

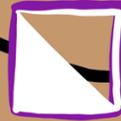
Lona Imogen Neidhart, A1a

Betreuungsperson:

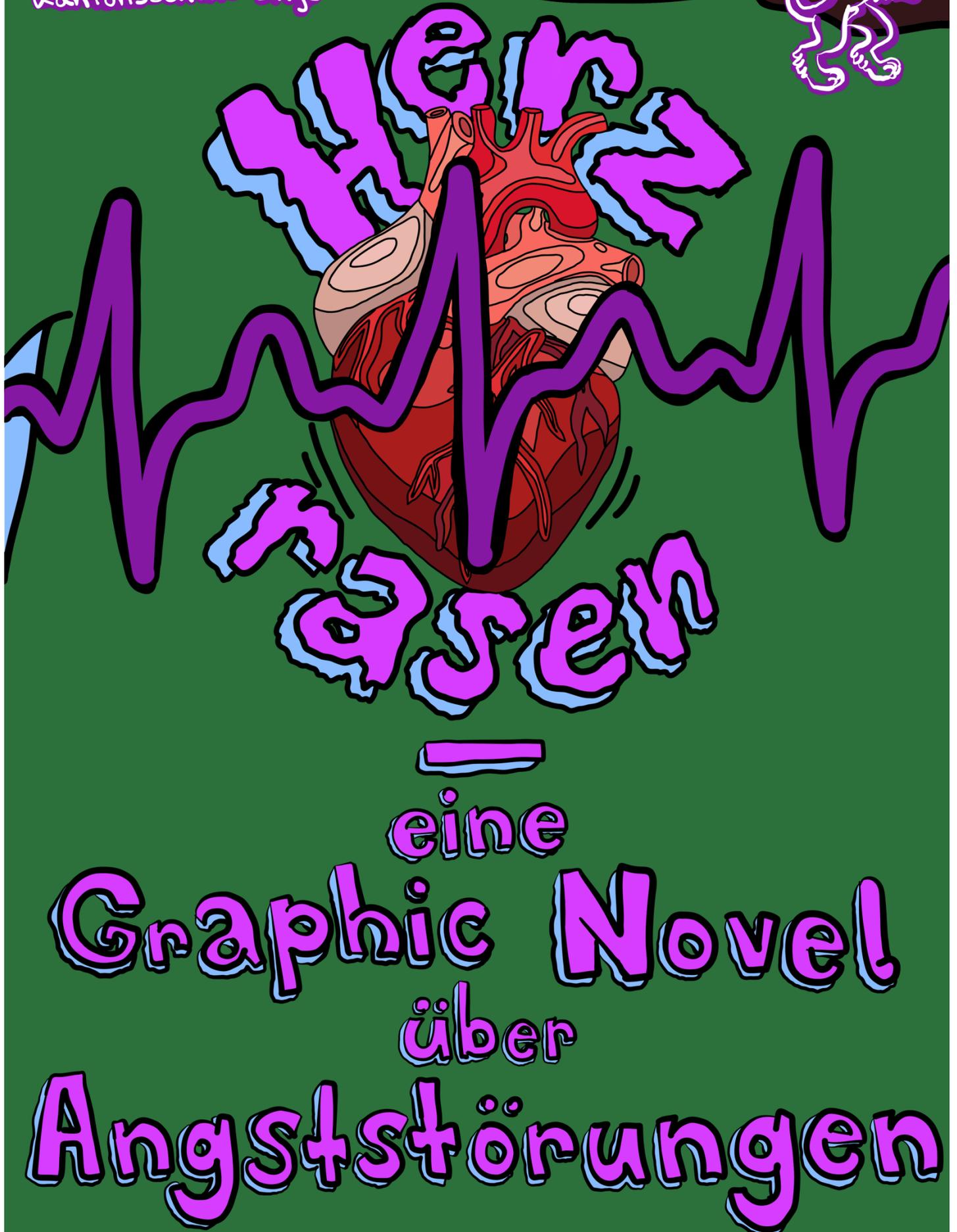
Stefan Hofer-Krucker Valderrama

19. Dezember 2023

Kantonsschule Enge



Kantonsschule
Enge



„Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Quellen oder Hilfsmittel verfasst bzw. gestaltet habe.“

Ort, Datum

Name, Unterschrift

1 Inhaltsverzeichnis

2	Vorwort.....	4
2.1	<i>Motivation</i>	4
2.2	<i>Danksagung.....</i>	4
2.3	<i>Persönlicher Bezug zu Graphic Novels</i>	5
3	Ausgangslage.....	6
3.1	<i>Form.....</i>	6
3.2	<i>Entstehungsgeschichte der Graphic Novel.....</i>	7
3.3	<i>Unterschiede zwischen Graphic Novels und Comics</i>	7
3.4	<i>Unser Verhältnis zu Angst.....</i>	8
3.5	<i>Inhalt</i>	9
4	Werkanalyse.....	10
4.1	<i>Handlung</i>	10
4.2	<i>Angststörung in Méllies Geschichte.....</i>	11
4.3	<i>Absicht</i>	12
4.4	<i>Interviews</i>	12
4.5	<i>Balance zwischen Erzählung und Wissensvermittlung.....</i>	12
4.6	<i>Funktionen der verschiedenen Figuren</i>	13
4.6.1	<i>Welche Figuren wurden weggelassen?</i>	16
4.6.2	<i>Ort</i>	16
4.7	<i>Methoden</i>	17
4.8	<i>Zeichnungstechniken</i>	19
4.8.1	<i>Das Abpausen.....</i>	19
4.8.2	<i>Eigene Umsetzung.....</i>	19
4.8.3	<i>Inspiration durch Emojis.....</i>	22
4.8.4	<i>Darstellung der Gesichter.....</i>	23
4.8.5	<i>Konturen und einfarbige Flächen</i>	24
4.8.6	<i>Schriften</i>	26
4.8.7	<i>Darstellung der Hände</i>	27
4.9	<i>Figurengestaltung.....</i>	28
5	Schluss	30
5.1	<i>Fazit</i>	30
5.2	<i>Ausblick.....</i>	30
6	Quellenverzeichnis des Begleittexts	31
6.1	<i>Literaturverzeichnis</i>	31
6.1.1	<i>Bücher</i>	31
6.1.2	<i>Internetseiten.....</i>	31
6.2	<i>Abbildungen.....</i>	33

7	Quellenverzeichnis der Graphic Novel.....	34
7.1	<i>Literaturverzeichnis</i>	34
7.1.1	Bücher	34
7.1.2	Internetseiten.....	34
7.2	<i>Abbildungen</i>	36

2 Vorwort

2.1 Motivation

Meine Motivation für diese Arbeit ist die Enttabuisierung von Ängsten und das Wissen über die verschiedenen Formen von einfachen Ängsten bis zu Angststörungen und Panikattacken. Das Thema interessiert mich nämlich sehr, da es sehr komplex ist und alle Menschen das Gefühl der Angst kennen. Mit meiner Graphic Novel will ich einerseits Personen, die unter Angststörungen leiden, aufzeigen, dass es möglich ist, die Angst in den Griff zu bekommen. Ich will Betroffene ermutigen, sich Hilfe zu holen und sich nicht für die eigenen Ängste zu schämen. Andererseits will ich mit dieser Arbeit einen Beitrag zur Aufklärung bei Menschen leisten, die nicht selbst von Angststörungen betroffen sind. Mir scheint es sehr wichtig, Wissen darüber zu verbreiten, um bei Angehörigen Verständnis für Betroffene von Angststörungen zu schaffen. Oft fühlen sich Angehörige hilflos. Deshalb zeige ich in meiner Graphic Novel Wege auf, wie sie Menschen mit Angststörungen unterstützen können.

2.2 Danksagung

Ich möchte mich bei folgenden Personen für die grosse Unterstützung bedanken:

- Bei **Herrn Stefan Hofer-Krucker Valderrama**, *Deutsch-, Spanischlehrperson und Betreuungsperson*, bedanke ich mich für die motivierende und hilfreiche Betreuung. Die Treffen habe ich sehr geschätzt und sie haben mir immer sehr weitergeholfen.
- Ich danke **meinem*meiner Interviewpartner*in** für die Offenheit und das Vertrauen mir gegenüber, mit mir über seine*ihre Erfahrungen mit Angststörungen zu sprechen.
- **Sybille Neidhart lic. phil.**, *Psychotherapeutin und meine Tante*, danke ich für die Unterstützung, zu Méllies Geschichte und ihrer Diagnose einen Realitätsbezug zu schaffen.
- Ich danke **Patrice Gerber**, *Motion Designer und mein Bruder*, für die Unterstützung in der Fertigstellung und Formatierung der Graphic Novel.
- **Mama und Papa** danke ich für die emotionale und fachliche Unterstützung. Ich bin ihnen für die vielen Gespräche und Feedbacks zur Graphic Novel und zur Begleitarbeit sehr dankbar.
- Bei **meinen Freund*innen** bedanke ich mich für die emotionale, motivierende Unterstützung und für die hilfreichen Feedbacks zu meiner Graphic Novel.

2.3 Persönlicher Bezug zu Graphic Novels

Die erste Graphic Novel, die ich gelesen habe, war «Anne Frank's Diary, The Graphic Adaptation» von Ari Folman und Davin Polonsky. Ich kannte die Geschichte schon. Sie in Form einer Graphic Novel zu lesen, gefiel mir sehr. Die Autor*innen haben die Geschichte in Kombination von Bild und Text geschickt wiedergegeben und ich konnte mir die Geschichte in dieser Form besser vorstellen.

In der Recherche für meine Arbeit habe ich mich mit Graphic Novels eingedeckt, um mich inspirieren zu lassen und meinen eigenen Stil zu finden. Mir ist sehr wichtig, dass ich etwas Neues kreiere, etwas, was es so in dieser Form noch nicht gibt. Um mir dies zu ermöglichen, habe ich nach Graphic Novels gesucht, die ebenfalls das Thema Angststörungen behandeln. Es gibt viele Geschichten über psychische Störungen im Allgemeinen. Ich habe in meiner Recherche aber nur eine Graphic Novel gefunden, die Angststörungen bespricht. *Angst ist ziemlich strange* von Steve Haines, illustriert von Sophie Standing, hat mich inspiriert. Sie hat mir verdeutlicht, in welche Richtung meine Geschichte gehen soll, was mich überzeugt und was ich anders machen möchte. Das Thema Angststörungen wird in dieser Graphic Novel geschickt eingeleitet, meiner Meinung nach wird aber zu wenig auf die Erlebnisse von Betroffenen eingegangen.

3 Ausgangslage

Die Graphic Novel *Herzrasen* beschäftigt sich mit dem Thema Angststörungen. Die lesende Person wird von der Protagonistin Méllie durch die Geschichte geführt und bekommt einen Einblick in Méllies Leben. Zusätzlich erfährt die lesende Person das Wichtigste über Angststörungen, wie zum Beispiel ihre unterschiedlichen Formen, die sie begleitenden Symptome und die Therapiemöglichkeiten.

3.1 Form

Die Entscheidung, eine Geschichte über Angststörungen in Form einer Graphic Novel zu erstellen, ist mir nicht leichtgefallen. Erst wollte ich einen Kurzfilm animieren. Ich habe mich aber dagegen entschieden, da mir die Vorstellung gefiel, am Ende ein Buch in den Händen zu halten und nicht nur eine Film-Datei auf dem Laptop gespeichert zu haben.

