

# Geistes **BLITZ**

Die Klient\*innenzeitung der  Perspektive Zehlendorf e.V.



J. Hofbauer - Berlin

Digitaler  
Minimalismus

Gesundungs-  
erfahrungen

Berliner Tafel

# Hallo! Wir sind wieder da!

Nach einer längeren Pause melden wir uns endlich zurück -mit neuen Ideen, frischer Energie und großer Freude.

Wir, die Redaktion, freuen uns stets über Gastbeiträge und laden euch deshalb herzlich ein, jederzeit mitzuwirken oder der Redaktion beizutreten. Falls Ihr etwas schreiben wollt, Ihr Gedichte, Fotos, Kunst, Rezepte oder Buchrezensionen in die Zeitung einbringen wollt oder interviewt werden wollt, sprecht uns gerne an.

Ihr könnt bei jedem Beitrag entscheiden, ob Ihr Euren Namen bekannt macht oder ob Ihr lieber anonym bleiben wollt. Ihr könnt euch auch gerne an uns wenden, wenn Ihr ein Thema als Nachfrage oder als Vorschlag habt, Ihr aber nicht selbst etwas dazu schreiben möchtet.

Wir regeln das und sind froh über Anregungen! Im Folgenden stellen wir uns vor. Wir das sind:

Smiley: Ich habe Euch vermisst und freue mich umso mehr jetzt wieder für Euch schreiben zu dürfen.

Hallo liebe Leser, ich bin Chris, 55 Jahre alt und der Schrift sehr zugeneigt, sowohl als Schreiber, als auch Lesender. Ich habe schon seit Jahren, oder besser gesagt seit Jahrzehnten, mit einer Depression zu kämpfen. Dies hindert mich aber nicht daran, zu lesen und zu schreiben, ganz im Gegenteil, Schreiben vertreibt die Depression, nicht immer, aber immer öfter.

Ich bin Alexa und seit August 2025 bei der Perspektive Zehlendorf in Betreuung. Vielleicht kennt Ihr mich schon aus der Stimmreich-Gruppe oder Ihr habt mich mal auf dem Gang gesehen. Ich schreibe und lese gerne und fand deshalb, dass die Redaktionsarbeit genau das Richtige für mich ist. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit :)

Vielen Dank für Eure Geduld und Eure Treue. Ab jetzt gibt es wieder regelmäßig spannende Beiträge, Geschichten, Aktuelles und vieles mehr!

Schön, wieder da zu sein!

## Eure alte, neue Redaktion

### Impressum

Redaktion „Geistesblitz“  
Perspektive Zehlendorf e. V.  
VP 95  
Potsdamer Chaussee 95  
14129 Berlin  
Tel. 030 86803793206

#### Redaktion:

Chris Richard  
Alexa Neumann  
Smiley

#### Beiträge

Alexa Neumann  
Armin Wunder  
Chris Richard  
Ines Merting  
Johanna Hofbauer  
Smiley  
Willi Offermanns  
Wolfgang Hille

**Mitarbeit:** Ulrike Mahlow (verantwortlich)

**Erscheinungsweise:** unregelmäßig

**Auflage:** 100

**Druck:** Online-Druck GmbH & Co. KG, Paderborn

# Digitaler Minimalismus – Wie man weniger Zeit am Handy verschwendet



Wer kennt es nicht. Man hat freie Zeit, und reflexartig greift man sofort nach dem Smartphone oder Tablet, um sich unterhalten zu lassen. Stunden vergehen, die man auf Youtube, Tik-Tok, Instagram, Facebook, Netflix, Reddit oder X verbringt. Für manche ist es auch Online-Shopping oder Nachrichten lesen. Jeder hat eine andere Droge der Wahl. Man scrollt und scrollt und scrollt, und man merkt kaum, wie der Tag zum Abend wird. Wenn man unterwegs ist, scheint selbst hier die Smartphone-Nutzung allpräsent. Die Leute in der S-Bahn starren alle aufs Handy, und auch wenn man sich mit Freunden oder mit der Familie trifft, gibt es stets Leute, die sich kurz ausklinken, indem sie irgendetwas an ihrem Handy machen. Zwar gibt es unweigerlich einen positiven Nutzen durch diesen Technologiefortschritt – man ist immer auf dem aktuellsten Stand. Man kann schnell etwas im Internet nachschauen, man kann Google Maps benutzen, um sich zurechtzufinden, und man kann unbeschwert Textnachrichten versenden.

Doch die meisten Menschen heutzutage unterschätzen die Dauer ihrer täglichen Smartphonenuutzung in ihrer Freizeit, die weit über diesen positiven Nutzen hinausgeht. Für viele von uns ist das Smartphone zu etwas geworden, das uns schadet. Man fühlt sich permanent abgelenkt, zerstreut und manchmal auch empört und aufgewühlt, wenn man irgendwelche aufgeheizten Themen in den sozialen Medien oder in den Nachrichten verfolgt oder irgendeine miese

Kommentarspalte gelesen hat. Meistens fühlt man sich auch nicht gut damit, wenn man schon wieder einen Tag nur am Bildschirm verbracht hat. Für mich hat es lange gedauert, zu lange, bis ich mir eingestehen konnte, dass ich absolut handysüchtig bin.

Und es gibt viele Menschen, jung und alt, die genau dieses Problem auch haben. Das alles ist kein Zufall. Es ist noch nicht wirklich im öffentlichen Bewusstsein angekommen, was eigentlich genau in diese Phänomene investiert wird. Der gesamte Smartphone-Industriekomplex, Apple, Samsung, Soziale-Medien-Firmen wie Facebook und Youtube, sind inzwischen weitaus geldschwerer als die Ölindustrie. Unsere Aufmerksamkeit, unsere Zeit, unsere Daten sind zu einer Ware geworden, die inzwischen weitaus lukrativer ist als Öl – als ich das zum ersten Mal las, war ich vollkommen baff. Es macht also Sinn, dass die Funktionen und Algorithmen auf dem Smartphone und auf Plattformen wie Youtube oder Instagram absichtlich so suchterzeugend gestaltet sind, damit man länger am Bildschirm klebt und mehr Werbung ansieht. Mit Stolz reden die Mogule der sozialen Medien im Silicon Valley über jene User, die 12 Stunden am Tag auf ihrer Plattform verbringen – für sie ist das ein wirtschaftlicher Erfolg, für uns ist es verschwendete Zeit, ein psychisches Problem und eine Minderung der Lebensqualität – insbesondere bei besonders starker Abhängigkeit. Ich glaube, wenn man den unweigerlichen Zusammenhang zwischen dem Aufkommen von Smartphones und dem

Aufkommen einer neuen Epidemie von psychischer Krankheit untersucht, kratzt man nur an der Oberfläche. Wir werden ausgebeutet, doch zum Glück gibt es eine Gegenbewegung – den digitalen Minimalismus.

