BUNTER SPLEEN

Ausgabe 74 - Winter 2014 - Schutzgebühr: 1,50 €

Selbsthilfezeitschrift

Freundschaft - Liebe - Partnerschaft

Lange Nacht der Bilder - Ausstellung Lichtenberg

Der Bambus wächst ... - © A. Endrulat

unbekannt - © A. Endrulat

Schw. leuchtende Blumen... - © A. Endrulat

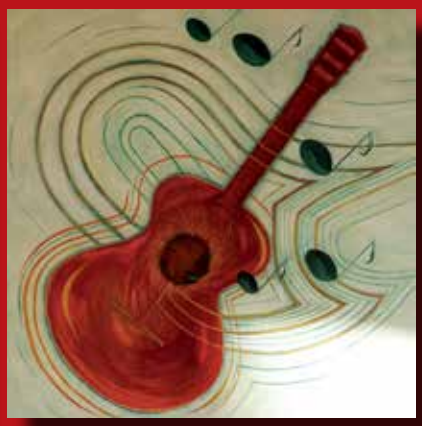
Freiheitsglocke Schöneberg - © A. Hänsch

Gegensätzliche Inspirationen - © A. Endrulat

Pflanzenfantasie - © A. Endrulat

Phantasie - © E. Buechner

Water-Reflections - © A. Endrulat



Gitarre - © A. Endrulat

Schwanentanz - © A. Endrulat

TheSpirit of Light - © A. Endrulat

Rote Frau unter geheim... - © A. Endrulat

Inhalt

	Art	Autor(in)	Seite
Künstlerseite „Lange Nacht der Bilder“	Kunstwerke	von d. Redaktion	3
Liebesangelegenheiten	Leitartikel	von S. Grötzebach	4
Die Redaktion d. Bunten Spleen bei d. Arbeit	Bild	von d. Redaktion	5
Begegnungen mit der Liebe	Artikel	von G. d. Balzak	6
Freundschaft, Lieb´ und Partnerschaft	Aphorismen	von B. Kursawe	7
Ein Pfarrer zum Thema Liebe	Artikel	von U. Moldenhauer	8
Ist die Liebe hässlich oder gut?	Recherche	von S. Grötzebach	9
Liebe und andere Probleme	Artikel	von M. Börner	13
Höhen und Tiefen	Geschichte	von E. Larevari	16
Die Bärin und der Dino	Geschichte	von D. Glombik	18
Liebe für die Menschheit	Recherche	von M. Kraus	20
Platonische Liebe	Recherche	von M. Kraus	22
Trommeln als Ausdruck der Liebe	Interview	von G. Kaminski	22
Mein kleiner Freund	Geschichte	von W. Döring	24
Meine Liebe zu Michael Jackson	Interview	von G. Kaminski	25
… oder ich freß dich	Lyrik	von G. Kux und H. Ziegelowski	27
Andacht	Bericht	von M. Gollnow	27
25 Jahre „Bunter Spleen“	Artikel	von W. Döring	29
Allerlei	Aphorismen	von C. Blumbach	30
Ei-Ei-Ei der Vögel Schmerz und Haß	Artikel	von H. Nijmeijer	31
Heiliger Abend	Bericht	von C. Fischer	34
Tagebuch – Teil 2	Bericht	von S. Michel	35
Sommerfest unter einem Hut	Gedicht	von B. Kursawe	36
Kafka im Krankenhaus	Bericht	von H. Nijmeijer	37
2013 – Wiederholungstäter aus Schöneberg	Bericht	von W. Döring	38
Eröffnung BTS Offenes Atellier	Bericht	von G. Kaminski und R. Fricke	39
All die Orte, all die Zeiten	Gedicht	von W. Döring	40
CD-Rezension „Crucifix - Dehumanization“	Bericht	von Frank H.	41
Gartenfreund Gemeinschaftsartikel	Bericht	von R. Brockschmidt und H. Dange	42
Aktuell - Kürzungen im Zuverdienstbereich	Interview	von R. Fricke	42
Aktivitäten Lichtenberg	Inserat	von G. Kaminski	44
Die Selbsthilfegruppe „Realverschiebung“	Info	von J. Matheoschat	44
Pinel – Termine und Veranstaltungen	Info	von L. Peters	45
Vorschau BS 75 – Autorenwerbung	Info	von d. Redaktion	46
Ein Künstler stellt sein Werk vor	Kunstwerk	von R. Mertens	47
Kürzung Zuverdienst - Offener Brief	Beilage	von DGSP	BL
Verkauf Dominikusstr. 5-9 - Information	Beilage	von Redaktion	BL

Impressum: Pinel gGmbH, Dominicusstraße 5-9, 10823 Berlin, „info@bunter-spleen.de“, im Sinne des Presserechts verantwortlicher Redakteur: Frank Große (030-666 61 728), Auflage: 1000 Exemplare

Regelmäßige Redaktionsmitarbeiter: Andreas Hänsch, René Fricke, Grit Kaminski, Zeljko Jovanovic, Wolfgang Döring, Marlene Krauss, Sonja Grötzebach, Frank H., Roland Mertens, Carmen Birkner, Maria v. Jagwitz, Bärbel Kursawe

Haftungsausschluß: Die abgedruckten Artikel geben die persönliche Meinung der jeweiligen Autoren wieder. Diese Meinung kann sich von der anderer Autoren oder dieser der Bunten-Spleen-Redaktion unterscheiden. Eine Haftung, außer im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften, schließt der Herausgeber daher aus. Die Redaktion des Bunten Spleen behält sich die inhaltliche Bearbeitung von Beiträgen, zum Beispiel Kürzungen, ... vor.

Titelbild im Außeneinband: „Liebende“ - © Hendrik Neubert

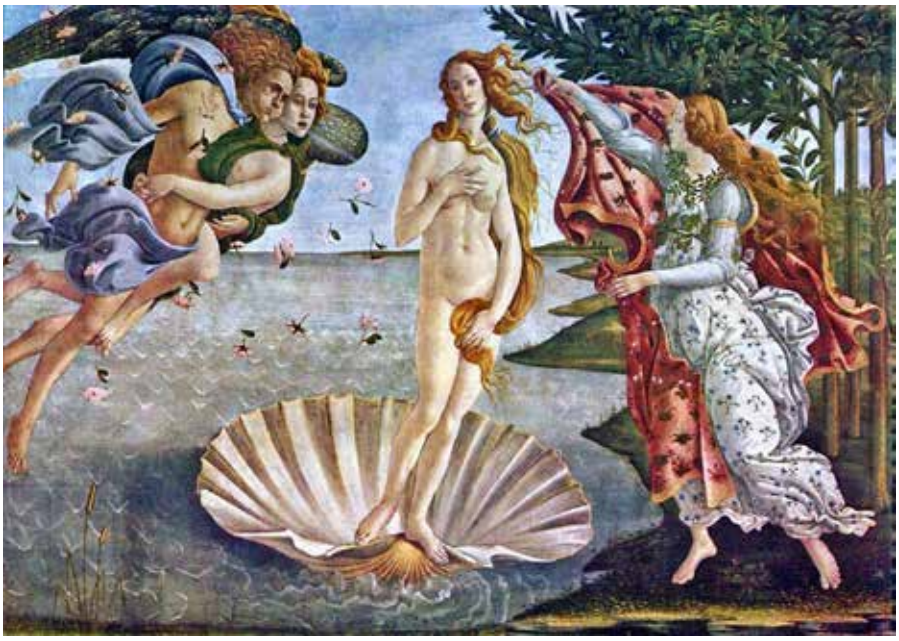
Liebesangelegenheiten

Amor schnitzt den Bogen - © P. P. Rubens

Nimmst Du Tabletten, oder hast Du guten Sex? Diese Aussage gibt eher wieder, womit wir uns in diesem Bunten Spleen zum Thema Liebe nicht so ausführlich beschäftigen wollten, da wir diese Aussage eher für ein negatives Statement im Umgang mit den uns gegebenen Krankheiten und ihren Behandlungsmöglichkeiten halten. Wir wollten diese Zeitung nicht zu einem Doktor-Sommer-Ratgeber werden lassen, da jeder nach Alter und Erfahrung im Umgang mit seiner Krankheit ja wahrscheinlich ganz verschiedene Lösungen beim Umgang mit dem Thema körperliche Liebe und Tablettenneinnahme gefunden hat. Sie könnten von (weiblich): „Schatz soll ich schon meine Tabletten nehmen oder später?" Oder (männlich): „Schatz willst du heute Sex?" in unendlichen Spielarten, die wiederum zu glücklicheren oder unglücklicheren Nächten geführt haben, variieren. Klar nehmen wir alle Tabletten und hätten gerne guten Sex, aber ist die Befindlichkeit des Partners heute so, wie wir uns das wünschen oder trauen wir uns heute, eine so direkte Frage zu stellen? Wir denken: klar haben wir auch das Problem der Tabletten, aber es lassen sich auch nicht alle Probleme auf die Medikamente schieben. Wir haben eigentlich auch die gleichen Probleme wie einfühlsame, „gesunde" Partner, die ja auch mal müde, abgespannt oder auf der anderen Seite sehr lustvoll sein können.

In dieser Ausgabe des Bunten Spleens gehen wir mehr auf die philosophische Sicht des Begriffes Liebe ein und wollen ein wenig zum Nachdenken und selber Philosophieren einladen. Die Artikel handeln von den Liebesarten, als man unterscheidet. Erotische Liebe, die Liebe, Platonische Liebe und Freundschaft, Nächstenliebe und Gottesliebe, bis hin zur Tierliebe.

Anbei wollten wir noch mit einer Aufzählung aus dem 19. Jahrhundert aus dem deutschen Wörterbuch der Gebrüder Grimm (1780-1860) - die ebenfalls Märchen veröffentlicht haben, eure Phantasie beflügeln, da wir finden, dass der moderne Sprachgebrauch recht faul geworden ist. Dort findet man schon bei der Silbe „lieb" unter Anderem folgende Wörter (natürlich auch mit Deutungen und Zitaten):
liebahnen, liebäugeln, liebbeflammt, liebbegehrt, liebeathmend, liebebang, liebebeflissen, liebebeflügelt,


Geburt der Venus - © S. Botticelli (v. 1485-1486)

liebebegünstigend, liebeberauscht, liebebethört, liebebewandert, liebebezwungen, liebedienern, liebeflammend, liebeflehend, liebeflüsternd, liebefroh, liebeglühend, liebejauchzend, liebekosend, liebekrank, liebekundig, liebelächelnd, liebelispelnd, liebensvoll, liebenswerth, liebenswürdig, liebentfacht, liebentglühend, liebentglüht, liebentrüstet, liebentzündet, liebereich, liebereif, lieberfüllt, lieberwärmt, Liebesabenteuer, Liebesach, Liebesanfall, Liebesangelegenheit, Liebesangst, Liebesarbeit, Liebesbegebenheit, Liebesbegier, Liebesbeweis, Liebesbitte, Liebesblick, Liebesfreude, Liebesfreund, Liebesgespräch, Liebesgeständnis, Liebesjoch, Liebeskitzel, Liebesklarheit, Liebeskraft, liebeskühn, Liebeskusz, Liebeslaune, Liebeslaut, Liebesleid, Liebesleidenschaft, Liebessehnen, Liebesspiel, liebesstark, Liebesstern, Liebesstreich, Liebesstreit, Liebestern, Liebestat, Liebesthorheit, Liebestraum, Liebestreben, Liebesverlangen, Liebeswärme, Liebeszeichen, Liebeszeit, liebetoll, liebetraulich, liebetraut, liebetreu, liebetrunken, liebevoll, liebeweinend, liebewerth, liebewonniglich.

Überhaupt können wir Euch empfehlen, auch in einschlägigen Nachschlagewerken nachzulesen, was dort über die Liebe steht. Dort steht viel Interessantes als Definition oder als weiterführender Literaturhinweis, was wir nicht alles in den Spleen bringen konnten, da wir uns aus Platzmangel auf die uns bei unseren jeweiligen Recherchen am interessantesten scheinenden Beiträge beschränken mussten.

Viel Spaß beim Lesen,

Sonja Grötzebach, für das Redaktionsteam

Die Redaktion des Bunten Spleen bei der Arbeit

(Wir treffen uns montags um 14.00 Uhr im S-Bhf. Schöneberg, Ebersstr. 67, 10827 Berlin)

Begegnungen mit der Liebe

Love - © Mr. Theklan Flickr (Creative Commons Lizenz)

Eines der Themen dieser Ausgabe ist die Liebe. Und Sie lesen in dieser Zeitschrift viel darüber, wie Autoren die Liebe sehen – aus christlicher und historischer Sicht, aus philosophischer und persönlicher Sicht. Ich will Ihnen heute auch meine praktische Sicht für das Phänomen der Liebe näher bringen, welche Sie wahrscheinlich nicht einmal überraschen wird, weil Ihnen einiges daraus vielleicht auch so selbstverständlich ist. Mir geht es nicht um die Vollständigkeit der nachfolgenden Betrachtungen. Vielmehr darum, Ihnen Gedankenanstöße zum Thema Liebe zu geben, die Ihnen Macht, Wichtigkeit und Vielfalt der Liebe in unser aller Leben ins Gedächtnis rufen sollen:

Zunächst dreht sich unsere Liebe fast immer um einen lieben Menschen oder ein geliebtes Objekt für den oder das wir eine Liebesempfindung haben, ein Liebesgefühl, das sich in einem Ausdruck, einer Äußerung oder einer Zuwendung der Liebe niederschlägt. Unser Liebessinn entwickelt vielleicht Rituale, schreibt einen Liebesbrief, es entwickelt sich eine Liebesromanze, ein Liebesspiel mit Liebesdiensten, die alle auf die geliebte Sache oder den geliebten Menschen ausgerichtet sein können.

Wir Menschen entwickeln Liebe zu Dingen, zu Ideen, zu Eigenheiten, zu Hobbies, zur Arbeit, zu Gewohnheiten, zu besonderen Situationen. Unsere Liebe zum Leben, zur Sexualität, zur Vernunft, zum Schönen und zur Heimat währt oft das ganze Leben lang. Manche Menschen lieben das Geld, die Kunst und die Natur. Auch zur Perfektion, zur Bequemlichkeit oder zur Aktion entwickeln wir Liebe. Und wenn mal etwas schiefgeht, decken wir es gelegentlich mit dem Mantel der Liebe zu. Die Liebe hüllt unser Leben in einen angenehmen Nebel des guten Gefühls im Um-

gang mit den verschiedensten Gegebenheiten und Dingen des Alltags ein.

Die Begegnung mit Lebewesen ist immer von Formen der Liebe geprägt, glaube ich. Es fängt bei mir selbst an. Ich muß mich selbst lieben, um anderen Menschen mit Liebe entgegentreten zu können. Die Nächsten- und die Fremdenliebe sind einfache Formen dieser Liebe. Menschen begegnen sich als Fremde, als Nachbarn und werden vielleicht Freunde. Das geschieht bestenfalls mit der richtigen Liebe zueinander. Aus Freundesliebe kann partnerschaftliche Liebe werden, die dann in eine Familienliebe übergehen kann. Familien bekommen Kinder und werden so mit der Elternliebe, der Mutter- und Vaterliebe und der Kindsliebe vertraut. Ein Haustier freut sich über die ihm entgegengebrachte Tierliebe. Menschen entwickeln auch Gottesliebe, Vaterlandsliebe, sogar manchmal eine Feindesliebe. All dies sind positive Formen der Liebe, die Menschen füreinander aufbringen können und die sie einander näher bringen.

Jedoch tragen wir auch viele negative Formen der Liebe in uns. Hier ist die Liebe verloren gegangen oder ins Negativ umgeschlagen. Das beginnt mit dem Liebeskummer, bei dem wir die Liebe vermissen. Egal ist uns die Liebe bei einer Lieblosigkeit, einer Gleichgültigkeit oder dem Unmut geworden. Ins Negative ist unsere Liebe umgeschlagen, wenn wir Herablassung üben, uns in Abneigung, Ekel, gar Haß und Mißgunst, in Neid und Hässlichkeiten ergießen, die den anderen Menschen vielleicht sogar tief verletzen können.
Bei allen diesen Betrachtungen sehen wir, wie wichtig die Liebe in unserem Leben ist und wie vieles sie in uns und für uns bewirkt. So finde ich, es lohnt sich darüber einmal in einer stillen Stunde zu reflektieren. Wie stehe ich selbst zur Liebe – wie begegnet mir die Liebe anderer – welchen Stellenwert möchte ich der Liebe in meinem Leben einräumen – und was macht die positive oder negative Liebe in mir und mit mir. Der Volksmund sagt: „Liebe überwindet alle Grenzen" und weist damit auf die Kraft und Macht der Liebe in unserem Leben hin. Das heilige Buch der Bibel sagt uns (im 1. Johannes 4.16): „Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei, aber die Liebe ist die größte unter ihnen" und weist uns auf die Wichtigkeit der Liebe für unser Leben hin. Wie auch immer wir die Liebe an uns heranlassen oder an andere Lebewesen weitergeben wollen, wir müssen uns bewußt für sie entscheiden. Normalerweise wird die Liebe dann in uns heranwachsen, reifen und ein fester Bestandteil unseres Lebens werden. Sie erfüllt uns dann mit einem schönen Gefühl des „Liebenkönnens" und auch des „Geliebtwerdens". Liebe nehmen und auch Liebe geben sollten fester Bestandteil unseres Lebens werden. Die Liebe macht uns glücklich und zufrieden – sie ist das wichtigste Elixier in unserem Leben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein mit viel Liebe erfülltes Leben.

