

FÖRDERVEREIN ZUR ERFORSCHUNG DES MESSIE-SYNDROMS

LEBENSWEINDE

LEBENSWEINDE

INFORMATIONEN DER BUNDESGESCHÄFTSSTELLE FÜR DIE MESSIE-SELBSTHILFE

ISSN 1860-8299

Ausgabe 4

Dez. 2005

Mit sich selbst identisch sein

Wer ist mit sich identisch? Wortwörtlich jeder, der kein Doppelleben führt. Identisch sein heißt, dass Gefühl, Denken und Erleben übereinstimmen. "Identität" ist die Balance zwischen Leib, Seele und Geist und bedeutet Harmonie im Gewahrwerden und mit dem Verstand. Es ist eine unerschütterliche Selbstgewissheit des entwickelten Menschen, der mit sich selbst im Reinen ist.

Es gibt so viele Menschen, die nicht mit sich übereinstimmen, die niemals sie selbst - die nicht >echt< sind. Es fehlt ihnen die innere Mitte, ein charakterlicher Wesensgehalt. Die Menschen, die das nicht haben, sind immer auf der Suche nach ihrer Identität. Dass viele auf der Identitätssuche sind, wird deutlich an der Zunahme absonderlicher Sekten und Gruppierungen (z. B. Parteien der ewig Gestrigen), die aus dieser Not des Menschen Gewinn und Einfluss erzielen.

Wer aufmerksam durchs Leben geht, trifft ständig Menschen, die Identitätsprobleme haben. Anzeichen dafür sind Unausgeglichenheit, Ratlosigkeit, Unzufriedenheit, Neigung

zu Selbstanklagen und andere psychische Mangelzustände. Für die gleiche Unzulänglichkeit sprechen die Versuche vie-



ler Menschen, vor sich selbst zu fliehen, und die immerwährende Sehnsucht danach haben, irgendwo ganz neu beginnen zu können. Diese Flucht kann oftmals einen Berufs-, Orts- oder auch Partnerwechsel andeuten.

Grundsätzlich kann diese Tendenz oder der Wunsch nach Wandel und Verbesserung unserer Lebensumstände den Einsatz unserer Chancen bedeuten, ganz im Gegensatz zur Resignation. Andererseits aber birgt das die Gefahr in sich, dass wir zu Trauertänzern werden und so unsere Lebenszeit mit unwirklichen Vorstellungen verschwenden. Wir sollten lernen, klug und sinnvoll mit unserer Lebenskraft und

-zeit umzugehen, das heißt, realistische Zielvorstellungen zu finden. Man muss nicht nach den Sternen greifen. Anders ausgedrückt: Man muss sich ja nicht ungedingt eine neue Wohnung suchen, man kann seine alte Wohnung annehmen lernen und umgestalten. Allzu viele Menschen versuchen, hartnäckig genau das zu tun, was sie bestimmt nicht durchschauen oder tun sollten.

Inhalt

Mit sich selbst identisch sein...	1
Gefühle annehmen.....	2
Selbsthilfe als Gesundheitsfaktor.....	3
Selbsthilfekontaktstellen.....	4
Ein Wurm im Getriebe der SH.5	
Betreff: Die Moral geht flöten..	6
Grüße aus Amerika.....	9
Erfahrungen m. Kontaktst.	10
Weihnachtsstress.....	12
Weihnachtsrätsel.....	13
Beamtenweihnacht.....	14
Unsere Erfahrungen bereichern unser	Le-

Wie kann der Mensch mit sich identisch, das heißt kongruent werden? Der erste Schritt ist zweifellos, sich selbst zu akzeptieren und zu bejahen, also mit sich selbst im Reinen zu sein. Zur Kongruenz gehört auch das Erkennen des Möglichen und des Angemessenen. Immer wieder sehe ich, wie sehr es daran mangelt, doch es gibt noch eine andere, nicht weniger wichtige Seite der Identität: die moralische.

In dieser Zeit, in der viele Werte an Bedeutung verloren haben, steht auch die Mitmenschlichkeit zur Diskussion. Das bedeutet, dass das Gemeinwohl schnell auf der Strecke bleibt und dass Menschen auf den Standpunkt stehen: "Mir hilft ja auch keiner, warum soll ich anderen helfen?" Damit geht schließlich sogar das Bewusstsein von Gut und Böse weitestgehend verloren. Das bedeutet somit nicht nur einen Verlust für die Gesellschaft, sondern auch für jeden Einzelnen von uns.

Wir müssen also nach Identität streben und wir müssen versuchen, aufrecht zu sein und gemäß unseren inneren Grundsätzen zu leben.



Rätsellösung aus dem letzten Heft ist: **Chaoswohnung**
Glückwunsch an alle, die diese Lösung herausbekommen haben.

Mitteilung einer Betroffenen:

...die unaufgeräumte Wohnung ist "nur" ein Symptom...

Gefühle nicht unter den Teppich kehren...

(Text aus einem Kalenderblatt) **Gefühle annehmen 19. Nov.** Warum kämpfen wir so sehr gegen unsere Gefühle an? Warum arbeiten wir so eifrig daran, unsere Emotionen zu verleugnen, besonders wenn es um andere Menschen geht? Es sind doch *nur* Gefühle!

Im Verlauf eines Tages verleugnen wir manchmal unsere frustrierte Reaktion auf Menschen, die uns einen Dienst erweisen wollen.

Wir verdrängen Gefühle der Frustration, Wut oder Verletzung, wenn wir auf einen Freund reagieren.

Wir verdrängen Angst- oder Wutgefühle gegen unsere Kinder.

Wir verdrängen eine ganze Menge Gefühle gegen unsere Ehe- oder Lebenspartner.

Wir unterdrücken Gefühle, die Menschen in uns hervorrufen, für die wir arbeiten oder die für uns arbeiten. Manchmal sind Gefühle eine direkte Reaktion auf andere. Manchmal lösen Menschen etwas Tiefes in uns aus - bringen eine alte Trauer oder Frustration wieder zum Vorschein.

Woher unsere Gefühle auch kommen mögen, es sind unsere Gefühle. Sie gehören uns. Und oft ist nichts weiter nötig, als sie anzunehmen, um sie loszuwerden.

Wir brauchen unser Verhalten nicht von unseren Gefühlen kontrollieren zu lassen. Wir müssen nicht auf jedes Gefühl reagieren, das in uns aufsteigt. Wir müssen aber auch nicht unangebrachte Verhaltensweisen dulden.

Es hilft, über unsere Gefühle mit einem Menschen unseres Vertrauens zu sprechen. Manchmal müssen wir unsere Gefühle gegenüber dem Menschen zum Ausdruck bringen, der sie in uns ausgelöst hat. Das kann zu Intimität und Nähe führen. Am wichtigsten aber ist es, dass *wir* sie uns klarmachen. Wenn wir zulassen, dass wir unsere Gefühle erleben, dass wir sie akzeptieren, loslassen, werden wir wissen, was wir als nächstes zu tun haben.

Heute denke ich daran, dass Gefühle ein wichtiger Teil meines Lebens sind. Ich werde für meine Gefühle im Familienleben, in Freundschaften, in der Liebe und am Arbeitsplatz offen sein. Ich werde meine Gefühle zulassen, ohne ein Werturteil über mich abzugeben.



Mit dem Überfluss hat der Mensch seine liebe Not.

