

TOUGH

Times

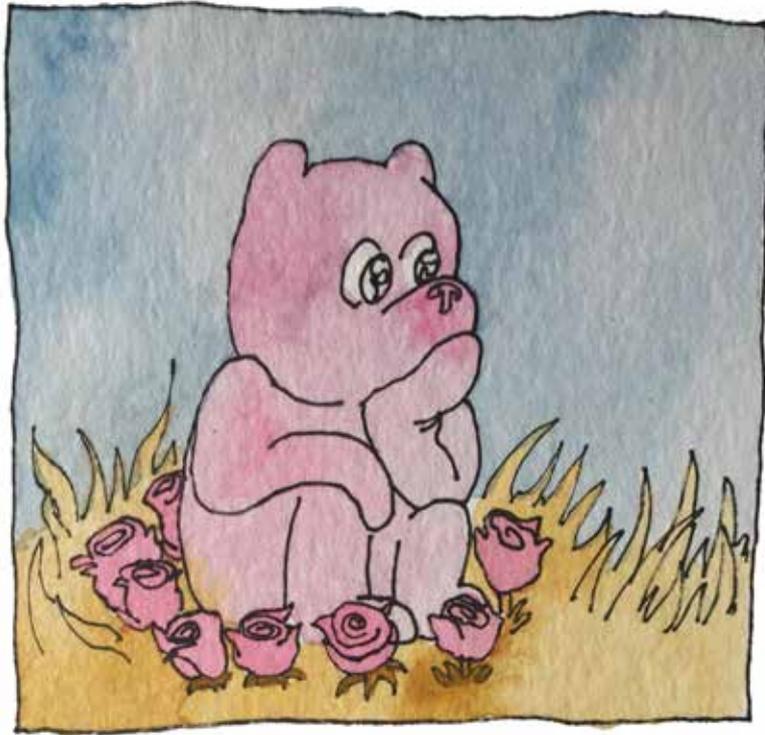
FOR

TEDDY

Victor von Boltensstern
vrboltenstern@web.de
+49 176 61513136
Kunsthochschule Kassel
Visuelle Kommunikation
2019

VICTOR VON BOLTENSTERN

**TOUGH
TIMES
FOR
TEDDY**



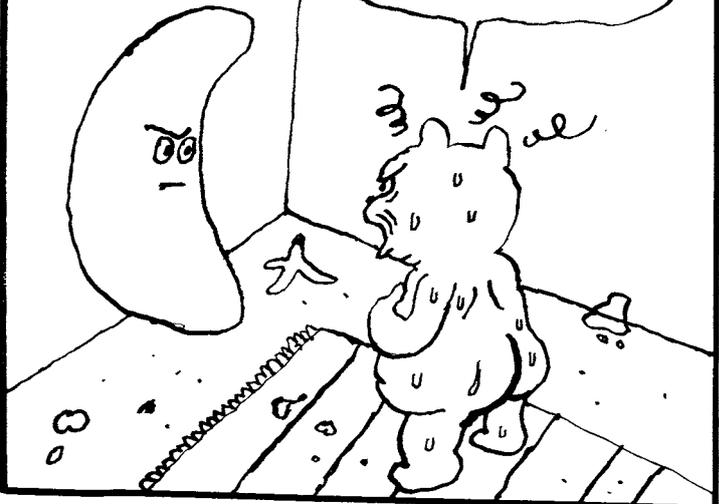
- 4 Intro
- 11 Die Einweisung
- 58 Flashback
- 80 Immer wieder Suchtdruck

- 103 Über meinem Schreibtisch
- 113 Interview mit Teddy

EINE ENTGIFTUNG
IN DER PSYCHIATRIE?



ICH BIN DOCH
KEIN JUNKIE?!



WIEVIEL HAST DU
HEUTE
GENOMMEN?

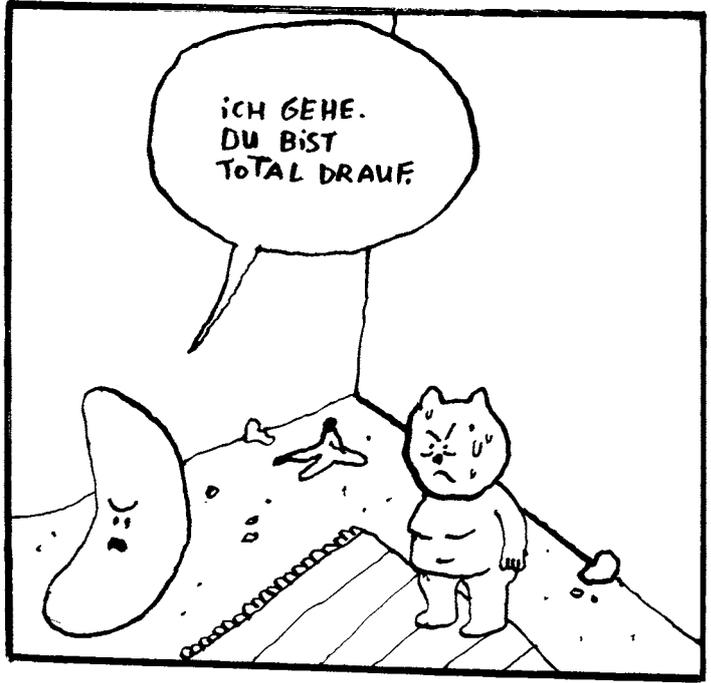
DAS GEHT
DICH
NICHTS AN!!!

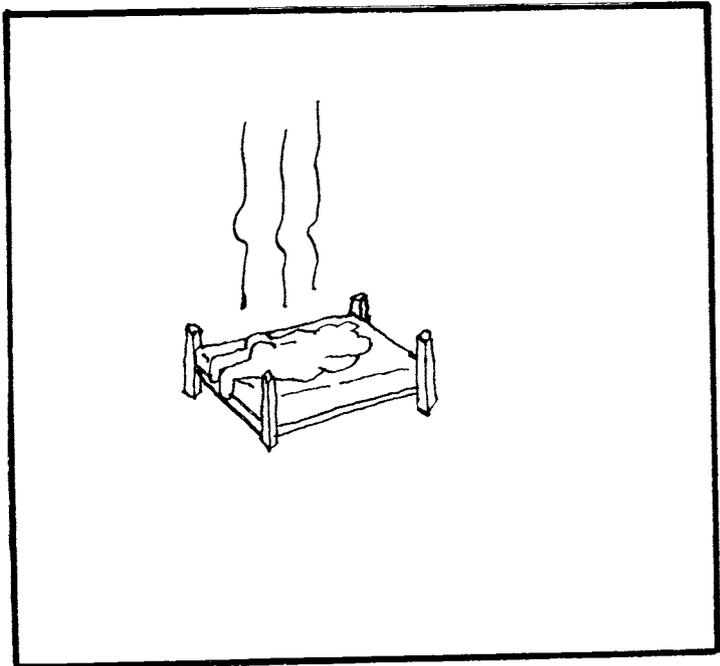
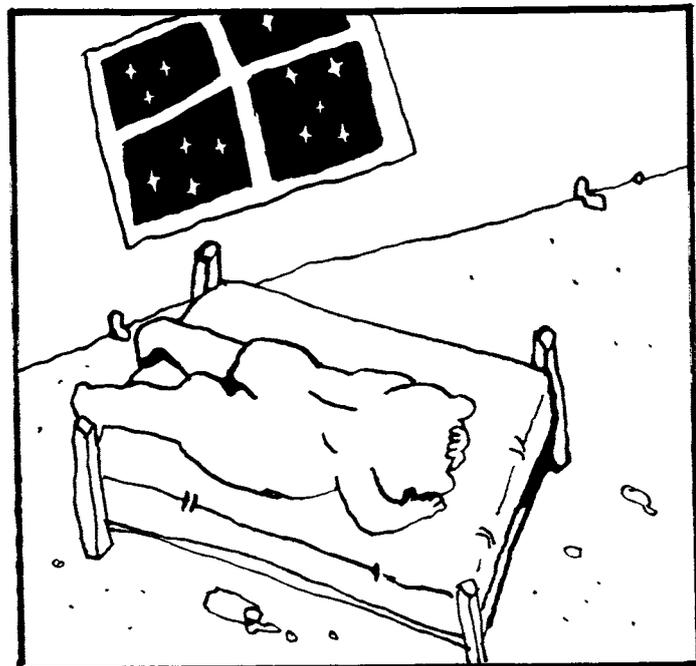
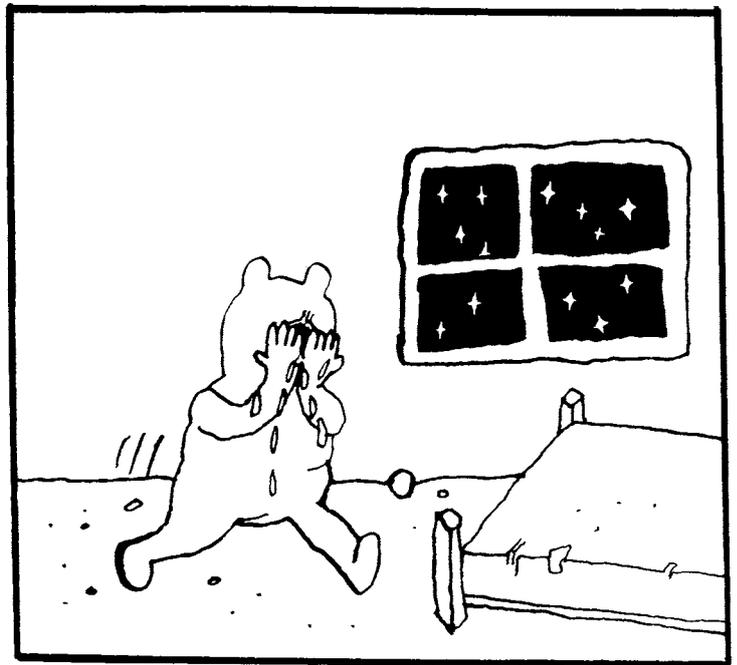
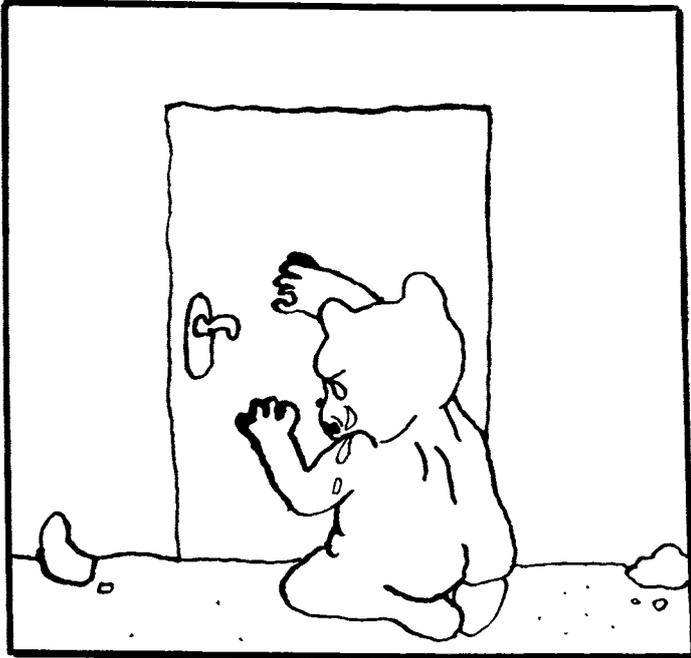
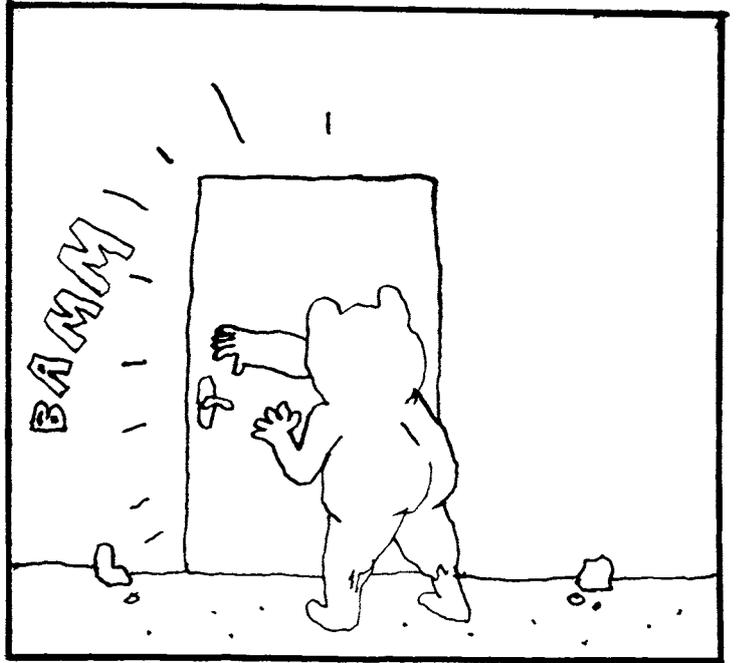
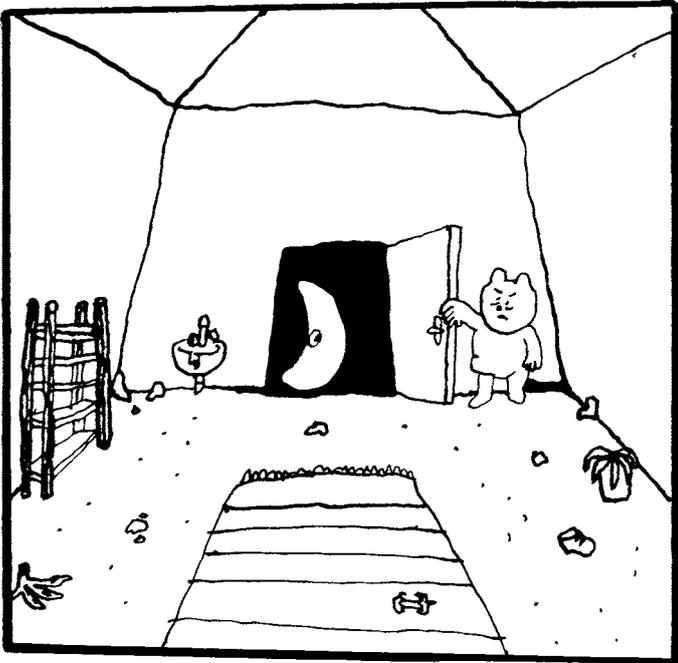


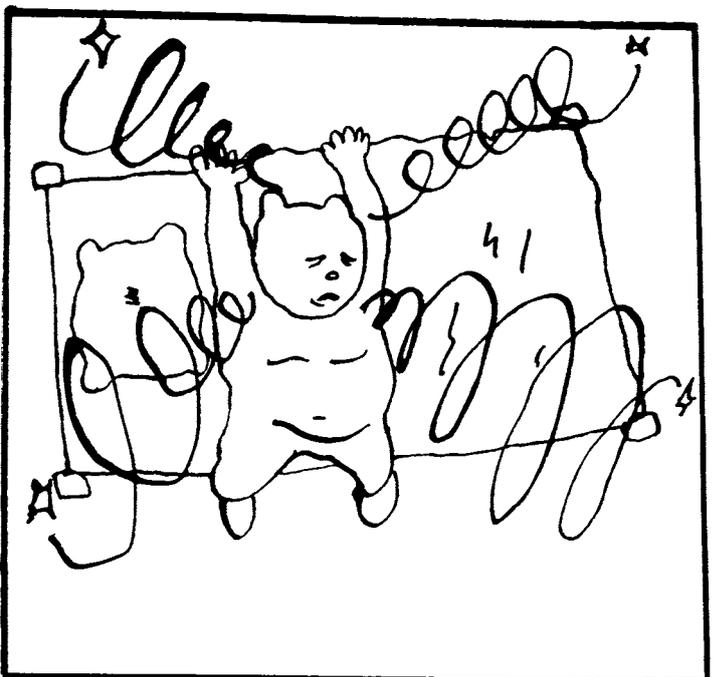
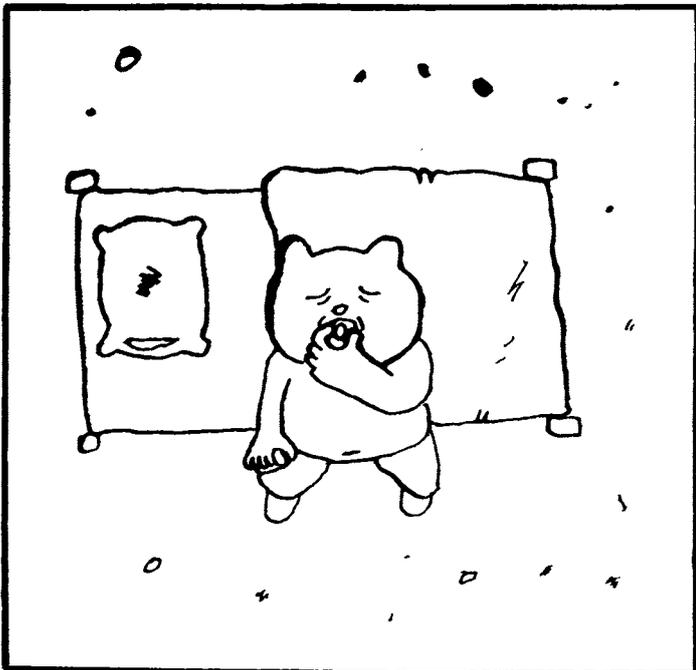
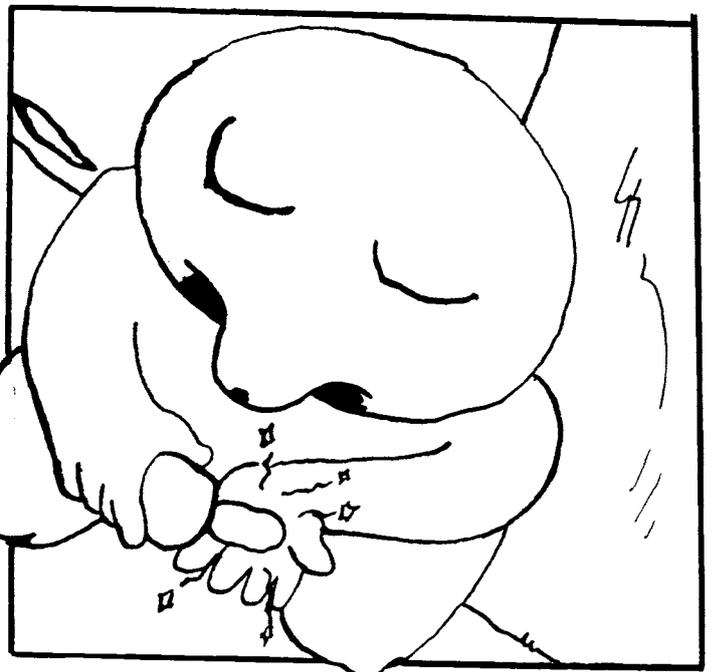
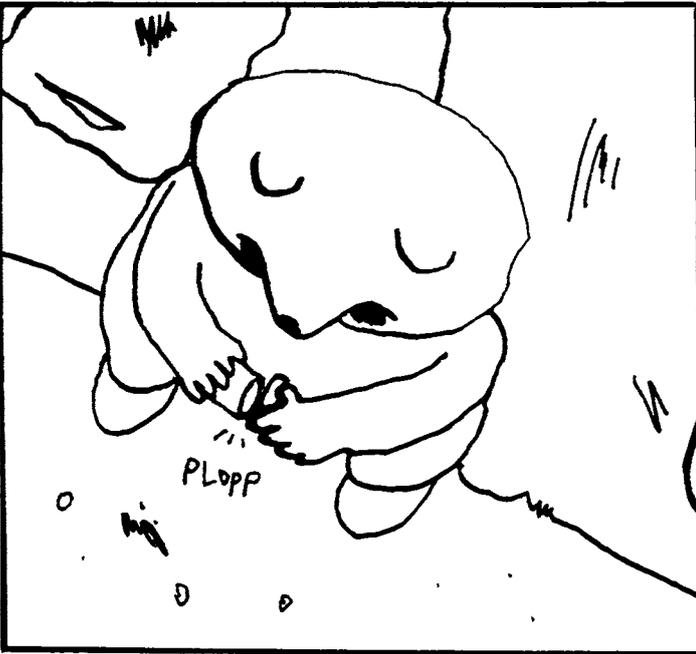
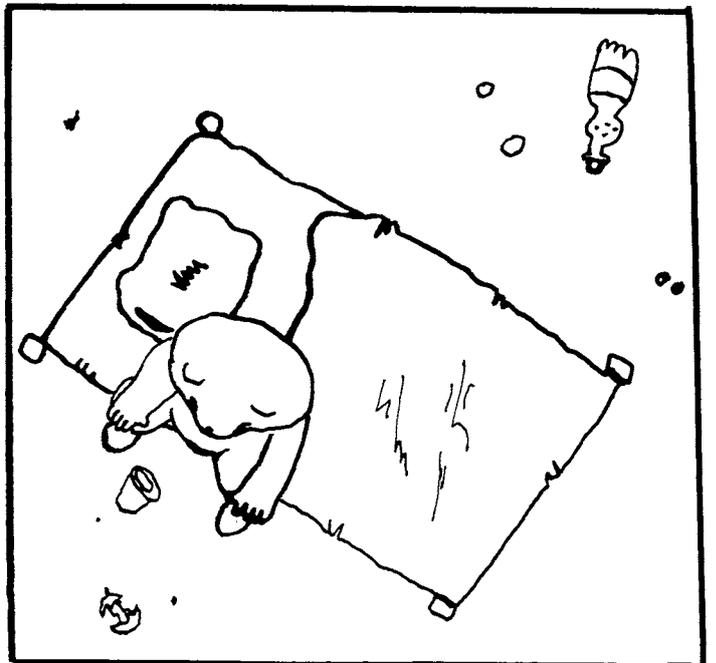
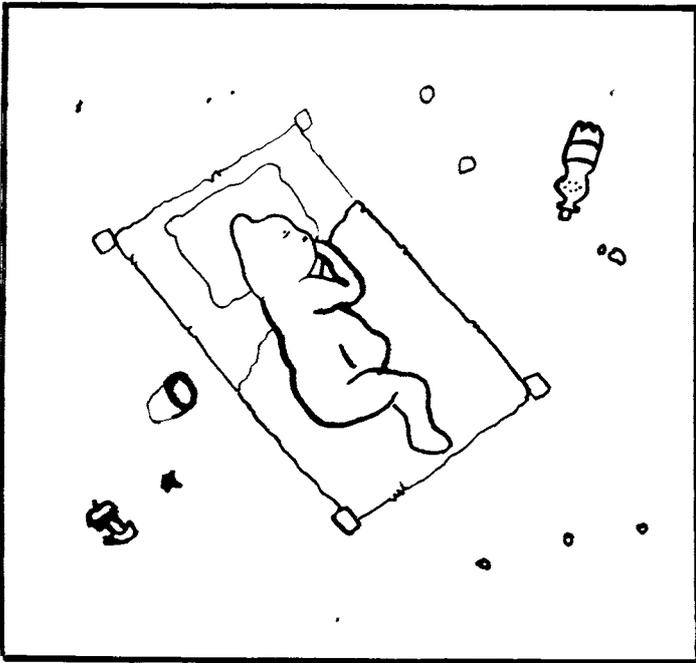
JETZT SCHREIST
DU MICH AUCH
NOCH AN.
DAS PASST
NICHT ZU
DIR.

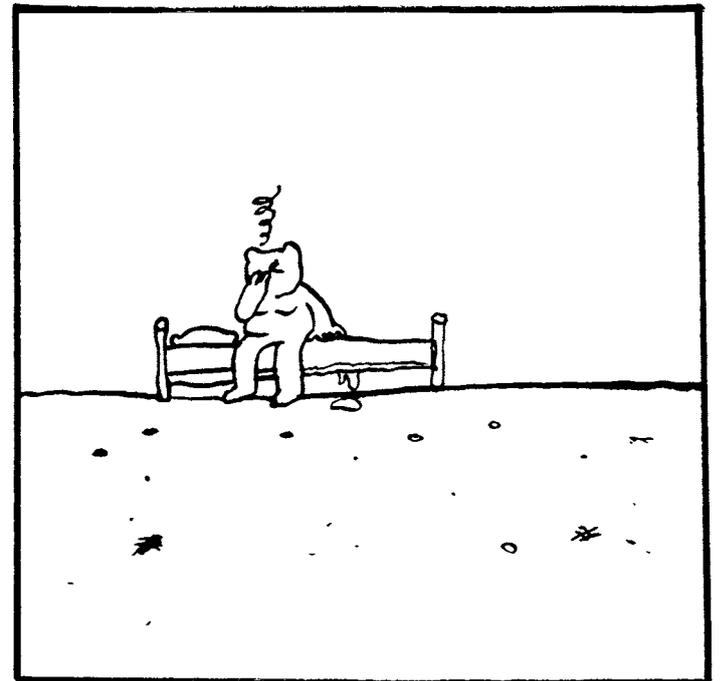
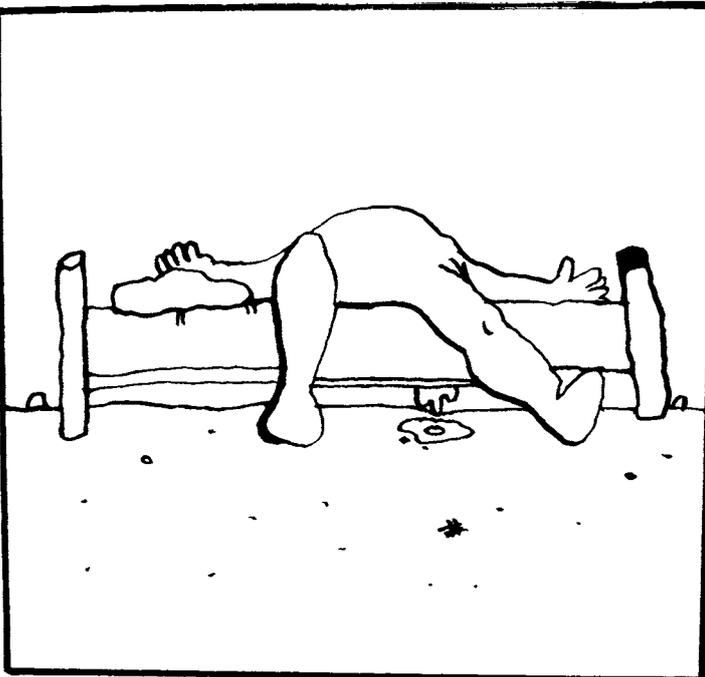
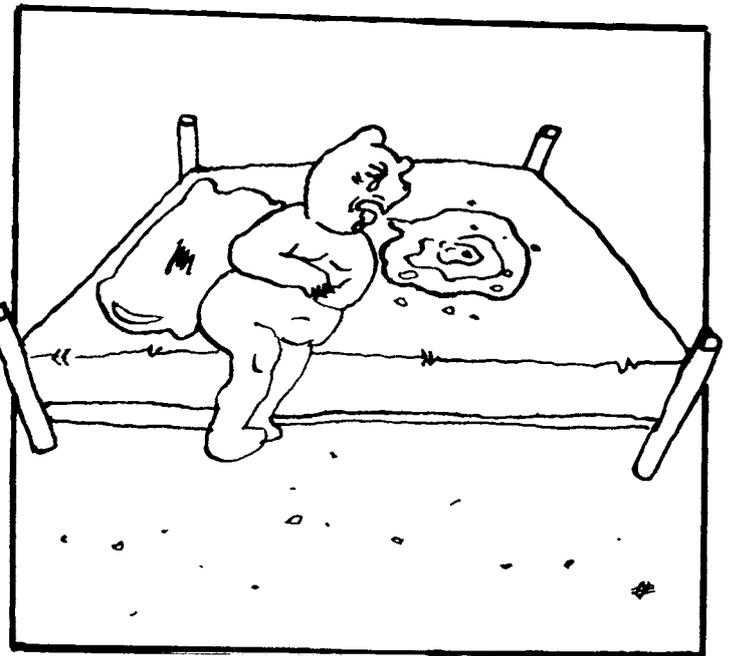
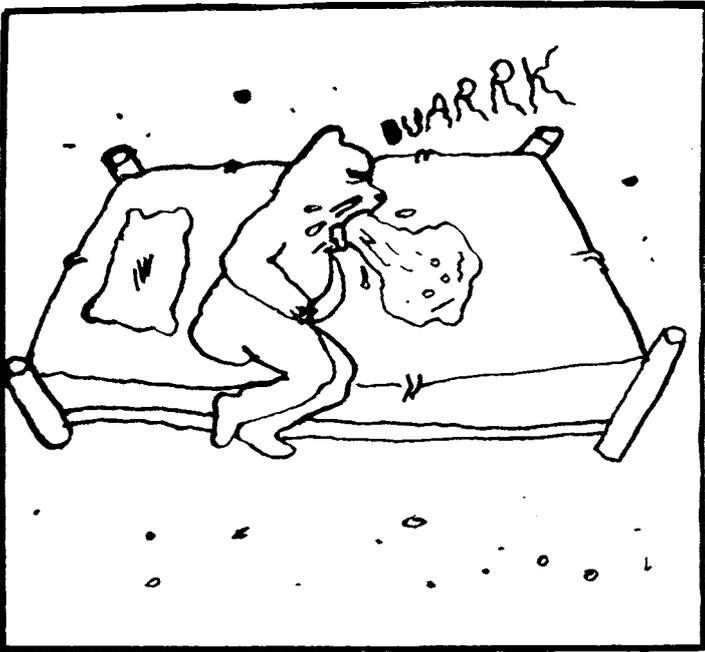
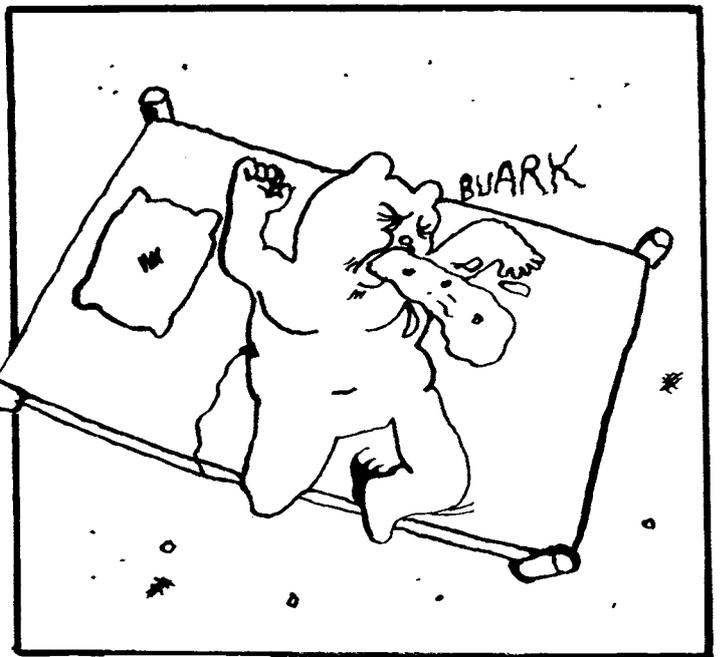
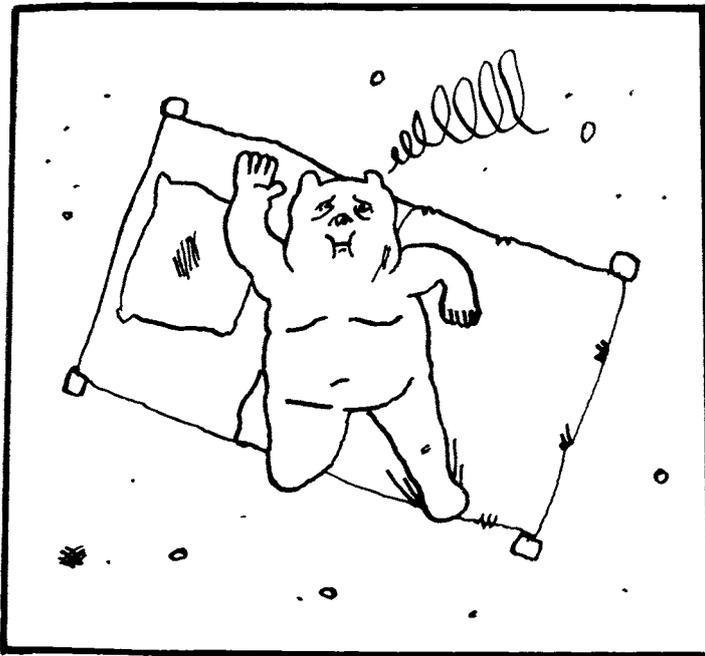


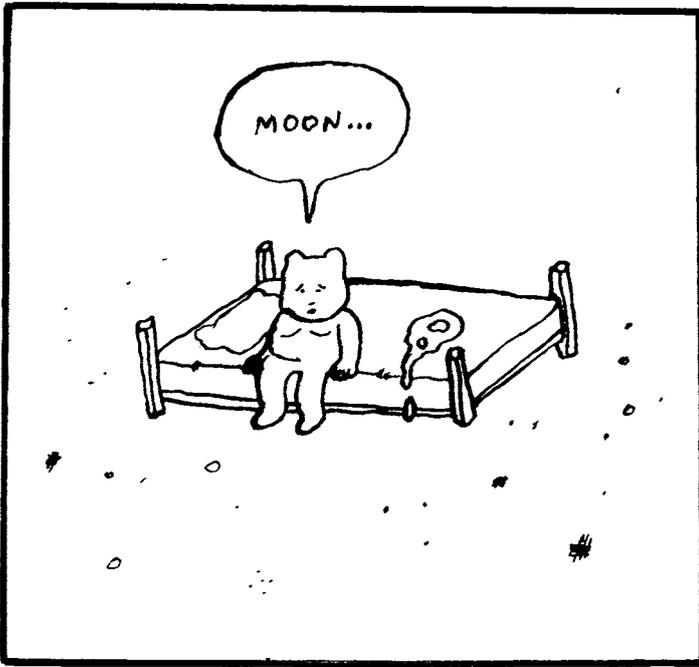
ICH GEHE.
DU BIST
TOTAL DRAUF



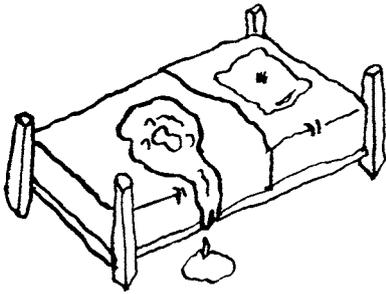








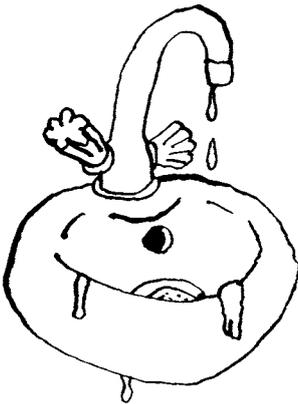
OK, ICH MACH ES.



ICH MACHE DIE
ENTGIFTUNG.

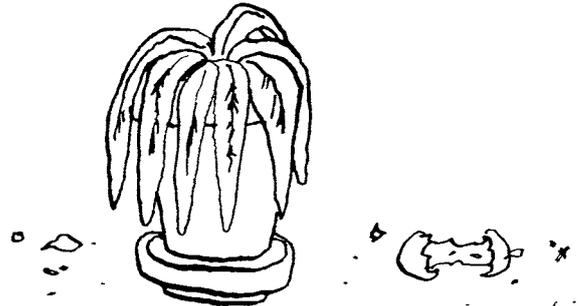


ABER WAS IST MIT MEINEM
ZUHAUSE, WÄHREND ICH
WEG BIN?

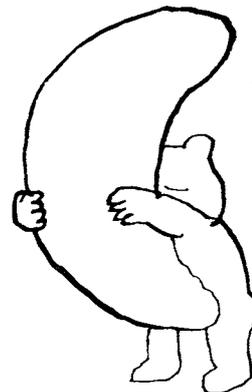
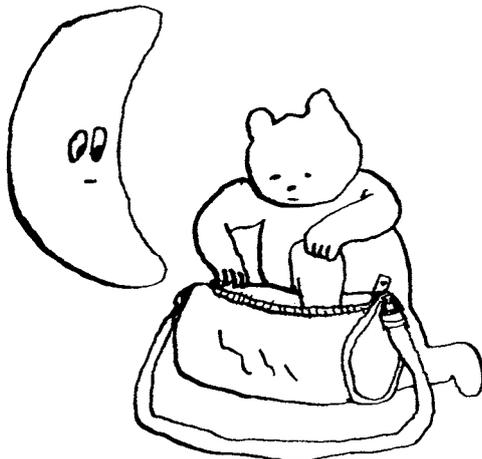


ICH KÜMMERE
MICH DARUM.

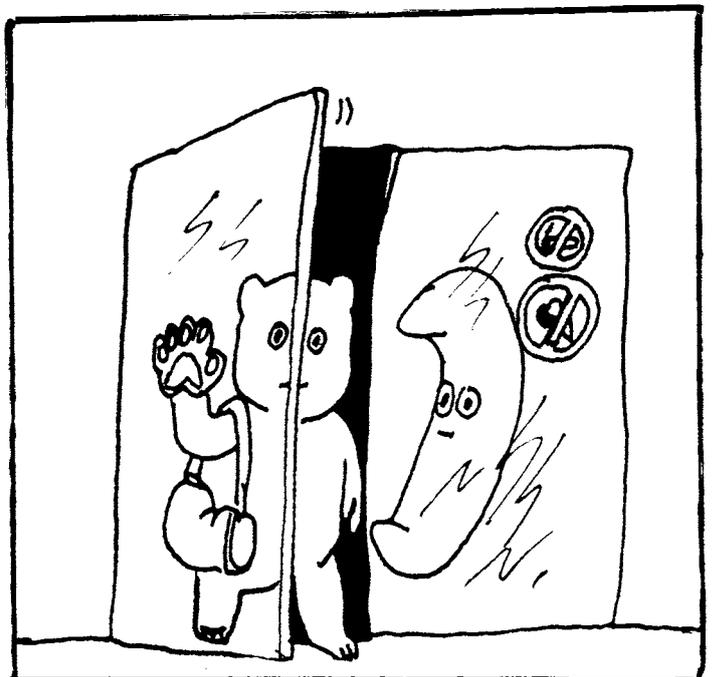
DANKE MOON.

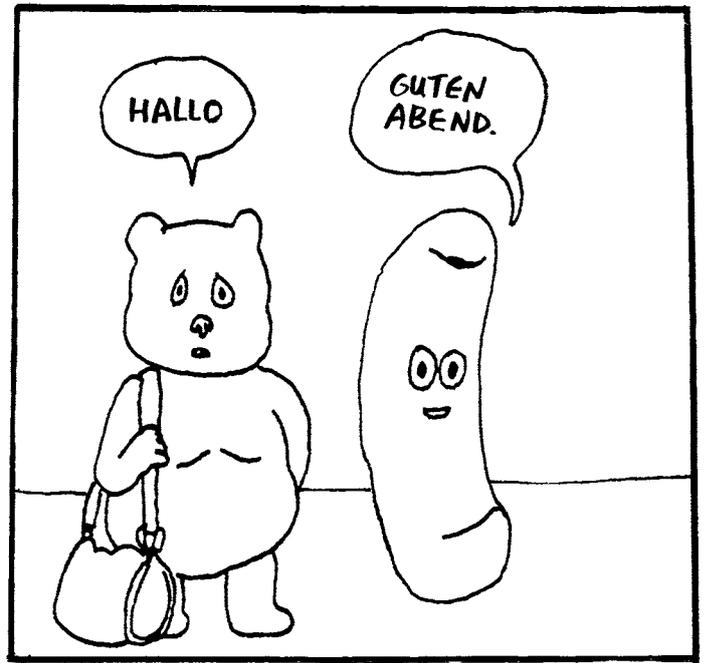
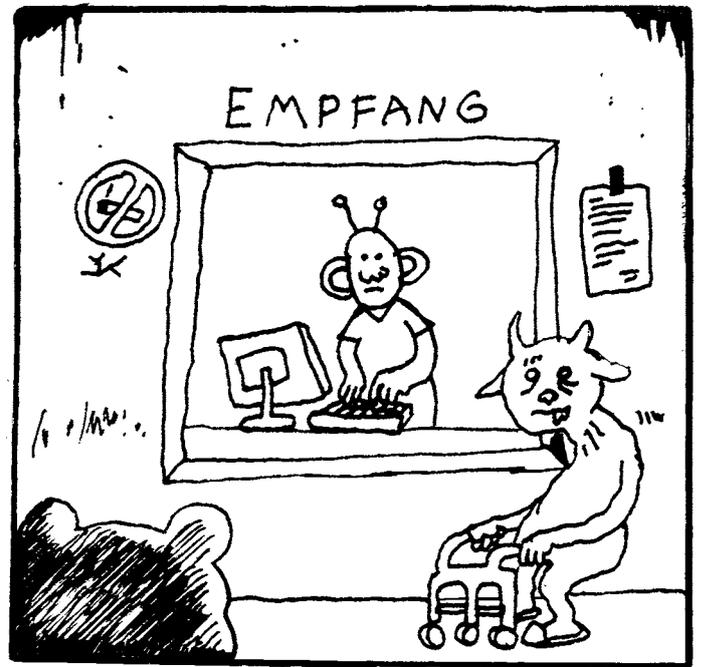
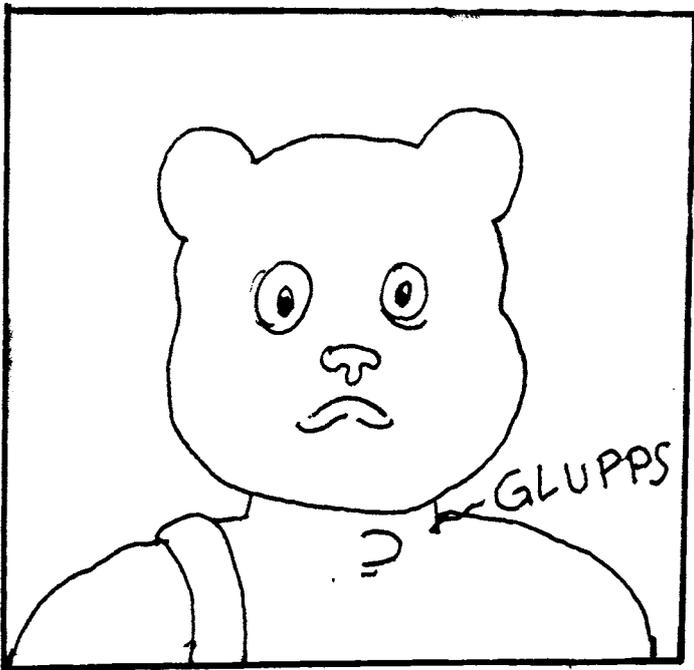


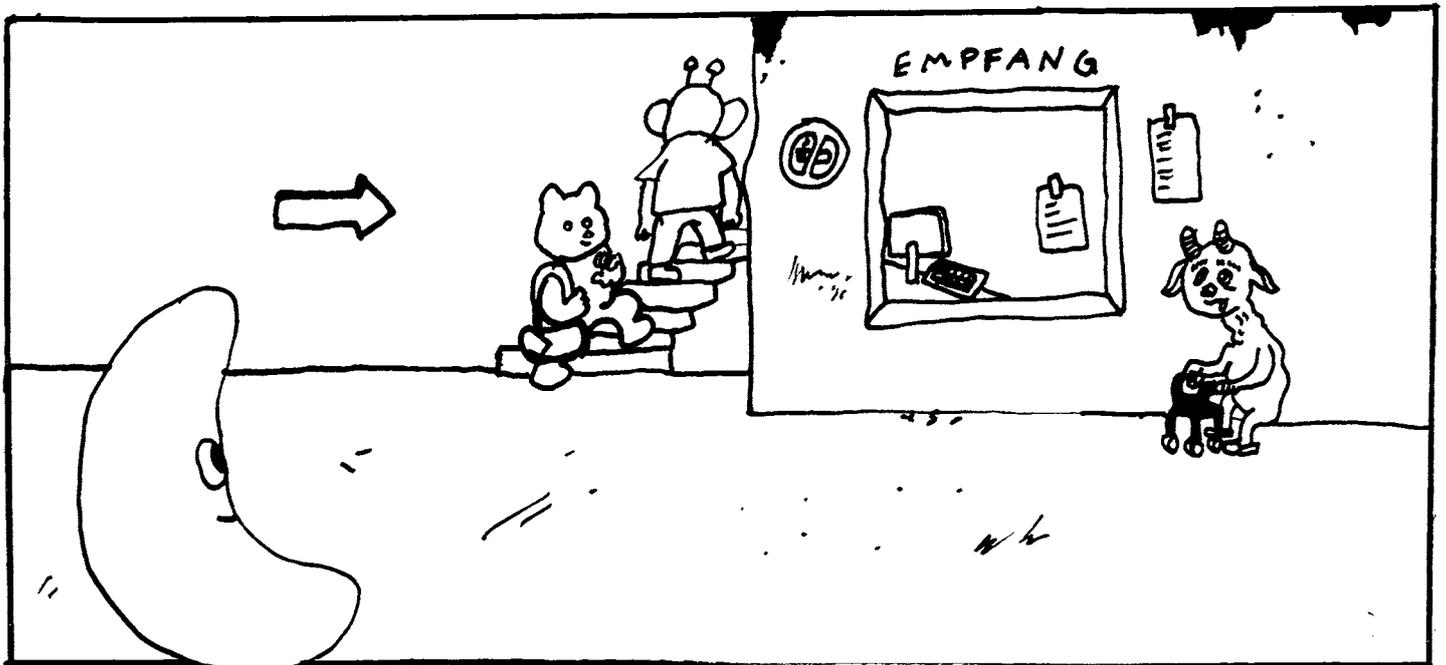
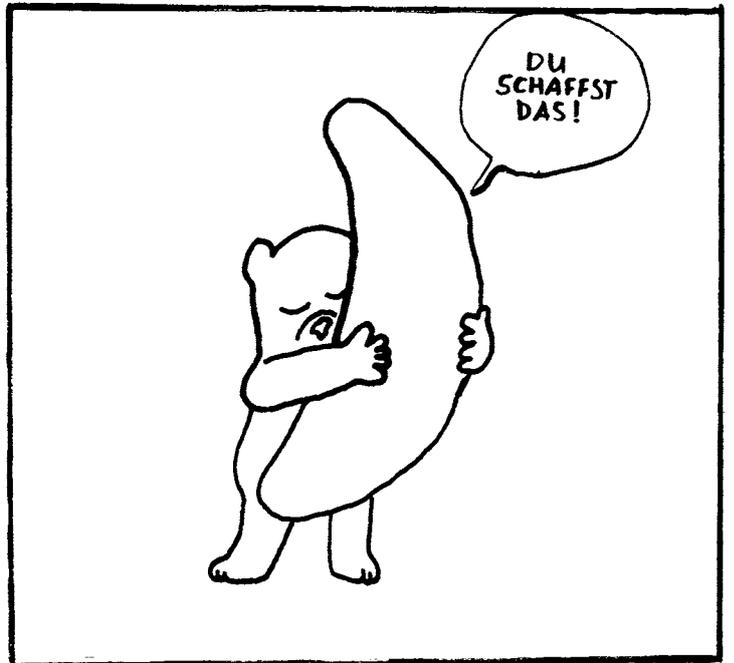
ALLES WIRD GUT.

