



LEBENSWEINDE

LEBENSWEINDE

INFORMATIONEN DER BUNDESGESCHÄFTSSTELLE FÜR DIE MESSIE-SELBSTHILFE

ISSN 1860-8299

Ausgabe 7

Mai 2007

Liebe Leserin, lieber Leser, fast jeder von uns wurde schon einmal von dem Gefühl gepackt, dass ihm nichts gelingt und alles schief geht. In solchen Situationen fühlt man sich von Gott und der Welt verlassen. Einerlei, ob die Verzweiflung einen realen Grund hat oder das Gefühl aus rein seelischen Ursachen entsteht - so ziemlich jeder Mensch erlebt einmal solche Momente der Ausweglosigkeit.

Denn die Fantasie der Menschen ist grenzenlos, diese Einbildungskraft verlässt gar zu gern den sicheren Boden der Tatsachen und neigt in solchen Situationen zur depressiven Übertreibung. Besonders sensible und empfindsame Menschen tendieren dazu, sich aus geringem Anlass mit Selbstwürfen förmlich zu foltern. Je zarter die Seele, desto mehr neigt sie im Stress zur Irrationalität.

anderes zu nutzen. Ehe Sie völlig verzweifeln, bedenken Sie: Fehlschläge kann man überwinden oder zumindest versuchen, sie durch Erfolge auf einem anderen Gebiet wettzumachen. Das wirksamste Rezept gegen die Hoffnungslosigkeit liegt im Verwandeln der Dynamik, die in jener Angst steckt. Diese Tatkraft müssen wir darauf verwenden, Problemlösungen zu finden.

Ich kann, was ich will!

Verzweifelte Menschen sind annähernd unfähig zum Handeln - ganz gleich, ob Liebe, Geld, Enttäuschung, Einsamkeit oder Krankheit die Ursache sind. Doch wenn wir glauben, dass uns nichts mehr gelingt, verlieren wir das Vertrauen in die eigene Kraft, dann gelingt uns tatsächlich nichts mehr. Eine ganz wichtige Rolle spielt dabei die Angst, die in jeder Verzweiflung steckt. Sie hindert uns daran, klar zu denken, Entscheidungen zu treffen und zielbewusst zu handeln.

Was hilft gegen diese Niederlagenheit? Zunächst einmal die ganz banale Erfahrung, dass von zehn befürchteten Situationen gewiss neun nicht eintreffen.

Lebenswichtig in Krisensituationen ist deshalb vor allem eine Portion Gleichmut und Gelassenheit, der Abstand zu den Problemen schaffen kann. Mit ein wenig mehr Abgeklärtheit betrachtet, zeigt es sich meist schnell, dass die Lage nicht hoffnungslos ist.

Von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen, wie beispielsweise unheilbare Krankheiten, liegt es meistens in unserer Macht, selbst die schwierigste Situation doch noch zu verbessern, die Krise aus eigener Kraft zu überwinden. Dazu gehört oft neuer Mut, sich mit einer veränderten Situation abzufinden - den Verlust hinzunehmen - oder von dem neuen Entschluss nicht zurückzuweichen, sondern für etwas

Inhalt

Ich kann, was ich will!.....	1
Service Sachbuch.....	2
Betreff: Die Moral geht flöten.....	3
Verhindert Streichholzqualm die.....	3
Wie man Kindern Vertrauen vermittelt.....	5
Fortbildungsveranstaltung für SHG.....	7
Eva S. Roth: Aber Signora!.....	8
Gefühlsblockaden.....	11
Evas Bücherkiste.....	12
Gebet für den Alltag.....	13
Musikkabarett "Mein Haus, mein Auto, mein Chaos".....	14
Ordnungshysterie.....	15
Harm Kühnemund an Jochen Kalthaus.....	15
Impressum.....	16

(...ich kann, was ich will)

Denn nicht nur dem Mut, auch der Verzweiflung wohnen große Antriebskräfte inne. Diese Kräfte muss der Mensch zur Selbsthilfe einsetzen zusätzlich mit den Glauben an sich selbst und an die eigenen Möglichkeiten. "Ich kann, was ich will", habe ich mir gerade in Umbruchsituationen gesagt und so habe ich schon vieles erreicht.

M. B.

anlagen könnten sich nicht selbst verdoppeln, wenn ihnen nicht zahlreiche Helfer-moleküle beistünden. Außerdem schütten bestimmte Areale im Gehirn Botenstoffe aus, die den Menschen motivieren, indem sie ihm positive Gefühle verschaffen. Diese Motivationssysteme werden aber vor allem aktiviert, wenn der Mensch positive Zuwendung und Aner-

überzeugen können. Aber es listet in verständlicher und klarer Sprache die wissenschaftlichen Argumente auf, die dagegen sprechen, dass der Mensch nur eine Bestie ist und macht so Lust darauf, kooperativ zu sein.

Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Von Joachim Bauer.

Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg 2006, E 19,95

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.
Wo zwei Willen sind, ist der Weg verbaut.

Informationen zum Service Sachbuch:

Prinzip Menschlichkeit.

Warum wir von Natur aus kooperieren.

Wer daran glaubt, dass der Mensch hilfreich und gut ist, der macht sich etwas vor. In Wirklichkeit regieren Konkurrenz und Eigennutz; der Mensch kooperiert nur, um seine egoistischen Ziele durchzusetzen.

Falsch, sagt der Freiburger Mediziner und Therapeut Joachim Bauer und versucht, ein ehrenvolleres Bild des Menschen zu zeichnen.

Bauer schildert in seinem Buch zahlreiche Forschungsergebnisse aus Biologie, Hirnforschung und der Spieltheorie. Und stellt schon bei den elementarsten Vorgängen des Lebens fest:

Nicht Konkurrenz und Kampf herrschen vor, sondern Kooperation und positive Resonanz.

Bereits die menschlichen Erb-

kennung erfährt.

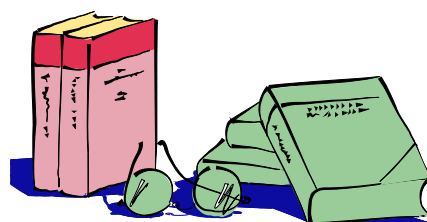
Selbst die Aggression, so Bauer, steht im Dienste sozialer Beziehungen. Sie komme immer dann ins Spiel, wenn Bindungen bedroht sind, nicht gelingen oder fehlen. Das läuft auf die alte Einsicht hinaus: "Vertrauen schafft Vertrauen, Misstrauen und Ablehnung führen zu Aggression."

Insgesamt liefert Bauers Buch damit eine optimistische, aber keine naive Version des "Prinzips Menschlichkeit".

Bauer betont zwar, dass Kooperation und Resonanz in der Natur an erster Stelle stehen und der Mensch eine tiefe Anlage zu kooperativem und sozialem Verhalten besitzt.

Er gesteht aber auch zu, dass aggressive und soziale Tendenzen sich verselbständigen können, wenn diese Anlage durch die Lebensumstände nicht unterstützt wird.

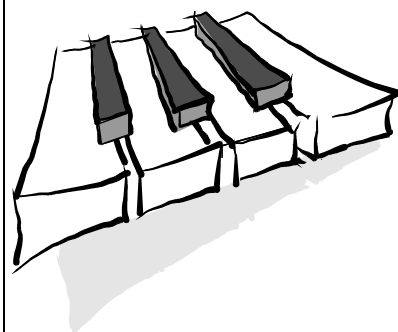
Diejenigen, die dem Menschen nicht allzu weit über den Weg trauen, wird auch Joachim Bauers Buch nicht vollständig



*Lärm beweist gar nichts.
Eine Henne, die ein
Ei gelegt hat, gackert,
als sei es ein Planet.*
Mark Twain

*Sommer ist die Zeit,
in der es zu heiß ist,
um das zu tun,
wozu es im Winter
zu kalt war.*
Mark Twain

Nur die wenigsten
Menschen, die an
Husten
leiden, gehen zum
Arzt.
Die meisten gehen
ins Konzert.



