

Nr.: 10

Mai 1990



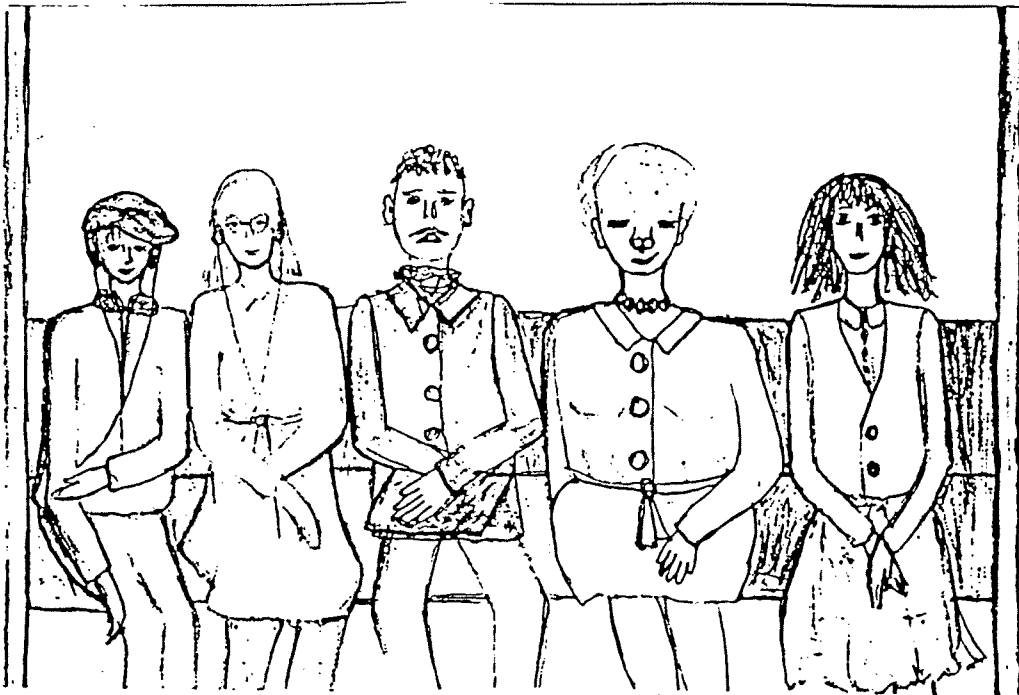
- INHALT: Seite 2 Kapiers mal
von Murxl
- Seite 3 Johanna und Josi
von J.Bannaschewski
- Seite 4 Comic
von Betti Bätz
- Seite 5 Gedichte
von Willi Weber
- Seite 6 Interviews zu
Psychopharmaka
von Marion Riedel
- Seite 7 Und was meinen
die Experten....
von Ingola Gloth
- Seite 8 Gedichte
von Wolf Möller
- Seite 9 Rezept
von Rose-Marie

IMPRESSUM: Der Bunte Spleen ist eine unzensurierte Zeitung.
Für den Inhalt sind jeweils die Autoren und Autorinnen
verantwortlich. Redaktion: Rose-Marie Arps, Betti Bätz
Johannes Bannaschewski, Ingola Gloth, Rainer E. Guette,
Wolf Moeller, Murxl, Marion Riedel, Willi Weber

Kapiers mal

Fahre ich in der U-Bahn mal,
Finde ich vieles nicht normal.
Ein Gemisch aus Pfefferminz und Frucht,
Ergreife ich schnell die Flucht.
Bin ich dann zum Glück zu Hause,
Ich die nicht ganz reinen Sachen schmause.
Plötzlich spüre ich ein unechtes Geilgefühl,
Ich höre "Geil", "Geil", das ist zuviel.
Will ich mich einmal entspannen,
Bin ich irr, fühl mich gefangen.
Dann höre ich einen primitiven Geist ins Ohr mir stöhnen,
Mir ekelt, aber an das muß ich mich gewöhnen.
Belästigt mich ein Poltergeist und andere dieser Art,
Kann ich diese Schweine sehen, ist das Leben halb so hart.
Ich hoffe, der Krieg ist für immer vorbei,
Manches ist zuviel, was gemeint ist, ist einerlei.
Viel Glück, Mensch, viel Glück!
Deine Freiheit wartet auf Dich!