Werner Mitsch

Selbsthilfe als Gesundheitsfaktor

Es gibt kaum eine Erkrankung, kaum eine Heilung, Rehabilitation oder Prävention, die ohne aktive Mitwirkung der Betroffenen möglich wäre. Um dies zu erreichen, ist Selbsthilfe gefragt.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ein gesundheitliches oder soziales Problem haben und dieses Problem auf der Basis eigener Betroffenheit und gegenseitiger Hilfe lösen wollen. Selbsthilfegruppen gibt es zu den verschiedenen Süchten und Abhängigkeiten, zu psychischen Problemen wie Depression oder Selbstmordgefahr, zu chronischen Erkrankungen, Behinderungen, Selbsthilfegruppen von Angehörigen von Betroffenen, Selbsthilfegruppen zu sozialen Problemen wie Arbeitslosigkeit und vieles andere mehr.

In der modernen Medizin stehen wir als Betroffene einem immer weiter wachsenden Expertenwissen der Medizin gegenüber. Das gibt zwar auf der einen Seite Hilfe, kann aber auf der anderen Seite auch zu Ohnmacht der Betroffenen führen. Selbsthilfe kann diese Ohnmacht abbauen und so der Expertenkompetenz eine Betroffenenkompetenz gegenüberstellen.

Selbsthilfe heißt nicht nur, dass sich Menschen selbst helfen, sie ist vor allem "Hilfe für das Selbst".

Sie ist ein Stück gelebte De-

mokratie, eine Demokratisierung des Gesundheitswesens.

Es gehört aber zu den charakteristischen Besonderheiten von Selbsthilfegruppen, dass sie auf sich selbst fixiert und in ihrer Wirksamkeit weniger nach außen gerichtet sind. Deshalb entsteht aus einzelnen Selbsthilfegruppen nicht ohne weiteres eine breite Selbsthilfebewegung. *(Anmerkung: Hier scheint der FEM e. V. eine Ausnahme zu sein, obwohl ich das nicht so ganz glauben kann.)* Zwar gibt es auch einzelne Selbsthilfegruppen, die sich zu Selbsthilfeorganisationen auf nationaler Ebene zusammengeschlossen haben. Aber zum einen sind auch diese Selbsthilfeorganisationen auf die eigene Betroffenheit fixiert, und sie zeigen wenig Neigung für eine indikationsübergreifende Unterstützung der Selbsthilfe. *(Anmerkung: Auch hierin irrt der Autor. Viele Gruppen unterstützen sich mit Informationen und Hilfeleistungen problemüberschreitend und meiner Meinung nach müsste das weiter gefördert werden.)*

Zum anderen hat die Mehrzahl der Selbsthilfegruppen keine Neigung, sich zu solchen großen Organisationen zusammenzuschließen. Das lässt die These plausibel erscheinen, dass es eine die Selbsthilfe fördernde Infrastruktur geben muss, wenn in einem Land Selbsthilfe sich zu

einer nachhaltigen Säule des Gesundheits- und Sozialwesens entwickelt werden soll. Selbsthilfekontaktstellen (in Deutschland) sind Anlauf- und Beratungsstellen, die durch hauptamtlich beschäftigtes Personal:

- Betroffene, die an Selbsthilfe interessiert sind, fachkundig beraten,
- sie in bestehende Selbsthilfegruppen vermitteln,
- wo keine oder nicht genügend Selbsthilfegruppen bestehen, die Gründung von Selbsthilfegruppen anregen,
- die Arbeit der Selbsthilfegruppen begleiten, wenn eine Begleitung gewünscht ist, aber ohne die Gruppen dadurch zu dominieren,
- Kontakte zu anderen für die Selbsthilfe relevanten Diensten oder Beratungsstellen herstellen,
- Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und an Selbsthilfe interessierte Menschen leisten und
- sich als Lobbyorganisation für die Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas einsetzen.

Es ist leicht einsichtig, dass die Wahrnehmung all dieser Aufgaben die Selbsthilfegruppen selbst kolossal überfordern würde. Natürlich müssen für den Erhalt einer solchen Infrastruktur auch Ressourcen bereitgestellt werden, Ressourcen, die kaum

von den Betroffenen selbst aufgebracht oder allein durch Spenden sichergestellt werden können. Deshalb ist hier die politische Verantwortung der öffentlichen Hand (Staat oder Kommunen) gefragt.

Denn die Folgekosten, die die Selbsthilfe vermeiden hilft, indem Behandlungskosten im Gesundheitsbereich und andere Sozialleistungen gespart werden, betragen in der Regel ein Vielfaches von dem, was der Aufbau und Erhalt einer Infrastruktur zur Förderung von Selbsthilfe kostet. Allerdings setzt das eine Einsicht auf der politischen Ebene in die Notwendigkeit einer Selbsthilfe fördernden Infrastruktur voraus.

In Deutschland besteht diese Infrastruktur - wie auch allgemein die Wohlfahrtspflege - überwiegend aus so genannten "freien Trägern", meistens in der Rechtsform von eingetragenen gemeinnützigen Vereinen. Deren Finanzierung jedoch liegt in der Verantwortung der öffentlichen Hand. Sie ist in erster Linie eine Angelegenheit der Länder sowie der Landkreise und kreisfreien Städte.

Seitdem im Jahre 2000 die Krankenkassen gesetzlich verpflichtet worden sind, Selbsthilfe mit dem bescheidenen Betrag von 1,00 DM (0,51 EUR) je Versicherten zu fördern, spielt auch die Krankenkassenförderung der Selbsthilfe bei den SH-Organisationen und Kontaktstellen eine immer wichtigere Rolle.

(Auszug aus dem Exposé für einen Projektantrag im Rah-

en des Aktionsprogramms der Europäischen Union im Bereich der öffentlichen Gesundheit 2003 - 2008)

07.03.2005 Dr. Frieder Weiße

Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfeförderung Brandenburg e.V.



Die Selbsthilfekontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstelle ist eine örtlich arbeitende Beratungseinrichtung mit hauptamtlichem Personal. Sie stellt themen- bzw. indikationsübergreifend Dienstleistungsangebote bereit, die auf die Unterstützung und Stabilisierung von Selbsthilfeaktivitäten abzielen.

Eine Hauptzielgruppe der Selbsthilfekontaktstelle sind Bürger, die noch nicht Teilnehmer bzw. Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind, sondern sich informieren und beraten lassen möchten.

Die Motivation zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist ein wesentlicher Arbeitsbereich für die Selbsthilfekontaktstelle. Auf Wunsch unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Betroffene aktiv bei der Gruppengründung.

Bereits bestehenden Selbsthilfegruppen bietet sie infrastrukturelle Hilfen wie z. B. Räume, Beratung und supervisorische Begleitung in schwierigen Gruppensituationen oder bei Problemen an.

Die Selbsthilfekontaktstelle stärkt die Kooperation und Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Professionellen (insbesondere Ärzten).

Durch Öffentlichkeitsarbeit (zum Beispiel die Durchführung von Selbsthilfetagen) trägt die Selbsthilfekontaktstelle zur größeren Bekanntheit und Akzeptanz von Selbsthilfegruppen bei.

Die Selbsthilfekontaktstelle ist eine Agentur zur Stärkung der Eigenverantwortung und gegenseitigen freiwilligen Hilfe.

Sie nimmt eine Wegweiserfunktion im System der gesundheitlichen und sozialen Dienstleistungsangebote wahr und verfolgt eine rehabilitative und präventive Zielsetzung.

Die Selbsthilfekontaktstelle verbessert die Infrastruktur für die Entstehung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen.

Es ist wünschenswert, wenn SHG'en Hand in Hand mit Kontakt- und Informationsstellen zusammenwirken können. Leider ist mir von einigen Betroffenen in der Messie-SH von Hemmnissen und Schwierigkeiten berichtet worden und diese Schwierigkeiten sind es wert, darüber zu berichten, damit wir daraus lernen können.

Von meiner persönlichen Erfahrung mit der Selbsthilfekontaktstelle B I K I S berichte ich auf Seite 10.

