



SUPERHERO IRL

SUPERHERO IM RICHTIGEN LEBEN

Kampfgeist ist in Zeiten von COVID-19 meine echte Superkraft

Von Dr. Janina Scarlet

Für die einen ist die Vorstellung irgendwie aufregend, dass die Schule auf einmal geschlossen wird oder dass es nur mehr Fernunterricht oder Online-Lernkurse gibt. Für andere wäre das ein schrecklicher Albtraum. Nehmen wir zum Beispiel Harry Potter, der während der Sommerferien dazu gezwungen war, bei seinen ihn misshandelnden Verwandten unterzukommen. Genauso könnten auf einmal viele Menschen dazu verdonnert sein, mehr Zeit mit Familienmitgliedern zu verbringen, von denen sie sich lieber fernhalten würden. Einige von euch haben vielleicht eine weit entfernte Schule in einem anderen Bundesstaat oder sogar in einem anderen Land besucht, um sich von bestimmten Familienmitgliedern fern zu halten. Leute, die man einfach nicht mag, wie Dudley Dursley in *Harry Potter* oder andere schwierige Leute wie Imperator Palpatine in *Star Wars* oder Cat Grant in *Supergirl* oder Thanos in *The Avengers*. Leute, die uns in unserem Leben einfach unglücklich machen.

Auch wenn die Anweisungen zu sozialer Distanz in Zeiten des Coronavirus notwendig sind, können sie für manche von uns unerträglich sein. Nämlich für die, die sich bei der sozialen Unterstützung vielleicht auf Klassenkamerad*innen und Freund*innen verlassen haben. Tatsächlich verschreiben die meisten Psycholog*innen, mich eingeschlossen, zur Behandlung von Depressionen oft das Verlassen unserer Komfortzone (z.B. unser Zuhause), oder sie empfehlen Umarmungen oder sich mit Freund*innen und Angehörigen zu umgeben. Jetzt sind jedoch einige dieser Aktivitäten nicht mehr möglich. Für Menschen mit Depressionen oder solche, die mit Menschen zusammenleben, die nicht hilfreich oder unfreundlich sind, könnte ein Albtraum wahr werden, weil sie nun von der Arbeit/Schule zuhause bleiben müssen. Eine scheinbar „normale“ Sache wie Aufzustehen oder Fernzusehen könnte sich anfühlen, als stünden Sie vor einer Million Dementoren in der Welt von *Harry Potter* oder vor Saurons Armee in *Herr der Ringe*.

