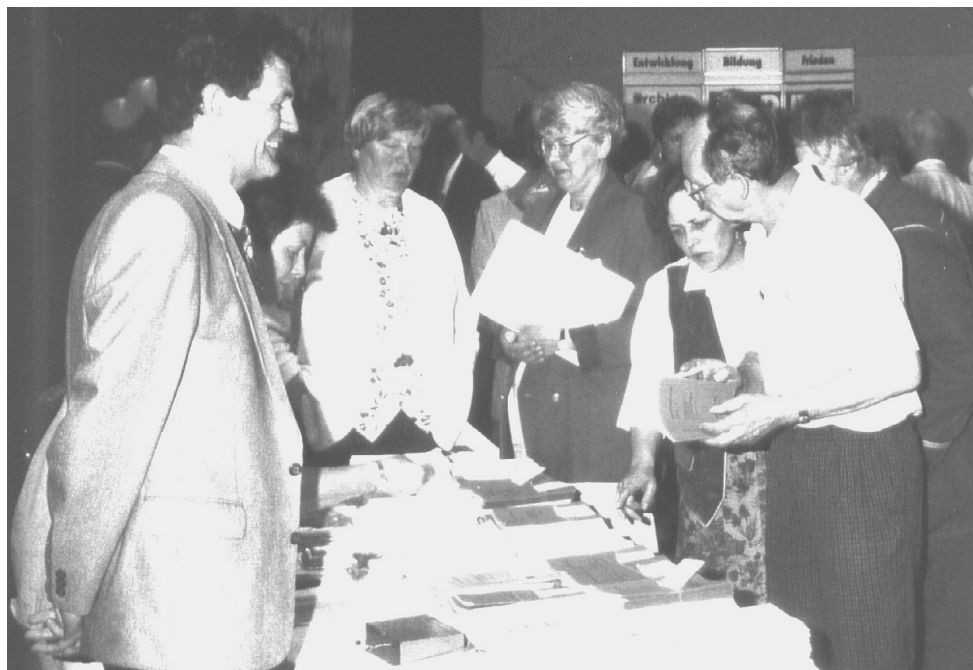


Bildungsbrief 07

Jahrgang 2001

Immer im Mittelpunkt...



...Publikationen vom

Aus dem Inhalt

GBW-Stand	
01	
(Foto: B. Fischbeck)	
Aus dem Inhalt	02
Impressum	
02	
Liebe Leser	
03	
Festrede zum	
Ordnestag 2000	04
Blauäugiger Betrunkener	
08	
Juvente	09
Illusionen der Zukunft?	10
Drogen (Halluzinogene)	12
Das etwas andere Seminar (2)	13
Die Alsterdorfer Anstalten	14
Energieräuber im Haushalt	18
Friedrich von Bodelschwing	18
Kleingruppenarbeit	19
Eure Kinder	

IMPRESSUM

Herausgeber:
Guttempler-Bildungswerk
Landesverband Niedersachsen e.V.
Kiebitzstraße 16, 27318 Hoya
Verantwortlich im Sinne des
Herausgeberrechtes:
Siegbert Pfeiffer
Westerfeldstraße 9
49179 Ostercappeln
Redaktionsanschrift:
Kirsten Seidel
Pannerweg 1
21398 Neetze
Redaktionsteam:
Kurt Epp *Erich Hünecke*
Ulrich Neuer *Kirsten Seidel*
Layout:
Ulrich Neuer
Erscheinungsweise:
dreimal jährlich (unverbindlich)

Der Bildungsbrief wird an Mitglieder
des GBW-Nds. e.V. kostenlos abge-
geben.

Auflage z.Zt. *1000 Exemplare*

Namentlich gekennzeichnete Bei-
träge geben die Meinung des Ver-
fassers wieder, die sich nicht unbe-
dingt mit der Auffassung der Re-
daktion decken muß.

Für unaufgefordert eingesandte
Manuskripte wird keine Haftung
übernommen und es besteht keine
Rückgabepflicht.

Redaktionsschluß für Nr. 8 15.08.01



**Die Vergangenheit können wir
nicht ändern. Aber wir können
die Zukunft gestalten!**



Liebe Leser,
auch wenn es schon in Vergessenheit geraten ist beim Erscheinen dieser Ausgabe des Bildungsbriefes, Weihnachten 2000 in weiß war doch etwas ganz Besonderes, etwas, was wir seit vielen Jahren immer wieder vergeblich erhofft hatten. Die Redaktion wünscht sich natürlich, dass die vor Ihnen liegende Ausgabe auch so empfunden wird wie weiße Weihnachten, nämlich als etwas Besonderes!!

Wir hoffen natürlich, dass Alle gesund und munter in das Jahr 2001 hineingeschliddert sind und freuen uns darüber, dass wir uns nun auf jeden Fall im 3. Jahrtausend befinden, egal, welchen Anfang wir dabei setzen.

Der Bildungsbrief 07/2001 ist besonders geeignet, das Programm einer Guttempler-Gemeinschaft zu bereichern. Besonders die Festrede von Bruder Peter Nissen, die er beim Ordenstag in Bad Wildungen gehalten hat, regt zu vielen Diskussionen an, insbesondere sollte uns beschäftigen, wie wir den Orden verjüngen könnten. Es sollten Überlegungen angestellt werden, wie wir die Öffentlichkeit noch besser erreichen und überzeugender ansprechen. Dabei sehen wir die Guttempler-Gesprächsgruppen als ein gutes Übungs- und Arbeitsfeld, ehe wir uns an größere Aktionen wagen. Aber auch die anderen Beiträge enthalten Anregungen, um das Gemeinschaftsleben zu bereichern und eventuell lebendiger zu gestalten.

Die Redaktion hofft deshalb, viele "feed backs" zu bekommen, um künftige Ausgaben entsprechend zusammenzustellen. In diesem Zusammenhang möchten wir uns bei allen Guttemplern bedanken, die uns Beiträge zu

Verfügung gestellt haben, sodass wir im Augenblick sogar einen gewissen Vorrat haben. Das heißt aber nicht, dass wir zur Zeit keine Zusendungen mehr benötigen. Je mehr Beiträge uns erreichen, desto eher sind wir in der Lage, Schwerpunkte zu setzen und jeden Bildungsbrief unter ein bestimmtes Thema zu stellen.

Zum Teil haben wir es auch jetzt schon versucht und bitten alle Einsender, die ihren Beitrag nicht entdecken konnten, um Geduld! So haben wir zum Beispiel einen Vortrag von unserem Ordensstempler, den er zum Internationalen Tag der Guttempler gehalten hat, noch auf "Halde", um ihn zeitnah zum 3. Oktober 2001 anzubieten.

Und zum Schluss noch einen Hinweis in eigener Sache: wir bemühen uns sehr "to make the best of it", aber wir sind keine Profis!!! Wir benötigen in jeder Beziehung Unterstützung, zum Beispiel eine Verstärkung in unserem Team: wie wär's denn mit Ihnen oder mit Dir?

In herzlicher Verbundenheit
Ihr/Euer Redaktionsteam



Und hier unser neuer Bildungswitz:

Bei der Feuerwehr läuft ein Alarm auf.

Sagt der erste Feuerwehrmann: "Der Anrufer sagt, es werde chemische Energie in Wärmeenergie umgewandelt – und zwar derart fortschreitend bei stark beschleunigter Oxidation, dass Lichterscheinungen auftreten."
Sagt der zweite Feuerwehrmann: "Mit



Festrede zum O-Tag 2000

Meine sehr verehrten Damen und Herren,

liebe Ordensgeschwister,
am Ende eines schönen, langen und auch anstrengenden Tages steht - ein Festvortrag. Noch dazu einer mit so einem seltsamen Thema "Ein Orden für das 3. Jahrtausend?" - mit einem großen Fragezeichen. Das wirft die Sinnfrage auf: "Was soll das?".

Das fängt schon mit dem Jahrtausend an, sind wir uns doch nicht einig, ob wir gerade das letzte Jahr des 2. oder das erste des 3. haben. Weiter ließe sich fragen, ob man jedenfalls so früh schon beurteilen kann, ob dieser neue Zeitabschnitt überhaupt eine Auszeichnung verdient. Vielleicht ist er sogar eine hanseatische Epoche und lehnt die Annahme ab?

Doch darum geht es natürlich nicht. Der Orden, um den es geht, ist keine Ehrenmedaille, sondern die Organisation, der Verein, dessen jährliche Vertreterversammlung heute Abend festlich eröffnet wird.

Kein Verein wie jeder andere - der Name Deutscher Guttempler-Orden weist schon darauf hin. Und keine Jahreshauptversammlung wie viele andere - nein, der 111. Ordenstag. Er wird -und auch das eine weitere Besonderheit - nicht an seinem Beginn, sondern sozusagen mittendrin eröffnet.

Verehrte Gäste,

Sie merken schon, wir sind ein etwas anderer Verein mit ganz eigener Art, also ein eigenartiger. Das liegt nicht zuletzt - wie auch beim Menschen so vieles - am Alter. Fast 150 Jahre alt ist dieser Orden, in Deutschland gibt es ihn seit 1887.

Und das ist allemal ein Grund, sich

im Jahr 2000 mit seiner Zukunft zu beschäftigen; die Frage zu stellen, ob wir 2000fähig sind, was eventuell an Veränderungen notwendig ist, um Zukunftsfähigkeit zu schaffen - oder ob gar dieser Orden ein Auslaufmodell ist, das dringend durch ein neues ersetzt werden muß - abbruchreif wie das alte Haus in der Adenauerallee in Hamburg.

