



LEBENSWEENDE

LEBENS MELIDE

INFORMATIONEN DER BUNDESGESCHÄFTSSTELLE FÜR DIE MESSIE-SELBSTHILFE

ISSN 1860-8299

Ausgabe 8

Dezember 2007

Miteinander oder Einzelkämpfer?

"Das Zusammenleben der Menschen ist schwer", pflegte meine Mutter stets zu sagen. Da hat sie zweifellos Recht.

Doch die Konsequenzen, die sie daraus zog, nämlich jeden Menschen, mit dem es auch nur die geringsten Probleme gab, einfach abzuservieren, den Kontakt beleidigt für immer abzubrechen, machten sie auch nicht glücklich. Manchmal reichte eine ungeschickte Bemerkung einer Arbeitskollegin, und diese war für immer für meine Mutter "gestorben".

Oft liegen berechtigte Gründe vor, den Kontakt zu einem Menschen endgültig abzubrechen. Einen gewalttätigen Ehemann muss man aus reinem Selbstschutz verlassen, und eine Freundin, die mich regelmäßig mit ihren Problemen überschüttet, aber nie Zeit für mich hat, ist auf Dauer nicht geeignet, meine Lebensqualität zu steigern - eher im Gegenteil.

Ich kann, ja ich sollte ihr sagen, was mich stört, was ich anders haben will.

Habe ich jedoch meine Wünsche bereits 20mal geäußert und nichts ändert sich, dann darf ich meiner Wege gehen.

Wie wichtig ist der Kontakt zwischen Menschen? Schauen wir doch mal in der Bibel nach: *Es ist besser, man sei zu zweien ... denn wenn sie fallen, so hilft der eine dem andern auf; wehe aber dem, der allein ist, wenn er fällt und kein zweiter da ist, um ihn aufzurichten!* (Prediger 4).

Meine Eltern hingegen haben mir immer eingeschärft: "Man muss *immer* alles alleine schaffen. Nur Schwächlinge lassen sich von anderen helfen, und das ist *peinlich*."

Andererseits habe ich beobachtet, dass es ein sehr schönes Gefühl ist, jemandem behilflich sein zu können, sei es nun der älteren Dame, die sich nicht über die Straße getraut, oder der befreundeten Familie beim Umzug. Und wer kennt nicht dieses wunderschöne Gefühl, wenn man dem Auto-

fahrer am Straßenrand per Handzeichen Vortritt lässt, damit er sich in den Verkehr einfädeln kann?

Die Natur muss sich was dabei gedacht haben, wenn sie derartiges Verhalten mit guten Gefühlen belohnt. In der Tat geht die Forschung davon aus, dass wir Menschen ohne eine

Inhalt

Miteinander oder Einzelkämpfer?.....	1
SHG-Fortbildung Düsseldorf	3
Es klingelt an der Tür	5
Zuckertest	8
Vorsicht: Weihnachten!	10
Kongress Armut und Gesundheit ...	11
Über die Arbeit in SHG	12
Stur geblieben: Astrid Lindgren	12
Perfektionismus	13
Leserbrief	14
Evas Bücherkiste	14
Kabarett: Danke + Songtext	15
Endkrusche!	16
Impressum, Fachliteratur FEM	16

gesunde Dosis an *Miteinander* längst ausgestorben wären.

Schon als Jäger und Sammler zogen unsere Vorfahren *gemeinsam* los, um Tiere zu erlegen, und die Frauen von Fred Feuerstein und Bernie Geröllheimer (eine 40 Jahre alte Comicserie mit Kultstatus) waren heilfroh, dass sie sich gegenseitig beraten konnten, wie sie mit den verrückten Ideen ihrer Göttergatten fertig werden sollten, vom gegenseitigen Babysitting mal ganz abgesehen.

Ein grausames Experiment aus dem 13. Jahrhundert belegt sehr eindringlich, dass der Mensch nicht nur *vom Brot allein* lebt. Kaiser Friedrich II. von Sizilien wollte wissen, welches die menschliche Ursprache ist. Deshalb ließ er Kleinkinder getrennt einsperren, damit sie - abgeschirmt von äußeren Einflüssen - diese Sprache entwickeln. Sie wurden von Kindermädchen mit Essen, Kleidung und allem Lebensnotwendigen versorgt, allerdings durften diese keinerlei Kontakt mit den Kindern aufnehmen, um diese nicht zu beeinflussen. Das Ergebnis: Alle Babies starben.

In einem neueren Experiment wurden Frühgeburten im Brut-

**Besser allein
als in schlechter
Gesellschaft**

George Washington

kasten dreimal täglich gestreichelt und ihre Beinchen und Ärmchen bewegt. Die Kontrollgruppe wurde nicht gestreichelt (was für eine *Gemeinheit!*). Das Ergebnis: Die Babies mit Streicheleinheiten nahmen schneller zu, waren gesünder und konnten die Klinik eine Woche früher verlassen. Fazit: Wir brauchen Kontakt, Miteinander, Kommunikation und gegenseitige Fürsorge.

Aber auch ein Zuviel an Kommunikation kann schädlich sein: Paare, die sich schlecht vertragen, müssen mit geschwächtem Immunsystem rechnen, und mangelnder Rückzug, zu viel Nähe und zu viele Kontakte enden oft mit einer starken Erkältung. Denn wenn man dann *jemandem was hustet*, dann verkrümelt der sich schon von selbst ...

Das heißt: Auch hier, wie so oft im Leben, entscheidet *die richtige Dosis* darüber, wie gut oder schlecht uns Kontakte bekommen.. Darüber hinaus muss Kontakte pflegen, ja, überhaupt erst mal Kontakt

aushalten, gelernt sein.

Hierbei steht die Fähigkeit, *Konflikte auszutragen*, an erster Stelle. Denn Nähe erzeugt ja nicht nur Wärme, sondern auch Reibung. Wenn ich jedoch Meinungsverschiedenheiten nicht aushalte und mich deshalb - wie am Eingangsbeispiel geschildert, immer mehr zurückziehe, dann bin ich bald ganz allein.

Deshalb ist diese Ausgabe der Lebenswende dem Schwerpunkt *zwischenmenschliche Kontakte und Beziehungen* gewidmet. Es geht um die Verteidigung des eigenen Reviers sowie der eigenen Persönlichkeit, um die Arbeit in Selbsthilfegruppen und nicht zuletzt um einige Eindrücke von der Fortbildung in Düsseldorf vom 5. bis 7. Oktober 2007.

Hierbei möchte ich ganz besonders auf den sehr praxisbezogenen Bericht *Über die Arbeit in Selbsthilfegruppen* hinweisen, den Rotraut Brozus nach der Veranstaltung in Düsseldorf verfasste und mir per Email zuschickte, sowie auf den umfassenden Bericht dieser Fortbildungsmaßnahme von Marianne Bönigk-Schulz.

Viel Spaß bei der Lektüre der Lebenswende wünscht

Eva S. Roth

Chef zum verspäteten Mitarbeiter: "Ich erwische Sie diese Woche schon zum vierten Mal beim Zuspätkommen. Welche Schlussfolgerung ziehen Sie daraus?"
"Es ist Donnerstag."

**Wer alle Brücken
abbricht, muss
gut schwimmen
können**

Lebensweisheit

*Eine Polizeistreife kracht gegen einen Baum. Sagt der eine Polizist zum anderen:
"So schnell waren wir noch nie am Unfallort!"*

Was kann die Messie-SHG zur Bewältigung beitragen?

Fortbildungswochenende für Teilnehmer aus den Messie-Selbsthilfegruppen Deutschland

Die letzten Veröffentlichungen haben die Diskussion in den Messie-SHG um neue Ansätze in Gang gesetzt. Welche Konsequenzen lassen sich aus dem vorhandenen Wissen in den Gruppen ziehen? Wie kann dieses Wissen verantwortungsvoll in den Gruppen umgesetzt werden? Welche Angebote müssen auf welcher Ebene sichergestellt werden?

