



No 7

1989

Linolgruppe  
mit Hauke

WGs Urlaub in Dangast



Das ist Hauke

Rosa

INHALT

- S. 2 Züge ins Blaue
- LESERBRIEF
- S. 3 Maions TRAUMFABRIK
- S. 4 PILLE
- GIBT AUSKUNFT
- S. 5. Vom Zoo zum Jadedeutschen
- S. 6. PAUSEN-ZEICHEN...
- S. 7. Des Maulwürfs
- S. 8. ALLERLEI





1989

2

# Züge ins Blau

Veranstaltung des DFW vom 29.9. bis 6.10. 89 im S-Bahnhof

Um auf diese Veranstaltung näher einzugehen, muß ich etwas aus-holen. Die Pinel-Gesellschaft hatte im Juni eine Kulturwoche mit Aktionen zum Mitmachen im alten S-Bahnhof Schöneberg veranstaltet (der BUNTE SPLEEN berichtete darüber). Dieses kulturelle Ereignis hat ein so großes Echo gefunden, daß sich der DFW (Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband) entschlossen hat, eine ähnliche Aktion zu starten, an der sich mehrere psychosoziale Einrichtungen beteiligen und Profil zeigen. Es hat sich aus praktischen Erwägungen angeboten, die gleichen Räumlichkeiten zu nutzen.

Spontan haben sich 7 psychosoziale Arbeitsgruppen entschieden, an dem kulturellen Ereignis mitzuarbeiten und jeweils einen Tag zu gestalten. So wird sich zum Beispiel das Komm-Rum durch die Zeitungs- und Videogruppe darstellen; der Treffpunkt Albatros wird z.B. durch seine Malgruppe vertreten sein und unter anderem Seidenmalerei präsentieren; der Treffpunkt Albrechtstraße Steglitz wird im Rahmen der Kunst- und Kulturwoche Bildhauerei anbieten - und so weiter und so fort.

Wie wir sehen, sind den Aktionen und dem Mitmachspaß kaum Grenzen gesetzt, und wir haben im Bahnhof wieder eine bunte Woche zu erwarten.

Um das Geschehen abzurunden, hat auch Prominenz aus dem politischen Geschehen ihr Erscheinen angekündigt. Wir erwarten im Rahmen der Veranstaltung den Besuch vom Regierenden Bürgermeister Momper und den Besuch der Kultursenatorin Anke Martini.

Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein, sofern die Neugier und der Spaß des Mitgestaltens Zeit für eine Essenspause lassen. Behaltet also den Termin im Auge, die Züge ins Blaue fahren vom 29.9. bis 6.10. 89, täglich 14 bis 18 Uhr - es gibt viel zu versäumen !

Wolf Moeller

Leserbrief Zum Bericht: Die Panzerknackerbande

Mit wurden auch einige Sachen aus meinem Zimmer entwednet.  
Von einem ...<sup>+</sup>