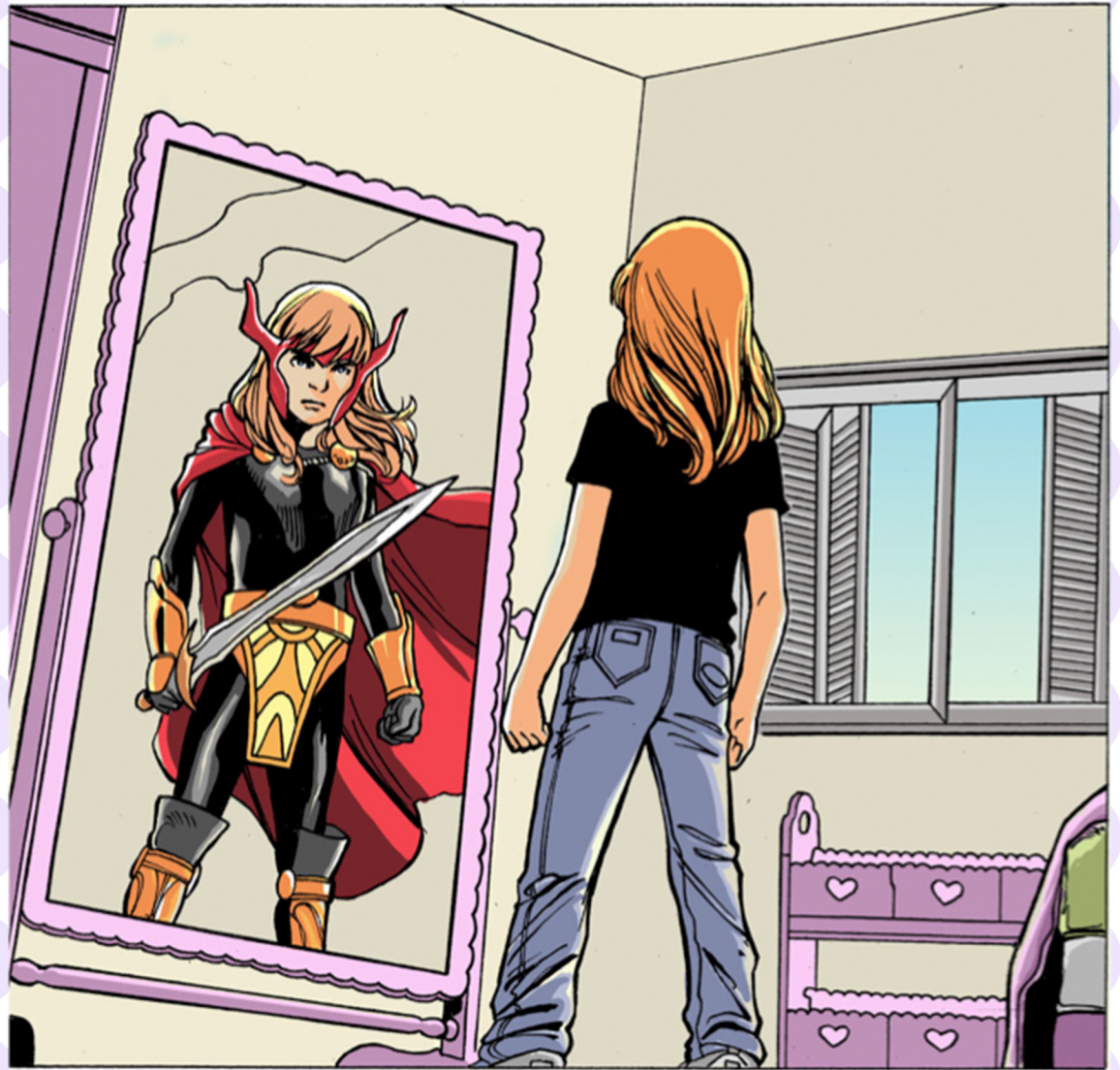
Schauen wir uns mal unsere liebsten Charaktere an: Harry Potter, Rey (*Star Wars*), Bruce Banner / Der Hulk (*The Avengers*), T'Challa und Shuri (*Black Panther*), Alex Danvers und Nia Nal (*Supergirl*), Elana (*One Day at a Time*), Diana (*Wonder Woman*), Frodo (*Herr der Ringe*), Sam und Dean Winchester (*Supernatural*) - sie alle haben schwere Bürden zu ertragen und haben unsichtbare Narben davongetragen, die sonst niemand sehen kann. Für Frodo etwa, der den verfluchten Ring tragen musste, waren selbst wenige Schritte Richtung Mordor oft unerträglich und erschöpfend. Depressionen, Trauer und Trauma können sich manchmal genauso anfühlen.

Viele Prominente - darunter Kristen Bell, Robert Downey Jr., Lady Gaga, Ellen, The Rock, Alicia Keys, Chris Evans, Kerry Washington, Matt Bomer und Katy Perry - sind echte Held*innen, die ihre eigenen Schlachten gegen Depressionen und Angstzustände gewonnen haben und sich anderen Probleme stellen mussten.

Aber was wäre, wenn wir diese Erfahrungen als Herausforderung betrachten würden? Als eine Einladung an uns zu unserer eigenen Held*innenreise? Könnten wir sie nicht auch als Gegner sehen, als unseren persönlichen, heldenhaften Kampf gegen die Monster der Depression, der Einsamkeit, der Angst, des Trauma? Was wäre, wenn wir daraus ein Spiel machen würden? Oder besser gesagt: ein episches Abenteuer!

Bist du bereit?

