ich persönlich bin jetzt schon am Hadern. Ich habe Angst, vor alledem, was passieren soll und ich erreichen will, aber auch, dass ich es nicht schaffe genug zu chillen und Party zu machen. Diese

Ambivalenz stresst mich, sie paralyisiert mich manchmal fast. Ein Patient der Autorin und Psychotherapeutin Meg Jay ("The Defining Decade (2021)", n.d.) beschreibt es meiner Meinung nach ganz gut: "Ich fühle mich wie im Ozean. Ich kann in jede Richtung schwimmen und sehe kein Land. Deshalb weiß ich nicht, wohin ich schwimmen soll." Vielleicht kennst du das Gefühl, im Ozean zu sein oder einfach überfordert zu sein, obwohl du doch gerade DIE Zeit deines Lebens erleben solltest. Dann hoffe ich, dass wir in diesem Artikel ein wenig gemeinsam überfordert sein können, verstehen dürfen, warum das so ist und Wege finden, damit umzugehen.

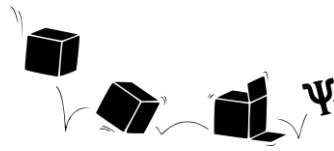
Unsicherheit fühlt sich so scheiße an!

Die erste große Herausforderung, die ich immer wieder in dieser Zeit bei mir und so vielen Bekannten beobachte, ist die Qual der Wahl oder auch: sich entscheiden zu müssen.

Unsicherheit ist immer Teil von Entscheidungen, weil wir nicht sicher wissen, was auf unsere Entscheidungen folgen wird. Unsicherheit ist psychologisch das unangenehmste Gefühl, welches der Mensch kennt. Um das Gefühl loszuwerden, grübeln wir oft in die Prokrastination, schlimmer noch die Stagnation hinein. Zeit geht verloren. Wir verlieren unsere Selbstwirksamkeit. Wir gehen, wenn wir gehen, den sicheren, einfachen Weg. Nach 350000 mühseligen Entscheidungen am Tag erleben wir eine Entscheidungsmüdigkeit, die uns immer impulsivere und schlechter überlegte Entscheidungen treffen lässt. Oder wir lassen das Entscheiden einfach ganz sein. Sogar empirisch hängt die Neigung sich nicht zu entscheiden mit niedrigerem Wohlbefinden und niedrigerer Zufriedenheit zusammen.

Aber warum ist das so? Warum entscheiden wir uns so ungern? Und warum vermehrt sich dieses Phänomen anscheinend immer mehr?

Der Hauptgrund, warum sich die meisten jungen Erwachsenen nicht gern entscheiden, ist die Angst, die falsche Entscheidung zu treffen und diese im schlimmsten Fall auch noch zu bereuen. Dabei möchte ich kurz betonen, dass es nicht per se schlecht ist, sich über große Entscheidungen Gedanken zu machen. Im Gegenteil: Es hilft uns, ein Leben in Harmonie mit unseren Werten zu gestalten. Außerdem verbessert das Nachdenken über Entscheidungen die kognitiven Fähigkeiten,



S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

da man sich Situationen aus verschiedenen Perspektiven anschaut und flexibler im Denken wird. Es gibt nur einen Punkt, an dem es kippt. Beginnen wir aus Unsicherheit zu katastrophisieren, ist das ein Versuch unseres Gehirns uns gegen potentielle Gefahren zu schützen und möglichst vorbereitet zu sein. Das führt aber dazu, dass diese evolutionär veraltete Angst uns hemmt. Das Ergebnis: Wir vermeiden Entscheidungen oder geben sie ab. Wir sagen unseren Liebsten: "Du darfst entscheiden." Oder unserer 30-jähriges Ich soll die Entscheidung in der Zukunft treffen, wie die Psychologin Meg Jay ("The Defining Decade (2021)", n.d.) es schon oft bei Patient*innen erlebt hat. So verabschieden wir uns aber auch von unserer Verantwortung über unser jetziges Leben und mit 30 erleben die Patient*innen von Meg Jay einen riesigen Druck durch all die Entscheidungen, die sie dann auf einmal treffen müssen. Wir vergessen laut ihr häufig, dass später, nicht gleich besser ist.

Ein zweiter Grund ist eine gesellschaftliche Entwicklung, mit der gerade unsere gegenwärtige Generation zu kämpfen hat. Choice Overload meint das Phänomen, dass wir überfordert von einem Berg an Möglichkeiten werden. Dabei scheint das Risiko sich falsch zu entscheiden größer, weil es mehr Informationen und Wege zu beachten gibt und man mit seinen Entscheidungen mehr Türen gleichzeitig schließt. Eine Strategie, die wir hier wählen, ist uns einfach weniger zu informieren. Dann fällt es uns leichter uns zu entscheiden, wir entscheiden aber auch schlechter und uninformativer. Dieses Phänomen erlebe ich gerade bei den Masterbewerbungen. Es gibt so viele Optionen und jede Uni hat etwas anderes zu bieten und verlangt andere Bewerbungsunterlagen. Irgendwie habe ich "ausversehen", aber ir-

gendwie auch ganz bewusst, einige Fristen verpasst. So wurde die Wahl beschränkt und ich konnte mich gar nicht mehr an diesen Unis bewerben. Ach, wie doof für meinen überforderten Kopf... :). Aber vielleicht wirklich doof für meine Zukunft.

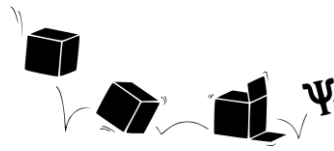
Auch in der Familie können schon früh Mechanismen entstehen, die einer Freude am Entscheiden im späteren Leben entgegenstehen. Sowohl Eltern, die überbehüten ihren Kindern alle Entscheidungen abnehmen, als auch Eltern, die ihre Kinder für Fehler extrem kritisieren, nehmen Kindern die Möglichkeit, zu lernen in ihre eigene Entscheidungsfähigkeit zu vertrauen.

In dem Buch "Big Feelings" (n.d.) von Liz Fosslien und Mollie West Duffy gibt es ein Kapitel über Unsicherheit, in dem sie Mythen beschreiben, die wir über Unsicherheit verbreiten und glauben. Meiner Meinung nach sind diese ebenfalls ein Grund dafür, dass wir so schlecht mit Unsicherheit und Entscheidungen umgehen können. Wir glauben Sicherheit sei erreichbar, doch das ist sie nicht. Angst spiegelt in unserem Gefühl das tatsächliche Risiko wider. Angst ist aber unabhängig von Wahrscheinlichkeit. Wir denken, wir müssen einfach resilienter werden. Aber manchmal bringt auch Resilienz nichts. Nie würden wir sagen: Lächel doch, du hast Krebs.

Und was können wir jetzt tun? Wie können wir Entscheidungen wieder leichter nehmen? Wie können wir Entscheidungsfreude lernen?

Zum einen ist es wertvoll sich zu fragen: Warum stagniere ich? Meistens spielt der Gedanke, bloß nichts Falsches zu entscheiden eine Rolle. Um mit dieser Angst umzugehen, habe ich ein paar Tipps, die ich während meiner Recherche gefunden habe, mitgebracht.

1. Die 80/20 Regel. Wenn du Dinge angeht, probiere 80 % richtig gut zu machen und



S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

20 % Raum für Fehler zu lassen. Das kann den Druck aus vielen Handlungen und Entscheidungen nehmen und lässt dich weiter im Leben kommen. Die Psychologin Jemma Sbeg hat ein gutes Gedankenexperiment in ihrem Podcast "The Psychology of your 20's" (n.d.) angebracht. Was bringt dich weiter: 10 Handlungen, die 85 % Gutes in dein Leben gebracht haben oder 3 Handlungen während der gleichen Zeit, die zu 98 % gut waren?

2. Unterscheide zwischen wichtigen und unwichtigen Entscheidungen. Wofür möchtest du deine kognitive Kapazität am Ende des Tages nutzen? Für die Wahl deines Pizzatoppings oder deines Wohnort für die nächsten 5 Jahre?

3. Mach dir bewusst: Falsche Entscheidungen sind nicht persistent. Du kannst immer wieder eine neue Pizza bestellen oder auch immer wieder umziehen. Ein Fehler ist keine Katastrophe. Du bist eine Person, die lernt und nicht eine, die schon alles weiß oder planen kann. Erinnerung dich daran, dass Sicherheit ein Mythos ist. Gibt's nicht. Kommt nicht mehr. Sorry zu enttäuschen. Und jetzt weiter.

