

Keine Angst! In dieser Ausgabe ist garantiert kein Foto von Julian mit irgendeiner Fahne.

Inhalt:

S.1: "Wir trauen uns gemeinsam"

S.2: Mut und Akzeptanz im Eilenriedestadion

S.3: Wie ein Lied zu mehr Freiheit helfen kann

S.4: Bundesregierung vergibt Patientenberatung

S.5: Filme, die die Welt erklären - Teil 8

S.6: Backen und Essen mit Julian - Teil 4

"Wir trauen uns gemeinsam"

ZUSAMMENFASSUNG

- Mehrere gruppenübergreifende Kontakte
- Treffen der verschiedensten Arten
- Infoabend in Hildesheim wurde gefilmt

Dieser Slogan - seit Beginn der ersten SHG im Einsatz - wurde im September von mehreren Gruppen voll ausgefüllt.

Das Grillen der Gruppe Uelzen wurde von mehreren Mitgliedern der Celler Gruppe besucht. Die Gruppe hatte den Küchenraum in ihrem Treffpunkt angemietet und teilte die Arbeit: einige machten Salat oder brachten Kohle, andere holten die Celler am Bahnhof ab und kauften dabei das Fleisch im Supermarkt neben dem Bahnhof. Insgesamt war es trotz Regen ein "familiäres" Treffen.

Das größte Treffen war sicher der Besuch der Gruppe Magdeburg - mit gleich 9 Personen - in



Braunschweig, dessen Gruppe mit vier Personen dabei war. Hier wurde zuerst das Kennenlernspiel "Ball werfen und Namen sagen" gemacht, bevor eine Stadtführung begann. Die anwesenden Braunschweiger ergänzten sich in ihrem lokalhistorischen Wissen perfekt. Bei einem Pizza-Essen wurden gemeinsame Hobbys entdeckt und später beim Spaziergang im Park im Regen die Schirme geteilt.

10 Jahre Gruppe Hildesheim

Vorher schon war die Hildesheimer Gruppe zu Besuch in einer Gesprächs-Sitzung der Braunschweiger. Und zwar im Vorfeld ihres 10. Geburtstags.

Aus diesem Anlaß fand in Hildesheim ein Infoabend statt. Ein kleiner Zeitungsartikel wies darauf hin, leider zu klein, um den großen Gruppenraum zu füllen.

Der Vortrag wurde gefilmt - natürlich so, daß nur zu sehen ist, wer es auch sein will. Den Internet-Link zum Video findet ihr, sobald es fertig ist, auf unserer Webseite.

Insgesamt zeigte der Monat September, daß wir alle nicht allein sind. Die Vernetzung funktioniert auch über größere Entfernungen.

ZITAT

"Crying helps me slow down and obsess over the weight of life's problems"
("Weinen hilft mir, runterzukommen und mich in die Probleme des Lebens reinzusteigern")

Kummer, eins von fünf Gefühlen im neuen Psychotainment-Film "Alles steht kopf"

Mut und Akzeptanz im Eilenriedestadion

(Fear and Loathing an der Hindenburgkampfbahn Teil 2)



Es war mal wieder an der Zeit dem altherwürdigen Eilenriedestadion in Hannover einen Besuch abzustatten. Der Anlass war diesmal der Beginn von dessen, im ersten Teil schon angekündigten, Umbau (siehe Rundbrief 4/13). Die Fanszene von Hannover 96 veranstaltete zum Abschied des alten Stadions dort ein Fußballturnier mit Rahmenprogramm. Das war Grund genug für mich selbst nochmal dort vorbeizuschauen. So wie letztes Mal galt es wieder verschiedene Angschwelen zu überwinden.

Das Hingehen war diesmal keine wirkliche Hürde. Ich war zwar wieder allein unterwegs, habe aber mittlerweile gemerkt, dass ich auch so etwas unternehmen und dabei was reißen kann. Meine Idealvorstellung ist es aber natürlich trotzdem nicht. Daher hatte ich die Idee, mich im 96-Fandachverband zu engagieren um so mehr Kontakte zu anderen Fans meines Lieblingsvereins aufzubauen. Einige Verantwortliche des Dachverbandes kannte ich bereits vom Sehen und wollte sie nun bei dem Turnier deswegen ansprechen.