Gerome de Balzak

Freundschaft, Lieb- und Partnerschaft

Bärbel auf der Freundschaftsinsel - © B. Kursawe

Freundschaft

Freundschaften sind wie Inseln im Strom meines Lebens:
Unterschiedlich bewachsen, manchmal steinig
und hin und wieder weggespült.

Freundschaften sind wie ein semantisches Differenzial,
denn es gibt Klassen oder Grade von Eins bis Zehn.
Zeitliche Dauer spielt auch eine Rolle,
manchmal hält sie nur auf einen Drink:
Schorle, Weinchen, Schnaps, Tomatensaft und Molle.

Freundschaftsinsel 1 - © B. Kursawe

Zum Beispiel ist eine freundschaftliche oder religiöse Bindung
oft Monate oder Jahre ein Hin und ein Her,
ein Auf und Ab mit Überwindung -
ein Kirchenaustritt fällt mir wirklich äußerst schwer.

Liebe

Wahre Liebe ist ein unhaltbares Versprechen!
Achtung – sie kann auch werden zum Verbrechen!

Liebe ist für mich das Größte auf dieser Welt,
sie ist nicht vergleichbar mit Gut oder Geld.

Ich habe Liebe zu vielen Menschen und Dingen.
Ist es gesteigertes Interesse, denn –
Liebe lässt sich nicht erzwingen.

Ödipus – Schnödipus, Hauptsach´,
du hoast dei Muada liab!

Genau - es geht nur eine Liebe zur gleichen Zeit.

Partnerschaften

Frau und Mann können Partnerschaften haben wie Städte.
Im Hier und Jetzt, in Vergangenheit und Zukunft,
sind sie bei mir vielfältig angelegt:
Im Sport wie im Tanz, im Amt und in der Partei,
für ein Projekt und große Ziele,
sind Partnerschaften mir nicht einerlei.

Durchaus auch, wenn ich mal mit Partnern spiele.

Bärbel Kursawe

Freundschaftsinsel 2 - © B. Kursawe

Ein Pfarrer zum Thema „Liebe"

Zu dem recht umfassenden Thema dieser Ausgabe gäbe es aus christlicher Sicht viel zu sagen. Ein Stichwort ist >Liebe<, was auch eine christliche Kardinaltugend ist. Nur ist unsere Sprache gerade hier ärmer als die, in der das Neue Testament geschrieben wurde. Wir müssen immer das >große Wort< gebrauchen, weil Deutsch nicht mehr her gibt. Im Griechischen gibt es drei Worte, die diesen Bereich des menschlichen Lebens, Tuns und Fühlens beschreiben. Die ließen sich auch mit Begehren, Freundschaft, oder Zuwendung beschreiben (Eros, Filia, Agape). Einer der viel gebrauchten, oder auch mißbrauchten Sätze des Neuen Testaments ist: **Gott ist die Liebe. Und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm - I. Joh 4,16b**. Es geht an dieser Stelle nicht um die Zweisamkeit. Im sog. griechischen Originaltext steht eben nicht Liebe, sondern Agape. D.i. ein sehr schillerndes

Pf. Moldenhauer bei der Arbeit - © manuela.driske@pinel.de

Wort, das sich zwar auch mit Liebe übersetzen ließe, nur etwas anderes meint, als wir so landläufig meinen zu hören (oder zu lesen) >Zuwendung<, oder >sich kümmern< würde in diesem Zusammenhang (s.o.) genauso gut passen. Es geht auch genau darum. In der Zeit des NT waren die Gemeinden klein. Vielleicht nicht einmal größer als die Bewohnerschaft des Hauses in der Dominicusstraße. In so einem kleinen Kreis kann es ganz gut klappen. Leben wenige Menschen zusammen, wissen sie um einander. Sie kennen gegenseitig die Stärken und Schwächen der Nachbarn, bzw. der Mitbewohner. Aus der alten Zeit, in der das Neue Testament geschrieben wurde, kommt also Kümmert euch um einander. Nehmt wahr, was der Mitbewohner braucht - der Apell an uns: >(der Mitmensch) kann - und nehmt ihn damit in Anspruch.< Auch die andere Seite ist gefordert: >Werdet für die Schwächen sensibel und helft da, wo ihr könnt.< Das klingt so ganz schlicht. Aber es ist eben im Leben doch nicht ganz so leicht zu realisieren. Der Anspruch bleibt aber. Christus meinte, wenn wir uns nur darum bemühen würden, könnte die Welt, unser Zusammenleben schon besser werden als es heute ist.Seit ca. 5 Jahren machen wir zusammen Andachten. Seit einiger Zeit sind wir damit zu Gast in der Gemeinde Alt- Schöneberg. Im Grunde genommen ist das o.g. Bibelzitat unser Thema. Es geht darum über das hören >des Wortes< etwas hinaus zu gehen, vielleicht, wenn wir glücklich sind, etwas Wärme in eine zunehmend kälter werdende Zeit zu bringen. Es kann ja sein, das der Ewige uns dabei begleitet und mit seinem guten Geist die Richtung zeigt.

Pf. E. Uwe Moldenhauer

Ist die Liebe häßlich oder gut?

Dieser Artikel handelt vom Eros, DER Liebe. Andere Artikel dieser Ausgabe des „Bunten Spleens" befassen sich ja schon mit dem Thema der Nächstenliebe/Gottesliebe und der Platonischen Liebe/Freundschaft und wie ihr sehen werdet sind auch diese beiden Liebesarten nicht von der erotischen Liebe getrennt zu betrachten.

Er gibt einen Teil eines Vortrages von Sokrates bei einem Gastmahl bei Agathon, bei dem jeder der anwesenden Philosophen sich zum Thema Eros äusserte, veröffentlicht um 380 vor Christus von Platon, wieder.

Amor oder Cupido - © M. Carravaggio

Sokrates, 469 bis 399 vor Christus, griechischer Philosoph im Gespräch mit Agathon:
S. fragt ob die Liebe das, dessen Liebe sie ist, begehrt oder nicht? A. bejaht. S. fragt weiter, ob sie schon habend, was sie begehrt und liebt, es begehrt und liebt, oder es nicht habend? A. antwortet: „Nicht habend". S. fragt: „Wünscht der Große groß zu sein, der Starke stark"? A. antwortet: „unmöglich nach dem Eingestandenen". S. fragt: „Bedürftig ist Eros also der Schönheit und hat sie nicht?" A. antwortet: „Notwendig". S. fragt: „Sei das der Schönheit Bedürftige und sie keineswegs Besitzende schön?" A. antwortet: „Nicht füglich". S. fragt: „Behauptest Du also noch, dass Eros schön sei, wenn sich dies so verhält?"

Daraufhin gibt Sokrates die Rede einer Philosophin, namens Diotima, wieder, die ihn eines besseren belehrt hat. Sie fragte ihn zunächst, was derjenige begehrt, der das Schöne begehrt. Er antwortete, dass es ihm zuteil werde. Dann fragte sie, was denn demjenigen geschieht, dem das Schöne zuteil werde. Auf diese Frage wusste er keine Antwort. Dann fragte sie, was derjenige begehrt, der das Gute begehrt. Er sagte, dass es ihm zuteil werde. Dann fragte sie, was demjenigen geschieht, dem das Gute zuteil werde. Sokrates antwortete, dass derjenige glückselig werde. Sie fragte, ob er meine, dass dieser Wille und diese Liebe, dass alle Menschen immer also das Gute wollen, also allen gemeinsam wäre? Und er bejahte.

Sie beginnt ihre Rede: „Wer auf die rechte Art diese Sache angreifen will, der muss damit in der Jugend anfangen, schönen Gestalten nachzugehen, und wird zuerst freilich, wenn er richtig beginnt, nur eine solche lieben und

Spring - © P. A. Cot

Himmlische und irdische Liebe - © Titian

diese mit schönen Reden befruchten, hernach aber von selbst innewerden, dass die Schönheit in irgendeinem Leibe der in jedem andern verschwistert ist und es also, wenn er dem in der Idee Schönen nachgehen soll, großer Unverstand wäre, nicht die Schönheit in allen Leibern für eine und die selbe zu halten, und wenn er dessen innegeworden, sich als Liebhaber aller schönen Leiber darstellen und von der gewaltigen Heftigkeit für einen nachlassen, indem er dies für klein und geringfügig hält. Nächst dem aber muss er die Schönheit in den Seelen für weit herrlicher halten als die in den Leibern, so dass, wenn einer, dessen Seele zu loben ist, auch nur wenig von jener Blüte zeigt, ihm das doch genug ist und er ihn liebt und pflegt, indem er solche Reden erzeugt und aufsucht, welche die Jünglinge besser zu machen vermögen, damit er selbst so dahin gebracht werde, das Schöne in den Bestrebungen und in den Sitten anzuschauen, um auch von diesem zu sehen, dass es sich überall verwandt ist, und so die Schönheit des Leibes für etwas Geringeres zu halten. Von den Bestrebungen aber muss er weiter zu den Erkenntnissen gehen, damit er auch die Schönheit der Erkenntnisse schaue und, vielfältiges Schöne schon im Auge habend, nicht mehr dem bei einem Einzelnen, indem er knechtischerweise die Schönheit einer Person oder einer einzelnen Bestrebung liebt, dienend sich schlecht und kleingeistig zeige, sondern auf die hohe See des Schönen sich begebend und dort umschauend, viel schöne und herrliche Reden und Gedanken erzeuge in ungemessenem Streben nach Weisheit, bis er, hierdurch gestärkt und vervollkommnet, eine einzige solche Erkenntnis erblicke, welche auf ein Schönes folgender Art geht. Wer nämlich bis hierher in der Liebe erzogen ist, das mancherlei Schöne in solcher Ordnung und richtig schauend, der wird, indem er nun der Vollendung in der Liebeskunst entgegengeht, plötzlich ein von Natur wunderbar Schönes erblicken, nämlich jenes selbst, o Sokrates, um des Willen er alle bishe-

Flora und Zephyr - © W. Bougereu (1876)

rigen Anstrengungen gemacht hat, welches zuerst immer ist und weder entsteht noch vergeht, weder wächst noch schwindet, ferner auch nicht etwa nur insofern schön, insofern hässlich ist, noch auch jetzt schön und dann nicht, noch in Vergleich hiermit schön, damit aber hässlich, noch auch hier schön, dort aber hässlich, als ob es für einige schön, für andere aber hässlich wäre. Denn dieses ist die rechte Art der Liebe, dass man von einem einzelnen Schönen beginnend, jenes einzelnen Schönen wegen immer höher aufsteigt, gleichsam stufenweise von einem zu zweien, und von zweien zu allen schönen Gestalten, und von den schönen Gestalten zu den schönen Sitten und Handlungsweisen und von den schönen Sitten zu den schönen Kenntnissen, bis man von den Kenntnissen endlich zu jener Kenntnis gelangt, welche von nichts anderem als eben von jenem Schönen selbst die Kenntnis ist, und man also zuletzt jenes, was schön ist, erkenne."

Venus - © A. Brobnzino (1540)

Sokrates wieder zu Agathon: „Was also sprach sie, sollen wir erst glauben, wenn einer dazu gelangte, jenes Schöne selbst rein, lauter und unvermischt zu sehen, das nicht voll menschlichen Fleisches ist und Farben und anderen sterblichen Flitterkrames, sondern das göttlich Schöne selbst in seiner Einartigkeit zu schauen? Meinst Du wohl, dass das ein schlechtes Leben sei, wenn einer dorthin sieht und jenes erblickt und damit umgeht? Oder glaubst Du nicht, dass dort allein ihm begegnen kann, indem er schaut, womit man das Schöne schauen muss, nicht Abbilder der Tugend zu erzeugen, weil er nämlich auch nicht ein Abbild berührt, sondern Wahres, weil er das Wahre berührt? Wer aber wahre Tugend erzeugt und aufzieht, dem gebührt von den Göttern geliebt zu werden, und wenn irgendeinem Menschen, dann gewiss auch ihm, unsterblich zu sein". Solches sprach Diotima und habe ich ihr geglaubt, und wie ich es glaube, suche ich es auch anderen glaublich zu machen, dass, um zu diesem Besitz zu gelangen, nicht leicht jemand der menschlichen Natur einen besseren Helfer finden könnte als den Eros. Darum auch, behaupte ich, sollte jedermann den Eros ehren und ehre ich auch selbst alles, was zur Liebe gehört, und übe mich darin ganz vorzüglich und ermuntere auch andere dazu und preise jetzt und immer die Macht und Tapferkeit des Eros, so sehr ich nur vermag.

Sokrates, S. Grötzebach

Liebe und andere Probleme

M. Börner - Abstract Fire Love © M. Börner - unbekannt

Wie ich mein Herz verlor
Ich war schon immer melancholisch, die bittere Süsse. Ich stand in einer Ecke, abends in unserer Saufmeile. Da sah ich mein Verhängnis stehen. Sie war jungenhaft mit einem wunderschönen traurigen Gesicht, es sprudelte Leben aus ihrer Aura. Ich bemerkte sie öfter, Abend für Abend, auf der Saufmeile. Wir unterhielten uns - damals konnte ich noch wesentlich besser mit Frauen reden. Heute versagt mir in der Gegenwart einer schönen Frau, für die ich etwas empfinde, meistens die Stimme. Für diese Frau wollte ich leben. Ich machte mein Leben von ihr abhängig, und da sie mich nicht wollte, war mein Leben unwichtig. Es zählte nur diese eine Frau und mein Leben zählte nichts mehr.

Ich lebte damals in den Tag hinein.
Ohne große Umsicht. Ohne meinen Verstand zu nutzen, verlor ich meinen Verstand. Ich steigerte mich in die Liebe hinein und erklärte diese, meine, zum non plus Ultra.
Ich begann mich durch die verlorene Liebe zu verändern. Ich glaubte zu wissen, was meine erste Liebe von mir wollte, was sie für einen Mann wünscht, was für Qualitäten er besitzen sollte. Ich lebte damals wie heute in einer sozialen ethischen und moralischen Weltanschauung. Ich entwickelte mich in mir selbst. Dabei dachte ich, sie sei das, wodurch ich mich entwickle. Das ist natürlich schief gegangen. Noch heute bohrt diese Frau sich in mein Leben. Durch diesen Schmerz entwickelte ich meinen Weltschmerz, der mich drängte, mir über das Leben, die Erde, Gott und das ganze Existierende Gedanken zu machen.
Die Realität lässt doch immer wieder das Gute im Menschen verschwinden. Es versteckt sich hinter den eigenen Bedürfnissen und Wünschen, was wiederum das Gute auflösen kann.
Ich muss eine Pflanze töten um Brot zu bekommen. Ich glaubte damals etwas Festes gefunden zu haben, etwas das mich mein Leben begleiten kann. Die Liebe zu ihr. Ich dachte an Eheringe aus Titan. Sie wollte nur einen Freund in mir, was ich bis heute kaum verstanden habe. Der Schmerz ist noch immer sehr groß, ich träume noch immer, wenn es um Liebe geht. Ich habe es schwer festzustellen, ob es glimmt oder nur kalte Asche ist. Ich wollte unbedingt etwas Geniales sein, werden.
Ich dachte, dass ich für sie die Welt verändern könnte. Ich dachte ich wäre genial. Ich dachte zuletzt, dass ich

Fruit Love - © GNU

Gott bin. Abschied - Ich verlor mein altes Leben und bekam ein neues - meine Schizophrenie. Bevor ich lieben konnte, wurde mir meine Liebe entrissen.

Liebe als Hoffnung.
So wie mich die Liebe zerstört hat, so ist die Liebe doch meine Hoffnung geworden und geblieben. Ich schätze meine schizophrene Welt mittlerweile sehr. Ich liebe meine Welt, die so anders ist als die Welt der Mehrheit der Menschen.