4. Katastrophisiere mal so richtig. Ja, du hast richtig gelesen. Lass die Unsicherheit mal einen Moment zu und katastrophisiere volle Kanne los. Und dann frag dich gern auch nach spezifischen Ängsten. Was wäre genau die Katastrophe, die du befürchtest? Stell es dir ganz lebendig vor. Und dann überleg mal, wie wahrscheinlich es ist, dass dies passiert und wie du damit umgehen würdest. Wahrscheinlich stirbst du nicht und behältst mindestens einen Arm oder?

5. Wenn du dir Rat holst, dann selektiv. Frag deine zwei engsten Menschen. Mehr nicht. Verstärke deinen Choice Overload nicht auch noch selbst.

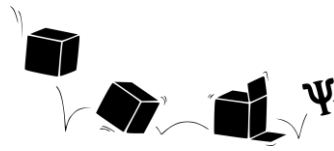
Am Ende hilft mir die Vorstellung, was ein kleiner Pups Mensch ich in diesem Universum bin, um mir zu verdeutlichen, dass es eigentlich komplett egal ist, wie ich entscheide. Und außerdem: Es gibt nie eine beste Entscheidung, es gibt nur den besten Umgang mit einer Entscheidung und den kannst du gestalten.

Die Pflanzen meiner Freunde sind immer gesünder!

Wenn ich mir so etwas mal wieder denke (das Gras ist immer grüner auf der anderen Seite), hilft es zu überprüfen, wann ich meine eigenen Pflanzen das letzte Mal gegossen habe (Gras ist auch grüner, wenn man es wässert). Wir vergleichen uns unglaublich gerne und foltern und sabotieren uns dabei viel zu häufig selbst. Als Ergebnis erleben wir nämlich Neid, Eifersucht und weniger Dankbarkeit für das eigene Leben. Unser Selbstwert rutscht in den Keller und vielleicht melden wir uns bei unseren allzu perfekten Freunden nicht mehr, weil es so weh tut zu sehen, wie weit und glücklich sie im Leben sind. Und trotzdem können wir es nicht lassen ... kennst du das?

Wenn ja, dann bist du einer von uns, von uns Menschen. Denn soziales Vergleichen ist etwas zutiefst Menschliches und hat auch seine positiven Seiten. Durch den Vergleich mit anderen lernen wir, was wir falsch machen und wie wir uns anpassen können, um in die Gruppe zu passen. Gerade in früheren Jahrhunderten hat das die Zugehörigkeit und damit das Überleben gesichert, erklärt der Psychologe Festinger (1954). Außerdem dient uns der Vergleich heute noch als Validierung unseres Verhaltens und er kann uns motivieren.

Kritisch werden Vergleiche aber gerade in der Zeit der 20er, wenn unsere Identität instabil ist, wir unsicher über die Zukunft sind und wir



S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

plötzlich Millionen Menschen im Umfeld und gerade über Social Media als Vergleichsobjekte zur Verfügung haben. Social Media wurde aber gemacht, um zu performen, nicht um realistisch abzubilden. Das kann unsere Realitätswahrnehmung verzerren. Gerade wenn es um Konkurrenz geht, erzeugen Vergleiche Druck. Doch um diese Konkurrenz geht es in unserer Leistungsgesellschaft nur allzu häufig. Und wenn man dann denkt, irgendwann hören Vergleiche auf: wenn ich in dem Job arbeite, das erreicht habe oder so aussehe... haha, Trugschluss! Das New Level, new Devil Phänomen wird in dem Kapitel "Comparing" aus dem Buch "Big Feelings" (n.d.) beschrieben: Immer wenn wir eine neue Stufe im Leben erreicht haben, begeben sich genauso unsere Vergleichspersonen auf eine neue, höhere Stufe. Es ist also wie im Hamsterrad, indem wir ein Laufziel erreichen wollen. Es wird nicht passieren. Die Vergleiche werden nicht enden.

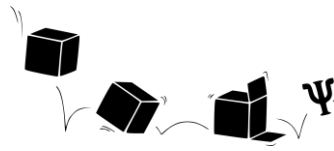
Wie können wir jetzt aber die positiven Aspekte des Vergleichens für uns nutzen und die schlechten loslassen?

Erstmal möchte ich sagen, dass Vergleichen menschlich ist. Wenn die eine Hälfte des Kopfes sich vergleicht, kommt die andere und macht die erste auch noch fertig dafür. Das kann ganz schön anstrengend sein. Dabei ist vergleichen und zweifeln ganz normal, jeder tut es und sich dafür zu schämen ist nicht nötig. Denn Vergleichen ist genauso Basis für Empathie, Verbundenheit und Aufmerksamkeit für andere. Es macht uns sozial und wir dürfen es liebevoll annehmen. Wenn es dich aber schlecht fühlen lässt, darfst du lernen mit schwierigen Emotionen, die dabei entstehen umzugehen. Anstatt Vergleichsobjekte als Gefahren anzusehen, können wir unseren Blick auf sie verändern. Zu denken "Die

Person macht es gut und ich auch, aber auf meinem Weg." oder "Die Person hat so viel erreicht und ich werde da auch einmal hinkommen.", kann helfen. Außerdem können wir uns, anstatt nur einer Person, eine weitgefächertere Gruppe an Personen anschauen. Im Vergleich zu den zehn besten Läufern in deinem Umfeld bist du plötzlich gar nicht mehr so schlecht wie im Vergleich zum Allerbesten, oder? Und wenn es um den Vergleichsgegenstand geht, hilft es oft eher spezifisch zu werden. Was ist es, was du willst? Willst du auch ein neues Handy oder einfach nur finanzielle Freiheit? So ist vielleicht gar nicht alles im Leben der anderen Person wünschenswert, sondern eher das, was es für uns repräsentiert.

Dann können wir uns fragen: Was ist Show und was ist Realität? Du hörst es häufig ich weiß, trotzdem ist es eine Erwähnung wert. Social Media zeigt nicht das echte Leben von Personen. Es zeigt einen Ausschnitt. Meistens bringt es hier sogar etwas, *mehr* zu vergleichen, nämlich das komplette Bild. Was musste die Person tun, um dahin zu kommen, wo sie ist? Was musste sie aufgeben? Was steht alles hinter diesem Lebenslauf an Erfolgen und dieser Galerie an lächelnden Gesichtern? Eine tolle Idee eines Professors war es einmal, seinen CV of Failures vorzustellen. Daran konnten Studierende sehen, wie viel unerfüllte Träume, Ablehnungen und Umwege hinter seinem im Außen so erfolgreichen Leben stehen.

Und wässere deine Pflanzen! Anstatt die Pflanzen anderer runterzumachen, um dich besser zu fühlen oder dich für deine braunen Blätter fertigzumachen, was beides sehr anstrengend ist, darfst du deine eigene Gießkanne in die Hand nehmen. Dabei können Vergleiche als Motivation dienen. Das, was wir an anderen beneiden, zeigt uns, was wir uns wünschen und was uns wichtig ist. Hier können wir ansetzen. Gerade upward



S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

comparison der Vergleich mit Personen, die in etwas besser sind als wir - können wir nutzen, um zu erkennen, dass unsere Träume erreichbar sind. Wir können den Weg anderer als Vision oder Inspiration ansehen. Eine Studie hat gezeigt, dass Personen, die positiv über andere Personen, die ihren Traum erreicht haben, sprechen sollten, in den Wochen darauf produktiver und fokussierter arbeiteten. Personen, die ihre Vorreiter kritisieren sollten, stagnierten mehr ("The Psychology of your 20's", n.d.). Hier können Sätze wie "Ich habe das, was sie/er erreicht hat noch nicht erreicht." oder "Ich kann davon lernen." helfen. Und dann darfst du dich auch einfach, um dich selbst kümmern und mit der gewonnenen Motivation deinen eigenen Weg gehen. Ich bin sicher, dass dieser ein ganz besonderer und wertvoller sein wird.

Zum Schluss würde ich euch gerne meine liebste Frage mitgeben, die alles wieder in ganz anderes Licht taucht, wenn wir in der zweifelnden Vergleichsspirale gelandet sind. Anstatt zu fragen "Was habe ich nicht?", dürfen wir uns öfter fragen "Habe ich genug?".

Ich habe auf jeden Fall genug... vom Schreiben ;).

