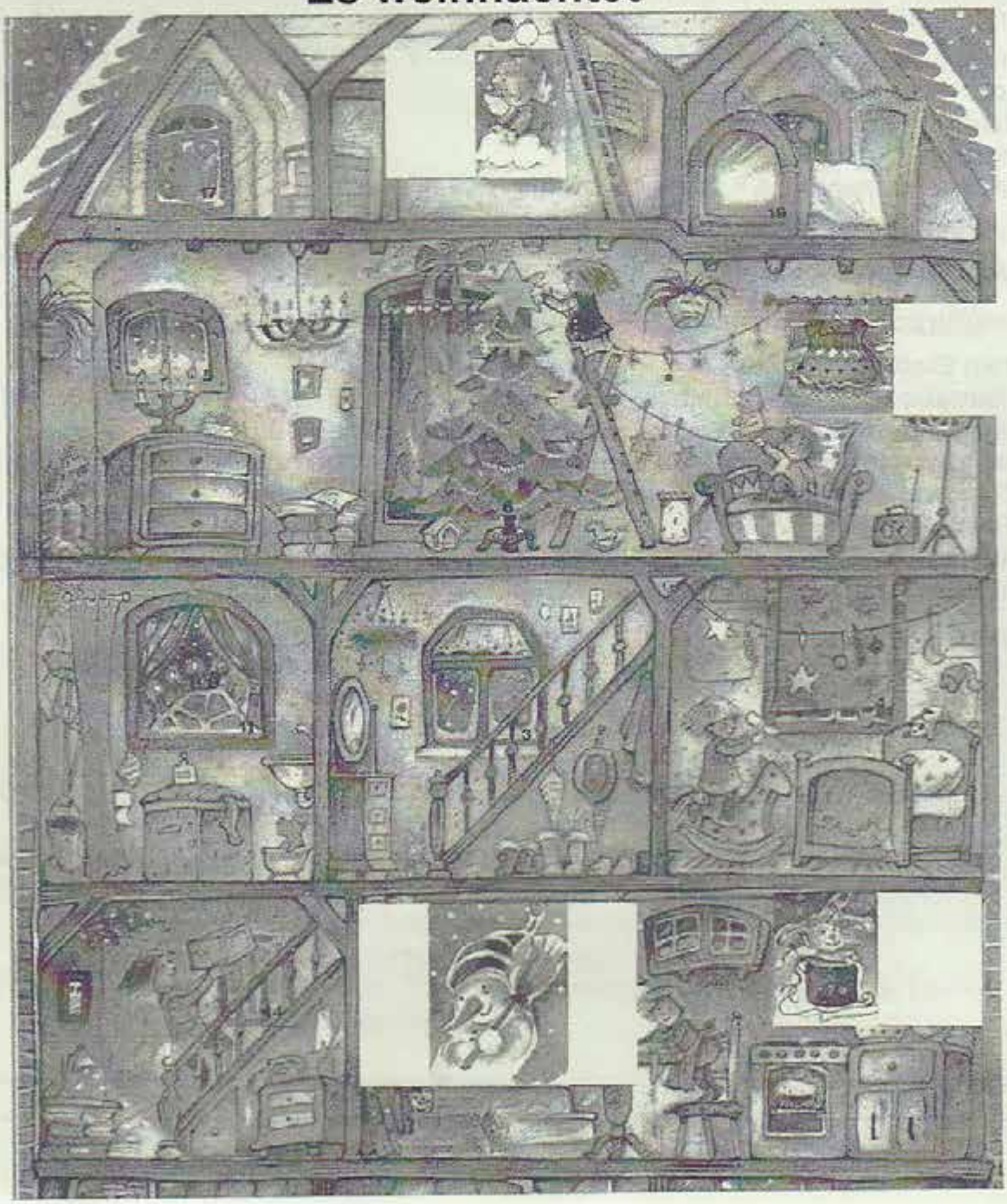
Es weihnachtet

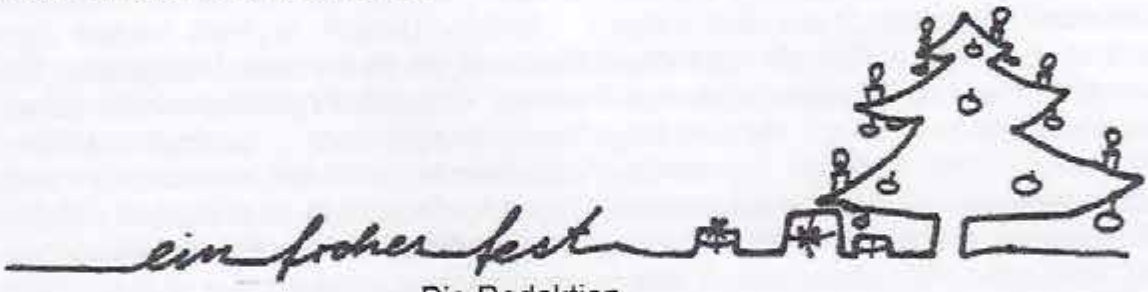


DER INHALT

THEMA	VON	SEITE
Wir über uns	Die Redaktion	3
Weihnachtsabend in Rashedie	Petra X.	4
Die Sommerfee im Norden	CHRILA	9
Der Weihnachtsmann im Süden	CHRILA	10
Das Zeitmanagement des Weihnachtsmanns	Juliane Wetzel	12
Weihnachtsschicksal	CHRILA	14
Weihnachtsgrüße aus dem All Ölmalerei	Bärbel Deuser-Kursawe	17
Ich und Du	Axel Honig	18
Jahresbericht agp	Bärbel Kursawe	21
Bilder agp	Bärbel Kursawe	22
Erste Eindrücke aus dem Appartementwohnen	Hinrich Elvers	25
Meine Erfahrungen mit den Sternen	Winfried	27
Brief vom dpwv	Helga Adamek	28
Selbstdarstellung	Helga Adamek	29
Wir waren Helden	Frank Springer	30
Unterdrückungstechniken	Heike Oldenburg	32
Mein Eindruck von der internationalen Schallplatten_ und CD Börse	Frank H.	35
Dahingestreut Ölmalerei	Bärbel Deuser-Kursawe	38
„Rakatak" Trommelfest in Schönholz	Verena Pensel	39
Tierquälerei für Eitelkeit	Elli	42
Spleenige Seite		43

Wir über uns

Es hat sich viel verändert in der Redaktion des Bunten Spleens:
Seit Erscheinen der letzten Ausgabe haben sich einige neue Schreiberlinge zu uns gesellt, wie zum Beispiel Frank S., CHRILA, und Hinrich Elvers. Ein weiteres neues Gesicht in unserer Gruppe ist Juliane, die anstelle von Reinhard die Koordination übernommen hat.
Zum genaueren Kennenlernen blieb uns aber nicht allzu viel Zeit, da wir uns wild entschlossen in die Arbeit stürzten, um pünktlich zum Fest eine Weihnachtsausgabe zu erstellen. Zum gemütlichen Zusammensitzen bei Kaffee und Keksen finden sich aber immer ein paar Minuten, die wir zum quatschen und Geschichten erzählen – natürlich auch zum Vorlesen – nutzten, denn wer hart arbeitet darf sich dafür auch ordentlich entlohnen.
Wir haben brav unsere Arbeit getan (und auch zum vorgesehenen Zeitpunkt geschafft) und hoffen nun, dass uns der Weihnachtsmann mit ein paar kleinen Geschenken entlohnt.
Allen Lesern des Bunten Spleens wünschen wir viel Spaß mit dieser Ausgabe, sowie ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten, fröhlichen und gesunden Start ins neue Jahr!!!
Mit den allerbesten Wünschen:



Die Redaktion

IMPRESSUM:	Der Bunte Spleen ist eine unzensierte Zeitung (bis auf die gesetzlichen Auflagen zu z.B. Gewaltverherrlichung o.ä.) und wird von den BesucherInnen des Tageszentrums im S-Bhf Schöneberg der Pinel-Gesellschaft hergestellt.
HERAUSGEBER:	Ist die Zeitungsgruppe (Selbsthilfegruppe) der Kontakt- u. Begegnungsstätte (KBS) Schöneberg der Pinel-Gesellschaft, Ebersstr. 67, 10827 Berlin
REDAKTION:	Raimer E. Guette, Bärbel Kursawe, Frank H., Heike Oldenburg, CHRILA, Frank Springer, Dagmar Weers, Winfried, Hinrich Elvers, Juliane Wetzel Axel Honig, und GastautorInnen
COPYRIGHTS:	Das Kopieren und Veröffentlichen einzelner Artikel bedarf der Zustimmung der Redaktion.
Verantwortlichkeit Inhalt:	Alle Artikel entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion, sondern stehen in persönlicher Verantwortung der einzelnen AutorInnen. Der Großteil der Zeichnungen stammt von Raimer E. Guette.
SPENDE:	Wer uns ´nen Euro spendiert, unterstützt das Fortbestehen unserer Zeitung

Weihnachtsabend in Rashedie

Wir haben das Jahr 1978 und ich lebe seit vier Jahren im Libanon, die letzten drei davon mit Unterbrechungen in Rashedie, einem palästinensischen Flüchtlingslager im Süden des Landes.
Als ich mit meinem Mann vor drei Jahren hier ankam, um die Palästinenser auf irgendeine Weise zu unterstützen, wurde mir vorgeschlagen, als Krankenschwester in der Klinik einer der politischen Organisationen zu arbeiten. Ich akzeptierte und wurde angelernt.
Mein Mann kam im Juni 1976 ums Leben.

Ich bin an einem nasskalten Dezembertag um die Mittagszeit auf dem Heimweg. Unser Zuhause besteht aus zwei ebenerdigen Räumen, einer Küche und einem Verschlag, der nun als Badezimmer dient. Außerhalb befindet sich noch eine Art Terrasse, die von Wein überrankt ist. Hier wohne ich zusammen mit Rahil, einer palästinensischen Krankenschwester und Samir, dem Arzt unserer Klinik.
Rahil ist die jüngste von acht Geschwistern, die, außer ihr, alle schon verheiratet sind und wiederum viele Kinder haben Für Rahil ist „der Richtige" noch nicht gekommen. – Sie ist die „Seele" der Klinik, weiß über fast alles Bescheid. Sie kennt auch die Medikamente, obwohl sie Analphabetin ist. Wenn sie irgendwo im Lager unterwegs ist, kehrt sie mit vielen Neuigkeiten zurück. Spaßhaft nennen Samir und ich sie deshalb manchmal „Radio Montecarlo".
Samirs Familie lebt in Jordanien, aber auch er ist Palästinenser. Allein durch seinen Charme kann er so manchem alten Weiblein zu besserer Gesundheit verhelfen. Aber Samir hat nicht nur Charme, sondern auch viel Engagement. Seit er in der Klinik arbeitet, fehlt es uns nicht an Material und die Klinik hat sogar einen Krankenwagen bekommen, mit dem wir einmal pro Woche libanesische Dörfer besuchen, wo es keine medizinische Versorgung gibt.

Früher lebte noch Rahils Mutter mit uns. Sie ist vor einem Jahr gestorben. Um Ahmed war eine sehr einfühlsame, weise Frau, die bestimmte Krankheiten auf traditionelle Weise heilen konnte. Da sie dem drusischen Volksstamm angehörte, kamen Patienten aus den weit entfernten libanesischen Bergen zu ihr, wo viele Drusen leben. – Manchmal trafen sich unsere Blicke, und ich hatte den Eindruck, dass sie mir ins Herz schaute. Sicherlich war sie ein wesentlicher Grund, mich in diesem Land voller Unruhe, Krieg und Angst heimisch zu fühlen.

Heute ist es an mir, das Mittagessen für unsere kleine Wohngemeinschaft, sicher die einzige im ganzen Lager, vorzubereiten. Mir fällt ein, dass in drei Tagen Weihnachten ist und dass sich für den 24. einige Gäste für den Abend zu uns eingeladen haben. Sie wissen, dass man in Deutschland Weihnachten feiert und wollen mir eine Freude machen. Wie können wir den Abend gestalten und was bieten wir unseren Gästen an? Ich merke, dass ich aufgeregt werde. Schließlich werde ich ja der Mittelpunkt dieses Zusammenseins sein. – Aber jetzt kaufe ich erstmal ein Stück Lammfleisch für die Linsensuppe, die ich für unser Mittagessen kochen will. – Beim Fleischer treffe ich eine Nachbarin und wir tauschen Neuigkeiten aus. Diese Nacht konnten wir wieder israelische U-Boote hören, die im Meer lagen, nicht weit vom Strand, an dem das Flüchtlingslager liegt. – Da man nie weiß, was passieren könnte, schlafen wir in unserer Kleidung. Und wir haben ein Maschinengewehr im Haus.
Zu Hause angekommen, begrüßt mich unsere Katze.

Später kommen Rahil und Samir. Unterdessen habe ich einen Salat zubereitet und die Suppe ist fast fertig. – Beim Essen beraten wir, wie wir uns den Weihnachtsabend vorstellen. Wir einigen uns darauf, dass wir uns alle in das Zimmer setzen, in dem Rahil und ich schlafen. Dort können wir gemütlich mit unseren Gästen auf dem Boden um die Holzkohle-Feuerstelle herumsitzen und darauf Esskastanien grillen und arabischen Mocca kochen. Samir fährt ohnehin morgen mit dem Krankenwagen in die nächstliegende Kleinstadt Tyr und bietet an, von dort Süßigkeiten und Obst mitzubringen.

Von meiner besonderen Aufregung in Bezug auf einen der Gäste erzähle ich den beiden nichts. Ich bin seit ungefähr einem halben Jahr in Ahmed verliebt, einen palästinensischen Lehrer, der in einer der UNRWA-Schulen, wo ausschließlich palästinensische Flüchtlingskinder unterrichtet werden, arbeitet. Er ist ein großer, blonder, sensibler Mann, der seit sechs Monaten wegen seiner Fußbeschwerden in unserer Klinik in Behandlung ist. Auch gestern war er wieder da und ich habe ihn zu unserem geselligen Abend eingeladen. Im Laufe seiner Behandlung ist er uns allen ein Freund geworden und er kennt auch die anderen Gäste gut. Mal sehen, vielleicht springt am 24. ein „Funke" über! Ich habe ja schon kräftig geflirtet, aber bisher kam von seiner Seite keine eindeutige Reaktion.

Der 24. ist ein Wochentag, also arbeiten wir bis nachmittags in der Klinik. Ein paar Verbände und Spritzen geben, mehr haben wir an dem Tag nicht zu tun.

Wir sitzen noch beim Abendessen, da hören wir schon ein „Wo seid ihr?" Ali, unser erster Gast, isst einen Teller mit uns und wir tauschen Neuigkeiten aus. Und wieder heißt es von draußen „Wo seid ihr?"

Dieses Mal ist es die Stimme von Fatme. Sie kommt in Begleitung ihrer jüngeren Schwester Feda und einem ihrer Brüder, Mohamed. Alle sind dick eingemummelt wegen des nasskalten Wetters. Hier drin ist es zwar trocken, aber nicht viel wärmer als draußen, denn die Tür muss wegen des Feuers etwas offen bleiben.

Fatme lädt uns manchmal zu sich und ihrer Familie ein. Der Familie geht es finanziell besser als den meisten Familien in Rashedie. Alle sechs Kinder streben gute Schulabschüsse an, bzw. die ältesten haben schon ein Studium in anderen arabischen Ländern absolviert und arbeiten dort bereits. Ihr Haus ist solide gebaut mit einem richtigen Bad und fließendem Wasser im Inneren des Hauses. – Die meisten Bewohner des Lagers haben nur eine Wasserstelle draußen im Hof.

Nun sind schon alle da, außer Ahmed. Irgendwie bin ich angespannt und nicht besonders aufmerksam bei der Bewirtung unserer Gäste. Rahil hat Tee gekocht und Kekse angeboten. Die ersten Apfelsinen werden geschält und die Esskastanien liegen in der Glut. Ali macht seine Späße. Er hat immer gute Laune und versteht es, mit jungen Frauen auf eine harmlose und unverfängliche Weise zu flirten. Auf der anderen Seite ist er sehr verantwortungsbewusst und mutig.

Allmählich werde ich ruhiger und beteilige mich am Gespräch und den Witzeleien. Schließlich bin ich ja der Anlass unseres Zusammenseins. Die meisten Esskastanien sind aufgegessen und der erste Mocca ist getrunken, da ist ein abermaliges „Wo seid ihr?" mit der von mir ersehnten Stimme zu vernehmen. Ahmed tritt ein und er hat eine große Schachtel Pralinen mitgebracht. Natürlich denke ich, dass sie für mich sind. Und ich bin wie versteinert, als mein Blick darauf fällt.

