PRESSEINFORMATION

reden! statt schweigen
10. November 2025 | Kulturfabrik Kampnagel

Wie viel Spaltung verträgt der Mensch, wie viel die Gesellschaft?
- Über die Kraft der Resilienz -

Hamburg, November 2025 - Das Leben ist geprägt von Herausforderungen und Wandel. Wir durchleben persönliche Krisen und erleben globale. Um daran nicht zu zerbrechen, sondern vielmehr einen konstruktiven Umgang damit zu finden, ist Resilienz, die Widerstands- und Anpassungsfähigkeit von Individuen, Systemen und Gesellschaften, ein entscheidender Faktor.

Wie kann Resilienz gestärkt werden? Wie können gesellschaftliche Spaltungen überwunden werden? Welchen Beitrag kann Politik leisten? Welche Rolle spielt Spaltung für unsere Psyche? Unter anderem diese Fragen wurden auf der Stiftungsinitiative „reden! statt schweigen“ der Stiftung Freundeskreis auf Kampnagel im Beisein von 250 Gästen zusammen mit Vertreterinnen aus Wissenschaft und Politik thematisiert.

Nach einem Impuls von Hamburgs Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer und einer Themeneinführung von Dr. Stephanie Wuensch, Vorstandsvorsitzende der Stiftung Freundeskreis, hat Dr. Annegret Boll-Klatt, Psychologische Psychotherapeutin am Institut für Psychotherapie am UKE, Spaltungen in der Persönlichkeit wissenschaftlich beleuchtet. Dr. Marina Beermann, Geschäftsführerin der Cociety gGmbH, präsentierte erste Ergebnisse einer Langzeitstudie mit der zugrundeliegenden Forschungsfrage wie Resilienz auf gesellschaftlicher Ebene gefördert werden kann. Auf dem Podium tauschten die Referentinnen und die Senatorin ihre Perspektiven aus. Traditionell wurde die Sicht auf das Veranstaltungsthema durch einen Erfahrungsbericht einer psychisch erkrankten Person bereichert, den Dagmar Berghoff in einer Lesung vorgetragen hat. Der Text sowie ein weiterer Beitrag sind auf der Stiftungswebsite veröffentlicht. Durch das Programm führte der Journalist und Soziologe Burkhard Plemper.

Ein Video mit allen Beiträgen ist auf der Stiftungswebsite und dem YouTube-Kanal der Stiftung Freundeskreis veröffentlicht.

Über gesellschaftliche Resilienz und die Rolle der Politik
- Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer

„Resilienz bedeutet, Spannungen auszuhalten, ohne daran zu zerbrechen. Es heißt, die eigene Wahrheit zu sprechen und andere Meinungen zu respektieren. Gesellschaftliche Resilienz wächst, wenn wir Vielfalt als Chance sehen, Bildung und kritisches Denken fördern, Fehler reflektieren und Solidarität im Alltag leben. Aufgabe der Politik ist es, staatliche Unterstützung so zu organisieren, dass sie für alle einfach zugänglich ist und Menschen selbstwirksam leben können. Gerade in global unsicheren Zeiten kommt es darauf an, Prozesse transparent und verlässlich zu gestalten.“

Schwarz oder weiß? Spaltungen als psychische Regulationsmechanismen
- Vortrag

Dr. Annegret Boll-Klatt, Psychologische Psychotherapeutin am Institut für Psychotherapie (IfP) am UKE gab in Ihrem Vortrag einen Überblick über das Konzept der Spaltung bzw. der Dissoziation, das in der psychotherapeutischen Krankheitslehre und Behandlung eine lange Tradition hat. Besonders im Zusammenhang mit der Bewältigung traumatischer Erlebnisse komme diesen Phänomenen eine große Bedeutung zu. Spaltung kann als Auseinanderhalten von Gut und Böse verstanden werden oder um, Sicherheit wiederherzustellen bzw. Kontrolle wiederzuerlangen. Krankhaft im psychiatrischen Sinne werden Spaltungen dann, *„wenn der Prozess der Dissoziation nicht mehr willentlich beeinflussbar und wenn dadurch die alltägliche Funktionstüchtigkeit beeinträchtigt wird bzw. wenn subjektives Leiden die Folge ist.“*

Gleichzeitig betonte die Psychotherapeutin, dass nicht außer Acht gelassen werden dürfe, dass wir alle über eine Neigung verfügen, in schwierigen Situationen zumindest vorübergehend auf Spaltungsmechanismen zurückzugreifen, um unser seelisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Und auch in harmlosen Situationen könne es kurzfristig dazu kommen, dass wir dissoziieren im Sinne von „*man ist da, aber irgendwie auch nicht*“, bspw. beim Sonnen oder während langer Autobahnfahrten.