Betreff: Die Moral geht flöten

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.

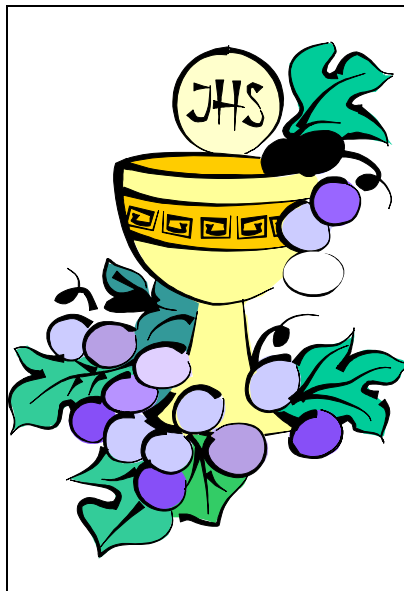
So beschloss der Pfarrer, während der Wartezeit selbst ein paar Worte zu sagen: *"Ihr versteht doch,"* sagte er, *"das Siegel des Beichtgeheimnisses kann niemals gebrochen werden. Ich erhielt aber meinen ersten Eindruck von der Pfarrei durch die erste Beichte, die ich hier abnahm. Ich kann euch nur so ganz allgemein darüber erzählen. Als ich hier ankam, dachte ich, dass mir ein ganz schrecklicher Ort zugeteilt worden sei. Der allererste Mensch, der 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. 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!



Wenn man alle Gesetze studieren sollte, so hätte man gar keine Zeit, sie zu übertreten.

Johann Wolfgang von Goethe

Leonardo- Wissenschaft und mehr.

Sendedatum: 24. August 2006

Die kleine Anfrage:

Verhindert Streichholzqualm die schlechte Luft?

von David Rümelin

Sprecher: Das in etwa waren meine Worte, als mein Redakteur mich mit dem anrühigen Thema betraute.

Nein, quatsch, bloß ein kleiner Scherz zu Anfang, um die Berührungängste in Bezug auf die pikante Materie abzubauen. Die ist bekanntermaßen überwiegend wurstförmig, und riecht, sobald sie in der Schüssel liegt, bei den meisten Menschen so.

Hier nun betritt die Wissenschaft das Klo (Atmo Zündholz). Entflammt man nämlich während des großen Geschäfts ein Streichholz, ist der Mief wie weggeblasen. Wie ist das bloß möglich? Geruchsforscher Hanns Hatt von der Uni Bochum:

O-Ton:

„Dieser Streichholzgeruch entsteht ja durch diese enorm hohe Verbrennungstemperatur, da entstehen sehr stechende, beißende Geruchseindrücke, die so stark sind, dass sie alles andere überdecken. Und so ein Fäkaliengeruch ist dann im Vergleich zu so einem extrem starken Schwefelgeruch so schwach, dass man ihn verborgen hinter diesem Schwefelgeruch gar nicht mehr riechen kann.“

Sprecher: An dieser Stelle muss der Vollständigkeit halber eine praxisnahe Anmerkung eingeflochten werden:

Das Abfackeln eines einzigen Zündholzes zeigt –je nach Dauer und Intensität des großen Geschäftes –nicht immer den gewünschten Erfolg. Deshalb rät Professor Hatt zu einem wahren Klofeuerwerk:

O-Ton:

„Klar! Es ist immer eine Frage der Relation: Man ist natürlich immer gut beraten, wenn man das tun will, dass man vier zusammen in die Hand nimmt, und die zusammen anzündet, weil dann die Duftmenge viel größer ist und intensiver, und dann ist nachher auch die Garantie, dass die anderen Gerüche überdeckt werden, sehr viel größer und besser!“

Sprecher: Gerade der beißende Geruch eines frisch entflammten Zündholzes, weiß der Geruchsforscher, ist besonders gut geeignet, andere Düfte in den Hintergrund treten zu lassen:

O-Ton:

„Weil Feuer ist für uns Menschen auch immer mit Gefahr verbunden, und deswegen sind wir besonders sensibel für diese Düfte, die beim Feuer entstehen, um frühzeitig gewarnt zu werden, um wegzulaufen, und darum sind gerade diese Düfte für unser Gehirn besonders interessant, nämlich als Warndüfte, um dann drauf reagieren zu können!“

Sprecher: Noch ist die Streichholzmethode das einzig probate Mittel gegen Klogerüche. Möglicherweise aber steht uns eine Revolution auf dem stillen Örtchen bevor. Geruchsforscher Hanns Hatt ist nämlich eifrig auf der Suche nach einem Duft, der den

Toilettenmief nicht nur überdeckt, sondern komplett unriechbar macht – einer Art Gegenduft sozusagen:

O-Ton:

„Genau! Die menschliche Nase hat ungefähr 350 verschiedene Sensoren, der eine ist für Vanille, der andere ist für Moschus – und so haben wir auch einen für Toilettenduft. Wenn man jetzt den Toiletten-Rezeptor in der menschlichen Nase identifiziert hätte – woran wir arbeiten – und dann einen Blocker gegen diesen Rezeptor hätte, dann könnte man hochselektiv den Toilettengeruch ausblenden mit diesem blockierenden Duft. Und würde natürlich alles andere – wenn ich z.B. ein Wurstbrot oder eine Käsesemmel auf dem Klo esse – wahrnehmen, nur den WC-Geruch nicht mehr. Das wäre natürlich die effektivste Art, den Geruch zu blockieren!“

Sprecher: Dank des Gegenduftes könnte man auf dem Klo endlich wieder tief durchatmen:

O-Ton:

„Man bräuchte nur einen Duftspender in die Toilette geben, im gesamten Toilettenraum würde der den Duft freisetzen, und ich würde damit alle Sensoren, die Toilette riechen können, blockieren, und dafür wäre ich für Toilettengeruch unempfindlich!“

Sprecher: Noch aber ist der legendäre Gegenduft nicht gefunden – und deshalb kann Professor Hatt leider noch nicht sagen, wonach das Klo der Zukunft riechen wird:

O-Ton:

„Es kann irgendein Blumen-

duft sein, es kann aber auch ein neutraler, kaum riechbarer Duft sein!“

Sprecher: Bis dahin müssen wir wohl weiterhin zündelnd auf dem Lokus hocken. Oder vertiefen uns einfach in eine interessante Klokeltüre:

O-Ton:

„Man kann einfach ne Stunde lang auf dem Klo sitzen bleiben. Denn wir wissen ja, dass wir an Gerüche uns nach einer gewissen Zeit gewöhnen, d.h. adaptieren wissenschaftlich, man riecht sie einfach nicht mehr. Höchstens wenn der nächste reinkommt, wird er sagen: Bei Dir stinkt’s ganz schön auf dem Klo!“

Sprecher: ... (Wigald Boning und Olli Diettrich) schmettern: *„Einer frisch verliebten Nase sind gelegentliche Gase ganz egal! Mief! Mief! Müiiief! Sagt doch über den Charakter gar nichts aus.“*

Eine Ziege und ein Regenwurm bei der Arbeitsagentur.

Sagt die Ziege: „Was willst Du denn hier? Keine Hände, keine Füße? Wie sollst Du arbeiten?“

„Ich werd schon was bekommen“ sagt der Wurm.

