

PLATANEN -BLÄTTER



Inhalte:

Die Macht der
Gewohnheit

Zur Anwendung
des Orgonakku-
mulators

Verrückt oder
doch normal?

Im Rachen des
Teufels

Zwangsmaß-
nahmen des
Staates

Buchbespre-
chungen

Abschied von
17 Jahren Pla-
tanenblättern

Kulturabend-
Programm

Aus der Plata-
nenblätter-
küche



Gewohnheit & Zwang

Zeitschrift von und für Menschen mit Herz , Seele und Verstand
Kennen lernen - Einander verstehen - In Verbindung bleiben

€ 0,-

18. Jahrgang

NUMMER 01/08

Inhaltsverzeichnis & Impressum

Titelthema: Gewohnheit & Zwang **Rubriken:**

S. 2	Rubriken u. Inhalt / Impressum
S. 3	Editorial
S. 4 - 18	Titelthema
S. 18 - 22	Buchbesprechungen
S. 22—23	In eigener Sache & Ankündigung
S. 24	Platanenblätterküche

Inhalt:

S. 4	Die Macht der Gewohnheit
S. 7	Zur Anwendung des Orgonakkumulators nach Wilhelm Reich
S. 9	Verrückt oder doch normal?
S.10	Im Rachen des Teufels
S.12	Staatlicher Zwangsakt
S.14	Der wehrhafte Rechtsstaat
S.16	Gewohnheit und Zwang
S.16	Frühlingsglaube (Gedicht)
S.17	Die andere Hülle
S.18	„Psychose - Leben in Zwischenwelten. Autobiografische Berichte von Betroffenen.“
S.20	„Morgen bin ich ein Löwe. Wie ich die Schizophrenie besiegte.“
S.22	Abschied von 17 Jahren PLATANENBLÄTTERN
S.23	Vorschau & Kulturabend- Programm / Fotoausstellung
S.24	Rezept: Polenta

Impressum

Herausgeber: PLATANENBLÄTTER

Postanschrift:

Platane 19 e.V.

Redaktion „Platanenblätter“

Knobelsdorffstr. 15

14059 Berlin

4 Ausgaben/Kalenderjahr

Redaktionssitzungen:

Knobelsdorffstr. 15,

14059 Berlin - Charlottenburg

14-tägig

Mail:

platanenblaetter@platane19.de

Redaktionsschluss:

30.09.2008

V.I.S.d.P.: Hartmut Koch

Redaktion:

Hartmut Koch, Hans Vetter,

Dietmar Wibscheck, Angelika

Willig, Evelin Jacobs u.a.

Layout:

Arnim Alexander & Hartmut

Koch

Nachdruck:

nur mit Genehmigung der

Redaktion

Namentlich gekennzeichnete

Beiträge

sind von den Autor/innen zu

verantworten

Auflage:150

Preis der Ausgabe: 0 Euro

Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft

Konto: 31 186 - 08

BLZ: 100 205 00

Träger:

Platane 19 e.V.

Verein zur Wiedereingliederung

psychisch Kranker e.V.

Knobelsdorffstr. 15

14059 Berlin

Die PLATANENBLÄTTER können in der Platane 19 e.V.
Wundtstr./ Knobelsdorffstr. 14059 Berlin abgeholt werden.
Wenn Sie uns einen frankierten Rückumschlag zusenden, können
wir Ihnen die Zeitung auch zuschicken.

Editorial

Das Leben ist kein Wunschkonzert!

U.V.



**Wir treffen uns alle mal wieder bald
in der Nervenheilstalt!**

U.V.

Liebe LeserInnen,

Hans Vetter wirkt nicht mehr in der Redaktion mit. Ein wenig sind wir alle traurig darüber, denn Hans war über 17 Jahre bei uns, stellte den entscheidenden Layouter dar. Engagiert erledigte er meist von zu Hause seine Gestaltungsarbeiten. Außerdem schrieb er viele Autorenbeiträge. Das tut er auch in Zukunft. Die Leserschaft und die Redaktion bedankt sich bei Herrn Vetter für die unzähligen, gelungenen Aufgaben. Ein besonderer Dank gilt auch Frau P. Heintschel, die uns sowohl bei der Gestaltung als auch im Umgang mit dem neuen Computerprogramm bei dieser Ausgabe tatkräftig unterstützt hat.

Die doppeldeutige Anspielung im Balken des Titelblattes soll einerseits auf die Notlage des Süchtigen hinweisen und andererseits auf die Umstände, unter denen die Auflage dieser Zeitung zustande gekommen ist.

Unser Hauptthema für die aktuelle Ausgabe ist: **Gewohnheit & Zwang!** Alle Autoren waren sehr fleißig und haben dieses heikle Thema von unterschiedlichen Seiten beleuchtet. Es gibt u.a. einen Artikel zu staatlichen Zwangsmaßnahmen. Dieser Artikel zeigt, wie schnell unbescholtene Bürger in die Mühlen des Staates gelangen können, ohne gegen Gesetze verstoßen zu haben. Die entsprechenden Beiträge könnt Ihr im Heft nachlesen. Wir sind sicher, dass der eine oder andere Parallelen zu seiner eigenen Lebensgeschichte finden kann.

Unser Thema für die nächste Ausgabe heißt: **Lebensqualität!** Ihr könnt schon mal die Stifte zücken, die Computer anheizen; denn zu diesem Thema hat bestimmt jeder seine Ansichten. Ihr könnt Euch unabhängig von Euren Artikeln, Gedichten und Rezepten an uns wenden. Die postalische Adresse und unseren E-Mail-Account findet Ihr auf der ersten Umschlagseite. Wir wünschen Euch und uns zahllose Einfälle und eine Menge Artikel. Viel Spaß beim Schreiben.

Eure Redaktion

Die Macht der Gewohnheit

Paul ist ein Gewohnheitstier. Das war er nicht immer. Früher, also in seiner Jugend war er in seinen Entscheidungen sehr spontan und den Umständen entsprechend flexibel. Doch dann erlebte er Phasen in seinem Leben, wo ihm diese Spontaneität nicht immer zum Guten gereichte, ja von seinem Umfeld als Ziellosigkeit, Unfähigkeit zur Konzentration und schließlich Lebensuntüchtigkeit ausgelegt wurde. Besonders die professionellen Helfer in den diversen einschlägigen Anstalten, die Paul im Laufe seiner Existenz kennen lernte, waren von Pauls Spontaneität gar nicht angetan, sondern deuteten sie eher als Hinweis auf einen Part einer Diagnose, die sie Paul schon bei seinem ersten Klinikaufenthalt gestellt hatten: Endogene manisch-depressive Psychose aus dem schizoaffektiven Formenkreis.

Den manischen Part dieser seelischen Krankheit hatte Paul damals bewusst noch gar nicht kennen gelernt. Vielmehr hatte seine Schwester, als sie Paul mal zufällig besuchte, sein seltsames Verhalten im abgedunkelten Raum seiner Ladenwohnung festgestellt: völlig verschüchtert und wortkarg hatte sich Paul dorthin zurückgezogen und kritzelte auf einem großen weißen Blatt Zeichenpapier nichts anderes als winzige kleine Zwiebeln. Gerda, so hieß Pauls Schwester, packte ein paar Utensilien ein, nahm ihren Bruder an die Hand und begab sich mit ihm, ohne dass er aufbegehrt, zur „Kastanie“, der psychiatrischen Klinik der Universitätsklinik der Freien Universität „Benjamin Franklin“ in der Kastanienallee in Neuwested.

Obwohl Paul das alles willenlos über sich ergehen ließ, empfand er es damals als große Schmach, nun nicht nur in seinem Architekturstudium vollends gescheitert zu sein, sondern nun auch noch für „verrückt“ erklärt zu werden. Wie tief diese Schmach bei ihm saß,

kam in den nächsten Tagen bei der ersten Chefarztvisite, die Paul erleben durfte, offen zu Tage. Paul entdeckte plötzlich unter den Studenten, die an der Visite teilnahmen, eine junge Frau, die er kannte. Sie war verheiratet mit einem Architekten, und bei etlichen Gelegenheiten wie z. B. Feiern zu Wettbewerbserfolgen hatte Paul Juliette, so hieß die junge Frau, wegen ihres attraktiven Aussehens bewundert und sogar gewagt ein paar Worte mit ihr zu wechseln.

Jetzt aber führte ihr Anblick dazu, dass sich Paul aus der Patientengruppe entfernte in die hinterste Ecke des die Klinik umgebenden Parks, wo er schließlich von zwei Pflegern aufgegriffen und auf die „Geschlossene“ gebracht wurde.

Paul wurde auf Haldol gesetzt. Als die Nebenwirkungen des Medikaments bei ihm einsetzten (erhöhter Speichelfluss bei einsetzenden Krämpfen in der Mundmuskulatur), wurde Paul zufällig von einem Kommilitonen besucht. Paul konnte kein Wort herausbringen, während ihm der Rotz aus den Mundwinkeln floss. Er blickte in die erschrockenen Augen seines Freundes, wohl wissend, dass der jetzt über ihn denken würde, nun sei Paul völlig durchgeknallt.

Danach spricht Paul fast ein halbes Jahr lang kein einziges Wort, weder mit seinen behandelnden Ärzten noch Besucher/inne/n. Die Ärzte entscheiden sich schließlich für die Beendigung der Haldol-Behandlung mittels Akiniton und Vergabe von lithiumhaltigen Präparaten zur Dauerprophylaxe.

