

PLATANEN -BLÄTTER



Inhalte:

Wo finde ich mein
Lebensglück?

Verbesserung der
Lebensqualität -
Das Recovery-
Konzept

Jahrestagung des
BPE in Kassel

Vom Glück Schuhe
zu kaufen

Ausgebremst mit
Harz 4

„Charlottenburg
groovt!“

Fleischlos glück-
lich

Frische Luft für
freie Bürger

Warum es noch
immer bedrucktes
Papier gibt?

Rezept:
Rote Grütze

Lebensqualität

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

€ 0,-

18. Jahrgang

NUMMER 02/08

Inhaltsverzeichnis & Impressum

Titelthema: Lebensqualität

Rubriken:

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

Inhalt:

- S. 4 Wo finde ich mein Lebensglück?
S. 6 Ansichten über Lebensqualität
S. 6 Platanenblatt (Gedicht)
S. 7 Verbesserung der Lebensqualität - Das Recovery-Konzept
S. 9 Jahrestagung des BPE in Kassel
S.12 Alt und krank - die neue demographische Herausforderung

- S.13 Die Lebensqualität des menschlichen „Plattwurms“ Paul
S.14 Vom Glück Schuhe zu kaufen
S.15 Ausgebremst mit Harz 4
S.16 Chuck und sein Gaul oder Wie das US-amerikanische Finanz-System funktioniert
S.16 Der zynische Reim eines Gutverdieners
S.17 „Charlottenburg groovt!“
S.18 Zoobesuch zur Steigerung der Lebensqualität
S.19 Fleischlos glücklich
S.19 Eine andere Lebensqualität durchs Nichtrauchen
S.20 Frische Luft für freie Bürger
S.21 Warum es noch immer bedrucktes Papier gibt?
S.21 Lebensalter (Gedicht)
S.22 Die »Platanenblätter« -- Ein kleines Provinzblatt, was niemand kennt? - Ihr werdet euch wundern, wo die berühmte, vielfach totgeglaubte Zeitung gelesen wird.
S.23 Vorschau & Kulturabend-Programm / Todesanzeige
S.24 Rezept: Rote Grütze

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:

28.02.2009

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



Deutsche Kinemathek
Museum für Film und Fernsehen
Filmhaus 1 Potsdamer Straße 2
10785 Berlin

T +49 (0)130 300 903-0
F +49 (0)30 300 903-13

www.deutsche-kinemathek.de
info@deutsche-kinemathek.de

S-/U-Bahn Potsdamer Platz
Bus M41, M48, M85, 200, 347

Öffnungszeiten
Dienstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr
Donnerstag 10 bis 20 Uhr

Liebe LeserInnen,

Es weihnachtet überall und ein - auch für die »Platanenblätter« - ereignisreiches Jahr geht zu Ende. Es hat u.a. eine Veränderung der Zuständigkeit im Bereich des Layout gegeben, und für die Macher neue Computerprogramme, deren Beherrschung etliche Probleme aufgeworfen hat. Dennoch könnt Ihr gerade noch rechtzeitig zum Jahreswechsel die zweite Ausgabe 2008 Eurer lieb gewonnenen Zeitung in den Händen halten. Wir bedanken uns bei allen Mitarbeiterinnen von „Platane e.V.“, die uns durch wertvolle Hinweise und Tipps bei der Erstellung des vorliegenden Blattes unterstützt haben!

Wie Ihr auf dem Titelbild sehen könnt, dreht sich in dieser Ausgabe alles rund um Lebensqualität. Für den einen ist Lebensqualität Luxus wie ein protziges Eigenheim, einen Fuhrpark und vielleicht sogar ein Flugobjekt zu besitzen; für den anderen einfach nur gesund und am Leben zu sein. In den Beiträgen könnt Ihr lesen, wie man sein Lebensglück und seine seelische Gesundheit findet. Aber auch Hobbys wie Musik, Sport, Reisen und Kulturveranstaltungen können zu einer positiven Grundstimmung führen. Doch ist heutzutage fast alles vom Geld abhängig. Sogar die Werbung / Medienwelt spiegelt dem Bürger eine glückliche, heile Welt vor. Auch schon halbwegs gesundes Essen oder Vermeidung von Lastern (Alkohol, Rauchen) können ein positives Lebensgefühl vermitteln. In der heutigen Zeit zählen auch Liebe und Herzlichkeit zu Familie, Bekannten und Nachbarn zu einer ausgeglichenen Lebensqualität. Und zu guter Letzt ist der Humor zu nennen, wie der von LORIOT - denn Lachen ist gesund!

Viel Spaß beim Schmöckern.

Eure Redaktion

Achtung: Die neuen Abonnementbedingungen bitte dem Impressum entnehmen!

Wo finde ich mein Lebensglück?

Es ist wohl für viele eine Grundfrage: wie verbessere ich meine Lebensqualität, wie werde ich so etwas wie ein Lebenskünstler? Meine Erfahrung: Für das eigene Glück muss man zumindest teilweise selbst sorgen. Die unangenehmen, zu verarbeitenden Schicksalsschläge kommen von allein auf einen zu.

Zum Lebensglück gehört gute Gesundheit, die wohl alle Psychatriebetroffenen des öfteren vermissen müssen und in ihrer Krankheit neues Lebensglück manchmal für unerreichbar halten. Irgendwann aber erscheint dann doch ein neuer Silberstreifen am Horizont. In schlechten Zeiten sind gute Lebensumstände hilfreich, sogar notwendig. Möglichst sichere finanzielle Einnahmen, mit dessen Hilfe man zumindest die nahe Zukunft bewältigen kann, lassen einen ruhiger leben und schlafen. Ein gutes soziales Umfeld (Verwandschaft oder Freundeskreis) sorgt auch für innere Zufriedenheit und Stabilität. Insbesondere wer durch Psychose oder Depression belastet ist, weiß wie gut es tut, zumindest ab und zu wieder einen Strohhalm Lebensglück zu ergattern.

Für mich steht meine Lebensqualität hauptsächlich auf drei, manchmal allerdings auch wackligen Säulen. Zu diesen Lebensstabilisatoren im Einzelnen:

Eine eigene Wohnung zu haben, mit der Möglichkeit sich zurückziehen zu können: "My home is my castle"-Gefühl mit einer gewollten Junggesellenwirtschaft, aber auch der Möglichkeit nach Bedarf etwa alle 1-2 Monate Gäste zur Beibehaltung sozialer Kontakte zu Hause zu empfangen. Einladungen animieren mich vorher zum Aufräumen und Säubern und bringen positives Lebensgefühl. Trotzdem kann ich meinen Lebensrhythmus selbst gestalten.

Eine gesunde Lebensführung ist wichtig mit ordentlichem Essen, wenig Hektik, ausreichend Ruhe und Schlaf. Für manche Problembewältigung sind Medikamente notwendig, lassen einen z.B. auch ein Stück weg von der Psychose und damit sicherer leben. Sie bringen aber Nebenwirkungen mit sich, entwickeln beispielsweise ein Gefühl wie mit angezogener Handbremse durchs Leben zu gehen. Sie wirken auf Geist und Körper, verlangsamtes (logisches) Denken oder reduzierte Beweglichkeit sind die Folgen. Ein großes Problem ist die Überdosierung bei akuter Klinikeinweisung. Zur sinn-

vollen Unterstützung den richtigen Arzt und Therapeuten des eigenen Vertrauens zu finden, ist in akuten Krisen kurzfristig kaum gegeben.

Ein relativ sichere, wenngleich geringe finanzielle Grundlage (bei mir Frührente), die leistungsunabhängig aufs Konto fließt, hilft mir. Keinen Chef zu haben bedeutet für mich weniger Abhängigkeit und selbstbestimmt meine Krankheit ausgleichen zu können. Allerdings sinkt die Kaufkraft meiner Einkünfte von Jahr zu Jahr. Noch habe ich einige Möglichkeiten für Einsparungen, aber ob das bis ans Lebensende reicht?

Tipps für den Weg zum glücklichen Leben gibt es viele: Positives Denken praktizieren, positiv in die Zukunft sehen, kleine Brötchen backen, Hilfen nach eigenen Vorstellungen nutzen. Nichts therapeutisch mit sich machen lassen. Die schönen Momente genießen und diese bewusst miterleben. In den Tiefs möglichst nicht versacken, sich manchmal einen Tritt in den eigenen Hintern geben und weitermachen, wenn nicht anders, dann nur auf absoluter Sparflamme. Möglichst positives Handeln praktizieren.

Die Brücke von Gesundheit zum Frohsinn wird, wie ich finde besonders gut von dem Mediziner und Kabarettisten Dr. med. Eckart von Hirschhausen geschlagen (früher im Fernsehen "W. wie Wissen", "Focus TV Gesundheit", seit Jan 07 Kolumne "Glück auf Rezept" im Apothekenmagazin "Diabetiker Ratgeber") Er ist auch der Erfinder der "Roten Nasen", einer Vereinigung von Klinikclowns, die Kinderstationen in Berlin, Brandenburg und Stuttgart unsicher machen. Er stellt fest: "Kinder lachen 400 mal am Tag, Erwachsene nur 20 mal und Tote gar nicht." Viele seiner Tipps lassen schmunzeln: "Sei heute glücklich und dann bleibe es einfach" oder "Beginne den Tag mit einem Lächeln - dann hast du es hinter dir!" In seiner kleinen Aufsatzreihe macht er aber auch deutlich, dass dauerhafte Glücksstimmung für uns nicht zu halten ist und auch jeder von uns seine eignen speziellen Glücksbringer hat.

So sind die persönlichen glücksauslösenden Erlebnisse für jeden von uns individuell verschieden. Längerfristig stellt sich offensichtlich beim gesunden Menschen immer wieder ein Stimmungsmittelwert ein. Die Zeitschrift *bild der Wissenschaft* informiert

Lebensqualität

n ihrem Heft 2/2008 über Ursachen und Betrachtungen zum Glücksgefühl. Untersuchungen haben ergeben, die Menschen in den westlichen Industriestaaten sind im Weltmaßstab am glücklichsten. Dabei sind Freiheit und Selbstbestimmung (also meist demokratische Strukturen) für die große Mehrheit eines Volkes wichtiger für ihr Glücksgefühl als z.B. Gerechtigkeit oder besonders umfangreiche Sozialleistungen. Glück ist auch nicht planbar. Das Individuum Mensch macht sich oft Hoffnungen auf Lebensfreude, die sich im erwarteten Maße nach Erreichen des gesteckten Zieles nicht einstellt.

Das durchschnittliche Glück bei verliebten Paaren etwa ebbt irgendwann wieder ab, auch wenn sie heiraten, ist nach einigen Jahren alles wieder auf Normalwerten, so wie es vorher war. Erkenntnis ist, dass vielen Deutschen die Hochzeit hilft, aber unzufriedene und unglückliche Menschen sich schwer tun einen Partner zu finden und ihn eher wieder verlieren. Auch die ersehnte Geburt eines Kindes führt nicht zu einem durchweg harmonischen Familienleben "im 7.Himmel". Dr. Eckart von Hirschhausen berichtet (wohl etwas in dichterischer Freiheit) über ein Ehepaar, das seit über 30 Jahre glücklich miteinander lebt: "Wir pflegen unsere Beziehung bewusst mit kleinen Ritualen. Wir gehen beispielsweise jede Woche in das Restaurant, wo wir uns kennengelernt haben. Da gibt es Kerzenlicht, Klaviermusik, gutes Essen. Ich gehe immer Dienstag, sie Donnerstag!"

