

- Mücken-Fahrt zum Kongress in Stalica  
21.-23.06.91 Prato

- Gründung Bundesverband Psychiatric Erfolge  
03.08.91 - Arbeitstreffen zur Vorbereitung  
des Gründungstreffens

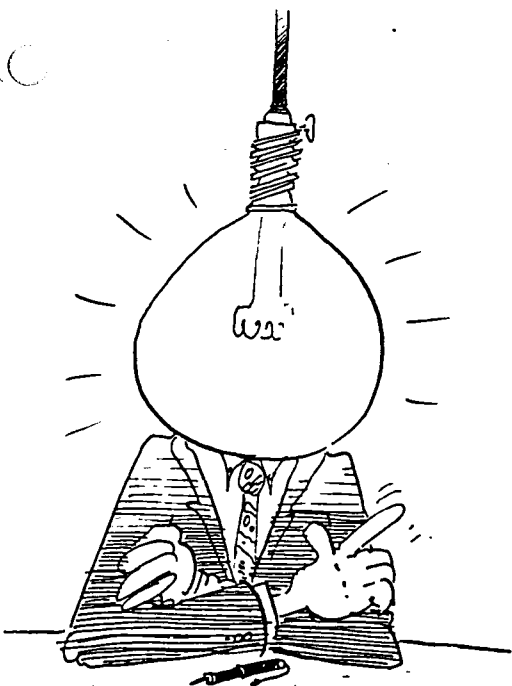


Nr. 19 91



Damit Du beim täglichen  
Einerlei keine Bruchlandung  
erlebst!

Und Dir ein Licht  
aufgeht -



Schau doch 'mal rein!

## Inhalt

Gründung eines Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener von Hannelore Klafki	Seite 3
Hart ein Gedicht von Murxl	Seite 5
Internationaler Kongreß Psychiatrie-Betroffener von Marina Fauth und Hannelore Klafki	Seite 6
5 Tage im Juni von Wolfgang Döring	Seite 8
Geburt von Baki Fortsetzungsgeschichte von Johannes Bannaschewski	Seite 10
Spleeniges die spleenige Seite mit den Kleinanzeigen	Seite 11
Freitagabendblues von Wolfgang Döring	
Gedichte	Seite 12

## IMPRESSUM:

Der Bunte Spleen ist eine unzensurierte Zeitung. Für den Inhalt sind jeweils die AutorInnen verantwortlich.

Herausgeber: Die Zeitungsgruppe der Kontakt- und Begegnungsstätte der Pinel-Gesellschaft im S-Bahnhof Schöneberg, Ebersstraße 67, 1000 Berlin 62.

Träger: Pinel-Gesellschaft e.V., Nürnbergerstr. 17, 1000 Berlin 30  
Redaktion dieser Ausgabe: Johannes Bannaschewski, Wolfgang Döring, Rainer E. Guette, Hannelore Klafki, Wolf Möller, Murxl, Burkhard Paschke, Manfred Schulte

Gründung eines Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrene  
im Frühjahr 1992

Arbeitstreffen am 03. August 1991 zur Vorbereitung des Gründungs-  
treffens

Am 03. August traf sich in Bonn ein Kreis von 60 Leuten zu einem  
Arbeitstreffen, um die Satzung des Bundesverbandes Psychiatrie-Er-  
fahrene zu diskutieren.

Kurz zur Vorgeschichte für diejenigen, die noch nicht Gelegenheit  
hatten, an der Diskussion teilzunehmen:

Vom 26.-28. April 1991 traf sich in Irsee der "Arbeitskreis Be-  
troffene" des "Dachverbands psychosozialer Hilfsvereinigungen  
e.V." zu dem Thema "Psychiatriepatienten brechen ihr Schweigen"  
(siehe Bericht im Bunten Spleen Nr. 18). Das Ergebnis dieser Ta-  
gung war die Forderung, weitere Treffen zu organisieren und  
schließlich einen bundesweiten Verband anzustreben.