Die Ziege wird aufgerufen, und bekommt selbstverständlich keine Arbeit. Sie kommt raus, der Wurm ist dran. Die Ziege wartet.

Der Wurm kommt vom Berater und strahlt und ist selbstbewusst. Ziege: „Sag bloß, Du hast Arbeit bekommen, das kann doch nicht sein!“

„Tja“ sagt der Wurm: „A...kriecher brauchen sie, keine Meckerer.“

Erzählt und aufgeschrieben von einer Teilnehmerin der letzten Arbeitstagung für Messies in Dortmund

Wie man Kindern Vertrauen vermittelt

Kinder vertrauen zunächst ihrer Umgebung vollkommen, haben keinerlei Zweifel daran, dass ihre Mitmenschen es gut mit ihnen meinen. Doch irgendwann erlebt jeder kleine Mensch, dass es auch Grenzen der Vertrauenswürdigkeit gibt, dass man ab und an vorsichtig sein muss. Für Eltern ist der Umgang mit dem Thema oft ein Balanceakt: Die meisten wollen ihrem Nachwuchs Kontaktfreudigkeit und Weltoffenheit vermitteln, haben aber gleichzeitig Sorge, dass ihren Kindern bei allzu großer Vertrauensseligkeit etwas geschieht.

Definition

Vertrauen ist der Glaube, dass man sich auf jemanden verlassen kann. Um jemandem wirklich zu vertrauen zu können, sollte man ihn gut kennen, vielleicht sogar mit ihm befreundet sein. Denn Vertrauen ist in aller Regel kein spontanes Gefühl, Vertrauen muss wachsen. Es bedeutet, sich bei jemandem sicher und geschützt zu fühlen, von ihm umsorgt und geliebt zu werden. Aber auch, sich vom anderen verstanden zu fühlen, mit ihm verbunden zu sein und auf seine Ehrlichkeit und Verschwiegenheit zählen zu können. Vertrauen heißt, sich für den anderen verantwortlich zu fühlen, sich für ihn zu interessieren, seine Freuden, Sorgen und Geheimnisse zu teilen, ihn zu trösten und zu motivieren und ihm in Krisenzeiten mit Rat und Tat

beizustehen.

Vertrauen in der Familie

"Vertrauen ist ein Gefühl von zu Hause sein", schreibt der kanadische Kinderpsychologe Dr. Gordon Neufeld in seinem Bestseller "Hold On To Your Kids". Und dieses Gefühl von "zu Hause sein" lerne man am besten im Elternhaus. Wichtiger als alle Erziehungsmaßnahmen, Grenzen und Regeln ist für Neufeld die Bindung zum Kind.

Diese Bindung sollte ständig erneuert und "am Leben gehalten" werden: z.B. durch Augenkontakt, durch ein Nicken oder ein Lächeln.

Auch kleine Rituale wie die morgendliche Kuschelrunde oder das Erzählen beim Mit-

*Man darf nicht
verlernen,
die Welt
mit den Augen
eines Kindes
zu sehen.*

Henri Matisse

tagessen, das Vorlesen am Abend oder ein gemeinsam verbrachter Familientag tragen zur Eltern-Kind-Bindung bei.

Nur ein Kind, das sich der Aufmerksamkeit seiner Eltern sicher ist und nicht ständig um deren Liebe kämpfen muss, kann in sich ruhen und "reifen". Es kann nur dann ein gesundes Selbstvertrauen und seine Unabhängigkeit entwickeln, wenn es sich voll-

kommen sicher, angenommen und geborgen fühlt.

Wenn es genau weiß, zu wem es gehört und auf wen es sich bedingungslos in allen Lebenslagen verlassen kann.

Das heißt, es muss jemanden in seinem Leben geben, der es umsorgt, der sich zuständig und verantwortlich fühlt, der immer ehrlich ist, eine klare Linie vorgibt und den Weg weisen kann.

Und der es liebt, egal, was auch immer passiert.

Die Entwicklung des Vertrauens

Bei Neugeborenen und Babys geht der erste Kontakt, die erste Beziehungsaufnahme nur über die Sinne. Das Baby hört die Stimme der Mutter und des Vaters, es spürt die Berührung ihrer Hände und umklammert deren Finger, es saugt an der Brust seiner Mutter, schmeckt ihre Milch und riecht ihren Duft. Es vertraut aus dem Bauch, aus einem Urinstinkt heraus den Menschen, die es umsorgen.

Das ist das sogenannte Urvertrauen.

Ich will so sein wie Mama oder Papa! Ein Kleinkind imitiert seine Eltern in Sprache, Gestik oder Mimik. Es bewundert sie und nimmt sie als Vorbild. In dieser Phase ist der Einfluss der Eltern auf das Kind sehr stark.

Die besten Mittel, um in dieser Phase das Vertrauen eines Kindes zu gewinnen, sind Freundlichkeit und echte Güte. Denn Kinder haben ein

durchdringendes Wahrnehmungsvermögen. Sie können meist sehr genau zwischen leeren Worthülsen und wahrem guten Willen unterscheiden. Sie entdecken schnell, wer es wirklich gut mit ihnen meint und wer ihr ehrlicher Freund ist und wer nicht.

Der bekannte Kinderpsychiater Rudolf Dreikurs rät deshalb allen Eltern, unbedingt auf einen freundlichen bzw. angemessenen Ton in der Stimme zu achten, wenn sie sich an ihr Kind wenden. Und zwar ganz besonders auch in kritischen Momenten. Denn harte Worte blieben dem Kind lange im Gedächtnis und stießen es zurück. Eigenen Ärger oder Unpässlichkeiten am Kind auszulassen oder gar mit Erziehungsmaßnahmen zu vermischen, empfinden Kinder als extrem unfair.

Freundlichkeit und Vertrautheit sollten jedoch nicht mit Nachgiebigkeit oder bloßer Nachsicht verwechselt werden. Denn die Werte, die das Kind nicht als guten Willen, sondern als Zeichen der Schwäche.

Eltern könnten ihr Kind am besten für sich gewinnen, in dem sie wahres Interesse an ihm und seinen Angelegenheiten zeigten, indem sie sich z.B. Zeit nähmen.

All diese Aktivitäten bleiben jedoch wirkungslos, wenn Eltern nicht mit dem ganzen Herzen dabei sind und genauso intensiv wie das Kind daran teilnehmen. Wer ein aktives freundliches Interesse an seinem Kind zeigt, kann sich in aller Regel seiner Aufmerk-

samkeit und Verbundenheit sicher sein.

Aus diesem grenzenlosen Vertrauen seinen Eltern gegenüber kann das Kind mit zunehmendem Alter auch Selbstvertrauen gewinnen.

Denn wenn seine engsten Vertrauenspersonen es immer wieder ermutigen, neue Erfahrungen zu machen und an seine Fähigkeiten und Kräfte glauben, dann wird das Kind auch schließlich selbst daran glauben.

Wenn Mutter oder Vater dem Kind gut zureden und sagen: "Ich weiß, du kannst das. Vertrau mir! Probier es doch mal!", dann wird das Kind wahrscheinlich auf diesem Vertrauen "getragen" und damit zum Erfolg kommen.

In der Pubertät wird das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kindern häufig auf eine harte Probe gestellt. Die ersten Krisen deuten sich an, die Kinder versuchen sich abzugrenzen und vertrauen ihren gleichaltrigen Freunden oft mehr als den Eltern.

In dieser Zeit ist es wichtig, dass die Eltern die Verbindung zum Kind nicht abreißen lassen, dass sie ihm auch weiterhin ihre Liebe zeigen und ihm Vertrauen entgegenbringen.