Allgemein werden Glücksfälle und Schicksalsschläge ausgeglichen: "So fühlen sich Querschnittsgelähmte in einer Studie ein halbes Jahr nach dem Trauma fast genauso gut wie Lottogewinner ein halbes Jahr nach dem Volltreffer. Wenn es bei älteren Menschen mit der Gesundheit nicht mehr so gut läuft und auch die sozialen Kontakte "wegsterben", ist das subjektive Lebensgefühl oft noch ganz gut. Der Vorschlag aus meiner Erfahrung: immer kleine Dinge, die einen froh stimmen in der näheren Zukunft ins Auge zu fassen und versuchen sie anzusteuern und dann zu realisieren. Schließlich die Freude auch genießen.

Auf molekularer Ebene in unserem Körper gibt es vor allem drei wichtige Botenstoffe, die frohes Leben auslösen, wie *bild der Wissenschaft* berichtet:

Das Serotonin gleicht das Gemüt aus, dämpft Angst und Wut, vertreibt Kummer und Sorgen, bringt Hinwendung zum Angenehmen.

Dopamin ist hauptsächlich für die Vorfreude wichtig, vergrößert den Erlebnishunger. körpereigenes Morphin schließlich wurde im Organismus 2004 endgültig nachgewiesen. Insbesondere Morphin erzeugt dann im Körper

Stickstoffmonoxid, welches zu einem guten Körpergefühl führt. Kein Mensch hätte Spaß ohne diese Chemie im Gehirn. Wie gehe ich mit meiner Suche nach Lebensqualität um? Immer kleinere erfreuliche Ziele für die nahe Zukunft ins Visier nehmen und nicht zweifeln, wenn man sie manchmal nicht erreicht.

Kleine Stimmungsaufheller in den Tag einbauen: Spaziergang, Bad, schaffende künstlerische Tätigkeit, entspannende Musik hören, Sport mit Spaß. Hinsehen, was selbst hilft, auch mal Dinge ausfallen lassen.



Ein gefestigter religiöser Glaube kann helfen, so manches Tal leichter zu durchschreiten. Beten oder meditieren wirkt sich auch auf die Körperchemie aus. Manche brauchen vielleicht Anleitung (z.B. Tagesklinik), ich mag das weniger und bleibe lieber frei - schädlich finde ich die Reizüberflutung durch längeres Fernsehen oder Computerarbeit, Radiohören reicht mir oft, z.B. zum Aufstehen Klassik Radio mit dem morgendlichen kurzen Wortbeitrag von Friedrich Ebnstein, einem kleinen, oft überraschenden Rätsel.

So wünsche ich allen Lesern: Bleibt auf der Suche nach dem eigenen Lebensglück!

N.W.

Lebensqualität

Ansichten über Lebensqualität

Für den einen ist Lebensqualität, es sich leisten zu können wöchentlich in einem Delikatessenladen einkaufen zu dürfen. Für den anderen gehört es sozusagen zum guten Ton, immer nach der „Neuesten Mode“ gekleidet zu sein und seinen Arbeitsplatz zu behalten. Denn wer diesen verliert, ist gewissermaßen ausgesiebt. Muss womöglich morgens aus dem Haus, obwohl er nicht recht weiß 'wohin'! Dieses gibt es mehr als ihr denkt. Denn derjenige, der Verluste hat, büßt arg an seiner ganzen Lebensqualität ein. Schließlich wird das Geld knapper und er kann sich eben nicht mehr 'das Kaufhaus des Westens' leisten, von den Delikatessen dort ganz zu schweigen!

Liebe verständnisvolle Menschen heben die Lebensqualität, sofern es echte Freunde sind. Glauben sie einem jedoch nicht und zweifeln an dem Gesagten, sind es eben doch keine echten Freunde und die Lebensqualität geht verloren, da man keine "sogenannten Wahren Freunde" mehr hat! Mir persönlich geht es schon lange so, dass ich, obwohl ich in Billigläden einkaufe und auch echte Freunde zu meinem Bekanntenkreis zähle, trotzdem an Lebensqualität eingebüßt habe. Musste ich doch von Staats wegen von einer 101 qm großen Wohnung -alleinlebend- auf eine 65 qm große Wohnung -zu zweit lebend- wechseln. Den Delikatessenladen gibt es schon seit Mitte 1996 nicht mehr in Steglitz, bei dem ich zeit meines Lebens Kunde war und den ich wegen der Geradlinigkeit sehr sehr schätzte.

Mode nun, dies ist kein Problem seit es die Basare und HUMANA gibt! Doch das Ansehen hat leider sehr gelitten, eben wenn man nicht zu schlaftrunkener Zeit aus dem Hause schleicht! Die Menschen beäugen einen schon argwöhnisch. Besonders auch wenn man sich mal salopp zeigt und nicht von oben bis unten gestylt ist! Es muss ja nicht immer 'Udo Walz' sein. Ja, das mit der Lebensqualität ist nicht einfach, wie es eben mit den sogenannten Mitmenschen oft schwierig ist. Passt einem lieben Nachbarn die Nase des anderen nicht, wird er prompt bei der Behörde angezeigt! Sie meinen, das geht nicht. Irrtum. In meiner Familie ist es zu meinem Bedauern meinem Onkel und mir selbst passiert. Zwar sind bzw. waren wir beide immer schon recht sensibel und empfindsam. Trotzdem ist es kein Grund, einen unbescholtenen Bürger einfach aus Neid

oder Selbstsucht anzuzeigen, bloß weil der andere Nachbar vielleicht über den Verlust eines geliebten Menschen oder der Lebensqualität trauert! Denn dann wird alles durch die lieben Mitmenschen noch katastrophaler. Sie wollen ja bloß helfen und mischen sich ein und machen alles noch schlimmer als vorher. Also muss die Devise heißen: "Hände weg von Besserwissern"! Selbst ist die Frau bzw. der Mann. Und dann steigt auch die Lebensqualität, es muss ja nicht gleich zu einem Daimler-Autokauf führen. Das kann man sich heutzutage sowieso nicht leisten. Nein im Kleinen liegt die Würze. Mit kleinen, aber stetigen Zügen kommt man zum Ziel. Nicht mit Aberglauben, nein mit dem Glauben an Gott und die Engel, die es, wie wir schon in den »Platanenblättern« erfahren durften, eben auch wirklich gibt! Natürlich kann für einen Mitmenschen auch die Teilnahme an einer Fortbildung zur Hebung der Lebensqualität beitragen. Einer, der natürlich nie gerne etwas gelernt hat, wird sich sträuben und lieber im Einkauf von Lebensmitteln, wenn er es sich leisten kann, seine Freude finden! Darum jedem das Seine! Nach der Decke strecken muss sich jeder. Und was wir mit den fünf Euro von 'Herrn Sarrazin' wirklich machen, bleibt Gott sei Dank noch jedem selbst überlassen!

Eve



*Ein braunes Platanenblatt
glänzend und glatt
lag heute auf meinem Weg.*

*Bevor ich vorbei ging,
hat ein Windhauch das Blatt gewendet.*

*Ich sah:
auf der anderen
Seite hat
das Blatt
erhabene Rippen
und
ist matt.*

Karla Kundisch

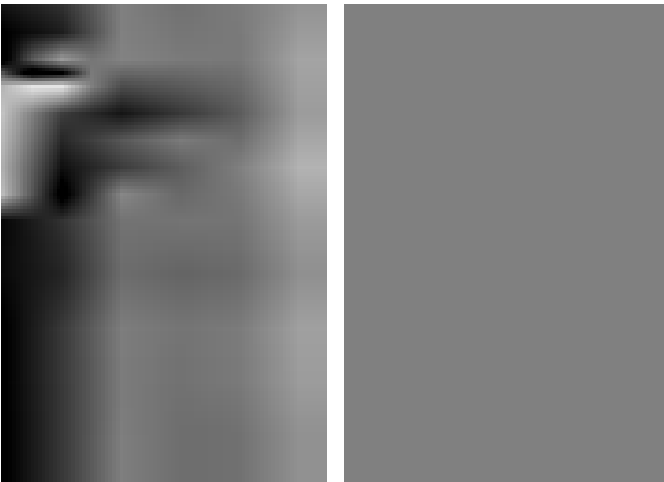
Lebensqualität

Verbesserung der Lebensqualität - Das Recovery-Konzept

Im Gegensatz zu hirnstoffwechselbedingten Erklärungsmodellen psychischer Erkrankungen verfolgen sowohl Empowerment als auch Recovery einen personenzentrierten und ressourcenorientierten Ansatz.

Begriffsdefinition von Empowerment:

Die folgenden Erläuterungen stützen sich auf das Buch von Andreas Knuf: „Empowerment in der psychiatrischen Arbeit“. Bonn: Psychiatrieverlag (2006)



Empowerment heisst Selbst-Ermächtigung, Selbst-Befähigung, und stellt einen Forschungsansatz dar, der eng mit Recovery, einem zeitlich späteren Konzept, verknüpft ist. Empowerment hat einen emanzipatorischen Aspekt und bedeutet, jemandem die eigene Macht über sein Leben mittels partnerschaftlicher Behandlung zurückgeben, Selbstbestimmung, gesellschaftliche Teilhabe, Selbständigkeit und Förderung von Eigenaktivität, Begleitung beim Nutzen von Selbsthilfemöglichkeiten, Anbieten einer nutzerorientierten Behandlung und demokratische Beziehungsstrukturen.

Profis durch Erfahrung wünschen sich eine Einschränkung des Anspruchs auf alleiniges Expertentum der Professionellen mittels eines zunehmenden Emanzipations- und Partizipationsprozesses, also eine aktive Einflussnahme auf Behandlungs- und Versorgungsstrukturen.

Begriffsdefinition von Recovery:

Das Folgende habe ich aus dem Buch: „Recovery - das Ende der Unheilbarkeit“. Bonn: Psychiatrieverlag (2007) von

Michaela Amering und Margit Schmolke zusammengestellt.

Recovery geht genauso viele Wege, wie es Individuen gibt, die den Recoveryweg gehen wollen. Für einige von uns bedeutet Recovery zu lernen, die eigenen Schwierigkeiten zu bewältigen, Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen, unsere Ziele zu erreichen, besondere Fähigkeiten zu entwickeln, und unsere Träume zu erfüllen.

Dabei ist es nicht unbedingt notwendig, dass alle Symptome der mentalen Erkrankung verschwinden. Nichts davon wird über Nacht passieren oder ohne eine beträchtliche Anstrengung von Seiten des Betroffenen. Dabei sind Wohlbefinden, Zufriedenheit mit sich selbst, eine hohe Lebensqualität und eine positive Auseinandersetzung mit der Krankheitserfahrung Ziele, die es zu erreichen gilt. Die Wahrscheinlichkeit zu gesunden steigt, wenn man seine eigene Situation durchschaut, Einflussmöglichkeiten sieht, und sein Handeln als sinnerfüllt erlebt.

Bei Recovery geht es um einen Paradigmenwechsel, um die Auflösung der Ansicht, psychische Erkrankungen seien unheilbar, und um eine Einforderung von Empowerment- und Recovery-Orientierung bei Ärzten und psychiatrischem Personal. Zu wenig vermittelte Hoffnung kann Recovery unmöglich machen. Es geht auch um Stigmamanagement, das heißt, die eigenen Ansichten über die durchgemachte psychische Erkrankung und die Orte der Übernahme von Stigmatisierung zu reflektieren. (Stigma = Auffälligkeitsmerkmal, das zur Ausgrenzung der/des Betroffenen genutzt wird.) Es heißt auch, sich von Schuld- und Schamgefühlen zu lösen, sowie das sich Aussöhnen mit erlebten Einschränkungen durch die Krankheit und die Zurückweisung der durch Ärzte oder Angehörige erlebten Stigmatisierung oder Diskriminierung. Amering und Schmolke nennen folgende Recoveryelemente:

Hoffnung, Bedeutung- und Sinnfindung, Potenzial zur Veränderung, Zurückgewinnen von Kontrolle über das eigene Leben, aktive Übernahme von Verantwortung, sich von psychiatrischen Labels (Diagnose) lösen können, Berücksichtigung aller Elemente der Lebensqualität, kreativer Umgang mit Risiken:

Fehler sind zum Lernen da und behindernde

Lebensqualität

Faktoren wie Stigmatisierung oder Diskriminierung werden reflektiert. Recovery ist ein optimistischer, realistischer Ansatz zur gesunden Selbstentwicklung.