MURXL



Anmerkung zur letzten Zeitung im Dezember 89:

Die Redaktion muß mitteilen, daß ihr in der letzten Nr. 9 leider ein Fehler in Murxels Gedicht "Die Klappse" unterlaufen ist. In Zeile 24 muß es heißen "Pseudoarzt" - nicht "Psychoarzt". Wir bedauern diesen Fehler, der beim Tippen entstanden ist!

Die Redaktion

Johanna und Josi

Johanna, die einzigartigste Kuh, die die beste und meiste Milch in der ganzen Umgebung lieferte, kam in den Stall. Dort wurde sie angekettet. Das Gitter zum Freßplatz war zu, denn dort wurde gerade Rübensalat, vermischt mit Fisch, für alle Kühe in diesem Raum angerichtet. Plötzlich öffnete sich das Scherengitter und Johanna begann ihre Mahlzeit. Danach gab es als Nachspeise Heu.

Als Johanna die Hälfte ihres Heus verspeist hatte, sah sie ein gelbes Bein darin liegen. Vorsichtig wie sie war, zog sie mit ihrem Maul daran. Und siehste-haste-was, fand sie einen Teddybären, der ganz verschreckt unsere liebe Johanna anstarrte.

"Wo kommst Du denn her?" fragte Johanna

"Ich wurde versteckt und vergessen", antwortete Josi, unser Teddybär. "Kannst Du mich zur Weide mitnehmen?" fragte Josi.

"Wenn Du dich an meinem Euter schön festhältst, geht das schon", antwortete Johanna.

So gesagt, so getan. Auf dem Weg zur Weide wurde Josi, der Teddybär mitgenommen. Er hing an dem Euter der Kuh. Johanna hatte als Wunderkuh nur ein Euter.

So fand er sich nach kurzem Weg auf der Weide. Hier ließ er das Euter los und plumpste auf das feuchte Gras.

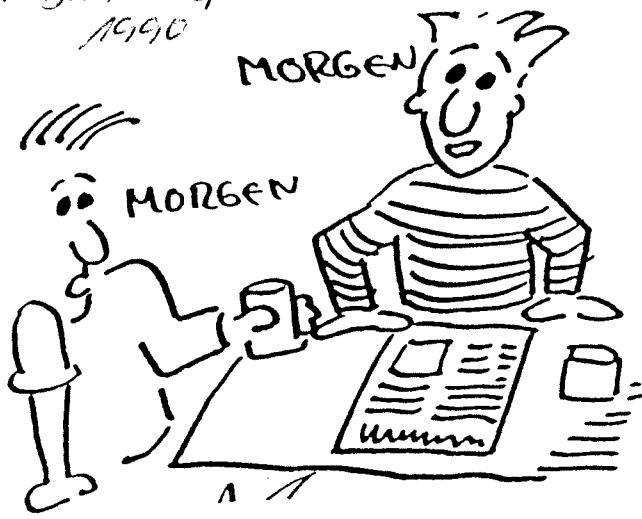
Josi, der Teddybär, bedankte sich und machte einen Spaziergang über die Weide und unter dem elektrischen Weidezaun hindurch in die Freiheit. Doch hier konnte er nicht vergnügt rumspazieren, denn der Kater mit dem Spitznamen "Ich fresse alles" wollte Josi, unseren Teddybären, als Hauptmahlzeit verschwinden sehen. Nicht genug, daß der Kater schon die ganzen Eier von den Enten verschlungen hatte, jagte er sogar Josi, den Teddybären. Josi gelang es rechtzeitig unter dem elektrischen Weidezaun hindurch zu der Wunderkuh Johanna zu fliehen.

Dort wurde die unersättliche Katze von den Hörnern der Kuh bedroht, so daß sie schnell Reißaus nahm.