Die Berücksichtigung der Informationen zur Selbsthilfearbeit wird nicht nur eine der wichtigsten zukünftigen Herausforderungen für die Bundesgeschäftsstelle, sondern für die gesamten Messie-Selbsthilfegruppen sein.

Ende 2006 hatte Sabine Thiesies, die Leiterin der Messie-SHG Benrath die Idee, Herrn Dr. Rainer Rehberger einzuladen, um mehr über die Störung und über die Möglichkeiten in der Gruppe zu erfahren. Sie hatte dann für die Kosten der Veranstaltung Anträge auf finanzielle Förderung gestellt, jedoch im Frühjahr eine niederschmetternde Nachricht erhalten, die quasi ein weiteres

Engagement ausschloss.

Erst eine Unterstützungszusage des FEM e.V. hat sie dann nach vorne blicken und mit der Planung dieses Pilotprojektes fortfahren lassen. Gleichzeitig hat sie nochmals Projektanträge bei den gesetzlichen Krankenkassen gestellt, und durch eine sehr großzügige Unterstützung der AOK konnte die Tagung wie geplant stattfinden.

Zu Beginn stellte sich hier eine ganz besondere Frage: Wie kann das Messie-Erleben in einem Kabarett skizziert werden?

Man kann die Buchautorin Eva S. Roth nur loben. Das ist ihr sehr gut gelungen, auch wenn die fehlende Bühne es den Zuschauern ab Reihe 4 bis in die letzte Reihe schwer machte und ihnen somit ein Großteil der Szenen verborgen blieb.

Sicher kann Eva das Programm noch straffen und die Fußbodenszenen in ein Bett verlagern. Da das Bett für viele Betroffene ein wichtiger Rückzugsort darstellt, wird es dem Inhalt nicht schaden können, und so wird zukünftig erreicht, dass alle, auch die Personen auf den hinteren Plätzen, dem ganzen Spielgeschehen folgen können.

Großen Anklang bei den Teilnehmern fanden auch die vielen guten Lieder, die Eva komponiert und getextet hat.

Wie hat sich der Teilnehmerkreis zusammengesetzt und welche Themen wurden behandelt?

Ca. 90 Personen aus 50 Messie-SHG aus ganz Deutschland haben sich in Düsseldorf das erste Mal zum Fortbildungswochenende zusammengefunden. Von Rostock bis München und von Dresden bis Aachen waren jeweils maximal zwei Personen aus einer Gruppe anwesend.

Wir beschäftigten uns mit der Frage, was die Selbsthilfegruppe zur Bewältigung dieser Störung beitragen kann. Deswegen haben wir einigen Gruppen die Gelegenheit gegeben, von ihrer Entstehungsgeschichte und der Selbsthilfearbeit berichten zu können.

Dokumentation

Teile der Fortbildung wurden für den FEM e.V. per Video aufgezeichnet, insbesondere das Kabarett und Dr. Rehbergers Vorträge. Diese Filme sind nicht für die Öffentlichkeit bestimmt, sondern dienen Doku-Zwecken und sind bei Marianne Bönigk-Schulz in sicheren Händen. Dies zur Beruhigung - es wird niemand geoutet! Näheres erfahren Interessierte bei Frau Bönigk-Schulz, FEM e.V., Tel. 05236 - 888795

Film verloren ...

Auf der Fortbildung in Düsseldorf ist mir eine Mini-DV-Filmcassette mit privatem Inhalt (mein Enkel mit Skateboard) verloren gegangen. Sollte sie zufällig jemand gefunden haben, würde ich mich riesig freuen, wenn ich sie wiederbekäme an folgende Adresse: Sabina Rottluff, Kurt-Schumacher-Straße 45, 63110 Rodgau

Moderiert wurde diese Runde von Dr. Rainer Rehberger.

Drei Gruppen konnten über ihre Arbeitsweise und aus ihrer Erfahrung berichten. Der erste Punkt war die Information zum Selbsthilfeprofil:

1. die 12 Schritte - Gruppe der Messies,
2. die angeleitete Gruppe und
3. die normale Messie-SHG nach Michael Lukas Moeller, dem die offenen Interaktionen in Gruppen als wichtigste nicht stoffliche Medikamente galten (dies wird auch vom FEM e.V. dem 12-Schritte-Programm vorgezogen).

In einem zweiten Punkt ging es darum, Arbeitsweisen und Arbeitsinhalte dazustellen, sodass das sich daraus ergebende Wissen für alle nutzbar wird und einzelne Gruppen davon profitieren können.

Mir persönlich wurde bei einem Vertreter der 12 Schritte-Gruppe wieder einmal deutlich, wie stark diese Art und Weise die Mechanismen, die das Messie-Erleben ausmachen können, fördert.

Wir vom FEM e.V. beschäftigen uns jetzt mit der Frage, was wir zur Information und Versorgung der Gruppen beitragen können und welche Maßnahmen es für die Messie-SHG (die verhaltenverstärkend arbeiten und damit bei uns als Risikogruppen gelten) geben kann.

Der dritte Punkt der Kommunikation und Aufklärung wurde durch Dr. Rehberger und die Kontaktstellenleiterin in

Wuppertal übernommen: Frau Roswitha Brauer berichtete von der finanziellen Förderung auf Gemeinde- und Stadtebene der Stadt Wuppertal, die so nicht für alle Städte und Gemeinden gelten muss.

Es wurde aber deutlich, dass die Städte und Gemeinden die Selbsthilfe als einen eigenständigen unverwechselbaren Faktor im Gesundheitswesen anerkennen, der durch nichts zu ersetzen ist, und dass unabhängige Gruppen zugleich ei-

Ich gehe zuweilen in 8 Tagen nicht aus dem Hause und lebe sehr vergnügt, ein eben so langer Hausarrest auf Befehl würde mich in eine Krankheit werfen. Wo Freiheit zu denken ist, da bewegt man sich mit einer Leichtigkeit in seinem Zirkel, wo Gedanken-Zwang ist, da kommen auch die erlaubten mit einer scheuen Mine hervor.

Georg Christoph Lichtenberg

ne Kreativagentur für neue unkonventionelle Lösungen sind; wie wir es ja an der Idee von Sabine nur bestätigen können. Im Zusammenhang mit der Tagung soll ein Memorandum verfasst werden. An wen richtet es sich und worum geht es dabei?

Selbsthilfe ist auch eine kooperative Veranstaltung, die zusammen mit anderen Beteiligten im Gesundheitswesen autonom zusammenarbeiten kann. Das bewies wieder einmal der Vortrag von Dr. Rehberger, der Informationen zur

Störung auf den Punkt brachte, und seine Gruppenarbeit, bei der er wichtige Hinweise für das Gruppengeschehen in Messie-SHG zeigen konnte.

Die Qualität der Messie - Selbsthilfeangebote wächst mit den individuellen unterschiedlichen Selbsthilfebemühungen und mit der Erkenntnis, dass es eine Hilfe darstellt, sich selbst helfen und akzeptieren zu können.

Deutlich wurde auch, dass die Selbsthilfe (als Laienhilfe) der professionellen Hilfe nicht per Definition unterlegen ist. Beim Messie-Syndrom sehen wir, dass es Problembereiche gibt, in denen Selbsthilfegruppen bessere Ergebnisse vorweisen können als professionelle Hilfe. Deswegen fördern wir die Zusammenarbeit von Wissenschaft, Therapeuten und Behörden, denn das dient der Weiterentwicklung aller, die von diesem Erleben betroffen sind.

Auch hier machte Dr. Rehberger deutlich, wo es Gemeinsamkeiten bei den Betroffenen gibt: "Das Gemeinsame bei denen, die diese Mach-ich-nicht-Muster als ein prozedurales Muster aus ihrem Vorleben in sich tragen und bei denen es unablässig aktiviert ist, bedeutet, dass sie übermäßig gezwungen sind. Und das übermäßig hängt damit zusammen, dass keine Sozialisierung, kein Leben im Miteinander läuft, ohne dass es irgendwo Grenzen und auch einen gewissen Zwang gibt."