Liebe als Selbstzerstörung.
Ich war damals so mit mir selbst beschäftigt, dass ich alles um mich herum nicht mehr verstand. Ich flüchtete mich in die Liebe zu meinen Freundinnen von damals, ich verlor jegliches Gefühl zu meiner Realität. Die Liebe habe ich soweit idealisiert, dass kein Platz für andere und positive Gedanken war. Ich entwickelte Hass gegen mich, und meine gigantische Liebe trieb mich. Ich verlor meine sozialen Kompetenzen.

Liebe als Selbstaufgabe.
Ich redete mir lange ein, ein Altruist zu sein. Ich rettete mich über eine dunkle Zeit, in der ich glaubte ein böser und schlechter Mann zu sein. Altruismus gibt es nicht, ich muss nehmen um leben zu können und das beginnt mit dem Töten von Lebewesen um Essen zu können. Ich gab mich auf und lebte neben meinen Bedürfnissen. Ich war zwischen absoluter Liebe und Hass geteilt.
Doch durch die Liebe gab ich mich auf und gewann später viel an Lebensqualität zurück - sehr viel sogar. Meine Hoffnung wurde Realität, ich habe zwar keine große Liebe mehr, die ich vergöttern kann, doch bin ich reich an Liebe für viele kleine schöne Dinge.

Selbst Idealisieren; Liebe Idealisieren.
Das Leben wächst, das Leben ist Liebe. Auf Zerstörung folgt Aufbau. Um etwas schaffen zu können ist Energie erforderlich. Energie bricht, Energie ist neutral, nur was der Mensch mit dieser Energie einem Anderen oder einer Sache antut, ist nicht neutral. Ich kann in

Liebe jemanden Küssen oder diesen Menschen den Kuss aufzwingen, die Energie ist die gleiche aber nicht die Liebe.

Das Göttliche im Schmerz der Liebe.

Für mich ergeben seelische Schmerzen, wie meine psychische Erkrankung auch, die Möglichkeit weit über den Horizont des Normalen zu treten.

Ich schaue wie durch ein Mikroskop und/oder durch ein Teleskop. Ich sehe durch meinen Schmerz den Sinn des Ganzen. Ich habe Schmerzen, wenn ich sehe, dass sich der Mensch seit seiner Existenz selbst mordet und abschlachtet und die Erde misshandelt.

Aber das ist ein Teil des Hasses und der Liebe, die ihm innewohnt. Der Mensch ist immer darauf bedacht sich und seines gleichen am Leben und der Macht zu erhalten. Dazu greift er nach allen Mitteln.

Er greift zur Zerstörung aber auch zur Hilfe z. B. einem armen Kind in Afrika Lebensmittel zu geben und eine Ausbildung. Etwas Gutes zu tun ist dem Menschen ein wirklich starkes innewohnendes Bedürfnis.

Hoffnung

Ich glaube, dass die Welt erst in 200 Jahren so ist wie ich sie mir vorstelle, wenn Korruption, Unterdrückung in starrsinnige Religionen ihre Macht verlieren.

Wenn der Mensch sieht, dass es auch anders zugehen kann. Die Liebe steckt in dem Menschen wie ein Samen im Erdreich der Wüste. Er benötigt Wasser und Mineralien. Der Mensch braucht Mut, Hoffnung und Vertrauen in sich selbst.

Alles Gute braucht Schutz und Geborgenheit, wie ein kleines Kind die Liebe braucht, um gut zu gedeihen. Die größte Hoffnung für mich ist die Liebe, überall und egal wo - auf der Erde, und für jeden zutreffend.

Der Mensch sucht Sicherheit, die er überwiegend in der Familie findet, wo die Liebe im Normalfall am größten ist. Ausnahmen gibt es, doch auch diese Menschen suchen Sicherheit. Selbst ein Massenmörder sucht auf seine Art und Weise Sicherheit. Ein Soldat kann psychisch stark zerrütten, wenn er im Einsatz war.

Jeder Mensch weiß, dass diese Erde gewalttätig ist. Diese Erde ist ein Mörder. Der Mensch will Sicherheit und Liebe, danach sucht er und flüchtet sich in seine Wünsche, Hoffnungen, Spiritualität, Fernsehen, Bücher, Internet.

Selbst Organisationen, wie WWF oder Amnesty International sind Flüchte. Genauso ist Gewalt eine Flucht in die andere Richtung.

So etwas wie WWF und Amnesty International sind aber wiederrum Hoffnungsträger. Ich provoziere mal: unsere Welt besteht aus Hoffnung und Gewalt!

Hoffnung und Gewalt sind die Feder der Evolution der

Liegende - © marion-bennewitz.de

Menschen. Die Evolution reisst Wunden wie der Krieg, Hoffnung und Frieden sind die Heilung. Hoffnung und Gewalt produzieren für jeden Menschen Spiritualität. Immer mit dem Wunsch nach Vergebung und dem richtigen Handeln.

Der Mensch erschafft sich seine eigene Rechtfertigung für die Grausamkeit und deren Leugnung oder das Wegsehen. Jeder Mensch glaubt das richtige zu tun, sei es der Soldat, der Politiker oder die Religionen, usw. Spiritualität ist das Pflaster, nicht die Wunde. Die Wunde entsteht mit dem Wachsen. Und bricht mit der ersten großen Liebe auf.

Die Liebe kann nur unsere Zukunft sein.

M. Börner

Höhen und Tiefen

Eve Larevari - © E. Larevari

..."Bäääm" ich knallte den Telefonhörer auf den Tisch, nachdem ich aufgelegt hatte. Was bildete „er" sich ein. Ich war total sauer. Nach Luft ringend, um meine Fassung wieder zu bekommen, was mir nicht gelang. Die Wut flammte in mir wie ein Feuer, was sich wie ein Flächenbrand ausbreitete. Tief ein- und ausatmen, riet mein Verstand mir. Doch außer der Wut und dem Schmerz konnte ich nichts fühlen. Meine Haut kribbelte und ich hatte das Gefühl ich würde platzen. Unzählige Male habe ich mich selbst gefragt, warum lässt Du es immer wieder zu? Was war da zwischen uns?

Es fing mit einer normalen Konversation an. Allgemein nahezu banal. Doch dann würden die Unterhaltungen persönlicher und tiefgründiger. Seltsamerweise entstand ein unsichtbares Band der Freundschaft. Ab und zu hatten wir auch schöne Momente, die wir zusammen erlebten. Leider hielten die nicht an...

Wie er sich mir gegenüber verhielt, das war einfach nur schäbig. Merkte er nicht wie sehr er mich damit verletzte? Warum tat er das? Seit 7 Jahren (mit Unterbrechungen) führten wir diese Freundschaft und immer wenn ich dachte, jetzt würde sich was ändern, knallte es. Mittlerweile wusste ich mir auch keinen Rat mehr. Ich wollte nur noch weg, weit weg von allem.

So rief ich eines Nachts meinen schwarzen Drachen, der mich abholen sollte. Er würde mich an einen Ort bringen, wo ich alles hinter mir lassen konnte. Ich kraulte seinen Kopf und er beugte sich tief hinab, dass ich auf seinem Rücken Platz nehmen konnte. Fest umschlungen

Nimm meine Hand - © E. Larevari

schmiegte ich mich an meinen Drachen und flüsterte ihm zu er möge mich weg bringen. Mein Entschluss stand fest, ich würde nicht wieder zurück kommen. Wir flogen zusammen durch die Nacht. Die Flügel durchschnitten leicht die Luft und ich konnte das Meer riechen. Der Nebel griff mit seinen unsichtbaren und nassen Händen nach uns, doch wir waren zu schnell.

Von irgendwo drang eine Melodie an mein Ohr. Die so tief in mein Herz kroch, dass ich weinen musste. Meine Tränen fielen auf den dicken Panzer des Drachens und er kehrte daraufhin um. Er musste wohl bemerkt haben, dass ich noch lange nicht so weit war, um zu gehen. Obwohl ich es mir fest vorgenommen habe. Ich wollte diese Schmerzen nicht mehr fühlen. Die unausgesprochene Ablehnung. Trotzdem kam er immer wieder zurück. Was wollte er? Diese Frage hatte er mir bis heute nicht beantworten können. Gefühle?

Mein schwarzer Drachen landete und ließ mich absteigen. Dann schmiegte er sich an mich, es war eine tiefe Geste des Verstehens. Er hauchte mein Herz an, gab mir neue Kraft und noch mehr Liebe. Kraft - um es noch mal zu versuchen, Kraft - um zu verstehen. Liebe - um es besser zu machen.

Gerade als ich versuchte meine Gedanken zu sortieren, klingelte das Telefon. Leicht verwirrt ging ich ran. „Es tut mir leid." Mehr als ein „Hm" brachte ich nicht raus. „Kann ich vorbei kommen?" „Ja." Kurze Zeit später war er da und wir sprachen. Doch die wesentlichen Antworten ließ er wieder einmal aus.

Es gibt die unterschiedlichsten Freundschaften und wir wissen oft nicht, warum wir befreundet, verliebt oder zusammen sind. Dennoch führen wir diese zwischenmenschlichen Beziehungen. Vielleicht sind wir auch mit dem anderen unsichtbar durch irgendwas verbunden. Oft können wir das auch nicht erklären. Und auch wenn Außenstehende das nicht verstehen, weil wir es meist selbst nicht verstehen. Sie mit ihrem gut gemeinten Rat uns abraten von solchen Freundschaften, Liebe oder Partnerschaften, die Entscheidung liegt immer bei uns selbst.

Darum wünsche ich allen Liebe...

Eve Larevari

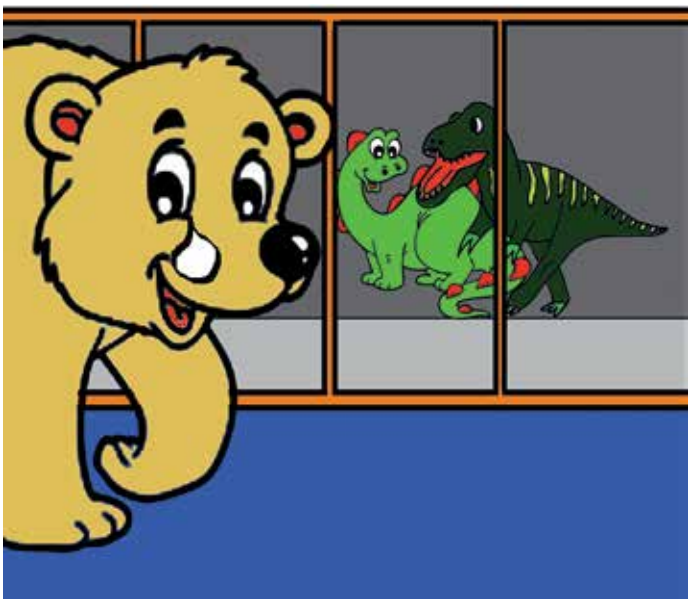
Die Bärin und der Dino

Es war einmal eine Bärin, die war sehr traurig. Sie war traurig, weil sie in einen Dinosaurier verliebt war, und der Dinosaurier nichts von ihr wissen wollte. Die Bärin litt sehr darunter.

Der Dino wohnte auf der anderen Seite der Straße. Jeden Tag guckte die Bärin sehnsüchtig zu dem Fenster des Dinos herüber, manchmal sah sie Licht, manchmal war das Fenster auf, manchmal sah sie den Schatten des Dinos. Der Dino hatte schöne Zacken und einen kleinen Schnabel... Er war grün, und manchmal hatte er auch Ähnlichkeiten mit anderen Tieren.

Weil die Bärin so verliebt in den Dino war, und es irgendwie nicht mit den beiden klappte, fing die Bärin an zu trinken. Sie trank sehr viel, weil sie so viel Kummer hatte wegen dem Dino.

Der Dino putze seine Zacken am Fenster, und die Bärin sah ihn und starb fast vor Gram, Schmerz und Sehnsucht, dass sie den Dino nicht ihr Eigen nennen konnte. Der Dino hatte nämlich eine Dino-Freundin.



Die Bärin und der Dino - © S. Grötzebach

Ab und zu hörte die Bärin, wie sie sich zankten, es tönte zur anderen Straßenseite herüber, aber sie vertrugen sich auch wieder, und dann hatten sie sich wieder lieb.

Die Bärin hoffte und wartete, und vor allem trank sie sehr viel von ihrer Medizin, dem Bier, aber das machte sie auch nicht glücklicher, nur dass ihr dann alles so egal wurde. So ging die Bärin langsam zu Grunde.

Der Dino wurde immer liebreizender und seine Zacken und sein Schnabel immer hübscher und die Bärin immer betrunkener, verzweifelter und unglücklicher.
Eines Tages kam ein Zauberer des Weges, klingelte bei der Bärin und sagte ihr, dass sie einen Wunsch frei hätte. „Nichts sehnlicher wünsche ich mir als mit dem Dino zusammenzukommen."

„Dann musst du gegen die Dino-Freundin kämpfen", sagte der Zauberer, „dann wird dein Wunsch wahr." „Ich kann nicht", sagte die Bärin, „er liebt seine Dino-Freundin, ich kann das nicht tun."

Die Bärin war sehr traurig, dass der Zauberer so eine Bedingung stellte.

„Gibt es nicht noch eine andere Möglichkeit, um die Liebe des Dinos für mich zu gewinnen?" „Naja, es ist so... du musst in den Zauberwald gehen. Er ist voller Trolle und Kobolde. Dort musst du den Zauberfarn finden. Wenn du den Farn in deine Medizin schüttest und diese trinkst, brauchst du nur noch zu dem Dino gehen,

und er wird sich sofort in dich verlieben, und ihr werdet sehr glücklich miteinander sein." „Aber was ist dann mit seiner Dino-Freundin?" „Naja...", sagte der Zauberer, „sie wird dann dasselbe Los haben wie du und sehr unglücklich ohne ihren Dino sein. Und ihr Hass wird euer Glück trüben. So oder so wirst du mit ihr zu tun haben."

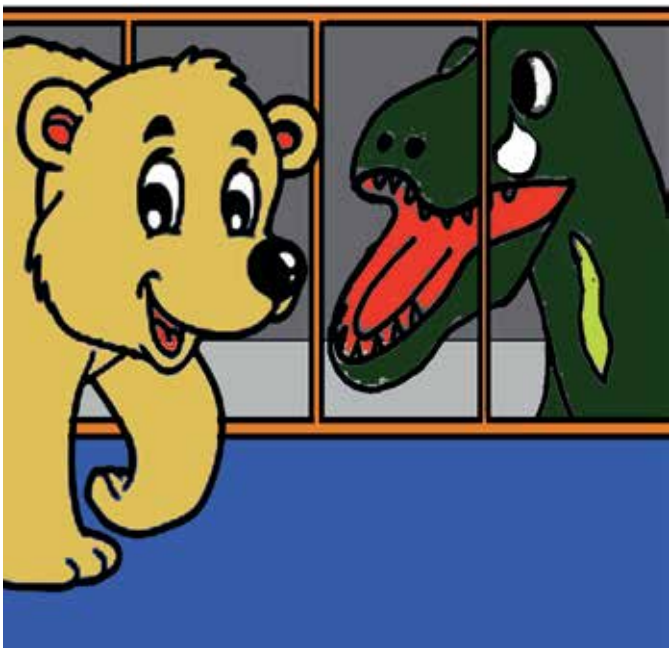
Die Bärin war wieder sehr traurig, was der Zauberer da sagte. Aber anscheinend gab es keinen Weg aus dem Dilemma heraus.

Also machte sie sich auf in den Zauberwald, verscheuchte die Trolle und Kobolde, und auf einer Lichtung entdeckte sie den goldenen Zauberfarn. Sie pflückte ihn vorsichtig, verstaute ihn in ihrem Rucksack und trat die Heimreise an. Da sie eine gute Landkarte hatte, konnte sie den Weg sicher finden.

Doch zu Hause angekommen, zögerte sie, den Farn in die Medizin zu schütten. Sie bat den Zauberer zu sich. „Bitte! Befreie mich von der Liebe zum Dino! Ich gehe daran zu Grunde." „Nichts leichter als das! Du musst den Farn mit diesem Zauberspruch besprechen" (und er flüsterte ihr eine Formel ins Ohr) „und dann die Spitzen des Farns abzupfen und essen. Dann wirst du erlöst sein."

Gesagt, getan. Die Bärin sprach die Zauberformel und kostete von den Spitzen des Farns.

Plötzlich ging solche Wärme von ihrem Herzen aus, sie wurde so friedlich, und plötzlich brachen ihre seelischen Ketten entzwei, und sie war erlöst von der Liebe zum Dino. Endlich, endlich, nach Jahren konnte sie wieder aufatmen, das Leben fühlen, sie war frei von der Liebe zu ihm, und sie spürte wieder das Leben in sich. Sie war auch erlöst von dem Alkohol, den sie beständig „ihre Medizin" genannt hatte. Sie war wieder eine echte Bärin.