Hannaschewski Johannes

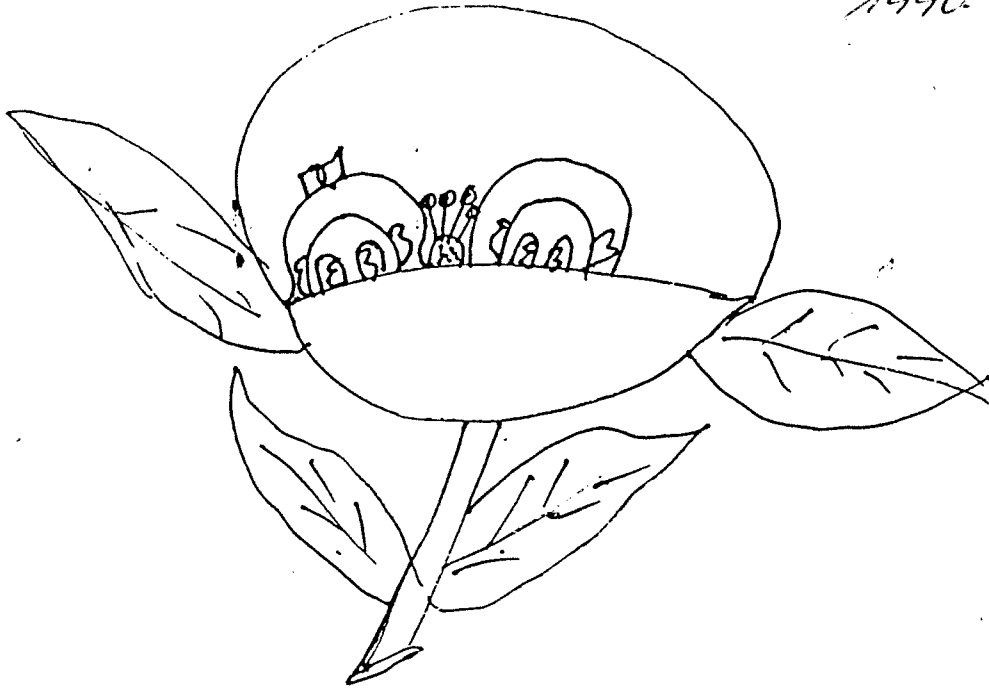


Rose-Marie



ER HAT SEIT LANGEN
KEINE ZEITUNG MEHR GELESEN!

© Betty Bätz



Ich kann nicht vergessen, ich
möchte leben.
Alle Menschen werden Kinder.
Es ist Schicksal, Liebe ist
unsterblich.
Ich mag sie, unsere weite Welt!

Willi Weber

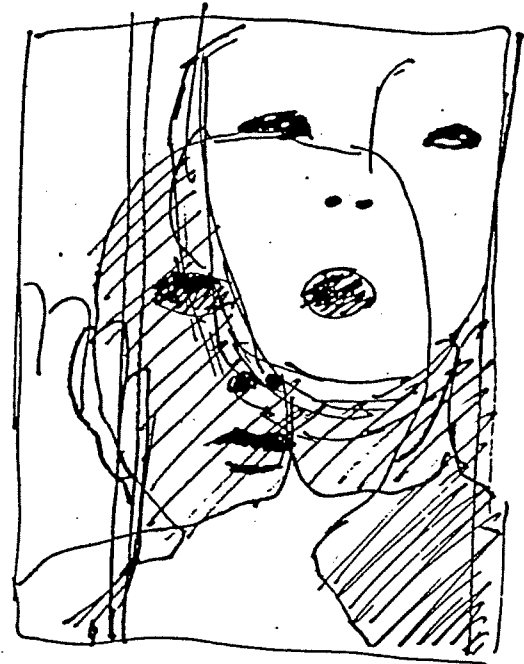
Der Natur den Menschen,
einem stillen Geiste ist das
Leben ein liebes Geschenk!

Willi Weber

Zeit und Sein,
ich frage mich warum,
mit der Seele sprechen.
Die stille Botschaft sagt,
auf der Suche nach dem Sinn
ruhe aus, in der Wiege ist
ein zu Hause!

Willi Weber

Psychopharmaka



Wie in der letzten Nr. 9 angekündigt, bringen wir nun die Fortsetzung von Marions Interviews mit Besuchern unseres S-Bahnhofs zu ihren Erfahrungen mit Psychopharmaka.

1. Frage: Halten Sie die Anwendung von Psychopharmaka bei sich persönlich für nötig?

(Antworten:)

A: Ja, die Krankheit muß beeinflußt werden und das kann man mit Psychopharmaka.