Weiter siehe Seite 7

Es klingelt an der Tür

Über Revierverteidigung
von Eva S. Roth

Eben hat es an der Tür geklingelt. Ganz kurz.

Briefträger klingeln meistens lang und aggressiv. Kurzes Klingeln ist eher ein Hinweis auf eine freundlich gesinnte Nachbarin. Vielleicht will sie etwas Zucker oder ein Ei, oder sie hat ein Päckchen für mich angenommen, oder sie will vielleicht freundlicherweise Bescheid geben, dass das rechte Hinterrad meines Autos platt ist.

Wie klingelt eigentlich unser Hausverwalter? - Ich habe es nämlich gestern nicht mehr geschafft, den Garten vollständig aufzuräumen. Etliche Sachen liegen noch herum.

Heute Morgen hat es geregnet, so dass er wohl heute, bei der Nässe, den Rasen nicht mäht. Ist er womöglich jetzt doch gekommen?

Ich schleiche ins Schlafzimmer und schaue heimlich raus, gucke scharf um die Ecke, um den Platz vor der Haustür einzusehen.

Ein mir unbekannter älterer Herr, nicht der Hausverwalter. Er steht am Gartenzaun, hat eine Hand auf die Gartentür gelegt. Warum *das denn?* Er guckt wichtig bis streng.

Manchmal schickt der Hausverwalter auch Mitarbeiter, die Sachen für ihn erledigen: Bäume und Sträucher stutzen,

Zufälle sind die Mittel des Schicksals, durch die es seine wichtigsten Pläne mit uns durchführt.

Charles Tschopp

den Hof kehren, nach dem Rechten sehen. Das sind immer wieder andere.

Also, der Typ da draußen.

Ist das vielleicht so ein neuer Angestellter des Hausverwalters? Er guckt indifferent.

Man kann nicht erkennen, ob es ein ärgerlicher Blick ist oder eher sachlich oder gar freundlich. Pokerface, alles ist möglich.

Ich wappne mich innerlich.

Ja, ich bin mitten in der Pflanz- und Umtopfarbeit. Aber ich kann die Stellen auf dem Rasen, wo Sie jetzt nicht rankommen, dann selber mähen, wenn ich fertig bin.

Diesen Satz hatte ich mir gestern ausgedacht, als mir klar wurde, dass meine Kräfte

Ein Arzt, ein Bauingenieur und ein Informatiker streiten sich darüber, wer von ihnen den ältesten Beruf ausübt.

Der Arzt erklärt: "In der Genesis steht geschrieben: Gott schnitt eine Rippe aus Adam und erschuf damit Eva. Damit wäre wohl bewiesen, dass mein Beruf der älteste ist."

In seiner Eitelkeit gekränkt, kontert der Bauingenieur: "In der Genesis steht aber auch: Und Gott schuf die Welt aus dem Chaos. Das ist definitiv eine bautechnische Leistung."

Darauf der Informatiker: "Und was meint ihr, wer für das Chaos verantwortlich war?"

nicht mehr ausreichen, um den Garten noch rechtzeitig aufzuräumen vorm Samstag, dem Hausmeister-Nachguck-ob-alles- in-Ordnung-ist-Tag.

Ich betätige den Türdrücker. Mein Herz klopft wie wild: Auf in den Kampf!

Der Typ marschiert mit Elan ins Treppenhaus, sagt fröhlich: „Einen schönen guten Tag, ich komme im Auftrag von Vorwerk ...“

„Keinen Bedarf,“ sage ich matt und knalle ihm die Tür vor der Nase zu, teils erleichtert und teils wütend auf diesen Kerl, diesen dämlichen Staubsaugervertreter, der sich da so selbstbewusst auf die Gartentür gestützt hat, als wolle er da rein, als habe er berechtigten Zugang zu diesem Garten, als müsse er was mit mir klären, was diesen Garten betrifft. Wer hat dem das erlaubt??

Man müsste ihn glatt verprügeln, dachte ich zornig, immer noch mit wild klopfendem Herzen und absolut flauem Magengefühl. Auspeitschen! - Nein, doch lieber nicht, nachher gefällt's dem noch. Die Luft aus seinen Reifen lassen, oder ihn wenigstens laut anbrüllen, dass er sich die Belästigung harmloser Leute, auch noch am Wochenende, sparen soll!

Später mache ich im Garten weiter. Es ist 16 Uhr - jetzt kommt der Hausverwalter bestimmt nicht mehr. Also brauche ich ja auch heute nicht

Fortsetzung Seite 6

(Forts. Es klingelt ...)

aufzuräumen, denke ich.

Im Gegenteil, ich breite mich noch mehr aus mit meinen Pflanzen, Blumentöpfen, Bergen von rausgerupftem Unkraut, Säcken mit Mulchmaterial sowie gesammelten Kräutern, die in Sträußen überall auf der Wiese rumliegen.

Punkt 18 Uhr vernehme ich ein lautes, wohlbekanntes und verhasstes Motorengeräusch.

Schnell renne ich an die Gartenpforte. Der Hausverwalter und sein Sohn!

Ersterer schiebt resolut den Rasenmäher vor sich her. Dabei fängt es gerade wieder an zu regnen. Auf nichts kann man sich mehr verlassen!

Ich sage: „O je, ich mache gerade eine große Pflanzaktion - jetzt liegt das alles auf dem Rasen rum - ich hätte nicht gedacht, dass Sie heute kommen ...“

„Das wird jetzt alles niedergemäht, da mach ich kurzen Prozess“, sagt der Hausverwalter resolut.

Ich schaue ihn entsetzt an.

„War nur'n Scherz,“ sagt er, "wir machen das schon irgendwie.“

Das beruhigt mich aber keineswegs. Wie der geölte Blitz renne ich durch den Garten, sammle die vielen jungen Pflänzchen ein und deponiere sie in den leeren Gefäßen - Plastikwannen, Wäschekörben, Blumenkübeln. Alles durcheinander, unsortiert, Hauptsache, den Rasen freimachen.

Die vielen Behälter stelle ich

auf das Eckchen Wiese hinter meinem Balkon, alles auf einen Haufen. Der Hausverwalter verfolgt mich mit dem Rasenmäher, ich arbeite eilig vor ihm her.

In fünf Minuten bin ich fertig. So schnell habe ich noch nie den Garten aufgeräumt!

Ich biete dem Hausverwalter an, dass ich das Raseneckchen hinter meinem Balkon dann selber mähen werde, wenn ich mit der Pflanzerei fertig bin.

Dann bitte ich seinen Sohn, mit mir zusammen die Hollywoodschaukel dorthin zu tragen, wo sein Vater schon gemäht hat. Der Sohn ist nett und sehr hilfsbereit.

Zeit für den Rückzug.

Ich gehe in meine Wohnung und bringe mein ungekämmtes Haar in Ordnung, binde ein hübsches Haarband um, ziehe ein sauberes T-Shirt an.

Und denke: Auch der Garten ist Feindesland. Auch da darf ich nicht mit strubbeliger Frisur und schlampigen Klamotten rumwuseln. Auch da muss ich gewappnet sein wie überall in der Öffentlichkeit.

Warum schminkt man sich, macht sich schön zurecht und zieht was Nettes an, wenn

**Psychoanalytiker:
"Ich kenne Ihr Problem noch nicht, darum fangen Sie am besten ganz am Anfang an."
"Am Anfang erschuf ich Himmel und Erde."**

man die Wohnung verlässt?

Aus *Selbstschutz!*

Wenn ich das Haus verlasse und mich in die Öffentlichkeit begeben, setze ich eine Maske auf, um meine Verletzlichkeit zu verbergen.

Wenn ein Tier die Grenzen seines Reviers absteckt, Eindringlingen oder Feinden begegnet, oder womöglich auch nur *irgend* einem anderen Wesen, das es nicht einschätzen kann, dann plustert es sich auf, macht sich so selbst größer, fletscht die Zähne:

Bloß keine Schwäche zeigen!