Auch wenn das Kind es nicht sofort zeigen oder ausdrücken kann, hilft es ihm meist doch, eine schwierige Entwicklungsphase mehr oder minder unbeschadet zu überstehen.

Das Gefühl, sich auch in Krisenzeiten auf die Eltern verlassen und mit ihrer Hilfe

rechnen zu können, nimmt ihm den Druck und gibt ihm einen gewissen Rückhalt.

Vertrauen basiert auf Gegenseitigkeit

Vertrauen muss wachsen und sich bewähren. Und zwar auf beiden Seiten, (bei Eltern und Kindern,) denn es ist ein Wechselspiel, meint der kanadische Kinderpsychologe Dr. Gordon Neufeld. "Ein Kind, das richtig an seine Eltern angebunden ist, erzeugt auch gute Eltern. Das Kind will tun, was die Eltern sagen, es will, dass sie stolz auf es sind und ihnen gut tun. Es will ihnen Freude machen und ihnen nah sein."

Auch die Eltern müssen lernen, das Vertrauen, das ihre Kinder ihnen entgegenbringen, zu schätzen und zu werten. Kleine Geheimnisse, die das Kind ihnen anvertraut, sollten auch sicher "aufgehoben" sein. Denn Vertrauen ist ein großes Geschenk und sollte auch so behandelt werden.

Wer das Vertrauen seiner Kinder nicht mit Sorgfalt behandelt, kann nicht erwarten, dass sie ein Vertrauensverhältnis aufbauen.

Auch wer seinen Kindern immer misstrauisch begegnet und ständig an ihren Worten zweifelt, wird im Zweifelsfall nicht von ihnen ins Vertrauen gezogen.

Vertrauen verlieren

Kinder brauchen Verlässlichkeit und Ehrlichkeit. Ein einmal gegebenes Versprechen sollte nur im äußersten Notfall gebrochen werden. "Versprochen ist versprochen und wird

auch nicht gebrochen!"

Denn gebrochene Versprechungen von Menschen, die man am meisten liebt, sind eine große, manchmal auch schmerzliche Enttäuschung, die oft über die Kindheit hinaus im Gedächtnis haften bleibt. Das Kind fühlt sich verraten und betrogen, Frust baut sich auf und die ehemals positiven Gefühle können ins Gegenteil umschlagen.

Solche emotionalen Verletzungen können sogar im ungünstigsten Fall dazu führen, dass ein Kind selbst auch unehrlich und unzuverlässig wird.

Denn es bekommt ja von seinen Eltern vorgelebt, dass solche Werte keine Bedeutung haben und nicht so ernst genommen werden müssen.

Blindes Vertrauen

Vertrauen kann aber nicht nur positiv sein. Es gibt durchaus auch Kinder, die ohne nachzudenken jedem "blind" vertrauen und nicht über die Folgen nachdenken. Für Eltern ist es häufig ein Balanceakt, ihre Kinder in dieser Hinsicht sensibel zu machen. Natürlich wollen Eltern ihre Kinder vor Leuten schützen, die das kindliche Vertrauen missbrauchen. Andererseits wollen sie ihr Kind nicht zum permanenten Misstrauen gegenüber jedem und allem erziehen. Es ist häufig eine Gratwanderung, dem Kind zu vermitteln, wem man vertrauen kann und wem nicht. Kinder sollten zum einen wissen, dass auch ein gesundes Misstrauen nicht schaden kann. Sie sollten sich "öffnen", wenn sie sich sicher

und angenommen fühlen, aber sie sollten sich auch "verschließen", wenn ihnen etwas komisch vorkommt oder ihr "Bauchgefühl" sie warnt.

Wenn Eltern es schaffen, ihren Kindern ein Gespür dafür zu vermitteln, wo man vorsichtig und aufmerksam sein muss und wo nicht, dann ist das schon die halbe Miete.

Das richtige Maß an Vertrauen zu finden, hat aber auch etwas mit dem Selbstvertrauen des Kindes - und auch dem seiner Eltern - zu tun.

Nur wenn Eltern selber ein gewisses Maß an Vertrauen zeigen (gegenüber ihrem Kind, aber auch gegenüber an-

deren Menschen), dann können sie dieses Vertrauen auch an ihre Kinder weitergeben.

Literaturtipps:

Rudolf Dreikurs/Erik Blumen-thal: **Eltern und Kinder - Freunde oder Feinde?** Klett-Cotta Verlag 2001.

T.Berry Brazelton, Stanley I.Greenspan: **Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern**, Beltz Verlag 2002

WDR 5

LebensArt vom 5. September 2005, 15.05 Uhr

AutorIn: Monika Hanewinkel, Redaktion: Bergit Fesenfeld.

Fortbildungsveranstaltung für SHG

Die Messie-SHG Benrath plant für Anfang Oktober 2007 eine Fortbildungsveranstaltung in Düsseldorf für maximal zwei Personen aus jeder der Selbsthilfegruppen.

Das voraussichtliche Programm:

Freitag, 5.10.07: Spätnachmittag Ankunft und Kennenlernen.

Freitag 20:00 Uhr: Kabarett *Mein Haus, mein Auto, mein Chaos*.

Samstag, 6.10.07: Vormittag Vorstellungsrunde von Messie-Selbsthilfegruppen, die sich gefunden und entwickelt haben. Hierbei geht es nicht um Erfolgsstories!

Samstag Nachmittag: Erfahrungen aus der Therapiegruppe mit Dr. Rehberger, anschließend Diskussionsrunde und Übungsgruppe.

Samstagabend: Erfahrungsaustausch der Gruppen.

Sonntag, 7.10.07: Zukunftsperspektiven und Planung von Projekten für die Messie-SHG.

Einzelheiten werden noch bekanntgegeben.

Für diese Fortbildung können bei den örtlichen gesetzlichen Krankenkassen Zuschüsse zu den Kosten der Übernachtung, Verpflegung (in einer Jugendherberge) und Fahrt beantragt werden. Wenn ich also von Eurer Gruppe eine Teilnahmemitteilung bekomme, dann stelle ich den Projektantrag hier soweit fertig, dass Ihr ihn nur noch unterschreiben und in einen Briefumschlag stecken müsst.

Ich wünsche Euch und der Selbsthilfegruppe bis dahin eine schöne Zeit, einen schönen Sommer und ich freue mich schon darauf, viele bekannte und bislang unbekannte Messie-SHG-Teilnehmer begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen, Marianne

Eva S. Roth

Aber Signora!

oder

Was hab' ich bloß falsch gemacht?

Eine meiner Musikschülerinnen hatte gekündigt. Sechs Wochen Kündigungsfrist.

Kurz vor der letzten vereinbarten Musikstunde rief mich ihre Mutter, eine feurige Italienerin, an und sagte, ihre Tochter hätte keine Zeit, könne die letzte Musikstunde heute nicht wahrnehmen. Eine Ersatzstunde wolle sie auch nicht, denn sie habe überhaupt keine Zeit mehr.

Das fällige Honorar würde sie mir gelegentlich in den Briefkasten werfen.

Also: Eine unerwartete Lücke im Stundenplan und 18 Euro weniger im Portemonnaie, die ich, das wusste ich aus ähnlich gelagerten Fällen, wohl nie sehen würde. Deshalb fragte ich: "Was verstehen Sie denn unter *gelegentlich*?"

"Na ja," sagte die Mutter, "wenn ich mal bin bei Ihnen in die Nähe."

"Das ist mir zu ungenau," antwortete ich. "Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich das Geld in solchen Fällen nie mehr bekomme. Deshalb bitte ich Sie um einen festen Termin, bis wann Sie mir das Geld spätestens bringen."

"Aber *Signora!*", entrüstete sich die Mutter. "Glauben Sie, dass ich Sie will *betrügen*?!"