Aber ach, er legt sie, ohne etwas zu sagen, hinter Rahil auf das Bett. – So ist der Brauch unter den Palästinensern. Man legt Geschenke ohne viel Aufhebens zu machen, irgendwo hin. – Dann gibt er allen die Hand. Mir ist zwar etwas zittrig zumute, aber mein Mund lächelt von ganz allein. Ich bin glückselig! Ahmed verträgt keinen Kaffee, also mache ich neuen Tee und spüle die Gläser. Rahil, die immer gerne nascht, öffnet die Schachtel Pralinen. Es wird immer gemütlicher. Der Regen, der auf das Wellblechdach fällt, sorgt zusätzlich für anheimelnde Stimmung. Ich fühle mich geborgen. Geborgen fühle ich mich in einem palästinischen Flüchtlingslager, ca. 10 Km entfernt von der israelischen Grenze. Gestern wurden wieder U-Boote gesichtet und heute gab es wieder einige israelische Aufklärungsflüge, bei denen häufig die Schallmauer durchbrochen wird.

Ich versuche mit Ahmed ins Gespräch zu kommen, aber meine Versuche nach Blickkontakt erwidert er nicht. Aber mir fällt auf, dass Samir schon zum dritten Mal den Namen „Leila" erwähnt und jedes Mal Ahmed vieldeutig ansieht. Und mir scheint, dass Ahmed verlegen wird. Leila ist eine, für arabische Verhältnisse sehr selbstständige und selbstbewusste junge Libanesin, die uns auch manchmal besucht.

„Ach", denke ich, „da stehe ich wohl auf verlorenem Posten!" Und mir fällt ein, dass Ahmed selbst auch oft von Leila spricht... Traurigkeit und Resignation machen sich in mir breit.

Allmählich machen die Gäste Andeutungen, dass sie nach Hause gehen möchten. Als alle gegangen sind, verriegeln wir die Türen und fangen an, aufzuräumen. Nach einer Weile höre ich einen herannahenden Jeep. Ist das nächtlicher Besuch aus den Bergen? Ja, tatsächlich. Er hält dicht neben unserem Fenster und jemand klopft an den Fensterladen und fragt, ob wir schon schlafen. Die Stimme kennen wir. So rufen Rahil und ich wie aus einem Mund: „Bitte schön, kommt rein!"

Fünf palästinensische Kämpfer aus den Stützpunkten in den libanesischen Bergen treten ein. Unter ihnen Munir, ein zarter, sensibler junger Mann, bei dem Rahil „Mutterstelle" vertritt. Sie verzärtelt ihn und er spielt das harmlose Spiel mit. Er hat den Rang eines Unteroffiziers, da müssen sich seine vier Untergebenen eben reinfinden. Wenn sie in der Nähe des Lagers zu tun haben, kommen sie uns meist besuchen. Aber Munir wusste ebenfalls, dass Weihnachten ist und er wollte mir eine Freude machen. Also noch mal Tee machen und die restlichen Kekse und Apfelsinen anbieten. Mieze, unsere Hauskatze, kehrt von ihren Streifzügen zurück und Rahil führt mit ihr ein kleines Kunststück vor: wenn die Katze auf dem Rücken liegt, kann sie einen Nuckelflasche selbst halten und daraus Milch trinken. – Aber wir erfahren auch die aktuelle militärische Situation in den Bergen. Die Bedrohung für die Palästinenser geht ja nicht nur von Israel aus, sondern es gibt immer wieder kleinere und größere Gefechte gegen libanesische Gruppierungen im Süden des Landes, die mit Israel kooperieren. Phasenweise wird unser Lager von diesen Gruppen bombardiert.

Lange können uns unsere Freunde nicht besuchen. So bleiben uns noch ein paar Stunden Schlaf, bevor wieder ein neuer Arbeitstag beginnt.

Nachtrag

Im Sommer 1979 habe ich den Libanon über Schweden nach Berlin verlassen. Zu groß wurde meine Angst wegen der Bombardierungen des Lagers durch o. g., mit Israel kollaborierende, libanesische Gruppen.

Rahil hat ein paar Jahre, nachdem ich aus dem Libanon wegging, einen Metzger geheiratet und hat mit ihm drei Söhne bekommen. Sie haben für palästinensische Verhältnisse ein gutes Auskommen.

Samir machte Anfang der 80er Jahre eine Facharztausbildung in der DDR!

Ahmed wurde 1982 bei der Besetzung des Südlibanon durch israelische Truppen festgenommen und lebte viele Monate unter entsetzlichen Bedingungen in einem Internierungslager in Israel.

Mohamed arbeitet in einem der Golfstaaten als Büro-Angestellter.

Fatme durfte aus mir unbekannten Gründen ihre große Liebe nicht heiraten, blieb unverheiratet und arbeitet als Schneiderin. Ihre jüngere Schwester Seinab, die immer große Angst bei Bombardierungen hatte, starb bei einem Verkehrsunfall.

Munir hat kurze Zeit, nachdem ich aus dem Libanon wegging, ein Mädchen aus dem Lager geheiratet und lebt heute mit seiner Frau und drei Kindern in Holland.

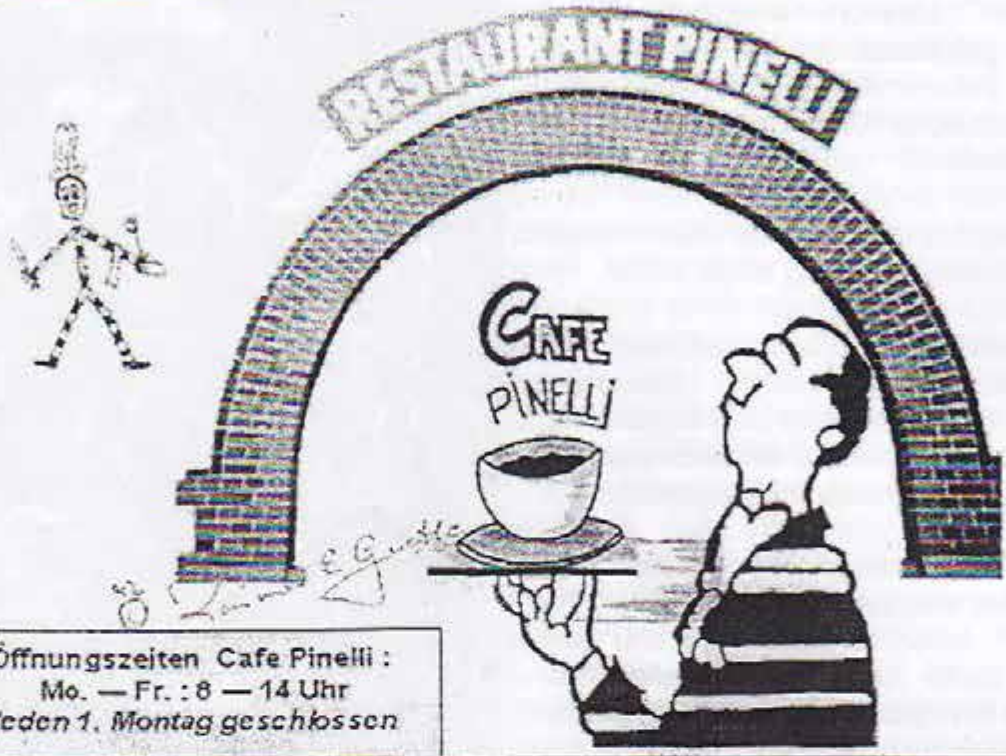
Auch Ali heiratete, wurde Vater und kümmerte sich für palästinensische Verhältnisse sehr um seine Familie und den Haushalt. Er kam 1982 bei der o. g. Besetzung des Südlibanon ums Leben.

Petra, 5.10.06

PINEL

Eberstr. 67
10827 Berlin

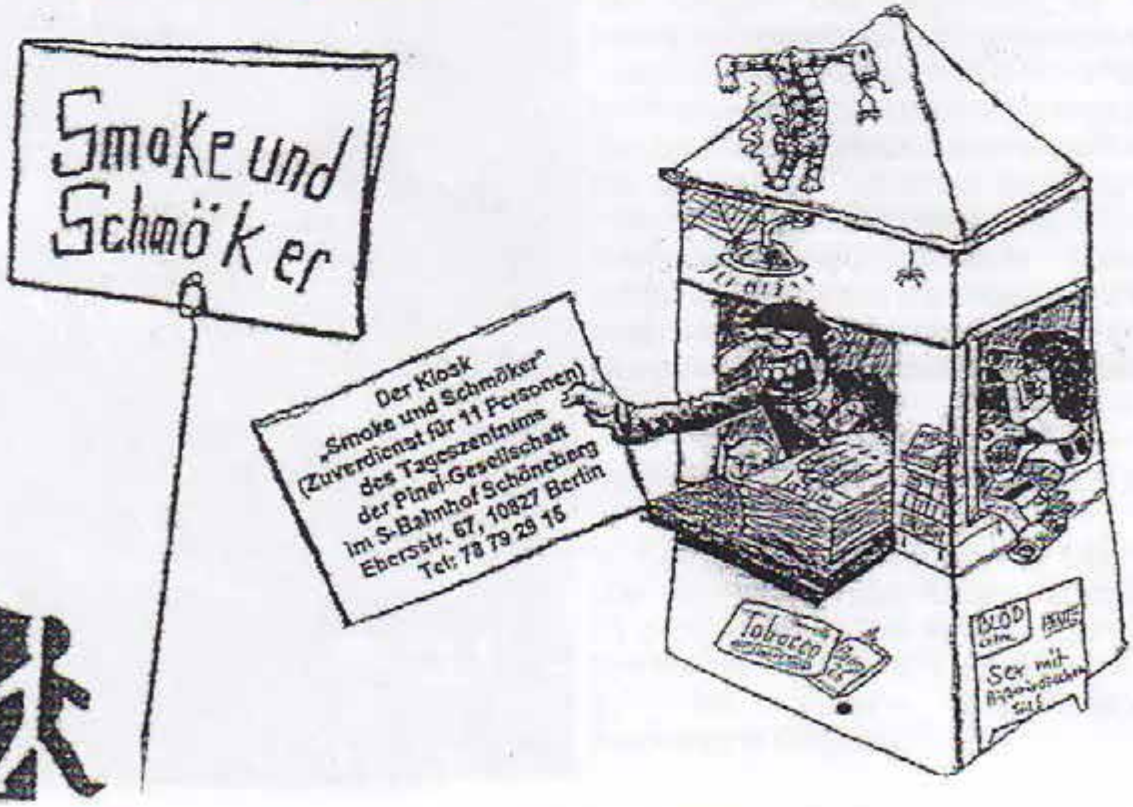
Tel.: 787 92 91-7



Öffnungszeiten Cafe Pinelli:
Mo. — Fr.: 8 — 14 Uhr
Jeden 1. Montag geschlossen

Öffnungszeiten Restaurant Pinelli am Abend:
Mo. — Fr.: 16 — 24 Uhr
Sa.: 18 — 24 Uhr

Um 15 Uhr wechselt die Mannschaft und verwandelt das Cafe Pinelli in das „Restaurant Pinelli am Abend"
Zuverdienst für psychisch Kranke 24 Plätze



Die Sommerfee im Norden

Der heilige Weihnachtsmann lebt tief im Norden auf einer großen Insel, umgeben von vielen Eisschollen und Bergen. Er baut dort mit seinen Elfen, Kobolden und Wichten Spielzeug für Jung und Alt und für alle, die an ihn glauben.

Eines schönen Tages machte er sich auf, die Menschen zu sehen, wie ein jeder sich im Alltag bei seinen täglichen Aufgaben bewährt. Der Weihnachtsmann wollte schauen, wie die Menschen unter- und miteinander umgingen und wie sie sich zu ihren schutzbefohlenen Tieren benahmen. Es war schon spät am Tag. Er konnte sich nicht losreißen von seinen täglichen Geschäften, weil es auch dort ohne Bürokratie nicht geht. So fuhr er verspätet in die Menschenwelt. Dort angekommen, befand er sich an einem lauten, von Autos und Menschenlärm sowie Hundegebell belebten Marktplatz, wo die Marktfrauen laut ihre Ware feilboten. Der Weihnachtsmann lief am belebten Platz entlang. Er sah, wie die Menschen miteinander umgingen. Er schaute in die Seelen der Menschen und überprüfte, wie gutmütig und großzügig jeder war. Darüber machte er sich in seinem Notebook Notizen.

Da die Sonne sich langsam zurückzog, um für den Mond Platz zu machen, merkte der Weihnachtsmann, dass es Zeit wurde, zu seiner Welt zurückzukehren, denn der Schatten ging ihm voraus. Er zeigte ihn in seiner wirklichen Gestalt. Als er diesen erblickte, erschrak er und stolperte in seinen Schatten hinein. Durch den Schatten wird er in seine eigentliche Welt zurückgebiemt. Da er aber den richtigen Zeitpunkt zum Verlassen der Menschenwelt verpasst hatte, stolperte polperte er so doll, dass er sich beim Aufprall das Knie brach, so dass es herumschlotterte. Als ihn die seinigen in solch erbärmlichem Zustand sahen, empfanden sie starkes Mitgefühl für ihn.

Überall musste der Weihnachtsmann von seinen Zwergen gestützt werden, um seiner Arbeit nachzukommen. Alles, was er tat, bereitete ihm große Schmerzen und Schwierigkeiten. Keine Wege konnte er alleine bewältigen, sogar auf der Toilette brauchte er Hilfe. Da das Jahr zu Ende ging und Weihnachten vor der Tür stand, war große Hektik angesagt. Das Bein des Weihnachtsmannes wollte und wollte nicht heilen. Aus diesem Grund musste er abermals in die Menschenwelt hinabsteigen, weil gesagt wurde, dass nur dort menschliches Gebrechen geheilt werden könne.

In seiner Not schrieb der Weihnachtsmann einen Brief an die Sommerfee im Süden, um von ihr Hilfe zu erbeten. So hoffte er, da er ihr schon mal aus Nächstenliebe geholfen hatte, dass die Fee ihm seine Wünsche nicht abschlagen würde. Er schickte einen seiner Bediensteten auf den Weg zur Sommerfee. Mit freudigem Herzen folgte die Fee seiner Bitte.

Die Reise zum Reich des Weihnachtsmannes war eine lange und beschwerliche Fahrt für sie. Wegen der unterschiedlichen Jahreszeiten musste die Fee wärmere Sachen anziehen, denn sie fror fürchterlich. Endlich hatte sie ihr Ziel erreicht. Dort angekommen, bot man ihr heiße Kastanien, Bratäpfel und duftenden Kakao an. Nachdem das Wichtigste für ihre Reise in die Menschenwelt besprochen und beratschlagt worden war, machte sie sich gestärkt auf ihre lange Reise.

Die Sommerfee hatte zuerst große Orientierungs- und Sprachschwierigkeiten, aber es machte ihr ersichtlichen Spaß, in die leuchtenden Kinderaugen zu schauen. Den Menschen fiel die zierliche Gestalt des angeblichen Weihnachtsmannes auf. Trotzdem fanden die Kleinen sowie die Großen Gefallen an ihrer Art und waren von ihrer Anmut und ihrer Gestalt sehr angetan. Als Dankeschön für ihre Gaben schenkten ihr die Menschen überall ein Glas Milch sowie einen Keks. Nachdem sie ihre Arbeit verrichtet hatte, kehrte sie glücklich und zufrieden in das Reich des Weihnachtsmannes zurück, um zu berichten, wie die Reise glücklich ausging.

um zu berichten, wie die Reise glücklich ausging.

Die Sommerfee blieb noch eine Weile in der Welt des Weihnachtsmannes, um sein Geschäfte bis zu seiner Genesung weiterzuführen. Endlich war der Weihnachtsmann gesund, und sie kehrte freudig nach Hause zurück. Als Überraschungsgeschenk hatte die Fee ihm in einer Vase mit einer Wärmespirale eine rote, duftende Orchidee aus ihrem Garten mitgebracht, auf dass er immer an sie denke. Durch diesen Notfall kamen sie sich beide weiter näher und wurden noch bessere Freunde, die sich nun öfters gegenseitig besuchten.