Kopfhörer von einem Radiorecorder (Kopfhörer waren schwarz)  
eine Jeans Hose

Von ...<sup>+</sup> wurden mir folgende Sachen geklaut

-eine schwarze Hose, wo Wit Boy draufstand

- ein "efter, wo New York draufstand, wo ich mich im Komm  
Rum beworbenhabe

-eine blaue Utensilientasche mit Haargummis drin

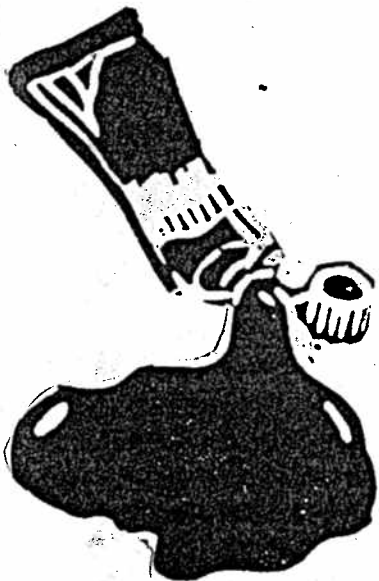
-ein T-Shirt, wo Tennis draufstand

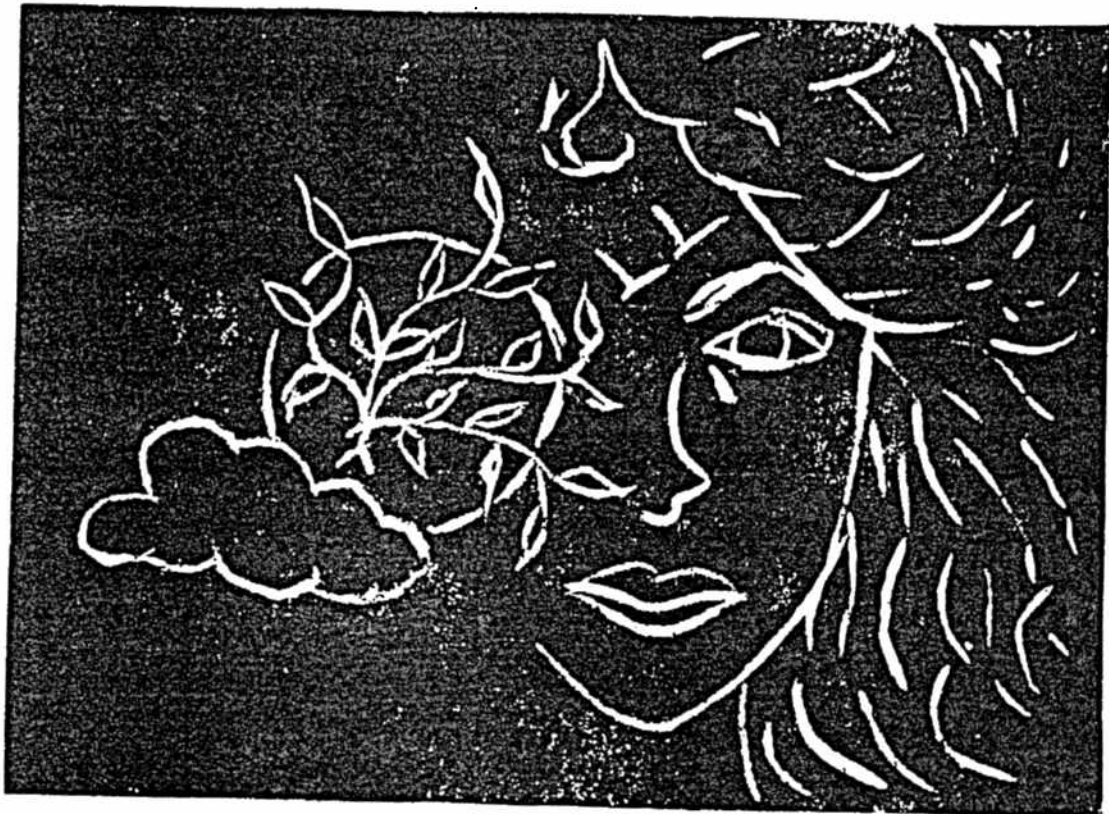
-eine schwarze Robert Bauer Cassette

Habe sehr starkes Mißtrauen gegen die Bewohner, kann mein  
Zimmer nicht mehr offen lassen. Ich schließe das Zimmer  
auch, wenn ich nur mal 5 Minuten draußen bin.