Wir müssen diese Frage aus verschiedenen Blickwinkeln sehen. Wenn wir uns das gegenwärtige Durchschnittsalter unserer Mitglieder ansehen, werden wir einräumen müssen, dass vieles für ein Auslaufmodell spricht - außerordentlich gut gepflegt zwar, mit dem besonderen Charakter und Charme eines gut erhaltenen Oldtimers ohne jedes Problem mit dem TÜV, aber doch schon mit dem Anspruch auf ein Veteranenkennzeichen.

Das Nachfolgemodell ist schon in Arbeit - mit einem wohlklingenden lateinischen Namen und angetrieben von vielen frischen und erfolgversprechenden Ideen. Noch nicht so recht klar ist, ob wir uns auf eine völlige Neuentwicklung einlassen oder das bewährte Modell - behutsam oder auch weitgehend - renovieren - oder vielleicht auch einfach das alte weiterfahren wollen. In diesem Sinne ist dieser Ordenstag dann auch so eine Art Konstrukteurstagung, nicht die letzte, das scheint mir sicher.

Wo also liegen mögliche Defizite, die es zu beheben gilt? Sind es unsere Ideen, Vorstellungen, Werte - unsere Botschaft -, die nicht in diese neue Zeit passen? Ich beantworte diese Frage mit einem klaren Nein. Im Gegenteil: Nichts von dem, wofür wir stehen, ist überholt; unsere heutige Gesellschaft hat diese Ideen vielmehr bitter nötig. Guttempler sind nach ihrem ursprüng-

lichen Selbstverständnis in erster Linie eine Abstinenzbewegung. Wir setzen uns ein für ein Leben in Unabhängigkeit von Suchtmitteln. Wir tun das keinesfalls aus irgendeiner spinnerten Vorstellung vom Ideal des vollkommenen Gutmenschen. Wir lehnen auch nicht in sozusagen asketischer Entsagung leibliche Genüsse ab - wer jemals deutsche Guttempler eine Eisdiele hat besetzen sehen, hat dies augenfällig bestätigt bekommen.

Der Grund für diesen Einsatz war vielmehr ein ganz realer:

Das Erleben der Verelendung von Menschen durch die Abhängigkeit von Suchtmitteln, und das hieß vor 150 Jahren und das heißt auch heute noch zuallererst vom Alkohol. Bei der Entstehung dieser Abhängigkeit hatte die Auflösung früherer gefestigter sozialer Strukturen gerade in der Zeit beginnender Industrialisierung mitentscheidenden Anteil.

Ob diese Ursachen heute noch so bestehen, mag zweifelhaft sein. Unzweifelhaft ist, daß der Alkoholkonsum nach wie vor erschreckend hoch ist; unzweifelhaft ist, daß dasselbe für die Zahl der Abhängigen und Gefährdeten gilt. Nach verlässlichen Schätzungen pflegen 9,3 Mill. Menschen im Alter von 18 bis 69 Jahren einen riskanten Alkoholkonsum - "pflegen" ist in diesem Zusammenhang übrigens ein interessanter Ausdruck, Sprache ist eben manchmal verräterisch - , 4,1 Mio. sind abhängig oder zeigen ein mißbräuchliches Trinkverhalten, bei 1,7 Mio. liegt ein Alkoholsyndrom mit massiven gesundheitlichen und sozialen Folgen vor.

Unzweifelhaft ist Alkoholenuss (wieder ein ebenso gebräuchlicher wie verräterischer Ausdruck) eine der

Hauptursachen für Verkehrsunfälle, und zwar gerade für die schwersten mit Personenschäden bis hin zur Todesfolge.

Unzweifelhaft beeinträchtigt Alkohol die Arbeitsleistung und führt zu Arbeitsunfällen. Abgesehen von den Folgen für die betroffenen Menschen entstehen so jährliche volkswirtschaftliche Schäden in Milliardenhöhe.

Unzweifelhaft fördert Alkoholenuss Gewalt und Aggression. Wer dies nicht glaubt oder wem diese Feststellung zu abstrakt ist, dem sei gelegentlicher Besuch von Diskotheken oder auch Volksfesten empfohlen.

Zu den Ursachen des erschreckend hohen Alkoholverbrauchs gehören ebenso unzweifelhaft zwei, die die Profiteure des Alkohols nicht gern hören und nicht wahrhaben mögen: 1. die Tatsache, daß Alkohol in dieser Gesellschaft ein weitgehend akzeptiertes und geschätztes Genußmittel ist, und 2. seine weitgehend freie Verfügbarkeit zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Wenn und weil das alles so ist, hat der Jahrzehnte dauernde Kampf der Guttempler gegen Alkoholmißbrauch nichts von seiner Wichtigkeit und seiner Aktualität verloren. Die Forderungen, die wir in dieser Auseinandersetzung stellen, kann jeder Interessierte in unserem alkoholpolitischen Programm vom Mai 1999 nachlesen.

Hier findet sich auch die Begründung dieser Forderungen. Zu dieser Begründung und überhaupt zu Schwierigkeiten, in dieser Diskussion argumentativ zu bestehen, lassen Sie mich einige Bemerkungen machen:

Es verwundert mich, in welcher Rolle und unter welchem Argumentationsdruck Guttempler und andere in der Suchtbekämpfung tätige Personen und

Institutionen am gesellschaftlichen und politischen Diskurs über die Alkoholgefahren teilnehmen.

Alkohol ist ein Nervengift. Seine Schädlichkeit ist erwiesen, seine Nützlichkeit hingegen wenigstens außerordentlich zweifelhaft. Daraus ergeben sich Forderungen wie Punktnüchternheit, also der Verzicht auf Alkohol am ungeeigneten Ort, zur ungeeigneten Zeit, für bestimmte Personengruppen und in bestimmten Situationen - Einschränkung oder gar Verbot von Alkoholwerbung - und Beschränkung des Handels auf besondere Verkaufsstellen von selbst. Und wo sind da die überzeugenden Argumente der Gegner dieser Forderungen, die bei dieser an sich klaren Sachlage doch zu allererst die Darlegungslast trifft?

Die immer wieder gern gebrachte These, Alkohol sei in unserer Gesellschaft und in unserem Kulturkreis etabliert, wir könnten mit ihm umgehen, wird durch die o.g. Zahlen widerlegt. Und was bitte spricht dafür, dass sich Menschen nicht zwischen Alkohol in welcher Menge auch immer und Teilnahme am Straßenverkehr sollen entscheiden müssen,

was spricht dafür, dass Alkohol in öffentlichen Dienstgebäuden, in Büros und Werkhallen getrunken wird, was spricht dafür, dass für Alkohol in aller Regel mit Bildern von gesunden, fröhlichen Menschen geworben wird - wir kennen alle das grüne Segelschiff von Beck's -

was spricht dafür, dass in jedem Aldi-, Real- und sonstigen Markt ganze Batterien alkoholischer Getränke an bevorzugter Stelle plaziert zum Kauf anregen.

Die Antwort liegt doch auf der Hand: nichts spricht für all das.

Oder soll etwa für all diesen Unsinn das Grundrecht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit erhalten, das schon so oft mißbraucht worden ist zur Rechtfertigung von Handlungen, die wenigen nützen und die Allgemeinheit schädigen? Ich meine, in dieser Diskussion haben wir Guttempler die überzeugendere, die bessere Ausgangsposition und allen Grund, unsere Vorstellungen offensiv und selbstbewußt zu vertreten und zu verbreiten - das auch und gerade in dieser Zeit.

Zu den Ideen der Guttempler gehörte von Anfang an - ganz selbstverständlich - der Anspruch des Menschen auf Achtung seiner Persönlichkeit und seiner Würde - und zwar jedes Menschen, gleich welcher Rasse, Religion, Weltanschauung und völlig ungeachtet seiner sozialen Stellung. Die Achtung der Menschenrechte ist wichtige Leitlinie der Guttempler-Bewegung, für ihre Verwirklichung überall auf dieser Welt setzen wir uns ein. Und wer wollte sagen, dass dieses Engagement irgendetwas an Bedeutung verloren hätte? Die Prügelorgien wildgewordener Glatzköpfe gegenüber Menschen anderer Nationalität in diesem unserem Land belegen ebenso deutlich das Gegenteil wie menschenverachtende Gewalt und Folter in vielen anderen Ländern dieser Erde. Nur beispielhaft und nicht annähernd erschöpfend sei hingewiesen auf gewaltsame Beschneidungen junger Mädchen in vielen Ländern Afrikas, auf Massentötungen von Menschen anderer Stammeszugehörigkeit oder Religion in Ruanda oder dem früheren Jugoslawien, auf die trotz aller Aufrufe nicht abgeschafften Folterpraktiken in Polizeistationen und Gefängnissen unseres Nato- und Europarat-Partners Türkei.

Auch hier ist unser Einsatz nach wie vor gefordert.

Nicht zuletzt gehört zu den Grundsätzen der Guttempler der Frieden. Selbst wenn Frieden nur die Abwesenheit von Krieg wäre, war und ist auch die angeblich so friedliche Zeit nach 1945 in keiner Weise durch eine solche Abwesenheit geprägt gewesen. Ob Korea oder Vietnam, ob Afghanistan oder Tschetschenien, Israel und seine arabischen Nachbarn, die Liste ließe sich beliebig fortsetzen und endet - fürchte ich - nur vorübergehend mit Golfkrieg, Bosnien und Serbien. Noch länger wird sie, wenn nicht nur Kriege in klassischem Sinne einbezogen werden, sondern kriegerische Auseinandersetzungen verfeindeter Gruppen in einem Staat. Es gibt leider keine Anhaltspunkte dafür, dass Einsatz für den Frieden in absehbarer Zeit überflüssig würde.