Am 25. Mai 91 fand daraufhin in Bonn ein erweitertes Treffen des  
Arbeitskreises Betroffene statt. Die TeilnehmerInnen beschlossen,  
die Gründung eines Bundesverbandes zu initiieren. Er soll den Namen  
"Bundesverband Psychiatrie-Erfahrene" tragen. Zur Struktur eines  
zukünftigen Bundesverbandes wurde die Wichtigkeit von Landesver-  
bänden herausgearbeitet. Es wurde eine Satzungskommission gebil-  
det, die einen Satzungsentwurf erarbeiten sollte. Besonders die  
Ziele und Aufgaben sollten herausgearbeitet werden.

Dieser Satzungsentwurf lag nun am 03. August 1991 vor. Konzentriert  
gingen wir an die Arbeit. Es erstaunte mich, wie diszipliniert wir  
in dieser großen Runde arbeiten konnten.

Zuerst wurde nochmals über den Namen diskutiert. Mehrheitlich  
wurde festgestellt, daß "Psychiatrie-Erfahrene" besser als "Be-  
troffene" ist. Erfahrung ist die Grundlage für Kompetenz. Sie be-  
inhaltet Aktivität. Dieser Begriff ist zielorientiert und zeigt  
politisches Profil im sensiblen Bereich Psychiatrie. Der Name Be-  
troffene weckt bei vielen die Assoziation "krank, passiv, jemand,  
dem man helfen muß". Psychiatrie-Erfahrene ist ein Universalbe-  
griff. Er beinhaltet zum einen die Qualität (Kurzzeit- und Lang-  
zeitpatienten, Expatienten), zum anderen die Quantität (80.000 er-  
faßte Menschen). Zum besseren Verständnis wird in der Satzung ein  
Unterabsatz aufgenommen werden, in dem erklärt werden wird, daß es  
sich bei Psychiatrie-Erfahrenen um ehemalige bzw. jetzige Betrof-  
fene handelt.

Ein wichtiger Punkt war die Diskussion über die Mitgliedschaft im  
Verband. Fast einstimmig wurde beschlossen, daß nur Psychiatrie-  
Erfahrene Mitglied werden dürfen. Alle Profis - ÄrztInnen, Be-  
treuerInnen, LaienhelferInnen, Angehörige etc haben ihre eigenen  
Organisationen und haben hier nichts zu suchen.

Zu den Zielen und Aufgaben wurde die Satzungskommission beauf-  
tragt, ein detailliertes Aktionsprogramm zu erarbeiten. Die Ver-  
treterInnen der einzelnen Bundesländer sollen zusammen mit ihren  
InteressentInnen aus ihrer Umgebung ein Programm für ihre Region  
erstellen. Diese Regionalprogramme sollen dann von der Satzungs-

kommission zu einem Bundesprogramm zusammengefaßt werden. Die Satzungskommission wurde von 11 auf 15 Leute erweitert. Als Vertreterin für Berlin wird Hannelore Klafki teilnehmen.

Zur Gewichtung von Selbsthilfearbeit und allgemeiner Interessenvertretung wurde festgestellt, daß beide Gebiete einen gleich hohen Wert haben müssen.

Die Geschäftsführung wird jetzt noch beim Dachverband psychosozialer Hilfsvereinigungen bleiben, damit die Finanzierung gesichert bleibt. Ziel muß aber sein, daß wir - langfristig gesehen - selbstständig werden.

Als Mitgliedsbeitrag beschlossen wir; jährlich DM 10,-- für Sozialhilfeempfänger und DM 60,-- für alle, die mehr Geld zur Verfügung haben.

Das waren inhaltlich die wichtigsten Ergebnisse, die wir erarbeiteten.

Alle, die Interesse an so einem Verband haben, werden hiermit aufgefordert, im Oktober an einem Berliner Arbeitstreffen teilzunehmen. Wir werden hier versuchen, ein Aktionsprogramm für Berlin zu erstellen, damit unsere Belange in das Bundesprogramm einfließen können. Datum und Ort steht noch nicht fest und wird Euch rechtzeitig bekanntgegeben. Für weitere Informationen stehen Euch Max und Hannelore dienstags im Bahnhof Schöneberg von 14.00 -20.00 zur Verfügung.