Erst beim Besuch vom Mitbewohner seiner Ladenwohnung, der von einer Südamerikareise zurückgekehrt, Paul in der Klinik besucht, ihm einmal mitteilt, dass ihnen die Wohnung gekündigt worden sei, er aber sich mit Paul zusammen bei einer neuen WG bewerben wolle, fand Paul seine Sprache wieder, willigte ein, sich bei der WG vor-

Titelthema

zustellen. Das Paar wurde als gemeinsamer Neuzugang der nun insgesamt fünfköpfigen WG akzeptiert. Paul war mit dem kleinsten Raum der Wohnung im 1. OG eines Hauses in der gleichen Straße, nur einer höheren Hausnummer als die frühere Ladenwohnung, zufrieden. Der Umzug wurde ohne Pauls Hilfe von seinem Mitbewohner Andreas organisiert, und schließlich wurde Paul auch zu seinen Ärzten gesprächiger. Er beteiligt sich nun an Ergotherapieangeboten, freundet sich bei Kochkursen mit einer Mitpatientin an, wird von Andreas gefragt, ob er sich zusammen mit ihm und einem weiteren jungen Architekten an der Entwurfsarbeit zu einem kleinen Projekt im Münchner Raum beteiligen will, was dazu führt, dass Paul diese Arbeit außerhalb der Klinik leisten darf und nur noch zum Schlafen in diese zurückkehren muss. Schließlich wird Paul endgültig wieder von seinen Ärzten in die Freiheit entlassen, mit der weiteren Bindung der Lithiumprophylaxe und deren in zeitlich gleichmäßigen Abständen notwendigen Blutuntersuchungen in der Katamnese.

Paul, durch die Arbeit an dem Münchner Projekt ermutigt, findet nun auch Zugang zu seinen Kommilitonen, mit denen er schon vor dem Klinikaufenthalt zusammengearbeitet hatte. Sie akzeptieren ihn in ihrer Gruppe, die sich inzwischen mit dem Thema „Studentisches Wohnen – im Appartement oder in Wohngemeinschaften“ theoretisch auseinandergesetzt hat und nun beabsichtigt, einen Gegenentwurf zum Entwurf des vom Studentenwerk beauftragten Architekten für den dritten Bauabschnitt des Studentenwohnheims Siegmundshof zu entwickeln. Dabei sollen die Ergebnisse der theoretischen Untersuchungen zum Tragen kommen. Das Studentenwerk findet diesen Gegenentwurf erheblich besser als den Entwurf des zuvor beauftragten Architekten und beauftragt eine Wohnungsbauengesellschaft, mit der Studentengruppe, die eigentlich noch gar nicht

befugt ist, Architektenleistungen durchzuführen, ihren Entwurf bis zu den Baueingabeplänen für die Bauaufsicht zu entwickeln.

Das nächste Ziel von Pauls Studentengruppe, die stolz mit „Planungskollektiv SHF3“ firmierte, war, so schnell wie möglich alle Voraussetzungen zusammenzustellen, die für die Zulassung zur Diplomprüfung notwendig sind. Paul, der vor kaum mehr als einem Jahr noch so verwirrt schien, dass man ihn in die Klinik sperrte, war nun plötzlich mutig: trotz einiger Reisen, die er sich auch während der Arbeit der Studentengruppe an dem Gegenentwurf zusammen mit seiner neuen Freundin leistete, reichte er alles, was er je an der TU als Schnellentwurf, Themenentwurf, landwirtschaftliches Bauen oder Städtebaulicher Entwurf zu bieten hatte, zusammen mit seinem „Anteil“ des Gegenentwurfs zum dritten Bauabschnitt von Siegmundshof bei „seinem“ Professor ein, und siehe da, dieser erkannte alles an, so dass Paul die zur Diplomprüfung notwendigen vier Entwürfe nun vorweisen konnte. Zwei weitere Gruppenmitglieder waren in der gleichen Zeit genauso erfolgreich, und die Gesamtgruppe entschied sich, dass Paul und die beiden anderen Kommilitonen sozusagen die Vorhut bilden, sich zum Diplom anmelden (das Thema hatte sich Paul von Andreas, der inzwischen in einem renommierten Berliner Städtebaubüro arbeitet, empfehlen lassen, und nicht nur das, entsprechende Planungsunterlagen, die Bergbauuniversität Zellerfeld betreffend, sowie eine Besichtigungstour mit Wohnberichtigung im Planungsbüro der Berliner Firma wurden mitgeliefert.)

Die Fahrt der Gesamtgruppe nach Zellerfeld wurde für Paul zum Horrortrip. Die Recherchen beschränkten sich auf einen kurzen Spaziergang durch den Ort, in der Gewissheit, dass sämtliche Planungsunterlagen schon vorhanden sind. Dann verkrümelte sich Alles in den zum Übernachten zur Verfügung ge-

stellten Büroräumen, ausgestattet mit dem mitgebrachten Drogenstoff und der dazu passenden Musik. Paul spürte plötzlich die volle Last der Verantwortung auf sich ruhen und zusätzlich die klare Illegalität der Diplomgruppe.

Paul versteckte sich nach der Rückkehr von Zellerfeld in der Wohnung seiner Freundin, die inzwischen Kunstgeschichte sterte, nachdem sie zuvor in einer Abendudischule ihr Fachabitur erarbeitet hatte. Paul hatte in dieser Zeit zu seiner damaligen Freundin ein nicht gerade ausgeglichenes Verhältnis, weil es unterschiedliche Auffassungen zur beziehungsmaßigen Treue gab. Deshalb war Paul nicht nur wegen seines Aussteigerdiploms sondern auch wegen seiner unglücklichen Beziehung am Boden zerstört.

Ein Besuch bei einem Psychiater in Begleitung seiner Freundin führte zum Rezept für ein Antidepressivum mit dem Hinweis, dass Paul unbedingt wieder in die Lithiumprophylaxe einsteigen müsse (Paul hatte diese auf Grund der Unkerei seiner Wohngemeinschaft längst gekippt.)

Nachdem Pauls Diplomkollegen sich ohne ihn mit dem von Andreas zur Verfügung gestellten Material für die Diplomprüfung angemeldet hatten, die Diplomarbeit anerkannt wurde und die beiden in ihren wohlverdienten Urlaub verschwunden waren, nahm Paul wieder Kontakt auf zu den vier Gruppenmitgliedern, die sich entschlossen hatten, sich für die Diplomarbeit 6 Monate Zeit zu nehmen und nun auf der Suche waren, sich für einen Standort zu entscheiden für ihre Hochschulplanung auf dem Gelände einer stillgelegten Zeche. Die Theorie, die die vier im vergangenen Vierteljahr erarbeitet hatten, wurde nun als praxisnaher städtebaulicher Entwurf auf das ausgewählte Zechengelände angewandt und dafür hatte Paul ein Händchen. Bei der entsprechenden

Prüfung hörte Paul gar nicht mehr auf zu zeichnen, während seine Gruppenmitglieder z. T. an ihren Bleistiften kauten. Für diesen Part der Diplomprüfung erhielt Paul die Note 1. Beim mündlichen Teil der Prüfung jedoch, die als Gruppenprüfung stattfand, versagte Paul wieder völlig, weil er auf die Frage des prüfenden Professors, was ihn denn dazu gebracht hätte, die erste Gruppe mit dem Thema Zellerfeld zu verlassen und sich der zweiten Gruppe anzuschließen, nur mit Schweigen antworten konnte und nur dadurch gerettet wurde, weil Ilse, ein weibliches Gruppenmitglied in die Bresche sprang und gar nicht mehr zu reden aufhörte. Jedenfalls wurde die Diplomarbeit der Gruppe zum Thema Universitätsplanung innerhalb einer vorhandenen Baubsubstanz auf einem aufgelassenen Zechengelände in Essen-Steele anerkannt und Paul war nun frischgebackener Architekt.

H. V.



Titelthema

Zur Anwendung des Orgonakkumulators nach Wilhelm Reich

Zwischen Gewohnheit und Zwang



Der Orgonakkumulator (siehe Abb. S.8) ist nur eine von vielen Entdeckungen und Entwicklungen des Psychoanalytikers, Körpertherapeuten und Naturforschers Wilhelm Reich (1897-1957). Aufgrund seiner Konstruktion -wechselnde Schichten leitender und nicht leitender Materialien- ist es möglich, kosmische Energie (Orgonenergie) im Innern zu konzentrieren. Ursprünglich wurde Reich als herausragender Analytiker geschätzt. Als er anfang sich in seinen Forschungen mit dem Ursprung des Lebendigen -der Biogenese- und damit der Lebensenergie zu beschäftigten, wurde er als „Gott Reich“ verspottet und für verrückt erklärt. Um seine biologischen Experimente von störenden elektromagnetischen Einflüssen abzuschirmen, verwandelte er sein Labor in eine Art Faradayischen Käfig. Doch die Reaktionen seiner untersuchten Proben wurden noch intensiver! Geleitet durch diese Beobachtung entwickelte er den von ihm sog. Orgonakkumulator. Angeregt durch die empfehlenswerte Veranstaltungsreihe über die Arbeiten Wilhelm Reichs von Bernd Senf in der FHW in Wilmersdorf, habe ich mich 2 Jahre lang auch mit der Thematik des Orgonakkumulators auseinandergesetzt. Als ausgewiesener Skeptiker hielt ich es geradezu für absurd, dass sich durch Verwendung von Dachlatten, Dämmplatten, Stahl- und Steinwolle sowie verzinktem Eisenblech eine mysteriöse kosmische Energie konzentrieren lässt! Ende der 80er Jahre habe ich trotz erheblicher Zweifel beschlossen, mir einen derartigen Akkumulator bauen zu lassen. Da ich während einer Probesitzung keine der häufig beschriebe-