Dein Quest



Zeichnungen von Wellington Alves aus Superhero Therapy von Dr. Janina Scarlet

Hier sind einige der Schritte, die wir unternehmen können, um uns unseren Monstern zu stellen:

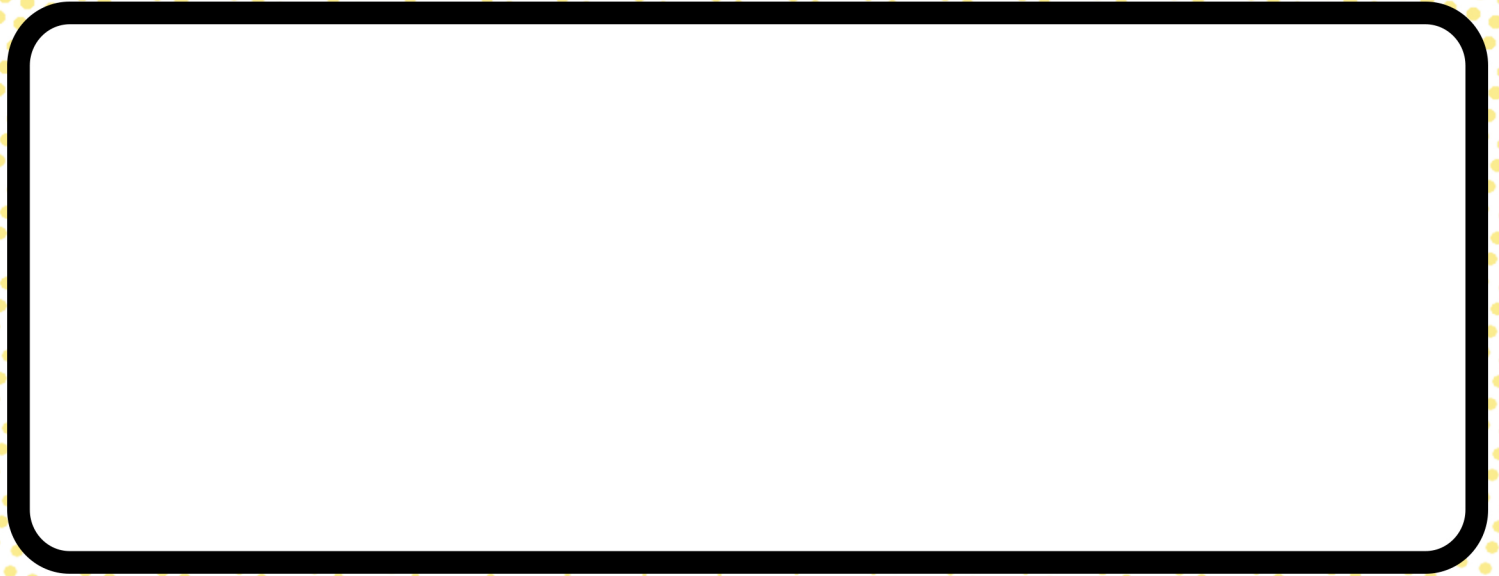
1) Wähle deinen Held*innennamen

Wähle einen Namen, den du für dieses Unterfangen verwenden wirst. Das kann dein echter Name oder ein gewählter Name sein, z. B. Vlad - Besieger der Monster oder Katie - die Heldin. Wie würde dein Name lauten? (Der Name darf auch richtig albern sein, keine Sorge).

2) Beschreibe deinen CHARAKTER

Hier darfst du sehr kreativ sein. Schreibe auf, wie dein Charakter so ist - bist du ein/e Dämonenjäger*in, ein Jedi, ein/e Vampirjäger*in oder ein Hexer oder eine Hexe? Wie ist denn deine Rüstung?

Was sind deine besonderen Fähigkeiten?