Hannelore Klafki



HART

TROSTLOSES LEBEN IN EINER TROSTLOSEN WELT.  
 WIEDER EINMAL HABE ICH FAST KEIN GELD.  
 EIN LANGES KÄMPFEN WAR MEIN LEBEN  
 DOCH BALD WIRD ES WIEDER WAS SCHÖNES GEBEN.  
 STÄNDIG GEHT ES AUF UND AB.  
 ÄRGER HABE ICH MIT DEM PACK.  
 ABER ES GEHT IMMER WEITER IRGENDWIE.  
 MICH BESIEGEN DIESE SCHWEINE NIE.  
 DIE WELT IST VOLLER NOT.  
 LSD IST IM KÄSEBROT.  
 JETZT GLAUBT MAN, ICH SEI FRUSTRIERT,  
 DOCH ICH BIN EIN MENSCH, DER NICHT VERLIERT.  
 JA ICH BIN KEIN VERLIERER GEGEN DIE,  
 ABER LEIDER, LEIDER HASSE ICH SIE.  
 SIE VERDIENEN SICH NICHT EINMAL HASS.  
 DU SCHWEIN VERDIRBST MIR NICHT DEN SPASS.  
 NIE WIEDER DARF ES DENEN GELINGEN,  
 EINEN MENSCHEN UMZUBRINGEN.  
 SIE SIND NICHT WERT, DASS ICH SIE HASSE,  
 DIESE BLÖDE, BÖSE, STUMPFEN MASSE.  
 DIE LIEBE WIRD SIEGEN.  
 GENUG VON EUREN LÜGEN.  
 GEFÜHLSTÖTER MACHEN MICH NICHT MEHR KRANK  
 UND DAS GIFT WIRKT NICHT MEHR, DAS IST NUR GESTANK.

MURXL



5-

Internationaler Kongreß Psychiatrie-Betroffener  
in Italien vom 21. - 23. Juni 1991

Vom 21. - 23. Juni 1991 waren wir auf einem internationalen Kongreß für Psychiatrie - Betroffene in Prato, in der Nähe von Florenz.

Wir, das waren: Kathrin (Binger Club)  
Hartwig (Betreutes Einzelwohnen Wilmersdorf)  
Wolfgang und Hannelore (KBS Schöneberg)  
Marina (Prenzlauer Berg)  
Wiebke (Betreuerin Binger Club)  
Jürgen (Arzt, SPD Prenzlauer Berg)

Auf dem Kongreß waren anwesend: Betroffene, ehemalige Betroffene, Ärzte, Psychologen, Fürsorger, Sozialarbeiter und Menschen, die in Selbsthilfegruppen mitarbeiten.

Sie kamen aus: USA, Kanada, Belgien, Holland, Schweden, Italien, England, Deutschland, Finnland.

Fast alle berichteten aus ihren Selbsthilfegruppen in ihren Ländern

USA In den USA ist die Organisierung sehr schwierig, da jeder Bundesstaat seine Psychiatrie mit eigenen Gesetzen hat. Die Selbsthilfegruppen stehen am Anfang ihrer Arbeit und haben bis jetzt wenig Anerkennung und kaum Geld von der Regierung erhalten. Die Psychiatrie dient in den USA nur der gesellschaftlichen Anpassung und bietet keine echte Hilfe und Heilung. Die Selbsthilfegruppen kämpfen um Reformen in der Psychiatrie und haben ein Buch herausgebracht "Dein Recht als Geisteskranker", welches kostenlos an die Betroffenen verteilt wird.

Belgien Vor 10 Jahren bildete sich eine Gruppe gegen den Mißbrauch in der Psychiatrie. 32 Personen sind in 4 Gruppen organisiert. Die Gruppe kämpft für ein neues Gesetz gegen Zwangsbehandlung psychisch kranker Menschen, welches 1992 verabschiedet werden sollte. Das Gesetz wurde jedoch abgelehnt. Die Gruppe ist im europäischen Netzwerk organisiert, welches von den Holländern geleitet wird.