B: Ja, wegen meiner Schlafstörungen und gegen Hormonstörungen.

C: Nein, ich wurde von Psychopharmaka abhängig.

2. Frage: Welche Vorteile sehen Sie persönlich bei sich in der Einnahme von Psychopharmaka (körperlich und seelisch)?

(Antworten:)

A: Körperlich erlebe ich Beruhigung und Entspannung - seelisch nicht.

B: Ich bin dann ausgeglichener und ausgeruhter.

C: Körperlich wurde ich ruhiger. Seelisch sehe ich keine Vorteile.

3. Frage: Welche Nachteile sehen Sie (körperlich und seelisch)?

(Antworten:)

A: Zu einseitige Belastung, fürchte Abhängigkeit.

B: Unruhe bei "Haldol". Habe da ganz schlechte Erfahrungen gemacht. Wurde impotent.

C: Ich bekam nervöse Zuckungen. Ich denke nicht soviel nach.

4. Frage: Empfinden Sie durch die Einnahme von Psychopharmaka neue zusätzliche Ängste und Konflikte?

(Antworten:)

A: Nein.

B: Durch "Haldol" sehr schlimme Ängste.

C: Weniger Konflikte durch die Einnahme von Psychopharmaka.

Und was meinen die Experten zu Nebenwirkungen von Psychopharmaka?

Nachdem Marion nun acht Interviews gemacht hatte, wollte ich doch noch mal wissen, was die schlaunen Bücher von Experten zu Nebenwirkungen speziell von "Neuroleptika" berichten. Psychopharmaka ist nämlich ein Sammelbegriff für mehrere Medikamente, die auf die Psyche wirken. In den Interviews wird aber überwiegend auf Neuroleptika eingegangen. Die Experten sagen, die Neuroleptika können Störungen in der Wahrnehmung, des emotionalen Erlebens und Verhaltens, Störungen im Bewegungsablauf und bei der Selbstwahrnehmung positiv beeinflussen. Allerdings kennen sie auch die Nebenwirkungen. Ich will hier auf die eingehen, die auch schon in den Interviews von Betroffenen genannt werden.

1) Störungen des Bewegungsablaufs

Zittern, Muskelstarre, Muskelzuckungen und Störungen in der Muskelkoordination. Krämpfe in der Rückenmuskulatur, übermäßige Muskelaktivität, Verkrampfungen der Schlundmuskulatur sowie des Halses.

2) Unruhe

Subjektiv zumeist äußerst quälend erlebte Unruhe, die verknüpft ist mit der Unmöglichkeit, sitzen zu bleiben.

3) Blutdruckveränderungen

Blutdrucksenkung und häufig dazu ausgleichend eine Steigerung des Herzschlags.

4) Sexualität

- Beschwerden von Frauen bei der Regelblutung
- bei Männern Impotenzbeschwerden (psychisch und physisch)

5) psychische Beschwerden

Nach langer Behandlung können Depressionen auftreten. Häufig Müdigkeit und Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit.

Wichtig zu erwähnen:

Die Wirkung von Neuroleptika kann sich durch gleichzeitige Einnahme von anderen Medikamenten (z. B. Schmerzmitteln), Drogen oder Alkohol sehr erhöhen!!

Die Experten empfehlen bei der Einnahme von Neuroleptika regelmäßige Blutuntersuchungen, Temperaturmessungen, Nieren- und Leberfunktionskontrollen, EKG und EEG.

Suzela Holte

Literatur: Linden, Manns: Psychopharmakologie für Psychologen
Salzburg 1977

Benkert, Hippus: Psychiatrische Pharmakotherapie
Berlin 1974

Der halbe Weg zum "Du"

Mein persönliches Fenster hat einen Sprung!
 Es ist der Sprung ins Leben.
 Er erfüllt mich mit Licht und der Frische des Tages.
 Er bringt meinem Gesicht die Kühle der Nacht -
 und besänftigt die aufsteigende Hitze meiner Gefühle.
 Meine Freundin spürt die Frische meiner Offenheit -
 zumal sie von draußen kommt!
 Der Sprung ins Leben ist der halbe Weg zu ihr.