Der Weihnachtsmann im Süden

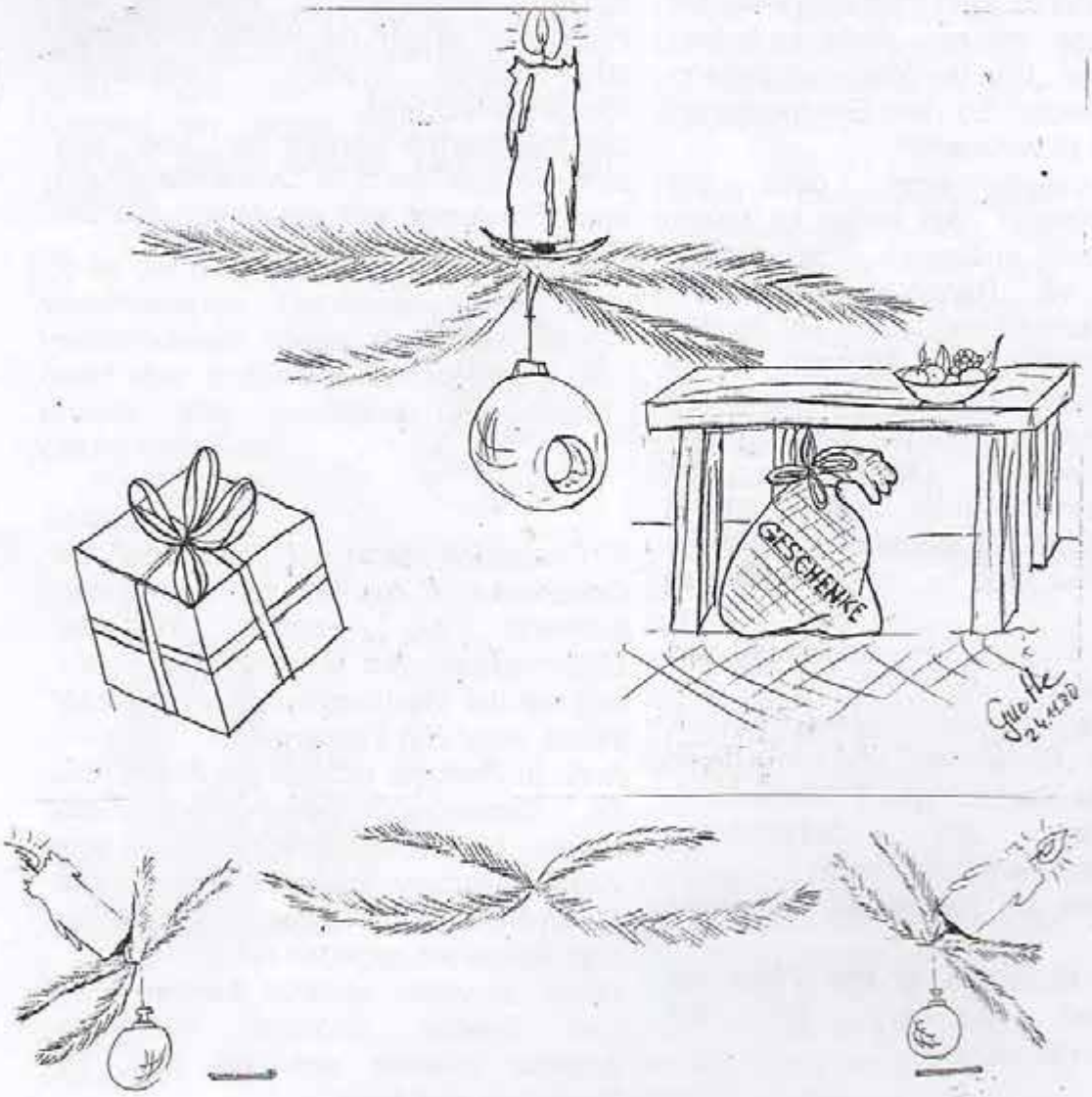
Es war das erste Mal, dass der Weihnachtsmann in ein Gebiet fahren musste, wo er noch nie zuvor gewesen war.
Auf einem goldenen Briefbogen stand:
„Lieber Weihnachtsmann des Nordens,
auch wir im Süden feiern eine Art Weihnachten, wo alle Tiere beschenkt werden. Freilich, ganz wie bei euch im Norden ist das hier nicht. Menschen und Gebäude werdet ihr hier nicht so häufig finden. Die Tiere, die es hier gibt, warten schon so lange. Denn ich, die Sommerfee, kann sie in diesem Jahr leider nicht beschenken. Da ich krank bin, muss ich leider im Bett bleiben und darf meiner Arbeit nicht nachgehen.
Deshalb möchte ich Euch bitten, lieber Weihnachtsmann, dieses Jahr die Tiere für mich zu beschenken! Der Bote, den ich euch schickte, wird euch zu mir in mein Reich führen." So machte sich der Weihnachtsmann mit dem Boten auf den Weg in den warmen Süden. Einen Weg, den er nicht kannte, es war eine Reise ins Ungewisse.
Nach einer langen und beschwerlichen Fahrt in seinem schweren, warmen Gewand kam der Weihnachtsmann mit dem Boten im Schloss der Sommerfee an. Alles war schon für seine Ankunft vorbereitet. Die Sommerfee freute sich sehr und hieß den Weihnachtsmann in ihrem sonnendurchfluteten Schloss aufs herzlichste willkommen.

Als dieser sich von der Reise erholt hatte, zog er sich dem Wetter entsprechend um. Der Weihnachtsmann und ein Gehilfe der Sommerfee fuhren mit einem von Schmetterlingen gezogenen Himmelsgespann über die Wolken, um die Tiere artgerecht zu beschenken. Die Fahrt ging sehr schnell durch die weichen Wolken, ganz anders als beim Weihnachtsmann zuhause im Norden, wo alles ein wenig langsamer vonstatten geht.
Er durchflog das Gebiet der Sommerfee und sah Wüsten, Steppen und

Dschungelgebiete. Immer dann, wenn er Tiere erblickte, hielt er an, streichelte sie und redete in der Sprache der Liebe, welche von allen Lebewesen der Welt verstanden wird, mit der ganzen Tierfamilie. So sprach es sich sehr schnell herum, dass der Weihnachtsmann sehr nett ist, und alle Tiere jubelten schon, wenn sie ihn in der Ferne sahen. Sie begrüßten ihn und ließen sich gerne streicheln. Auch der Weihnachtsmann freute sich über all die Tiere, die anders waren als bei ihm zuhause.

Er sah zum ersten Mal Tiere wie Löwen, Tiger, Affen, Fluss- und Nilpferde. So ging die Fahrt schnell voran.
Bald waren sie mit der Arbeit fertig und fuhren zufrieden zurück zur Sommerfee. Es gab dann noch viel von der Reise zu erzählen. Besonders gefallen hatte dem Weihnachtsmann, wie glücklich er die Tiere machen konnte. So wurden Weihnachtsmann und Sommerfee gute Freunde.

Chrila



Das Zeitmanagement des Weihnachtsmanns
Oder: Weihnachtstraditionen der Welt

Weihnachten steht vor der Tür.
Wie vor einem Jahr, und wie in den Jahren zuvor, wird es jeden Tag ein bisschen früher dunkel, wird es jeden Tag ein wenig kälter und jeden Tag etwas weihnachtlicher.
Da werden Adventskränze aufgestellt, Plätzchen gebacken, Weihnachtskarten geschrieben und verschickt und spätestens am 21. Dezember weiß es fast jedes Kind: „Drei Mal werden wir noch wach, heißa dann ist Weihnachtstag!"
Und so manches Kind fragt sich vielleicht inmitten des ganzen weihnachtlichen Geschehens: „Wie der Weihnachtsmann das wohl macht? So viele Geschenke an einem Tag zu verteilen?"
Natürlich weiß jeder, dass der Weihnachtsmann viele Helfer an seiner Seite hat und außerdem einen großen Schlitten mit Rentieren, damit er möglichst schnell von einem Ort an den nächsten kommt. Und dennoch scheint es eine riesige Menge Arbeit zu sein, alle Kinder dieser Erde an nur einem Abend zu beschenken. Das findet der Weihnachtsmann auch. Und darum hat er seine Arbeit verteilt und besucht die Kinder dieser Welt an unterschiedlichen Tagen:
Zuerst bekommen die Kinder in den *Niederlanden und Flandern* ihre Geschenke, nämlich bereits am 6. Dezember. „Sinterklaas" und sein Diener der „zwarte Piet" bringen Pfefferkuchen, Spekulatius und Schokoladen Buchstaben. Die Kinder stellen
ihre Schuhe am Kamin auf und legen Heu
oder eine Mohrrübe für das Pferd des „Sinterklaas" daneben, um ihn willkommen zu heißen.

In *Schweden und Dänemark* ist ein wichtiges Ereignis der Vorweihnachtszeit das Fest der „Santa Lucia", der schwedischen Lichterkönigin, welches am 13. Dezember gefeiert wird. Ganz in weiß gekleidet, mit einer roten Kordel um die Taille und brennenden Kerzen auf dem Kopf ziehen Mädchen als kleine Lichterköniginnen durch die dunklen und kalten Strassen.
Begleitet werden sie von den so genannten "stjärngossar" - kleine Jungen mit langen weißen Hemden und einer spitzen Sternenmütze. Während der Prozession singen die Kinder und laden zu Kaffee und "lussekatter" (Safrangebäck) ein.
Die Geschenke werden hier aber, wie zum Beispiel auch in *Deutschland* und auch *Frankreich* erst am Abend des 24. Dezember ausgepackt.

In Frankreich steckt der „Père Noel" die Geschenke in die Schuhe der Kinder, während die Familie in der Mitternachtsmesse ist. In *Deutschland* legt sie der Weihnachtsmann bekannter Weise unter den Tannenbaum.
Auch in *Portugal* gibt es am Abend des 24. Dezembers Geschenke. Diese werden hier aber traditionell nicht vom Weihnachtsmann gebracht, sondern sind ein Symbol für die Gaben, die die Hirten dem Jesuskind gegeben haben.
Kinder in vielen anderen Ländern, wie zum Bespiel *England, Rumänien, Amerika* müssen sich bis zum 25. Dezember gedulden.
In England, wie auch in Amerika steigt der „Santa Claus" am Morgen des 25. Dezembers durch den Schornstein und

füllt die Strümpfe der Kinder, die sie an den Kamin gehängt haben, mit Geschenken.
In *Griechenland* und *Russland* gibt es die Geschenke erst am 31. Dezember. In Griechenland legt sie der „Heilige Vassilius" den Kindern vors Bett. In Russland bringt Väterchen Frost sie (wegen des julianischen Kalenders erst so spät). Er wird von einem Mädchen, „Schneeflocke", und von einem Jungen, „Neujahr", begleitet.
Traditionell als letztes bekommen die Kinder in *Spanien* ihre Geschenke. Zwar wird am Abend des 24. Dezember schon viel gefeiert, aber die Geschenke werden erst am 6. Januar gebracht und sie bringt auch nicht der Weihnachtsmann, sondern die „reyes magos", die drei Heiligen Könige Kaspar, Melcheor und Baltasar.

So ist der Geist der Weihnacht in vielen verschiedenen Traditionen, sogar an verschiedenen Tagen zu finden. Eines bleibt aber hoffentlich immer gleich: die Freude aller beteiligten an einem gelungenen Fest.

Juliane

Quellen:
www.eiz-niedersachsen.de/weihnachten.html
www.frankfurt-interaktiv.de

Weinachten

Die Welt wird kalt, die Welt wird stumm
Der Winter- Tod geht schweigend um,
es zieht das Zeilach weiß und dicht
der Erde übers Angesicht-
schlafe – schlafe.

Du breitgewölbte Erdenbrust
Du Stätte aller Lebenslust
Hast Duft genug im Lenz gesprüht
Im Sommer heiß genug geglüht
Nun komme ich, nun bist du mein,
Gefesselt nun im engen Schrein-
Schlafe – schlafe.

Die Winternacht hängt schwarz und schwer
Ihr Mantel fegt die Erde leer
Die Erde wird ein schweigend Grab
Ein Ton geht zitternd auf und ab:
Streben – sterben

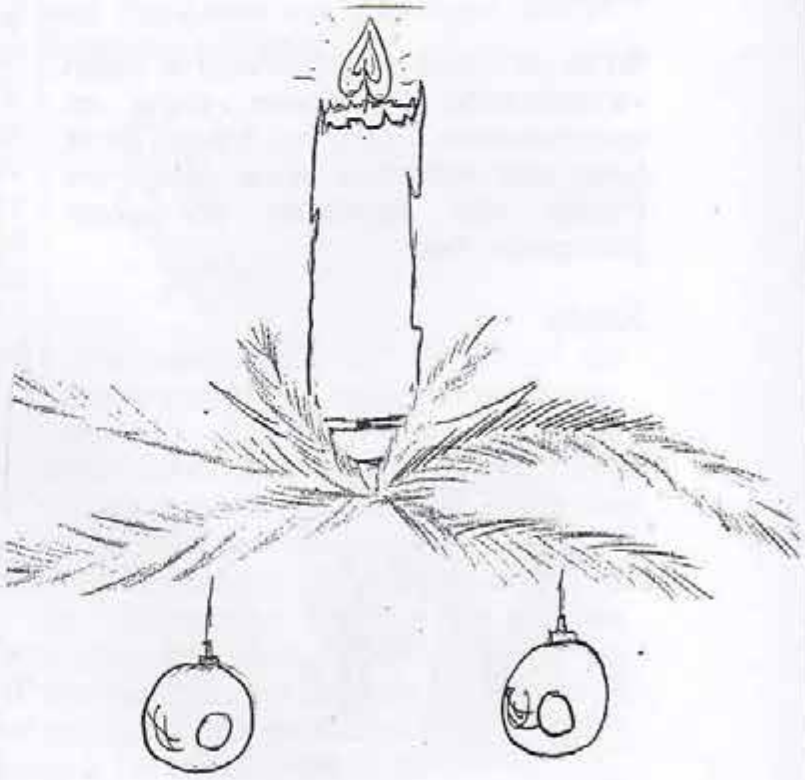
Da horch – im totenstillen Wald
Was für ein süßer Tone erschallt?
Da sieh – in tiefer dunkler Nacht
Was für ein süßes Licht erwacht?
Als wie von Kinderlippen klingt's
Von Ast zu Ast wie Flammen springt's
Vom Himmel kommt's wie Engelsang
Ein Flöten- und ein Schallmeienklang:
Weihnacht! Weihnacht!

Und siehe – welch ein Wundertraum:
Es wird lebendig Baum an Baum
Der Wald steht auf, der ganze Hain
Zieht wandelnd in die Stadt hinein.
Mit grünen Zweigen packt es an:
Tut auf, die seel'ge Zeit begann:
Weihnacht! Weihnacht!

Da gehen Tür und Tore auf
Da kommt der Kinder Jubelhauf,
Aus Türen und aus Fenstern bricht
Der Kerzen warmes Lebenslicht
Bezwungen ist die tote Nacht
Zum Leben ist die Lieb erwacht
Der alte Gott blickt lächelnd drein,
das lässt uns froh und fröhlich sein!
Weihnacht! Weihnacht!
D. W.

Weihnachtsschicksal

Es ist Abend. In einem Häuschen ist es schön warm und im Kamin knistert das brennende Holz. Listige Flammen umarmen das Holz. Im Ofen liegt ein Bratapfel, auf dem Herd köchelt die Vanillesauce. Es riecht im ganzen Haus nach Weihnachten. Die Zeit der Familie, der Geheimnisse, Zeit sich zu besinnen.
Durch das Fenster nach Draußen blickend sehe ich, wie es stürmt und schneit. Ich höre, wie der Wind ums Haus pfeift. Weihnachten ist vor allem die Zeit der Kinder. Sie drücken sich die Nasen an den Schaufenstern platt. In ihren leuchtenden Augen, so glaubt man, spiegeln sich all ihre Wünsche wider. Ich denke an meine eigene Kindheit. An meine Weihnachtswünsche: Puppenküche, Barbie- Puppe, elektrische Eisenbahn. Um nur ein paar zu nennen. Doch ich muss auh an jene denken, und werde ganz traurig dabei, die Weihnachten einsam und allein sind. So allein.
Gerade nehme ich ein Stück Bratapfel und tunke es in die Sauce. Mmh, schmeckt das lecker, köstlich. Es stürmt noch immer. Ich sehe kaum das Nachbarhaus. Mir fällt ein, dass dort Frau Knöpfel wohnt. Sie ist schon sehr alt. Etwa 93 Jahre, glaube ich. Sie ist allein, da ihr Mann vor drei Jahren gestorben ist. Während ich darüber nachdenke, wie einsam diese Frau ist, kommt mir eine Idee: Wäre es nicht schön, wenn ich Frau Knöpfel Heiligabend und auch die übrigen Festtage einlade?
Ich ziehe mich an und gehe hinüber zum Nachbarhaus und klingle. Erst nach dem dritten Mal öffnet sich die Tür. Die alte Dame steht tief gebeugt und mit weißem Gesicht vor mir. Sie muss in ihrer Jugend bildhübsch gewesen sein. Weihnachten- denke ich. Weihnachten- sage ich laut. Liebe Frau Knöpfel, ich möchte sie zum Fest einladen. Bitte lehnen sie nicht ab. Ganz gerührt, verlegen lächelnd und mit zitternder Stimme sagt sie ja.
Mit freudigem Sinn einen Menschen glücklich gemacht zu haben gehe ich wieder nach Hause. Hier fällt mir ein, dass ich ja eigentlich ein kleines Geschenk haben müsste. Aber was? Immer diese Hindernisse. Eigentlich schöne Hindernisse. Eine gewisse Spannung erfasst mich.
Ich überlege. Dann: Ja, schöne bequeme Hausschuhe werde ich ihr schenken. Ich gehe ans Telefon. Es dauert lange, bis Frau Knöpfel abhebt. Ich frage nach ihrer Schuhgröße. Sie sei 38 erwidert sie. Aber das sei doch nicht nötig. Die Einladung sei schon ein großes Geschenk. Dann legt sie auf. Am nächsten Tag fahre ich in die Stadt. Nachdem ich in drei Geschäften gesucht habe, finde ich endlich die richtigen Hausschuhe.