England Hier gibt es 3 große Selbsthilfegruppen. Hauptthese ist: selber in der Psychiatrie mitarbeiten, um sie aus eigenem Erleben heraus zu verändern und zu verbessern, Kampf gegen Psychopharmaka und Elektroschocks .

Deutschland Peter Lehmann stellte sich als Vertreter der Irrenoffensive und Vertreter des Vereins Schutz vor psychiatrischer Gewalt dar. Zwischen wüster Polemik gegen alle Psychiater und die deutsche Psychiatrie schilderte er die Projekte psychiatrisches Testament und Weglaufhaus.

Schweden 1967 gründete sich die Gruppe MOSH. In dieser Organisation sind 85% ehemalige Betroffene aber auch Ärzte. Früher waren in dieser Organisation keine Betroffenen, weil sie Angst vor Repressalien hatten. Viele ehemalige Betroffene arbeiten für ein durchschnittliches Gehalt in der Organisation mit. 95% zahlt der Staat, der Rest wird von Wohlfahrtseinrichtungen bezahlt.

Finnland Hier ist die Lage sehr schlecht. Die Betroffenen verlieren Arbeit und Wohnung. Sie bleiben meist im Krankenhaus, wo sie gegen ein geringes Entgelt beschäftigt werden. Die Selbsthilfegruppen stehen erst am Anfang und sind noch sehr klein.

Italien Rückentwicklung der Psychiatrie. Es sollte keine Irrenhäuser mehr geben, die Betroffenen sollten durch ihre Familien aufgefangen werden. Das hat nicht geklappt, weil die Familien nicht unterstützt wurden und überfordert waren. Es gibt viele Selbsthilfegruppen, die auch Selbsthilfe-Arbeit in Form von Kooperativen leisten (Mensa, Wäscherei, etc).

Durch alle Berichte zog sich der Kampf gegen Zwangseinweisungen, Zwangsbehandlungen, Elektroschocks und Psychopharmaka, die Forderung nach einer menschenwürdigen Psychiatrie.

#### Arbeitsgruppen

1. Betroffene nehmen an psychiatrischen Diensten ( = Selbsthilfegruppen ) teil.

Die Arbeitsgruppe erarbeitete einen Vorschlag zur Definition von Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen müssen eine eigene Basis - sprich Räume - haben  
eigene Haushaltsführung mit dem zur Verfügung stehenden Geld  
die Sichtweise auf die einzelnen psychischen Erkrankungen - sprich Philosophie darüber - kommt aus der jeweiligen Gruppe  
Mitgliederzugänge und Austritte erfolgen freiwillig und zwanglos  
Selbsthilfegruppen sind offen für jeden, Gemeinsamkeit und Demokratie werden gepflegt  
die Menschen in der Selbsthilfegruppe sehen sich als verschiedene Persönlichkeiten und nicht als Krankheitsfälle  
Was das System der staatlich organisierten Psychiatrie nicht schafft - soziales Eingehen aufeinander als gleichberechtigte Mitglieder einer Gemeinschaft - das verwirklicht die Selbsthilfegruppe  
Die Frage bleibt, ob man ein soziales Auffangen der Mitglieder mit beruflichen Kräften möchte oder nicht

## 2. Rechte

Die Arbeitsgruppe arbeitete folgende Rechte heraus

- Recht auf medikamentenfreie Hilfe
- Recht auf körperliche Unversehrtheit
- Recht auf Information über Risiken und Nebenwirkungen der einzelnen Medikamente
- Recht auf Vorausverfügung (psychiatrisches Testament)

Dieser Bericht erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Es war eine schwere körperliche und psychische Anstrengung und vieles ist uns sicher durch Konzentrationsmangel durch die Lappen gegangen.

Was allen Teilnehmern auf dem Kongreß klar wurde: in vielen Ländern bewegt sich etwas. Lassen wir uns nicht durch die Steine, die uns in den Weg gelegt werden, entmutigen. Wir müssen lernen, uns zu artikulieren und für unsere Rechte zu kämpfen. Es wird in Zukunft noch mehr internationale Kongresse geben. Das Ziel muß sein, ein internationales Netzwerk aufzubauen. Der nächste Kongreß wird im Frühjahr 1992 in Holland sein.