Wolf Moeller

Der Schritt ins Leben -
oder der Chef hat immer Recht

Der Pauker will die Kinder lehren,
 daß sie ihm 'ne Idee verehren.
 Wenn dieses mal ein Kind nicht schafft,
 bekommt es - logisch - "mangelhaft",
 nur weil der Pauker nichts gerafft.
 Der Ärger ist dann oft eh - Norm,
 bei Widerspruch lags an der Form.
 Doch ist der Pauker uneinsichtig,
 hält "ungenügend" er für richtig.
 Das Kind dann von der Schule fliegt,
 weil ein "Beamter" richtig liegt.
 Nun, dieser Zustand liegt verdammt,
 an dem Beamten und dem Amt.

Wolf Moeller



Berlin 1989

Hähnchenkeulen nach Farmers Art mit Mais und Erbsengemüse

Die Zutaten bei 4 Personen:

4 - 6 PINGO-FRISCH Hähnchenschenkel, 75 g Margarine, 1 Dose geschälte Tomaten, 1 Dose oder 1 Packung Gemüsemais, 1 Dose oder Packung junge Erbsen, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Basilikum.

Die Zutaten bei 2 Personen:

Für die Zubereitung eines Zwei-Personen-Gerichts kaufen wir 2 - 3 Hähnchenschenkel. Alle übrigen Zutaten werden entsprechend reduziert.

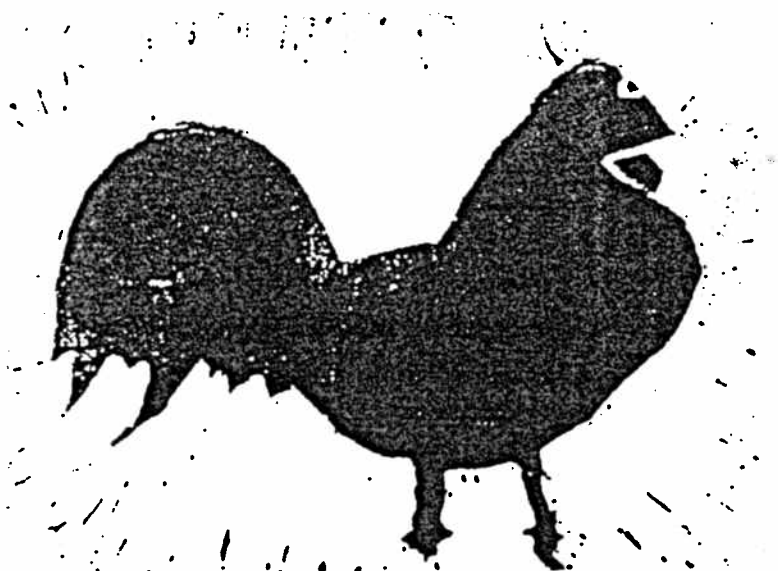
Die Zubereitung:

Wir würzen die PINGO-FRISCH Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer und braten sie im Schmortopf mit der Margarine in der Röhre bei ca. 200°C 20 Minuten lang. Dann geben wir die zerkleinerten Tomaten dazu. (Ein Tip: Nehmen Sie ein großes Messer und schneiden Sie senkrecht in der Dose hin und her. So zerkleinern Sie die Tomaten ohne Mühe). Auch die zerdrückte Knoblauchzehe kommt mit den Tomaten und ihrer Flüssigkeit in den Topf. Weitere 15 Minuten kochen lassen. Dann kommen die Erbsen sowie der Mais hinzu (bei Dosenware vorher abtropfen lassen). Nöchmals 5 Minuten gemeinsam kochen. Zum Schluß schmecken wir mit Salz und Pfeffer ab. Den pikanten Pfiff erhalten wir durch die Zugabe einer Prise Basilikum. (Es kann getrocknet sein. Frisches wäre natürlich besser.) Dazu passen Pommes Frites oder Röstkartoffeln.
Garzeit: 1 knappe Stunde

Einkaufszettel:
(bei 4 Personen)

4 - 6 PINGO-FRISCH Hähnchenschenkel
Margarine
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1 Dose Gemüsemais, ca. 400 g oder
1 Packung tiefgekühlten Gemüsemais.

Rose-Marie



Der Bunte Spleen Nr. 10
1990

10