Als ich mir meiner Handysucht voll bewusst wurde, und darüber reflektierte, wie stark ich psychisch darunter gelitten hatte, entschied ich mich, dagegen vorzugehen. Ich habe nun einen Monat lang als digitaler Minimalist gelebt, und möchte über meine Erfahrung berichten. Ich hatte Bücher zur Hilfe, die mich über dieses Thema informiert haben, und die ich am Ende herzlich weiterempfehlen werde, falls sich jemand auch für dieses Thema interessiert. Kritische Stimmen werden immer lauter, und digitale Minimalisten gibt es immer mehr – man ist nicht allein. Früher hatte man ältere Leute, die sich über Smartphones und „die Jugend“ aufgeregt haben. Man hat sie belächelt. Doch so langsam wird immer mehr Menschen klar, dass ein bewussterer Umgang mit dem Smartphone doch wichtig ist. Der digitale Minimalismus ist hieraus entstanden, zusammen mit ähnlichen, benachbarten

Bewegungen wie dem „Social Media Detox“ oder dem „Dopamin-Detox“. Für mich war bis jetzt der digitale Minimalismus am aufschlussreichsten. Er ist nämlich mehr als ein „Detox“ oder eine „Diät“, nach der man wieder zu den alten Gewohnheiten zurückkehrt.

Der digitale Minimalismus ist eine Philosophie, die man ein Leben lang beibehalten kann. Sie lehrt einen neuen, bewussten Umgang mit modernen Technologien, bei der es darum geht, sie nur für das wirklich Allernotwendigste und Nützlichste zu verwenden. Alle Funktionen des



Smartphones und des neuen digitalen Medien-Konglomerates werden nur durchdacht, geplant und mit festen Regeln in das Leben neu integriert, um ihren Suchtfaktor zu umgehen. Dabei wird stets abgewogen, ob es nicht etwas anderes, Reales gibt, was den vermeintlichen Nutzen des Smartphones viel besser und sinnhafter erfüllt – anstatt zum Beispiel das Foto einer Freundin auf Instagram zu kommentieren und dann weiterzuscrollen, verabredet man sich besser für einen echten Besuch oder für ein echtes Telefonat mit ihr. Statt ewig auf Pinterest nach Inspiration für seine Kunst zu scrollen und sich am Ende doch von irgendwelchen dort geposteten Tweets ablenken zu lassen, malt man lieber vom echten Leben, geht in eine Bücherei für Kunstbücher oder holt alte Comics hervor. Es mag vielleicht an der ein oder anderen Stelle nostalgisch klingen, so zu leben. Und in der Tat war der Monat, in dem ich als digitaler Minimalist gelebt habe, auch ein wenig nostalgisch für mich, denn ich fühlte mich zurückerinnert an meine Zeit als Teenager und Kind, noch bevor ich meine Handysucht entwickelt habe.

Mit weniger Smartphone zu leben ist in der Tat magisch. Ich fühlte mich während des Monats als digitaler Minimalist viel kreativer, klarer im Kopf, war weniger zerstreut und abgelenkt und mir ging es emotional besser. Ich habe endlich wieder angefangen, Bücher zu lesen, was ich während meiner Handysucht kaum getan habe. Allein durch das Lesen fühlte ich mich frischer, inspirierter und erfüllter im Geist. Bücher sind einfach in der Tat bessere Nahrung für den Geist als irgendwelche Reddit-Posts. Ich hatte dabei nicht mal den Eindruck, dass mein Leben mit weniger Bildschirmzeit schwieriger war. Nur die

Umgewöhnung war hart. Extrem offensichtlich war auf jeden Fall, wie viel freie Zeit ich plötzlich hatte - und das ist wirklich einer der unglaublichsten Effekte eines Handyentzuges. Hat man früher 5 Stunden täglich am Handy verbraten, hat man nun 5 Stunden täglich mehr freie Zeit. Eine Zeitspanne, die nun übrigbleibt, um andere Dinge zu tun, wie seine Leidenschaften zu verfolgen. Oder um sich zu langweilen, um mit seinen Gedanken allein zu sein, was auch extrem wichtig ist. Durch diese Zeit des Nichtstuns ist man emotional regulierter und kreativer, das Gehirn hat mehr Zeit, Dinge zu verarbeiten. Allerdings entwickelt man vielleicht gerade deswegen eine Handysucht, schließlich ist es eine leichte Lösung, das unangenehme Gefühl der Langeweile und des Alleinseins irgendwie zu vermeiden.



Man braucht gute Ideen, womit man die ganze freie Zeit, die man plötzlich hat, verbringen will. Wer zunächst noch keine Ideen hat, der sollte seinen Übergang zum digitalen Minimalismus gut vorbereiten. Manchmal unterschätzt man, wie sehr eine Sucht bis jetzt in seinem Leben eine sinnvolle Freizeitgestaltung verhindert hat. Man kann seiner Handysucht zunächst auch leicht entgegensteuern, indem man die Funktionen gezielt ersetzt, und somit seltener zum Handy greifen muss. Ich habe mir zum Beispiel am Anfang eine klassische Eieruhr und eine Digitaluhr mit Wecker angeschafft. Anstatt meine Notiz-App zu verwenden, schrieb ich meine Gedanken und meine To-Do Listen wieder in einen klassischen A5 Block rein. Ich fing an, wieder CDs zu hören anstatt auf Samsung Music zu gehen. Jeder kann selbst entscheiden, wie er sich das gestalten will. Nützliche Funktionen wie Google Maps kann man nach den Prinzipien des digitalen Minimalismus zum Beispiel einfach behalten.