Die Bärin und der Dino - © S. Grötzebach

Und ein paar Tage später klingelte es an der Tür. Es war nicht der Zauberer, dem hatte sie längst „Danke" gesagt, dafür, dass er ihr mit seinem Ratschlag das Leben gerettet hatte...

Es war der Dino. „Hallo", sagte er verlegen. „ich beobachte dich schon einige Zeit. Und ich muss dir sagen, ich habe mich in dich verliebt, habe meine Dino-Freundin verlassen und möchte mit dir zusammenziehen."

„Es tut mir leid. All die Jahre habe ich gesehen, wie du dir deine Zacken geputzt hast und dich mit deiner Dino-Freundin lieb hattest. Ich liebte dich sehr, aber ein Zauberer hat mich von der Liebe zu dir befreit. Ich schenke dir ein Bärenkuscheltier, denk mal an mich und lass es dir gut gehen."

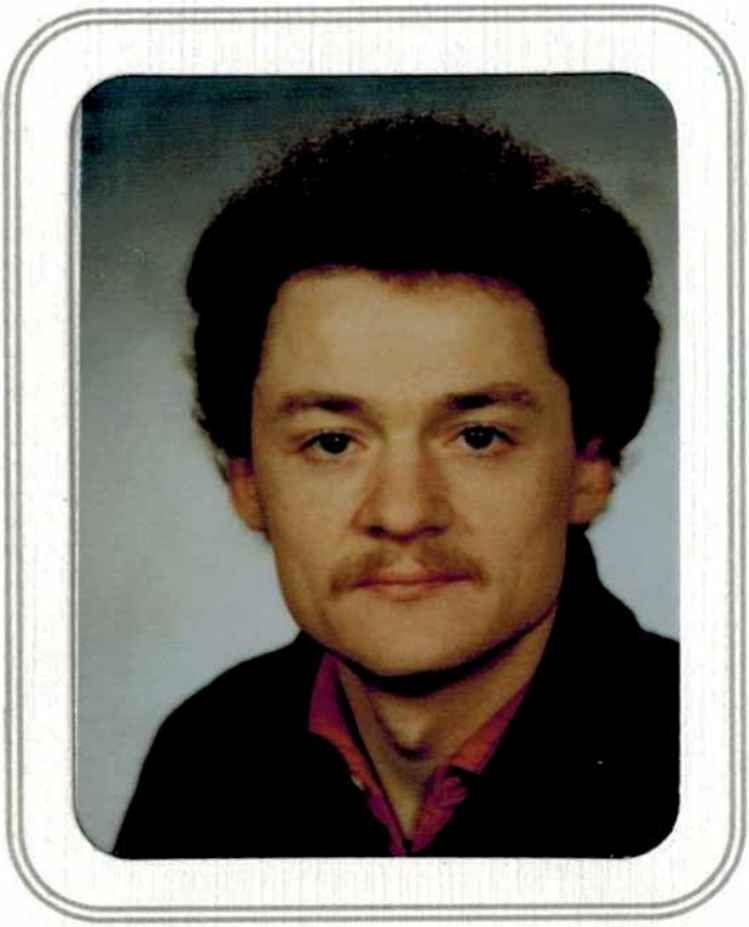
Und mit diesen Worten schloss die Bärin die Tür, und der Dino ging mit dem Kuscheltier von dannen.

So endet die traurige Geschichte vom Dino und der Bärin.

D. Glombik

Liebe für die Menschheit

Wie man Nächstenliebe üben soll



Reinhold - © Reinhold

Krishnamurti, ein indischer Philosoph, sagt darüber, dass von allen notwendigen Eigenschaften die wichtigste die Liebe ist, denn wenn sie in einem Menschen stark genug ist, zwingt sie ihn, alle anderen Eigenschaften zu erwerben, aber ohne Liebe würden alle anderen nicht genügen.

Im täglichen Leben heißt dies zweierlei: erstens, dass du dich sorgfältig hütest, jemals ein Lebewesen zu verletzen, zweitens, dass du jegliche Gelegenheit erspähst, zu helfen.

Hilfe für Drogensüchtige und Obdachlose

Den Suchtkranken, der sich von der Sucht befreien wollte, hat Reinhold unterstützt. Man bestärkt die Menschen mit Gesprächen. Man kommt von der Droge weg, wenn man selber will. Den Drogensüchtigen zu helfen ist keine systematische Arbeit, sie ist individuell.

1. Schritt: Jeder hat einen Entwicklungsschritt, man muss jeden dort abholen, wo die Entwicklung stattfindet.

2. Schritt: Der Kranke sagt – Ich will aufhören. Dann geht es runter mit dem Dosieren.

3. Schritt: Den Kranken bei den Entzugserscheinungen unterstützen. Man darf die Hilfe nicht mit Gewalt erzwingen. Wenn die Entzugserscheinungen zu Ende sind, steht man dem Süchtigen zur Seite, eine dreijährige Therapie bewilligt zu bekommen.

Reinhold hat früher ein Mietshaus gehabt und bei ihm haben Obdachlose eine Wohnung bekommen.

Liebe als Krankheit

Der Liebeswahn: überwertige Idee oder Wahnvorstellung, von Fremden geliebt zu werden; bei paranoiden Syndromen.

Liebeszwang: Form der Psychastenie, wobei der Kranke von unwiderstehlicher, meist platonischer Liebe von einer unerreichbaren Person des anderen Geschlechts erfüllt ist - oder glaubt, von dieser Person ebenso geliebt zu werden.

(Pschyrembel – Klinisches Wörterbuch 1982, S. 334, 678)

Stalking, wenn Liebe ein Straftatbestand wird

Stalking ist das willentliche und wiederholte Verfolgen oder Belästigen einer Person, deren physische oder psychische Unversehrtheit dadurch

unmittelbar, mittelbar oder langfristig bedroht und geschädigt werden kann. Stalking ist in vielen Staaten ein Straftatbestand, in Deutschland als „Nachstellung" und Thema kriminologischer und psychologischer Untersuchungen.

Definition – Pathe und Mullen sehen in Stalking eine „Verhaltenskonstellation", in der eine Person der anderen wiederholt unerwünschte Kommunikation oder Annäherung aufzwingt.

Herkunft des Wortes

Das englische Wort „to stalk" bedeutet in der Jägersprache „jagen, hetzen, steif gehen, stolzieren". Im Englischen bedeutet „to stalk" unter anderem heranpirschen, jagen; daraus abgeleitet: verfolgen; „Stalking" bedeutet in die deutsche Sprache übertragen: nachstellen, verfolgen, Psychoterror.

Täter-Opfer-Beziehung

Auch wenn jeder Mensch Opfer von Stalking werden kann und sich Opfer und Täter nicht notwendigerweise kennen müssen, sind nach bisherigen Erkenntnissen am häufigsten Personen betroffen, die eine Beziehung oder Ehe mit dem Täter beendet oder einen Beziehungswunsch des Täters zurückgewiesen haben. Ein Teil der Täter weist erhebliche psychische Erkrankungen auf, wobei das Stalken selbst kein anerkanntes Krankheitsbild ist.

Beim Stalking ist das Verhalten des Täters vielfältig. Es gibt Ausfragen des Bekanntenkreises, Verleumdung gegenüber dem Arbeitgeber, Beleidigungen und üble Nachrede, Telefonanrufe, SMS, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter, Sendungen von E-Mails zu allen Tages- und Nachtzeiten, Bestellungen von Warensendungen im Namen des Opfers, Nötigungen und Bedrohungen, „Liebesbezeugungen" wie Liebesbriefe, Blumen, Geschenke, Anwesenheit sowie das Verfolgen und Auflauern, zum Beispiel vor der Wohnung, dem Arbeitsplatz, dem Supermarkt.

(aus: Wikipedia, der freien Enzyklopädie)

Die Angst und die Liebe

Die schizoiden und die depressiven Persönlichkeiten sind gegensätzlich, die ersten haben Angst sich zu binden und die letzten haben Angst den Partner zu verlieren.

Der schizoide Mensch und die Liebe

Die Lösungsversuche des Konflikts zwischen dem drängenden Begehren und der Angst vor mitmenschlicher Nähe können verschieden aussehen. Häufig so, dass sich der Kranke nur auf unverbindliche, leicht zu lösende oder auf rein sexuelle Beziehungen einlässt.

Aus seinem Lebensgefühl heraus empfindet er Bindungen als Zwang, zu viel von sich aufgeben zu müssen, was natürlich vor allem bei Partnern möglich wird, die viel Zuwendung und Nähe des anderen brauchen. Die Bindungsscheu kann soweit gehen, dass er noch vor dem Traualtar oder dem Standesamt umkehrt.

(Grundformen der Angst, Fritz Riemann, S. 25/26)

Der depressive Mensch und die Liebe

Liebe, Liebenwollen und Geliebtwerdenwollen ist dem depressiven Menschen das Wichtigste im Leben. Spannungen, Auseinandersetzungen, Konflikte in seinen partnerschaftlichen Beziehungen sind ihm quälend, ja unerträglich, und sie belasten ihn sehr, weil sie seine Verlustangst aktivieren.

Der Depressive reagiert mit Panik, mit tiefen Depressionen, und in seiner Angst greift er manchmal zu erpresserischen Mitteln bis zum angedrohten, auch versuchten Selbstmord. Die depressiven Menschen sind dem Partner hörig, der Partner hört auf, ein getrenntes Eigenwesen zu sein. Man denkt und fühlt wie er. Die Sexualität ist depressiven Menschen weniger wichtig als Liebe, Zuneigung und Zärtlichkeit.

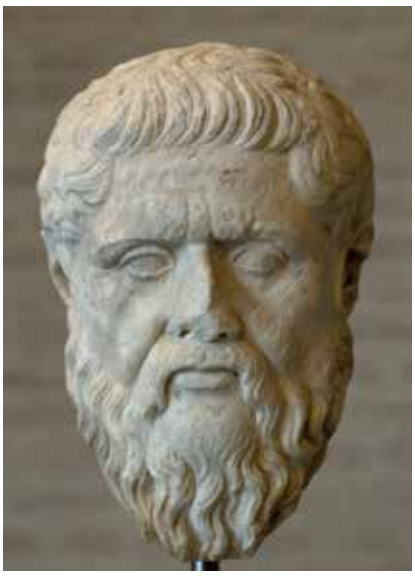
(Grundf. der Angst, Fritz Riemann, S. 66, 67, 70)

Marlene Kraus

Platonische Liebe

Platonische Liebe ist eine Form der Liebe, die seit der Renaissance nach dem antiken griechischen Philosophen Platon benannt wird, weil ihre philosophische Begründung auf seiner Theorie der Liebe fußt und weil ihre Befürworter sich auf ihn berufen. Im modernen Sprachgebrauch hat aber der Ausdruck „platonische Liebe" eine Bedeutung, die mit dem ursprünglichen Konzept Platons wenig oder nichts zu tun hat.

Im modernen Sprachgebrauch hingegen, drückt die Bezeichnung einer Freundschaft als „platonisch" gewöhnlich nur aus, dass die befreundeten Personen kein sexuelles Interesse aneinander haben. Der Ausdruck wird auch für eine



Platon - © Silanion, Glyphothek München

potenziell erotische Beziehung verwendet, bei der man freiwillig auf die sexuelle Erfüllung verzichtet oder umständehalber auf sie verzichten muss.

Bei Platons Konzept, insoweit es der Ausgangspunkt für die später „platonisch" genannte Liebe ist, geht es um den Eros. Dabei verspürt der Liebende in sich einen schwerwiegenden Mangel. Daher strebt er intensiv nach etwas, was diesen Mangel ausgleichen könnte und aus diesem Grund zum Objekt seiner Liebe wird. Dieses Objekt will er erlangen, er will sich mit ihm verbinden oder es sich aneignen. Somit ist ein Hauptmerkmal einer im eigentlichen Wortsinn „platonischen" Liebe, dass sie erotisch ist, das heißt, dass der Liebende das Objekt seiner Liebe heftig begehrt.

(Wikipedia)

M. Kraus

Trommeln als Ausdruck der Liebe und Leidenschaft für Rhytmus und Musik

„Die Schlagfertigen" - Gespräch mit Herrn Engel

Was fasziniert Sie so am Trommeln?

Zum Einen natürlich der mitreißende Rhythmus und der besondere Klang der Trommeln, aber natürlich auch unser Teamgeist in der Gruppe und das entstandene Gefühl der Zusammengehörigkeit. Die tolle Stimmung und „dazu" zu gehören haben nicht nur bei mir das Selbstwertgefühl gesteigert.

Wie viel Mitglieder habt Ihr zur Zeit und wie oft wird trainiert?

Momentan sind wir zw. 8 und 10 Trommler und üben 1x wöchentlich montags in der Zeit von 16:00 bis 17:30 in den Räumen der BTS in der Große-Leege-Str.

Seit wann tragt Ihr diesen tollen Namen und wer unterrichtet Euch?

2010 haben wir uns für den Namen „Die Schlagfertigen" entschieden, wobei der Name nicht nur allein auf das Trommeln abzielt, sondern auch auf unser, durch die Gruppe, gestiegenes Selbstwertgefühl hinweisen soll. Bis Ende Mai 2013 war Herr

Trommelgruppe Lichtenberg - © G. Kaminski

List unser Trommellehrer, aber seit Juni dieses Jahres teilen sich drei Personen diese Aufgabe – Herr Zacher aus dem BEW, Herr Horenk und ich. Das hat natürlich den Vorteil, dass Ausfallzeiten z. B. wegen Krankheit oder Urlaub sehr gut ausgeglichen werden können.

Hattet Ihr schon öffentliche Auftritte?

JA – absolut sehr gute. Im Sommer dieses Jahres traten wir beim „RAKATAK" – dem internationalen Trommelfestival – auf. Weiter wurden wir für Auftritte im Theater der Parkaue, dem Kiezfest, der Woche d. seel. Gesundheit in der Begegnungsstätte „Miteinander Wohnen e.V." (Alt-Friedrichsfelde) und zur Ateliereröffnung am 15.10.2013 eingeladen.

Bekommt Ihr auch eine Vergütung für die Auftritte?

Wenn wir eine Vergütung bekommen, setzen wir diese für Reparaturen an den Trommeln oder für Workshops ein.

Habt Ihr auch schon mit anderen Trommelgruppen zusammen gearbeitet?

Ja – ursprünglich 2009 bei der „Blauen Karawane" spielten wir mit einer brasilianischen Gruppe zusammen. Das war ein tolles Erlebnis! Neuerdings haben wir auch schon mit Musikern anderer Instrumente zusammengearbeitet, so dass wir die Trommeln mit anderen Instrumenten kombinieren konnten, was einen besonderen Sound hervorbrachte. Wir wollen dies gern ausbauen und suchen dafür noch entsprechend neue Mitglieder.

Wie kann man Euch bei Interesse für einen Auftritt buchen oder bei euch mitmachen?

Bei Buchungswünschen bitte an Herrn Zacher wenden. Wenn jemand neugierig geworden ist und gern bei uns mitmachen möchte, so kommt er am besten Montags zu unseren Proben von 16:00 bis 17:30 in den Räumen der BTS - Pinel gemeinnützige Gesellschaft mbH, Große-Leege-Str. 97/98, 13055 Berlin.

Herr Engel ich bedanke mich für das tolle Gespräch. In ihren Aussagen kann ich die Liebe und Leidenschaft für das Trommeln deutlich spüren. Ich konnte auch schon einem ihrer Auftritte beiwohnen und muss selbst sagen, es hat mich einfach mitgerissen. Ich wünsche ihnen auch weiterhin viel Erfolg und tolle Auftritte.

G. Kaminski

Mein kleiner Freund

Mein kleiner Freund, die Katze - © W. Döring

Ich hatte mal einen kleinen Freund. Er hieß Felix und war ein Kater. Und wie er zu mir kam, war für mich ganz überraschend. 1996 fragte mich eine Bekannte, ob ich Felix ein paar Tage verpflegen könnte. Sie wollte verreisen, ich sagte zu.

Sie hatte eine kleine Wohnung zwischen Grunewald- und Pallasstrasse. Felix war damals ein ziemlich dicker Kater (in der kleinen Wohnung konnte er sich sehr wenig bewegen) und war keine sechs Jahre alt. Wir freundeten uns etwas an.