"Nein", sagte ich. "Ich möchte nur, dass es nicht in Vergessenheit gerät. Also, bis wann möchten Sie denn das Geld spätestens vorbeibringen?"

"Na gut, dann ich komme morgen um 16 Uhr", sagte die Mutter meiner Schülerin ärgerlich.

Tatsächlich klingelte es am nächsten Tag um halb fünf bei mir. Es war die Schülerin selbst. Sie hielt mir einen Zwanzig-Euro-Schein entgegen. Ich holte das Wechselgeld und wollte ihr noch ein paar nette Worte zum Abschied sagen. Bisher hatte ich nämlich ein recht herzliches Verhältnis zu ihr gehabt.

Sie aber schaute mich an, als wäre ich der letzte Dreck. Keine Spur mehr von der altvertrauten Freundlichkeit - statt dessen nur kühle Distanz. Ihr Blick schien zu sagen: "Wie kann man nur so kleinlich sein - so ein Zirkus wegen der einen Musikstunde und den lumpigen 18 Euro!"

Als sie weg war, fing sofort mein Kopfkino an: Hatte ich die Mutter vielleicht wirklich beleidigt? Ihr schlechte Absichten unterstellt? Sie in ihrer Ehre verletzt? - Und überhaupt: Gerade diese Schülerin hatte immer Werbung für mich gemacht, durch sie hatte ich zwei weitere Schüler gewonnen. Hätte ich ihr da nicht die letzte Musikstunde einfach erlassen können?

Ich fühlte mich erbärmlich. Alles hatte ich falsch gemacht! Wegen lächerlicher 18 Euro hatte ich es mir mit so

einem lieben Mädchen verscherzt, das nun ganz bestimmt keine Werbung mehr für mich machen würde.

Im Gegenteil: Wahrscheinlich würde sie jetzt überall herum erzählen, was für eine sture, geschäftstüchtige und kleinliche Zicke ich sei.

Zwei Tage lang suhlte ich mich in Selbstvorwürfen: Wo war meine soziale Kompetenz, meine Herzensbildung geblieben? *Groß denken*, war doch eigentlich meine Devise, *mich nicht in Kleinigkeiten verzeteln, leben und leben lassen*.

Am dritten Tag ging es mir etwas besser. Ein wenig ausgeruht, fiel mir ein, wie ich sonst mit Fehlern umzugehen pflegte: Draus lernen und sie mir dann verzeihen. *Stolpere, stehe auf und lerne daraus, dann stolpere erneut*. Einer meiner Lieblingsprüche.

Und schließlich steht schon in der Bibel, dass der Mensch gar nicht ohne Fehler sein kann - die gehören nun mal zum Menschsein dazu.

Also, Ursachenforschung:

Was ist passiert? Warum fühle ich mich so schlecht, so gemein, so niederträchtig, dumm und unfähig? Und alles nur wegen dem feurig geäußerten "*Aber Signora!*"

Was hatte ich falsch gemacht, was hätte ich besser machen können?

Als die Frau mich anrief und mir die Absage erteilte, war ich gerade in einer denkbar schlechten Verfassung. Ich musste viele Überstunden

(... *Mut zum Fehler*)

leisten wegen vorausgegangener Ausfälle der Schüler, die nun ihre Ersatzstunden beanspruchten. Etliche Schüler hatten gerade gekündigt - ein übliches Phänomen vor den Sommerferien, was mich aber jedesmal erneut in große Existenzängste stürzt.

Ein weiterer Schüler ist schon lange total unmotiviert und reizt mich mit vorpubertären Frechheiten und Beleidigungen bis aufs Blut. Neulich habe ich ihn entnervt angeschrien. Seine Mutter möchte trotz allem, dass er weiter zu mir kommt. Wenn ich ihn kündige, könnte es passieren, dass ich seinen äußerst begabten Freund, der mit ihm zusammen Unterricht nimmt, auch verliere.

Eine weitere Schülerin schuldet mir das Honorar für mehrere bereits erteilte Stunden und hat schon mehrmals ihr Versprechen gebrochen, das Geld endlich nachzuzahlen.

Kurzum, ich war gerade mal wieder soweit, zu überlegen, ob ich nicht den Beruf wechseln soll. Aber wovon sollte ich dann erst mal leben?

Mir fiel der frühere Standardanspruch meines Vaters ein:

"Was? - Du willst Musiklehrerin werden? So'n Quatsch - du lernst was *Anständiges*, statt anderer Leute Bälger zu unterrichten!" Ja, Traumberuf hin und her, momentan hatte ich tatsächlich eine richtige Wut auf diese "Bälger"!

Just in dieser Situation kam der Anruf der Italienerin. Sie brachte, unbeabsichtigt, das

Fass zum Überlaufen. Ich war in einer denkbar miesen Gemütsverfassung - deprimiert, gestresst, geplagt von der Sorge, ob sich nach den Sommerferien genug neue Schüler anmelden.

Und wie immer in solchen Phasen, krochen alte Denkmuster in mir hoch, die ich längst überwunden glaubte:

Du kriegst nicht, was du brauchst, es steht dir nicht zu, du bist und bleibst eine Versagerin, dein Vater hat es dir schon immer prophezeit, jetzt ist es also soweit! Und vertrauen kannst du sowieso niemandem, denn alle Menschen sind Betrüger.

Das gesamte Familienklima meiner Kindheit war geprägt von Misstrauen und einer geizigen Raffgier meiner Eltern, die das Trauma des Krieges mit der Anhäufung materieller Güter zu kompensieren suchten. Da durfte kein Pfennig verschwendet werden - Geld war wichtiger als Essen, bloß keine Gelassenheit oder gar Großzügigkeit.

Ständig lag mein Vater auf der Lauer nach Menschen, die ihn betrügen könnten, die ihm die Butter vom Brot stehlen könnten, ja, er hatte einen regelrechten Verfolgungswahn entwickelt gegen *alle* anderen Menschen.

Diese Prägungen hatte ich als Kind verinnerlicht und sie kamen gelegentlich, so wie jetzt, wieder zum Vorschein.

Doch da ist noch was. Wenn ich ganz ehrlich zu mir selbst bin, muss ich eingestehen,

dass ich insgeheim auch eine gehörige Wut auf diese italienische Musikschülerin habe: Erstens hat sie einen so ungünstigen Kündigungstermin gewählt, dass ich ihretwegen vor den Sommerferien vier Leerlauftermine habe. Andere Schüler kündigen netterweise bündig zu Beginn der Ferien. Außerdem hatte sie oft Musikstunden kurz vorher abgesagt und trotzdem Nachholstunden von mir bekommen, obwohl kurzfristige Absagen laut Vertrag *ersatzlos* zahlungspflichtig sind. Das heißt, ich war durchaus großzügig zu ihr gewesen, hatte dies jedoch in meiner Bescheidenheit nie an die große Glocke gehängt.

So betrachtet, ist meine Reaktion auf den Anruf ihrer Mutter durchaus verständlich.

Vielleicht hätte ich ja die Befürchtung weglassen können, dass ich das Geld nicht mehr zu sehen kriege. Das war ungeschickt. Besser wäre es gewesen, ganz sachlich einen Zahlungstermin auszumachen, ohne große misstrauische Vermutungen.

Doch so ein kapitaler Fehler war es nun auch wieder nicht - schließlich habe ich niemanden umgebracht!

Warum fühle ich mich dann jetzt immer noch so schlecht?

Schürf schürf: Wie ein Archäologe grabe ich vorsichtig in meiner Seele nach, auf der Suche nach weiteren Gründen, warum mich die Art des Abschieds dieser Schülerin so getroffen hat. Und ich werde fündig:

Ich will geliebt werden!!