Außerdem sollte es gegen Mittag einen Vortrag zur Geschichte des Eilenriedestadions geben. Ich machte mich also auf den Weg, so dass ich etwa um 12 Uhr am Stadion war. Dort hatte die Fanszene Verkaufsstände für Essen und Getränke aufgebaut. Ich fragte mich wegen des Vortrags an den Ständen durch und erfuhr, dass er bereits lief. Ich ging also schnell zu einem der eigentlich stillgelegten seitlichen Treppenaufgänge der denkmalgeschützten Haupttribüne, wo der Vortrag stattfand. Es hatten sich knapp 10 Leute eingefunden, welche dem Vortrag eines Mitarbeiters vom Hannover 96-Archiv lauschten. Ich gesellte mich ohne große Hemmungen dazu. Im Laufe des Vortrags überraschte ich mich dann selbst, als ich mittendrin eine Frage an den Redner stellte. Dabei habe ich wahrscheinlich, typisch schüchtern, etwas zu leise gesprochen, auf jeden Fall hat der Redner nicht auf mich reagiert. Ich habe mich davon aber nicht entmutigen lassen und einfach meine Frage wiederholt, diesmal bekam ich eine Antwort. Das ich mich so etwas in einer Runde von mir fremden Menschen getraut habe war komplett neu für mich und hat mir ein sehr gutes Gefühl für die noch anstehende Angstüberwindung gegeben.

Nach dem Vortrag habe ich mich erstmal zur Stärkung mit Bier und Bratwurst eingedeckt und mich mit meinem

Mittagessen auf der Tribüne niedergelassen. Während des Essens habe ich gesehen, dass eine Reihe neben mir ein Vorstandsmitglied des Dachverbandes saß, das auch ein sehr engagierter und, zumindest in der Szene, ziemlich bekannter 96 Fan ist. Mit ihm hatte ich mich schon einmal ein paar Monate zuvor kurz unterhalten, hatte aber trotzdem große Hemmungen ihn einfach anzusprechen. Den Grund für diese Hemmungen kann ich, wie so oft bei Schüchternheit, nicht wirklich logisch begründen. Irgendwie habe ich mich nicht berechtigt gefühlt ihn einfach anzusprechen und wegen eines Engagements im Fandachverband zu fragen. Dazu kam die übliche Angst, den Anderen vielleicht zu stören und entsprechend von meinem Gegenüber abgelehnt zu werden. Da war das Essen ein willkommener Vorwand das Ganze erstmal hinauszuzögern. Nachdem ich mein Mahl genossen hatte bekam ich das Gefühl, dass es langsam ernst wurde. Ich stellte fest, dass derjenige den ich ansprechen wollte in ein Gespräch vertieft war. Mich da einfach einzuklinken schien mir irgendwie unangebracht. So blieb ich eine ganze Zeit lang sitzen und haderte mit der Situation.

Irgendwann schaute ich zu ihm rüber und er guckte zurück. Ich sagte "Moin" und er grüßte ebenfalls. Plötzlich stand ich wie automatisch auf und ging zu ihm hin. Im Nachhinein kommt es mir so vor als ob mein Unterbewußtsein in diesem Moment die Kontrolle übernommen hatte, während mein Verstand noch mit den Zweifeln kämpfte. Das hatte ich vorher schon in einigen anderen Situationen erlebt, in denen ich etwas gerne machen wollte, dabei erst recht lange gezögert und dann quasi an meinem zweifelnden Verstand vorbei gehandelt habe. Das dies auch im direkten Umgang mit anderen Menschen funktioniert war mir bis dahin allerdings völlig unbekannt. Es ergab sich ein angenehmes Gespräch. Auf meine Frage nach einem möglichen Engagement konnte er mich an zwei andere Personen, die zufällig eine Reihe dahinter saßen, verweisen. Diese reagierten positiv auf mein Anliegen und luden mich ein zum nächsten Treffen des Dachverbandes zu kommen um genaueres abzusprechen. Ich verabschiedete mich und verließ vollkommen glücklich und zufrieden die Tribüne. Ich hatte die selbstauferlegte Prüfung bestanden. Da hatte ich den endültigen Beweis. - Trotz jahrelanger Schüchternheit und jeder Menge bekloppter Zweifel und

Hemmungen im Kopf kriege ich es hin mit völlig fremden Menschen Kontakt aufzunehmen, wenn ich das will.