Im Spätsommer 1997 verreiste meine Bekannte mit ihren Freund 14 Tage nach Ungarn. Ich nahm Felix die Zeit zu mir. Dachte ich jedenfalls. Es wurden aber doch über 11 Jahre, die wir zusammen verbrachten. Die beiden brachten Felix einen Mittwochnachmittag zu mir. Er versteckte sich sofort hinter dem Ofen im großen Zimmer. Ich hatte eine anderthalb Zimmerwohnung in der Eylauerstrasse in Kreuzberg, 1. Stock Hinterhof. Ich dachte, ich würde ihn erstmal ein paar Stunden allein lassen und ging in den S-Bahnhof zum Mittwochsclub Skat spielen. Um 10 Uhr abends kam ich nach Hause und aß erstmal etwas, dann setzte ich mich in den Sessel und las in einem Buch. Nach einer Weile hörte ich es vor mir mauzen und Felix saß vor mir und schaute mich an. Ich streichelte ihn und er legte sich lang und wurde von mir durchgeknetet. Dann schnüffelte er und schlich die ganze Nacht durch die Wohnung. Wenn er seinen Rappel kriegte, rannte er durch das kleine Zimmer ins große Zimmer und wieder zurück. Die Wohnung war nach seinem Geschmack.

Die 14 Tage vergingen wie im Flug. Felix fühlte sich sichtlich wohl und sein Appetit war gut. Mir machte das ganze Spaß. Dann rief mich Maria (so hieß meine Bekannte) an, sie seien wieder zurück und wollten Felix abholen. Als Sie kamen war kein Felix zu sehen und wir suchten ihn. Er saß hinter der Couch. Wir schoben sie zurück und er rannte hinter den Ofen, wo er für uns unerreichbar war. Wir redeten ihm gut zu und riefen ihn, aber er kam nicht hervor. Nach einiger Zeit sagte ich zu Maria, dass wir es erstmal so lassen könnten und dann weitersehen. Sie gingen wieder. Irgendwann kam Felix wieder hervor. Die nächsten Tage überlegte ich, hatte mich wohl schon entschieden. Ich rief Maria an und sagte ihr, dass ich es ganz in Ordnung finden würde, wenn ich ihn behalten könnte. Sie sagte mir sofort und gerne zu.

So vergingen die Zeiten recht kurzweilig, ich war zwar viel unterwegs, aber Felix kam damit gut zurecht. Wenn ich abends am Briefkasten nachschaute bevor ich hoch ging, war er schon an der Tür und mauzte. Ging ich früh aus dem Haus, rannte er zum kleinen Zimmer sprang auf den Stuhl, der gleich an der Tür zum Flur stand, die Vordertatzen auf der Stuhllehne und wollte noch mit mir spielen. Ich fuchtelte dann mit meiner Hand vor ihn herum und er versuchte sie mit seinen Pfoten zu erwischen. Die Rückenlehne hatte er mit der Zeit schon völlig zerkratzt, ebenso meinen linken Unterarm. Die Tapete im Flur hatte er nach einer Zeit auch hin. Er war ein Rabauke, aber irgendwie gut pflegbar. War jemand zu Gast, zog er sich zurück. Besonders das Schnirzelchen (Elke) war ein Grund für ihn, schnellstens die Flucht zu ergreifen.

Ich ließ ihn abends oft auf den Treppenflur, wo er schnurstracks unter das Dach rannte. Irgendwann kam er wieder in die Wohnung, oder ich lockte ihn mit Brekkis. Ich war viel im S-Bahnhof und später auch im Botendienst bei Pinel (den ich heute noch mache), Theatergruppe, Zeitungsgruppe und hatte regen Austausch mit Anderen. 2001 fuhr ich mit Pinel nach Marienbad (1 Woche) und Ottilia versorgte in der Zeit Felix. Es waren schon schöne Zeiten. Felix war kein dicker Kater mehr, er hatte das richtige Kampfgewicht!

Wolfgang Döring

Meine Leidenschaft fürs Tanzen und Liebe zu Michel Jackson

Interview mit Michael Jackson Double „Meiklina" (C. Birkner)

Wie bist Du darauf gekommen gerade Michael Jackson zu doubeln und Tanzen?

Michael hat mich besonders als Mensch interessiert. Er war für mich wie ein Freund und ein Vater. Seine Tanzchoreographie beeindruckte mich sehr. Außerdem mochte ich seine Musik schon immer. Als ich in der Zeitung von einem Michael-Jackson-Double las dachte ich, warum mache ich das nicht auch? Da war ich 12 Jahre alt und keiner aus der Familie traute mir das zu. Ich ließ mich aber nicht beirren und übte weiter und weiter. Meinen ersten Auftritt hatte ich dann bei einer Klassenfahrt im Alter von vierzehn. Da wußte ich einfach, ich will auf die Bühne.

Seit wann machst Du das so professionell und hattest Du auch schon Auftritte in der Öffentlichkeit?

Bei Kiezstraßenfesten und auf dem Alexanderplatz hatte ich meine ersten professionellen Auftritte, bekam aber kein Geld dafür. Mit 24 Jahren machte ich einen Auftritt mit Sprechgesang/Rap und wurde sogar vom RTL-Fernsehen interviewt. Später kamen dann Michael Jackson Partys hinzu.

Was verbindet Dich so intensiv mit Michael?

Zwischen Michael und mir

Michael Jackson Double Meiklina - © A. Hänsch

gibt es eine Art unsichtbarer Verbundenheit. Ein ähnliches Schicksal schweißt uns zusammen. Auch Gefühle der Verletzbarkeit sind es, die wir teilen. Ich bin sehr kreativ geworden, schrieb schon mit 7 Jahren meine ersten Songtexte und habe viele Ideen Neues auf der Bühne umzusetzen. Toll wäre es mit einem Beamer und Hintergrundtänzern zu arbeiten, um dem Auftritt noch mehr Ausdruck zu verleihen.

Hast Du eine spezielle Tanzausbildung gemacht?

Ich besuchte verschiedene Tanzkurse, wie z. B. Stepptanz, Breakdance, Streetdance und klassische Tänze. Ich habe auch Pantomime gemacht, die ich in meine Auftritte mit einbaue. Außerdem machte ich ein Praktikum an der Schauspielschule.

Können Deine Fans auch Autogrammkarten von Dir bekommen?

Ja natürlich, wenn ich sie bei mir habe gebe ich sie gern.

Hast Du schon einen eigenen Fanclub?

Nein, ich stehe ja noch am Anfang, aber ich gehe zu Michael Jackson – Fanclubs, die Treffs und eigene Partys in Berlin organisieren.

Willst Du in der Zukunft nur noch künstlerisch tätig sein oder weiterhin „nur" nebenher?

Mein Traum ist es natürlich möglichst nur noch künstlerisch tätig zu sein, aber die Realität für Künstler ist ja viel, viel härter. Es gibt unglaublich viele Talente und nur einer unter sehr sehr vielen schafft es. Ich werde sehen was die Zukunft bringt. Außerdem habe ich ja zur Zeit eine Berufsfindungsmaßnahme und muss mich noch orientieren. Meine zweite Leidenschaft neben dem Tanzen ist die Schauspielerei. Ich hatte schon kleinere Rollen im Fernsehen. Das hat mir auch riesigen Spaß gemacht. Es gibt also viele Möglichkeiten und daher ist die Zukunft noch unsicher.

Ich habe von Deinem Markenzeichen „Bundesfleck" gehört. Was hat es damit auf sich?

MEIN „Bundesfleck", das steht für MICH, ist mein „Logo", mein ständiger Begleiter. Er bedeutet für mich Einheit, Verbundenheit, universelle Liebe und Frieden, nach der sich wohl jeder Mensch sehnt. Damit will ich Michael Jacksons Botschaft am Leben halten und weitergeben.

Wie kann man Dich buchen oder ein Autogramm von Dir bekommen?

Meine Internet-Seite ist:
www.meiklina.de,

ich bin telefonisch zu erreichen
unter der Telefonnummer:
030-435 23 70

Meiklina ich danke Dir für das nette Interview und wünsche Dir viel Erfolg für die Zukunft!

G. Kaminski

Michael Jackson Double Meiklina - © A. Hänsch

... oder ich freß dich ...

lyrische Gedanken für Freunde, oder solche, die es werden wollen

- **GUTE BESSERUNG**

Ich möchte Dein Placebo sein
etwas Kalk mit Protein
verdünnt auf Deinem Nachttisch stehn
griffbereit als Medizin.

Ich hätte Dich zu gern ertappt,
dass Du für mich den Wecker stelltest
und im Dunkeln nach mir tastest
mich – von allen Drogen wähltest.

Deine alten Favoriten,
Abführtees und Schmerztabletten
sollten längst im Abfall liegen,
denn nur eines kann Dich retten:

etwas Kalk mit Protein,
abgefüllt als Jahreskur.
Nimm mich täglich nach Bedarf,
glaube mir, ich wirke nur.

- **LE DERNIER CRI**

Er hatte diesen Schrei, den keiner hörte,
den schrie er leise, nur für sich
und keinen gabs, der sich empörte,
denn wenn er schrie, dann schrie er innerlich.

Im Lauf` der Jahre war sein Schrei
erst heiser und dann still geworden
und schließlich wars ihm einerlei
und schließlich war sein Schrei gestorben.

Doch einmal setzte er noch an:
ganz laut – zu einem „dernier cri",
da schlug der Nachbar seine Frau,
die dann noch viel lauter schrie.

ERSTVERÖFFENTLICHUNG

Gabriele Kux / Horst Ziegelowski

Andacht

Die Idee der Andachten für psychiatrieerfahrene Menschen wurde 2007 geboren. Im Wohnhaus Dominicusstrasse , wo es Menschen gab, für die der christliche Glaube eine Bedeutung hatte, wurde ich angesprochen, ob es nicht die Möglichkeit gäbe, dass eine Pfarrerin oder ein Pfarrer in der Einrichtung Gottesdienste abhalten könnte. Angeregt durch das Aachener Projekt einer ambulanten Psychiatrieseelsorge erarbeiteten wir gemeinsam mit psychiatrieerfahrenen Menschen und Seelsorgern ein Konzept für die Andachten in der Dominicusstrasse. Der ehemalige Superintendent von Schöneberg, Herr Wolfgang Barthen war von dem Konzept sehr überzeugt und setzte sich sehr für dessen Umsetzung ein. Durch seine Vermittlung gelang es, den Pfarrer Uwe Moldenhauer für das Andachtsprojekt zu

Michael Gollnow - © M. Gollnow

gewinnen. Gemeinsam mit Uwe Moldenhauer begannen wir im April 2008 mit der Umsetzung der Andachten, die im Pinellodrom stattfanden. Da wir alle gerne sangen, wurde eine Klavier-

Paul-Gerhardt-Kirche und Dorfkirche Schöneberg, Hauptstraße - © commons.wikimedia.org

spielerin gewonnen, die unsere Andachten begleitete. Im Anschluss an jede Andacht gab es immer ein nettes Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Die sich anschließenden Gesprächsrunden entwickelten sich positiv, jedoch gab es immer einen Zeitdruck, da es noch andere Nutzer des Pinellodroms gab. Mit dem Einbau einer Tür zum angrenzenden Grundstück der evangelischen Nachbargemeinde Alt-Schöneberg, was eine Anregung des ehemaligen Superintendenten Wolfgang Barthen war, entstand die Option, die Andachten in der Kapelle „Alt-Schöneberg" abzuhalten. Dieser Schritt begründete sich darin, einerseits ohne Zeitdruck die Andachten abhalten zu können und andererseits ein Stück gelebter Normalität einziehen zu lassen, die sich im Verlassen eines vertrauten Geländes begründet. In dieser Phase stieß Volker Buismann, der Lektor und Kirchhofskurator der Gemeinde „Alt-Schöneberg", zu uns und betreute unsere Andachten mit viel Engagement mit. Von den Andachten in der Kapelle war es nur ein kleiner Schritt in die große Paul-Gerhardt-Kirche. Diese bietet eine Schöne Akustik und eine wertvolle Orgel auf, die nun von dem Kirchenmusiker Harald Berghausen für unsere Andachten zum Klingen gebracht wird. Um das anschließende Kaffeetrinken kümmert sich rührend Rudi Domain, ein engagiertes Gemeindemitglied. In diesem Jahr feiern die Andachten ihr fünfjähriges Jubiläum. Neben einem geistlichen Angebot handelt sich hierbei um ein Projekt der Begegnung und Zusammenkunft. Vor allem ist hier ein Ort der gelebten Inklusion entstanden, der nicht hoch genug zu bewerten ist.

Im Laufe der Zeit hat sich die Teilnehmerzahl an den Andachten etwas verkleinert, so dass dieser Artikel auch die Möglichkeit bietet, hier noch einmal für diesen Ort der Begegnung zu werben.

M. Gollnow

Andachten in 2014

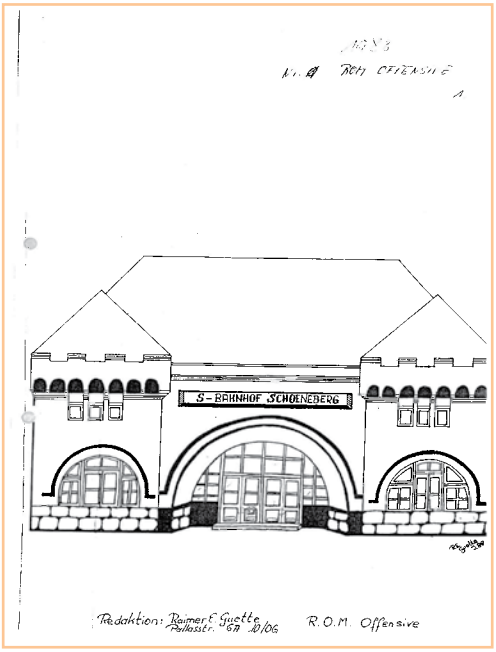
03. Januar	04.April	25. Juli	10. Oktober
17. Januar	~~18. April~~ (Karfreitag)	11. Juli	24. Oktober
07. Februar	02. Mai	08. August	07. November
21. Februar	23. Mai	22. August	21. November
07. März	13. Juni	12. September	05. Dezember
21. März	27. Juni	26. September	19. Dezember

Andachts-Termine, jeweils freitags von 10 - 11 Uhr
Paul-Gerhardt-Kirche, Evangelische Kirchengemeinde Alt-Schöneberg, Hauptstraße 47, 10827 Berlin

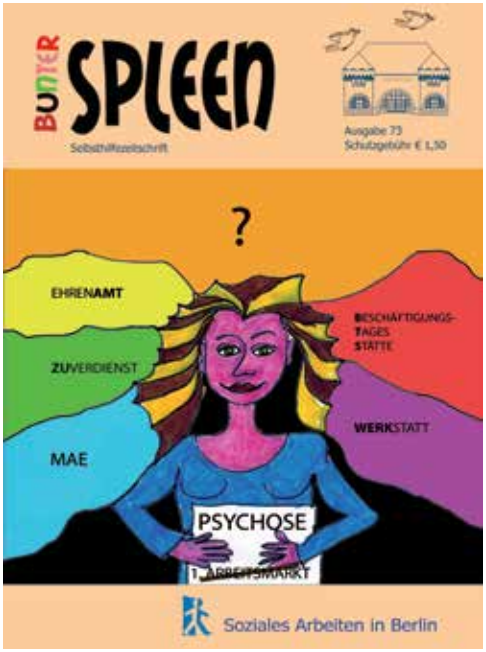
25 Jahre Bunter Spleen

Im Jahr 1987 eröffnete Pinel im S-Bahnhof Schöneberg (in der Ebersstraße 67) eine Kontakt- und Beratungsstätte für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. Schon bald kam ein Besucher der KBS auf die Idee, eine Zeitung von und für Besucher ins Leben zu rufen (Rainer E. Guette). Damals hieß die Zeitung noch „ROM-Offensive".

Im Frühjahr 1988 erschien die erste Ausgabe der Zeitung. Anfang der 90er Jahre wurde dann in einem Wettbewerb der Name „Bunter Spleen" gefunden (der Name ist bis heute geblieben). Es gab eine CD zu gewinnen. Martin Weber machte das Rennen und ist somit der Namensgeber der Zeitung. Im Laufe der Jahre stellten wir dann entweder unter Leitung einer Honorarkraft oder auch in Selbst-



Der erste Bunte Spleen (BOP-Offensive) - © Redaktion



Der Bunte Spleen Nr. 73 - © Redaktion

25 Jahre Bunter Spleen Geburstagsparty
26.07.2014 19:oo Uhr im Pinellodrom

initiative 74 Ausgaben der Zeitung her. Allen beteiligten Redaktionsmitgliedern und Herstellern von Berichten, Artikeln, Kurzgeschichten, Gedichten, Fotos und Kunstwerken, etc. sagen wir herzlichen Dank für das engagierte und leidenschaftliche Mitmachen in all den Jahren; und wo immer Ihr auch jetzt seid, lasst Euch doch mal zur Redaktionssitzung im Tageszentrum, am S-Bhf. Schöneberg, Ebersstr. 67, 10827 Berlin, montags von 14 - 16 Uhr, sehen. Ihr seid uns jederzeit herzlich willkommen.

