



# **SUPERHERO IRL**

**Wenn Soziale Distanz zu  
Sozialer Isolation Wird**

**Von Dr. Janina Scarlet**

Wir durchleben eine seltsame Zeit – wir stecken mitten in einer Pandemie. Es gibt viel darüber zu lesen, was das genau bedeutet und was man tun und lassen sollte. Zum Beispiel, dass wir wegen der Ansteckungsgefahr des Coronavirus körperlichen Abstand einhalten sollen („physical distancing“). Das bedeutet, dass wir mindestens 1,5 – 2 Meter Abstand zu anderen Menschen halten sollen, vor allem zu Menschen, die außerhalb unseres eigenen Haushalts leben.

Für einige von uns kann es Entspannung vom Alltagsstress bedeuten, wenn man nicht zur Schule gehen oder früh aufstehen muss und weit weg von nervigen KlassenmitgliederInnen oder Lehrkräften sein kann.

Für andere wiederum kann es aber ein wahrer Albtraum sein, immer zuhause bleiben zu müssen und weit weg von den FreundInnen zu sein. Manche müssen sich mit gewalttätigen Menschen in der Familie auseinandersetzen oder mit quälenden Depressionen, Einsamkeit oder Suizidgedanken.

Wenn du dich ebenfalls so fühlst, dann solltest du wissen, dass du nicht allein damit bist. Viele andere Jugendliche sind in der gleichen Situation wie du. Viele Helden und Heldinnen in Geschichten, Büchern oder Filmen zeigen uns, wie herausfordernd es sein kann, wenn man zuhause fest sitzt, ohne die Möglichkeit nach draußen zu gehen oder unsere Freunde zu sehen.

Wenn du beispielsweise *Harry Potter* gesehen hast, dann erinnerst du dich bestimmt daran, dass Harrys Tante, sein Onkel und sein Cousin sehr gemein zu ihm waren. Harrys Cousin Dudley schikanierte ihn regelmäßig und seine Tante und sein Onkel erlaubten Harry nicht, dass er seine Freunde sehen durfte, als er den Sommer über zuhause war. Obwohl er also nicht mehr in der Schule war, weit weg von nervenden Lehrern wie Professor Snape und Klassen-Tyrannen wie Draco Malfoy, fühlte sich Harry völlig allein. Oft war er sichtlich deprimiert, ängstlich und reizbar, während er von seinen Schulfreunden getrennt war und fühlte sich wie ein Gefangener im eigenen Zuhause.

Ähnlich ergeht es Superman und Captain Marvel. Manchmal verschlägt es sie bei ihren Abenteuern weit in die Tiefen des Alls, was sie nicht nur isoliert, sondern sie auch weit weg von ihrer vertrauten Umgebung bringt. Um die Trennung von den ihm nahestehenden Personen bewältigen zu können, machte es sich Superman zur Gewohnheit, seiner Adoptivmutter Briefe zu schreiben oder er fand Möglichkeiten, mit seiner Frau Lois über riesige Distanzen hinweg zu kommunizieren. Captain Marvel ruft ihre Freundin Spider-Woman ebenfalls oft an, wenn die beiden sich nicht persönlich treffen konnten, einfach nur um sich zu unterhalten und sich auszutauschen.

Auch ein anderer bekannter Superheld, Green Arrow, dessen eigentlicher Name Oliver Queen ist, weiß was physische Isolation bedeutet. Nach einem Schiffbruch strandete Oliver ohne Freunde oder Familie auf einer einsamen Insel. Dort trauerte er über den Tod seines Vaters. Wie viele von uns heutzutage wird Oliver mit seinem emotionalen Schmerz konfrontiert, ohne die Möglichkeit zu haben, für ihn wichtige Menschen über einen längeren Zeitraum zu sehen.

Auch Wonder Woman (die eigentlich Diana Prince heißt) weiß, wie sich Einsamkeit anfühlt. Obwohl Wonder Woman inmitten von vielen Amazonen-Kriegerinnen aufwuchs, ist Diana das einzige Kind dort. Deshalb fühlt sie sich oft einsam und hat das Gefühl, dass sie niemand wirklich verstehen kann.

Obwohl Harry Potter, Captain Marvel, Oliver Queen und Diana Prince alle mit dem Gefühl kämpften, gefangen und allein zu sein, lernten sie letztendlich doch alle, wie sie bedeutsame Verbindungen zu anderen aufbauen konnten. Während er von seinen Freunden getrennt war, fand Harry beispielsweise kreative Wege, um mit seinen Freunden in Verbindung zu bleiben. Er schickte seine Eule Hedwig wann immer es möglich war mit Nachrichten zu seinen Freunden und konnte so mit ihnen Kontakt halten.

**Auf welche kreative Art und Weise könntest du mit deinen Freunden in Kontakt bleiben?**

Alle Superhelden müssen erkennen können, wann ihre Hilfe benötigt wird. Dank hochentwickelter Technologie wie bei Iron-Mans Anzug, manchmal aber auch durch verbesserte Sinne wie bei Superman und Spider-Man, haben manche Superhelden Mittel und Wege gefunden, wie sie Gefahr erkennen können. Auf ähnliche Art und Weise kannst auch du Anzeichen oder Symptome entdecken, an denen du erkennst, dass du gerade eine schwierige Zeit durchmachst. Das könnte zum Beispiel sein, wenn du daran denkst, dich selbst zu verletzen, wenn du eine Panikattacke hast oder auch wenn du den ganzen Tag am liebsten nur schlafen möchtest.