nen Empfindungen wie Prickeln, Wärmeabstrahlung o.ä. wahrgenommen habe, überlegte ich auf dem Heimweg, ob ich das ganze Unterfangen aufgeben und mir die geleistete Anzahlung für Materialkosten zurückerstatten lassen sollte. Je später der Abend wurde desto heftiger fingen meine Augen an zu brennen. Bis zum folgenden Morgen hatte sich eine ausgeprägte Bindehautentzündung entwickelt -ein Zeichen von Überladung. Diese Reaktion war sicher nicht im Sinne der Erfindung, überzeugte mich jedoch davon, dass der Orgonakkumulator irgendwie funktioniert! Ich sitze seitdem mit geschlossenen Augen in dem Apparat, um eine Wiederholung dieser Erfahrung zu vermeiden. Man sollte möglichst unbekleidet im Akkumulator sitzen, damit die abstrahlende Energie ungehindert Kontakt zum körpereigenen Energiefeld aufnehmen kann. Die Funktionstüchtigkeit / Effektivität des Gerätes ist entscheidend von meteorologischen Gegebenheiten wie Luftfeuchtigkeit, Hoch- bzw. Tiefdruck etc. abhängig. Es besteht keine Möglichkeit den Akkumulator an das Stromnetz anzuschließen! Zu Beginn der Anwendung des Orgonakkumulators habe ich mir eine intensive Nutzung angewöhnt mit täglich mehrfachen Sitzungen. Am Ende des Tages hat sich eine Art „Wärmegürtel“ um meine Taille gelegt, so als hätte ich ein schmales Heizkissen um meinen Körper gewickelt. Nach Monaten dieser Intensivnutzung stellten sich allerdings z.T. unangenehme Empfindungen ein, die sich mit feinen Nadelstichen vergleichen lassen - vermutlich ein Zeichen von Überladung oder Allergie. Von diesem Zeitpunkt an habe ich den Akkumulator eher unregelmäßig, meist zur Linderung der unterschiedlichsten Beschwerden, eingesetzt. Einzig die damit verbundenen po-

Titelthema

sitiven Reaktionen und interessanten Phänomene wie Wärmeabstrahlung, Kribbeln/Prickeln (als ob eine Brause-tablette auf meinem Scheitelchakra in Aktion getreten wäre), schnellere Erholung nach dem Radsport, zeitweilige Verbesserung der Sehfähigkeit (beim Kohlenholen habe ich nicht nur die Umrisse des Kohlenhaufens gesehen, sondern jeder einzelnen Eierkohle), Beschleunigung der Heilung nach Verbrühung/Verbrennung (statt der Bildung einer Brandblase hat sich unter der glatten Hautoberfläche eine weißliche Ablagerung gebildet) u.ä. haben mich veranlasst, seine Anwendung beizubehalten.

Im Februar 2007 wurde bei mir linksseitig eine Hüftarthrose diagnostiziert. Der Orthopäde riet zur Einsetzung eines künstlichen Hüftgelenkes. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich nur unter starken Schmerzen mein Herrenfahrrad besteigen. Daraufhin habe ich mir ein Damenfahrrad besorgt -des tieferen Einstiegs wegen. Ich habe dann von Versuchen gelesen, mit dem Orgonakkumulator Arthrose zu behandeln. Irgendwelche Resultate wurden allerdings nicht mitgeteilt. Ich benutze den Akkumulator seitdem -gezwungenermaßen- wieder gewohnheitsmäßig. Dieses „Arthrose-Experiment“ ist für mich demzufolge eine Unternehmung mit ungewissem Ausgang. Um die erwähnten unangenehmen Empfindungen zu vermeiden, sitze ich bekleidet in ihm, lediglich der Beckenbereich bleibt unbedeckt. Als Resultat der regelmäßigen Sitzungen konnte ich nach wenigen Wochen das Damenfahrrad in den Keller verbannen! Vermutlich hat sich die Orgonenergie günstig auf Bänder und Sehnen ausgewirkt. Im Hüftgelenk selbst sind die Schmerzen nach wie vor z.T. erheblich. Ob sich langfristig eine Besserung einstellt, wird sich zeigen. Im Fall der Regeneration habe ich eine

Dokumentation durch Röntgenaufnahmen geplant.

Da ich keine wissenschaftlichen Experimente durchgeführt habe, sind die Aussagen bezüglich meiner Erlebnisse teilweise als subjektiv einzuordnen. Sie stimmen weitgehend mit Erfahrungen anderer Nutzer überein und dürften daher ein hohes Maß an Objektivität besitzen. Alles in allem ist mir die Funktionsweise des Akkumulators nach wie vor unbegreiflich -trotz 20jähriger Anwen-



dung. Hinweis: Sollte irgendjemand animiert worden sein eigene Erfahrungen mit dem Orgonakkumulator zu sammeln, muss ich dazu auffordern, sich mit den Kontraindikationen wie Bindehautentzündung, Bluthochdruck, Leukämie u.a. zu befassen!

Ausführliche Informationen zu den Arbeiten von Wilhelm Reich sind im Internet unter www.wilhelm-reich-

Titelthema

gesellschaft.de zu erhalten. Als Lektüre empfehle ich die umfassende Darstellung Reichs Werk in dem Buch von :

David Boadella „Wilhelm Reich – Leben und Werk“.

Arnim Alexander

Verrückt oder doch normal ?

Schon im Literaturklassiker Dürrenmatts: „Die Physiker“, kommen verrückte Persönlichkeiten vor, da dieses Stück in einer Irrenanstalt spielt. Die Insassen halten sich für berühmte Physiker und denken, dass sei normal.

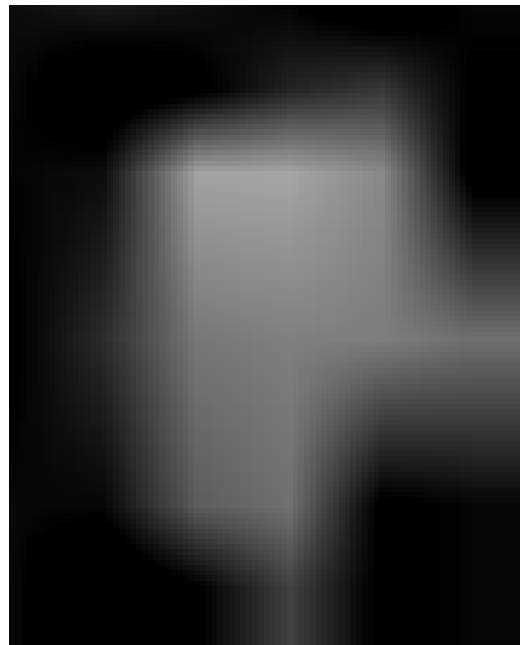
Entweder gehört man der Ottonormalverbraucher-Fraktion oder der Fraktion, die sich selbst als verrückt bezeichnet, an. In den Industrieländern hat der Ottonormalverbraucher einen Lebenspartner, 1-2 Kinder, ein Haus, an dem man lebenslang abbezahlt und ein Familienauto. Beruflich geht dieser einer geregelten Arbeit nach. Man drängt und zwingt sich gewöhnlich in den öffentlichen Nahverkehr oder steht jeden morgen mit seinem eigenen Fahrzeug im morgendlichen Verkehrsstau.

Was macht aber der Arbeitslose, der erst mittags aufsteht, gilt dieser in der Gesellschaft eher als unnormal? Der Arbeitslose muss es erst wieder neu lernen, früh aufstehen, wenn er eine Arbeit bekommt.

Aber auch „Verrückte“ kommen in der Gesellschaft vor, die von der Bevölkerung belächelt werden. Das sind Sportler oder Leute, die sich im Showbusiness einen Namen gemacht haben. Diese treiben sich zu Höchstleistungen oder haben verrückte, kreative Ideen.

In der Hinsicht ist Verrücktheit nicht mit Irre bzw. Verwirrtheit gleichzusetzen. Ich persönlich sehe im Begriff „verrückt“ eher das Positive, d.h. anders sein als der Ottonormalverbraucher. Sobald der normale Mensch irgendein Talent besitzt, hebt er sich von der Masse ab. Andere Menschen, die sich kosmetischen Operationen hingeben, meistens unter Zwängen; denn sie

denken ohne Verbesserungen sind sie nicht liebenswert und gelten erst dann als ideale Menschen. Ist das nicht das gute im Menschen, dass wir alle Individuen sind, und nicht gleich aussehen.



Ich selber will manchmal ein ganz gewöhnlicher Ottonormalverbraucher sein und ein anderes Mal mit meinen Talenten als verrückt gelten.

Auch Vorurteile bilden sich in den Augen von Normalos zu Gewohnheiten bzw. Zwängen wie Studenten schlafen bis mittags, Beamte sind faul, Dicke sind bequem und arbeitsscheu und Leute aus Polen klauen Autos. All solche Vorurteile können zum Gewohnheitsdenken werden, bis sie durch positive Tatsachen widerlegt.

Auch ein Verrückter kann es nur schwer widerlegen nicht durch Zwangsmaßnahme in die Irrenanstalt zu kommen. Ist man durch eine Zwangs-

Titelthema

einweisung in eine Klinik eingeliefert worden, so wird man dort aufgrund des Gewohnheitsdenkens der Ärzte mit allerlei Psychopharmaka vollgestopft. Unter Zwang und gegen seinen Willen, muss der Patient Medikamente zu sich nehmen, bei der er meistens an Gewicht zulegt. Diese Gewichtszunahme ist eine zwangsläufige Folgeerscheinung dieser Psychopharmaka, die man nur wieder durch Sporttreiben, bei dem

man seinen inneren Schweinehund überwinden muss oder die Ernährung umstellt.

Zwangsläufig gerät man so in einen solchen Teufelskreis, den man nur schwer wieder verlässt. Dann lieber so verrückt sein, dass man nicht verhaltensauffällig wird und somit als „normal“ in der Gesellschaft untergeht.