Heidi W., Prinz-Georg-Straße

<sup>+</sup> die von Heidi genannten Namen sind der Redaktion bekannt





## Marion's Trauerfabrik

Irre

Vollmond singst du am Tag

Irre

Nachts scheint dann wohl die Sonne

Irre schön

Ich ruf dich zurück

und mich auch

wenn ich dich zerrissen hab

Irre

Auch irre Wege führen zum Ziel

Marion

Sonniges Gemüt

Für dein sonniges Gemüt

habe ich mich abgemüht

Du dich auch

Bist du blaß

bin ich grell

Immerhin sehen wir uns

gehen wir aufeinander ein

Wir sind gutmütig

Die Rose ist schön blütig

Marion

Dinosaurier

Du bist mein Dinosaurier

wirst immer lustiger

heute hab ich Dich geküßt

und ich müßt

dich morgen lieben

wenn du tust liegen

in meinem Bett

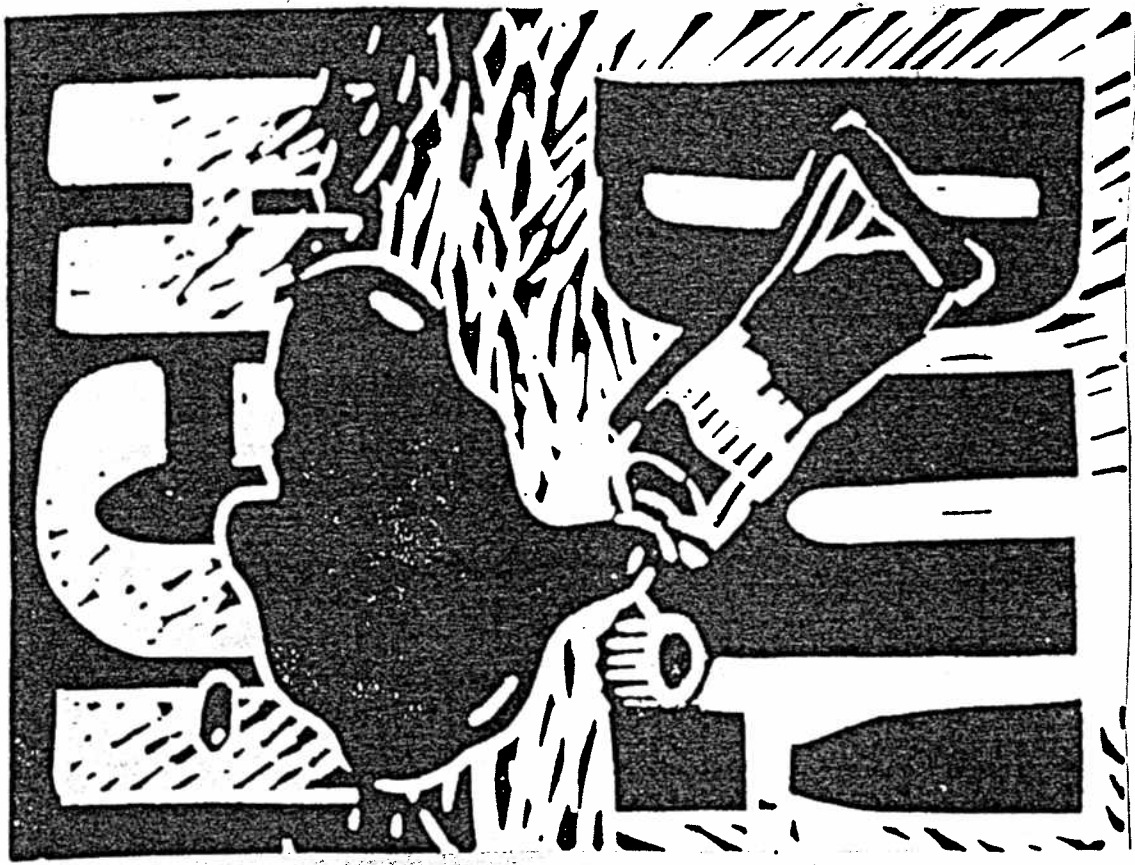
so richtig nett

über gestern schreib ich nicht

das ist auch nicht wicht

Ich

Marion



# PILLE GIBT AUSKUNFT :.

Psychopharmaka - können viele Mittel auch viel helfen ?

Es befinden sich mehrere Hundert verschiedene Psychopharmaka im Handel, ganz genau ist das gar nicht zu sagen, da ständig neue hinzukommen. Daraus könnte der Schluß gezogen werden, daß es für Hunderte verschiedener Beschwerden jeweils ein genau passendes Medikament gibt, aber das ist leider ein Irrtum.

Die Hersteller von Medikamenten, die pharmazeutische Industrie, ist nicht nur aus Nächstenliebe tätig sondern vor allem auch, um Geschäfte, also Profit zu machen.

Deshalb werden häufig die gleichen Wirkstoffe von verschiedenen Firmen zusammengedrückt, jeder erfindet einen anderen Namen dafür und ab damit in die Apotheke. Oder es werden Wirkstoffe kombiniert, die aus ärztlicher Sicht nicht zusammengehören, zwar nicht schaden, aber auch nichts nützen. Mit geschickter Reklame läßt sich auch so was prima verkaufen.