Frohen Herzens fahre ich wieder heim und backe noch jede Menge Plätzchen.

Endlich ist es Heiligabend. Der Baum ist geschmückt, der Tisch gedeckt. Es wird hab vier. Jetzt müsste Frau Knöpfel kommen. Ihr Geschenk wartet unter dem Baum auf sie. Es wird vier Uhr. Sie ist immer noch nicht da. Es wird der lieben Frau doch nichts passiert sein? Um halb fünf ziehe ich mich an und gehe besorgt hinüber zu ihrem Haus. Auf mein Klingeln öffnet niemand. Aber es brennt Licht, Ich gehe auf die Rückseite des Hauses, sehe durch ein Fenster und bin zutiefst erschrocken. Frau Knöpfel sitzt zusammengesunken auf ihrem Lehnstuhl. Ihr Kopf ist nach vorne gefallen, sie rührt sich nicht. Ich rüttele verzweifelt an ihrem Fenster in der Hoffnung, dass sie aufsteht. Doch nichts geschieht. Ich renne nach Hause und suche den Schlüssel vom Haus der alten Dame. Finde ihn endlich. Wieder renne ich zurück in ihr Haus, haste ans Telefon und rufe 110 an. Mit überschlagender Stimme schreie ich in den Hörer: Sie ist tot! Meine Nachbarin die alte Frau Knöpfel ist tot! Natürlich versteht mich der Mann in der Notrufzentrale nicht. Er beruhigt mich und bittet mich, alles noch einmal zu wiederholen. Etwas ruhiger geworden erkläre ich noch einmal die Situation. Nenne Namen und Adresse der Frau Knöpfel. Der Mann sagt, dass sofort jemand kommen werde. Für mich dauert es eine Ewigkeit, bis der Rettungswagen kommt.
Obwohl es eigentlich nur drei Minuten dauert. Der Arzt sieht sich Frau Knöpfel an und fühlt ihre Hand. Sie muss schon heute Morgen gestorben sein, sagt er dann.
Seit diesem Geschehen wird Weihnachten eine andere Bedeutung haben. Das wird nie vergessen sein. Liebe Frau Knöpfel: Sterbetag 24. Dezember!
CRILA

Waren ohne Mängel
Ebersstrasse 72
10827 Berlin
Ein Zuverdienstprojekt der Pinel gGmbH

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 10-18 Uhr
Tel.: (030) 818 53 440

Wäscherei Mangelware

Einige Beispiele aus unserer Preisliste

Zuschlag für Hol- und Bringdienst (nach telefonischer Absprache)

innerhalb des Bezirks	2,80 Euro
außerhalb des Bezirks	5,20 Euro
schrankfertige Wäsche	2,60 Euro/kg

Bügelwäsche

Bluse/Oberhemd (Baumwolle)	1,30 Euro/Stück
Hose, lang	1,50 Euro/Stück
Kleid	3,60 Euro/Stück
Bezug, Bettlaken	1,10 Euro/Stück
Tischtuch	1,00 Euro/Stück
Handtuch	0,30 Euro/Stück
Einsprengen der Wäsche	0,30 Euro/Stück

Für starke Verschmutzung erheben wir einen Aufpreis von 25%. F übergroße Teile wird der doppelte Preis in Rechnung gestellt. Alle Preise incl. MwSt

Gern schicken wir Ihnen auf Wunsch unsere ausführliche Preisliste zu

Weihnachtsgrüße aus dem All
Ölmalerei von Bärbel Deuser-Kursawe
2006

Ich und Du

Ich habe eine Freundin, die ich seit zwölf Jahren kenne. Durch eine Vergewaltigung, die sie nicht verkraftet hat, wurde sie psychisch krank. Sie diagnostizierten bei ihr die Krankheit „manisch-depressiv". Ich habe nicht nur ihre Manie kennen gelernt, sondern auch ihre schweren Depressionen. Sie hat zwar eine Mitte, aber sie hält sich nicht lange in ihr auf. Die Psychopharmaka schlagen bei ihr nicht so richtig an . Deswegen kommt sie oft auf den Gedanken, sie ganz wegzulassen. Das ist eine Belastung für ihr Umfeld, weil sie meistens die Manie auslebt. Es ist für mich sehr verständlich, dass man auf Dauer keine Lust hat, sich ständig mit Psychopharmaka zuzuschütten. Ein bipolarer Mensch zu sein ist ein Prozess, den man durchlebt.

Es spielen viele Komponenten eine große Rolle. Ich habe die Erfahrung gemacht; dass sich zu der Manie alles ein bisschen vermischt: die Gefühle mit dem Verstand, die Ängste mit den Träumen, dass alles irgendwann einmal auftaucht. Man bekommt einen Schub voller Gedanken und Ideen. Wird auf einmal sehr kreativ und verspielt. Man trägt so viel in sich, was ans Tageslicht tritt. Deswegen weiß man gar nicht, wie reich und bunt man geworden ist. Die Sinnesorgane werden immer eindeutiger, so dass man sein Umfeld immer deutlicher betrachten kann.

Dieser geistige Anstieg machte mir zu schaffen, weil ich in Windeseile immer mehr von meinem Umfeld mitkriegte. Es verstanden mich nur wenige so richtig. Ich saß so hoch, dass mich nichts mehr erreichte. Ein Psychologe, der mich von früher her kennt, sagte zu mir: „Was nützt es, wenn Sie da oben sitzen und die anderen da unten und Sie nicht verstanden werden?" Das hat mich nachdenklich gemacht. Als ich meinem Freund in Dresden schrieb, verwechselte ich die klassischen Geschichten auf eine interessante Art und Weise. Ich verglich einen bipolaren Menschen mit Ikarus, der in die Höhe fliegen wollte, der Sonne entgegen, der abstürzte ins Meer, weil seine Flügel schmolzen, und Phönix aus der Asche. Aus der Asche emporkommend, um wieder in die Lüfte zu steigen. Die reine Verkörperung zwischen Ying und Yang. Wo die aktive der passiven Seite gegenübersteht.

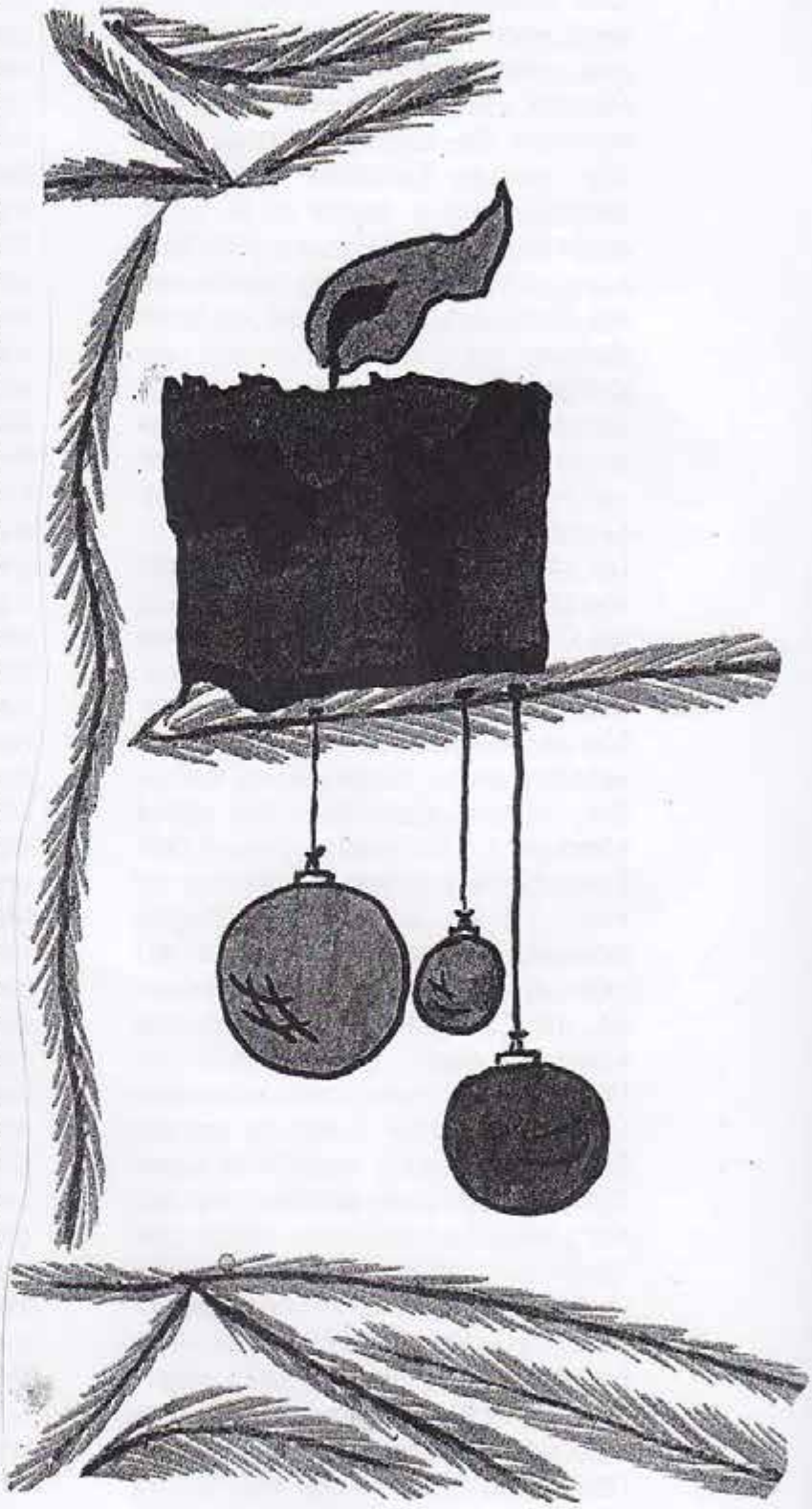
Die Manie ist wie eine brennende Fackel, die die Nahrung, das Öl, aus ihrem Umfeld nimmt. Wie ein Waldbrand, der im Sommer ausbrechen kann, wenn man sorglos die Zigarettenkippe wegwirft. Wie eine dampfende Lokomotive, die entgleist und auf dem Acker weiterfährt.

Obwohl das Feuer was Vernichtendes hat, war es für mich die umgekehrte Form, Liebe zu zeigen. Die Liebe zur Menschheit und der Wissensdurst, Erfahrungen zu sammeln. Auf irgendeine Art und Weise den anderen zu helfen. Ich wurde dadurch oft verkannt und als Tyrann dargestellt. Ich wollte von den anderen lernen.

Das Streben nach Information ließ mich wie Zuckerbrot und Peitsche sein. Als Lagerfeuer inmitten der Gruppe. Es konnten sich die anderen die Hände wärmen, weil sie einen Prellbock gefunden haben, der immer in die entgegengesetzte Richtung schwamm. Die Gruppe wurde mir am Ende der Therapie zu stark, so dass es mir nicht mehr gelang, sie in Schach zu halten. Es ging sogar so weit, dass ich faschistoide Züge an mir entdeckte, die mir gar nicht gefielen. Deswegen brach ich nach sechs Wochen die Therapie ab.
Da ich immer die Gegenbewegung machte, flog ich so hoch, dass ich die Gratwanderung zwischen Genie und Wahnsinn mitgemacht habe. Dass ich dem Chefarzt in zwei Minuten erklären konnte, wie er am liebsten seine Klinik leiten wollte. Bei einem Gespräch bei dem obersten Leiter des Polizeikrankenhauses fragte er mich, ob ich durch Handauflegen jemandem den Willen brechen kann. Ich weiß nicht, ob es Quatsch ist, aber zum Teil kann es meine Freundin auch. Wo bei mir die Pfeife steht und das sexuelle Verlangen außer Kontrolle geriet. Dass man richtig aufgeheizt wird. Das hat was Animalisches, wo ich nicht widerstehen kann. Wenn die Manie so ausartet, bin ich ihr völlig verfallen. Das meine ich nicht nur in sexueller Hinsicht. Sie hatte was Faszinierendes an sich, was einen fesselt. Ich versuche mich, so einzubringen, dass nicht ein völliges Chaos entsteht.

Ich versuche ihr die schönen Tage der Manie zu lassen. Wenn sie wieder abstürzt, hat sie genügend zu tun, um wieder in die Gänge zu kommen. Sie konnte sich die Krankheit nicht aussuchen und muss damit leben.
Durch Verkennung in der Manie schaukelt man denjenigen immer mehr in die Höhe. Sie ist so schwer zu erkennen, weil es meistens einen fließenden Übergang gibt. Es hängt mit dem Toleranzbereich ihres Umfeldes ab, was noch tragbar ist und was nicht. Obwohl es bei mir psychotische Gedanken gibt und ich die Manie gut verstehe, toleriert mein Umfeld mich so, wie ich bin. Ich überschreite wahrscheinlich die Grenze nicht so deutlich. Auch meine Finanzen habe ich einigermaßen im Griff, was in der Manie nicht so ist. Man lebt oft über seine Verhältnisse und geht mit dem Geld verschwenderisch um. Ich kenne ein paar bipolare Menschen, die sich hoch verschuldet haben durch sehr edle Motive, um allen anderen zu helfen zum Beispiel. Nach Anerkennung und Aufmerksamkeit, nach Liebe und Verständnis strebe. Die wie Kinder ihren Träumen nachlaufen. Die sich Freundschaften erkaufe, weil sie im Endeffekt ziemlich allein durch die Welt laufen. Unverstanden von dannen ziehen. Wo man geistige Ebenen nicht mehr erreicht. Wo einem die Verzweiflung packt, weil man für sich zu schwer geworden ist. Zu kompliziert und nervig. Dass die Freunde sich abwenden, weil sie die Belastungen nicht mehr aushalten können.

Wo der Ansprechpartner fehlt, der auch zuhören kann.
Die schlaflosen Nächte, wo der Tag zur Nacht wird. Ich hatte damals das Gefühl, dass die Nacht- zu Tagträumen wurden.
Madame Butterfly sagte mir, dass ihre Freundin Turandott sagte, sie solle sich umbringen. Sie verschwieg mir aber, dass sie siebenmal bei ihr angerufen und von Suizid geredet hat. So bekam ich ein völlig falsches Bild von Turandott. Ich sitze ständig zwischen den Stühlen und bin doch kein Mülleimer, weil ich zuhören kann. Ich finde, so treibt einer den anderen in die Krankheit.
Das Ende der Geschichte ist, dass Turandott manisch zwangseingewiesen ist und Madame Butterfly depressiv.
In der Depression stürzte ich so tief, dass in meinem Bauch ein kleines Lämpchen brannte. Ich empfand es damals als Selbsterhaltungstrieb. Bei der Depression ist es meistens so, dass die Medikamente allein nicht helfen. Meistens braucht man auch ein starkes Zugpferd. Man versucht den Tag auf irgendeine Weise über die Runden zu bringen. Dabei hilft mir Ablenkung. Ich komme dadurch aus dem Grübeln heraus und schaffe es, wenigstens ein bisschen über den Tellerrand zu schauen.
Über sieben Brücken musst du gehen, sieben dunkle Jahre überstehen, siebenmal wirst du die Asche sein, aber einmal auf der Erde schein'.