Ich gehe wieder raus in den Garten zwecks Revierverteidigung. Denn woher soll ich wissen, ob der Hausverwalter nicht doch während meiner Abwesenheit mal schnell mit dem Rasenmäher über meine Kräutersträube rattert? Ich weiß, er ist ein resoluter Typ. Der Sohn des Hausverwalters zwinkert mir freundlich zu.

Ich hocke mich vor mein Beet. Damit der Hausverwalter weiß: *Ich bin da*. Ich mulche das Beet - zu einer komplizierteren Arbeit bin ich jetzt nicht fähig.

Die beiden Männer stutzen dann noch die Bäume und kehren den Hof. Kurz nach 19 Uhr ist der Spuk vorbei. Sie packen ihr Zeug ein und fahren weg. Ohne sich von mir zu verabschieden. Auch egal. Ich bin fix und fertig.

Was für ein Tag!

Eva S. Roth

www.chaos-im-paradies.de

Fortsetzung von Seite 4
Fortbildungswochenende SHG

Ziel dieser Fortbildungstagung war ja, für Deutschlands Messie-SHG in absehbarer Zeit hilfreiche Strategien zu entwickeln. Haben wir das erreicht?

Diese Tagung zeigte uns, dass es Fachleute gibt, die nicht auf Grund ihrer Fähigkeiten den Betroffenen Kompetenzen zur Heilung einfach absprechen, sondern bereit sind, sozusagen auf Augenhöhe mit uns ausdauernd zu arbeiten.

Diese Erfahrung trägt dazu bei, sich als Experte in eigener Sache zu fühlen und der Gruppe zu Hause dieses Selbstbewusstsein und diese Erfahrung weiterzugeben. So werden die Teilnehmer im Endeffekt zu Multiplikatoren dieses besonderen Wissens.

Die Strukturen, die wir brau-

chen, um unsere Gruppe auf Erfolgskurs zu bringen, können wir größtenteils selbst schaffen und wir können uns eine eigene Lobby schaffen, damit unser Handykap nicht auf diskriminierende Weise missbraucht wird.

Ein wichtiger Schritt dazu ist die verantwortliche Beteiligung an der Organisation und die Teilnahme an Selbsthilfegesamttreffen und Selbsthilfetagen am Ort. Hier kann uns die Aufklärung über unser Problem ein hohes Maß an Selbstakzeptanz vermitteln.

Der letzte Tag, Sonntag, war dann für alle Teilnehmer ein voller Gewinn, weil so eine intensive Kommunikation mit den anderen Teilnehmern stattfand, dass sich nach den jeweils 20 Minuten viele Teilnehmer nicht vom Tischnachbarn trennen mochten.

Eine Zusammenfassung der Themen und einige Auszüge der Kommentare werde ich in der folgenden Lebenswende veröffentlichen.

Meine Einschätzung dieser Tagung war schon geprägt durch die Offenheit und Herzlichkeit der teilnehmenden Personen, aber auch durch ein Erschrecken darüber, was die weit verbreitete Unwissenheit der Messie-Problematik angeht und das Wissen, wie man in Selbsthilfegruppen vorgeht, damit eine persönliche Weiterentwicklung gelingen kann.

Hier sehe ich auch meine zukünftige Aufgabe, Gruppen zuverlässige Angebote für eine aufbauende Atmosphäre zu machen, anhand derer sie ihre Kompetenz und Professionalität wahrnehmen können.

Marianne Bönigk-Schulz

*Es gibt kein Neues
ohne Zerstören des Alten
Drum scheu es, zu beschwören Gewalten,
die an Vergangnes dich binden.
Verhangnes ist zu überwinden
allein von dem, der die Mächte bejaht
die chaosgeboren ihn reifen zur Tat.
Jedes Chaos ist auch Schutz
dessen, das da werden soll;
bietet es allein doch Trutz
allem Alten, das in Groll
stets sich gegen Neues wehrt.
Drum, dass Neues unversehrt
wachsen kann in aller Ruh
Deckt's der Lärm des Chaos zu.*

Aus "Wandler in der Götter Spur"
von Wilhelm Tochtermann

Kommt ein Mann an einem Brunnen vorbei.
Er schaut ihn sich an und überlegt, wie tief er wohl sei. Er hebt einen kleinen Stein auf, wirft ihn hinein und lauscht. Aber er hört den Aufprall nicht. Also sucht er nach einem größeren Stein.
Endlich findet er einen riesengroßen Stein, wuchtet ihn mit letzter Kraft hoch und wirft ihn in den Brunnen. Während er noch auf den Aufprall horcht, rennt plötzlich eine Ziege mit einem Affenzahn auf ihn zu und springt in den Brunnen. Der Mann wundert sich.
Kommt ein Hirte vorbei und fragt: "Hast du meine Ziege gesehen?"
"Ich weiß nicht, aber da war eben so ein seltsames Viech, das ist doch echt in den Brunnen gesprungen!"
"Schon gut, das kann nicht meine gewesen sein, die hab' ich an einen Stein gebunden."

Eva S. Roth

Zuckertest

Wie normal muss man sein?

Auf einem Workshop lernte ich eine sehr nette Frau kennen, Lisa.

Sympathie auf beiden Seiten.

In der Pause bot sie mir einen Pfefferminztee an. Wir gingen in die Küche und sie bereitete ihn für mich zu.

Ich sagte, ich brauche Zucker.

"Pfefferminztee trinkt man doch nicht mit Zucker", sagte sie streng.

"Ich schon", konterte ich.

"Dann wirst du eben dieses Mal den Tee ohne Zucker trinken müssen", meinte sie, mit einem erzieherischen Klang in der Stimme.

"Ich mach überall Zucker rein, sogar gelegentlich ins Bier."

"Was?", sagte sie, "das gehört ja echt *verboten*, das kann man doch nicht machen!"

Ich durchsuchte die Schränke in der Küche, fand triumphierend den Zucker und freute mich wie ein kleines Kind.

Lisa gefiel das gar nicht. Ich spürte einen unausgesprochenen Machtkampf zwischen ihr und mir. Ich, das trotziges Kind mit Extrawünschen, und sie, die vernünftige "Mutter".

"Das ist ja auch gar nicht gesund, soviel Zucker", sagte sie und schüttelte den Zuckerstreuer dreimal halbherzig über meine Tasse. Es kam kaum was raus.

"So, das wird ja wohl reichen", meinte sie resolut.

Ich sagte: "Bei heißem Apfelwein nehme ich sieben Päckchen oder drei gehäufte Löffel."

"Was, *sieben* Päckchen?!", rief sie, wieder mit diesem tadelnden Unterton.

Ich nahm den Zuckerstreuer kurzerhand in Besitz und mit in den Tagungsraum.

Enttäuschung machte sich in mir breit.

Warum können Menschen andere Menschen nicht einfach lassen, wie sie sind, mit all ihren Bedürfnissen, und seien diese auch gelegentlich etwas

***Kinder, die nicht
geliebt werden,
werden
Erwachsene,
die nicht
lieben können.***

Astrid Lindgren,

Autorin von *Pippi Langstrumpf*

verrückt, nicht *normal* oder gar ungesund? Ich bin schließlich erwachsen, und es ist doch meine Entscheidung!

Anders hätte die Sache aussehen, wenn ich vorgehabt hätte, aus dem 12. Stock eines Hochhauses zu springen - da wäre eine Intervention durchaus angebracht gewesen, das ist dann mitmenschliche Pflicht. Aber hier ging es lediglich um die Versüßung von Pfefferminztee. Oder steckte doch viel mehr dahinter?

Ich fühlte mich bevormundet wie ein kleines Kind. Ein ande-

rer Mensch entscheidet, was gut ist für mich, und ich habe nichts zu sagen. Oder wollte Lisa mich kleinmachen, meine besonderen Vorlieben ins Lächerliche ziehen?

Sie hatte schon mehrfach gesagt, sie bewundere mich sehr.

War sie etwa neidisch und kämpfte deshalb gegen mich?

Auf jeden Fall fühlte ich mich attackiert auf eine äußerst unangenehme Weise.