So kommt es, daß es zwar viele verschiedene Mittel im Handel gibt, bei genauerer Betrachtung lassen sie sich aber zu sehr wenigen Gruppen zusammenfassen und wirklich nützlich ist davon auch nur ein Teil.

Die Gesundheitsorganisation der Vereinten Nationen hat sich vor einigen Jahren die Mühe gemacht, alle handelsüblichen Medikamente unter die Lupe zu nehmen und die aus medizinischer Sicht wirklich unentbehrlichen herauszufiltern. Unter der Überschrift Psychopharmaka sind dabei ganze 6 (in Worten: sechs) übriggeblieben!

Diese sechs als unentbehrlich anzusehenden Wirkstoffe sind:

- Tranquillizer (z.B. Valium, Librium, Tavor)
- Neuroleptika in zwei tatsächlich verschiedenen Wirkstoffgruppen
  - a) "niederpotente" (z.B. Neurocil, Melleril, Taxilan)
  - b) "hochpotente" (z.B. Haldol, Imap, Glilanmon)
- Depot-Neuroleptikum (hier tauchen die gleichen Namen wie oben mit dem Zusatz "Depot" auf)
- Antidepressivum (z.B. Saroten, Tolvin, Aponal)
- Lithium-Carbonat (z.B. Hypnorex, Quilonum retard)

Jetzt ist ein Haufen Fachchinesisch aufgetaucht, das ist mir klar, deshalb in aller Kürze ein paar deutsche Worte, die die Sache vereinfachen und dennoch nicht falsch sind:

Tranquillizer sind Beruhigungsmittel, ("Scheißgalpillen"), Neuroleptika wirken antipsychotisch, sollen also gegen Halluzinationen, Verfolgungswahn usw. helfen, Antidepressiva sind Stimmungsaufheller und Lithium kann bei phasischen Depressionen helfen.

Die Unterscheidung von hochpotent und niederpotent fällt allein ganze Fachbücher. Die Worte haben in diesem Fall nichts mit männlichem Sex zu tun sondern mit der Wirkungsintensität im Vergleich zu dem sehr früh entwickelten Mittel Chlorpromazin (Handelsname: Megaphen).

So, obwohl jetzt vielleicht mehr neue Fragen als Antworten aufgetaucht sind, muß ich hier abbrechen, sonst schreibe ich die ganze Zeitung alleine voll und das wär Mist.

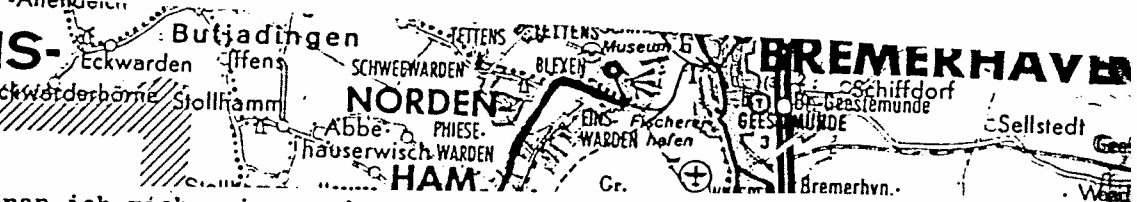
Voder Schütz

# Vom Zoo zum Jadebusen

Watten-  
Hoher Weg  
meer



Wir machten nach Dangast am Jadebusen an der Nordsee unsere erste Reise mit den Wohngemeinschaften von Pinel. Mit dem Zug vom Bahnhof Zoo ging es an den Jadebusen.



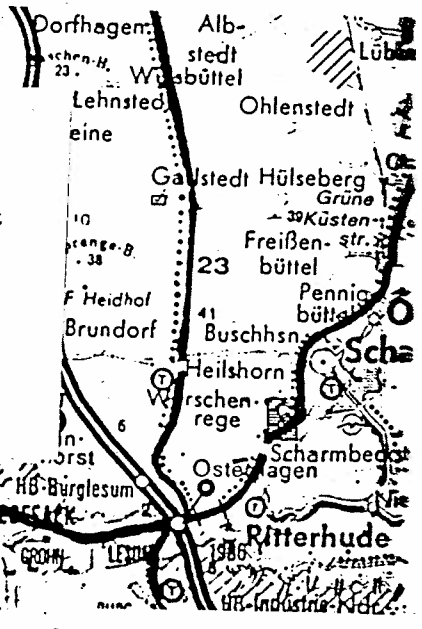
Woran ich mich erinnern kann, wir fuhren auch über Hannover. Zu Mittag aß ich im Speisewagen ein Omlett aus Eiern. Vorher gab es noch in den Terrassen am Zoo eine Coca-Cola. Zum Zoo fuhren wir mit den Koffern im Taxi für 25,- DM, die wir uns teilten, da wir in drei Taxibus zu je zwei fuhren.