In der Graphic Novel sehe ich grosses Potential, Sprache und Bild zu verbinden. Zusätzlich bin ich davon überzeugt, dass sich die lesende Person so besser mit der Hauptfigur Méllie identifizieren und mit ihr die Geschichte durchleben kann. Ein Text ohne Bild wäre meiner Meinung nach zu trocken. Ein Bild erzeugt emotionale Spannung, die mit einem Text allein nicht möglich wäre. Es scheint mir auch attraktiver, eine Information über ein Bild zu erfahren, als allein über einen langen Text. Weiter habe ich versucht, in meiner Graphic Novel möglichst wenig Text zu benutzen und die Bilder für sich sprechen zu lassen. Wenige Worte ergänzen die Bilder aber doch; sparsam eingesetzt ist es umso wichtiger, auf die Wortwahl zu achten, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Einige Sätze dienen der Erklärung und Verdeutlichung von Situationen, wie zum Beispiel auf Seite 14 in der Graphic Novel: «Méllie geht zu eine*r Kardiolog*in, da sie unbedingt die Ursache für ihr Leiden finden will ...», oder auf Seite 18: «Nach unzähligen Therapiestunden kommt die Diagnose ...». Dieser Satz ergänzt das Symbol der Sanduhr, um zu verdeutlichen, dass viel Zeit bis zur Diagnose vergangen ist.

3.2 Entstehungsgeschichte der Graphic Novel

In den 1980er Jahren hat sich der Begriff Graphic Novel in den USA etabliert, da immer mehr Geschichten verfasst wurden, die nicht in das Genre des Comics passten. Mit diesem Begriff konnten sich Graphic Novels erstmals von klassischen Comics abgrenzen. Der Begriff wurde vor allem für Marketingstrategien eingeführt.¹

Die erste, als Graphic Novel deklarierte Geschichte, war «A Contract with God and Other Tenement Stories»² von Will Eisner, herausgegeben im Jahr 1978. Besonders an dieser Graphic Novel ist, dass sie mehrere hundert Seiten lang ist und in einem Buchverlag herausgegeben wurde.³

Die Geschichte handelt vom Leben in New York Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts. Zentral sind die Themen der Weltwirtschaftskrise, des Nationalsozialismus und kleinere familiäre Dramen.⁴

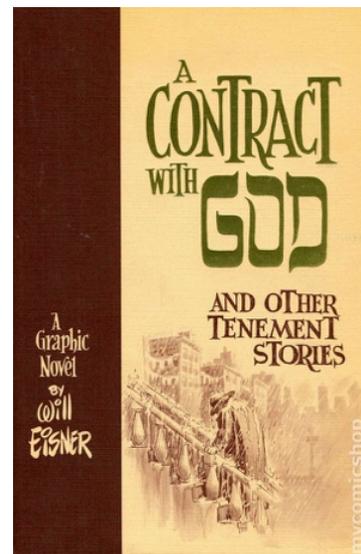


Abbildung 1: "A Contract with God and Other Tenement Stories." (www.pinterest.com).

3.3 Unterschiede zwischen Graphic Novels und Comics

Der Begriff Graphic Novel wird mit Comicroman, grafischer Roman oder illustrierter Roman ins Deutsche übersetzt. Die Graphic Novel bezeichnet eine Untergruppe von Comics, die sich von den klassischen Comics unterscheidet.⁵

Der Anglizismus Graphic Novel hat sich auch im deutschsprachigen Raum eingebürgert, da sich keine deutsche Übersetzung durchsetzen konnte.⁶ Aus diesem Grunde wird in dieser Arbeit ebenfalls von einer Graphic Novel gesprochen.

Die typischen Unterschiede sind, dass in Graphic Novels oft komplexe Narrative vorkommen und eine ältere Zielgruppe angesprochen wird. Comics gelten eher als oberflächliche Unterhaltung. Mit dem Begriff Graphic Novel wollen sich Autor*innen von diesem Vorurteil distanzieren und sich näher in der Literatur verorten.⁷

¹ Abel & Klein, 2016, S. 156

² «Ein Vertrag mit Gott – Mietshausgeschichten.» Die deutsche Ausgabe wurde im Jahr 2017 veröffentlicht. (Comicginger, 2023)

³ Göttler, 2021

⁴ Comicginger, 2023

⁵ Abel & Klein, 2016, S. 156

⁶ Dorian, 2019

⁷ ALEKS & SHANTU GmbH, o. J.

Ausserdem sind Graphic Novels umfangreicher. Sie sind eigenständige Geschichten im Unterschied zu Comics, deren Handlung nur innerhalb einer Serie Sinn ergibt. Comics sind deutlich kürzer und einfacher gestaltet. Üblicherweise kommt in Comics auch weniger Text vor als in Graphic Novels.⁸

Ich deklariere meine Arbeit als eine Graphic Novel, da ich aufgrund der ernsten Thematik eher eine ältere Zielgruppe ab vierzehn Jahren ansprechen will. Meine Graphic Novel steht für sich selbst und braucht keine Weiterführung. Vom Umfang her ist sie eher eine kurz gehaltene Geschichte, hat aber relativ viel Text zusätzlich zu den Dialogen, was gemäss Definition für eine Graphic Novel spricht. Die zweite Hälfte meiner Graphic Novel dient der Wissensvermittlung, somit wird ein zusätzliches Element eingeführt, was bei Comics eher weniger zentral ist.

3.4 Unser Verhältnis zu Angst

Heutzutage wird offen über Ängste gesprochen: über die Angst vor Altersarmut oder vor Umweltproblemen. Diese sind kollektive Ängste. Sie bedrohen uns als Gesellschaft im Ganzen. Über individuelle Ängste sprechen aber nur die Wenigsten, zum Beispiel die Angst, im Mittelpunkt zu stehen, die Angst, eine nahestehende Person zu verlieren, die Angst zu versagen, etc. Dieses Phänomen wird «Paradoxie der Angstkommunikation»⁹ genannt. «Das ängstliche Ich ist kein Individualitätstyp, mit dem man punkten könnte.»¹⁰ Manche haben das Gefühl, wegen ihrer Ängste als schwach und hilflos zu gelten. Dazu kommt, dass psychisch Kranke in unserer Gesellschaft stigmatisiert¹¹ werden. Sie werden abgewertet, weil sie nicht leisten können, was die Gesellschaft von ihnen erwartet. Die Stigmatisierung ist auch in der fehlenden Sensibilisierung bezüglich Angststörungen wie auch allen anderen psychischen Störungen begründet. So fühlen sich Betroffene nicht ernstgenommen und fressen die eigenen Ängste in sich hinein.¹²

Oft suchen sich Betroffene erst Hilfe, nachdem sie ihr Leben in vielen Aspekten schon stark eingeschränkt haben, meiden Situationen, in denen sie Angst hatten und ziehen sich zurück, weil sie selbst nicht verstehen, was genau mit ihnen passiert. Dies, obwohl 15 – 20% aller Schweizer*innen im Laufe ihres Lebens an einer Angststörung leiden¹³.

Es ist allerhöchste Zeit, etwas an der Stigmatisierung und Tabuisierung zu ändern. Dies kann durch die Wissensvermittlung über psychische Störungen in der Bevölkerung passieren. So trauen sich Betroffene eher, sich jemandem anzuvertrauen und holen sich auch schneller Hilfe.¹⁴

⁸ Der Büchernarr, 2020

⁹ Bude, 2014, S. 122

¹⁰ Bude, 2014, S. 120

¹¹ Stigma: «Die Zuschreibung bestimmter negativer Eigenschaften an eine Gruppe von Personen, die zu abwertenden Urteilen und Verhalten führt.» (Deutsche Angst-Hilfe E.V., o. J.)

¹² Deutsche Angst-Hilfe, o. J.

¹³ USZ, o. J.

¹⁴ Deutsche Angst-Hilfe, o. J.

3.5 Inhalt

Die Graphic Novel *Herzrasen* beginnt damit, dass die Protagonistin Méllie in verschiedenen Situationen Panikattacken erlebt. Daraufhin isoliert sie sich und macht sich grosse Sorgen, weil sie nicht versteht, was ihr geschieht. Somit sucht sie sich ärztliche Hilfe, um auf den Ursprung ihres Leidens zu kommen. Von dort wird sie zur Psychotherapie weitergeleitet, wo sie die notwendige Hilfe bekommt. Méllie lernt, was Angststörungen im Allgemeinen sind und wie mit ihnen der Alltag gemeistert werden kann. Zum Schluss erfährt sie, dass es ein wellenförmiger Prozess ist, den Umgang mit Angststörungen zu erlernen.

4 Werkanalyse

In diesem Kapitel wird der Inhalt der Graphic Novel *Herzrasen* zusammengefasst und das Phänomen Angststörung beleuchtet. Es wird beschrieben, welche Mittel zur Recherche der Geschichte verwendet wurden und wie die Graphic Novel Informationen über Angststörungen mit Méllies Geschichte verbindet. Dann werden die Figuren und ihre Funktionen in der Geschichte vorgestellt. Zuletzt geht es um die Methode, welche Applikationen und Zeichnungstechniken benutzt wurden und wie die einzelnen Figuren gezeichnet sind.

4.1 Handlung

Die Geschichte beginnt damit, dass Méllie auf dem Weg in die Schule ist (S. 2, 3). Sie steigt in ein volles Tram ein. Sie ist zwischen mehreren Personen eingequetscht. Fragen wie «Stinke ich?» oder «Was denken die Menschen hier alle von mir?» kreisen in Méllies Kopf wie ein Gedankenkarussell. Es kommen immer mehr neue Fragen hinzu und sie werden immer existenzieller: «Was ist, wenn ich keine Luft mehr kriege?». Sie fühlt sich komplett überfordert, beginnt zu schwitzen und errötet. Ihr Herz rast und sie hat das Gefühl, keine Luft mehr zu kriegen. Die Frage «Sterbe ich gerade?» dominiert ihre Gedanken. An der nächsten Tramhaltestelle stürmt sie mit Todesangst aus der Tram (S. 4, 5). Sie setzt sich auf eine Bank und Tränen überkommen sie. Als die nächste Tram Richtung Schule kommt, entscheidet sie sich aktiv dafür, nicht in die Tram einzusteigen. Sie macht sich Sorgen, dass dasselbe nochmals passieren könnte. Deshalb geht sie zu Fuss zur Schule (S. 6, 7). Auf dem Weg macht sie sich Gedanken, was in der Tram passiert ist und ob mit ihrem Herzen etwas nicht stimmt. Mit dem Blick auf die Uhr beginnt sie zu laufen, da sie sonst zu spät zum Unterricht kommen würde. Schliesslich erreicht sie die Schule zehn Minuten zu spät (S. 8). Ihre Lehrerin faucht sie missbilligend an und fragt sie nach dem Grund der Verspätung. Méllie ist komplett überrumpelt und weiss nicht, wie antworten. Sie ist immer noch geschockt von den Geschehnissen in der Tram. Wiederum beginnt sie zu schwitzen und errötet, ihr Herz rast und sie hat das Gefühl, keine Luft mehr zu kriegen. Zusätzlich fühlt sie sich von ihrem eigenen Körper losgelöst.¹⁵ Sie ist davon überzeugt, dass sie sterben wird, wenn sie nicht sofort das Klassenzimmer verlässt. Daraufhin stürmt sie mit hochrotem Kopf weinend aus dem Klassenzimmer (S. 9). Sie geht direkt nach Hause und verkriecht sich in ihr Bett (S. 10). Zur Ablenkung ist sie an ihrem Handy.

Auf diesen Tag folgen viele ähnliche Situationen. Es kommen neue Symptome hinzu wie Zittern, Schwindel und Übelkeit. Méllie macht sich grosse Sorgen und will herausfinden, was mit ihr passiert. Da das Symptom des Herzrasens dominant ist, sucht Méllie ihre Hausärztin auf, um das Herz untersuchen zu lassen (S. 12).