(... *Mut zum Fehler*)

Auch von dieser Schülerin *und* von ihrer Mutter!

Als Kind hatte ich gelernt: Du musst *immer perfekt* sein! Du musst genau das Richtige machen, das Richtige sagen. Sonst bist du ein *Nichts!* Und schon gar nicht lebenswert! Ein falsches Wort, und deine Mutter beachtet dich ein paar Tage nicht. Dein Vater beachtet dich zwar schon, aber in Form von lautem Brüllen, das dir die Tränen in die Augen treibt. Und dann sagt er: *Das Geheule kannst du dir sparen, du simulierst doch sowieso!*

Meine verzweifelte Suche nach ein bisschen Anerkennung führte im Laufe der Zeit dazu, dass ich immer *alles* richtig machen wollte, damit mich *alle* lieben sollen. Bloß keinen Fehler machen! Bloß nicht anecken! Bloß keinen Tadel provozieren! Bloß niemanden versehentlich beleidigen! Dann lieber nachgeben und den Kürzeren ziehen.

Insgeheim hätte ich mir gewünscht, dass die italienische Mutter zu mir sagt: *Vielen Dank für den jahrelangen guten Unterricht für meine Tochter, für Ihre Großzügigkeit, für die vielen Überstunden, und dafür, dass Sie meine Tochter in schwierigen Zeiten aufgebaut und gestärkt haben.* Doch stattdessen: *"Aber Signora! ..."*

Bei genauerem Hinsehen fällt mir auf: Ich hätte mindestens genau so gute Gründe, belei-

digt zu sein, wie die temperamentvolle Mutter meiner Schülerin. Denn: Ihr Abgang war eigentlich nicht sehr nett.

Viele ehemalige Schüler machen mir Abschiedsgeschenke oder bedanken sich zumindest für die gemeinsame Zeit. Oft kommen die Mütter nochmal mit zum letzten Unterricht, um sich persönlich zu verabschieden, und gleichen ungefragt alle Außenstände aus, statt sie *gelegentlich in den Briefkasten zu werfen, wenn sie mal in der Nähe sind.*

Wenn ich mir das so überlege, frage ich mich: Wer von uns beiden hat sich zuerst blöd verhalten, verehrte Signora?

Doch ich will nicht selbstgerecht sein. Denn mir fällt ein: Oft ist schlechtes Verhalten auch ein Zeichen dafür, dass Beziehungen unweigerlich zu Ende gehen - auch Beziehungen zwischen Musiklehrern und Schülern, Mütter derselben inbegriffen.

Abschiede tun weh, und viele kriegen es nicht anders hin: Sie müssen den Schluss ordentlich versauen, damit sie den Abschiedsschmerz nicht so spüren. *(Weiter rechts oben)*

**Am Abend
wird man klug
für den
vergangenen Tag,
doch niemals klug
für den,
der kommen mag.**

Friedrich Rückert

Jeder kennt das von pubertierenden Jugendlichen: Sie benehmen sich oft derart verletzend ihren Eltern gegenüber, dass diese die Welt nicht mehr verstehen.

Bei genauerem Hinsehen wird klar, warum sie das tun *müssen*: Wir Eltern würden sie doch sonst nicht freiwillig ziehen lassen!

Wir würden ihnen weiterhin die Wäsche waschen, sie kulinarisch verwöhnen und ihnen die Sachen hinterherräumen - damit sie bei uns bleiben.

Deshalb müssen sie uns beschimpfen, angebrochene Milchtüten in ihrem Zimmer auf dem Teppich umfallen lassen und leere Joghurtbecher hinterm Fernseher parken. Damit wir der Option, dass sie bald davonhüpfen, auch was Gutes abgewinnen können.

Wir sind eben alle nur Menschen ...

Nach all dieser Ursachenforschung geht es mir wieder recht gut, ich fühle mich rehabilitiert: Es war eben einer der weniger schönen Abschiede, doch deshalb muss *ich* mich nicht schuldig oder gar blöd fühlen.

Und die 18 Euro kommen genau richtig. Letzte Woche habe ich mir nämlich, gegen alle Vernunft, einen lang gehegten Wunsch erfüllt: Ich kaufte mir einen Rosenstrauch mit großen tiefrosafarbenen, fein duftenden Blüten. Kostenpunkt: 17,99 Euro.

Eva S. Roth

www.chaos-im-paradies.de

**Die größte Gefahr bei Menschen mit Messie-Syndrom sind
Gefühlsblockaden, die als Reaktion auf Gefahren, Belastungen
oder traumatische Ereignisse entstehen -
Gefühle, die behindern können, werden einfach abgeschaltet!**

Unter dem Einfluss eines traumatischen Ereignisses kann es zu einer Blockierung aller Affekte und Stimmungen kommen. So kann zum Beispiel der Verlust eines nahen Angehörigen zur Isolierung aller Affekte führen.

Diese Isolierung verhindert die emotionale Bewältigung eines Ereignisses oder einer Situation und hat zusätzlich einen Bezug zur Leugnung, denn das Ereignis wird zwar wahrgenommen, doch deren Bedeutung aber geleugnet oder bagatellisiert. Betroffene berichten, dass alle Gefühle fehlen, und oft können sie nur bei Begebenheiten von anderen Gefühle "mit-fühlen".

Diese Gefühllosigkeit für sich und die damit verbundene Übersensibilität für andere führt dazu, dass ständig Angst empfunden und gefährliche Situationen erwartet werden.

Deswegen ist Flucht oder Vermeidung die gelernte Reaktion auf Angst, was jedoch deren aktive Bewältigung verhindert. Dieser Abwehrmechanismus läuft ab, ohne dass ein Willensakt daran etwas verändern kann.

Wendy brachte es nicht fertig endlich die tägliche Hausarbeit zu erledigen, die sie als Hausfrau erledigen musste. Sie hatte einfach "keine richtige Lust", anzufangen, oder es kam bei ihr Lustlosigkeit sogar während der Tätigkeit auf.

Indem sie dies sich selbst sagte und dieses Erleben immer wieder bestätigte, blockierte sie ihr Handeln.

Schließlich stellte sie sich jeden einzelnen Handschlag vor, z.B. zur Spüle zu gehen, das Geschirr einzusortieren usw., immer in der Hoffnung, die nötige Arbeit zu verrichten.

Leider stellte sich bei all diesen mentalen Aktivitäten eine extreme Müdigkeit ein, sodass der Gedanke an Hausarbeit sie nicht mehr loslassen konnte, gleichzeitig aber immerfort Überforderung beim Planen der Hausarbeit auslöste.

Davon erholen konnte sie sich nur, wenn sie das Fernsehgerät anschaltete oder wenn sie ein Buch las. Wendy wusste also die ganze Zeit, was zu tun war, aber sie scheiterte bei der Ausführung und fängt an, sich deswegen Vorwürfe zu machen und sich der Unfähigkeit zu bezichtigen.

Schuldgefühle, Angst, Befürchtungen und die unerledigten Aufgaben bringen einen Kreislauf der Selbstabwertung, Scham und Flucht vor der Realität in Gang, aus den sie sich nicht alleine befreien kann. Die Überzeugung und Erwartung von Wendy, jemals den Berg unerledigter Aufgaben aus eigener Kraft erledigt zu bekommen, war gleich Null. Deswegen wuchs die Sehnsucht nach Hilfsmöglichkeiten durch die Fami-

lie, die sich jedoch bei der zigsten Aufräumaktion geschlagen geben musste.