Axel Honig

Jahresbericht der atelier galerie pinella – Selbsthilfegruppe

Wieder ist ein erfolgreiches Jahr für die agp ins Land gegangen. Wir feiern in diesem Jahr unseren 9. Geburtstag. Unser Arbeitsschwerpunkt im Jahr 2005 lag in der Schwarz-Weiß-Portraitfotografie. Mit den gelungenen Fotos gestalteten wir 2006 in der Kiezkantine (Pinel – Prenzlauer Berg) eine sehr interessante Ausstellung. Diese hing vom 22. Februar bis Ende November, obwohl sie nur bis zum 22. Mai geplant war.

Wir dokumentierten für die KBS unsere kleine Sonnenfinsternisexpedition ins Südgelände am Insulaner unter Winfrieds Leitung. Außerdem dekorierten wir den großen Raum im ersten Stock zweimal mit laminierten Bildern. Hierbei traten zum ersten Mal auch die Hohenschönhausener Künstlerlinnen in Erscheinung.

Den Kiosk, auch das Rondell im S-Bahnhof Schöneberg genannt, haben wir einmal mit gemalten, laminierten Bildern und einmal mit Fotos ausgestattet, die 15 Jahre Arbeit der Theatergruppe Pinelon Forte dokumentiert.

Am Tag der Offenen Tür in Hohenschönhausen dokumentierte ich das Geschehen und habe Ule Mägdefrau ein Dutzend Fotos vergrößert und zur weiteren Verwendung überlassen.

Zweimal präsentierten wir in einer Teilausgabe des Bunten Spleens auf den Mittelseiten Fotos zu den Themen: 15 Jahre Pinelon Forte und neue Bilder der agp. Außerdem haben wir eine zweite verbesserte Auflage unserer Immerwährenden Kalender herausgebracht.

Von Anfang September bis Mitte Oktober durfte ich eine Einzelausstellung im Café Restaurant Pinelli hängen. Verkauft wurde zwar nichts. Aber die Resonanz und die Anerkennung waren vielfältig in mündlicher und schriftlicher Form.

Und zum Ende des Jahres wurden wir nach Hellersdorf in das Café Promenade 13 eingeladen. Raimund Schanz und Bärbel Deuser-Kursawe unter großer Hilfe von Winfried Eckert realisierten dort eine schmückende Ausstellung mit großen und kleinen Originalen.

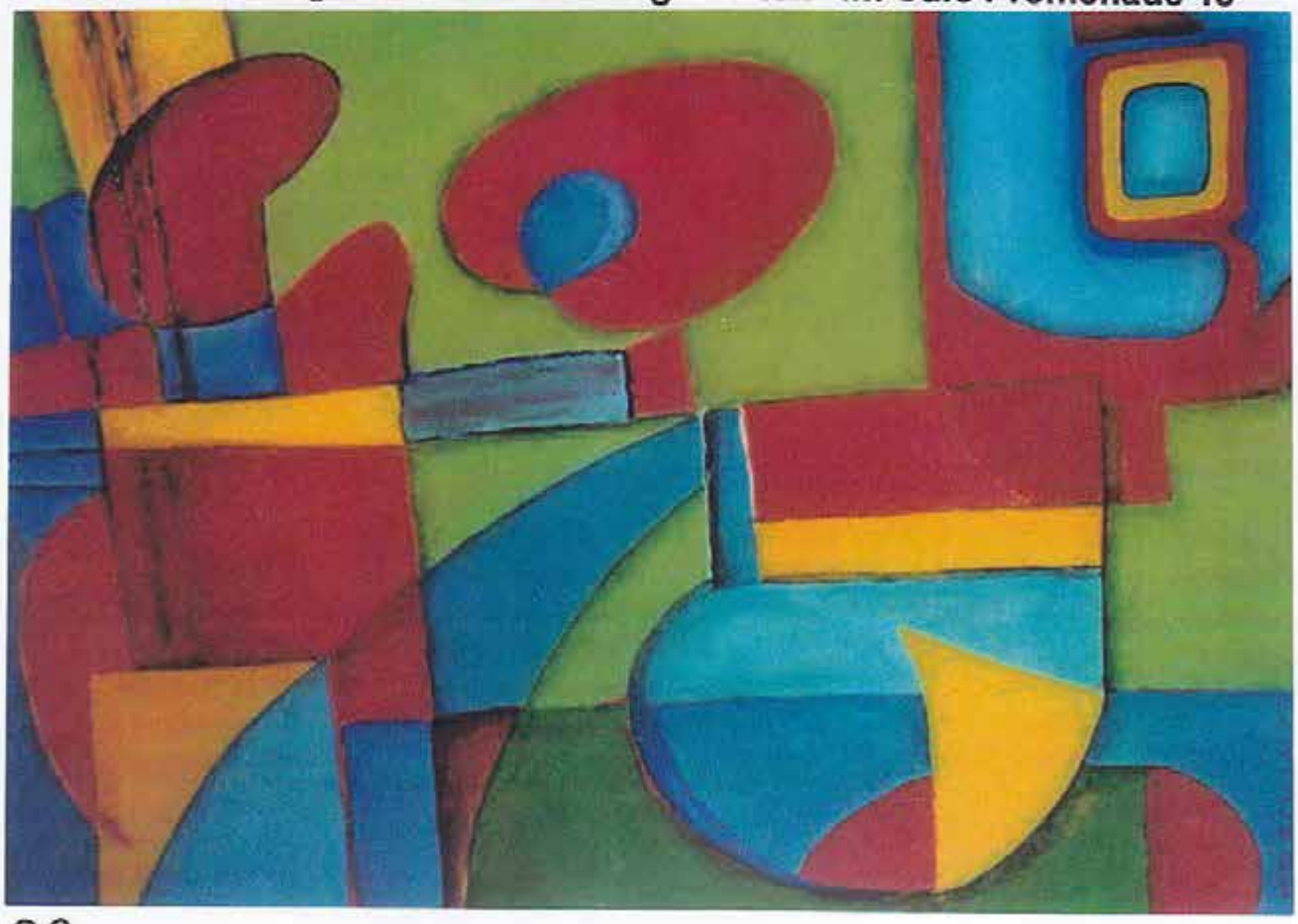
Dreimal bin ich in diesem September für meine ehrenamtliche Arbeit geehrt worden:

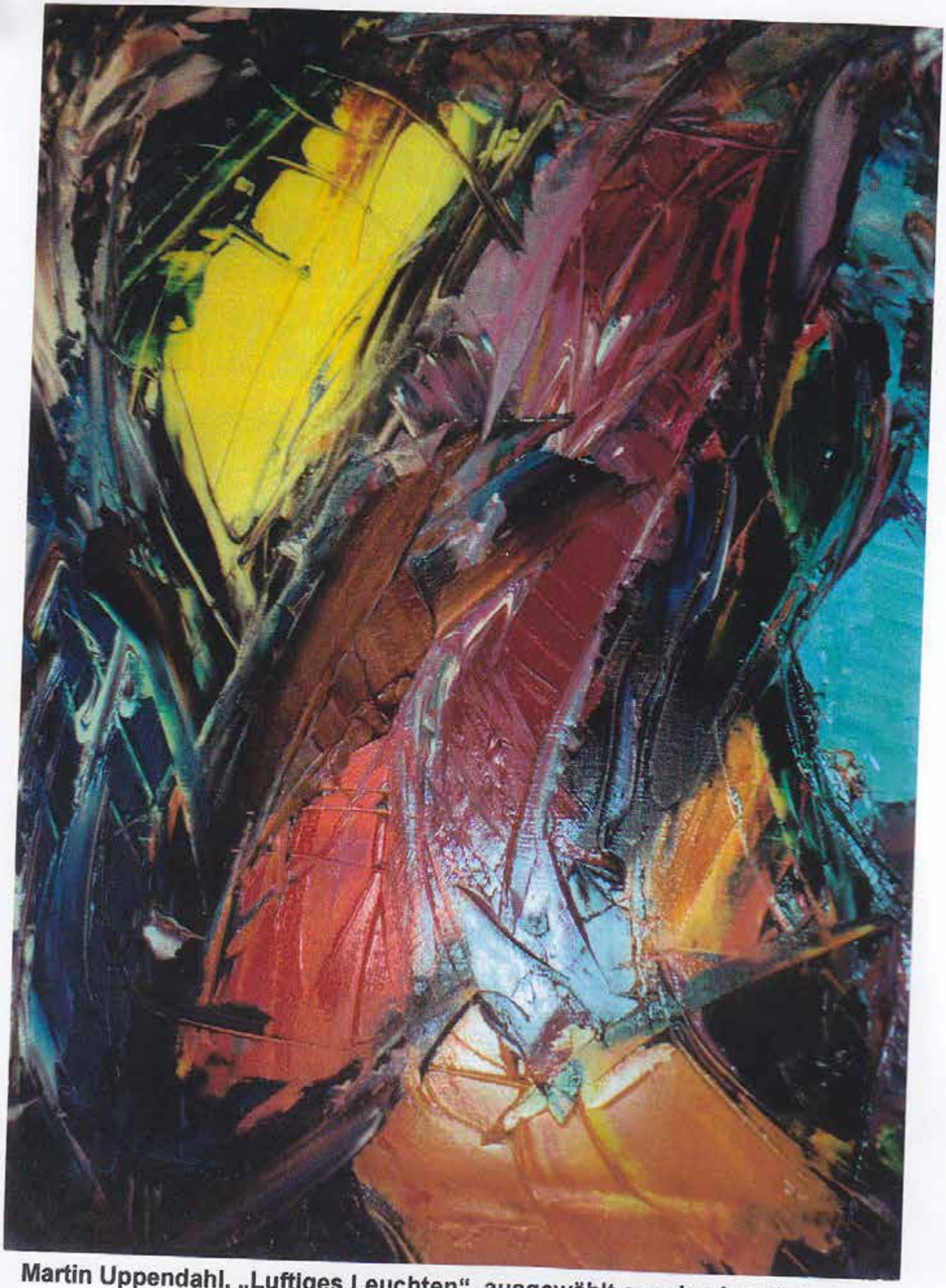
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband lud mich zum Dankeschön-Brunch in das Nachbarschaftshaus Urbanstraße ein.
- Auf der letzten Mitgliederversammlung des Pinel e.V. erhielt ich neben Worten des Dankes von Hans -Otto Boeckheler einen wunderbaren Blumenstrauß.
- Auf dem Jubiläumsfest im Bahnhof erhielt ich für meine vielen Aktivitäten eine Freikarte für das „Lachwerk" und das Buch „Meine Stimmen – Quälgeister und Schutzengel" von Hannelore Klafki.

Ich habe mich über diese Ehrungen sehr gefreut und bedanke mich herzlich dafür. Aber ich möchte den Dank auch an alle MitarbeiterInnen der agp weitergeben, vor allem an Winfried. Unsere buchstäblich gute Hand-in-Hand-Arbeit hat uns viele Erfolge gebracht. Damit gehen wir in das 10. Jahr der agp und hoffen auf weitere gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Bärbel Kursawe

Bärbel Deuser – Kursawe (Bild oben: Mäandrierend, Aquarell 2004)
Raimund Schanz (Bild unten: Der rote Hahn, Tempera, 2006) in der Ausstellung „Abstrakt Räume gestalten" im Café Promenade 13





Martin Uppendahl, „Luftiges Leuchten", ausgewählt aus der Ausstellung „Eine Farbenreise" im Café Restaurant Pinelli

atelier galerie pinella

Hallo liebe Künstlerinnen und Künstler!

Wir sind ein **Selbsthilfeprojekt**

Wenn ihr selbstgemachte **Bilder, Fotos** und **Zeichnungen** habt, **die ihr ausstellen wollt**, dann kommt zu uns!