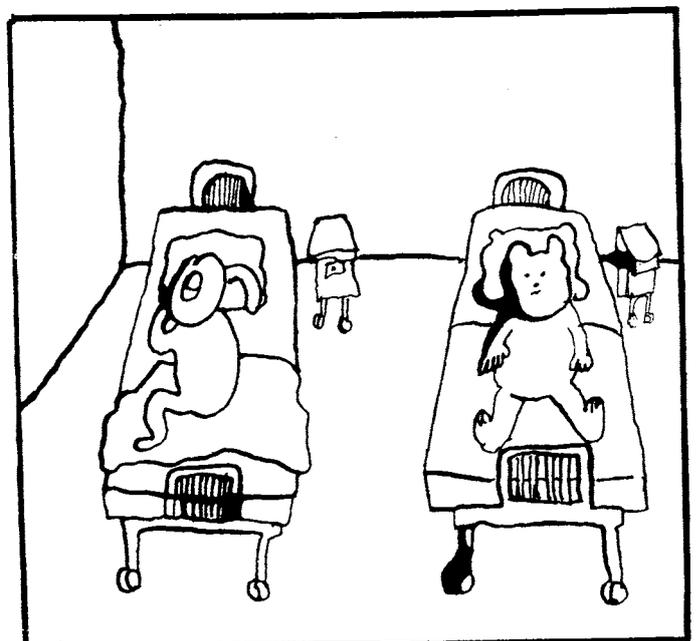
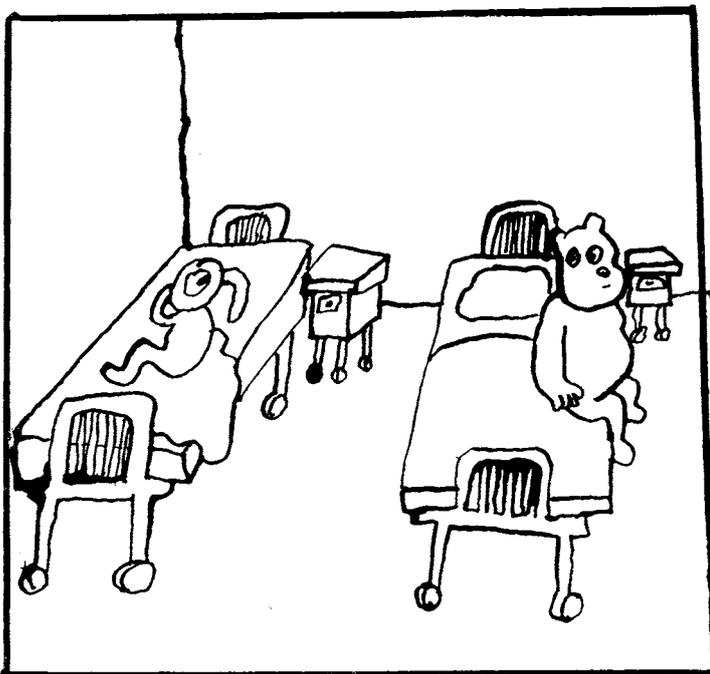
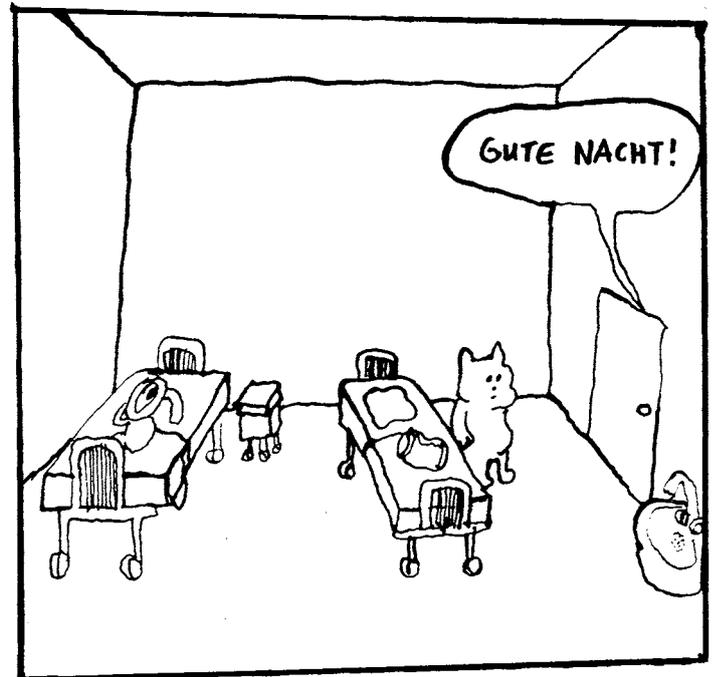
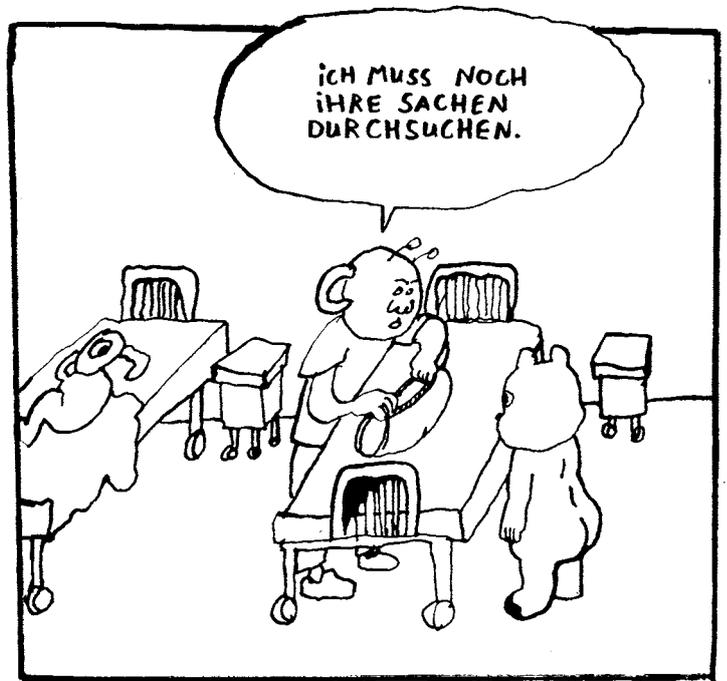
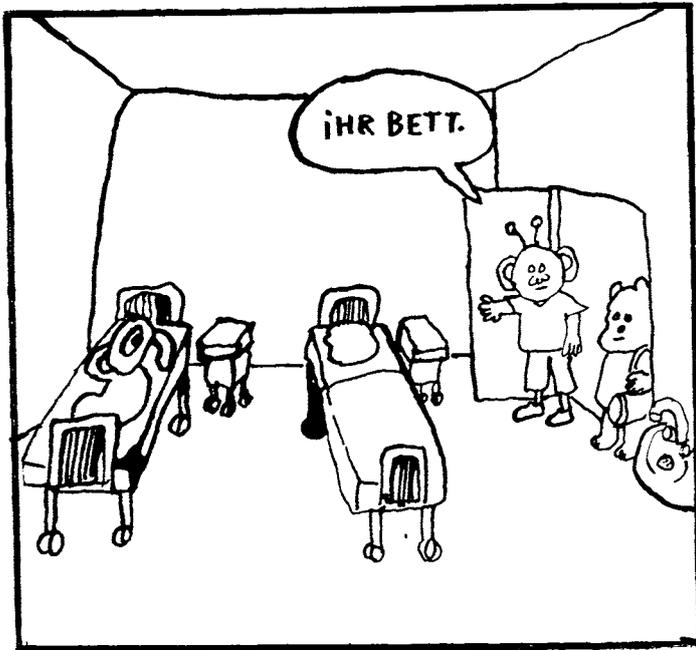


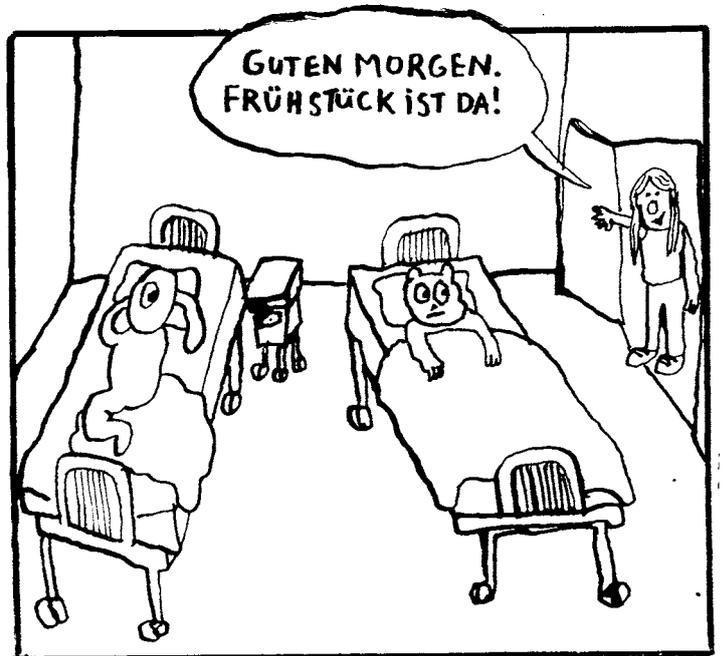
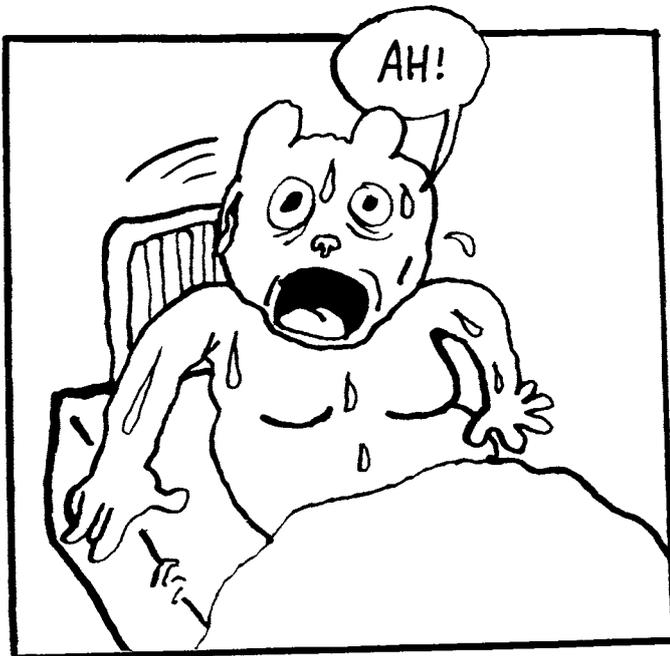
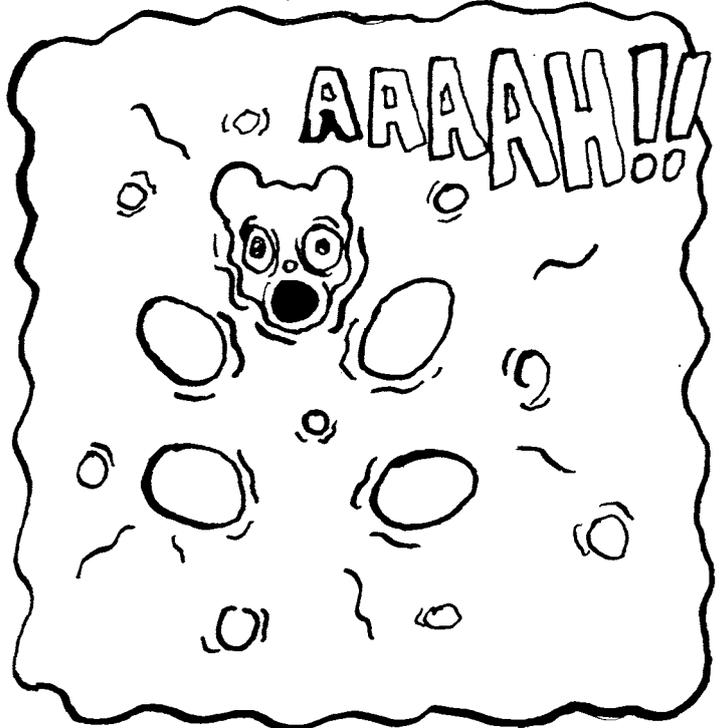
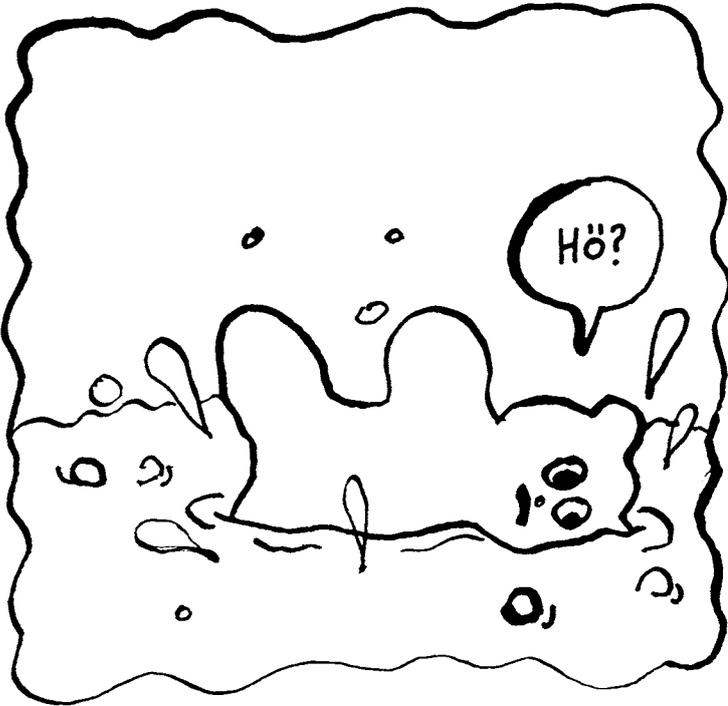
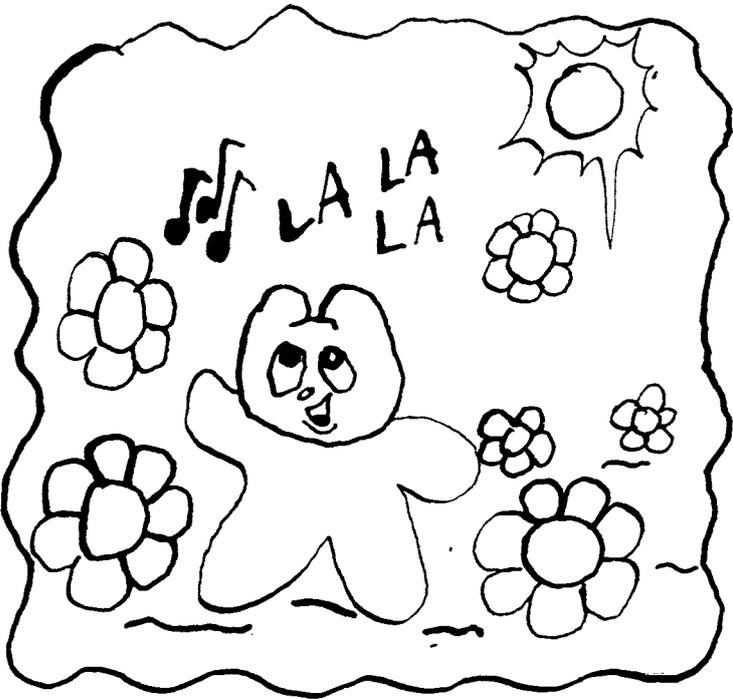




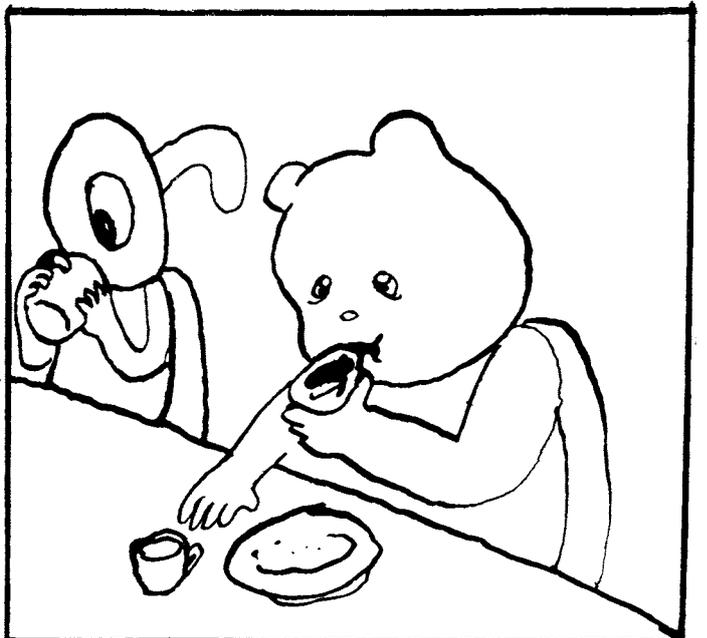
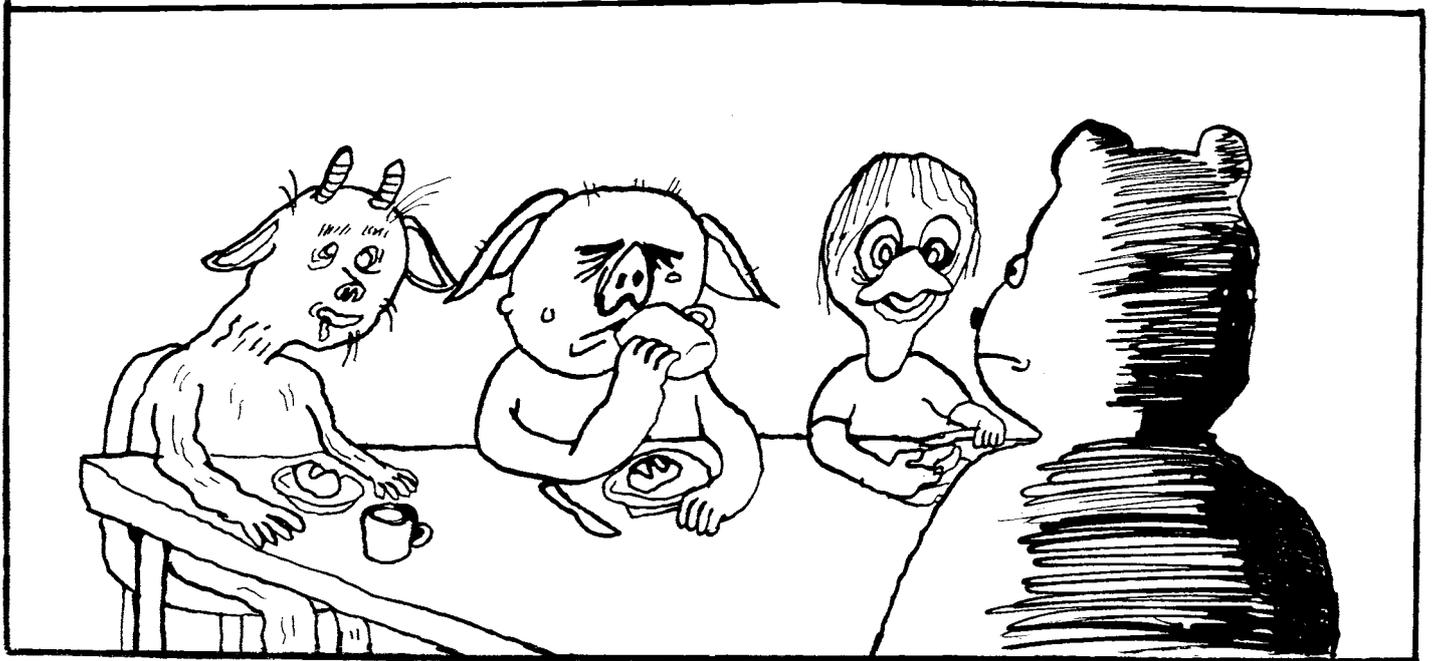
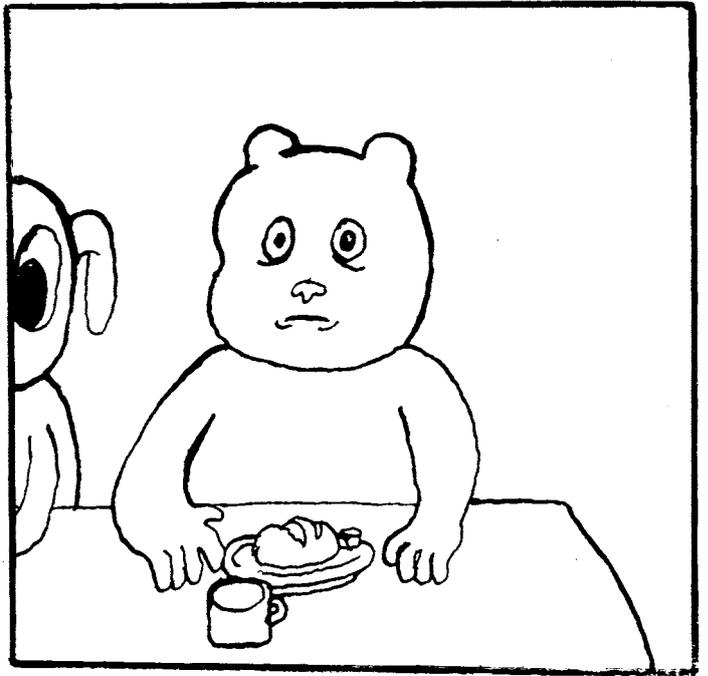
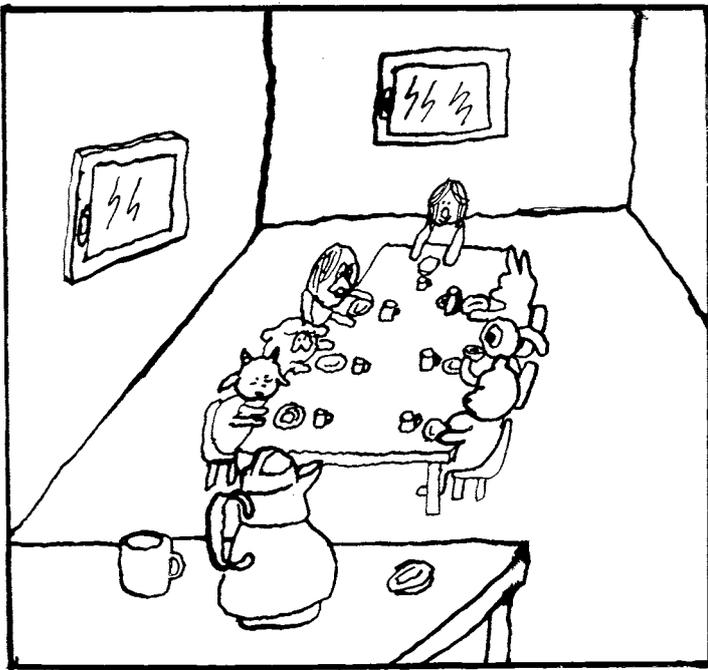














HALLO
MEIN NAME
IST JOHANNES.
ICH HAB GUT
GESCHLAFEN
UND STIMMUNG
IST GUT.

SERVUS,
ICH BIN DER
ANDREAS.
GESCHLAFEN
HABE ICH SCHLECHT.
MEINE STIMMUNG
IST OK.

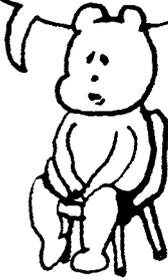
GUTEN MORGEN.
ICH BIN TIM.
ICH HABE GAR
NICHT GESCHLAFEN.
ABER STIMMUNG
IST GUT.

HEY,
ICH BIN
KAI. ICH
HABE GUT
GESCHLAFEN,
ABER MEINE
STIMMUNG
IST SCHLECHT.

YO, ICH
HEISSE SHERI.
GESCHLAFEN
HABE ICH
MITTELMÄSSIG.
STIMMUNG
IST OK.



MEIN NAME IST
TEDDY UND ICH
HATTE HEUTE NACHT
EINEN ALPTRAUM.
MIR GEHT ES
SOLALA.



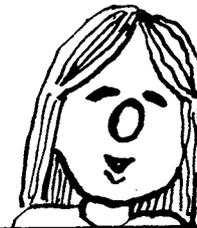
OK. DANN HEISSE
ICH SIE IM NAMEN
ALLER HERZLICH
WILLKOMMEN.



AUF DEM TAGESPLAN STEHT
HEUTE: 10 UHR ERGOTHERAPIE,
DANN UM 11 UHR SPORT. UM
12 UHR MITTAGESSEN, UM 13 UHR
SUCHTGRUPPE UND UM 15 UHR
ZUM ABSCHLUSS EIN
SPAZIERGANG.

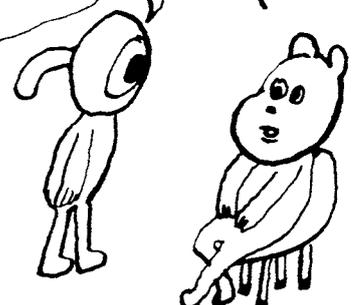


DANN WÜNSCHE ICH
IHNEN ALLEN EINEN
WUNDERSCHÖNEN TAG!
BEI FRAGEN KOMMEN
SIE EINFACH AUF
MICH ZU.



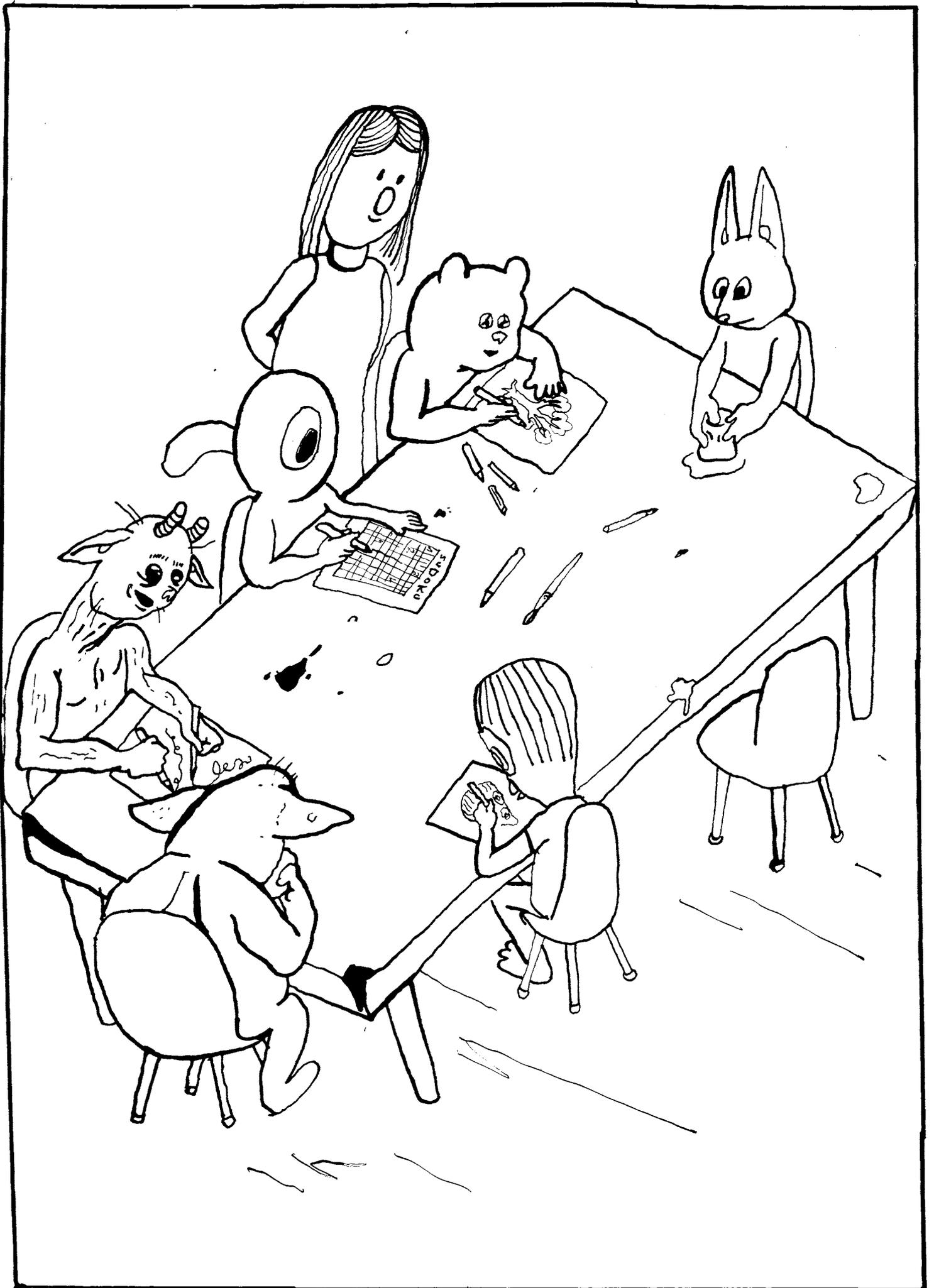
HALLO TEDDY,
WIR SIND IM
SELBEN ZIMMER.
ICH HABE MIT-
BEKOMMEN WIE
DU SCHLECHT GE-
TRÄUMT HAST.

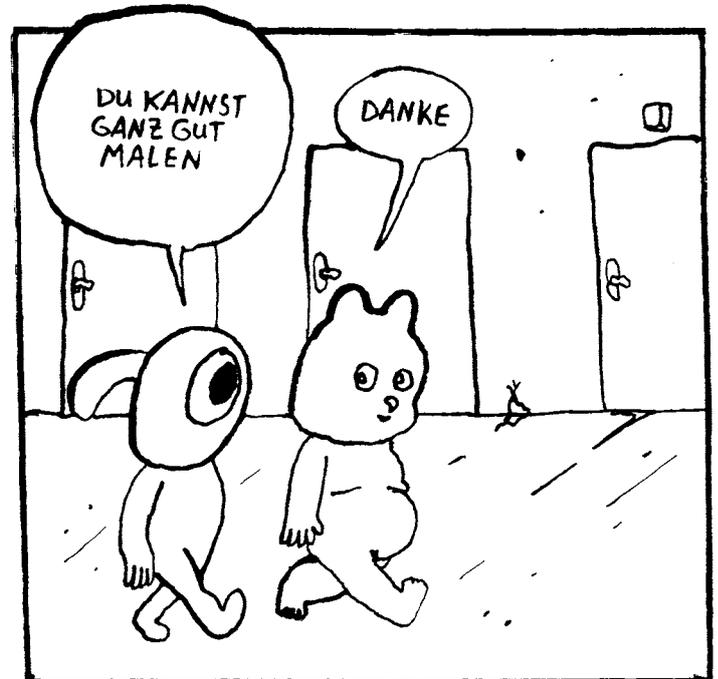
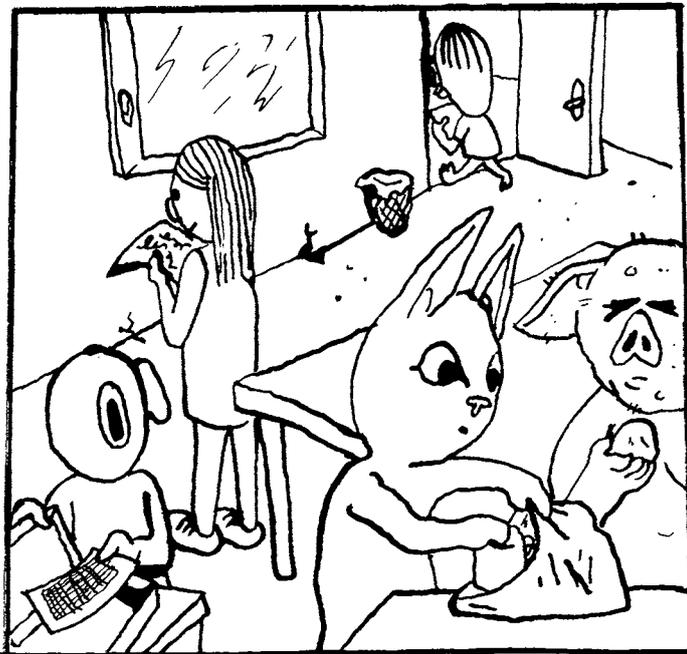
OH JA
TUT MIR
LEID.



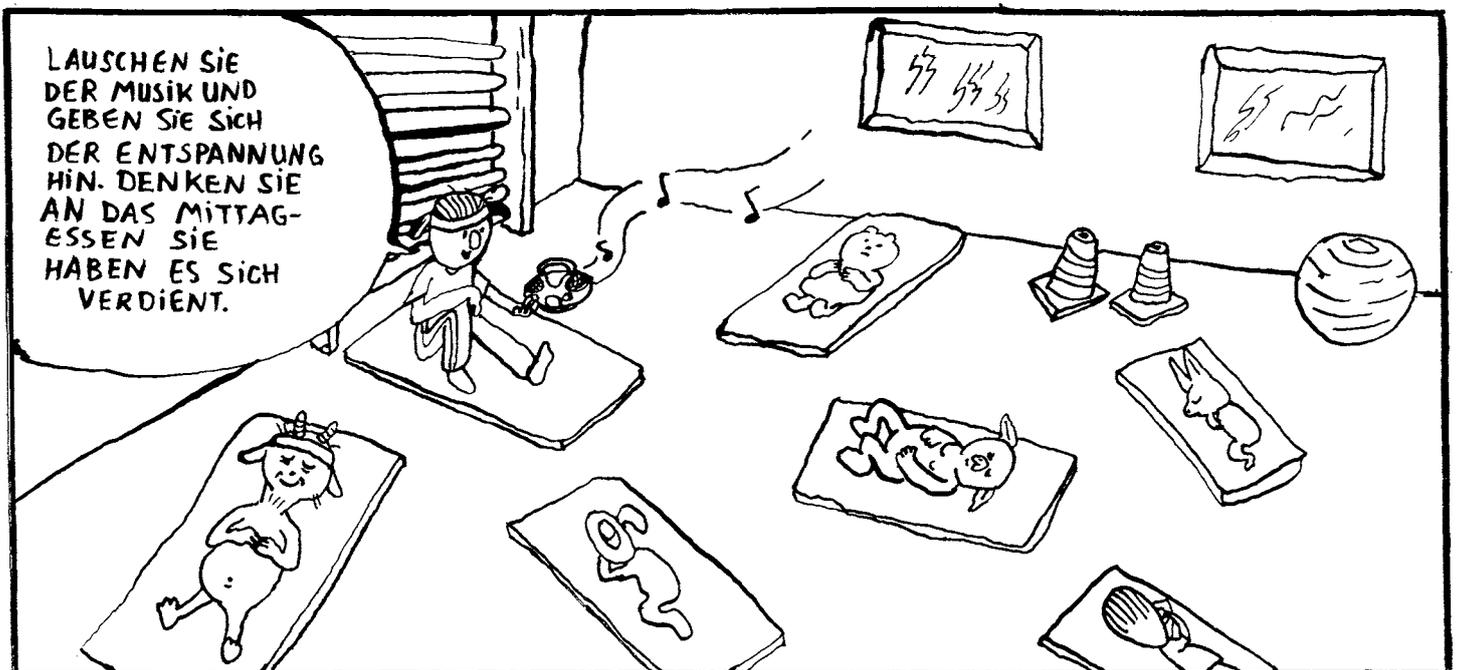
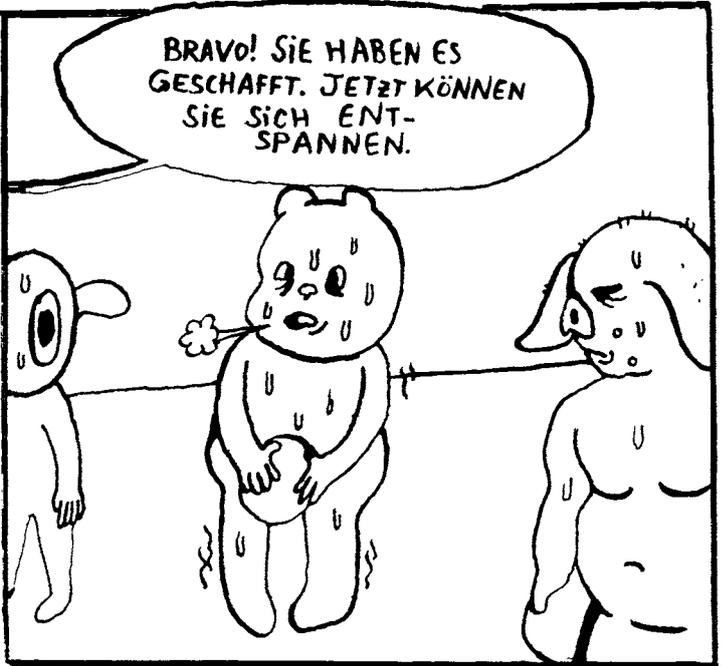


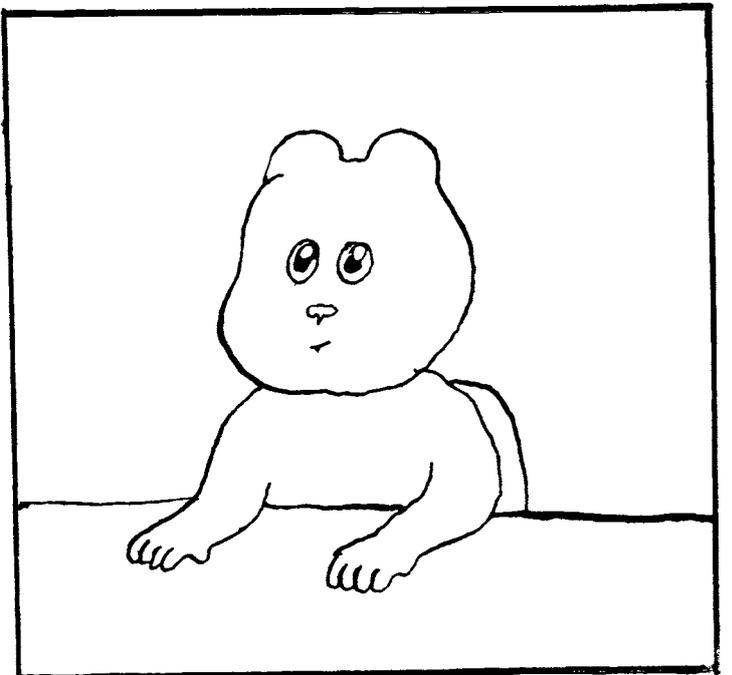
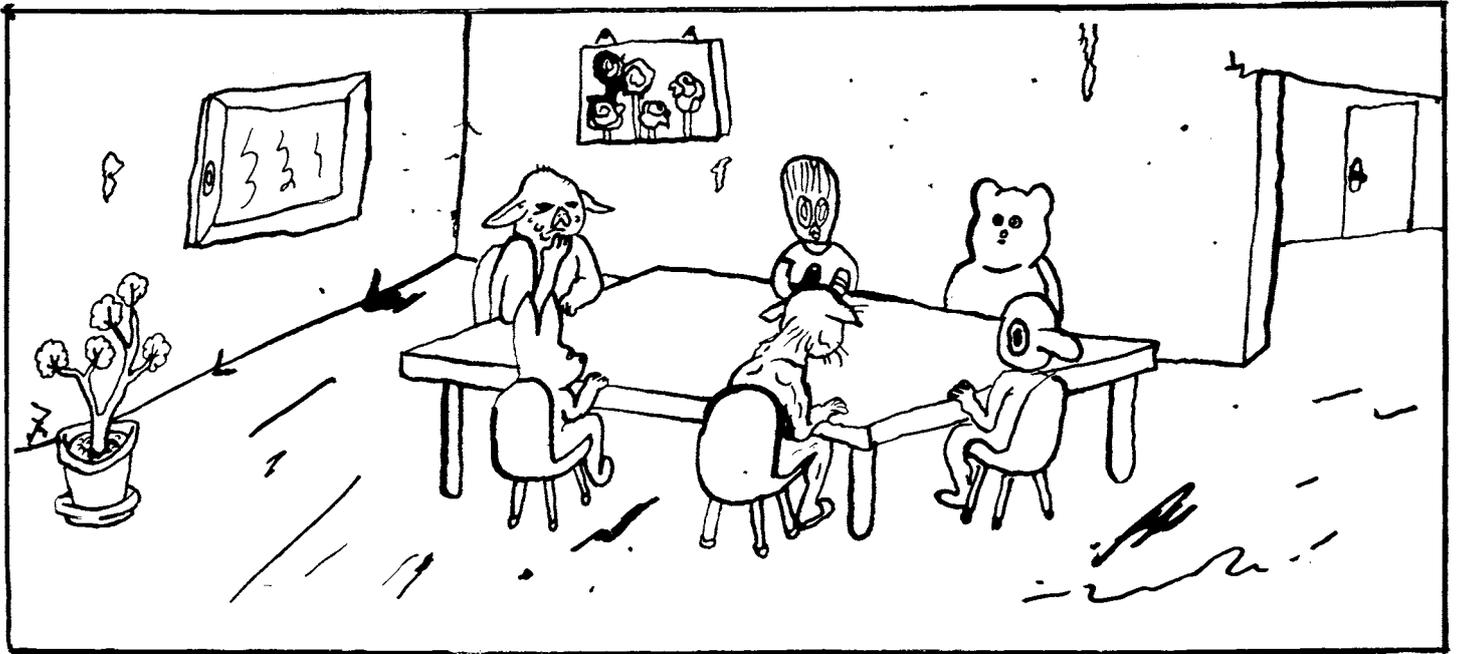


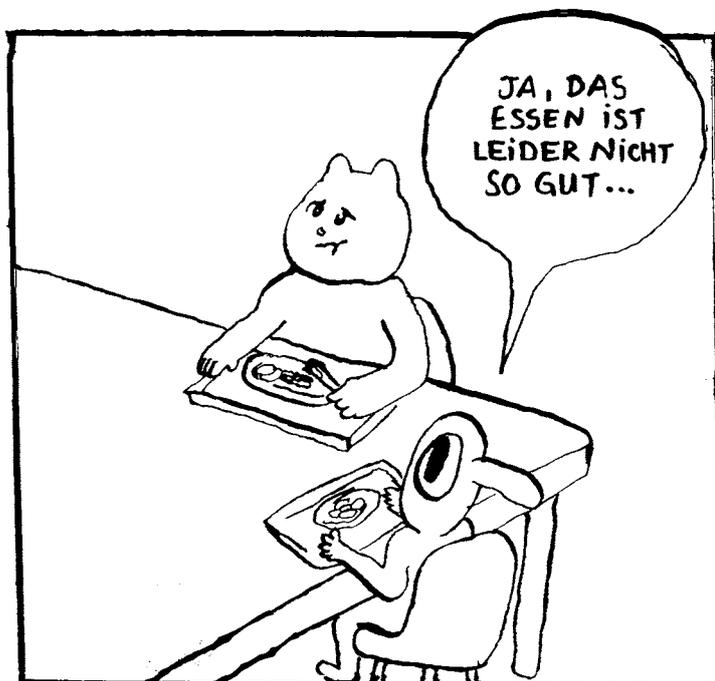
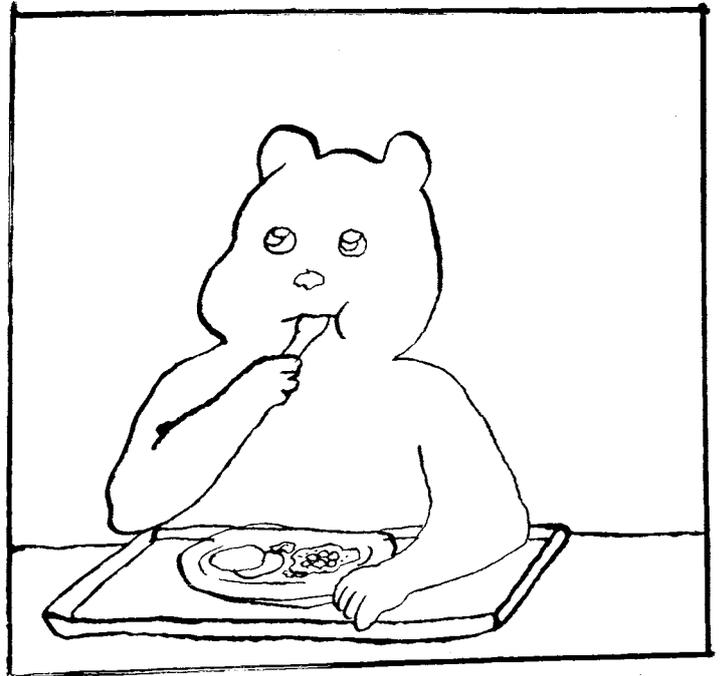
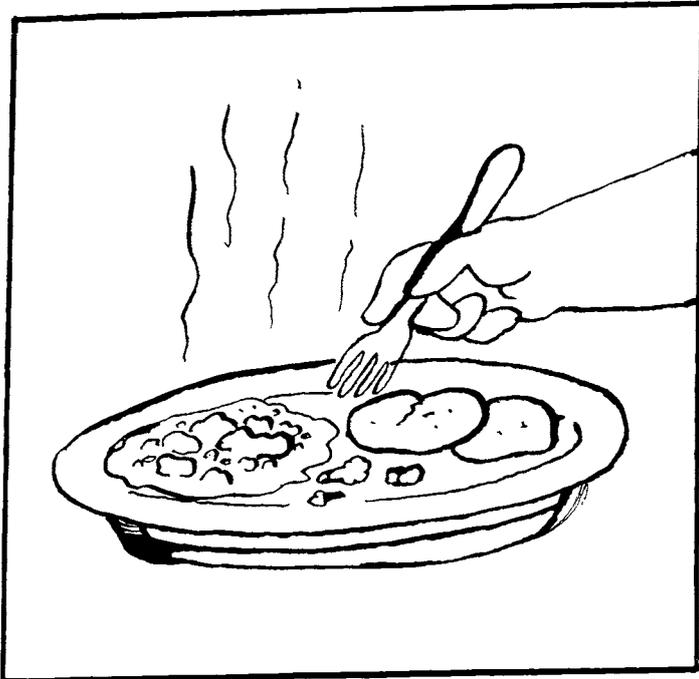
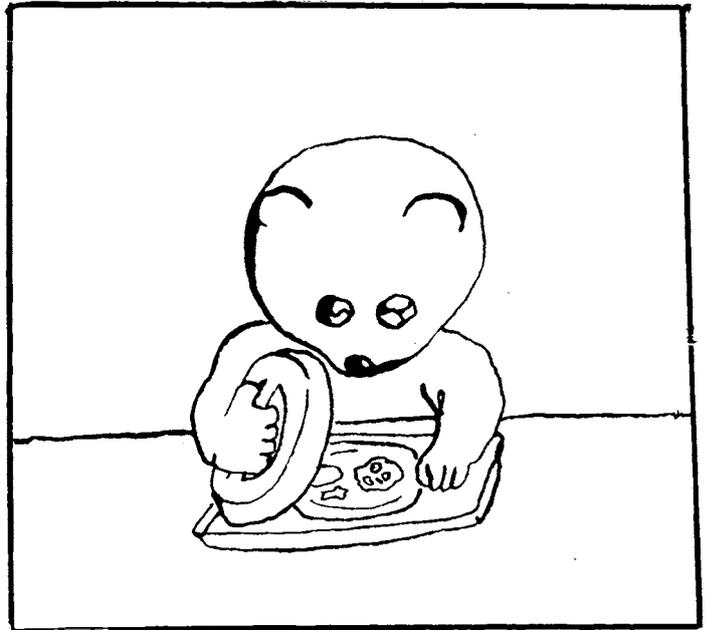