Das Recovery-Konzept von Daniel Fisher und Laune Ahern, siehe www.power2u.org, möchte ich anschließend darstellen.

Daniel Fisher arbeitete schon als Neurochemiker, als er anfang Stimmen zu hören. Er verbrachte deswegen sieben Jahre in der Psychiatrie, dabei kam es auch zu mehreren Zwangseinweisungen. In dieser Zeit überlegte er sich, Psychiater werden zu wollen, was er später auch verwirklichte. 1992

gründete er das National Empowerment Center (NEC) in Lawrence, Massachusetts, um die Philosophie der vollen Genesung nach psychischer Erkrankung zu unterstützen. Dort arbeiten speziell ausgebildete Betroffene (Peers), die Hilfestellung und Unterstützung für andere Betroffene anbieten. Das NEC ist also eine „reine“ Betroffeneneinrichtung. Heute ist es Mitglied der New Freedom Commission on Mental Health (Neue Freiheitskommission für psychische Gesundheit.) Gemeinsam mit Laurie Ahern, die zehn Jahre lang eine der Direktorinnen des NEC war, hat er das Empowerment-

model of Recovery und PACE (Personal Assistance in Community Existence = individuelle Unterstützung im gesellschaftlichen Leben), eine gewaltlose Alternative zu traditionellen psychiatrischen Hilfsangeboten, ausgearbeitet. Laurie Ahern ist Associate Director of Mental Disability Rights International (internationale Menschenrechtsorganisation zum Schutz der Menschenrechte von Menschen mit psychiatrischen Diagnosen und geistigen Behinderungen : www.mdri.org). Sie bietet „Peer support trainings“ an (Training zur Unterstützung von Kollegen) und unterrichtet in der ganzen Welt zum Thema Recovery.

Im Folgenden stelle ich eine Zusammenstellung der Prinzipien und der Gesundheitsfaktoren von PACE vor:

1. Hoffnung, Vertrauen entwickeln, gesun-

den zu können und gesund zu werden. Auch bei schwersten Formen psychischer Erkrankung ist Gesundung möglich. Vertrauen in die eigene Person und in andere hilft dabei, gesund zu werden. Misstrauen führt zu vermehrtem Kontrollbedürfnis und stört den Gesundungsprozess.

2. An sich selbst glauben. Über den Umweg der Erkenntnis, dass andere an einen glauben, schafft man es, Glauben in die eigene Person zu entwickeln.

3. Lernen, sich selbst zu vertrauen.

4. Selbstbestimmt Entscheidungen treffen und Verantwortung für die getroffenen Entscheidungen übernehmen und sich dabei besser kennen lernen.

5. Menschen müssen ihren eigenen Träumen folgen können.

6. Verbundenheit mit anderen herstellen. Sich wertvoll, liebenswürdig und fähig fühlen, Beziehungen auf einer tiefen Ebene einzugehen. Alles, was wir über Beziehungen wissen, trifft genauso auch auf Menschen mit dem Etikett „psychisch krank“ zu.

7. Alle Gefühle sind wertvoll und ein realer Teil des Menschen. Menschen sehnen sich nach einer emotionalen Verbindung mit anderen.

Sich emotional sicher zu fühlen in Beziehungen, ist unerlässlich dafür, Gefühle ausdrücken zu können.

8. Jeder Mensch verdient es, mit Respekt und Würde behandelt zu werden.

9. Selbst die verrücktesten Gedanken und Worte sind von Bedeutung.

10. Jeder Mensch hat eine eigene Stimme, er hat etwas zu sagen, was bedeutsam und wichtig ist.

Daniel Fisher vertritt einen kognitiv verhaltenstherapeutischen Ansatz. Dieser stützt sich auf Aussagen von im NEC Hilfe suchenden Betroffenen darüber, was ihnen bei der Gesundung am meisten geholfen hat. Ebenso auf konzeptuelle Ideen der Mitarbeiter des NEC. Die Forschungsergebnisse des NEC können in **5 Kategorien** zusammengefasst werden:

1. Überzeugungen, die Recovery fördern

Erfahrungsbericht

Daran glauben, irgendwann gesund zu werden, niemals die Hoffnung darauf aufgeben. An sich selbst glauben. Für sich selbst eine neue Zukunft schaffen, sich öffnen, um Neues an sich zu entdecken. Aufgeben der Vorstellung, im Hier und Jetzt stecken zu bleiben

2. Beziehungen, die zu Recovery verhelfen. Jemanden finden, der an einen glaubt und nie die Hoffnung verliert. Menschen bei denen man sich sicher fühlt, wecken Vertrauen. Als Glaubensstütze sind solche Menschen ideal, die ähnliche Krankheitserfahrungen durchgemacht haben. Es kommt auf die Menschlichkeit einer Hilfsperson an. Profis durch Beruf sollten jedem Betroffenen erlauben, in seinem eigenen Tempo zu gesunden. Außerhalb der Psychiatrie Menschen finden, die für einen da sind.

3. Fertigkeiten, die Recovery möglich machen

Die eigenen Gefühle in Beziehungen zulassen können. Einüben von Dingen, bei denen man sich wohl fühlt. Verantwortung übernehmen für das eigene Handeln. Sich wegen der persönlichen Probleme nicht schämen. Sich selbst vergeben können. Unwohlsein an Ort und Stelle ausdrücken lernen. Eine Prioritätenliste persönlicher Ziele, die man nach und nach realisieren will, erstellen.

4. Eine Identität als ganzer Mensch finden

An erster Stelle ist der Betroffene eine Person und nicht ein Patient. Sich an Erfolge erinnern, die vor der Erkrankung errungen wurden. Versuchen, Selbst-Stigmatisierung zu überwinden und auf sich stolz zu sein. Sich ganzheitlich wahrnehmen und fühlen.

5. Eine Rolle in der Gemeinschaft finden

Eine Arbeitsstelle kann das Selbstwertgefühl erhöhen. Anderen zu helfen, gibt Sinn und Bedeutung für das eigene Leben. Behandelnde Psychiater unterstützen diesen Prozess idealerweise. Der Glaube an die eigene Person geht schließlich über in Selbstvertrauen, Selbst-Wertschätzung, Entschlossenheit, Selbstausdruck und Respekt. Dabei entwickelt man Selbststeuerung, Motivation, Selbstkontrolle, und Selbstliebe. Das Etikett „Psychische Erkrankung“ steht für schwerwiegende emotionale Leidenszustände. Ihren Sinn und ihre Bedeutungen zu verstehen wirkt sich hilfreich auf die Gesundung aus. Der Schwerpunkt des Recovery-Modells von Daniel Fisher ist das Training von positiver persönli-

cher Einflussnahme der Betroffenen auf ihr eigenes Leben als Ganzes, unter Anleitung von ebenfalls Betroffenen, die gelernt haben, welche Prozesse sich günstig auf ihre Gesundung ausgewirkt haben. (Peer to peer-Program).

In dem Empowerment Model of Recovery wird Verlust und Trauma in der Kindheit als auslösende Bedingung für schwerwiegendes, emotionales Aus-der-Bahn-geworfen-Werden angesehen. Das Etikett „psychisch krank“ grenzt den Betroffenen sozial aus als unfähig und inkompetent.

Damit erschwert es dem Betroffenen, von seiner schwerwiegenden emotionalen Störung zu gesunden.

F.D.

Jahrestagung des BPE in Kassel

Paul hatte über den „Rundbrief“, das offizielle Organ des BPE (Bund der Psychiatrie-Erfahrenen), erfahren, dass heuer wieder mal im Oktober die Jahrestagung dieses Vereins in Kassel stattfindet. So traf er ziemlich früh am Tagungsort, einer Kasseler Jugendherberge ein. Nach und nach füllte sich das Entré der Jugendherberge mit überwiegend jüngeren Menschen beiderlei Geschlechts, die Paul zwar alle unbekannt waren, aber, dafür hatte Paul im Laufe seines Lebens eine gewisse Sensibilität entwickelt, wohl sämtlich zur Gruppe der Tagungsteilnehmer zählten, zumal sich viele untereinander freudig begrüßten.

Paul stand etwas verloren unter den sich bildenden schwatzenden Grüppchen. Schließlich fragte er nach und nach in die Grüppchen hinein, ob einer wohl schon Angelika irgendwo wahrgenommen hätte. Er hatte sie auf einer früheren Jahrestagung kennen gelernt, und sie hatten ihre Adressen getauscht. Als gegen 17⁰⁰ Uhr die Schlange vor der Essensverteilung entstand, kam Paul eine Frau entgegen, die ihm mitteilte, dass sie nun Angelika am hinteren Ende der Schlange gesichtet hätte. Paul begab sich nach hinten gegen den Strom und fand eine etwas mollige, doch sehr sympathisch aussehende Frau vor, die ihn gleich erkannte, und den Weg bis zum Essenfass und die Suche nach einem Tisch, an dem sie beide Platz nehmen konnten, war schon begleitet vom intensiven Gedankenaustausch. Angelika erzählte von ihrem Urlaub zusammen mit ihrem halb-

Erfahrungsbericht

wüchsigen Sohn und berichtete, dass sie am zweiten Tagungstag wieder mal Leiterin einer Arbeitsgruppe über das Thema „Psychiatrie-erfahrene Eltern und ihre Kinder“ sein werde, weil die eigentlich dafür vorgesehene Frau erkrankt sei.

Bald begann dann der offizielle Teil des ersten Tagungstages: „Bericht aus den Projekten und örtlichen Gruppen“. Die Landesverbände Deutschlands wurden nach Verlesung eines Grußworts von Dorothea Buck, der Ehrenvorsitzenden des BPE, aufgefordert, über ihre jeweiligen Aktivitäten und Projekte zu berichten.

Als Berlin an der Reihe war, horchte Paul auf, weil er gespannt war, was aus der vor vier Jahren stattgefundenen Neugründung eines Berliner Landesverbandes geworden war. Bei der Gründersitzung waren Paul und Paula zwar anwesend gewesen, aber sind vorzeitig gegangen, weil Paula von einigen Sitzungsteilnehmern wegen ihrer „Weltanschauung“, die sie meinten durch ein paar Klicks im Internet herausgefunden zu haben, zur Rede gestellt und dann sogar der Lüge bezichtigt werde.

Zuerst verfolgte er mit Interesse die exzellente mediale Vorführung von Reinhard über die Aktivitäten von BOP&P (Berliner Organisation Psychiatrie-Erfahrener & Psychiatrie-Betroffener, so heißt der neu gegründete Berliner Landesverband). Besonders beeindruckt war Paul von dem Trailer unter Mitwirkung unterschiedlicher Personen beiderlei Geschlechts, der tänzerisch, kostümtechnisch und musikalisch auf eine mediale Veranstaltung hinwies, die am 08. November 08 in den von Pinel e. V. angemieteten Räumen im S-Bhf. Schöneberg stattfinden sollte.

