





R



FooBar

und wieder ist es zu spät für sport ↵ 1 18:15

regines 🦉

FooBar

und wieder ist es zu spät für s...

R

Warum? Weil nun viel los? 18:25



FooBar

weil mir keiner hilft 18:25

regines 🦉

Ich kapiert nich wie ich helfen kömnte. \*zusammenkauer\*

Reply

R

↵ 5 18:26

regines 🦉

Ich kapiert nich wie ich helfen kömnte. \*zusammenkauer\*

Ich kann nur von mir reden als Schizo, aber es ist extrem anstrengend menschen die helfen möchten zu erklären wie man konkret helfen kann. Ich hab die Erfahrung gemacht dass viele menschen Behinderten wirklich helfen möchten, dass man denkt man kann da rasch helfen wie bei anderen Kleinigkeiten. Die Menschen die helfen möchten merken dann dass Schizophrenie eine schlimme und komplizierte krankheit ist und dass man nicht so schnell schnell helfen kann. Viele fangen dann spätestens nach einem jahr damit an gegen den Erkrankten zu Mobben um davon abzulenken dass sie versagt haben — Selbstschutz. Ich würde @foobar299 auch gerne helfen, ich freue mich immer wenn er etwas postet wo es ihm gut geht und bin traurig wenn es ihm nicht gut geht. für mich ist aufgeben eigentlich keine option, weil ich weiss wie das ist wenn die leute zuerst helfen wollen und einem dann zum selbstschutz noch ganz versenken. Ich hoffe der Rabe sagt wenn ich etwas komplett falsch mache:  
<https://t.me/c/1295787420/223276>



19:50 ✓



Maus

Quiiiiiek! Trippel Trippel Trippel 19:50



1





Marc jr. Landolt  
ich kann nur von mir r...



hallo 20:11 ✓



FooBar  
fieps 2 20:12

FooBar  
fieps  
krankheiten sind doof  
👍 8 20:15 ✓



Gelbschlumpf  
Marc jr. Landolt  
krankheiten sind doof  
Aber voll 20:16



Pinned message  
/gruppennuddeln !



ich weiss wie es bei mir ist, nach so einer situation hockt man psychotisch in einer ecke, denkt weshalb ist die welt so gemein oder weshalb ist die welt nicht einfühlsamer — ich bin zum Glück im moment einigermaßen stabil und man muss auch zuerst das vertrauen haben das zu beichten und das nötige Vokabular haben um solche sacheverhalte einigermaßen verständlich beschreiben zu können

[EDIT]  
bei Schizophrenen ist es so dass die wegen dem vielen Dopamin im Gehirn (kinder haben auch mehr Dopamin im Gehirn) sich verkriechen wie ein kind in der Hoffnung dass es jemand merkt und vorsichtig auf den Patienten zugeht im wissen dass er verletzt ist

edited 20:22 ✓



Ente  
Quack! 20:23



Gelbschlumpf  
Mist 20:24



FooBar  
chreh



FooBar

chrgh

20:24

Gelbschlumpf

Ich muss gleich an den Rechner

20:24

Am Telefon dauert das tippen zu lange

20:24

so is besser 😊

20:26

regines

Marc jr. Landolt

und gesunde menschen leben einfach im Flow "Bild..."

Was meinst du mit Flow "Bild"? Kennst du keine Flows?

20:28

Flow (Psychologie)

Flow (englisch für „fließen, rinnen, strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und reiblosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht – auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder auch Punktdemot.

Der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi (1934–2021) gilt als Schöpfer der Flow-Theorie, die er aus der Beobachtung verschiedener Lebensbereiche, u. a. von Chirurgen und Extremsportlern, entwickelte und in zahlreichen Beiträgen veröffentlichte. Heute wird seine Theorie auch für rein geistige Aktivitäten in Anspruch genommen.