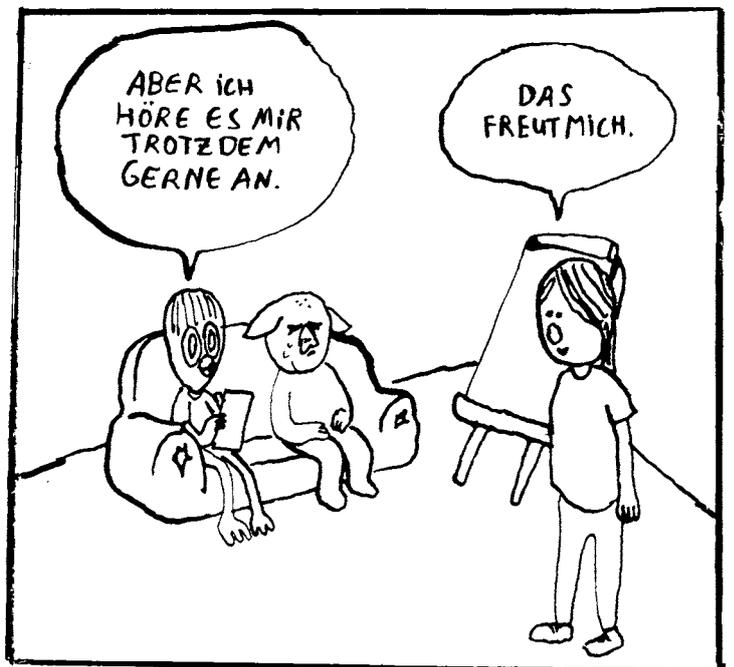
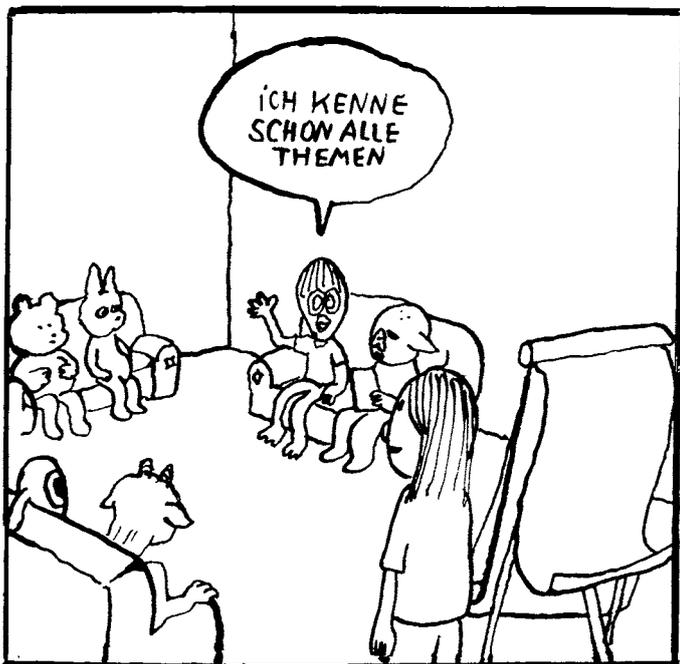
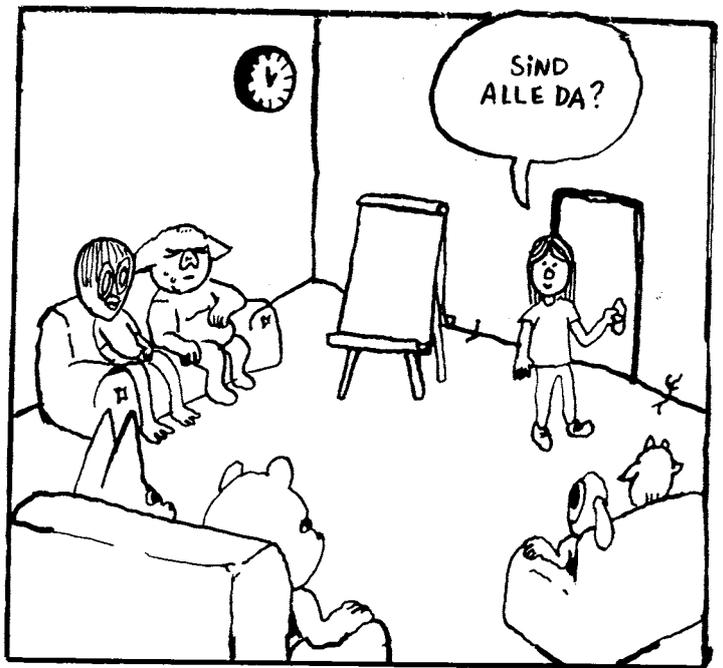
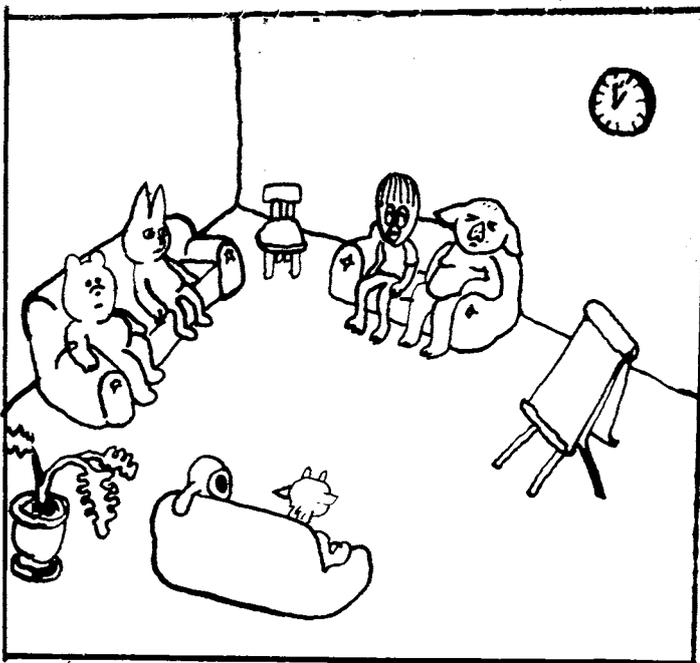


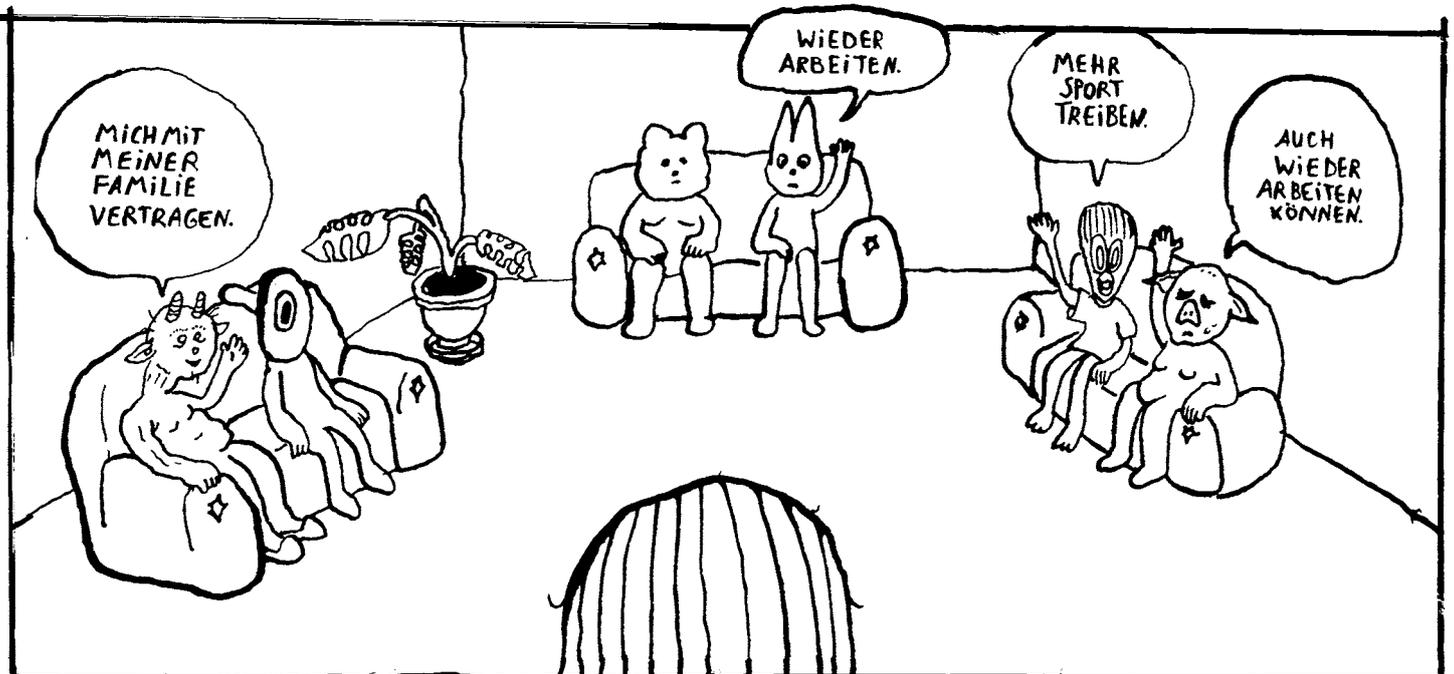


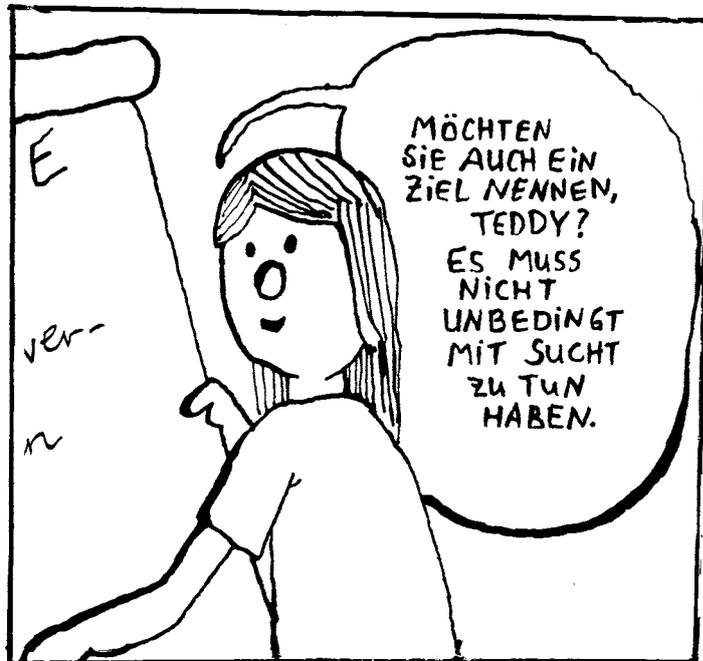


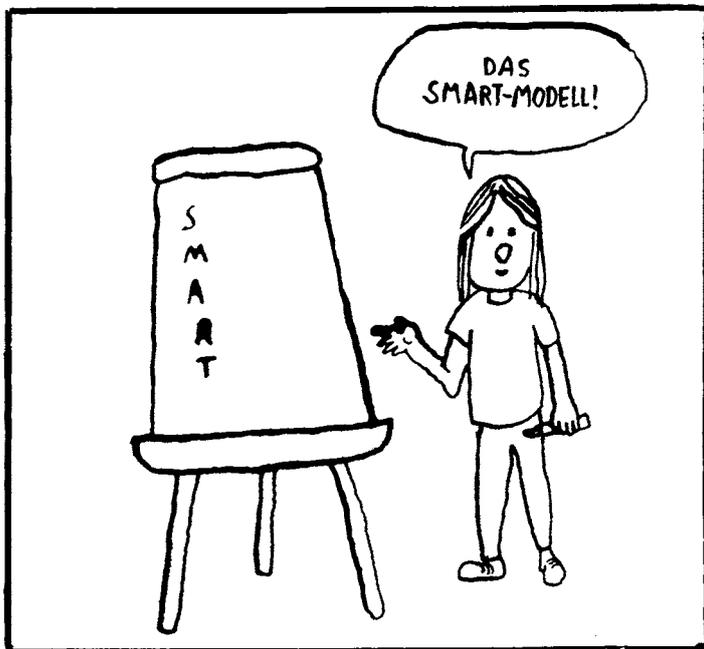
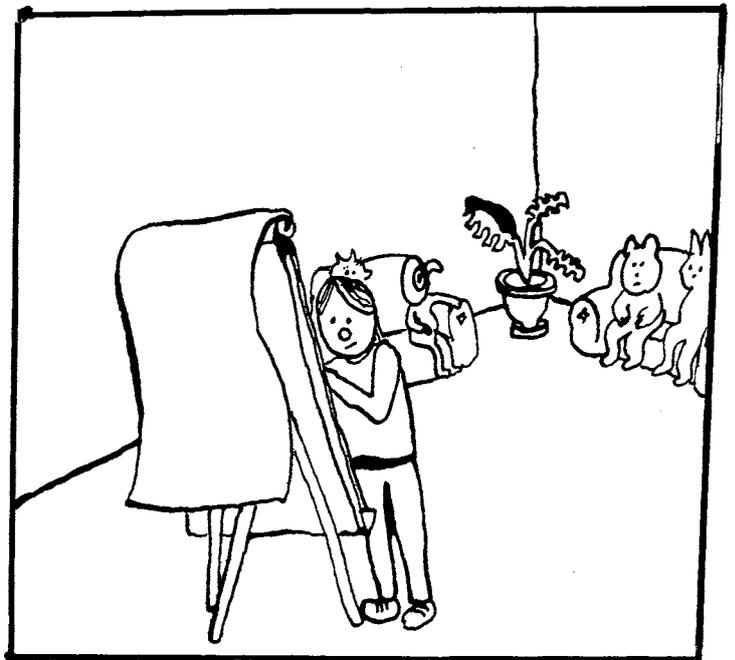




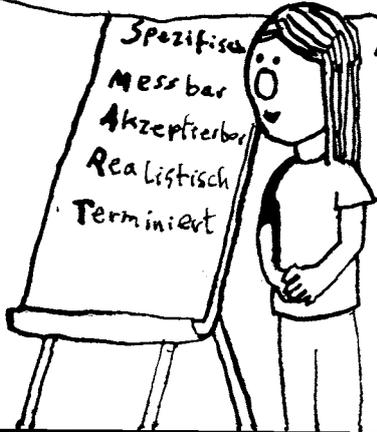








ANSTATT, DASS SIE EINFACH NUR ABNEHMEN WOLLEN, SETZEN SIE SICH EINE NUMMER ALS ZIEL.



SIE NEHMEN SICH ZUM BEISPIEL ALS ZIEL, 5 KILO ABZUNEHMEN. 5 KILO SIND SPEZIFISCH, MESSBAR...



SIE SIND ANNEHMBAR, REALISTISCH UND SIE SIND EIN TERMINIERTES ZIEL...



ANSTATT, DASS SIE SAGEN, SIE WOLLEN 30 KILO ABNEHMEN. DAS IST ZWAR SPEZIFISCH, ABER IST ES ANNEHMBAR UND REALISTISCH?



SUCHEN SIE SICH EINSMARTES ZIEL AUS.

GUT, DANN SIND WIR AM ENDE DER GRUPPE ANGELANGT.

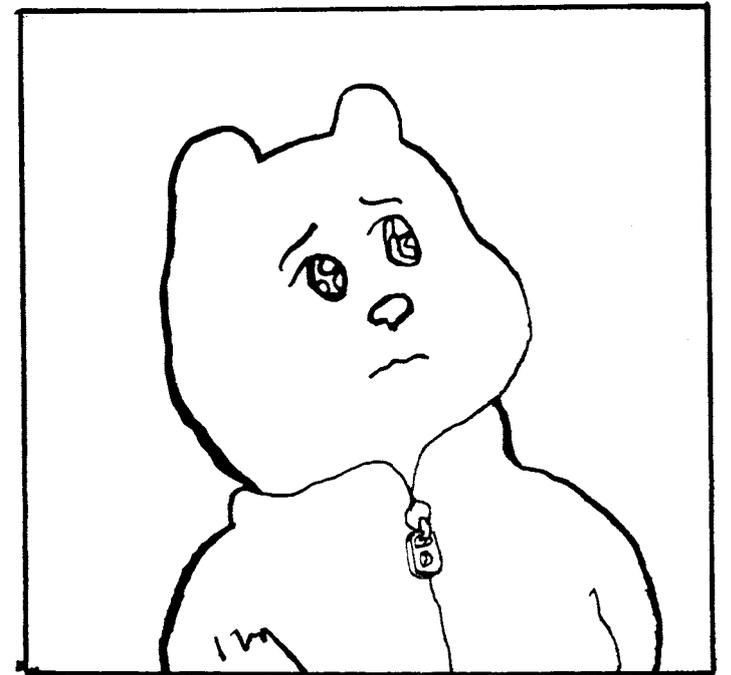
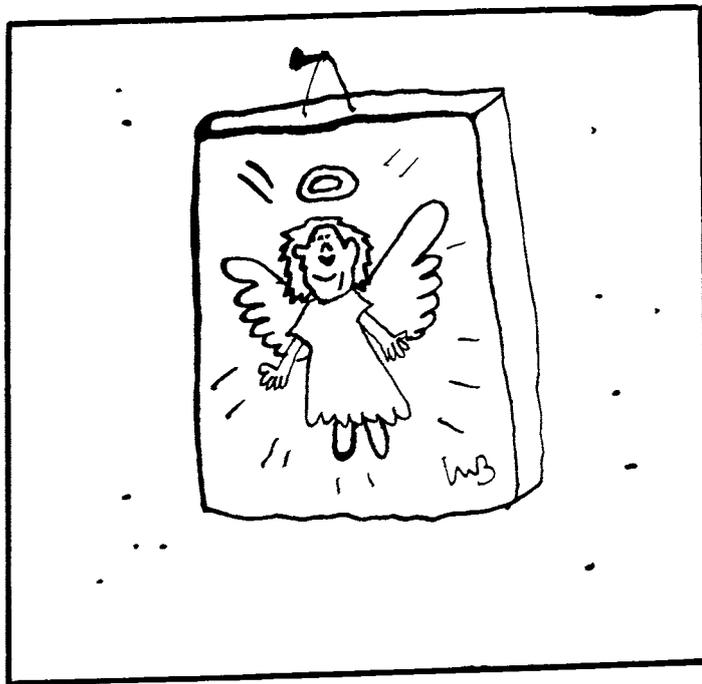
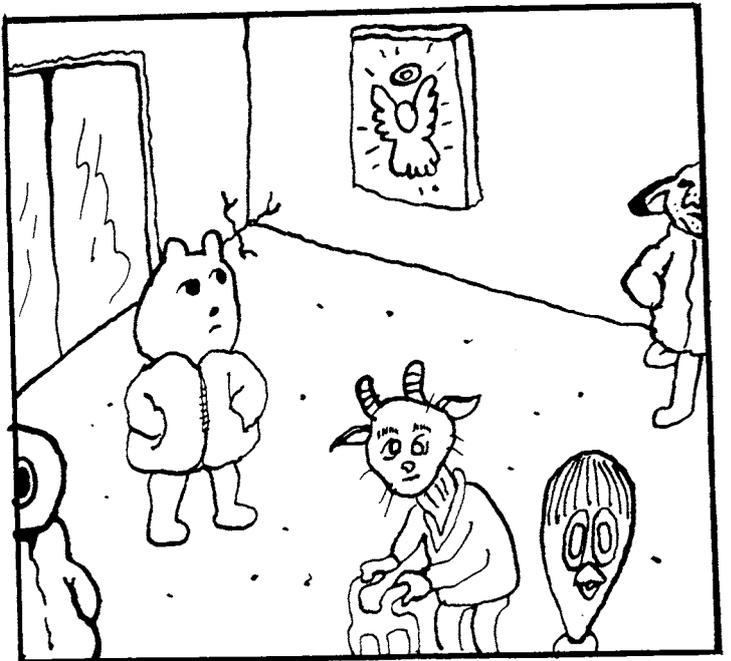
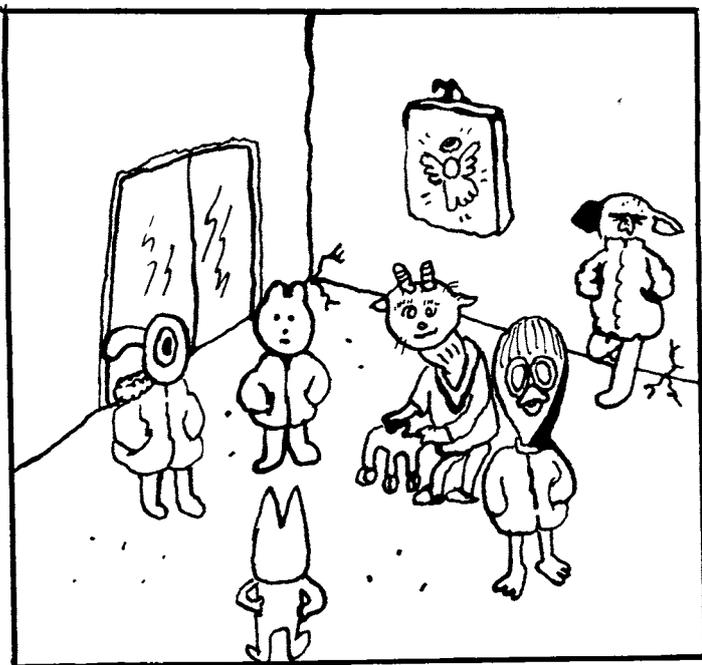
MÖCHTE JEMAND DAS PLAKAT HABEN?

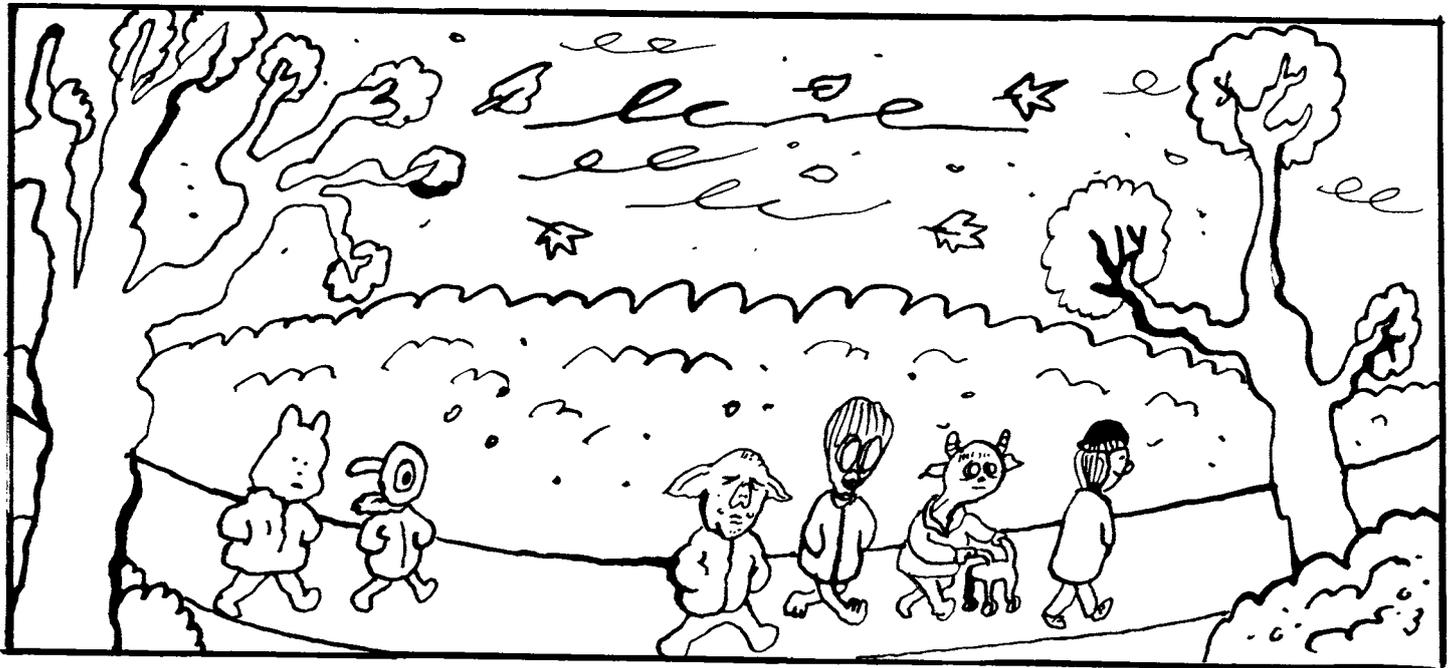
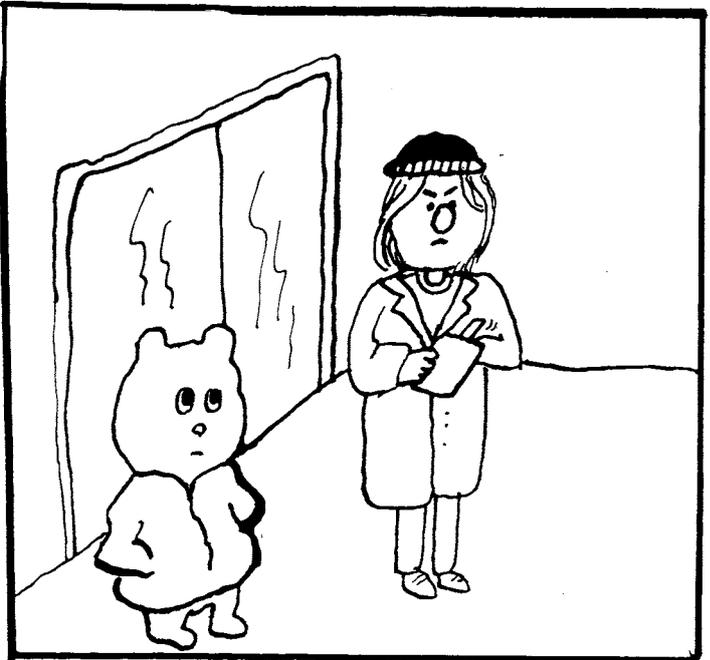
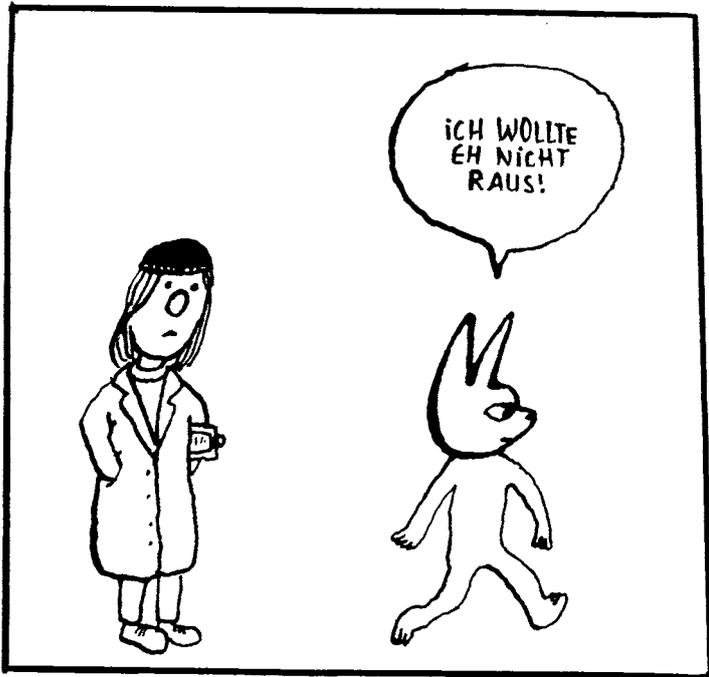


JA, ICH HÄTTE ES GERNE!

GERNE







BEI EINEM AUFTRITT BIN
ICH ZUSAMMEN GEBROCHEN.
MISCHKONSUM. DANN HABEN
SIE MICH HIER HER GEBRACHT,
NICHT ZUM ERSTEN MAL.

KNETE HABE ICH AUCH SCHON
PROBIERT. ABER DAS IST NICHT
SO MEINS. ICH WILL JETZT CLEAN
BLEIBEN, WEISST DU? DIE DROGEN
HABEN MEINE PARTNERIN VER-
JAGT. UND MEINE KINDER
DARF ICH AUCH NICHT MEHR
SEHEN.

KANNST DU DIR DAS VOR-
STELLEN? DIE EIGENEN KINDER.
ICH BIN KNALL-DEPRESSIV GE-
WORDEN UND WAR KURZ DAVOR
MIR WAS ANZUTUN, WEISST DU?
ICH DACHTE AN SELBSTMORD!
ICH WAR AM ENDE.

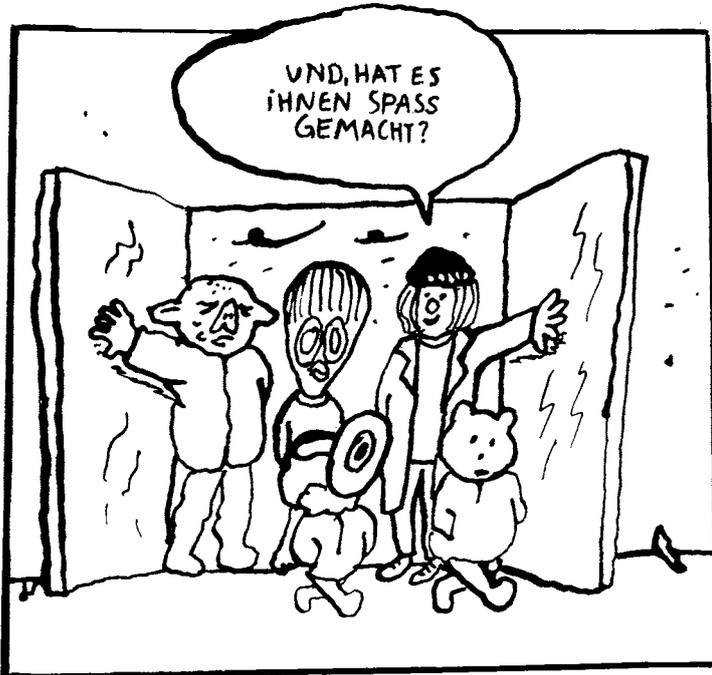
ICH SCHWÖR'S
DIR, SOBALD ICH
HIER RAUS BIN,
HOLE ICH MIR DIE
KINDER ZURÜCK.

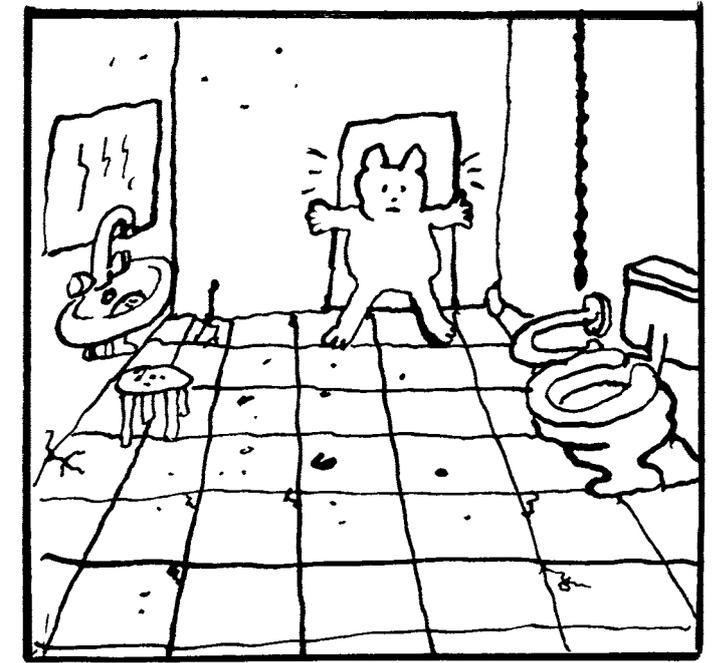
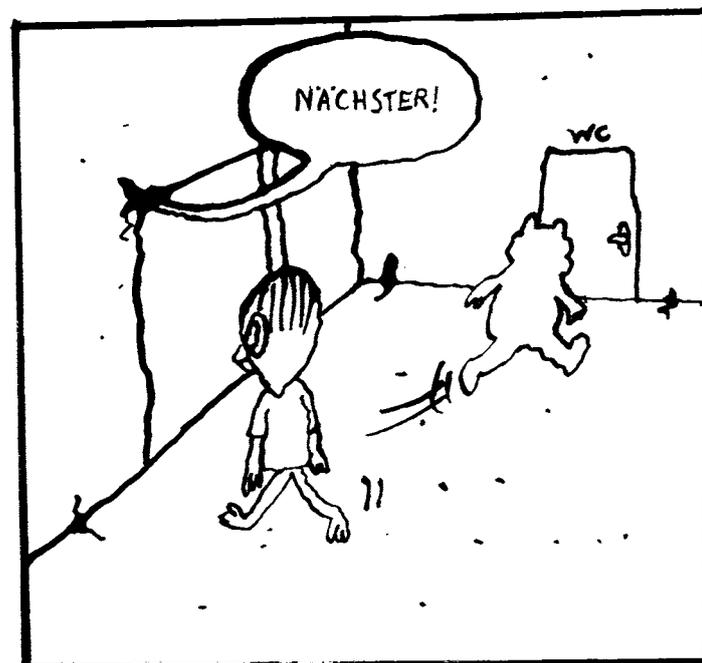
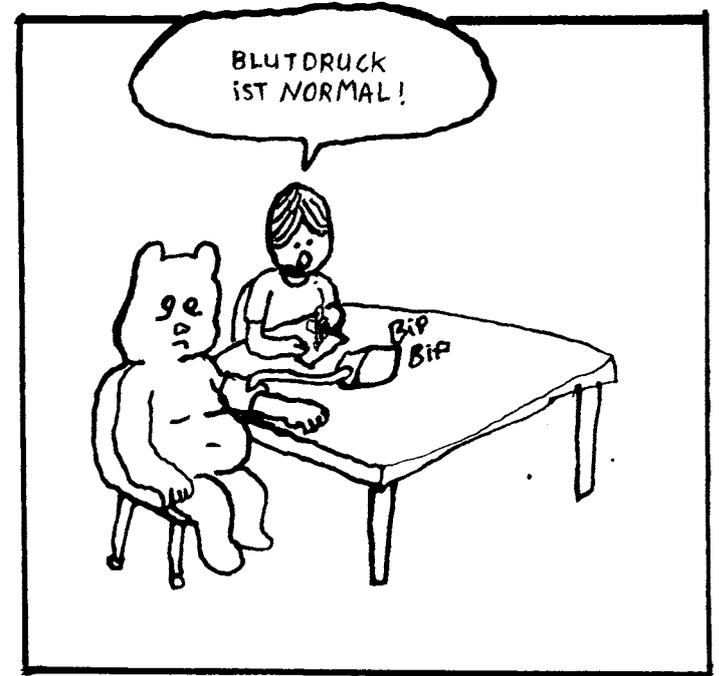
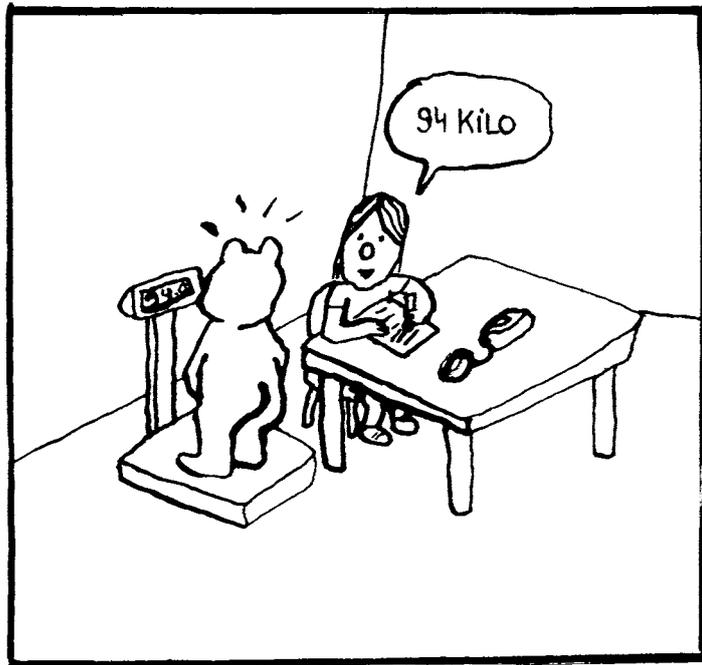
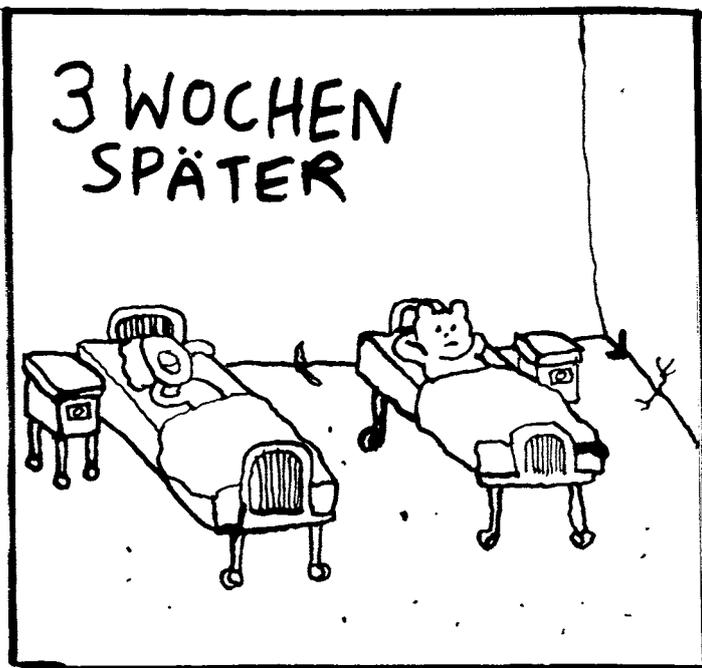
SIE GE-
HÖREN
AUCH MIR
DIE KIDDIES!

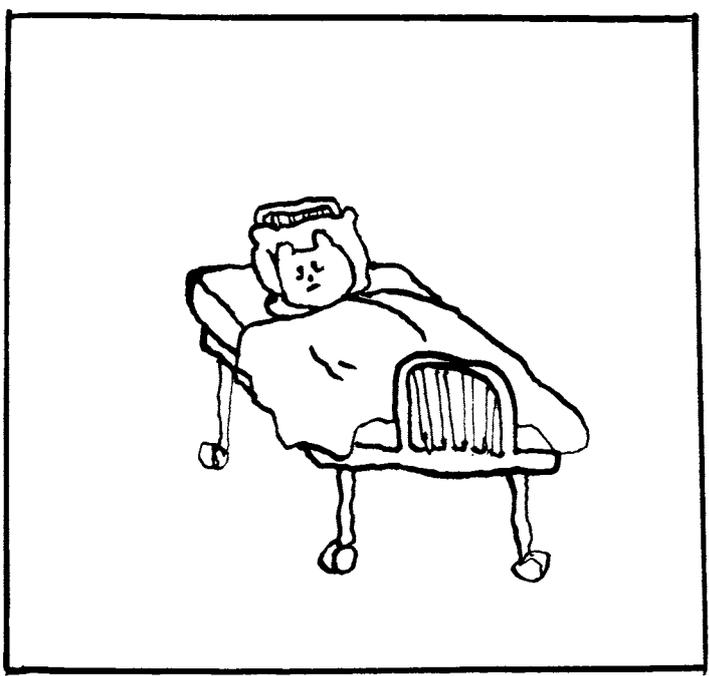
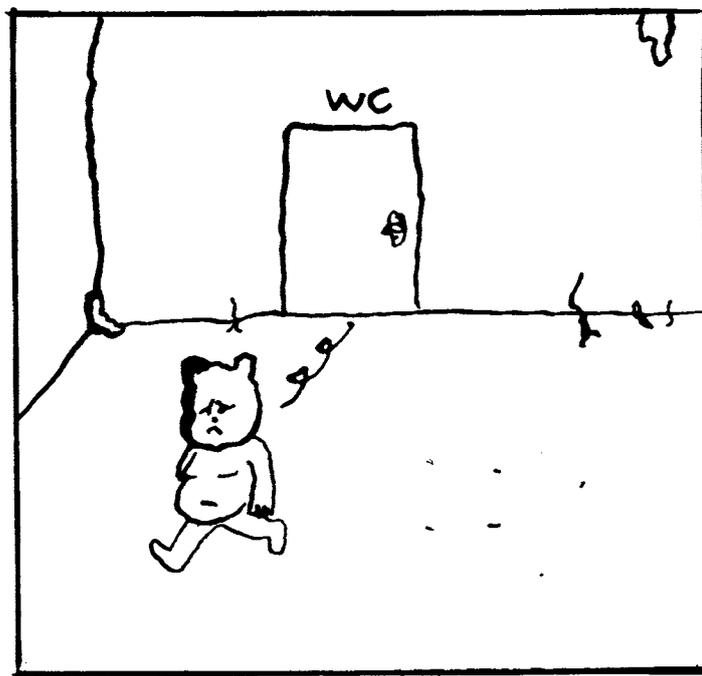
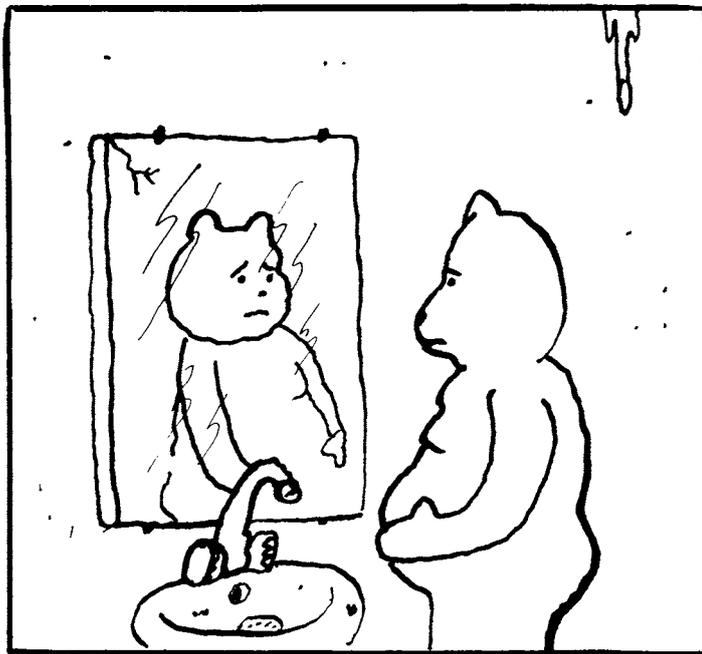
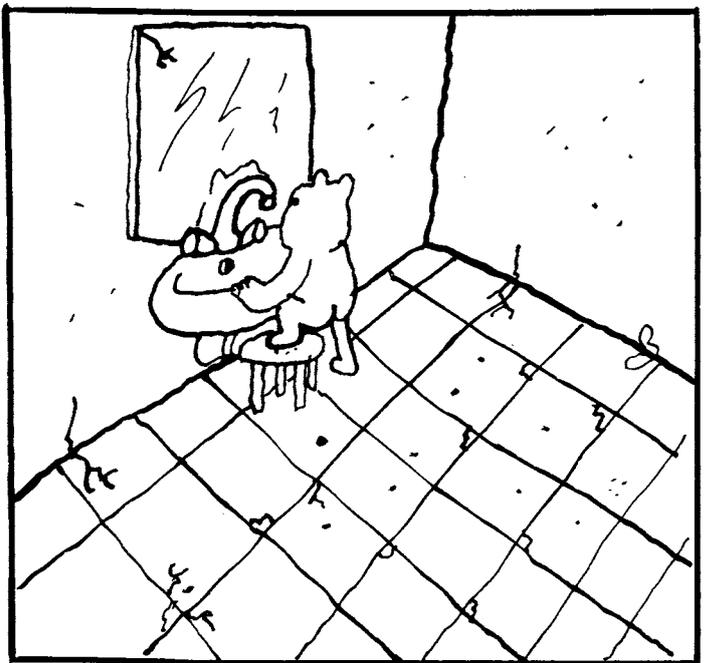
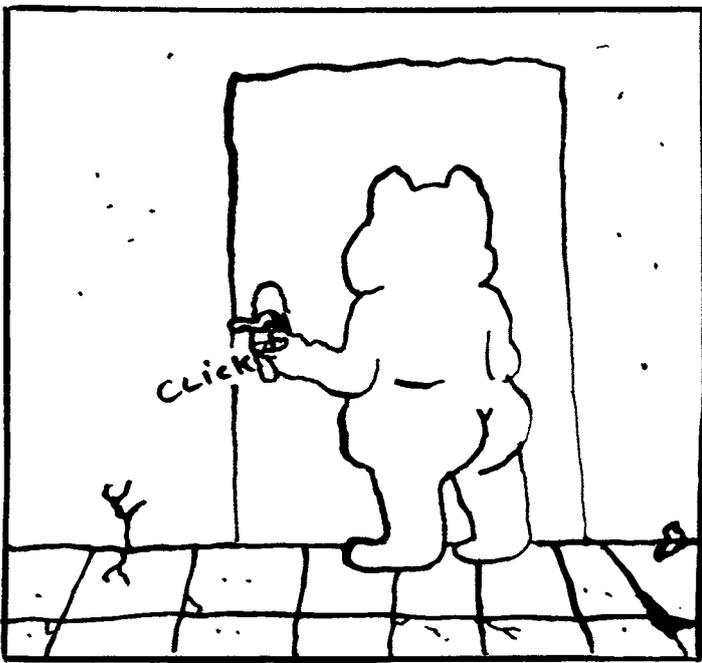
DAS IST DOCH VOLL
NORMAL, DASS MAN
SEINE KINDER
WIEDERSEHEN WILL,
ODER?

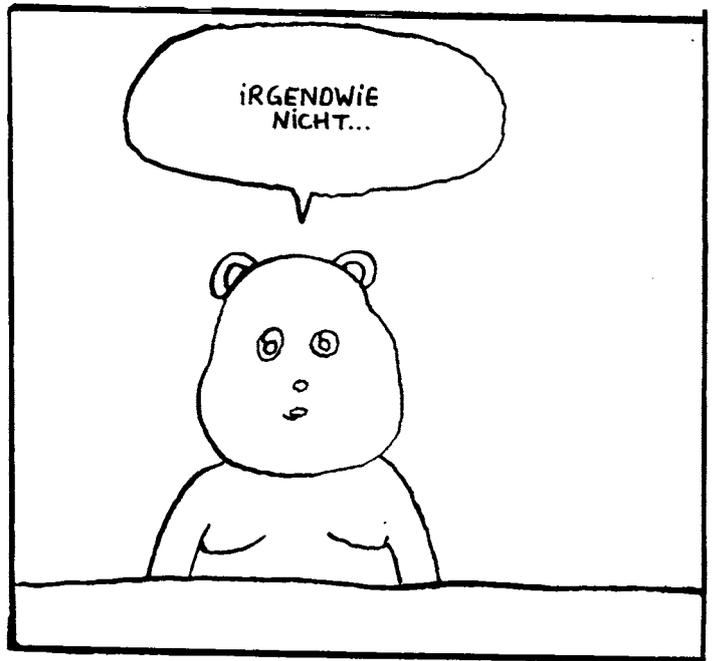
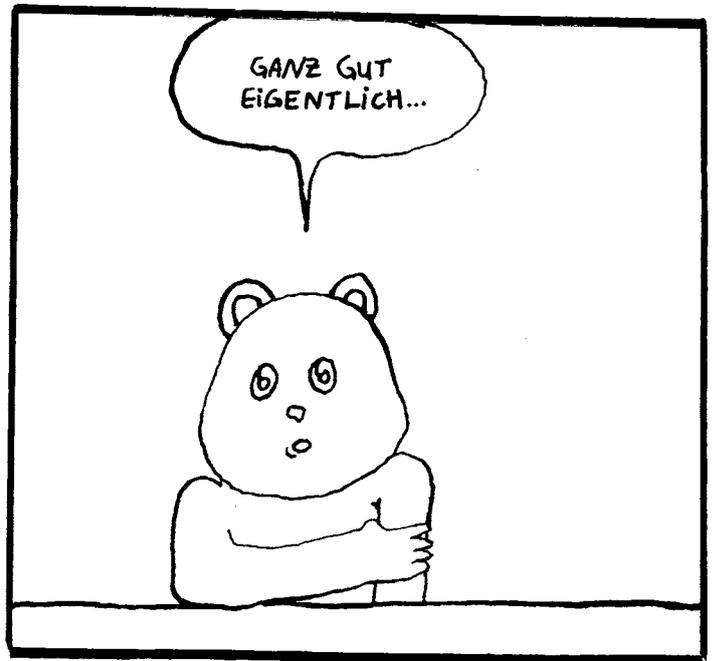
JA...
SCHON.

ALSO!