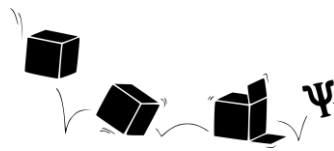
Die silbernen 20er

Ich hoffe, ich konnte euch hier Raum geben, um anzuerkennen, wie schwierig es gerade in eurem Leben sein kann und darf. Ich hoffe aber auch, dass ich die 20er nicht schwarz gemalt habe. Sie sind auf jeden Fall keine goldenen Jahre, denn auch die Forschung zeigt, dass wir in den Jahren darauf immer glücklicher und zufriedener werden.

Aber eine Silbermedaille würde ich ihnen schon vergeben, denn sie sind eine so spannende und wichtige Zeit, die vor allem Raum zum Ausprobieren und für Fehltritte bietet. Ich finde, es wird langsam Zeit von der Leistungsgesellschaft in die Lerngesellschaft zu wechseln, in der Fehler willkommen sind. Wenn wir alle unsere Fehler mit mehr Humor annehmen und uns erlauben aus ihnen zu lernen, sind Möglichkeiten zum Entscheiden und Vergleichen plötzlich Optionen zum Wachsen. Wachstumsschmerzen gehören dazu, aber manchmal darf Wachsen auch spielerisch leicht sein, so wie in Kindheitstagen.

Quellen

- Big Feelings. (n.d.). Retrieved April 25, 2024, from <https://www.lizandmollie.com/big-feelings>
- The Defining Decade (2021). (n.d.). Retrieved April 25, 2024, from <https://meg-jay.com/the-defining-decade/>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes [Publisher: SAGE Publications Ltd]. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- The Psychology of your 20's. (n.d.). Retrieved April 25, 2024, from <https://www.psychologyofyour20s.com>



M E M M E S

Time travel wird erfunden



**Wie ich mich in alte Filme
einarbeite, um die Referenzen in
A&O zu verstehen**



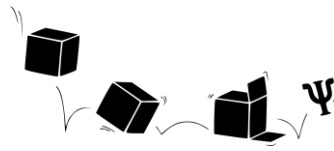
Faires und transparentes
Vergabeverfahren für die
BQT-III-Praktikumsplätze



„Und die 16 ist
nicht mit dabei
am UKHD ...“

**Ich auf
dem Weg
zum
Marstall**





S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

Studieren mit Psychiatrieerfahrung

-Anonym

Erfahrung, das ist eine ganz einzigartige Art zu wissen und zu kennen. Erfahrung heißt, ich bin selbst dagewesen, ich habe mir den Weg selbst er-sucht, bin die Strecke selbst gegangen. Vorlesungen und Texte wirbeln die Gedanken auf, Erfahrungen aber stoßen zum Herzen vor und verändern uns im Kern. Deswegen sind Erfahrungen auch so verdammt viel gefährlicher. Erfahrungen geben preis, wie wir geworden sind. Sie sitzen tiefer und sprechen leiser. Erfahrungen können uns zusammenbringen oder ausschließen. Erfahrungen sind nicht wissenschaftlich-objektiv, sondern emotional, individuell und bedeutsam.

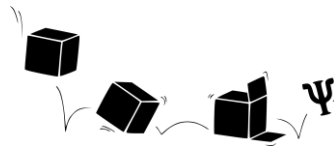
Es gibt Erfahrungen, die wir schätzen, die wir beinahe als Qualifikation ansehen. Wir halten es für richtig, dass in einer antirassistischen Beratungsstelle Menschen arbeiten, die selbst Rassismus erfahren haben. Wir würden erwarten, dass die eigene Erfahrung einer schweren Erkrankung der Ärztin mehr Einfühlsamkeit und Verständnis verleiht. Vielleicht schenken wir der Hebamme mehr vertrauen, wenn sie selbst Kinder geboren hat. Und wir hoffen sehr, dass der Bergführer die Route vorher bereits selbst bestritten hat. Es gibt in der Tat wenige Bereiche, wo wir eigene Erfahrung nicht für hilfreich und sinnvoll erachten. *Psychiatrieerfahrung*¹ erfährt diese Wertschätzung nicht.

¹ *Psychiatrieerfahrung*: Menschen mit Psychiatrieerfahrung haben eine oder mehrere schwere psychische Krisen erlebt und sind hierdurch in Kontakt mit stationären psychiatrischen (und psychosozialen) Hilfesystemen gekommen. Viele Betroffenenverbände in Deutschland verwenden diesen Begriff. Menschen, die in der Psychiatrie waren, sind häufiger Formen der Stigmatisierung und Ausgrenzung ausgesetzt und machen oft auch negative Behandlungserfahrungen. Durch die Trennung von Psychosomatik und Psychiatrie in Deutschland kann der Begriff aber auch verwirrend

Als ich in meinem ersten Semester einer Kommilitonin erzählte, dass ich den Sommer zuvor als Patientin in der Psychiatrie verbracht hatte, nahm sie mich später zur Seite und fragte mit besorgter Stimme: „Du studierst aber nicht Psychologie, um dich selbst zu heilen?“ Ich blickte in Ihre wunderschönen, heilen, blauen Augen und wusste nicht, was ich sagen sollte. Ich habe gelächelt und sie später für diesen Satz gehasst. Heute denke ich: Und was, wenn doch? Was hätte sie der werdenden Ärztin geraten, die Medizin studiert, um eine Heilung für Ihre eigene schwere Erkrankung zu finden? Was hätte sie der nicht-binären Person geraten, die mit ihrer Forschung in den Gender-Studies für eine Welt mit weniger Queerfeindlichkeit kämpfen will – auch um selbst weniger darunter leiden zu müssen? Wir alle haben hochpersönliche Motive, warum wir Psychologie studieren. Meine eigenen Motive für das Studium reichten von einer vagen Vorliebe für Statistik und Testkonstruktion bis hin zu einer allgemeinen Faszination für den *Wahnsinn*². Was mich von Studierenden ohne Psychiatrieerfahrung unterscheiden mag, ist die Dringlichkeit und Ernsthaftigkeit hinter diesem Studienwunsch. Denn ich will auch Psychologie studieren, um es besser zu machen, um das System zu verändern und anderen Menschen die negativen Psychiatrieerfahrungen zu ersparen, die ich gemacht habe.

sein – ich meine in diesem Text damit alle Menschen, die stationäre Behandlungserfahrungen aufgrund psychischen Leidens gemacht haben.

² *Wahnsinn*: entlehnt aus dem englischen *Madness*. Die Bezeichnung *Mad* wird im angloamerikanischen Raum von einigen Betroffenen wieder für sich beansprucht. Es gibt zudem die Bewegung der *Mad Studies*, ein Forschungsfeld, dass die Perspektive von Betroffenen durch Betroffene in den Fokus rückt.



S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

Es gab und gibt viele beeindruckende Menschen, die ihre eigenen Themen zum Gegenstand ihrer Forschung machten und damit Großartiges bewirkten. Die Bekannteste ist sicherlich Prof. Marsha Linehan, die Gründerin der Dialektisch-Behavioralen Therapie zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Daneben gibt es z.B. Dr. David Webb, der die bis dato ignorierte Betroffenenperspektive in die Suizidforschung brachte. Prof. Diana Rose setzte sich für die Etablierung betroffenenkontrollierter Forschung ein und kam damit zu neuen Perspektiven auf die Elektrokonvulsionstherapie. Und CBASP, ein Therapieansatz für chronische Depressionen wurde von James McCullough entwickelt. Sie alle kannten aus persönlicher Erfahrung, was sie beforsthten. Dabei wurde die eigene Erfahrung als Motivation, Inspiration und Wissensquelle genutzt – nicht als Ersatz, sondern als Bereicherung einer guten wissenschaftlichen Praxis und jahrelanger intensiver Forschung.

