

unabhängig

Eine Publikation der Journalistik-Studierenden des Frankreich-Zentrums | Frühjahr 2020

„Der Mensch ist frei geboren und liegt doch überall in Ketten.“

Jean-Jacques Rousseau

Heute scheint es, als seien alle Ketten gelöst: Wir können leben, wo wir wollen, lieben, wie wir wollen, glauben, was wir wollen. Doch der Eindruck täuscht. Das mehr als 200 Jahre alte Zitat des französischen Philosophen Jean-Jacques Rousseau ist immer noch aktuell.

Früher mögen Abhängigkeiten anders ausgesehen haben, das heißt jedoch nicht, dass es sie heute nicht mehr gibt. Sie bestimmen unseren Alltag mehr, als wir denken. Ob wir nun abhängig sind von gesellschaftlichen Normen, politischen Strukturen, großen Konzernen oder Menschen, die uns nahestehen – sich davon zu lösen fiel im 18. Jahrhundert schwer und tut es noch heute. Wie kann wahre Selbstbestimmung in der heutigen Zeit aussehen? Dabei stellt sich auch die Frage, ob völlige Unabhängigkeit möglich und überhaupt erstrebenswert ist. Manche Abhängigkeiten verleihen uns schließlich auch Struktur und Sicherheit. Und ist Abhängigkeit nicht manchmal auch der Schlüssel zu größerer Freiheit?

Über all das haben wir, die Studierenden des Masters Deutsch-Französische Journalistik, uns Gedanken gemacht. Jeder von uns hat sich aus einem anderen Blickwinkel mit dem Thema beschäftigt. Entstanden sind im Januar und Februar 2020 zwölf unterschiedliche Texte zu Themen wie Müllvermeidung, Unabhängigkeit in Europa oder BDSM-Beziehungen. Diese Vielfalt zeigt, wie schwer es ist eindeutige Antworten zu finden. Und es wurde schwerer, je mehr wir uns mit dem Thema beschäftigt haben. Deswegen: Lest rein und lasst euch überraschen.

Thomas, Maike, Mira, Déborah, Julika, Romain, Charlotte, Lisa, Philippine, Jan, Magali, Joseph



Sucht: Substantiv, feminin

Unser Gehirn unter der Lupe: Welche Prozesse steuern die Abhängigkeit?

von Magali Rafflenbeul

Was macht jemanden abhängig? Die Antwort auf diese scheinbar einfache Frage ist überhaupt nicht so einfach. Zunächst einmal ist es schwierig, den Begriff Sucht zu definieren. Eine anerkannte Definition von Sucht formulierte 1990 der us-amerikanische Psychiater Aviel Goodman. Er beschreibt Abhängigkeit als einen Prozess, in dem die Kontrolle über ein Verhalten, das Freude erzeugen oder ein inneres Unwohlsein erleichtern soll, verloren geht. Trotz negativer Folgen wird das Verhalten immer wieder wiederholt. Abhängigkeit ist also ein Verlust von Kontrolle. Der Neurowissenschaftler und frühere Drogenabhängige Marc Lewis ist mit dieser Definition nicht einverstanden. Wieso? Weil sie die Abhängigkeit als Krankheit darstellt. In seinem Buch

„The Biology of desire: why addiction is not a disease“ erklärt er, dass für ihn das Argument, Drogen und jegliches Suchtverhalten würden unser Gehirn verändern, nicht gilt. Für ihn sind diese Veränderungen genau die gleichen wie bei einem Lernprozess. Doch was genau passiert im Gehirn, wenn man abhängig wird?

„Menschen sind abhängige Wesen. Abhängigkeit betrifft jede Altersgruppe und jede soziale Schicht.“

Laurence Lalanne Tongio

Es gibt zwei Arten von Abhängigkeit. Zum einen die Abhängigkeit von einer Substanz. Das können Cannabis, Heroin, Kokain, Schmerzmittel oder Zucker sein, die Liste könnte noch weiter gehen. Die am häufigsten konsumierten suchterregenden Substanzen sind jedoch Tabak und Alkohol. 2013 starben rund 121 000 Menschen in Deutschland an den Folgen des Rauchens, laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Die zweite Art der Abhängigkeit ist sogenanntes Suchtverhalten, wie zum Beispiel die Spielsucht. Wie Laurence Lalanne Tongio, Suchtexpertin und Psychologin im Uniklinikum in Straßburg, erklärt, folgen beide Abhängigkeiten dem gleichen Prozess: Sie aktivieren das Belohnungssystem unseres Gehirns. Dieses System belohnt uns im Alltag bei ganz unterschiedlichen Aktivitäten: beim Essen, morgens beim Aufstehen, beim Geschlechtsverkehr und so weiter. Belohnt wird man mit einer Dosis Dopamin, auch Glückshormon genannt. Nimmt man eine Substanz oder verfällt man in ein Suchtverhalten, wird mehr Do-

pamin freigesetzt. Je häufiger das Belohnungssystem aktiviert wird, desto schneller tritt ein Gewöhnungseffekt ein. Um wieder das berausende Glücksgefühl wie am Anfang zu erleben, müssen Betroffene mehr konsumieren – ein Teufelskreis der Abhängigkeit beginnt.

Sind wir alle betroffen?

Kann jeder Mensch abhängig werden? „Menschen sind abhängige Wesen. Abhängigkeit betrifft jede Altersgruppe und jede soziale Schicht“, sagt Tongio. Je nach Abhängigkeit leiden mindestens 30 Prozent der Betroffenen zudem an psychischen Krankheiten. Dazu gehören Depressionen oder Traumata während der Kindheit. Das soziale Umfeld und die Genetik haben auch einen großen Einfluss auf unsere Fähigkeit abhängig zu werden. Deshalb ist es so schwer, jemanden zu

„heilen“. Abhängige werden im Universitätsklinikum in Straßburg psychisch sowie physisch behandelt. Die Rückfallquote ist sehr hoch, deshalb werden die Betroffenen darauf aufmerksam gemacht. „Der Rückfall ist eine Wahrheit. Wir diskutieren darüber und entdramatisieren den Rückfall. Fangen sie an den Rückfall zu dramatisieren, dann wird sich die Person sagen: Ich habe einen Glas getrunken. Ich habe versagt, da kann ich gleich zehn trinken“, erklärt Tongio.

Egal, ob man sie als Krankheit betrachtet oder nicht, Abhängigkeit ist eine Realität, die uns jeden Tag umgibt. Laut Lalanne Tongio wird nur ein sehr kleiner Teil der Betroffenen, ungefähr zehn bis elf Prozent, behandelt. Eine weitergehende Frage muss also sein: Wie können wir schutzbedürftige Personen vor einer Abhängigkeit bewahren?

„Ich betrachte mich eigentlich als gesund“

Lisa Münch ist darauf angewiesen, sich mehrmals täglich Insulin zu spritzen. Doch die Behandlung verleiht ihr auch Freiheit.

von Lisa Müller

Eine weiße Scheibe, ungefähr so groß wie eine Zwei-Euro-Münze, steckt in der Rückseite von Lisa Münchs rechtem Oberarm. Meistens ist sie mit einem quadratischen Stück Tape abgeklebt. Mit der unauffälligen Scheibe, hinter der sich ein kleiner Sensor verbirgt, und einer App hat Lisa Münch in den vergangenen sieben Tagen 403 Mal ihren Blutzucker gemessen. Durchschnittlich 58 Mal am Tag. Für die schlanke 27-Jährige mit den blauen Augen und den langen, blond gefärbten Haaren ist das eine überlebenswichtige Routine: Vor rund sieben Jahren erkrankte sie an Diabetes Typ 1, einer Autoimmunkrankheit – warum, weiß niemand genau.

Samstagsmorgen in einem Café südlich von Freiburg. Lisa Münch hat sich vorher genau überlegt, was sie heute zum Frühstück möchte: ein Brötchen und eine heiße Schokolade. Bevor sie beides an der Theke holt, kramt sie aus ihrer Handtasche ein rosé-goldenes Mäppchen aus Kunstleder hervor. Der Insulin-Pen, den sie aus dem Mäppchen fischt, hat Form und Größe eines Füllfederhalters. An seinem Ende befestigt sie eine sehr dünne, knapp einen Zentimeter lange Nadel. „Das ist die kleinste, die es gibt, die benutze ich, weil ich nicht so viel Fett habe“, erklärt sie lachend. Im Kopf überschlägt Lisa Münch, wie viel Insulin sie sich für das geplante Frühstück spritzen muss; die Umrechnungen in sogenannte Proteineinheiten kann sie auswendig. Dann stellt sie den Wert an



Lisa Münch hat seit rund sieben Jahren Diabetes – und führt trotzdem ein selbstbestimmtes Leben.
FOTO: LISA MÜLLER

einem Rädchen am Insulin-Pen ein. Sie schiebt den Ärmel ihres schwarzen Kleids über die linke Schulter und setzt den Pen an. Endstück nach unten drücken, ein paar Sekunden warten, fertig.

Gefährliche Überzuckerung

Lisa Münchs Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin, das Hormon, das für die Regulierung des Blutzuckerspiegels verantwortlich ist. Bei ihr könnte dieser deshalb auf mehr als 300 Milligramm pro Deziliter ansteigen. Ein gesunder Mensch erreicht nach dem Essen maximal einen Wert von 140. Wer diese Grenze über einen längeren Zeitraum hinweg überschreitet, läuft Gefahr, dass seine Nieren versagen und Nerven geschädigt werden. Aus diesem Grund sind Typ-1-Diabe-

tes-Patienten lebenslang darauf angewiesen, sich Insulin zu spritzen: Sie verabreichen sich einen individuellen Tagesbedarf und zu den Mahlzeiten zusätzliche Einheiten.

Nicht nur, wenn sie essen geht, sei sie durch ihre Krankheit eingeschränkt, erzählt Lisa Münch beim Frühstück. Auch beim Sport müsse sie ständig auf ihren Blutzuckerwert achten, Kraftsport lasse ihn steigen, Ausdauersport hingegen stark sinken, was ebenso gefährlich sei. Natürlich erlebt die 27-Jährige manchmal Momente, in denen sie mit ihrer Erkrankung hadert. „Zum Beispiel im Urlaub, wenn man einfach abschalten will. Aber man hat halt nie Urlaub, man muss immer an den Diabetes denken.“ Trotzdem fühlt sich Lisa Münch in ihrem Alltag relativ frei: „Ich betrachte mich eigentlich als

gesund. Dank des Insulins kann ich alles machen, was ich will!“ Dass sie sich mit ihrem Schicksal arrangiert hat, merkt man ihr im Gespräch an. Sie spricht mit ruhiger, fester Stimme. Fragt man sie nach Details zu ihrer Krankheit, sprudelt es nur so aus ihr heraus.