Ein Wurm im Selbsthilfe - Getriebe?



"Davon habe ich ja noch nie gehört..." sagt eine Frau.

Würmer haben seit dem Computerwurmbefall des letzten Jahres ihren gute Eigenschaft verloren, die sie im Garten oder in der Landwirtschaft besessen haben. Seit es Computerwürmer gibt, wissen wir nicht nur aus den Zeitungen, welchen Schaden diese Würmer anrichten können, sondern viele Computerbesitzer mussten sich bei den Schwierigkeiten mit so einem Wurm die Haare raufen. Nein, sie mussten auch eine Menge Geld für den Schutz dieses neumodischen Schreibgerätes ausgeben. Fragen tauchen auf wie: War das der eigentliche Sinn der Würmer? Wer hat ein Interesse daran, Würmer in die Welt zu setzen?

Was sind Würmer in der Selbsthilfe?

Welchen Schaden können diese Würmer anrichten?

Dieser Frage wollen wir hier einmal nachgehen:

Fast alle Menschen, die bei einer Umfrage zum Stellenwert der Selbsthilfegruppe befragt wurden, haben deutlich gemacht, dass die Selbsthilfe einen guten Ruf hat. Das haben auch die Personen gesagt, die noch nie an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen haben. Die Selbsthilfegruppen besit-

zen also ein unschätzbare Kapital, nämlich ihre Glaubwürdigkeit und ihre Betroffenenkompetenz. Mindestens 70.000 Initiativen mit 3 Millionen Mitgliedern gibt es in der Bundesrepublik. Diese Initiativen kümmern sich um alle möglichen Probleme und Erkrankungen von Autismus über das chronische Müdigkeitssyndrom bis zu den Gefahren von Zeckenstichen.

Die Selbsthilfeorganisationen unterstützen Patienten in den Gruppen und auch deren Angehörige. Sie verteilen Broschüren und bieten Telefonberatung an. Die Selbsthilfegruppen gelten als unabhängig vom medizinischen Fachwissen, auch als besonders kritisch den etablierten Medizin- und Klinikbetrieben gegenüber. Sie wiesen in der Vergangenheit auf Missstände z. B. bei der Krebsbestrahlung hin und sie schließen sich in Geschädigtenverbänden zusammen, um eine bessere Versorgung zu erreichen. Die Ärzteschaft schimpfte nicht nur im Anfang der Selbsthilfebewegung über "wildgewordene Patientenhorde", sondern auch heute ist der so aufgeklärte Patient ein unbequemer Patient. In der Öffentlichkeit sind die Patientenverbände mittlerweile anerkannt, auch deshalb, weil diese Initiative nicht nur mit

Betroffenen und Geschädigten besetzt wird, sondern mit "Vermittlern", die auch aus den sozialpädagogischen oder ärztlichen Berufen kommen und beim Durchsetzen der Patienteninteressen ausgleichend mitwirken können.

Die Selbsthilfe ist heute so anerkannt, dass sie ihre Vertreter in gemeinsame Ausschüsse der Ärzte und Krankenkassen entsenden kann. Sie ist sogar zu einem Qualitätsmerkmal im neuen Qualitätssicherungsgesetz im Gesundheitswesen geworden, so dass die Zertifizierung von Brustkrebszentren eine Einbindung der Selbsthilfe voraussetzt. Leider beobachte ich dabei, dass Mediziner sich **außer einmal** in der Selbsthilfe engagieren und sogar als Ärzte eine Selbsthilfegruppe für Brustkrebs gründen können. Es besteht die Gefahr der Beeinflussung durch Nichtbetroffene, z. B. zu einem anderen Zweck, scheint denn das nur Außenstehenden deutlich zu werden?

Hier wird eine gefährliche Entwicklung der Selbsthilfeorganisationen, der Selbsthilfeszusammenschlüsse und auch der Selbsthilfekontaktstellen deutlich. Es betrifft auch die Selbsthilfegruppen vor Ort, weil das bei diesen Gruppen (mit ihrer Hilfe für die Parteilichkeit ihrer Mitglieder) hierbei eine Veränderung eintritt, nämlich die **Parteinahme für die Klinik**, für eine bestimmte **Heilbehandlung** für ein bestimmtes **Medikament**, für **Wirtschaftsunternehmen** usw., sodass es auf längere Sicht für die Betroffenen gilt,

sich wieder zusammenschließen zu müssen, um eigene Interessen wahrzunehmen.

Diese Szenario gibt es schon bei den Selbsthilfeorganisationen und auch bei der Messie-Selbsthilfeorganisation.

Als der Brendow Verlag 1994 das erste Buch von Sandra Felton für Messies auf den deutschen Buchmarkt brachte, war es kein großer Renner. Erst als Susanne Herms als Selbsthilfekordinatorin (mit wenig Selbsthilfeefahrung) vom Verlag eingestellt wurde und sie unter den Namen "Anonyme



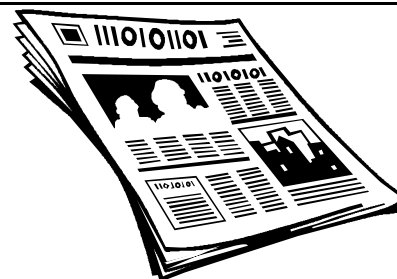
Messies" für den Verlag PR gemacht hat, stiegen das Interesse der Medien und gleichzeitig die Verkaufszahlen. Susanne Herms hat Adressen von Betroffenen an diesen Verlag für Werbezwecke weitergegeben. Selbstverständlich ist das nur geschehen, um Betroffenen zu helfen, zumindest, um Betroffenen mit vermeintlich hilfreichen Büchern zu versorgen. Viele Redaktionen der deutschen Medienlandschaft sind darauf angesprungen. Sie mussten ja nicht viel dafür tun. Die Texte wurden geliefert, natürlich mit einer Patentlösung für diese Menschen. Was will man mehr? Das ist doch leicht verdientes Geld für die Journalisten

Weiter auf Seite 7

Betreff: WG: Die Moral ...

... geht flöten (siehe unten)

Betreff: Die Moral ...



Ein Pfarrer wurde zum 25. Jahrestag seines Dienstantritts in der Gemeinde mit einem Bankett geehrt.

Ein führender Lokalpolitiker, der ein Mitglied der Gemeinde war, wurde ausersehen, die Festrede zu halten, aber verkehrsbedingt verspätete er sich.

So beschloss der Pfarrer, während der Wartezeit selbst ein paar Worte zu sagen: "Ihr versteht doch," sagte er, "das Siegel des Beichtgeheimnisses kann niemals gebrochen werden. Ich erhielt aber meinen ersten Eindruck von der Pfarrei durch die erste Beichte, die ich hier abnahm. Ich kann euch nur so ganz allgemein darüber erzählen. Als ich hier ankam, dachte ich, dass mir ein ganz schrecklicher Ort zugeteilt worden sei. Die allererste Person, die meinen Beichtstuhl betrat, erzählte mir, wie er einen Fernseher gestohlen hatte und wie er, als ihn die Polizei stoppte, fast den Polizisten ermordet habe. Außerdem erzählte er mir, er habe von seinen Eltern Geld gestohlen, am Arbeitsplatz Geld unterschlagen, eine Affäre mit der Frau seines Chefs und seine Schwester mit einer Geschlechtskrankheit angesteckt.

Ich war entsetzt.

Als aber die Tage vergingen, erkannte ich, dass meine Schäfchen nicht alle so waren und dass ich doch in eine ausgezeichnete Pfarrei voll von verständnisvollen und liebevollen Menschen gekommen war."