Einmal hatte ich einen Freund. Die Beziehung war neun Wochen alt, und ich war mir nicht mehr sicher, ob ich sie fortführen sollte. Deshalb beschloss ich, dass meine beste Freundin meinen Noch-Liebsten mal kennen lernen sollte.

Wir gingen zu dritt essen, und ich bestellte mein Lieblingsgetränk, heißen Apfelwein mit Zucker. Einen Zuckerstreuer gab es nicht, also bestellte ich diese winzigen Zuckertütchen.

In der ganzen Stadt war ich mittlerweile bekannt für diesen außergewöhnlichen Wunsch: *Heißer Apfelwein mit sieben Tütchen Zucker*. In meiner Stammkneipe brauchte ich nur zu sagen: "Wie immer, bitte".

In anderen Kneipen ertete ich gelegentlich verwunderte Blicke der Serviererin, aber auch der Tischnachbarn. Ganz früher ärgerte mich das.

Oft war es sehr aufwendig, in neuen Lokalitäten das Bedienungspersonal einzuspüren. Eine Zeit lang schleppte ich deshalb sogar selber einen Zuckerstreuer mit in die Gaststätten

und streute die begehrte Süße heimlich in das Getränk.

Doch irgendwann überlegte ich mir, dass ich drei Möglichkeiten habe:

Das für meine Begriffe viel zu saure Getränk angewidert runterzuwürgen und mich so um jeglichen Genuss zu bringen, um nur ja nicht aufzufallen.

Oder aber die, wie ich fand, reichlich entwürdigende Taktik mit dem heimlich mitgebrachten Zucker. Oder einfach zu meiner außergewöhnlichen Vorliebe zu stehen.

Ich beschloss: Wer mich mag, und wer tolerant ist und, genau wie ich, nach der Maxime lebt: *Leben und leben lassen* - der lässt mir diese Verrücktheit, dieses Spezialvergnügen.

Wie meine beste Freundin beispielsweise - sie hat noch nie ein Wort darüber verloren.

Um ganz ehrlich zu sein, machte sich im Laufe der Zeit sogar ein gewisser Stolz in mir breit, dass ich nicht klein beigegeben hatte, dass ich öffentlich zu meinen Bedürfnissen stand, statt mich einer ungeliebten Norm anzupassen.

Einmal saß ich in einem Bistro und hatte gerade den heißen Apfelwein bekommen. Ein Mann beobachtete mich, kam dann an meinen Tisch und sagte:

"Entschuldigung - ich muss Sie mal was fragen ..."

"Bitte schön", sagte ich.

"Sind Sie etwa *die Frau mit den sieben Tütchen Zucker?*", wollte er wissen.

"Wie kommen Sie denn darauf?" fragte ich verblüfft.

"Na ja", meinte er, "in dieser Kneipe hier wird öfter über eine Frau geredet, die immer heißen Apfelwein *mit sieben Päckchen Zucker* bestellt, sogar im heißen Sommer."

Dann wollte er noch wissen, warum ich das mache.

"Weil 's schmeckt", sagte ich.

Also, meine Freundin, mein Neun-Wochen-Geliebter und ich saßen dann im Lokal und bestellten.

Und was machte mein Noch-

***Man kann nicht
einschlafen,
solange die Füße
nicht einigermaßen
angetaut sind.***

Aus "Ferien auf Saltkrokan"
von Astrid Lindgren

Freund? - Er plärrte lauthals durchs ganze Lokal: "Aber Eva! - Wie *kann man nur!* - Sieben Päckchen Zucker, das ist doch *nicht normal!*"

Um Bestätigung heischend schaute er zu meiner Freundin. Die aber sagte nur: "Das ist doch allein Evas Sache."

Einen Tag später machte ich Schluss mit ihm.

Meine Freundin brauchte kein bisschen nachzuhelfen.

Seitdem unterziehe ich neue Bekanntschaften, teils unbewusst, teils mit Absicht, dem Zuckertest: Wie tolerant ist jemand, wie sehr ist er bereit, Andersartigkeit außerhalb der Norm anzuerkennen, und in-

wieweit hält er mich in meiner *Verrücktheit* aus?

Viele fallen durch.

Aber ein paar ganz besonders liebe und kluge Menschen sind doch hängengeblieben. Mit denen kann ich dann auch wirklich was anfangen.

Nicht, dass ich von allen Menschen verlange, dass sie sich gegen die Normen stellen. Anders-Sein und dadurch auffallen ist anstrengend, ständig wird das eigene Selbstbewusstsein herausgefordert.

Aber ich verlange, dass sie mich so sein lassen, wie ich nun mal bin. Ohne mich zu bevormunden, ohne Machtkämpfe, ohne Neid und Missgunst..

Das heißt: Neidisch dürfen sie schon mal sein - dieses zutiefst menschliche Gefühl kenne ich ja selber auch: Die Kabarettistin, die es - im Gegensatz zu mir - schon zu einer eigenen Sendung im Fernsehen gebracht hat. Was hab ich für eine *Wut* auf die!

Aber dann arbeite ich dran. Mir wird bewusst: Ich will auch ins Fernsehen. Ich stelle Überlegungen an, wie ich dahin komme. Mir wird klar, wieviel Arbeit das ist. Und auf einmal kann ich der Kabarettistin ihren Erfolg gönnen und freue mich mit ihr.

Was ist aber nun mit Lisa?

Ich beschließe, ihr noch eine Chance zu geben. Aber ich nehme mir vor, wachsam zu sein. *Eva S. Roth*

Vorsicht: Weihnachten!

So gegen Ende November habe ich dann meistens meine Herbstdepression überwunden, die nicht zuletzt damit zu tun hat, dass ich direkt nach den Sommerferien schon Lebkuchen und anderes Weihnachtzubehör in den Läden entdecken muss. Denn das bedeutet: Trotz sommerlicher Temperaturen ist schon wieder das Ende eines Jahres in Sicht, eines Jahres, in dem ich wieder so vieles nicht geschafft habe, und ich bin auch gleich wieder ein Jahr älter.

Aber jetzt kommt ja die Vorweihnachtszeit! Der Ankauf von Pfefferkuchen und Butterstollen hat nun nichts Skurriles mehr an sich und ist auch unter ethischen Gesichtspunkten völlig legal.

Und - obwohl ich den ganzen überzogenen Konsumterror ja nicht mehr mitmachen wollte, habe ich doch schon wieder einen großen Karton voll mit Weihnachtsgeschenken für Bastian, den sechsjährigen Sohn meiner Schwiegertochter.

Vorfreude macht sich in mir breit: Auf die Urlaubstage zwischen den Jahren, wo ich endlich mal mit gutem Gewissen tagelang faul im Bett liegen darf und nichts weiter zu machen brauche als das Fernsehprogramm rauf und runter zu zappen, zwischendurch zu schlafen oder mir ein paar dicke Scheiben Wurst aus dem Kühlschrank zu holen. Im Sommer geht das irgend-

wie nicht. Jedenfalls nicht, wenn die Sonne scheint.

Eines bereitet mir etwas Kummer: Was ist mit dem Tag aller Tage, dem magischen Datum, dem absoluten Höhepunkt des Jahres, der mich von der so heiß ersehnten Ausruh- und Gammelphase trennt? - Kein Datum ist mit so viel Sprengkraft ausgestattet wie der 24. Dezember!

Völlig überzogene Erwartungen an diesen *Tag der Liebe*, und die komplizierte Frage, vor allem in Patchworkfamilien kaum noch zur Zufrieden-



heit aller zu lösen: Beim wem wird gefeiert, wer lädt wen ein, und wie kriegt man es hin, dass alle mittlerweile getrennt lebenden Elternteile noch irgendwie an das Kind rankommen - wegen der *Bescherung unterm Christbaum*?

Auch, wenn man tatsächlich eine Einladung hat oder selbst Gäste erwartet, dann heißt das keineswegs, dass man aus dem Schneider ist. Denn eines habe ich im Laufe der Jahre gelernt: Am Heiligabend gibt es nichts, was es nicht gibt!