Packen wir's an - gemeinsam sind wir stark!

Marina Fauth und Hannelore Klafki

### 5 Tage im Juni

Manchmal denke ich  
noch an den Weg  
von Fiesole zu unserem Haus  
an die vielen Möglichkeiten  
wie Tageszeiten  
ihn zu gehen

An abendliche Dunkelheit  
nur unsere Stimmen  
die vielen Glühwürmchen  
und die Gerüche der Vegetation

Wir waren zu fünft  
unsere Gespräche kreisten  
zu Anfang  
um uns und unseren gespannten Optimismus

Unsere Plätze waren  
das von Bäumen beschattete  
Cafe an Piazza  
wo der Bus nach  
Florenz fuhr  
in Serpentinaen runter  
und zurück hoch  
oft übervoll  
nur im Stehen mitzukommen

Wie gut war es, abends im Vorhof  
oder im großen Wohnküchenraum  
zu sitzen  
zu reden  
zu essen



Die anstrengenden Fahrten  
 nach Prato zum Kongreß (über 2 Stunden)  
 die Referenten eingangs  
 (Mitglieder der vielen Selbsthilfegruppen)  
 unsere Arbeitsgruppe  
 wo auch Jürgen  
 Marina und auch Hartwig teilnahmen

Wir saßen draußen  
 Jürgen und Marina erzählten vom ehemaligen Ostteil  
 und was sich jetzt tut  
 ich von Pinel, von mir und vielen da rum  
 Es kamen Rückfragen  
 Ein Mann aus Turin  
 gab mir Material  
 vom Kollektiv Arobaleno  
 Meine (unsere) schmerzliche Erfahrung  
 der Sprachbarriere  
 Am Nachmittag der Bericht  
 einer Frau aus Finnland  
 (kaum Möglichkeiten außer Klinik)  
 dann die Diskussion...  
 ich plötzlich ohne Übersetzer

Die Zusammenfassung am 2. Tag  
 aus den Arbeitsgruppen  
 meine (vielleicht auch unsere) Erschöpfung

Mein Tag in Florenz  
 der Gang von der Vecchio-Brücke  
 zum Giardino di Boboli  
 wo ich mich lange  
 auf den schattigen Wegen aufhielt  
 die vielen Straßen und Piazzas  
 der historische Umzug  
 in mittelalterlichen Kleidern  
 mit Fanfaren und Trommeln  
 der viele Capuccino  
 der all zu heiße Tag  
 und die vielen Touristen  
 abends traf ich Wiebke und Hartwig  
 in unserem Cafe  
 wir tranken und redeten  
 und gingen im Dunkeln zurück  
 Grad fällt mir unsere Ankunft  
 wieder ein  
 nach 20 Stunden Fahrt liefen wir  
 im Regen zu unserem Haus  
 (ca 40 Minuten)  
 Meine (unsere) Begeisterung über das Haus

Marina, die den 2. Tag  
 bei uns wohnte  
 und deren angenehme Art  
 meine Laune merklich besserte

Die Katzen, die wir mit Hühnerfleisch fütterten  
 die 20 Tafeln Rittersportschokolade

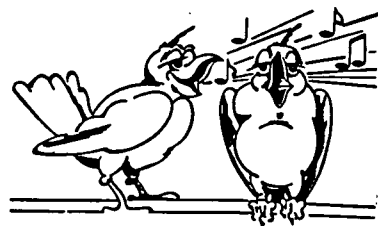
Seltsam, bei allem meine selige Distanz  
 und meine ungestüme Abgeschlossenheit

Fortsetzungsgeschichte von Johannes Bannaschewski  
 Geburt von Baki  
 Kindheit Teil 4