Schließlich wird man von Google-Maps nicht süchtig. Aber wer ganz knallhart sein will, der bringt sich einfach wieder bei, Karten zu lesen oder sich einen Weg vorher zu notieren. Man muss sich immer bewusst machen: Vor dem Smartphone haben die Menschen doch schließlich auch ihr Leben bereits exzellent leben können.

Doch wenn man süchtig ist, gibt es auch Entzugssymptome, und die habe ich etwa zwei Wochen nach dem Beginn meines Handy-Entzuges immer mehr gespürt. Leider sind neue, gute Gewohnheiten sehr ungewohnt und man fühlt einen Sog zurück ins alte Leben. Ich konnte den Monat zwar durchziehen, bin aber leider rückfällig geworden. Es geht wieder aufwärts, da man natürlich auch aus einem Rückfall vieles lernt und sich

nochmal neu ausrichten kann. Man muss es einfach immer wieder versuchen und dranbleiben. Ein klarer Unterschied zwischen Handysucht und Trocken-Sein, der mir durch diesen Rückfall wieder sehr klar geworden ist, ist das Problem mit der Motivation und der Antriebslosigkeit. Wer irgendeiner digitalen Abhängigkeit erliegt, vor allem dem Scrolling, der überreizt und ermüdet ständig sein Nervensystem und vor allem seinen Dopamin-Mechanismus im Gehirn. Die Toleranzgrenze wird immer weiter nach oben verschoben und das Resultat ist, dass man plötzlich für alles, was nicht die Sucht ist, keine Motivation mehr hat. Der gesunde, natürliche Genuss von den schönen Seiten des echten Lebens und von sinnvollen Hobbies geben dir einfach nicht denselben extremen Kick wie das endlose Scrollen am Handy. Das echte Leben wird immer mehr durch das virtuelle Leben ersetzt. Man beginnt, das echte Leben zu vernachlässigen. Handysucht ist echt fies. Es ist fast ein bisschen ähnlich wie bei einer Schizophreni.

Auch zu Depressionen, Angststörungen und Zwangsstörungen gibt es Parallelen. Das Feld der Wissenschaft beginnt erst jetzt langsam die Verbindung zwischen übermäßigem digitalen Konsum und der heutigen Epidemie an psychischen Krankheiten herauszuarbeiten. In Zukunft werden wir vielleicht viel mehr über dieses Thema wissen, und darauf freue ich mich schon.

In diesem Sinne hoffe ich, dass der Leser durch diesen Artikel inspiriert und bereichert wurde. Wer mehr zu dem Thema lesen will, dem empfehle ich folgende Bücher:



### **Cal Newport, Digitaler Minimalismus**

Ein gutes Einstiegsbuch für alle angehenden digitalen Minimalisten. Manche Tipps, die der Autor gibt, sind eher Geschmackssache, aber trotzdem liefert das Buch einige hilfreiche und aufklärende Informationen für den Anfang.



### **Adam Alter, Unwiderstehlich**

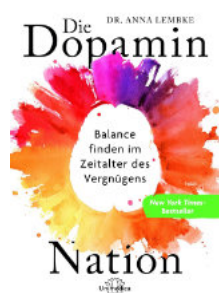
Ein Buch, das ein bisschen mehr in die Tiefe geht und über die Erkenntnisse aus vielen Feldern zum Thema Sucht und Abhängigkeit berichtet und dieses Wissen stets auf die

Handysucht-Epidemie anwendet. Die Themen Videospiele und Handyspiele kommen nicht zu kurz, ich würde fast sagen, dass diese Themen ein Schwerpunkt sind. Der Autor macht auch Abstecher in den Bereich Fitnesssucht, auch Spielsucht wird oft besprochen, da das Smartphone einem Spielautomaten vom Wirkmechanismus sehr ähnelt.



### **Volker Busch, Kopf frei!**

Ein gut geschriebenes Buch über die ständige Informationsüberladung und den ständigen Stress, den wir durch unseren Digitalkonsum ausgesetzt sind, und die psychologischen Erkenntnisse darüber, was das mit uns, unserem Gehirn und unserer Aufmerksamkeit macht. Das Gegenmittel? Der Autor gibt schöne, heilsame Ratschläge.



### **Anna Lembke, Die Dopamin Nation**

Ich habe dieses Buch noch nicht gelesen, aber es ist auf meiner Leseliste und ich habe nur gute Dinge über dieses Buch gehört. Das Buch behandelt nicht nur Handysucht, sondern das Thema Sucht allgemein und wie stark es in unserer Gesellschaft und unserer Psyche verankert ist.

Alexa Neumann

## Zum Stromausfall 03.01.2026 Wie kann man das nur tun?

Am ersten Wochenende im Januar 2026 kam es zu einem Stromausfall in Zehlendorf, von dem ca. 45.000 Haushalte betroffen waren. Wir waren ohne Strom, ohne warmes Wasser und ohne Heizung. Viele Klient:innen der Perspektive Zehlendorf e.V. waren auch davon betroffen. Für mich war es kaum vorstellbar in der heutigen modernen Zeit, dass so etwas passieren kann. Es war vermutlich ein linksextremistischer Anschlag. Ein Hass-Akt schlechthin, Boshaftigkeit!

Zu mir persönlich: Ich habe das Wochenende als sehr anstrengend wahrgenommen, psychisch und körperlich. Ich fühlte mich von der Welt abgeschnitten und das mitten im kalten Winter. Es gab auch keinen Handyempfang und Supermärkte, Geschäfte usw. waren geschlossen. Zum Glück war in Zehlendorf-Mitte Edeka geöffnet. Ich konnte mich so mit Lebensmitteln versorgen. Sehr lobenswert möchte ich erwähnen, dass die Mitarbeiter:innen von VP95 nach uns geschaut haben, ob es uns gut geht.

Es wurden auch Taschenlampen verteilt. Die Fürsorge der Mitarbeitenden hat mich persönlich sehr gestärkt, mit den schwierigen Bedingungen besser umgehen zu können und auch Angst genommen. Am Sonntag war auch das Bürgeramt Zehlendorf geöffnet. Es gab dort Kaffee und Tee, man konnte sich aufwärmen und ggf. das Handy aufladen. Es war eine gute Solidarität unter den Menschen dort und das tat mir gut. Die Mitarbeitenden des Bezirksamtes haben sich mit dieser Aktion im Bürgeramt Mühe gegeben. Man wurde nicht im Stich gelassen. Vielen Dank!