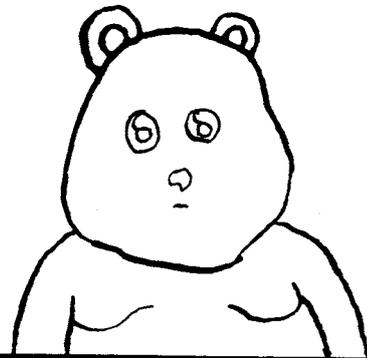




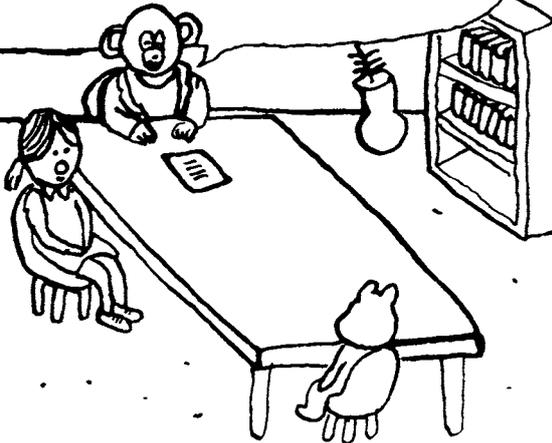




ICH MÖCHTE SIE GERNE
EINER BELASTUNGSPROBE
AUSSETZEN. ICH MÖCHTE,
DASS SIE DAS WOCHENENDE
ZU HAUSE VERBRINGEN.



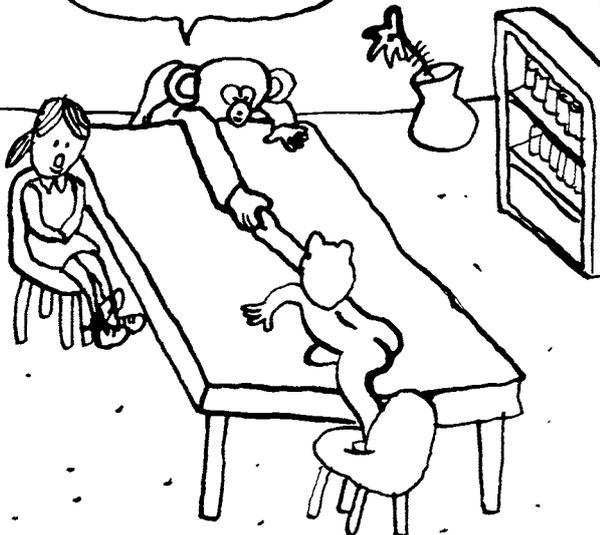
ICH ERWARTE NATÜRLICH VON
IHNEN, DASS SIE WÄHREND IHRES
AUSGANGS ZUHAUSE ABSTINENT
BLEIBEN.



OK

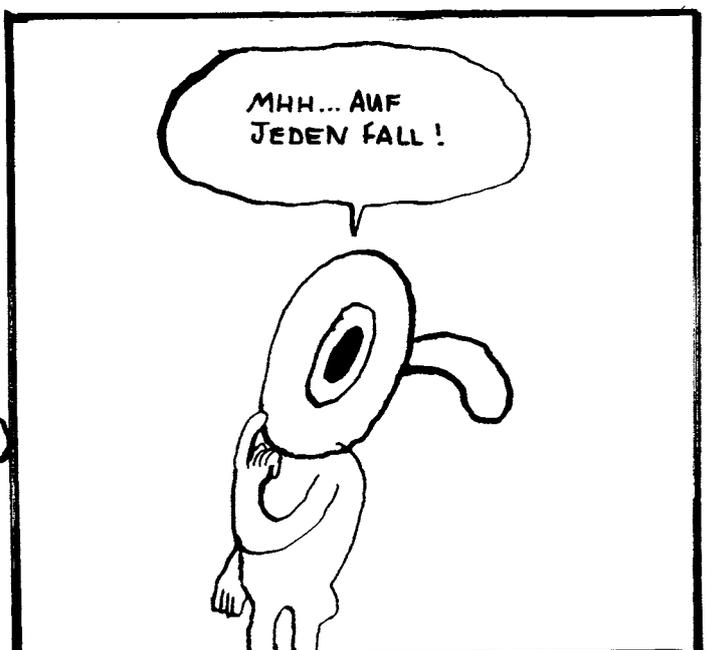
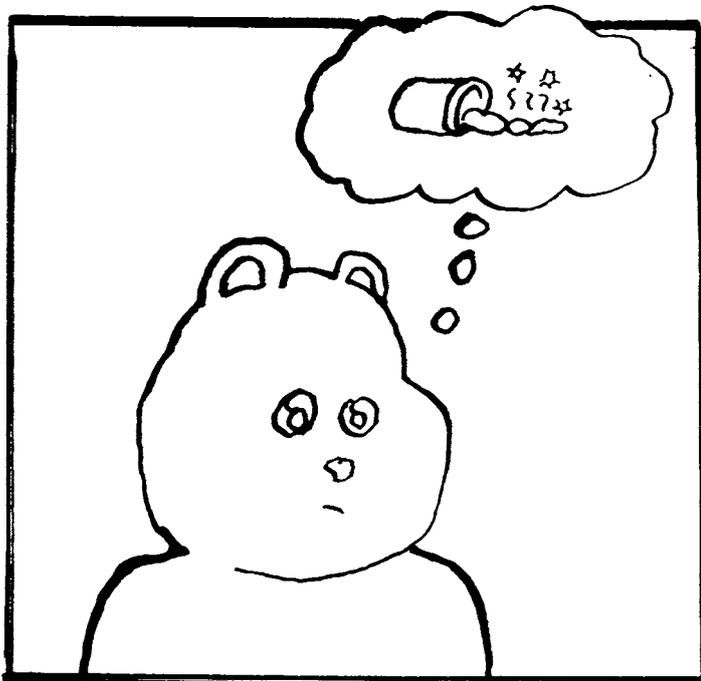


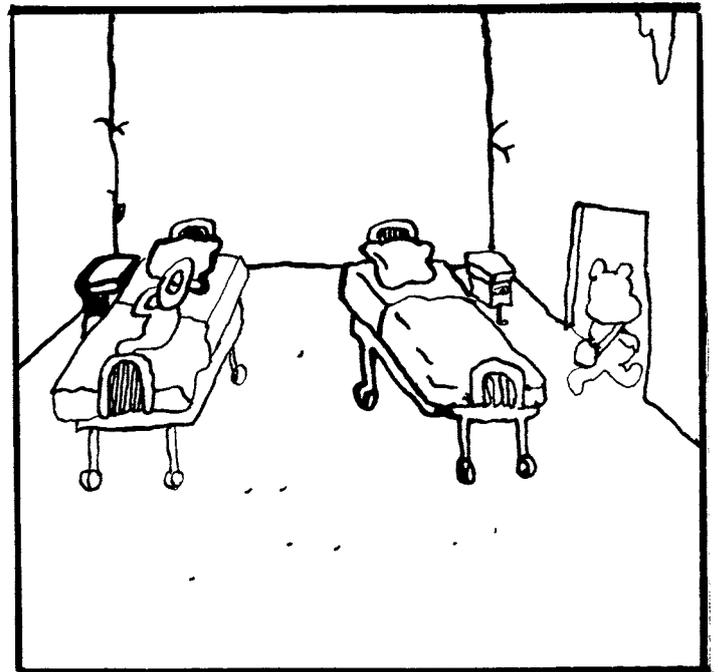
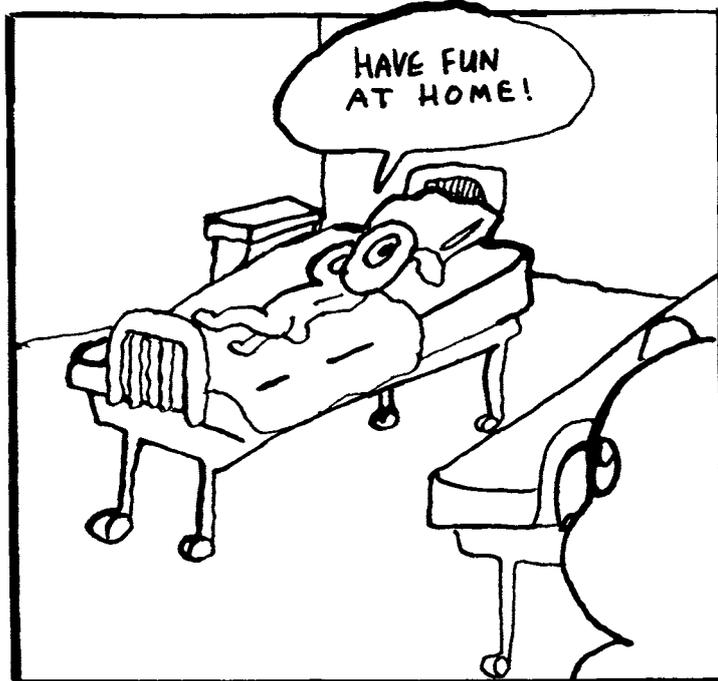
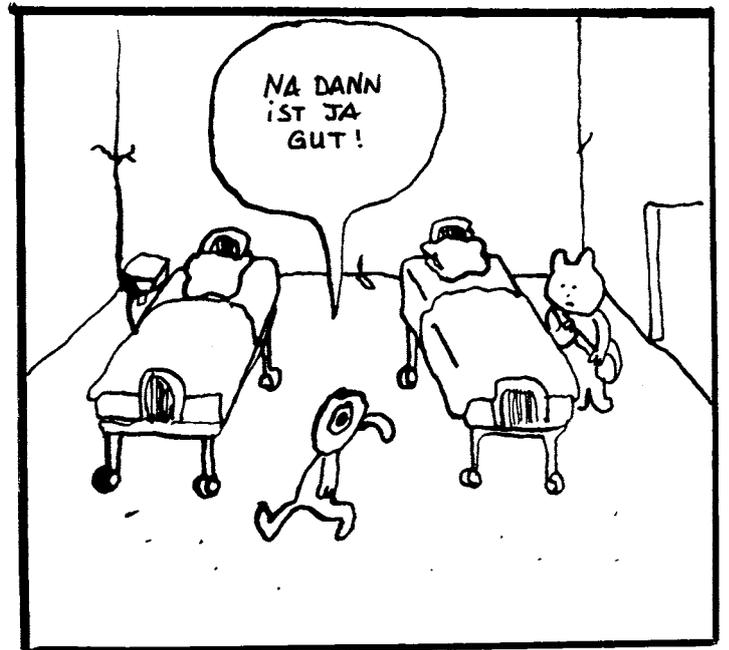
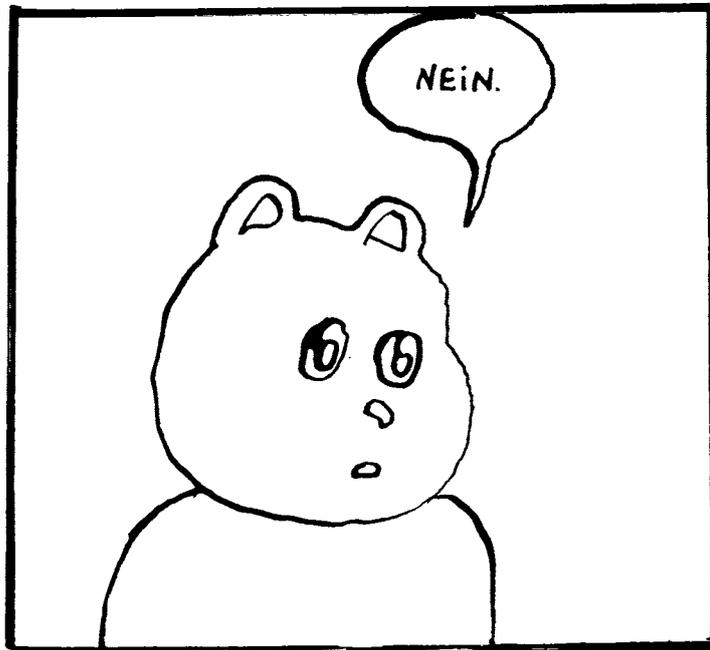
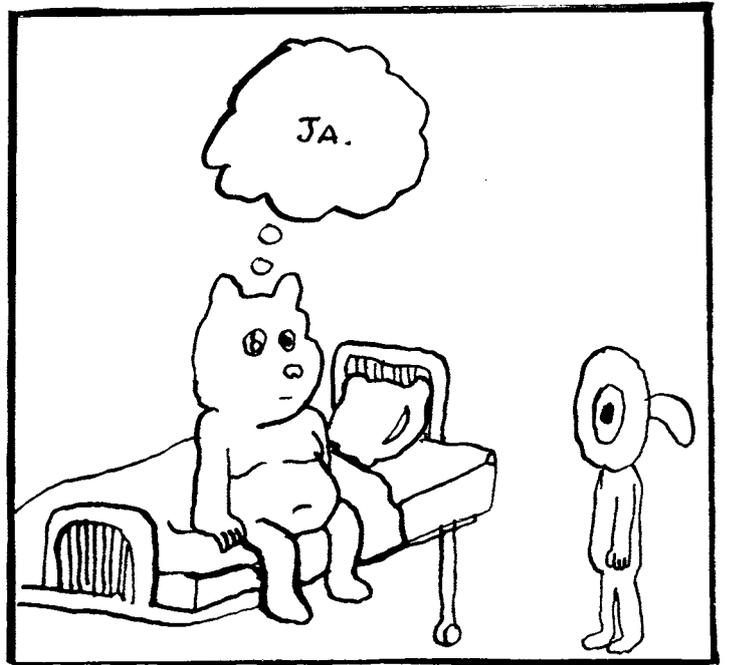
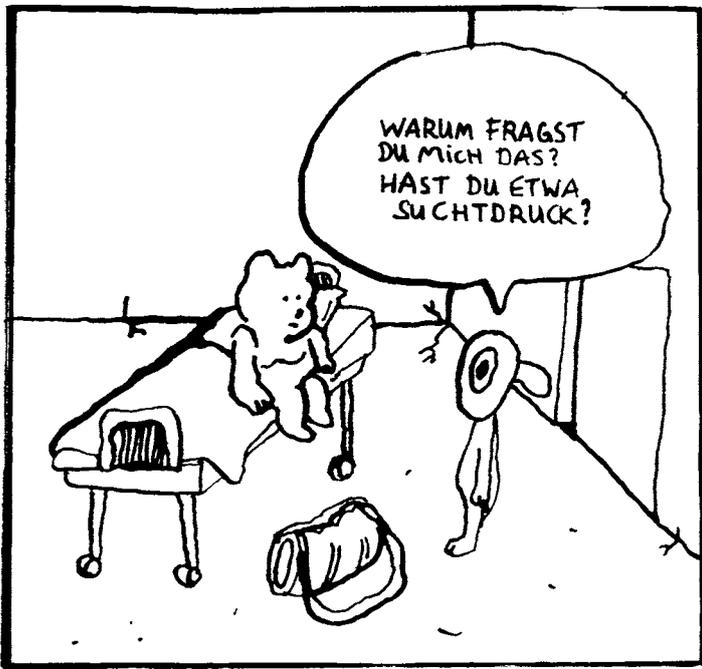
SIE SCHAFFEN
DAS.

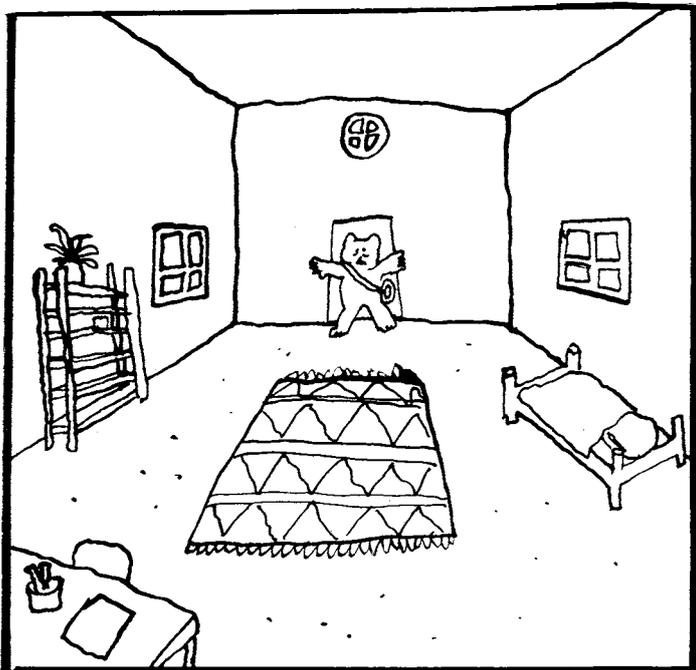
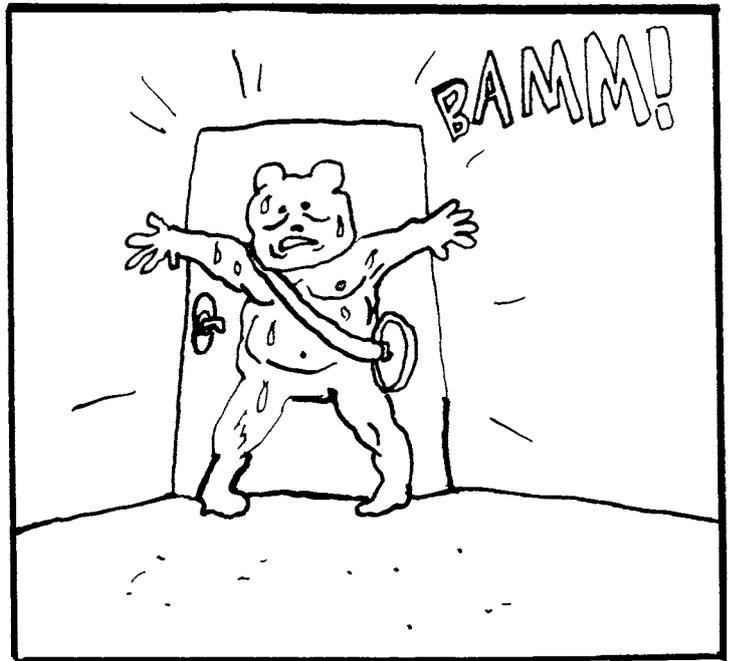
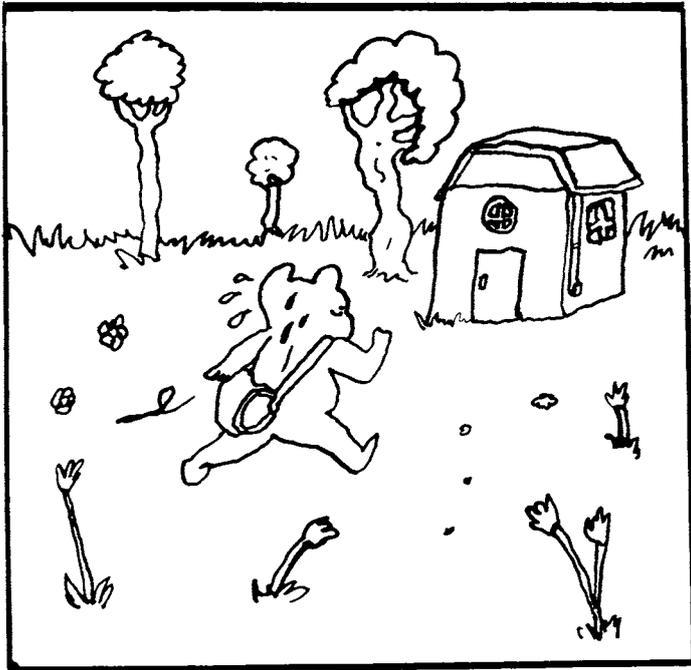
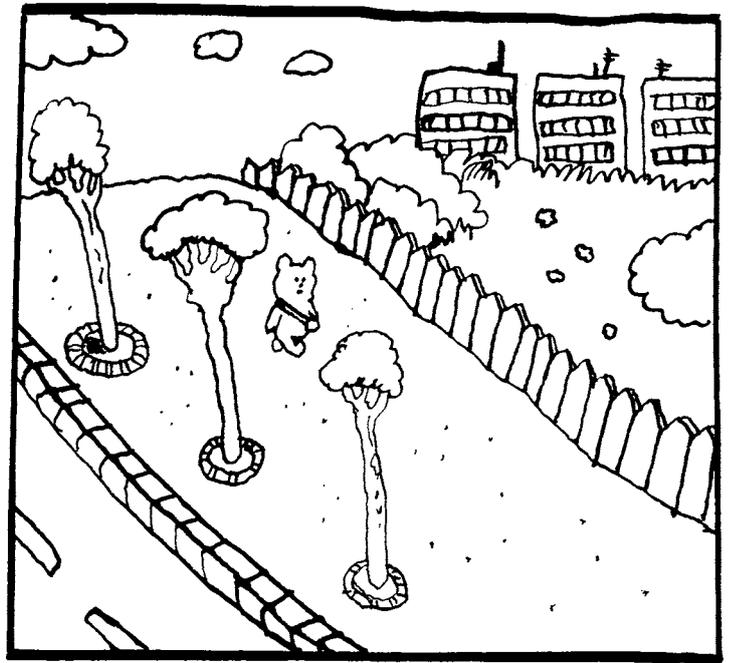
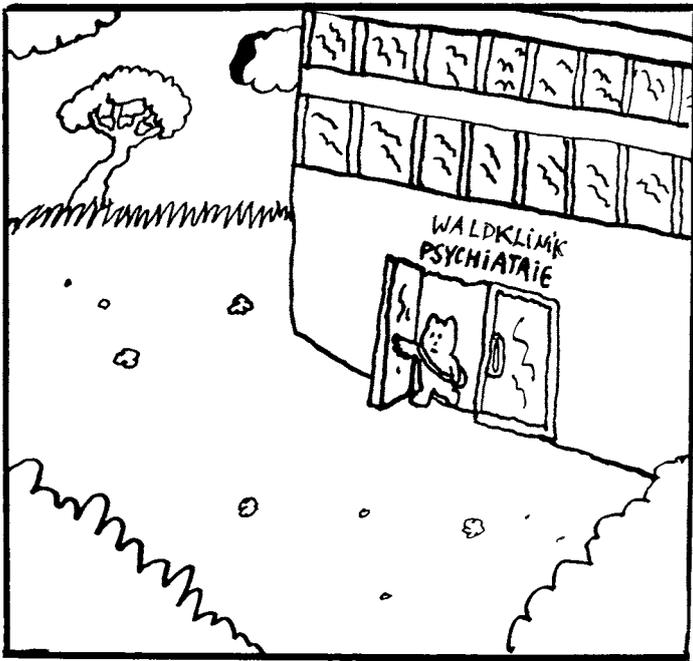


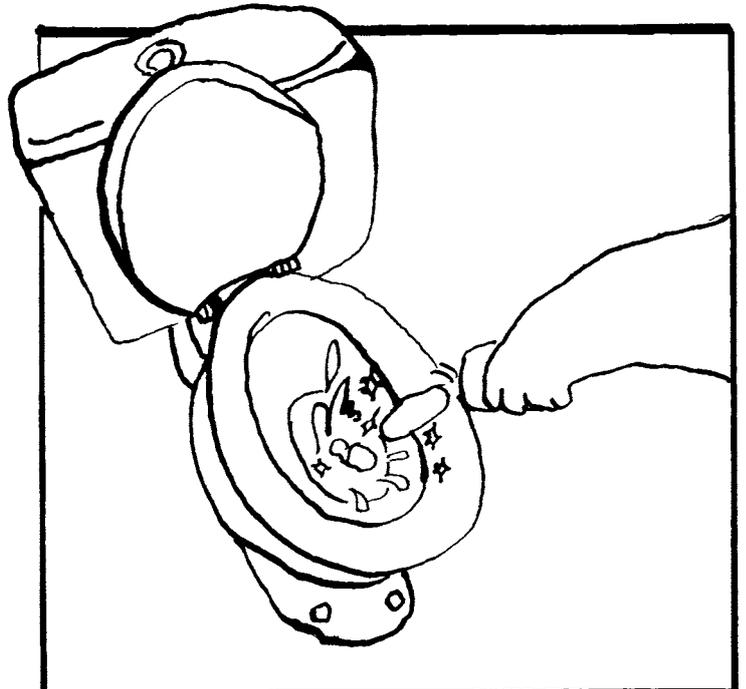
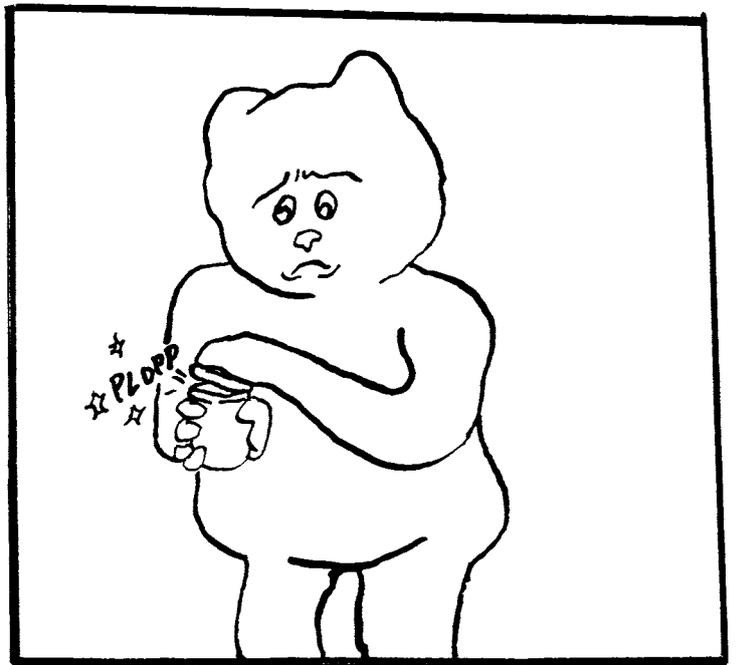
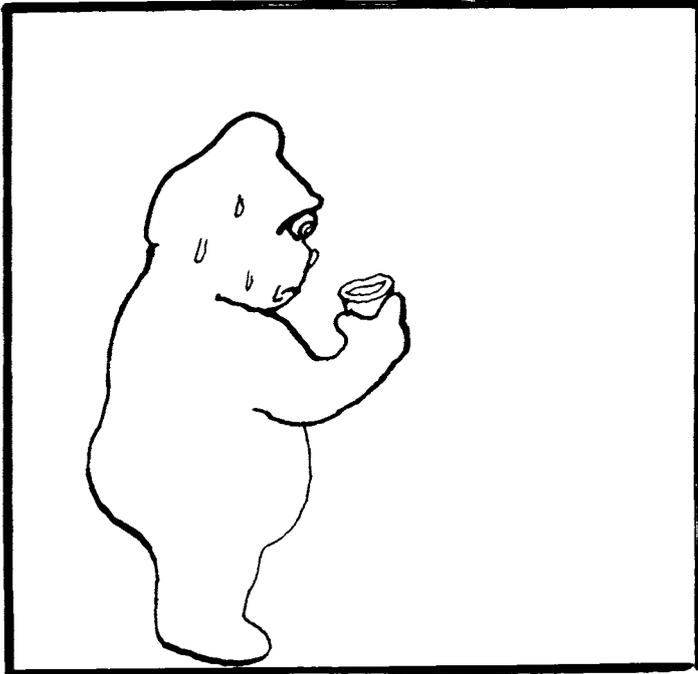
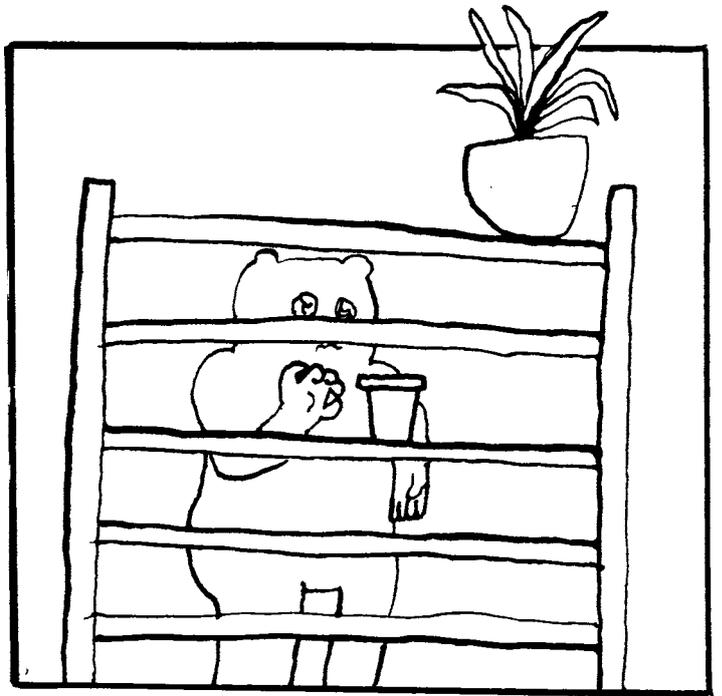
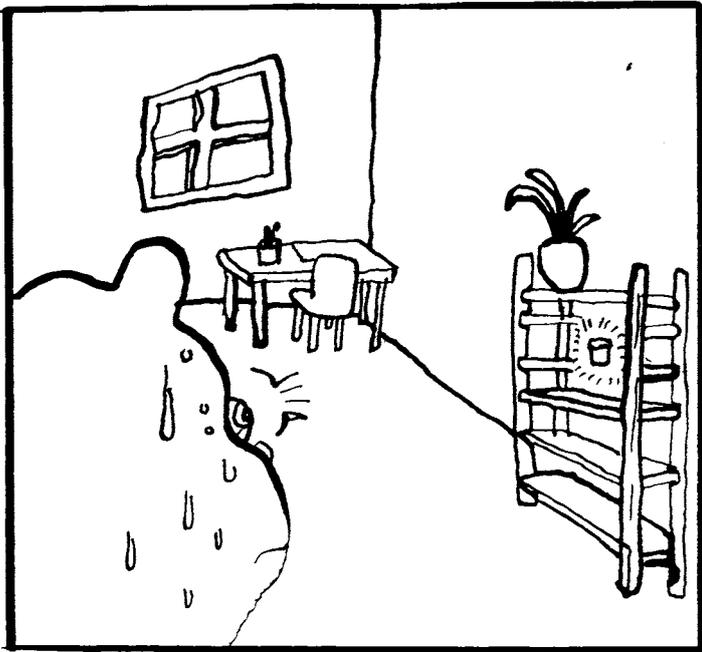
NÄCHSTER!

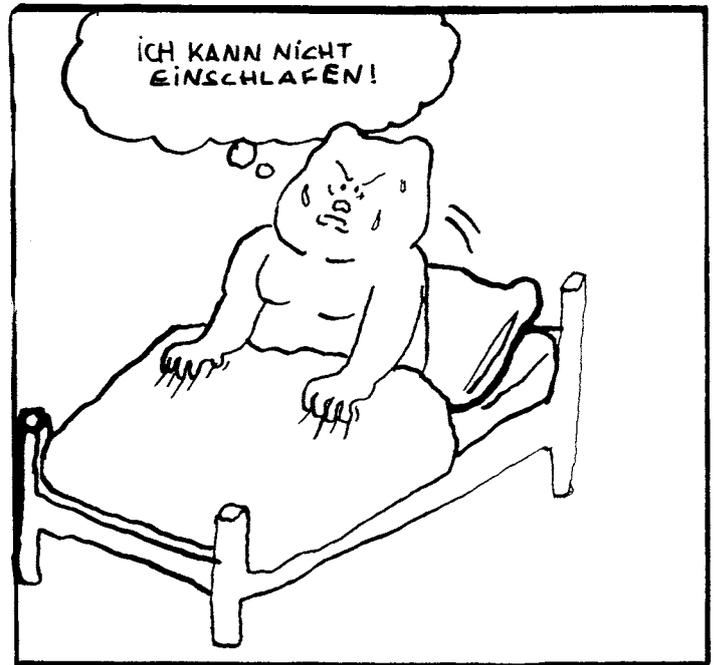
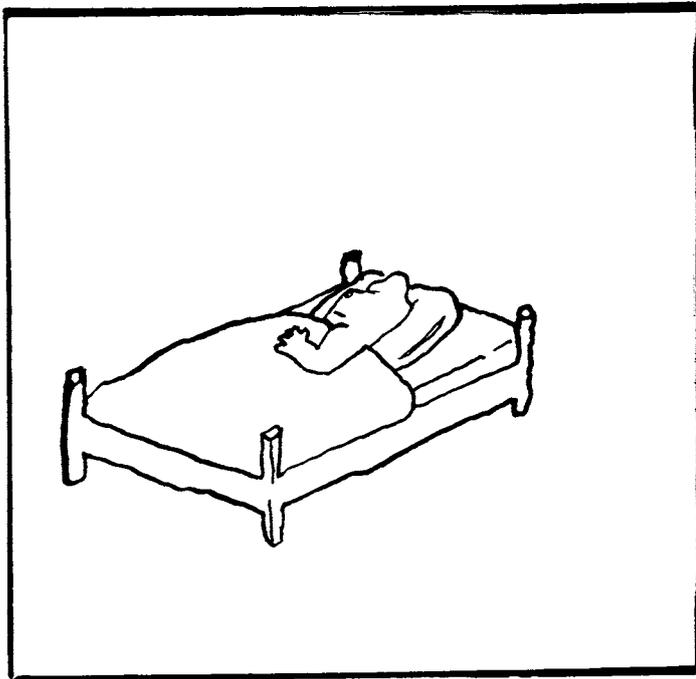
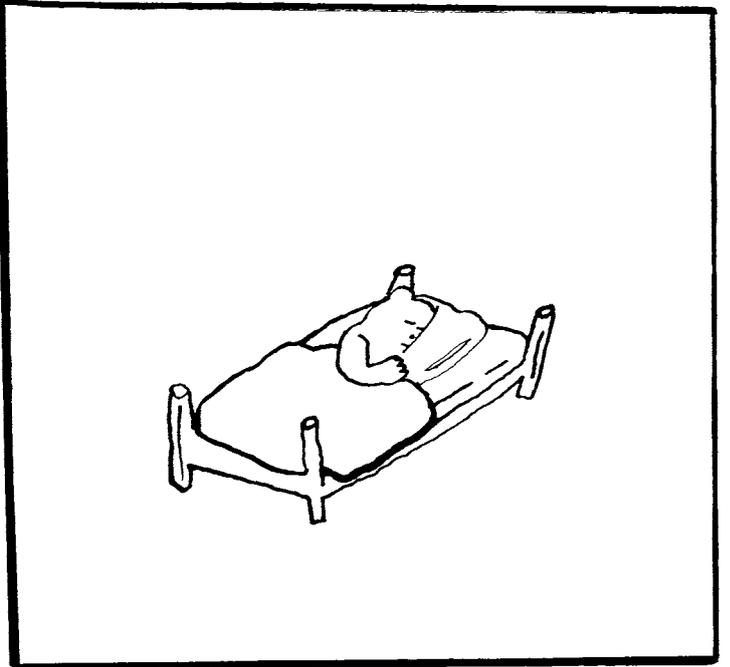
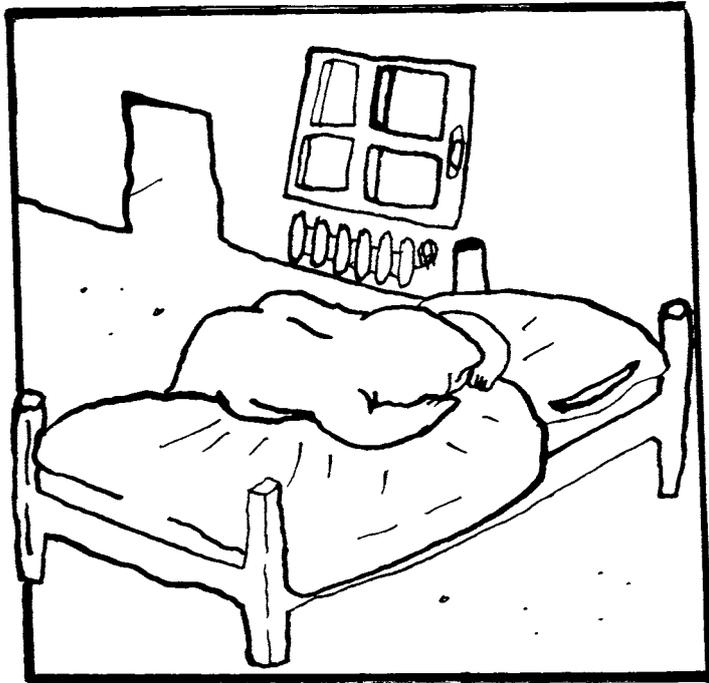
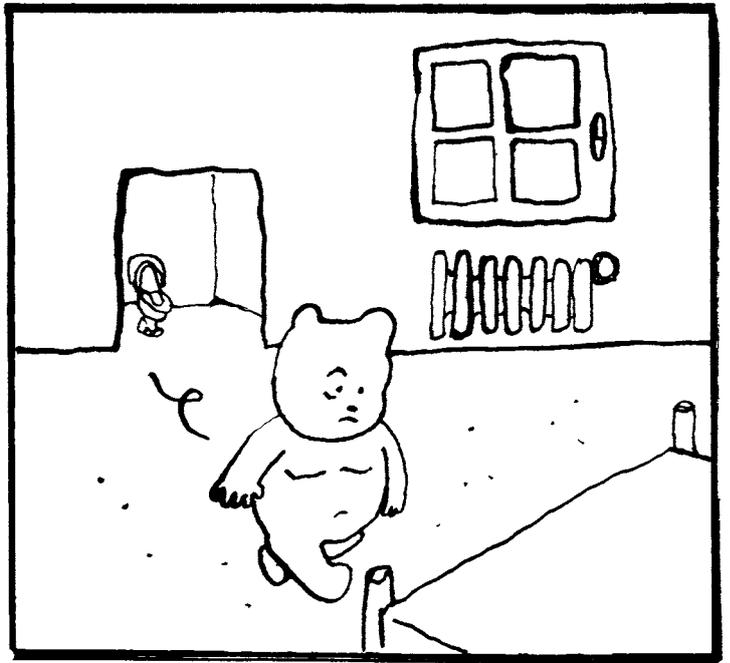
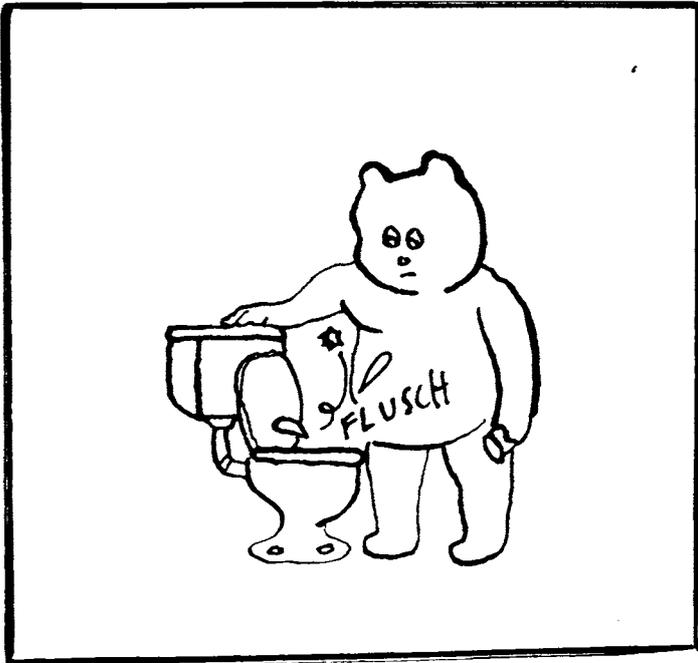


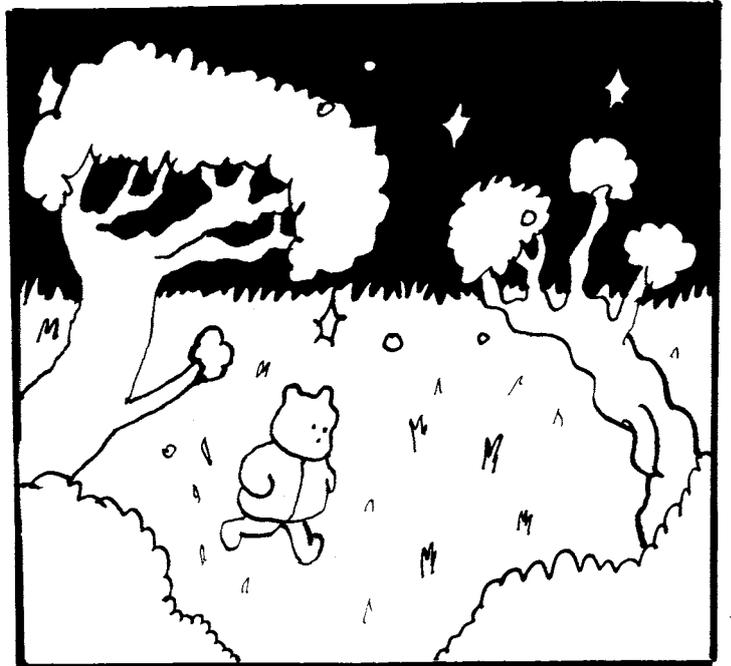
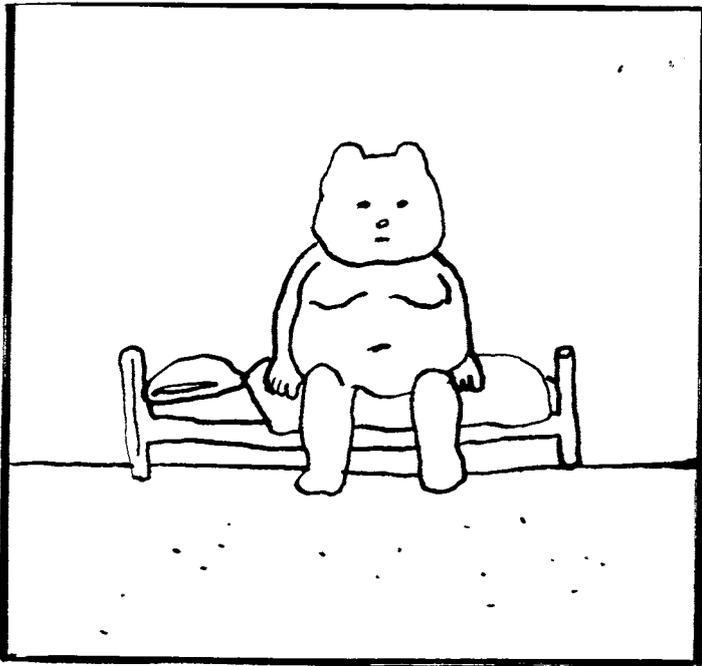


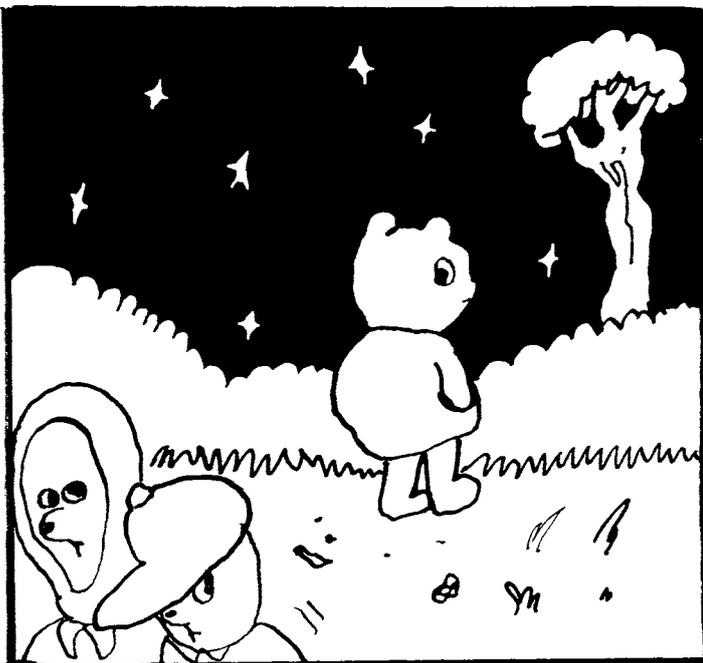
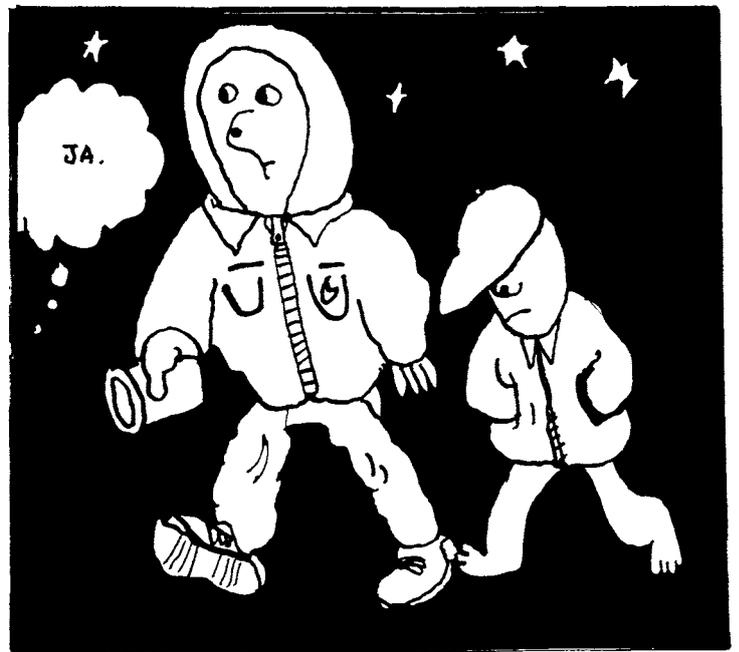
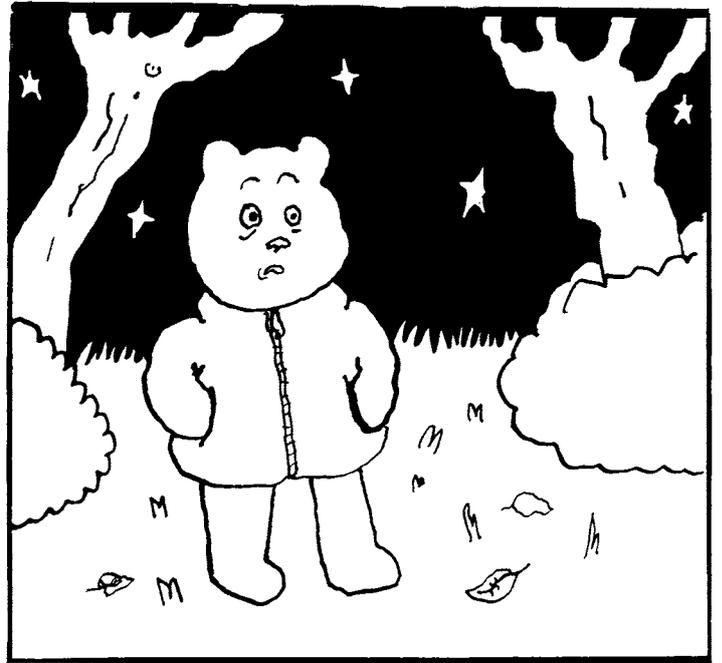