Die Grundideen der Guttempler-Bewegung sind also aktuell wie eh und je, Einsatz und Kampf für ihre Verwirklichung jetzt und in überschaubarer Zukunft notwendig. Wer kämpfen will, wer seinen Vorstellungen Gehör verschaffen und sie zur Geltung bringen will, braucht eine starke Truppe. Und hier werden wir uns ernsthafter die Frage stellen müssen, ob unsere Organisation den Anforderungen der heutigen Zeit noch genügt. Ein erheblicher Teil der Diskussion vor und auf diesem Ordenstag kreist daher - zu Recht - um diese Frage.

Sind also nicht nur unsere Grundsätze, auch unsere Formen und Traditionen - das Eigenartige an uns - 2000 fähig? Ich kann diese Frage nicht so einfach beantworten wie die vorherige.

Ich stelle mir die Guttempler-Organisation einmal wie ein Haus vor, gebaut

auf einem starken Fundament von Überzeugungen, umgeben von einem stabilen Mauerwerk aus Traditionen und geschützt von einem breiten Dach von Regeln. Dieses Haus ist alt, im Laufe der über 100 Jahre, die es jetzt schon steht, ist es des öfteren umgebaut und modernisiert worden, aber in seiner Grundform steht es heute wie am Ende des 19. Jahrtausend. Es hat über die Jahre Platz geboten für jeden Menschen, der sich in die Hausgemeinschaft einfügte und die Hausordnung beachtete. Bei der Hausordnung hat es natürlich auch Änderungen gegeben, unangetastet geblieben sind die Grundsätze der Abstinenz, der Achtung vor dem Mitmenschen und des friedlichen Zusammenlebens.

Aber wie das so ist bei alten Häusern - irgendwann stellt sich die Frage, ob sie den Lebensgewohnheiten der Menschen noch entsprechen. Und wenn man dann feststellt, dass immer weniger - vor allem immer weniger jüngere - Menschen Interesse an ihnen finden, wird es Zeit, über Veränderungen ernsthaft nachzudenken.

Eine mögliche Antwort ist, das Haus so zu lassen wie es ist, weil sich die bisherigen Bewohner in seiner Behaglichkeit und Beschaulichkeit wohl und geboren fühlen und berechnete Hoffnung besteht, dass auf dem Wohnungsmarkt die Wertschätzung des Alten um sich greift. So etwas nennt man dann Brauchtumswahrung.

Die zweite ebenso radikale Lösung ist der Abriß und Neubau in der Hoffnung, dass das Neue das Heil bringt und vor allem von ähnlicher Qualität ist wie das Bisherige.

Dazwischen gibt es eine ganze Palette von Möglichkeiten, von der totalen Entkernung bis hin zur Beschränkung

auf den Einbau neuer Toilettenfenster. Ich meine, diese Möglichkeiten sind die einzige Chance einer Veränderung, die einerseits nicht die langjährigen Bewohner vertreibt und andererseits neuen das Wohnen attraktiv macht.

Wie weit diese Umbauten gehen müssten, wäre Thema von Gesprächen, immerhin müssten sie mehr Licht und Sonne, mehr Offenheit bringen. Aber sie müssten sich auch hüten davor, etwa tragende Wände einzureißen. Welche das sind, dazu gibt es allerdings deutlich unterschiedliche Meinungen, die Baumeister weilen schon lange nicht mehr unter uns und Originalbaupläne scheint es nicht zu geben oder sie enthalten jedenfalls unklare Angaben. So viel ist sicher: Es gibt solche tragenden Wände, aber nicht alle Wände gehören dazu.

Bei aller Unsicherheit scheint mir eines sicher: Ohne jede Veränderung werden irgendwann die letzten Bewohner hinausgetragen sein und unser Haus steht dann im Freilichtmuseum.

Vielleicht machen wir auch etwas Anderes: Wenn unser Grundstück groß genug ist, bauen wir neben dem alten ein neues Haus für Menschen, die zwar neugierig sind auf uns, aber sich auf das Leben in alten Gemäuern nicht gleich einlassen mögen. Sie können uns dann besuchen und vielleicht später ganz bei uns einziehen. Diese Idee ist übrigens nicht ganz neu - Juvenile versucht Ähnliches, und unsere Gesprächsgruppen arbeiten in diesem Sinn.

Ob am Ende dieses Denk- und Diskussionsprozesses bei "Ein Orden für das 3. Jahrtausend?" das Fragezeichen am Schluss durch ein Ausrufungszeichen ersetzt sein oder am Anfang ein "k" stehen wird - das entscheiden wir al-

lein - in Selbstbestimmung, aber auch in Selbstverantwortung.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.

(Peter Nissen, Schuby; gehalten auf dem
Ordnestag 2000 in Bad Wildungen)



Blauäugiger Betrunkenener

Soviel Dummheit ist den Beamten des Polizeikommissariates Kleefeld selten begegnet: Mit seinem eigenen Auto ist bei ihnen ein Mann vorgefahren, der so betrunken war, dass er sich selbst für völlig nüchtern hielt. Der 59-Jährige war wegen seines angetrunkenen Zustandes von seinem Chef nach Hause geschickt worden. Dies wollte der Mann aber nicht wahrhaben.

Statt mit Bus und Bahn die Heimfahrt anzutreten, setzte er sich hinters Steuer und fuhr mit seinem Auto zum Kleefelder Revier. Man möge bei ihm einen Alkoholttest machen, damit er seinem Chef beweisen könne, dass er nicht getrunken habe, sagte der Autofahrer den verblüfften Polizisten. Da er deutlich alkoholisiert wirkte, ließen die Polizisten den 59-Jährigen in ein Atemtestgerät blasen. Das Ergebnis: 1,43 Promille. Die Folge: Der Führerschein kam unter Verschluss. Neben dem Ärger mit seinem Chef hat der Mann nun auch noch ein Verfahren am Hals und darf gar nicht mehr Auto fahren.(rfi)



Juvente- Die Jugendorganisation der Guttempler stellt sich vor:

„Es ist nicht, cool ohne Alkohol zu feiern“

Die Jugendorganisation der Guttempler nennt sich Juvente. Der Name Juvente (steht für Jugend) ist deshalb gewählt worden, damit alle Mitgliedsorganisationen im Rahmen der europäischen Vereinigung im Jugendbereich den gleichen Namen haben. Die Mitglieder von Juvente setzen sich für Unabhängigkeit, Freundschaft und Frieden ein.

Wir streben ein selbstbestimmtes Leben an und bemühen uns auch um Unabhängigkeit von Meinungsmachern, Konsumzwang und Gesellschaftsdruck. Wir wollen uns unseren Problemen stellen und sie gemeinsam anpacken. Dabei hilft uns unser bewußter Umgang mit Gefühlen, Eindrücken und Erlebnissen. Wir meinen, daß Freundschaft und Unabhängigkeit Voraussetzungen sind, um dem großen Ziel Frieden ein Stück näher zu kommen.

Der Schwerpunkt unserer Aktivitäten liegt daher in der Suchtvorbeugung. Wir bieten eine suchtmittelfreie Freizeitgestaltung und veranstalten Wochenendseminare zu den unterschiedlichsten Themen(z.B. Toleranz, Friedenspädagogik, Sexualität, dritte Welt) und Freizeiten, auf denen Spiel und Spaß im Mittelpunkt stehen.

Da wir der weltweiten Organisation IOGT sowie der europäischen Dachorganisation EGTYP angehören, nehmen wir auch an internationalen Camps und Seminaren teil.

Den Suchtkreislauf durchbrechen heißt ein bundesweites Projekt der Guttempler, dieses macht die Gemeinschaft Basis auf unterschiedlichster Weise.

Das Hauptaugenmerk liegt nicht in der Beratung von Suchtkranken, sondern vielmehr in der Präventionsarbeit. Fast alle Mitglieder haben es selbst durchgemacht, was es heißt einen oder beide Elternteile im vollrausch zu erleben. Einige sind schon seit der Gründung dabei und haben gelernt, der Gesellschaft vorzuleben, dass man auch ohne Drogen und Alkohol leben kann. Hier findet man Menschen, die die gleichen Schwierigkeiten hatten zu zeigen, wie es auch ohne geht. Die Jugendarbeit in diesem Bereich ist sehr schwierig, da Sportvereine und Computer natürlich viel mehr gefragt sind als mal Eigeninitiative zu ergreifen. Auch wird es durch die Gesellschaft jederzeit vorgelebt das zu jeder guten Stimmung vor einer Sportübertragung zum Beispiel ein Bier dazu gehört. Deshalb gibt es in ganz Niedersachsen zur Zeit nur eine offizielle Jugendgruppe. Die Mitglieder der Basis kommen aus den unterschiedlichsten Teilen Niedersachsens.

Nach den Sommerferien steht dann auch wieder ein geeigneter Jugendraum mitten im Französischen Garten zur Verfügung, der Montags ab 19 Uhr genutzt wird. Dort haben auch Kinder und Jugendliche die Möglichkeit Rat oder Hilfe zu suchen wenn sie selbst oder ihre Angehörigen Probleme mit Alkohol oder Drogen haben.

Die Gemeinschaft Basis trifft sich regelmäßig Montags ab 19.00 im Französischen Garten neben dem Guttempler Haus.

Ansprechpartner:
Thomas Warnecke

Lauensteinstr. 15
2922 5 Celle

Telefon: 05141/940734

E-Mail: thommy@juvente.de

nachdem wir Ihnen die Basis vorgestellt haben, wollen wir mit dem nachfolgenden Aufsatz von Thomas Warnecke zu einer Diskussion anregen. Der Artikel passt gut zu der Festrede von Bruder Nissen.

*** Illusionen der Zukunft ?**

Liebe Leserinnen, liebe Leser und Ordensgeschwister.