Wie wichtig ist doch in solchen Situationen der Zusammenhalt unter den Menschen, gegenseitige Hilfe und Hilfe durch die Stadt Berlin.

Hoffen wir das eine solche Katastrophe so schnell nicht wieder auftritt.

Bei mir hat dieser Vorfall bewirkt, dass ich sensibler und achtsamer geworden bin und meine Wohnung als einen Luxus betrachte. Lasst uns unsere warmen Wohnungen zu schätzen wissen.

Nun denn viele Grüße von mir und alles Gute an euch alle

Ines Merting

**Charlie Mackesy**

## **Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd**

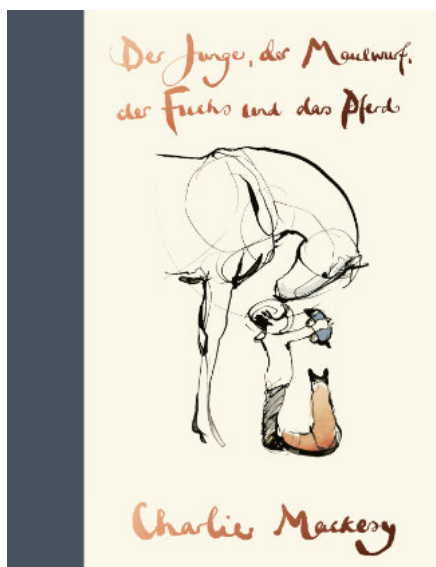
Ein einsamer Junge trifft auf seinem Weg einen Maulwurf. Der Maulwurf liebt Kuchen. Der Junge und der Maulwurf bestreiten gemeinsam ihren Weg. Die beiden treffen auf einen Fuchs, der in einer Falle gefangen ist. Der Fuchs warnt den Maulwurf, dass er ihn, wäre er nicht gefangen, fressen würde. Der Maulwurf rettet den Fuchs trotzdem. Der Junge, der Maulwurf und der Fuchs gehen gemeinsam ihren Weg und treffen auf ein Pferd. Die vier reden über Angst und über verborgene Fähigkeiten.

*„Wir warten oft auf Freundlichkeit...  
Aber wir können sofort anfangen,  
freundlich zu uns selbst zu sein.“*

Dieses Buch ist nicht nur ein Kinderbuch. Auch für Erwachsene ist es sehr lehrreich. Es ist eine Erzählung über Freundschaft, Hoffnung, Güte und Selbstachtung. Wir lernen zu helfen, ohne etwas zu erwarten. Bei Gesprächen über Angst und Einsamkeit geben sich die Protagonisten gemeinsam Kraft. Zwischen ihnen verschwinden alle Unterschiede.

Dieses wundervolle Buch ist in Kalligrafie geschrieben und mit liebevollen Tuschezeichnungen ausgestattet. Es gibt nicht viel Text und ist in einfacher Sprache geschrieben. Ein Buch über Freundschaft und Liebe. Geschrieben mit viel Herz und Einfühlsamkeit.

Anonym



Charlie Mackesy  
Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd  
2020  
List Hardcover  
128 Seiten  
24,99 €

# Charlie Mackesy

## Denk immer dran: Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd

Wir begleiten die vier Charaktere, aus dem 1. Teil, durch unbekanntes Land während eines Sturms, der die Schwierigkeiten des Lebens darstellt. Sie wissen aber, dass sie sich lieben, und ihre Freundschaft hilft, den Sturm durchzustehen. Der Junge geht kurzzeitig verloren. Er bleibt mutig und wird wiedergefunden. Die drei Freunde führen kurze Unterhaltungen über lebenswichtige Dinge. Das Pferd antwortet dabei weise und ermutigend, der Fuchs ist ein guter Zuhörer und der Maulwurf empfiehlt Kuchenessen gegen Schwierigkeiten.

*„Eines Tages schaust du zurück und erkennst,  
wie schwer es war und wie gut  
du es gemacht hast“*

Dieses Buch ist der 2. Teil von „Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd“. Es erzählt von Freundschaft, Vertrauen und Selbstachtung. Auch wenn die Lage aussichtslos erscheint, zeigt uns das Buch, dass wir mit Mut alles erreichen können.

Das Buch ist ein Begleiter für Momente die schwer sind, in denen wir uns selbst verlieren. Jeder Leser findet sich in den Charakteren wieder. Die Geschichte ist ein Spiegel seiner Emotionen. Es ist poetisch und tröstet.

Das Buch enthält mehr Zeichnungen als der 1. Teil und ist wieder in Kalligrafie geschrieben.

Anonym



Charlie Mackesy  
Denk immer dran:  
Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd  
2025  
Penguin Verlag  
128 Seiten  
25,00 €

## Meine Freundin, die Depression,

ich möchte euch heute meine beste Freundin vorstellen: meine Depression. Warum ich das mache weiß ich auch nicht so genau, aber ich glaube es muss sein, weil meine Freundin einfach immer mehr Raum in meinem Leben einnimmt. Vielleicht erkennt sich der eine oder andere Leser\*in in meinem Schreiben wieder, Ich weiß es nicht.

Wie sieht der typische Tag mit meiner Depression und mir aus? Na, damit fängt es schon an, dass es keine klare Trennung zwischen Tag und Nacht gibt. Ich schlafe sehr schlecht, wenn überhaupt, liege wach da und denke alle möglichen Gedanken. Dann wenn ich eingeschlafen bin, träume ich kurz und heftig und werde davon wach. Und meine Freundin liegt dann bereits neben mir und grinst mich an mit dem Siegerlächeln: „Na, habe ich Dich erfolgreich nicht schlafen lassen, guter Mann?“ Das ist dann mehr eine rhetorische Frage, auf die es keine Antwort gibt.

Kommt euch das bekannt vor? Ich hoffe



nicht. Niemand wünscht sich eine solche Freundin neben sich liegen. Aber ja, ich habe sie, sie liegt jeden Tag beim Aufwachen neben mir.