¹⁵ Die Depersonalisation ist eine «Erfahrung von Unwirklichkeit, Entferntsein, oder das Gefühl ein aussenstehender Beobachter gegenüber den eigenen Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, Körper und Handlungen zu sein.» (S. 16). «Ich sehe, ich höre, ich fühle,» sagen solche Kranke, «aber die Gegenstände gelangen nicht bis zu mir, ich kann die Empfindung nicht aufnehmen, es ist mir, als wäre eine Wand zwischen mir und der Aussenwelt.» (S. 7). (Michal, 2018)

Zur Verwirrung Méllies versichert die Hausärztin ihr, ihr Herz sei super gesund. Diese Antwort befriedigt sie jedoch nicht. Sie fragt sich, ob sie sich alles nur einbildet oder ob sie verrückt ist. Wieso sie sich so fühlt, wenn ja alles gut sei (S. 13). Auf eine Antwort hoffend geht Méllie zu einem Kardiologen, um ihr Herz zum zweiten Mal untersuchen zu lassen (S. 14). Der Kardiologe sagt ihr ebenfalls, ihr Herz sei kerngesund. Er erklärt ihr, dass das Herzrasen physische, aber auch psychische Ursachen haben könne. Da bei ihr eine physische Ursache ausgeschlossen werden kann, rät er ihr, sich psychologische Hilfe zu suchen. Er empfiehlt ihr die Psychotherapeutin Frau Beck.

Bei Frau Beck erzählt Méllie von ihrer Verzweiflung und von den Situationen, in denen sie starke körperliche Symptome hat (S. 16). Zur Diagnostizierung muss Méllie Sätze auf einem Blatt Papier ankreuzen, bei denen sie sich angesprochen fühlt. Nach unzähligen Therapiestunden bekommt Méllie die Diagnose einer generalisierten Angststörung und Panikstörung (S. 19). Um mehr darüber zu erfahren, fragt sie Frau Beck, was das bedeutet. Frau Beck erzählt ihr von verschiedenen Angststörungen und was sie jeweils auszeichnen. Zusätzlich dazu gibt Frau Beck Méllie einige Infoblätter (S. 22-32). So lernt Méllie, wieso Menschen Angst haben und was die Unterschiede zwischen Angst und krankhafter Angst sind. Sie erfährt von den typischen Symptomen, den möglichen Ursachen und Folgen einer Angststörung, Vorsorge- und Behandlungsmethoden und wie Betroffene den Alltag mit Angststörungen oder einer Panikattacke bewältigen können. Die Infoblätter helfen Méllie zu verstehen, was mit ihr während einer Panikattacke passiert und sie machen ihr Mut, dass sie nicht ihr ganzes Leben von ihren Ängsten dominiert sein muss.

Ein halbes Jahr später erzählt Méllie Frau Beck, dass sie in der Zwischenzeit gelernt hat, mit ihrer Angst besser umzugehen. Frau Beck ist stolz auf ihre Klientin. Obwohl die Angst Méllie nicht mehr so sehr einschränkt wie früher, geht sie weiterhin zur Therapie, aber nur alle zwei Wochen.

4.2 Angststörung in Méllies Geschichte

Méllie erlebt viele Dinge, die typisch sind für Menschen mit Angststörungen. Betroffene verstehen oft nicht, was ihnen bei einer Panikattacke widerfährt. Sie haben das Gefühl, gleich zu sterben. Da bei Panikattacken die physischen Symptome dominieren, sind sich viele sicher, dass eine physische Ursache dahintersteckt. Es macht auch Sinn, dass man in einer Situation, in der man Todesangst hat, nicht überlegt, was die Ursache dieser Symptome ist. Deswegen dauert es oft sehr lange, bis Betroffene verstehen, was mit ihnen geschieht. Sie gehen zuerst zu einem*iner Ärzt*in, um sich untersuchen zu lassen und die Ursache ihrer Symptome herauszufinden. Dies macht Méllie in der Geschichte ebenfalls, als sie zur Hausärztin geht. Ärzt*innen entdecken jedoch oft nichts. Dies löst Verwirrung bei Betroffenen aus. Méllie zum Beispiel fragt sich, ob sie sich alles nur einbildet. Häufig dauert es lange, bis Betroffene den Weg zu eine*r Psychotherapeut*in finden. In Méllies Fall hilft ihr die Psychotherapie weiter. Sie lernt mit ihren Angststörungen umzugehen. Dies ist nicht immer so, andere Betroffene müssen die Therapie mit Medikamenten ergänzen. Eine Diagnose kann betroffenen Personen helfen, ihre Symptome zu verstehen und nicht mehr das Gefühl zu haben, sich diese einzubilden oder gar verrückt zu sein.

4.3 Absicht

Méllies Geschichte soll aufzeigen, dass der Weg zum ersten Therapiebesuch ein langer, mühsamer Weg sein kann. Auch soll sie zeigen, dass Hoffnung besteht, mit passender Unterstützung mit Ängsten umgehen zu können. In Méllies Fall hilft Psychotherapie weiter und das Wissen, was eine Angststörung genau ist. Hierzu ist das Zitat nach Marie Curie, welches zu Beginn der Graphic Novel steht, passend: «Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man weniger». In originaler Form lautet es: «Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr».¹⁶ Die originale Version des Zitats passt jedoch nicht zu dieser Thematik, da man Angststörungen nicht heilen kann. So werden sich Betroffene nie «nicht mehr fürchten». Sie fürchten sich aber weniger, wenn sie sich Hilfe holen, über ihre Ängste sprechen und Geduld haben. Dies appelliert Méllie zum Schluss der Graphic Novel ebenfalls, um der lesenden Person Mut zuzusprechen.

Der Satz «Méllies Geschichte steht für die Erfahrungen vieler Betroffenen, die nicht nur mit ihrer Angst, sondern auch mit dem Tabu um das Thema Angststörungen zu kämpfen haben» zeigt auf, das Méllies Geschichte exemplarisch ist, aber keinesfalls der einzig mögliche Weg ist.

Damit sich lesende Personen noch weiter über Angststörungen informieren können, sind zum Schluss noch Bücher, Podcasts und Instagram Accounts aufgelistet. Ebenfalls stehen passende Telefonnummern, falls sie sich Hilfe holen möchten.

4.4 Interviews

Um Méllies Geschichte fundiert und realistisch erzählen zu können, wurden Interviews geführt:

1. Mit einer **von Angststörungen betroffenen Person**. Sie hat vom Alltag mit Angststörungen und von spezifischen Situationen, in denen sie Panikattacken hatte, erzählt. Von ihren Erzählungen inspiriert wurde Méllies Geschichte geschrieben. Die Transkription des Interviews kommt in dieser Arbeit nicht vor, da das Interview vertraulich geführt wurde und die interviewte Person eine Veröffentlichung nicht wünscht.
2. Mit der **Psychotherapeutin Sibylle Neidhart** über Symptomatik und Diagnostik, damit Méllies Geschichte einem realistischen Bild entspricht.

4.5 Balance zwischen Erzählung und Wissensvermittlung

Die Graphic Novel verbindet die Geschichte Méllies mit einem wissenschaftlichen Teil, der die wichtigsten Informationen über Angststörungen zusammenfasst. Damit der Erzählstrang der Geschichte nicht vom wissenschaftlichen Teil unterbrochen wird, werden beide Elemente in der Graphic Novel miteinander so verbunden, dass Méllie in der Geschichte Infoblätter von ihrer Psychotherapeutin Frau Beck überreicht bekommt, um sich weiter über Angststörungen informieren zu können.

¹⁶ Sammer, 2019

4.6 Funktionen der verschiedenen Figuren

Méllie führt die lesende Person durch die Geschichte und zeigt sich in persönlich sehr schwierigen Situationen. Wir können sie von aussen aus der Sicht des Publikums betrachten. Immer wieder bricht Méllie die Grenze zwischen «Bühne» und «Publikum» und schaut die lesende Person direkt an. Dies macht sie in emotionalen Situationen. Damit zieht sie die lesende Person in ihre Innenperspektive und ihren emotionalen Zustand.



Abbildung 3: Méllie ist überfordert. Eigene Aufnahme.



Abbildung 2: Gedankenkarussell. Eigene Aufnahme.



Abbildung 4: Méllie verabschiedet sich. Eigene Aufnahme.

Zum Schluss der Geschichte spricht Méllie die lesende Person direkt an, um über ihre eigenen Erfahrungen zu berichten und der lesenden Person Mut zuzusprechen. Es scheint, als hätten die lesende Person und Méllie eine Beziehung zueinander.

Frau Beck hat in der Geschichte zwei Funktionen. Einerseits begleitet sie Méllie auf ihrem Weg, diagnostiziert sie und zeigt ihr Methoden, wie Méllie mit ihrer Angst umgehen kann. Méllie hat grosses Vertrauen in sie. Frau Beck freut sich darüber, wie Méllie mit ihrer Angst umzugehen lernt und ist stolz auf sie. Andererseits vermittelt sie Méllie Wissen. Auch sie bricht mehrmals die vierte Wand und wendet sich so ans Publikum, als ob sie die lesende Person direkt ansprechen würde.



Abbildung 5: Frau Beck erklärt. Eigene Aufnahme.

Méllies **Lehrerin** ist in der Geschichte eine Figur, die in Méllie eine Panikattacke auslöst. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie eine schlechte Person ist. Sie dient in der Geschichte als Beispiel dafür, dass alle Menschen Panikattacken bei Betroffenen auslösen können, auch wenn sie keine bösen Absichten haben. Die Lehrerin konfrontiert Méllie in einem Moment, in dem Méllie psychisch sehr geschwächt ist. Sie geht nicht sensibel auf Méllie ein. Vermutlich merkt sie auch nicht, wie schlecht es Méllie gerade geht.



Abbildung 6: Méllies Lehrerin schimpft. Eigene Aufnahme.

Die **Hausärztin** ist die erste Figur in der Geschichte, an die sich Méllie richtet. Sie untersucht Méllie, kommt jedoch nicht auf die Idee, dass das Herzrasen auch eine psychische Ursache haben könnte. Sie sagt: «Ihr Herz scheint mir super gesund zu sein.» Mit dem «super gesund» will sie Méllie beruhigen, benutzt aber das Wort «scheint», das Méllie verwirrt.

Aus Méllies Perspektive ist die Wortwahl der Hausärztin kontraproduktiv, da sie ihr so noch mehr Sorgen bereitet. Sie fragt sich, wieso die Hausärztin ihr nicht sagt, dass ihr Herz super gesund ist und will herausfinden, wieso sie an Herzrasen leidet.

Dieser Dialog verdeutlicht, dass die Kommunikation zwischen Ärzt*innen und Patient*innen oft schwerfällt. Den Ärzt*innen misslingt es leider häufig, verständlich mit den Patient*innen zu kommunizieren, was eine Verunsicherung bei den Patient*innen auslöst.



Abbildung 7: Die Hausärztin untersucht Méllie. Eigene Aufnahme.

Der **Kardiologe** übernimmt eine sehr wichtige Rolle in der Geschichte. Einerseits wird durch ihn klar, wie gross die Verzweiflung von Méllie ist. Er ist repräsentativ dafür, dass es lange geht, bis Betroffene psychologische Hilfe finden. Andererseits dient er als Wendepunkt in der Geschichte. Der Kardiologe ist die erste Figur, die zwischen physischen und psychischen Ursachen für Herzrasen differenziert und Méllie Frau Beck empfiehlt.



Abbildung 8: Der Kardiologe empfiehlt Frau Beck weiter. Eigene Aufnahme.

4.6.1 Welche Figuren wurden weggelassen?

Bezugspersonen wie zum Beispiel die Eltern fehlen in der Geschichte. Sie spielen bei Betroffenen von Angststörungen eine wichtige Rolle der Unterstützung. Manchmal verstehen sie aber leider auch nicht, was es bedeutet, eine Angststörung zu haben und nehmen sie nicht ernst. Die Bezugspersonen kommen in der Geschichte nicht vor, weil Méllie im Mittelpunkt der Geschichte stehen soll. So kann gut verdeutlicht werden, wie allein sich viele Betroffene fühlen und aus Scham nicht mit anderen über ihre Ängste sprechen.