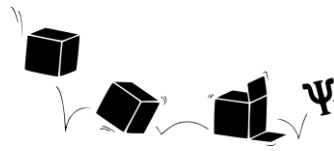
Ich will mich nicht für meine Studienwahl rechtfertigen müssen. Ich werde einmal gute Arbeit als klinische Psychologin leisten nicht trotz, sondern auch wegen meiner eigenen Erfahrung. Wäre es nicht viel naheliegender zu fragen, wie Menschen *ohne* Psychiatrieerfahrung zu diesem Studienwunsch kommen? Eine Freundin erzählte mir, dass bei einer Informationsveranstaltung für den Bachelor Psychologie an der Humboldt Universität zu Berlin klargestellt wurde, dass dieser Studiengang nicht geeignet sei für psychisch kranke Menschen. Es ist dringend an der Zeit, dass wir diese Haltung begraben. Sicherlich ist das Studium besonders herausfordernd für psychisch kranke Menschen – jeder Studiengang ist

dann herausfordernder. Die ersten zwei Jahre meines Bachelors habe ich kaum studieren können, meine ersten Semesterferien habe ich auf einer Kriseninterventionsstation verbracht. Die verschiedenen Streuungsmaße und Maße der zentralen Tendenz habe ich in einer anorektischen Phase anhand von Kalorientabellen gelernt, im Krankenhaus habe ich die stationären Kommunikationmuster mit Schulz von Thun analysiert. Inzwischen wirkt das alles ewig weit weg und ich bezeichne mich als *recovered*³. Solche Wege müssen auch während des Studiums möglich sein. Wer schwer belastet ist – sei es psychisch oder sonst wie – wird das Studium weniger intensiv und akribisch verfolgen können. Aber wenn die zusätzlichen Belastungen in Form von Kindern kommen oder körperlichen Einschränkungen, würden wir nicht davon abraten, das Psychologie-Studium aufzunehmen – zumindest nicht an der Humboldt Universität.

Es gibt Erfahrungen, die zusammenschweißen und Erfahrungen, die uns von den anderen isolieren. Ein sehr prägendes Erlebnis solcher isolierenden Erfahrungen hatte ich in der 10. Klasse. Ich lebte damals in einer Zweier WG des Jugendamts, die im Vergleich zur therapeutischen Wohngruppe den Hauptvorteil hatte, dass wir dort von den Betreuer*innen relativ ungestört blieben. Ich besuchte eine ganz besonders brave Klasse einer ganz besonders bürgerlichen Schule und weil es schon so spät am Nachmittag war und auch die Mathelehrerin langsam müde wurde, fingen so langsam alle an, sich zu unterhalten. Bei mir am Tisch beschwerten sich meine Freundinnen über die Regeln ihrer Eltern, wie streng sie seien, sie wären doch schließlich keine Babys

³ *Recovery* ist ein Konzept, dass von vielen Betroffenen verwendet wird, um den mühsamen, ungeraden und von Rückschlägen geprägten Weg zu beschreiben, der auf die Erfahrung mit schweren

psychischen Krisen folgt. *Recovered* heißt nicht unbedingt gesund, es kann auch einfach bedeuten, dass ein neuer oder lebbarer Umgang mit dem Leid und der Belastung gefunden wurde.



S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

mehr. Mir fehlte der Bezugspunkt. Ich hatte niemanden mehr, der mir Regeln vorgab. Während meine Freundinnen sich in Rage redeten, hatte ich das Gefühl, allmählich zu verschwinden. Ich fühlte mich anders und fremd und verschwand irgendwann zum Heulen auf der Schultoilette. Als mich eine Klassenkameradin fand, nahm sie mich in den Arm. Sie strich mir über den Rücken und sagte, um mich zu trösten: „Ich habe auch voll viel Stress wegen der nächsten Mathearbeit.“

Psychiatrieerfahrung bedeutet manchmal, dass man nicht mitreden kann (z.B. bei strengen Eltern oder seligen Erinnerungen an die wilden Schul- und Studienzeiten), manchmal fühlt es sich so an, als würde man eine andere Sprache sprechen oder aber, man spürt, dass man aus der angenommenen „Wir-Gruppe“ herausfällt, ja vielleicht sogar die Seite wechselt. In meinem letzten Hiwi-Job fragte mich meine Professorin, ob ich schonmal eine Person mit einer schweren Depression gesehen hätte und bevor ich antworten konnte, fügte sie hinzu, das seien „wirklich schwerst kranke Menschen“. Ich hatte die Diagnose selbst mehrfach bekommen und wusste nicht so richtig, wie ich darauf reagieren sollte. Ich war nicht Teil von ihrer angenommenen Wir-Gruppe, aber das hätte ich nicht sagen können, ohne mich zu outen. Ein anderes Mal bat sie mich, ein kaputtes Auto als Metapher für eine schwere Persönlichkeitsstörung zu zeichnen. Das Auto, was sie als Vorlage herausgesucht hatte, sei „nicht kaputt genug“. Ich lächelte, ging zurück in mein Büro und brach in Tränen aus. Ich hatte nie die Diagnose einer schweren Persönlichkeitsstörung

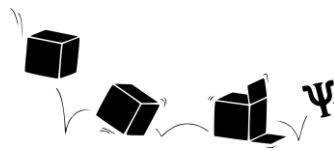
bekommen, aber das Bild traf mich trotzdem. Genauso hatte ich mich gefühlt, jedes Mal, wenn ich auf Station gelandet bin – wie ein kaputtes Auto, fahrunfähig, wie ein Haufen Schrott. Ich hatte mir mit schwer persönlichkeitsgestörten Menschen das Zimmer geteilt, war mit ihnen befreundet und sie haben mir geholfen, am Leben zu bleiben. Meine Professorin schaute auf kaputte Autos und hatte keine Ahnung, dass ich dabei nicht an ihrer Seite stand, sondern mit im Auto saß.

Wir alle erleben Situationen im Leben, wo deutlich wird, dass wir anders sind oder auf einer bestimmten Ebene nicht dazugehören. Wir können nicht alle Hundebesitzer, Weinliebhaberinnen, Blockflötisten und Bonsaizüchterinnen sein – zum Glück! Es wird dann belastend, wenn das anders sein mit Scham verknüpft ist und nur einige wenige betrifft. Insbesondere im Psychologiestudium würde ich mir ein allgemeines Bewusstsein für die mögliche Betroffenheit der Anwesenden wünschen. Wir haben eine Studierendenschaft, die einen Schatz an persönlicher Erfahrungswissen mitbringt – erst wenn wir dieses Erfahrungswissen als Möglichkeit mitdenken, können wir davon lernen.

Ironischerweise bietet das Psychologiestudium nicht gerade einen Rahmen, der es Studis mit Psychiatrieerfahrung besonders leicht macht. Zum einen entsteht dadurch, dass wir so viel über psychische Erkrankungen sprechen ein viel höheres Risiko des *otherings*⁴, zum anderen werden bei den unglaublich hohen Zulassungsvoraussetzungen Menschen mit – wie auch immer gearteten – belastenden Lebensumständen eher selten den Weg bis hierhin schaffen. Aber ich schreibe

⁴ *othering*: Beschreibt den Prozess, durch den eine Gruppe oder eine Person als "das Andere" oder "das Fremde" betrachtet wird. Dieser Prozess der "Andersmachung" kann zu sozialer Ausgren-

zung, Diskriminierung und hierarchischen Strukturen führen. Indem eine Gruppe oder Person als "anders" definiert wird, werden Unterschiede betont und oft in einem Kontext von Machtungleichgewicht oder Vorurteilen verwendet.



S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

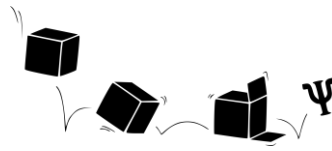
diesen Text nicht nur, um mich darüber zu beschweren – ich habe auch eine Vision. Ich will, dass wir alle unsere persönlichen Erfahrungen mit Krisen, Leid und *Wahnsinn* als Erfahrungsschatz betrachten, der unser Verständnis erweitern kann. Ich will, dass wir darüber in Kontakt treten können und eine Offenheit schaffen - nicht nur für das, was wissenschaftlich, objektiv und testbar ist, sondern auch über das, was persönlich ist und emotional. Ich kann alle Daten und Fakten zur Bipolaren Störung lernen – und keinen blassen Schimmer davon haben, wie sich das anfühlt, wie das wirklich ist. Aber die Person neben mir vielleicht?

Gleichzeitig kann die Offenheit und der Austausch von persönlichen Erlebnissen für Psychiatrieerfahrene besonders tricky werden. Vielleicht sind unsere Erfahrungen an einigen Stellen

schwerer, weniger lustig oder gar schockierend. Es kann sehr verletzend sein, in der naiven Überraschung oder dem Entsetzen des Gegenübers die eigene Andersartigkeit gespiegelt zu bekommen. Was wir teilen möchten und was nicht, das sollte jede und jeder selbst entscheiden können.