Es kommt mir auch so vor, als ob der Text hier völlig deplatziert wäre und ihn niemand lesen wird. Dafür ist meine Depression auch verantwortlich.

Nach dem Aufstehen, Uhrzeit variabel, versuche ich irgendwie den Alltag zu strukturieren. Dabei ist mir meine Depression immer ein treuer Begleiter. Kaum habe ich einen Entschluss gefasst, was ich gerne machen würde, so ist sie aber schon in meinen Gedanken und redet mir alles schlecht und schickt mir ihre Worte auf den Weg: „Warum willst Du das? Das schaffst Du eh nicht! Lass es lieber und leg Dich wieder hin.“

Es ist schwer, gegen so eine powervolle Stimme im Kopf anzugehen.

Hilfreich sind die Termine am Tag, da kann meine Depression schwer was entgegenzusetzen. Zu den Terminen geht sie auch nicht mit, weil sie dort machtlos wäre.

Aber dann, nach einem Termin, hüpfst sie schon fröhlich an meine Seite und begrüßt mich überschwänglich und haucht mir ins Ohr: „Du bist ein nichts, Willkommen zurück!“



Mittlerweile weiß meine Depression, dass ich schon fast Angst vor ihr habe, und das nutzt sie gnadenlos aus, denn in der Angst hat sie einen mächtigen Verbündeten. Also alles nicht so einfach.

Manchmal raffte ich mich auf, spazieren zu gehen, aber immer in Begleitung von ihr. Mein Blick ist schwer und er schweift am Horizont. Sie lässt nicht locker. Manchmal überquere ich eine Straße oder stehe auf einer Brücke und dann kommt mir schon manchmal der eine Gedanke, dass ich Schluss machen will mit ihr, denn ohne mich würde sie auch verschwunden. Aber ich bin zu feige, ich mache nichts, ich quäle mich stattdessen in Gedanken mit „was wäre, wenn?“

Sie versucht es auch jetzt ständig, mich vom Tippen dieses Textes abzulenken. Flüstert mir ins Ohr, dass es niemand lesen wird und dass es niemand gefällt und dass ich es lassen soll. Sie ist eben meine „gute“ Freundin, die immer ganz genau weiß, was ich will, nämlich gar nichts.

Ich habe es doch tatsächlich geschafft,

mich zu Anfang des Jahres für eine Partnerbörse anzumelden. Das hat meiner Freundin nun überhaupt nicht gut gefallen und seitdem versucht sie es mir auszureden. Immer wenn ich eine Frau anschau, sagt meine Freundin sofort: „lass das, die will Dich eh nicht kennenlernen!“ Aber ich bleibe dabei und ich merke, dass nun meine Freundin ihrerseits Angst bekommt, mich an eine echte Freundin zu verlieren.

Das wäre so schön, denke ich mir, aber andererseits wird mir schwer ums Herz, wenn ich mir vorstelle, meine Depression zu verlieren oder abzumildern. Es ist eine Hassliebe zwischen uns entstanden.

Jetzt gerade wird es heftig, sie wehrt sich mit Händen und Füßen, will nicht, dass ich weiter über sie schreibe aber, was habe ich schon zu verlieren? Gar nichts. Nichts von nichts ist gar nichts. Also versuche ich noch ein paar Zeilen niederzuschreiben für euch, geschätzte Leser\*innen, aber es ist extrem schwer.

Ich versuche einfach ein paar Zeilen weiterzuschreiben, aber es wird fast unmöglich, ich mache eine Pause. Ich komme bald wieder.

Chris Richard



# Im Frühling

Bienen summen,  
Käfer brummen,  
Bäume werden grün,  
bunte Blumen blühen,  
Sonnenschein,  
draußen sein,  
Frost und Schnee haben nun ein Ende,  
und wir klatschen in die Hände, als es ist, tatsächlich wahr,  
der Frühling ist nun da!  
Hurra Hurra!  
Der Frühling ist da.  
Bla, bla, bla....

Johanna Hofbauer

## Interview

### Raus aus der Psychose in ein glückliches Leben

Wie ich es geschafft habe aus meiner Psychose raus in ein normales glückliches Leben zu kommen, was, eigentlich selbstverständlich für jeden sein sollte:

Ich war sehr jung, als es anfing. Ich kam gerade aus der Pubertät. Es war ein schleichender Prozess, der mich viele Jahre beansprucht hat. Nichts half am Anfang. Keine Medikamente wirkten so, um die Psychose in Schach zu halten. Es war ein jahrelanger Kampf täglich mit mir selbst irgendwie klar zu kommen. Auch mit den starken Medikamenten und deren Nebenwirkungen, die einfach nicht helfen wollten. Eine starke Psychose die einfach nicht verschwand. Ein heftiger langer Streit über vieles mit den Erzieher:innen und Eltern. Eine starke Auseinandersetzung mit Kummer, Tränen, Enttäuschung, starker Wut, Hass und Krisen. Trotz meiner schlimmen Situation damals, schaffte ich es innerhalb einer akuten Phase meinen Hauptschulabschluss und eine Ausbildung zu absolvieren.

Ich habe für die Ausbildung und Schule auch in der Klinik gelernt, selbst während einer Medikamentenumstellung.



Heute ist mit diesen Medikamenten ein gutes und glückliches Leben für mich möglich.

Ich konnte mir nach vielen schwierigen Jahre ein eigenes Leben in einer heilen und schönen Umgebung aufbauen.

Vormittags gestalte ich mir eine schöne Zeit für mich. Nachmittags gehe ich arbeiten und kann mir meinen Lebensunterhalt verdienen. Ich kann mir ein eigenes Leben finanzieren. Ich habe eine schöne Wohnung mit einer schönen Umgebung. Ich habe viele Interessen, ich spiele Klavier und ich gehe zum Sport, weil es mich glücklich macht ich trinke gerne Kaffee und besuche viele Orte, die ich mag. Und ich habe eine gute Familie, die mich unterstützt.

Ich habe sehr viel für mein glückliches Leben getan, viel durchlebt und dies alles damit ich heute glücklich sein kann.