Flow kann bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens im Bereich zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile) entstehen. Der Flow-Zugang und das Flow-Erleben sind individuell unterschiedlich. Auf der Basis qualitativer Interviews beschrieb Csikszentmihalyi verschiedene Merkmale des Flow-Erlebens.<sup>[1]</sup>

Flow-Zustände können bei entsprechenden Bedingungen in hypnotische oder ekstatische Trance übergehen. Manche Wissenschaftler verstehen den Flow selbst bereits als Trance.<sup>[2]</sup>

und gesunde menschen leben einfach im Flow "Bild". Ich musste lernen, dass die das gar nicht böse meinen. Dass sie dann versuchen zu Plum vom Thema abzulenken vielleicht sogar mit guten Absichten

1 20:27 ✓

Flow (Psychologie)

Flow (englisch für „fließen, rinnen, strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und reiblosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht – auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder auch Punktdemot.

Der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi (1934–2021) gilt als Schöpfer der Flow-Theorie, die er aus der Beobachtung verschiedener Lebensbereiche, u. a. von Chirurgen und Extremsportlern, entwickelte und in zahlreichen Beiträgen veröffentlichte. Heute wird seine Theorie auch für rein geistige Aktivitäten in Anspruch genommen.

Flow kann bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens im Bereich zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile) entstehen. Der Flow-Zugang und das Flow-Erleben sind individuell unterschiedlich. Auf der Basis qualitativer Interviews beschrieb Csikszentmihalyi verschiedene Merkmale des Flow-Erlebens.<sup>[1]</sup>

Flow-Zustände können bei entsprechenden Bedingungen in hypnotische oder ekstatische Trance übergehen. Manche Wissenschaftler verstehen den Flow selbst bereits als Trance.<sup>[2]</sup>

Bild:

20:2

4

den screenshot meine ich 20:28 ✓

wikipedia artikel muss man lesen tun 1 20:29 ✓

:D 20:29 ✓

Gelbschlumpf

Reply

Marc jr. Landolt

ich kann nur von mir reden als Schizo, aber es ist extrem anstre...

Mir geht es da irgendwie ganz ähnlich. Und ich sehe das Ganze sogar noch irgendwie von beiden Seiten. Einerseits weil ich selber als jemand der Hilfe braucht, immer wieder in genau diese Situation komme, dass sich Menschen abwenden, die auf unerwartete Schwierigkeiten stoßen. Andererseits passiert mir selbst genau das auch ab und zu, also in Bezug auf andere Menschen, die „komplizierte Erkrankungen“ haben.

Also doppelt blöd.

20:29



regines 🍷

Marc jr. Landolt

wikipedia artikel muss...

hab ich :-P



20:29

Gelbschlumpf

Mir geht es da irgendwie ganz ähnlich. Und ich sehe das Gan  
mein Spruch als Politiker wäre: "Wir brauchen Psychologie

7



## Flow (Psychologie)

---

**Flow** (englisch für „fließen, rinnen, strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines **mental**en Zustandes völliger Vertiefung (**Konzentration**) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht – auf Deutsch in etwa **Schaffens-** bzw. **Tätigkeitsrausch** oder auch **Funktionslust**.

Der Glücksforscher **Mihály Csikszentmihályi** (1934–2021) gilt als Schöpfer der Flow-Theorie, die er aus der Beobachtung verschiedener Lebensbereiche, u. a. von **Chirurgen** und **Extremsportlern**, entwickelte und in zahlreichen Beiträgen veröffentlichte. Heute wird seine Theorie auch für rein geistige Aktivitäten in Anspruch genommen.

Flow kann bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens im Bereich zwischen **Überforderung** (**Angst**) und Unterforderung (**Langeweile**) entstehen. Der Flow-Zugang und das Flow-Erleben sind individuell unterschiedlich. Auf der Basis qualitativer Interviews beschrieb Csikszentmihályi verschiedene Merkmale des Flow-Erlebens.<sup>[1]</sup>

Flow-Zustände können bei entsprechenden Bedingungen in **hypnotische** oder **ekstatische Trance** übergehen. Manche Wissenschaftler verstehen den Flow selbst bereits als Trance.<sup>[2]</sup>

den screenshot meine ich 20:28 ✓✓

wikipedia artikel muss man lesen tun ↩ 1 20:29 ✓✓

:D 20:29 ✓✓

Gelbschlumpf

Reply

Marc jr. Landolt

ich kann nur von mir reden als Schizo, aber es ist extrem anstre...