4.6.2 Ort

Die Geschichte spielt in Zürich, damit sich die lesenden Personen mit der Protagonistin identifizieren können und sich etwas darunter vorstellen können. So wird ermöglicht, dass sich Personen gedanklich in die Situationen hineinbegeben, in welchen Méllie eine Panikattacke hat.

4.7 Methoden

Ich habe mich dafür entschieden, auf dem iPad zu zeichnen, da mir diese Form des Zeichnens grossen Spass bereitet. Die Intensivität der Farben und die verschiedenen Arten von Stiften auf dem Programm haben mir ermöglicht, vieles auszuprobieren, bis ich meinen Zeichnungsstil gefunden habe.

Auf Instagram haben die Reels¹⁷ von einer Künstlerin namens Andrea Vollgas¹⁸ (auf Instagram @vollgasstudio) meine Aufmerksamkeit geweckt. Sie zeichnet ebenfalls auf dem iPad und hat einen sehr eigenen Zeichnungsstil mit vielen Farben. Deshalb habe ich den Kontakt zu ihr gesucht und ihr eine Mail geschrieben, mit der Frage, mit welcher Applikation sie ihre Bilder zeichnet. Sie hat mir sehr schnell geantwortet und gesagt, sie würde die Applikation Procreate¹⁹ benutzen. Somit habe ich mir Procreate installiert.

Zur selben Zeit habe ich den Gratis-Zugang von der Schule zu einem Adobe-Abo erhalten. Im Adobe-Abo sind sehr viele verschiedene Applikationen für alles Mögliche enthalten. Schnell ist mir das Programm Adobe Fresco²⁰ aufgefallen, auf dem man zeichnen kann. Nachdem ich auf beiden Applikationen, Procreate und Adobe Fresco, gezeichnet habe, ist mir der entscheidungsgebende Unterschied aufgefallen. Auf Adobe Fresco gibt es eine Funktion, mit einem Vektor-Pinsel zu zeichnen, die auf Procreate nicht vorhanden ist. Dieser Pinsel ermöglicht, einen Strich unendlichmal heranzoomen zu können, ohne einzelne Pixel zu sehen. Der Strich kann also «uningeschränkt ohne Qualitätseinbussen skaliert werden»²¹. Ein Strich mit diesem Pinsel sieht somit viel exakter und klarer aus als mit einem üblichen Pixel-Pinsel:

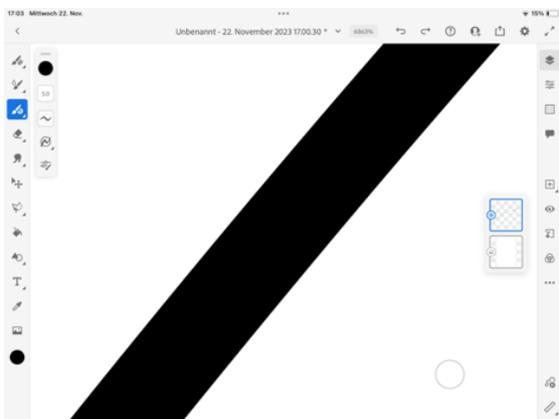


Abbildung 10: Linie von Vektor-Pinsel.
Eigene Aufnahme.

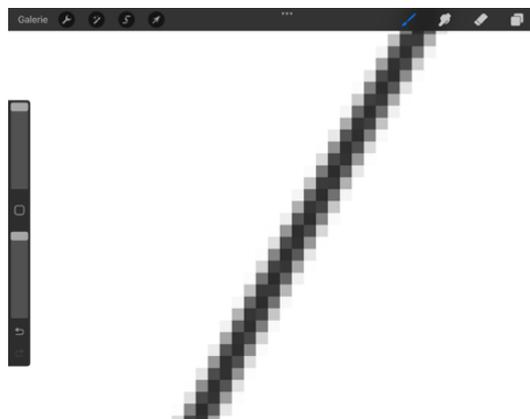


Abbildung 9: Linie von Pixel-Pinsel auf Procreate.
Eigene Aufnahme.

¹⁷ «Ein Reel ist ein kurzes, unterhaltsames Video auf Instagram, das zwischen 15 und 60 Sekunden lang ist.» (Litau, 2022)

¹⁸ Andrea Vollgas ist eine Illustratorin und lebt in Zürich. Mit ihrer Kunst will sie das Bild verändern, wie Menschen sein oder aussehen sollen. (Vollgas, o. J.)

¹⁹ «Eine Raster-Grafik-Editor-App für digitale Malerei. Sie wurde als Antwort auf die künstlerischen Möglichkeiten des iPad entwickelt... » (Wikipedia, o. J.)

²⁰ «...ein für Touch- und Stiftgeräte entwickeltes Zeichen- und Malprogramm, ...» (Adobe, 2021)

²¹ Adobe, 2023

Procreate hat eine einfachere Anwendung und eine grosse Auswahl an vielen verschiedenen Arten von Stiften. Für mich ist die grosse Auswahl aber nicht besonders ausschlaggebend, da ich sie nicht verwende. Adobe Fresco war anfangs sehr kompliziert und ich habe eine Weile gebraucht, mich an das Programm zu gewöhnen. Mit der Zeit wusste ich, wie es funktioniert und hatte grosse Freude am Erstellen meiner Arbeit.

Zur Fertigstellung meiner Geschichte habe ich Adobe InDesign²² verwendet, um aus vielen verschiedenen Dokumenten ein einzelnes Dokument zu erstellen und es schliesslich auszudrucken.

²² «Adobe InDesign ist ein professionelles Layout- und Satzprogramm, das vor allem in Verlagen, bei freien Grafikern und bei der Zeitschriftenproduktion zum Einsatz kommt.» (Scherch, 2018)

4.8 Zeichnungstechniken

Mit dem Ziel, meine Graphic Novel möglichst variantenreich zu gestalten, habe ich die folgenden Techniken angewendet:

4.8.1 Das Abpausen

4.8.1.1 Die Geschichte des Abpausens als Kunsttechnik

Das Abpausen ist eine sehr alte Kunsttechnik. Man nutzte diese Technik, um Dinge zu kopieren, da es die preiswerteste Form dafür war. Dennoch sieht die Pause anders aus als das Original, oft ist sie vereinfacht, meist werden nur die Hauptkonturen wiedergegeben. Somit ist das Abpausen ein schöpferischer Akt, aus dem ein neues Werk entsteht, das für sich stehen kann.²³

4.8.2 Eigene Umsetzung

Die Technik des Abpausens verwende ich auf dem iPad so, dass ich auf einem Dokument zwei verschiedene Ebenen erstelle. Auf die untere Ebene füge ich ein Foto meines gewünschten Objekts hinzu. Auf die obere Ebene pause ich die Umrisse des Objekts mit schwarzer Linie ab, dann entferne ich das Foto auf der unteren Ebene wieder.

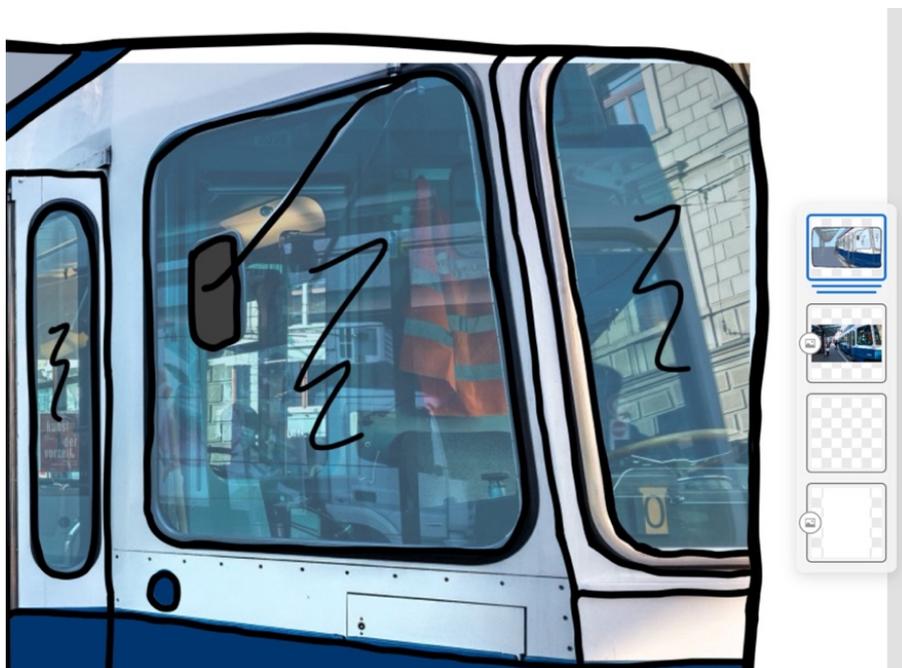


Abbildung 11: Abpaus-Technik auf Adobe Fresco. Eigene Aufnahme.

²³Driessen, 2017

Diese Technik wird bei Motiven verwendet, um einen Wiedererkennungswert zu erzeugen. Wie zum Beispiel bei der Züri-Tram, damit die lesende Person sofort erkennt, dass es sich in der Geschichte um eine Züri-Tram handelt. Hier wurde sehr genau abgepaust und nur kleine Änderungen vorgenommen.



Abbildung 13: Méllie will nicht mehr ins Tram einsteigen. Eigene Aufnahme.



Abbildung 12: Tram an Haltestelle. www.vbz.ch.

Die Technik des exakten Abpausens habe ich das erste Mal verwendet, als ich eine Illustration für einen Artikel des Online-Magazins *IndieZ*²⁴ mit dem Namen *Der 109 Milliarden Poker* zum Thema der Übernahme der *Crédit Suisse* durch die *UBS* gezeichnet habe. Mit dieser Technik konnte ich das Bundeshaus so zeichnen, dass es auch als dieses erkannt wird.



Abbildung 14: Der 109 Milliarden Poker. Eigene Aufnahme.

²⁴ Ein junges Online-Magazin mit dem Ziel, Jugendliche und Erwachsene zu erreichen und informieren. (indieZ, 2023)

Bei anderen Motiven, wie zum Beispiel Méllie auf dem Schulweg, dienten Bilder von Strassen in der Stadt Zürich als Inspiration, ohne diese eins zu eins abzapausen. Sie wurden stark vereinfacht gezeichnet.



Abbildung 15: Méllie geht zu Fuss zur Schule. *Eigene Aufnahme.* Abbildung 16: Strasse in Zürich. www.baudokumentation.ch.

Damit sich die Personen in der Geschichte möglichst menschlich bewegen, halfen verschiedene Bilder von Körperhaltungen in verschiedenen Situationen als Inspiration.



Abbildung 18: Méllie sitzt verzweifelt auf einer Bank. *Eigene Aufnahme.*



Abbildung 17: Verzweifelte Person auf einer Bank. www.drugcom.de.

4.8.2.1 Frage der Urheberrechtsverletzung

Da bei der Anwendung dieser Technik ein Original-Foto abgepaust wird, stellt sich die Frage, wie dies urheberrechtlich geregelt ist. In Deutschland kam es zu einem Gerichtsfall mit genau diesem Konflikt:

Die grösste deutsche Nachrichtenagentur hat einen Mann angeklagt. Er hat das Motiv eines Soldaten von einer Fotografie abgezeichnet, mit einem Bibelzitat ergänzt und auf Kleidungsstücke drucken lassen. Darin sah die Nachrichtenagentur ihre Urheberrechte verletzt und klagte ihn an. Das Landesgericht Hamburg hat die Anklage im Jahr 2020 jedoch in erster Instanz abgewiesen. Es hat seine Entscheidung damit begründet, dass durch die grobe Art der Zeichnung das Foto stark abstrahiert werde und durch das Bibelzitat ein neues Element dazukomme. Jedoch ist diese Zeichnungstechnik nur mit Vorsicht zu geniessen. Das Kopieren wird nur erlaubt, wenn das Original bearbeitet wird. Um hier bezüglich Klarheit zu schaffen, ist in Deutschland eine neue gesetzliche Formulierung geplant, die das Abpausen eines Werks nur erlaubt, wenn «das neu geschaffene Werk einen hinreichenden Abstand zum benutzten Werk wahrht.»²⁵

In meiner Graphic Novel werden die genannten Aspekte berücksichtigt. Daher ist meines Erachtens keine Urheberrechtsverletzung gegeben. Zu den abgepausten Motiven wurden neue Elemente ergänzt und in einen komplett neuen Kontext gebracht. Um die Transparenz meines Vorgehens zu garantieren, sind im Abbildungsverzeichnis alle benutzten Quellen aufgeführt.