#### Fragen der Redaktion:

**1. Während einer Psychose einen Hauptschulabschluss und eine Ausbildung zu machen ist eine enorme Leistung. Wie hast du das geschafft?**

Ich hatte gute Unterstützung von meiner damaligen Wohngruppe, in der ich sehr lange Zeit gewohnt habe. Sie haben mich gepusht und stark unterstützt. Sie haben mich sehr gefordert und auch ein bisschen unter Druck gesetzt, weil

sie sagten, wenn ich, dass alles nicht schaffe, kann ich nie zurück nach Berlin. Ich hatte Förderunterricht und ich war auf einer Förderschule. Anders war das damals mit der Erkrankung nicht möglich. Die Wohngruppe hatte mir einen Rahmen gegeben, sie haben die Ausbildungsstelle quasi für mich geschaffen, damit ich es wieder zurück in ein selbstbestimmtes Leben schaffe.

Sie haben mich sehr gedrillt, nie locker gelassen. Ich war sehr viel auf mich allein gestellt in

der Zeit und habe gelernt, ich muss diesen Weg irgendwie schaffen, sonst habe ich keine Zukunft. Heute habe ich Alpträume von dieser Zeit, die teilweise sehr intensiv war.

## 2. Wie schaffst du es heute, trotz deiner Krankheit und trotz der Medikamente arbeiten zu gehen?

Ich bin zum Glück nach einer sehr langen Medikamentenerprobung gut eingestellt. Mein Medikament ist inzwischen wie für mich gemacht. Natürlich gibt es Nebenwirkungen, aber ich habe einen guten Umgang damit gefunden. Ich habe schon recht früh angefangen zu arbeiten und war immer gewohnt diese Struktur zu haben.

Inzwischen habe ich eine gute Balance im Alltag zwischen Arbeit und Freizeit gefunden. Da hilft mir unter anderem Musik oder Sport. Ich schaue z.B. gerne Komödien im TV, da kann ich gut abschalten.

## 3. Hast du noch Symptome?

Ich habe zum Glück nicht mehr die typischen Symptome einer Schizophrenie. Ich habe aber trotzdem oft Schwierigkeiten. Ich bin z.B. oft misstrauischer als andere. Das kommt durch die blöden Erfahrungen, die ich gemacht habe. Das sogenannte "Metakognitive Training" hat mir aber sehr geholfen. So langsam lerne ich mit Situationen anders umzugehen.

Und meine Aufnahmefähigkeit ist manchmal etwas reduziert. Wenn meine Familie mir z. B. etwas erzählt und ich nicht mitkomme, liegt das vermutlich auch an den Medikamenten, ich komme da manchmal einfach nicht so schnell mit.

## 4. Was hast du aus deiner Krankheit gelernt?

Das Größte, was ich gelernt habe, ist nicht aufzugeben. Dass es gut werden kann, wenn man dranbleibt, nicht aufgibt und das Beste rausholt.

Wenn man sich etwas vornimmt und es einfach immer wieder versucht. Und wenn man scheitert und dann trotzdem weiter macht. Das ist



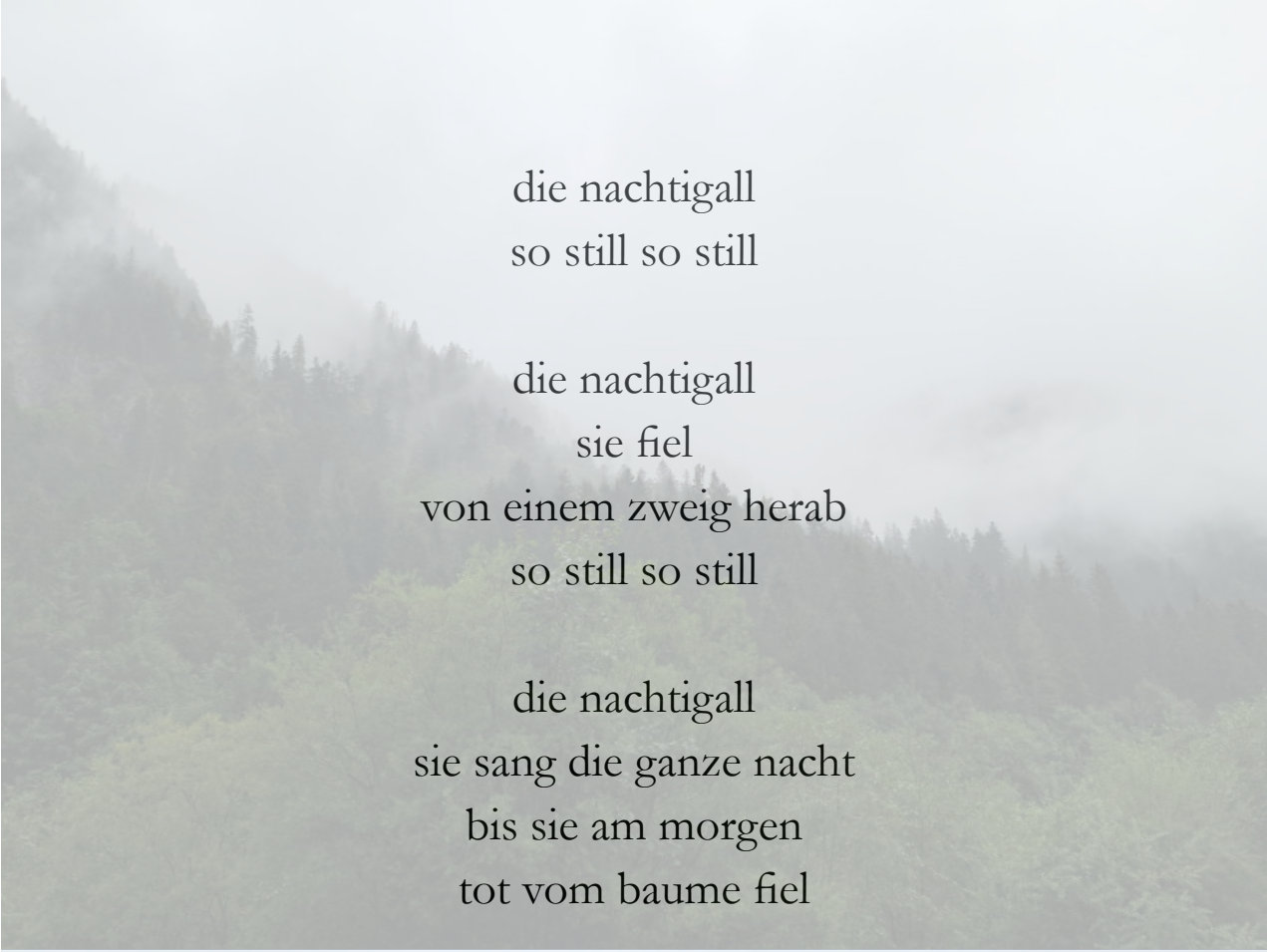
jedenfalls meine Erfahrung. Immer wenn ich gescheitert bin, war es beim

nächsten Mal besser und so wie ich mir es von Anfang gewünscht hätte. Ich glaube man muss erst mal scheitern und dann kann es gut werden.