Dann meldete sich ein weiterer alter Bekannter von Paul zu Wort, der seinerzeit bei der Gründungsversammlung schon einflussreiche Worte gesprochen hatte: Peter Lehmann, Mitbegründer des „Berliner Weglaufhauses“, einer Institution zur Aufnahme von Menschen, die aus psychiatrischen Kliniken die Flucht ergriffen haben, Autor mehrerer Bücher wie z.B. „Psychopharmaka absetzen“ und Eigentümer des Antipsychiatrieverlags. Peter Lehmann erzählte von seinen Tätigkeiten auf europäischer Ebene im Hinblick auf die Antipsychiatrie und wies darauf hin, dass er seine Arbeitsgruppe am kommenden Tag: „Alternative Krisenbewältigung, Windrose, Krisenherberge, Ithaka, Soteria, Weglaufhaus, offener Dialog, Hotel

Magnus Stenbock, Ikarusprojekt...“, zusammen mit Professor Urban gestalten werde, der wiederum von seinem Projekt für mittellose Psychiatrie-Erfahrene berichtete, für die er einen kostenlosen Urlaub in einem Haus in Südfrankreich organisiert.

Noch weitere Bundesländer wurden von der Moderatorin aufgerufen, und es meldeten sich Personen mit ihren Beiträgen zu Wort, wie Matthias vom LPE NRW, der über seine Aktivitäten zur Psychopharmakaberatung berichtete, und Fritz, der seine Erfolge bei der Rechtsberatung von Insassen westfälischer Forensik-Anstalten mit viel Humor herausstrich.

Nach dem Informationsaustausch wurde im Keller der Jugendherberge der angekündigte Diskjockey mit fetzigen Musikbeiträgen tätig, und die TagungsteilnehmerInnen besonders der jüngeren Jahrgänge legten zahlreich eine flotte Sohle aufs Parkett. Das regte Paul, der schon seit fast zwei Jahren, seit seinem Eintritt ins „Plattwurm“-Dasein, kein Interesse mehr am Tanzen verspürt hatte, dazu an, sich mit ins Gewühl zu stürzen, und siehe da, er stellte mit Vergnügen fest, dass er akzeptiert wurde.

Beim Frühstück am folgenden Tag traf Paul zufälligerweise noch einmal auf Peter Lehmann. Paul war ziemlich aufgekratzt, einmal weil er gezwungenermaßen eine durchwachte Nacht mit einem lustigen Grüppchen aus dem Schwabenland im Foyer der Herberge erlebt hatte (er hatte sich in der Dunkelheit, als er den üblichen Harndrang verspürte, nur mit Hilfe seines eigentlich schon tief schlafenden Nachbarn, der natürlich stocksauer reagierte, aus seinem oberen Bett befreien können, was Paul so peinlich war, dass er in dieser Nacht sein Zimmer nicht mehr betrat), und zum anderen, weil er morgens eine junge Frau kennen gelernt hatte, deren Blick ihn faszinierte, und neben der er nun an seinem Frühstückstischchen saß und gerade von ihr erfahren hatte, dass sie Martina hieß und in Lüneburg zuhause war. Plötzlich nahm Peter Lehmann auch an dem Tisch Platz, und Paul, der den Eindruck hatte, dass Lehmann ihn nicht mehr kannte, ergriff gleich die Initiative, um ihm auf die Sprünge zu helfen, indem er einmal das Jahrbuch 2001 des BPE erwähnte, das nun gerade auf dem Büertisch des BPE kostenlos verramscht wurde. Paul hatte das Buch seinerzeit gelayoutet, und Peter Lehmann hatte es bei einem späteren Anlass vor allem wegen seiner vie-

Erfahrungsbericht

len orthografischen Fehler verrissen. Da dämmerte es Lehmann, wer vor ihm saß, und er erinnerte sich an die Gründungssitzung für den neuen Berliner Landesverband vor ca. vier Jahren. „Da war doch diese junge Frau...“ „Ja, da war auch meine Freundin Paula, die diese Sitzung vorzeitig verlassen musste.“ reagierte Paul nun schon hef-

ren, sich dort auf der Caféhausterrasse von der Herbstsonne bescheinen zu lassen und den Blick über die herbstlich belaubten Bäume hinauf zur Herkulesssäule zu genießen. Katrin, so hieß die junge Dame, hatte Lust, und es wurde ein vergnüglicher und informativer Nachmittag für Paul und, so hofft Paul, auch für Katrin.



Kassel - Wilhelmshöhe z.Z. 1785 - 1800

tiger. Lehmann stand auf und begab sich zu einem weiter entfernten Tisch und Paul schaute in die fragenden Augen von Martina, der all das wohl ziemlich abstrus vorgekommen ist.

Eigentlich wollte sich Paul wenigstens am zweiten Teil von Lehmanns Arbeitsgemeinschaft beteiligen, nachdem er sich am Vormittag der AG zum Thema „Psychose und Sucht: Sich selbst annehmen ist Voraussetzung für ein neues Leben“ angeschlossen hatte, dort aber mit den Methoden der Gruppenleiter nicht so ganz einverstanden war, zumal er den Zusammenhang zwischen Psychose und Sucht nur am Rande durch erhöhten Zigarettenkonsum erfahren hatte. Doch der Goldene Herbst war an diesem Tag in Kassel besonders golden, so dass Paul sich entschloss, eine junge Psychologiestudentin aus Berlin, die von Reinhard zur Tagung des BPE eingeladen worden war, zu fragen, ob sie nicht Lust hätte, mit ihm mit der Straßenbahn zum Schloss Wilhelmshöhe am Fuß des Herkules zu fah-

Am letzten Tagungstag erfolgte nach dem Frühstück die Berichterstattung der insgesamt elf Arbeitsgruppen (eine junge Frau hielt es für notwendig, noch eine weitere AG zu initiieren aus Anlass der aktuellen Finanzkrise und den sich daraus ergebenden Ängsten gerade für Psychiatrie-Erfahrene und -Betroffene). Paul hatte sich trotz der Zuteilung eines neuen ebenerdigen Bettes in einem sonst nicht bewohnten Zimmer die Nacht wiederum mit Gesprächen von zahlreichen TagungsteilnehmerInnen, denen es wohl ähnlich ging, schlaflos um die Ohren geschlagen, so dass seine Aufmerksamkeit doch sehr darunter litt und er nur hoffen konnte, dass die Ergebnisse der Jahrestagung so ausführlich wie nur möglich im „Rundbrief“ veröffentlicht würden.

Nach dem Mittagessen kam es zum allgemeinen Aufbruch, den üblichen Vorbereitungen zum Verlassen der Jugendherberge und dem Sammeln des Gepäcks im Entré der Herberge. Paul sah Peter Lehman noch

Lebensqualität im Alter

einmal, wie er damit beschäftigt war, seinen Bücherstand zu verpacken. Paul ging auf ihn zu und verabschiedete sich von ihm mit einer Entschuldigung für die unwirsche Behandlung vom Tag zuvor. „Er müsse verstehen, Paula sei eben seine Freundin...“. Lehmann lächelte, nickte jovial und winkte ab. Und Paul hatte den Eindruck, dass in diesem Augenblick Peter Lehmann wirklich verstand...

Paul verabschiedete sich noch von einigen neuen Bekannten, indem er ihnen die von ihm mitgebrachten unterschiedlichen letzten Ausgaben der »Platanenblätter« schenkte, tauschte Adressen aus und dachte auf dem Weg zum ICE-Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe zufrieden: „Eigentlich eine schöne Jahrestagung des BPE“. Doch seine Zufriedenheit hielt nicht lange vor, als er am Bahnhof erfuhr, dass sein Zug nach Frankfurt am Main, wo er seinen Freund Simon besuchen wollte, über 40 Minuten Verspätung haben würde.

Erst als Paul im Frankfurter Hauptbahnhof ganz unerwartet Simon in seiner ganzen Körperfülle direkt in der Halle am Beginn seines Bahnsteigs ihm zuwinkend vorfand, wick Pauls Gereiztheit einer wohligen allumfassenden Zufriedenheit.

H. V.

Alt und krank - die neue demographische Herausforderung

„Alt“ und „krank“ sind Begriffe, die in der sogenannten Yellow Press nur dann vorkommen, wenn sie sich medienwirksam ausschlichten lassen. Die psychisch überforderte Altenpflegerin, die aus Barmherzigkeit den Menschen beim Sterben geholfen hat oder sie beerbt hat als einzig Begünstigte?

Obwohl die demographische Analyse bestätigt, dass wir es zunehmend mit alten und kranken Menschen und damit einer Zunahme an altersspezifischen Krankheiten wie Diabetes mellitus, Demenz oder Arteriosklerose zu tun haben, beschäftigen sich diese Magazine nur mit positiven Berichten von den sogenannten jungen Alten. Hauptsächlich, um neue Mittel und Produkte an den Mann oder die Frau zu bringen. Anti-aging Produkte und die zehn Jahre jünger machende Diät oder Versicherungen, die teure Zahnarztrechnungen bezahlen, werden feil geboten.

Wie aber sieht der Alltag in einem normalen

Pflegeheim aus? Trotz Androhung von Prüfern, die ohne Voranmeldung Heime besuchen wollen, stellt sich die Frage: „Hat die alte 'Satt und Sauber' Pflege ausgedient? Wie kann man den Heimaltag anders gestalten? Wie viel Personal wäre erforderlich?“

Die Heimleitung setzt gerne 1,50 Euro Jobber ein zur Unterstützung und Entlastung des Pflegepersonals. Aber kann man Men-



schen, die nicht medizinisch ausgebildet sind, die mit psychisch Kranken nicht umgehen können, wirklich auf alte Menschen loslassen?

Wenn man bedenkt, dass ein Heimplatz sehr teuer ist und ein Senior nur noch mit Pflegestufe aufgenommen wird, kann sich ein mittelalter Mensch schon heute ausrechnen, dass es in zehn oder zwanzig Jahren wahrscheinlich unbezahlbar sein wird, ins Heim zu gehen.

Für viele ältere Menschen ist es heute schon unbezahlbar, in ein Heim zu gehen. Die Rente reicht nicht für einen würdevollen Lebensabend. Viele pflegebedürftige Menschen brauchen ergänzende Leistungen zum Leben. Egal ob sie zuhause leben oder im Heim.

Die Politiker sind gefragt, für bezahlbare Heimplätze zu sorgen und für eine Verbesserung des Heimaltags - für eine bessere Lebensqualität.

Hoffnungsvoll ist hingegen die Tatsache, dass es Wohnungsgesellschaften gibt, die sich mit Pflegediensten zusammen tun und für kranke und pflegebedürftige Menschen eine Vorort-Betreuung anbieten und sich somit mit den Bedürfnissen der immer älter werdenden Mieter auseinandersetzen.

Immer mehr Menschen wollen nicht in ein Heim, sondern in vertrauter Umgebung alt werden.

Dieses Modell ist nicht nur preiswerter, sondern bedeutet ein Stück Lebensqualität für Senioren.

Eine Alten-WG oder das Mehrgenerationenhaus scheint eine weitere sinnvolle Alterna-

Lebensqualität im Alter

tive für einen Lebensabend in Würde. Wenn es nicht möglich ist, zuhause zu bleiben und das Altenheim unausweichlich ist, weil der Pflegebedarf zu hoch ist, um den Angehörigen zu betreuen, fragt sich, welches Heim kommt in Frage, wer bietet mehr als nur medizinische Versorgung?

Selbst wenn jemand im Koma liegt, ist seine Wahrnehmung vielleicht doch noch ansprechbar. Musik oder Berührung sind wichtig, um den Senioren optimal zu betreuen. Doch wo ist das Personal dafür, welches Heim bietet diesen Service kostengünstig an?

Fragen über Fragen!

Hoffen wir auf die versprochene Einrichtung der Pflegestützpunkte, die dann Angehörige der Senioren in diesen Fragen beraten.

Und bitte keine polnische Krankenschwester, oder wie wär's mit Robotern?

Schon jetzt gruselt es mich, mir vorzustellen, mit 67 noch auf einer Pflegestelle zu arbeiten. Könnte man den Pfleger noch von den Senioren unterscheiden? Politiker können ja arbeiten bis zur Pension, die, wie wir alle wissen, schon nach acht Jahren voll zur Auszahlung kommt.