4.8.3 Inspiration durch Emojis

Bei der Darstellung der Symptome dienten Emojis als Inspiration. Emojis zeigen eine Emotion sehr vereinfacht auf und es ist klar, welche Emotion gemeint ist. Daher sind die Symptome der Übelkeit oder dem Schwindel von bekannten Emojis abgeleitet.



Abbildung 19: Mëllie kotzt. Eigene Aufnahme.

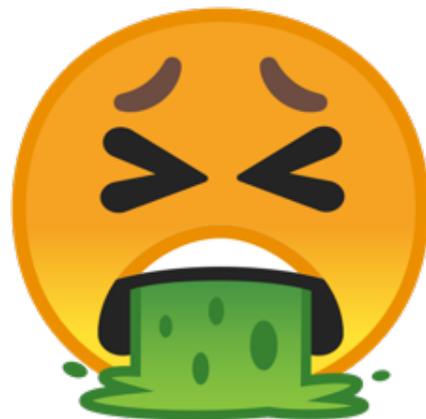


Abbildung 20: Kotzender Emoji.
www.emojiter.com.

²⁵Hahn, 2020

4.8.4 Darstellung der Gesichter

Die Gesichter sind vereinfacht dargestellt. Mit den Augenbrauen werden Emotionen wie Furcht, Trauer und Verzweiflung ausgedrückt.

In den folgenden Abbildungen wird aufgezeigt, was für eine wichtige Rolle Augenbrauen haben. Augenbrauen verstärken nämlich die Mimik des Gesichts und verleihen ihm einen Ausdruck:



Abbildung 22: Gesicht ohne Augenbrauen.
Eigene Aufnahme.



Abbildung 21: Gesicht mit Augenbrauen.
Eigene Aufnahme.

4.8.5 Konturen und einfarbige Flächen

In meiner Graphic Novel sind die Konturen in schwarzer Farbe gezeichnet und die Flächen zwischen den schwarzen Linien mit je einer Farbe ausgefüllt. Mit diesem Zeichnungsstil wird eine Einfachheit geschaffen, womit die Handlung in den Vordergrund rückt. Dies hilft der lesenden Person, dem Erzählstrang zu folgen.

Meine Graphic Novel ist mit vielen Farben gestaltet, da mir das sehr gefällt und ich glaube, dass viele Farben einen Anreiz schaffen, sich die Graphic Novel anzusehen. Besonders im wissenschaftlichen Teil sind die Seiten unterschiedlich dargestellt mit der Absicht, Wissen in einer möglichst ansprechenden Form zu vermitteln.

Als Inspiration dienten mir ein Comic namens *Astrologie* von *Liv Strömquists*²⁶ und die Kunst von *Bee*²⁷ (@beeillustrates auf Instagram). Beide haben einen ähnlichen, aber trotzdem sehr eigenen Zeichnungsstil: Beide arbeiten mit vielen Farben und scharfen, schwarzen Konturen.



Abbildung 24: «It has gotten better before» von Bee. www.instagram.com.

In dieser Illustration gefällt mir sehr, wie der Gesichtsausdruck der Figur zur Geltung kommt, wenn nur die Konturen gezeichnet werden. Die Emotion im Gesichtsausdruck der Figur steht im Vordergrund.

Abbildung 23: Umsetzung der Technik der Konturen in der Graphic Novel. Eigene Aufnahme.



Diese Methode wurde auch in *Herzrasen* angewendet, um Méllies Emotionen ins Zentrum zu rücken:

²⁶ «Liv Strömquists (1978) ist eine der einflussreichsten feministischen Comiczeichnerinnen. In ihren Büchern kombiniert die studierte Politikwissenschaftlerin Fakten mit Sprachwitz, Fotocollagen und poppigen Zeichnungen.» (Flink, 2023)

²⁷ Bee ist ein*e Künstler*in aus London und lässt sich in ihrer*seiner Kunst von eigenen Erfahrungen im Umgang mit psychischen Problemen inspirieren. (Bee, o. J.)

Hier ist eine Seite des Buches *Astrologie* von *Liv Strömquists*. Viele verschiedene Farben schmücken das Haus. Die Illustration ist sehr ansprechend anzusehen und die Farben erwecken grosse Aufmerksamkeit:

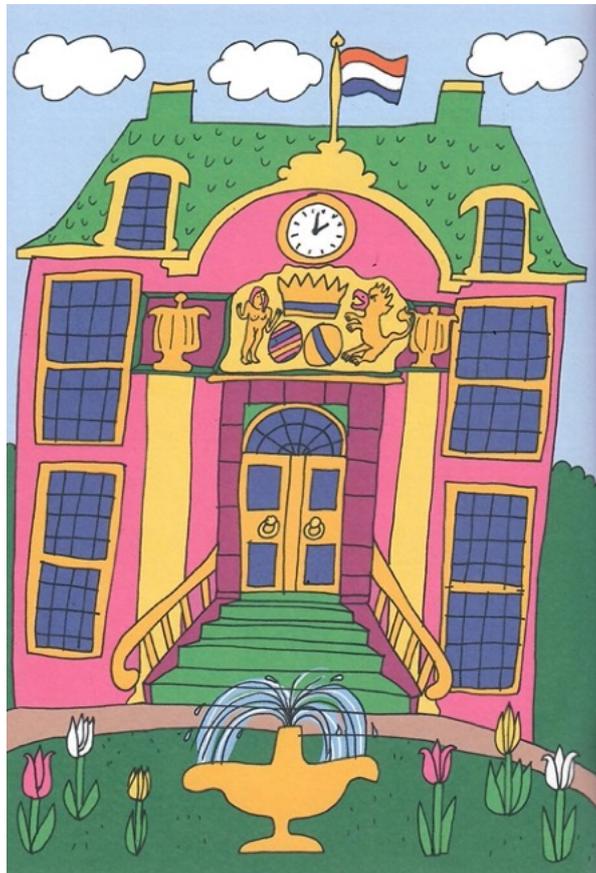


Abbildung 25: *Farbiges Haus aus dem Buch Astrologie.*
Scan von *Astrologie*, Liv Strömquists.

Hier ein Beispiel, wie die Technik, viele verschiedene Farben zu verwenden, in der Graphic Novel *Herzrasen* umgesetzt wurde. Die vielen Farben sind einerseits ansprechend, andererseits verleihen sie dem Bild eine Unruhe. So nehmen die Farben Méllies subjektiven Blick auf. Sie führen zu einer Reizüberflutung, zu Enge und Überforderung und am Ende zu einer Panikattacke:



Abbildung 26: *Technik der vielen Farben umgesetzt in der Graphic Novel.*
Eigene Aufnahme.

4.8.6 Schriften

In meiner Graphic Novel wird oft mit unterschiedlichen Schrift-Grössen gespielt, um gewisse Worte hervorzuheben. So kann die Aufmerksamkeit der lesenden Person auf die aussagekräftigsten Worte gelenkt werden. Diese Technik nutzt Liv Strömquists in *Astrologie* ebenfalls. Hierzu ein repräsentatives Beispiel aus dem Buch *Astrologie*:



Abbildung 27: Verschiedengrosse Schriften. Scan von *Astrologie*, Liv Strömquists.

Der Einsatz unterschiedlicher Schriftgrössen zeigt die *paraverbale Kommunikation*²⁸, also die Art und Weise, wie etwas kommuniziert wird.²⁹ Mit verschieden grossen Schriften kann betont werden, was emotional von besonderer Bedeutung ist.

Hier ein Beispiel, wie die Technik der verschieden grossen Schriften in der Graphic Novel *Herzrasen* umgesetzt wurde. Die fettgedruckten Wörter haben für Méllie eine besondere Bedeutung:



Abbildung 28: Umsetzung der Technik der Schriften in der Graphic Novel. Eigene Aufnahme.

²⁸ «Paraverbal bedeutet wörtlich übersetzt «neben-verbales». Damit sind die Elemente gemeint, die im Verlauf des Sprechens ausser der Sprache selbst auftreten können. Dazu gehört die Art der Ansprache, ob laut oder leise, schnell oder langsam, betont oder unbetont.» (Studyflix, o. J.)

²⁹ Studyflix, o. J.

4.8.7 Darstellung der Hände

Die Figuren erscheinen in der Geschichte mehrheitlich ohne Finger. Bei den meisten Darstellungen sind die Hände sehr klein. Um die einzelnen Finger erkennen zu können, hätten sie mit einem dünneren Stift gezeichnet werden müssen. In der Folge hätten die Finger das Stilmittel der Vereinfachung gebrochen und wären somit zu dominant geworden, wie zum Beispiel in dieser Illustration im Therapiezimmer:



Abbildung 29: Im Therapiezimmer ohne Finger. Eigene Aufnahme.

Die Finger der Figuren wurden nur da gezeichnet, wo die Hand gross zu sehen ist, wie hier, als Méllie eine Visitenkarte in der Hand hält:

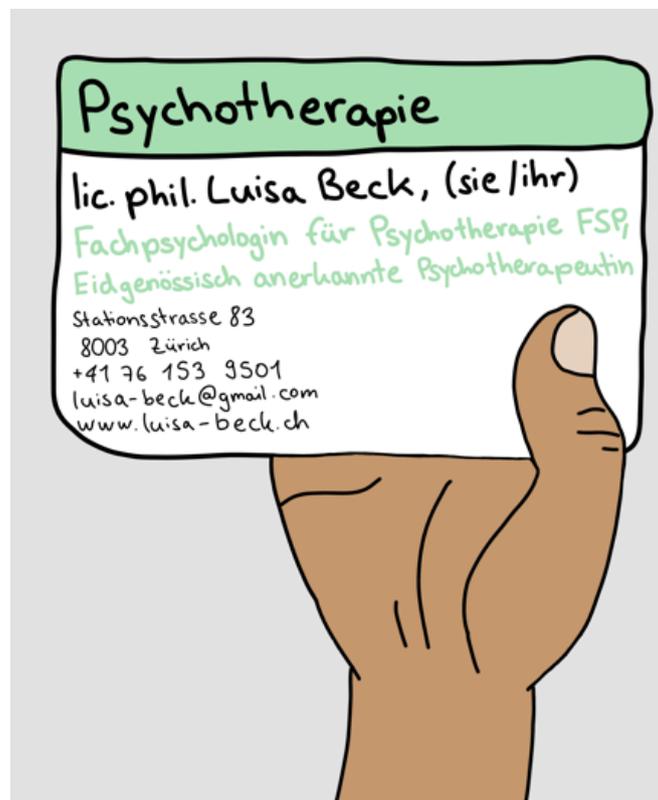


Abbildung 30: Hand mit Finger. Eigene Aufnahme.

4.9 Figurengestaltung

Die Figuren haben unterschiedliche Hautfarben, da die Geschichte eine diverse Gesellschaft repräsentiert. Die Hausärztin und die Psychotherapeutin sind BPoC³⁰. Der Kardiologe ist weiss³¹. Alle begegnen Méllie und ihren Angststörungen mit grosser Selbstverständlichkeit, nehmen sie ernst und unterstützen sie, wie es in einer offenen diversen Gesellschaft sein könnte.