Noch mehr Selbstdisziplin

Seit einiger Zeit hängt nicht nur Lisa Münchs Gesundheit, sondern auch die Gesundheit des Kindes in ihrem Bauch von ihren Blutzuckerwerten ab. Diese sollten in der Schwangerschaft nicht über die eines gesunden Menschen hinausgehen, ansonsten kann es zu Frühgeburten oder Fehlbildungen kommen. Für die werdende Mutter bedeutet das, dass sie ihre Werte noch strenger kontrolliert und bis zu achtmal statt dreimal täglich Insulin spritzt. Bisher hat sie ihren Blutzuckerspiegel gut im Griff. Die Handy-App, die die Messwerte des Sensors grafisch darstellt, zeigt für die letzten 30 Tage eine flache Hügelandschaft an, Ausreißer nach oben gibt es kaum.

Bei Lisa Münch und ihrem Freund Matthias Sayer zu Hause. Auf dem massiven Küchentisch steht ein Pappkarton mit Einkäufen: Bananen, Apfelsaft, zwei Rollen Chips und eine Tüte mit Schokobons. „Also die“, sagt Matthias Sayer grinsend, „gehören nicht mir, die liegen auf Lisas Nachttisch, falls sie im Schlaf unterzuckert“. Er scherzt, dass er zurzeit immer extra lange aufbleibe, um vor dem Schlafengehen noch den Blutzuckerwert seiner Freundin zu messen. Die ist natürlich

froh über die Unterstützung. Gleichzeitig scheint sie aber auch ein bisschen stolz zu sein, dass ihr Partner ihr noch nie Insulin oder bei Unterzucker den Gegenspieler Glukagon verabreichen musste, weil sie es selbst nicht geschafft hätte.

Lisa Münch ist gerne ihr eigener Arzt, das betont sie öfter. Sie möchte so unabhängig sein wie irgendwie möglich und an der Herausforderung weiter wachsen. Nur für die Geburt wird sie eine kleine Ausnahme machen: „Ich will Matthias beibringen, mir Insulin zu spritzen, falls ich in dem Moment nicht in der Lage bin, das selbst zu tun“, sagt sie ohne ein Anzeichen von Sorge im Gesicht.

Gut zu wissen

Etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung leiden laut der Deutschen Diabetes-Gesellschaft an Diabetes mellitus. Mehr als 95 Prozent davon entfallen aber auf Typ 2, auch als Altersdiabetes bekannt. Anders als Typ 1 ist dieser lediglich auf einen relativen Mangel an Insulin oder eine verminderte Insulinwirkung zurückzuführen.

Deshalb unterscheiden sich auch die Behandlungsmöglichkeiten: Patienten mit Typ 2 gelingt es oft, ihre Blutzuckerwerte durch Bewegung und gesunde Ernährung in den Griff zu bekommen. Typ-1-Diabetiker müssen lebenslang Insulin spritzen.

Mehr Bewusstsein für weniger Müll

Deutschland produzierte 2017 mehr als 18 Millionen Tonnen Verpackungsabfall. Die Zero-Waste-Bewegung möchte diesen reduzieren.

von Thomas Berthol

Es gibt immer Verpackungen, aber Kompromisse sind möglich“, sagt Chael Mayer. Die Freiburger Körpertherapeutin kauft im Unverpackt-Supermarkt Glaskiste im Sedanquartier. Sie hat sich vorgenommen, ihren Müll zu reduzieren und Verpackungen möglichst zu vermeiden – so wie es auch die Bewegung „Zero Waste“ fordert. Die Glaskiste gibt es bereits seit April 2017, in jenem Jahr wurden in Deutschland im Schnitt 226,5 Kilogramm Verpackungen pro Kopf verbraucht.

Im Laden erklärt ein Verkäufer, dass man sein mitgebrachtes Behältnis zuerst auf die Waage stellen soll. An einer grünen Tafel ist das System zu lesen: Behälter wiegen, befüllen und an der Kasse nach Gewicht bezahlen. Die Behälter sind notwendig, um unter anderem unverpackte Nüsse, Müsli und Nudeln zu kaufen, aber auch Waschmittel. Lisa Schairer, eine der Gründerinnen des Ladens rät, auch beim Bäcker auf die Brottüte zu verzichten. Sie schlägt vor, sich beim Einkaufen „mit Gläsern, Beuteln und Taschen auszustatten“. Aber können Produkte auch ohne Verpackungen in einen Unverpackt-Laden geliefert werden? Diese Frage möchte

Lisa Schairer dieses Jahr mit der Einführung eines „Plastikbarometers“ beantworten, sodass die Kunden erfahren, wie ein Produkt in den Laden kam.

Verarbeitete Produkte wie zum Beispiel Müsliarten werden in einem 25 Kilogramm schweren Papiersack geliefert, der von einer Plastikfolie umwickelt ist. Das Plastik sei problematisch, könnte aber durch Ökopapier ersetzt werden. „Das Beste ist allerdings, keine Ressource aufzuopfern, zum Beispiel mit einem einfachen Kreislauf wie einem Tauschsystem von Edelstahlbehältern“, analysiert Schairer. Flüssigkeiten werden in Kanistern oder Eimern geliefert, beim Honig nehmen die Geschäftspartner benutzte Fässer zurück.

Deutschland produziert am meisten Müll in Europa

Bei der Lieferung von Olivenöl gibt es ein Pfandsystem, sodass die Eimer nicht weggeworfen werden. Viele Ideen kommen vom Verband der Unverpackt-Läden, der im April 2018 in Nürnberg gegründet wurde. Anfang 2020 zählte der Verband 180 Unverpackt-Läden. Die Zusammenarbeit der Akteure führt zu neuen Projekten und Produkten, sagt Lisa Schairer: „Es



In der Glaskiste werden die meisten Lebensmittel in Glasbehältern gelagert.
FOTO: THOMAS BERTHOL

gibt eine Bewegung, aber es ändert sich nicht alles von heute auf morgen.“ Auch der Kunde könne zu Veränderungen der Produktionskette beitragen: „Wenn die Nachfrage steigt, bietet es jemand auf dem Markt an.“

Der Verpackungsabfall lag 2017 in Deutschland bei insgesamt 18,7 Millionen Tonnen, das sind fast 24 Prozent

mehr als 2009. Deutschland liegt damit ganz vorne in der Europäischen Union, gefolgt von Frankreich mit 12,9 Tonnen. Papier, Pappe und Karton leisten mit 8,3 Millionen Tonnen den größten Beitrag zum deutschen Verpackungsabfall. Rund 70 Prozent der Verpackungsabfälle gingen ins Recycling. Philipp Kiesele verkauft nachhaltige Produkte wie Stoffbeutel oder Bie-

nenwachs im Internet. Er entschloss sich zu handeln, nachdem er Bilder von Mülldeponien in Asien gesehen hatte. Im September 2018 gründete er die Facebook-Gruppe Zero Waste Freiburg. Heute gibt es mehr als 400 Mitglieder, die Ratschläge und aktuelle Ideen austauschen, wie man weniger Verpackungen verbrauchen kann. Kiesele möchte mit der Gruppe auch Aktionen organisieren.

Fünf Ratschläge für weniger Abfall und bewussteres Einkaufen

Den Müll auf null zu reduzieren hält er zwar für möglich, aber eher für unpraktikabel. Er sehe in diesem Bereich Raum für Innovation und Geschäftsmöglichkeiten. Die Nachfrage sei da. Aber welche Lösungen gibt es?

In dem E-Book „Plastikfrei leben für Anfänger“ von seiner Firma Vatam gibt der Unternehmer Ratschläge, um dem Null-Abfall so nahe wie möglich zu kommen. Seine fünf Prinzipien lauten: Unnötiges ablehnen; reduzieren; was man braucht; Mehrweg nutzen; Reste kompostieren und alles Übrige recyceln. Philipp Kiesele rät, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, um in Zukunft bewusster im Laden einzukaufen.

Freiheit in Fesseln?

Moderne Beziehungen halten kürzer, sind vielfältiger und offener als es früher der Fall war. Der Drang nach Unabhängigkeit scheint alte Beziehungsmodelle aufzulösen.

Spätestens seit „Fifty Shades of Grey“ wird die „Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism“, kurz BDSM-Szene, immer populärer. Stehen die dort gelebten Rollenbilder in Widerspruch zu unserer angestrebten Selbstbestimmung oder drückt gerade BDSM diese Freiheit aus?

Ann-Kathrin und Tobias leben seit sieben Jahren in einer festen BDSM-Beziehung.
FOTO: OLIVER BENDIG

von Mira Dönges

Die allgemeine Vorstellung von BDSM ist geprägt von Romanen und Filmen wie „Fifty Shades of Grey“: Eine devote Frau, die von einem machthungrigen Sadisten dominiert wird. Die Realität findet sich nicht in Spielzimmern von Milliardären, sondern in einem unscheinbaren Reihenhauses in einem Vorort bei Karlsruhe. Dort wohnen Ann-Kathrin und Tobias. In der Szene sind sie unter den Nicknames Anake und Zinboo bekannt. Seit sieben Jahren leben sie in einer festen BDSM-Beziehung. Die Rollen sind klar aufgeteilt: Ann-Kathrin ist devot, Tobias dominant. Sub und Dom, wie es

Tobias pflichtet ihr bei, zwar gebe es gewisse eindeutige Abhängigkeiten, wie ihr gemeinsames Haus, das sei dennoch kein Grund, um das Konzept Abhängigkeit auf ihre gesamte Beziehung zu übertragen. Die größte Abhängigkeit sei emotional, wie in jeder anderen Beziehung auch. „Ich glaube nicht, dass das etwas mit dem BDSM-Bereich zu tun hat“, fügt Ann-Kathrin hinzu.

Abhängigkeiten gehören zu Beziehungen dazu. So sieht es auch Oliver Heil, Sexualtherapeut mit einer eigenen Praxis für Liebe und Beziehungen in Freiburg: „In der Psychodynamik eines Menschen gibt es zwei Bedürfnisse: das nach einem sicheren Hafen,

hängigkeit und Selbstverwirklichung, vor allem vonseiten der Frauen: „Der Feminismus arbeitet sich durch diesen Schlamm von Abwertung und Erniedrigung, er hat dabei aber große Mühe.“ Dennoch gehe die Sexualforschung davon aus, dass etwa ein Drittel der weiblichen Fantasien Gewaltfantasien seien.