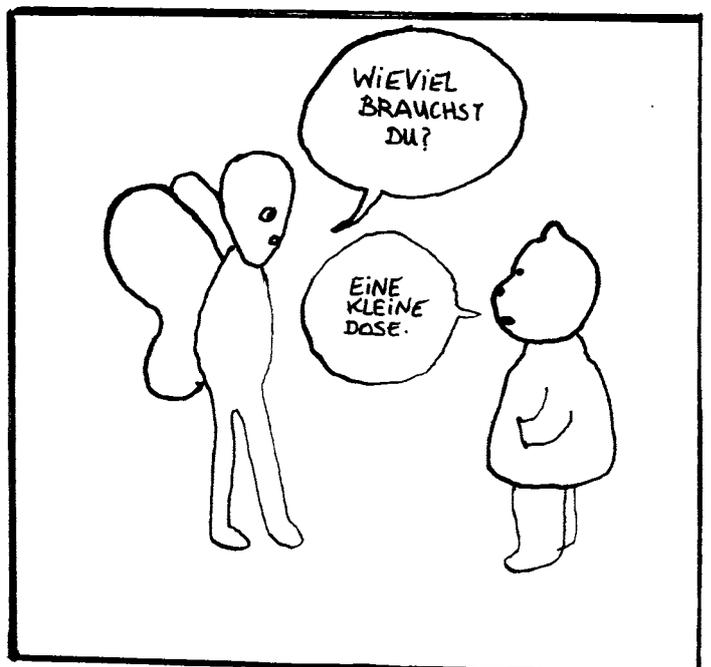
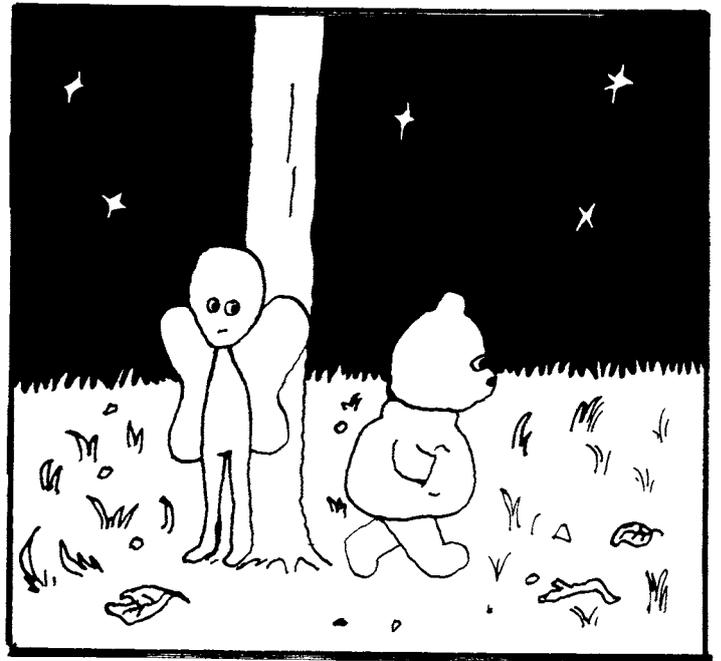
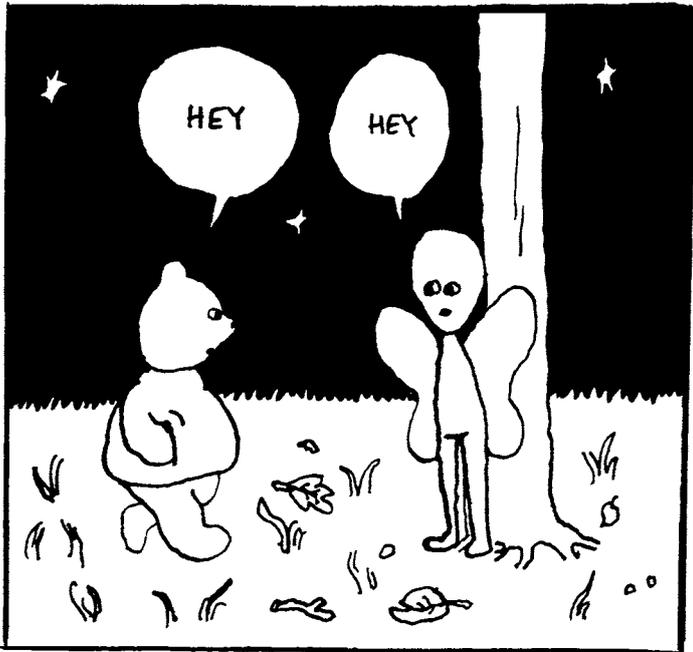


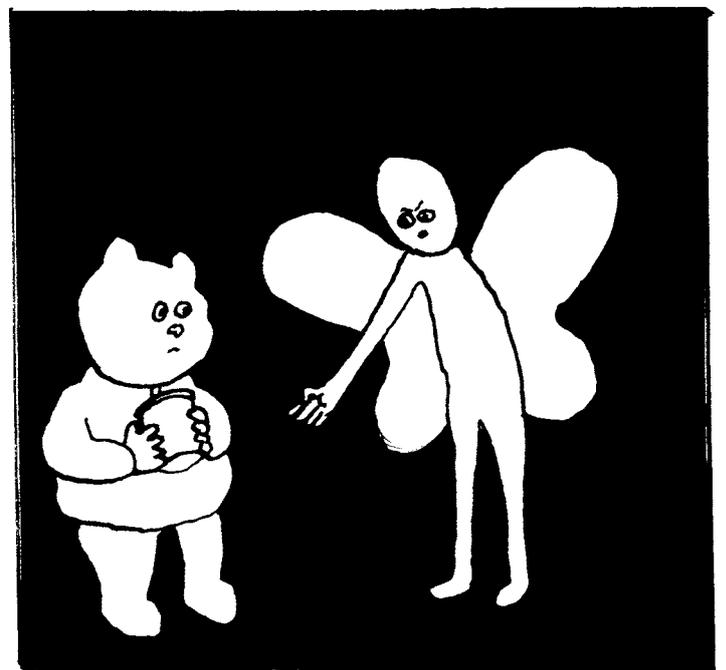
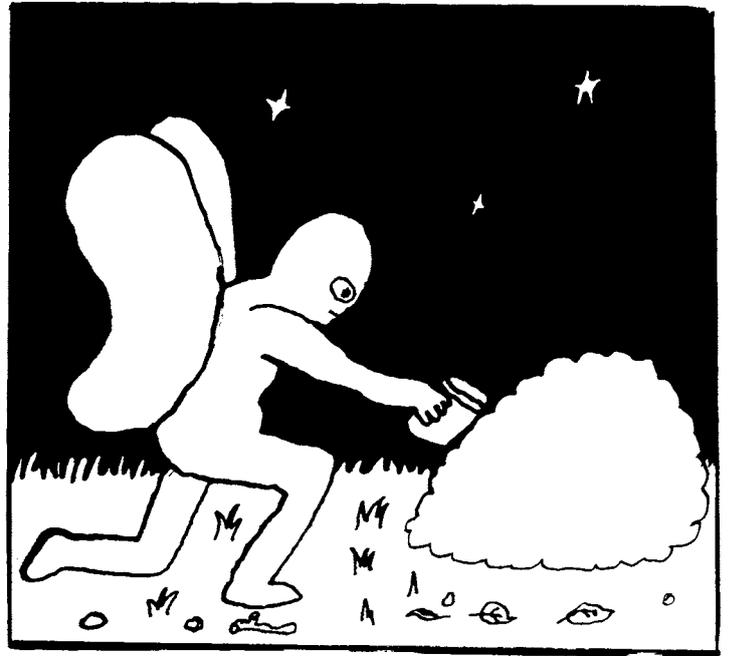


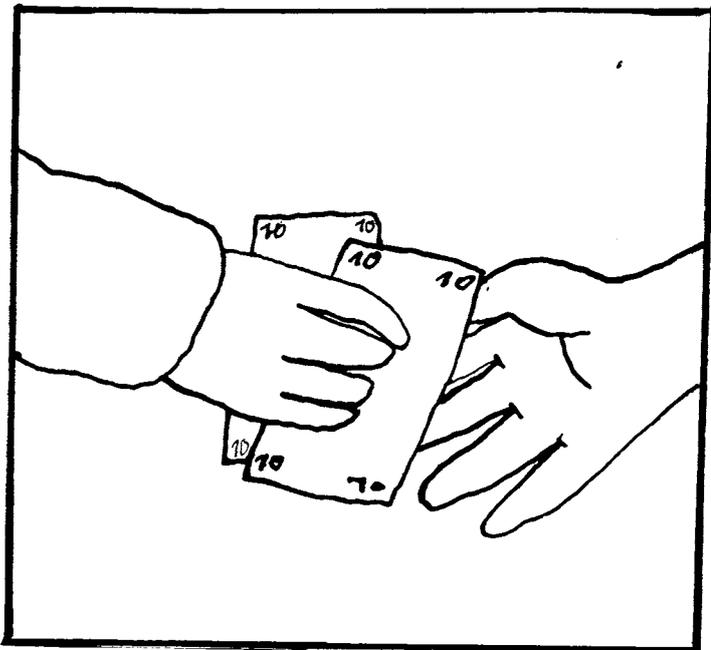




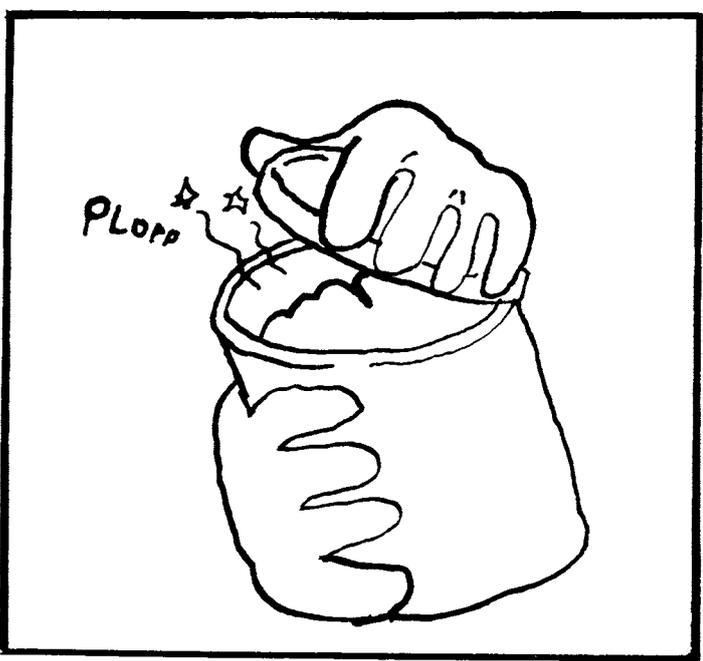
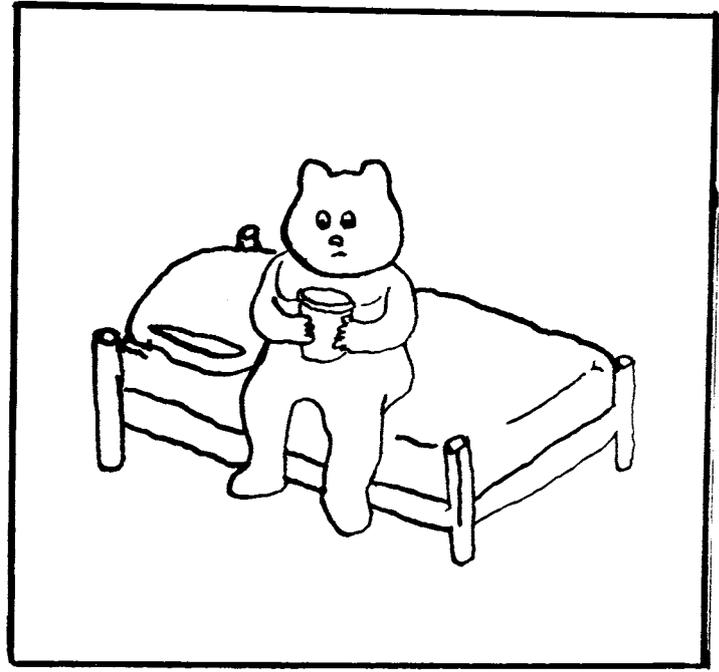


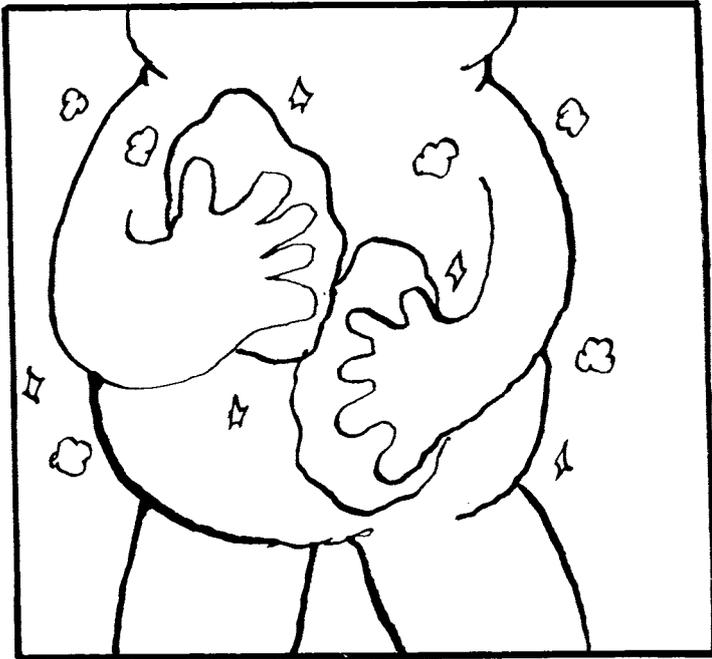
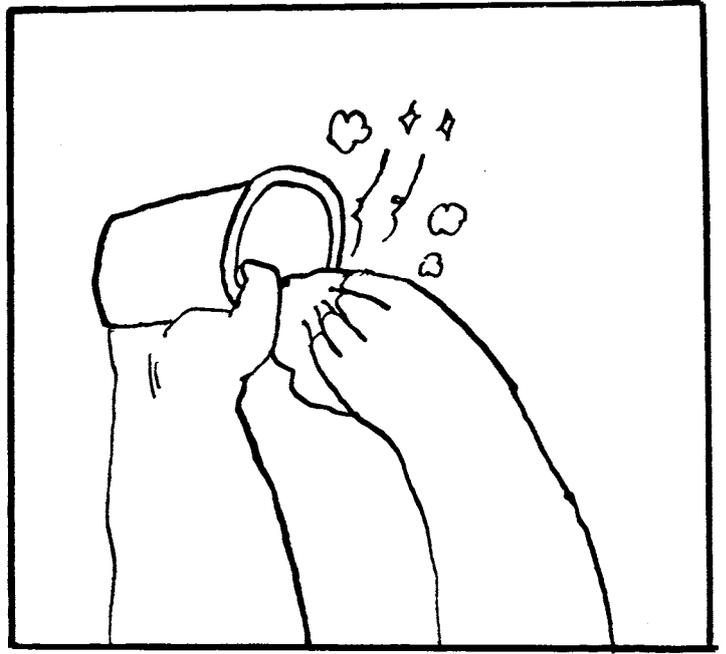
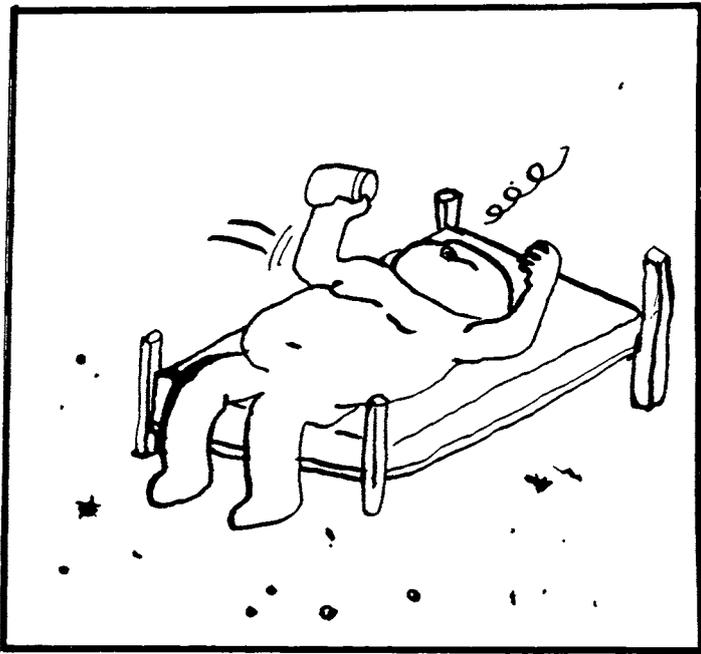


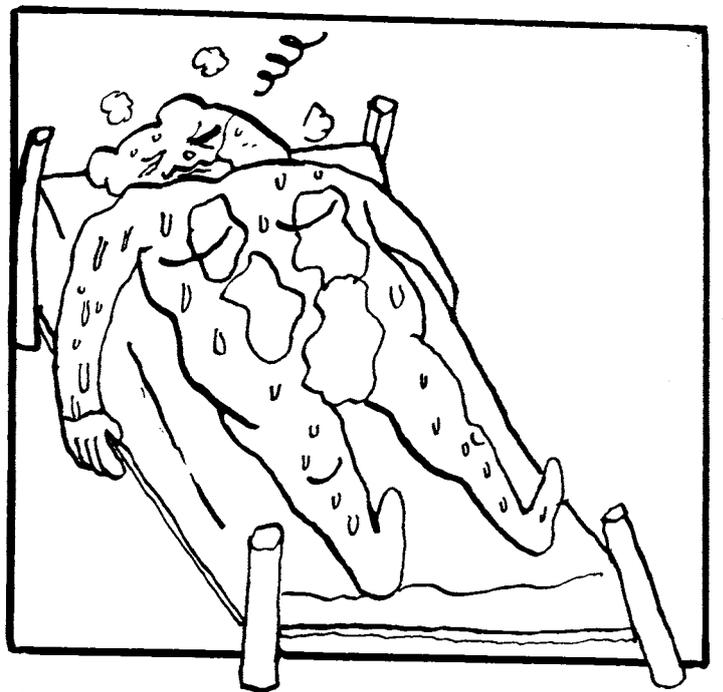
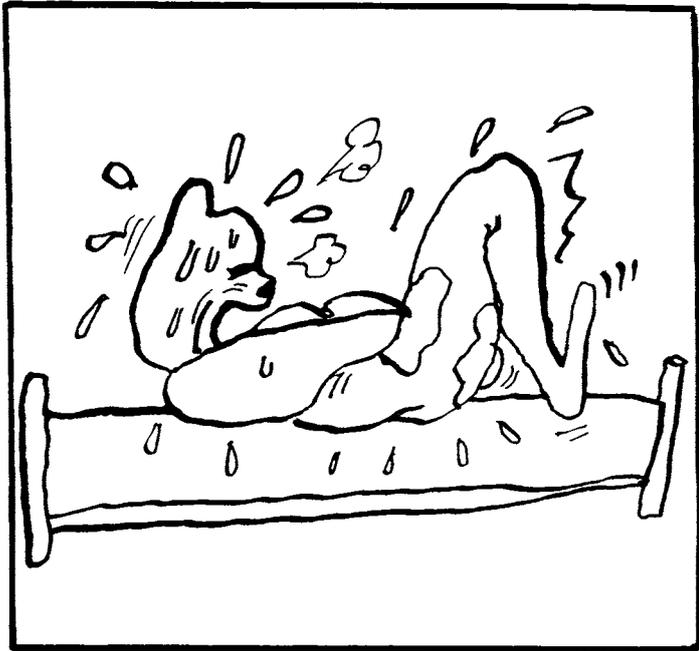


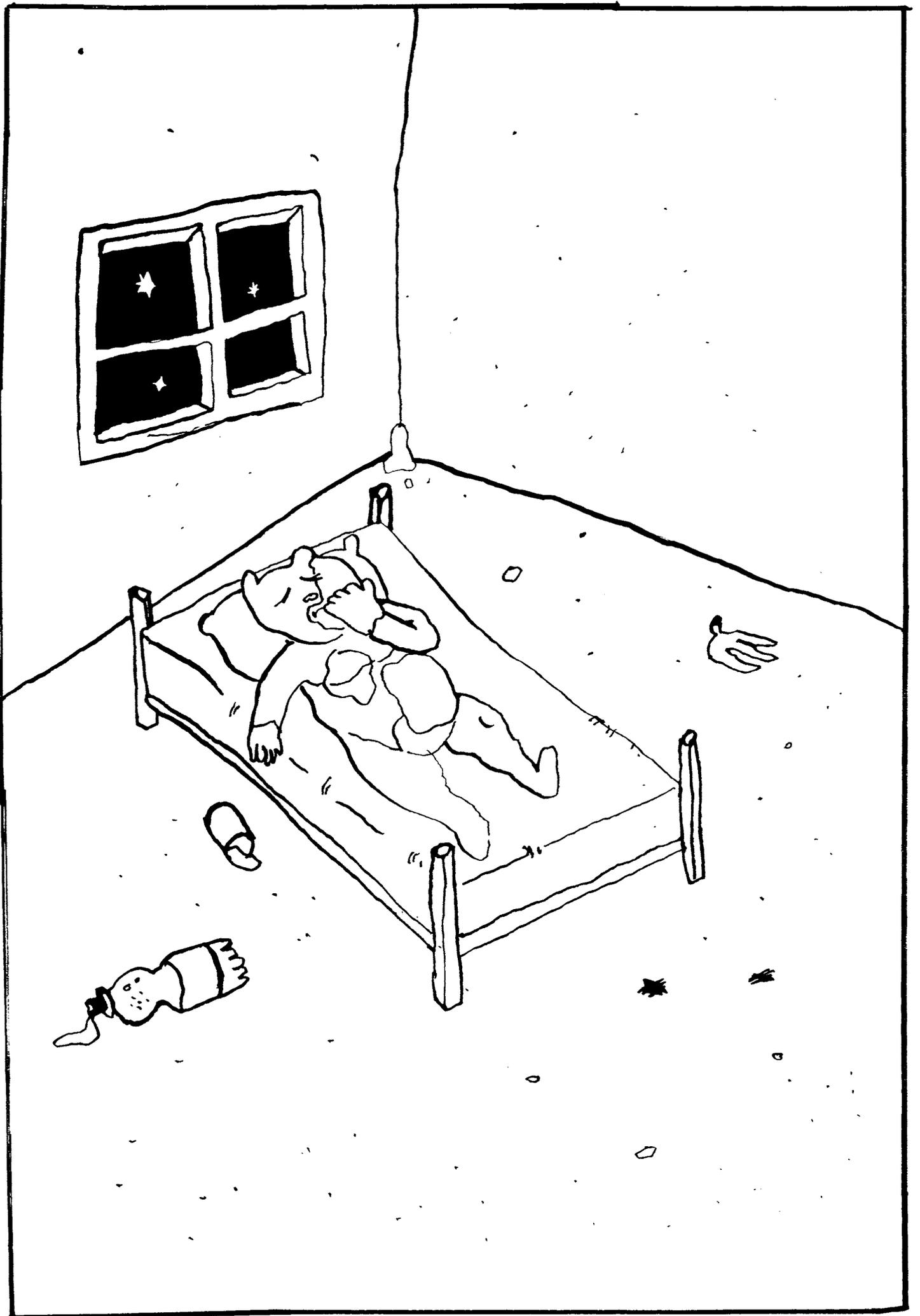


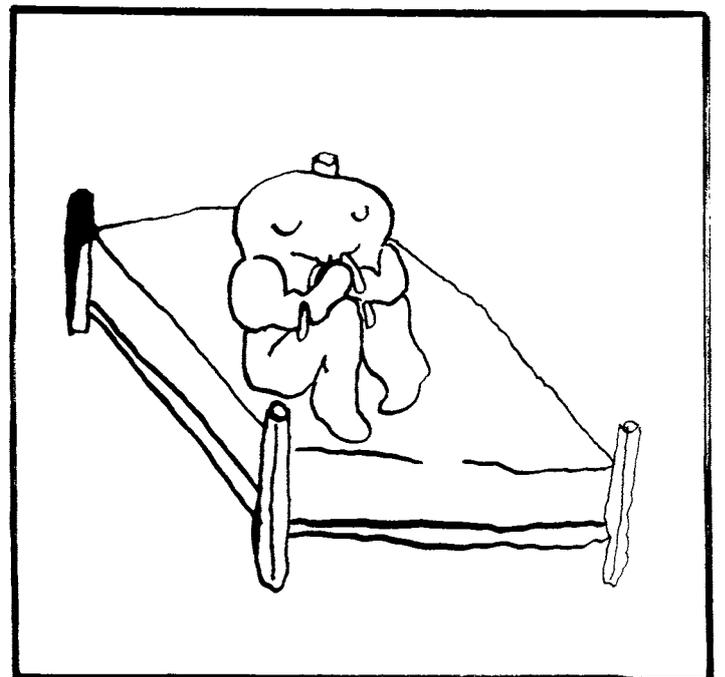
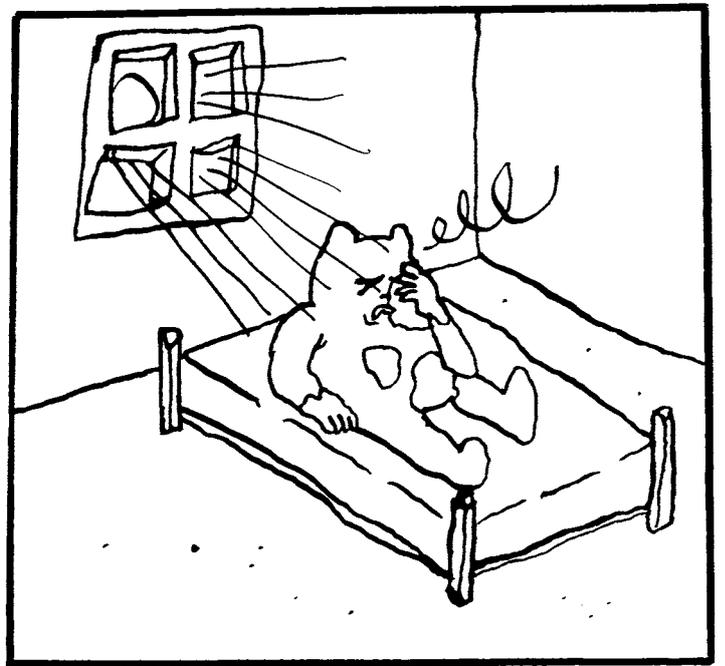
JA
Tschüss





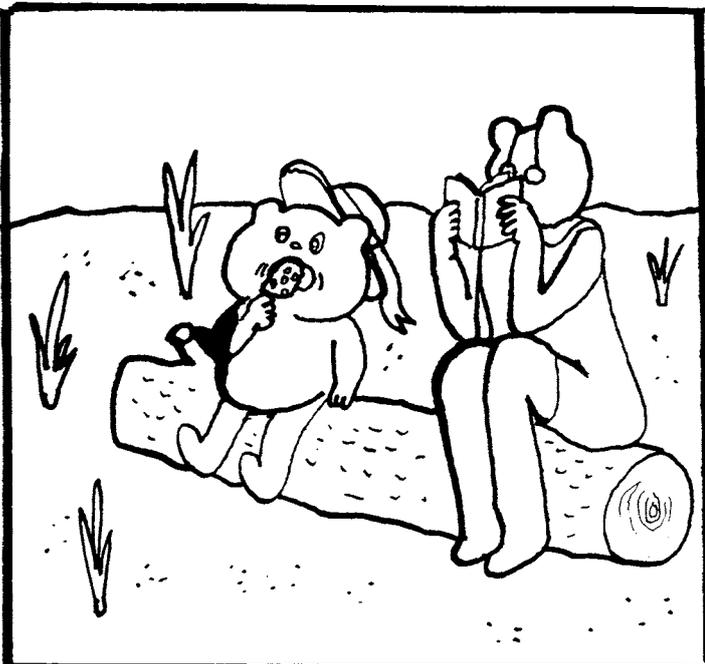
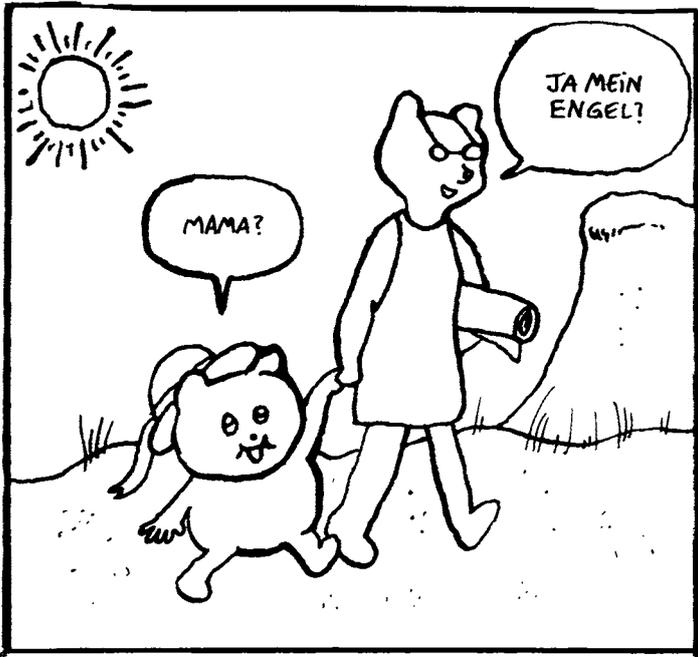


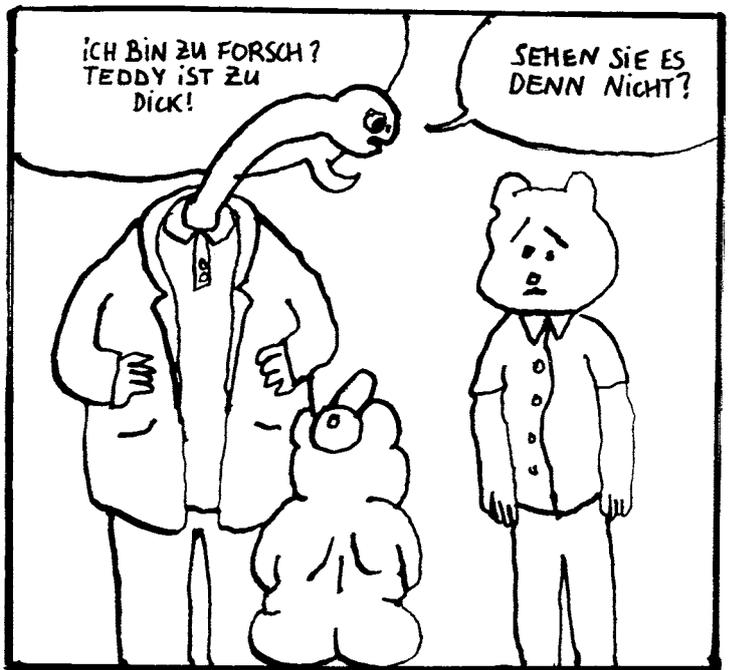
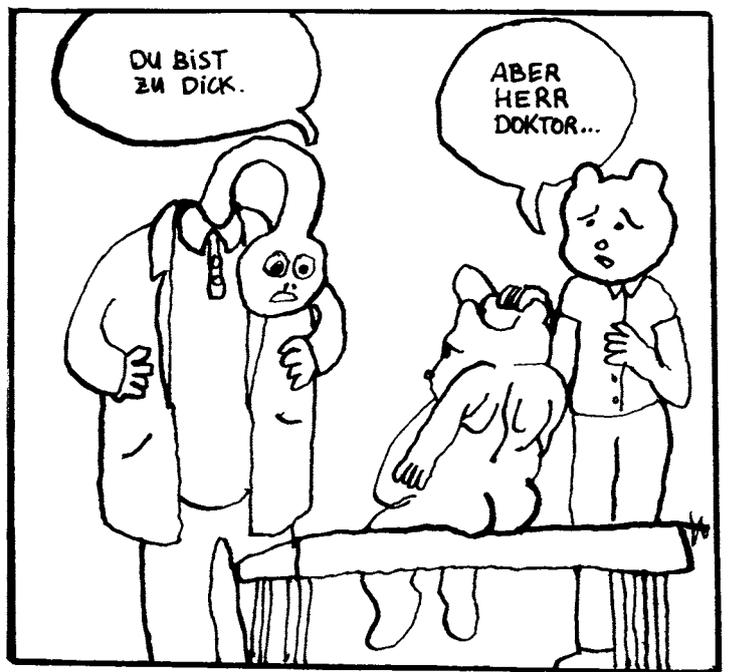


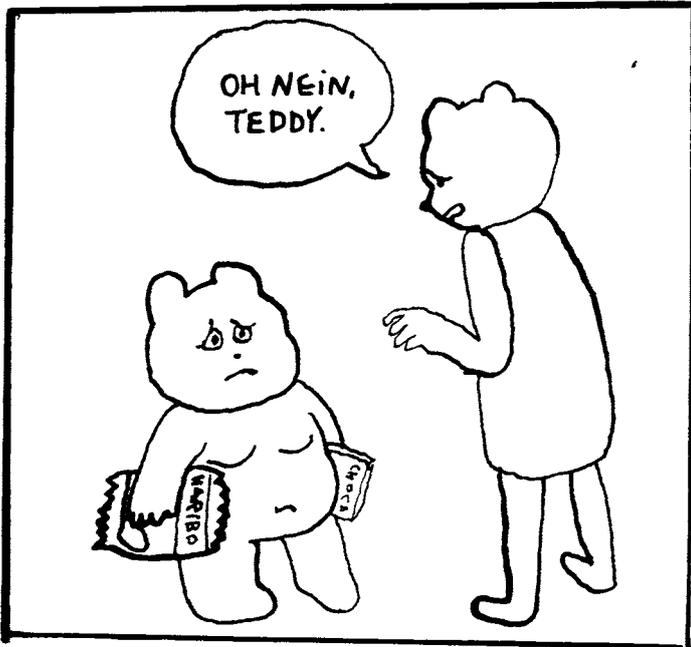


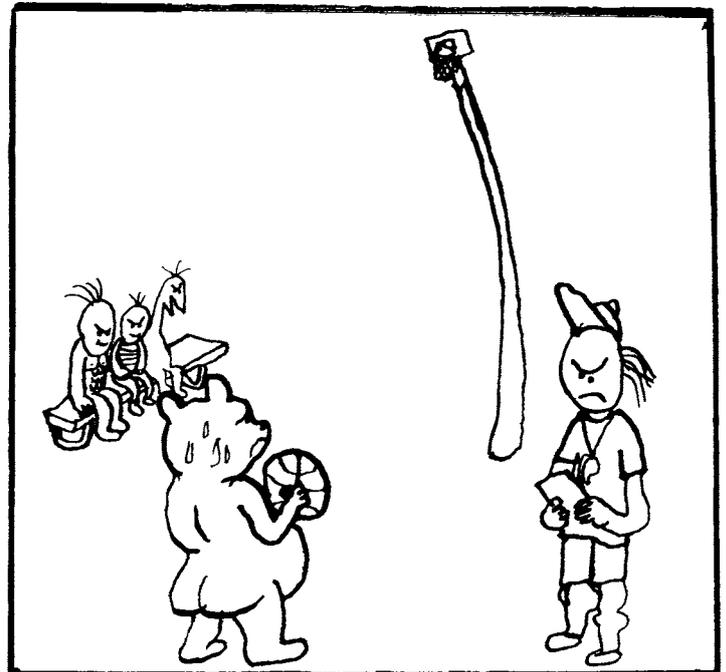
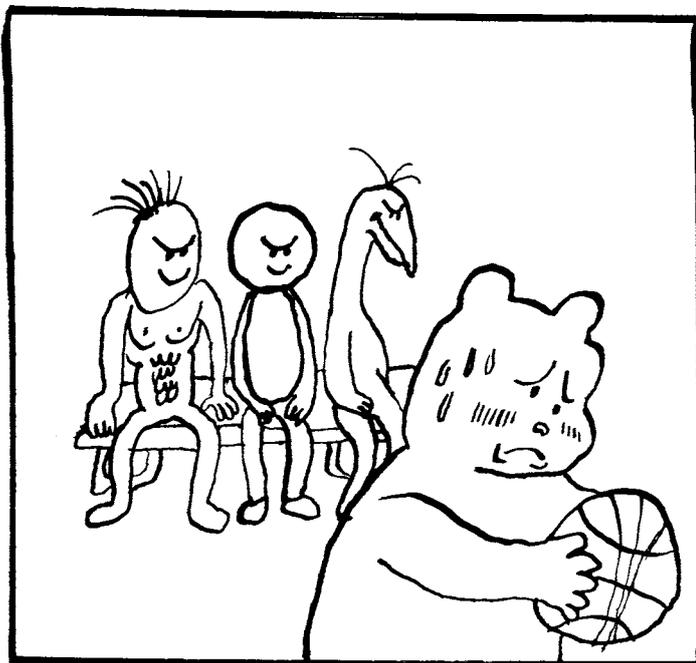
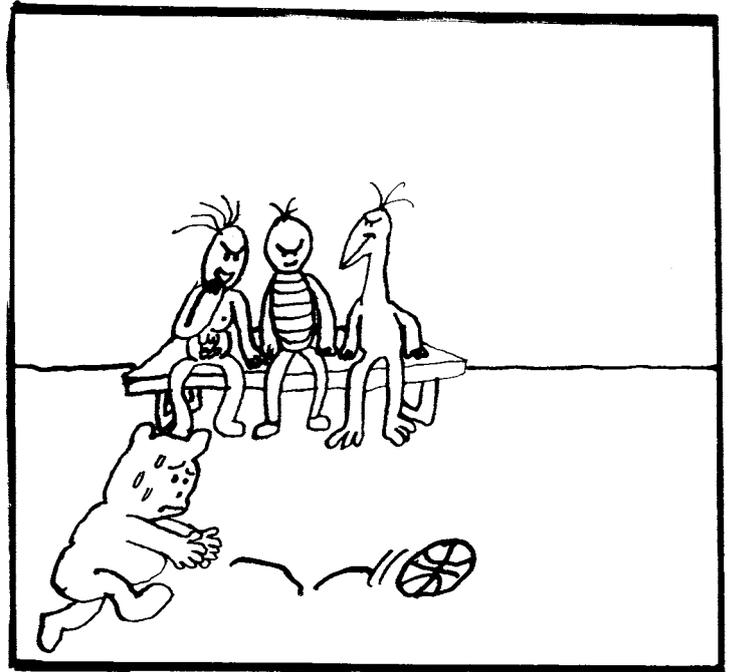
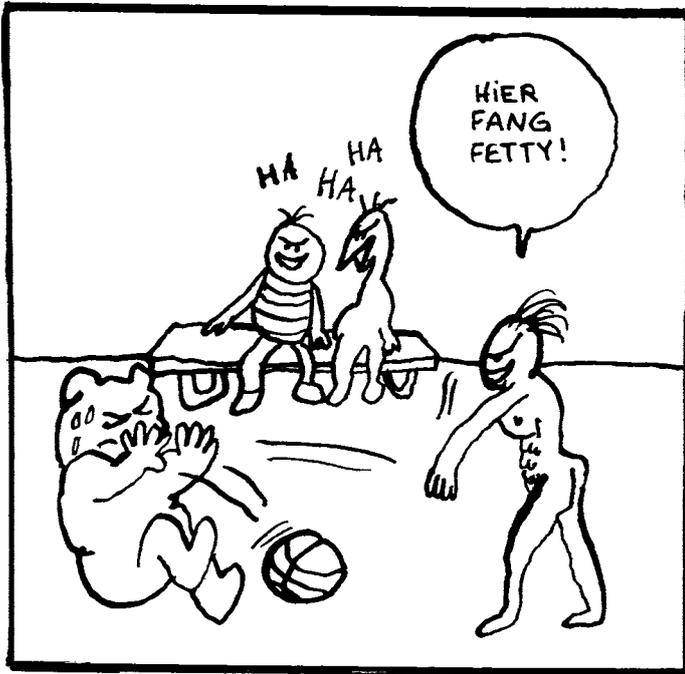


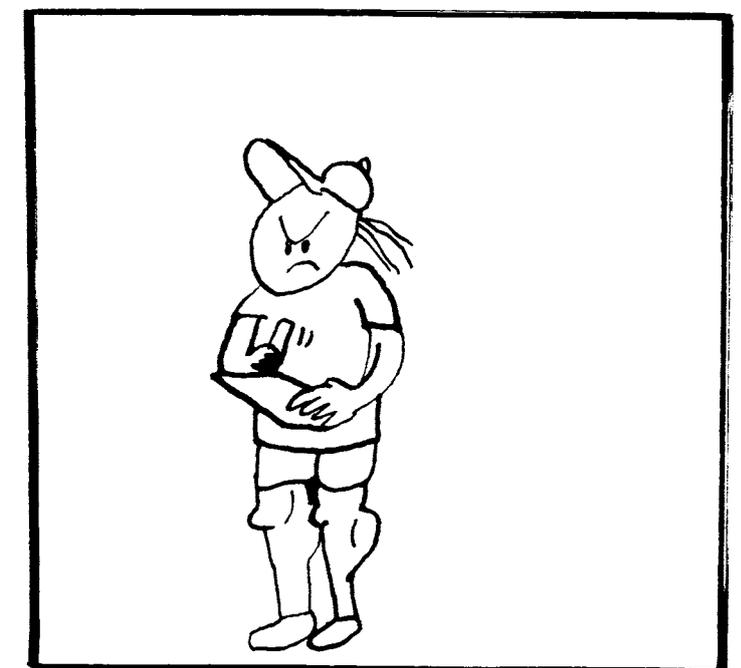
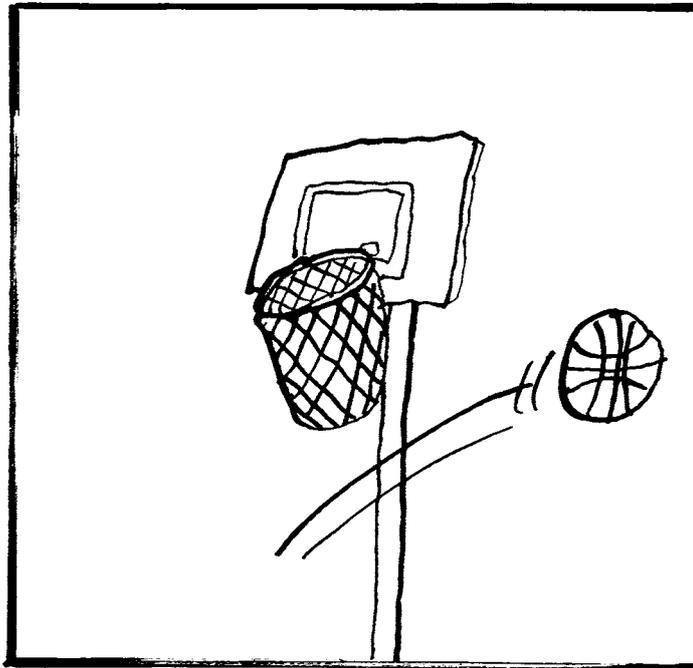
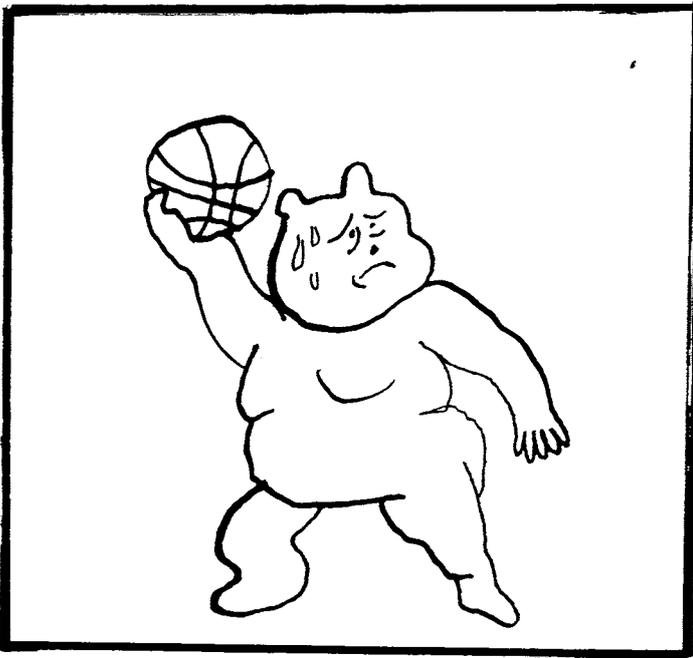


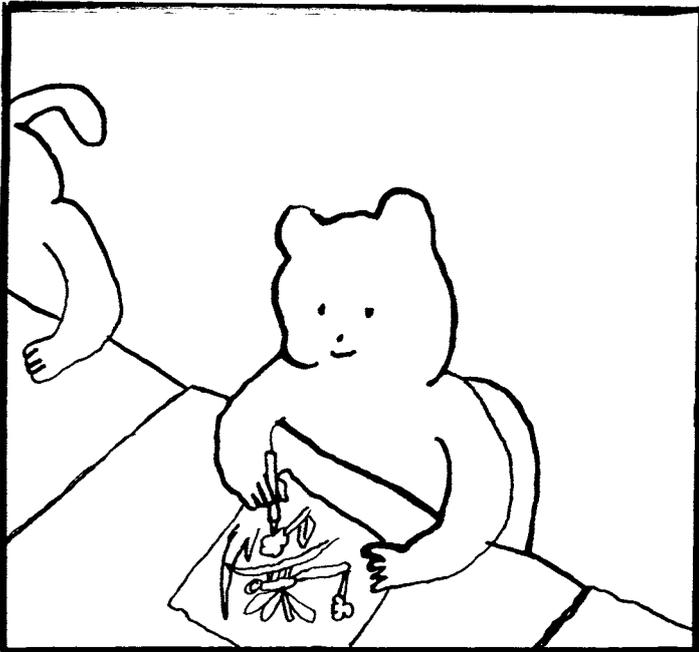














WAS IST LOS,
KLEINER BÄR?
WARUM BIST DU
SO TRAUERIG?

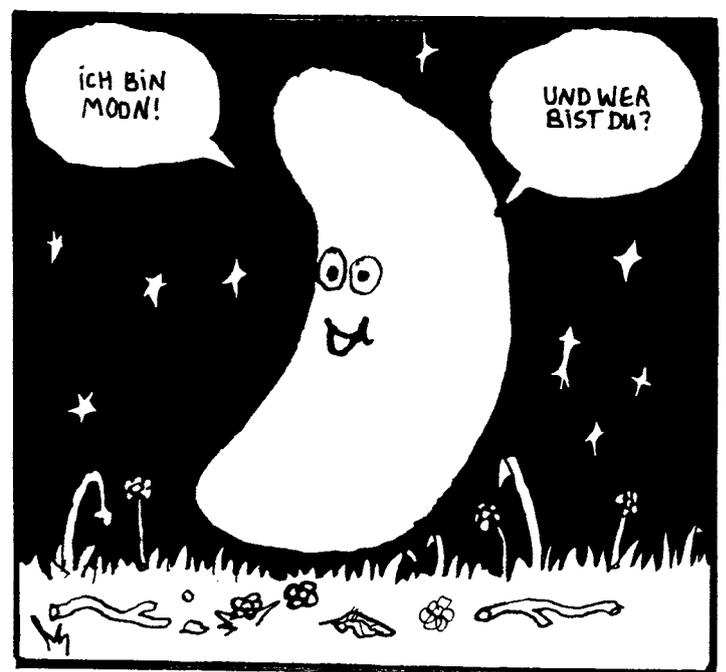


ICH BIN TRAUERIG
WEGEN DER
SCHULE.

OH, DAS TUT MIR
LEID ZU HÖREN.