Denn immer wieder nach solchen Aktionen schaffte Wendy es nicht, die Ordnung zu erhalten, und nur in wenigen Tagen sah ihre Wohnung schlimmer aus als vorher. Sie las viele Bücher über Hausarbeit und Organisation und bei jedem Buch war sie von deren Wirksamkeit überzeugt und nach dem Lesen enttäuscht, weil es nicht geholfen hat.

Zumindest fand Wendy dabei die Bezeichnung ihrer Handlungsblockade. Die Benennung der Krankheit schaffte es, sie zu beruhigen und gleichzeitig, sie zufrieden zu stellen.

Beim Besuch der Messie-Selbsthilfegruppe wurden ihr markante Verhaltensweisen von Betroffenen deutlich, die bei näherem Hinsehen eigene Verhaltensmuster zeigten. Sie suchte erste Schritte zur Heilung, und ihr wurde bewusst, dass sich alte Denkmuster nicht verändern können.

Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe.

**Man kann das
Leben nur
rückwärts
verstehen, aber
man muss es
vorwärts leben.**
Sören Kierkegaard

Evas

Bücherkiste

Ja, ich gestehe es freiwillig: Von Büchern kann ich einfach nicht die Finger lassen! Wenn ich auch meine Konsumsucht in vielen anderen Bereichen schon so ziemlich runtergefahren habe (von dem Kauf der rosaroten Rose mal abgesehen), so kann ich doch an keinem Wühltisch mit reduzierten Sachbüchern zu zwei Euro das Stück vorbeigehen. An dieser Stelle möchte ich meine zur Zeit absoluten Lieblingsbücher empfehlen:

Ute Erhardt:

Und jeden Tag ein bisschen böser. Das Handbuch zu Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin. Krüger, 1996.

Ute Erhardt empfiehlt z.B. Leuten, die Angst vor Fehlern haben, dass sie üben, absichtlich welche zu machen, um ein wenig vom quälenden Perfektionismus wegzukommen. Zum Beispiel extra eine Knitterfalte ins Hemd zu bügeln, ganz unten, wo man es sowieso in die Hose steckt. Ein befreiendes, leicht zu lesendes, das Selbstbewusstsein stärkendes Buch, nicht nur für Frauen.

**Beatrix Schnippenkoetter:
Peinlich!**

100 Prominente gestehen. Mit Beiträgen von Amelie Fried, Doris Dörrje, Axel Hacke, ... Heyne, 2004.

Köstlich und mutmachend, wie Prominente sich nicht zu fein sind, Missgeschicke zu geste-

hen. So sollte der redege- wandte Axel Hacke auf einer Familienfeier einen Vortrag halten und erlebte schweiß- gebadet eine Vollblockade, weil er es nicht für notwendig gehalten hatte, sich darauf vorzubereiten. Und Campino, Sänger der Toten Hosen, ver- tauschte versehentlich die Lie- besbriefe, die er an seine beiden Freundinnen schickte. Gut zu wissen, dass auch Prominente vor richtig dum- men Fehlern nicht gefeit sind. Und gut zu sehen, wie sympa- thisch es wirkt, Fehler zuzuge- ben und gar über sich selbst lachen zu können! Da gucke ich mir auf jeden Fall was ab (Nicht von den Fehlern ...).

Doris Märtn:

Zögern Sie noch oder han- deln Sie schon? Richtig gut entscheiden. Heyne 2005.

Die Autorin schildert die Me- chanismen, die zur Entschei- dungsfindung beitragen sowie ihre jeweiligen Vor- und Nachteile. Wann sind Ent- scheidungen aus dem Bauch heraus sinnvoller, wann sollte man kühlen Kopfes kalkulie- ren, und wie kann man beide Instrumente sinnvoll kombi- nieren? Was macht das Ent- scheiden so schwer, und wie kann man eigenen Entschei- dungsschwächen auf die Schli- che kommen? So kann das Streben nach zuviel Perfektio- nismus ein absoluter Entschei- dungskiller sein, weil man im- mer denkt, es könnte ja noch was Besseres kommen - ein besseres Stellenangebot, eine bessere Wohnung, ein besserer Partner. Ein sehr sachliches und infor-

matives Buch, das einem zwar keine Entscheidungen ab- nimmt, aber interessante Wege zum besseren Umgang damit anbietet.

Jörg Blech:

Die Krankheitserfinder.

Wie wir zu Patienten ge- macht werden. Fischer Ta- schenbuch Verlag, 2005.

Diskutiert wird u.a. die Frag- würdigkeit des Einsatzes von Ritalin, um Kinder für die Anforderungen der Gesell- schaft "glattzubügeln" und zeigt die damit verbundenen Risiken auf: Ritalin greift schwerwiegend in den Körper ein und steht unter Verdacht, Spätfolgen wie Parkinson auslösen zu können.

Doch auch die natürlichen Lebensphasen der Frauen: Pubertät, Schwangerschaft, Geburt, die Tage vor den Tagen ("PMS"), die Menstrua- tion selbst sowie die Wechsel- jahre werden von der Pharma- industrie kurzerhand als behandlungsbedürftige Krank- heiten definiert, gegen die Pil- len zu schlucken sind.

Und natürlich ist es auch krankhaft, wenn dann, so mit 50, die Lust auf Sex - schließ- lich hat man seine Reprodu- tionspflicht schon lange erfüllt - etwas nachlässt. Aber auch für diese Malesse hat die Pillenindustrie schon vorge- sorgt ...

Das Buch liest sich wie ein Roman über die Mafia. Am Ende des Buches wird klar, warum die Kosten im Gesund- heitswesen explodieren, ohne dass ein gesundheitlicher Mehrwert zu erkennen wäre.

(Weiter nächste Seite)

(... Evas Bücherkiste)

**Holger Wyras:
Mobbt die Mobber!**

Survival-Guide für Mobbing-Opfer. Kreuz, 2003.

Der Autor, selbst Mobbing-Opfer, nimmt seine eigene Leidensgeschichte zum Anlass, um Wege aus der Mobbingfalle aufzuzeigen. Humorvoll schildert er, wie man Mobber mit ihren eigenen Waffen schlagen kann, indem man einfach den Spieß umdreht. Er zeigt sowohl alle rechtlichen Möglichkeiten auf als auch richtig offensive Taktiken, die allerdings etwas Mut erfordern.

Doch auch für die Vorsichtigeren unter den Gemobbten zeigt er Wege auf, wie man mit den Mobbern fertig wird. Das Wesen und die Psyche des Mobbers wird treffend charakterisiert. So stellt sich z.B. heraus, dass Mobber viele Probleme mit sich selbst haben und im Grunde genommen recht unsichere und ängstliche Zeitgenossen sind.

Sie versuchen, diese inneren Mängel an vermeintlich schwächeren Mitmenschen abzureagieren und weichen oft schnell zurück, wenn sie erkennen, dass das Opfer sich wehrt.

Das Buch macht sehr viel Mut und bietet eine Palette an originellen und oft lustigen Ideen, wie man aus der Mobbingfalle entkommen kann.

Eva S. Roth

**Wer sich ärgert,
büßt die Sünden
anderer Leute.**

Konrad Adenauer

**Mitleid
bekommt man
geschenkt,
Neid muss man
sich verdienen.**

Robert Lembke

**Der Meter ist ein
Längenmaß,
im Angelsport
entspricht er rund
45 Zentimetern.**

Unbekannt

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um die Kraft für den Alltag.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung.

Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen.

Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt.

Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte, mit und ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.

Gib mir nicht, was ich wünsche, sondern das, was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Antoine de Saint-Exupéré,
Autor des Klassikers *Der kleine Prinz*

Mein Haus mein Auto mein Chaos

Musikkabarett
von & mit Eva S. Roth

Paula steht vor einem Problem: Entweder sie trennt sich von ihren vielen Bananenkartons samt Inhalt - oder ihr Mann trennt sich von ihr.