Für Oliver Heil liegt der Grund für diesen scheinbaren Widerspruch in den Genen des Menschen und der jahrhundertelangen Konditionierung. Rein biologisch gesehen habe der Wunsch nach einem starken, dominanten Mann große Vorteile, da diese Abhängigkeit die Eltern in den ersten Jahren nach der Geburt eines Kindes zusammenhalte.

Keine Macht ohne Verantwortung

Für Tobias geht Macht über einen anderen Menschen immer mit einer großen Verantwortung einher. Er möchte seine Frau nicht eigenwillig dominieren, sondern auf ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen. Konkret zeigt sich das zum Beispiel, wenn Tobias das nächste Urlaubsziel aussucht: „Jetzt kann ich einfach sagen: Okay, ich mache es wie ich möchte. Ich muss dann aber auch damit leben, dass sie etwas knatschig ist. Ich lebe mit einem Menschen zusammen, mit dem ich lange zusammenbleiben möchte und für den ich Respekt habe. Also überlege ich mir natürlich, was für sie in Ordnung ist. Das ist dann eine Abhängigkeit von mir zu ihr.“

Dass das Verhältnis von Macht in der BDSM-Szene zwei Seiten hat und auch die Doms betrifft, bestätigt Ann-Kathrin: „Es gibt sehr viele Doms, gerade in harten Dom-Sub-Beziehungen, die sehr abhängig von ihrer jeweiligen Sub sind. Wenn die Beziehung dann aufhört, ist manch ein Dom heftiger am Boden zerstört als die Sub.“ Dieses Paradox der Macht erklärt Tobias so, dass die Macht, die ein Dom bekommt, mit der Erwartung verbunden ist, dass sie erhalten bleibt. „Wenn diese Macht

dann zurückgenommen wird, hat das immer eine gewisse Fallhöhe.“ Eine gesunde BDSM-Beziehung verlangt also nach gefestigten Menschen, die mit der Verantwortung von Macht umgehen können, also auch mit deren Entzug. Wenn das nicht der Fall ist, sieht Ann-Kathrin auch die Gefahr, dass diese Macht über eine andere Person ausgenutzt wird und sich Abhängigkeiten bilden, die zu weit gehen.

„Ich glaube, es gibt wenige Szenen, die sich so intensiv mit dem Thema Konsens auseinandersetzen.“

Tobias

Aus psychologischer Sicht sei die völlige Unterwerfung oder Dominanz in manchen extrem unausgeglichene BDSM-Beziehungen eine sehr unreife Verhaltensweise, sagt Oliver Heil. „Das ist ein bisschen so ein Mutter-Kind-Verhältnis. Man möchte nicht wirklich erwachsen werden und Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.“

Solch unausgeglichene BDSM-Beziehungen spielen sich vor allen außerhalb der Szene ab, sagt Tobias. „Ich glaube, es gibt wenige Szenen, die sich so intensiv mit dem Thema Konsens auseinandersetzen. Auch wenn die Szene nicht ideal ist, kann sie helfen, die größten Fehler nicht zu machen.“

Ann-Kathrin fügt hinzu: „Da wir wissen, dass das ein Risiko ist, achten wir mehr aufeinander, damit so wenig wie möglich schiefgeht.“ Für Tobias und Ann-Kathrin führt der bewusste Umgang mit Macht und die offene Kommunikation zu einem größeren Respekt als in anderen Beziehungen und einem sicheren Umfeld, in dem sie ihre Neigungen ausleben können.

Oliver Heil sagt dazu: „Eine gesunde Beziehung ist ein guter Kompromiss zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Ein Trend heutzutage ist, dass Paare bewusster Abmachungen treffen, Beziehungen bewusster gestalten. Früher waren Beziehungen von der Kirche vorgegeben, seit das weggefallen ist, müssen sich Paare eigenständig klar darüber werden, was sie leben wollen.“

Dieser fehlende Rahmen ist es für Heil, der dafür gesorgt hat, dass sich die Formen moderner Beziehungen geöffnet haben. Auch wenn das eine große Chance ist, müssen Partner sich nun viel intensiver mit ihren eigentlichen Wünschen auseinandersetzen und sie miteinander teilen. Solange das gegeben ist, spielt die genaue Beziehungsform keine Rolle. Entscheidend ist allein, dass alle Beteiligten sie selbst gewählt haben. Auch Beziehungen, die auf den ersten Blick wenig selbstbestimmt aussehen, können ein Ausdruck von Freiheit sein.



Das lederne Halsband trägt Ann-Kathrin fast jeden Tag. FOTO: PRIVAT

in der Szene heißt. Ann-Kathrin ist hauptberuflich Schriftstellerin und schreibt neben historischen Romanen auch erotische BDSM-Romane. Tobias arbeitet in der IT. Beide haben ihre Neigungen bereits vor ihrer Beziehung erkannt und sich bei einem BDSM-Stammtisch kennengelernt.

Sind sie abhängiger voneinander als andere Paare? Dem widerspricht Ann-Kathrin vehement: Zwar führe der Machtaustausch, den sie praktizieren, zwangsläufig zu gewissen Abhängigkeiten, dennoch weigert sie sich, übergeordnet von einer tiefgreifenderen Abhängigkeit auszugehen. „Ich tue mich mit diesem Begriff schwer, da er mir viel zu allgemein erscheint.“

nach einer Beziehung und nach einer Bindung – das ist Abhängigkeit. Das andere ist das Bedürfnis nach Exploration, nach Selbstverwirklichung und Autonomie.“ Das muss sich aber nicht unbedingt widersprechen, sagt Heil: „Die Selbstverwirklichung kann auch in der Abhängigkeit stattfinden.“

Verliere eine Person jedoch ihre Identität in dieser Abhängigkeit, sei die Grenze zum Ungesunden überschritten, meint der Sexualtherapeut. „In den vergangenen Jahrhunderten waren Frauen maximal abhängig, wurden auf Bindung getrimmt und sexuell, materiell und bildungsmäßig unterdrückt.“ Darin sieht Heil den Grund für das heutige Bestreben nach Unab-



Die Spielzeugkiste des BDSM-Pärchens ist reichlich gefüllt.
FOTO: PRIVAT

In Vielfalt geeint

Im Elsass fordert die Partei „Unser Land“ mehr Autonomie für die Region – nicht aber die Unabhängigkeit von Frankreich.

von Joseph Stein

Inmitten von Weinreben steht ein hoher brauner Kirchturm, den etwa hundert Häuser umringen. Auf dem Hügel darüber erheben sich die Ruinen von drei Burgen. Das elsässische Dorf Husseren-les-Châteaux liegt im Vogesenvorland, westlich von Colmar. Dort lebt Jean-Georges Trouillet, der Vorsitzende der elsässischen Autonomiepartei „Unser Land“.

Auf dem Kennzeichen des Autos, das vor seinem Haus parkt, erkennt man eine kleine Flagge mit zwei horizontalen Streifen, einem roten über einem weißen – die historische elsässische Fahne. Im Wohnzimmer sitzt Trouillet an einem weißen Kachelofen. „Wir sind Menschen, die stolz auf die elsässische Tradition sind, aber wir blicken auch in die Zukunft und wollen, dass unsere Tradition lebendig bleibt“, sagt er. „Dafür brauchen wir mehr Autonomie vom Staat.“

Trouillet gründete 2009 gemeinsam mit Mitgliedern früherer elsässischer Autonomiebewegungen die Partei „Unser Land“. Ihre Anhänger*innen fordern einen Sonderstatus für das Elsass innerhalb des französischen Staates. Denn die Zentralisierung der Macht in Paris führe dazu, dass die Staatsregierung die für die unterschiedlichen Regionen Frankreichs ausschlaggebenden Entschlüsse fasse – oft ungeachtet der lokalen Besonderheiten.

Außerdem protestieren die Mitglieder von „Unser Land“ gegen die im Januar 2015 beschlossene Fusion der administrativen Region Elsass mit Lothringen und Champagne-Ardenne. Seither ist das Elsass Teil einer grande région – zu Deutsch „große Region“ – namens Grand-Est („großer Osten“). Laut Trouillet werde das Elsass dadurch schwächer und habe weniger Haushaltsmittel zur Verfügung. „Mit dem Widerstand gegen die grande région hat sich die Partei ‚Unser Land‘ sehr entwickelt“, sagt Bernard Schwengler, Politologe und Mitglied der Straßburger Forschungsgruppe Observatoire de la vie politique en Alsace.

Bei den Regionalwahlen im Dezember 2015 hat „Unser Land“ im Elsass 11,1 Prozent der Stimmen erhalten und ist damit die drittstärkste politische Kraft geworden. „Man muss jetzt sehen, wie es bei den nächsten Wahlen wird, nachdem 2017 die Partei von Staatspräsidenten Macron ‚La République en marche‘ gegründet wurde“, sagt Schwengler. Aktuell hat die Autonomiepartei außer ein paar Stadtverordneten, die Mitglieder der Partei sind oder ihr nahe stehen, keine Mandatsträger*innen.



Jean-Georges Trouillet FOTO: UNSER LAND



„Der Pariser Zentralismus tötet das Elsass“: Anhänger der Partei „Unser Land“ bei einer Demonstration in Straßburg im Oktober 2014. FOTO: UNSER LAND

Eine andere Sicht der Gesellschaft

„Die Elsässer sollten die Themen, die das Weiterbestehen des elsässischen Volks betreffen, in die Hand nehmen“, betont Trouillet. Zu diesen Themen gehört für ihn der Dialekt. Nach dem Amt für die Sprache und Kulturen des Elsass und des Departements Moselle (OLCA) ist die Zahl von Dialektsprecher*innen zwischen 1946 und 2012 von 90 Prozent auf 43 Prozent gesunken. „Unser Land“ will die Zweisprachigkeit fördern, die Menschen sollen so gut Deutsch wie Französisch sprechen können. Für die Partei, deren Name deutsch ist, sind dabei Deutsch und der elsässische Dialekt die zwei Seiten derselben Medaille – mit dem Unterschied, dass im Elsass Hochdeutsch eine Schriftsprache ist, Elsässisch eine mündliche Sprache. Die Partei möchte Autonomie auch durch Sprache erreichen.