Crazy Lazy

Im Rachen des Teufels

Als ich zum ersten Mal in die Universitätsklinik Eschenallee kam, steckte man mich in den sogenannten „Wachraum“: ein Einzelzimmer, das zum Gang hin mit einem Fenster versehen war. So würde ich es mir nicht einfallen lassen, ein Bettlaken zu zerreißen und mich damit an der Heizung aufzuhängen. Das soll schon etlichen Patienten gelungen sein. Solche Menschen bewundere ich. Sie verfügen über eine erstaunliche Lebenstüchtigkeit.

Was mich betrifft, so saß ich in diesem Käfig kaninchenartig geduckt und unternahm gar nichts mehr. Durch das innere Fenster sah man auf den Gang, durch das äußere Fenster in einen geschlossenen Hof. Darin bewegte sich nichts. Doch am gegenüberliegenden Fenster, gar nicht weit entfernt, beobachtete ich einen jungen Mann an einem Tisch. Der Mann stand ständig auf, etwa alle dreißig Sekunden, bückte sich leicht und berührte den Tisch mit der Schulter. Dann wieder hinsetzen und das Ganze von vorn.

Ich kann nicht sagen, dass mich dieser Anblick erfreute, doch ich bezog ihn auch nicht auf mein eigenes Elend, das ganz anders geartet war. Dass ich so etwas auch einmal bekommen könnte, erschien unvorstellbar. Auch erinnerte ich mich in dem Augenblick nicht an den Studenten aus Freiburg, der mit mir

ein Gespräch über Kant und die Philosophie im Allgemeinen führen wollte. Wir saßen in der Cafeteria der Bibliothek, und dieser Typ stand alle dreißig Sekunden auf, um seine Mappe, die er neben den Stuhl auf den Boden gestellt hatte, umzudrehen und dann wieder auf die andere Seite zu drehen. Parallel dazu sprach der junge Mann, dunkelhaarig, ganz kenntnisreich über den Kritizismus, den absoluten Idealismus und seinen Lieblingsphilosophen, Ludwig Wittgenstein.

Der Zwang ist kein Wahn. Der Zwangskranke bildet sich nicht ein, dass Dämonen von ihm verlangen, seine Mappe ständig umzudrehen, weil sonst die Welt untergeht. Nein, es gibt hinter diesen absurden Verhaltensweisen keine absurden Theorien. Die Kranken sehen alles klar und wissen, dass das, was sie tun, unsinnig ist. Aber sie können nicht anders.

Wie das funktioniert, kann man erst verstehen, wenn man es erlebt hat. Leider passierte mir das einige Jahre später sozusagen aus heiterem Himmel. Ich kam vom Einkaufen und wollte abends einige Freunde bewirten. In meinen Gedanken jedoch war ich mit völlig anderen Vorstellungen beschäftigt, die sich von meinem realen Umfeld schon mei-

Titelthema

lenweit entfernt hatten. Insofern war der Himmel nur scheinbar heiter. Vielmehr war ich wieder mal in meiner „schizoiden“ Spaltung befangen, und hinter der Kulisse einer einigermaßen normalen Lebenswelt hatte sich die Phantasie wie eine gefährliche Krake vorgeschoben, bis dieser Widerspruch ganz plötzlich Angst auslöste. So konnte ich es bereits, aber diesmal meldete sich die Angst nicht in ihrer offenen Form, sondern nahm die Gestalt des Zwangs an. In seinem allseits bekannten Buch „Grundformen der Angst“ führt Riemann nicht zuletzt auch die Zwangserkrankungen auf.

Plötzlich blickte ich also auf ein so dümmliches Werbeplakat, und der Gedanke schoss mir durch den Kopf: „Immer wenn ich jetzt an meine schöne Phantasiewelt denken will, muss ich dieses Plakat vor mir sehen.“ Und die Angst, die sich mit dieser Drohung verband, zwang mir jetzt stets und ständig dieses Plakat vor Augen, nicht als Halluzination, aber auch nicht bloß als Vorstellung, sondern als beinahe schmerzhafter Druck und Schatten, der näher kam, je mehr ich dagegen ankämpfte. Manchmal versuchte ich, einfach loszulassen und gar nichts mehr zu tun, dann stellte sich eine Art halbe Versöhnung ein, die allerdings keine geistige Aktivität mehr zuließ. Sobald ich normale Gedanken und Pläne entwickelte, wurde die Qual wieder stärker. Sie hatte inzwischen auch andere Gesichter angenommen, die jeweils einige Stunden oder auch Tage auf mir lasteten.

Zum Glück war ich mir bei aller Verzweiflung nicht wirklich über meine Lage im Klaren. Gegen Zwangserkrankungen gibt es kaum Medikamente. Antidepressiva helfen gelegentlich. Verhaltenstherapie wird empfohlen, aber eher bei Zwangsritualen wie Schlüsselkontrolle oder Waschwang, was man sich – vielleicht – irgendwie abtrainieren kann. Dagegen spricht, dass ich neulich von einer Patientin las, die sich einer unseriösen Hirnoperation freiwillig un-

terzog, nur um ihren Waschwang loszuwerden. Und besonders schwer sind Zwangsvorstellungen zu therapieren, weil äußere Verhaltensmaßregeln wenig nützen. Ich hatte also nach meinen früheren Depressionen nun eine Erkrankung bekommen, die endgültig geeignet war, mir das Leben als Hölle und den Tod als Paradies erscheinen zu lassen.

Zwei Leuten muss ich ewig dafür dankbar sein, damals die Freiheit wieder erlangt zu haben: Erstens Hans, der meinem Gejammer die stete Forderung entgegengesetzte, endlich zum Psychotherapeuten zu gehen. Und zweitens Dr. Alfred Lévy, Tiefenpsychologe, der mich innerhalb weniger Wochen (!) wieder zu einem glücklichen Menschen machte. Leider hat Lévy seine Methode inzwischen auch der üblichen Wischiwaschi-Therapie angepasst, sonst würde ich ihn wirklich jedem empfehlen können.

Angelika Willig



Titelthema

Staatlicher Zwangsakt

Ein authentischer Bericht



Anfang Februar 08 betrat ich um circa 10.30 Uhr eine ALDI-Filiale in Schöneberg. Ich packte die von mir ausgewählte Ware in meinen Einkaufswagen und begab mich zu einer der besetzten Kassen. An der Kasse wurde ich außer von der Kassiererin noch von einem ALDI-Angestellten erwartet, der sich als Verkaufsstellenleiter vorstellte. Er erklärte mir, dass er einen Hinweis bekommen habe, ich hätte Waren unter meinen Kleidungsstücken verschwinden lassen, und ich möchte ihm bitte in seinen Dienstraum folgen.

Dort wurde ich gefragt, ob ich freiwillig meine Jacke und die übrige Kleidung kontrollieren ließe, da er mich eigenmächtig nicht durchsuchen dürfe. Ich erlaubte ihm die Kontrollen und legte ihm mein Klappmesser auf den Tisch, „damit keine Missverständnisse entstehen“, wie ich sagte. Die Kontrolle ergab nichts; aber er meinte, der Zeuge hätte mich beim Diebstahl beobachtet; dennoch könnte ich jetzt gehen, aber mein Einkauf würde in Zukunft unter Beobachtung stehen.

Bis dahin war nach meiner Einschätzung das Verhalten des Verkaufsstellenleiters durchaus korrekt. Er sagte mir noch, wenn ich mich nicht freiwillig hätte kontrollieren lassen, hätte man die Polizei einschalten müssen. Ich fragte ihn noch, ob nicht bei jedem Diebstahlsverdacht die Polizei hinzugezogen würde. Nun stand ich vom Stuhl auf und wollte gerade gehen, als drei Polizeibeamte den Personalraum betraten.

Die Beamten hörten sich während meiner Anwesenheit die Darstellung des Verkaufsstellenleiters an. Daraufhin wurde ich von den Beamten noch einmal gründlich durchsucht, wobei kein Diebesgut zutage kam. Dann nahm ein Beamter das Klappmesser (kein Springmesser!), das ich dem Verkaufsstellenleiter -um Missverständnisse auszuschließen- ausgehändigt hatte und meinte, das Messer wäre beschlagnahmt. In der Aufregung störte es mich nicht weiter.



Ich wurde erst stutzig, als er beiläufig hören ließ, der Diebstahl sei von einem Zeugen gesehen worden und damit gelte die Tat als geschehen. Außerdem hätte ich das Messer bei mir gehabt und darauf zurückgreifen können. Von diesem Moment an spielte offenbar gar keine Rolle mehr, dass ich nichts gestohlen hatte. Die weiteren Gespräche zwischen dem Leiter und den Polizisten fanden in meiner Abwesenheit vor der Tür statt, während ich im Zimmer bleiben musste.

Titelthema

Bei ihrer Rückkehr ins Zimmer wurde ich aufgefordert, die Beamten zu „begleiten“. Wohin die Fahrt gehen sollte, wurde mir nicht mitgeteilt. Sie endete in Spandau in einer Dienststelle in der Charlottenburger Chaussee.

Nach dem Verlassen des Fahrzeuges und dem Betreten des Reviers musste ich alles, was ich am Leibe trug, in einen Plastikbehälter legen, einschließlich meiner Uhr, einer Kette, der Geldbörse und meines Hosengürtels. Ich wurde durch einen Gang geführt, bis vor mir eine Zelle aufgeschlossen wurde, die ich betreten und mich dann vollständig entkleiden mußte. Sogar die Kontrolle meines Gesäßes wurde nicht ausgelassen.