Dabei reagieren diese total positiv auf mich und sehen mich offensichtlich als wertvoll genug an um sich mit mir zu unterhalten. - Eine Erkenntnis die für jeden Menschen eigentlich selbstverständlich sein sollte hatte auch endlich meinen bewußten Verstand erreicht. Erfolg auf ganzer Linie!

Völlig zufrieden mit mir und der Welt sicherte ich mir erstmal wieder ein Souvenir. Diesmal kaufte ich allerdings keinen Schal sondern eines von den dort angebotenen T-Shirts mit Eilenriedestadion-Motiv. Ich trug zwar bereits eines, das mit einem anderen Motiv des Stadions bedruckt war, aber Eilenriedestadion T-Shirts kann man schließlich nie genug haben. Danach ging ich das gesamte Stadion ab und schoss dabei wie im Rausch gut 140 Erinnerungsfotos mit meinem Handy. Als ich damit fertig war beobachtete ich die Mannschaften beim Spielen und bekam spontan den Wunsch selbst noch einen Ball über den Rasen zu kicken, bevor dieser endgültig abgetragen wird. Ich schnappte mir also einen Ball von Spielfeldrand und schoss damit ein wenig auf kleine Tore, die an der Seite

aufgestellt waren. Danach sah ich meine Mission endgültig als erfüllt an und brach auf.

Nach diesem Tag in der Eilenriede ist es als ob eine riesige Blockade in meinem Kopf eingerissen worden ist, viele Dinge die ich nie für möglich gehalten habe sind plötzlich realisch und greifbar geworden. Ich bin sehr gespannt, was sich auf dem Treffen ergibt, was für Taten und Erlebnisse mir durch mein neu gewonnenes Selbstvertrauen in Zukunft ermöglicht werden und was für neue Herausforderungen ich meistern werde.

Arne/Celle

Nachtrag: Bei meinem Besuch des Treffens habe ich mitbekommen, wie sich zwei Personen über das Thema Fanclubs unterhielten. Ich habe mich diesmal angstfrei in das Gespräch eingeklinkt und beide gefragt von welchen Fanclubs sie kommen und ob diese offen für neue Mitglieder sind. Danach habe ich mit Leuten aus beiden Fanclubs Spiele besucht. Mittlerweile habe ich zu dem einen Fanclub sehr guten Kontakt und bin bei dem anderen, nach einer internen Abstimmung, sogar als Mitglied aufgenommen worden.

„Ich war noch niemals in New York“ Wie ein Lied zu mehr Freiheit Zwangserkrankten helfen kann...

ZUSAMMENFASSUNG

- Wie können Lieder und ihre Texte zu einer passenden Botschaft für psychisch Kranke werden?
- Udo Jürgens' "Ich war noch niemals in New York" als Anregung, den Alltag einmal zurückzulassen.
- Die Vision von "Freiheit" ist für die seelische Gesundheit (nicht nur von Zwangserkrankten) das Gegenbild zu den täglichen Gedankenspiralen.

Als ich zum Jahreswechsel 2014/2015 auf der anderen Seite des Bodensees einen Rettungseinsatz sah, war mir noch nicht klar, dass in diesem Augenblick wohl einer der größten und bekanntesten Stars mit dem Tod gerungen hat. Noch einige Zeit davor hatte ich Udo Jürgens bei seinen nicht seltenen Einkäufen in der Konstanzer Innenstadt getroffen – und wie immer war mir eine Liedzeile von ihm im Gedächtnis. Zweifelsohne: Dieser Musiker hat eine Vielzahl Songs in die Welt gebracht, die sich kritisch, nachdenklich, intelligent und ermahmend an uns gerichtet haben. Doch für mich als Zwangserkranktem war es vor allem der Text seines einzigartigen Klassikers: „Ich war noch niemals in New York“. Denn kaum ein anderer Künstler pointierte – wohl unbewusst – einen so deutlichen Appell an unsere gesamte Gesellschaft, der aber für „Zwängler“ von ganz besonderer Bedeutung sein dürfte.