„Unser Land“ nimmt als Mitglieder Menschen auf, die sich als Elsässer*in fühlen – egal, ob sie im Elsass oder anderswo geboren sind. Dabei konzentriert sie sich nicht sehr auf Identitätsthemen – im Gegensatz zu Marine Le Pens Partei „Rassemblement national“, die bei Wahlen im Elsass zuletzt oft die zweitstärkste Partei wurde. „Unser Land“ engagiert sich lieber für andere Themen: „Wir kämpfen für eine andere Sicht der Gesellschaft – nämlich für eine Gesellschaft wie in der Schweiz, die nicht auf Zwang, sondern auf die freie Zustimmung der Bürger gegründet ist“, sagt der Parteivorsitzende. „Wir möchten, dass gewählte Vertreter statt der Präfekten die Macht im Elsass ausüben. Die Präfekten vertreten den Staat und die Bürger haben keinen Einfluss auf sie – das ist undemokratisch.“

Die Elsässer*innen sollten selbst über ihre Zukunft entscheiden – aber für „Unser Land“ ist es ausgeschlossen, dass das Elsass die Unabhängigkeit

von Frankreich erklärt. Jean-Georges Trouillet ist der Meinung, dass es heutzutage ohnehin keine echte Unabhängigkeit gebe: „Die Mehrheit der Gesetze, die die Nationalversammlung und der Senat beschließen, stammt aus EU-Richtlinien. Selbst Frankreich ist

kein unabhängiger Staat.“ Die Unabhängigkeit sei auch gar nicht wünschenswert: „Niemand will isoliert in unserer Welt leben, im Grunde ist alles eine Frage der Autonomie in unterschiedlichen Graden“, sagt Trouillet. Bernard Schwengler ergänzt: „Im Elsass ist die Unabhängigkeit keine Forderung mehr seit dem Zweiten Weltkrieg.“

Die Akteure der elsässischen Autonomie

„Unser Land“ wurde 2009 gegründet und fordert Institutionen mit Entscheidungsbefugnis für das Elsass. Die rechtsextremistische Partei „Alsace d’abord“ (Das Elsass zuerst) wurde 1989 von Robert Spierer gegründet und setzt auf Identitätsthemen. Sie existiert noch, stellt aber nur wenige Kandidat*innen bei Wahlen auf. Der Verein „Mouvement pour l’Alsace“ (Bewegung fürs Elsass) wurde 2018 gegründet und bezeichnet sich als überparteilich. Er fordert den Austritt des Elsass aus der Großregion Grand-Est.

Gerade als Bewohner*innen eines Grenzgebiets wollen die Elsässer*innen von „Unser Land“ sich nicht von ihren Nachbar*innen abschotten. „Es geht nicht darum, eine Mauer ums Elsass herum zu bauen“, versichert Trouillet. „Wir wollen unsere Rechte wahren und gleichzeitig mit unseren Nachbarn zusammenleben. Wir sehen Europa ganz im Mittelpunkt unserer Zukunft.“ Die Partei „Unser Land“ gehört zur „Europäischen Freien Allianz“, eine Vereinigung von Regionalparteien, die zum Teil im Europaparlament vertreten sind und gemeinsam die EU weiterentwickeln wollen.



„Staaten müssen einen Dominoeffekt fürchten“

Regionale Forderungen nach politischer Unabhängigkeit sind populär in Europa. Ein Gespräch mit der Politologin Friederike Luise Kelle über Identitäten, Nationalismus und die Zukunft der EU

von Jan Pfänder

Ob in Katalonien, Nordirland oder Schottland – wenn Regionen in Europa mehr Selbstbestimmung wollen, fallen viele Schlagworte: Autonomiebestrebungen, Separatismus, Unabhängigkeitsbewegungen, Regionalismus oder auch Sezession. Was genau passiert denn nun gerade in Europa?

Friederike Luise Kelle: Da kursiert tatsächlich eine Vielzahl von Begriffen, die nicht immer sauber genug getrennt werden. Durch den Katalonienkonflikt stehen momentan vor allem Sezessions- oder auch Unabhängigkeitsbestrebungen im medialen Fokus. Beide Begriffe meinen dasselbe: Eine Region will sich von einem Land abspalten und dann ein eigenes, neues Land werden, so wie Schottland es mit einem Unabhängigkeitsreferendum 2014 versuchte. Autonomiebestrebungen dagegen fordern mehr Rechte innerhalb eines existierenden Landes. Ein Beispiel wäre das Referendum von 1997, bei dem die Schotten für ein eigenes Parlament stimmten.

Schottland zeigt also auch, dass diese Begriffe nicht so weit auseinander liegen und Dynamiken ineinandergreifen können?

Absolut. Die Begriffe Regionalismus oder Separatismus werden deshalb sowohl für Unabhängigkeits- als auch Autonomiebestrebungen verwendet. Ich selbst spreche in meiner Forschung eher von Selbstbestimmung als Sammelbegriff für Forderungen nach Autonomie oder Unabhängigkeit überall auf der Welt.

Was bewegt die Bevölkerung einer bestimmten Region dazu, Forderungen nach politischer Selbstbestimmung zu stellen?

Eine notwendige Bedingung dafür ist eine regionale Identität. Ich weiß von keinem Fall, bei dem es keine identitäre Basis für Selbstbestimmungsbestrebungen gab und gibt.

Was macht so eine Identität aus?

Da gibt es unterschiedliche Aspekte. Sprache ist natürlich ein Punkt, aber auch Religion oder eine eigene Geschichte, zum Beispiel eine Unterdrückungsgeschichte durch den Nationalstaat.

Welche sonstigen Beweggründe gibt es?

Dazu können natürlich ökonomische Faktoren kommen. Vor der Küste Schottlands zum Beispiel wurden in den 1970er Jahren Ölvorkommen entdeckt, die der „Scottish National Party“ (SNP) enormen Aufschwung verschafft haben. Dann spielen auch noch strategische Charakteristika eine Rolle: Lebt die betroffene Bevölkerung zum Beispiel auf einer Insel oder weit weg vom politischen Machtzentrum eines Landes, ist es für den Staat häufig schwieriger öffentliche Güter bereitzustellen. Das wiederum kann zu

Unzufriedenheit führen. Es gibt spannende neue Forschung, die zeigt, dass was umso wahrscheinlicher ist, dass sich bestimmte ethnische Identitäten bilden, je schwerer eine Region zugänglich ist.

Populistische Parteien, die gegen die EU Stimmung machen, gewinnen in ganz Europa an Einfluss. Ihr Versprechen ist ebenfalls politische Selbstbestimmung, wenn auch auf nationaler Ebene. Ist Separatismus bloß Nationalismus im Kleinen?

Das ist eine interessante Frage. Es gibt Überschneidungen zwischen diesen beiden Formen politischer Organisation. Auch regionale Forderungen nach Selbstbestimmung können populistische Züge haben oder konservativ motiviert sein. Aber sie sind weniger exklusiv: Wer in Schottland lebt, ist Schotte. Jeder, der sich einen Monat vorher dort hatte registrieren lassen, durfte beim dortigen Unabhängigkeitsreferendum 2014 mit abstimmen. Populistische Nationalisten definieren Gruppenzugehörigkeit heute dagegen eher mit Staatsangehörigkeit und nationaler Herkunft. Außerdem grenzen sich Gruppen, die regionale Selbstbestimmung fordern, nicht von Europa ab. Neue, kleine Staaten sind sehr abhängig davon, ob die EU sie als Mitgliedsland aufnimmt, weil das Zugang zu einem großen Wirtschaftsraum bedeutet. In Katalonien hätte man sich nur zu gern mit der EU an einen Tisch gesetzt, nicht zuletzt um sich selbst Legitimität zu verschaffen.

Welche Strategie würden Sie einer nationalen Regierung raten, die Abspaltung vermeiden will? Autonomiezugeständnisse oder Repression?

Wenn eine Region eines fiktiven Staates in Europa solche Forderungen hat, ist es prinzipiell eine gute Idee Zugeständnisse zu machen, was die Einführung oder Stärkung föderalistischer Strukturen angeht. Ein erster Schritt können kulturelle Zugeständnisse sein, also beispielsweise die regionale Sprache als Verwaltungssprache einzusetzen und als Unterrichtssprache zuzulassen. Sinnvoll kann es auch sein, abstimmen zu lassen, dabei aber mehr als bloß zwei Optionen zu bieten. Anstatt nur die Wahl „Unabhängigkeit: ja oder nein“ anzubieten, sollten die Bürger zwischen Status quo, Unabhängigkeit und erweiterter Autonomie wählen dürfen. Forschung zu Katalonien zeigt, dass Wähler, die in einem Referendum mit nur zwei Optionen extreme Positionen vertreten würden, sich bei mehreren Möglichkeiten auch mit mehr Autonomie anstelle von Abspaltung zufriedengeben würden. Das Ziel muss in jedem Fall sein, die Situation nicht eskalieren zu lassen wie 2017 in Katalonien, denn das radikalisiert nur. Damit hilft sich eine Regierung überhaupt nicht.

Sind Separationsbewegungen ein Phänomen unserer Zeit? Und kann man vorhersagen, ob sie sich in Europa weiter ausbreiten werden?

Selbstbestimmungsforderungen als solche sind nichts Neues. Die baskische Nationalbewegung zum Beispiel entwickelte sich schon gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Bei der Entstehung der Nationalstaaten in Europa wurden partikuläre Identitäten unterdrückt, denn das Ziel war es, eine gemeinsame nationale Identität zu schaffen. Das verlief nicht immer reibungslos und hinterlässt bis heute historische Wunden. Aber man kann global betrachtet schon feststellen, dass Sezession attraktiver geworden ist. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden zwei wichtige Prinzipien in der internationalen Staatengemeinschaft anerkannt: die Selbstbestimmung der Völker und die territoriale Integrität. Während erstere auf die Unabhängigkeit kolonialisierter Gesellschaften abzielte, schützt letztere alle Staaten – auch kleine – davor, militärisch oder ökonomisch überrannt zu werden.