Dann musste ich in der Zelle durch ein Gitter treten - die Zelle war durch dieses in zwei Hälften geteilt - und bevor der Durchgang verschlossen wurde, hörte ich noch jemanden fragen: „Bleibt der hier?“ Ein anderer antwortete: „Das steht noch nicht fest.“

Da ich keine Uhr besaß, wusste ich nicht, wann sich die Tür schloss und wann sie sich wieder öffnete. Einige Zeit war es schon gewesen, während der ich mich fragte: „wann kommst du hier endlich wieder raus und warum bist du überhaupt hier?“

Ich war zu dieser Zeit Gast bei meiner Freundin, die sich nach einer OP im Krankenhaus aufhielt und die ich eigentlich um 12 Uhr besuchen wollte. Diese Uhrzeit hatte ich ihr noch vor dem Betreten der ALDI-Filiale übermittelt.

Nach etwa zwei Stunden öffnete sich die Tür und man forderte mich auf, mitzukommen. Ich glaube, es hieß, der Erkennungsdienst hätte es verlangt. Dort wurde ich von allen Seiten abgelichtet und musste viele Fragen zu meiner Person beantworten. Anschließend ging es zur Abnahme meiner Fingerabdrücke, wo

man erstaunt war, dass dies für mich eine neue Erfahrung wäre. Danach ging es etwas schneller.

Ich bekam meine Sachen, die man mir abgenommen hatte und auch meinen Einkaufskorb zurück. Dann öffnete sich für mich das Tor. Es war ca. 15 Uhr. Mir wurde eine Bushaltestelle gezeigt, von der aus ich wieder nach Schöneberg käme. Nach etwa einer Stunde Fahrt mit der BVG war ich wieder da, wo alles begonnen hatte. Eine fünfeinhalbstündige Tortur lag hinter mir. Und wieder die Frage: „W o f ü r ?“

Ich habe Anzeige wegen Verleumdung erstattet und Beschwerde gegen die Behandlung durch die Polizeibeamten eingelegt.

Inzwischen hat die Staatsanwaltschaft mitgeteilt, dass sie das gegen mich „wegen des Verdachts des Diebstahls mit Waffen eingeleitete Ermittlungsverfahren ... gemäß § 170 Absatz 2 Strafprozessordnung (StPO) eingestellt“ hat. Die Polizei hat die durch mich eingereichte Beschwerde zu den Akten gelegt. Mein Klappmesser habe ich –auf richterliche Anordnung– von der Polizei zurückerhalten.

gesch



Schöneberg

DER WEHRHAFTE RECHTSSTAAT

Eine subjektive Betrachtung mit zahlreichen objektiven Ermunterungen
im Jahre 2008

Nicht nur mir, dem ewig kranken Psychopaten, fallen die umfangreichen, bedrückenden Neuerungen zum Nachteil der einfachen Bürger auf. Während sich die jetzige "Große Koalition" unserer Bundesregierung diskret zurück hält, sprechen mehr und mehr Politiker von Oppositionsparteien das Debakel an. Worum geht es? Um die Bespitzelung aller 82 Millionen Bundesbürger, um eine systematische, flächendeckende Überwachung handelt es sich. Aber ohne, dass ein Bundesbürger Einzelheiten über den Stand seiner persönlichen Daten erhält, ohne die Möglichkeit per Gericht oder mit anderen Mittel dagegen vorzugehen.

Wurden in den frühen 90iger Jahren diese perfiden Methoden der Ausforschung als Unmenschlichkeiten des Unrechtssystems des damaligen STASI-Dienstes der DDR zu Recht gebrandmarkt, gehören sie heute still, klamm und heimlich zu den deutschen Geheimdiensten und Polizeibehörden.

Die weitgehensten Maßnahmen in dieser Richtung finden sich im -Gesetz über die Vorratsdatenspeicherung der BR Deutschland- wieder. Dieses Gesetz trat bereits am 01.01.2008 in Kraft, fand jedoch bereits im Jahr 2005, unter dem damaligen Bundesinnenminister OTTO SCHILY zahlreiche Befürworter auch aus CDU/CSU und SPD-Kreisen. Damals wurde dieses äußerst weitreichende Depressivpaket geformt. Praktisch gesehen wird das gesamte deutsche Volk mit seinen 82 Millionen Einwohnern unter Generalverdacht gestellt, denn es können dadurch alle Kommunikationsdaten betreffs Telefon/Fax und Computertechnik für sechs Monate gespeichert werden. Wer, wann und aus welchem speziellen Grund Zugriff auf Telefonnummern, Computeraccounte, Identifikationsnummern nebst Datum, Uhrzeit, Inhalt hat, entzieht sich natürlich

unseren Kenntnissen. Und bei Mobilgeräten werden zusätzlich die Funkzellen gespeichert. Selbstverständlich wollen die Behörden auch alle Verbindungsdaten in Form von angerufener, angemalter oder der Personen wissen, die eine Nachricht per Fax bzw. SMS erhalten. Somit ergibt sich ein gewaltiges Datenpaket, welches jeder Zeit detaillierte Aussagen zum Bewegungsbild ganzer Personengruppen zulässt. Dem bundesdeutschen Rechtsstaat ist es also schon sehr wichtig, wann und worüber ich mich mit meiner 87jährigen Mutter täglich unterhalte, was ich meinem besten Freund in der laufenden Woche maille oder welchen Inhalt mein Fax an den neuen Psychiater hat. Auch will man die Meinung meines Cousins in Übersee zum möglichen neuen Präsidenten der USA wissen. Alles halb so schlimm? Gewiss, solche Stimmen gibt es auch. Sie verklingen, wenn sie selbst als Betroffene sich fühlen dürfen. Für mich ist es jedenfalls erschreckend, wenn ich zu keiner Zeit weiß, ob und wann ich abgehört werde und was dann mit meinen Daten geschieht. Mit Rechtsstaatlichkeit hat das wohl sehr wenig zu tun. Wie sagte eine "Grünen-Abgeordnete" im Frühjahr 2008: "Dieses Gesetz stimmt mich nachdenklich, ich habe dabei ein unwohles Gefühl".

In der Tat wurde in der Geschichte der BR Deutschland noch nie zuvor ein so umfangreiches Gesetz zur Kontrolle der eigenen Bürger geschaffen.

Abgesehen davon wirken ja noch ältere, nicht so im Focus der Öffentlichkeit stehende Überwachungssysteme. Da sei genannt die "Rasterfahndung", also das Verknüpfen von Verbindungsdaten der Fluglinien, Leihwagenfirmen, Hotels, Banken, Kreditkartenfirmen u. a. Auch hierdurch bringt der Staat in Erfahrung, wann ich mit wem wie lange in den Urlaub reise, bei welcher Bank ich wie viel

Titelthema

Geld abhole, bei welcher Hotelkette ich absteige und ob ich mir einen Leihwagen leiste, wer mit mir reist.. ...

Wer denkt, dass sich der Staat damit zufrieden gibt, der irrt gewaltig. Die nächsten, noch weiter einschneidenden Maßnahmen kommen in Bälde auf uns zu.

Der "Spiegel" hat es bereits in seiner Ausgabe Nr. 33 aus 2007 angekündigt und ab 01.08.2008 erhalten alle Bundesbürger, vom Baby bis zum Greis, eine 11-STELLIGE IDENTIFIKATIONSNUMMER der von uns so viel geliebten Steuerbehörde. Unter dieser zentralen Nummer, die sogar noch 20 Jahre nach dem Ableben des einzelnen STEUERPFlichtigen Gültigkeit besitzt, werden neben Name, Vorname, Adresse, Geburtsort, Geburtsdatum, Familienstand, Religionszugehörigkeit, Steuerklasse, Freibeträge und Verweise auf Daten von Familienangehörigen bzw. Ehepartnern gespeichert. Bei soviel Sammelwut unserer fleißigen Behörden solle doch bloß niemand auf die Idee kommen und sagen, dass unser Beamtentum faul wäre. Aber einen Vergleich mit totalitären Staaten wehrt man ganz schnell ab, denn schließlich müsse unsere Obrigkeit gezielt gegen Steuersünder vorgehen. Nein, dies ist eindeutig ein großer Schritt weg vom Rechtsstaat, denn wer kann uns wehrlose Bürger schon mit Sicherheit sagen, ob sich nicht Sozialleistungsträger oder Strafverfolgungsbehörden mit diesen sensiblen Daten

eindecken? Niemand kann das. Keiner kann dafür seine Hand ins Feuer legen. Und so wächst auf der Seite der Ohnmächtigen die Angst vor Mißbrauch.

Wozu aber Datenvorratsspeicherung, 11-stellige Identifikationsnummer der Steuerbehörde oder Rasterfahndung? Unser umtriebiger Bundesinnenminister im Rollstuhl erklärt es mit Terroristenjagd und fügt im Brustton der Überzeugung hinzu, dass selbstverständlich keine Unschuldigen ins Visier geraten. Doch wer als Terrorist eingestuft wird, entscheiden nun mal Behörden und auch da werden öfters Fehler gemacht. Sehr schnell kann es vorkommen, dass mich nachts ein Sondereinsatzkommando des BKA (Bundeskriminalamt) in meiner Wohnung flachstreckt, fesselt und verhaftet, weil ich am Vortag mit einem „arabisch“ aussehenden Ausländer einige Worte gewechselt habe, der wiederum als Terrorist verdächtigt wird. Für mich ein unheimliches Szenario.

Sonnige Aussichten im bundesdeutschen Rechtsstaat oder wie soll ich diesen zukünftig nennen? Meine, Deine, unser aller Ängste werden so nicht kleiner. Der große Bruder muss nicht erst kommen, er weilt mit seinen hunderttausend Augen und Ohren längst unter uns.