Ein Mann, der nur kurz nach draußen geht, um sich Zigaretten zu besorgen – und dabei diese Sehnsucht verspürt, nun endlich einmal aus dem so stereotypen Alltag ausbrechen zu können. Davon singt Udo Jürgens in seinem Titel – und geht dabei noch viel weiter. Sein Protagonist spielt tatsächlich mit dem Gedanken, mit den wenigen wichtigen Dingen, die er bei sich trägt, noch den Flug am Abend zu nehmen und den „Aufbruch zu wagen“. Für immer raus aus diesem Hamsterrad, aus all dem Bekannten wie der „Spießigkeit“, dem neofarbenen Licht

oder dem „Bohnerwachs“ im Treppenhaus. Er hinterfragt, warum er nicht seinen Traum, ganz unkonventionell und abseits der Regeln „in zerrissenen Jeans“ durch die Straßen von San Francisco zu schlendern, ohne langes Überlegen verwirklichen soll. Und das alles im Wissen, dass die Ehefrau zuhause sitzt, sich um die Kleinen kümmert und wie stets auf ihren Mann wartet, um die abendliche Fernsehsendung zu konsumieren. Man mag es fast als respektlos, unverantwortlich oder gar unverschämt einstufen, was ihm da durch den Kopf geht. Egoistisch den eigenen Träumen frönen, ohne Rücksicht auf die Verpflichtungen.

Diese Taktung, die tägliche Strukturierung und das sich beständige Wiederholen all des Verlässlichen in einer modernen Welt, die es kaum noch zulässt, außer Plan zu agieren, kennen wir alle. Doch was sagen die Worte aus Jürgens' Lied den Betroffenen einer Zwangsstörung: „Ich war noch niemals in New York, ich war noch niemals richtig frei. Einmal verrückt sein und aus allen Zwängen fliehen“? Geht es uns nicht auch oft so, dass wir genau jenes Gefühl in uns tragen, „noch niemals richtig frei“ gewesen zu sein? „Verrückt“ dürfte Jürgens hier ganz positiv gemeint haben: Einmal das tun, was wir uns sonst selbst verbieten. In den Ketten der Erkrankung gefangen, zeichnen wir uns auch durch das ständige Angepasstsein aus. Wir fühlen uns einerseits wohl, wenn alles so bleibt, wie es ist. Aber ist es möglicherweise gerade andererseits dieser Widerspruch, der den Zwängen täglich neue Nahrung gibt?

Wir trauen uns nicht, Bewährtes loszulassen. Die Angst vor Veränderung ist ein guter Motor, um eine Zwangsstörung aufrecht zu erhalten. Niemand wird von uns verlangen, gleich in die Staaten auszuwandern und die Kleider vom Leib zu reißen. Aber für einen „Zwängler“ kann es wirklich schon „verrückt“ sein, sich selbst etwas zu gönnen und auf die Bedürfnisse zu hören, die oftmals

ganz tief verborgen in uns schlummern – zugedeckt von Geradlinigkeit und Idealismus. Ich gebe zu: Auch ich habe mich lange Zeit äußerst ungern mit mir beschäftigt. Nicht selten half dabei auch das Argument, ich trüge doch auch Pflichten gegenüber meinem Umfeld. Man darf es getrost als narzisstische Überhöhung sehen, mein Verständnis von der Welt: Korrektheit war mein Leitbild – nicht ich habe mit meinen Ansprüchen übertrieben, sondern die Anderen waren aus meiner Sicht stets diejenigen, deren Moral für mich als „verkommen“ galt. Und auch, wenn sie schlendern, bleibe ich auf dem reaktionären Weg. Denn Zwänge sind verbunden mit einer Grundhaltung, oftmals gar mit einer Persönlichkeitsstruktur, die uns dauerhaft von Veränderung abhalten wird.

Fragt man sich, ob sie eine „Funktionalität“ besitzen, kann uns eventuell auch Jürgens' Text weiterhelfen. Trotz aller Übertriebenheit macht die Erkrankung vielleicht dann „Sinn“, wenn wir sie als Hilferuf erkennen. Der Appell unserer Seele, dass unser Leben nicht wie bisher weitergehen kann. Das „Stopp“-Schild oder die rote Ampel, die und in das Gewissen reden, uns von den uns selbst auferlegten Konventionen frei zu machen. Denn wahrscheinlich haben die meisten Zwangserkrankten davon ohnehin mehr als genug: übertriebene Wertvorstellungen, Perfektionismus ohne jeden Kompromiss, nicht erreichbare und stetig regelhaft an unsere eigene Adresse formulierte Erwartungen. Zwänge sind Ausdruck von einem zerrütteten Anspruchsverhalten an unsere Persönlichkeit einerseits, Konsequenz aus der daraus resultierenden Überforderung andererseits. Jeder von uns hat seine eigenen Erklärungen und Gründe, die persönliche Geschichte, weshalb wir mit uns so streng umgehen und uns nahezu die Luft zum psychischen Durchatmen nehmen.