Angekommen nachmittags teilte ich mir mit Ilka ein Zimmer. Die alte Villa lag am Wald, das Zimmer mit fließend Wasser war kühl und dunkel. Die Speisen nahmen wir in einem anderen Gebäude, das etwas weiter lag, ein, wo auch andere Gäste speisen konnten. Das Essen war gut. Alles lag direkt am Jadebusen. Wir konnten Ebbe und Flut beobachten und auch bei Ebbe im Schwamm waten. Nahe am Ufer stand eine Holzbädewanne, in der man sich dann die Beine wusch. Schwimmen ging ich nicht, das Wasser war mir zu kalt.

Wir gingen oft spazieren oder an den Strand. Es gab da Kühe und Schafe zu bewundern. In der Nähe war ein Campingplatz, Pensionen und das Kurviertel, in dem es auch ein Unterhaltungskonzert an einem Sonntag gab. Wir machten auch ein Lagerfeuer und brieten dazu Würstchen abends direkt am Strand.

3 x von insgesamt 16 Stunden machten wir Fahrten mit dem Schiff, die längste davon dauerte acht Stunden. Als wir nun genug weit draußen waren auf der Nordsee, gab es zollfreie Zigaretten und Alkohol. Angelegt und eingekehrt sind wir allerdings nicht, was ich sehr schade fand.

Mit am schönsten war die Mondscheinfahrt. Am Ufer gab es ein Feuerwerk. Auch Bremerhaven haben wir besucht, das Meeresmuseum und das Schiffahrtsmuseum. Die Schiffe konnte man auch innen besichtigen, doch waren die mir zu eng. Eingekehrt sind wir nicht, das war der Gitta zu teuer. So saßen wir am Deich im Gras an einer Bude und tranken dort was immer wir mochten. Wir mieteten uns einen Bus und ließen uns dann mit einer Fähre nach Bremerhaven übersetzen. Wenn ich mal keine Lust zum Wandern hatte, blieb ich im Zimmer und las. Wir verbrachten 14 schöne Tage dort, als Souvenir nahm ich mir eine, mit Meermotiven gedruckte Vase mit.





## ↓ PAUSENZEICHEN \* \* \*

Den Bunten Spleen gibt's nun etwa seit einem Jahr. Insgesamt hat unsere Gruppe, die so im Durchschnitt von vier Mitmenschen besucht war, 5 Ausgaben herausgebracht mit jeweils 8 Seiten. Der Anlaß für mich, heute Bilanz zu ziehen: Ich bekomme ein Baby und werde eine Zeitungspause einlegen. *Ingola* wird ab sofort die Leitung der Gruppe übernehmen, jeden Donnerstag von 15 bis 17 Uhr. Ich hoffe, daß auch weiterhin mit viel Engagement an der Verbesserung und den Ausgaben des Bunten Spleen gearbeitet wird.

Für mich war es eine angenehme, aber auch anstrengende Arbeit, da ich mich in der Zusammenarbeit mit Menschen, die eine ganz besondere, oft tragische Geschichte hinter sich haben oder noch mitten drin stecken, nicht auskannte. Grundsätzlich habe ich keine großen Unterschiede zu mir bemerkt, aber nicht immer konnte ich mich mit meiner Art zu Denken verständlich machen. Hinzu kam, daß ich ein wenig Angst vor den Pinellern hatte, weil ich nicht wußte, was das ist: psychisch krank. Heute weiß ich es immer noch nicht, aber ich habe keine Angst mehr davor, weil ich die einzelnen Personen besser kennen- und schätzengelernet habe.