## 5. Was machst du, wenn es dir mal nicht so gut geht?

Wenn es mir mal nicht so gut geht, mache ich mir einen Kaffee und schaue Filme. Ich versuche mich auf jeden Fall abzulenken, solange das geht. Aber ich habe auch gelernt, zu handeln, bevor es richtig schlimm wird. Lieber vereinbare ich dann einen Arztbesuch oder eine Therapiesitzung mehr, als dass es mir dann wieder richtig schlecht geht. Ich denke aber, Vorsorge ist die beste Lösung.


Anonym



die nachtigall  
so still so still

die nachtigall  
sie fiel  
von einem zweig herab  
so still so still

die nachtigall  
sie sang die ganze nacht  
bis sie am morgen  
tot vom baume fiel



die schatten flüstern  
du du du

die schatten flüstern  
du der tod

die schatten flüstern  
still still still  
der tod ist überall

wolfgang hille

## Hilfe, die ankommt

### Die Tafel in der Stephanus-Kirchengemeinde in Berlin-Zehlendorf

Es ist ein kühler Morgen, doch vor dem Gemeindehaus der Stephanus-Gemeinde in Berlin-Zehlendorf hat sich bereits eine kleine Schlange gebildet. Menschen unterschiedlichen Alters warten geduldig darauf, dass sich die Türen öffnen. Sie alle eint ein gemeinsames Ziel: Unterstützung durch die Tafel – ein Angebot, das für viele längst unverzichtbar geworden ist.

Im Innern herrscht konzentrierte Betriebsamkeit. Ehrenamtliche Helfer\*innen sortieren Kisten, prüfen Lebensmittel und bereiten die Ausgabe vor. Brot wird in Portionen aufgeteilt, Obst und Gemüse kontrolliert, haltbare Waren übersichtlich gestapelt. Jeder Handgriff sitzt. Die Abläufe sind eingespielt und dennoch bleibt genug Raum für Menschlichkeit.

Die Tafel in der Stephanus-Gemeinde ist Teil eines großen Netzwerkes, das sich der Bekämpfung von Lebensmittelverschwendung und der Unterstützung bedürftiger Menschen

verschrieben hat. Supermärkte, Bäckereien und andere Betriebe stellen regelmäßig überschüssige Lebensmittel zur Verfügung. Was nicht mehr verkauft werden kann, aber noch genießbar ist, gelangt hier in neue Hände.

„Wir retten Lebensmittel und helfen gleichzeitig Menschen – das ist der Kern unserer Arbeit“, erklärt eine langjährige ehrenamtliche Mitarbeiterin. Seit mehreren Jahren engagiert sie sich in der Gemeinde und hat miterlebt, wie die Nachfrage stetig gestiegen ist. Sie meint „Früher waren es vor allem einzelne Personen, heute kommen ganze Familie“.

Tatsächlich zeigt sich die gesellschaftliche Entwicklung auch vor Ort. Steigende Mieten, höhere Energiepreise und allgemeine Lebenshaltungskosten bringen immer mehr Menschen in finanzielle Schwierigkeiten. Die Tafel wird so für viele zu einer wichtigen Ergänzung ihres Alltags, manchmal sogar zur entscheidenden Unterstützung.

Die Ausgabe an der Tafel selbst folgt einem klar strukturierten System. Nach einer Registrierung erhalten die Besucher eine Berechtigung zur Teilnahme. Am Ausgabetag werden sie in Grup-

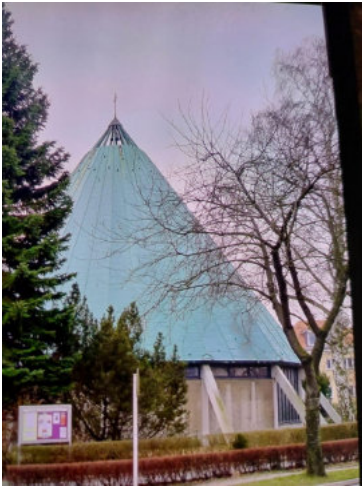


### Wer hat Anspruch auf die Tafel?

Zunächst müssen die Personen nachweislich bedürftig sein. Das heißt, sie müssen in der Regel ein geringes Einkommen haben, z.B. Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter, Sozialhilfe, Wohngeld oder ein sehr niedriges Einkommen trotz Erwerbstätigkeit.

Einmal jährlich wird ein Nachweis über die finanzielle Lage verlangt, z.B. durch einen Leistungsbescheid, Rentenbescheid oder Einkommensnachweis. Der Unkostenbeitrag beträgt **1,00 € pro Besuch**.

Insgesamt geht es darum, eine faire und gerechte Verteilung zu gewährleisten, so dass die Unterstützung wirklich bei denen ankommt, die sie dringend brauchen.



pen eingelassen, um einen geordneten Ablauf sicherzustellen. Jede Person erhält eine Auswahl an Lebensmitteln -abhängig von der Verfügbarkeit, aber stets mit dem Ziel, eine möglichst ausgewogene Versorgung zu gewährleisten. Doch die Tafel ist mehr als nur eine

Ausgabestelle. Sie ist auch ein Ort der Begegnung – zwischen den Regalen entstehen Gespräche, es wird gelacht, manchmal auch Sorgen geteilt. Für viele Besucher ist dieser soziale Kontakt von großer Bedeutung.