Wir treffen uns

jeden 1.Donnerstag im Monat

von 15:00 Uhr bis 16:45 Uhr
und auch nach Vereinbarung

im Tageszentrum von Pinel
S – Bahnhof Schöneberg
Ebersstr. 67, 10827 Berlin

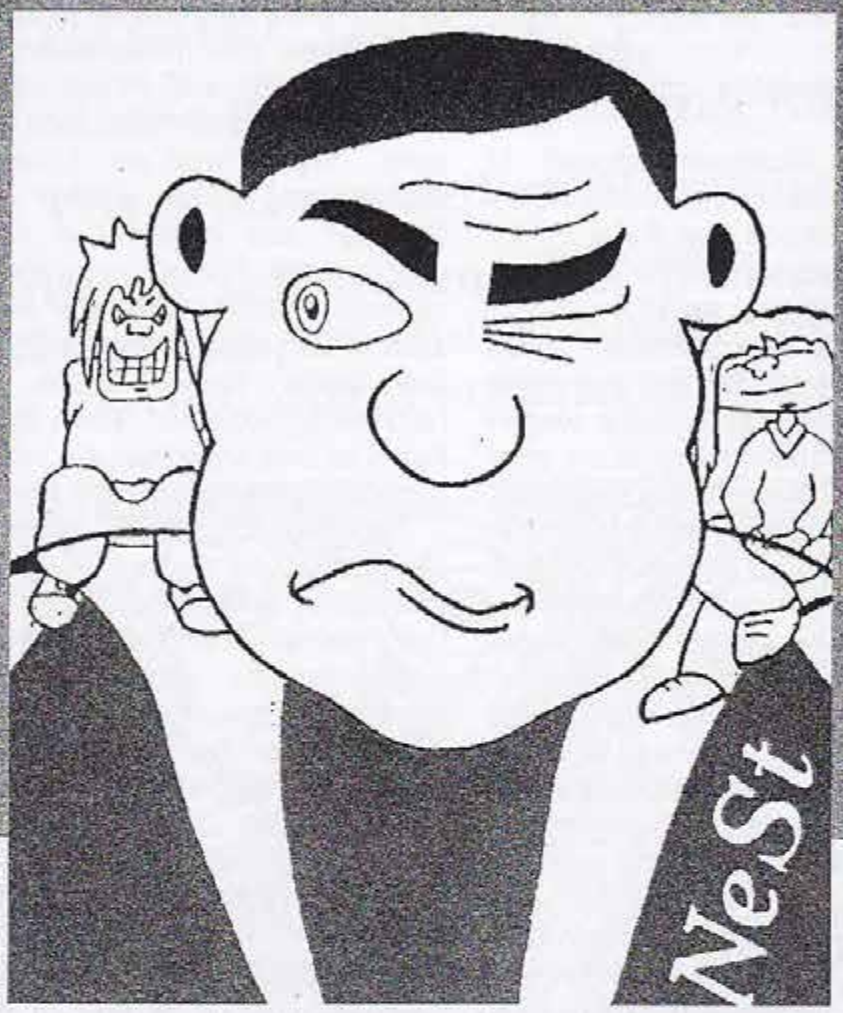
Telefonkontakt: B. Kursawe 7 52 93 44

Erste Eindrücke aus dem Appartementwohnen in der Ebersstraße

Christian und ich kennen uns seit siebzehn Jahren. Wir waren im Krankenhaus Havelhöhe, im Wohnhaus Dominicusstraße und in einer therapeutischen Wohngemeinschaft in Zehlendorf zusammen. In dem Appartement- Wohnen von Pinel in der Eberstraße wohnen wir seit Anfang Juni. Wir haben zwei getrennte Wohnungen, ich wohne im Parterre, Christian einen Stock über mir. In der Zeit seit Juni hatte ich zwei Krankenhausaufenthalte wegen meiner Seele, Christian war auch zwei Mal im Krankenhaus, aus körperlichen Gründen. So ist dieser Bericht wirklich der erste Eindruck von unserem hiesigen Zusammenleben. Unser Tagesablauf beginnt in der Woche in der Regel zwischen halb fünf und fünf. Dann gehen wir beide zu Achmed, dem türkischen Ladenbesitzer gleich nebenan. Christian raucht dann dort seine Morgenzigarette und isst manchmal ein Baguette. Ich esse für mein Leben gerne und verzehre dann dort ein Ei- Baguette und ein Mozarella- Baguette und dann noch zwei Stück Gebäck. Wenn das Frühstück zu Ende ist gehen wir beide wieder in eine von unseren Wohnungen. Zwischen acht und neun kommt für mich die Sozialstation und stellt mir meine Medikamente für den Tag. Dann geht Christian sich noch Zigaretten bei Achmed holen. Zwischen Zehn und zwölf hat dann meistens das Büro von Pinel in der Nachbarschaft offen, wo wir betreut werden. Ich gehe dort meistens länger hin, Christian häufig nur kurz, weil er die Ansammlung von vielen Menschen nicht erträgt, manchmal geht es mir aber auch so. Christian geht auch häufig zur Wäscherei von Pinel und nimmt dann meine dreckigen Kleidungsstücke mit. Außerdem verkehrt er mehr als ich im Second- Hand- Laden, wo er sich auch mit Büchern eindeckt. Christian ließt sehr viel, manchmal ein Buch an einem Tag. Kurz vor zwölf von Montag bis Freitag bin ich dann an der Reihe für uns vom Café Pinelli das Mittagessen zu holen. Die Bedienung vom Pinelli hilft mir aber sehr lieb und unterstützt mich manchmal beim Tragen, weil die Türen unseres Wohnhauses etwas schwer aufgehen. Christian isst immer nur eine halbe vegetarische Portion, während ich eine normale Portion, meistens mit Fleisch, esse. Nach dem Mittagessen legen wir uns beide immer etwas hin. Am Nachmittag kommen dann bei mir die Betreuer und wir gehen für uns einholen – manchmal drücke ich mich auch davor – oder wir halten therapeutische Gespräche, zu denen unsere Betreuer sehr gut in der Lage sind. Die Betreuung von Pinel ist unheimlich professionell und wir sind dafür sehr dankbar. In der Straße haben wir bis auf die Supermärkte- die in der Hauptstraße und der Dominicusstraße alles, was wir zum Leben brauch zusammen. Die Wege sind wirklich sehr kurz. Am Nachmittag hole ich mir noch Kaffee von Achmed und etwas Kuchen. Häufiger bekommen wir dann auch noch Besuch von Freunden. Christian lädt seine Freunde immer zu sich ein, während ich mit meinem Besuch häufig abends noch essen gehe. So ab 19 Uhr werden wir dann beide müde und gehen dann schlafen. Manchmal haben wir dann auch Schlafstörungen, Christian kann jederzeit zu mit nachts kommen, wenn er dann vielleicht auch hinnehmen muss, dass ich noch fest schlafe. Zu Christian kann ich ab vier Uhr morgens kommen, meistens bin ich aber schon, weil ich so früh ins Bett ehe, um ein Uhr nachts wach und hänge meinen Gedanken und Stimmen nach, zum Beispiel auch die Vorformulierungen im Kopf von diesem Artikel. Diese Eindrücke vom Wohnen in der Ebersstraße wollte ich doch mitteilen, um unsere Zufriedenheit hier in diesen Wohnungen zu schildern. Wir haben hier wirklich alle Hilfe und kommen gut klar.

Hinrich Elvers

Sie hören Stimmen?



Wir beraten, helfen informieren.

Netzwerk Stimmenhören e.V.
c/o PINEL
Ebersstraße 67 · 10827 Berlin
Fon + Fax : 030 · 78 71 80 68
stimmenhoeren@gmx.de
www.stimmenhoeren.de

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTS-VERBAND

Meine Erfahrungen mit den Sternen

In den letzten Ausgaben des Bunten Spleens habe ich wiederholt etwas über die Beobachtung aktueller Sonnen- und Mondfinsternisse geschrieben. Solche Ereignisse sind relativ selten, aber die Betrachtung des Sternenhimmels lohnt sich auch zu anderen Zeiten, denn sie erschließt uns viele einfache, aber nützliche astronomische Zusammenhänge und spricht nicht zuletzt unser Empfinden für Schönheit an. So kann aus Buchwissen, verbunden mit *eigener* Erfahrung und *eigenem* Nachdenken darüber, ein tieferes Verständnis der uns umgebenden Welt gewonnen werden, was immer eine persönliche Bereicherung darstellt.

So ist es mir selbst in jungen Jahren gegangen, als ich als 14-Jähriger an klaren, kalten Winterabenden im Februar 1962 Zeitungen ausgetragen habe. Die funkelnde Pracht des winterlichen Sternenhimmels, der damals auch in Berlin noch dunkler war als heute, hat einen tiefen Eindruck in mir hinterlassen und den Wunsch geweckt, doch mehr über dieser Welt dort oben zu wissen. Von Sternbildern hatte ich schon gehört, aber ich war nicht in der Lage auch nur eines am Himmel aufzufinden. In der Stadtbücherei stieß ich dann auf ein Buch mit dem vielversprechenden Titel „Welcher Stern ist das?". In ihm sah ich zu ersten mal genaue Karten der Sternbilder. Außerdem waren sie so dargestellt, wie man sie am Himmel über Berlin zu bestimmten Zeiten in den vier Himmelsrichtungen sehen kann. Ausgerüstet mit diesem sehr nützlichen Buch, gelang es mir schon bald, mein erstes Sternbild sicher zu identifizieren. Es war natürlich der Orion. Nun verstand ich auch, warum es mir nicht schon früher gelungen war, Sternbilder aufzufinden. Ich hatte eine ganz falsche Vorstellung von ihrer Größe; ich hatte sie mir viel zu klein gedacht. Nach dieser wichtigen Einsicht war es nun ein Leichtes, auch die übrigen Bilder noch am selben Abend aufzufinden. Von nun an schaute ich bei jeder sich bietenden Gelegenheit zum Himmel hinauf, prägte mir das Bekannte immer wieder ein und freute mich, wenn ich zu anderen Tages- und Jahreszeiten Neues hinzufügen konnte. Nach einem knappen Jahr kannte ich den gesamten von Berlin aus sichtbaren Sternenhimmel.

Natürlich habe ich mir das so nützliche Buch auch selbst gekauft und ein zweites kam bald hinzu, denn die Beobachtung der Himmelsdrehung und der Planetenbewegung lehrt uns sehr schnell, daß das alles in strenger Regelmäßigkeit vor sich geht. Auf- und Untergänge der Sonne, der Sterne, Kometen und Planeten, ihre Bewegungen und Begegnungen, ihre Verfinsterungen und gegenseitigen Bedeckungen, all das läßt sich vorausberechnen. Diese Tatsache machte den zweiten großen Eindruck auf mich und ließ mich nun Anstrengungen unternehmen, das den Astronomen in dem mir damals zugänglichen Rahmen nachzutun. Diesem Zwecke diente das zweite Buch, die „Praktische Astronomie".

Bis auf den heutigen Tag hat mich dieses Thema immer wieder beschäftigt und ist mir ein Antrieb gewesen, immer weitergehende Kenntnisse in den Naturwissenschaften zu erwerben, die mir auch in vielen anderen Lebenszusammenhängen von Nutzen sind.

Winfried

Landesverband Berlin

Der PARITÄTISCHE · Brandenburgische Str. 80 · 10713 Berlin

DER PARITÄTISCHE WOHLFAHRTS-VERBAND

Frau
Helga Adamek
[redacted]
12053 Berlin

Unser Zeichen
Datum 22.08.06
Rückfragen an Reinisch
Telefon: (030) 86 001-- -107
e-mail: reinisch@paritaet-berlin.de

Einladung zum Dankeschön-Brunch am 9. September 2006

Sehr geehrte Frau Adamek,

wir möchten Sie herzlich zum diesjährigen Dankeschön-Brunch einladen. Sie zählen zu den 100 Freiwilligen aus dem Kreis unserer Mitgliedsorganisationen, denen wir stellvertretend für die 18.000 Engagierten unter dem Dach des PARITÄTISCHEN unseren Dank und unsere Anerkennung für Ihr freiwilliges Engagement aussprechen möchten. Menschen wie Sie organisieren sich in ihrer Freizeit und unterstützen mit Ihrer hohen Motivation, Ihren reichhaltigen Erfahrungen und vielfältigen Qualifikationen die Arbeit der PARITÄTISCHEN Mitgliedsorganisationen.

Der Verband lädt Sie zum Dankeschön-Brunch in das Nachbarschaftshaus Urbanstraße in Berlin-Kreuzberg ein. Der Saal des ehemaligen Offizierscasinos hat schon viele Bälle gesehen und wird mit seiner Veranda und dem umliegenden Garten unserem Dankeschön-Brunch einen festlichen Rahmen geben. In diesem wunderschönen Ambiente wird es Gelegenheit geben, Ehrenamtliche aus anderen Arbeitsbereichen kennen zu lernen und ins Gespräch zu kommen. Unsere Vorstandsvorsitzende Frau Prof. Barbara John, die Geschäftsleitung und Mitglieder des Vorstands heißen Sie willkommen.

Der Brunch findet statt am

9. September von 11.30 bis 14.00 Uhr im
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
Saal des ehemaligen Offizierscasinos
Urbanstraße 21 in 10961 Berlin-Kreuzberg.

28

Hiermit möchte ich mich öffentlich für die Ehrung von mir –
am 9. Sept. 2006 durch den paritätischen Wohlfahrtsverband
am 14. Sept. 2006 durch die Mitgliederversammlung der Pinel Gesellschaft und
am 15. Sept. 2006 anlässlich des Sommerfestes im S-Bhf. Schöneberg -
herzlich bedanken.

Der Vorschlag für den paritätischen Wohlfahrtsverband kam von der Pinel Gesellschaft.
Zu meiner Person möchte ich folgendes mitteilen:

1986 habe ich mich an den Senator f. Gesundheit-, Familie- und Soziales gewandt, für das neue Gesetz für psychisch Kranke, aber gegen ihre Handhabung

1988 habe ich mich gegen die Wahlkampagne direkt an den Regierenden Bürgermeister Eberhard Diepgen gewandt

1992 – 1994 an mehreren Badetagen in der KBN teilgenommen

1994 Fahrt nach Bremen „Enthospitalisierung"

1996 Beschwerde bei folgenden Stellen wegen voraussichtlicher Schließung der KBS im Bhf. Schöneberg:

1. Senatskanzlei bei Eberhard Diepgen
2. AVK Prof. Dr. Zeiler
3. Senatsverwaltung Senatorin Dr. Fugmann-Heesing
4. Ärztekammer Ellis Huber

Ferner ist eine Delegation von Erfahrenen und Angehörigen in das Schöneberger Rathaus zu allen Fraktionen gegangen (DCU, SPD + Grüne) und haben auch dort für den Erhalt der KBS gekämpft.

1997 im Mai erste trialogische AG gegründet.
Erste AG hieß „NUTZERKONTROLLE", diese wurde umgewandelt in „NUR MUT"
Jetzt **„Qualität der Betreuung"**.
In der AG bin ich von Anfang an als Angehörige dabei.

In dieser Tätigkeit gestalte ich 1 x im Monat einen Sonntagseinsatz (Fahrten, Museumsbesuche, Spaziergänge etc.)
Diese ganzen Tätigkeiten und Einsätze für psychisch erfahrene Menschen führe ich ehrenamtlich durch.

Ich bin seit über 10 Jahren Mitglied im Pinel-Verein. Pflicht ist es für mich 1 x im Monat die VV im Bhf. Schöneberg zu besuchen.

Dies ist ein kurzer Überblick, wobei es noch viele ungenannte Veranstaltungen gibt. Fachtagungen, Symposium, Psychose-Seminar.

Abschließend kann ich jedoch sagen, ich habe alles gerne getan, wollte nur das Wohl von psychisch Erfahrenen verbessern helfen. Besonders bedanke ich mich bei der Pinel Gesellschaft, dass sie meinem Sohn in der Nikischstr. Seit über 10 Jahren ein Zuhause geschaffen haben.

Ich wünsche mir für uns alle Gesundheit, Gesundheit und nochmals Gesundheit.

Alles Liebe,

Ihre/Eure

Helga Adamek

Helga Adamek

Wir waren Helden

Nachträglich betrachtet, sind die Jahrgänge zwischen 1950 und dem Ende der 70er Jahre so mit Lorbeer behaftet, das die Pampers-Generation nur mit Ehrfurcht diesen Artikel lesen sollte. ☺

Mit Sicherheit

Kaum zu glauben ist es, dass wir unsere Kindheit und Jugend in einer Welt verbrachten, in der es Autos gab, bei denen Sicherheitsgurte eine teure Sonderausstattung war, geschweige denn Airbags unser Leben schützten.

Kinderzimmermöbel waren weder GS-geprüft, noch frei von giftigen Holzschutzfarben und Lacken.

An Medikamenten und Reinigungsmitteln gab es keine Kindersicherung und somit waren Kleinkinder jederzeit einer permanenten Vergiftungsgefahr ausgesetzt.

Regelmäßig wurden Finger in etwaigen Türen eingeklemmt und ein Fahrradhelm war gänzlich unbekannt.

Wasser wurde aus dem Hahn getrunken und manchmal aus der Pumpe an der Straße.

Wir verließen schon am Morgen das Haus und kamen erst zurück, wenn die Straßenlaternen ihr Gaslicht entzündeten.

Niemals wussten unseren Eltern wo wir letztendlich wirklich waren, wenn wir uns zweimal am Tag durch lautes "Mama"- Geschrei auf dem Hof meldeten. Überhaupt standen uns als "Spielplätze" lediglich die Hinterhöfe mit ihren Teppichklopfstangen, oder aber die letzten Kriegsruinen mit einigen Autowracks zur Verfügung.

Unfälle standen bei unseren Abenteuern auf der Tagesordnung. Dabei wurde sich geschnitten, oder auch mal ein Arm gebrochen und nicht selten blickte man bei uns Hinterhof-Gören, in ein recht lückenhaftes Blendamedlächeln. Es waren Blessuren die zum Alltag gehörten und niemand kam auch nur auf die Idee eine Anzeige wegen Körperverletzung oder Verletzung der Aufsichtspflicht stellen.

Ernährungsfragen

Schmalzstullen, kalter Schweinebraten vom Sonntag oder aber ein ganzes Paket Scheibletten-Käse gehörten zu den Favoriten des Speiseplans. An heißen Tagen verschlangen wir Wassereis für 'nen Sechser das Stück. Dick wurde bei uns keiner so schnell, denn soviel gab es zu Hause nicht.

Wir tranken mit unsern Freunden aus einer Flasche und bekamen trotzdem keinen Herpes.

Freunde!!!

Ja die hatten wir. Ohne Freunde wäre die Jugend nicht erträglich gewesen! Wir gingen raus um sie zu treffen. Wir gingen zu ihnen nach Haus, ohne uns vorher telefonisch anzumelden. Wir gingen auch ohne Markenklamotten durch dick und dünn. Tauschten einfach unsere Klamotten miteinander. Unsere Mütter wunderten sich, woher ständig die neuen Sachen kamen, oder die Eigenen hin verschwanden.

Premiere, PC, Playstation, Videos, MP3 und DVD Player, eigener Fernseher??? Nada! Niente! Oder auch einfach Nööööö! Gab es nicht.
Heute könnte sich die Jugend ohne SMS oder Handy nicht verständigen. ☺

Fußball

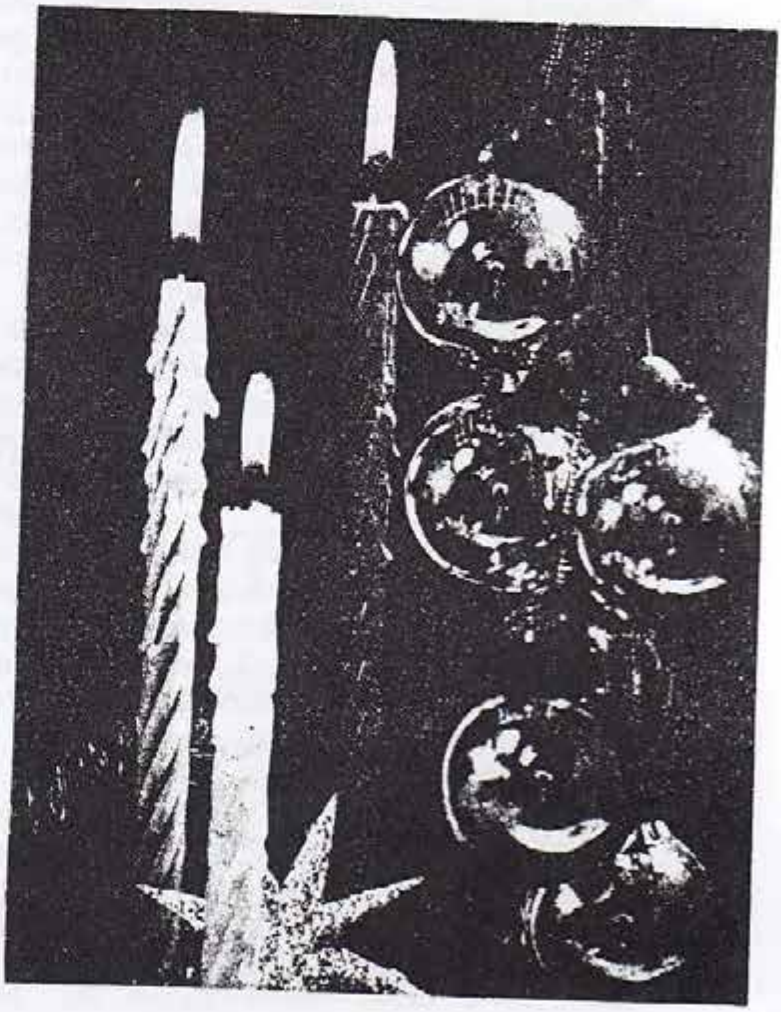
Wir spielten jeden Tag auf irgendeine Art Fußball miteinander, ob mit Dosen oder Tennisbällen. Alles was sich irgendwie eignete zum knödeln, wurde sofort dafür missbraucht. Irgendwie sah man die Jungs aus Nachbarschaft, ganz selten ohne den obligatorischen Lederball unter dem Arm. Kein Wunder, das unsere Generation mit die Weltbesten Fußballer gestellt hat.