Natürlich auch herzlichen Dank an die Pinel gGmbH, ohne die eine Herausgabe unserer Zeitschrift nicht möglich gewesen wäre. Im Bunten Spleen Nr. 75 dann mehr zu diesem Thema. Wir haben schon eine Fülle von Themen und Vorschlägen und freuen uns auch auf Ihren Beitrag, so vorhanden.

Herzlichen Dank,
W. Döring (für die Redaktion)

Allerlei

Besser den Kopf in den Sand stecken,
bevor einem alles über den Selben wächst.

Ich bin das Opfer meiner Taten,
das Opfer meiner Schuld,
als mich die bösen Geister baten,
da war ich voller Ungeduld,
des Schicksals Rache ließ nicht lange auf sich warten,
sie mischt ganz neue grausig-schöne Karten
seither da büß ich meine Schuld!

Wer auf das Schicksal baut,
hat sein Leben versaut!

Je sorgfältiger (gründlicher) man ist,
desto mehr stechen kleine Fehler ins Auge!

Sich selbst auf den Arm zu nehmen
ist bekömmlicher,
als sich ein Bein zu stellen!

Echtheit lass dich herab auf deine Ebene!

Wer keine Freude empfinden kann,
dem bleibt zumindest der Ärger darüber erspart!

Ein nicht geformter Geist, nur Ungegartes scheißt!

Sei wie eine Schildkröte – der Panzer ist stark, man muss nur den Kopf einziehen!

C. Blumenbach

Ei-Ei-Ei der Vögel Schmerz und Hass

DAMIT EUCH DAS KOCHEN UND ESSEN ÜBERHAUPT SPAß MACHT!
ETWAS DAS MAN GELESEN HABEN SOLLTE: - PRIVATINITIATIVE (ALSO, EINER VON EUCH) -

Einige wirklich phänomenale tipps und tricks zum schnell und lecker und wichtig! Liebe leut´! Gesund kochen mit unserem lieben, leckeren berliner tafel gemüsegarten:

Trick 17: 1. Das erste (völlig ungefährlich, mach ich als täglicher hobbykoch jedes mal!) was sie machen in der küche platte/n an = vorheizen!

2. Zweiter Trick: kartoffeln mit schale. Ist nicht eklig! Eine kartoffel ohne schale ist wie ein hähnel ohne haut, lasch und geschmacklos. Die haut wird schön cross, das schnippeln geht rucki zucki, und schließlich geht es um ihre innere stimme die ihnen „physiognomisch" *
Im hinteren kopf liegt und quasi als kleines engelchen bei jeder ihrer im normalfall wie bei uns allen anzunehmenden eher ungesunden speise gewissenspein verursacht.

Nun verrate ich ihnen meinen weg in den vegetarismus/veganismus, der durchaus unorthodox mit allem was das herz an fleisch/wurst kuchen schokolade etc. begehrt, jedoch nur in maßen, d. h. nehmen sie viel obst verrührt in quark in naturjoghurt mit honig, müsli mit naturjoghurt (DAT SCHMECKT!)

nun zum gemüse:
das gemüse einfach in einem ruck in gemessen kleine/große stücke rupfen und schneiden in den topf.

3. Trick: warmes wasser zum kochen, durch die vorgeheizte platte erhitzt sich das ruck zuck und ist überhaupt nicht der gesundheit, dem bio-organismus abträglich, sondern in einvernehmen.

Dann gibt es noch den trick festere und weichere gemüsesorten so zu schneiden, das ihre garzeit relativ gleich ist, so das man alles in eine topf schmeissen kann (kann ja sein, man hat nicht genug töpfe, oder sind gerade nicht sauber).

Ich habe eine vorliebe für supermarktunübliches gemüse, also solches das wir oft in der berliner tafel bekommen, dieses sind altgermansische speisen und sie geben einem ungeheure körperliche kräftigung.

4. Kleiner Ausflug: Wer probleme mit der Luftröhre bzw. mit dem kehlkopf hat durch zigarettenrauchen, dem empfehle ich ebenfalls durch eignes dringen ins erkennen das ich mir zum lebensinhalt machte, wie ich auch italienische designermode aus der kleiderkammer trage und ins theater usw. gehe, mein selbstbewußtsein nährt sich aus meinen intellektuellen und schriftstellerischen fähigkeiten die ich mit offiziellen prominentenverkaufsbüchern vergleiche.

Ich möchte ihnen jedenfalls ans herz legen wobei sie ja natürlich nicht auf ihre zigarette verzichten können, die können sie aber einschränken und trotzdem noch soviel rauchen wie vorher. SCHAFFEN SIE SICH EINE PFEIFE AN!

Vorteile, der rauch zieht durch den kehlkopf in die lungenflügel, gibt einen regelrechten tabakkick, wie das manche vom kiffen kennen, der (unbedingt beachten!) originale pfeifentabak (BRIGG 50g derzeit: 3.65 euro) schön mild, streichhölzer, weil sonst gasgeschmack in der mundhöhle schön mit der hand einen windschutz wölben, die pfeife sobald´s kratzt mit billigem pfeinreinigern, in fast jedem späti, reinigen, man spuckt diesen ganzen schmodder, der die lunge so zukleistert, der diesen krebsgeschmack erzeugt AUTOMATISCH wieder aus, richtige große klumpen, und die luftröhre wird wieder schön frei und der geschmack vom teer, das kratzen geht wieder völlig weg. Und wie gesagt, man kann genauso viel rauchen wie vorher, nur dass das verbrennen von paiper giftige dämpfe erzeugt, und das geht ja 1 zu 1 in die lunge über.

Und weiter: Auf jeden fall sollte man in der regel auf ei und mehl verzichten, bzw. wirklich sehr wenig zu sich nehmen, von mehl wird man schlicht fett, und ei ist pures dioxin, d. h. gift, eier

sind übrigens dafür verantwortlich, für diese verfolgungsangst, ich schwöre! Das sind nichts anderes als die vögel, die allumherum, überall sind, und ihre artgenossen von unseren magensäuren zersetzt fühlen. (dies ist eine originale erkenntnis von mir, der ich seit meiner frühesten jugend bücher schreibe und lese, durch eine regelrechte „psychatriekarriere" jedoch nicht studieren konnte, so dass ich bis heute nicht veröffentlicht bin, falls sie sich wundern, und mich für anmaßend halten, das hat alles seine hand und seinen fuß, nebenbei denke ich sowieso nicht, dass man wegen solcherlei schicksalschlägen aufgeben sollte und sich von, wie ich sie nenne, „angepassten" scheel angucken lassen sollte, oder - schlimmer noch, aufgeben.

Erstens hat JEDER! mal klein angefangen, und zweitens muss man ja nicht den broterwerb zu seinem absoluten lebensinhalt machen, sondern - wenn schon - denn schon - kann man die muse nutzen und allerlei was einen halt noch so interessiert, verfolgen.

Zum abschluß, da ich ja möchte, dass „meine" art der küche euch schmeckt, kann ich ja ein paar vorlagen für soßenzubereitungen geben, bzw. was man da alle mit reinhauen kann:

WICHTIG! Allgemein gilt, je mehr und verschiedener die gewürze desto besser, intensiver der geschmack, leckerer!

für die soßen selbst kann man praktisch alles zusammenmixen, was die phantasie hergibt, frischkäse, senf, gemüsebrühe, meerettich, naturjoghurt, creme fraiche, sahne!, passierte tomaten, etc. etc.

* d. h. von der körperposition her im hinteren kopf in der auftreffstelle zwischen dem zwerchfell des linken und dem zwerchfell des rechten ohres entsteht als eine den geist mit dem körper verbindendes körperorgan.

Zusammengestellt und erdacht, bzw. von der praxis die kenntnis erworben von Henk Nijmeijer, schöneberger, 34 jahre alt, doophphilosoph, und „ami de peuple"

AUCH DIESES: Durch solche mehrheitlich pflanzliche, bzw. lactosene ernährung, ich rate dringend dazu, keinen täglichen genuß von fleisch/wurst zu tun, und auch keinen, und da lieber so selten es geht, klassisches weizenschrippenfrühstück zu tätigen, die setzen an, und behindern das atmen, man gerät schnell aus der puste, und es zwickt und zwackt in den bauchweichteilen, bzw. erhärtet sich durch die einnahme von erhitzten ölen, wenn fleisch dann frischfleisch, thekenfleisch, devise: wenig ist genauso billig wie abgepackt, und man isst angemessener, für fleisch, jetzt ist grillsaison, oder auch für´s klassische abendessen, von der frischtheke der discounter, das abgepackte IST DEFINITIV gammelfleisch, weil sich fleisch definitiv nicht so lange hält wie das so gedacht ist, es macht krank, weil es nicht frisch ist, sondern durch starke chemische behandlung „wie draufsteht: HALTBAR".

NUN ZUM ÜBERAUS ANGENEHMEN Teil, jeder von euch, oder manche von euch hatte bestimmt schon mal alkoholprobleme, die prägen einen ungemein was die lebenstimmung, wenn´s in die Lebensmitte zugeht, angeht.

Nun habe ich durch meine freiwillige und anerzogene neigung zur veganen ernährung selbst herausgefunden, das alkohol den geist nicht mehr so in mitleidenschaft zieht, der körper, und das setze ich unter eid, ist gestählt, und der alkohol entfaltet sich wunderbar in alle gesunden organe, fließt rauscht mal hierhin rauscht mal dorthin, und erzeugt überall glück[gluck]sgefühle.

Was ich noch denen die partout keinen bock auf den tagtäglichen weg nach canossa [Sprich:Kochen] haben, die können sich ja bei uns hier, in der Paul-Gerhardt-Computeria im internet erkundigen. Nach sog. volxküchen, das heißt futtern wie zu urgroßmutterns zeiten. Die entsprechende seite heißt „stressfaktor" und da sieht man dann volxküchen, dann kommt ne liste, in denen die linken läden stehen, das es vegan oder vegetarisch ist, da klickt man dann drauf, und dann kommt die adresse. Die kosten mal gar nix, mal 1,50 oder 2, oder 2,50, hat man kein geld, die sind sozialisten von herzen und kopf, die sagen: "spende was de kannst", also ich schwöre, ich hab bis jetzt, und ich war schon ne

längere zeit obdachlos gewesen, IMMER, wirklich immer was bekommen, hab das nicht so oft gemacht, aber wenn ich hab, und sei´s auch mein letztes, spende ich.
Zum Thema: Links, das ganze ist unpolitisch, linksalternatives subproletriat, die sogenannte ANTIFA ist da der ansagende mob. D. h. ist man nicht links, einfach alte klamotten, und vielleicht ne kopfbedeckung, ist sehr friedlich, wenn man da nicht als offener rechter auftaucht, sondern als normales publikum, wie ich geschrieben habe, was soll denn da passieren?

ZU allerletzt, speziell zum thema alk, und sowieso schon ängste und so: möchte ich euch noch wirklich sehr dringend als selber betroffener vom „sargnagel" zu pfeifenrauchen raten. Ist nicht so ne große umstellung, aber der krebs wird garantiert besser, das könnt ihr euch auch vom arzt (!EURES VERTRAUENS!) mittels bluttest oder speicheltest bestätigen lassen.

TOI TOI TOI!

Falls ihr hierdurch eines Tages Dankbarkeitsgefühle hegen solltet? Seid einfach nett zu eurem Mitmenschen – In diesem Sinne: Vielen Dank!
Etc.: [vip]: Stellt euch vor: Ihr liegt in einem Sarg, 3 Meter unter dem festgeklopften Erdboden, der Sarg ist zugeschraubt. Und jetzt stellt euch vor, ihr lägt in einem 3 m Sarg, der Sarg fängt Feuer, brennt ein paar Minuten, UND IHR SEID TOT!

Urheber: Henk Nijmeijer, Aller Rechte zur Vervielfältigung und mündlichen oder schriftlichen Weitergabe wärmstens freigegeben, d.h. ohne jegliches kommerzielles Interesse, erzählt es weiter, kopiert es euch, ich habe alle diese Erkenntnisse selbst erdacht und formuliert. Dieser Text ist von mir am Freitag, den 24.5.2013 beendet worden, und ihr habt nichts zu befürchten. Friedrich Nietzsche haben sie auch in die Irrenanstalt eingewiesen.

H. Nijmeijer

LAIB UND SEELE
AUSGABESTELLEN SCHÖNEBERG:

Für die Postleitzahlen:
10777, 10779, 10781, 10783, 10785, 10787, 10789:

IN DER:
American Church in Berlin
Dennewitzplatz
10783 Berlin
SCHÖNEBERG

Ausgabezeit
Freitags 17:00 Uhr – 19:00 Uhr
Info
DIE LISTE WIRD AB 14:00 UHR AUSGHÄNGT,
DIE NEUANMELDUNGEN ERFOLGEN MIT DER NUMMERNVERGABE AB 16:30 UHR

Für die Postleitzahlen:
10823, 10825, 10827, 10829, 12157, 12159, 12161

IN DER:
Ev. Kirchengemeinde Alt-Schöneberg und ev. Kirchengem. Königin-Luise u.Silas KG
Ausgabestelle: kiebez.vhg gGmbH
Hauptstr. 48 / Haus I
10827 Berlin
SCHÖNEBERG

Ausgabezeit:
Freitags 14.30 Uhr – 16.00 Uhr
Info
DIE LOSE WERDEN AB 13:30 UHR AUSGETEILT
Zusätzliches
Zusätzlich gibt es eine Kleiderausgabe,
kostengünstiges Kiezcafé (mit Mittagstisch),
seelsorgerische Begleitung,
Beratung bei Behördengängen,
Ausgabe von Kinderspielzeug.

STRESS FAKTOR

www. stressfaktor.
squat.net/vokue

Heiliger Abend

Claire Fischer - © C. Fischer

Es ist wieder soweit. Im Café muss ich mich, wenn ich draußen sitzen möchte, in eine Decke wickeln. Sonst ist es zu kalt. Die dunkle Jahreszeit hat begonnen. Die Tage sind wieder viel kürzer als die Nächte. Und wie ich es liebe!

Um 20 Uhr kann ich mich ins Bett legen, ohne dass ich denke, mir eine Decke schnappen zu müssen, um mich auf ihr in den Park zu setzen. Es ist auch egal, dass ich kräftige Arme und kräftige Beine habe. Mit meiner neuen Winterjacke und den Fellstiefeln bin ich immer gut angezogen.

Wäre da nur nicht Weihnachten.

Es ist auf den ersten Blick für mich zwar noch nicht so dramatisch. Mein älterer Bruder richtet die schönsten Weihnachtsfeste aus. Mit einem riesigen, geschmückten Christbaum mit Bienenhonigkerzen. Die Kinder meines Bruders sind auch schon 15 und 13 Jahre. Das vierte Kind kommt dann im Februar zur Welt. Und die zweite Frau von ihm, die nun von ihm schwanger ist, ist wirklich sehr nett.

Mein jüngerer Bruder ist letztes Jahr Vater geworden. Leider fängt seine niedliche Tochter an zu schreien, wenn sie mich sieht.

Da sämtliche Angehörige der Frauen meiner Brüder mitfeiern möchten, kommt auch immer eine recht große Gesellschaft zusammen.

Nur ist es leider so, dass ich mit meinem unkonventionellen Lebensstil (ich könnte mich aber auch einfach als Loserin bezeichnen) da überhaupt nicht reinpasse.

Ich bin psychisch krank und arbeitslos. Mein Freund ist auch psychisch krank und ein Künstler. Und er wird leider, nachdem es einmal schief gegangen ist und er sich an Weihnachten betrunken an eine Freundin meines Bruders ranmachte (die ich selbst nicht ausstehen kann), nicht gerade gern gesehen.

Ich fühle mich dann mit meinen kinderlosen 35 Jahren so alleine, dass ich heulen könnte. Wäre ich nicht so beschäftigt damit zuzusehen, „gelassene Tischnachbarn" (vorzugsweise meine Mutter, eins der Kinder oder meinen jüngeren Bruder) zu finden.

Und nach dieser geballten Welt der besser Verdienenden kehre ich dann, einsam und angetrunken, in meine Welt zurück, sitze noch bei einer letzten Zigarette in meiner kleinen, meist unordentlichen Einzimmerwohnung mit eingebautem Hochbett. Und frage mich, warum das Leben es mit mir so anders gemeint hatte. Eigentlich bin ich ja ein glücklicher Mensch. Nur in diesen fiesen Momenten kommen sie - die Zweifel. Und zwingen mich bis Sylvester ins Bett.

Ein Glück macht sich mein geliebter Freund dann Sorgen um mich.