Außerdem machen es Demokratisierungsprozesse, die nach dem Zweiten Weltkrieg eingesetzt haben, leichter, sich politisch legal zu mobilisieren und tatsächlich auf Zugeständnisse nationaler Regierungen zu hoffen. Dazu kommt die Europäische Union, die es selbst kleinen Staaten ermöglicht, Zugang zu einem sehr großen Markt zu haben, sofern Sie Mitglied sind. Trotzdem bleibt es auch in Europa schwierig für neue Staaten, weil einem EU-Beitritt alle Mitglieder einstimmig zustimmen müssten. Wenn morgen Schottland unabhängig würde und einen Antrag auf EU-Mitgliedschaft einreichte, wäre es schon sehr überraschend, wenn Spanien, Belgien oder Italien das einfach abnicken würden. Es gibt genug Staaten, die einen Dominoeffekt bei sich fürchten müssen.

Droht die Europäische Staatengemeinschaft durch zunehmende Sezessionsbestrebungen auseinander zu bröckeln?

Eigentlich nicht, nein. Die EU experimentiert ja sogar mit einem Europa der Regionen, in dem regionale Unterschiede durch gezielte, auch grenzüberschreitende Investitionen und Kooperationen ausgeglichen werden sollen. Oft ist das in der Berichterstattung oder Debatte gar nicht so sichtbar. Für die Entscheidungsfindung generell ist es nicht wünschenswert, unüberschaubar viele Player am Tisch zu haben. Aber prinzipiell gefährdet es nicht die Existenz der EU, wenn Staaten sich aufspalten. Riskant für das Fortbestehen der EU sind dagegen Mitgliedsstaaten, die austreten wollen. Langfristig stellt sich vielmehr die Frage, ob das etablierte nationalstaatliche Modell den geänderten globalen Strukturen gerecht werden kann.

Dr. Friederike Luise Kelle, 31, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) in der Abteilung „Global Governance“. Zuvor promovierte und lehrte sie an der Universität Konstanz zu subnationalen Forderungen nach Selbstbestimmung. Gerade ist sie Postdoctoral Fellow am Weatherhead Center of International Affairs (WCFA) an der Harvard University.

Etwas Neues unter der Brezel

Die Staatsregierung und lokale Politiker*innen haben sich darauf geeinigt, 2021 eine „europäische Körperschaft des Elsass“ zu gründen. Diese wird aus den elsässischen Departements Bas-Rhin und Haut-Rhin bestehen und zu der Großregion Grand-Est gehören. Sie soll unter anderem die grenzüberschreitende Zusammenarbeit und das Lernen von Deutsch und Elsässisch fördern. Laut der Autonomiepartei „Unser Land“ ist das aber nicht ausreichend, um die Probleme des Elsass zu lösen.

In Vorbereitung auf die nächsten Wahlen

Allerdings teilen nicht alle 400 Mitglieder*innen die Haltung ihrer Partei zur Unabhängigkeit. Ein Viertel sind dem Parteivorsitzenden zufolge Separatist*innen. Trotz dieser Meinungsverschiedenheiten hätten sich alle Aktivist*innen in der selben Partei vereinigt, um einflussreicher zu werden, so Trouillet. Neben der Einigkeit strebe seine Partei auch eine repräsentative Vertretung der elsässischen Gesellschaft an. Im Vergleich zu den anderen Parteien seien mehr Mitglieder von „Unser Land“ Angestellte. Frauen und junge Leute scheinen dagegen nicht besser vertreten zu sein.

„Unsere Partei ist die einzige, die für die Autonomie des Elsass eintritt“, unterstreicht Trouillet und ergänzt: „Die Lage ist gut: Die Partei trifft die öffentliche Meinung. Ich hoffe, das ist ein gutes Omen für die Departement- und Regionalwahlen 2021.“ Bernard Schwengler teilt die Ansicht, dass diese Wahlen vorteilhaft für „Unser

Land“ seien, weil die Agenda der Partei darauf zugeschnitten sei. „Aber es ist nicht gesagt, dass die Sympathisanten einer Partei sie bei der nächsten Wahl auch wirklich wählen, sie könnten sich je nach ihren Prioritäten auch für eine andere Partei entscheiden“, sagt er. Außerdem zeigt eine Umfrage des Instituts IFOP von Januar 2020, dass 55 Prozent der Elsässer*innen sich die Gründung einer Partei wünschen, die den Austritt des Elsass aus der Großregion Grand-Est fordert – obwohl „Unser Land“ sich bereits öffentlich dafür engagiert. Das zeigt, dass mangelnde Bekanntheit die Partei belastet.

Im Kirchenturm läutet eine Glocke. Jean-Georges Trouillet sagt: „Das Beispiel der Autonomiebewegung Korsikas beweist, dass man mehrere Jahrzehnte braucht, um eine politische Alternative zu bilden. ‚Unser Land‘ fängt gerade erst an, sich zu entwickeln – wir haben noch viel Zeit und Möglichkeiten vor uns.“ Schließlich sagt ein französisches Sprichwort: „Paris ne s'est pas fait en un jour“ – auch Paris wurde nicht an einem Tag gebaut.



Mehr als nur Schläge

In gewaltvollen Beziehungen können toxische Abhängigkeiten entstehen.

„Sie verlässt ihn, er bringt sie um“: Französische feministische Aktivistinnen wollen, dass der Staat mehr gegen häusliche Gewalt unternimmt.

FOTO: JULIKA KOTT

von Julika Kott

Polizeihauptkommissarin Simone Lindfeld zeigt Fotos auf ihrem Bildschirm: Körper mit Bisswunden, Kopfwunden, Schnittwunden, Kratzwunden, Würgespuren. Seit fast 20 Jahren arbeitet sie in der Abteilung für häusliche Gewalt im Freiburger Revier Nord, in dieser Zeit sind viele Fälle über ihren Schreibtisch gewandert.

Laut Bundesministerium für Familie und Frauen gab es 2018 in Deutschland über 140.000 angezeigte Fälle von Partnerschaftsgewalt. Die Polizei fasst häusliche Gewalt aber noch weiter, sagt Lindfeld: als „Gewalt, die im sozialen Nahraum stattfindet, wo Täter und Opfer in einer Verwandtschafts- oder Partnerschaftsbeziehung sind. Das können Ehepartner und Ex-Partner sein, aber auch Geschwister oder Kinder und Eltern“. Die Kriminalstatistik erfasst daher nur einen Bruchteil der Fälle häuslicher Gewalt.

Im sonnengebadeten Beratungsraum der Freiburger Fachstelle Intervention gegen Häusliche Gewalt (FRIG) ist es ruhig, Geräusche sind

nur von fern zu vernehmen. In einer Ecke steht ein Puppenhaus aus Holz, mit dem Kinder während der Gespräche ihrer Eltern spielen können. Die Einrichtung wird von Frauen- und Kinderschutzhäusern und der Stadt Freiburg getragen.

Ihre Mitarbeiterinnen beraten Menschen, die sich in einer gewaltvollen Beziehung befinden. Viele Beziehungen seien aber nicht nur von Gewalt geprägt, sondern auch von einer schwer auflösenden Abhängigkeit, sagt Martina Raab-Heck, Psychologin und Koordinatorin der Fachstelle. Gewalt gehe mit ungleichen Machtverhältnissen einher – „und durch dieses Ungleichgewicht können ungewollte Abhängigkeiten entstehen“.

Häusliche Gewalt ist mehr als nur Schläge. Sie hat viele Facetten: Sie kann physisch, aber auch psychisch, ökonomisch oder sozial sein. Die Abhängigkeit innerhalb eines Paares kann zum Beispiel entstehen, wenn der eine die Kontrolle über das gemeinsame Geld übernimmt. Eine Frau in der Beratung habe von ihrem Mann erzählt, der ihr Geld verwalte und ihr nur erlaubte, in bestimmten

Supermärkten einzukaufen, berichtet Raab-Heck kopfschüttelnd: „Er hat immer die Kassensbons kontrolliert, nicht nur des Supermarktes wegen, sondern wegen der Uhrzeit. So konnte er wissen, wann genau seine Frau wo gewesen ist.“

Allgemein sei die finanzielle Abhängigkeit in von Gewalt betroffenen Familien stark, sagt auch Lindfeld: „Finanzielle Auswirkungen, die im Ermittlungsverfahren und durch die Trennung entstehen – etwa Anwaltskosten oder eventuelle Geldstrafen – treffen direkt oder indirekt auch frühere Partnerin oder Partner und Kinder.“ Deshalb hätten Opfer oft Angst, durch eine Anzeige selbst benachteiligt zu werden, so die Kommissarin. Bei einer Trennung müssten sie zunächst oft Hartz IV beantragen, um sich finanziell zu sichern. Doch viele lehnten das ab: Sie wollten nicht von einer Abhängigkeit in die andere, auch nicht in die vom Staat.

Wie sich die Abhängigkeit innerhalb einer gewaltvollen Beziehung entwickelt, ist bei jedem Fall anders. Das habe mit eigenen Erlebnissen zu tun, meint Raab-Heck, zugleich aber

auch mit eigenen Erwartungen. Für manche war die Trennung der eigenen Eltern traumatisierend und sie möchten dieses Trauma den eigenen Kindern nicht antun. Oder die Sehnsucht nach einer Familie ist sehr stark. In gewaltvollen Abhängigkeitsbeziehungen übernehmen diejenigen, die Gewalt ausüben, keine Verantwortung für ihr Verhalten, sagt Raab-Heck: „Sie spielen das herunter und wollen dem Opfer eine Teilschuld übergeben.“

Bei den meisten der 400 Straftaten, die die Ermittlungsgruppe Häusliche Gewalt beim Revier Nord im Durchschnitt jährlich bearbeitet, wird die Strafverfolgung eingestellt. Oft sei die Beweisbarkeit problematisch, sagt Simone Lindfeld. „Aber ich versuche den Opfern immer klar zu machen, dass sie konsequent bleiben müssen.“ Viele wollten im Nachhinein nicht mehr aussagen. „Nach der anfänglichen Entschlossenheit im Moment des Polizeieinsatzes folgen oft eine Relativierung der Tat und Schuldgefühle.“

Die Bundesregierung leitete 2002 mit einer Gesetzesänderung einen Perspektivenwechsel ein: Unter dem Motto „Wer schlägt, der geht“ muss

nicht mehr das Opfer das vertraute Umfeld verlassen, sondern der Täter oder die Täterin. Für Lindfeld dient dieser Wohnungsverweis dazu, den Opfern eine gewaltfreie Zeit zu geben, in der sie Beratung in Anspruch nehmen und weitere Schritte überdenken und veranlassen können, zum Beispiel ein Kontakt- und Annäherungsverbot oder eine dauerhafte Wohnungsverweisung über das Gericht. „Von der abhängigen, von Gewalt betroffenen Person wird extrem viel verlangt“, sagt Martina Raab-Heck, „sie muss viel auf sich nehmen und wird sehr belastet.“ Sie muss sich trennen, eine neue Wohnung finden, zum Jugendamt, zur Polizei, zum Richter ...