Klaus-Dieter Müller

Gefährliche Datei Das System der neuen Steuerdatenbank

Bundeszentralamt für Steuern

① Die **Meldeämter** der Kommunen übermitteln seit dem 1. Juli die Daten ihrer Einwohner an das Bundeszentralamt für Steuern.

② Hier werden in einem aufwendigen Verfahren die Daten aller Bürger abgeglichen, damit eine Person nicht mehrfach registriert wird. Jeder Bürger erhält eine elfstellige Nummer. So entsteht eine zentrale Datenbank aller Bürger mit Informationen über Religionszugehörigkeit, Ehepartner, Freibeträge für Kinder und außergewöhnliche Belastungen.

③ Die **Arbeitgeber** können, nachdem sie sich autorisiert haben, die für die Lohnsteuerberechnung erforderlichen Informationen aus der Datenbank abrufen.

RISIKEN
Mit der Steueridentifikationsnummer werden erstmals alle Bürger einheitlich in einer Datei erfasst. Dieses könnte Begehrlichkeiten z. B. bei Sozialleistungsträgern oder Strafverfolgungen wecken. Die Datei wäre dann ein Schritt zur umfassenden Kontrolle der Bürger.

12 345 678 901

DER SPIEGEL 33/2007

GEWOHNHEIT und ZWANG

Ein Zwang bzw. eine Gewohnheit kann manchmal sogar der Gang zur Toilette sein. Bei Schwangeren ganz bestimmt und bei nervösen Menschen sowieso.

Bei einer eleganten Dame kann es auch zum Zwang ausarten, sich immer besonders hübsch und adrett kleiden zu wollen oder sich ganz bewusst zu schminken. Ganz im Gegensatz zu einigen älteren Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen in jeder Hinsicht durchs Alter bedingt zurückschrauben müssen.

Es ist fast schon ein Zwang, dass die Rentenkassen leer sind. Nicht genügend Nachwuchs kommt auf die Welt. Die Frauen stehen, wenn sie sich nicht für die Karriere entschieden haben, unter dem Zwang des Fruchtbarkeitsbeweises.

Die Männer dagegen stehen unter dem Zwang der Zeugungsfähigkeit, was im Zeitalter von "Viagra" eigentlich kein Problem mehr sein dürfte. Und dennoch, wer hat heutzutage in der stressigen Welt ständig die Muße sich fortzupflanzen. Für manche Menschen ist es sozusagen ein Zwang bzw. inneres Bedürfnis, dem nicht nachzukommen. Sie halten die heutige Welt für überbevölkert und in einigen Regionen des Erdballs zu sehr von Hunger bedroht, was wie zum Beispiel in Indien und im Sudan Fakt ist.

Doch einige Menschen, bei denen die Familie auszusterben droht, stehen unter dem sogenannten "Zugzwang" eben den Fruchtbarkeitsbeweis zu bringen und im Alter vielleicht einmal nicht allein dastehen zu müssen, um nicht ausschließlich auf ein zu wenig besetztes Pflegepersonal in einer städtischen oder privaten Einrichtung ausgeliefert zu sein.

Natürlich kann auch Liebe in einer Beziehung oder guten Partnerschaft ge-

nauso wie Sexualität zur Gewohnheit werden, sollte und darf es aber nicht. Man kann dem entgegenwirken, indem man sich kleine Freuden bringt, außerdem sollte man ab einem gewissen Alter die Devise haben, jeden Tag so zu leben als wäre es der letzte Tag in seinem LEBEN!

Frühlingsglaube

Die linden Lüfte sind erwacht,
sie säuseln und wehen Tag und Nacht,
sie schaffen an allen Enden.

O frischer Duft, O neuer Klang!
Nun, armes Herze, sei nicht bang.
Nun muß sich alles, alles wenden.

Die Welt wird schöner mit jedem Tag,
man weiß nicht, was noch werden mag,
das Blühen will nicht enden.

Es blüht das fernste, tiefste Thal.
Nun, armes Herz vergiss der Qual,
nun muß sich alles, alles wenden,
nun muß sich alles, alles wenden!

Giesela Latten



Titelthema

DIE ANDERE HÜLLE

Eine nicht arg-düstere Betrachtung von Herrn SPRONGE SPLASCH aus dem Nachbarland Dänemark.

Gewohnheiten gelten als sehr, sehr langlebig. Vor fünfzig Jahren, als Schulbub, da konnte ich mir schwerlich vorstellen, dass meine Mama die Mahlzeiten für mich bald nicht mehr zubereiten wird. Auch dachte ich nie daran, dass ich mal nachts in keinem Bett schlafen würde. Eine Frage der Gewohnheit!

Heutzutage betrachte ich viele Dinge anders. Doch bestimmte Gewohnheiten halten mich fest im Griff. Auch der Zwang regiert. Die Gewohnheiten des täglichen Lebens änderten sich im Laufe der Zeit. Aus dem einfachen Zwang, selbst für sich genommen schlimm genug, entwickelten sich Zwänge. Leider potenzierten sich letztere auch noch. Nun, ich lebe ja trotzdem noch. Dies entspricht zumindest fleischlich gesehen der Wahrheit. Da nenne ich die Gewohnheit einer fremden Stimme, die mich vierundzwanzig Stunden am Tag „beehrt“. Die Gewohnheiten und Zwänge in Tateinheit, wie die Juristen sagen, bringen permanent noch so manches Schleierhafte hervor. Leider, very leider, kann ich nicht anders.

Da besucht mich doch tatsächlich öfter der „Schnitter“, auch bekannt als Sensemann. Schade, dass er mich noch nicht zu sich genommen hat. Dann die Gewohnheit einer Medikamentenabhängigkeit. Sie zehrt nicht nur an meiner bröckelnden Substanz, sie wirkt vielmehr als Katalysator für die andere, mir noch fremde Welt, welche nach dem Leben kommt. Noch zu langsam läuft dieser Prozess. „Geht es nicht etwas schneller?“, so frage ich den Heimholler. Dieser antwortet mir erst nicht, dann jedoch zögernd: „Du bist bei mir bereits avisiert“, brubbelt er in seinen Bar. Er macht es immer spannend. Nie soll ich wissen, wann er zum letzten, entscheidenden Schlag ausholt. Woher kommen diese merkwürdigen Gedan-

ken? Es wäre viel nützlicher, sich um irdische Dinge zu kümmern. Eben drum. Da sind sie ja wieder „die Zwänge“. Ich kann nicht anders. Sicher alles Blödsinn. Sicher, aber ich muss nicht mal daran glauben. Es genügt bereits, wenn ich mich überwiegend mit solchen Wahnvorstellungen befasse. Ich bekomme diese Zwangsgedanken bezüglich Tod und Teufel nicht aus dem Kopf. Ge-



nau so verhält es sich mit der Stimme im Kopf. Dadurch aber kann ich mich nicht mit nützlichen Dingen befassen. Es gibt selbstverständlich ganz schön schlaue Köpfe. Diese raten mir zu umfassenden psychiatrischen Therapien. Diesen Leuten rufe ich ein eindeutiges „NEIN!“ zu. Weil ich es oft mit Therapien auf verschiedenster Ebene versucht habe, lasse ich nun die Finger davon. Ich, das winzige, nicht spürbare Körnchen im übergroßen Getriebe Menschheit, lasse es geschehen. Alt, zerknittert und müde bin ich geworden. Der Elan, der Mumm ist für immer weg. Es helfen weder Buße, noch Psychiaterwechsel, keine Dosiserhöhungen und andere, bisher nicht genannte Ablen-

Buchbesprechungen

kungsmanöver. Ich bin unwiderruflich für die Revolution verloren!! Schließlich habe ich mich doch längst an die Gewissheit der Ungewissheit gewöhnt. Meine positiven und eher die negativen Gewohnheiten, die in Zwänge mündeten, sind ein Teil von mir. Sie gehören zu meiner Person, wie die Geschichte von Gott und Teufel. Doch nimmer lang, denn der Schwarze mit der Sense hat bereits bei mir angeklopft. Erst vor einigen Tagen, nach einem erquickenden Kurztrip ins östlich gelegene Umland, da krampfte sich meine linke Brusthälfte furchtbar zusammen und nahm mir die Luft, der linke Arm hing kraftlos wie ein überbeanspruchter Penis senkrecht nach unten. Das Herz raste, der Mund wurde trocken, es flimmerte mir vor Augen. Dieser Zustand wirkte etwa zehn Minuten und wiederholte sich abends. Es war mir, als hätte ich auf nüchternen Magen Großmutter's ranzige Mottenkugeln nebst Rattenvertilgungs-Paste gefrühstückt. Diese Vorgänge sind so bedrückend für meine Wenigkeit, dass ich spontan gen Himmel blicke und zwanghaft, im Brustton der Überzeugung ausrufe: „Hol mich fort, von diesem Ort!“ Dies sei meine ungeschminkte, durch nichts beschönigte Sichtweise zu Gewohnheiten und Zwängen. Für die eine Seite sind es düstere Ausschwitzungen eines in die Jahre gekommenen Psychopathen, für andere wiederum wirkt dieser Text ernüchternd oder hält den Mitbürgern mit Psychiatrieerfahrung einen Spiegel vor. Aber warum sollte ich die Wahrheit scheuen? Ich habe in meinem Leben genug Fehler begangen. Anfangs fehlte es mir an der notwendigen Einsicht. Diese kam dann erst mit den seelischen Deformationen. Heute stehe ich voll zu meiner verkrüppelten Psyche und der daraus resultierenden Widersprüchlichkeit. Und zeitweise gelingt es mir sogar Unmut in Mut zu verwandeln, auch wenn Theorie und Praxis nicht in Übereinstimmung gebracht werden können..