Hier kommt ein persönlicher Eindruck des letzten Ordensstages in Bad Wildungen, und was es für mich bedeutet, Mitglied im Deutschen Guttempler-Orden und Juvente zu sein. Es hatte für viele den Eindruck, daß es zwischen einzelnen Personen Schwierigkeiten gab, und man dabei vergisst sachlich miteinander umzugehen. Es wurde einfach zu schnell alles über einen Kamm geschert. Viele der Vertreter wußten oder wissen einfach nicht wie schwierig es heutzutage ist, Jugendarbeit zu machen. Es gibt sehr wenige, die sich ihre Freizeit anders einteilen als vor dem Computer zu hängen oder im Sportverein seine Übungen zu machen. Auch gerade der Hintergrund der alkohol - und drogenfreien Lebensweise ist nicht unbedingt der Renner bei der Jugend (für mich zählt das rauchen auch dazu !!!!). Man kann sagen, dass so alle drei Jahre neue Leute da sind. Es ist dann natürlich schwierig, kontinuierliche Arbeit zu leisten. Aber die, die noch da sind, versuchen ihre Lebenseinstellung zu vermitteln. In Celle passiert dieses nun schon seit fast 20 Jahren. Viele gehen natürlich durch Beruf oder Heirat weg, doch der Kontakt ist nie ganz abgerissen. Zwei aus unserer Gemeinschaft sind inzwischen glückliche Eltern, und zwei andere ehemalige Mitglieder

hatten uns zur Hochzeit eingeladen. Sie sagten, dass ihnen die Guttempler sehr in ihrer sozialen Anerkennung und Persönlichkeitsentwicklung geholfen haben. Darauf kommt es doch an, nicht wie viele Mitglieder oder welche Grade jemand hat, sondern eben die Zukunft eines jeden Einzelnen. Wir haben auch welche, die sich fast 10 Jahre Zeit gelassen haben, Mitglied zu werden. Was mich auch noch ein wenig befremdet, ist einfach die Tatsache, dass es sehr viele Ordensgeschwister gibt, die gar nicht wissen, dass es auch Jugend gibt. Muss man erst abhängig werden, um Mitglied sein zu können ? Ist die Präventionsarbeit nicht mindestens genauso wichtig ? Handeln, bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist! Oftmals kriegen wir zu hören, dass die Kinder ja schon viel zu alt seien. Als ich eingetreten bin, waren die Eltern auch schon da, die anderen Kinder teilweise jünger als ich. Dieses ist nun schon 17 Jahre her. Es muss einfach mehr getan werden, um den Mitgliedern, die aus der Jugend kommen, die Attraktivität des Vereins zu erhalten. Was mich persönlich hält, ist die Tatsache, dass ich in den ganzen Jahren sehr viele Freunde gefunden habe, einerseits aus der Mitbetroffenheit oder auch die aus Überzeugung dabei geblieben sind. Wie sieht denn nun die Zukunft aus? Dadurch, dass das Gradwesen im Jugendbereich nicht mehr Voraussetzung zu einer Amtsübernahme ist fällt es in allen Gruppierungen einfacher, Jugendarbeit zu machen. Wir wollen der nächsten Generation die Arbeit erleichtern und nicht einfach sagen, wir sind jetzt zu alt für die Jugend, seht mal zu, wie ihr klar kommt.

Es gibt sehr viele zwischen 14 und 16 denen wir damit einfach die Arbeit er-

leichtern. Es ist auch wichtig zu wissen, dass die Persönlichkeitsentwicklung eines jeden Menschen individuell verschieden ist. Es gab einige die dann mit 16 oder 18 wieder ausgetreten sind, weil der soziale Druck (wie Du trinkst nicht ?) doch oftmals ein sehr großes Problem darstellt. Das Gradwesen gewinnt dadurch auch viel mehr an Bedeutung. Wenn wir mal überlegen, welche Bedeutung das Gradwesen haben sollte, und welche es teilweise wirklich hat, soll es uns doch sehr zum Nachdenken anregen. Viele kamen früher auf einen zu und fragten, was ich denn wolle, denn schließlich haben sie doch diesen oder jenen Grad. Einige kommen auch und nehmen einen Grad wie im Kaufhaus und werden dann nie wieder gesehen. Keine Angst, selbst habe ich sie schon, aber mir eben jeweils fünf Jahre Zeit gelassen bis ich auch wirklich bereit war, verschiedene Aufgaben innerhalb des Guttempler Ordens zu übernehmen.

Was ich auch noch klarstellen möchte, ist, dass viel mehr bei Aufnahmen oder Gruppenabenden über die Jugend und die dazugehörige Struktur gesprochen wird. In Niedersachsen haben wir uns sogar angeboten, diese Abende zu gestalten, und konnten auch schon einige Gemeinschaften besuchen. Wichtig ist auch, dass Informationen weiter gegeben werden. Oftmals erlebt man leider, dass Einladungen erst gar nicht vorgelesen werden, da es ja keine Kinder gibt (vielleicht aber Enkelkinder?). Haben die meisten Angst, dass die Kinder etwas über die Familie erzählen könnten? Auch wir sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Jeder kann an den Veranstaltungen teilnehmen. Die Jugend versucht eigenverantwortlich zu arbeiten (natürlich müssen auch wir

unsere Erfahrungen machen, ob nun positive oder negative, oft holt man sich dann auch Rat von älteren Ordensgeschwistern) dieses gehört eben auch zur Persönlichkeitsentwicklung dazu. Jede Jugendgemeinschaft gehört zum Guttempler-Orden mit dem dazugehörigen Vorstand und den gleichen Aufgaben und Pflichten, wobei natürlich die Präventionsarbeit im Vordergrund steht. Es gab sogar von einigen älteren Ordensgeschwistern der Vorschlag, einen eigenen Verein zu gründen. Da frage ich mich, ob die Leute nicht nachdenken können, worum es hier geht, abgesehen davon würde man ja alle drei Jahre Austritte und neue Mitglieder haben, die eine effektive Arbeit nicht zu lassen.

Uns geht es darum, Jugend - und Jungenerwachsenenarbeit zu machen. Wie wir ja aus der Statistik sehen können, wird der Verein irgendwann ausgestorben sein. Es ist auch traurig wenn man auf Guttemplerbällen mit fast 33 Jahren zu den jüngsten gehört.

Als positives Beispiel möchte ich hier einfach den Distrikt Niedersachsen und den Kreis Celle erwähnen. Hier klappt die Zusammenarbeit am besten (natürlich gibt es noch einige andere Distrikte und Kreise, aber hier habe ich den meisten Einblick). Die Gemeinschaft Basis macht nun , wie schon erwähnt seit fast 20 Jahren Jugendarbeit und inzwischen auch etwas für junge Erwachsene, um denen die aus der Jugend herausgewachsen sind eine Alternative zu bieten. Viele fühlen sich nicht so wohl, in Gemeinschaften zu sein, wo der größte Teil über 50 ist und die hauptsächlich Suchtkrankenhilfe bearbeiten.

Lasst uns Alle zusammen arbeiten,

denn das macht den Guttempler - Orden so wertvoll, es ist ein Familien-Verein, wo jedes Mitglied unserer Gesellschaft die Möglichkeit hat sich sozial und persönlich zu entwickeln.

Anmerkung: Hier möchte ich mich auch im Namen aller Basis Mitglieder noch einmal für die großzügige Unterstützung zur Gestaltung unseres Jugendraumes bedanken.

(Dank an die Guttempler Stiftung, Kreis Celle - Schorse Rinkel - und dem Kreis Braunschweig und allen anderen die noch nicht erwähnt wurden)

Thomas Warnecke

Hochtempler/ 1. Vorsitzender der
Gemeinschaft Basis
Sachgebietsleiter/Distriktsleiter Jugend
Niedersachsen



**Wichtiger als das Ziel ist der Weg.
Wer ihn zu schnell geht, läuft Gefahr,
all das zu versäumen, dessentwegen
er sich auf den Weg gemacht hat.**

Louis L'Amour



Drogen

In der Rubrik „Drogen“ wollen wir Ihnen in gedrängter Form Informationen zu Herstellung und Wirkung von häufig gebrauchten Drogen an die Hand geben.

Halluzinogene

(LSD, Mescaline, Psilocybin, Ololiuqui, DOM, STP)

Gewinnung:

LSD ist ein synthetisches Produkt. Mescaline, Psilocybin, Ololiuqui sind pflanzliche Wirkstoffe, die auch künstlich hergestellt werden. DOM oder STP ist die Synthese eines Mescaline- und Amphetamin-Anteils.

Einnahme:

Der Wirkstoff wird in Flüssigkeit gelöst und auf Trägersubstanzen wie Tabletten, Zuckerstücke, Löschpapier, Filzstücke getropft und als „Trip“ geschluckt.

Wirkung:

Veränderungen in der Wahrnehmung und im Erleben, Halluzinationen, Intensivierung der Stimmungslage, Überschätzung der eigenen Fähigkeiten. Das Gefühlsspektrum reicht von der farbenprächtigen Phantasiewelt bis zu Angst- und Horrorvisionen.

Risiken:

Stimmungen und Sinnestäuschungen können so stark werden, daß es zu erhöhter, unkontrollierbarer Risikobereitschaft kommen kann. Unter Umständen können Psychosen zum Ausbruch kommen.



Die meistbeschäftigten Leute sind nie zu beschäftigt, allen zu erzählen, wie beschäftigt sie sind.

(Aus dem Internet)



Das etwas andere Seminar – Teil II

Wie schon im Bildungsbrief Nr. 5 angekündigt, organisierten wiederum 7 Ordensgeschwister der Gemeinschaften "Bassum" und "Eiserner Wille" ein Wochenende in Cuxhaven. Wir folgten der Einladung der Gemeinschaft "Hohe Lieth". Vorausgegangene Regentage hatten die Stimmung schon ein wenig getrübt, aber pünktlich ab Freitagmittag bescherte uns Petrus Sonne pur. Nach einer problemlosen Anreise wurden wir bei den Geschwistern Seiler mit ausgiebiger Kaffeetafel herzlich empfangen. Gestärkt und frohen Mutes richteten wir anschließend unser Nachtquartier im Guttemplerhaus in der Reinekestrasse ein. Mit viel Spaß und Freude wurden die Luftmatratzen und Schlafsäcke hergerichtet. Der anschließende Gemeinschaftsabend stand unter dem Thema "Beziehung zwischen zwei Abhängigen". Nach einer interessanten Diskussion klang der Gemeinschaftsabend in gemütlicher Kaffeerunde aus.