Und vor Trennungsschmerz haben alle Angst. Vor allem in einer Abhängigkeitsbeziehung. Nur die Person selbst kann sich aus dieser toxischen Beziehung lösen. „Wir Beraterinnen der Fachstelle können nur unsere Wahrnehmung der Beziehung schildern und sie über ihre Rechte aufklären“, sagt Raab-Heck. „Wir können den Perspektivenwechsel einleiten und ihr konkrete Kontaktpersonen nennen.“ Und ihr helfen, sich wieder wertzuschätzen.

„Von einem Tag auf den anderen – nichts“

Thomas Ragg ist Mitglied des Ausstieg e.V. in Karlsruhe und unterstützt Menschen, die Gruppen wie die Zeugen Jehovas verlassen wollen. Wie schwer das sein kann, hat er selbst erlebt.

von Romain Michelot

Als meine Frau die Verbindung zu den Zeugen Jehovas abbrach, wusste sie, dass sie viele Freunde verlieren würde. Unsere Nachbarin, zum Beispiel. Unsere Kinder waren klein und spielten gerne mit ihren Kindern. Von einem Tag zu den anderen – nichts. Sie ist heute noch in der Gruppe.“ Mit „Gruppe“ meint Thomas Ragg die Zeugen Jehovas.

Seine Frau, die die Staatsangehörigkeit der USA hat – wo die Zeugen Jehovas sehr organisiert sind – hat die Gruppe vor zwei Jahrzehnten verlassen, er selbst stand damals in Verbindung mit vielen Mitgliedern dieser Gemeinschaft. 1998 ging das Paar zu einem der ersten Diskussionsforen des Vereins „Ausstieg e.V.“, der Aussteiger*innen und Betroffene in Gruppen mit gefährlichen sektiererischen Entwicklungen unterstützen will. Seitdem engagiert sich Thomas Ragg in dem Verein.

Die Menschen, denen er dort begegnet, sprechen viel von affektiver Abhängigkeit. Manche hätten zum Beispiel keine Kontakte zu ihren Familien mehr, „weil das ihre eigene ‚spirituelle Entwicklung‘ verhindern würde“, sagt Ragg. Die emotionale Abhängigkeit in einer geschlossenen oder halb geschlossenen Gruppe sei umso stärker, je ausgeprägter die Beziehungen der Gruppenmitglieder untereinander sind. Ragg erinnert sich an einen Schüler aus Karlsruhe: „Er war brillant, musikalisch und wollte studieren. Er hatte das Abitur erfolgreich abgeschlossen und überlegte, ob er an die Uni gehen sollte, aber er hatte keine große Wahl: Er war Zeuge Jehovas und die Mitglieder hatten bereits seine Zukunft vorgeplant. Er hat eine Ausbildung gemacht, damit er sich ausschließlich der Gemeinschaft widmen konnte.“

Thomas Ragg wollte nicht, dass dieses Schicksal auch seinen Kindern widerfährt. Er hat die Erfahrung ge-

macht, dass starker Wille und Hilfe nötig sind, um aus einer solchen Gruppe auszusteigen. Ragg findet, dass seine Hauptarbeit im Verein das Zuhören ist: Er trifft Betroffene und Aussteiger*innen in den Räumen des Vereins in Karlsruhe oder redet mit ihnen per Mail oder Telefon – eine wenig anerkannte und langwierige Arbeit.

Wenn man in eine Gruppe einsteigt, denkt man nicht mehr selbst. Man hat jemanden, der einem sagt, dass dies gut ist, dass dies schlecht ist, es ist kein Widerspruch möglich, keine Frage, die man stellen darf.“

Thomas Ragg

Obwohl die Landesregierung 1993 eine Untersuchungskommission für Sekten einrichtete, gibt es keine Zählung oder Klassifizierung entsprechender Gruppen. Der Verein selbst benutzt das Wort „Sekte“ nicht. Um betroffenen Menschen zu helfen, verteilt Ragg oft Infomaterial des Vereins. Auf dem aktuellen Flyer stehen Sätze, die potenzielle Leser*innen zur Selbstreflexion und zum Hinterfragen anregen sollen: „Es ist schwer, sich ein genaues Bild von der Gruppe zu machen. Du sollst nicht groß nachdenken und prüfen, sondern sofort mitmachen – ganz nach der Devise ‚Komm doch gleich mit!‘“

Die Menschen, denen Ragg hilft, haben oft einen Verlust erlebt oder sind auf der Suche nach einem Sinn. Sie seien deswegen sehr empfänglich für diese Art von Diskurs, sagt er: „Wenn man in eine Gruppe einsteigt, denkt man nicht mehr selbst. Man hat jemanden, der einem sagt, dass dies gut ist, dass dies schlecht ist, es ist kein

Widerspruch möglich, keine Frage, die man stellen darf. Das Problem beginnt, wenn man anfängt, Fragen zu stellen, die Gruppe zu erforschen.“

Der Verein wird ausschließlich durch Spenden finanziert, das Geld fließt hauptsächlich in den Kauf oder die Übersetzung von Büchern. „Wir kaufen zwischen 1.000 und 2.000 pro Jahr“, sagt Ragg. Häufig geht es in diesen Büchern um ehemalige Mitglieder von Gruppen mit sektiererischen Entwicklungen. Sie beschreiben ihre Erfahrung innerhalb der Gruppe, ihre Fragen, die zu ihrem Bruch mit der Gemeinschaft führten. Das Verteilen solcher Bücher sei eine wichtige Aufgabe des Vereins, damit sich Aussteiger*innen mit ihrer psychischen Abhängigkeit beschäftigen könnten. „Nach und nach kommen sie dazu, selbstständig zu denken, sich Fragen zu stellen, sich aufzuklären“, sagt Ragg. Ihr Weg zur Unabhängigkeit fange an, wenn ihnen bewusst wird, wie abhängig sie wirklich sind.

Die Vantastischen 12

Wie eine Wohngemeinschaft in Vauban jungen Menschen mit Behinderung hilft, ein unabhängiges Leben zu führen.

von Charlotte Müller

Die Vantastischen 12 – so nennen sie sich gerne, die Bewohner*innen, die in der VAUBANAise eG im Freiburger Stadtteil Vauban eine Wohngemeinschaft für junge Erwachsene mit Behinderung und unterschiedlichem Assistenzbedarf bilden. Die VAUBANAise ist ein inklusives Wohnprojekt, eine Wohngenossenschaft, einzigartig in ganz Baden-Württemberg. Auf dem 2880 Quadratmeter großen Grundstück leben die Vantastischen 12 seit 2013 mit anderen Menschen mit körperlichen Behinderungen, Studierenden und älteren Personen, Familien und Alleinstehenden in 42 verschiedenen Wohneinheiten zusammen.

Herzstück der Wohngemeinschaft der Vantastischen 12 ist die große, lichtdurchflutete Gemeinschaftsküche. Eine Schiefertafel am Külschrank kündigt den Geburtstag eines Mitbewohners an. Ein Hauch von Desinfektionsmittel liegt in der Luft. Am weit ausladenden Esstisch sitzen am Freitagmittag Jakob (Name von der Redaktion geändert), 27, und sein Bezugsbetreuer Tobias Lang und sprechen über den weiteren Tagesablauf. Jakob, der die Woche über in einer Restaurantküche arbeitet, hat Zwangsstörungen. Manchmal fällt es ihm schwer, seine Impulse zu kontrollieren. Da er

schnell mit Zahlen durcheinander kommt, verwaltet er sein Geld nicht selbst. Von Tobias kriegt er freitags aber genug ausgehändigt, um seine geliebten Zeitschriften kaufen gehen zu können. Die „Heftchenrunde“ nennen sie das, und lächeln sich komplizenhaft zu. „Alle Bewohner haben ihre eigenen Rituale. Die sind sehr wichtig, weil sie ihnen ein Gefühl von Selbstbestimmtheit und Sicherheit geben“, erklärt Tobias Lang.

Ihren Kindern ein möglichst unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, das war der Wunsch der Eltern der Vantastischen 12. Vor zehn Jahren begannen sie, das Konzept für eine alternative inklusive Wohnform zu entwickeln. Eine Infrastruktur aus Mobilität, Assistenz und Pflege sollte ihnen ermöglichen, selbstständig zu werden, sich von ihren Eltern „abzunabeln“. Kurz: Trotz ihren Behinderungen sollten ihre Kinder die Möglichkeit haben auszuziehen. Heime waren damals die einzige Option in Freiburg.

Für Urs Bürkle, Vorstand der VAUBANAise, muss aber jeder Mensch das Recht auf Selbstbestimmung und Wahlfreiheit haben: „Wahlfreiheit ist nur dann gegeben, wenn ich tatsächlich die Wahl habe. Deswegen gibt es die VAUBANAise. Und dieser Grundsatz ist unabhängig vom Grad der Behinderung.“

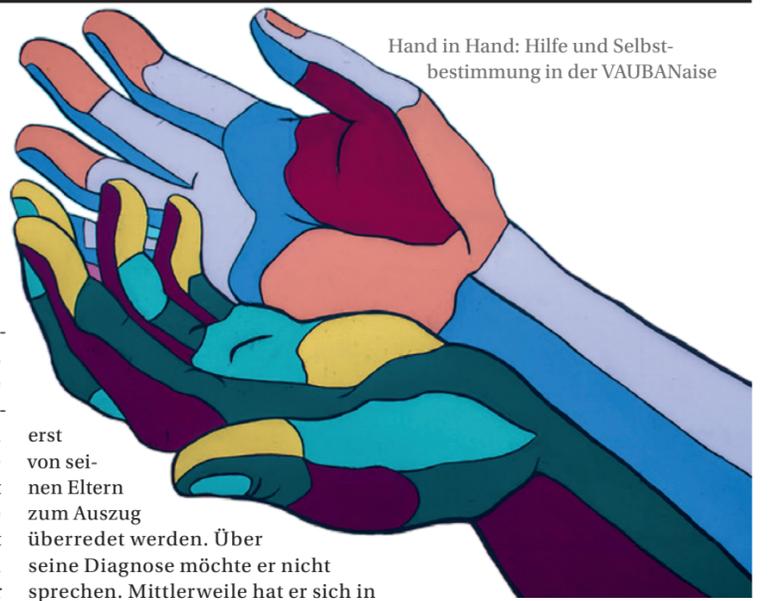
Pauline (Name von der Redaktion geändert), 32, hat sich vor sechs Jahren dazu entschieden, in die Wohngemeinschaft der VAUBANAise zu ziehen. Es ist 17 Uhr, als sie am Freitag nach Hause kommt. Wie die anderen Bewohner*innen auch, hat Pauline beim Einzug zwei Verträge abgeschlossen. Einen Mietvertrag mit der Wohngenossenschaft und einen mit dem Dienstleistungsanbieter, der den Assistenzdienst durch Betreuer sicherstellt. Pauline hat Skoliose, eine Verkrümmung der Wirbelsäule, und eine Lernbehinderung. Sollte sie sich

„Das war mein Schritt in die Unabhängigkeit, und es ist so toll, hier zu leben. Ich will hier einfach nicht mehr weg.“

Pauline, Bewohnerin

irgendwann dazu entscheiden ausziehen, bleibt ihr Pflegeanspruch weiterhin bestehen. Doch daran denkt sie momentan nicht. Seit sechs Jahren arbeitet sie in einem Hotel in der Nähe. Nebenbei ist sie ehrenamtlich als Inklusionsbotschafterin tätig und berät Hotelgäste mit Behinderung. Auch zu dieser zweijährigen Ausbildung hat sie sich selbst entschlossen.