Gerade als der Pfarrer mit seinen Ausführungen zu Ende gekommen war, traf der Politiker ein, mit wortreichen Entschuldigungen für sein zu spät kommen. Sofort begann er mit seiner Rede:

"Ich werde niemals den Tag vergessen, an dem unser Hochwürdiger Herr Pfarrer in der Pfarrei eintraf", sagte der Politiker, "ja, ich hatte die Ehre, der erste zu sein, der bei ihm die Beichte ablegte."

Und die Moral von der Geschichte: Komme niemals zu spät!

(Quelle: unbekannt)

Im Zeitalter der Talkshows besteht immer Bedarf an Themen und skurilen Personen und wer da den Verkaufszahlen näher steht als den Betroffenen, der lässt sich als "Klientenquelle" gern ausnutzen. Für den Verlag rechnet es sich ja, denn für diese Webeminuten im Fernsehen muss eine alte Frau lange Stricken - damals sagte uns eine Redakteurin, 20 000,- DM müssten bezahlt werden wenn keine "Messies geliefert" werden.

Zitat aus dem Rundbrief 9/10 -

Frau Herms, wie schaffen Sie es eigentlich, als Mutter von 3 kleinen Kindern auch noch das Büro der Anonymen Messies zu fahren?

Die Arbeit für die Anonymen Messies kann ich nur tun, weil das Honorar, das ich für meine Tätigkeit erhalte (DM 580,- brutto im Monat) einen Teil der Kosten für die Kinderbetreuung während meiner Hauptarbeitszeit an 3-4 Vormittagen pro Woche abdeckt, und weil ich Hilfe im Haushalt habe.

Wer bezahlt Sie für Ihre Arbeit und was für Kosten entstehen darüber hinaus für das Messie-Büro?

Neben meinem Honorar fallen pro Monat ca. 450 DM an Portokosten, Kopierkosten und Verbrauchsmaterial an, dazu kommt die Bezahlung für die Hilfskräfte, die stundenweise beim Erledigen der Post helfen, derzeit je nach Arbeitsanfall zwischen 200 und 400 DM pro Monat.

1999

Hier muss die Selbsthilfekoordination sorgfältig auswählen. Sie sollte **keine** Werbung für kommerzielle Anbieter machen. Hierbei ist sehr genau zu prüfen, in welchen Fällen Öffentlichkeitsarbeit richtig entwickelt und in welchen Fällen Betroffene "verheizt" werden.

Wie kam es aber dazu, dass diese Verbindung von einem Wirtschaftsunternehmen zur Selbsthilfe entstanden ist?

Ähnliche Verbindungen existieren in Amerika und so wurde diese Muster einfach auf unser Land übernommen - weil keiner (auch die NAKOS nicht) Unrechtes damit verband, war das auch möglich.

Herr Volke, warum engagiert sich der Brendow Verlag für die Bewegung der "Anonymen Messies"?

Weil es die Bewegung in dieser Form in Deutschland ohne die Bücher von Sandra Felton nie gegeben hätte. Als wir 1994 das erste Buch von Sandra Felton veröffentlicht haben, löste das eine große Nachfrage nach einer Messie-Bewegung in Deutschland aus. Es ist nicht die Aufgabe eines wirtschaftlich tätigen Unternehmens, Selbsthilfebewegungen zu gründen. Deshalb waren wir froh, als sich Susanne Herms an S. Felton und an uns wandte und sich schließlich bereit erklärte, die Sache selbst in die Hand zu nehmen.


Durch unsere Verbindung zu Sandra Felton konnten wir ein gutes Fundament legen.

Aus den Rundbrief 9/10 - 1999

**Lebensprobleme /
Lebenskrisen**

Alltagsbewältigung

*Messie-Syndrom / Chaosbewältigung /
Sammelzwang*

Anonyme Messies (AM)  SHG

Brendow-Verlag

Gutenbergstraße 1

47443 Moers

Tel: 028 41 / 97 76 10

Fax: 028 41 / 977 61 30

Service: GAng, Info

Medien: „Im Chaos bin ich Königin“, „Ohne Chaos geht es auch“, „Als Messie glücklich werden“

(Felton, Sandra, alle Brendow Verlag); „Neuer Mut im Alltagschaos“ (12 Schritte und 12 Konzepte);

„Kongreßmappe 98“

„Rundbrief“ (4x jährl.)

Diese Veröffentlichung in dem NAKOS-Heft hat mich ziemlich erstaunt, denn die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) hatte ja eindeutige Kriterien für die Aufnahme in das Verzeichnis, und die lauten:

- Die aufgeführten Vereinigungen stehen interessierten Personen, Selbsthilfegruppen und Einrichtungen als bundesweite Ansprechpartner(innen) zu dem von ihnen benannten Themenschwerpunkt mit ihrem Serviceangebot zur Verfügung und übernehmen koordinierende Aufgaben.
- Die Arbeit ist selbstverantwortlich und unabhängig.
- Die Ziele ihrer Arbeit stehen im Einklang mit ethisch-moralischen und rechtlichen Normen.
- Die Arbeit verfolgt keine kommerziellen Zwecke und somit keine Gewinnorientierung. Das heißt jedoch nicht, dass die von den Adressgebern aufgeführten Serviceangebote kostenlos sein müssen.

Warum ist in Zeitungsberichten und im Fernsehen als Adresse der Anonymen Messies meist die Adresse des Brendow-Verlages angegeben?

Die AM Adresse beim Brendow-Verlag in Moers dient dem Schutz meiner Privatsphäre. Einige Male hat nur die Tatsache, dass unsere Straße noch nicht im Stadtplan stand, mich vor ungebetenem Besuch bewahrt. Ein Postfach hätte zwar den gleichen Effekt, müsste aber täglich geleert werden, was ca. 40 Minuten zusätzliche Arbeitszeit pro Tag bedeuten würde. Außerdem werde ich in den nächsten Jahren **mehrmals** umziehen. Da bietet die Adresse beim Verlag Kontinuität. Post an AM wird vom Verlag ungeöffnet an mich weitergeleitet.

Zitat von S. Herms aus den Rundbrief 9/10 - 1999

Bei drei der vier Punkten der NAKOS hat Frau Herms die Menschen, die sich an sie gewandt haben, im Unklaren gelassen, in wessen Auftrag sie wirklich tätig war, und das hat mir **Jochen Kalthaus** auch bestätigt können. Er schrieb mir:

Dass der Verkauf der Bücher über den Versand der Rundbriefe gesteuert wurde und der Vertrieb dieser Bücher abreißen würde, wenn so eine Bewerbung nicht mehr möglich wäre. (Sinngemäßes Zitat) "Ohne eine sichere Adressdatei, die Du ja gelöscht haben möchtest, wäre die Auflage sicher mit

500 bis 1.000 Büchern erledigt."

*"Brendow verlegt seine Sandra-Bücher je Auflage mit ca. 20.000 bis 22.000. Bei 6000 Adressen, die dem Verlag jetzt noch vorliegen (mit Hilfe der NAKOS und Susanne Herms und dank der Medien) wäre die Werbebeilage bei den Rundbriefen guter Werbeträger für ein sonst als Flop zu handelndes Büchlein geeignet. ... Susanne sagte mir auch am Telefon während einer der vielen Gespräche, die wir geführt haben, dass sie es seinerzeit verhindern wollte, dass Sandra Felton die gesamte Tagung bestreitet und deswegen keine Zeit für Gespräche der Gruppenmitglieder untereinander übrig blieb. Der Brendow-Verlag, Herr Völker, bestand aber auf dieser Form der Tagung, da sich sonst die hohen Anreisekosten **"nicht lohnen würden"**.*

(Ende der Briefzitate vom 16.1.2000)

Zweifelhafte Verbindungen

Ich konnte leider auch feststellen, dass Kontaktstellen keine Probleme damit haben, den Informationen für die Selbsthilfegruppen Werbung mitzuversenden (nicht nur Angebote des Paritätischen, sondern auch Werbebeilagen von Firmen aus der Region). Wohlgermerkt, nicht alle Kontaktstellen lassen sich als Werbebeilagenverteiler missbrauchen. Bei der Bielefelder Kontaktstelle ist so etwas meines Wissens noch nicht vorgekommen.