Frühes Aufstehen am Samstag war angesagt, da wir bereits um 8.15 Uhr startklar sein mußten zur Fahrt bzw. Wanderung nach Neuwerk. Die Geschwister der Gemeinschaft "Hohe

auch am Sonntag mit einem reichhaltigen Frühstück. Anschließend starteten wir mit insgesamt 15 Geschwistern von Duhnen bzw. Sahlenburg aus zur Wattwagenfahrt und Wattwanderung zur Insel Neuwerk. Bei herrlichem Sonnenschein erkundeten wir die Insel und fuhren dann am Nachmittag mit dem Schiff zurück nach Cuxhaven. Anschließend hatte die Gemeinschaft noch zum Grillen eingeladen. Am Sonntagmorgen zeigten uns einige Geschwister der Gemeinschaft die Sehenswürdigkeiten der Stadt Cuxhaven.

Wir erlebten wieder ein sehr schönes Wochenende mit Guttemplergeschwistern aus einem anderen Kreis, zu denen wir neue Kontakte knüpfen konnten und gemeinsam viel Spaß und Freude hatten.

Wir wurden sehr herzlich aufgenommen und möchten uns auf diesem Wege nochmals bei den Geschwistern der Gemeinschaft "Hohe Lieth", besonders bei Heidrun und Wolfgang Seiler sowie Wolfgang Krüger, bedanken und hoffen, daß unsere Einladung zu einem Gegenbesuch angenommen wird.

Monika u. Horst Harting, Bassum



Beim gemeinsamen Frühstück
Lieth" verwöhnten uns am Samstag wie

Die Alsterdorfer Anstalten

Die Alsterdorfer Anstalten bestehen in diesem Jahr 150 Jahre. Damals gründete Pastor Mathias Sengelmann am 16. April 1850 die christliche Arbeitsschule, das war ein Vorläufer der Alsterdorfer Anstalten. Heute leben hier 600 behinderte Menschen und weitere rund 1300 leben in betreuten Wohngemeinschaften, die in und rund um Hamburg verteilt sind.

Die Alsterdorfer Anstalten sind eine Kleinstadt für sich. Es gibt viele Männer- und Frauenstationen für Geistig- und Körperbehinderte, außerdem mehrere Beschäftigungstherapien. Außerdem eine eigene Glaserei, eigene Wäscherei und ein eigenes Krankenhaus. In dem Krankenhaus sind zwei Gynäkologieabteilungen, zwei Chirurgieabteilungen, eine Entbindungsstation, eine Innere Abteilung, wo auch Entgiftungen (Alkohol, Tabletten sowie Rauschgift) vorgenommen werden. Dieses Krankenhaus wird von normalen Patienten, wie auch von Patienten der Alsterdorfer Anstalten besucht. Darüber hinaus gibt es eine Säuglingsstation, sowie eine Station für behinderte Kleinkinder, die damals der Otto-Versand ins Leben gerufen hat, und die er jährlich mit Zuschüssen sponsert.

Ich möchte über meine Arbeit in den 80 er Jahren berichten. Es sind nur kleine Auszüge, um einmal einen Einblick in eine solche Arbeit zu vermitteln. Als ich damals meine Arbeit aufnahm, hatte ich keine Erfahrung mit Geistig- und Körperbehinderten gehabt. Ich musste mich langsam heran tasten. So habe ich mehrere Stationen durchlaufen. Man unterscheidet leichte, mittelschwere und schwerste Fälle. Mein Einstieg begann mit der Kategorie

leichte Fälle.

So konnte ich meine Erfahrungen sammeln. Meine Arbeit begann auf einer Männerstation und mit den Schicksalen die damit verbunden waren. Diese Menschen waren sehr liebevoll, aber auch misstrauisch. Jeder einzelne hatte sein persönliches Schicksal. Diese Patienten waren lange Zeit mit meinen Kollegen zusammen und mussten sich erst an mich gewöhnen, so wie ich das gleiche machen musste. Meine Kollegen galten bis dahin als ihre Bezugspersonen. Ich musste bei ihnen erst einmal Vertrauen aufbauen. Ich möchte dazu einmal zwei Beispiele nennen, die mir besonders am Herzen lagen.

Es gab einen jungen Mann, der zu dieser Zeit 26 Jahre alt war. Dieser Mann war Epileptiker, sein Zustand war schon von Kindesbeinen geprägt. Nach und nach lernte ich diesen jungen Mann und dessen Eltern kennen. Damit gewann ich auch das Vertrauen der Eltern. Sie erzählten mir, dass seine Anfälle zu Anfang noch gewissermaßen harmlos waren. Sie konnten Ihren Sohn zu der Zeit noch zu Hause betreuen, aber mit den Jahren wurden die Anfälle immer häufiger und die Auswirkungen immer schlimmer, dass hieß immer unkontrollierbarer. Es stand für die Eltern fest, dass sie Ihren Sohn nicht mehr länger zu Hause betreuen konnten.

Somit kam der junge Mann, als er 12 Jahre alt war, in diese Einrichtung. Er ging auch in eine normale Schule in dieser Einrichtung. Leider musste er immer häufiger die Schule abbrechen, da seine Anfälle häufiger und häufiger auftraten. In dieser Einrichtung hat er sich erstaunlich schnell eingefügt und wohlgefühlt. Dieser junge Mann entwickelte für sich eine unheimliche

Begabung. Er hatte ein Talent, defekte Fernsehgeräte zu reparieren, obwohl er nicht im entferntesten die Möglichkeit hatte, diese Tätigkeit gelernt zu haben. Als diese Einrichtung merkte, das er unwahrscheinliches Talent entwickelte, wollte man ihn fördern, um ihm zu helfen, seine Begabung auch außerhalb der Anstalt einzubringen. Auf diese Idee ist er gekommen, als sein eigenes Fernsehgerät kaputt ging.

Mit Einverständnis der Anstaltsleitung bekam er Handwerkszeug und technische Geräte, die er für diese Tätigkeit benötigte. Er reparierte sämtliche Geräte in der Einrichtung, es machte ihm viel Spaß, und er merkte auch das er noch gebraucht wurde. Zudem fand sich ein Fernsehgroßhandel der ihm defekte Geräte brachte und somit konnte er sich ein kleines Taschengeld dazu verdienen.

Zu seinem Krankheitsbild: Der junge Mann merkte schon Tage vorher, dass die Anfälle in den nächsten Tagen auf ihn zukommen. Das machte sich so bemerkbar, indem er unruhig wurde, seine Konzentration nahm rapide ab, je mehr der Tag x nahte. Dann ging alles furchtbar schnell. Obwohl er Medikamente bekam, ließen die Anfälle nicht nach. Wenn diese Anfälle kamen, konnte ich ihm als erste Hilfe nur helfen indem ich die Zunge frei legte, damit er nicht ersticken konnte, und die Seitenlage. Diese Anfälle kamen bei Ihm in Schüben. Von diesen Anfällen wusste er natürlich nichts. In dieser Zeit konnte er natürlich nichts machen. Er war auf mein Hilfe angewiesen. Die einfachsten Dinge, wie waschen, anziehen usw. waren bei Ihm nicht möglich. Es dauerte etwa 1-1,5 Wochen, bis er sich wieder einigermaßen erholt hatte. Danach ging er seiner Beschäftigung

wieder nach.

Ich habe mich viel mit Ihm unterhalten. So kam in einem der Gespräche heraus, er wünsche sich so gern eine Frau und Kinder, aber er wusste auch, dass dieses nur ein Wunschtraum ist. Er litt sehr unter seiner Krankheit, musste viel weinen. Ich habe ihn oft in den Arm genommen und getröstet. Er brauchte viel Zuwendung. Leider kam es vor, dass manches Mal die Zeit nicht vorhanden war, denn es waren noch viele andere Patienten auf der Station, die meine Hilfe brauchten. Ich habe ihn oft außerhalb meiner Dienstzeit abgeholt und ging mit Ihm spazieren. Er freute sich immer und ich merkte auch, dass ihm das gut tat.

Nun möchte ich über einen weiteren Patienten berichten. Dieser Mann war zur damaligen Zeit 40 Jahre alt. Sein Fall hat mich sehr fasziniert. Er kam ohne Beine und Arme zur Welt. Damit war sein Schicksal schon vorprogrammiert. Seine Eltern hatten ihn schon als Baby in die Einrichtung abgegeben. So wuchs er hier auf. Ich muss dazu sagen, er war nicht geistig behindert. Dieser Mann war auf unsere Hilfe total angewiesen, egal was es war, schon die einfachsten Dinge konnte er nicht machen. Aber er gab niemals auf. Auch er ging in die Schule, machte seinen Schulabschluss. Nach, und nach wurde sein Mund sein spezielles Werkzeug. Er machte, so gut es ging, viele Sachen mit dem Mund, was wir als gesunde Menschen mit unseren Armen und Beinen tun. Er wollte trotz seiner Behinderung sein eigenes Geld verdienen. So fing er an, mit dem Mund zu malen. Schöne Bilder wie Landschaften, Schiffe und, und, und. Er malte und bot sie zum Verkauf an. Somit hatte er ein eigenes Einkommen.

Trotz seiner Behinderung war er ein lebenslustiger Mensch, hatte immer einen Witz auf seinen Lippen. Er sagte mir damals, er möchte nicht bedauert werden, sondern so genommen werden wie er ist.