Abbildung 31: Méllie.
Eigene Aufnahme.

Die Protagonistin **Méllie (sie/ ihr)** ist eine siebzehnjährige Schülerin. Absichtlich wird sie jung gezeichnet, damit sich die Personengruppe, an welche sich die Graphic Novel richtet, mit ihr identifizieren kann.

Frau Beck (sie/ ihr), die Psychotherapeutin von Méllie, ist eine BPoC. Dies kann bei der lesenden Person zu einem inneren Diskurs führen und die Frage aufwerfen, wieso ihr die Hautfarbe von Frau Beck überhaupt auffällt, die Hautfarbe von Méllie jedoch nicht und was dies mit unserer Gesellschaft und den rassistischen Vorurteilen zu tun hat. Meiner Meinung nach ist es sehr wichtig, diese rassistischen Vorurteile zu hinterfragen. Mit der Gestaltung von Frau Beck will ich genau dies bei der lesenden Person auslösen.



Abbildung 32: Frau Beck.
Eigene Aufnahme.

³⁰ «BPoC (Black and People of Color) oder BIPoC (Black, Indigenous and People of Color): Diese oft verwendeten Begriffe bezeichnen jene Menschen und Gruppen, die vielfältigen Formen von Rassismus ausgesetzt sind und damit eine gemeinsame Erfahrung teilen. All diese Begriffe sind Selbstbezeichnungen und stehen auch für den Kampf für Gleichstellung.» (Amnesty International, 2022)

³¹ «Weissein bedeutet, eine gesellschaftliche Machtposition innezuhaben, von Privilegien zu profitieren, beziehungsweise nicht aufgrund des Weisseins benachteiligt und diskriminiert zu werden.» (Högele, 2020)



Abbildung 33: Lehrerin. Eigene Aufnahme.

Méllies **Lehrerin (sie/ ihr)** ist in der Geschichte wütend dargestellt, da dieser Aspekt für die Geschichte relevant ist.

Die **Hausärztin (sie/ ihr)** und der **Kardiologe (er/ ihm)** werden typisiert in ihrer professionellen Funktion gezeigt mit ihren Ärzt*innenkitteln und Stethoskopen.



Abbildung 35: Hausärztin. Eigene Aufnahme.



Abbildung 34: Kardiologe. Eigene Aufnahme.

5 Schluss

5.1 Fazit

Die Graphic Novel *Herzrasen* erzählt von Méllie, einer Schülerin mit Angststörungen. Die Illustrationen verhelfen der lesenden Person, sich Méllies Situation vorzustellen und sie nachzuempfinden. Neben ihrer Geschichte lernt die lesende Person die wichtigsten Informationen über Angststörungen kennen. Die Infoblätter sind sehr vielfältig gestaltet, somit sind sie lehrreich und unterhaltend zugleich. Darüber hinaus beschäftigt sich die Graphic Novel mit einem Thema, über das unbedingt mehr gesprochen werden muss!

Durch das Erstellen dieser Arbeit habe ich viel Neues über Angststörungen erfahren. Was mir am meisten bleibt, ist, wie komplex das Phänomen Angst und Angststörungen ist, da sich die Angst bei jeder Person individuell ausprägt. Ich hätte nie gedacht, dass so viele Menschen unter Angststörungen leiden, was es umso wichtiger macht, über sie zu reden. Ebenfalls habe ich viel über Graphic Novels als Genre erfahren und einen eigenen Stil entwickeln können.

5.2 Ausblick

Wenn ich diese Arbeit ein zweites Mal machen würde, dafür aber mehr Zeit hätte, würde ich die Geschichte von Méllie weiter ausbauen. Ich würde neue Figuren, wie die Eltern oder andere Bezugspersonen von Méllie, hinzufügen, um noch eine weitere Dimension in die Geschichte zu bringen. Dass zum Beispiel die Eltern Méllies Leiden nicht ernst nehmen. Das kommt in der Realität nämlich häufig vor. So erfährt die lesende Person noch mehr über Méllies Umfeld und kann sich ein besseres Bild verschaffen. Auch die Situationen, in welchen Méllie Panikattacken hat, würde ich ausbauen, die Symptome genauer beschreiben und Informationen auf den Infoblätter ergänzen.

Falls die Graphic Novel publiziert würde, würde ich die Geschichte eventuell vertiefen und weitere Aspekte hinzufügen. Ein möglicher Aspekt wäre zum Beispiel, dass sich Méllie bei Frau Beck nicht wohl fühlt und nach einem*einer anderen Psychotherapeuten*Psychotherapeutin suchen muss. Es ist oft schwierig, der*die passende Psychotherapeut*in zu finden.

Meine Graphic Novel *Herzrasen* könnte ich mit weiteren Graphic Novels ergänzen, die jeweils eine andere psychische Störung, wie zum Beispiel Depressionen, besprechen. So würde eine Serie von Graphic Novels mit dem Überthema psychische Störungen entstehen.

Da mir das Erstellen der Graphic Novel grossen Spass gemacht hat, hat es mich auf die Idee gebracht, Graphic Design zu studieren. Ich beschäftige mich gerne kreativ und habe grosse Freude daran, dass ich meine Geschichte ausgedruckt in den Händen halten konnte.

6 Quellenverzeichnis des Begleittexts

6.1 Literaturverzeichnis

6.1.1 Bücher

- **Abel, J. & Klein, C.** (2016). *Comics und Graphic Novels. Eine Einführung*. Ort: J. B. Metzler.
- **Bude, H.** (2014). *Gesellschaft der Angst*. Ort: Hamburger Edition.
- **Haines, S.** (2019). *Angst ist ziemlich strange*. Ort: Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH.

6.1.2 Internetseiten

- **Adobe** (2021). *Was ist Adobe Fresco?* Abgerufen am 8.12.2023 von helpx.adobe.com/ch_de/fresco/using/what-is-adobe-fresco.html.
- **Adobe** (2023). *Vektorpinsel*. Abgerufen am 8.12.2023 von helpx.adobe.com/de/fresco/using/vector-brushes.html.
- **ALEKS & SHANTU GmbH**, (o. J.). *Graphic Novel*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.aleksundshantu.com/wiki/graphic-novel/.
- **Amnesty International** (2022). *Inklusive Sprache. Glossar der wichtigsten Begriffe bei Amnesty International, Schweizer Sektion*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.amnesty.ch/de/ueber-amnesty/inklusive-sprache/glossar.
- **Bee** (o. J.). *About Bee*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.beeillustrates.uk/.
- **Comicginger** (2023). *Ein Vertrag mit Gott – Mietshausgeschichten (Rezension)*. Abgerufen am 8.12.2023 von comicginger.de/comic-reviews/ein-vertrag-mit-gott-mietshausgeschichten-rezension/.
- **Der Büchernarr** (2020). *Der Unterschied zwischen einer Graphic Novel und einem Comic*. Abgerufen am 8.12.2023 von buechernarr.org/unterschied-zwischen-graphic-novel-und-comic/.
- **Deutsche Angst-Hilfe E.V.** (o. J.). *Tabuthema Angst und Angsterkrankungen*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.angstselbsthilfe.de/tabuthema-angst-2/.
- **Dorian** (2019). *Verschiedene Comic-Arten. Graphic Novel*. Abgerufen am 9.12.2023 von comic-check.ch/graphic-novel/.
- **Driessen, C.** (2017). *Das Abpausen: Eine Kulturtechnik, die gerade verloren geht*. Die Presse. Abgerufen am 8.12.2023 von www.diepresse.com/5187774/das-abpausen-eine-kulturtechnik-die-gerade-verloren-geht.
- **Flink, M.** (2023). *Mehr zu Liv Strömquist*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.srf.ch/kultur/literatur/liv-stroemquist-astrologie-dieser-schnoddrige-comic-haut-die-sternenguckerei-in-die-pfanne.
- **Göttler, F.** (2021). *Feuertreppe des Lebens. Pionier der Graphic Novel: Will Eisner*. Süddeutsche Zeitung. Abgerufen am 8.12.2023 von www.sueddeutsche.de/kultur/will-eisner-spirit-alexander-braun-graphic-novel-1.5372968.
- **Hahn, R.** (2020). *Keine Urheberrechtsverletzung durch Abmalen eines Soldaten von einem Foto*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.lausen.com/blog/keine-urheberrechtsverletzung-durch-abmalen-eines-soldaten-von-einem-foto/.

- **Högele, T.** (2020). *Kritisches Weissein: Was bedeutet es, weiss zu sein?* Abgerufen am 9.12.2023 von www.zeit.de/zett/politik/2020-06/kritisches-weissein-wissenschaftlerin-stellt-rassismuskritische-fragen-an-weisse.
- **indieZ** (2023). *About us*. Abgerufen am 8.12.2023 von indiez.ch/about-us/.
- **Litau, H.** (2022). *Reels, der Trend auf Instagram – Was steckt dahinter?* Abgerufen am 8.12.2023 von allairt.com/insights/social-media/reels-der-trend-auf-instagram-was-steckt-dahinter/.
- **Michal, M.** (2018). *Die Depersonalisations-Derealisationsstörung: Diagnose und Behandlung*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.usz.ch/app/uploads/2021/01/20181112_Michal.pdf.
- **Sammer, D.** (2019). *«Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr.» - Marie Curie*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.psychotherapie-sammer.at/was-man-zu-verstehen-gelernt-hat-fuerchtet-man-nicht-mehr-marie-curie/.
- **Scherch, C.** (2018). *Was ist Adobe Indesign? Einfach erklärt*. Abgerufen am 8.12.2023 von praxistipps.chip.de/was-ist-adobe-indesign-einfach-erklart_40967.
- **Studyflix** (o. J.). *Paraverbale Kommunikation*. Abgerufen am 9.12.2023 von studyflix.de/biologie/kommunikationsarten-4762/paraverbale-kommunikation.
- **Universitätsspital Zürich** (2023). *Angststörungen*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.usz.ch/krankheit/angststoerungen/.
- **Vollgas, A.** (o. J.). *Über mich*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.vollgas.studio/de/about.
- **Wikipedia** (o. J.). *Procreate*. Abgerufen am 8.12.2023 von de.wikipedia.org/wiki/Procreate.