Raus aus der Echokammer. Rein in die Resilienz
Wie menschliche Begegnung zum Motor für gesellschaftlichen Wandel werden kann
- Vortrag

Dr. Marina Beermann, Geschäftsführerin der Cociety gGmbH beleuchtete in Ihrem Vortrag, wie auf gesellschaftlicher Ebene Resilienz gefördert werden kann. Hierfür hat das in 2023 gegründete Cociety-Netzwerk eine 2-jährige sozialwissenschaftliche Langzeitstudie initiiert, das sogenannte CoSaturday-Projekt. Herzstück des Projekts ist ein repräsentatives Hamburger Bürger*innenpanel. Das Projekt verfolgt den Ansatz, der auf dem Diskurs unterschiedlicher Menschen zu gesellschaftlichen Konfliktthemen basiert. Auf der Stiftungsinitiative stellte Frau Beermann erste Ergebnisse aus der vierten Welle der Langzeitstudie vor – die Auswertung der gesamten Studie laufe aktuell.

„Deutlich wird“, so Beermann, *„dass eine direkte Konfrontation mit Menschen, die andere Meinungen und Einstellungen zu bestimmten Themen haben, dazu führen kann, dass stereotypische Vorstellungen sowie verfestigte Feindbilder reduziert werden, und die Offenheit für Veränderungen steigt.*“

Menschliche Begegnung außerhalb der eigenen sozialen Blase und Echokammern könne eine resilienzfördernde Wirkung erzeugen und einen Beitrag leisten, um Spaltung zu überwinden. Gesamtgesellschaftlich gesehen brauche es laut Beermann mehr Möglichkeiten der Begegnung von unterschiedlichsten Menschen zu gesellschaftlichen Konfliktthemen, also geeignete Dialog- und Resonanzräume.

Resilienzförderung im Kontext der Sozialpsychiatrie
Stephanie Wuensch, Vorstandsvorsitzende Stiftung Freundeskreis
- Themeneinführung

„Resilienz ist kein Zauberwerk – sie muss erarbeitet, aktiv initiiert werden“, betonte Dr. Stephanie Wuensch, Vorstandsvorsitzende der Stiftung Freundeskreis in der Themenführung und erläuterte weiterhin wie die Stiftung als Versorgerin im sozialpsychiatrischen Bereich ihren Beitrag zur Resilienzförderung leisten kann:

„Einmal ist es das Beziehungsangebot. Hier sollen korrigierende Erfahrungen gemacht werden, die helfen, nicht so sehr in das Abwehrsystem Spaltung zu verfallen. Das Erleben einer verlässlichen, kontinuierlichen Beziehung ist ein unglaublich wertvoller Baustein, um Menschen resilienter zu machen.“ Neben der therapeutischen und sozialpädagogischen Begleitung werde Bildung zunehmend wichtiger, - „*nicht zum Wissenserwerb, sondern um zu verstehen, was da eigentlich passiert*“, so Dr. Wuensch. Ziel sei es, das Klientel in einer „anstrengenden Gesellschaft“ zu stärken, sie zu ermutigen und Teilhabe zu ermöglichen.

Weitere Programmpunkte …
Lesung und Podium in voller Länge anzusehen im Veranstaltungsvideo.

Erfahrungsbericht rezitiert von Dagmar Berghoff

Podiumsrunde mit v.r.n.l. Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer, Dr. Marina Beermann und Dr. Annegret Boll-Klatt, moderiert von Burkhard Plemper

„reden! statt schweigen“

„reden! statt schweigen“ ist eine seit 2010 bestehende Veranstaltungsreihe der „Stiftung Freundeskreis – Stark für psychische Gesundheit“. Mit dem Format werden Gefühlsausprägungen in all ihren Facetten bis hin zu psychischen Erkrankungen beleuchtet und im Kontext gesellschaftlicher Phänomene besprochen. Die Erlöse der traditionell stattfindenden Tombola kommen den Stiftungsprojekten zugute. Neben „reden! statt schweigen“ sind das die Projekte „Kinderfreizeit“ und „Federleicht“ für Kinder und Jugendliche aus psychosozial belasteten Familien.

Stiftung Freundeskreis

Die „Stiftung Freundeskreis – Stark für psychische Gesundheit“ ist einer der großen außerklinischen Psychiatrieträger in Hamburg. Sie möchte die Lebensbedingungen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder seelischen Behinderung verbessern und weitgehende Selbstständigkeit und gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Jährlich werden ca. 1.000 Menschen an den Standorten der Medizinischen Versorgung und Rehabilitation, der Eingliederungshilfe, der Jugend- und Familienhilfe und der Pflege behandelt und betreut. Mit den Projekten „Kinderfreizeit“ und „Federleicht“ engagiert sich die Stiftung für Kinder und Jugendliche aus psychosozial belasteten Familien und im Rahmen des Veranstaltungsformats „reden! statt schweigen“ für mehr Informationen und Austausch zu psychischen Erkrankungen. Mehr Informationen unter www.sf.hamburg

Kontakt für Presseanfragen:
Hendrikje Seidler | hendrikje.seidler@sf.hamburg | 040 53 32 28 1409