Die Sensibilisierung für die Belange von Menschen, 'die sich selber helfen wollen', läst jedoch bei einigen Kontaktstellen zu wünschen übrig und selbst wenn es nur eine Minderheit betrifft, heißt es: "Wehret den Anfängen".

Marianne Bönigk-Schulz

"Ich hatte diese Unterstützung nicht und trotzdem konnte ich vernünftigen Selbsthilfearbeit machen!"

Wie engagiert sich der Brendow Verlag?

Uns war von Anfang an klar, dass eine solche Bewegung ohne finanzielle Mittel nicht wachsen kann. Um diese Kosten nicht Frau Herms aufzubürden, hat der Verlag auch die finanzielle Basis gelegt. Wir bezahlen die Kosten des Büros in Göttingen (Telefongebühren, Telefax, Porto, Aufwandsentschädigung für Frau Herms, Hilfskräfte zum Bearbeiten der Post usw.), drucken und verschicken den Rundbrief, haben die Kongresse mit Sandra Felton organisiert und finanziert, haben die komplette Pressearbeit angeschoben. Im Gegenzug haben wir die Möglichkeit, dem Rundbrief eine DIN A-4 Werbung für die Bücher von Sandra Felton beizulegen, damit neue Messies sich auch über die Hintergründe ihrer Probleme mit der Ordnung informieren können, so dass durch den Verkauf der Bücher diese Kosten auch gedeckt werden können.

Aus den Rundbrief 9/10 - 1999



Die Entwicklung der Messie-Bewegung in Deutschland

Mein besonderer Dank gilt Stephan Volke vom Brendow Verlag, der den Bedarf für meine Bücher in Deutschland erkannt und 1998 die Messie-Kongresse organisiert hat. Besondere Anerkennung gebührt weiterhin Susanne Herms, die als erste die Arbeit von Selbsthilfegruppen angeregt und die Notwendigkeit der Unterstützung einzelner Messies gesehen hat.

Sandra Felton 1999

Wie sieht es denn aber mit den betroffenen Menschen in den USA aus?

Vor einigen Monaten bin ich eingeladen worden, vor Sozialarbeitern der Bundeswehr über das Messie-Syndrom zu sprechen und diese zu informieren. Die Sozialarbeiter waren für die verschiedenen Erdteile und Gebiete zuständig. Eine Teilnehmerin war also für die USA und Kanada zuständig und nach meinem Vortrag erzählte sie mir von einigen Fällen der Wohnungsvermüllung, denen eventuell ein Messie-Syndrom zu Grunde liegt.

Sie hat auch berichtet was in den USA mit diesen Men-

schen geschieht.

Sie berichtet von einer Frau (Amerikanerin), die mit einem Angestellten der Bundeswehr verheiratet ist. Diese Frau wurde von einer Nachbarin angezeigt. Sofort sei die Polizei mit dem Gesundheitsamt und der Person, die die Anzeige erstattet hat, gekommen, um das Haus und die Wohnung in Augenschein zu nehmen.

Die Sozialarbeiterin erzählte mir, dass üblicherweise die Person "Messie" für einige Wochen in die Psychiatrie eingewiesen wird. In dieser Zeit wird das Haus/die Wohnung entmüllt, manchmal auch mit Hilfe der Nachbarn...

Wenn der Mensch nach Wochen wieder nach Hause darf, wird sie/er verpflichtet, in die Selbsthilfegruppe für Messies zu gehen.

Bei mir haben sich die Nackenhaare gestäubt, erst recht, als die Sozialarbeiterin mir erzählte, dass die Person von den Nachbarn "seelisch aufgefangen" wurde und die Anzeigerin dann als "Mütterliche Freundin" sie weiter begleiten wird.

Deutschland spielt für mich eine besondere Rolle.

Meine Beziehung zu den Anonymen Messies in Deutschland ist für mich ein sehr erfreulicher Teil meines Lebens. Vielleicht liegt das an der Wärme der Menschen, denen ich in Deutschland begegnet bin und an der Schönheit der Landschaft. ... Was auch immer der Grund ist, ich möchte, dass Sie wissen, dass ich dem deutschen Zweig der Anonyme Messies in besonderer Weise verbunden bin, und dass Ihnen eine wichtige Rolle für die Ausbreitung der Idee der Anonymen Messies über die USA hinaus zukommen.

Sandra Felton 1999

Einmal ...

Einmal wieder leben

Einmal wieder tief durchatmen

Einmal wieder haltmachen

Einmal wieder in sich hineinleuchten

Einmal wieder mit sich ins reine kommen

Einmal wieder Bilanz ziehen vor Gott

Einmal wieder ausruhen

Einmal wieder Distanz gewinnen

Einmal wieder verdauen und verarbeiten

Einmal wieder denken und beten

Einmal wieder schauen und hören

Einmal wieder riechen und schmecken

Einmal wieder tasten und fühlen

Einmal wieder leben

Manfred Frigger



Du bist zu schnell gelaufen für dein Glück. Nun, da du müde wirst und langsam gehst holt es dich ein.

Friedrich Nietzsche

Erfahrungen mit Kontaktstellen für die SHG

Meine Erfahrungen mit den Mitarbeitern der Bielefelder Kontaktstelle BIKIS sind wie eine Erfolgsgeschichte. Ich denke, ohne das offene Ohr dieser Personen hätte ich meine Selbsthilfearbeit nicht machen können.

Als ich in die Messie-SHG Bielefeld ging, konnte ich immer, wenn wir uns getroffen haben, meine Gedanken und Erkenntnisse erzählen und das war ausgesprochen wichtig für mich. Denn erst wenn ich Gedanken zum Gruppenverlauf aussprechen konnte, wurde mir klar, wie realistisch oder wie wenig realistisch diese waren.

Hierbei habe ich auch so langsam lernen können, mich auszudrücken und verständlich etwas vermitteln zu können.

In Laufe der Zeit habe ich immer wieder Hilfe erhalten, z. B. wichtige Informationen und Adressen bekommen, aber auch Verständnis und Beistand, als die Anonymen Messies (R) aus Berlin gegen mich eine Strafanzeige erstattet haben.

Nun ist alles soweit ausgestanden und ich kann mit meiner Arbeit weiter machen.

Wenn ich bei den Arbeitstagen mit Betroffenen die Bereitschaft erlebe, auch bei sich vor Ort eine Messie-Selbsthilfegruppe gründen zu wollen, erlebe ich es oft, dass daraus sich nichts wird.

Bei Nachfragen habe ich es

einige Male erlebt, dass die Menschen mir von den Schwierigkeiten berichtet haben die die zuständige Kontaktstelle ihnen bereitet.

In einem Fall wurde gesagt: "Hier hat es schon einmal eine Gruppe gegeben, die aber solche Konflikte hatte, dass sie wieder auseinander gebrochen ist und Sie waren doch dabei." oder "Es gibt hier schon eine Gruppe für Messies. Warum gehen Sie denn da nicht hin?"