In dieser Abteilung war ich ca. 1 Jahr. Ich kam dann auf eine mittelschwere Station. Als ich die neue Station betrat, wurde ich mit Lärm und Geschrei empfangen. Mein Gefühl sagte mir, hier kommt eine neue schwere Aufgabe auf dich zu. Auf dieser Station waren nur geistig behinderte Menschen. Diese Menschen waren ganz und gar auf meine Hilfe angewiesen. Es ging schon am Morgen los, beim Waschen, Anziehen, beim Essen zureichen und Medikamente geben. Diese Menschen waren so hilflos, ich hätte mich gerne manches Mal intensiver mit ihnen beschäftigt, aber leider war die Zeit oft nicht vorhanden. Es war manchmal nicht leicht für das Personal selber damit fertig zu werden, denn wir hatten noch viele andere Arbeiten zu erledigen. Wir machten mit diesen Patienten oft Spaziergänge und sie waren immer fröhlich auf ihre Art. Es war ein schönes Arbeiten mit diesen Patienten, sie waren sehr dankbar.

Ich möchte von einem Patienten erzählen. Dieser Mann war zu Kaisers Zeiten in Afrika Postbeamter. Zu meiner Zeit war er so um die 70 Jahre alt. Dieser Mann lebte immer noch in seiner Vergangenheit, das heißt, er bildete sich ein, ein Postbeamter seiner Kaiserlichen Hoheit zu sein. Man gab ihm eine Postuniform und alles was dazu gehörte. Dieser Mann ging um 8.00 Uhr aus der Einrichtung zu unserer Poststelle, dort bekam er Zeitungsausschnitte in Form von Briefkuverts, die wurden ihm in seine Posttasche gesteckt und so

zog er von einer Station zur anderen und verteilte seine Post. Das machte er auch am Wochenende, sonst war er ruhig. Die Krankheit war eine Gehirnhautentzündung, die bis zum Gedächtnisverlust führte. Man konnte sie nur mit Medikamenten eindämmen.

Die nächste Station war eine Frauenstation. Auf dieser Station waren Frauen zwischen 18 Jahren bis 40 Jahren. Die Station bestand aus geistig behinderten Frauen. Als ich auf diese Station kam, wurde ich von meinen weiblichen Kollegen darüber aufgeklärt, was mich hier erwartet. Sie versuchen, wenn ein Mann auf der Station ist, sich splitterackt auszuziehen und mit obszönen Gesten etwas zu bewirken. Bei Frauen ist dieses Verhalten besonders ausgeprägt. Ich bin immer mit einer weiblichen Kollegin zusammengegangen, um dieses Verhalten von vornherein zu unterbinden. Auf dieser Station machte ich hauptsächlich die medizinische Versorgung und alle anderen Arbeiten, wie z.B. Betten machen oder mit den Patientinnen spazieren gehen.

Ein weiterer Weg in den Alsterdorfer Anstalten ist die Beschäftigungstherapie. Es begann um 8.00 Uhr morgens bis 12.00 Uhr mittags. Diese Therapie galt hauptsächlich geistig Behinderten. Sie sollten mit einfachen Mitteln versuchen, etwas zusammen zu bauen oder zu stecken. Z.B.: 10 St. Schrauben in eine Plastiktüte stecken. Dazu hatten sie ein gekennzeichnetes Brett von 1-10. Sie mussten das Brett voll stecken und von dort aus in die Plastiktüten entleeren. Jetzt muss man sich das einmal vorstellen, wenn morgens die Patienten in die Werkstätten kamen, hatte jeder seinen bestimmten Platz, und wehe, da saß jemand anderes darauf, dann gab es einen Aufstand.

Die Patienten sind ja auch nicht immer gut drauf. So kam es vor, das einer absolut nicht wollte, dann bockte er wie ein kleines Kind. Das Kuriose daran war, es färbte ab. Die anderen machten genau so mit. Da half auch gutes Zureden nicht. Es kam vor, das es ein, zwei Tage anhielt. Aber das war für mich eine wichtige Erfahrung. Die Arbeit auf dieser Station hat mir aber auch viel Spaß gemacht.

Jetzt komme ich zu den Schwerst-Behinderten. Das sind Patienten die geistig und zum Teil körperlich behindert sind. Diese Leute haben die Kontrolle über ihren Körper und Geist total verloren. Diese Station war mit 38 Leuten belegt. Auf dieser Station agierten 9 Mann Personal pro Schicht. Es gab nur einen großen Schlafsaal, in dem Rinnen eingebaut waren, die den Kot der Patienten alle 5 Minuten wegspülte. Der Tag begann mit Wecken, wir arbeiteten mit 2 Personen für einen Patienten. Sie wurden morgens gebadet und angezogen. Teilweise bekamen sie eine Zwangsjacke bzw. einen Kopfschutz. Diese Maßnahmen mussten getroffen werden zum Schutz ihrer selbst. Denn die Patienten fügten sich selbst teilweise sehr schwere Verletzungen zu. Man muss sich z.B. vorstellen, sie rissen sie die Haare büschelweise aus. Anschließend gab es Essen, wir waren immer zu dritt. Natürlich gab es nur Plastikgeschirr. Es kam vor, das die Patienten schon einmal mit dem Essen nach uns warfen. Ihr könnt Euch vorstellen, wie wir danach aussahen. Wir als Personal mussten immer damit rechnen, dass irgend etwas Unvorhersehbares geschehen konnte. Die Devise hieß, nie einem Patienten, wenn irgend möglich den Rücken kehren, denn man musste da-

mit rechnen, dass irgend jemand dich anfallen könnte. Mir selber ist es einmal passiert, das ein Patient mich anfiel, dabei riss er mir die Brille herunter, schlug mir ins Gesicht so dass ich am anderen Tag ein blaues Auge hatte. Die Brille war natürlich auch kaputt. Zum Glück kamen mir die Kollegen gleich zur Hilfe, sodass größerer Schaden vermieden werden konnte. Es gingen auch öfters Möbelstücke kaputt.

Ich möchte Euch noch ein Beispiel erzählen. Es gab zwei Brüder, die waren Hünen von Menschen. Beide waren etwa 2m groß und hatten Hände wie Plattschaufeln. Sie waren damals von Beruf Fernkraftfahrer, sie arbeiteten in der gleichen Firma und fuhren im gleichen LKW. Ihr Alter war damals zwischen 30-35 Jahren. Ein Verkehrsunfall machte Ihre Zukunft zu nichte. Sie erlitten bei diesem Unfall schwerste Kopfverletzungen. Das hatte zur Folge, dass ihr Gehirn total abgeschaltet war. Sie wussten nicht einmal, dass sie Brüder sind. Durch ihre Krankheit sind sie aggressiv und unberechenbar. Natürlich konnten sie sich auch nicht selber anziehen. Wir mussten jeden einzelnen mit 4 Pflégern betreuen. Wenn sie ausrasteten, dann war Alarmstufe rot geboten. Die beiden zu halten, ging nur durch beherztes Eingreifen, um Schlimmeres zu vermeiden.

Ich habe mit ansehen müssen, wie ein Arbeitskollege, der 12 Jahre auf der

gleichen Station gewesen ist, aus heiteren Himmel völlig durchdrehte und selber als Patient dablief. Das war für mich das Signal aufzuhören, denn ich war immerhin schon 3 Jahre dabei und wollte so nicht enden. Es war eine schöne, aber auch anstrengende Zeit.

Zum guten Schluss möchte ich eine kleine Anmerkung dazugeben. Was können wir froh sein, dass unser Körper und Geist funktioniert. Seien wir froh, dass es uns gut geht. Schaut nicht weg wenn Euch solche Menschen auf der Straße begegnen. Ich finde, auch diese Menschen haben es verdient, ein Leben in Würde zu führen. Wie schnell kann auch uns so ein Schicksal ereilen. Dann sind auch wir auf Hilfe angewiesen.



Energieräuber im Haushalt

Das Umweltbundesamt (UBA) gibt kostenlos eine neue Broschüre "Ihr Verlustgeschäft – Energieräuber im Haushalt" ab. UBA, Zentraler Antwortdienst, Postfach 330022, 14191 Berlin, Fax: (030) 89 03 – 29 12

Eine Liste der mit dem GEA-Energiesparzeichen (Gemeinschaft Energielebensfähige Deutschland) versehenen Geräte gibt es im Internet unter <http://www.impulsprogramm.de/GED>.

Informationen zum "Blauen Engel" – das deutsche Umweltkennzeichen für verbrauchsarme Elektrogeräte gibt es unter <http://www.blauer-engel.de>

(Quelle: Umweltbrief Nr. 8, August 1999)



Friedrich von Bodelschwingh

1831 - 1910

Geboren in Westfalen als Sohn eines preußischen Ministers. Viele, fast alle kennen Bodelschwingh nur, weil die Heilstätten in Bethel seinen Namen tragen. Er hat sie zwar gegründet und sie waren sein Lebensinhalt, aber Bodelschwingh war mehr, er war einer der bedeutendsten Sozialreformer in Deutschland. Er machte sein Abitur in Berlin und war dann bis zu seinem 23. Lebensjahr Landwirt auf einem Gut in Ostpreußen.

Er hörte dann einen Missionspfarrer predigen und beschloß ebenfalls Pfarrer zu werden. Weil er als Kind Spielgefährte des späteren Kaisers Friedrich war und die höheren Kreise ihm nicht fremd waren, hätte man meinen können, er wolle jetzt Karriere in der Kirche machen, wie es in der damaligen Zeit durchaus möglich war. Aber Bodelschwingh schlug einen ganz anderen Weg ein, er wollte mit seiner Arbeit nur Gott dienen.