Dieses Spieles müde kehrte er zu den Gänsen und Enten zurück, untersuchte eine Öffnung, die man schließen und öffnen konnte und dachte darüber nach, was passieren würde, wenn vergessen wurde, die Klappe herabzulassen und wenn ein Fuchs eines dieser Schnattertierchen, mit denen er plötzlich großes Mitleid hatte, wegholen konnte. Er wußte wohl, sein Großvater, der oft auf die Jagd ging, würde den Fuchs, wenn er ihn entdeckte, erschießen; aber Baki bezweifelte, daß der Fuchs sich erwischen lassen würde. War der Fuchs nicht schlau? - Hatte sein Großvater ihm nicht erzählt, wie Reinecke, von dem er meinte, er sei tot und den er dann in einen Sack steckte und als er ihm von dort herausschüttelte - plötzlich wieder quicklebendig war und das Weite suchte. - Und gab es nicht Marder (oder waren es Iltisse?), die sämtlichem Gaggervieh den Hals durchbissen, wenn sie in den Stall reinkamen? Baki, der, wenn er die offene Türe sah, an seine Schuld, daß er sie geöffnet, erinnert wurde, verließ diesen Platz und wandte sich den Bienen zu. Diese betrachtete er, - hörte ihr Summen und tat weiter nichts als diesem Summen zu lauschen, den Flug der Bienen zu verfolgen und still dazusitzen. Nahe an die Bienenstöcke traute er sich meistens nicht heran, da er einmal an einem anderen Platz, als er Honig von den Bienenkörben holen wollte, von den Bienen übel zugerichtet wurde und die Stiche vergaß er so schnell nicht mehr - trotzdem trieb ihn die Neugierde gelegentlich nahe heran. Daß die Bienen eine Königin hatten, war ihm vom Großvater bekannt, auch daß sie ein Staatssystem besaßen. Das was er nicht wußte war, daß sie an Haaren an ihren Beinen den Blütenstaub, sowie Pollen nach Hause trugen. - Auch war ihm nicht bekannt, daß die Bienen ein Ortungssystem besaßen - damit auch genau anderen Bienen einen lohnenden Fund an Blumen ja selbst in 2 und 3 km Entfernung erklären zu können. Durch einen Tanz, in welchem bestimmte Formen und Schritte Entfernung und Richtung angeben, konnten sie sich verständigen. Baki dachte, als er älter war und wenn er Bienen beschäftigt summend sah, wie gut es gewesen wäre, dieses auch als Kind schon erfahren zu haben. - Ja, sogar das Problem der Überarbeitung war, wenn man diese Honigzubereiter studierte, klar zu erkennen. Daß maßvolle Arbeit (oder Sport) die Gesundheit und das Wohlbefinden konstant hält, ist allgemein bekannt. Doch diese kleinen Honigvögelchen überanstrengten sich und ihr Lebensweg in dieser Periode ist kurz und nach Wochen zu messen - erst dann, wenn die Witterung sie zwingt, sich mit der Arbeit einzuschränken, steigt ihre Lebenserwartung um viele Monate und nun können sie sich ihres ach immer noch so kurzen Lebens erfreuen. Damit und mit anderer Kurzweil ging ein Tag schnell vorbei und dann wurde Abendbrot gespeist und man futterte nun allerdings Süßigkeiten, Apfel (im Ofenrohr gebraten) und andere Früchte in den Mund, als ob der Nebenmann sie einem, wenn sie nicht rasch genug verschwinden vor der Nase wegschnappen könnte. Anschließend wurde Baki ins Bad gesteckt und nach einer gründlichen Wäsche abgetrocknet. War dies geschehen, so durfte er sich mit nackten Füßen auf Großmutter's Füße stellen, sich an ihr festhalten und so durch das Zimmer schreiten, was ihm ganz besonderes Vergnügen bereitete.