Mir geht es da irgendwie ganz ähnlich. Und ich sehe das Ganze sogar noch irgendwie von beiden Seiten. Einerseits weil ich selber als jemand der Hilfe braucht, immer wieder in genau diese Situation komme, dass sich Menschen abwenden, die auf unerwartete Schwierigkeiten stoßen. Andererseits passiert mir selbst genau das auch ab und zu, also in Bezug auf andere Menschen, die „komplizierte Erkrankungen“ haben.

Also doppelt blöd.

20:29



regines 🍷

Marc jr. Landolt

wikipedia artikel muss...

hab ich :P



20:29

Gelbschlumpf

Mir geht es da irgendwie ganz ähnlich. Und ich sehe das Gan  
mein Spruch als Politiker wäre: "Wir brauchen Psychologie

7



R



20:29

**Gelbschlumpf**

Mir geht es da irgendwie ganz ähnlich. Und ich sehe das Ganze ...  
mein Spruch als Politiker wäre: "Wir brauchen Psychologie  
Unterricht in der Grundschule", weil das was ich jetzt geschrieben  
habe könnte man ganz gut einem 16-jährigen erklären, die 16-  
jährigen sind ja auch nicht blöde



20:30

**Gelbschlumpf**

Reply

Mittlerweile ist es so, dass ich in meiner Umgebung kaum noch  
Menschen habe, die auf dieses Problem treffen, einfach weil ich die  
mit der Zeit alle irgendwie zurückgelassen habe. Und diejenigen  
die übrig geblieben sind, sind sich der Komplexität des Problems  
bewusst und reagieren entsprechend. Da ist auch eine Menge  
ehrliche Kommunikation dahinter, direkt sagen zu können: „ich  
kann Dir nicht helfen“ oder „um Dir zu helfen brauche ich konkrete  
Anweisungen“

20:30

**regines** 🐼

Ich kann es nicht sagen zu können wie mir geholfen werden kann  
und nicht zu wissen wie ich anderen helfen kann obwohl ich will. In  
beiden Situationen fühle ich mich hilflos und weiß nicht wie damit  
umgehen.

← 1 20:31

**Gelbschlumpf****Marc jr. Landolt**

mein Spruch als Politiker wäre: "Wir brauchen Psychol..."

Viele 16-jährige verstehen das besser als 50-jährige

20:31

8

hinweis, ihr beide müsst jetzt vermutlich helfen den @foobar2000  
rabben zu knuddeln, weil wir vergessen ihn schon wieder, das will  
ich euch aber auch nicht vorwerfen weil jeder braucht hilfe oder



Pinned message  
/gruppennuddeln !



hinweis, ihr beide müsst jetzt vermutlich helfen den @foobar299  
raben zu knuddeln, weil wir vergessen ihn schon wieder, das will  
ich euch aber auch nicht vorwerfen weil jeder braucht hilfe oder  
soziale interaktion

20:32 ✓



regines 🦉



\*knuddelt @foobar299 ganz doll\*

20:32



Gelbschlumpf

Reply

regines 🦉

Ich kenn es nicht sagen zu können wie mir geholfen werden kan...

Genau das ist der Punkt. das ist genau die Situation in der ich nur  
mit „ich brauche konkrete Anweisungen“ reagieren kann. Also  
wenn ich wem helfen soll. Bei mir selbst merke ich, dass ich  
erklären muss, welche Hilfe ich brauche. Und das sogar sehr  
kleinschrittig. Das funktioniert leider auch nicht immer.



20:33



und ganz konkret, auch an @foobar299 , ich kann bestimmte  
Formen von Hilfe anbieten. Andere wiederum nicht. 😞 Aber das  
liegt in der Natur der Sache und an meiner eigenen Unfähigkeit,  
Dinge zu erkennen

20:34

9



Write a message...





**Gelbschlumpf**

Reply

Ich kann also Dinge anbieten, aber ich kann nicht für Dinge garantieren. Und das ist für viele Menschen ein Problem und sie fühlen sich dann vergessen oder übersehen. 😞 Dabei liegt das dann nur an meiner Kraft oder meiner Vergesslichkeit. Oder dass ich mich am Ende nicht traue bestimmte Dinge zu tun

← 1 20:36



**regines**

**Gelbschlumpf**

Ich kann also Dinge anbiete...