Vor einigen Monaten habe ich mit einer Kontaktstelle gesprochen, bei der eine Betroffene eine Gruppe gründen wollte. Die Betroffene hat mir von einigen Problemen berichtet, die sie mit dieser Kontaktstelle hatte, ohne dass es für sie greifbar war. Diese Mitarbeiterin der Kontaktstelle sagte mir, dass die Betroffene nicht gruppenfähig sei.

Ich war sprachlos, denn bei der Arbeitstagen ist mir die Betroffene nicht unangenehm aufgefallen, und was heißt "nicht gruppenfähig sein" überhaupt?

Ich denke, dass nur ein Fall für Gruppenunfähigkeit spricht und das ist dann der Fall, wenn Betroffene ausschließlich die Konzentration

auf einen anderen Menschen gerichtet haben, z. B. auf den Partner usw.; hier ist eine SHG sicherlich fehl am Platz, obwohl für eine SHG mit Partnerproblemen könnte ich mir eine sinnvolle Arbeit auch vorstellen.

Das, was die Betroffene aber als entlastend erlebt hatte, war das Verständnis der anderen und die Resonanz der anderen Teilnehmer, die helfen könnte, Probleme und Affekte besser bewältigen zu können.

Und warum erlauben die Kontaktstellen nicht parallel laufende Gruppen?

Aber was passiert, wenn dann eine neue Messie-Gruppe gegründet wurde?

In einem Fall hat die Mitarbeiterin der Kontaktstelle die Gruppe einige Zeit begleiten wollen. Sie hat versucht, auf die Terminplanung für die Treffen Einfluss zu nehmen, weil ihr der späte Uhrzeit nicht passte.

Diese Mitarbeiterin hatte eigene Vorstellungen für das, was in einer Messie-Gruppe ablaufen könnte und sie wollte es gegen die Betroffene, die die Gruppengründung initiiert hatte, durchsetzen.

Erst Wochen später hat sie die Gruppen allein weiter machen lassen.

Trotzdem war die Atmosphäre vergiftet und es sind noch gravierende Zusammenstöße passiert, z. B. indem die Mitarbeiterin der Kontaktstelle Informationen, die im Vertrauen auf die Verschwiegenheit mitgeteilt wurden, weitergeleitet hat.

Vertrauensschutz ist eine der wichtigsten Regeln in der Selbsthilfe und diese Regel gilt vor allem für die Mitarbeiter der Kontaktstellen.

Wie wir wissen, haben Betroffene Probleme damit, dich in der Öffentlichkeit als Messie zu erkennen zu geben.

Als ich am Termin für den Selbsthilfetag in Paderborn nicht teilnehmen konnte, weil ich eine Arbeitstagung in Baden-Württemberg hatte und ein Teilnehmer der Gruppe nur dann an dem Selbsthilfetag teilnehmen wollte, wenn er an dem Tisch der Kontaktstelle stehen dürfte, war das für die Kontaktstellenmitarbeiter nicht möglich. Hier fehlte einfach die Einfühlung für die Schamgefühle von Menschen mit dem Messie-Syndrom.

Stadtverwaltung XXXX 13.09.05

Sehr geehrte Frau Xxxxxxx,
der Tag der offenen Tür war ein voller Erfolg. **Leider hatte sich von Ihrer Gruppe niemand gemeldet und auch präsentiert. Die unentgeltliche Benutzung der Räume Xxxxxxstraße obliegt aber solcher offizieller Aufgaben.** Das bedeutet, dass die Gruppen, die sich nicht engagieren und präsentieren, von der Nutzung der Räumlichkeiten ausgeschlossen werden müssen..

Daher bitte ich Sie, da die Räume ab November 05 freitags anderweitig vergeben werden, mir die **nächsten Tage die Schlüssel zukommen** zu lassen, ansonsten bin ich gehalten, die Schlösser auszutauschen und dies Ihnen in Rechnung zu stellen.

Diesen Brief erhielt eine SHG als Reaktion nach so einem

Vertrauensbruch. Zum Glück hat sich die Gruppenleiterin gewehrt und sie bekam dann folgende Mitteilung:

Stadtverwaltung XXX 22.9.05

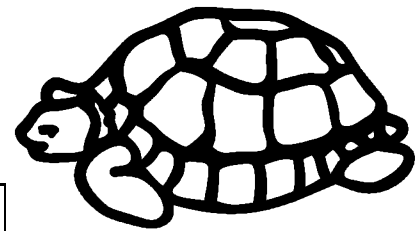
Sehr geehrte Frau Xxxxxxx,
ich möchte mich in aller Form für den Brief von 13.09.05 entschuldigen. Da ich aber keine Rückmeldung von Ihrer Gruppe hatte, ging ich diesen Weg.

Es tut mir leid, dass Sie durch mich diese Aufregungen hatten und natürlich können Sie weiterhin diese Räume nutzen. Ich werde versuchen, in Zukunft auf die Belange Ihrer Gruppe mehr Rücksicht zu nehmen.

Ich erwarte einfach, das bei den Kontaktstellen professioneller gehandelt wird, denn die Betroffenen sind dann nicht in der Lage, ihre Affekte zu regulieren, wenn sie das Gefühl haben, abgelehnt zu werden.

Es geht hierbei immerhin um eine tiefgreifende gestörte Selbstregulation. Die Angst, zu kurz zu kommen, scheint auch eine gewisse Rolle zu spielen und antisoziales Verhalten macht den Umgang nicht leichter. Deswegen ist direktes Feedback notwendig. Alle indirekten Rückmeldungen sind Gift. Sie vergiften jegliche Kommunikation.

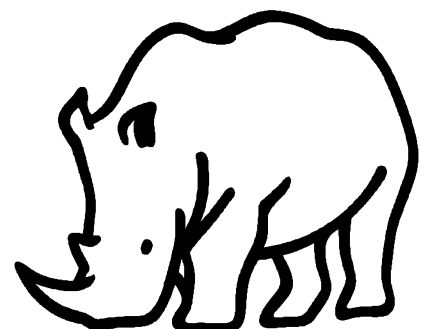
Marianne Bönigk-Schulz



Zuchs Zukunft

Herein, hinein
In den Sack, ihr Säcke!
Verpackt, verpackt
Das Knäckebröt!
Kekssoldaten,
Laßt euch nicht brechen!
Honigpiloten,
Fliegt zu den Akazien!
Kandiskapitäne,
Taucht ins Meer
Aus Pfefferminzblüten!
Tortengrenadiere,
Spießt die Dornen,
Sammelt die Himbeeren!
Karamelreiter!
Jagt die süßen Geheimnisse:
In der Schokolade liegt die Zukunft!
Wir wollen sie schmelzen.

Erich Rentrow



Weihnachtsstress

Keiner will ihn, jeder hat ihn: Stress!

Weihnachtsstress, Einkaufsstress, Prüfungsstress, Arbeitsstress - der Stress hat viele Namen. Viele Menschen klagen gerade zur Weihnachtszeit über Stress und empfinden zunehmend jede größere Anforderung wie Ärger, Lärm, Sorgen, unerfüllte Hoffnung oder Enttäuschung als Stress.

Warum erleben einige Menschen diese Reize als Stress und andere Menschen nicht? Was ist den eigentlich Stress?

Eines steht fest: ausgelöst wird er durch jeden als zu stark, zu lange oder als überraschend empfundenen Reiz aus der Umwelt. Dieser subjektiv erlebte Reiz, der als "Stressor" dann auf unseren Körper und unsere Seele einwirkt, wenn er als unabänderlich wahrgenommen wird.

Dabei unterscheiden Ärzte zweierlei Arten von Stress: dem "guten", den Eustress, und dem "schlechten", den Distress.