Meine Erfahrungen sind Teil von mir. Ich kann mich dafür schämen, sie verstecken, oder sie nutzen und selbstbewusst annehmen. Dieser Prozess ist nicht leicht und für jeden Menschen unterschiedlich. Es ist schwer, den Weg aus der Scham, dem Stigma und der Stille allein zu gehen. Ich würde mich freuen, wenn wir Studis und Mitarbeitende am PI mit Psychiatrie- und Krisenerfahrung miteinander in Austausch treten. Falls ihr Interesse habt, schreibt gerne an die Blackbox-Mail. Erfahrungen können vereinen – Psychiatrieerfahrung kann das auch.





S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

Was ich mir wünsche:

- **Psychiatrie-, Krisen- oder Therapieerfahrungen mitdenken.**

Wenn man z.B. die Frage: „Hattet ihr schonmal Kontakt mit systemischer Therapie?“ durch den Zusatz „beispielsweise im Praktikum, als Angehörige oder Patientin“ ergänzt, dann wird der Raum für den Austausch geöffnet und es wird die Möglichkeit betont, dass auch wir Betroffene sind.

- **Betroffenenperspektiven sichtbar machen.**

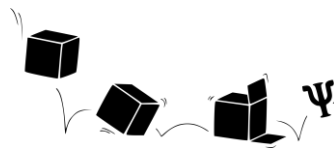
Betroffenenperspektiven können die Essenz einer psychischen Krise oder Erkrankung oft auf eine besondere Art verstehbar machen. Ich wünsche mir mehr Betroffenenstimmen in den Vorlesungen und Seminaren, z.B. in Form von Beschreibungen oder als Interviews. Dadurch wird nicht nur die Haltung gezeigt, dass Betroffene als zentrale Wissensquelle gewürdigt werden, wir profitieren zusätzlich alle von der Eloquenz, Dringlichkeit und künstlerischen Kraft, die man in der Betroffenenliteratur finden kann.

- **Neugierde und Interesse zeigen.**

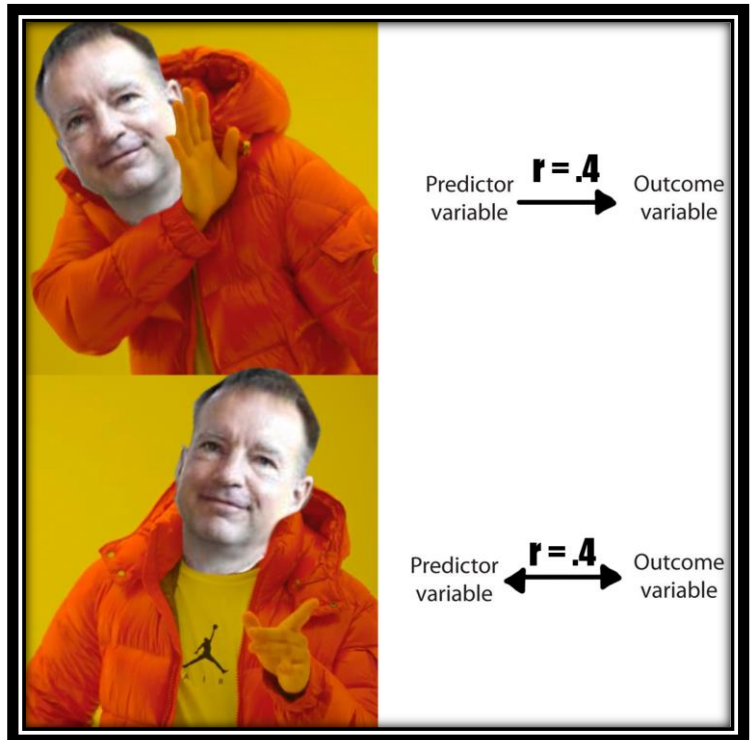
Aus Angst vor diesem heiklen Thema und aus Angst etwas Falsches zu sagen, wird oft nicht mehr nachgefragt, wenn Betroffene sich geoutet haben. Ich habe es immer als Zeichen von Interesse und als Würdigung meiner Erfahrungsexpertise aufgefasst, wenn Nachfragen gestellt wurden – sofern der Raum bestand für ein ausführliches Gespräch und eine einfache Möglichkeit, die Nachfrage zu verweigern. Durch das Sprechen über unsere Erfahrungen werden die Erfahrungen Teil des Diskurses; Teil von dem, was dazugehört und was wichtig ist.

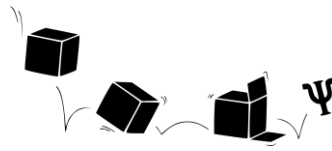
- **Mut finden, sich zu zeigen.**

Es kostet unglaublich viel Mut, die eigene Betroffenenperspektive zu zeigen und sich als Erfahrene zu outen – und es kann mit realen negativen Konsequenzen verbunden sein. Wenn wir aber warten, bis jedes Vorurteil aus dem Weg geräumt ist, dann werden wir nie offen sprechen können. Ich war allen Vortragenden auf Kongressen und Kommiliton*innen in Seminaren dankbar, die sich gezeigt haben und es mir ein Stückchen leichter gemacht haben, das gleiche zu tun.



M E M E S





S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

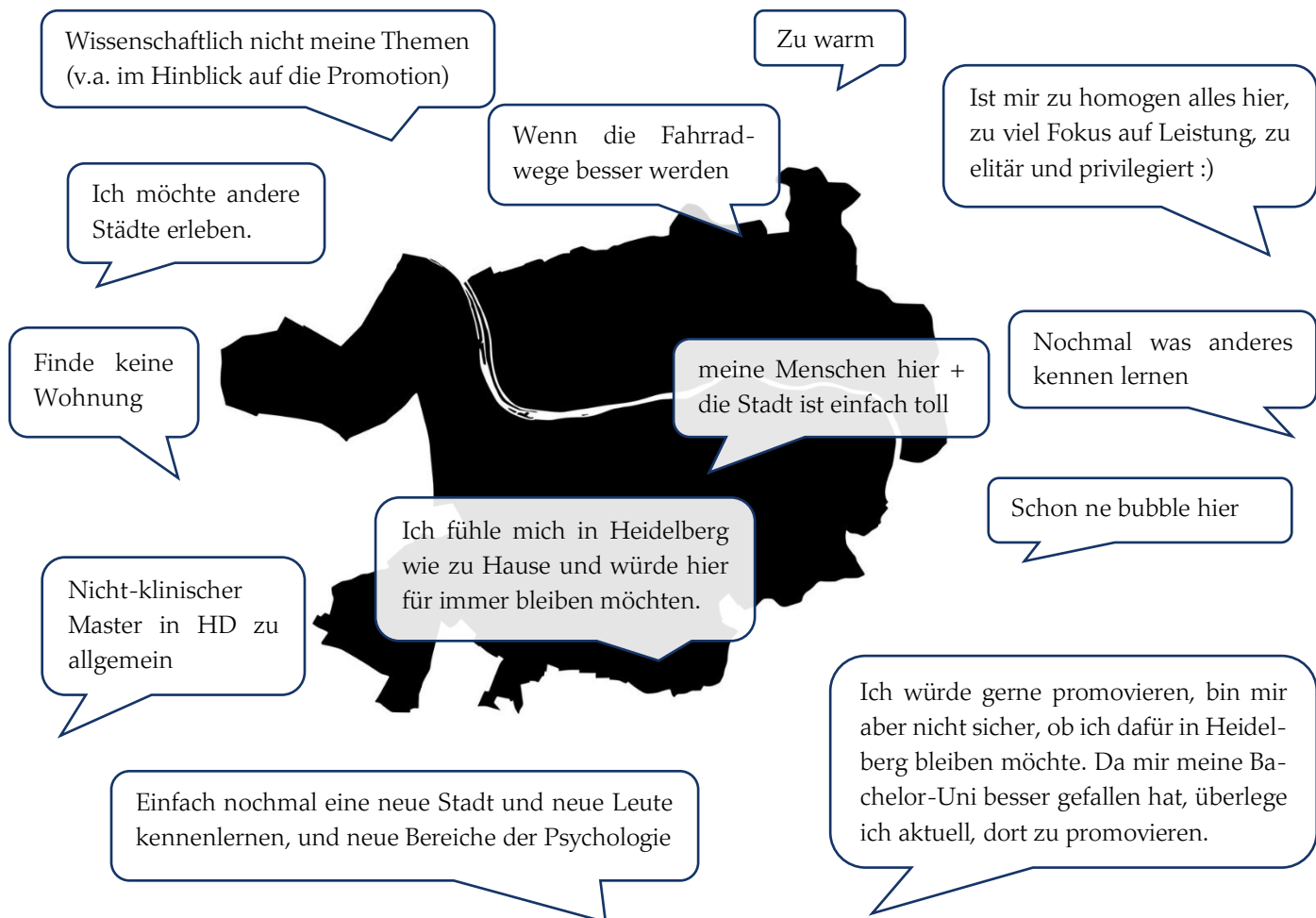
Umfrageergebnisse

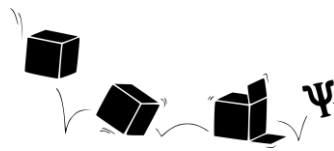
-Hannah Schwering & Antonia Engelhardt, 6. & 8 Semester B. Sc.