Also besucht sie einen Feng-Shui-Volkshochschulkurs und geht sogar zum Psychologen - alles umsonst: Sie kann einfach nichts wegwerfen!

Die kaputte Schreibtischlampe will sie reparieren - *irgendwann, wenn sie mal Zeit hat.*

In der Plastik-Heringsdose könnte man Essensreste einfrieren. Und der 20 Jahre alte Pullover, viel zu klein geworden und total verfilzt, erinnert Paula an die Zeit, als sie noch, frisch verliebt, glücklich war mit ihrem Mann.

Die Kartons stapeln sich bald bis an die Decke, und Paulas Mann beschwert sich, weil er



Klar hab ich Bananenkartons in der Wohnung, Herr Kommissar, aber - was is'n daran so schlimm?

beide Fotos: Zan Mokran

über hohe Kleiderhaufen steigen muss, um ins Bett zu gelangen: "Das ist ja wie in den Alpen beim Bergsteigen, nur nicht so schön!", resümiert er verbittert.

Schließlich findet sich Paula auf der Polizeiwache wieder: Gegen sie wird ermittelt.

Eva S. Roth, selbst bekennende Messie und Autorin von *Das Messie-Handbuch*, feier-

te im Sommer 2006 ihr Debüt mit dem Film *Paula räumt auf* oder *Stil-Leben einer Unordnung*.

Mit ihrem Theaterstück *Mein Haus, mein Auto, mein Chaos* will sie nicht nur Messies, sondern *jeden* Menschen ermutigen, zu sich und seiner Einzigartigkeit, aber auch zu seinen Schwächen zu stehen.

Das zweistündige Programm wird abgerundet durch einfühlsame und melodische Songs der Autorin, in denen es um alltägliche (Miss-)Geschicke des Lebens und der Liebe - und ums Chaos geht.

Das Stück *Mein Haus, mein Auto, mein Chaos* ist zu sehen am **Freitag, den 5. Oktober 2007 um 20 Uhr** in Düsseldorf als Auftakt zur Fortbildungsveranstaltung für Messie-Selbsthilfegruppen (Näheres dazu Seite 7).

Die genaue Lokalität wird noch bekanntgegeben.



Brief von Dr. Harm Kühnemund an Jochen Kalthaus, Berlin, Geschäftsführer des AM^(R) e.V. vom 17.01.03

Hallo Jochen,

vielen Dank für den neuen Messie-Rundbrief und für den Überweisungsträger, den ich gestern zur Bank getragen habe. Nach unseren wenigen Telefonaten seit dem Frühjahr überrascht mich deine resignierte Nachricht in eigener Sache gar nicht mehr so sehr. Ich denke, Ihr seid weniger an mangelndem Einsatz gescheitert als vielmehr an den inneren Widersprüchen, die bereits im Ansatz von Frau Felton angelegt sind. In meinen Augen ist dieser Ansatz nicht zu Ende gedacht. Sie ist vor allem Erzieherin, es geht aber eher um die Suche nach therapeutischen Wegen.

In unseren ersten Telefonaten habe ich Dir eine redaktionelle Bearbeitung des AM-Flyers zugesagt (siehe Anlage). Nach intensiver Felton-Lektüre habe ich das dann nicht mehr abgeschickt. Stattdessen habe ich mich mit dem 12-Schritte-Genesungs-Programm (12-SGP) der Anonymen Alkoholiker befasst und mit den wenigen Informationsquellen, die es bisher zum Messie-Syndrom gibt. Und ich habe mit vielen Betroffenen über ihre Erfahrungen gesprochen. Mein vorläufiges Fazit: **In meinen Augen wird das 12-SGP, das sich Frau Felton für Messies ausgedacht hat, weder dem Geist des 12-SGP noch den Bedürfnissen von Messies gerecht.** In weiten Teilen halte ich es eher für kontraindiziert. Für mich ist darüber hinaus die grundsätzliche Frage völlig offen, ob das 12-SGP überhaupt auf die Messie-Problematik anwendbar ist. Nach derzeitigen Kenntnisstand würde ich das eher bezweifeln.

Geholfen hat mir in dieser Situation ein Aphorismus von Vytautas Karalius, einem litauischen Schriftsteller: "Von einer Dummheit muß man sich lossagen, nicht sie reformieren". Das hat mich schließlich bewogen, die in meinen Augen fruchtbare und überzeugende Arbeit des FEM e.V. zu unterstützen, statt mein Engagement in frustrierende Bemühungen um die Reformierung einer Bewegung zu investieren, die auf problematischen Grundlagen aufbaut. *(Weiter nächste Seite ...)*

Das Paradox der Verquickung (um nicht zu sagen der Gleichsetzung) der AM^(R)-Bewegung mit den wirtschaftlichen Interessen eines Verlages für Lebenshilfe-Ratgeber will ich hier außen vor lassen. Wichtig ist mir hier nur, dass dadurch die Fixierung auf die eh schon rigide Felton-Ideologie zementiert wurde. Auf dieser Grundlage ist einfach keine fruchtbare Entwicklung möglich, und das hast Du ja in dankenswerter Deutlichkeit zum Ausdruck gebracht. Für Februar 2003 kündigst Du die Auflösung des AM^(R) Deutschland e.V. an. Damit stellt sich die Frage, wie die Arbeit für die Interessen der Betroffenen weitergehen soll. Rein theoretisch kommen bundesweit drei Anlaufstellen in Frage: Anita Jüntschke in Braunschweig, der IMS in Hannover mit Friedhelm und der FEM e.V. in Blomberg mit Marianne Bönigk-Schulz. Mit Frau Jüntschke kommen wir vom Felton-Regen in die Jüntschke-Taufe. Hannover sehe ich im wesentlichen als eine Info-Sammel- und -Koordinationsstelle. Die einzige Initiative, die wirklich fruchtbare Dinge in Bewegung bringt und unsere Interessen überzeugend vertritt, ist in meinen Augen der FEM e.V.

Du hast gesagt, dass Du auf diese Initiative nicht besonders gut zu sprechen bist. Aber nach Deinen eigenen Erfahrungen und nach dem, was ich eingangs erläutert habe, könnten sich Deine Vorbehalte ja vielleicht ein wenig relativieren. Eine zentrale Frage ist für mich, was mit den Messie-Adressen geschehen soll, die bei Dir gespeichert sind. Aus meiner Sicht sollten sie auf keinen Fall an den Felton-Verlag fallen - darin würde ich einen datenrechtlichen Missbrauch sehen. Mein Vorschlag wäre, nach einer geeigneten Übereinkunft mit dem FEM e.V. zu suchen, zumal Dir Marianne damals zu Deinem Amtsantritt den Grundstock für Deine Datei zur Verfügung gestellt hat. Für den FEM e.V. kann ich meine Hand ins Feuer legen, dass die Adressen dort im Interesse der Betroffenen und im Interesse fruchtbarer künftiger Entwicklungen gut aufgehoben sind.

Da ich zu meiner Überraschung im Oktober in den Vorstand des FEM e.V. gewählt wurde, möchte ich gern meine Vermittlerdienste für die Anbahnung einer solchen Übereinkunft anbieten. MfG Harm

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 Handlungssteu-
erung als Ursache des Messie-Syndroms,
von Charlotte Koch, überarb. Neuausg. 2004

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

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:
Marianne Bönigk-Schulz

Gastautorin und Mitarbeit:
Eva S. 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

www.femmessies.de

www.messie-selbsthilfe.de

Vorstand:

Marianne Bönigk-Schulz,

Rosi Riedels, Dieter Neumann.