6.2 Abbildungen

ABBILDUNG 1:“A CONTRACT WITH GOD AND OTHER TENEMENT STORIES.” (WWW.PINTEREST.COM).	7
ABBILDUNG 2: MÉLLIE IST ÜBERFORDERT. EIGENE AUFNAHME.	13
ABBILDUNG 3: GEDANKENKARUSSELL. EIGENE AUFNAHME.	13
ABBILDUNG 4: MÉLLIE VERABSCHIEDET SICH. EIGENE AUFNAHME.	13
ABBILDUNG 5: FRAU BECK ERKLÄRT. EIGENE AUFNAHME.....	14
ABBILDUNG 6: MÉLLIES LEHRERIN SCHIMPFT. EIGENE AUFNAHME.....	14
ABBILDUNG 7: DIE HAUSÄRZTIN UNTERSUCHT MÉLLIE. EIGENE AUFNAHME.	15
ABBILDUNG 8: DER KARDIOLOGE EMPFIEHLT FRAU BECK WEITER. EIGENE AUFNAHME.	16
ABBILDUNG 9: LINIE VON VEKTOR-PINSEL EIGENE AUFNAHME.	17
ABBILDUNG 10: LINIE VON PIXEL-PINSEL AUF PROCREATE. EIGENE AUFNAHME.	17
ABBILDUNG 11: ABPAUS-TECHNIK AUF ADOBE FRESCO. EIGENE AUFNAHME.....	19
ABBILDUNG 12: MÉLLIE WILL NICHT MEHR INS TRAM EINSTEIGEN. EIGENE AUFNAHME.	20
ABBILDUNG 13: TRAM AN HALTESTELLE. WWW.VBZ.CH.	20
ABBILDUNG 14: DER 109 MILLIARDEN POKER. EIGENE AUFNAHME.	20
ABBILDUNG 15: MÉLLIE GEHT ZU FUSS ZUR SCHULE. EIGENE AUFNAHME.	21
ABBILDUNG 16: STRASSE IN ZÜRICH. WWW. BAUDOKUMENTATION.CH.....	21
ABBILDUNG 17: MÉLLIE SITZT VERZWEIFELT AUF EINER BANK. EIGENE AUFNAHME.	21
ABBILDUNG 18: VERZWEIFELTE PERSON AUF EINER BANK. WWW.DRUGCOM.DE.	21
ABBILDUNG 19: MÉLLIE KOTZT. EIGENE AUFNAHME.	22
ABBILDUNG 20: KOTZENDER EMOJI. WWW.EMOJITERRA.COM.....	22
ABBILDUNG 21: GESICHT OHNE AUGENBRAUEN. EIGENE AUFNAHME.	23
ABBILDUNG 22: GESICHT MIT AUGENBRAUEN. EIGENE AUFNAHME.	23
ABBILDUNG 23: «IT HAS GOTTEN BETTER BEFORE» VON BEE. WWW.INSTAGRAM.COM.....	24
ABBILDUNG 24: UMSETZUNG DER TECHNIK DER KONTUREN IN DER GRAPHIC NOVEL. EIGENE AUFNAHME.	24
ABBILDUNG 25: FARBIGES HAUS AUS DEM BUCH ASTROLOGIE. SCAN VON ASTROLOGIE, LIV STRÖMQUISTS.	25
ABBILDUNG 26: TECHNIK DER VIELEN FARBEN UMGESETZT IN DER GRAPHIC NOVEL. EIGENE AUFNAHME.	25
ABBILDUNG 27: VERSCHIEDENGROSSE SCHRIFTEN. SCAN VON ASTROLOGIE, LIV STRÖMQUISTS.....	26
ABBILDUNG 28: UMSETZUNG DER TECHNIK DER SCHRIFTEN IN DER GRAPHIC NOVEL. EIGENE AUFNAHME.	26
ABBILDUNG 29: IM THERAPIEZIMMER OHNE FINGER. EIGENE AUFNAHME.	27
ABBILDUNG 30: HAND MIT FINGER. EIGENE AUFNAHME.	27
ABBILDUNG 31: MÉLLIE. EIGENE AUFNAHME.....	28
ABBILDUNG 32: FRAU BECK. EIGENE AUFNAHME.....	28
ABBILDUNG 33: LEHRERIN. EIGENE AUFNAHME.....	29
ABBILDUNG 34: HAUSÄRZTIN. EIGENE AUFNAHME.	29
ABBILDUNG 35: KARDIOLOGE. EIGENE AUFNAHME.	29

7 Quellenverzeichnis der Graphic Novel

7.1 Literaturverzeichnis

Der informative Teil der Graphic Novel *Herzrasen* basiert auf Recherche aus Büchern und dem Internet. Die Informationen werden mit Zitaten und Zahlen ergänzt, um sie zu unterstreichen. Hier werden alle benutzten Quellen vermerkt.

7.1.1 Bücher

- **Haines, S.** (2019). *Angst ist ziemlich strange*. Ort: Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH.
- **Pelzer, B.** (2019). *Angstfrei glücklich leben. Der Lebens(hilfe)- Ratgeber für Angstbetroffene*. Ort: Oesch Verlag.

7.1.2 Internetseiten

- **Althoetmar, K.** (2020). *Angst*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/angst/index.html.
- **Commons, J.** (2018). *Sind Angststörungen jemals wirklich heilbar?* Abgerufen am 7.12.2023 von www.refinery29.com/de-de/angststoerung-heilbar#slide-1.
- **Gesundheitsinformation.de** (2021). *Generalisierte Angststörung*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.gesundheitsinformation.de/generalisierte-angststoerung.html#:~:text=Er%20wird%20dann%20als%20sehr,zu%20Konzentrations%2D%20und%20Schlafst%C3%B6rungen%20f%C3%BChren.
- **MindDoc** (2023). *Angst aus heiterem Himmel: Was passiert bei einer Panikattacke?* Abgerufen am 7.12.2023 von minddoc.de/magazin/panikattacke/.
- **Patienten-Information.de** (2021). *Angst – normales Gefühl oder doch eine seelische Störung?* Abgerufen am 7.12.2023 von www.patienten-information.de/kurzinformationen/angststoerungen.
- **Psychic.de** (2019). *Angst vor der Angst (Erwartungsangst)*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.psychic.de/angst-vor-der-angst.php.
- **Sammer, D.** (2019). *«Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr.» - Marie Curie*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.psychotherapie-sammer.at/was-man-zu-verstehen-gelernt-hat-fuerchtet-man-nicht-mehr-marie-curie/.
- **Schmid, D.** (o. J.). *Angststörungen: Bis zu welchem Grad ist Angst normal?* Abgerufen am 7.12.2023 von tcs-mymed.ch/symptome-krankheiten/krankheiten/angststoerung_bis_zu_welchem_grad_ist_angst_normal.
- **Spiegel, D.** (2021). *Depersonalisations-/ Derealisationsstörung*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.msmanuals.com/de-de/profi/psychische-st%C3%B6rungen/dissoziativest%C3%B6rungen/depersonalisations-derealisationsst%C3%B6rung.
- **Stangl, W.** (2023). *Expositionstherapie*. Abgerufen am 7.12.2023 von lexikon.stangl.eu/3451/expositionstherapie.
- **Stiftung Gesundheitswesen** (2020). *Leben mit Angststörungen: Was kann im Alltag helfen? Informationen und Tipps für Betroffene und Angehörige*. Abgerufen am 7.12.2023 von stiftung-gesundheitswissen.de/presse/leben-mit-angststoerungen-was-kann-im-alltag-helfen.

- **Stiftung Gesundheitswissen** (2019). *Angststörung. Hintergrund*. Abgerufen am 7.12.2023 von stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/angststoerung/hintergrund#:~:text=Es%20wird%20unterschieden%20zwischen%20Angstst%C3%B6rungen,in%20nahezu%20allen%20Lebensbereichen%20auftreten.
- **Universitätsspital Zürich** (2023). *Angststörungen*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.usz.ch/krankheit/angststoerungen/.
- **Universitätsspital Zürich** (2023). *Angststörungen – Behandlungen*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.usz.ch/fachbereich/konsiliarpsychiatrie-psychosomatik/angebot/angststoerungen/.
- **Wehner, J.** (o. J.). *Angst. Reaktionsketten des Organismus bei Angst*. Abgerufen am 7.12.2023 von www.medizinfo.de/kopfundseele/angst/reaktionskette.shtml.
- **Wikipedia** (o. J.). *Kritisches Lebensereignis*. Abgerufen am 7.12.2023 von de.wikipedia.org/wiki/Kritisches_Lebensereignis.

7.2 Abbildungen

In diesem Verzeichnis werden die Quellen aller Bilder angegeben, die abgepaust oder zur Inspiration genutzt wurden.

- **2Design** (o. J.). Auf **drugcom.de** (2021). *Suizidale Gedanken auf Ibiza*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.drugcom.de/news/suizidale-gedanken-auf-ibiza/.
- **Aldo, A.** (o. J.). Auf **Heilpraxis** (2022). *Herzrasen – Tachykardie: Ursachen, Behandlung und Selbsthilfe*. Abgerufen am 8.12.2023 von www.heilpraxisnet.de/wp-content/uploads/2011/12/Herzrasen-Tachykardie-1-1024x655.jpg.
- **Ambassador806** (o. J.). Auf **dreamstime** (o. J.). *Handy in der Hand*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.dreamstime.com/stock-abbildung-handy-der-hand-image79702873.
- **AMBOSS** (o. J.). Auf **AMBOSS DE** (2014). *Herz – Klinische Untersuchung – AMBOSS Video*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.youtube.com/watch?v=evhuvQHR7c4&list=PLt75uzSS5bNzqBvOUPjGz_pnus0lMre_v&index=1.
- **Arasid, S.** (o. J.). Auf **Vecteezy** (o. J.). *Geöffnet Buch Symbol Kostenloser Vektor*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.vecteezy.com/vektorkunst/20191144-geoffnet-buch-symbol.
- **Blueastro** (o. J.). Auf **iStock** (2022). *Hand-Tremor-Konzept-Vektor-Illustration. Zitternde Hände vor Angst oder Kälte in flachem Design auf weissem Hintergrund. – Vektor Illustration*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.istockphoto.com/de/vektor/hand-tremor-konzept-vektor-illustration-zitternde-h%C3%A4nde-vor-angst-oder-k%C3%A4lte-in-gm1433794930-475602066?phrase=h%C3%A4nde+zittern&searchscope=image%2Cfilm.
- **bsd studio** (o. J.). Auf **iStock** (2021). *Hyperventilation schwarzes Glyphensymbol – Vektor Illustration*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.istockphoto.com/de/vektor/hyperventilation-schwarzes-glyphensymbol-gm1347523787-424998854.
- **bubaone** (o. J.). Auf **gettyimages** (o. J.). *Schlag-Fisch-Symbol auf schwarz-weiss-Vektor-Hintergründe – Stock-Grafiken*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.gettyimages.ch/detail/illustration/blow-fish-icon-on-black-and-white-vector-lizenfreie-illustration/838446666.
- **bubaone** (o. J.). Auf **iStock** (2017). *Tennis-Symbol auf schwarz-weiss-Vektor-Hintergründe – Vektor Illustration*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.istockphoto.com/de/vektor/tennis-symbol-auf-schwarz-wei%C3%9F-vektor-hintergr%C3%BCnde-gm824737496-133609215.
- **Colourbox.de** (o. J.). Auf **FOCUS online** (2016). *Studie: Antidepressiva sind bei Kindern und Jugendlichen weitgehend wirkungslos*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.focus.de/gesundheit/arzt_medikamente/im-einzelfall-hoehere-suizidgefahr-studie-antidepressiva-sind-bei-kindern-und-jugendlichen-weitgehend-wirkungslos_id_5611455.html.
- **Coquet, A.** (o. J.). Auf **Noun Project** (2018). *Depression*. Abgerufen am 11.12.2023 von thenounproject.com/icon/depression-1725736/.
- **CryptoSkylark** (o. J.). Auf **pixabay** (o. J.). *Bilder: Schwindlig, Emoji, Emoticon. Kostenlose Nutzung*. Abgerufen am 11.12.2023 von pixabay.com/de/vectors/schwindlig-emoji-emoticon-lustig-4653399/.
- **Danti, A.** (o. J.). Auf **Pflege Professionell. Das Magazin.** (2020). „*Sprachliche Sensibilität ist wichtig.*“ Abgerufen am 11.12.2023 von pflege-professionell.at/sprachliche-sensibilitaet-ist-wichtig.
- **Egloff, M.** (o. J.). Auf **Schweizer Bau Dokumentation** (2023). *Hochhaus Birmensdorferstrasse*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.baudokumentation.ch/projekt/hochhaus-birmensdorferstrasse/940605?s=2&p=2&d=c&cy=CH&cn=ZH&pos=54#nch/1488034352.