Wie können diese Menschen, die nie von einer normalen Rente - also unter 1000 € - leben müssen, entscheiden, dass jeder Mensch, egal wie körperlich schwer sein Beruf ist, anteilig vom Geburtsjahr länger bis zur Rente zu arbeiten hat?

Schon heute bekommt ein Mensch, der die 35 überschritten hat, schwer wieder Arbeit. Wie wird Alter definiert? Wann ist man zu alt zum Arbeiten, wann gehört man nicht mehr dazu? Fakt ist, wenn es ans Zahlen der Rente geht, ist Alter keine Frage, mit 70 vielleicht noch zu jung für Altersbezüge?

Für die Wirtschaft ticken die Uhren anders; ältere Arbeitnehmer werden lieber ausgemustert satt angeheuert.

In diesem Sinne sollte man sich trotzdem auf den Lebensabend freuen und hoffen, frei nach dem Motto: „Mit 66 Jahren könnte das Leben ja noch mal anfangen, neustarten statt resignieren.“

Annette Schulz

Die Lebensqualität des menschlichen „Plattwurms“ Paul

Paul steht nun im zweiten Jahr seines Renterdaseins, und da er sich in diesem seinen

Dasein seine Tätigkeiten von keinem Lebewesen seines Umfelds mehr vorschreiben lassen muss, hat er sich entschieden, den Rest seines verbleibenden Lebens so „gemütlich“ zu gestalten, wie es ihm seine finanziellen Ressourcen möglich machen. Das allerdings schränkt seine Lebensqualität doch erheblich ein, um sie als „gemütlich“ bezeichnen zu können. Aber Paul hat sich in seinem Tagesablauf auf einige wenige Dinge beschränkt, die es ihm ermöglichen, seine von „normalen“ Artgenossen eher als ein Dahinvegetieren verurteiltes Dasein dennoch als Lebensqualität zu empfinden.

Paul hat es nicht mehr nötig, einem „gesunden Schlaf“ zu frönen. Den hat er eigentlich nie geschätzt, ja sogar immer als „kleinen Tod“ betrachtet, da man im Schlaf nicht handeln kann, was für Paul immer die wichtigste Lebensqualität darstellt, wozu natürlich auch das Denken, Lernen und Planen gehört (Natürlich ist Paul bekannt, dass dieser „kleine Tod“ nötig ist, um zu regenerieren, aber er hatte nun keine festgelegten Termine mehr, die seine Regeneration zwingend notwendig machten). Also gab sich Paul, obwohl immer noch „Frühaufsteher“, täglich einer ausführlichen Körperpflege hin, danach einem eher spartanischen, doch durchaus sättigenden Frühstück, um dabei schon hineinzutauchen in sein virtuelles Fenster in die Außenwelt, die verschiedenen Programme seines Fernsehers.

Nun weiß wohl jeder, dass zur Morgenstunde diese Programme kaum irgendetwas bieten, was sogar einen „Plattwurm“ hinter dem Ofen hervorlocken könnte. Dennoch hat Paul sich daran gewöhnt, dass das eine oder andere Programm seines Fernsehers ständig läuft, während Paul seinen verschiedenen Verrichtungen nachgeht. Die allerdings finden in so ziemlich allen Räumen seiner großen Altbauwohnung statt, so dass er immer nur Bruchteile dessen, was der jeweilige Sender gerade hergibt, sieht und hört. Doch da die von Paul bevorzugten Sender, wie Phönix, Arte, 3-sat und N24, sowieso sämtliche Beiträge in regel- oder unregelmäßigen Abständen wiederholen, ist es Paul durchaus möglich, nach und nach die ihn interessierenden Beiträge vollständig zu erfassen.

Jetzt sollte Paul seinen Lesern vielleicht erst einmal erklären, warum er sich als „menschlichen“ Plattwurm bezeichnet. Dieses Tier hat er einmal bei einer Unterhal-

Verhältnis von Lebensqualität und Geld

tung mit seiner ihm in gewisser Weise ähnlichen Freundin den so genannten Hartz-IV-Empfängern zugeordnet. Und da er und Paula, seine Seelenfreundin, zur Zeit dieses Gesprächs beide in diese Kategorie fielen, machte Paul Paula, die immer dafür zu haben ist, menschlichen Wesen Tiere zuzuordnen, damit eine Freude, das aus ihrem Mund schallendes Lachen hervorsprudeln ließ.

Heute nun endlich erfuhr Paul, dass Würmer seit langem schon ein vorzügliches Forschungsobjekt zahlreicher Biologen ist, die diese Schmarotzer besonders wegen ihrer eigenwilligen Art ihrer Fortpflanzung bis auf die Ebene ihrer Genome untersuchen.

Paul ist fasziniert. Der Wurm in seiner unzähligen Artenvielfalt ist entwicklungs-geschichtlich eins der ältesten Wesen, das erst im Laufe dieser Entwicklungsgeschichte zum Schmarotzer wurde. Sein wesentliches Hauptmerkmal ist sein Zwitterdasein, was er mit einem anderen entwicklungs-geschichtlichen Methusalem, der Schnecke, gemein hat.

Der Vorteil des Zwitter ist, dass jedes Exemplar seiner Gattung für ihn und sein jeweiliges Gegenüber sexuell attraktiv ist.



Zwei Regenwürmer, sich ihrer Lieblingslebensqualität hingebend, dem Sex

Dem entsprechend „wild“ ist der Sex, die zeitlich aufwendigste Lebensqualität der Zwitter. Der Regenwurm zum Beispiel hat über seinen ganzen Körper verteilt unzählige winzige Stacheln, die sich zwei liebende Würmer gegenseitig durch ihre Haut bohren, um ihre maskulinen Sekrete auszutauschen, die in kugelförmigen Taschen aufbewahrt werden, um damit später die Eier befruchten zu können. Danach ziehen die Würmer sich erschlafft zurück zur Entwicklung von Nachkommen, die alle wieder nur von männlichen winzigen zahlreichen Geschlechtsorganen übersät sind.

Wieder was dazugelernt, denkt Paul, der „Plattwurm“, leider immer noch menschlich, allzu menschlich.

H.V.

Vom Glück Schuhe zu kaufen

In einer Nachrichtensendung sagte Frau Merkel folgendes: „Der Aufschwung in Deutschland tut den Menschen gut. Die Menschen scheinen zufrieden zu sein“. Es geht in ihrer Ansprache auch um Sparmaßnahmen in der Wirtschaft, und sie benutzt die Worte „Geiz ist Geil“. In einer nächsten Einspielung sieht man ein Kaufhaus. Der Sprecher sagt: „In diesem Kaufhaus startete in der letzten Woche eine Aktion, in denen die Käufer auf jeden Artikel 30% Ermäßigung erhielten. Die Voraussetzung dafür war, dass man ohne Klamotten einkauft“. Ich sehe wie sich die Eingangstür öffnet und die Nackten in die Etagen rennen. Die Kunden stehen an den Verkaufstischen und grapschen nach den Angeboten, was das Zeug hält. Mit der Kreditkarte zwischen den Zähnen stürmen sie die Kassen, denn Taschen haben sie ja keine. Ich sehe und staune und breche hinterher in schallenden Gelächter aus. Für die Dinge, die dort über den Ladentisch gingen, würde ich noch nicht Mal meine Schuhe ausziehen, denke ich.

Frau Merkels Worte haben für viel keine Bedeutung. „Geiz ist Geil“ ist gut für Leute die sparen wollen. Diejenigen die ohnehin nichts haben, nützt auch Geiz nichts.

Ich brauche neue Treter, aber auch ich muss sparsam sein. Ich mache mich auf den Weg zu den zahlreichen Schuhgeschäften, Kaufhäusern und Billig Discountern. In der Wilmersdorfer betrete ich so einen Laden. Riesige Bilder schmücken die Wände. Liebreizende junge Ladys die in die Kamera lächeln und hohe High Heels an den Füßen tragen. „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen sie ihre Fußpflegerin oder ihren Orthopäden“, fällt mir im nächsten Moment dazu ein. Ich schaue mir die Sportschuhe an. Entweder zieren Totenköpfe den Schuh oder sie sehen überhaupt aus wie aus einer anderen Welt. „Ich - will - Schuhe - kaufen, keine U-Boote“, denke ich. Ich suche den Ausgang und laufe an der Herren-Schuh-Abteilung vorbei. „Männerschuhe“ denke ich, sind doch manchmal so groß wie Kindersärge. Über dem Regal mit den Sportschuhen präsentiert sich eine Posterfotografie mit geölten muskelbepackten Ghetto-Heroen, die sich eher für den Anaboliker Markt vermarkten ließen. Ich gehe - endgültig. In einen anderen Schuhgeschäft dasselbe Dilemma. Zu ausgefallen, zu teuer, zu

Verhältnis von Lebensqualität und Geld

klein, zu groß, zu eng, zu abgefahren. Es ist eben nicht wie bei Ebay „drei, zwei, eins ...meins!“ Eine Rot blonde Angestellte spricht mich an. Fragt, ob sie helfen könnte? Ich frage nach Schuhen die tragbar sind, nicht zu ausgefallen und auch nicht zu teuer. Sie rennt in den Keller.



Währendessen warte ich und schaue mir die niedlichen Kinderschuhe an. Ein paar rosa - weiß

farbene Mädchenschuhe, bestickt mit Glitzer und kleinen Perlen betrachte ich ausgiebig von allen Seiten. „Ach wie kitschig“ denke ich, aber die lieben Kleinen mögen das . Da kommt sie auch schon, mit einen ganzen Stapel Schuhkartons den Gang entlang. Ich probiere diese und jene, und als ich dann auch schon wieder gehen will, kommt die Rot blonde schon wieder, um mir noch einige Modelle zu zeigen. Sie redet ohne Punkt und Komma. Ich sage höflich „Danke, ich habe heute leider nichts gefunden, vielleicht einander mal“ und im Hinterstübchen denke ich „Klappe,- Schnitt,- Sendepause,- Auf wieder sehen“ und verlasse fluchtartig den Laden. Ich laufe durch die Straßen und nähere mich einem Fast Food Restaurant mit zwei Eingängen. Ich gehe durch den vorderen Eingang, laufe durch das Restaurant, ziehe eine Servierte aus dem Spender und verlasse den Laden durch den hinteren Eingang. Draußen schnaube ich meinen Frust aus der Nase. Es ist doch einfach zum heulen.

In einer Einkaufspassage ein nächster Schuhladen. Voller Hoffnung schaue ich mal hier und mal dort und da stehen sie, wie - für - mich - gemacht. Feste braune Leder-schuhe mit ockerfarbenen Schnürsenkeln, niedrigem Absatz. Sie haben sogar einen Namen. Model „Shari“ steht auf dem Karton. Ich möchte sie gar nicht mehr aus der Hand nehmen. Probiere sie an, laufe wie auf einen Cat Walk hin und her. Sie sind wunderschön - aber auch teuer. Da fallen mir spontan die Slogans eines Elektronik Marktes ein, „Sau gut“ und „Ich bin doch nicht blöd“. Ich denke „Die sind saugut aber auch sauteuer“. Und ich wäre echt blöd, wenn

ich sie kaufe. Ich frage eine Verkäuferin, ob sie Schuhe hat, die denen hier gleich kommen, nur preiswerter? „Die sind heute zu dreißig Prozent runter gesetzt,“sagt sie. Ich kann es in diesem Moment noch gar nicht Glauben. Ich bin Happy, und ich durfte für dieses paar Schuhe sogar meine Klamotten anbehalten.