Fazit

Das Leben hat sich gewandelt und das ist auch gut so. Es muss ja mit der Evolution irgendwie weitergehen. Wenn ich also die Generation nach mir als Warmduscher bezeichne, so möchte ich nicht wissen was die heutigen Omas und Opas so über uns denken. ☺

Mit einem Schmunzeln im Gesicht, wünsche ich allen Generationen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest, sowie ein gesundes Jahr 2007.

F.S.



Unterdrückungstechniken
(Orig.: Master Suppression Techniques)

Auch dieses Weihnachten fahren viele psychisch betroffene Menschen wie jedes Jahr in ihre Familien, obwohl es dort immer wieder Stress gibt. Umgehensweisen in den Familien sind Grundlage für das, was innermenschlich später – bis in die Politik – vor sich geht.

Die norwegische Professorin (Psychologie, Soziale Psychologie und Anthropologie) und linke Politikerin (Gründerin der norwegischen Labour Party) ***Berit Ås*** hat die ersten fünf Unterdrückungstechniken in den 1970er Jahren innerhalb von 15 Jahren beschrieben, drei wurden inzwischen ergänzt. Beabsichtigt ist mehr Bewusstheit über soziale Interaktionsmuster und Vorurteile diesbezüglich. Die Theorie ist auf der Basis von Beobachtungen von und Interviews mit von ihren Männern unterdrückten Frauen entwickelt worden. Sie ist z. T. auch auf Rassismus anwendbar. Die Theorie ist inzwischen in 34 Sprachen übersetzt worden. Frau Berit Ås hat drei Ehrendoktorwürden für ihre Arbeit bekommen (Kopenhagen-Universität, Uppsala-Universität, Mount Saint Vincent University in Halifax). Sie ist inzwischen 77 Jahre alt und eremitiert.

Die Techniken werden als Instrumente eingesetzt, um Vorgehensweisen bei der Verteilung von Macht zu betrachten: Wer hat sie, und wer ist von ihr ausgeschlossen? Sie können aber auch als eine Hilfe dazu dienen, seine/ihre eigenen – oft unbewussten – Wege des Umgangs innerhalb menschlicher Beziehungen zu betrachten.

Obwohl die Unterdrückungstechniken nun schon 30 Jahre alt sind, werden sie immer noch als relevant angesehen und sind leider in keiner Weise obsolet. Sie sind deshalb hier frisch übersetzt und zur weiteren Kenntnisnahme und Verbreitung veröffentlicht.

1. Unsichtbar machen

Menschen, die nie gesehen werden und nie echtem Interesse begegnet sind, denen nie erlaubt wurde, „bemerkt" zu werden, fühlen sich unwichtig und unsicher. Wenn Frauen Unsichtbarmachen ausgesetzt sind, findet es durch die Körpersprache anderer statt, Gesten oder das Fehlen von Gesten. Es kann schwer sein, es zu entdecken, aber es ist extrem verbreitet.

2. Lächerlich machen

Sich Lustig machen auf Kosten einer anderen Person. Er oder sie hat die LacherInnen auf seiner/ihrer Seite. Lächerlich-Machen resultiert aus dem Abwerten dessen, was eine lächerlich gemachte Person sagt oder tut, es wird in den Augen der anderen reduziert. Sie/er fühlt sich beschämt oder langweilig und definitiv, als wurde ihr/ihm jeder Sinn für Humor fehlen. Es kann durch Wörter und Ausdrücke oder durch eine sarkastische Intonation geschehen.

3. Zurückhalten von Informationen

Wurdest du „vergessen" und nicht zu einem Treffen eingeladen? Hast du versäumt, Informationen darüber zu erhalten oder über ein Thema, das eine wichtige Voraussetzung für deine Einflussnahmemöglichkeiten ist? Bemerkst du, dass es etwas gibt, was sie/er nicht sagt? Sagt sie/er nicht „alles"? Dies sind Beispiele für das Zurückhalten von Informationen.

4. Doppelte Bestrafung

Egal, was du tust, es ist falsch. Das bedeutet: Wenn du dich in einer Sache engagierst, ist das falsch. Wenn du es nicht tust, ist das auch falsch. Wenn du etwas sagst, ist das falsch, wenn du still bleibst, so ist das ebenfalls falsch.

5. Schuld und Scham zuweisen
Dies geschieht, wenn Menschen beschuldigt werden, „sich einzuschmeicheln", wenn sie Interesse zeigen, still sitzen und zuhören. Oder des „Lehrers Liebling" zu sein, wenn sie gute Noten erhalten. Der Versuch, jemand sich beschämt fühlen zu machen mit der Absicht, die Bedeutung/Wichtigkeit in ihren/seinen Anstrengungen zu reduzieren.

6. Spalten
Frauen in gut aussehend/hässlich aufzuteilen, Männer in stark/schwach, gut und böse im Gleichstellungs-Team: Z.B. „ausgewogen, moderat" und „hysterisch, Männerhasserin, übereifrig".

7. Zum Objekt degradieren
Sich auf den Körper einer Person konzentrieren anstatt auf das, was sie/er sagt und tut. Den Körper als ein Ding ansehen – ein Objekt – und nicht als eine Person mit Gedanken und Gefühlen. Z.B. sagen „Du siehst so süß aus, wenn du dich ärgerst!", dies ist auch ein Beispiel für Lächerlich-Machen/Sich-Klein-Fühlen-Machen.

8. Gewalt und Androhung von Gewalt und Bestrafung
Gewalt, Bedrohungen, Schikanen, Verbote. Androhung von Gewalt, Angriffen, Vergewaltigung, Telefonschikane, Verboten verschiedenster Art. Individuen, die nein sagen, werden häufig bedroht.

Übersetzung: Heike Oldenburg

Albatros e.V.

Schatzkiste Berlin
Kontakt- und Partnervermittlung für Menschen mit Beeinträchtigungen

lädt ganz herzlich ein zur

3. Tanzkiste

am 20.01.07

Zeit: 18 – 22 Uhr in der Kiezspinne in Lichtenberg
Schulze-Boysen-Straße 38
Tel: 030 - 55 48 96 35

(behindertengerecht)
Kostenbeitrag 3 EUR

Live-Musik * Tanzen * Spaß * Spiele

Anfahrt: S- und U-Bahnstation Frankfurter Allee (behindertengerecht), U-Bahnstation Magdalenenstr. (nicht behindertengerecht), Straßenbahn 21 (nicht behindertengerecht), Bus 240, 194 (beide behindertengerecht), je 10 Min. Fußweg

Bringen Sie wieder all Ihre Freunde und Freundinnen mit!

Veranstalterin:
Albatros e.V., Heike Oldenburg, Tel. 030-55498958 (AB), E-Mail: schatzkiste@albatros-ev.de
Musik gesponsert von Fürst-Donnersmarck Haus Berlin-Frohnau

Albatros e.V.

Schatzkiste Berlin
Kontakt- und Partnervermittlung für Menschen mit Beeinträchtigungen

lädt ganz herzlich ein zur

3. Tanzkiste

am 20.01.07

Zeit: 18 – 22 Uhr in der Kiezspinne in Lichtenberg
Schulze-Boysen-Straße 38
Tel: 030 - 55 48 96 35

(behindertengerecht)
Kostenbeitrag 3 EUR

Live-Musik * Tanzen * Spaß * Spiele

Anfahrt: S- und U-Bahnstation Frankfurter Allee (behindertengerecht), U-Bahnstation Magdalenenstr. (nicht behindertengerecht), Straßenbahn 21 (nicht behindertengerecht), Bus 240, 194 (beide behindertengerecht), je 10 Min. Fußweg

Bringen Sie wieder all Ihre Freunde und Freundinnen mit!

Veranstalterin:
Albatros e.V., Heike Oldenburg, Tel. 030-55498958 (AB), E-Mail: schatzkiste@albatros-ev.de
Musik gesponsert von Fürst-Donnersmarck Haus Berlin-Frohnau

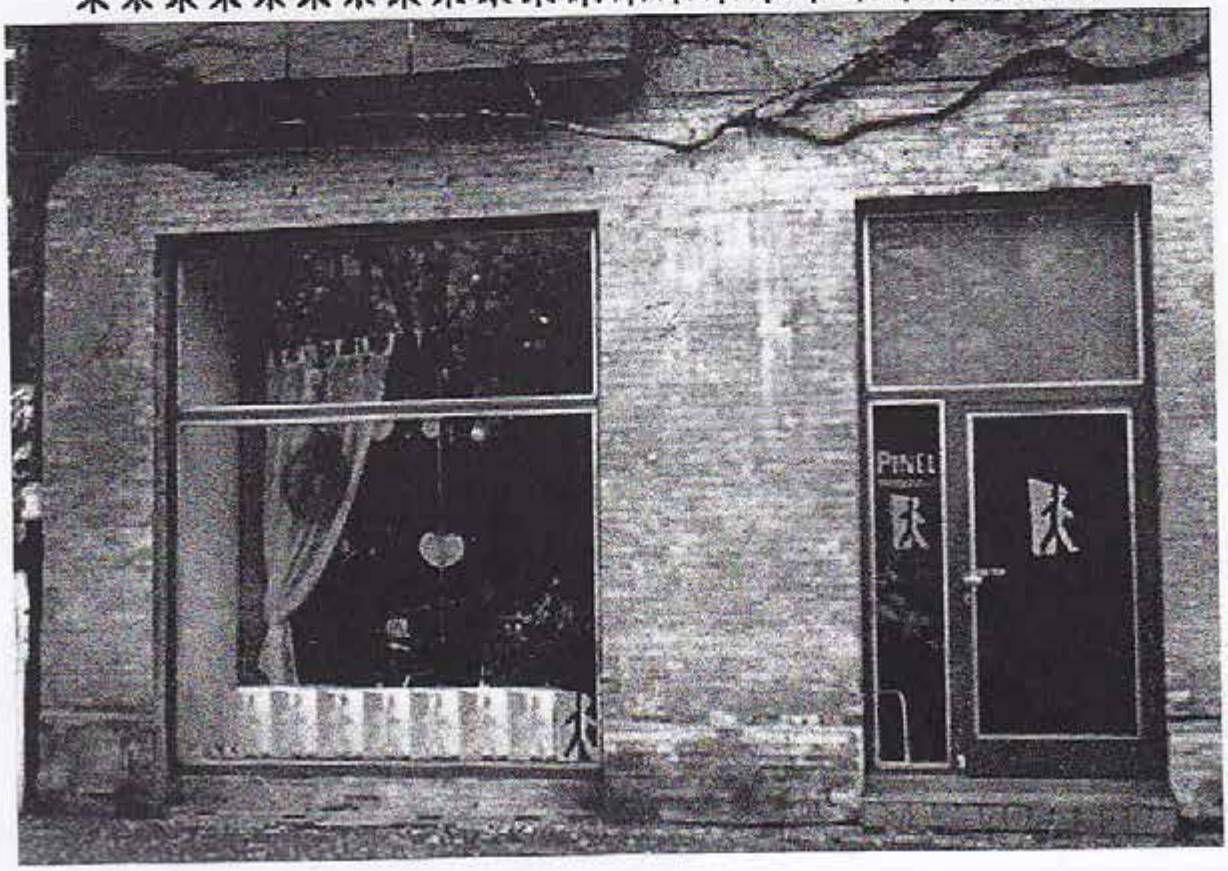
Treffpunkt Belziger Str. 64

jeden Mittwoch ab 9.30 -11.30 Uhr: Frühstück für 0,50 €

jeden 1. Samstag im Monat von 16-18 Uhr: Bingo

jeden 3. Samstag im Monat von 16-20 Uhr: Tanztee

Ihr seid herzlich willkommen!



Mein Eindruck von der internationalen Berliner Schallplatten- und CD Börse

Am 11.12.05 TU- Mensa/ mit Rezension

Es war ein ziemlich kalter, nasser schneemäßiger Tag. Irgendwie vertrug ich die Luft nicht und hatte etwas Atemprobleme, als ich vom U- Bahnhof Zoologischer Garten ausstieg und hinlief. Diesmal ist mir aufgefallen, dass die Schallplattenbörse in der neuen TU- Mensa stattfand. Vier Euro musste ich für den Eintritt löhnen. Die Mensa ist sehr großräumig, obwohl es eigentlich ein Raum ist. Anbieter waren eigentlich sehr wenige da. Am meisten fand man Rolling Stones und Beatles Vinyl LP's. Wobei auch Erstauflagen da waren und einige 60er LP's, sowie alte Schlager Singles. Punk, Hardcore und Country fand man selten. Außer einer CD von Toby Keith für sieben Euro. In einem etwas kleinerem Nebenraum waren auch Anbieter, die Heavy Metal LP's anboten.

Bei einem Händler bekam ich die Marauder von Blackfoot (1981). Die Erstauflage für fünf Euro mit dem Vorgänger Tomcattin (1980) ebenfalls für fünf Euro, die für die Witwe von J. bestimmt ist. Für drei Euro bekam ich eine LP von Mainstreak „Roadkill" (von 1988) einer Heavy Metal Frauenband. Bei einem Vater mit seinem Sohn, die ihre CD Sammlung aufgeben mussten wegen finanzieller Probleme, bekam ich von den „Donnas", einer Independent Crossover- Frauenband die CD „Spend The Night" (2002) für fünf Euro. Davor holte ich mir noch eine CD von den „Runaways" für 15 Euro. Dann bekam ich Hunger und holte mir in der Caféteria ein Brötchen und einen Kaffee. Da waren zwei Musikfans und plauderten über die Hitparade die in einer Samstagnachtaufzeichnug ausgestrahlt wurde: Ausschnitte über die zweite Hälfte der 70er Jahre mit Dieter Thomas Heck.

Zufällig war da noch ein Zubehörshändler, bei dem ich mir noch CD Hüllen und Plattenumschläge kaufte. Dann wurde es mir zu viel, so ging ich auf die Toilette und machte mich auf den Weg nach Hause.

Fazit: Ich war ein bisschen enttäuscht, weil nicht so viele Händler da waren und ehrlich gesagt in der alten TU Mensa war mehr los. Mehr Anbieter, mehr Räume und die Platten- und CD Auswahl war besser in den Jahren davor. Jedenfalls war das nicht mehr die Plattenbörse von früher. Als ich zur Toilette ging, staunte ich nicht schlecht, dass der Toilettenraum fast so groß ist wie ein Saal. Vielleicht hätte man da ja noch Platten und CDs verkaufen können. Die Atmosphäre hat sehr gelitten. Schade, lieber Veranstalter, am besten gehen Sie wieder zurück zu den Wurzeln, da wo die Plattenbörse schon immer hingehörte, nämlich zur alten TU-Mensa.

Frank H.