Unmenschlicher Stress bei den Vorbereitungen, Streit beim Weihnachtessen, vor allem bei Anwesenheit pubertierender Heranwachsender, die,

ständig schwankend zwischen Tränen und unkontrollierten Wutausbrüchen, locker einen ganzen Weihnachtsabend auseinander nehmen können.

Aber auch ohne Teenies ist der 24. Dezember prädestiniert für weitreichende Familienzerwürfnisse und zutiefst verletzte Seelen, und Beziehungen zerbrechen vorzugsweise an diesem Tag.

Absagen wegen Depressionen, Frust wegen der Geschenke, schließlich ist das schon irgendwie komisch, wenn man sich tagelang die Hacken abgelaufen hat, um dem erwachsenen Sohn eine Freude zu machen, und dann sagt der: "Dein Weihnachtsgeschenk ist leider nicht ganz fertig geworden, kriegst es später."

Vielleicht sollte man einfach mal die viel zu hohen Erwartungen an diesen einen Tag ein wenig herunterschrauben.

Tiere beispielsweise wissen ja gar nicht, was Weihnachten ist. Für die ist das ein ganz normaler Tag, und wenn sie satt sind und einen warmen, trockenen Platz haben, dann ist der 24. Dezember für sie schon mal sehr in Ordnung.

Also, ich denke mal, man *kann* es überleben. Und dann kommt das Schönste: Die Gammel- und Faulenzerphase!

Wer möchte, kann seine Weihnachtserlebnisse oder seine Meinung dazu schreiben an: eva-roth@gmx.net

Kongress Armut und Gesundheit in Berlin

Wie muss eine Selbsthilfegruppe organisiert sein, damit die einzelnen Teilnehmer möglichst viel von ihr haben?

Diese und viele anderen Fragen konnte man auf dem 13. bundesweiten Kongress Armut und Gesundheit in Berlin den verschiedensten Experten stellen. Rund 1800 Teilnehmer trafen sich für eineinhalb Tage mit Vertretern von Politik, Universitäten, Krankenkassen, Initiativen, medizinischen Einrichtungen und öffentlichem Gesundheitsdienst.

In gut 70 Veranstaltungen wurde bei Vorträgen und Diskussionen über *Teilhabe stärken, Empowerment fördern, Gesundheitschancen verbessern* nachgedacht.

Störend waren nur die zahlreichen Fach- und Fremdwörter, und wenn die mal nicht gebraucht wurden, wurde die Sprache oft verenglischt. Für "Empowerment" schlägt mein Wörterbuch zum Beispiel ganz einfach Bevollmächtigung, Ermächtigung, Stärkung, Unterstützung von Minderheiten, Unterprivilegierten vor.

Zwar war nur eine Veranstaltung dabei, die sich unter dem Titel *Teilnahme und Empowerment durch Selbsthilfe / Betroffenenansatz* mit zwei Vorträgen direkt mit dem Messie-Syndrom beschäftigte, aber auch aus den anderen konnte

man sehr viele interessante Informationen und Tipps für die praktische Arbeit in Messie-Selbsthilfegruppen mitnehmen.

Die Vorträge *Psychodynamik und Behandlung bei Menschen mit Zwangserfahrungen und -erlebnissen* von Dr. Rainer Rehberger und *Messies - zur Unordnung gezwungen?* von Dr. Hans Ruedi Ambühl lieferten viel Stoff für eine angeregte Diskussion.

Zahlreiche Messies und Angehörige von Betroffenen waren für diese eine Veranstaltung zum Teil extra mehrere hundert Kilometer angereist.

So endete zwar die Veranstaltung pünktlich nach eineinhalb Stunden um 10.45, die Diskussion ging aber in einem gerade nicht genutzten Raum, der kurzerhand belagert wurde, solange weiter, bis gegen 14.15 die Veranstalter auch diesen letzten Raum aufräumen und abschließen mussten.

Ich denke, die Teilnahme an dieser Veranstaltung und an dem ganzen Kongress hat sich für alle gelohnt. Und den 5. oder 6. Dezember 2008 sollte man sich schon für den nächsten Kongress "Armut und Gesundheit" in Berlin im Kalender eintragen.

Bleibt nur noch die Antwort auf die oben gestellte Frage.

Frau Prof. Dr. Maschewsky-Schneider und Frau Dr. Hey von der *Berlin School of Public Health, Charité Berlin* meinten, eine Gruppe ohne professionelle Anleitung und ohne festen Leiter sei zwar am anstrengendsten und mühsamsten, böte aber die besten Entwicklungsmöglichkeiten.

Leider reichte meine Zeit zwischen den Veranstaltungen nicht, um noch weitere Experten zu fragen, aber ich habe ja die E-Mail-Adressen, und die eine oder andere Frage werde ich sicher noch verschicken.

Bärbel Spieker

Empirische Erhebung ...

Ein Mathematiker, ein Physiker und ein Biologe sitzen im Zug und fahren durch Schottland. Während der Fahrt sehen sie auf einer Wiese ein schwarzes Schaf.

Der Biologe sagt: "Ah, ich sehe, dass die schottischen Schafe schwarz sind!"

Der Physiker sagt: "Du meinst wohl, dass manche schottischen Schafe schwarz sind!"

Darauf der Mathematiker: "Nein, wir wissen lediglich, dass es in Schottland mindestens ein Schaf gibt und dass wenigstens eine Seite dieses Schafes schwarz ist."

Über die Arbeit in Selbsthilfegruppen

von **Rotraut Brozus**

Nach der Düsseldorf-Tagung habe ich Folgendes ausgearbeitet, in der Gruppe vorgetragen und (für Neulinge) zum Mitnehmen ausgelegt:

In einer Selbsthilfegruppe geht es, wie der Name schon sagt, um Hilfe zur Selbsthilfe.

Wer nur in die Gruppe kommt, damit ihm jemand beim Aufräumen hilft, ist hier fehl am Platz. "Er verschließt sich dem Prozess der Persönlichkeitsentwicklung", meint Marianne Bönigk-Schulz und auch Dr. Rehberger.

Jeder Dialog mit einem anderen Menschen oder auch in einer Gruppe hat eine Wirkung.

In Selbsthilfegruppen geht es um ernsthafte Bemühungen der Veränderung des Lebensstils und nicht um Privatvergnügen von Einzelnen, (so wie die Krankenkassen es gerne sehen wollen, damit sie keine Gelder rausrücken müssen).

Sich selbst wahrnehmen, von den eigenen seelischen Vorgängen reden oder Anteil nehmen und zuhören lernt man in einer Gruppe besser als im Alleingang.

So können z.B. Einsichten, Einstellungen und Verhaltensweisen kundgetan, geprüft, hinterfragt oder auch übernommen werden.

Allerdings ist es wichtig, dass alle Gruppenmitglieder sich an gewisse Regeln halten, die, wie z.B. bei uns, in der Prä-ambel festgeschrieben sind.

In anderen Gruppen hängen die Regeln gut lesbar an der Wand oder stehen gut sichtbar auf dem Tisch.

Die Gruppen treffen sich in der Regel jede Woche einmal oder auch nur zweimal im Monat für 2-3 Stunden, damit ein Verbundenheitsgefühl entsteht.

Um neues Verhalten zu erlernen, sollten die Teilnehmer regelmäßig zu den Sitzungen kommen und das in etwa für 1-2 Jahre, bis Dinge in Gang gesetzt werden und man alleine (oder mit Hilfe eines Therapeuten) weiter kommt.

Die meisten Gruppen verfahren so wie wir. Nur eine Gruppe arbeitet noch nach dem 12-Punkte-Programm.

Zu Beginn der Sitzung sollte sich ein Leiter finden, der den Gruppenablauf steuert, jedoch nicht jedes Mal derselbe. Am besten wäre es, die Funktion

rotieren zu lassen, war die Meinung der meisten Teilnehmer.

Alle Gruppen beginnen mit dem *Blitzlicht*, das nur sehr kurz gehalten und nicht durch Fragen unterbrochen werden sollte: Wie geht es mir - Selbstwahrnehmung - Zugang finden zu den eigenen Gefühlen, da bei vielen von uns eine Art Selbstentfremdung stattgefunden hat.