Kommt mir bekannt vor. 20:37

naja, allenfalls hockt der rabe ja im moment grad psychotisch in einer ecke, hofft dass man ihn mit genügend einfühlsamkeit wieder hervor lockt — was die meisten männer sowieso nicht können und ihre verlegenheit dann mit einem eher mässig tollen "coolen" spruch noch schlimmer machen — (Mässig toller Spruch: Vor Gericht werde ich abstreiten das je gesagt zu haben)

20:38 ✓✓



**FooBar**

verzweifelt ins nest verkriech

← 1 20:39



**Ente**

\*Stöckchen sortier\* 20:39

\* glas milch zum nest hin-stell \*

20:39 ✓✓

11

**Gelbschlumpf**

Die Kraft ist auch ein Problem für viele Leute in meiner Umgebung. Manchmal war den Tag über so viel los, dass ich abends keine Kraft mehr habe für Interaktion, dann fallen Dinge einfach aus. Für Autisten in meiner Umgebung ist das echt kompliziert, weil damit fest vereinbarte Termine wegfallen und das natürlich Reaktionen auslöst. Aber damit muss ich (und die andere Person) leben. Ich werde nie wieder derart über meine Grenzen gehen, wie ich das bis vor drei Jahren noch gemacht habe.

← 2 20:39

**Maus**

Quiek... \*Schepper\* Hihihi 🐭 20:39

**Eule**

hu.. hu.. huu.. 🦉 20:39

**regines** 🦊

**FooBar**

verzweifelt ins nest verkriech

\*Kekse neben Nest leg und Glöckchen um zu klingeln wenn wer kommen soll\*

20:40

**Fuchs**

\*nomnomnomnom\* 🦊 20:40

**Ente**

\*Stöckchen sortier\* 20:40

Reply

**Gelbschlumpf**

Die Kraft ist auch ein Problem für viele Leute in meiner Umgeb...

Bosse: Als hätten wir vier Leben

12

Lyrics: [https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=bosse+lyrics+sind+wir+nicht+alle+tiere&client=firefox-b-)

q=bosse+lyrics+sind+wir+nicht+alle+tiere&client=firefox-b-

/gruppennuddeln!

Gelbschlumpf



Marc jr. Landolt

Bosse: Als hätten wir v...

genau dieses.

20:43

Und ich habe in den letzten zwei Jahren bemerkt, wie WENIG ich eigentlich kann. Also so interagieren. Also von der Menge her. Ich bin praktisch auf ein Niveau runter, das ich wirklich und ehrlich handhaben kann. Und der Unterschied zu der Zeit vor Corona ist echt heftig. Und ich will da auch nie wieder hin, wenn es sich vermeiden lässt. Als Beispiel habe ich im Moment nur den letzten Samstag. Ich habe fast eine Stunde und einen starken Kaffee gebraucht, um mich zu entscheiden, da doch in die Veranstaltung rein zu gehen. Am Ende hat es funktioniert. Vor Corona hätte ich mich mit Medikamenten vollgedröhnt und hätte kein Problem gehabt. Also hätte das Problem auf später verschoben oder so.

← 5 20:46



Eule

hu.. hu.. huu.. zzz

20:46



Ente

Quack!

20:46

Gelbschlumpf

Und ich habe in den letzten zwei Jahren bemerkt, wie WENIG ich... corona hat mir als Schizo sehr zugesetzt — "Veränderung ist schlecht" und auch Autisten, es gab sogar eine "Selbsthilfe Autisten Corona" Selbsthilfe Gruppe auf Facebook, aber auch im Rest der Gesellschaft haben die 2 Jahre isolation viel gesellschaftlichen Schaden angerichtet.

20:51

12



Gelbschlumpf

Reply

Marc jr. Landolt



Write a message...



... Christian is typing

Pinned message

/gruppennuddeln !



Gelbschlumpf

Reply

Marc jr. Landolt

corona hat mir als Schizo sehr zugesetzt — "Veränderung ist sc...

Mir hat die Coronazeit sehr viel Erleichterung gebracht. Als Autist. Die notwendige soziale Interaktion ist für mich auf ein gut ertragbares Maß gesunken und das ist gut so. Das versuche ich jetzt auch für später beizubehalten, weil mir das Mehr an Interaktion echt schadet.