Anders als Pauline musste Dominik (Name von der Redaktion geändert), 27,



Hand in Hand: Hilfe und Selbstbestimmung in der VAUBANAise

GRAFIK: TIM MOSSHOLDER

erst von seinen Eltern zum Auszug überredet werden. Über seine Diagnose möchte er nicht sprechen. Mittlerweile hat er sich in der VAUBANAise gut eingelebt, kocht für sich, fährt eigenständig zur Arbeit in einer Fahrradwerkstatt in Vauban. Auch wenn er gerne Fahrräder repariert, möchte er längerfristig lieber etwas anderes machen. Und so sucht Dominik seit einiger Zeit auf eigene Faust nach anderen Arbeitsmöglichkeiten – eine Entwicklung, die er sich vor einigen Jahren noch nicht vorstellen konnte. Auch, dass er mal Mitglied in der bekanntesten integrativen Band Freiburgs, den „Moon Walkers“, sein würde, hätte er nicht gedacht. Immer mehr lernt er seine neue Unabhängigkeit zu schätzen, und ist doch froh, sich auf die Betreuer*innen – mindestens drei pro Schicht – verlassen zu können, die ihm und den anderen rund um die Uhr zur Seite stehen.

Die Vantastischen 12 fühlen sich dank der assistierten Selbstbestimmung in ihrer inklusiven Wohngemeinschaft sicher – und frei. „Inkludieren heißt, dass wir Verhältnisse schaffen, die allen gerecht wer-

den“, so Urs Bürkle. Das Vorhaben der Eltern, ihrer aller Wünsche zu verstehen und die Infrastruktur der VAUBANAise dafür einzusetzen, wurde in den vergangenen Jahren erfolgreich umgesetzt.

Gegen 18 Uhr an diesem Freitag kehren die letzten Bewohner*innen von ihren Aktivitäten zurück, manche in Begleitung ihrer Eltern. Immer wieder sind diese in die Tagesabläufe ihrer Kinder eingebunden. Erscheinen ihnen die Gelder der Ämter für Pflege- und Assistenzleistungen nicht ausreichend, um ihre Kinder nach ihren Ansprüchen zu fördern, investieren sie eigenes Geld und Zeit, begleiten sie zu Arztterminen, zum Schwimmen und anderen Aktivitäten. Wenn die Vorbereitungen für das Abendessen losgehen, gesellen sie sich gerne zu dem bunten Treiben dazu. Es wird viel gelacht und über den nächsten Tag gesprochen. Morgen wird Geburtstag gefeiert.

Theater als „eine Art freie Prostitution“

Für Serge Reliant, Regisseur und Dozent für Theater an der Universität Lille, ist der Text heilig.

von Philippine Oisel

Serge Reliant sitzt an seinem Wohnzimmertisch, dort, wo Bücher und Zeitschriften mehr Platz einnehmen als Besteck und Teller. Mit etwas Wehmut lässt er seine Anfänge am Theater Revue passieren. Alles begann zu seiner Schulzeit, in der Mittelstufe, als er in Paris Stücke von Ionesco am Théâtre de la Huchette sah. Später leitete er eine große Theatertruppe namens KGB, mit der er die Stücke von Autoren, deren Namen mit K, G oder B beginnen, inszenierte: Kleist, Koltès, Genêt, Brecht und viele mehr. Heute leitet er die Kulturabteilung der Universität Lille und koordiniert Theaterworkshops. Er inszeniert zudem Shakespeare-Stücke mit jungen Menschen. Im Interview spricht er über seine starke Bindung an den Text in der Phase der Inszenierung. Eine Bindung, die es ihm paradoxerweise ermöglicht, sich vom Text zu befreien, denn Freiheit hat für ihn eine etwas andere Bedeutung.

Zu welcher Denkrichtung gehören Sie als Regisseur: Texttreue oder freie, persönliche Interpretation?

Serge Reliant: Für mich ist gerade die Treue zum Text Freiheit. Denn große Autoren und große Texte geben uns Freiheit. Shakespeare gibt uns Freiheit. Wenn es vor allem eine persönliche Interpretation des Regisseurs gibt – denn es gibt notwendigerweise eine –, dann ist das für mich keine Freiheit, sondern Verfälschung, Bluff. Das sind die Regisseure, die ich nicht mag. Wenn Sie am Theater sind, sind Sie ein Diener. Der Diener eines Textes. Theater ist eine Art freie Prostitution.



„Der Text ist die Idee, er vermittelt Möglichkeiten.“: Serge Reliant. FOTO: PHILIPPINE OISEL

Wenn frei sein bedeutet, das zu tun, was man tun will, dann heißt es nicht Freiheit, sondern Ego.

Ihre Bindung an die Texte scheint stark zu sein, warum?

Ja, das stimmt. Ich hänge sehr am Text, denn der Text ist die Idee, er vermittelt Möglichkeiten. In „Was ihr wollt“ („La Nuit des Rois“) von Shakespeare zum Beispiel ermöglicht die Verkleidung eine Reflektion über das Geschlecht und zeigt, dass wir alle sowohl Mann als auch Frau sind – wir müssen nur unsere Kleidung wechseln.

Sind die Regieanweisungen des Autors bei der Inszenierung ein Hindernis für Sie?

Nehmen wir Beckett: Er entwickelt wirklich eine eigene, persönliche Musik. Also, wer Beckett spielt, ohne seinen Anweisungen zu folgen, hält sich für Gott. Es ist tragisch und dumm. Der Dramaturg bleibt bei dem Text, wie er vom Autor geschaffen wurde, weil der Autor wahrscheinlich über eine solche Persönlichkeit, einen solchen Geist und Milliarden Neuronen verfügt, dass sie genau zu dieser und keiner anderen Konstruktion führen.

Mit „La Nuit des Rois“ wird derzeit eine Inszenierung von Thomas Ostermeier an der Comédie Française präsentiert. Was halten Sie davon?

Ich denke, dass Thomas Ostermeier dem Text treu geblieben ist. Er hat aus dem Text eine Version gemacht, die die Ideen von Judith Butler widerspiegelt. Er spricht über Geschlecht und Homosexualität. Wir sind auf der militanten und schockierenden Seite. Wir sehen die Geschlechtsteile der Schauspieler. Da ist etwas Lustiges dran. Für mich gibt es kein Leben, wenn es keinen Körper gibt. Es ist Diktatur. Für

mich ist die Bühne der großartige Ort des Körpers. Mit anderen Worten, der großartige Ort, um gegen Diktaturen zu kämpfen, der Ort für den Kampf um die Liebe der Menschen.

Glauben Sie, dass einige Regisseure auf der Suche nach Unabhängigkeit die Bedeutung des Wortes Freiheit missverstanden haben?

Ja. Diese Welt, die man Freiheit nennt, ist in der Tat das Gegenteil, es ist die Verehrung des Egos. Es ist „Ich misshandle und massakriere Texte, wenn ich will“, weil das Ego gewalttätig ist. Narziss ist gewalttätig. Es wäre besser, wenn er ab und zu ertrinken würde.

Wo haben Sie Freiheit gefunden, zumindest eine Form der Unabhängigkeit bei der Inszenierung?

In meiner Inszenierung, die keine endgültig festgelegte Aktion ist. Ich bin sehr brookisch (in Bezug auf die Theorie von Peter Brooke auf dem Vormarsch, Anm. d. Red.), ich glaube an die Tatsache, dass wir dank der Übungen Kunst machen, ohne es zu merken. Ansonsten habe ich die Freiheit, ich selbst zu sein. Wenn ich mit Menschen zusammenarbeite, habe ich die Freiheit, mit ihnen auf das Abenteuer der Interpretation zu gehen und trotzdem die großen Meister zu respektieren. Gemeinsam versuchen wir bescheiden, etwas mit dem Text zu tun, so in etwa wie wenn Eisen in der Fabrik ankommt und Stahl daraus hergestellt werden muss. Antoine Vitez und Patrice Chéreau, meine großen Meister, beanspruchten eine Freiheit, aber nicht diejenige des Ichs, sondern die der Arbeit.

Mit Brokkoli gegen Einheitsprodukte

In der Freiburger Gartencoop versorgen sich Bürger*innen selbst mit Gemüse.

von Déborah Ill

Auf dem sonnendurchfluteten Hof der Freiburger Gartencoop steht Luciano Ibarra inmitten einer Gruppe konzentrierter junger Leute. Hier in Bad Krozingen-Tunsel, 20 Kilometer südlich von Freiburg, leitet Luciano heute eine Führung für Freiwillige im Sozialen Jahr. Immer wieder durchblättert er schnell seine ungeordnete Mappe auf der Suche nach einem Schema oder Bild, das seine Geschichte illustriert. Schnell kommt er zum Thema: „Mit der Schmelze der Arktis verlieren wir den Kühlschrank des Planeten.“ Auf diese dramatische Feststellung folgt in sachlichem Ton die Erklärung einer ganzen Serie meteorologischer Phänomene, die vom Klimawandel provoziert oder verstärkt werden. Er warnt die jungen Leute, dass sie die schlimmsten Konsequenzen des Klimawandels noch zu ihren Lebzeiten erleben werden. Auch, dass Produktion, Lagerung und Transport unserer Lebensmittel viel fossile Energie verbrauchen, gehört zu seinen Argumenten, wenn er vom Projekt seiner solidarischen Gartencoop spricht – die dieses Jahr ihr zehntes Jubiläum feiert.