Mein Eindruck von der internationalen Berliner Schallplatten- und CD Börse

Rezension Blackfoot LP/CD Marauder (1981) Atco-Atlantic/Warner Brothers

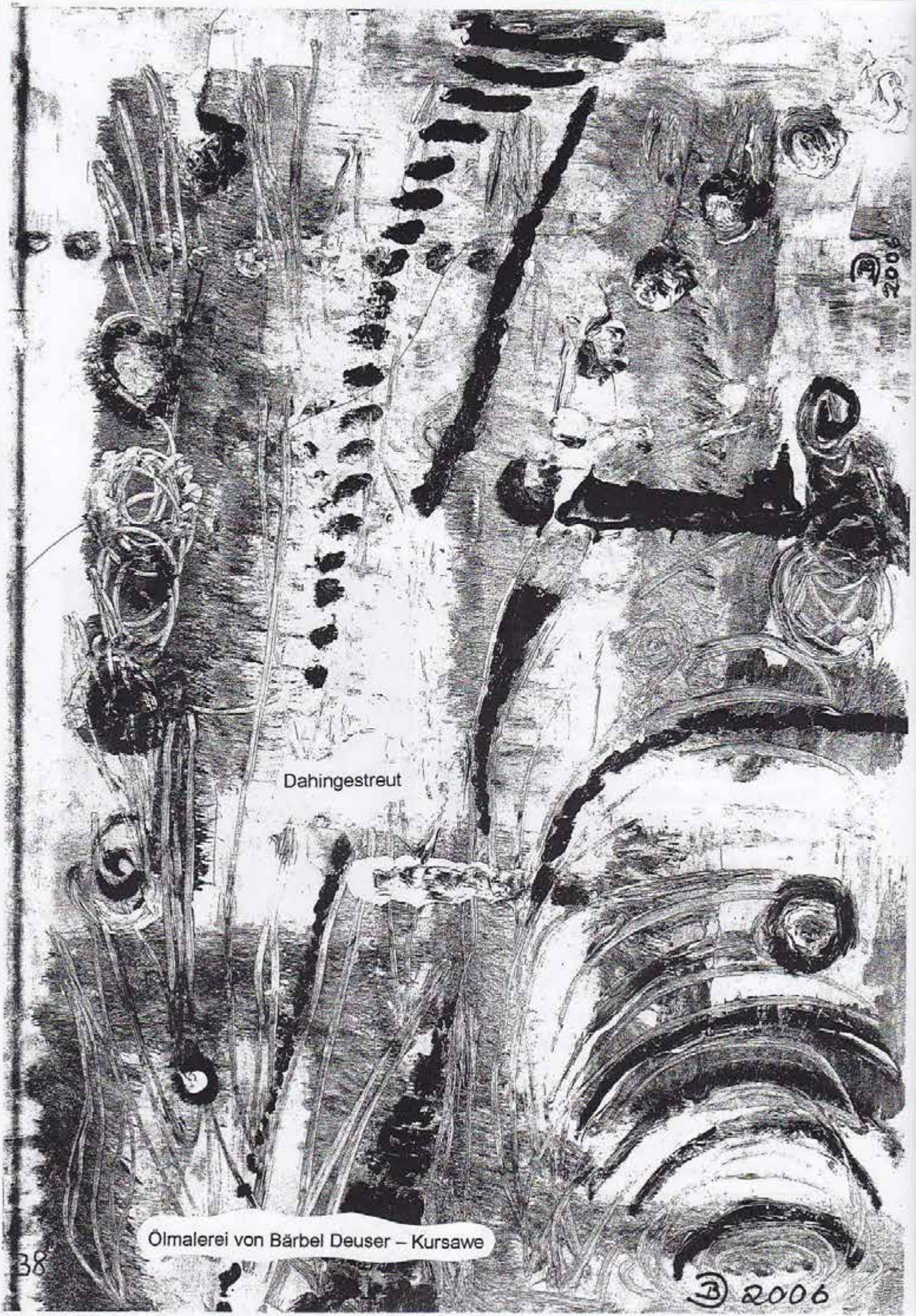
1974 gründete Sänger und Gitarrist Rick Medlocke zusammen mit Bassist Greg T. Walker die Gruppe Blackfoot. Hinzu kamen der Drummer Jackson Spires und der zweite Gitarrist Charlie Hargrett. Um auf einen Nenner nach einer Musikrichtung zu kommen, einigte man sich auf Hardrock mit Country-Elementen, die besonders auf den ersten beiden Alben „No Reservations" (Island 1975) und „Flyin' High" (Epic/CBS 1976) zu hören sind. Da ihre ersten Alben bei verschiedenen Plattenfirmen erschienen sind, wechselte man zu der Warner Brothers Tochter Atco-Atlantic, die das dritte Album „Strikes" (1979) veröffentlicht hat, das etwas nach Lynyrd Skynyrd klingt. 1980 bringt man das Album „Tomcattin'" heraus, das etwas heavier klingt und eine Steigerung gegenüber den ersten drei Alben ist. 1981 zieht Blackfoot seine Trumpfkarte und sie veröffentlichen ihren einzigen Hardrockklassiker „Marauder". Das Album besticht nicht nur durch den Sound, sondern auch die herausragenden Songs bzw. Kompositionen. 1982 kam das gute Life-Album „Highway Song Live" heraus, das während einer Englandtour mitgeschnitten wurde, das die rohe und roughe Spielweise der Gruppe dokumentiert. Mit Ex-Uriah Heep Keyboarder Ken Hensley verstärkten sich Blackfoot. 1983 und 1984 kamen die Alben „Siogu" und „Vertical Smiles" heraus. Das letzte Album „Vertical Smiles" ging in einer kommerzielleren Richtung, was zum Ausstieg von Charlie Hargrett führte und die Auflösung der Originalbesetzung zur Folge hatte. Danach versuchte Rick Medlocke seine Gruppe zu reformieren mit anderen Musikern. Nach erfolglosen Veröffentlichungen wie zum Beispiel „Rick Medlocke und Blackfoot" (Atco-Atlantic 1987), „Medicine Man" (Music For Nations 1990) und „After the Reign" (MfN 1994) löste Rick Medlocke seine Gruppe auf und stieg bei seinen Southern Rockidolen Lynyrd Skynyrd ein.

Der erste Titel „Good Morning" ist etwas im speedigen Uptempo. Beim Refrain wird der Rhythmus durch ein Break langsamer. Der zweite Titel „Paying for it" ist ein Song im Mitttempo, aber riffig ausgelegt und hat einen melodischen Refrain. Der dritte Titel „Diary of a Working Man" fängt ruhig balladenmäßig an, wird ein bisschen mit Flöte begleitet, dann setzt das Schlagzeug ein. Etwas später fangen die verzerrten Riffs an, einzusetzen, hat dann einen ruhigen Schluss. Der vierte Titel „Too hard to handle" fängt mit einem etwas metal-mäßigen Vorspiel an, hält sich im Mitttempo. Im Soloteil hört man eine mexikanische Trompete. Das Stück ist ziemlich riffig gehalten, hat einen etwas herausgezogenen Schluss. Der fünfte Titel „Fly away" hat ruhige Strophenpassagen, wird mit den Rockriffs im Refrain unterbrochen. Etwas hört man auch Dobro. Der sechste Titel „Dry County" ist im Mitttempo gehalten mit melodischen Gitarrenpassagen, aber riffig ausgelegt. Der siebente Titel „Fire of the Dragon" fängt mit einer ruhigen Strophenpassage an, steigert sich rockig beim Refrain, ist auch wieder riffig ausgelegt und stampft etwas zum Schluss. Der achte Titel „Rattle Snake Rock'n Roller" ist ein rock'n-rolliges Stück, fängt mit einem Banjo-Vorspiel an, bis die verzerrten Gitarren zum Einsatz kommen. Das Stück ist im gemäßigten Uptempo, bei dem man E-Gitarren-, Klavier- und Saxophonsolis hört. Der neunte Titel „Searchin'" beginnt mit balladenmäßigen Strophen-

parts, hat einen rockigen, melodischen Refrain, steigert sich mit einem rockigen Solo, wird etwas schneller und stampfiger bis zum wohlverdienten Schluss.

Fazit: Mit „Marauder" haben Blackfoot den Höhepunkt ihrer Karriere geschafft. Besonders die Titel „Good Morning", „Diary of a Working Man", „Too Hard to Handle", „Fire of the Dragon" und "Searchin`" stechen besonders heraus. Schon der ehemalige Metal Hammer- und jetzige Rock Hard-Redakteur Götz Kühnemund lobte schon dieses Album als einen Klassiker. „Marauder" wird schon als Klassiker gehandelt. Hier hört man einzigartig die Rohheit ihres heavigen Gitarrensounds, der schon bei „Tomcattin`" 1980) auffiel und bei „Marauder" fortgesetzt wird und den Songs einen besonderen Touch gibt. Hier beweisen die Gitarristen Rick Medlocke und Charlie Hargrett, wie gut sie sich ergänzen. Auch ihre indianischen Kollegen Jackson Spires und Greg T. Walker haben ihren Anteil daran. Produzent Al Nalli und Co-Produzent Henry Weck achteten darauf, dass der Sound roh und fett bleibt. Sie hatten ja schon 1979 und 1980 „Strikes" und „Tomcattin`" produziert. Schade, dass es die Besetzung nie wieder geben wird, die „Marauder" so einzigartig macht. „Marauder" ist und bleibt eines meiner Lieblingsalben.

Frank H.



Ölmalerei von Bärbel Deuser – Kursawe

"" Rakatak!", 13. Trommelfest in Schönholz

Wir, als Pineltrommler, haben dieses Trommelfest besucht und dort, vor ca. 500 Zuschauer, einen tollen Auftritt gemeistert. Dies war, unser Höhepunkt, von all unseren Auftritten. Es trommelten mit auf der Bühne, Christian, Thomas, Diana, Jens, Steffi, Matthias, Verena und Ule.

Wir sind eine kleine Leiengruppe und als diese,haben wir es geschafft, einen 20 Minuten Auftritt, zu beschreiten. Unsere Trommeldarbietung wurde mit viel Ablaus bedacht. Das machte uns sehr stolz und spornte uns zu weiteren Anstrengungen an.

Die Pineltrommler gibt es schon seid 2003 . Wer uns kennen lernen möchte, ist bei uns herzlich Willkommen.
Wir sind eine offene Trommelgruppe, die unter der Schirmherrschaft, von Pinel steht.
Sie finden uns in der Große- Leege - Str. 97 / 98, in 13055 Berlin - Hohenschönhausen, Telf. 030/98196240. Sie treffen uns dort, jeden Donnerstag. Dort können Sie mit uns von 16.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr, afrikanisches Trommeln üben. Dazu haben wir, eine prima Trommellehrerin, unsere Steffi. Und das tollste an dieser Trommelgruppe ist , wir kosten keinen monatlichen Beitrag, sondern nur Spaß am trommeln, Ausdauer und gute Laune.
Na , wer hat Lust bekommen ?, vielleicht sehen wir uns bald..
Bis dahin alles Gute,die Pineltrommler,

Verena Pensel

VORI
BU

BU

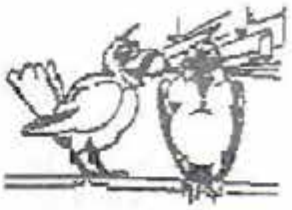
Tierquälerei für Eitelkeit

Ich habe mir zum Ziel gemacht den Allerärmsten zu helfen - nämlich den Tieren.
Millionen Wildtiere werden in Pelzfarmen in winzigen Käfigen gefangen gehalten, um einen grausamen Tod zu sterben.
In anderen Ländern wird, damit das Fell noch schöner ist, den Pelztieren sogar das Fell bei lebendigem Leibe abgezogen. Das passiert auch oft den Robbenbabys, dass ihnen bei lebendigem Leib das Fell abgezogen wird. Grausamer geht es wohl nicht mehr!
Ob bei lebendigem Leib, oder bei totem Leib, so eine Tierquälerei gehört verboten.
Soviel Leid für Eitelkeit!

Elli

Spleeniges

Die Seite mit den Kleinanzeigen



Wer etwas sucht oder abzugeben hat, erhält hier die Möglichkeit, eine ungewerbliche Kleinanzeige zu veröffentlichen.

Eine lustige Kurzgeschichte oder ein netter Witz ist genauso willkommen.

Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Der eingesparte Weihnachtsmann
(Horst Winkler)

Der Weihnachtsmann ist übel dran
Er muss jetzt alles tragen
Hat keinen Schlitten, kein Gespann
Hat nicht mal einen Wagen
Sein Antrag wurde abgelehnt
Die Gelder sind gestrichen
Das ist nun mal der große Trend
Man kennt das ja inzwischen
Mit Auto oder Bahn zu fahr'n
Ist Luxus heutzutage
Man will an allen Stellen spar'n
Und streicht trotz mancher Klage.
Der Weihnachtsmann fragt: Liebe Leut
Ja, wollt ihr mich verkohlen?
Soll'n sich die Kinder weit und breit
Die Sachen selber holen?
Da tönt's: Wir sparen ganz gerecht
Bis alle Schuld beglichen
Und wenn du aufmuckst, alter Knecht
Dann wirst du auch gestrichen.

DEPRESSION
Depression, mein Seelenleben
du bist von Geistern umgeben.
Mein Verstand ist noch klar,
meine Seele nicht mehr da.
Wenn die Dunkelheit wieder kommt
Ist die Sonne nicht mehr gegönnt.
Die Angst geht um. das Herz tut weh,
und alle Wege zum schwarzen Loch geh'n.
Was ist das Leben noch wert,
wenn der Tag verschwindet und die Nacht herrscht?
Du kommst still und leise
Und man ist dann nicht mehr weise.
Man ist verzweifelt und nicht mehr selbst,
man will gehen und es ist doch verkehrt.
Wie soll ich dich besiegen,
wenn du immer läufst daneben?

Im Oktober 2005
zeglarz

LEITSÄTZE für das kommende Jahr:

- Das Leben ist schön
- Mensch muss tun, was er/sie möchte, sonst passiert es nicht
- Denken ist Probehandeln. (Brecht)

Treffpunkt

Ⓢ- Bahnhof Schöneberg

Pinel-Gesellschaft, Ebersstraße 67, 10827 Berlin
Telefon: 78 79 29 1- 0

Unser Programm Dezember 2006

regelmäßig:

Montag:	14:00.-.16:00 Uhr	Starthilfe Sport (Tischtennis)
	16:00 - 18.00 Uhr	Kreatives Schaffen
!Änderung!	14.00 - 16.00 Uhr	Zeitungsgruppe (siehe Uhrzeit!))
	17.00 - 19.00 Uhr	Yoga
	15.00 Uhr	Karaoke in der Belziger Str. 64 (Datum s. Aushang)
Dienstag:	10.00 - 12.00 Uhr	Beratung
	13.00 - 14.30 Uhr	AG – Qualität der Betreuung (Innsbrucker Str. 37) am 05.12 Thema: Infos und Austausch über Medikamente
	15.00 - 16.00 Uhr	Liederkreis
	16.30 - 18.00 Uhr	Chorsingen
Mittwoch:	09.30 - 10.30 Uhr	Frühstück im Treff „Belziger Str. 64“
	14.00 - 16.00 Uhr	Kreatives Schaffen
	16.00 - 17.00 Uhr	Französische Konversation mit Fabienne
	18.00 - 21.00 Uhr	Mittwochclub
Donnerstag:	11.00 – 14.00 Uhr	Offener Nachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Töpfern und Specksteinarbeiten
	13.30 – 17.00 Uhr	Massage am 07.12.;14.12.; 21.12.und am 28.12 .
! Änderung!	16.00 – 18:00 Uhr	Computer-Selbsthilfegruppe
	15.00 - 17.00 Uhr	„agp“ 07.12. (9. Geburtstag und nach Vereinbarung)
	18.00 - 20.00 Uhr	Stimmenhörer-Selbsthilfegruppe am 7.12. u. 21.12.
	18.00 - 20.00 Uhr	Trialoggruppe des NeSt am 14.12.
Freitag:	10.00 - 12.00 Uhr	Bewegungsangebot
	14.00 - 16.00 Uhr	Waffelklatsch
	16.00 – 18.00 Uhr	Computerkurs mit Benni
	15.00 - 17.00 Uhr	Theatergruppe (im Pinellodrom) fällt am 08.12. aus!.

Besondere Veranstaltungen (weitere Veranstaltungen s. Aushänge im Haus)

Sonntag	10.12., 12.30 Uhr	Treff S-Bhf.: Besuch eines Weihnachtsmarktes
UND	10.12. 15-18 Uhr	Weihnachtsbazar und Chorauftritt im Cafè Pinelli
Sonntag	17.12., 12:30 Uhr	Treff S-Bhf.: Ausflug in die Wuhlheide
Heiligabend	24.12. 15.00-19.00	Weihnachtsfeier im Pinellodrom (Anmeldung s. Liste, 5 € Eigenbeitrag)
2. Feiertag	26.12. 13.00-15.00	Weihnachts-Kaffee im Büro der Innsbrucker Str. 37
Silvester	31.12. 11.00-14.00	Silvesterbrunch im Cafè Pinelli (Anmeldung s. Aushang).

Nächste VOLLVERSAMMLUNG am Mittwoch, 27.12. um 10.30 Uhr im S-Bhf.

Weitere Infos im Internet unter www.pinel.de