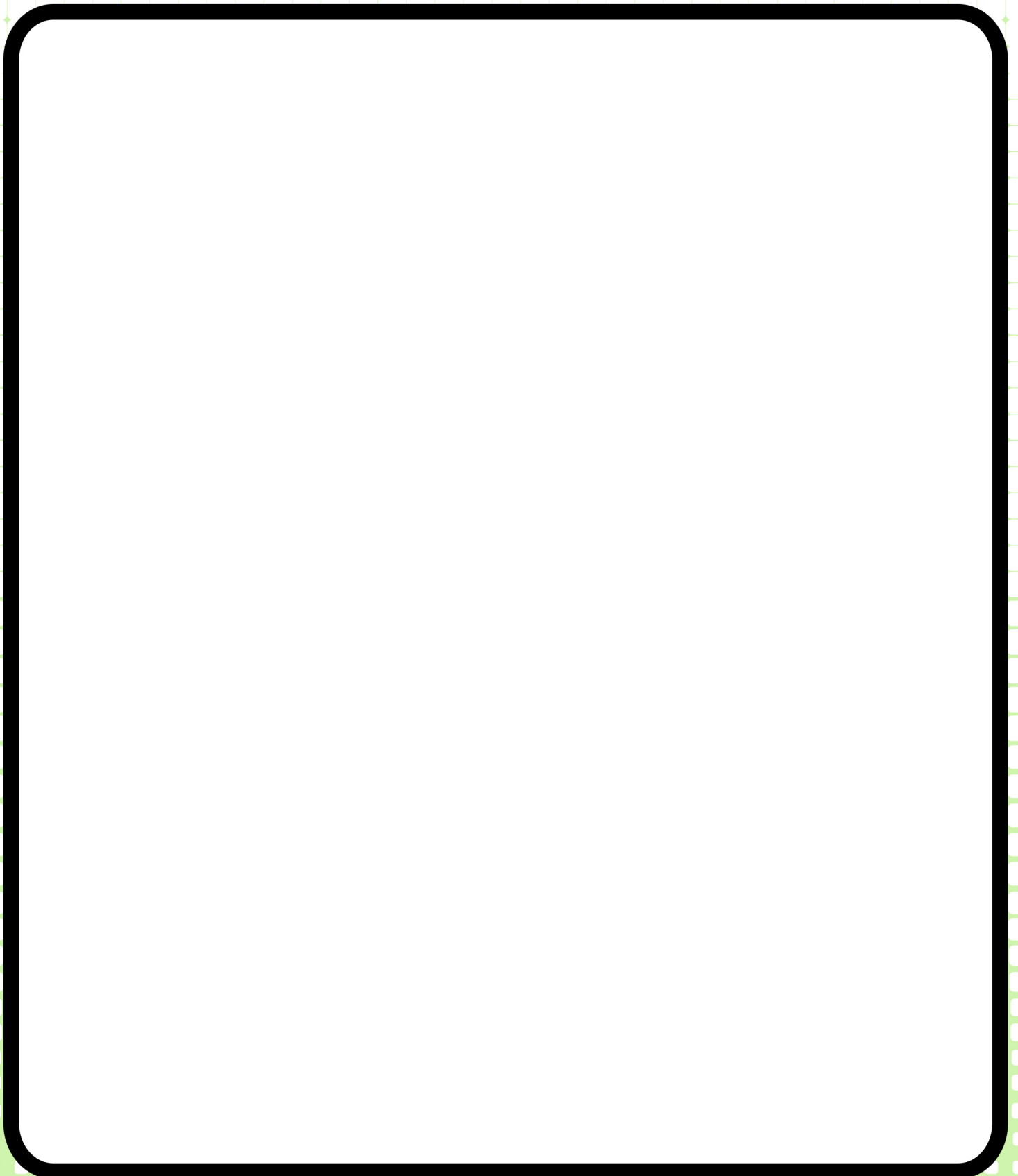


3) Beschreibe die MÖNSTER, denen du gegenüber stehst

Nehmen wir uns jetzt etwas Zeit, um deine eigenen Monster kennenzulernen. Schreibe zunächst einige der Monster auf, denen du häufig gegenüberstehst, z. B. Angstzustände, Depressionen, Schamgefühle, Selbstzweifel, Einsamkeit, Wut oder andere.



4) Nimm dir nun etwas Zeit, um dich zu zeichnen und anzumalen (im Ernst, mach das, es macht Spaß!)



5) Beschreibe die Schwächen des **MÖNSTER**'S

Möglicherweise musst du ein bisschen darüber nachdenken, aber jedes Monster hat eine Schwäche. Zum Beispiel könnte die Schwäche eines Depressionsmonsters Lachen, Kreativität oder zwischenmenschliche Beziehungen sein. Die Schwäche des Angstmonsters könnte Ermutigung, Unterstützung sein, oder auch die Fähigkeit sich um sich selbst kümmern zu können.

MÖNSTER	DIE SCHWÄCHE

6) Nenne mindestens 2-3 Möglichkeiten, wie du dem **MÖNSTER** oder den Monstern begegnen kannst.