Eines ist jedoch gewiss: Ganz ohne Stress könnten wir nicht leben. Er ist quasi das Gaspedal für unseren Lebensmotor. Schädlich für die Gesundheit wird er jedoch, wenn wir ständig unter "Vollgas" stehen, weil wir dann genervt, gereizt und unnatürlich reagieren. Denn jeder Stress löst automatisch immer dieselben Reaktionen aus, Eustress gleichermaßen wie Distress.

Der Stress führt zur Ausschüttung von Hormonen, und diese mobilisieren augenblicklich Energie für die Muskeln, versetzen unsere Nerven in Alarmbereitschaft und aktivieren Herz und Kreislauf. Blutdruck, Puls, Blutfett und Blutzucker steigen, im Magen wird viel Säure freigesetzt. Das alles ist schlecht für die Gesundheit, denn die nichtverbrauchte Energie, der hohe Blutdruck und das "fette" Blut strapaziert unsere Adern und begünstigt ihre Verkalkung.

Die sinnlos alarmierten Nerven und Muskeln rauben uns den Schlaf, lösen Herzbeschwerden aus, führen zu Magen- und Kopfschmerzen. Wohl dem, der diesen Überschuss an Energie und Erregung sofort durch körperliche Anstrengung oder durch Sport "neutralisieren" kann. Was hilft bei Stress?

- Ärger nicht ständig "schlucken" und verdrängen, sondern stattdessen als Ausgleich Sport betreiben.

- Wenn Stress auf den Magen schlägt, vielleicht sogar sauer aufstösst: dann bindet ein Mineralstoff überschüssige Säure und schützt die Magenschleimhaut vor Geschwüren.

- sich down fühlen? Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde in frischer Luft! Unsere Augen leiten Tageslicht weiter ans Gehirn, wo es für die Hormonproduktion gebraucht wird, um unsere Stimmung aufzuhellen.

Gegenseitige Anteilnahme

Die Welt war niemals wirklich „heil“ und „harmonisch“. Aber niemals zuvor gab es dieses chaotische Gedränge auf unseren Erdball, niemals kämpften so viele Menschen ums Überleben. Da bleiben dann viele Tugenden auf der Strecke.

Vor allem in den Ballungsgebieten hat sich die zwischenmenschliche Atmosphäre so sehr verschlechtert. Deshalb denken viele Menschen vor allem an sich selbst. Nachbarschaftshilfe, früher etwas Selbstverständliches, ist in den großen Wohnanlagen, in denen sich die Menschen nicht mehr kennen, zur Ausnahme geworden. Alte, allein stehende Mütter und Väter oder behinderte Menschen (körperlich, geistig oder psychisch) leiden in erschreckendem Maß darunter. Wenn ihnen karitative Organisationen nicht helfen, sind sie verlassen.

Die gegenseitige Anteilnahme ist auf ein Minimum abgesunken. Jeder merkt und beklagt das - und trägt doch dazu bei. Warum sollten wir uns anders verhalten, wo es doch die anderen auch nicht tun?

Genau so wie wir einander mit Ungeduld, Ärger, Zorn, Hass, Misstrauen und Lieblosigkeit infizieren können, können wir es mit guter Laune, Herzlichkeit, Mitgefühl, Freundlichkeit, Offenheit und Hilfsbereitschaft. Und damit fangen wir am besten bei uns selbst an. Unsere Kinder müssen zu kooperativem Miteinander erzogen werden und was erzieht mehr als unser gutes Beispiel.

Wenn die nachkommende Generationen nicht lernen, gegenseitig Anteil zu nehmen, - menschlich zu denken und zu handeln, kann ihre Zukunft nur unmenschlich sein...

Beamtenweihnacht

* Kennen Sie die ArbOrgRichtl Dwbm ?

An dieser Stelle veröffentlichen wir zur Erinnerung und mit der Bitte um Beachtung die immer noch und wieder aktuellen Arbeitsorganisationsrichtlinien über die Handhabung und Verwendung von Nadelbäumen kleineren oder mittleren Wuchses, die in Diensträumen Verwendung als Dienstweihnachtsbäume finden (ArbOrgRichtl Dwbm, Fassung vom 01.12.80)

Dienstweihnachtsbäume

Dienstweihnachtsbäume (Dwbm) sind Weihnachtsbäume natürlichen Ursprungs oder natürlichen Bäumen nachgebildete Weihnachtsbäume, die zur Weihnachtszeit in Diensträumen aufgestellt werden.

Aufstellen von Dwbm

Dienstweihnachtsbäume dürfen nur von sachkundigem Personal nach Anweisung des unmittelbaren Vorgesetzten aufgestellt werden. Dieser hat darauf zu achten, dass

- a) der Dwbm mit seinem unteren, der Spitze entgegengesetzten Ende in einen zur Aufnahme von Baumenden geeigneten Halter eingebracht und befestigt wird,
- b) der Dwbm in der Haltevorrichtung derart verkeilt wird, dass er senkrecht steht (in schwierigen Fällen ist ein zweiter Beamter hinzuzuziehen, der die Senkrechtstellung überwacht bzw. durch Zurufen wie "mehr links, mehr rechts" usw. korrigiert),
- c) im Unfallbereich des Dwbm keine zerbrechlichen oder durch umfallende Dwbm in ihrer Funktion zu beeinträchtigenden Anlagen vorhanden sind.

Behandlung der Beleuchtung

Die Dwbm sind mit weihnachtlichem Behang nach Maßgabe des Dienststellenleiters zu versehen. Weihnachtsbaumbeleuchtungen, deren Lichtwirkung auf dem Verbrennen eines Brennstoffes mit Flammenwirkung beruht (sog. Kerzen), dürfen nur Verwendung finden,

- a) wenn die Bediensteten über die Gefahren von Feuersbrünsten hinreichend unterrichtet sind und
- b) während der Brennzeit der Beleuchtungskörper ein in der Feuerbekämpfung unterwiesener Beamter mit Feuerlöscher bereitsteht.

Ausführung von Krippenspielen und Absingen von Weihnachtsliedern

In Dienststellen mit ausreichendem Personal können Krippenspiele unter Leitung eines erfahrenen Vorgesetzten zur Aufführung gelangen. Zur Besetzung sind folgende in der Personalplanung vorzusehenden Personen notwendig:

Maria: mögl. weibliche Bedienstete oder ähnliche Person

Josef: älterer Beamter mit Bart

Kind: kleinwüchsiger Beamter oder Auszubildender

Esel und Schafe: geeignete Beamte aus verschiedenen Laufbahnen

Heilige drei Könige: sehr religiöse Beamte

Zum Absingen von Weihnachtsliedern stellen sich die Bediensteten unter Anleitung eines Vorgesetzten ganz zwanglos nach Dienstgraden geordnet um den Dwbm auf.

Evtl. vorhandene Weihnachtsgeschenke können bei dieser Gelegenheit durch einen Vorgesetzten in Gestalt eines Weihnachtsmannes an die Untergebenen verteilen werden.

ik-Redaktion

Unsere Erfahrungen bereichern das Leben

"Aus Erfahrung wird man klug", sagt der Volksmund. Erfahrungen, gleich welcher Art, tragen das Wissen zusammen, was uns sicherer, lebensklüger und flexibler macht, auch wenn es schlechte Erfahrungen sind, oder gerade deshalb. Denn "das gebrannte Kind scheut das Feuer". Erst wenn das Kind weiß, welche Schmerzen eine heiße Herdplatte verursacht, wird es die Gefahr meiden. Solche Erfahrungen sind also so etwas wie eine Gebrauchsanweisung für das Leben.

Die Erfahrungen anderer, die man vermittelt bekommt, zählen nicht soviel wie die selbst gemachten Erfahrungen. Das müssen vor allem Eltern immer wieder erleben, die ihre Kinder mit guten Ratschlägen vor Dummheiten bewahren wollen. Doch meistens sehen die Kinder in diesen Warnungen einen Versuch, dass ihnen vorge-schrieben wird, was sie denken und tun sollen.