Was heute nahezu trendig unter dem Begriff der „Achtsamkeit“ gesammelt wird, ist möglicherweise das, was auch Jürgens ausdrückte. Nein, sicherlich waren es nicht seine Liedzeilen, die mir halfen, meine Zwänge um die Hälfte zu reduzieren. Es war neben Medikation und psychotherapeutischer Hilfestellung die nur äußerst langsam wachsende Erkenntnis, an meiner Lebensführung und an meinen Normen etwas ändern zu müssen. Nachsicht und Gelassenheit, Fairness und Verständnis für und gegenüber sich selbst lernt man nicht von einem Heute auf ein Morgen. Wer ständig auf Reglements achtet, steht unter einer dauernden Anspannung. Nicht umsonst führen die Diagnoserichtlinien die Zwänge in selbiger Kategorie wie die Belastungsstörungen. Stress ist der unbestritten „erfolgsversprechendste“ Katalysator für so manches seelische Leiden. Es muss nicht das zeitliche Hinterherjagen sein, das uns dabei überfordert. Es reicht bereits die Rückmeldung an Psyche und den Körper, dass wir im Blick auf unsere von Unfehlbarkeit geprägten Maßstäbe stets „Standby“ sind.

Passt dazu nicht auch die so häufig bei Zwangserkrankten beobachtete Fürsorglichkeit, die uns verbietet, dem eigenen Verlangen, uns auch um uns selbst zu kümmern, nachzugeben? Und die ein „Nein-Sagen“ gegenüber den Bitten der Mitmenschen fast sträflich erscheinen lässt? Es ist leichter, dem Nächsten zu helfen, als die persönlichen Probleme anzugehen. Ich wundere mich mittlerweile kaum noch, weshalb ich über Jahre die „Selbsthilfe“ wohl recht unbewusst völlig falsch

verstanden habe. Sollte sie doch auch dazu dienen, Selbstliebe zu lernen, war mein Fokus aus tiefster Überzeugung auf die Gleichgesinnten gelenkt. Diese generell positiv zu beurteilende „soziale Ader“ will ich mir auch nicht streitig machen lassen. Ein Lebenssinn bleibt, Solidarität zu üben. Dabei praktiziere ich glücklicherweise aber mittlerweile ein wachsendes Zuhören – nicht nur gegenüber anderen, sondern vor allem auch gegenüber meinen eigenen Interessen. Eine bedingungslose Hingabe und Annahme habe auch ich verdient, wengleich auch heute die „Zwänglern“ doch so wohlbekannte Keule der Zweifel noch immer über mir kreist. Aber Schuldgefühle gehören wohl einfach zu uns dazu – jedoch werden sie erst vernünftig, wenn wir an sie wohlwollende Maßstäbe anlegen, die nicht zwischen dem Umgang mit uns und unserem Umfeld unterscheiden. Dabei gehört das Zugestehen von eigenen Grenzen nicht zu den Gründen, weshalb wir uns Vorwürfe machen dürfen. Es ist eine gesunde Selbstverständlichkeit, sich zu erlauben, die Fähigkeit zur Gnade gegenüber der eigenen Person zu erwerben.

Zweifelsohne ist es nicht leicht, Mauern und Zäune eines Käfigs, den man sich zu einem Verteidigen der individuellen, nicht selten gar auch utopischen Ansprüche sowie des vermeintlich emotionalen Schutzes errichtet hat, wieder einzureißen. Zwänge lenken uns von unseren Problemen, von unseren innerlich tobenden und stetig angefeuerten Konflikten, aber auch von uns selbst ab. Aufmerksam auf unsere Wünsche und Sehnsüchte zu werden, die meist abseits dessen liegen, was die Zwänge uns an Ideologie verkörpern, braucht Anstrengung und viel Zeit. Auch zu begreifen, dass eigene Meinung, Wahrnehmung und Unvollkommenheit wertvoll sind und offenbar werden dürfen, ist mehr als eine Reflexion – vielmehr stellt ein derartiges Eingeständnis das Umwerfen behüteter Überzeugungen dar. Für mich war dieser Prozess eine Angelegenheit von nahezu einem Jahrzehnt. Und nicht selten habe ich der mir vorgegaukelten Sicherheit der Zwänge auch nachgetrauert. Bis heute wollen sie mir dauernd weis machen, dass der im Lied angesprochene Mut zur Freiheit nicht zu mir passt. Mittlerweile habe ich aber das Ruder meines Lebens wieder selbst übernommen, wage manch „Verrücktes“ oder fröne auch einmal meinen Gelüsten. In New York war ich allerdings noch immer nicht...