„Psychose - Leben in Zwischenwelten. Autobiografische Berichte von Betroffenen.“



Auf eine Anregung einer Freundin hin, bin ich auf die Idee gekommen ein Buch über Psychose zu schreiben, obwohl ich anfangs Zweifel hatte, das Bild einer Psychose zu skizzieren, denn sie ist nicht eindeutig zu umreißen, eben weil die Psychose sich vielfältig äußern kann.

So lag es also nahe, Betroffene dazu zu interviewen. Weil alle Beteiligten, sowie ich auch, in einem Zuverdienst für „psychisch Benachteiligte“ beschäftigt sind, hatte ich somit die Möglichkeit, die Erfahrungen von Einzelnen in einem Buch zu veröffentlichen.

Die Erfahrungen der Interviewpartner waren zwar recht unterschiedlich, sowie die Hintergründe überhaupt an einer Psychose zu erkranken. Dennoch zog sich eine rote Schnur durch ihre Beschreibungen hindurch, nämlich, dass allen ein bestimmter Typus zugrunde liegt, sagen wir eine Bereitschaft zur Psychose aufzuweisen.

Buchbesprechungen

Fast alle an Psychose Erkrankten sind sensible Menschen, die meist Abgrenzungsschwierigkeiten und oft eine dünne Haut haben, weil sie die Einflüsse von außen stärker aufnehmen als andere. Oft machen sie sich zu viele Gedanken und Gefühlsprozesse werden erst nach einem langen Zeitraum bewusst erfasst. Das muss nicht gleich in eine Psychose münden, denn es gibt in den meisten Fällen einen Auslöser, eine belastende Situation, die einen überfordert, die oft eine unbewusste Nahtstelle zu früheren Erfahrungen aufweist, die nicht ausreichend integriert worden sind.

Es war jedenfalls eine Reise dieses Buch zu schreiben und oft tat sich dabei ein seelischer Bereich auf, wo ich die tieferen Ebenen des Unterbewusstseins erkennen konnte und es mir möglich war, die Prozesse analytisch zu erfassen und in meinem Buch wieder zu geben. Es war ungemein spannend, verwirrend, anziehend und erstaunlich, was sich mir auftat. Die Vorgänge einer Psychose sind stark individuell, aber eben auch Ausdruck der Persönlichkeit, die sich in einem dramatischen Auflösungsprozess befindet. Vor allen Dingen habe ich erkannt, dass sich in fast allen Fällen eine Nahtstelle zur Kindheit ergab, bzw. zu Erlebnissen, die nicht ausreichend verarbeitet wurden und die sich zu Konstellationen entwickelten, die durch eine aktuelle belastende Situation dann mit hervorbricht. Meine eigenen Erfahrungen dazu zu schreiben war abenteuerlich und aufwühlend, denn was bedeutet Psychose? Sie ist eine Irrfahrt der Emotionen, ein sich Verlieren, sich Auflösen in einer Dimension, die ein Labyrinth erschließt, von dem niemand etwas ahnt. Und doch ist es ein Teil von uns selbst, abgespaltet und wir machen Bekanntschaft mit einem Wesen, das wir nicht kennen, das wir aber auch sind, nur konfus und abstrakt, das eine ganz eigene Macht auf uns ausübt.

In diesem Buch gebe ich Hinweise auf die Schlüsselerfahrung, die oft unbe-

wusst ist, denn es gibt immer Hintergründe, nichts geschieht ohne Grund, auch wenn wir das erst nach langen Zeiträumen erkennen können.

Ich behandle auch Themen von Borderline, Depressionen, Magersucht, Alkoholsucht u.s.w. im Zusammenhang mit der Psychose, denn wir sind ein komplexes Wesen und tendieren unserem Wesen nach zu einem bestimmten Verhalten. Es gibt nicht eindeutig eine Trennlinie hierin, die Grenzen sind überfließend, ineinander greifend, von sich bedingt.

Wichtig war mir ein Buch aus der Perspektive des Teilnehmers zu schreiben, denn am meisten hilft: die Erfahrungen von Betroffenen und deren Umgangsweise mit ihrer „Erkrankung“ zu schildern, als ein nüchternes Sachbuch, zu dem man keinen emotionalen Bezug aufbauen kann.

Zudem werden wichtige Themen dabei angeschnitten, wie Arbeit und Beziehung, Liebe, die Erfahrungen in der Kindheit u.s.w., so dass sich die Leser ein kleines Stück weit selbst wieder finden können.

Das Buch macht Mut zu sich selbst und zu seiner Erkrankung zu stehen. Auch für Angehörige wie Interessierte bietet es einen tiefen Einblick in die Psychologie der Erkrankung, die dennoch Ausdruck des Einzelnen ist.

Eine Psychose zu verstehen, zu bewältigen und damit sich ein Leben nach seinen Bedürfnissen und Belastbarkeit hin einzurichten, kann eine Zeitlang in Anspruch nehmen. Das Buch unterstützt dabei durch die Beispiele der Umgangsweise und Bewältigung der Betroffenen, für sich selbst neue Ansatzpunkte heraus zu finden. Besonders Angehörige erhalten ein komplexeres Bild, was Psychose bei einem Menschen bewirkt und wie andere damit umzugehen lernten, was zu einem allgemeinen besseren Verstehen für den Betroffenen wie für Angehörige führt.

Jamina Diley

www.meinewebseite.net/jaminadiley

Buchbesprechungen

Arnchild Lauveng: Morgen bin ich ein Löwe. Wie ich die Schizophrenie besiegte.

Aus dem Norwegischen von Günther Frauenlob, btb Verlag, München, 2008, ISBN 9875, Preis: 17,95 €

Die Norwegerin Arnchild Lauveng, Jahrgang 1972, die heute als klinische Psychologin arbeitet, legt hier einen Bericht über ihre fast 10 Jahre dauernde Schizophrenie-Erkrankung vor. Sie wurde mit 17, noch Schülerin, zum ersten Mal in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Mit Unterbrechungen verbrachte sie insgesamt fast 7 Jahre in stationärer Behandlung. Als sie zum letzten Mal eingewiesen wurde, war sie 26 Jahre alt. Da befand sie sich aber schon auf dem Weg der Besserung: Sie schaffte es, ihren Schulabschluß nachzuholen und Psychologie zu studieren.



Lauveng gliedert ihren Bericht in drei Teile. Im ersten Abschnitt "Geschichten über die Verwirrung" stehen ihre Symptome im Mittelpunkt. Sie erzählt darin über den schleichenden Beginn ihrer

Erkrankung, über die Stimmen, die sie hörte und über die Tiere, die sie sah. Sie kann sich dabei auch auf datierte Bilder und Tagebuchaufzeichnungen stützen, konzentriert sich auf die wichtigsten Grundzüge und berichtet sehr anschaulich. Das im akuten Krankheitszustand für sich und andere kaum verständliche innere Geschehen wird nachvollziehbar. Natürlich kommen ihr bei dieser rückblickenden Darstellung die Einsichten zu Hilfe, die sie sich bei der Bewältigung ihrer Symptome und später in ihrem Studium erarbeitet hat, aber sie kann doch die Lage vermitteln, in der sie sich damals befand, als befehlende Stimmen und Tiererscheinungen ihr Leben bestimmten und zu selbstverletzendem Verhalten trieben. Sie sieht in den Symptomen eine Sprache, die entschlüsselbar ist, allerdings - das ist sehr wichtig - letztendlich nur durch den, der die Symptome hat. Sie zeigt sowohl an ihren eigenen Symptomen als auch an Beobachtungen bei anderen klar und verständlich vielschichtige Bedeutungen auf, die je nach Situation variieren können.

Der zweite Teil erzählt "Geschichten über Systeme". Hier geht es um ihre Erfahrungen als Patientin im psychiatrischen Klinikbetrieb, wobei sie auch hier natürlich immer wieder auf das Thema Symptome zurückkommt und deren Rolle und Veränderungen in Kliniksituationen aufzeigt. Lauveng berichtet über viele typische oder besondere Situationen, die sie erlebt hat. Der Patientenalltag und das damit verbundene Leiden an den Strukturen der psychiatrischen Stationen werden dabei sehr plastisch und konkret. Lauveng hat verschiedene Institutionen und Behandlungsverfahren kennen gelernt, bis hin zur massiven Sedierung mit Medikamenten, die jedoch ihre Symptome nicht zum Verschwinden brachten. Die Zwiespältigkeit der psychiatrischen Einrichtungen, die aus Geld- und Personalmangel oft mehr verwahrend als unterstützend wirken können, wird sehr deutlich. Lau-

Buchbesprechungen

veng zeigt aber auch auf, wie einzelne Pfleger und Ärzte mit Phantasie und Verständnis auch in diesem System gute Wege finden konnten. Letztendlich läuft es darauf hinaus, daß es ihr half, als Mensch gesehen, wahrgenommen und angesprochen zu werden, und daß vor allem solche Situationen extrem belastend waren, in denen sie mehr oder weniger ausschließlich als ein Fall von Verrücktheit behandelt und weggesperrt wurde. Oder mit ihren Worten: „In der Regel funktionierte es am besten, wenn die Ärzte *Rücksicht darauf nahmen, wer ich war*. Zum Beispiel, indem sie mit mir zusammenarbeiteten und meinen Trotz als Ressource nutzten, statt dagegen anzukämpfen und mich herumzukommandieren" (S. 159, Hervorhebung von A. Lauveng). Am Schluß dieses Abschnitts (S. 150ff.) kommt sie auf die Problematik psychiatrischer Diagnosen und speziell der Diagnose Schizophrenie zu sprechen. Sie legt dar, daß diese Diagnosen als im Grunde willkürliche Hilfskategorien zu verstehen und alles andere als trennscharf sind, und wirft die Frage auf, "ob Schizophrenie wirklich eine Krankheit ist oder eher eine Sammelbezeichnung für eine Reihe unterschiedlicher Zustände, von denen wir vorläufig noch nichts wissen" (S. 155). Sie kritisiert sehr einleuchtend eine allzu ausschließliche Fokussierung auf ihre Krankheit und ihre Schwächen, nämlich auf das, was nicht funktionierte, und eine Einstufung als unheilbar, die ihre Selbstheilungskräfte einschränkte - anhand ihres Fachwissens vermag sie aufzuzeigen, was für und was gegen diese Prognose sprach (S. 155f.).