Er ging nach Paris, aber nicht in das reiche, feudale Paris. Er ging zu den Armen. Zu der Zeit waren die Kinder deutscher Auswanderer die Ärmsten der Armen in Paris.

Er blieb dort 6 Jahre und hatte damit seine praktische Prüfung als Pfarrer gemacht. Er nannte sich in dieser Zeit selber der Lumpen- und Straßenkehrer-Pfarrer. In den nächsten Jahren war er Land-Pfarrer. In dieser Zeit erlebte er wohl seine schwerste Prüfung. Zusammen mit seiner Frau verloren sie in wenigen Tagen ihre 4 Kinder, sie starben an einer Infektionskrankheit. Sie bekamen danach zwar noch 4 weitere Kinder, seine Frau hat diesen Schicksalsschlag jedoch nie richtig verwunden.

Aber Bodelschwingh blieb bei seinem Glauben, dass nichts was Gott geschehen läßt, grausam oder sinnlos ist. So überstand er diese schwere Zeit, Tod und Siechtum, welche ihm in den nächsten Jahren ständig begleiten sollten, konnten ihn nicht mehr beugen.

Als 40 jähriger zog er dann nach Bielefeld, wo er die Leitung eines Diakonissen- und Pflegehauses übernahm. Es war ein Pflegehaus in dem an Epilepsie erkrankte Kinder aufgenommen wurden.

Er faßte schon damals die Kranken zusammen und verband sie in Familien. Stellt euch vor, es war um die Jahrhundertwende, Bodelschwingh hatte keine medizinischen Vorkenntnisse und trotzdem war er in der Behandlung von Fallsüchtigen und Schwachsinnigen seiner Zeit weit voraus. Zu der Zeit war ja der Beginn der Industrialisierung und es gab viele Tausende Arbeitslose. Die waren zu der Zeit dazu verurteilt zu betteln oder als Landstreicher zu vagabundieren. Auch dieser Menschen nahm Bodelschwingh sich an, denn er war der Meinung, die Todesstrafe sei die leichtere Strafe, als das erste Mal zum Arbeitshaus verurteilt zu werden. Für ihn waren die Gefängnisse, die Arbeitshäuser, die Landstraßen Hochschulen des Verbrechens. Er selbst war ein bedürfnisloser Mensch. Die Reisen, die er machte, nutzte er um zu betteln, damit er Geld für Bethel bekam. Er machte diese Reisen nur mit der Eisenbahn 4.Klasse.

Er wurde sogar Abgeordneter im preußischen Landtag. Er hoffte, dass er dort etwas mehr für die Armen und die Kranken erreichen könnte.

Sich seinem Arbeitsstil und seinem Lebensstil anzupassen, war sehr schwer. Er verlangte nicht nur, rund um die Uhr

parat zu sein, er verlangte auch noch, daß man fröhlich dabei war. Am besten hat es wohl die enge Mitarbeiterin Emilie Heuser ausgedrückt. Sie sagt: "Es ist mir oft schwergefallen, mich in seine großartigen Pläne und Unternehmungen hineinzudenken, und es hat einen unsäglichen Kampf gekostet, mich über geringe Dinge, die mich aber tief verletzten, hinwegzusetzen. Heute weiß ich, er ist ein ausgewähltes Rüstzeug in Gottes Hand. Und es ist eine Gnade ihn unterstützen zu können".

Wilfried Klitte, Delmenhorst



Kleingruppenarbeit

Bei meiner Teilnahme an einem Bildungsseminar in Hoya wurde unter anderem über Themen gesprochen, und dabei kamen wir auf die Kleingruppenarbeit. In unserer Gemeinschaft Bassum praktizieren wir dieses schon einige Jahre. Am Anfang waren einige skeptisch, doch nach unserem ersten Versuch waren alle begeistert und seit dem wird dies zweimal im Jahr und zwar im Frühjahr und um Herbst durchgeführt.

Wir setzen 2 Termine im Abstand von ca. 4 Wochen fest, es wird gemeinsam ein Thema bestimmt, dann werden 5 Gruppen von 4 oder 5 Personen ausgelost. Ehepaare werden getrennt. Bei Einem jeder Gruppe trifft man sich zu einem von Allen festgelegten Termin. Der Gastgeber bewirtet seine Gäste je nachdem, mit Kaffee und Keksen oder Kuchen oder auch belegten Broten. In dieser gemütlichen Runde

wird dann das Thema durchgenommen. Einer in der Runde macht sich dabei Notizen und ist auch dann bei der Auswertung beim 2. Termin Sprecher. Doch im Laufe des Abends werden meistens persönliche Probleme oder Erlebnisse erzählt. In dieser Gruppe öffnet sich auch der Zurückhaltenste zu Wort und man wundert sich mit welcher Begeisterung. Diese Sitzungen ziehen sich oft bis nach Mitternacht hin. Ich bin sicher, es nimmt dann jeder für sich etwas mit nach Hause. Bei dem 2. Teil wird dann von einem jeder Gruppe das Notierte vorgelesen. Die meisten Punkte der verschiedenen Gruppen stimmen meist überein. Am Anschluss wird noch einmal in großer Runde darüber diskutiert. Der Erfolg dieser Kleingruppenarbeit liegt eben darin, dass jeder seinen Beitrag dazu geben kann.

Waltraud Bolte Gemeinschaft „Bassum“



Erst wenn die Mutigen klug und die Klugen mutig geworden sind, wird das zu spüren sein, was irrtümlicherweise schon oft festgestellt wurde: ein Fortschritt der Menschheit.

Erich Käst-



Meldung:

Schlagerstar Tony Marshall tritt nicht beim Südwestrundfunk (SWR) auf. Der SWR hatte verlangt, dass in einer Kindersendung das Lied "Wir wollen trinken, weil man die Sorgen dann vergisst" umgeschrieben werden sollte.

Landeszeitung v. 13.01.00



Wussten Sie schon, dass

das Umweltministerium von Mecklenburg-Vorpommern, Schloßstr. 6-8, 19053 Schwerin, eine Broschüre "Naturparke in Mecklenburg-Vorpommern" veröffentlicht hat, in der neben den Besonderheiten dieser Schutzgebietsart die Naturparke des Landes vorgestellt werden?

(Quelle: Umweltbrief Nr. 4, April 2000)



Konflikte sind Angebote des Lebens, an ihnen zu reifen und zu wachsen.

D. Parry



Eure Kinder

Eure Kinder sind nicht Euer Besitz.

Sie sind Söhne und Töchter
der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.

Sie kommen durch euch,
aber nicht von euch.

Ihr könnt ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken;
denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihr könnt ihren Körpern ein Zuhause geben,

aber nicht ihren Seelen;
denn ihre Seelen wohnen in dem
Haus von morgen,

das ihr nicht besuchen könnt,
nicht einmal in euren Träumen.

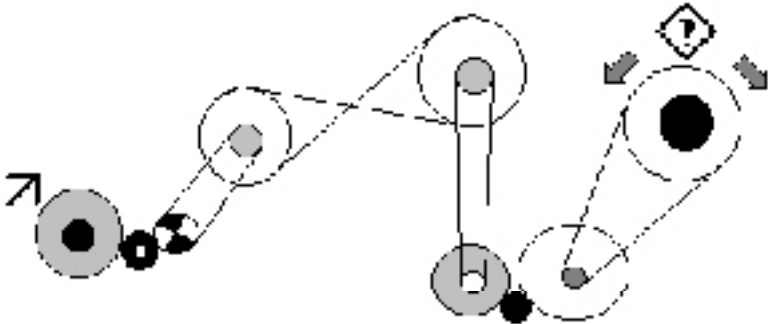
Wenn ihr wollt,
könnt ihr euch bemühen, zu werden
wie sie,
aber ihr dürft sie nicht dahin bringen
wollen,
zu werden wie ihr;
denn das Leben geht nicht rückwärts
und hält sich nicht auf
beim Gestern.

Chalil Dschibran



Preisrätsel: RÄDERWERK

Die abgebildeten Räder sind untereinander verbunden. Das linke Rad dreht sich in Pfeilrichtung. In welcher Richtung und wie schnell dreht sich das rechte (letzte) Rad?



Bitte sendet die richtige Lösung mit Absender an die Redaktionsanschrift. Ein-sendeschluß ist der Redaktionsschluß für Bildungsbrief Nr. 08 (15.08.2001). Über die Preisverteilung entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Bericht vom GBW-Bundesverbandstag

Die ordentliche Mitgliederversammlung des GBW-Bundesverbandes fand vom 5. bis 7. Mai 2000 in Mittelbach in der Nähe von Fulda statt. Außer dem Bundesvorstand waren 23 von 27 möglichen Vertretern aus dem gesamten Bundesgebiet anwesend, davon allein acht Teilnehmer aus dem Landesverband Niedersachsen.

In Abwesenheit des 1. und 2. Vorsitzenden eröffnete der Bundesschatzmeister Heinz Hölscher-Mön-

nich die Tagung. Nach der Vorstellungsrunde und den allgemeinen Regularien berichtete der Vorstand von seiner Arbeit. Dabei wurde u.a. mitgeteilt, daß der Rahmenplan für das Sachgebiet "Frau und Familie" verab-

schiedet und der Rahmenplan "Bildung" bereits in die Praxis umgesetzt wurde. Die Auslieferung der **GBW-Impulse** sei abgeschlossen, weitere Exemplare im Format A5 (außer Lektion I - sie wird überarbeitet) werden in der Bildungsstätte in Hoya bevorratet und können dort bei Hanna Ahrlich angefordert oder als Kommissionsware (Rabatt 1 : 10) erworben werden. Der 1. Vorsitzende und der Schatzmeister wollen im Jahre 2001 nochmals (letztmalig) für dieses Amt kandidieren.