Manuela

Ausgebremst mit Harz 4

Mit 351 Euro im Monat auszukommen, ist kein Auskommen. Wenn man Single ist, kommt man nicht hin, aber mit Kind ist es fast unmöglich, mit dem Geld hinzukommen.

Der Staat will Familien fördern, aber nicht die in Armut leben. Also sollte man die Familienplanung nur den Reichen und Schönen überlassen?

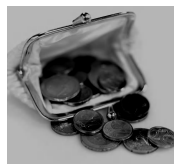
Nur die kaufen sich lieber ein schickes Auto, und wenn man sie auf Kinder anspricht, dann kommt höchstens:“ Kinder? Die sind zu teuer, nein den Luxus leiste ich mir nicht.“

Wo soll das hinführen? In den Villengegenden gähnende Leere, kein Kinderwagen, stattdessen Luxuskarosse und alarmgeschützte Häuser.

Hier in meinem Kiez: Im Bus ein Kinderwagen oder sogar zwei, drängen in den Bus. Kein Mensch versteht warum die Kinderwagen in die Mitte des Busses platziert werden müssen, warum nicht hinten?

Hier in den Schulen meines Kiezes liegt der Ausländeranteil bei 90 % . Wo sind die Deutschen Kinder, gibt es sie noch? Wird es sie geben?

Ich glaube wir Deutschen überlegen zu lange oder sind zu lange Single? Bei unseren



Emigranten gibt es kein Singleleben. Da wird geheiratet, notfalls mit Zwang. Cousin und Cousine? Egal es muss geheiratet werden. Wo sind die mutigen Emigranten, die

sich trauen zu widersprechen? Wo aber sind die mutigen Deutschen, die sich trauen trotz Harz4 Kinder in die Welt zu setzen?

Ausgebremst im Geld heißt doch nicht ausgebremst an Lebensfreude. Ein Kind bringt Lebensfreude , seid trotzig und traut euch. Seid Berlin, macht Babys.

Annette Schulz

Verhältnis von Lebensqualität und Geld

Chuck und sein Gaul oder Wie das US-amerikanische Finanz-System funktioniert



Der junge Chuck will mit einer eigenen Ranch reich werden. Anfangs kauft er einem Farmer ein Pferd ab. Er übergibt dem Farmer seine ganzen 100 Dollar und dieser verspricht, ihm das Pferd am nächsten Tag zu liefern.

Am nächsten Tag kommt der Farmer vorbei und teilt Chuck eine schlechte Nachricht mit: "Es tut mir leid, Kleiner, aber das Tier ist in der Nacht tot umgefallen."

Meint Chuck: "Kein Problem. Gib mir einfach mein Geld zurück."

"Geht nicht", eröffnet ihm der Farmer. "Ich habe das Geld gestern bereits für Dünger ausgegeben."

Chuck überlegt kurz. "Na dann", fängt er an, "nehme ich das tote Biest trotzdem."

"Wozu denn?" fragt der Farmer.

"Ich will es verlosen", erklärt ihm Chuck.

"Du kannst doch kein totes Pferd verlosen!", staunt der Farmer.

Doch Chuck antwortet: "Kein Problem! Ich erzähl' einfach keinem, dass es schon tot ist..."

Monate später laufen sich Chuck - fein in Anzug und schicken Schuhen - und der Farmer in der Stadt über den Weg. Fragt der Farmer: "Chuck! Wie lief es denn mit der Verlosung des Pferde-Kadavers?"

"Spitze", erzählt ihm Chuck. "Ich habe über 500 Lose zu je 2 Dollar verkauft und meine ersten 998 Dollar Profit gemacht."

"Ja... gab's denn keine Reklamationen?"

"Doch - vom Gewinner", sagt Chuck. "Dem habe ich dann einfach seine 2 Dollar zurückgegeben."

Heute verkauft Chuck strukturierte Finanzprodukte bei Goldman Sachs.

N.N.

(Der Name des Verf. ist der Red. bekannt)

Der zynische Reim eines Gutverdieners

Heh, Ihr vielen Arbeitslosen! Macht Euch bloß nicht in die Hosen

Zeigt doch Risiko und Mut, dann wird alles wieder gut.

Seht her, ich habs geschafft. Mich kostete das auch nicht viel Kraft.

Mit Paps Geld zur Selbständigkeit. Für Euch empfinde ich kein Mitleid.

Nun schwimme ich (wieder) oben, lasse mich von CDU und FDP loben.

Geht doch zur Bank, um Geld zu pumpen, kommt aber nicht in Euren Lumpen!

Vater Staat wird es schon richten. Gibt er Euch zu wenig Pflichten?

Er sorgt sich doch für Euch mit „Hartz IV“. Nun fällt mal nicht gleich ins Delir.

Moral von der Geschichte, Arme fallen hier nicht ins Gewicht.

Peter Großkotz

Jungunternehmer



Ich sch.... auf euch!

kulturelle Erlebnisse

Unter dem Motto "Charlottenburg groovt!"

fand an drei Tagen am Savignyplatz das erste Jazz-Straßenfest statt. Von Freitag (13.06.) bis Sonntag (15.06.) präsentierten sich 40 tolle Bands dem Publikum. An drei verschiedenen Standorten, dem Savignyplatz, am Ende der Grolmanstrasse und in der Knesebeckstrasse konnte man ein Bühnenprogramm erleben, wie ich es selbst noch nie gesehen und gehört hatte.



Von 11^oh bis 22^oh swingte es an allen Ecken. Die Bands wie "Mi Solar" und "Blowing Front" spielten heiße Salsa Rhythmen aus Südamerika. Soul, R&B, Rock, Jazz, Oldies und Contemporary Pop - alles war dabei, und die Leute vor den Bühnen swingten mit. Das "Big Bazaar Orchestra" präsentierte Musik mit afro-kubanischen Einflüssen. Am besten gefiel mir die Sängerin Denise Gordon. Die Gospel Queen aus England hat bereits Queen Elisabeth und den Papst mit ihrer gewaltigen, schönen Stimme verzaubert. Auch Vivien



Cutinho-Azahares mit ihrer Band "Viviology" sang sich in die Herzen der Zuschauer. Vivien, geboren in Berlin, Tochter eines kubanischen Boxers und einer deutsch/arabischen Sängerin, wurde bereits mit 16 Jahren von Altmeister Rudy Stevenson entdeckt und steht heute mit beiden Beinen fest im Musikbusiness. Sie singt Soul- und Jazz-Klassiker.

Ich liebe Saxophonisten und war mit der Band "Sidney's Blues" gut unterhalten. Es erinnerte mich an meine Reise nach Memphis, wo der Blues zu Hause ist. Das große Vorbild der Band ist Sidney Bechet, der in den 50 er und 60 er Jahren den Blues in New Orleans populär gemacht hat. Die "Lenard Streicher Swingin' Ballroom Band" ist bekannt für ihre einzigartige Mischung aus Swing-Jive, Boogie und Rock'n Roll Titeln, die mit lockerem Las-Vegas-Entertainment à la Frank Sinatra, Dean Martin oder Luis Prima Musik der 40 er und 50 er Jahre wieder lebendig machen und neu interpretieren. Ich habe mich gut unterhalten gefühlt.

Zu einem Straßenfest gehören natürlich auch die zahlreichen Stände und eine Vielzahl von kulinarischen Angeboten. Die Brasilianer - mit ihrer warmherzigen und herzlichen Mentalität, ihrem besonderen Charme, temperamentvoll und Rhythmus im Blut liebe ich besonders.

In den Landesfarben gelb-grün und toller Musik boten sie den Besuchern "Caipirinha" - einen Zuckerrohrschnaps - an, der bei den Besuchern sehr beliebt zu sein schien. Ein Getränk aus Limonen, hochprozentigem Alkohol und zerstampftem Eis.

Der Savignyplatz mit seinen besonders gepflegten Gartenanlagen und seinem Ambiente zeichnet ihn als einen der schönsten Plätze Charlottenburgs aus. Die von Bäumen gesäumten Seitenstraßen laden nicht nur tagsüber zum Flanieren ein. Auch zahlreiche Theaterbühnen, Kinos, Künstlercafes, Bars und Jazzclubs kann man hier besuchen.

"Charlottenburg groovt!" sollte man sich für das nächste Jahr im Juni gut merken. Der Eintritt ist frei.

Manuela

kulturelle Erlebnisse

Zoobesuch zur Steigerung der Lebensqualität

Der Einsatz von „Therapietieren“ ist ja inzwischen offiziell anerkannt und wird in Altersheimen und Behinderteneinrichtungen erfolgreich praktiziert. Ein schwanzwedelnder Hund oder eine schnurrende Katze ohne große Ambitionen hellen das Dasein dieser freudlosen Menschen allwöchentlich auf. Für schwerbehinderte Kinder werden sogar auf Spendenbasis superteure Flugreisen zu den Meeren organisiert, wo sie durch die Begegnung mit Delfinen einen bleibenden Eindruck davon erhalten sollen, was das Leben schön macht.

Paul und Paula gönnen sich ohne psychiatrische Verordnung regelmäßig einen Besuch im Zoologischen Garten und haben sich dazu mit Dauerkarten ausgestattet, die erstaunlich preiswert sind im Vergleich zu dem schrecklich teuren Einzeleintritt. Die einsamen Berliner sollen eben einen Ort haben, wo sie hingehen können, wenn sie einer echten Kommunikation bedürfen.

Da sind zum Beispiel die Stachelschweine,



Paulas und Pauls stachelige Lieblinge im Zoologischen Garten von Berlin. Wo sind sie geblieben?

gleich rechts um die Ecke an den Lamas und Elefanten vorbei befindet sich ihr Gehege, und wenn man sie ein wenig ärgert, stellen sie ihre langen Stacheln auf und drohen auf die unterhaltsamste Weise. Leider finden wir den Platz in letzter Zeit immer häufiger leer. Haben sich die Stachelschweine in ihren Höhlen versteckt – oder sind sie vielleicht gar nicht mehr da? Dafür werden Paula und Paul zwar durch die vielen Bisamratten im Gehege nebenan entschädigt, die sich sichtlich wohl fühlen und entsprechend vermehren. Aber schon bei den

Fischottern kommt erneutes Befremden auf: drei putzige nasse Kerlchen waren letztes Mal noch zu besichtigen, auf allerliebste Weise spielten und balgten sie sich. Nun ist das Wasser größtenteils abgelassen, und ein einziger Otter versteckt sich ängstlich hinter dem Baumstamm.

Langsam schwant uns Übles. Hat man nicht in letzter Zeit über den Zoodirektor, Dr. Bernhard Blaszkiewitz, furchtbare Dinge gelesen? So soll er - allerdings schon vor 17 Jahren - vier verwilderte Hauskatzen, die sich im Lamahaus aufhielten, eigenhändig erwürgt haben. Und der Mann streitet das auch gar nicht ab. Angeblich können Katzen auf Zootiere und Besucher Krankheiten übertragen und haben deshalb auf dem Gelände nichts zu suchen. Das mag ja richtig sein. Aber spielende Kinder haben auch in einem mikrobiologischen Labor nichts zu suchen – trotzdem erwürgt sie der Versuchsleiter nicht sofort, wenn er derartige Fremdkörper vorfindet. Es gibt schließlich andere Methoden, unerwünschte Eindringlinge loszuwerden. Man kann sie ins Tierheim bringen, einfach im nahe gelegenen Tiergarten aussetzen oder vom Tierarzt einschläfern lassen.

Der Berliner Regierenden Bürgermeister stellt sich hinter seinen Zoodirektor: Blaszkiewitz sei ein „hervorragender Zoologe“, meint Wowereit. Aber was will das heißen? Von Biologie versteht „Wowi“ noch weniger als von Politik.