Was mir gut gefallen hat, war die freundschaftliche, kollegiale Atmosphäre in unserer Runde. Stark fand ich auch, daß es hier Leute gibt, die praktisch in ihrer Freizeit bereit sind, an einer Zeitung zu arbeiten. Und das ist ja kein leichtes Geschäft: Themen aussuchen, schreiben, diskutieren, AutorInnen suchen, neue Ideen für Grafik, Titelblatt etc. entwickeln, die Seiten zusammenstellen, copieren und die neue Ausgabe 100 mal verteilen.

Mittlerweile hat sich auch herausgestellt, wer was in unserem Redaktionsteam gut kann und gerne tut. Kleene schreibt sehr persönliche Erlebnisse, sucht Witze, Rezepte und Sprüche aus und zeichnet recht gut. Raimar hatte die Idee zu einer Zeitungsgruppe, er schreibt Begebenheiten, die er bei Pinel erlebt und sieht, frei von der Leber weg. Er hat Begabung für grafische Dinge. Johannes ist unser Kurzgeschichten-Lieferant. Wolf kann flüssig Nachrichten formulieren und hat kreative Ideen. Wolfgang und Renate haben gelegentlich mitgeholfen. Hoffentlich ist jetzt niemand beleidigt, weil ich ihn vergessen habe.

Nur über ein Kapitel bin ich etwas sauer. Und das betrifft unsere sehr informativen Exkursionen zur alternativen Tageszeitung, zum Spandauer Volksblatt und zum Sender Freies Berlin. Obwohl anfangs rege Begeisterung vorhanden war, kamen immer nur zwei bis fünf Figuren mit. Mein Fazit: Keine außerhäusigen Veranstaltungen mehr.

Zum Schluß noch ein Appell an alle, die am Schreiben Spaß haben. Bewahrt eure Werke nicht bis in alle Ewigkeit in der Schublade auf, traut euch den Schritt in die Öffentlichkeit zu. Hier wird nicht zensiert, höchstens wegen Platzmangel verschoben. Schreiben befreit, verhilft zu Durchblick und verschafft einem Erfolgserlebnisse. Dabei kommt es nicht auf ein paar Fehler an. Allerdings weiß ich aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist, mit einem Stück von mir selbst mich der Kritik der anderen zu stellen. Aber es kann einem nicht viel passieren, wenn man es versucht. Und wohlgemeinte Kritik hat einen noch allemal vorwärts gebracht.

In diesem Sinne  
Anke Kuckuck



# Der 7 Maulwurf

VON JOHANNES BANNASCHEWSKI

Der frühere Vikar mit Namen "Gottglaube", der nicht mehr an Gott und den Teufel glaubte, rückte seine weiße Krawatte zu recht, blinzelte in den Himmel, faltete kurz seine Hände, die wie Schaufeln geformt waren und murmelte: "Hat doch keinen Sinn."

Er nickte seiner Frau zu, die neben ihm weilte und eine stattliche Maulwurfsfrau war, und beide buddelten sie mit dem Kopf voran einen neuen Gang durch das sattgrüne Gras - tiefer und immer tiefer.. Was sie nicht wußten war, daß sie sich beide im Tunnelbau in der Richtung irrten und statt landwärts nun meerwärts ihren Gang vorantrieben. Dieses Unternehmen lief, wie sich jeder denken kann, so aus, daß sie sich plötzlich nach einer kurzen Schicht Sand und Schlamm im Meer wiederfanden. Hier paddelten sie entsetzt in der Meeresdunkelheit und glaubten, ihr letztes Stündchen habe geschlagen.

Die Rettung kam in Form eines Delphins, der unsere zwei kleinen Maulwürfe sofort erspäht hatte und ihnen befahl, sich an seinem Rücken festzuhalten. Und pfeilgeschwind schlug der Delphin die Richtung zur Meeresoberfläche ein, welche sie auch kurz danach erreichten. Trotzdem diese Hilfsaktion nur Sekunden dauerte, erschein sie den zwei Maulwürfen wie eine Ewigkeit.