Autor/Rückfragen:

Dennis Riehle – Selbsthilfe Zwangserkrankungen im Landkreis Konstanz
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz,
selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 4/05 ist folgendes Thema zu finden:
- Anmerkungen zu sozialen Ängsten: Reaktion auf die Texte im vorherigen Rundbrief

erhältlich online unter www.schuechterne.org/rb054.htm
oder auf Papier bei Julian

Bundesregierung vergibt Patientenberatung an Privatwirtschaft

Proteste von Selbsthilfe und Experten halfen nicht

ZUSAMMENFASSUNG

- Bundesregierung und Gesetzliche Krankenversicherung vergeben Patientenberatung an Privatwirtschaft.
- Bedenken von Experten und Selbsthilfe zu Neutralität und Unabhängigkeit blieben erfolglos.
- Patientenbeauftragter begründet Entscheidung mit größerer Zuverlässigkeit eines "Call-Centers".

Trotz einer Vielzahl an Protesten und Eingaben hat der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten gemeinsam mit dem GKV-Spitzenverband entschieden, die bislang durch den Verbraucherschutz und den Sozialverband VdK sogenannte „unabhängige Patientenberatung“ ab kommendem Jahr in die Hände eines privatwirtschaftlichen Unternehmens zu legen.

Mittlerweile hat die zuständige Kammer des Bundeskartellamtes diesem Schritt zugestimmt. Offenbar gibt es keinerlei Bedenken, dass die in § 65 b SGB V vorgesehene bundesweite Beratung auch unter Federführung eines Anbieters neutral bleibt, der künftig die Aufgabe hat, Patienten bei Problemen und Fragen im Gesundheitswesen – beispielsweise mit der Krankenversicherung, bei Behandlungsfehlern, Ansprüchen auf Leistungen etc. – gleichzeitig „Call-Center“ für Krankenkassen betreibt, die nicht kritisch, sondern im Sinne der Versicherung arbeiten.

Aus der Selbsthilfe, aber auch vom wissenschaftlichen Beirat, der den Beauftragten der Bundesregierung bei seiner Arbeit unterstützen soll, gab es im Vorfeld der Entscheidung erhebliche Bedenken, ob die Unabhängigkeit der Patientenberatung bei „Sanvartis“ gewährleistet sei. Immerhin würde solch eine Firma zunächst auf Profit setzen – und vornehmlich in die Richtung beraten, die für den Erhalt der Kundenbeziehung (also zu den Krankenkassen und der Gesundheitspolitik) bedeutend ist. Eine Einseitigkeit

befürchtet aber auch die bisherige Auftragnehmerin, die gemeinnützige „UPD“, die extra für die Übernahme der Patientenberatung aus den beiden oben genannten Verbänden gegründet worden war.

Der VdK hat nach der Veröffentlichung des Ergebnisses der Bundeskammer, wonach an der Vergabe nichts zu beanstanden sei, erklärt, dass man nicht gerichtlich gegen die Entscheidung vorgehen wolle. Dennoch werde man in den kommenden Jahren genau beobachten, ob „Sanvartis“ die Anforderungen erfüllt, die das Sozialgesetzbuch an die Patientenberatung richtet.

Weshalb der der gGmbH der Auftrag entzogen und nun neu vergeben wurde, blieb zunächst unklar. Auf Anfragen ließ die Bundesregierung wissen, dass es in der Vergangenheit Beschwerden von Patienten gegeben habe, wonach die von der Verbraucherschutzzentrale und VdK getragene UPD oftmals nur schwer telefonisch erreichbar gewesen sei und man viele Anläufe gebraucht habe, um eine Beratung in Anspruch nehmen zu können. „Sanvartis“ hat hier offenbar in Aussicht gestellt, dieses Problem zu beseitigen – und hat dadurch möglicherweise den Zuschlag erhalten. Ob die Dichte an Beratungsstellen allerdings erhalten bleiben kann, ist ebenso ungewiss, wie sich die „Call Center“-Mentalität des Unternehmens auswirkt.