Vor dieser Ausgabe haben wir in einer Umfrage die folgende Frage gestellt: „Inwiefern betrifft dich die ungeklärte Finanzierung der psychotherapeutischen Weiterbildung?“.

Es kam ein breites Spektrum an Antworten zurück: Von „Möchte nicht in die Therapie gehen, deshalb gar nicht“, „Nicht so wirklich, ehrlich gesagt“, über „Nur über Freunde“, „Persönlich gar nicht, find's aber stellvertretend sehr frustrierend“ bis hin zu „Sehr, aktuell ist die Weiterbildung der einzige Weg für mich, Psychotherapeutin zu werden“ und „Als Patientin und als potenzielle zukünftige Therapeutin: der sich drohende zuspitzende Versorgungsmangel ist gruselig“ war alles dabei.

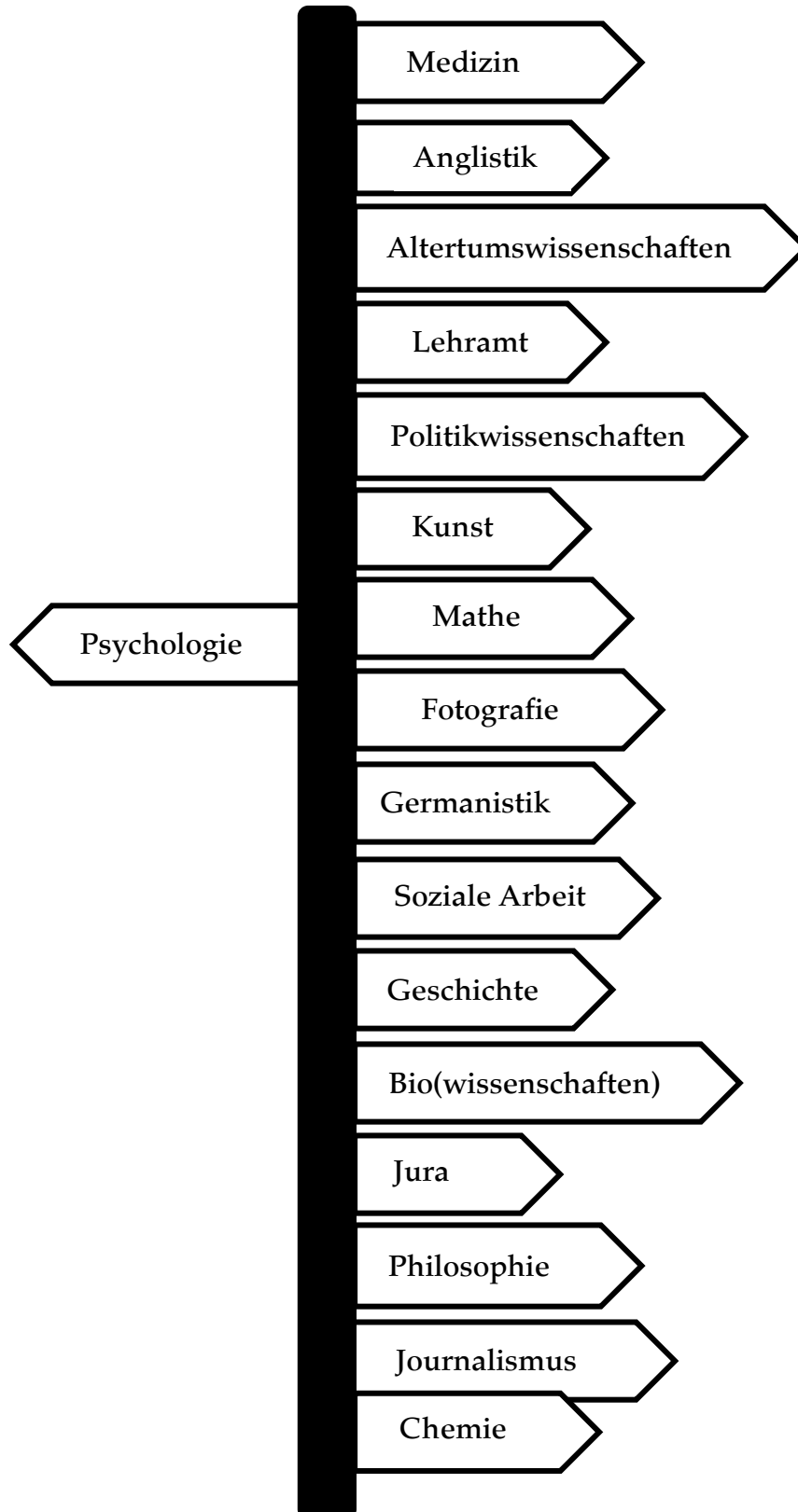
„Warum möchtest du (nicht) in Heidelberg bleiben?“

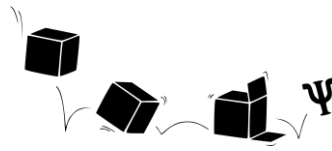




S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

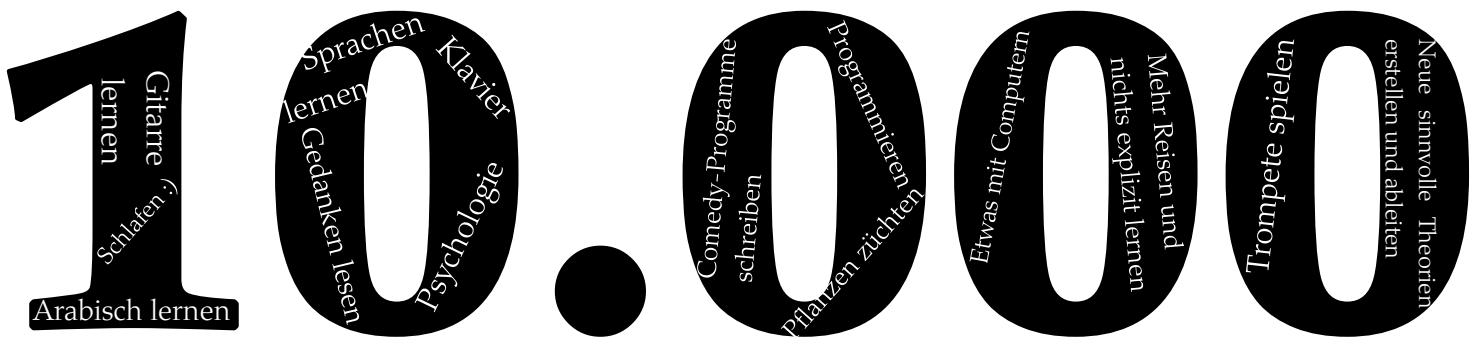
„Was hättest du studiert, wenn es mit Psychologie nicht geklappt hätte?“





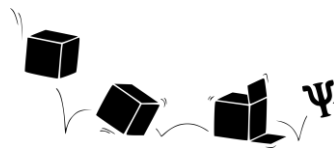
S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

„Man sagt, es braucht 10.000 Stunden, um richtig gut in etwas zu werden. Wenn du diese 10.000 Stunden hättest, was würdest du für eine Fähigkeit oder Expertise entwickeln?“