Unsere Kinder wollen unsere Lebens-erfahrungen nicht und das ist auch nicht immer widersinnig, denn diese Lebenserfahrungen sind an Biographien gebunden. Es ist auch besser, sie machen ihre eigenen Erfahrungen, was ja im Grunde nichts anderes bedeutet, in eigener Verantwortung zu leben.

Unsere Welt ändert sich ja immer schneller und teilweise so gründlich, dass der Erfahrungsvorsprung von einer Generation zur nächsten auf ein Minimum zusammen schrumpft.

Unsere Großeltern konnten noch ihren Kindern Wissen und Verhaltensregeln mit auf den Werdegang geben, die für ein ganzes Leben reichten. Unsere Eltern hatten es damit schon schwerer, weil der Fortschritt von Wissenschaft und Technik immer schneller fortschreitet; hierbei wandelt sich auch die Weltanschauung, Lebensart und auch die Moral.

Zum Beispiel ist der gute alte Ratschlag "Bescheidenheit ist eine Zier ..." keine beherzigenswerte Empfehlung mehr. Denn wer heutzutage etwas erreichen will, muss eher laut "hier" rufen und selbstsicher seine Ansprüche ans Leben stellen.

Selbstverständlich gibt es menschliche Erfahrungen, die niemals überholt sein werden. Denn was auch immer sich geändert hat und noch ändern wird, ist die Art, wie Menschen miteinander umgehen und das kann als Erfahrung weitergereicht werden. Viele äußerliche Dinge mögen sich ändern, doch in ihrem Wesenkern bleiben Menschen das was sie immer waren: widersprüchlich und unberechenbar, freundlich und feindlich, zum Guten wie zum Bösen fähig.

Was wir lernen müssen, ist, besser zu unterscheiden zwischen noch gültigen und überholten Vorstellungen. Ich denke da vor allem an die traditionelle Form des Zusammenlebens und an die Tugenden, die dieses möglich und erträglich machten: Freundschaft, Hilfsbereitschaft und Anstand.

Ich sitze am Straßenrand.

Der Fahrer wechselt das Rad.

Ich bin nicht gern, wo ich herkomme.

Ich bin nicht gerne, wo ich hinfahre.

Warum sehe ich den Radwechsel mit Ungeduld?

Bertolt Brecht

In dubio pro deo

Hinter allem Gelingen und Misslingen im Leben eines Menschen tauchen immer wieder Fragen auf:

* Was soll's

* Wohin führt's

* Worin liegt eigentlich der Sinn von allem?

Solche Fragen an das Leben gehen über unser zeitliches Dasein hinaus. Vieles von dem, was der Mensch im Laufe seines Lebens gewinnt, zerfällt wieder, vieles wird vergessen, wird unwichtig. Wo nichts Bestand hat und alles vom Zufall bestimmt wird, entsteht ein Gefühl der Leere und Angst. Für sinnvolles Dasein brauchen wir eine innere Richtung, ein Ziel. Es gibt im Menschen eine Sehnsucht, die über irdische Erfüllung hinausgeht.

Ängste sind Indikatoren dafür, dass ein Mensch sich ungeborgen fühlt. Wer vertraut, hat keine Angst mehr. Geborgenheit heißt: Freisein von Angst, sich verlassen auf den tragenden Grund, sich einlassen in den tragenden Grund.

Johann Ceh

Frei ist nicht, wer tun kann, was er will, sondern wer wollen kann, was er tun soll.

Matthias Claudius

Bücher von Eugen Roth

Ein Mensch, von Büchern hart bedrängt,
An die er sein Herz gehängt,
Beschließt voll Tatkraft, sich zu wehren,
Eh sie karninchenhaft sich mehren.
Sogleich, aufs äußerste ergrimmt,
Er ganze Reihn von Schmökern nimmt
Und wirft sie wüst auf einen Haufen,
Sie unbarmherzig zu verkaufen.
Der Haufen liegt, so wie er lag,
Am ersten, zweiten, dritten Tag,
Der Mensch beäugt ihn ungerührt
Und ist dann plötzlich doch verführt,
Noch einmal hinzusehn genauer -
Sieh da, der schöne Schopenhauer...

Und schlägt ihn auf und liest und liest,
Und merkt nicht, wie die Zeit verfließt..
Beschämt hat er nach Mitternacht
ihn auf den alten Platz gebracht.
Dorthin stellt er auch eigenhändig
Den Herder, achtundzwanzigbändig
E.T.A. Hoffmanns Neu-Entdeckung
Schützt diesen auch vor Zwangs-Voll-
streckung.

Kurzum, ein Schmöker nach dem andern
Darf wieder auf die Bretter wandern.
Der Mensch, der so mit halben Taten
Beinah schon hätt den Geist verraten,
Ist nun getröstet und erheitert,
Dass die Entrümpelung gescheitert.

(Aus: "Sämtliche Menschen", Hanser Verlag)

Vorgestellt hat Gaby Hauptmann ihr Lieblingsgedicht:

"Ich war verblüfft, als ich das Gedicht zum ersten Mal las. Genau so bin ich! Ein typischer Sammler. Immer mal wieder packt mich die Aufräumwut, dann möchte ich Klarheit und neue Linie in meine Umgebung bringen - und sortiere aus: Bücher, Kleider... Und ein paar Tage später beschleicht mich die Reue, dann blättere ich und probiere an - und habe plötzlich wieder Spass an den alten Sachen."

Schriftenreihe des Fördervereins zur Erforschung des Messie-Syndroms (FEM) e. V.

Tagungsdokumentation der 1. Messie-Fachtagung in Berlin, 27. Mai 2000

Tagungsdokumentation der 2. Messie-Fachtagung in Göppingen, 15. Juni 2002

Tagungsdokumentation der 3. Messie-Fachtagung in Hamburg, 7. Februar 2004

- Nr.1 Warum fühlen wir uns wie gelähmt und blockiert? 2001
- Nr.2 Das Messie-Syndrom. Plädoyer für eine Blickwendung Marianne Bönigk-Schulz, 2. überarb. Aufl. 2002
- Nr.3 Zur Störung der Willentlichen Handlungssteuerung als Ursache des Messie-Syndroms, von Charlotte Koch, überarb. Neuauflage 2004
- Nr. 4 Das Messie-Syndrom -Primäre Symptome- Was kann helfen? 2005
- Nr. 5 Rat und Hilfe für Angehörige und Freunde der Menschen mit einem Messie-Syndrom. 2005

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir die Schriften und diese Zeitung "LEBENSWENDE" nur einmal pro Anschrift versenden können, damit unsere finanziellen Möglichkeiten nicht gesprengt werden. Wenn wir einen Unkostenbeitrag erheben würden, wäre der bürokratische Aufwand so groß, dass alle anderen Aufgaben reduziert werden müssten.

Impressum

FEM e.V.

Bundesgeschäftsstelle der Messie - Selbsthilfegruppen und der Messie - Angehörigengruppen Deutschland

Redaktion & Layout:

Marianne Bönigk-Schulz

Gastautorin: Eva Roth

Förderverein zur Erforschung des Messie-Syndroms (FEM) e.V.

Tegerstr. 15

D-32825 Blomberg

Telefon (05236)888795

Telefax (05236)888796

E-Mail femmessies@t-online.de

<http://www.femmessies.de>

<http://www.messie-selbsthilfe.de>

<http://www.messie-shg.de>

<http://shg-d.de> (mit Link zu den SHG in den Bundesländern)

<http://messie-forum.de>