# Spleeniges

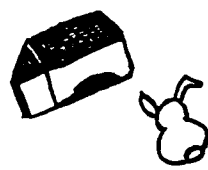
DIE SEITE MIT DEN KLEINANZEIGEN



**GEBRAUCHTER RADIORECORDER  
FÜR DM 65,- ABZUGEBEN  
RAIMER E. GUETTE  
MO - FREI 9.00 - 15.00 H  
IM CAFE PINELLI**

Wer braucht einen neuen Haarschopf?  
Hannelore schneidet Euch preiswert die Haare!  
Zu erreichen dienstags von 14.00 - 20.00 h bei  
Pinel im S-Bhf Schöneberg

Verkaufe günstig Schallplatten, Musik-Cassetten  
und Taschenbücher.  
Wolfgang Döring Tel. 784 86 30



**OPAS SCHREIBMASCHINE  
FUNKTIONSTUCHTIG (30ER JAHRE)  
GRAU UND SCHWER  
FÜR DM 20,- ABZUGEBEN  
RAIMER E. GUETTE CAFE PINELLI  
MO - FREI 9.00 - 15.00 UHR**

Wer kann mir  
für Bugs Bunny  
ein Schlafhäuschen  
aus Holz basteln?  
Bitte melden bei  
Ingola

Ab sofort soll es eine "spleenige Seite " in jeder Ausgabe des Bunten Spleen geben.  
Wer etwas sucht oder abzugeben hat, hat hier die Möglichkeit eine Kleinanzeige (ungewerblich) zu veröffentlichen.  
Wer einen lustigen Witz oder eine nette Kurzgeschichte kennt, der kann dieses/dieses ebenfalls hier veröffentlichen.  
Ihrer/Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.  
Texte bitte zu Händen der Zeitungsgruppe bei der Pinel-Gesellschaft, Ebersstr. 67, 1-62 abgeben oder zuschicken.

Viel Vergnügen.

## FREITAGABENDBLUES

Es war ein langer Weg bis heute, wo ich auf meinem Sessel sitze, und in der Küche die Kaffeemaschine köchelt - es ist 19.36 Uhr. Freitag, der 15.02.91.

Die Optimisten würden sagen, es hätte schlimmer kommen können. Die Pessimisten, na sie würden sagen, es mußte ja so kommen. Die Realisten würden die Schulter zucken.

Aber wahrscheinlich ist auch hier, wie überall, alles austauschbar? Position und Temperament sind vielleicht auch eine Frage der Betonung, oder der Laune.

Tja, merke gerade, der Kaffee ist fertig. Nun, so mit der Kaffeetasse vor mir, würde ich sagen, die Implikatoren haben sich multipliziert; trotzdem sind wir die Alten geblieben, nur ein bißchen älter.

Nun könnte ja jemand kommen, und sagen, "o.k. ich sehe ein, du bist ein bißchen abgeschlafft, und dir rieselts - (ich will ja nicht sagen dir rieselt der Kalk)! Aber warum denn gerade einen Kugelschreiber in die Hand nehmen? Man, schalt den Fernseher ein, und mach dir einen schönen Tag!"

Ich versuche mir vorzustellen, wer das sagen könnte. Na ja, vielleicht wärst du es, oder etwa du dort?

Nein ich nehme an, ihr hättet beide eine bessere Idee! Nun schaut ihr schon erwartungsvoll, was ich dazu sage!

"Ach, ihr beiden Hübschen, selbst das Sabbeln fällt mir heute schwer. Was ich aber antworten will, ist, ich habe leider keine Fernbedienung fürs Fernsehen und Aufstehen, - ich habs nicht geschafft. Nun sehe ich vor mir einen Kugelschreiber und Zettel liegen, also drauflos.

Ja ich weiß, mir fielen schon bessere Antworten ein, na vielleicht ein andermal, - bin halt Optimist."

Wolfgang Döring

### Kreislaufbeschwerden

Manchmal

stolpert mein Herz

Schweiß tritt mir

auf die Stirn.

Dann

behaupte ich

mein Kreislauf

macht nicht mehr mit.

Wenn ich jedoch

meinen

Kreislauf

unterbreche

hüpft mein Herz

als sei es

gesund.

### Kreislaufstörungen

seit es ihn stört

daß er immer im Kreis laufen muß

und weil das Herz

so auch nicht mehr mitmacht

geht er schwimmen

Jeden Freitag

und übt immerhin dort

Kopf hoch

nicht unterkriegen lassen

gegen den Strom schwimmen

Astrid tümpel

Harald Utecht

entnommen aus "laufen lernen",  
texte vom aufbruch