„Hier wird man nicht nur versorgt, sondern auch wahrgenommen“, sagt eine ältere Besucherin. „Das gibt ein gutes Gefühl“. Die Stephanus-Gemeinde spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie stellt nicht nur die Räumlichkeiten zur Verfügung, sondern ist aktiv in die Organisation eingebunden. Gemeindemitglieder übernehmen Verantwortung, koordinieren die Abläufe und sorgen dafür, dass alles reibungslos funktioniert. Dieses Engagement prägt die Atmosphäre vor Ort, geprägt von Respekt, Offenheit und gegenseitiger Unterstützung. Die Stephanus-Kirchengemeinde in Berlin-Zehlendorf ist dabei mehr als nur ein Standort. Sie ist ein Ort, an dem Hilfe organisiert, Gemeinschaft gestärkt und Menschlichkeit sichtbar wird. Woche für Woche, Kiste für Kiste und vor allem Mensch für Mensch.

Smiley

Dieser Artikel wurde KI-unterstützt verfasst!

**www.Willi will's witzig.de**

Die Schlange

Es war einmal eine Schlange,  
die teilte sich entzwei  
Der Grund dafür ist einfach,  
es öffnet Kasse drei.

**Fragewitze**

Was sagte der liebe Gott, als er das  
Ruhrgebiet erschaffen hat?

„Essen ist fertig“

Was sitzt im Baum und winkt?

ein Huhn

Ein Vampir kommt auf dem  
Fahrrad in eine Verkehrskontrolle.  
Der Polizist fragt ihn: „Haben Sie  
etwas getrunken?“

Der Vampir: „Nur ein Radler“

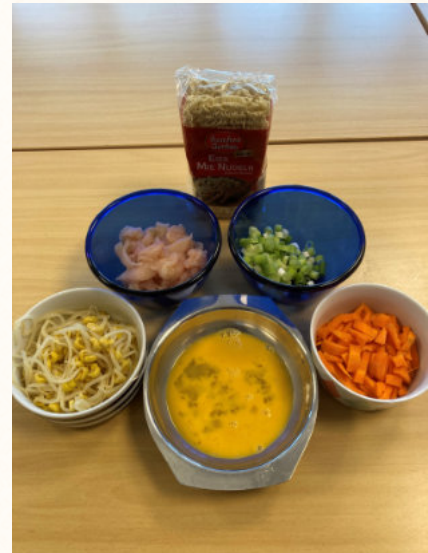
Treffen sich zwei Schneemänner,  
fragt der eine: „Was ist mit den 20  
Euro, die ich dir geliehen habe?“  
sagt der Befragte: „Warte bis Juli,  
da bin ich wieder flüssig!“

ausgewählt von Willi Offermanns

# Rezeptvorschlag von Armin Wunder

In der Betreuungsstunde mit Frau Mahlow haben wir folgendes Rezept ausprobiert. Gebratene Nudeln. Für dieses Rezept waren wir im Asia Laden einkaufen. Dieses Rezept hat mir sehr gut geschmeckt.

In der Betreuungsstunde mit Frau Mahlow haben wir folgendes Rezept ausprobiert: Gebratene Nudeln. Für dieses Rezept waren wir im Asia Laden einkaufen. Dieses Rezept hat mir sehr gut geschmeckt.



## Zutaten (für 2 Personen)

- 250 g Wok Nudeln
- 1 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Karotte
- 2 bis 3 Stk. Frühlingszwiebeln
- 100 g frische Sojasprossen
- 120 g Hähnchenbrust
- 2 Eier
- 2 EL Bratöl
- 3 EL Sojasauce



- Die Wok Nudeln nach Packungsanleitung kochen und dann kurz abschrecken und abtropfen lassen. Danach mit dem Sesamöl marinieren.
- Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Karotte in feine Steifen hobeln oder schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln waschen putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die Sojasprossen für ca. 5 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.



- Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die geschnittene Hähnchen Brust für ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten. Dann die Karotten Frühlingszwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und für 2 weitere Minuten mit braten. Die Nudeln hinzugeben und mit dem Gemüse gut verrühren. Die Hitze etwas reduzieren und die Sojasoße hinzugeben. Die verquirlten Eier unter die Nudeln rühren und leicht stocken lassen. Zuletzt die Sprossen hinzugeben.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Zubereiten.

## Lust auf Kultur

Ich möchte Euch heute den Verein KulturLeben Berlin vorstellen.

KulturLeben Berlin ist ein Verein, der es sozialschwachen Menschen ermöglicht an Veranstaltungen wie z.B. Konzerte, Theatervorstellungen, Sportveranstaltungen, Kinobesuche und vieles mehr, kostenlos teilzunehmen.

Ich selbst bin seit über 10 Jahren bei KulturLeben Berlin Mitglied und habe schon u. a. an Konzerten von Marius Müller-Westernhagen, Rod Stewart, Mathias Reim und Lionel Richie teilgenommen.

Das Angebot von KulturLeben Berlin kann man einmal monatlich nutzen. Aus den zahlreichen Angeboten wählt man sich eine Veranstaltung aus und erhält dafür 2 Karten. Ihr könnt euch bei KulturLeben Berlin anmelden, wenn euer Nettoeinkommen 1200,00€ monatlich nicht überschreitet. Ihr könnt euch von euren Betreuer\*innen das Anmeldeformular ausdrucken lassen oder ihr druckt es euch selbst aus. Das Anmeldeformular könnt Ihr über diesen QR-Code aufrufen



Mir macht es immer sehr viel Spaß an den Veranstaltungen teilzunehmen und ich nutze die Angebote regelmäßig. Falls ihr Interesse habt wünsche ich euch viel Spaß bei den Veranstaltungen.

Euer Willi Offermanns

Anmerkung der Redaktion:

Da Perspektive Zehlendorf e.V. Mitglied im Verein KulturLeben ist, haben alle Klient\*innen des Vereins die Möglichkeit die Angebote von KulturLeben zu nutzen, ohne sich dort selbst anzumelden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Ihre:n Bezugsbetreuer:in.

Es gibt auch die Möglichkeit beide Angebote parallel zu nutzen.



---

Die Redaktion  
wünscht allen  
Leser:innen  
ein schönes  
Frühjahr