Das ist die größte Herausforderung: Denk daran, dass sie nicht sofort verschwinden, wenn du dich ihnen entgegen stellst. Sich ihnen zu stellen bedeutet, all deine Fähigkeiten einzusetzen, um gegen diese Monster zu kämpfen, damit du dich auf das konzentrieren kannst, was dir wirklich wichtig ist. Versuche doch einmal 2-3 Möglichkeiten aufzuschreiben, wie du einem Monster Widerstand leisten kannst, wenn es auftauchen sollte.

Denk daran: Du hast einen wichtigen Job zu erledigen und der ist noch nicht beendet! Du bist aus einem ganz bestimmten Grund hier. Du bist wichtig und machst diese Welt zu einem besseren Ort, auch wenn du es vielleicht nicht immer siehst. Vergiss das nicht! Danke, dass du so einzigartig und wunderbar bist!

Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt überfordert fühlen, können Sie sich an diese Standorte wenden, um Hilfe zu erhalten. Gute Berater stehen kostenlos und vertraulich zur Verfügung!

**Austria: Rufen 147, 10h a minuit
www.rataufdraht.at**

**Belgium: Rufen 103
www.103ecoute.be**

**Germany: Rufen Sie 116111, Mo-Sa von 14 bis 20 Uhr
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html**

**Luxembourg: Rufen 454545,
Mo-Sa von 11 bis 23 Uhr / Freitag- und Samstagabend bis 3 Uhr morgens
www.454545.lu**

**Switzerland: Rufen 143, 24 Stunden, 7 Tage die Woche erreichbar
zuerich.143.ch**

ODER

**Textzeile der Nachrichtenkrise auf Facebook:
www.facebook.com/crisistextline/**

SuperheroIRL wurde 2013 gegründet und ist ein Projekt der Pop Culture Hero Coalition, der ersten gemeinnützigen 501c-3-Organisation in den USA, die Geschichten aus Fernsehen, Comics und Film verwendet, um Werkzeuge für das eigene Leben zu entwickeln, darunter Konfliktlösung, Belastbarkeit, Empathie und andere entscheidende Fähigkeiten zur Verbesserung der psychischen Gesundheit. Arbeit wurde von klinischen Psycholog*innen und Pädagog*innen entwickelt, die sich in Popkultur gut auskennen. Unsere Arbeit wird in Schulen, auf Comic-Conventions, in Kinderkrankenhäusern und Heimen präsentiert, und in Zeiten von COVID-19 natürlich auch zu Hause.

www.PopCultureHero.org

For info and requests, please email

info@PopCultureHero.org



@SuperheroIRL

**POP
CULTURE
HERO
COALITION**

DARF ICH DIR UNSERE ÄRZTIN VORSTELLEN?

Dr. Janina Scarlet ist eine klinische Psychologin, Autorin und Vollzeit-Geek. Als in der Ukraine geborener Flüchtling überlebte sie die Katastrophe von Tschernobyl und politische Verfolgung.

Sie wanderte im Alter von 12 Jahren mit ihrer Familie in die USA aus und entwickelte später, inspiriert von den X-Men, die Superhelden-Therapie, um Patient*innen mit Angstzuständen, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen zu helfen. Die Superhelden-Therapie bezieht sich auf die Einbeziehung populärkultureller Elemente in die evidenzbasierte Therapie, um den Patient*innen zu helfen, der/die Heldin seiner/ihrer eigenen Reise zu werden. Dr. Scarlet wurde mit dem Eleanor Roosevelt Human Rights Award der Vereinten Nationen für ihre Arbeit zur Superhelden-Therapie ausgezeichnet.

Dr. Scarlets Arbeit wurde unter anderem in folgenden Medien vorgestellt: Yahoo, BBC, NPR, Sunday Times, CNN, CW, ABC, Huffington Post, New York Times, Forbes, Nerdist, BuzzFeed, Bleeding Cool, CNET, Mugglenet, LADbible. Derzeit arbeitet sie am Zentrum für Stress- und Angstmanagement in San Diego und hat zur Superhelden-Therapie, zur Harry-Potter-Therapie, zu Therapie-Quest, zu Dunkle Agenten, zu Super-Frauen veröffentlicht sowie zahlreiche Beiträge (z.B. zu Star Wars-Psychologie, Star-Trek-Psychologie, Wonder-Woman-Psychologie, Supernatural-Psychologie) verfasst.