20:53



Maus

Quiiiiie! Trippel Trippel Trippel

20:53

Gelbschlumpf

Mir hat die Coronazeit sehr viel Erleichterung gebracht. Als Auti...

naja, ich bin vermutlich auf dem Spektrum nicht auf 0, ich hab zuerst gedacht: "Endlich kann man den Leuten im Laden legitim sagen sie sollen Abstand halten — wegen Corona" aber so im Nachhinein habe ich viele Kontakte verloren, gute Kontakte mit denen ich mich wohl gefühlt habe

20:54



Gelbschlumpf

Marc jr. Landolt

naja, ich bin vermutlich auf dem Spektrum nicht auf 0, ich hab z...

das ist bei mir eher umgekehrt gewesen, den Abstand einzufordern fällt mir relativ leicht, weil ich das vorher schon machen musste, mir hat auch die Entschleunigung gut getan (die sich jetzt leider langsam in Wohlgefallen auflöst). Eigentlich gibt es keine Kontakte die ich wirklich verloren habe durch die Coronazeit, das ist eigentlich weitgehend schon vorher passiert und hatte andere Gründe

20:57

Maus

Quiek... \*Schepper\* Hihhihi 🐭

20:57

12



Pinned message  
/gruppennuddeln!



keine Kontakte die ich wirklich verloren habe durch die Coronazeit, das ist eigentlich weitgehend schon vorher passiert und hatte andere Gründe

20:57



Maus  
Quiek... \*Schepper\* Hihhi 🐭 20:57

#### Gelbschlumpf

das ist bei mir eher umgekehrt gewesen, den Abstand einzufer... wie gut bist Du mit Software, ich hätte ein Projekt was ich machen will. Pierre Bourdieu's Theorie in eine Software glessen. Wo man dann damit Menschen zu Gruppen zuteilen könnte, so etwas wie eine Partnerseite, aber nicht für Partnerschaft sondern für Interaktion

das ist Soziologie:

Es gibt in seiner Theorie Felder:

- politisches Feld
- literarisches Feld
- justitiarisches Feld
- psychiatrisches Feld
- religiöses Feld
- vereins feld
- bildungs Feld
- feld der alltaxpraxis
- gesundheits Feld
- esoterik Feld (soziales Kapital Aufmerksamkeit)
- wirtschaftliches Feld (ökonomisches Kapital, Durchdringt andere)
- familiäres Feld (Heirat ist symbolisches Kapital)

jedes Feld hat eine Illusio (also etwas woran sie glauben wofür sie bereit sind Zeit und Geld zu investieren)

dann jedes Feld hat  
- Soziales Kapital

13



- vereins feld
- bildungs Feld
- feld der alltaxpraxis
- gesundheits Feld
- esoterik Feld (soziales Kapital Aufmerksamkeit)
- wirtschaftliches Feld (ökonomisches Kapital, Durchdringt andere)
- familiäres Feld (Heirat ist symbolisches Kapital)

jedes Feld hat eine Illusio (also etwas woran sie glauben wofür sie bereit sind Zeit und Geld zu investieren)

dann jedes Feld hat

- Soziales Kapital
- Kulturelles Kapital
- ökonomisches Kapital
- symbolisches Kapital (z.B. Heirat in der Familie)
- feldspezifisches Kapital

jetzt z.B. in der Kunst hat man etwas zu sagen wenn man viel ökonomisches Kapital hat (Mäzen wie z.B. damals die Medici) oder viel Feldspezifisches Kapital (Kunstwissen). Also wer von allen Sorten am meisten Kapital hat kann Regeln und Verhalten festlegen, im Zweifelsfall ist der mit dem Wissen über Kunst aber doch eher der Trendsetter als der Mäzen

Ich finde Bourdieu Theorie eine der grössten Soziologischen Theorien. Sie ist komplex genug, dass man auch Schizos wie mir einen Platz zuteilen kann, aber nicht so komplex dass man sich in den Details verliert.

ISBN: 978-3-593-41310-5

ISBN: 978-3-8463-4233-6

21:02 ✓

Gelbschlumpf

hm... Software kann ich so gar nicht. Ich bin eher der Hardware-Typ.

21:04

14