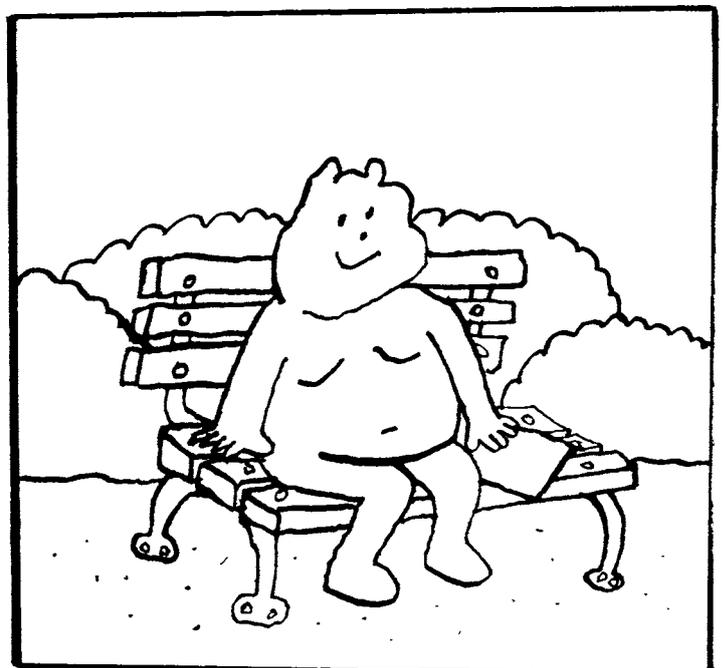
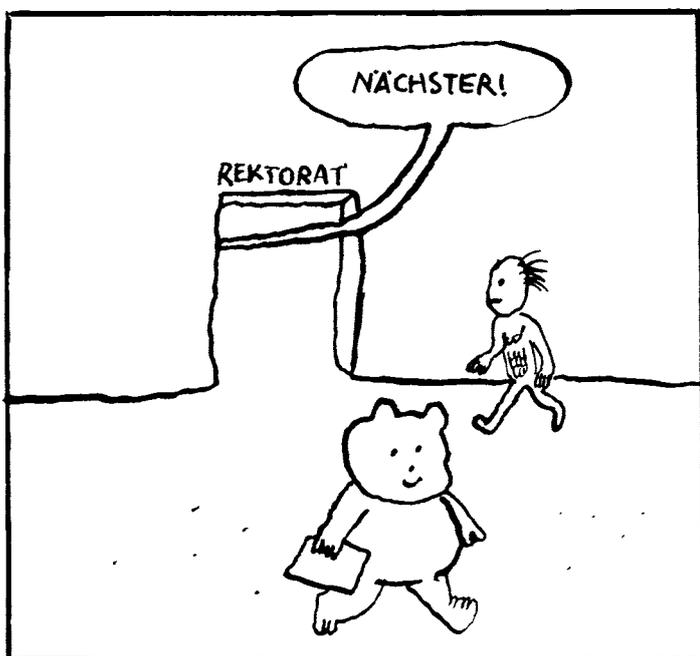
WER
BIST
DU?

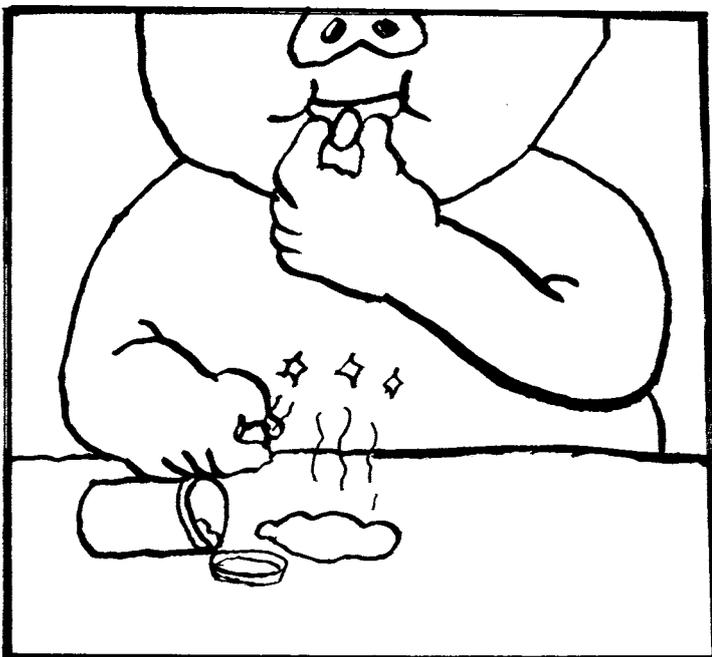
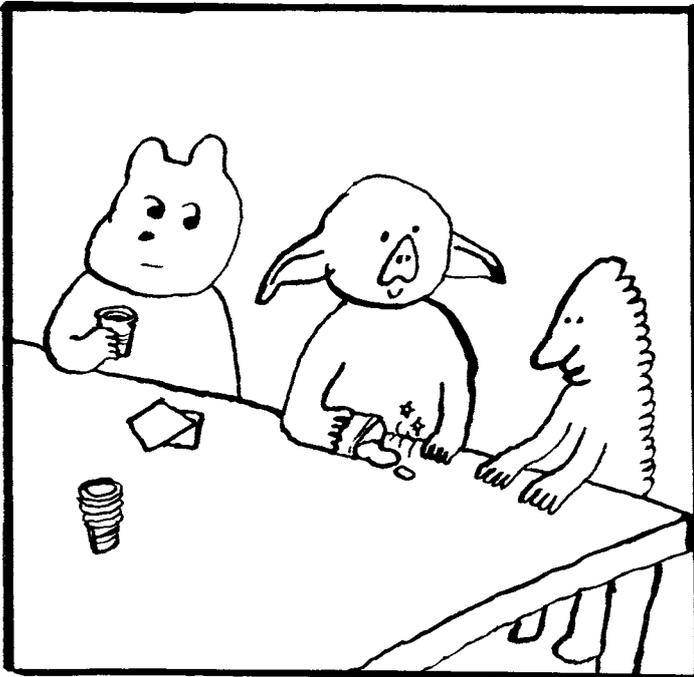
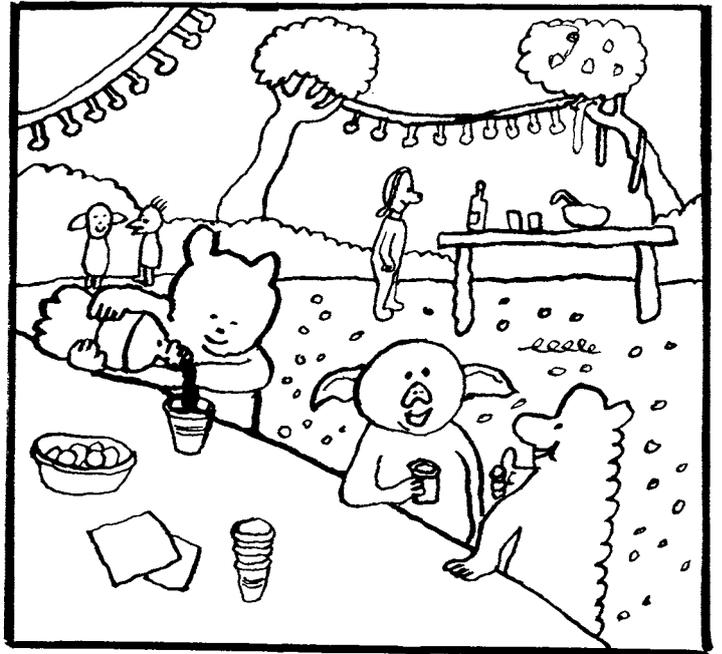
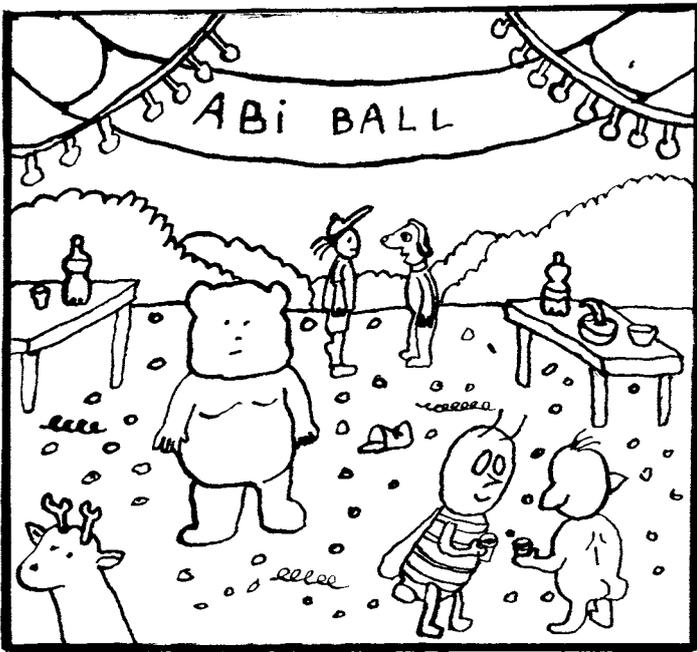


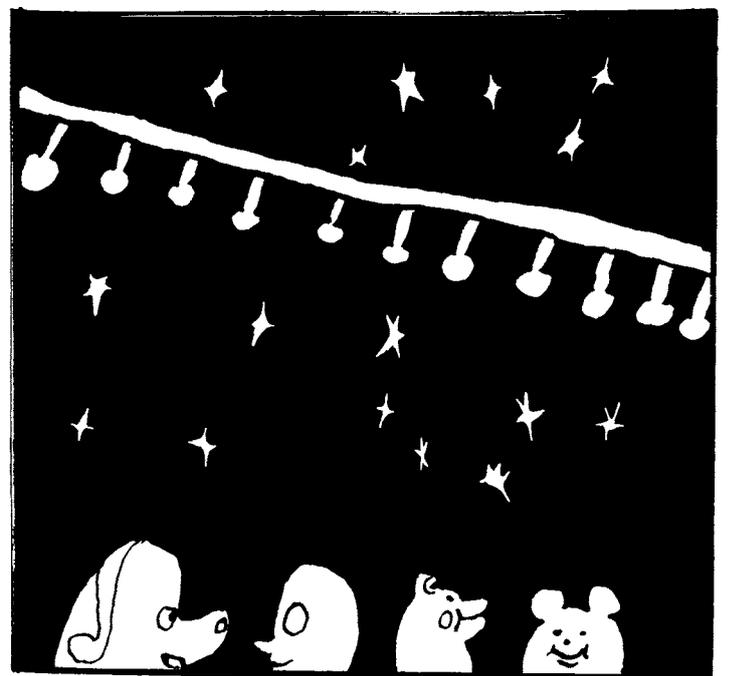
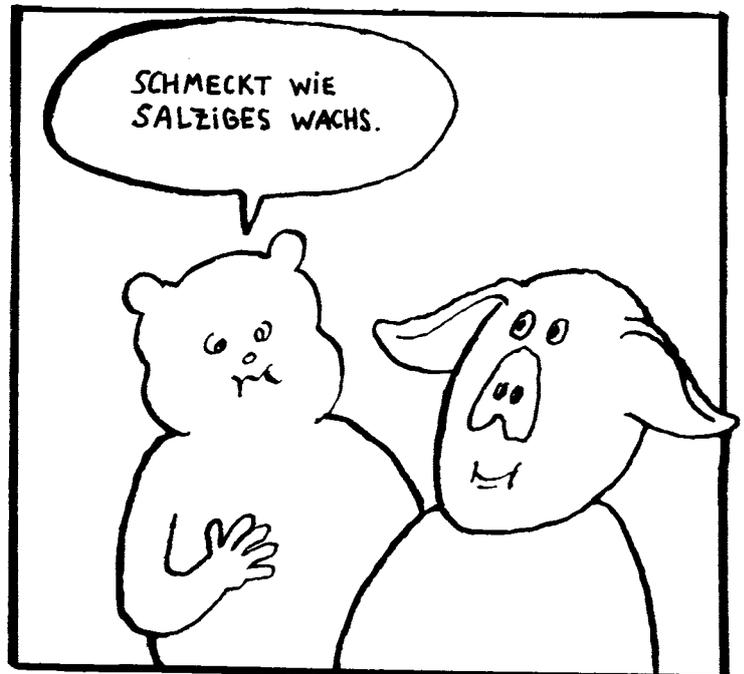
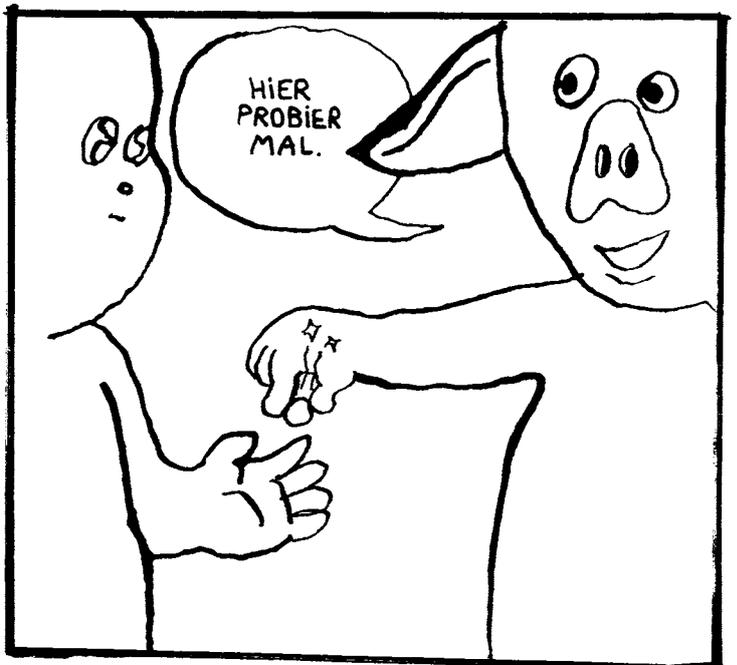
ICH BIN
MOON!

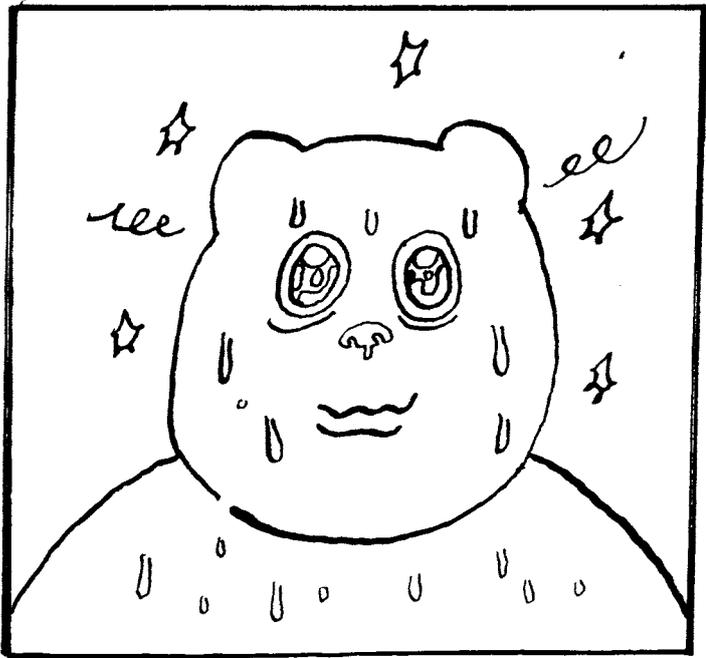
UND WER
BIST DU?



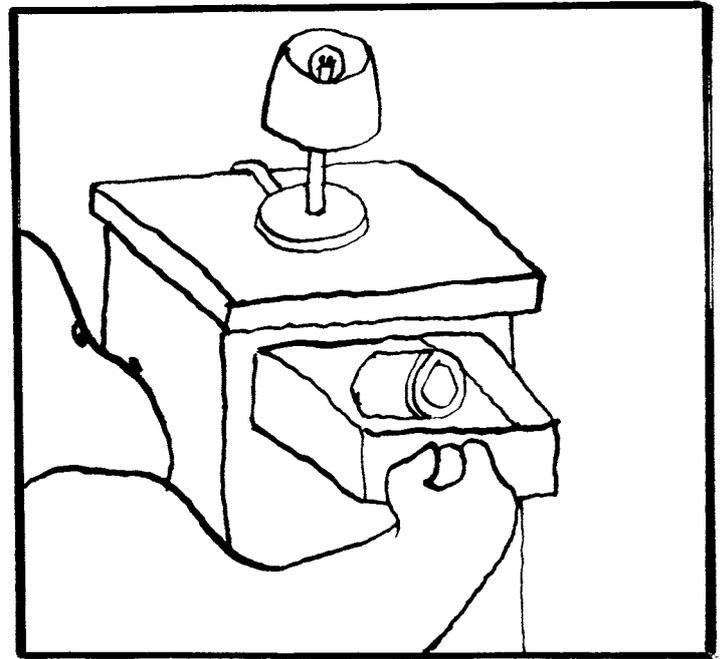
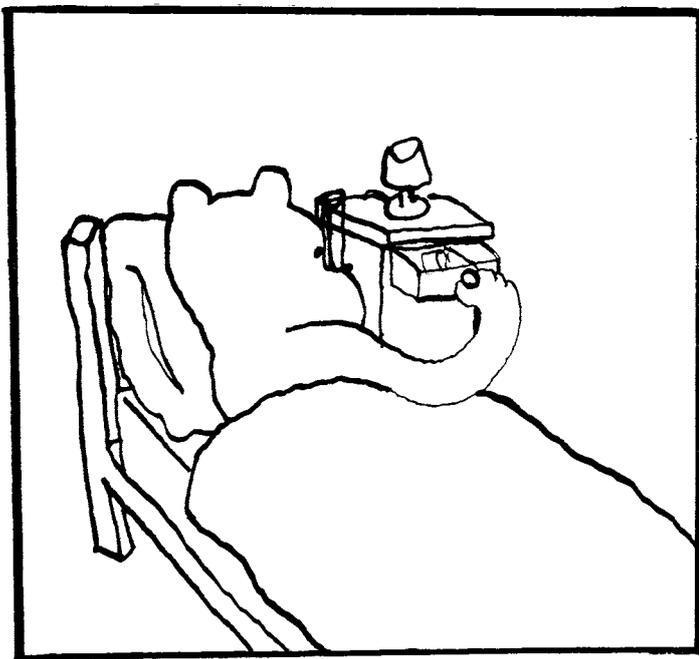
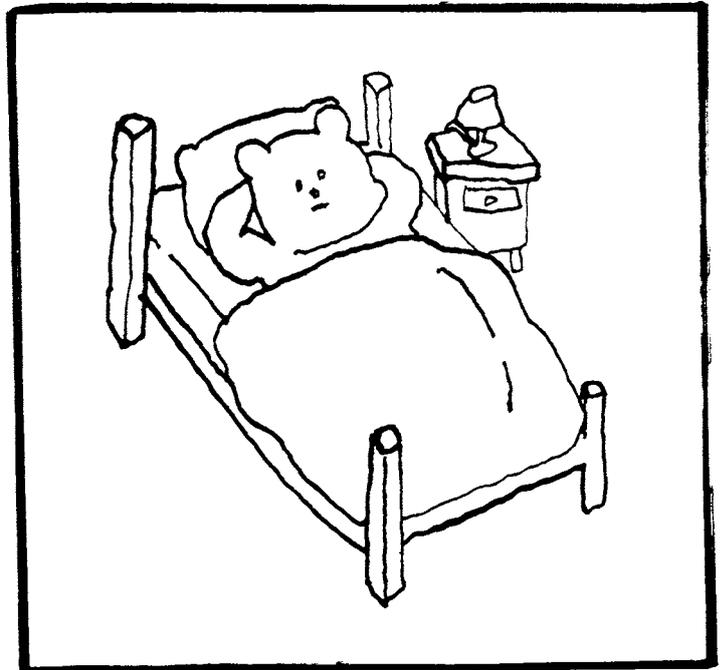
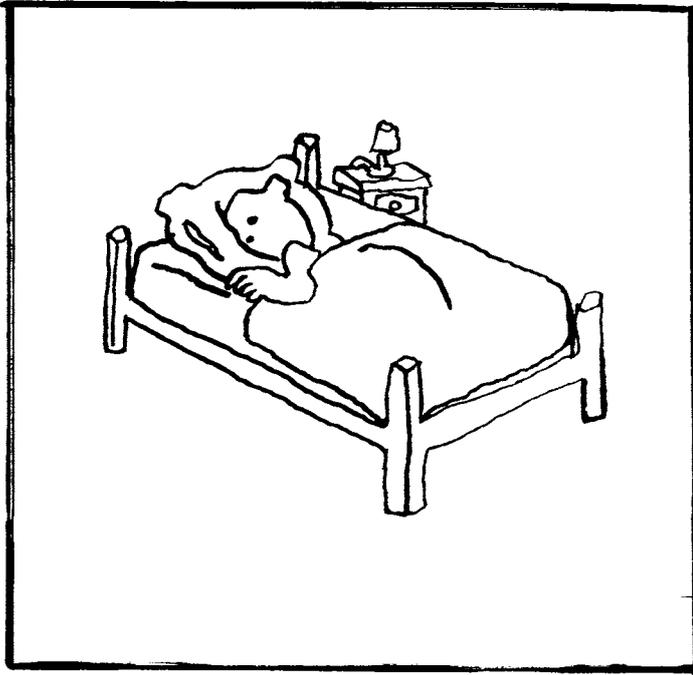
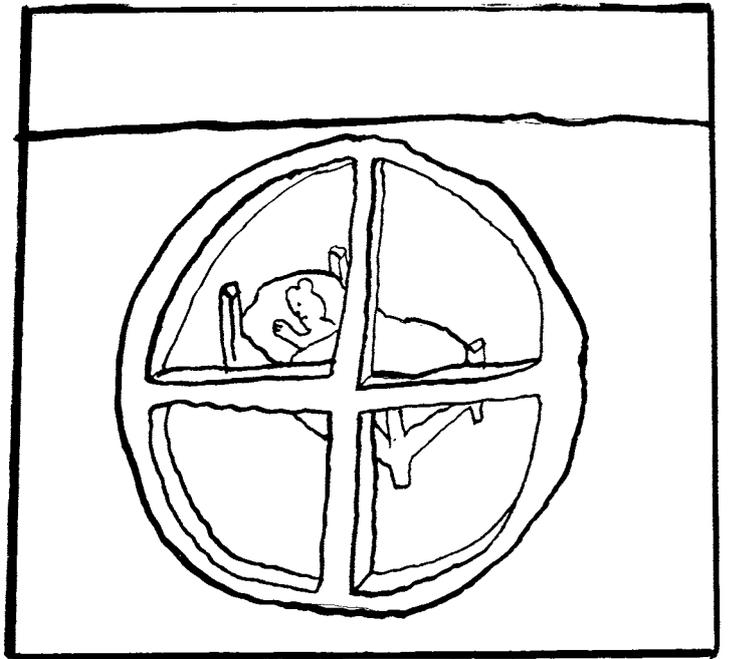


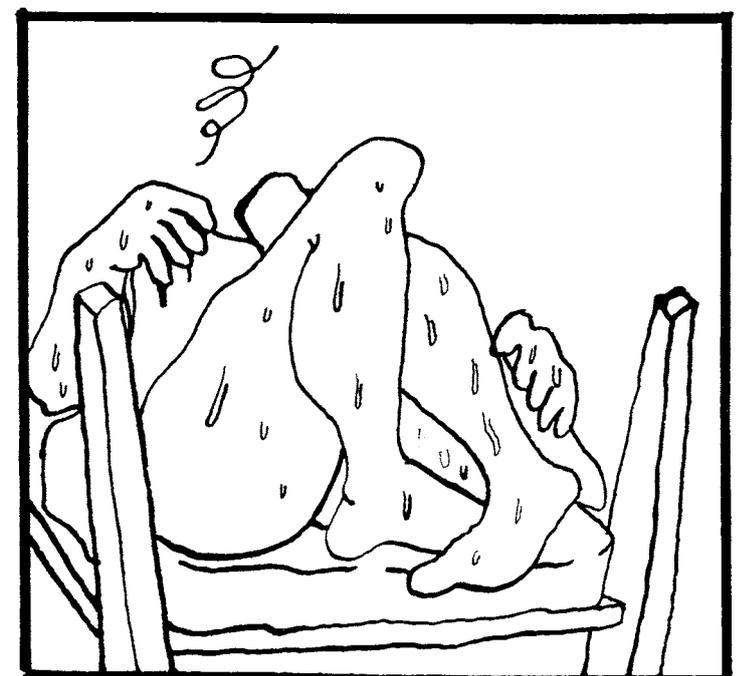
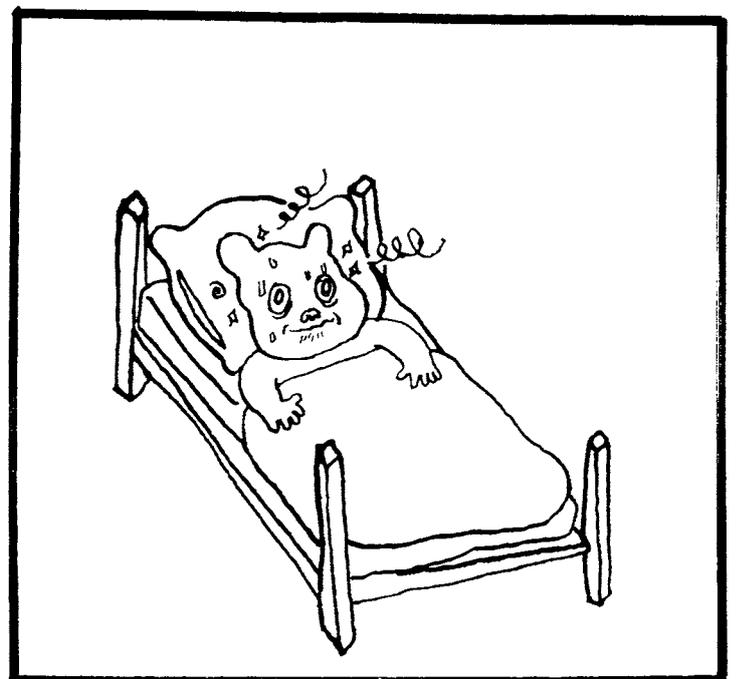
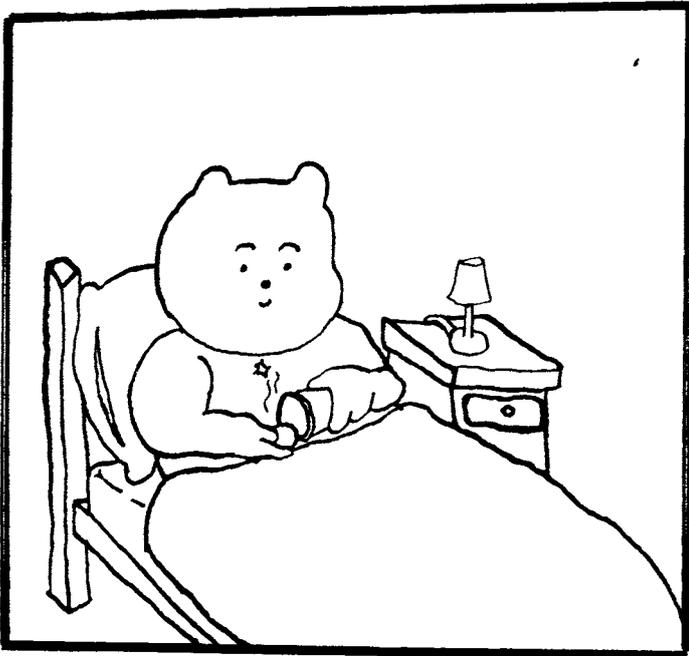


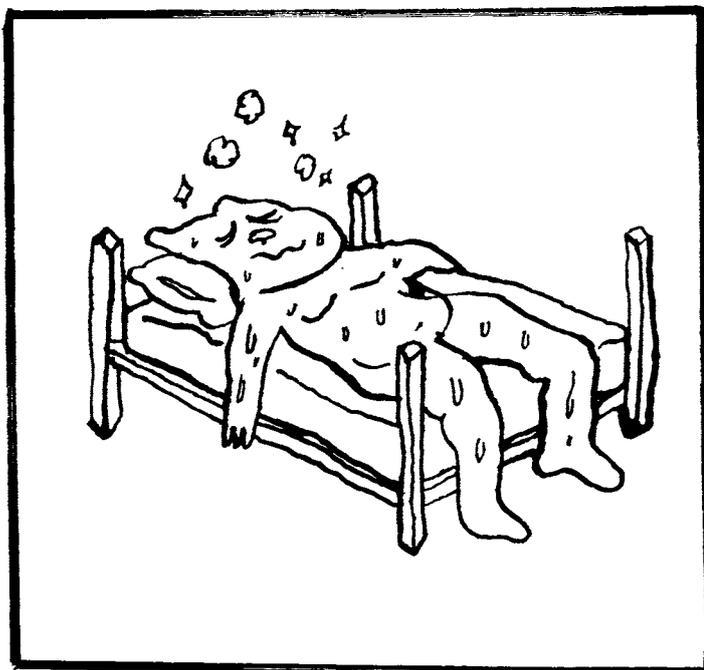
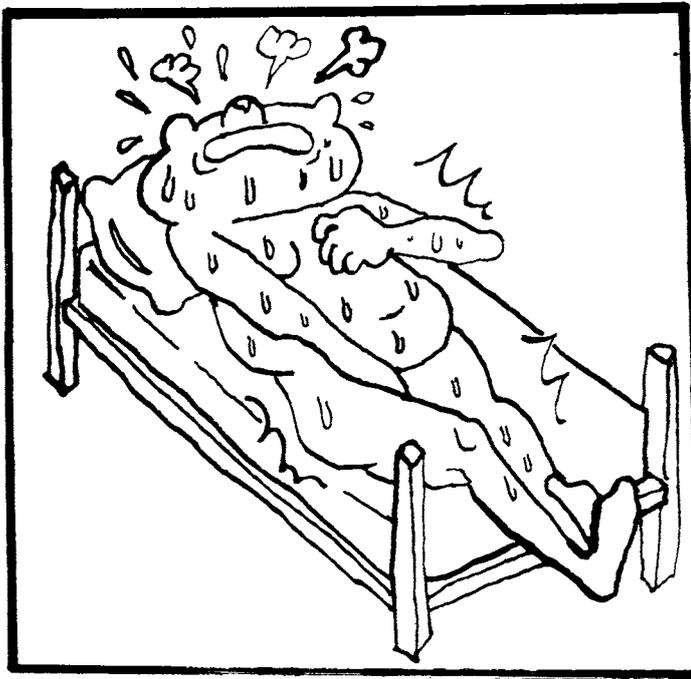
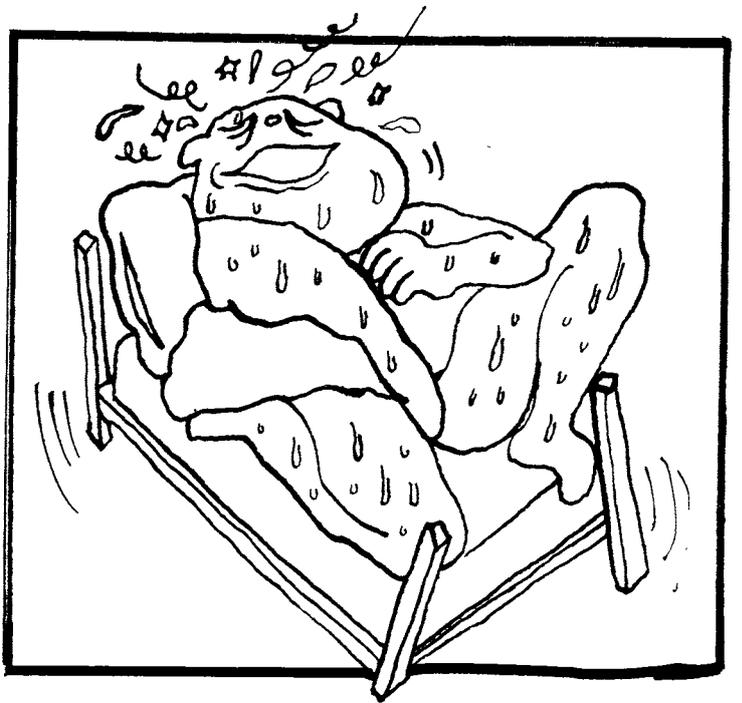


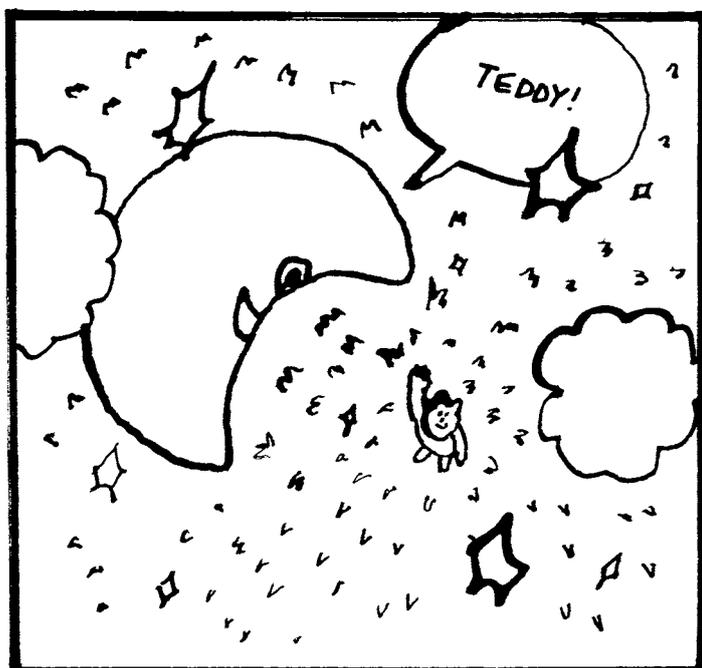


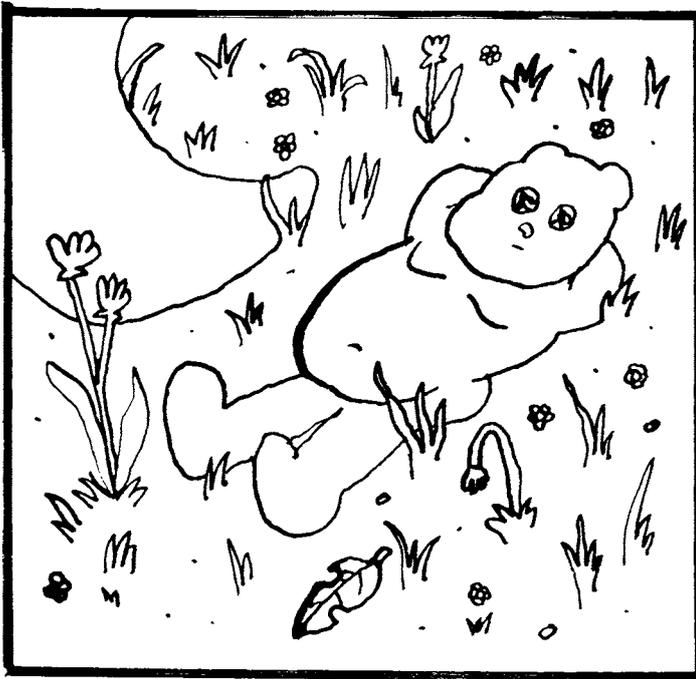


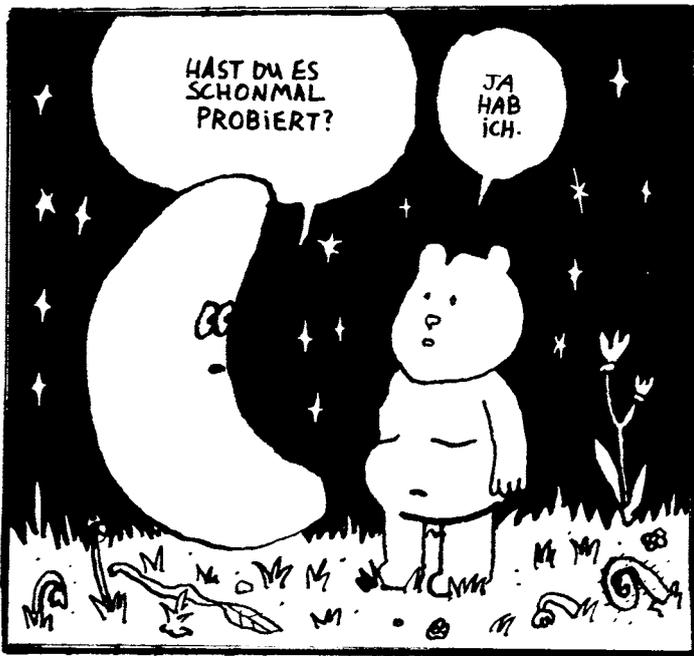






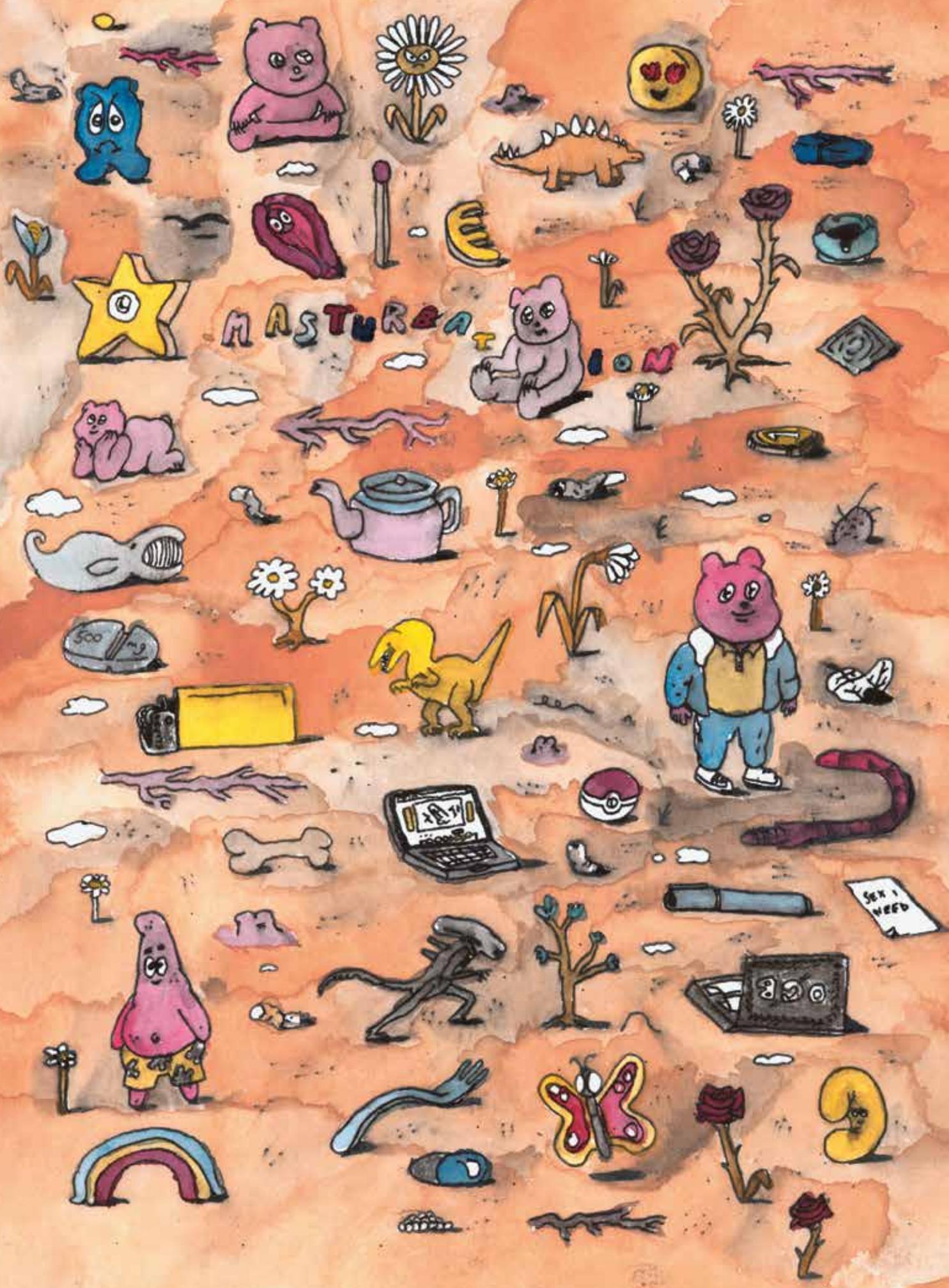




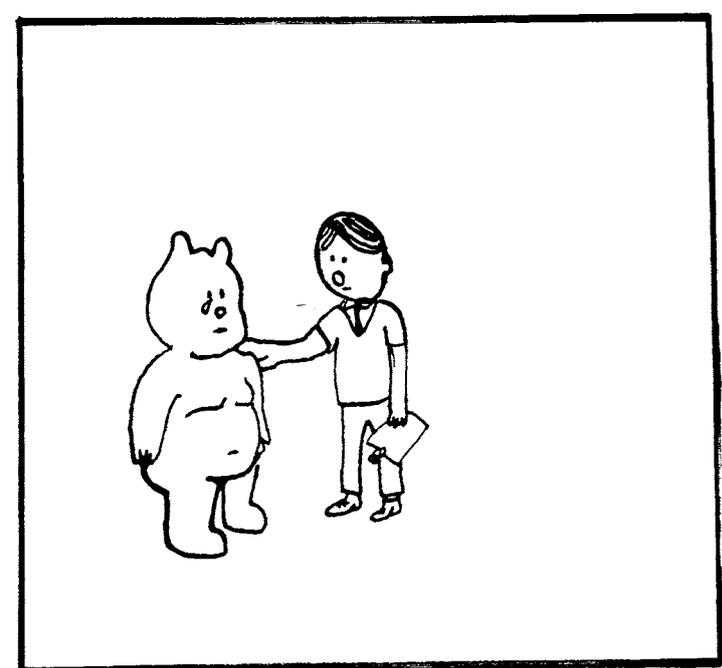
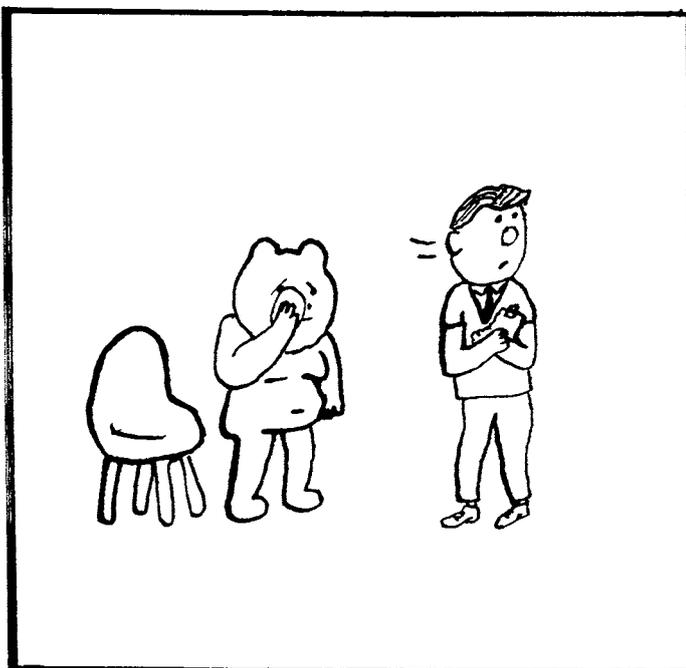


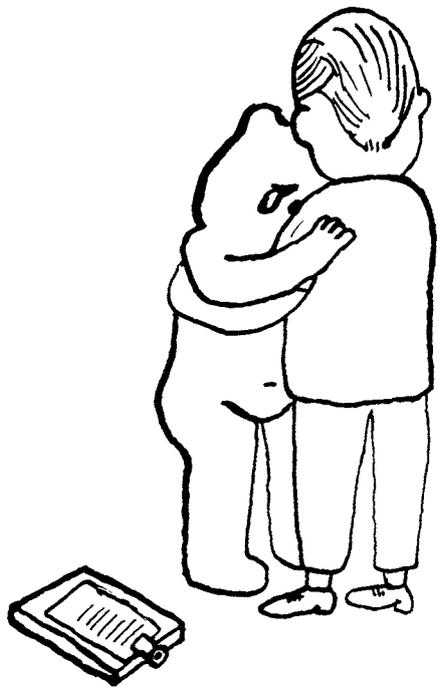


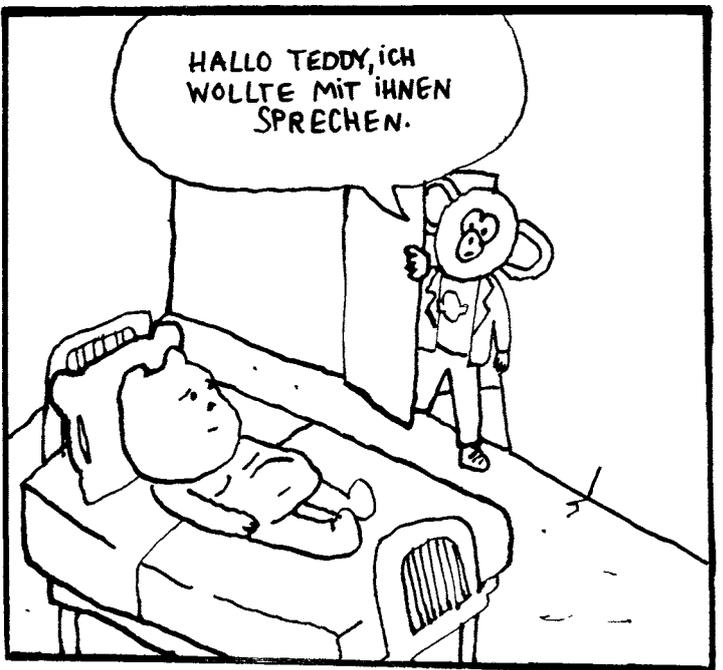
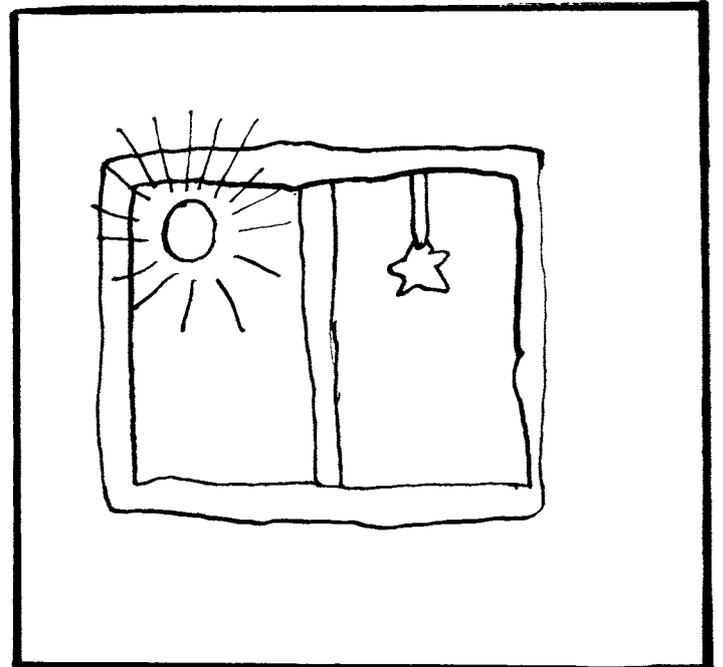
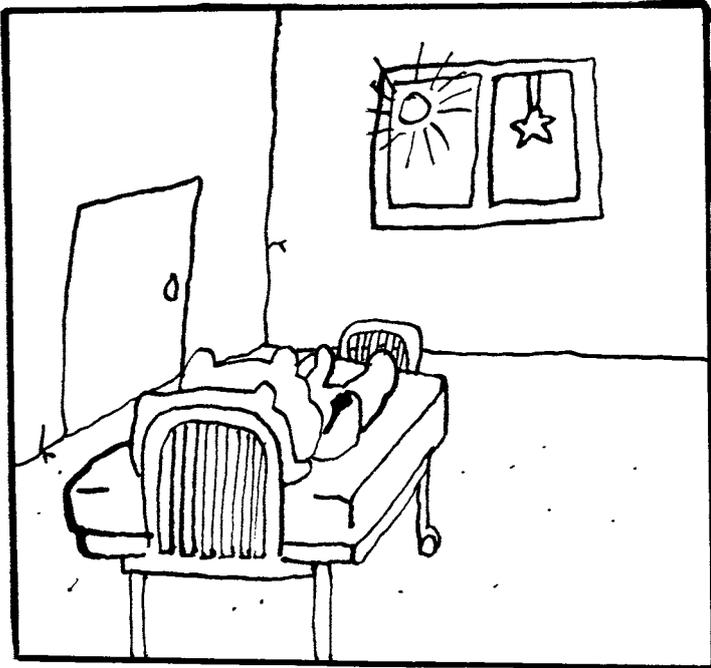
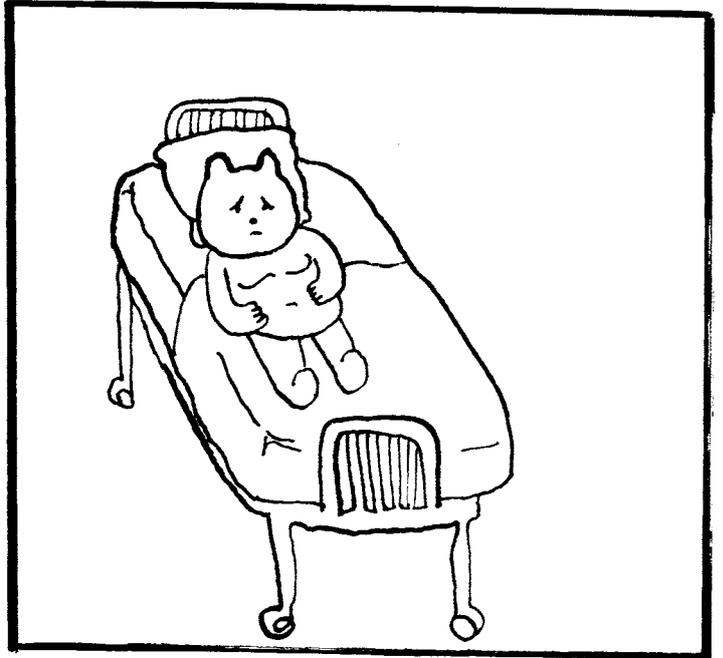
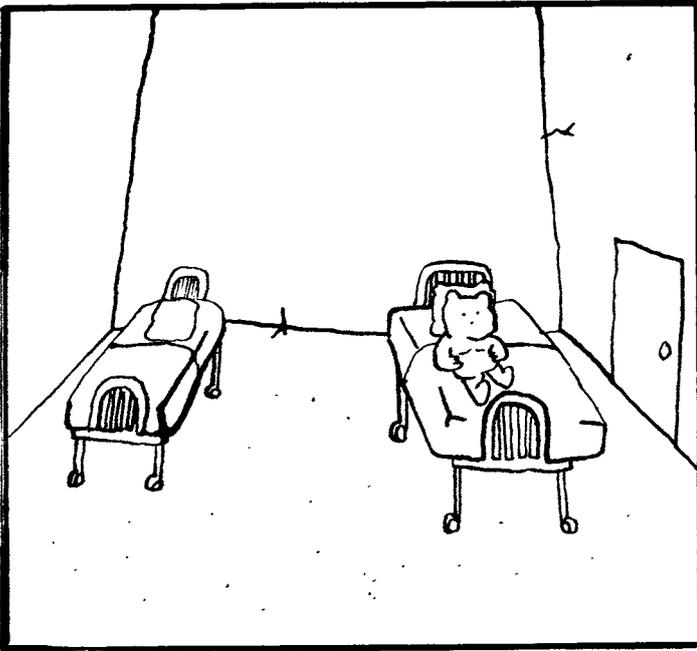