Überdies gehen durch den Entzug des Auftrages bei der gemeinnützigen UPD mehrere Dutzend Stellen verloren. Sie dürfte wohl aufgelöst werden, wurde sie immerhin doch zweckgebunden für die Ausführung des § 65 b SGB V geschaffen. Die nächste Vergaberunde steht wohl in fünf Jahren an. Spätestens dann wird sich zeigen, wer in Sachen Service, Unabhängigkeit und Kundenfreundlichkeit gepunktet hat – freie Wirtschaft oder gemeinnützige Organisation...

Dennis Riehle, Selbsthilfegruppenleiter, Konstanz

Backen und Essen mit Julian

Teil 4: Brot

"Unser tägliches Brot gib uns heute."
(Gebet eines berühmten galliläischen Rabbiners)

Brot ist das wichtigste Essen überhaupt. Auch wo es nicht täglich ist, wird es bald fehlen; spätestens wenn man der Rest der Soße vom geleerten Teller aufwischen will. Es ist mir etwas unverständlich, warum die sich Selberbackkultur heutzutage auf Sonntagskuchen und Weihnachtskekse beschränkt. Aus meinem Ofen dagegen kommt vor allem alltagstaugliches Brot:

Weizenmehl (300-500g) und Salz (1TL-1EL) werden in einer Glasschale vermischt. Glas deshalb, damit man später den Gärungsfortschritt im Teiginnern beobachten kann. Anschließend wird die Hefe in kleinen Krümeln dazugegeben. Bei der Hefe darf gespart werden, sie

vermehrt sich von selbst.

Das Ganze wird schließlich mit Wasser aufgegossen, am besten wird dieses in kleinen Mengen hinzugegeben und gleich eingerührt. Immer wieder prüfen, ob ein passendes Verhältnis schon erreicht wurde. Der Teig kann mehr oder weniger "feucht" sein, mit mehr Wasser wird er natürlich flüssiger, so daß er auf dem Backblech in die Breite läuft und eine Art Fladenbrot ergibt. Ergeben sollte, denn ich habe bei solchen Broten die Erfahrung gemacht, daß der Teig nicht vollständig mit Blasen durchsetzt ist. (Vermutlich können die Gasblasen in weichem Teig besser „wandern“.)

Noch ein wenig durchkneten, z.B. mit einem Löffel, dann ist der Teig gärfähig. Wichtig ist, daß sich die Hefe im ganzen Teig verteilt. Dafür kann man den Teig nach etwa einer halben Stunde, wenn die Hefe sich bereits vermehrt, noch

einmal durchkneten. Wie lange der Teig gären muß, ist ebenfalls unbestimmt. Es dauert eben solange, wie es braucht. Das Brot eignet sich also für Teilzeit-Arbeitende: Anrühren, zur Arbeit gehen, wiederkommen, backen.

Zum Backen kann ich keine Anweisungen geben, weil jeder Ofen anders ist. Ich selbst benutze einen kleinen Pizza-Aufbackofen, der nur eine Stufe hat. In diesem ist das Risiko, daß das Brot oben verkohlt wird. Daher befolge ich dieses Programm: 6 Minuten Ober- und Unterhitze, Blech umdrehen (mit der Vorderseite nach hinten), 11 Minuten Unterhitze, Blech umdrehen, 11 Minuten Unterhitze. Danach ist das Brot eigentlich fertig - nur die obere Kruste ist noch weich. Daher wird es noch einmal mit Wasser überstrichen, damit es nicht anbrennt, und noch einmal 2-3 Minuten der Oberhitze ausgesetzt. Wenn das Brot für sein Volumen sehr schwer wirkt, ist der Teig nicht ganz aufgegangen.

Natürlich können auch andere Mehle aller Art verbacken werden. Der Teig sollte aber immer zu einem Anteil (40-50% der Gesamtmehlmenge) aus normalem Weizenmehl bestehen, damit die Hefe ein leichtes "Fressen" bekommt. Bei normalem Weißbrot kann eine kleine Menge Maismehl

(10%) den Weißbrotgeschmack unterstützen. Zur Vergärung von Roggenmehl allerdings wird Sauerteig benötigt. Die wenigen Male, bei denen ich das gemacht hab, reichte es, vom Weizenteig ein wenig abzutrennen und 2-3 Tage im Kühlschrank stehen zu lassen. Einfacher ist natürlich, den Roggenanteil im Mehl auf max. 1/3 zu beschränken. Dunkel-kräftiges Brot ist auch mit Weizenvollkornmehl zu bekommen.