Als sie wieder Luft schnappen konnten, husteten sie erst einmal das geschluckte Wasser aus und dankten dem Delphin. Der Delphin schwamm langsam wie ein Schlachtroß dem Ufer zu - und wie, das weiß keiner mehr genau, kam das Gespräch auf Gott. Der Delphin als höfliches Wesen parierte mit folgender Rede die Meinung: Kein Gott, kein Teufel :

- Da Dunk Spielerei Nr. 7*
1. Göttlich ist das Denken-Wollen-Strömen der Materie - also unbewußt. Daß der Vogel sich, als er noch kein Vogel war, in die Luft schwingen wollte und das auch bekam, ähnlich wie auch das Gehirn größer wurde.
  2. Daß wir auf Erden einmal das, was Gott kann und hat auch können, nämlich ewiges Leben und Leben herstellen - das werden wir sicher schaffen, entweder die Menschen oder andere Großtiere - oder auch auf anderen Planeten eventuell die Bäume.
  3. Daß die Erde oder andere Planeten eventuell ein Teil Gottes sind, so wie es uns die Neutronen und Protonen - also auch ein Körnchen Eisen - ohne daß sie es wissen, ein Teil von uns sind.

Als der Delphin geendet hatte, waren sie auch schon am Strand. Das Reittier des Meeres, der Delphin, lud seine beiden Reiter ab und sprach bevor er wieder ins Meer zurückschwamm in die Stille:

Denket - denket - denket !



Maulwürfe (*Mulle; Talpidae*), Fam. der Insektenfresser; warme und gemäßigte Gebiete der Nordhalbkugel. In Anpassung an das unterird. Leben besitzen die Echten *M. (Talpa u. a.)* walzenförmigen Körper mit samtigem Fell, rüsselförmige Schnauze, sehr kleine Augen, verschließbaren Gehörgang ohne Ohrmuschel, gut entwickelten Gehör-, Geruchs- und Tastsinn. Mit breiten, bekrallten Vorderbeinen graben *M.* einen Wohnkessel, von dem Röhren ins Jagdrevier abzweigen; Nahrung: Engerlinge, Regenwürmer u. a. (tägl.

bis zum Dreifachen ihres Körpergewichtes); zur Paarung suchen sie fremde Bauten auf; Rivalenkämpfe oft tödlich; im Winter folgen *M.* den Beutetieren in tiefere Bodenschichten; kein Winterschlaf (->Sternmühl-Bissamspitzmaus).

Der Bunte Spleen





Hauke  
Anke  
Wolf

Raimer  
Dietrich  
H. Werner  
Dietrich

?



Links die Auflösung unseres Fotorätsels, an dem sich zehn Leute beteiligt haben.

Den 1. Preis (5 freie Frühstückler) hat Heidi Wabnig (Foto) gewonnen. Preis 2 und 3 (Kulturwochen-Fotos) gewannen Hans Werner Jösting und Ingola Gloth

Leicht: Auberginen und Roggen

- Zzutaten für  
4-6 Personen:
- 150 g Roggenkörner
  - 2 Gemüsezwiebeln
  - 1 Knoblauchzehen
  - 1 Bund Majoran
  - 1 Bund Thymian
  - 40g mittelalter Gouda
  - 5 EBl. Olivenöl
  - 1 Packung (500g) Tomaenfruchtfleisch in Stücken
  - Salz
  - Cayennepfeffer
  - 600g Auberginen
  - 100g Magerquark
  - 1 Teel. Speisestärke
  - 370g entkernte grüne Oliven
  - E-Herd 200;

ca. 30 Minuten, backen

Witz:  
"Seien Sie vorsichtig," sagt der Schweizer Bergführer zum Touristen, "daß Sie hier nicht abstürzen; die Stelle ist gefährlich. Passiert es Ihnen aber trotzdem, dann versäumen Sie nicht, nach rechts zu sehen. Die Aussicht ist grandios!" Kleene

Neues Quiz vom Bunte Spleen

1. / Wer braut den Zaubertrank in "Astrix und Obelix"?
2. / Wie wird der Storch in der Fabel genannt?
3. / Wie heißt der älteste der Dalton-Brüder hinter denen Lucky Luck immer hier is?
4. / Pumuckl ist ein Kobold - wie heißen seine Verwandten auf hoher See?
5. / Was ist mit "Götterdämmerung" gemeint?

IMPRESSUM: Der Bunte Spleen ist eine unzensurierte Zeitung. Für den Inhalt sind jeweils die Autoren und Autorinnen verantwortlich. Chefredaktion: R.E. Guette, Redaktion: Anke Kuckuck, Wolf Moeller.