**An diesen Zeichen erkenne ich, dass ich gerade eine schwierige Zeit durchlebe:**

Die Avengers, Harry Potter und die Justice League verlassen sich in herausfordernden Situationen immer auf ihre Verbündeten. Harry Potter hatte zum Beispiel die Hilfe seiner Freunde, als er am Trimagischen Turnier teilnahm. Als Batman mit übernatürlichen Kräften konfrontiert wurde, die er nicht verstand, wandte er sich an seine Teammitglieder der Justice League. Wonder Woman konnte ihm helfen, indem sie ihre Erfahrungen mit ihm teilte. Immer wenn Captain America neue Ausrüstung oder Hilfe brauchte, dann wusste er, dass Iron-Man, Thor und Black Widow ihm beistanden und ihre Fähigkeiten und Stärken mit ihm teilten. Und auch wir benötigen ebenfalls FreundInnen und Verbündete, die uns entweder ablenken oder uns unterstützen können, wenn wir schwierige Phasen durchleben.

**Diese FreundInnen kann ich in belastenden Zeiten kontaktieren:**



Wenn wir manchmal niemanden erreichen können oder allein sind, dann können wir uns durch bestimmte Aktivitäten besser fühlen. Wenn beispielsweise die Situation in Hogwarts gerade wirklich schwierig war, spielte Harry Potter dennoch immer Quiddich, eine Sportart für Zauberer und Zauberinnen. Wenn Wonder Woman nicht auf Anhieb weiß, wie sie ein Problem lösen kann, findet sie Halt in Büchern oder sie gönnt sich einen ruhigen Moment der Entspannung im Park. Fühlt sich Spider-Man sehr ängstlich und angespannt, dann schwingt er sich an seinen Netzen durch die Stadt, genauso wie einige von uns eine Runde joggen gehen würden. Supergirl macht es sich zuhause gerne mit Snacks auf der Couch bequem und sieht sich ihre Lieblingsfilme oder -serien an. Lass uns einige Aktivitäten finden, die dich durch belastende Zeiten bringen, zum Beispiel eine lustige Serie anschauen, einen Spaziergang machen, Yoga, ein Buch lesen oder ein Spiel spielen.

**Diese Aktivitäten kann ich machen, wenn ich gerade eine schwierige Zeit durchlebe:**



Kennst du auch andere Menschen, für die es zurzeit schwierig ist? Es kann sowohl dir, wie auch ihnen helfen, wenn du ihnen eine Nachricht schreibst oder sie anrufst. So könnt ihr euch gegenseitig ermutigen und unterstützen. Es tut jedem Menschen gut, wenn sich jemand kümmert und sichergeht, dass er oder sie weiß, dass das gute Leben vor einem liegt!

Diesen drei Personen kann ich schreiben oder sie anrufen, um mit ihnen positive Dinge zu teilen oder für unsere Zukunft zu planen.

---

&

&

---

Und zum Schluss, lass uns herausfinden, wie du Unterstützung finden kannst, wenn du eine psychische Krise erlebst. Eine Krise könnte bedeuten, dass du über Selbstverletzung oder Suizid nachdenkst, aber auch, dass du einen harten Tag hattest und niemande hast, um darüber zu sprechen.

In Deutschland kannst du die TelefonSeelsorge unter **0800/1110111** rund um die Uhr, kostenlos und anonym erreichen. Kinder und Jugendliche können auch die Nummer gegen Kummer kostenlos und anonym unter **116 111** zu bestimmten Uhrzeiten erreichen, die man unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) einsehen kann. Beide Anbieter unterstützen auch per Email oder Chat.

Bitte füll doch auch diesen Krisenplan aus:

Im Fall eine Krise, kann ich mir hier Unterstützung holen:

---



Falls du oder eine dir nahestehende Person an einer Depression erkrankt ist, starke Einsamkeit, Suizidgedanken oder Gedanken an Selbstverletzung (z.B. durch Schneiden oder Ritzen) erlebt, dann kannst du die TelefonSeelsorge unter **0800/111 0 111** rund um die Uhr, kostenlos und anonym erreichen. Kinder und Jugendliche können auch die Nummer gegen Kummer anonym unter **116 111** zu bestimmten Uhrzeiten erreichen, die man unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) einsehen kann. Beide Anbieter unterstützen auch per Email oder Chat.

Wenn du oder jemand den du kennst körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt oder andere Formen von Missbrauch erlebt, dann kannst du kostenlos und anonym unter **0800 22 55 530** oder [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de) Unterstützung bekommen.

Übersetzung:

Benjamin Heß

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Musiktherapeut

[www.psychotherapiehess.de](http://www.psychotherapiehess.de)

Helena Heß

Kunst-, Tanz- und Bewegungstherapeutin

Familien,- Stoffwindel,- und Trageberatung

ContaKids-Teacher

[www.tuchfuehlung-pfalz.de](http://www.tuchfuehlung-pfalz.de)

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 psychische 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](http://www.PopCultureHero.org)

Für zusätzliche Informationen und bei Fragen sende uns bitte eine E-Mail an

[info@PopCultureHero.org](mailto: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.**