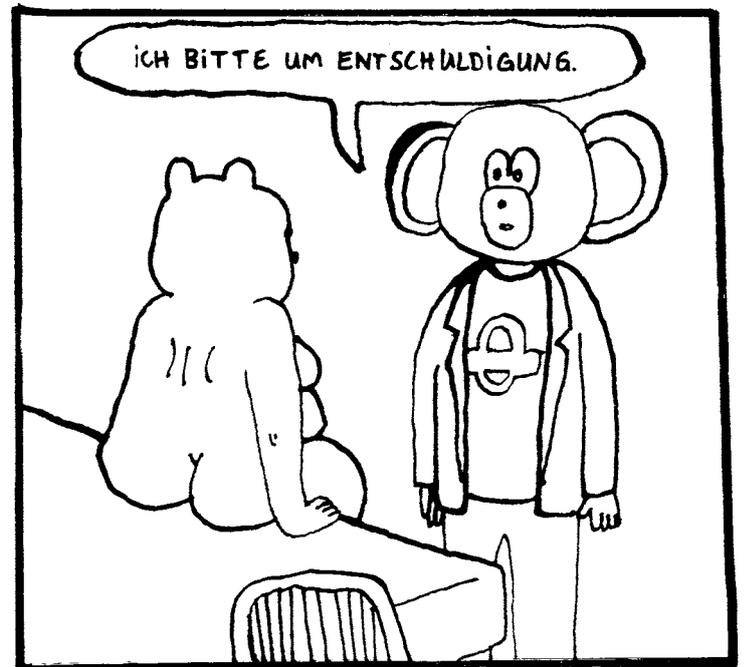
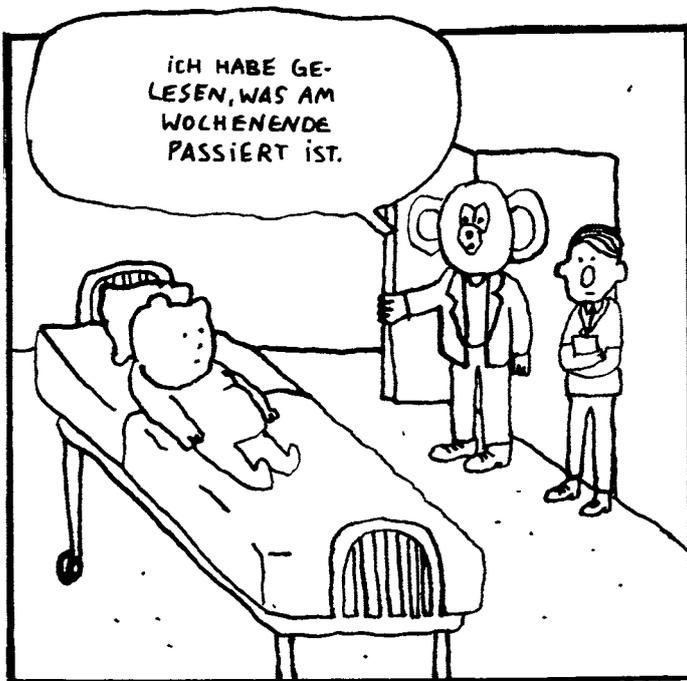


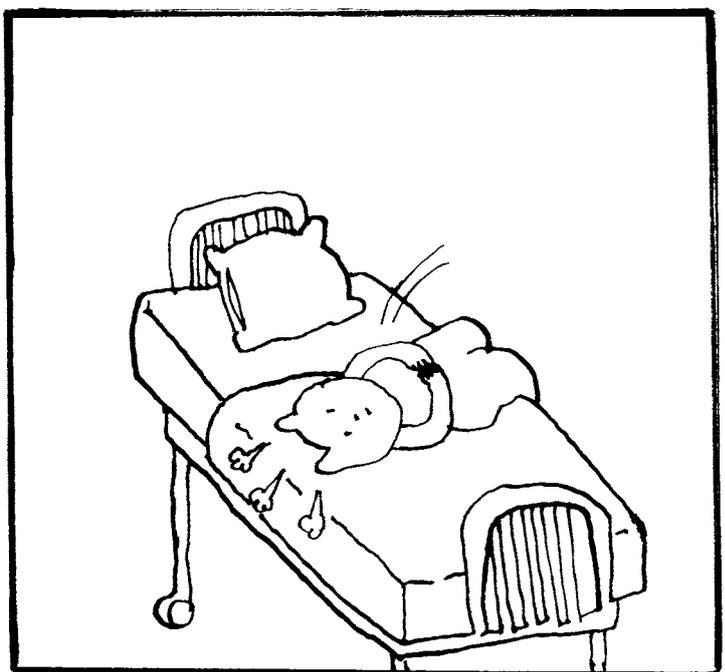
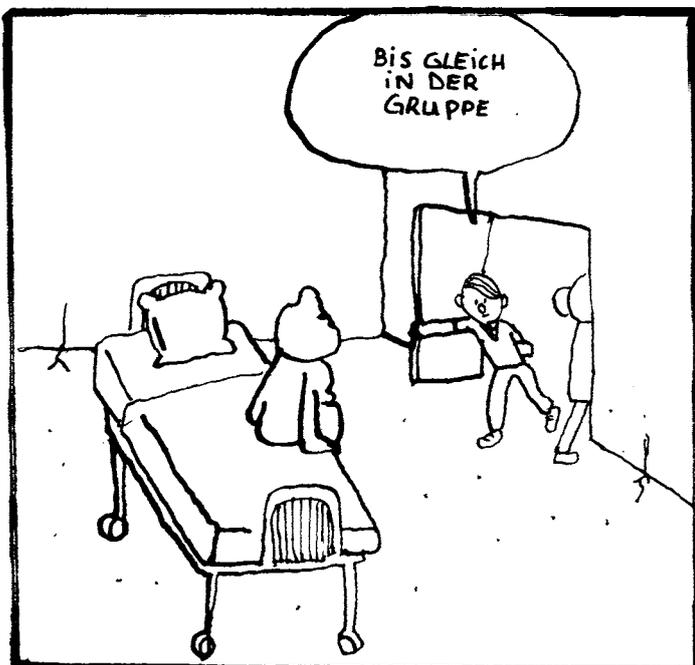


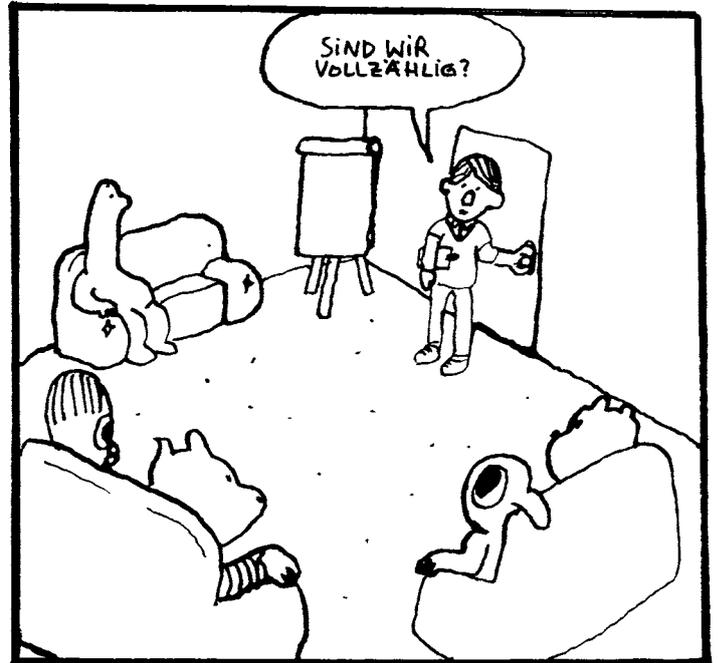
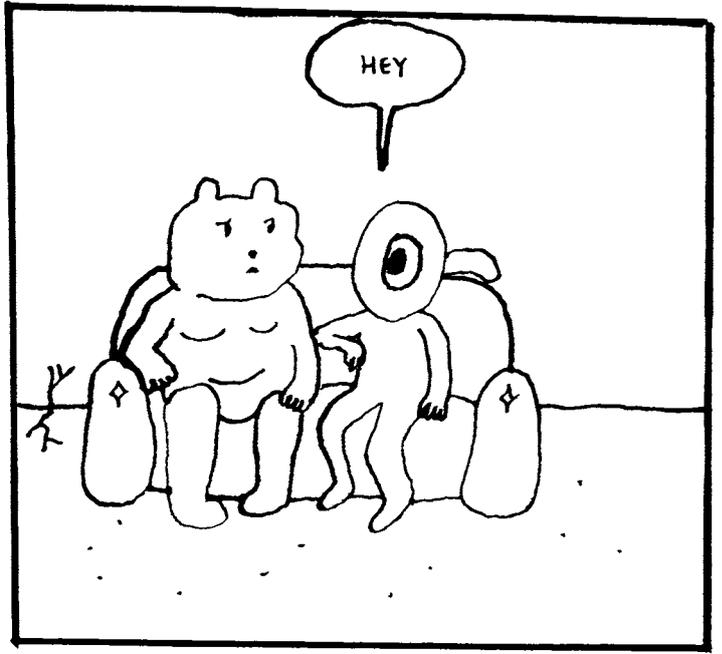
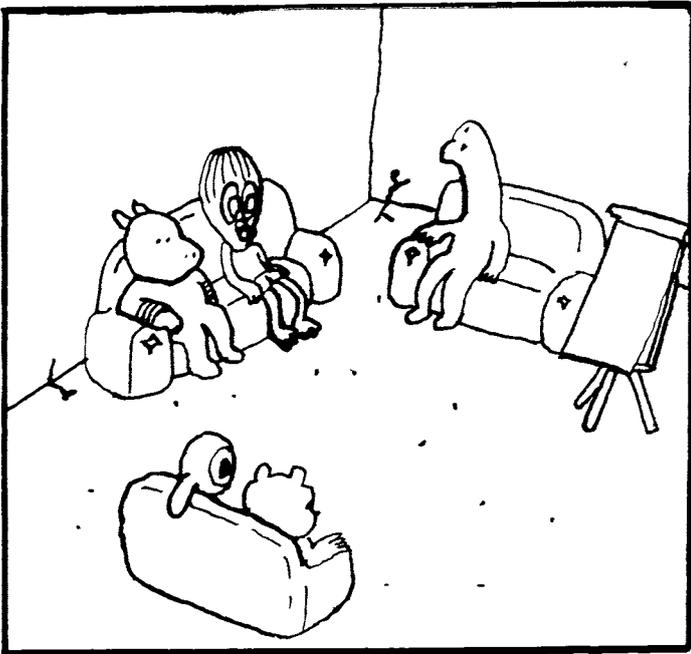


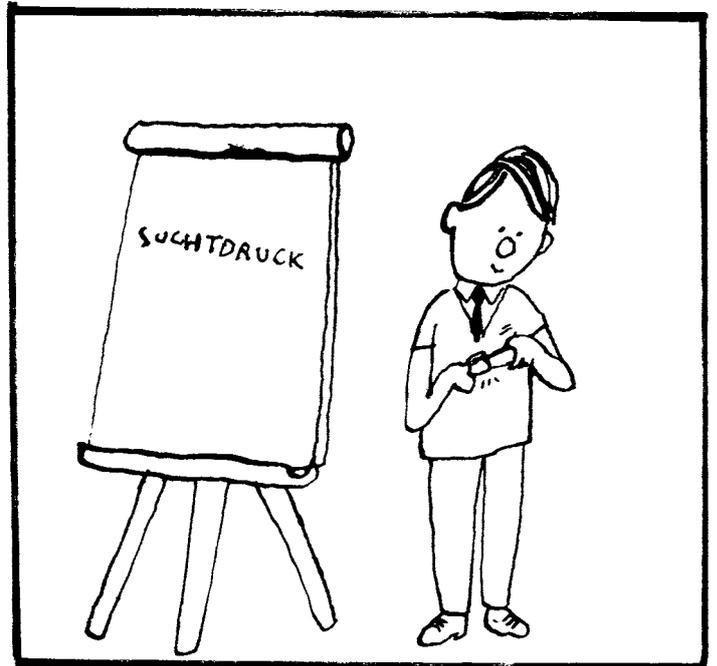
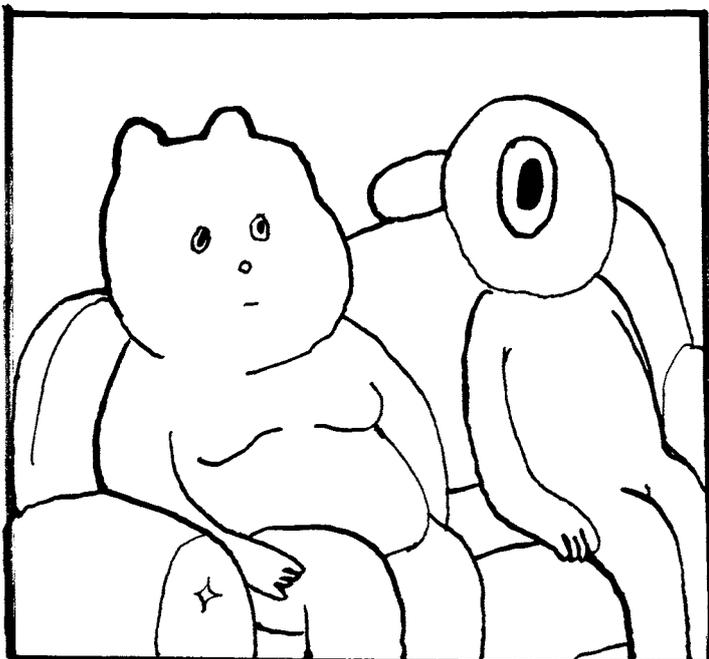
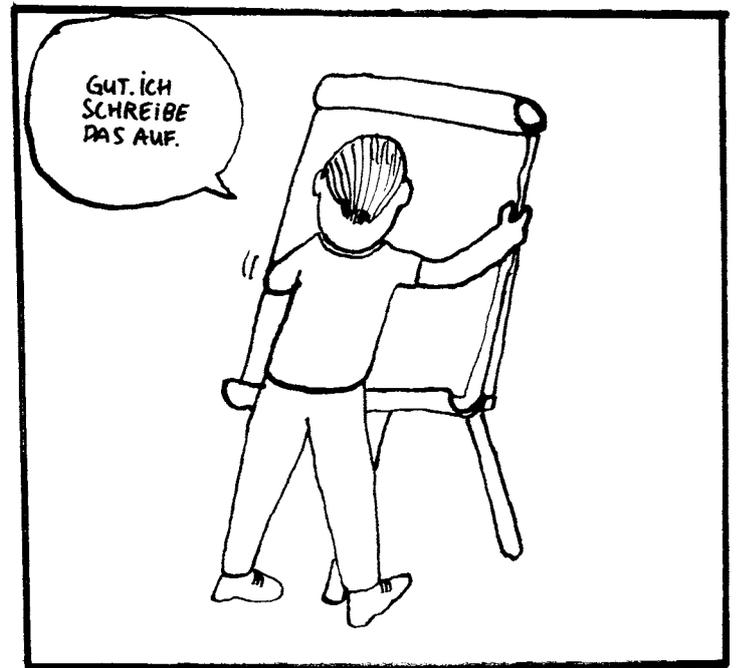
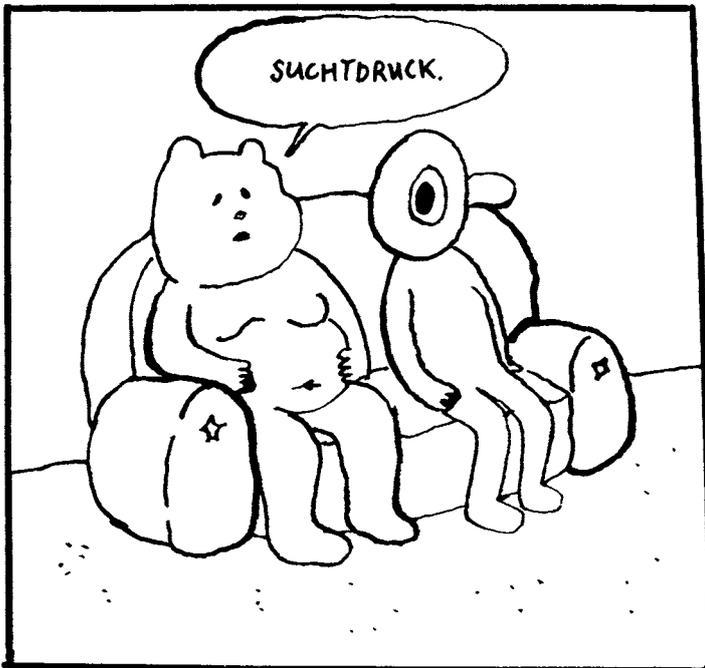
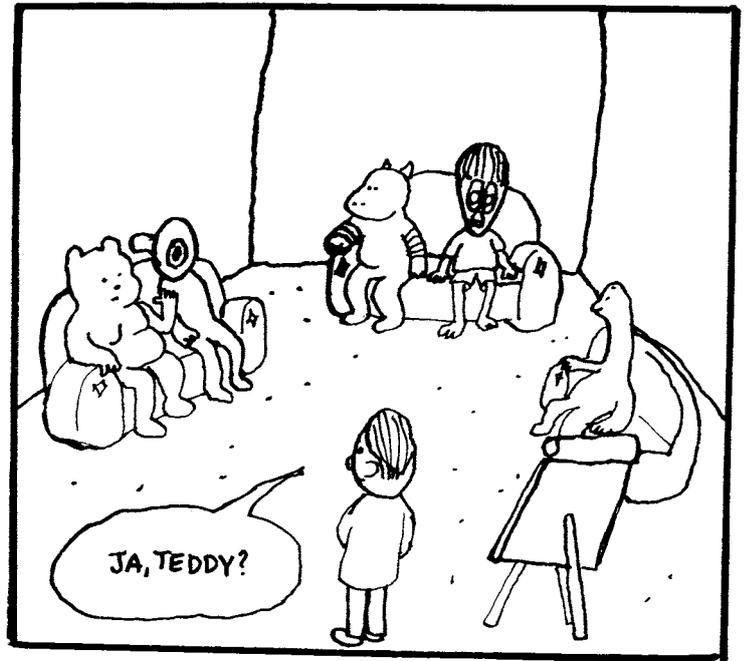






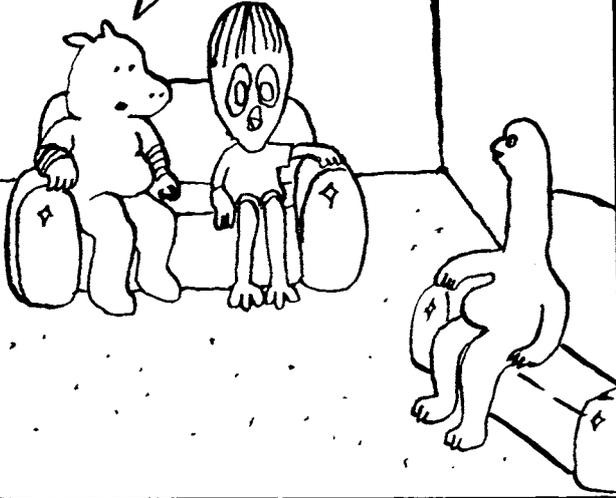




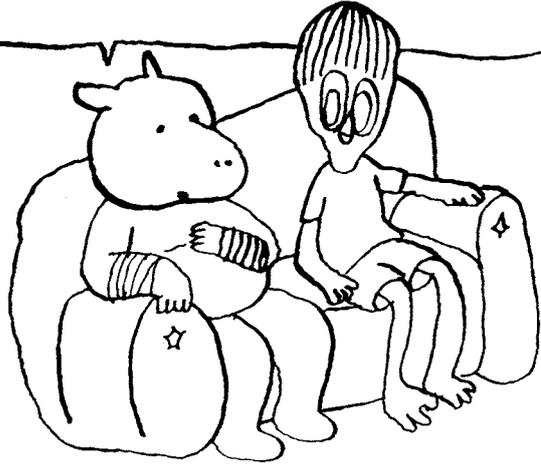




JA, DA GEB ICH DIR RECHT, ABER
MAN KANN AUCH DAGEGEN
ANKÄMPFEN.



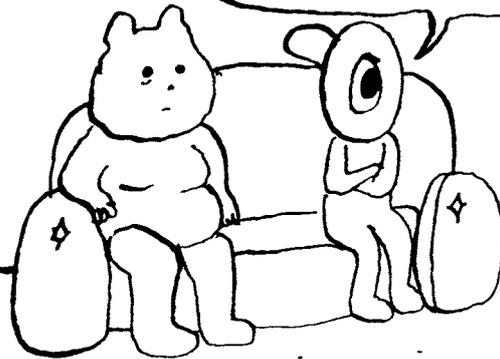
ICH DENKE, WIR ALLE KÄMPFEN TAG-
TÄGLICH DAMIT. ABER WIR KÖNNEN
AUCH VERMEIDUNGSSTRATEGIE AN-
WENDEN.



INDEM WIR ZUM BEISPIEL DIE TRIGGER
VERMEIDEN, PARTYS ODER DIE PARKS
MIT DEN DEALERN.

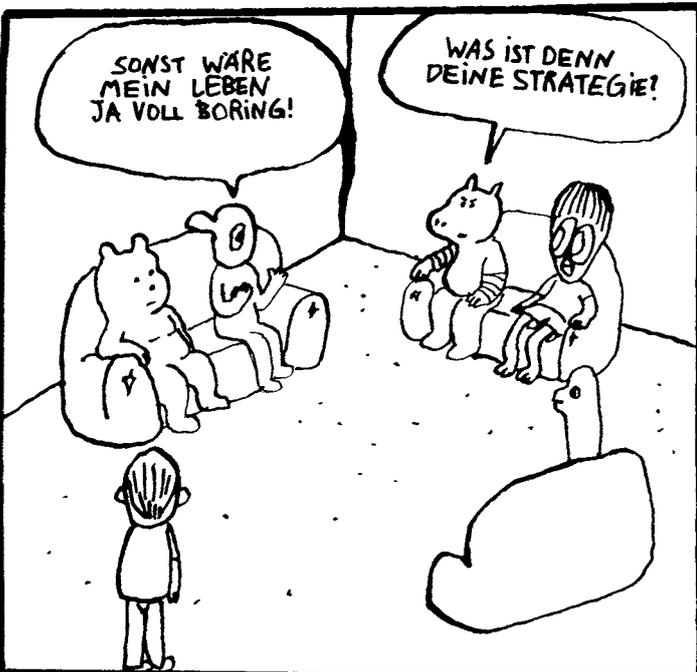


ICH WILL ABER
AUF PARTYS GEHEN
UND SPAZIERGÄNGE
IM PARK MACHEN!

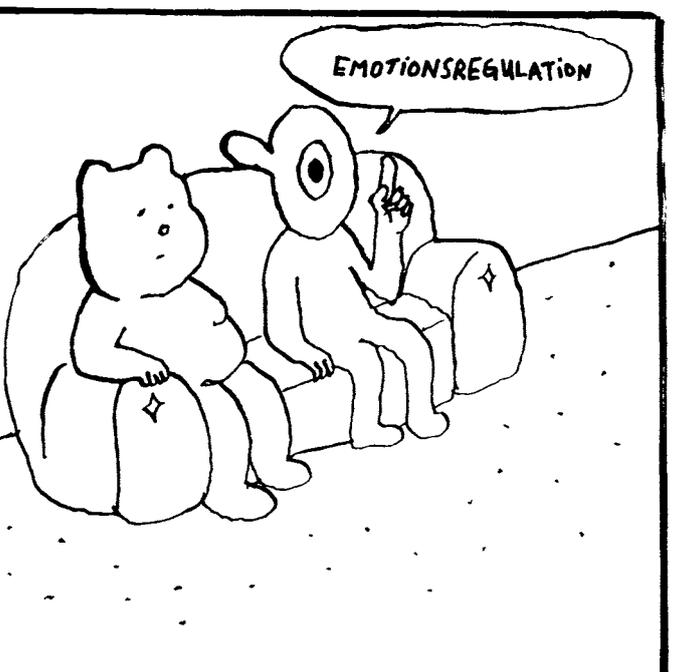


SONST WARE
MEIN LEBEN
JA VOLL BORING!

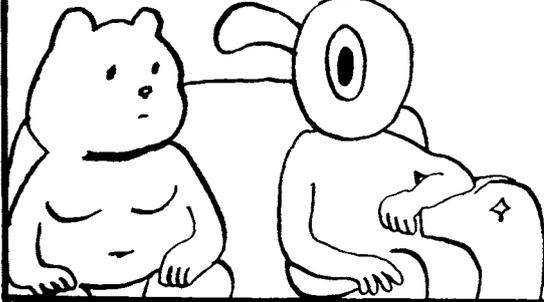
WAS IST DENN
DEINE STRATEGIE?



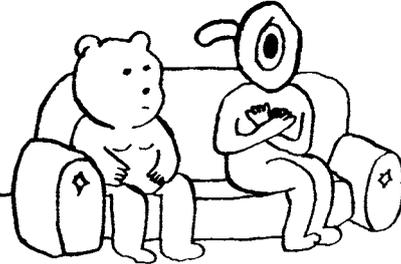
EMOTIONSREGULATION



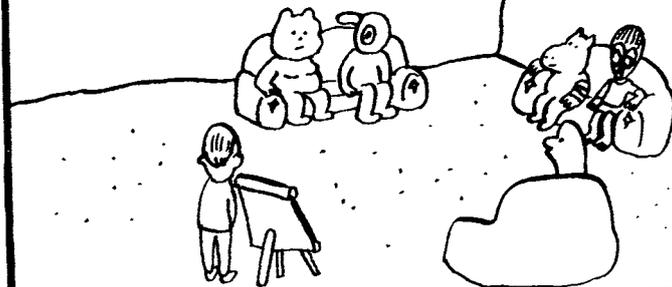
WIR HABEN AUS BESTIMMTEN GRÜNDEN SUCHTDRUCK. ZUM BEISPIEL, WEIL WIR ETWAS FÜHLEN, EINE EMOTION, DIE WIR FRÜHER MIT DROGEN UNTERDRÜCKT HABEN.



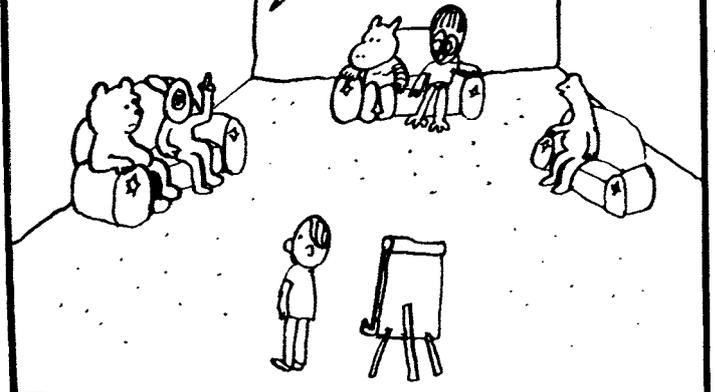
MANCHE EMOTIONEN WOLLEN WIR NICHT FÜHLEN, WIE ZUM BEISPIEL EINSAMKEIT



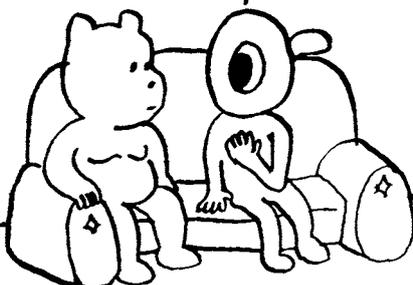
WENN WIR ETWAS FÜHLEN WAS UNS UNANGENEHM IST ODER STRESST, DANN KRIEGEN WIR AUCH SUCHTDRUCK.



ES IST PSYCHOSOMATISCH!



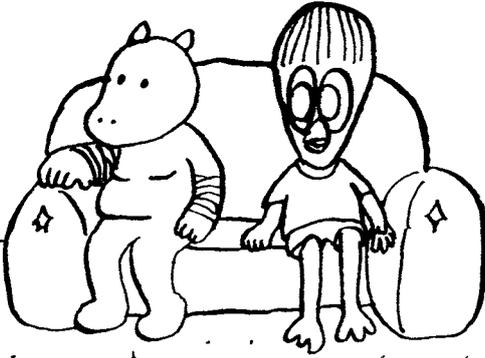
WIR MÜSSEN ACHTSAM SEIN UND UNS FRAGEN, WAS WIR FÜHLEN UND WARUM?



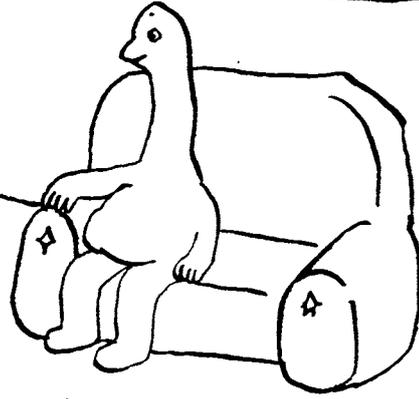
UND WIR DÜRFEN DAS GEFÜHL NICHT VERDRÄNGEN. WIR MÜSSEN DER EMOTION RAUM GEBEN.



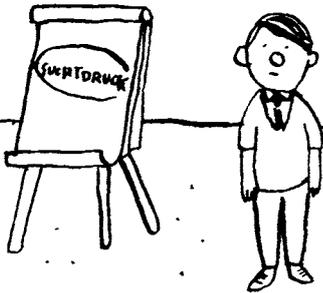
ES IST NICHT LEICHT,
SEINE GEFÜHLE ZU
ERKENNEN.



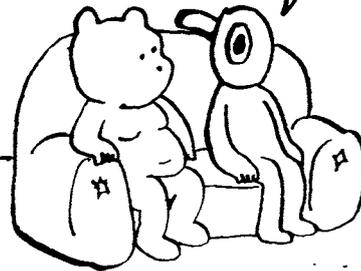
ABER ES IST MACHBAR.



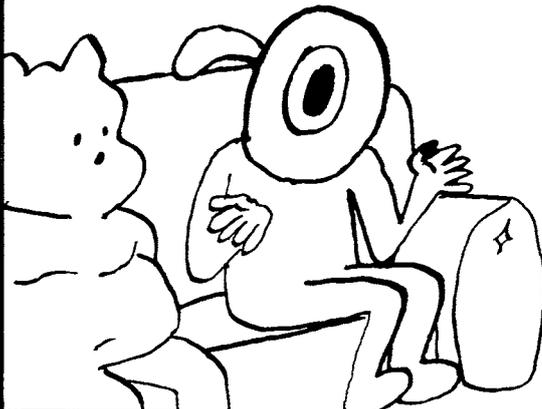
SOBALD WIR DIE EMO-
TION ERKENNEN,
MÜSSEN WIR UNS FRAGEN,
WAS UNSER BEDÜRFNIS
DAHINTER IST.



UND OB ES ADAPTIV
IST ODER MALADAPTIV.
ALSO IST DAS BEDÜRFNIS
GUT ODER IST ES SCHLECHT?



DROGEN NEHMEN
IST MALADAPTIV
ALSO SCHLECHT.



VIELEN DANK SHERI,
DAS WAR SEHR
AUFSCHLUSSREICH.



KEIN DING.

WAS FÜHLE ICH?

IST DAS GEFÜHL
AUS MEINER PERSPEKTIVE
ANGEMESSEN?

WENN ES ANGEMESSEN
IST, WARUM WILL ICH
DAMIT UNANGEMESSEN
UMGEHEN?

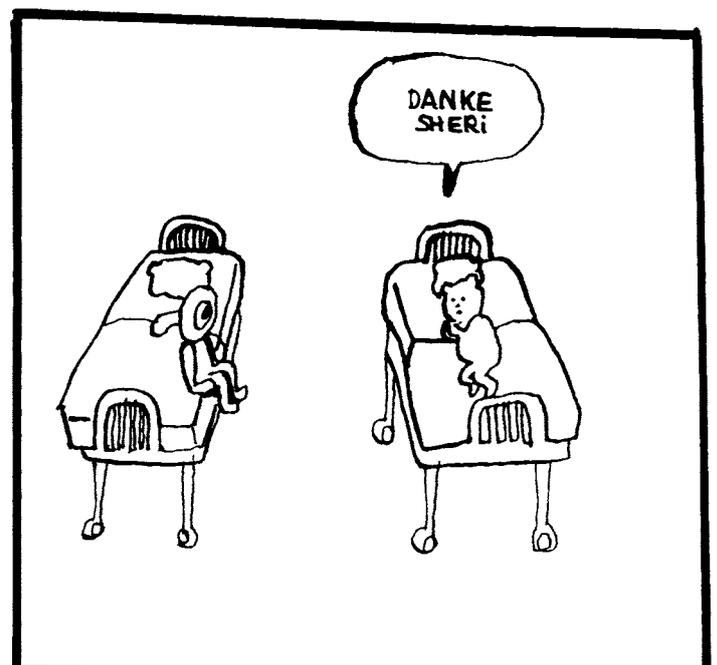
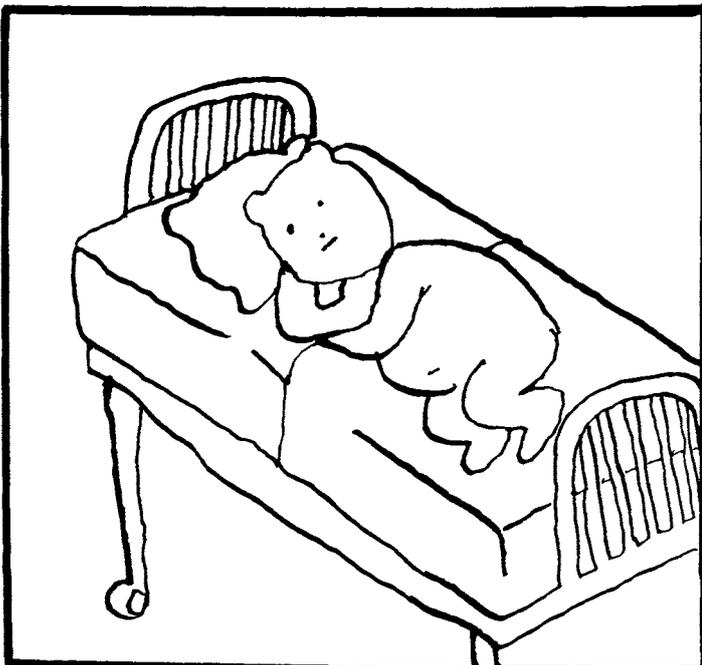
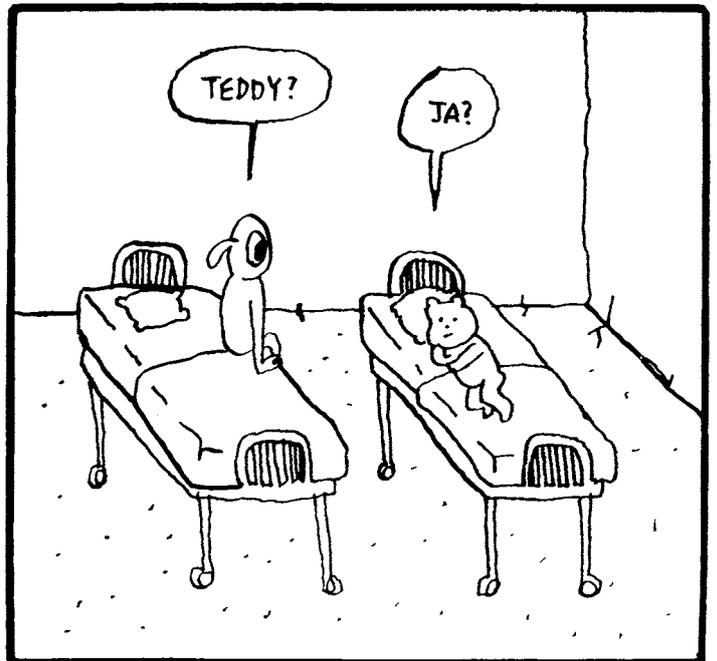
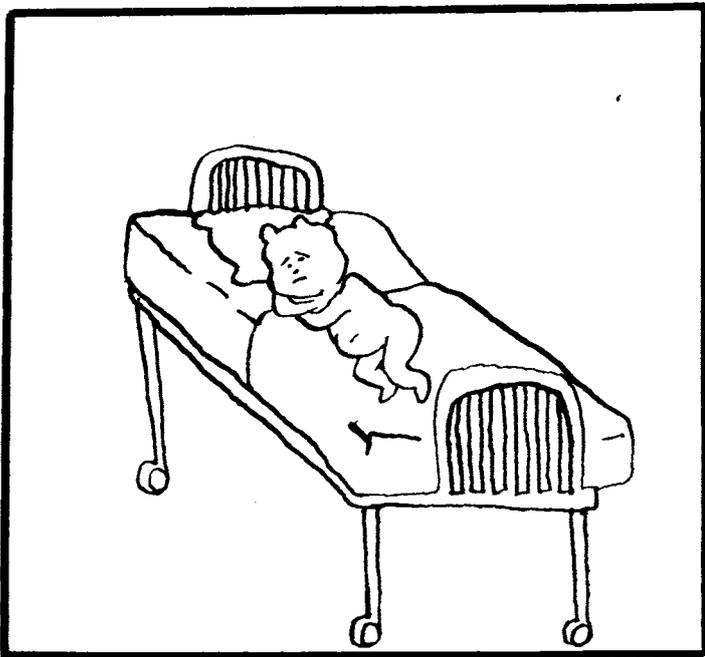
WAS IST MEIN
BEDÜRFNIS*? UND
WIE KANN ICH
DARAUF EINGEHEN?

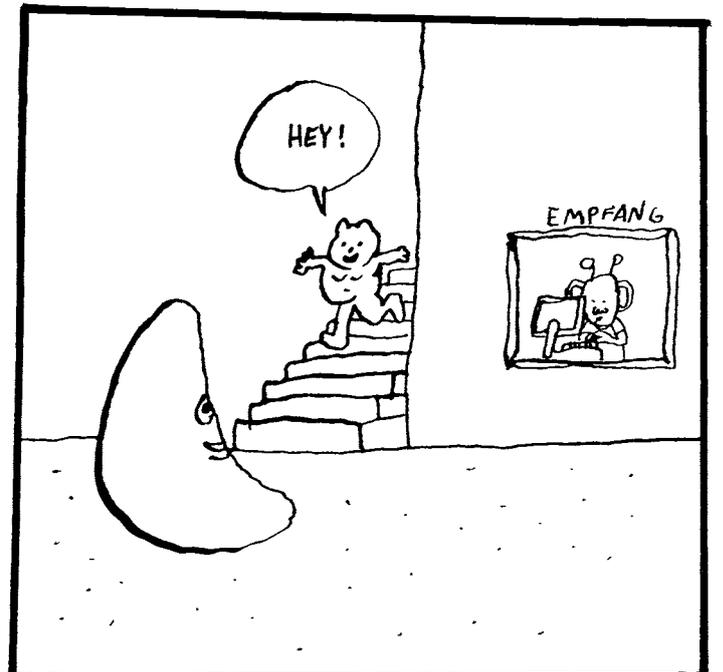
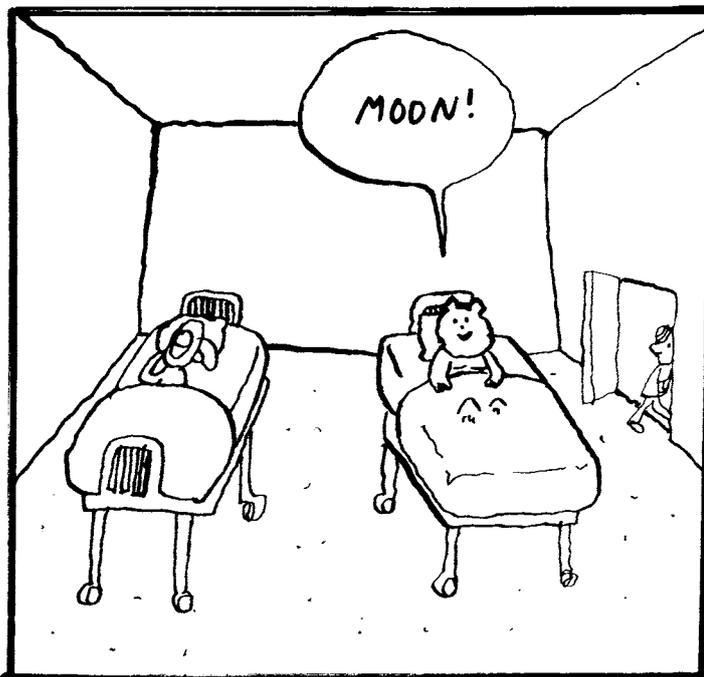
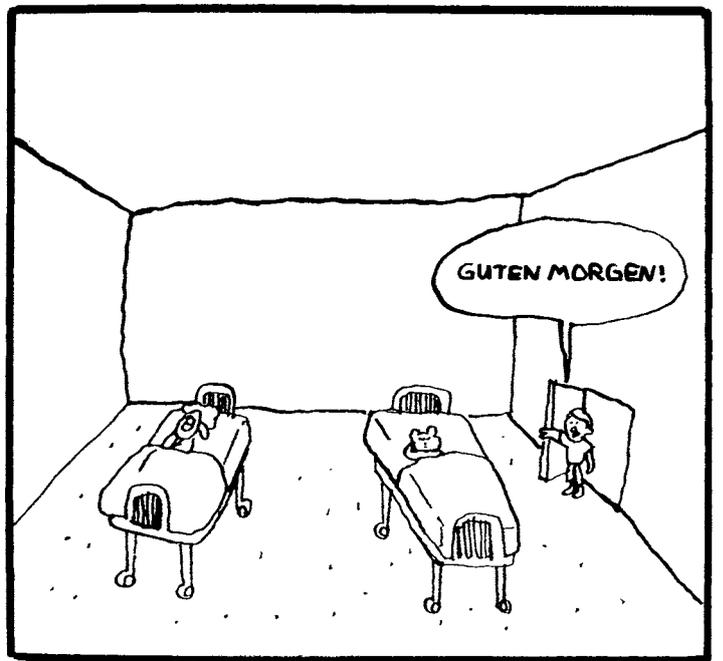
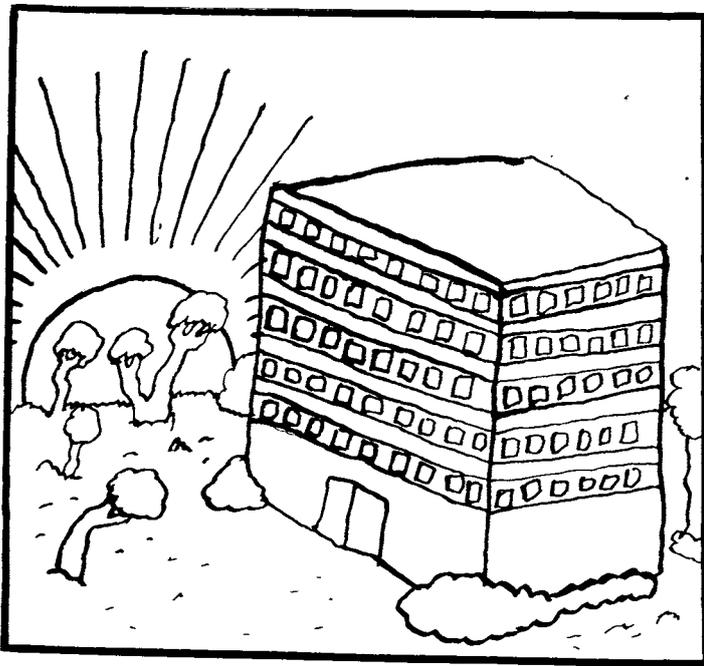
* ADAPTIV

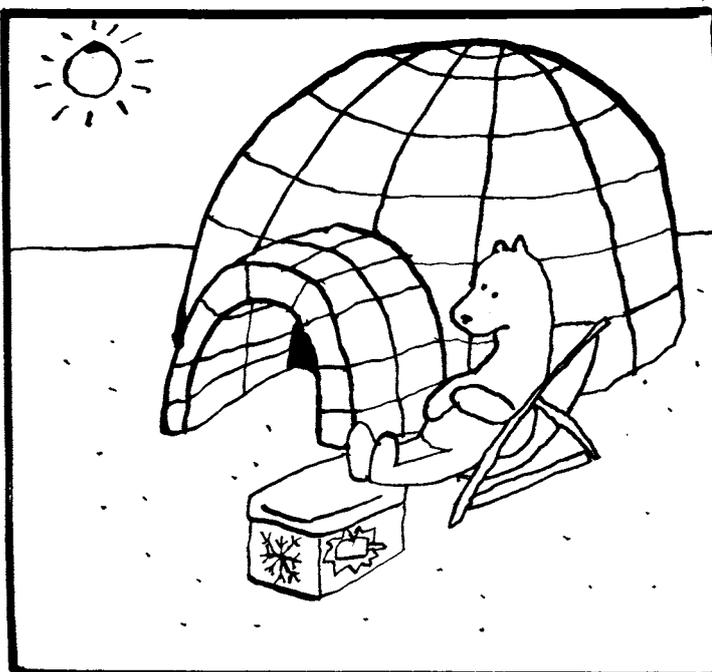
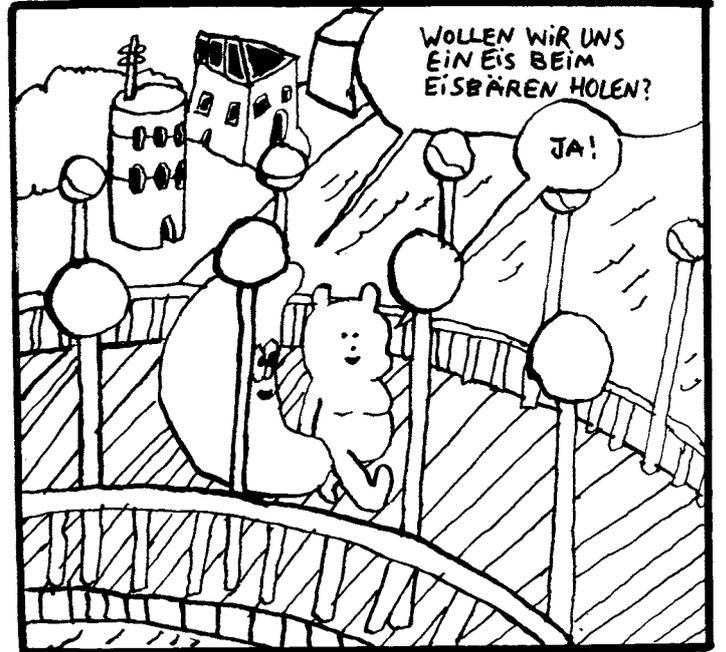
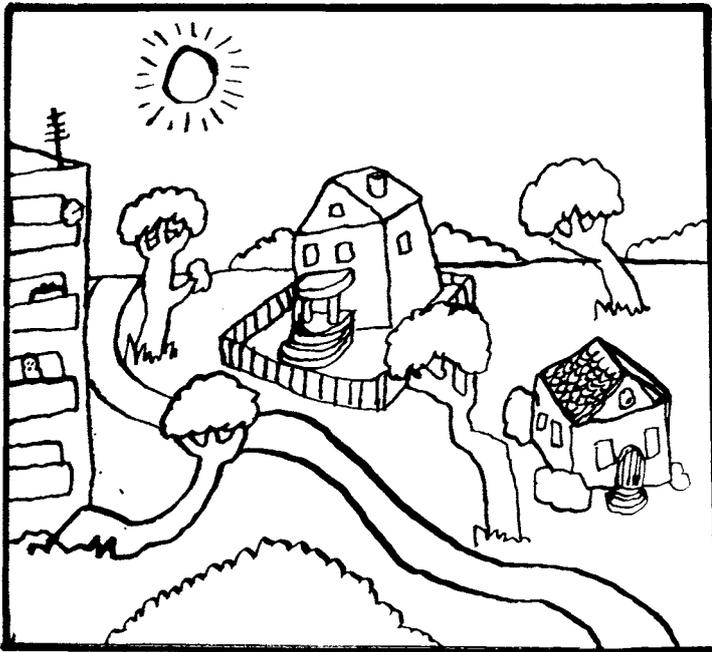
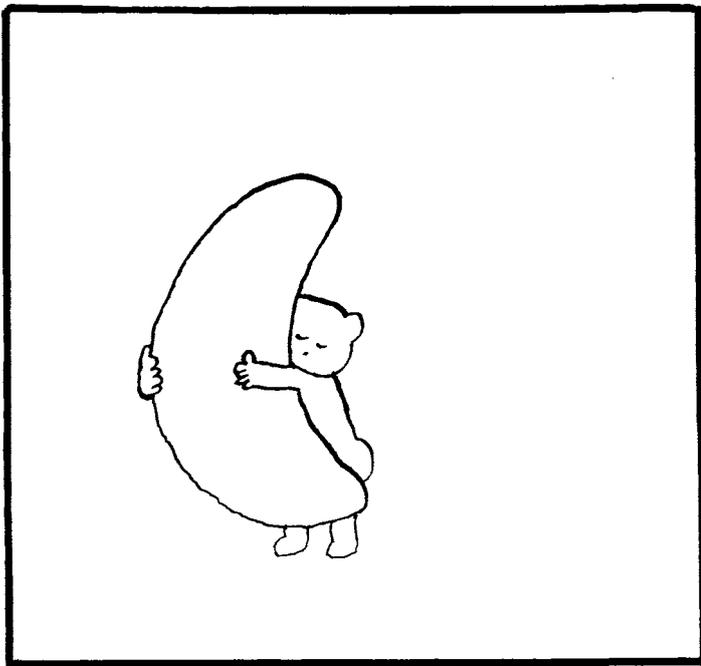
WARUM FÜHLE ICH,
WAS ICH FÜHLE?