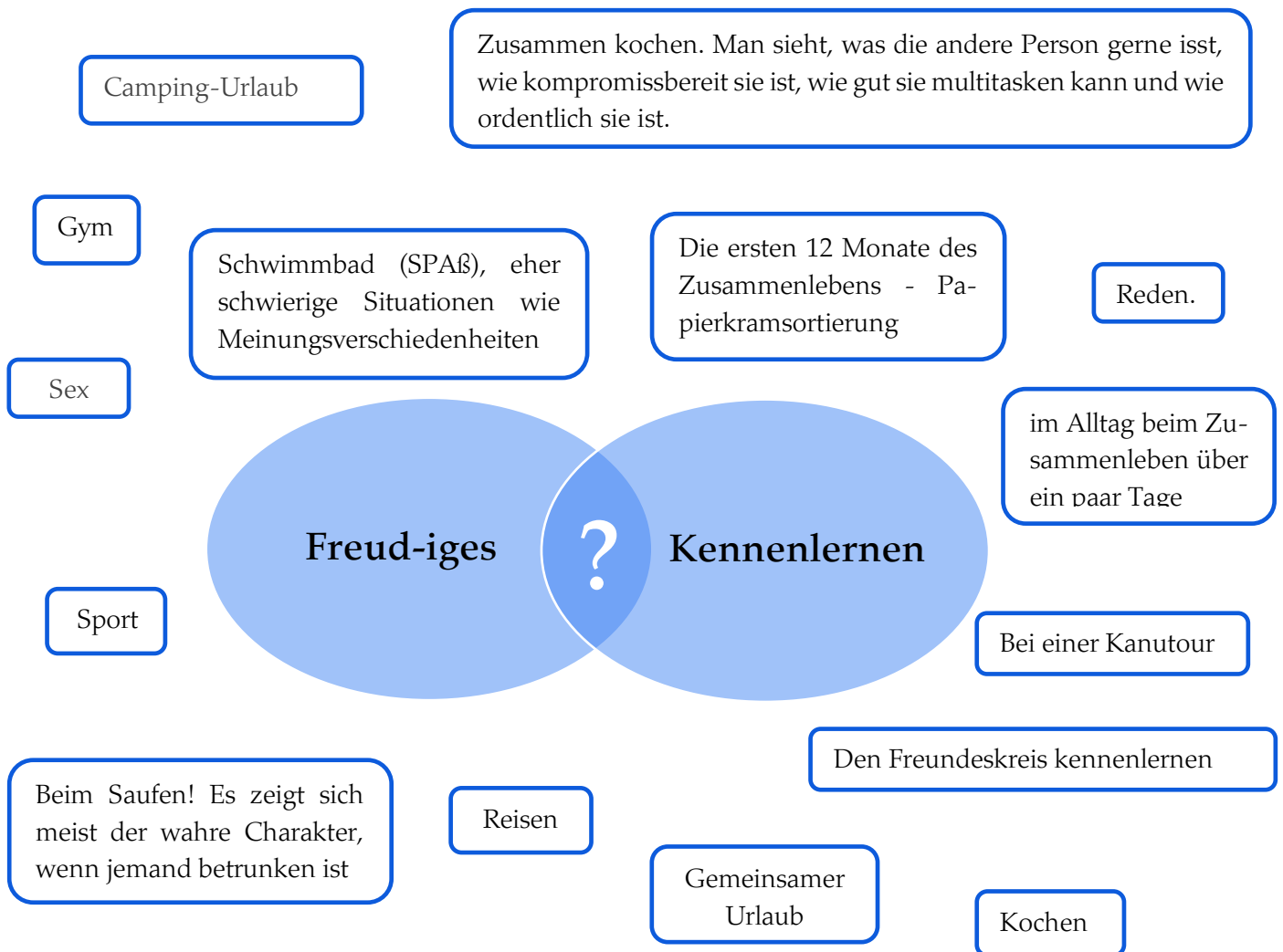
„Was wolltest du werden, als du jünger warst? War das etwas, was du damals schon besonders gut konntest?“

- Lehrerin, hab immer Nachhilfe gegeben
- Archäologin. Ich konnte mich immer leicht für Sachen begeistern!
- Bäuerin
- Ärztin
- Ärztin; wüsste nicht, wie/ob man das einschätzen könnte
- Detektivin und damals dachte ich auf jeden fall, dass ich darin gut bin.
- Bürgermeister
- Schriftstellerin, ich habe Poesie und kurze Geschichten im Schule geschrieben.
- Ich wollte immer Tänzerin werden, weil ich glaube ich ein gewisses Talent hatte.
- Hexe, Piratin
- Bauer
- Die Person, die die Animationen in Dokus erstellt (z.B. von Seemonstern). Nein, ich hatte damals keine Ahnung von Animationen.
- Forscher. Sachen beobachten und Geduld haben.
- Pilotin
- Ärztin; jein, ich hatte immer naturwissenschaftliches Interesse, aber habe mich oft gefragt, ob ich einfühlsam und outgoing genug bin
- Astronautin
- Tierärztin oder Lehrerin, glaube ich. Ich war gerne in der Schule und habe Tiere schon immer geliebt!
- Mein erster Traumberuf war Putzfrau
- Mars-Rover Fahrer - nein

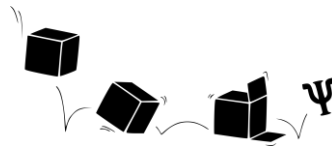


STUDIERENDENPERSPEKTIVE

„Bei welchen Aktivitäten kann man deiner Meinung nach am besten herausfinden, ob man mit einem potentiellen Partner*in zusammen passt?“



Wahrscheinlich beim Streiten kann man gut herausfinden, mit welcher Person man zu tun hat. Alles, was nach dem Streit danach kommt, ob man sich schnell wieder gutmacht, ob man die Kompromisse findet, ob die andere Person auch nach dem Streit uns beim Problemen helfen würde obwohl die sauer auf uns ist, ob es stille Tage geben wird... Außerdem finde ich es wichtig, ob man die andere Person als beste/r Freund/in bezeichnen kann. Jmd. dem man immer alles sagen kann und nie lügen muss. Liebe kommt und geht, man hat bessere und schlechtere Tage, aber wenn man einfach immer noch denkt, dass es einfach schön mit dieser Person zusammen Zeit zu verbringen wäre, wie mit einem Kumpel, dann hat man die richtige Person gefunden, denke ich mir. Manchmal kann man auch zusammen nix machen und es ist dann trotzdem schön.



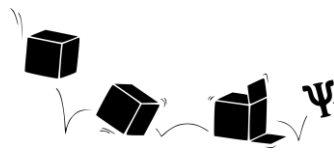
S T U D I E R E N D E N P E R S P E K T I V E

„Gibt es etwas in deinem Leben, das du in fünf Jahren nicht mehr tun willst? Warum tust du es gerade noch?“