Der 3. Abschnitt erzählt "Geschichten über die Veränderung" und ist ihrem Weg aus der Erkrankung gewidmet. Sie beschreibt Menschen und Situationen, die ihr auf diesem steinigen Weg weiterhalfen. Auch hier geht es um Strukturen des Gesundheitssystems, jedoch unter einem anderen Blickwinkel als im 2. Abschnitt, nämlich vor allem um Ergothe-

rapie, Kurse, Arbeitsversuche und andere Rehabilitationsmaßnahmen. Manchmal waren solche Maßnahmen einfach nicht gut durchdacht: Zum Beispiel wurde Lauveng in der Phase, als sie durch Medikamente „ruhiggestellt" war, von ihrer „Pflegergruppe", d.h. den betreuenden Pädagogen, Psychologen und Sachbearbeitern, zu einem Malkurs geschickt. Ihre Medikamente machten sie jedoch schläfrig und feinmotorisch ungeschickt. Als sie deshalb im Kurs Schwierigkeiten hatte, erhöhten die Ärzte die Dosis, was die Sache natürlich nur verschlimmerte, ohne daß jemand den Zusammenhang erkannte. (S.186ff.) Das lag sicherlich daran, daß die medikamentöse Behandlung und die Planung der Rehabilitationsmaßnahme in verschiedenen Händen lagen; hauptsächlich jedoch wurde offensichtlich einfach nicht genügend zwischen Erkrankung und Medikamentenwirkung differenziert.

Lauveng hat nicht daran geglaubt, unheilbar erkrankt zu sein und sich gegen eine Lebensperspektive gewehrt, die darauf hinaus lief, sich lediglich mit ihren Symptomen zu arrangieren. Das trug ihr natürlich den Vorwurf mangelnder Kooperationsbereitschaft ein. Ein Arbeitsversuch mit Tablettendrehen scheiterte, weil sie zu dieser monotonen Tätigkeit einfach nicht motiviert war. Erst als die Rehabilitationsmaßnahmen in die von ihr angestrebte Richtung gingen, konnte sie mit vollem Einsatz mitarbeiten. Die entscheidende Wende in diese Richtung ergab sich offenbar erst nach einer Gesetzesänderung, durch die sie ihr Geld „nicht mehr aus dem medizinischen, sondern aus dem Arbeitsbudget" erhielt. Eine Sachbearbeiterin des nunmehr zuständigen Amtes kam zu ihr in die Klinik, um einen Plan zu entwickeln, und unterstützte ihren Berufswunsch (S.197f.) Nun hatte sie endlich die ersehnte Perspektive und schaffte es trotz vieler Rückschläge und Widrigkeiten, ihr Berufsziel zu erreichen.

In eigener Sache

Dieser kurze Abriß kann nur die Themen aufzeigen, die Lauveng aufgreift, und nicht die lebensnah, selbstkritisch und humorvoll geschilderten Erfahrungen und Begegnungen wiedergeben, die das Buch auszeichnen - eine lehrreiche, spannende und unterhaltsame Lektüre. Lauveng erzählt anschaulich und lebendig und zeigt viele Nuancen auf, die zum Nachdenken anregen und manches Aha-Erlebnis vermitteln. Sie hält ihren Weg nicht für übertragbar auf andere, aber sie erzählt ihre Erfahrungen so durchdacht, daß Betroffene, Behandelnde und Angehörige viel davon profitieren können. Es bleibt daher nur zu wünschen, daß dieses wichtige Buch bald in einer gut erschwinglichen Taschenbuchausgabe herauskommt und von vielen Bibliotheken angeschafft wird.

Susanne



Abschied von 17 Jahren PLATANENBLÄTTERN

Paul hat sich im September 2007 entschieden. Er wird Ende dieses Jahres seine Mitarbeit in der Redaktion der PLATANENBLÄTTERN beenden. Warum?

17 Jahre lang hat er bis auf zwei Unterbrechungen allein oder in Zusammenarbeit mit einem weiteren Mitarbeiter aus dem Redaktionsteam die insgesamt 68 Ausgaben der PLATANENBLÄTTER gelayoutet. Jetzt im fortgeschrittenen Alter von 66 Jahren will sich Paul anderen Hobbys zuwenden, solange er dazu noch in der Lage ist. Was jedoch nicht heißen soll, dass Paul nicht versuchen wird, während der kommenden Jahrgänge der PLATANENBLÄTTER den einen oder anderen Textbeitrag zu den jeweiligen von der Redaktion vorgeschlagenen Titelthemen beizusteuern.

Auf jeden Fall wünscht Paul den verbleibenden Mitgliedern der Redaktion viel Erfolg und Zufriedenheit bei der Herstellung der „Zeitung“ und noch viele Jahrgänge für die PLATANENBLÄTTER, der Selbsthilfezeitschrift „für Menschen mit Herz, Seele und Verstand.“

Schließlich verspricht Paul dem Redaktionsteam, sollte sich auf seine schon mehrmals veröffentlichte Anfrage nach einer neuen Layouterin oder einem neuen Layouter endlich eine Interessentin oder ein Interessent aus dem Kreis der Psychiatrie-Erfahrenen melden, diese Person bei Bedarf mit dem von Paul verwendeten Layoutprogramm „InDesign“ auszustatten und seine Erfahrungen mit diesem Programm weiterzugeben.

H. V.

In eigener Sache & Ankündigung

Thema der nächsten Ausgabe:

Jeder kennt sie, nicht jeder hat sie, jeder braucht sie – die Lebensqualität, d.h. einen gewissen Standard für sein Leben. Der eine oder andere lebt nach dem Motto: Man gönnt sich ja sonst nichts!

Man hat z.B. einen Sammeltick oder man gibt sein Geld für sein heißgeliebtes Hobby aus, um seinen Lebensstandard zu verbessern.

Auch Lebensmittel müssen für die meisten Menschen eine Qualität haben. Wenn aber das Geld nicht reicht, so leidet meistens auch der Lebensstandard darunter.

In der westlichen Welt sind ein erfolgreiches Berufsleben und eine glückliche Partnerschaft auch für die Harmonie im Leben wichtig.

Für chronisch Kranke erleichtern auch Medikamente das Leben. Denn ihr wisst ja, das höchste Gut der Lebensqualität

ist die Gesundheit und was nützen dann die vielen Millionen auf dem Konto? Daher liebe LeserInnen ist unser nächstes Thema: **Lebensqualität!**

Viel Spaß beim Nachdenken und Schreiben!

Eure Redaktion

Anmerkung: Wir richten uns vornehmlich an Personen, die selbst Betroffene sind oder waren, sowie Psychiatrieerfahrene. Bei Anfragen jeder Art, bitte an:
Redaktion Platanenblätter
Knobelsdorffstraße 15
14059 Berlin
Oder per E-Mail :
platanenblaetter@platane19.de

Kulturabend-Programm

Sept. / Okt. 2008

mittwochs von 17.00 bis 19.30 Uhr

- 03. 09. Folklore Tanzabend
- 10. 09. Vegetarisch-kulinarischer Abend
- 17. 09. Ausstellungseröffnung
- 24. 09. Klassik Live Konzert
-
- 01. 10. Prostitution im Spiegel der Literatur – Ein Vortrag mit Lesung
- 08. 10. Tag der seelischen Gesundheit „Italienischer Abend“
- 15. 10. Tanzabend mit M. Raab
- 22. 10. Lesung mit Lena Karpunina
- 29. 10. Schlager schlagen ein mit G. Stech

www.platane19.de/kulturabend.htm

Fotoausstellung

Bilder aus den französischen Pyrenäen

Eva-Maria Karnapke

Impressionen entlang der südlichsten Verbindungsstrasse Frankreichs, der alten Nationalstrasse - D 618 - „Route des Pyreneé“ zwischen Atlantik und Mittelmeer

Ausstellung bis 30.09.2008 -
von der Redaktion empfohlen!

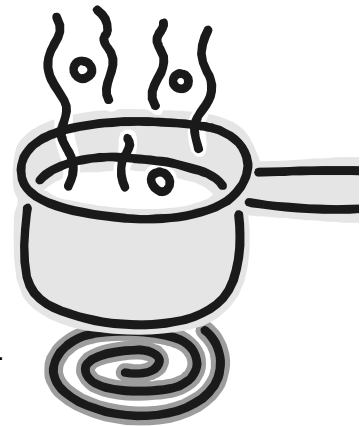
Im Café KOMM RUM
Schnackenburgstr. 4 in Friedenau
Öffnungszeiten:
Di, Mi, Do, Sa 16-22 Uhr
Fr 15-19 Uhr

Platanenblätterküche

R E Z E P T : POLENTA für zwei Personen

500 ml Vollmilch
5 gehäufte Esslöffel Maisgrieß

Milch und Maisgrieß in den Topf,
1 Prise Salz plus einen Eßlöffel Speiseöl dazugeben.
Unter dauerndem Umrühren zum Kochen bringen,
unter ständigem Rühren cirka drei Minuten kochen lassen –
Fertig!



Dazu kann man folgendes wahlweise reichen: Milch
gebratenes Spiegelei
Fisch
Gulasch

Guten Appetit !!!
P. Ivanovitch