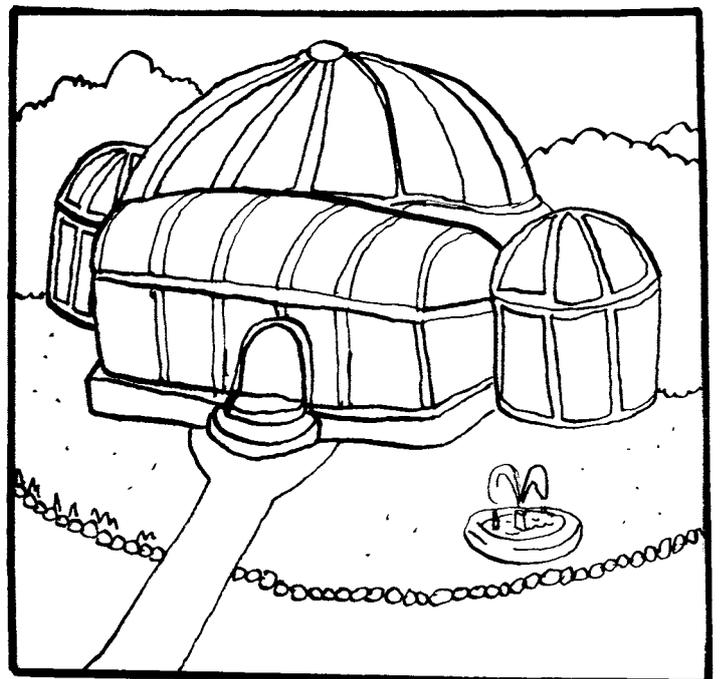
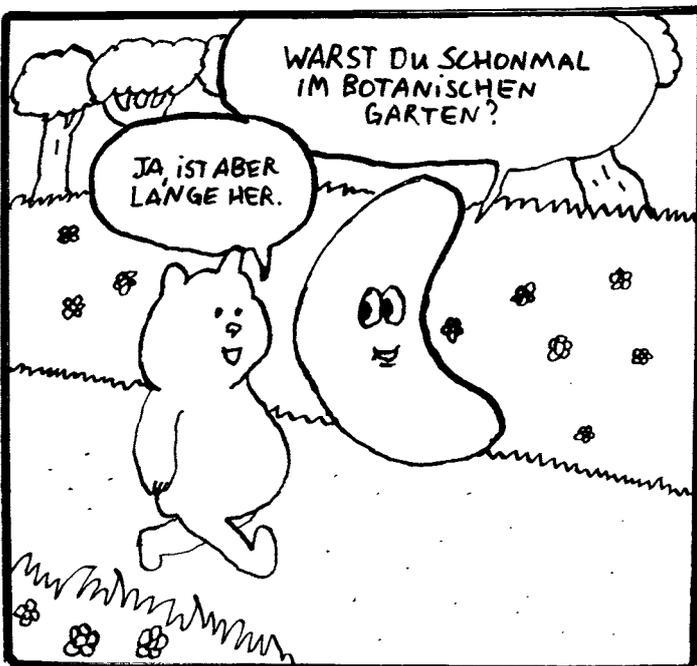
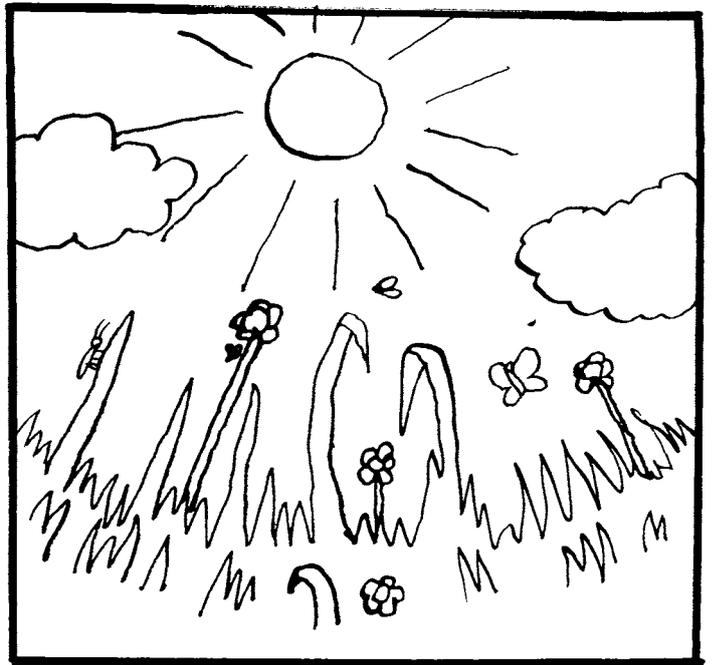
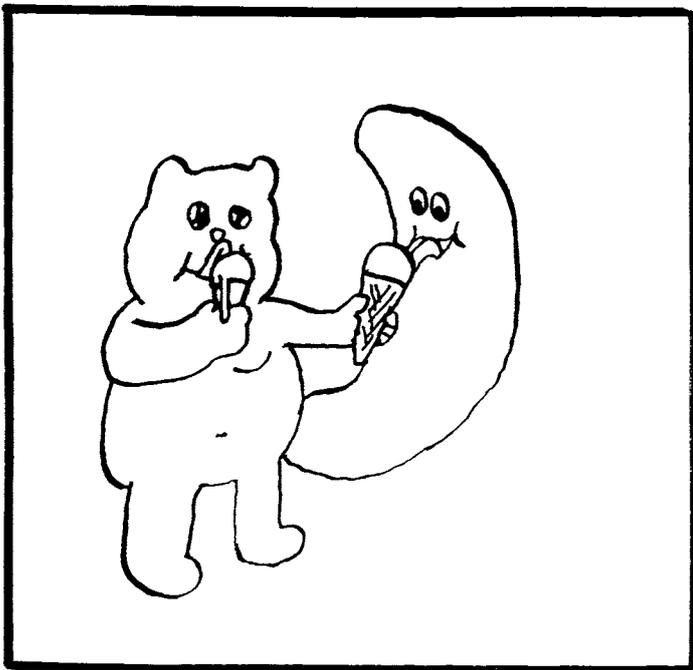
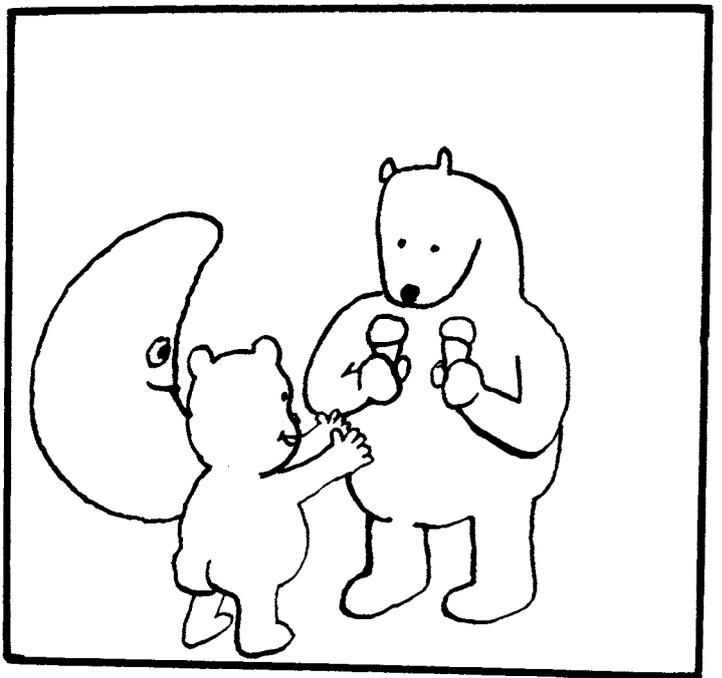
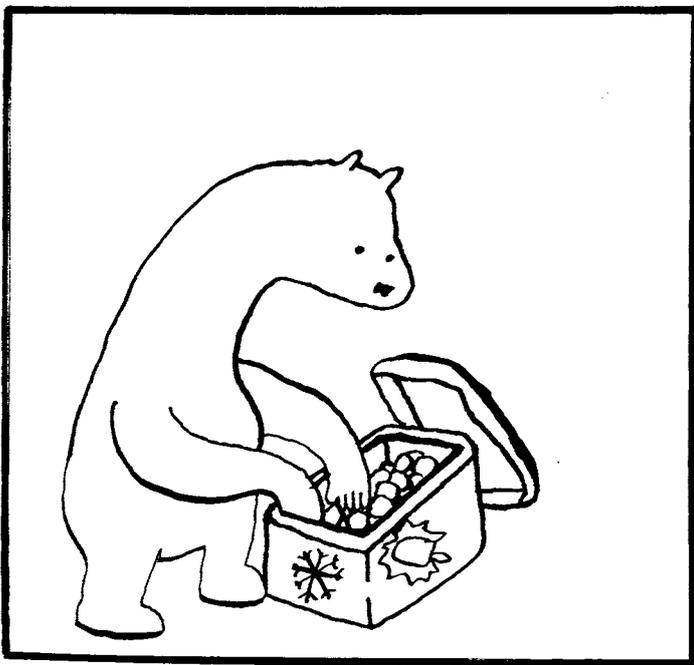
IST DAS ES DER
SITUATION
ANGEMESSEN?

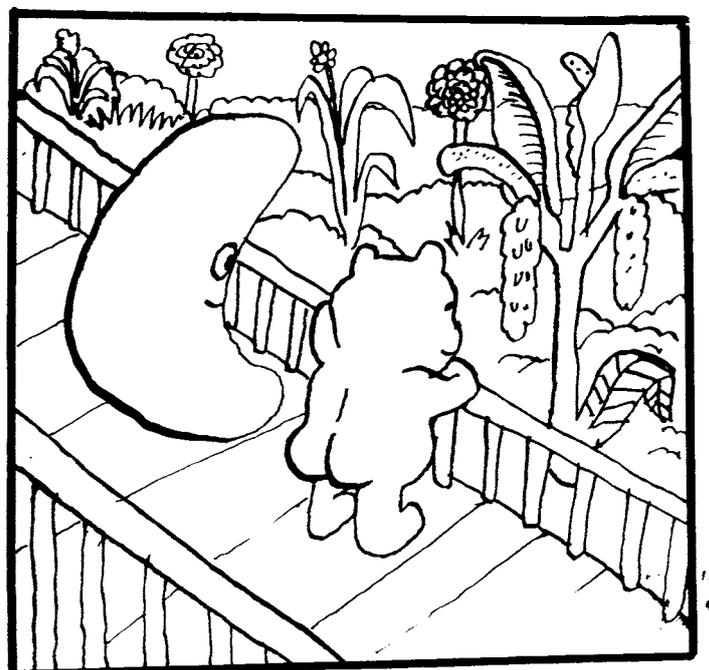
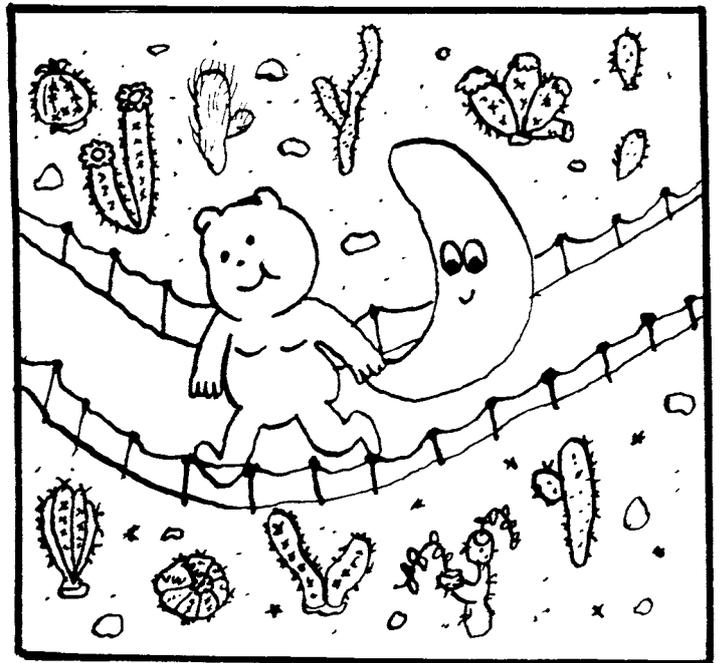
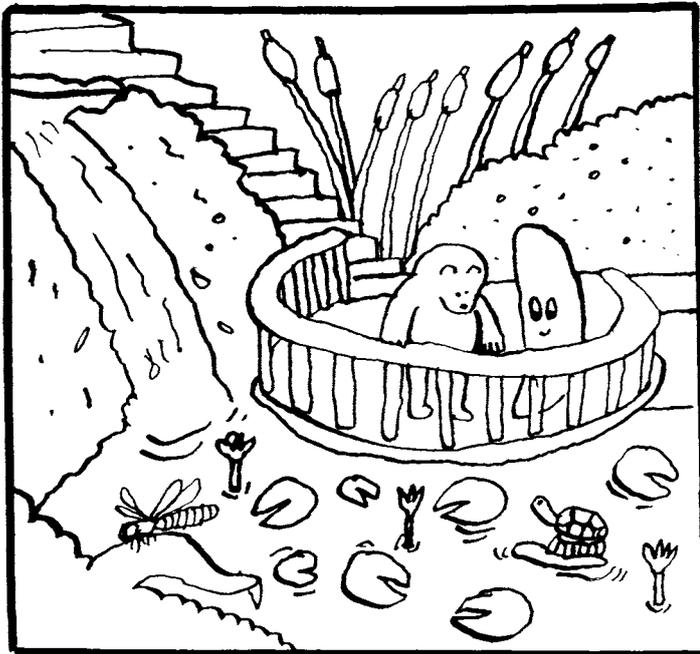
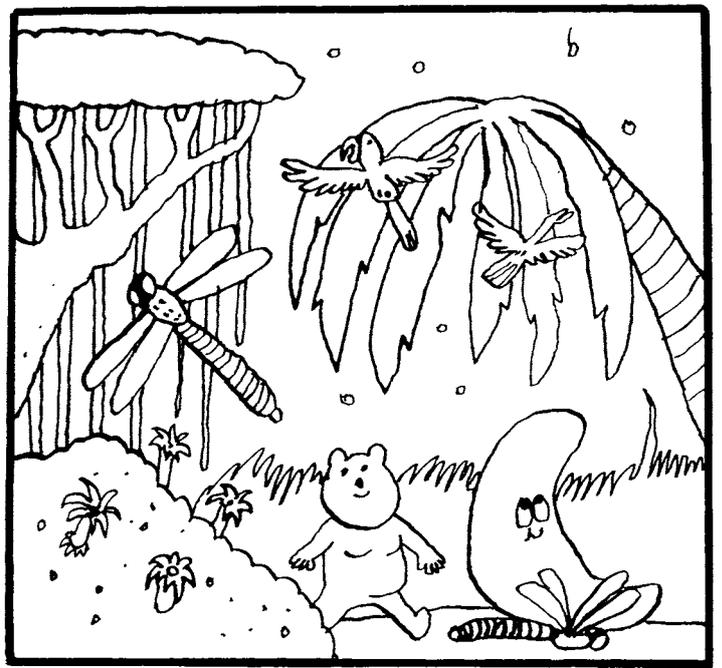
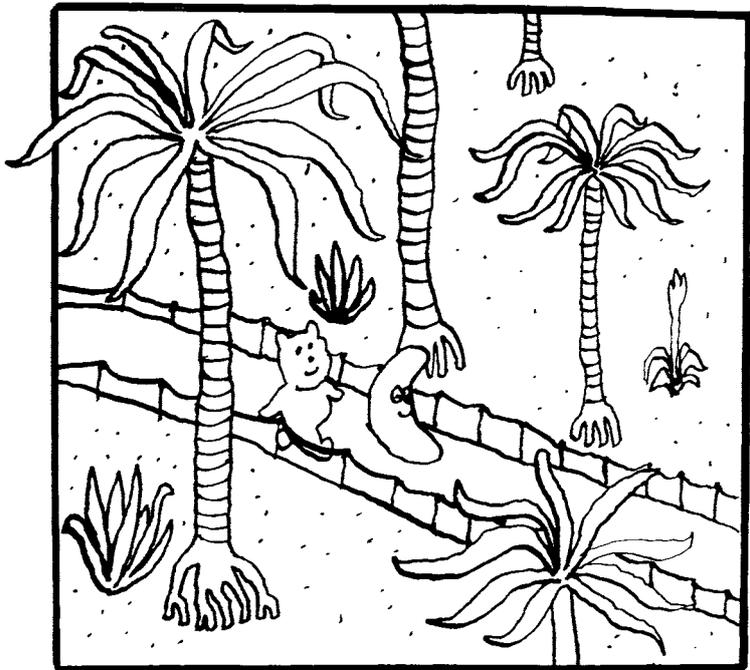
KANN ICH DEM
GEFÜHL RAUM
GEBEN?















Über meinem Schreibtisch hängt eine Zeichnung meines Vaters. Sie zeigt einen kleinen Bären, mit Stummelbeinen und Stummelarmen. Er lächelt mich an, es ist Teddy. Mein Vater hat ihn mit Tusche gezeichnet. In einem Schuhkarton liegt Teddy. Er ist alt und sieht mitgenommen aus. Er war mein erstes Plüschtier. Sein Kopf ist aus einem Frotteestoff. Ich habe ihn immer zwischen meinen Füßen gerieben. So konnten wir gut einschlafen. Jetzt liegt er in einem Schuhkarton. Der Schuhkarton befindet sich in der Wohnung meines Vaters in der Schweiz.

Die Plüschtiere danach versuchte ich auf ein ähnliches Podest zu stellen. Doch Hase und Trick Duck waren nur vorübergehend meine besten Plüschtiere. Teddy war so oft repariert worden. Und einmal fiel er ins Klo und wurde runtergespült. Doch wir fischten ihn aus dem Gulli, das heißt, mein Opa. Ich schlief diese Nacht mit einem Lappen, Teddy war in der Waschmaschine. Es gab zwei Teddys. Doch den zweiten mochte ich nicht so. Er war dicker und steif. Teddy war wie eine weiche Decke, die sich um mich legte, oder zwischen meinen Füßen.

Ich habe heute meine Bewerbungsmappe für die Hochschule für Gestaltung in Offenbach vom Dachboden geholt. Ich entleerte ihren Inhalt auf meinem Bett und nahm den DIN A2-großen, kofferähnlichen, schwarzen Umschlag mit zu Anna. Ich gab ihn ihr, damit sie ihre Arbeiten nach Hamburg transportieren konnte. Als ich zurück kam, durchblätterte ich meine Zeichnungen und war froh, dass ich mich nicht damit in Kassel beworben hatte. Ich schaute damals viele Hardcore-pornos und das spiegelt sich in meinen Bildern von damals wieder. Mittlerweile finde ich die zeichnerische Wiedergabe von pornografischen Inhalten uninspiriert. Für mich fühlen sich diese Zeichnungen eher an wie die Bewältigung meines Pornokonsums. Ich will Pornos nicht verteufeln, aber die direkte Wiedergabe ~~finde~~ in Zeichnungen finde ich zu eindimensional und langweilig. Es ist mir unangenehm. In einem Notizbuch entdeckte ich Zeichnungen, die mich überraschten, es sah so aus als hätte ich damals besser zeichnen können, als heute.

Ich machte kleine Comics über Teddy und lud sie auf Instagram hoch. Teddy im Zug, Teddy mit seinem Freund Moon, im Garten oder Zuhause. Ich bekam viele Likes.

Ich zeigte Yassine meine Teddycomics und er bemängelte den Zeichenstil und legte mir nahe an die École des arts et décoros nach Strassburg zu gehen. Als ich ihn fragte, sagte er mir, dass er kein Instagram nutze.

Ich frage mich: Muss oder kann ich mein Potential ausschöpfen? Bin ich gut genug für einen Verlag?

Johanna meinte, dass ich vielleicht keinen Mann oder Menschen nehmen sollte für meine Geschichte, also schlug ich ihr ein Tier vor. Ich dachte sofort an etwas, dass Teddy ähnlich sah, ohne dabei an Teddy zu denken. Ich wollte am Anfang ohne Witz etwas über Michel Foucault zu meinem Ab-

Schluss machen. „Wahnsinn und Gesellschaft“, weil ich den Titel so stark finde. Ich habe das Buch versucht zu lesen, als ich in Merxhausen war. Es war weniger kompliziert als ich dachte, aber ich konnte nicht so viel lesen.

Und es war schrecklich in Merxhausen. Ich blieb nur eine Nacht dort. Die Ärztin war gestört. Sie wollte mich nicht gehen lassen. Ich war freiwillig da, aber selbstgefährdet. Aber lieber leben als Merxhausen.

Ich telefonierte mit meiner Mutter und wir vereinbarten, dass ich zurück nach Frankfurt (zu ihr) zog.

Es war Sommer und ich saß im Bethmanpark. Ich trug eine Jeans von COS für Frauen und einen neapelgelben Pulli und las. Eine Bank weiter links von mir saßen zwei Schülerinnen. Ich spürte das heilige Band ihrer Freundschaft. Sie lächelten, weil meine selbstgedrehten Zigaretten wie Joints aussahen. Ich las „Narziss und Goldmund“.

Heute habe ich am rechten Zeige- und Mittelfinger gelbe Nikotinflecken. Ich rauche sehr viel, seit ich aufgehört habe zu trinken und zu kiffen.

Ich wusste nicht, wohin raus aus dem Fenster oder rein in den Park, bewaffnet gegen mich selbst mit einem Messer. Ich rief Bruno an. Ich war verzweifelt. Ich weinte. Ich ging in die Klinik und bat darum, einen Arzt zu sehen. Ich erzählte ihm, wie es mir geht. Ich erzählte, welche Medikamente ich nicht mehr nahm. Er gab mir Quetiapin. Mein Vater nimmt es auch, immer noch. Ich bin jetzt davon weg, zum Glück. Ich lag zuhause im Bett und konnte nicht aufstehen. Ich nahm am Abend davor Quetiapin 150 mg. Es war mein erstes Mal und ich war k.o. Ich schlief bis 13 Uhr. Als meine Psychiaterin mir riet, eine Entgiftung in der Klinik zu machen, mich stationär aufnehmen zu lassen und das ab sofort, sagte ich nein. Ich war schon so oft in der Klinik und es hat mich nicht gebessert. Ich brauchte eine Therapeutin. Als meine Therapeutin mich dann vor die Wahl stellte, entweder die Entgiftung zu machen oder die Therapie zu beenden, machte ich die Entgiftung. Das ist ein Jahr her.

Danach regelte ich alles mit den Scheinen. Ich dachte ich hätte keine, aber dann hatte ich sie alle. Ich musste mir nur meine Leistungen nachweisen lassen. Ich meldete meinen Abschluss an.

Jetzt habe ich einen Comic gezeichnet, er heißt „Tough Times For Teddy“. Die Geschichte findet in der Psychiatrie statt. Sein Protagonist ist Teddy. Teddy ist nicht mein Alter Ego. Teddy bin nicht ich.

Teddy ist eine Repräsentation meiner Erfahrungen. Meiner Erfahrungen in der Psychiatrie. Ich war mit 14 zum ersten Mal in Therapie und mit 16 zum ersten Mal in der Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Ich habe den Comic analog gezeichnet. Ich habe die Zeichnungen anfangs mit einem Faber-Castell-Minenbleistift vorgezeichnet. Später benutzte ich für die Vorzeichnungen einen Minenbleistift der Marke Pilot Color Eno mit blauer Mine.

Die blaue Vorzeichnung wird von Photoshop rausgerechnet. So muss ich nicht die Vorzeichnungen wegradieren, sondern sie verschwinden einfach, wenn ich den Schwellenwert erhöhe. Ich zeichne die Bilder und Panelränder vor, und dann zeichne ich mit Tusche rein. Tusche von Röhrer und Klingner, Michel benutzt diese Tusche auch. Ich habe schon lange nicht mehr mit Tusche gezeichnet.

Anfangs tat ich mir noch sehr schwer, so detailliert zu zeichnen, wie es die Vorzeichnungen wollten. Erst nach 40 oder 50 Seiten hatte ich raus, wie ich die Zeichenfeder von Bic (die ich mir in Frankreich in einem Supermarkt gekauft hatte) halten musste. Ich benutzte A4 großes Papier von Transotype. Bleed-proof Marker Pad. Darauf zerläuft die Tusche nicht.

Ich hatte die Wahl zwischen auf A3 oder auf A4 zu zeichnen. Der Vorteil bei A3 ist, dass man detaillierter zeichnen kann. Sein Nachteil ist, dass man mehr zeichnen muss. Ein weiterer Nachteil ist, dass ich keinen A3 Scanner habe. Ich habe gar keinen Scanner, ich benutze den von Anna. Und der hat die Größe A4. Also entschied ich mich für DIN A4.

Ich benutzte für die Panels ein Raster von Hendrik. Ich druckte es aus und legte es unter das Zeichenblatt. Ich zeichnete mit der Feder dann die Panels frei nach. Später berente ich es. Ab Seite 32 fing ich an, die Panels mit einem Lineal nachzuziehen. Das gibt den Bildern mehr Halt.

Ich musste 31 Seiten mit TipEx bearbeiten, 6 Panels pro Seite. Die Panelränder korrigierte ich zuerst mit einem Korrekturstift von Edding 7700. Dann zog ich die Linien mit einem Fitzstift Marke Uni Pin Fine Line Mitsubishi und einem Lineal nach.

Ich habe mich entschieden, den Comic handschriftlich zu lettern. Dafür lasse ich beim Zeichnen die Sprechblasen leer. Später lege ich ein Transparentpapier über die Seite und schreibe darauf sorgfältig den Text an den Stellen der Sprechblasen. Nachdem ich den Text gescannt habe, füge ich ihn mit Photoshop in die Sprechblasen ein.

Michel meinte, dass der Abstraktionsgrad höher sei, wenn ich meinen Comic in Schwarzweiss lassen würde. Ich muss aber über den schlechten Zeichenstil der ersten Hälfte hinwegtäuschen, indem ich ihn ausmale. Dafür benutze ich auch hier Photoshop. Mit dem Zauberstab markiere ich die auszumalende Fläche und füge, auf einer multiplizierten Ebene, die Farben ein.

Ich drucke den Comic in einem Copyschop in Frankfurt. Bei A+B Digital Reprografie GmbH.

Für die Couverture habe ich mich für ein reines Textcover entschieden. Mit Knete forme ich die Buchstaben zum Titel „Tough Times for Teddy“. Ich habe mich für diesen Titel entschieden, weil ich denke, dass die Prämisse davon genug Rückschlüsse auf den Inhalt zulässt. „Tough Times“ steht für harte Zei-

ten und Teddy steht für einen kleinen Bären. Ich habe mich für ein reines Textcover entschieden, weil ich möchte, dass mein Comic als Buch von einem Autor wahrgenommen wird und nicht als Comic eines Comiczeichners. Als ganzes sehe ich „Tough Times For Teddy“ als ein Buch, da neben dem Comic Textpassagen eingebaut sind, welche als Texte und nicht als Comic zu lesen sind.

In dem Comic wird es zwischen den Kapiteln ein- bis zweiseitige Bilder geben. Es handelt sich um Aquarelle, dreidimensionale Knetbilder und Text.

Ich möchte nochmal auf das Lettern zurückkommen. Ich musste insgesamt viermal 88 Seiten Lettern, weil die ersten drei Versuche missglückten. Beim ersten Mal schrieb ich mit einem CD Marker von Faber Castell den Text. Zuerst zog ich Linien mit einem Lineal, dafür benutzte ich wieder blau, und schrieb den Text vor, damit ich abschätzen konnte, wie viel Platz ich brauchte. Dann schrieb ich mit dem CD Marker. Erst beim Scannen realisierte ich, dass der Marker nicht deutlich genug schrieb, und zu oft verblasste. Drei Tage Arbeit waren das.

Beim zweiten* Mal benutzte ich einen Edding 140s Größe S. Ich legte dafür ein Transparentpapier auf den schon geschriebenen Text vom ersten Mal. An einem Tag schrieb ich den ganzen Text und scannte ihn abends. Ich war mittelmäßig zufrieden. Der Text war zu dick und an manchen Stellen schwer lesbar. Paula meinte auch, dass der Text zu dick sei im Kontrast zu den feinen Linien der Zeichnungen.

Beim dritten Mal verzichtete ich auf Transparentpapier und benutzte wieder mein dünnes Tuschepapier. Ich legte die weissen Seiten über den Comic und ging wie beim ersten Mal vor. Zum Schreiben benutzte ich diesmal einen Füller einer unbekannt Marke zum Aufziehen. Die Tusche von Röhrer und Klingner ist dafür bekannt, dass sie nicht in einem Füller verklumpt.

Ich entschied mich für 6 Panels pro Seite um Platz zu haben. Es gibt zwei vollseitige Zeichnungen. Die anderen Vollseiten sind nicht Teil der Geschichte, sondern eine Reflexion oder Erinnerung, die den Comic tragen.

Die Personen in dem Comic sind alle Tiere, bis auf einen Pfleger, der ein Alien und einer Pflegerin, die fast ein Mensch ist. Ich entschied mich für Tiere, damit Teddy mit seiner Körperlichkeit nicht rausfällt. Teddy sehe ich als ein eher männliches Wesen, dies liegt vielleicht auch daran, dass er mir sehr nahe steht und er die Psychiatrie sowie ich erlebt ~~haben~~ hat.

Ich dachte, dass ich auf Hautfarben verzichten und Geschlechter unspezifische Charaktere erschaffen kann, deren Natur sich nur durch ihr Verhalten, Sprache und Namen definiert.

Beim Zeichnen merkte ich, dass ich mich verkalkuliert habe. Auf einmal waren

*und vierten Mal.

da nur männliche Patienten. Um das aufzulockern, machte ich aus einem Wesen, dass vorher ein Mann war, ein Wesen, dass geschlecht-unspezifischer wurde.

Sheri hieß vorher nämlich Bertie. Johanna hatte die Idee und es ging auf. Sheri scheint beim Lesen nur ein Ohr, ein Auge und keinen Mund zu haben. Sheri wirkt sehr unspezifisch. Und durch den Namen kann man sie nun als sie deuten.
Ich zeichne ungern Räume, aber sehr gerne Natur. Das merkt man dem Comic, finde ich, an.

Ich möchte mich bei meinen beiden prüfenden
Professor*innen bedanken,
Johanna Schaffer und Hendrik Dorghaten.
Danke an Paula Bulling, für die Ratschläge und Motivation.
Weiter möchte ich Robin Vehrs fürs Korrekturlesen danken.
Michel Eyselbrügge für die inhaltlichen Ratschläge,
Helen Schneider für die Herangehensweise an meinen Ar-
beitsprozess.
Ich danke Bruno für den Titel.
Danke an Anna für die Motivation und an mich glauben.
Danke an Sapida für die Motivation.
Ich danke Kirsten für die inhaltliche Unterstützung und
Kritik.
Ich danke meiner Mutter, meinem Vater und meinem Bruder.

Interview mit Teddy:
Meine Erfahrungen mit der Psychiatrie

Die Niederräder Landstraße ist rege belebt. Die Straßencafés sind gut besucht, vor den Eisdielen stehen die kleinen Kinder Schlange. Eine Mutter kauft ihrem Kind ein großes Vanille-Eis mit kandierten Erdbeeren. „Sieht zwar lecker aus,“ sagt Teddy, „aber kandierte Früchte gehören eigentlich auf eine Brioche.“ Er nippt an seiner Cola, rührt mit dem Strohhalm die Eiswürfel und stochert dann in der darin schwimmenden Zitrone. Wir sitzen drinnen, die Tische um uns sind nicht belegt, die Leute sitzen draußen. Teddy mag es, drinnen zu sitzen, wenn es draußen gutes Wetter ist. „Man hat den Raum für sich allein und schau doch wie schön das Licht in den dunklen Raum fällt“ sagt er, und ich glaube ihm das. Tatsächlich ist das Ambiente angenehm. Hinter dem Tresen wird leise gearbeitet und Teddy und ich können ungestört unser Interview führen.

ICH: Wie geht es dir denn?

TEDDY: Ganz ok, und selber?

I: Gut, danke. Ich freue mich sehr, dass unser Interview zustande gekommen ist. Du schienst anfangs, sagen wir, nicht sehr euphorisch diesbezüglich zu sein. Darf ich dich fragen warum?

T: Es ist das Thema, weswegen du mit mir sprechen möchtest, das mich, glaube ich, verstimmt. Du möchtest mit mir über meine Erfahrungen in der Psychiatrie sprechen. Und ich komme mir vor, als wäre ich ein Alien, das auf einen anderen Planeten gereist ist und jetzt, nach seiner Rückkehr, berichten soll, wie dieser Planet aussieht, ich fühle mich dabei nicht sonderlich wohl, aber du meinstest ja, dass dieses Interview notwendig ist, weil ich sowas wie eine Verantwortung habe gegenüber denen, die diesen Planeten nicht kennen.

I: Ja das ist richtig, ich habe versucht, Dir mit der Verantwortung Druck zu machen. Und mir ist dieses Mittel recht. Ich habe eine Verantwortung gegenüber meinen Leser*innen. Lass uns doch über diesen Planeten sprechen. Mir gefällt die Metapher sehr. Wie lange bist du schon zurück und wie lange warst du dort?

T: Ich bin seit zwei Wochen zurück. Und ich war acht Wochen dort. Die Zeit dort vergeht anders. Am Anfang vergeht sie sehr langsam und plötzlich rast sie an einem vorbei und -Wusch! - sind acht Wochen vorbei. Aber wenn ich zurückdenke, dann ist dort sehr viel passiert.

I: Du hast dort sicher viel gelernt.

T: Ja, ich habe viel gelernt, das stimmt.

I: Erzähl mir doch bitte, was du gelernt hast.

T: Ich habe viel gelernt. Du musst deine Frage präziser stellen oder anders. Da

ist nämlich sehr viel passiert.

I: Gut, ich versuche meine Frage anders zu stellen. Was war deine prägendste Erfahrung?

T: Ich habe zunächst gelernt, dass ich immer Süchtiger sein werde. Ich bin ja deswegen dort gewesen, weil ich süchtig war und aus meiner Sucht nicht mehr rausgekommen bin. Anfangs habe ich mein Suchtverhalten noch bagatellisiert und wäre nie auch nur auf die Idee gekommen von Sucht zu sprechen. Und dort habe ich gelernt und eingesehen, dass ich süchtig bin. Das war ein erster Schritt. Dann habe ich lernen müssen, dass ich immer süchtig bleiben werde, das war sehr schmerzhaft und ein weiterer Schritt. Ja, das war glaube ich für mich prägend, weil ich das erst einmal verdauen musste.

I: Das ist verständlich. Deine Diagnose lautet Suchterkrankung. Korrigiere mich bitte, wenn ich etwas Falsches sage.

T: Suchterkrankung ist richtig.

I: Du hast einsehen müssen, dass du süchtig bist und bleibst. Wie bist du mit dieser Erkenntnis umgegangen, die wie du verständlicherweise beschreibst, schmerzhaft war?

T: Na, anfangs habe ich diese Erkenntnis nicht als solche gesehen und nicht eingesehen. Ich dachte: so bin ich nicht. Die Anderen vielleicht, aber ich nicht. Ich wollte ja gerne irgendwann wieder kontrolliert konsumieren können. Und das geht nicht, wenn man auf immer Süchtiger bleibt. Also habe ich mich geärgert, dass man mir das einreden möchte und wurde gereizt. Meine Wunschvorstellung und Lebensgestaltungspläne wurden hier durcheinandergebracht. Ich habe mich zuerst geweigert, das zu akzeptieren.

I: Ab wann hast du es akzeptiert?

T: Ich hatte einen Rückfall.

I: Während deines Aufenthaltes?

T: Ja, also während eines Ausgangs. So nennt man die Zeit, die man außerhalb der Klinik verbringt, zum Beispiel wenn man in die Stadt geht oder wenn man nach Hause fährt, um aufzuräumen oder Sachen zu erledigen. Ich sollte ein Wochenende zu Hause verbringen. Das wird dann „Belastungserprobung“ genannt. Ich war drei Wochen clean und - zack! - bin ich rückfällig geworden. Das ist so schnell passiert. Ich habe zwar dagegen angekämpft, aber die Entscheidung zu konsumieren, war eigentlich schon gefallen.

I: Das tut mir leid zu hören. Was ist dann passiert?

T: Danach ging ich zurück in die Klinik und sagte es den Ärzt*innen. Es ging mir sehr schlecht, noch schlechter, als am Anfang meines Aufenthalts. Der Stationsarzt machte sich, glaube ich, auch Vorwürfe, denn er entschuldigte sich bei mir. Er meinte, er habe die Situation nicht richtig eingeschätzt. Schließlich hatte er mich ja ins Wochenende geschickt.

I: Dass der Stationsarzt sich bei dir entschuldigt hat, finde ich schön, auch wenn die Umstände es nicht waren.

T: Ja, es hat auch was mit mir gemacht. Danach musste ich einsehen, dass ich ein ernstes Suchtproblem habe, das hat er mir dann auch nochmal gesagt, der Stationsarzt. In einer Gruppe, also einer Suchtgruppe, haben wir das nochmal besprochen, dass wir, also die Patient*innen mit Suchterkrankung, immer Suchtdruck haben werden. Also nicht die ganze Zeit, aber immer mal wieder. Das ist halt so und damit muss man sich abfinden.

Das war eine der prägendsten Erfahrungen, die ich machen musste.

I: Wie geht man denn als Suchterkrankter mit Suchtdruck um? Gibt es dagegen Medikamente?

T: Nein oder vielleicht gibt es sie, aber davon wüsste ich jetzt nichts. Nein, es gibt Strategien, die man anwenden kann. Man nennt das Emotionsregulation. Wenn man Suchtdruck bekommt, geschieht das oft in Stresssituationen oder man merkt nicht mal, dass man Stress hat, sondern es sind irgendwelche anderen Faktoren. Man muss sich dann also fragen:

Wie fühle ich mich und was ist der Auslöser für den Suchtdruck?

Ist meine Emotion der Situation angemessen? Also reagiere ich angemessen oder überreagiere ich?

Wenn ich meine Emotion erkenne, was ist dann mein Bedürfnis dahinter?

Und dann sollte man sich fragen, wie man dieses Bedürfnis befriedigen kann, also was ist mein bedürfnisorientiertes Verhalten, was muss ich tun?

Es hat viel mit Achtsamkeit zu tun.

I: Wann hattest du das letzte Mal Suchtdruck?

T: Ja, also ich hatte gestern Abend Suchtdruck. Das kam auf einmal. Dann musste ich mich fragen, was mich gerade bedrückt und die Antwort war Stress und Aufregung, also Angst. Ich war mir unsicher wegen des Interviews. Mein Bedürfnis war, dass mir jemand sagt, dass alles gut wird, also Trost. Dahinter steckten die Emotionen Unsicherheit und Angst. Ich wollte Trost. Mein bedürfnisorientiertes Verhalten war dann mit einer Freundin zu telefonieren, um mir Trost zu holen.

I: Was hättest du gemacht, wenn die Freundin keine Zeit gehabt hätte?

T: Das ist eine gute Frage an der Stelle, weil ich kann mich ja nicht immer auf

auf andere Personen verlassen. Ich hätte mich dann selbst validiert, das heißt mir gesagt, dass ich schon viel erreicht habe, durch das Clean sein und dass ich sehr stark bin und dass das eine krasse Leistung von mir ist. Ich hätte geschaut, was ich sonst machen kann.

I: Kommen wir noch mal auf die Psychiatrie zurück, als Planet, wie sieht er aus?

T: Ehm.. Also es ist ein alter Planet, das sieht man ihm an. Und es gab schon mehrere Massenaussterben, kann ich das so sagen? Ich meine, es gab viel Umstrukturierung und es kommen immer wieder neue Pflanzen und Lebewesen auf. Auf den ersten Blick scheinen Flora und Fauna instabil, aber sie funktionieren. Es ist nicht alles im Einklang miteinander. Aber es arbeitet. Und es gibt diesen Planeten ja nicht nur einmal.

I: Du meinst also, dass sich Psychiatrien untereinander unterscheiden?

T: Ja, sowie Krankenhäuser es auch tun.

I: Gab es denn auch schöne Erfahrungen, nicht von schmerzhafter Natur?

T: Ich habe die Ergotherapie sehr geliebt. Da malt und bastelt man unter Aufsicht einer Pfleger*in. Ich habe da sehr gerne gemalt und gezeichnet. Die Pflegerin, die auch Ergotherapeutin war, hat mich sehr inspiriert. Sie hat den Wettkampf rausgenommen. Nicht, dass es jemals ein Wettkampf war, schon in der Schule war es keiner. Sport war einer, deshalb hasste ich dieses Fach. Aber Kunst war immer frei davon. Und in der Ergotherapie gab es ja keine Noten, sondern nur psychologische Reflexionen. Ich glaube manche hat das generert, aber ich fand das schön. Mir wurde da auch nochmal klarer, dass ich das weiterverfolgen will, vielleicht mit einem Kunststudium. Oder was Ähnlichem.

I: Oder vielleicht selbst Kunsttherapeut werden?

T: JA! Das wäre natürlich auch eine Idee. Darüber habe ich noch gar nicht nachgedacht. Aber erstmal möchte ich mich nicht weiter mit der Psychiatrie beschäftigen, sondern mich mit mir selbst auseinandersetzen. Ich muss mich ernsthaft fragen, was ich machen kann, also was mir möglich ist und was für mich gut ist. Das betrifft die nächsten Tage sowie meine baldige Zukunft. Was mache ich für ein Studium oder mache ich eine Ausbildung? Wenn ich einen Nebenjob mache, dann in welchem Bereich? Kann ich nachts arbeiten oder sollte ich auf meinen Biorhythmus achten? Ich muss Sport machen, ich muss mich bewegen, nein, das heißt, ich will Sport machen und ich will mich bewegen.

I: Teddy wir sind fast am Ende unseres Interviews angelangt. Es gibt noch einiges, was ich dich fragen möchte, aber einiges wird davon auch warten müssen auf ein anderes Mal. Du meinstest, dass du dich nicht weiter mit Psychiatrie auseinandersetzen möchtest. Was aber ist mit Therapie?

T: Ja das stimmt, ich habe mich jetzt soviel mit Psychiatrie auseinandergesetzt, dass ich manchmal das Gefühl habe, ich liege noch dort im Bett. Ich bin draus und möchte mich auch so fühlen. Außerdem ist der Abstand ja nötig, damit ich auf das Leben außerhalb, also auf meinen Alltag, zurechtkomme. Aber Therapie ist mir weiterhin wichtig und die möchte ich auch fortführen. Ich muss ja weitermachen. Die Psychiatrie ist eine Art Auszeit, in der man den Alltag hinter sich lässt.

I: Es gibt verschiedene Formen von Therapien, welche möchtest du machen?

T: Ich möchte eine Verhaltenstherapie machen und ich empfehle diese auch. Psychosomatik nennt man das. Nach diesem System haben auch die Ärzt*innen in der Psychiatrie gearbeitet. Es ist ja so, meine Sucht ist mit Verhalten gekoppelt. Ich glaube, das ist das, was ich im Moment am meisten brauche: an meinem Verhalten arbeiten.

I: Es gibt ja auch noch die Psychoanalyse...

T: Das ist was für alte Menschen (lacht)