Nein! Vergangenheit!: Machte sich Sorgen um mich!

Dieses Jahr seht ihr mich nicht, geliebte Familie! Ich passe bei euch nicht mehr rein!

Gemütlich werde ich mit meinem Freund an einem Weihnachtsfest für psychisch Kranke teilnehmen. Denn das ist meine Welt. Und das ist genauso schön wie die kurzen Tage des Dezembers.

Frohe Weihnachten!

Claire Fischer

Tagebuch Steffen Michel - Teil 2

Steffen Michel - © S. Michel

Berlin – Mittwoch, 30.10.2012

Von meinen Erlebnissen der letzten Jahre in Bezug auf Mitbewohner und Bekannte soll hier die Rede sein. Herr Körber und ich spielen gerade „Mensch ärgere dich nicht".

Noch einmal zu „Adenauer Projekt". Um die Rolle überzeugend darstellen zu können muss ich zuerst einmal meine Körperschiefstellung abtrainieren und eine längere Zeit Physiotherapie hinter mich gebracht haben. Und lesen muss ich – z.B. „Erinnerungen Band 1-4". Von denen der Band 4 erst aus dem Nachlass veröffentlicht worden ist. Als Einstieg in diesen "Fernseh-Roman" stellte ich mir die Zeit von Konrad Adenauers erster Amtszeit als Kölner OB vor. Und den Schlusspunkt könnte ich mir als die letzten Lehrjahre in Rochndorf vor. Zu guter Letzt noch ein paar Worte über die Mitbewohner M.Y. und G.B.. M.Y. wohnte etwa ein Jahr bei uns in der WG. Er ist dann in Dominicusstr. in eine Ein-Raum-Wohnung gezogen. Von dort wiederum ist der G.B. in sein Zimmer gezogen.

Die Zeit dieser 4 Jahre und 6 Monate verging mir wie im Flug. Verantwortung muss ich auch noch zu übernehmen lernen. Seit einem halben Jahr in etwa, wohnt Katharina auch in der 6er-WG in der 5. Etage. Der Name wird polnisch ausgesprochen.

Heute am Mittwochabend kommt der 1. Teil vom Film „Der Turm". Ein Film über die letzten 7 Jahre der DDR. Der Roman stammt von Uwe Tellkamp. Noch ein paar Anmerkungen zu „Nackte Menschen". Wir alle, ob jung oder alt, Mann oder Frau kommen nackt auf die Welt und bleiben es ein Leben lang, trotz aller Kleidung und Kostümierung.

Berlin - Samstag, 29.09.2012

Endlich sind meine Worte nach langem Schweigen wieder erwacht. Lesen wird mir wieder wichtiger in meinem Leben. Da habe ich gleich zwei Zeitschriften von Aldi (gestern) wieder aufmerksam gelesen. Es sind dies „Auf einen Blick" und „Hörzu". Naja, die letzte Nacht war ich noch bis ca. drei Uhr wach. Es sind fünf bis sechs Seiten gewesen, die ich bei Frank Schätzings Buch weiter gekommen bin. Von am Ende ca. 966 Seiten. Bei Aldi lass ich manchmal die anderen Leute vor und übe mich in warten.

Grund meiner hier vorliegenden Zeilen ist eine Vergewisserung meiner Person. Gerade läuft im Aufenthaltsraum „Die Olsenbande stellt die Weichen". Unter meinen Schriften sind diese Zeilen ein Neuanfang. Und zu den Randnotizen dieses Tages gehören der Berlin-Marathon und die verspätete Rückkehr von K. mit dem Bus. Nun kommen wir zu den abendlichen Ritualen. Von Montag bis Freitag sehen wir „RTL aktuell", „Alles was zählt" und „GZSZ". In der nächsten Woche bin ich drauf und dran die Buchhandlung Friedrichshain zu besuchen. Auch von John Irving gibt es einen neuen Roman, wie die „Hörzu" berichtet. Ende 2013 ist die nächste Bundestagswahl. Steinbrück oder Merkel heißt hier die Wahl. Manchmal drehe ich mich im Kreis und verliere mich im Hunderttausendsten. ...

Sommerfest unter einem Hut

Sommerfest - © A.Hänsch

Das Sommerfest bei Pinel 2013 war sehr gut,
die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie
Zuverdienstlerinnen und Klientinnen und Klienten
brachten vieles unter einen Hut.

Da gab es Spiele auf der Wiese, kreative Aktivität,
Kultur von der Bühne – mit und ohne Musik,
zum Beispiel Pantomime der Theatergruppe,
die sich in den letzten Jahren gemausert hat
zu einer neuen, interessanten Truppe.

Ich aber trauere nach den Menschen von „Pinelon Forte",
mit vielen Aufführungen am gleichen Orte.

Die meisten standen für sieben Stunden
unter Pinels Hut von mittags, bis nachmittags spät.
Waren ohne Mängel machten sich mit Büchern,
Schmuck, Kleidung, Krimskrams und Spielzeug publik.

Flamenco-Gruppe - © A. Hänsch

Die Wetterpropheten sagten, das Fest wird sehr gut,
denn der schöne Berg trägt einen Zuckerhut.
Pinels Hutmacherinnen versprachen uns gut zu behüten,
die Verkäuferinnen hatten für alle Waren,
wie Ohringe, Pullover, kleine Autos u.s.w. passende Tüten.

Das Essen im großen Saal und im gepflegten Garten,
die Kuchen, die Würste, das Fleisch, die vegetarischen
Gerichte, die Salate sowie die warmen und kalten Getränke,
waren reichlich aufgetischt, allerdings wegen des Massenandrangs
musste ich manchmal Schlange stehen oder sitzen und warten.

Im Saal gab es auch vielfältige und lautstarke,
zeitweilig zarte und hin und wieder schöne Töne. Nur -
ab und an ging mir die Musik über die Hutschnur.
Einzelne kritisierten, lamentierten und probierten weiter
die Köstlichkeiten, sie waren auf Trab, nichts zu verpassen
Pinel – Hut ab und hoch die Tassen!

Theatergruppe - © A. Hänsch

Es fand eine Hutparade statt, eine Mitarbeiterin trug
gleich vier verschiedene Hüte auf einmal,
die meisten waren durchaus satt.
Zwei Monate später nahm eine Mitarbeiterin den Hut!

Wie sich am Ende zeigte, passte ein kleiner Hut auf großen Kopf
und umgekehrt, es gab alte Hüte und Neue, mit meinem Alten

Meiklina - © A. Hänsch

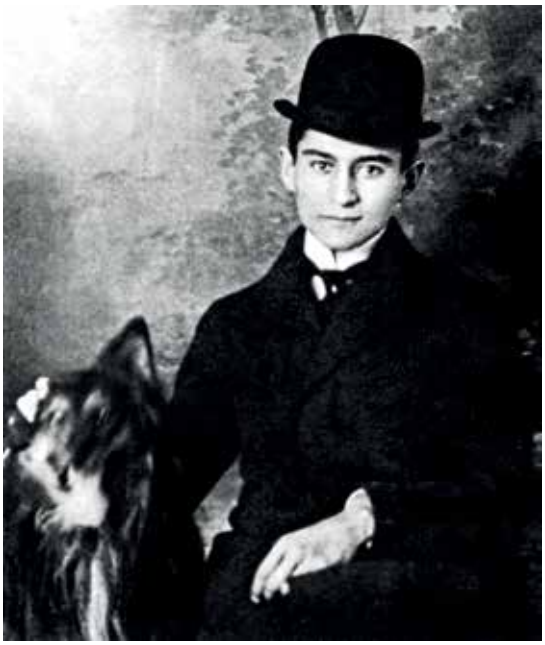
von meiner Mutter geerbten, vergilbten und bescherpten,
stand ich da, wie ein begossener Tropf.

Außerhalb des Pinel-Geländes spielte sich eine kuriose Szene ab:
Ein Oldtimer hielt vor der Tür, ein Kind sagte:
Vati mit Hut hat im Auto Mut – aber sonst nur Watte.

Bärbel Kursawe

„Mit Hut" - © A. Hänsch

KAFKA IM KRANKENHAUS


Franz Kafka - © unbekannt

Präambel: Im Begriff >>Schriftsteller<< steckt die Schizophrenie der Fantasie und der Wirklichkeit, während der Autor schriftstellerisch tätig ist, ist er ebenso – und nicht zuletzt! – Patient, als solcher fühlt er sich aber nicht, und da fängt das Problem an.

Einführung in die gängigen Problematiken im Umgang mit dem psychatrischen System made by Justiz.

Man mag sich fragen, was hat die Justiz mit einer Erkrankung zu tun? Nun, das Psychiatrie-Krankengesetz ist dafür zuständig psychisch erkrankte Personen vor sich selbst und vor der Umwelt zu schützen. Aus diesem Grund weist man sie – per Eilverfahren*, direkt vor Ort, d.h. bereits NACH der Einweisung in eine gefängnisähnlichen Institution, – wie gesagt, per Eilverfahren, wirklich! Ein wirkliches Gerichtsverfahren ist, ohne Gericht, ohne Absprache mit dem Verteidiger vorab, ohne Vorbereitung, ohne Kenntnis des >>Strafbestandes<< (jener „psychischen „Auffälligkeit", eben), bereits eingesperrt – was ich die Spitze der Unverfrorenheit und Menschenverachtung finde.

Damit wäre mein Exkurs, der in diesem Stile fließend fortfahren könnte, auch schon beendet, jedermann ist aufgefordert sich seine eigene Meinung zu bilden, das steht im Grundgesetz. Dies alles sind Fakten, die ich denke, schon sehr viele von uns erlebt haben, nur fehlt uns bis dato das Sprachrohr.Ich für meinen Teil habe es mir nicht nehmen lassen, und eine Email an das Bundesjustizministerium gesendet, das alle mir bekannten Fairnisse und dergl. dieser Behandlungsweisen auflistet.

Franz Kafka - Gemälde - © unbekannt

Ich bin, um es mit Stephané Hessel´s Worten zu formulieren, empört. Uns wird ein komplett sozialstaatabhängiger Lebensstil aufgezwungen, wir werden wie Menschen zweiter Klasse in betreute Einrichtungen gepfercht, und über allem, müssen wir uns noch gefallen lassen, lebenslang, so scheint es uns mit der Zeit vorzukommen, starke bewusstseinsverändernde und stark körperschädigende Medikamente zu uns nehmen zu müssen.

Ich bin empört!

*>>grob verfassungswidrig<<, so urteilte das Bundesverfassungsgericht 2012, mit der Folge, das das PsychischKrankenGesetz nun neu formuliert werden muß.

H. Neubert

Wiederholungstäter aus Schöneberg

REISEBERICHT zur Reise vom 16.07.2013 bis 23.07.2013

„Unser Haus" in Reval - © W. Döring

Zum vierten Mal in 3 Jahren fuhren wir nach Polen. Kurz nach zehn Uhr am Sonntagmorgen starteten 18 „Pineler". Katrin Klein und Peter Avets begleiteten die Gruppe als Betreuer. Vier Mitreisende waren bereits zum 4ten Mal dabei, viele andere erst zum aller ersten Mal. Alle waren mächtig in Urlaubslaune. Im Bus war Bülent gleich voll da und wollte alle 10 Minuten eine Zigarettenpause. An der Grenze tauschten wir Geld und tranken Kaffee. Nach 15:00 erreichten wir unser Ziel und Frau Sdoznicki begrüßte uns herzlich und Kaffee stand für uns bereit. Alles war wie gewohnt und Thomas war wieder mein Zimmerkollege. Spannende Frage – wird er mir wieder nachts die Ohren voll schnarchen??

Wir breiteten uns im Haus aus. Danach meinte Peter, wir sollten uns erst einmal zusammensetzen und vorstellen. Worauf sich Kathleen mächtig ins Zeug legte und rumzeterte. Sie war die ersten Tage nicht gut drauf, aber dann war sie nett und zugänglich. Montag gab es Lagerfeuer und Stockwürste. Die „Johannes – König – Combo" (mit Beate, Robert und mir) sangen und spielten den Pinel Sommersong. Wir waren guter Dinge. Alles war, vor allem für die alten Hasen, gewohnt erholsam.

Das Wetter war super (in Berlin war Hitzewelle), viel Sonne, jede Menge Strand und Baden. Abends sahen wir total schöne Sonnenuntergänge. Das waren geradezu magische Erlebnisse. Das Wasser war sehr kalt, so dass ich nie sehr lange darin blieb.

Klönen und Abhängen auf der Terasse, Strandwandern, Disco, Kartenspielen – einfach herrlich.

„Wir" in Reval - © K. Klein

Manche mieteten sich Fahrräder, einige gingen zur Massage – umgerechnet für ca. 10€/Std. Einen Tag war ich mit Thomas unterwegs und wir trafen Peter Avets mit einigen anderen in einem Laden. Er kaufte sich Hut und Sonnenbrille. Da war er ganz klar der „Boss".

Bülent hatte wieder Geburtstag. Morgens beim Frühstück bekam er ein Ständchen. Auch Kolberg war einen Tag dran. Thomas, Bülent und ich trieben uns stundenweise umher. Mit einem Taxi (2€ für jeden) fuhren wir vom Hafen in die Innenstadt und schauten uns vieles an. Wir liefen durch den Kurpark zum Strand, dann zum Hafen, wo wir die anderen trafen. Um 16 Uhr gings zurück.
Es war wieder eine wunderschöne Woche (sehr erholsam) und alle waren sich einig – ES WAR VIEL ZU KURZ!!

Mit unserer Abfahrt wurde auch das Wetter schlechter. Es begann zu regnen. Mit Zigaretten im Gepäck ging es zurück. An der Grenze Rücktausch von Money und um 16 Uhr waren wir wieder in Berlin.

Wolfgang Döring

Offenes Atelier

Eröffnung der neuen Beschäftigungstagesstätte in Berlin-Lichtenberg
Konrad-Wolf-Str. 5 in 13055 Berlin

Die Eröffnung dieser neuen Beschäftigungstagesstätte in Lichtenberg fand am 15.10.2013 von 14:00 bis 18:00 im feierlichen Rahmen mit kulturellem Programm statt. Frau Mateew war so nett, uns genauer Auskunft zu diesem neuen Standort zu geben.

Der Bedarf an diesen max. 22 Tagesstättenplätzen pro Standort ist gestiegen und das alte und weiter bestehende Atelier wurde zu klein. Hier, am neuen Standort, wird es 16 Tagesstättenplätze geben. Es werdene folgende Beschäftigungsthemen angeboten:

- Fotografie und Bildbearbeitung – in eigener Dunkelkammer – angeleitet von Nick, jeweils Mittwoch & Donnerstag von 10-15 Uhr
- Nähen – Dienstag 10-12:30 Uhr
- Therapeutisches Malen und künstlerisches Gestalten – am Freitag
- Keramikmalerei und Siebdruck

Dieses Angebot beschränkt sich auf Besucher der Tagesstätte. Für die Zukunft ist es allerdings der Wunsch, auch Menschen von „draußen" einzuladen.

Die Renovierung und Umgestaltung dieser Räumlichkeiten sollte eigentlich gemeinsam mit den

Offenes Atelier - © G. Kaminski

Besuchern erfolgen, da der Aufwand dann doch größer war, mussten Fachkräfte ran. Den Feinschliff aber – z.B. Malern, Leisten anbringen, Reinigungsarbeiten – haben wir mit den Besuchern hinbekommen.

Es arbeiten drei Mitarbeiter eigenständig in den angebotenen Themenbereichen. Die 16 möglichen Plätzen sind noch nicht alle belegt. Es ist also noch möglich sich dort für einen Platz zu bewerben.
Das Atelier ist nicht nur eine Beschäftigungstagesstätte, sondern zugleich ein Laden. Dinge die hier produziert werden, gehen auch direkt in den Verkauf. Einmal gleich hier im Atelier, auf Märkten

– z.B.: Rixdorfer Weihnachtsmarkt – und auch in einem Geschäft im Spreewald. Der Verkauf von Keramikerzeugnissen läuft im Spreewald gut an. Dass die hergestellten Erzeugnisse auch wirklich gekauft und nachgeordert werden, stellt eine sehr hohe Wertschätzung der Arbeit unserer Besucher dar. Sie bekommen dadurch ein positives Feedback und zugleich Motivation für ihre Leistungen.

Die Standortnähe zum K3 - unser Café von PINEL - als direktem Nachbarn, bringt uns einen großen Vorteil. Die Gäste des Cafés können auf das Atelier und deren Waren aufmerksam gemacht werden und umgekehrt. Dies ergibt eine hervorragende Symbiose.

Wir danken Frau Mateew für das nette Gespräch und wünschen der neuen Beschäftigungstagesstätte alles Gute und viel Erfolg!!