Die Variationen mit weiteren Zutaten sind wie üblich vielfältig. Die Körner, die beim Schneiden eines Mehrkornbrots abfallen, lassen sich im Brotteig "recyceln". Sesam- und Mohnbrote sind nach eigener Dosierung möglich, gern auch mit mehr Körnern als ein gekauftes Brot je haben könnte. Bis das Mohnbrot fast grau aussieht. Wer einen mediterranen Geschmack wünscht, bekommt diesen durch einen Schuß Salzwasser, in dem Fetakäse eingelegt war; nicht zuviel, sonst dominiert es den Geschmack. Rotes Brot kann durch einen Eßlöffel voll mildem Ajvar erzeugt werden. Es ist dann nicht so scharf wie es wirkt. Wer wirklich scharfes Brot will, ist mit Harissa oder Sambal-Oelek gut beraten.

Guten Appetit!

Julian / Braunschweig

Filme, die die Welt erklären

Teil 8: Wer ist dieser Didi Schneider?

Erst in der Verlängerung dieser Serie fällt mir auch, daß ich noch keinen Film aus der "Didi"-Reihe von Dieter Hallervorden vorgestellt hab. Ich muß also was nachholen: Wenn ich an die schönen Momente der Kindheit denke, sind da Namen wie Beatles, Theodorakis, Kishon - und Hallervorden.

"Didi" Hallervorden ist in diesen Filmen ein anarchischer "Verlierer"typ - Taxifahrer, Totengräber, Arbeitsloser - der in eine politische oder wirtschaftskriminelle Intrige gerät und diese mit seinen Mitteln platzen läßt. Denn bei Didis Art, das Leben mit List, Humor und Eigensinn zu nehmen, laufen alle Gegenmaßnahmen ins Leere.

Mir geht es hier um die Verwechslungskomödie "Didi, der Experte". Darin ist Didi ein Hinterhof-Automechaniker, dessen Werkstatt genauso abgenutzt ist wie die Autos, die er repariert. Er wird verwechselt mit dem amerikanischen Politikexperten Wilhelm Schneider, der von einer Partei im Wahlkampf engagiert wurde.

Nach einigen Zufallstreffern bei Slogan-Ideen fällt auf, daß irgendwas nicht stimmt, und Didi gerät in die Psychiatrie. Der Chefarzt, der zur selben Partei gehört und als nächster Gesundheitsminister gehandelt wird, will ihn schnell wieder wahlkampftauglich machen. Er erkennt die Verwechslung nicht und geht von Gedächtnisverlust aus:

*"Sie haben ein Buch geschrieben. Sie haben den Wahlkampf für den US-Präsidenten gemanagt!"
"Donnerwetter."*

"Sie waren beschäftigt bei den renommiertesten Werbeagenturen an der Ostküste!"

"Und an der Westküste?"

"Davon steht nichts in Ihrem Buch!"

"Dann war ich wohl auch nicht da."

Später wird Didi sich in einer Rede so vorstellen: *"Wie Sie wissen, war ich bei den renommiertesten Werbeagenturen an der Ostküste. Und an der Westküste war ich auch! Auch wenn nichts davon in meinem Buch steht."*

Dazu applaudiert der Chefarzt.

Aber das ist später im Film. Der Dialog, den ich heute präsentieren will, kommt noch im Krankenhaus zwischen Didi und eben jenem Chefarzt:

(ruhig) *"Wer sind Sie?"*

(ruhig) *"Wilhelm Schneider."*

(etwas lauter) *"Wer hat dieses Buch geschrieben?"*

(ruhig) *"Wilhelm Schneider."*

(noch lauter) *"Und wer ist dieser Wilhelm Schneider?!"*

(sehr laut) *"Ich, Sie Pfeife! Und wenn Sie nicht sofort in anderen Sound anschlagen, dann sind Sie weg vom Fenster!!"*

Was lernen wir daraus?

Bevor man jemanden als Schwächling bezeichnet, muß man wirklich - wirklich - sicher sein, daß er es auch ist.

Julian / Braunschweig

Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle, Tobias Oder

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)

E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org

Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Spendenkonto: DE16 2689 0019 6390 6635 00, VB Nordharz (GENODEF1VNH)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