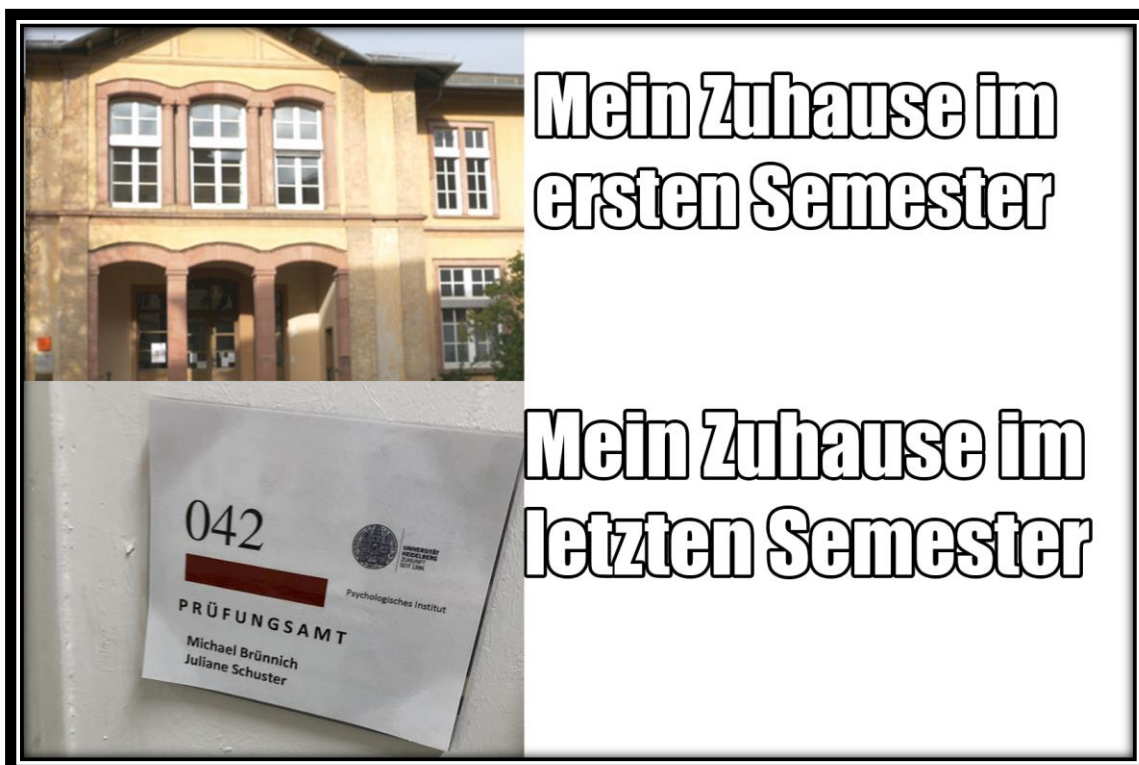
- Auf das Geld meiner Eltern angewiesen sein
- Studieren. Will nen Abschluss machen, und danach noch einen, aber in 3 Jahren soll dann auch mal Schluss sein
- In Deutschland leben. Ich tue es grade noch, weil es nicht so einfach ist, ins Ausland zu gehen.
- Studieren!!
- In einer WG leben. Aktuell macht es natürlich am meisten Sinn, da ich einen Platz im Wohnheim habe, aber jetzt im Master habe ich langsam keine Lust mehr darauf.
- So stark leistungsorientiert zu sein. Gerade noch wegen Studium...
- Prokrastinieren, mit Sorgen über künstliche Intelligenz, politische Entwicklungen und generell die Zukunft machen
- Ich bin in vielen Bereichen freiwillig engagiert. Ich würde im Zukunft wahrscheinlich nicht mehr so viel Zeit haben um mich überall zu engagieren. Außerdem ich sehe, dass beim vielen Sachen ich mein ganzes Herz investiere, was oft zum Burn-Out führt. Deswegen kann ich mir auch vorstellen mich lieber nur mit eine Sache zu beschäftigen, außer versuchen den ganzem Welt zu retten.
- Bei meinen Eltern wohnen, weil ich es gerade wieder tun muss aufgrund persönlicher Umstände
- Mich unnötig stressen
- Studieren
- Destruktiv streiten. Bin noch am Verlernen.
- Wissenschaftliche Mitarbeit in einem nicht von mir geleiteten Projekt sein. Um Erfahrung zu sammeln und etwas vorweisen zu können.
- Mich ständig unter Druck setzen; ich habe Angst davor, nicht gut genug zu sein, wenn ich es nicht tue
- Studieren
- Schwierigkeiten damit haben, mit oder vor anderen Menschen zu reden (Smalltalk, Austausch in Gruppen, Referate); mir fehlt aktuell noch die Sicherheit/Ruhe
- Ich will nicht mehr so viel auf social media versacken und mehr Sport machen, ich versacke weil es süchtig macht und für Sport hab ich weder Zeit noch Motivation
- Noch mehr Bachelor-Studiengänge machen – Berufsziel

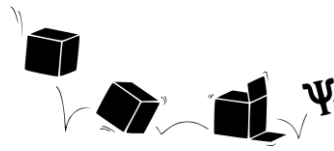
Hinweis: Die letzten drei Fragen stammen aus:

Jay, M. (2024). The Defining Decade: Why Your Twenties Matter and How to Make the Most of Them Now. Vereinigtes Königreich: Canongate Books.



M E M E S





I M P R E S S U M

Die BlackBox ist ein Produkt der Fachschaft Psychologie für alle Menschen rund um das psychologische Institut der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und alle Interessierten der Psychologie im Allgemeinen.

Großer Dank gilt den vielen Menschen, die sich durch Artikel, Projekte und die Gestaltung an dieser neuen Ausgabe der Fachschaftszeitschrift beteiligt und dieses wunderbare Konglomerat an Artikeln, Tipps, Memes und Tricks zusammen möglich gemacht haben.

Redaktion: Adrian Sohns, Antonia Engelhardt, Elias Staatz, Emelie Lenze, Hannah Schwering, Henriette Neuschwander, Julia Sieg, Laurids Rippberger, Magdalena Götzfried & Marta Lis.

Vorwort: Elias Staatz

Umschlaggestaltung:

Vorderseite: Adrian Sohns

Rückseite: Adrian Sohns

Layout: Laurids Rippberger & Adrian Sohns

Diensteanbieter im Sinne des §5 TMG:

Fachschaft Psychologie
Teil der verfassten Studierendenschaft
Hauptstraße 47-51
69117 Heidelberg
E-Mail: blackbox@psychologie.uni-heidelberg.de

Hinweis zur geschlechtergerechten Sprache:

Um das Voranschreiten der Einführung einer geschlechtergerechten Sprache zu fördern, wurden manche Artikel um die entsprechenden Formulierungen ergänzt. Trotz dieser Maßnahme ist nicht auszuschließen, dass generische Maskuline noch vorhanden sind. Gemeint sind stets alle Geschlechter.

Rechtliche Hinweise

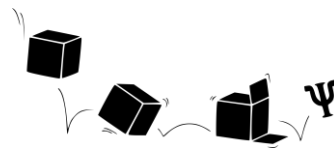
Urheberrechtliche Angaben:

Eine Verwertung der urheberrechtlich geschützten Publikation oder aller in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz nichts anderes ergibt. Insbesondere ist eine Einspeicherung oder Verarbeitung in Datenbanken ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Am 1. August 2013 trat das neue Leistungsschutzrecht für Presseverleger in Kraft. Das Recht betrifft lediglich bestimmte gewerbliche Nutzungen durch Suchmaschinen und Aggregatoren. Das Zitieren, die reine Verlinkung und die private Nutzung von Presseerzeugnissen bleiben im Rahmen der geltenden urheberrechtlichen Bestimmungen weiterhin erlaubt. Für Sie als Leser ändert sich durch das Leistungsschutzrecht daher nichts. Sie bleiben eingeladen, unsere Produkte unverändert zu nutzen. Online-Streitbeilegung gemäß Art. 14 Abs. 1 ODR-VO: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr/> finden.



D A S L E T Z T E

Darf's sonst noch was sein?

Ein kleines Beispiel des Anforderungsdschungels bei Masterbewerbungen

GÖTTINGEN

- Das 60-seitige Modulhandbuch muss per Post an die Uni geschickt werden.
- Ob das aktuelle Handbuch vorliegt, kann einer Liste entnommen werden, die seit 2019 nicht mehr aktualisiert wurde.

AACHEN

- Noch nicht erbrachte Leistungen werden mit 4,0 in den Schnitt eingerechnet.

MAINZ

- Der Mastertest zählt mehr als der B.Sc.-Schnitt.
- Test-Termine werden erst eine Woche im Voraus bekannt gegeben.
- Portal lädt sehr langsam

WÜRZBURG

- 15 ECTS in Neuropsychologie notwendig

BERLIN

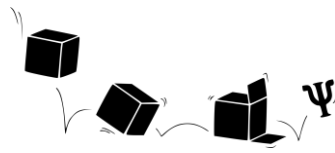
- Die Uni fragt vorsichtshalber nach, ob man es grundsätzlich vorhat, sich in den Studiengang einzuklagen
- Extra-Formular, das vom Prüfungsamt ausgefüllt und per Post versendet werden muss

LEIPZIG

- Extra-Punkte für Belegung eines Seminars für Kinderpsychotherapie (dieser Kurs wird in Leipzig angeboten)
- Alle Noten müssen einzeln online eingetragen werden

MÜNCHEN

- Bewerbung nur mit sechs ECTS in klinischer - Neuropsychologie möglich.
- Kann ich diese über Zusatzleistungen erbringen? Die Uni antwortet mit einem Wort: „nein“.



WIR SCHAUEN HINTER DIE KULISSEN

GÖTTINGEN

- Die Uni möchte für die Bewerbung das Abstract der Bachelorarbeit

HEIDELBERG

- Zur Korrektur von falschen Infos in HeiCO muss der Servicedesk in Präsenz aufgesucht werden

FRANKFURT

- Die Uni stellt beschädigte PDF-Dateien zur Erklärung der Punktvergabe zur Verfügung
- Diese Datei lässt sich nicht öffnen

BERLIN

- Absolvierende aus Heidelberg werden 2023 zunächst nicht zugelassen
- Daraufhin folgt eine Mail der Uni: Nach langer Beratung werden HD-Absolvierende nun doch für das Vergabeverfahren anerkannt

HALLE

- Die Uni erwähnt auf der letzten Seite, dass der Studiengang noch nicht akkreditiert ist.

ULM

- Das Portal ist größtenteils wegen Wartungsarbeiten nicht erreichbar
- Teilnahme am Mastertest kostet

Wir wünschen euch viel Geduld und Erfolg bei den aktuellen oder zukünftigen Bewerbungen, ihr schafft das!