Paula und Paul kommen nun zu der künstlichen Brandung mit Möwen, ein sehr attraktives Areal, um sich in einen Kurzbesuch an der Ostsee hineinzuträumen – leider heute abgestellt. Kein Verbrechen, aber zumindest eine Schlamperei. Von dort geht es auf Schleichwegen zum „Streichelzoo“. Unsere Lieblinge dort sind die vielen kleinen Ziegen, die frei herumlaufen und mit Kraftfutter aus bereitstehenden Automaten gefüttert werden dürfen. Aber was müssen unsere Augen sehen: von den Ziegen ist keine einzige mehr übrig; nur einige wenige, die ganz anders aussehen, befinden sich in einem geschlossenen Verschlag.

Der Verdacht wird zur Gewissheit: Hinter der Maske des Wissenschaftlers und Tierfreundes Blaszkiewitz befindet sich ein perveres sadistisches Monster. Früh in der Dämmerung, wenn der Zoo noch nicht geöffnet hat, durchstreift er mit dem Messer die bekannten Wege und stillt seinen

Lebensqualität und Gesundheit

Blutdurst. Nicht umsonst ähnelt seine Physiognomie verdächtig derjenigen des gerade geschnappten Inzestverbrechers Fritzl aus Österreich. Natürlich ist die jahrzehntelange Folterung eines Menschen noch schlimmer als der gewohnheitsmäßige Tiermord, der offenbar im Berliner Zoologischen Garten stattfindet, aber die Tochter von Fritzl kennen Paula und Paul nicht, wohl aber die Stachelschweine, die sich in ihrem Herzen einen festen Platz erobert haben.

Was tun? Die Grünen-Abgeordnete Claudia Hämmerring hat bereits Strafanzeige erstattet. Aber die Staatsanwaltschaft lässt sich Zeit – wahrscheinlich treffen sich die Herren regelmäßig mit Bürgermeister Wowereit im „Wintergarten“.

Dass die Bevölkerung nicht ohnmächtig ist, zeigte sich in unserem letzten Artikel über die „T 4-Aktion“: sie musste eingestellt werden, weil die Leute sich mit dieser Ungeheuerlichkeit einfach nicht abfinden wollten. Nehmen wir uns ein Beispiel daran!

A. W.

Fleischlos glücklich

Der 4. Internationale vegetarische, kulinarische Abend der Platane 19 e.V.

Ob man Fleisch isst oder als Vegetarier lebt, ist heutzutage eine Frage der eigenen Einstellung. Früher gab es ja nur Fleisch am Wochenende, und nicht wie es heute üblich ist, fast jeden Tag. Wer rechtfertigt den hohen Fleischkonsum in den Industrieländern? Was macht es heute erst möglich, dass man fast jeden Tag Fleisch auf den Tisch bekommt? Schuld daran ist ganz bestimmt die Massentierhaltung, da die Leute glauben, nur Fleisch gibt dem Körper Lebenskraft, und deshalb muss zwangsläufig ein Stück Fleisch auf dem Tisch sein. Sieht man diese Massentierhaltungen mit den eigenen Augen, wird man dann nicht selbst zwangsläufig zum Vegetarierer? Und wenn schon Fleisch, dann lieber Biofleisch oder einfach eher selten auf den Mittagstisch. Vielleicht hören dann auch die Massentierhaltungen auf. Aber solange die Menschen nach billigerem Fleisch verlangen, werden auch weiterhin Tiere auf engstem Raum gehalten.

Daher auch die Ernährungsabende der Platane 19 e.V. mit vegetarischen Köstlichkei-

ten. Das sollte doch ein Beweis dafür sein, dass Vegetarierer nicht Menschen zweiter Klasse sind. Es gab eine leckere Kürbissuppe, karibischen Reissalat und griech. Bau-



ernsalat, Kartoffel-Quark-Bällchen, Berliner, Kochbananen und Rote Grütze. Am Ende eines solchen Abends standen immer noch die Verabschiedung der fleischlos glücklichen Gäste und das Reinigen der Küchenschlacht auf dem Programm.

Und auf ein baldiges Wiedersehen freuen sich Ihre Gastgeber (Herr Hirsch, Herr Borstel und Herr Koch) am 14.01.2009.

Hartmut Koch

Eine andere Lebensqualität durchs Nichtrauchen

Das Rauchen gehörte für mich zur Lebensqualität! Ich möchte hier meine Zeit als Raucher nachzeichnen. Ich war ein starker Raucher mit 3 Packungen GAULOISES täglich. Ich war neun Jahre alt, als mir meine Brüder die erste Zigarette meines Lebens anboten — ich weiß noch, es war eine BAS-RA, eine Zigarette ohne Filter. Filter kamen erst sehr viel später auf den Markt. Meine erste Zigarette rauchte ich 1946. Als ich fünfzehn Jahre alt war, durfte ich offiziell sonntags eine Zigarette rauchen, wenn unsere Mutter zum Nachmittagskaffee mit uns drei Söhnen an dem großen runden Tisch saß. Lange Jahre rauchte ich 4 Packungen BASTOS, das waren filterlose Zigaretten — 80 Stück täglich! Ich konnte mir ein Leben ohne „Nikotinstäbchen“ gar nicht mehr vorstellen.

Eines Tages erzählte ich einem Freund, dass ich 3 Packungen täglich rauche. Er rechnete mir vor, wie viel Geld ich sparen könnte, wenn ich das Rauchen aufgäbe. In zwei Jahren hätte ich soviel gespart, dass ich einen Urlaub in Australien machen könnte! Australien war mein Traumland, in dem

Lebensqualität und Gesundheit

ich später über 3 Jahre die Freude hatte zu leben. Ich brauchte diese Motivation, um das Rauchen aufzugeben. Bei dem einen gelingt es aus gesundheitlichen Gründen, bei dem anderen aus finanziellen.

Also Leute, wenn ihr das Rauchen drangebt oder drangeben wollt, braucht ihr die für euch richtige Motivation - ihr müsst wissen, warum ihr aufhört! Der eine gibt das Rauchen sukzessive auf, der andere im „Hau-Ruck-Verfahren“, von einem auf den anderen Tag - Ich gehöre zu der Sorte Mensch des „Entweder-Oder“. Das neue Lebensgefühl war dann das eines Nichtraucherers. Auch das war wieder Lebensqualität.

Peter Latten

dann, wie es ist, wenn man diskriminiert wird. Also lassen Sie das Rauchen und atmen Sie lieber die frische Luft. Es dankt dies nicht nur ihre Lunge, sondern auch ihr Geldbeutel. Sie werden auch nicht früher am Raucherbein sterben und können ihre neu gewonnene Gesundheit erleben. Und denken Sie nicht, dass ich dann arbeitslos werde, wenn ich keine Lungenkrebs-Patienten mehr behandle; meine Arbeit verlagert sich dann auf ernsthafte Krankheitsfälle. Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab und genießen Sie nach meinem Motto die frische Luft für freie Bürger!

Prof. Dr. Lungus-Quacksalber

Frische Luft für freie Bürger!

Eine Anti-Raucher-Kampagne

Ich stelle mich erst einmal vor: mein Name ist Prof. Dr. Lungus-Quacksalber und bin Leiter einer Universitätsklinik. Durch meine Hände habe ich schon etlichen Lungenkrebs-Patienten das Leben gerettet.

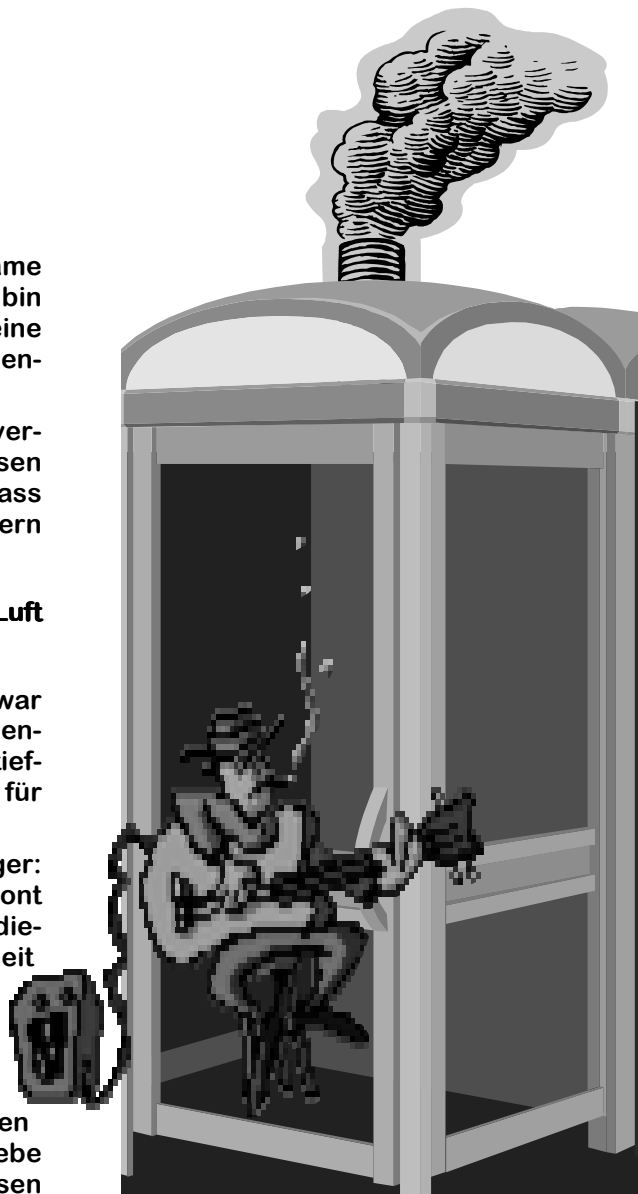
Sie wissen gar nicht, wie schwarze, teerver-schmierte Lungen aussehen. Also lassen Sie das Rauchen, denn Sie wissen ja, dass dieses nicht nur Ihnen schadet, sondern auch ihren Mitmenschen passiv.

Daher auch mein Leitspruch: **Frische Luft für freie Bürger!**

Meine chirurgischen Fähigkeiten sind zwar phänomenal, aber wenn bei einem Patienten die Lunge derart zerknautscht und tief-schwarz ist, kann auch ich nichts mehr für diesen Menschen tun.

Daher mein Appell an Sie, liebe Mitbürger: Lasst das Rauchen generell. Es schont auch euren Geldbeutel, und ihr könnt dieses mit Wellnesskuren für eure Gesundheit in Betracht ziehen.

Und mein Appell an die Regierung: Er-lassen Sie das absolute Rauchverbot auf allen öffentlichen Straßen oder stellen Sie kleine Raucherkabinen auf deutschen Straßen auf, in denen wir dann Sie, liebe Qualmer, begaffnen können. Und Sie wissen



Kulturgut als Lebensqualität

Warum es noch immer bedrucktes Papier gibt

Viele Paare fragen sich nach 20 oder 25 Jahren zum ersten Mal: Warum haben wir eigentlich damals geheiratet? Für Nichtverheiratete ist es noch schwieriger. Irgendwann hat es sich so ergeben, dass sie zusammen älter und älter wurden. Wann genau fiel diese Entscheidung und warum? Manche datieren das auf irgendeine Party, wo man mal wieder sinnlos herumstand, nur um „neue Kontakte zu knüpfen“. In einem Akt heroischer Resignation stellt man fest, dass es eigentlich auf der Couch gemeinsam mit dem vertrauten Partner beim Fernsehen und Kuschneln viel angenehmer ist als mit dieser ständigen Kontaktsuche. Man verzichtet auf Coolness und gewinnt „ein Stück Lebensqualität“.