Danach, im Hauptteil, gibt es längere Beiträge, wobei die Teilnehmer die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen.

Es kann sich ein Thema herauskristallisieren, das alle Teilnehmer interessiert und an dem dann länger gearbeitet wird. Z.B.: Welche Bedeutung hat mein Chaos für mich, oder Süchte - Alkohol, Essen, Gegenstände ...

Vorführstunde von und mit Dr. Rainer Rehberger: Gemeinsames Thema war "Verletzungen in der Kindheit".

Nicht: "Jeder redet seins", und

Stur geblieben: Astrid Lindgren

Die berühmte Kinderbuchautorin wäre dieses Jahr 100 Jahre alt geworden. Sie hat mit ihren vielen (zum großen Teil auch verfilmten) Büchern wesentlich zu einem Paradigmenwechsel in der Kindererziehung beigetragen.

1978 sollte sie in Frankfurt den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels bekommen und musste hierzu vorher eine Rede einreichen. Es kam beinahe zu einem Eklat, weil sie ihre später so berühmte Rede *Niemals Gewalt* auf Anraten des reichlich konservativ eingestellten Komitees abändern sollte. Astrid Lindgren bestand jedoch darauf, dass sie diese Rede entweder so hält, wie sie ist, oder eben gar nicht. Sie durfte die Rede unverändert halten.



(Forts. Arbeit in SH-Gruppen)
das, was der oder die Eine sagt, hat mit dem davor Gesagten nichts zu tun. Man sollte sich aufeinander beziehen, zu einem Dialog kommen.

Es geht dabei grundsätzlich nicht ums Aufräumen! Also keine Aufzählungen oder Rechenschaftsberichte, was ich alles getan bzw. wieder mal nicht getan habe, denn das ist eine Selbstherabwürdigung.

Sondern es geht um den Erwerb neuer sozialer, mitmenschlicher Fähigkeiten, die die Voraussetzung sind für ein gut organisiertes und strukturiertes Leben, wie z.B. Ordnungsstrukturen in unserer Wohnung.

Fortschritte passieren am besten, wenn man sich im Dialog mit der Gruppe austauscht und eine entsprechende Rückmeldung bekommt, meinten die Teilnehmer in verschiedenen Gesprächen, die ich hatte.

Störungen sollten jedoch vorrangig behandelt werden, auch wenn dann die Arbeit am eigentlichen Thema vorübergehend unterbrochen wird.

Einige Gruppen bearbeiten im Hauptteil auch ein Thema, zu dem zu Beginn der Sitzung ein kopierter Text verteilt wird, machen Rollenspiele oder laden einen Referenten ein.

Im Hauptteil gibt es eine zeitliche Begrenzung (Eieruhrlänge), weil Messies häufig viel und auch gerne lange reden, und es sollte darauf geachtet werden, dass jede/r zu Wort kommt und keine/r die Gruppe dominiert.

Zum Schluss gibt es ein Endblitzlicht, wobei es wieder um die eigene Selbstwahrnehmung gehen sollte: "Wie fühle ich mich jetzt - was nehme ich mit nach Hause".

Und nicht: was nehme ich mir vor an Aufräumaktivitäten, die ich wieder nicht schaffe - das wäre Selbstentmutigung.

Danach stehen alle Teilnehmer auf, fassen sich an den Händen an und sagen gemeinsam den Gelassenheitsspruch auf:

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.



Verflixter Perfektionismus

Der Feind des Guten ist das Beste, lautet eine Weisheit.

Diesen Spruch sage ich gelegentlich vor mich hin, wenn ich anfangs, mich bei einer Aufgabe in unwichtige Details zu verlieren. Wenn ich z.B. Hunderte von Schriften durchsuche für eine Überschrift in der Lebenswende - es soll schließlich auch schön aussehen - oder ich mich darüber ärgere, dass die Seitenzahlen im Inhaltsverzeichnis einfach nicht exakt untereinander stehen wollen, die kleinen Widerspenstigen!

Das Pareto-Prinzip, auch 80-20-Regel genannt, sagt dazu folgendes: Es wird 20% der Gesamtzeit benötigt, um 80% einer Aufgabe zu bewältigen. Dann braucht man noch mal 80% der Gesamtzeit, um die restlichen 20% der Aufgabe zu erledigen. Und das sind dann oft unwichtige Kleinigkeiten, die von den meisten Menschen gar nicht bemerkt oder gar gewürdigt werden.

Wo aber soll ich den Schlussstrich ziehen bei meinen Bemühungen? Ich krieg das einfach nicht hin, diese gesunde Schlampigkeit, mit der einige Zeitgenossen fröhlich und leichtfüßig durchs Leben ziehen. Ja, ich weiß, man soll Prioritäten setzen, das Wichtigste zuerst, und Nebensächlichkeiten, die nichts bringen, sein lassen.

Aber manchmal macht es einfach Spaß, die ganzen skurrilen Effekte im Grafikprogramm durchzuwühlen wie ein

***Es dreht sich nie ein Rad zurück,
denn vorwärts fährt der Wagen,
auf den das Leben unser Glück
gepackt und unsre Plagen.
Und schien das Leben ohne Sinn
mir oft - als hätt's vergessen
sein "Vorwärts" war im Wagen drin
nur ich verkehrt gesessen.***

Aus "Wandler in der Götter Spur" von Wilhelm Tochtermann

kleines Kind seine Buntstifte oder Playmobilsteine.

Im Grunde genommen ist die Aufgabe dann nur noch ein Vorwand. Sie wäre längst erfüllt - aber ich will noch ein wenig spielen, meine Fantasie schweifen lassen - und nicht selten habe ich durch diese gedankenverlorene Kleinstarbeit neue Ideen für künftige Projekte.

Gefährlich wird es, wenn ich anfangs, mich herumzuquälen mit der Feilerei an den Details. Früher habe ich das erst gemerkt, als es mir völlig schlecht ging und ich, weil unter Termindruck, gar keine Freude mehr an dem betreffenden Projekt hatte.

Diesen Punkt wahrzunehmen, und dann zu sagen: Der Feind des Guten ist das Beste, also hör auf jetzt, es reicht! - das will ich üben. Gelegentlich klappt es auch schon. Nicht oft, aber immer öfter... Roth



Leserbrief




Liebe Eva. Ich habe soeben Deine Aber Signora-Geschichte gelesen - und Lust bekommen, Dir 'ne kurze Rückmeldung zu schreiben.

Ich werde die Geschichte - vielleicht, wenn sich die Situation ergibt - heute auf unserer Messie-Sitzung vorlesen.

Deine einander widersprechenden Gedanken, die Du da sehr genau beschreibst, kann ich nur allzugut gut nachvollziehen - und auch Deine Rückbesinnung an Kindheitserfahrungen, die Dir dazu wieder eingefallen sind, hast Du so klar beschrieben, dass der Zusammenhang zu der aktuellen Situation gut zu erkennen ist - und auch, wie Du es ge-

schafft hast, die Situation zu entschlüsseln (Abschied...), zu verstehen und dann mit gutem Gewissen BEI DIR SELBER BLEIBEN KONNTTEST.

Deine beiden Bücher werde ich mir demnächst zulegen, sowie ich wieder Gelder habe.

Jedenfalls habe ich mich sehr gefreut, Dich persönlich auf der Tagung kennen zu lernen - bzw. Dich sogar live auf der Bühne zu erleben. Du warst wundervoll!!!! - ich habe mich köstlich amüsiert über die kabarettmäßig dargestellten Situationen!!!! Vielen Dank nochmal und liebe Grüße aus Berlin von Rotraut, der "Kofferträgerin". 

Evas



Bücherkiste

Mark Haddon:
Supergute Tage oder Die sonderbare Welt des Christopher Boone. Bertelsmann Taschenbuch 2006.