Luciano Ibarra hat mit anderen die Gartencoop Freiburg gegründet. FOTO: CINE REBELDE



Unkrautvernichter: auf den Felder der Gartencoop wird noch vieles mit Handkraft geleistet. FOTO: CINE REBELDE

Der Chilene Luciano Ibarra, an seinem Holzohr immer erkennbar, erzählt, wie er 2009 mit 20 anderen Leuten aus Freiburg die Idee dazu hatte. In Luxemburg aufgewachsen, hat er in Brüssel Agrarwissenschaften studiert, seit 23 Jahren lebt er in Freiburg. Und seitdem ist er in der lokalen Alternativszene sehr aktiv. Das Abenteuer begann mit der Besichtigung des Jardins de Cocagne in Genf, einem schweizerischen Modell für solidarische Landwirtschaft. Damals war das Ziel, einen deutlichen Schritt in Richtung Selbstversorgung zu machen: „Unser Traum war es, nah an der Stadt zu sein und alles mit Fahrradanhängern zu liefern.“ Stadtnahe Anbauflächen ließen sich allerdings nicht finden, also mieteten die Gründerinnen und Gründer den zehn Hektar großen Acker in Tunsel. Heute zählt das Projekt etwa 280 Mitglieder und sieben Gärtner*innen.

Das Prinzip der solidarischen Landwirtschaft sieht so aus: Die Mitglieder unterstützen einen landwirtschaftlichen Betrieb und tragen damit Risiken und Erträge. Damit habe man „eine kopernikanische Revolution geschafft“, wie Luciano es gerne nennt: „Der Markt ist nicht mehr nachfrageorientiert, sondern alles dreht sich um die Landwirtschaft, ihre Bedürfnisse und was sie anbietet.“ Selbstversorgung heißt hier, dass die Mitglieder sich an das Angebot anpassen und jede Woche saisonale Produkte erhalten, egal wie gut, krumm oder schön: „Der Weg zum Gemüse ist quasi für uns genauso wichtig wie das Gemüse selbst.“

Mit viel Diplomatie hält Luciano seine Leute zu mehr Tempo an, denn „in Bewegung bleibt man eher konzentriert“. Nach einem Halt vor riesigen Stapeln grüner Plastikkisten – die

einzigste Verpackung, die hier benutzt wird, um das Gemüse zu liefern – geht es Richtung Werkzeuge. Geschützt von einem Dach steht die wichtigste Maschine: ein edler Traktor aus den Sechzigern. Alles andere wird mit Menschenkraft geleistet. Der ständige Fokus liegt auf einer Produktion ohne fossile Brennstoffe.

Die Samenwahl ist auch eine politische Entscheidung

Luciano und die junge Gärtnerin, die die Führung mitmacht, sind voller Energie. Man kann es an ihrem Schritttempo sehen, wenn sie immer etwa zehn Meter vor der Gruppe über die Anlage laufen. Ein paar Minuten warten sie vor dem letzten Acker, wo fünf Reihen verschiedener Kohlsorten wachsen, von einem einen Meter hohen prallgrünen Brokkoli, der wie

ein Miniaturbaum aussieht, bis zum Vaine Fleet, einer seltenen Sorte von Blumenkohl. Seltene oder zumindest samenfeste Sorten zu züchten, gehört für die Gartencoop zur Unabhängigkeit von den großen Agrarkonzernen, die Samen vermarkten. Für Luciano ist es „eine politische Entscheidung, dass 100 Prozent des Anbaus aus samenfesten Pflanzensorten kommen“. Das heißt, die Gartencoop kämpft gegen die Logik der Hybridzüchtungen an, die das Gemüse, das man überall im Supermarkt findet, gut aussehend und gleichförmig macht, aber gleichzeitig zur Herrschaft der Monokulturen beiträgt.

Ein Schritt zu einem anderen Modell

Luciano wird von Lateinamerika inspiriert, wo es derartige Projekte in viel größerem Umfang gibt. Die Sozialbewegungen in Chile, wo zur Zeit Massenproteste stattfinden – ursprünglich ausgelöst von einer Preiserhöhung für öffentliche Verkehrsmittel – interessieren ihn besonders: „Chile ist ein Land, in dem der Neoliberalismus so weit getrieben wurde, dass sich heute niemand mehr etwas kaufen kann. Da hat man den Eindruck, dass es kein Zurück mehr gibt. Der einzige Schritt, den man machen kann, ist der nach vorne, hin zu einem anderen Modell.“

Wenn man Luciano fragt, ob er vor zehn Jahren gedacht hätte, dass sein Projekt ein solches Ausmaß annehmen würde, antwortet er, dass es immer noch „nur ein kleines Projekt“ sei – weil er eine noch viel größere Vision habe: „Die Idee ist, dass wir am Ende die Versorgungsstruktur verändern. Ich wünsche mir, dass eines Tages 50 Prozent der Lebensmittelproduktion der Stadt Freiburg aus lokaler Herkunft stammen. Ich stelle mir das wie eine Supragenossenschaft vor, ein solidarisches Netzwerk lokaler Produktion.“

Bei meinem Buch entscheide ich

Wie Self-Publishing den Buchmarkt verändert – und vielleicht sogar demokratisiert.

von Maïke Daub

Johann Wolfgang von Goethe, Hermann Hesse, Heinrich Mann: große Autoren, die ihrer Zeit voraus waren, denn sie veröffentlichten ihre Bücher oft im Selbstverlag. Unter dem Anglizismus „Self-Publishing“ boomt heute dieser Markt. Digitalisierung und neue Druckverfahren haben den Buchdruck einfacher, günstiger und damit zugänglich für jeden gemacht: Um ein Buch zu veröffentlichen, muss man nur noch eine Taste auf seinem Computer drücken – ganz ohne Umwege über Agenturen oder Verlage.

Die Gründe, warum sich Autor*innen für Self-Publishing entscheiden, liegen meist in der Freiheit und umfassenden Kontrolle über ihr Buch, die ihnen die Unabhängigkeit vom Verlag verleiht. „Bei einem Verlag, da muss ich mir auch manche Dinge gefallen lassen. Da kann ich mir den Titel nicht aussuchen, kann mir das Cover nicht aussuchen“, erklärt Self-Publishing-Autorin Jasmin Zipperling. Im Self-Publishing sei das anders: „Alles, was zwischen den Buchdeckeln steht, verantworte ich.“ Die 35-jährige Kölnerin hat im August 2019 ihr

Debüt, das Kinderbuch „Himmeldonnerlöckchen“, in Eigenregie veröffentlicht. Damit gewann sie im vorigen Jahr den Lovelybooks-Leserpreis für das beste Kinderbuch.

Wie erfolgreich diese neue Form des Veröffentlichens tatsächlich ist, lässt sich gut an der großen Zahl von Anbietern sowohl für gedruckte Bücher als auch für E-Books ablesen: Tolino, die gemeinsame E-Reader-Marke des deutschen Buchhandels, hat einen eigenen Dienst für Self-Publishing, Amazon ebenso. Dort stehen immer wieder Titel ohne Verlagsbindung unter den E-Book-Bestsellern. Neobooks und Epubli gehören ebenfalls zu den größten Self-Publishing-Dienstleistern des Landes und vereinen allein 50 000 Titel in ihrem gemeinsamen Katalog. Beim Anbieter Books on Demand (BoD) sind es gar 90 000 im Print-Bereich und 70 000 E-Books.

BoD ist der Großvater des deutschen Self-Publishings. 1997 begann der Buchgroßhändler Libri ein Konzept rund um die damals neue Technik des Print on Demand (Druck auf Anfrage) zu entwickeln. Zuerst in Zusammenarbeit mit Verlagen, kurz darauf auch direkt mit Autor*innen. Mittlerweile

ist das Unternehmen in neun Ländern präsent und zählt, neben Amazon, zu den wichtigsten Anlaufstellen für Self-Publishing-Autor*innen. Für sie kümmert sich BoD darum, dass ihr Buch auch im Buchhandel zu kaufen ist.

Für Self-Publishing braucht es „mehr“

Jasmin Zipperling glaubt, sie sei einfach der richtige Typ dafür: „Die erfolgreichen Autorinnen und Autoren im Self-Publishing, das sind richtige Macher.“ Self-Publishing ist dabei jedoch nicht gleich Self-Publishing. „Jeder hat mittlerweile einen PC Zuhause stehen. Jeder kann einen Text runterrotzen – ich sage das jetzt absichtlich so abfällig – und auf Amazon hochladen. Aber eine professionelle Veröffentlichung, für die braucht es mehr“, erklärt die Autorin. Damit meint sie all die Arbeitsschritte, die klassisch ein Verlag erledigen würde: Lektorat, Korrekturen, Buchsatz und Covergestaltung. Bei ihr kamen noch die Illustrationen hinzu, sodass sie allein 2 700 Euro vorschießen musste, „nur damit das Buch überhaupt existiert“.

Thorsten Simon, der Pressesprecher von BoD, findet trotzdem: „Self-Publishing hat Veröffentlichungen demokrati-



In nur 24 Stunden druckt BoD das bestellte Buch. FOTO: BOD - BOOKS ON DEMAND

siert.“ Denn es gebe ja keinen Zwang, diese Etappen zu durchlaufen. Jeder kann sein Buch veröffentlichen, unabhängig von der Qualität. Das sorgt allerdings auch für Vorurteile und Skepsis, die selbst den professionellen Self-Publishing-Titeln entgegenschlagen. Die Frage „Wie erkenne ich ein gutes Self-Publishing-Buch?“ beschäftigt vor allem die Buchhändler*innen. Mittlerweile gibt es einige Versuche, die Antwort darauf zu

erleichtern wie das „Q-Indie“-Logo oder auch die Verleihung des Self-Publishing-Preises auf der Frankfurter Buchmesse. Besonders dieser öffnet immer wieder neue Türen in den Buchhandel.

Dennoch stehe die Zusammenarbeit mit den Buchhandlungen noch eher am Anfang, gesteht Simon. Dabei ist er sich sicher: „Kein Self-Publishing-Titel muss sich hinter klassischen Titeln verstecken.“