Dass das Fernsehen zur Lebensqualität unerlässlich ist, steht fest. Leute, die „kein Fernsehen haben“, befinden sich entweder in einer (erfolglosen) Entziehungskur – oder es handelt sich um chronische Verweigerer. Wer das Fernsehen ablehnt, hat mit Sicherheit auch den Wehrdienst verweigert, isst kein Fleisch und nimmt nicht an Wahlen teil. Droht auf der Straße irgendein Gemeinschaftserlebnis wie Karneval der Kulturen oder Fußballweltmeisterschaft, begibt sich der Verweigerer sofort in seine fernsehfremde Behausung und fühlt sich überlegen.

Fernsehen also ja, aber gehören zur Lebensqualität auch Zeitungen und Zeitschriften? Die Frage kommt nicht ohne Hintergedanken: Wie können wir einem Psychiatriebetroffenen klar machen, dass der Bezug der »PLATANENBLÄTTER« zu einem Mindestmaß an Freude unbedingt dazu gehört?

Zum Glück haben wir ein bisschen hinter die Kulissen moderner Zeitschriftenverlage, wie etwa Gruner & Jahr, blicken können. Was wir hier erfahren, ist hochinteressant: Schon längst werden Zeitschriften nicht mehr wegen des Inhalts gekauft. Denn damit wird man über die neuen Medien viel besser versorgt. Der monatliche Kauf eines Hochglanzmagazins ist zu einer Frage der eigenen Identität geworden – zum Imagefaktor. Beginnt man zu zweifeln, was man im Leben eigentlich darstellen will, genügt ein Blick auf den Wohnzimmertisch, wo der ausgewählte Titel liegt: „Brigitte“, „Prinz“, „Elle“ oder auch „Lettre internatio-

nal“. Viele Leser haben ihr Lieblingsheft schon seit einem halben Jahr nicht mehr geöffnet, der Umschlag reicht, um sich gleich als Urban professional, attraktiver Single oder kosmopolitischer Intellektueller zu fühlen.

Nur unsere eigene Zielgruppe will einfach nicht kapieren, wie leicht sie sich ein wunderbares Image verschaffen könnte. Wir verstehen ja, dass es vielen Psychiatrie-Erfahrenen zuwider ist, an den einschlägigen Treffen, Tagungen, Dialogen teilzunehmen, nur um dort die gleichen Klagen zu hören, die sie von sich selbst zur Genüge kennen. („Durch die Medikamente bin ich so dick geworden wie ein Fleischklops“, „Meine Stimmen sagen mir dauernd, ich soll aus dem Fenster springen, aber ich habe nicht die geringste Lust dazu“, „Mein Betreuer hat mein Zwergkaninchen vergewaltigt, und jetzt ist es schwanger.“) Solche Veranstaltungen, seien wir ehrlich, vermitteln weder echte Information noch steigern sie merklich die Lebensqualität. So ziehen es viele P.E. vor, ihre Identität zu verdrängen oder sich schamhaft zu verbergen.

Wie anders sieht die Sache aus, wenn die jeweils letzte Ausgabe der »PLATANENBLÄTTER« lässig auf dem Tisch liegt und signalisiert, dass man hier mit sich und seiner Seinsweise voll im Reinen ist. Psychiatrie? Ein interessantes, oft auch amüsantes Ambiente voller gut aussehender und sympathischer Leute, mit denen man lebenslange Freundschaften knüpft. Das stimmt zwar nicht so wortwörtlich, aber auch die Models aus der „Brigitte“ sehen nicht wirklich so aus. Eine hart arbeitende Redaktion sorgt dafür, dass der Leser die Flügel seiner Seele ausbreiten darf. Das kann nur das gute alte Print-Medium.

A. W.

Wer jung mit dem Frühling ist,
reif mit dem Sommer und Herbst wird,
der braucht sich vor dem Winter des
Lebens nicht zu fürchten!

Gisela Latten

Kulturgut als Lebensqualität

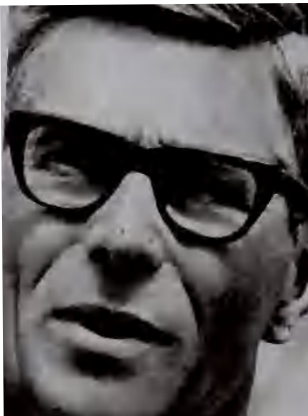
Die »Platanenblätter« – Ein kleines Provinzblatt, was niemand kennt? – Ihr werdet euch wundern, wo die berühmte, vielfach totgeglaubte Zeitung gelesen wird.

Unser Sonderreporter Harry Hurtig hat mal zusammengestellt, in welchen Gegenden unserer Erde die kleine Zeitung mit Aufmerksamkeit betrachtet und gelesen wird: Kanada, Provinz British Columbia - seit etwa 15 Jahren ist dieses kleine Blatt Mrs. Gisela L. bekannt und sie wirkt sogar als Autorin mit.

Westaustralien, Stadt Georgetown - Mister Eugen Watson zählt über 10 Jahre zu unserem Leserkreis - er ließ uns aus Wohltätigkeitsgründen ein Förderabo zukommen.

Italien, sogar in der „ewigen Stadt“ Rom, leben unsere Leser. Herr Bruno Bandini bezieht die Zeitung sein ganzes Leben lang.

Königreich Schweden -- in der ehrwürdigen Universitätsstadt Upsala lehrt Professor Larsen Wenneström Geschichte, Journalismus und angewandte Psychiatrie. Bevor er seine Vorlesungen beginnt, vergewissert er sich, ob er die »Platanenblätter« eingepackt hat. Nach seiner Ansicht wirkt dieses Blatt positiv auf Psychiatriepatienten ein.



Herr Chiu Lao Feng, 38 Jahre alt, Jungunternehmer in Peking liest unsere Zeitung erst seit 3 Jahren, lobt sie aber als innovativ.

Mister Oboe Karunda Male wird demnächst 51 Jahre alt. Er arbeitet als Journalist in der Kleinstadt Aramodo im Südkongo. Er bekommt unser Blatt seit etwa einem Jahr zugeschickt und meint, dass diese Zeitung wegen ihrer Vielseitigkeit ihn begeistern

kann. Besonderen Wert legt er auf die Kochrezepte.

Frau Dr. Anna-Olga Libarowskaja, 62 Jahre alt, wohnt und lehrt an der berühmten „Lomonossow Universität“ im Herzen der russischen Hauptstadt Moskau. Ihre Fachgebiete: Biologie, Astronomie und Psychiatrie. Die Professorin spricht sich mit Nachdruck für die Kontinuität in Sachen Redaktionsarbeit aus und empfiehlt ausdrücklich die »Platanenblätter« als gelungene Patientenzeitschrift. Sie vertritt sogar die Auffassung, dass nicht nur psychisch kranke Menschen sich damit beschäftigen sollten.

USA - Südstaaten, hier lebt eine langjährige Leserin, welche anonym bleiben möchte. Sie ist 37 Jahre alt und hat eine 10-jährige Tochter, welche auch schon nach den »Platanenblättern« verlangt.

Die oben aufgeführten LeserInnen stehen natürlich nur beispielgebend für eine Vielzahl von begeisterten Interessenten. Und so betrachtet finden sich zunehmend mehr Menschen, die über die Kontinente verstreut wohnen, aber sich



mit den Inhalten der »Platanenblätter« identifizieren. Wer kann da noch über eine winzige Patientenzeitschrift mit kleiner Auflage sprechen, die angeblich nur in Deutschland gelesen wird?

Zugegeben, öfters gibt es Schwierigkeiten mit dem Druck, mit der Gestaltung und anderem. Hier fällt mal ein Redakteur wegen Krankheit aus, dort fehlt ein Computerprogramm. Aber dies sind Hürden, welche immer wieder durch das bewährte Redaktionsteam überwunden werden.

Unsere ganzen Überlegungen, unser Tun, dienen in erster Linie den treuen LeserInnen. Und so gesehen können wir mit einem gewissen Stolz auf eine „weltweite“ Verbreitung dieser Zeitschrift verweisen. Einige der abgebildeten LeserInnen stehen für die Ausbreitung der »Platanenblätter« auf allen Kontinenten.

Dieter Winzig

In eigener Sache & Ankündigung

Thema der nächsten Ausgabe:

Die ganze Welt wird schöner, bunter und globaler; und so kann auch Eure und unsere Zeitung »Platanenblätter« sich vor dem neuen, alten Thema: Schönheit nicht scheuen, denn auch wir wollen von den Reichen und Schönen gelesen werden. Alle Welt spricht vom Schönheitswahn, Botox oder Schönheitschirurgie. Da wollen wir fragen: Spieglein, Spieglein an der Wand; welche ist die schönste Zeitung im Land - und auf Erden?

Ist es unser kleines Blatt? Kommen wir ohne Schönheitskorrekturen aus? Gefällt Euch unser Blatt wie zu den Anfängen; oder soll das neue Layouter-Team den »Platanenblättern« eine Verjüngungskur verordnen?

Ist Schönheit nicht vergänglich und wahre Schönheit kommt sowieso von innen? Doch im Ganzen ist Schönheit im Auge des Betrachters reine Geschmackssache. Es können nicht alle wie Models nach dem Kindchen-Schema aussehen; drum habt Mut zur Hässlichkeit, denn wer schön sein will, muss leiden! In diesem Sinne einen guten Schönheits-Rutsch ins neue Jahr und

beste Einfälle zu unserem neuen Thema. Daher liebe LeserInnen ist unser nächstes Thema: **Schönheit!**

Viel Spaß beim Nachdenken und Schreiben!

Wir freuen uns über die Zusendung zahlreicher Artikel, können eine Veröffentlichung jedes einzelnen leider nicht garantieren. Das Risiko, handschriftlich verfasste Beiträge nicht berücksichtigen zu können, ist erhöht, da es unser Scanner nicht vermag, diese lesbar abzubilden und wir - bis auf den Druck der Zeitung - sämtliche Arbeiten erledigen müssen!

Eure Redaktion

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

Kulturabend-Programm

Jan. / Feb. 2009

mittwochs von 17.00 bis 19.30 Uhr

- 07. 01. Lesung P.Mannsdorff -
„Weg vom Fenster“
- 14. 01. Vegetarisch - kulinarischer
Abend
- 21. 01. Tanzabend 3D mit M.Raab /
G.Stech / E.Plath
- 28. 01. Thema noch offen
-
- 04. 02. Musikalische Zeitreise
der Jahre 1972/73
- 11. 02. Grünkohlessen
- 18. 02. Tanzabend mit M. Raab
- 25. 02. Ausstellungseröffnung -
S.Richter-Rose

www.platane19.de/kulturabend.htm

SYLVIA †

ZUM ABSCHIED VON SYLVIA.
SIE VERSTARB IM NOVEMBER 2008,
NACH SEHR SCHWERER KRANK-
HEIT, WURDE KEINE 50 JAHRE ALT.

STILL UND BESCHEIDEN HAST DU
DEN WEG IN DIE UNENDLICHKEIT
ANGETRETEN. DEIN IRDISCHES LE-
BEN GEHÖRT DER VERGANGENHEIT
AN. ALLE SINNE, EMPFINDUNGEN,
GEDANKEN EXISTIEREN NICHT
MEHR. DU BIST VON UNS GEGAN-
GEN, WIR FOLGEN. BIS DAHIN
BLEIBT UNS DIE ERINNERUNG AN
GELUNGENE AUTORENBEITRÄGE,
DIE IN DEN »PLATANENBLÄTTERN«
VERÖFFENTLICHT WURDEN.

DIE REDAKTION

Rote Grütze

1 gr. Glas Kirschen

1 kg Tiefkühl-Beeren

0,5 L Himbeersirup

0,5 L Wasser

100g Speisestärke

Alle Zutaten in einem Topf aufkochen, umrühren und anschließend abkühlen lassen. Fertig!

Dazu schmeckt: Vanilleeis, -sauce und Sahne

Guten Appetit!