Christopher Boone, fünfzehn, Sonderschüler, jedoch hochbegabt und hochsensibel, verabscheut Unordnung, Lärm, Menschenansammlungen und Überraschungen. Eines Tages findet er den Pudel Wellington mit einer Mistgabel erstochen in Nachbars Garten.

Er weiß: Er *muss* den Täter finden! Unbeirrbar und mit bestechender Geradlinigkeit kommt er dabei unversehens allerlei familiären Abgründen auf die Spur ...

Renate Göckel:
Die Erbsenprinzessin. Wie Sie das Potenzial Ihrer Empfindsamkeit nutzen. Kreuz Verlag 2004.


Hohe Sensibilität ist weder eine Krankheit noch ein Makel, sondern oft ein Zeichen für Hochbegabung, differenziertes Denken und Intelligenz.

Hochsensible Menschen sind sehr feinfühlig, nehmen unter-schwelligste Reize wahr und handeln mit Bedacht.

Sie kommen jedoch ins Schleudern, wenn zu viele und zu heftige Reize auf sie einströmen und zu wenig Zeit ist, um diese zu verarbeiten. Die Folge: Übererregung, Feh-

ler, Vollblockade: Nichts *geht mehr!*

Hochsensible erreichen diesen Überreizungspunkt viel schneller als andere. Sie sind sehr empfindlich gegen Lärm und Hektik und neigen wegen ihrer tief-schürfenden Art zur Melancholie. Wegen ihrer geringen Belastbarkeit leben sie nicht selten sehr zurückgezogen.

Die Autorin und Psychologin zeigt Wege auf, wie Menschen mit dieser Veranlagung sich den passenden Rahmen für ihr Leben schaffen können und macht ihnen Mut, zu sich und ihrer besonderen Art zu stehen, statt sich selbst als "Sonderlinge" einzustufen. 



Kabarett-Musik



Nochmals möchte ich mich für das wirklich überwältigende Feedback für *Mein Haus, mein Auto, mein Chaos* am 5. Oktober in Düsseldorf bedanken.

Es war das erste Mal, dass ich das Stück alleine aufgeführt habe, mit vielen Änderungen und umfangreichen neuen Texten, dementsprechend war ich sehr unsicher, ob ich das überhaupt alles schaffe. Deshalb habe ich mich umso mehr über eure Resonanz gefreut!

Viele Teilnehmer sprachen mich an wegen der Musik. Leider hatte ich es nicht mehr geschafft, CDs mit meinen Songs zu brennen - irgendwas bleibt halt immer unerledigt, viele von euch werden das kennen. Deshalb liste ich hier für alle Interessierten auf, welche meiner Songs es auf CD gibt:

Die CD Worte enthält sechs Songs, drei davon sind im Kabarett enthalten:

1. *Fieberträume* (Paula träumt von ihrem neuen Freund)
2. *Besessen*
3. *Worte* (Paula deckt den Frühstückstisch)
4. *Der Zug* (Paula wartet vergeblich am Bahnhof)
5. *Tigermama solo*



Die CD Sehnsucht enthält sieben Songs, zwei davon sind im Kabarett enthalten:

1. *Sehnsucht* (Schlusslied vom Kabarett)
2. *Ich will leben* (Paula ist traurig wegen ihrer kaputten Ehe und wirft das Portrait ihres Mannes zum Gerümpel).
3. *Eine Nacht*



4. *VW-Bus*
5. *Rettungslos verlor'n*
6. *Der Star*
7. *Ich seh in deine ... Augen*

Chaoshymne / Süchtig (Doppel-Single). Tanz *Wie kann man nur nicht aufräumen könn?!* und Paula beim Psychiater.

Die CDs Worte und Sehnsucht kosten jeweils 10 €, Chaoshymne/Süchtig 5 €. Bei größeren Bestellungen oder auch bei Kombination mit *Das Messie-Handbuch* bzw. *Einmal Messie, immer Messie?* sind Rabatte möglich. Ab dem Bestellwert von 25 Euro versandkostenfrei.

Eva S. Roth, Tel. 06106-9706

*Ja mei, ich bin a Künstlerin, für'n Haushalt hab ich gar kein Sinn, ja, lasst mich doch in Ruhe - mit dem blöd'n Getue!
Wer mich mal besuchen will, muss klettern könn und springen, denn in meinem Flur da stehn ganz viel Kartons mit schönen Dingen.
Ich weiß halt nicht, wohin damit, zum Wegschmeiß'n sind se zu schad,
und wer den Flur durchqueren will, der schlag sich halt'n Pfad. Ja mei, ich bin a Künstlerin*

*Das Telefon klingelt, wo hab ich das stehn, am besten, immer dem Kabel nachgehn,
als ich ankomm, krieg ich'nen Ärger - es ist das Kabel vom Bassverstärker.
Also muss ich weitersuchen, so viele Kabel das ist zum Fluchen, da steht das Ding, ich stürz mich drauf, da hört's grad zu klingeln auf.*

*Der Abwasch stapelt sich so hoch schon bald wie der schiefe Turm von Pisa,
der Kompost türmt sich wie im Wald, ich bräucht'ne fleiß'ge Lisa.
Neulich hab ich'n Löffel gesucht und räum die Spüle aus, da seh ich, es wächst aus'm Ausguss - ein kleiner Grashalm raus.
Gardinen brauch ich nirgendwo, denn die Staubschicht auf den Scheiben
schützt mich vor dem Risiko, dass von draußen Blicke hängen bleiben. Ja mei, ich bin a Künstlerin ...*

*Halt ich's manchmal nicht mehr aus - und das Chaos wird immer schlimmer,
setz' ich mich in mein Auto raus, das Auto ist mein fünftes Zimmer.
Ich sitz da drin und freue mich, und denk, hier isses ordentlich -
ich schau mich um, o Schreck, o Graus, hier sieht's ja noch viel schlimmer aus!
Ja mei, ich bin a Künstlerin, für'n Haushalt hab ich gar kein Sinn, ja, lasst mich doch in Ruhe - mit dem blöd'n Getue!*

© Eva S. Roth

"Jede Mutter eines Sohnes weiß, dass, wenn man seinem Kind Kriegsspielzeug verwehrt, es alle möglichen Gegenstände zur Pistole umfunktioniert. Findige Jungs beißen im Kindergarten sogar ihr Pausenbrot in Pistolenform und "schießen" damit."

(Aus "Die Erbsenprinzessin" von Renate Göckel, Kreuz Verlag).



"Ich bin nämlich sehr schüchtern, und wenn ich mich nicht selbst kommandiere, dann würde ich in der Diele stehen bleiben



und nicht wagen hereinzukommen." (Aus "Pippi Langstrumpf" von Astrid Lindgren).



Clarissa fragt ihre Mutter:

"Du Mutti, stimmt es, dass mich der Storch gebracht hat?"

"Ja, natürlich, mein Kind."

"Und stimmt es, dass dich auch der Storch gebracht hat?"

"Klar, mich auch."

"Und die Oma auch?", fragt Cla-

rissa.

"Selbstverständlich, die Oma auch", sagt die Mutter.

Abends notiert Clarissa in ihr Tagebuch:

"Nach ausführlichen Recherchen und Interviews mit Zeitzeugen muss ich konstatieren, dass in unserer Familie seit drei Generationen keine normale Geburt mehr stattgefunden hat."



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? Marianne Bönigk-Schulz 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. Neuausg. 2004

Nr.4 Das Messie-Syndrom -Primäre Symptome- Was kann helfen? Ein Versuch der Bewältigung.

Nr.5 Rat und Hilfe für Angehörige und Freunde der Menschen mit einem Messie-Syndrom.

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 Deutschland

Redaktion & Layout: Eva S. Roth

Mit Beiträgen von Marianne Bönigk-Schulz, Rotraut Brozus, Bärbel Spieker, Eva S. Roth.

Leserbriefe an: eva-roth@gmx.net oder an den Förderverein (s.u.)

Herausgeber:

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

www.femmessies.de

www.messie-selbsthilfe.de

Vorstand:

Marianne Bönigk-Schulz,
Rosi Riedels, Dieter Neumann.