G. Kaminski

Hier die Anschrift:

„Offenes Atelier"

Pinel – gemeinnützige Gesellschaft mbH
Konrad-Wolf-Str. 5
13055 Berlin

Offenes Atelier - © G. Kaminski

All die Orte, all die Zeiten

Gesichter tauchen auf,
verschwinden irgendwo in Zeit und Raum.
Begebenheiten und Erlebnisse,
macht vieles überhaupt einen Sinn?
Etliches ist längst verblasst
und einiges ist plötzlich wieder da.
Wer bin ich hinter all dem auf und ab,
im flüchtigen Geflimmer meiner eigenen Geschichte?
Auf vieles werd ich keine Antwort finden!
Trotz allem weckt mich morgens noch der Wecker –
und ich frag mich: "Wie wird das Wetter?"

Wolfgang Döring

wintersonne - © dmytrok

Crucifix „Dehumanization"

CD-Rezension - Southin Records / Efa-Vertrieb 1983

Eigentlich weiß ich über **Crucifix** sehr wenig. Durch meinen verstorbenen Punkfreund, weiß ich was für Klassiker **Crucifix** hingelegt haben. **Crucifix** kommen aus den USA und sind eine sozialkritische und politische Punk-Hardcore-Band und das vom Feinsten.

Sie singen über Armut und Hunger (Another Mouth To Feed), Krieg (Blind Destruction), Politikerlügen (See Through Their Lies), Folter (Stop Tortures).

1983 erschien "**Dehumanization**" als Vinyl auf dem Corpus Christi Label das auch über den Efa-Vertrieb lief, bis dann das britische Label Southern Records die LP übernahm und sie schließlich als CD-Druck herausbrachte.

Crucifix „Dehumanization - © Wikipedia

Chris (Drums), Jacke (Guitar), Matt (Bass), Sothira (Vocals) spielten "**Dehumanization**" im Peter Miller`s Studio August 1983 in San Francisco ein.

Der peitschende, smashige Gitarrendrive von Jake mit etwas Metalelementen und die schnelle Drumarbeit von Chris, sowie Sothiras halbsprechender, meckernder Gesang machen „**Dehumanization**" so einzigartig. Die Themen die Crucifix behandeln spielen auch heute noch eine große Rolle. 30 Jahre hat Dehumanisation auf dem Buckel und hat bis heute nichts eingebüßt und klingt immer noch taufrisch. Obwohl die Spielzeit nicht allzu üppig ist.

Fasst jeder Song ist ein Kracher. Auch diese LP/CD sollte jeder Punk- und Hardcor-Fan im Plattenschrank haben.

Diese Rezension ist Pino (Michael) 1961-1991 gewidmet.

Frank H.

Kleingarten

In einer Gemeinschaft für eine Gemeinschaft

Der Pächter der Parzelle Nummer 14a in der Kolonie Spreewald ist seit 01.12.1999 die Pinel Gesellschaft. Ab 2001 hat Herr Winfried Kociok den Garten unter seine „Fittiche" genommen. Mittlerweile gibt in diesem Garten immer viel zu sehen. Knackiges Gemüse wie z.B. Tomaten, Kürbis, Zucchini, Bohnen, Kohl, Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und vieles mehr. Jeder der vorbeigeht schaut anerkennend in den gepflegten Garten.

Diese vorbildliche kleingärtnerische Nutzung, auf die der Vorstand größten Wert legt, ist dem Herrn Winfried Kociok gutzuschreiben. Er war und ist derjenige, der von Anfang an die Beete eingeteilt hat und dafür gesorgt hat, dass alles wächst und gedeiht. Er hat mit einigen Helfern gesät, gejätet und auch mit Freuden geerntet. Dafür hat Hr. Kociok auch schon eine Urkunde und einen Gutschein für hervorragende kleingärtnerische Nutzung von der Kolonie bekommen.

Öfter sieht man auch viele Leute in dem Garten, die gekommen sind, um zu ernten, zu grillen und dann beim gemütlichen Beisammensein die Gartenerzeugnisse zu vertilgen. Man kann beobachten, dass es den meisten viel Spaß bereitet. Sie haben eine Aufgabe und sehen auch ein Ergebnis. Das schafft Anerkennung und gibt jedem Einzelnen das Gefühl gebraucht zu werden.

Bei Arbeiten an der frischen Luft, mit Vogelgesang, kann man sich so richtig auspowern und die Beobachtungen in der Natur können gut für die Seele sein. Wenn die Glieder schwer werden von der Arbeit, kann das auch eine Art der Befriedigung sein. Um es mit einem Gedicht von Hermann Hesse zu sagen:

„Es tut gerade in schwerer Zeit
nichts so wohl, als sich der Natur hinzugeben,
nicht passiv oder genießend, sondern schaffend."

In diesem Sinne wünschen wir den einzelnen Mitgliedern weiterhin viel Erfolg beim Gärtnern und hoffen auf ein gutes Gartenjahr mit riesigen Kohlköpfen und Kürbissen zum Davonrollen.

i.A. Hannelore Dange Gartenfachberatung
Kolonie Spreewald e.V. Priesterweg
Schöneberg/Friedenau

Aktuell - Kürzungen im Zuverdienstbereich

Interwiev mit dem neuen Leiter des Tageszentrums Schöneberg: Peter Seifert

Bunter Spleen: Bei der Höhe der Aufwandsentschädigung für Zuverdiener soll sich etwas zum Nachteil der Betroffenen geändert haben?

Können Sie uns darüber Auskunft geben?

Peter Seifert: Die Arbeitsanweisung zum Zuverdienst betrifft zunächst nur einen bestimmten Teil der Zuverdiener, nämlich die, die Grundsicherung erhalten und in einem Zuverdienstprojekt beschäftigt sind. Es ist noch unklar, ob sich das

Jobcenter diese Regelung auch umsetzen wird. Laut Arbeitsanweisung des Bezirksamts soll ab 01.08.2013 ein bestimmter Teil des Zuverdienstes als Einkommen bei der Grundsicherung angerechnet werden.

Bunter Spleen: Was wird unser Träger Pinel (wir als Redaktion des bunten Spleens werden Sie dabei unterstützen) dagegen unternehmen?

Peter Seifert: Es läuft derzeit eine Anfrage des DPW beim Senat, bei der die Motivation des Gesetzgebers erfragt werden soll und auf die zweifelhafte Sinnhaftigkeit (die Verwaltung im Amt kostet vermutlich mehr als durch die Anrechnung der „Motivationzuwendung" [so heißt das jetzt einheitlich] eingespart werden kann) dieser neuen Regelung hingewiesen wird. Die Pinel gGmbH ist bei den enstprechenden Sitzungen des DPW vertreten und untersützt den Protest gegen eben diese Regelung. Möglicherweise handelt es sich auch um einen verwaltungstechnischen Fehler des Bezirksamts.

Peter Seifert - © P. Pix

Pinel empfiehlt außerdem all denen, die durch eine schriftliche Anfrage von Amtseite betroffen sind, die entsprechenden Angaben zu machen aber gleichzeitig einen Widerspruch gegen die Anrechnung einzulegen. Ein entsprechender Vordruck wird gerade von der Rechtsanwältin des DPW entworfen. Zuverdiener erhalten von Pinel eine Monatsaufstellung der Motivationszuwendung sobald wir auch hier ein einheitliches Formular erstellt haben. Pinel wird keine Anfragen des Bezirks bezüglich einzelner Zuverdiener beantworten (Datenschutz). Die Mitarbeiter in den Beschäftigungsprojekten sind informiert und helfen der/dem Einzelnen bei der Bewältigung der bürokratischen Erfordernisse. Der Widerspruch ist dann die rechtliche Grundlage für Rückforderungen der möglicherweise zu Unrecht von der Grundsicherung angerechneten Motivationszuwendungen.

Leider ist die Lage insgesamt ziemlich unübersichtlich, daher empfehle ich allen Interessierten und/oder Betroffenen auch selber am Ball zu bleiben und sich kontinuierlich auf dem Laufenden zu halten.

R. Fricke (Stand 11.2013)

K3 Pinel Lounge

Konrad-Wolf-Str. 3 Tel.: 030732534309
13055 Berlin-Lichtenberg

Mit der M5 direkt vom Alexanderplatz gut erreichbar

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag von **9:00 bis 18:00**

PINEL – OFFENES ATELIER

Direkt neben dem K3

- Fotografie und Bildbearbeitung – in eigener Dunkelkammer – angeleitet von Nick jeweils Mittwoch & Donnerstag von 10-15 Uhr
- Nähen – Dienstag 10-12:30 Uhr
- Therapeutisches Malen und künstlerisches Gestalten – am Freitag
- Keramikmalerei und Siebdruck

Manet Club – Pinel Lichtenberg

13055 Berlin; Große-Leege-Str. 97/98 **Tel.: 030/986 53 67**

SONNTAGSCAGFÉ	Jeden 1. Sonntag im Monat von 14:00-17:00 im Club mit leckeren, selbst gebackenen Torten!!
gemütliche Kaffeerunde	immer Dienstag & Donnerstags 15:00
BOWLING	Jeden 2. Mittwoch im Monat kostenfrei - im Le Prom Marzahn
KREATIVGRUPPE	Donnerstags 16:00 basteln wir unter Frau Pröfrocks Anleitung
LINEDANCE	Montags von 15:00-16:00
SINGEN	Dienstags 13:45-14:45 im Club
MALEN	unter Anleitung in der Gruppe alle 2 Wochen von 15:30-17:00

Realverschiebung

Die Selbsthilfegruppe stellt sich vor

„Realverschiebung" ist eine Selbsthilfegruppe mit dem Thema „Gesellschaftliche Vorverurteilung (Stigmatisierung) seelisch Leidender. Außerdem sind wir eine Plattform für mehr Toleranz von Andersartigkeit und ein harmonisches Miteinander, auch in Bezug auf die andersartige Wahrnehmung, sehen wir dieses kreative Potential als Bereicherung für die Normalen, welche nur in ihrem kleinen Rahmen denken können. Ehrlich Schwäche zu zeigen, muss gesellschaftlich akzeptabel werden.

Wir treffen uns ab dem 08.01.2014, jeden 2. und 4. Mittwoch im 1. Stock des Pinel-Tageszentrums (Rückseite S-Bahnhof Schöneberg) um 15 bis 17 Uhr und laden herzlich dazu ein, an unserer offenen Gruppe teilzunehmen.

Jeannette Matheoschat

Treffpunkt

Ⓢ- Bahnhof Schöneberg

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

Unser Programm 2013

Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung	Beitrag
Montag	10:30 – 11:30	Schlank und fit	
	11:00 – 13:00	Beratung zur Patientenverfügung gegen psychiatrische Gewalt, v. Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bln/Brandenbg, jeden 2. Montag im Monat	
	14:00 – 16:00	Tischtennis (ohne Anleitung)	
	14:00 – 16:00	Zeitungsgruppen-Redaktion im Tageszentrum Ebersstr. 67	
	ab 15:00 Uhr	Karaoke im „Treff Belziger Str.64", jeden 4. Montag i. M.	
	16:00 – 18:00	Von Malen bis Töpfern	1,-€
Dienstag	10:00 – 12:00	Beratung zu Beschäftigungsmöglichkeiten	
	15:00 – 16:00	Liederkreis	
	16:30 – 18:00	Chorsingen im Pinellodrom	1,-€
	18:30 – 20:00	Theatergruppe im Pinellodrom	1,-€
Mittwoch	09:30 – 10:30	Frühstück im „Treff Belziger Str. 64"	0,50 €
	10:00 – 11:00	Hocker-Gymnastik mit Chris Roberts im Pinellodrom	
	13:30 – 15:00	Wii-Gruppe im Pinellodrom	
	14:00 – 15:00	Rücken und Pilates	
	14:00 – 16:00	Fotoclub im Pinellodrom	
	14:00 – 16:00	Kreatives Gestalten u. Porträtzeichnen im monatl. Wechsel	1,-€
	15:30 – 17:00	Kickern	
	18:00 – 21:00	Mittwochsclub „Die Brücke"	
Donnerstag	11:30 – 14:30	Offener Nachmittag mit Kochgruppe	1,80 €
	13:00 – 16:30	Massage, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat	2,-€
	11:00 – 15:00	Computer-Treff mit Claes u. Benni im Pinellodrom	
	15:00	Treff S-Bhf Volleyball	1,-€
	16:00 – 18:00	AGP jeden 4. Donnerstag im Monat	
	16:00 – 17:00	Qigong im Park Dominicusstr.	
	18:00 – 20:00	Stimmenhörer-Selbsthilfegruppe, 1. und 3. Donnerstag	
	18:00 – 20:00	Trialoggruppe des NeSt: jeden 2. und 4. Donnerstag	
Freitag	10:30 – 11:30	Bewegung und Gymnastik	
	13:00 – 16:00	Theatergruppe im Pinellodrom, mit Keks-Pause	
	14:00 – 16:00	Waffelklatsch	
	16:00 – 18:00	Ernährungsberatung jeden Freitag	
	16:15 – 17:45	Offene, trialogische Gesprächsgruppe für Betroffene, Angehörige und Fachleute, jeden 2. Freitag im Monat	
	16:15 – 17:45	Gesprächsgruppe Angststörung, jeden 4. Freitag im Monat	

Besondere Veranstaltungen:

Kunstworkshops im Pinellodrom an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat
Lesungen und Tagesausflüge zu wechselnden Terminen

VOLLVERSAMMLUNG ist immer am letzten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr im S-Bhf.

Weitere Infos im Internet unter www.pinel.de

Vorschau für die nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe des Bunten Spleen (Nr. 75) befasst sich mit den Themen rund um „25 Jahre Bunter Spleen – Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft". **Unser Redaktionsschluß wird der 15.04.2014 sein.** Wir wollen hier unseren Leser(inne)n interessante Einblicke in die letzten 25 Jahre des Bunten Spleen geben und darüber hinaus auch zu den weiteren folgenden Themen berichten:

- Rückblick – 25 Jahre „Bunter Spleen"
- Der Redaktionsalltag
- Situation der Psychiatrie aktuell
- Müssen – Können – Wollen – Dürfen
- Geschichte der Psychiatrie / von Pinel / der Medikation
- Resilienz (Fähigkeit, über starke Traumata hinweg zu kommen) – Heilung
- Selbstfindung (Delphine)
- Unterstützung psychisch betroffener Mitmenschen in der Gesellschaft Deutschlands
- Alternativen zur Psychiatrie
- Alltags- und Stressbewältigung
- Welche Hilfsmittel können wir als Betroffene der KBS zur Verfügung stellen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Betreust du schon oder wirst du noch betreut?
- Mal dazwischen, mal daneben und mal voll drin
- Therapieformen aus der Psychiatrie
- Wie kommt man aus dem betreuten Wohnen raus?
- Afrika go home
- Gesetzliche Grundlagen der Psychiatrie
- Psychisch krank – Behindertenwerkstatt oder normaler Arbeitsmarkt?

Menschen, wie Sie und wir, werden uns ihre Geschichten erzählen, wollen Sie informieren und unterhalten. Freuen Sie sich mit uns auf die nächste Ausgabe des „Bunten Spleen".

Autoren und Redaktionsmitarbeiter gesucht!

Liebe Leser,

wir suchen Sie! Sie sind literarisch interessiert und wollten schon immer eine Geschichte oder einen Beitrag zu einer Zeitungsausgabe schreiben? Sie sind fotografisch talentiert und möchten uns Ihre Fotos für die nächste Ausgabe zur Verfügung stellen? Sie möchten die Arbeit in der Redaktion im „Bunten Spleen" gerne einmal kennen lernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Bringen Sie gerne Ihre Geschichten, Beiträge oder Fotos im „Bunten Spleen" ein. Wir veröffentlichen gern auch Ihre Meinung. Oder beteiligen Sie sich an unserer Redaktionsarbeit (montags von 14-16 Uhr im Tageszentrum S-Bhf. Schöneberg, Ebersstr. 67, 10827 Berlin), verstärken Sie unser Team durch Ihr Zutun. Wir freuen uns auf Sie und Ihren Beitrag zum nächsten „Bunten Spleen" Nr. 75. Gern sind wir für Sie unter dem Telefonanschluss (030) 666 61 728 und der E-Mail-Adresse info@bunter-spleen.de zu erreichen.

Ihr „Bunter Spleen"-Redaktionsteam

„Wohin ?" - © Roland Mertens (rolmerti@googlemail.com) - Polaroid vom 01.08.2011

KUNSTKALENDER 2014

PINEL

Hallo Ihr Lieben,
der neue Wandkalender von Pinel
für 2014
ist da!
Er ist am Kiosk im S-Bahnhof Schöneberg
für 5.- Euro
zu erhalten!