- **EncoderXSolutions** (o. J.). Auf **pngtree** (o. J.). *Vektor Grab Icons PNG Bilder*. Abgerufen am 11.12.2023 von th.pngtree.com/freepng/vector-grave-icon_3789691.html.
- **Facebook Messenger** (o. J.). Auf **HotEmoji.com** (o. J.). *Meaning – Spider Emoji*. Abgerufen am 11.12.2023 von hotemoji.com/spider-emoji.html.
- **Freepik** (o. J.). Auf **Flaticon** (o. J.). *American Football kostenlos Icon*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/american-football_521789.
- **Freepik** (o. J.). Auf **Flaticon** (o. J.). *Hand Und Stift kostenlos Icon*. Abgerufen am 11.12.2023 von https://www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/hand-und-stift_103640.
- **Freepik** (o. J.). Auf **Flaticon** (o. J.). *Übrige Zeit kostenlos Icon*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/ubrige-zeit_66165.
- **Freepik** (o. J.). Auf **pinterest.at** (o. J.). *Darmowe Wektory, Zdjecia Stockowych i plików PSD*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.pinterest.at/pin/441845413451748122/.
- **Ghrzuzudu** (o. J.). Auf **iStock** (2019). *Orthopädische Gips oder Fiberglas gegossen, gebrochenes Bein, Knochenbruch. – Vektor Illustration*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.istockphoto.com/de/vektor/orthop%C3%A4dische-gips-oder-fiberglas-gegossen-gebrochenes-bein-knochenbruch-gm1128329552-297711730.
- **Google** (o. J.). Auf **EMOJITERRA** (o. J.). *Kotzendes Gesicht Emoji*. Abgerufen am 11.12.2023 von emojiterr.com/de/kotzender-smiley/.
- **Google** (o. J.). Auf **EMOJITERRA** (o. J.). *Mikrofon Emoji*. Abgerufen am 11.12.2023 von emojiterr.com/de/mikrofon/.
- **harukiyui** (o. J.). Auf **Freepik** (o. J.). *Leute, die einen Silhouette-Laufwettbewerb laufen*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.freepik.com/vektoren-premium/leute-die-einen-silhouette-laufwettbewerb-laufen_47003655.htm.
- **Kelly** (o. J.). Auf **pinterest.com** (o. J.). *How to Put Down Flooring on a Cracked Concrete Slab*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.pinterest.com/pin/diy-house-remodel-on-a-penny-budget--420664421457661759/.
- **Lacheev, R.** (2020). Auf **Alamy Stock Foto** (o. J.). *Der Lehrer schaut sich die Kamera online an. Die leitende Lehrerin sagt, dass die Schüler im Klassenzimmer eine Videokonferenz mit einem Laptop abhalten können*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.alamy.de/der-lehrer-schaut-sich-die-kamera-online-an-die-leitende-lehrerin-sagt-dass-die-schuler-im-klassenzimmer-eine-videokonferenz-mit-einem-laptop-abhalten-können-image431143831.html.
- **Lynch, P.** (2006). Auf **Wikipedia** (o. J.). *Lungs diagram with internal details*. Abgerufen am 11.12.2023 von en.wikipedia.org/wiki/Lung#/media/File:Lungs_diagram_detailled.svg.
- **Maulidiah, N.** (o. J.). Auf **Vecteezy** (o. J.). *Instagram Apps Symbol*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.vecteezy.com/png/19874344-instagram-apps-symbol.
- **Mhsprojet5** (o. J.). Auf **Freepik** (o. J.). *Sanduhr-vektor-logo-symbol*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.freepik.com/vektoren-premium/sanduhr-vektor-logo-symbol_35795973.htm#page=2&query=symbol%20zeit&position=11&from_view=keyword&track=ais&uuid=d6430083-dbce-419b-a52d-c7d941ded2ac.
- **Nesterenko, R.** (o. J.). Auf **alamy** (o. J.). *Symbol für perfekte lineare Bildpunkte mit Sodburn Pixel. Magenschmerzen. Lebensmittelvergiftung. Magen-Darm-Problem. Anpassbare Abbildung mit dünner Linie. Kontursymbol*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.alamy.de/symbol-fur-perfekte-lineare-bildpunkte-mit-sodburn-pixel-magenschmerzen-lebensmittelvergiftung-magen-darm-problem-anpassbare-abbildung-mit-dunner-linie-kontursymbol-image348328091.html.
- **Nivens, S.** (o. J.). Auf **Wirtschafts- und Sozial-wissenschaftliches Institut** (o. J.). *Wissenschaftlicher Austausch unter Promovierenden*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.wsi.de/de/austausch-unter-promovierenden-34065.htm.

- **nyul** (2007). Auf **iStock** (o. J.). *Ultraschall Herz Scaning – Stockfoto*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.istockphoto.com/de/foto/ultraschall-herz-scanning-gm144294651-3979263.
- **o. N.** (o. J.). Auf **CLEANPNG** (o. J.). *Emojipedia Lotussitz Meditation Emoticon – Emoji PNG*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.cleanpng.com/png-0elvr/.
- **o. N.** (o. J.). Auf **CLEANPNG** (o. J.). *Infektionsnadel Spritze, Medizin Clip art – Spritze transparente bildvorschau*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.cleanpng.com/png-4a0v2i/preview.html.
- **o. N.** (o. J.). Auf **cool werben gmbh** (o. J.). *Rettungszeichen Rettungsweg nach rechts*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.labelversand.de/Rettungszeichen-nach-rechts.
- **o. N.** (o. J.). Auf **how to art** (2023). *Verschiedene Posen zeichnen. Grundlagen, Anleitungen und Vorlagen*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.how-to-art.com/de/menschen-zeichnen/koerper-zeichnen/verschiedene-poses/.
- **o. N.** (o. J.). Auf **Inkontinenz – behandeln.at** (o. J.). *Die besten Tipps bei Inkontinenz*. Abgerufen am 11.12.2023 von inkontinenz.behandeln.at/tipps-bei-inkontinenz.html.
- **o. N.** (o. J.). Auf **linumgroup.eu** (o. J.). *Stellenangebote*. Abgerufen am 11.12.2023 von jobs.linumgroup.eu/de.
- **o. N.** (o. J.). Auf **Wikipedia** (o. J.). *Datei: DNA simple.svg*. Abgerufen am 11.12.2023 von als.m.wikipedia.org/wiki/Datei:DNA_simple.svg.
- **o. N.** (o. J.). Auf **Wikipedia** (o. J.). *Datei: USDOT highway sign bicycle symbol – black.svg*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:USDOT_highway_sign_bicycle_symbol_-_black.svg.
- **o. N.** (o. J.). Auf **ZURICH BY TRAM** (2015). *Hardturm*. Abgerufen am 11.12.2023 von zurichbytram.ch/hardturm/.
- **o. N.** (o. J.). Auf **VBZ** (o. J.). *Haltestellenplakate*. Abgerufen am 8.12.2023 von traficmedia.vbz.ch/haltestellenplakate/.
- **oxinoxi** (o. J.). Auf **iStock** (o. J.). *Podcast-Mikrofon mit Schallwellen Symbol Vektor-Symbol – Vektor Illustration*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.istockphoto.com/de/vektor/podcast-mikrofon-mit-schallwellen-symbol-vektor-symbol-gm1273760477-375494925.
- **Practice of the Practice** (o. J.). Auf **pinterest.de** (o. J.). *Seelenreise*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.pinterest.de/pin/72972456450198236/.
- **saqlainabbas774** (2019). Auf **pngtree** (o. J.). *Fisch Symbol*. Abgerufen am 11.12.2023 von de.pngtree.com/freepng/vector-fish-icon_3875225.html.
- **SirVectorr** (o. J.). Auf **iStock** (2021). *Scheidung flache Linie Symbol. Vektorumriss-Illustration von zwei gebrochenen Ringen. Schwarzes dünnes lineares Piktogramm für Ehebruch – Vektor Illustration*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.istockphoto.com/de/vektor/scheidung-flache-linie-symbol-vektorumriss-illustration-von-zwei-gebrochenen-ringen-gm1316579713-404273004?phrase=scheidung+symbol&searchscope=image%2Cfilm.
- **Spicher, M.** (o. J.). auf **20 Minuten** (2022). *Auf diesen Strassen führt die Stadt Zürich zuerst Tempo 30 ein*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.20min.ch/story/auf-diesen-strassen-fuehrt-die-stadt-zuerich-zuerst-tempo-30-ein-265497970033.
- **Stiftung Gesundheitswissen** (o. J.). Auf **Stiftung Gesundheitswissen** (2020). *Arztgespräch: So können Sie wichtige Infos leichter verstehen und behalten*. Abgerufen am 11.12.2023 von stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/patient-arzt/wichtige-infos-leichter-behalten.
- **Sudowoodo** (o. J.). Auf **iStock** (2019). *Schwarz-Weiss-Lachs-Zeichnung – Vektor Illustration*. Abgerufen am 11.12.2023 von www.istockphoto.com/de/vektor/schwarz-wei%C3%9F-lachs-zeichnung-gm1157833163-316054701.

- **Sutiagina, I.** (o. J.). Auf **Vecteezy** (o. J.). *Stress scale with high level tension, risk for health. Stress regulation, safe health. Arrow on extreme level from overwork, overstrain. Vector illustration Pro Vector.* Abgerufen am 11.12.2023 von www.vecteezy.com/vector-art/7178941-stress-scale-test-with-high-level-tension-risk-for-health-stress-regulation-safe-health-arrow-on-extreme-level-from-overwork-overstrain-vector-illustration.
- **Tryczyńska, M.** (o. J.). Auf **Wamiz** (2023). *Hund malen: die Details.* Abgerufen am 8.12.2023 von wamiz.de/hund/ratgeber/10146/wie-ein-kuenstler-so-zeichnen-sie-einen-hund.
- **Twitter** (o. J.). Auf **Creazilla** (o. J.). *Flugzeug clipart.* Abgerufen am 11.12.2023 von creazilla.com/de/nodes/54728-flugzeug-clipart.
- **VectorUp** (2021). Auf **alamy** (2021). *Kommunikation mit Telefonvektor-Symbol für Anruf-Symbol. Anschluss Telefon Zeichen Geschäftskontakt flache Abbildung. Support-Telefon-Symbol isoliert weisses Konzept.* Abgerufen am 11.12.2023 von www.alamy.de/kommunikation-mit-telefonvektor-symbol-fur-anruf-symbol-anschluss-telefon-zeichen-geschäftskontakt-flache-abbildung-support-telefon-symbol-isoliert-weisses-konzept-image434563503.html.
- **woodhouse** (o. J.). Auf **Freepik** (o. J.). *Young girl character sitting on chair looking pensive and lost in thought isolated on white....* Abgerufen am 11.12.2023 von www.freepik.com/premium-vector/young-girl-character-sitting-chair-looking-pensive-lost-thought-isolated-white-background_42863151.htm.
- **yaicon** (o. J.). Auf **Flaticon** (o. J.). *Infoschild kostenlos Icon.* Abgerufen am 11.12.2023 von www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/infoschild_5214538.
- **Yannick** (o. J.). Auf **icon-icons.com** (1949). *Volleyball, ball, Kontur Symbol.* Abgerufen am 11.12.2023 von icon-icons.com/de/symbol/volleyball-ball-Kontur/54074.
- **Zindel, S.** (o. J.). Auf **Zürichsee-Zeitung** (2022). *In den Zürcher Trams wirs kälter.* Abgerufen am 8.12.2023 von www.zsz.ch/in-den-zuercher-trams-wirds-kaelter-653461283827.
- **Zindel, S.** (o. J.). Auf **Zürichsee-Zeitung** (2023). *Die Zürcher Strassen, an der das Geld zu hören ist.* Abgerufen am 11.12.2023 von www.zsz.ch/laerm-und-security-mitarbeiter-wie-es-ist-neben-einer-geldpresse-zu-wohnen-870446207729.
- **Zirina, E.** (o. J.). Auf **iStock** (2019). *Anatomisches Herz isoliert. Herz-Diagnose-Center-Zeichen. Menschliches Herz Cartoon-Design. Vektorbild. – Vektor Illustration.* Abgerufen am 8.12.2023 von www.istockphoto.com/de/vektor/anatomisches-herz-isoliert-herz-diagnose-center-zeichen-menschliches-herz-cartoon-gm1177145926-328507854?phrase=herz+organ&searchscope=image%2Cfilm.