Nach den Berichten des Bundesschatzmeisters (Haushaltsvolumen in 1999 ca. 70.000 DM) und des Sprechers des Prüfungsausschusses Hans Krüger aus Bremen und einer lebhaften Diskussion der Berichte wurde der Vorstand einstimmig entlastet.

Die laut Satzung durchzuführenden Wahlen verliefen harmonisch:

Der stellvertretende Bundesvorsitzende (Carl Buns, Bremen) und die Bundesschriftführerin (Melitta Ehler-

ding, Bay.-Thür.) sowie die Mitglieder des Prüfungs- (Petra Krause [Berlin], Helmut Krethe [Nds.], Hans Krüger [Bremen]) und des Schlichtungsaus-
schusses (Ingrid Hintze [Nds.], Christa Wolter und Manfred Siegart [beide Berlin]) wurden in ihren Ämtern bestätigt. Nach den Berichten aus den Landesverbänden Niedersachsen, Hessen, Hamburg, Bremen und Bayern-Thüringen wurde die Sitzung vertagt, denn am Nachmittag war Kultur angesagt. Wir Vertreter fuhrten gemeinsam mit unseren Gästen, die am Morgen eine Kutschfahrt in das Umland unternommen hatten, mit dem Bus in die Bischofsstadt Fulda. Dort wurden wir durch den Dom geführt, und anschließend besuchten wir den Museumsteil des Schlosses.

Am zweiten Tag wurde aus den restlichen Landesverbänden (Berlin, Schleswig-Holstein, Rheinland-Pfalz/Saarland und Nordrhein-Westfalen) berichtet. Im Wesentlichen wurde die Mitgliederbewegung, das Verhältnis zum jeweiligen Distrikt und die Situation bei der Durchführung von Seminaren, Bildungsfahrten und sonstigen Veranstaltungen angesprochen.

Unter TOP 13 trug Hans Krüger Wesentliches über das Vereinsförderungsrecht und Neuerungen des Steuerrechts (Übungsleiterpauschale, Spendenformulare und Kostenerstattung) vor.

Den Abschluß der Tagung bildete vor dem Tagesordnungspunkt "Verschiedenes" die Mitteilung der Termine und Aktivitäten für 2000/2001.

Kurt Epp, Hambühren



Selbsthilfegruppen erhalten "Start- **hilfe"**

(ADN) Ein "Starthilfe-Set" für Selbsthilfegruppen ist von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen herausgegeben worden. Der Leitfaden umfaßt zwölf Kapitel, die sich mit Fragen wie "Die Gruppenarbeit gestalten", "Selbsthilfekontaktstellen nutzen", "Fördermittel beantragen" und "Mit Fachleuten zusammenarbeiten" befassen.

Informationen über den Ratgeber gibt es bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin, erreichbar unter Tel. (030)6914019 und Fax (030)8934014.

*

Suchtprävention

Die Justiz muß nach Meinung des niedersächsischen Justizministers Wolf Weber (SPD) bei der Suchtprävention Vorbild sein. "Wir müssen beim Suchtmittelmißbrauch sowohl innerhalb der Justiz als auch nach außen vorbildliche Präventionsarbeit leisten", sagte Weber bei einem Besuch im Celler Schloß.

Dort trafen sich am 6. November rund 150 Vertreter von Justizbehörden zu einer Veranstaltung des Arbeitskreises "Gesundheitsförderung und Prävention in der Justiz". "Wir brauchen in den Behörden Vorgesetzte, die gefährdeten Mitarbeitern angemessen helfen können", sagte Weber. Zudem habe die Justiz auch mit Konflikten zu tun, die ihre Ursache im Alkoholkonsum haben. "Es gibt jährlich weltweit weniger Tote bei Flugzeugabstürzen als Verkehrstote durch Alkohol in der Bundesrepublik."

Aus Cellesche Zeitung vom 7.11.2000

Martin Semmelrogge

(44), Skandal erprobter Film- und Fernsehstar, hat bereits früh Erfahrungen mit dem Alkohol gemacht. "Meinen ersten Rausch hatte ich mit 13", sagte der Schauspieler (Das Boot) der Illustrierten "Bunte". "Da habe ich mir Birnenmost reingekippt." Seitdem habe ihn der Alkohol nie mehr losgelassen. "Ich habe immer auf Wirkung getrunken, nie aus Geselligkeit oder Langeweile", sagte Semmelrogge. Seit eineinhalb Jahren aber sei er trocken. Die Kraft für eine Erziehungskur habe er jedoch erst gefunden, nachdem er im Rausch in eine Baustelle gerast war.

*

Hohe Folgekosten bei Alkoholdelikten

(gms) Die Folgekosten von Alkoholsünden am Steuer gehen häufig über die verhängte Geldstrafe weit hinaus. Auch währt die Zeit des Führerscheinentzugs in der Praxis oftmals länger als vom Gericht vorgesehen. So betrage die von Richtern festgelegte Sperrfrist bei Führerscheinentzug im Schnitt 405 Tage. Tatsächlich müssen Betroffene aber nach der Feststellung der Trunkenheitsfahrt im Schnitt 552 Tage warten, bis sie die Fahrerlaubnis wieder erteilt bekommen. Die Differenz erklärt sich dem TÜV zufolge unter anderem durch den Irrtum, die Fahrerlaubnis werde mit Ende der Sperrfrist automatisch wieder zugestellt.

Tatsächlich müssen Betroffene aber einen Antrag stellen und unter Umständen eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) über sich ergehen lassen. Wer keine Zeit verlieren will, sollte sich frühzeitig bei den Medizinisch-Psychologischen In-

stituten des TÜV beraten lassen. Der Antrag auf Wiedererteilung der Fahrerlaubnis kann nach TÜV-Angaben schon zehn Wochen vor Ablauf der Frist gestellt werden.

Wie es bei der Organisation weiter heißt, gehen auch die finanziellen Kosten einer Alkoholfahrt oftmals weit über die vom Gericht im Schnitt verhängten 2.400 DM Geldstrafe hinaus. Mehr als ein Viertel der Betroffenen erleidet durch Anwalts honorare, Versicherungsforderungen oder Einkommenseinbußen einen finanziellen Schaden von mehr als 10.000 Mark, elf Prozent müssen mehr als 20.000 DM und 3,6 Prozent mehr als 40.000 Mark zahlen. Eine MPU schlägt mit 650 DM zu Buche.

*

Europas Jugend trinkt früher

(dpa) Jugendliche in Europa betrinken sich immer früher. Deswegen hat die EU-Kommission in Brüssel Alarm geschlagen und die Mitgliedsländer der Europäischen Gemeinschaft aufgefordert, dieses Problem mit Informationskampagnen oder verschärften Gesetzen zum Alkoholverkauf entgegen zu treten. Dem Vorschlag der Behörden liegen mehrere Studien zu Grunde. Die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen werden dabei immer geringen, hieß es.

Aus Cellesche Zeitung vom 9.12.2000

Wir hören nicht auf, Dummheiten zu machen, weil wir alt werden, sondern wir werden alt, wenn wir aufhören, Dummheiten zu machen.

Hugo Wiener, Kabarettist

Ein Mensch sollte in der Lage sein, Windeln zu wechseln, ein Sonett zu verfassen, Sterbende zu trösten, Mist zu streuen, einen Computer zu programmieren, ein schmackhaftes Gericht zuzubereiten und einen Knochen zu schienen. Die Spezialisierung ist etwas für Insekten.

Robert Henlein - Aus dem Buch "The Notebooks of Lazarus Long"



Kaffee in Maßen statt in Massen

Das Getränk während der Arbeitszeit ist Kaffee. Ohne ihn läuft nichts und über den Tag verteilt reiht sich bei vielen Tasse an Tasse. Der pausenlose Genuss aber hat seine Tücken.

Vor allem seine anregende Wirkung macht Kaffee zum beliebtesten Getränk am Arbeitsplatz. Der Inhaltsstoff Koffein erweitert die Blutgefäße und regt das Herz-/Kreislaufsystem an. Durch seine Wirkung auf das Zentrale Nervensystem kann es Müdigkeit vertreiben, die geistige Aufnahmefähigkeit, die Gedächtnisleistung und die Denkfähigkeit verbessern. Diese positiven Effekte treten allerdings nicht auf, wenn man bereits topfit und hellwach ist. Kaffee hat aber auch seine Tücken: Insbesondere bei pausenlosem Genuss treten nicht selten Ruhelosigkeit, Herzrasen und Nervosität auf und erschweren das Ausspannen am Abend. Überlegen Sie in solchen Situationen, wie viel Kaffee Sie im Tagesverlauf getrunken haben. Neben der Gefahr zu "überdrehen" führt Koffein auch zu einer verstärkten Wasserausscheidung über den Urin. Wir erleben dies alle tagtäglich in Form des verstärkten Harndrangs

kurz nach unserem Morgenkaffee. Viel Kaffee kann den Körper daher massiv entwässern. Zudem können die im Kaffee enthaltenen Gerbsäuren bei empfindlichen Personen den Magen reizen. Vorteile bietet der Kaffee daher nur bei gezieltem und sinnvollem Einsatz. In Maßen statt in Massen heißt die Devise. Im müden und schlaffen Zustand reichen 1 bis 2 (125 ml) Tassen Kaffee locker aus, um wieder auf die Beine zu kommen.

Und so geht's richtig

—Trinken Sie 1 bis 2 Tassen Kaffee, wenn Sie merken, dass Sie müde werden. Vergessen Sie aber nicht, dazu auch etwas zu essen. Einen schlechten Versorgungszustand mit Kohlenhydraten kann der Kaffee nicht ausgleichen.

—Trinken Sie eine Tasse Kaffee nach dem Mittagessen, um das Mittagstief zu entschärfen. Sehr fettreiche Mahlzeiten, die durch eine lange Verdauungszeit das Mittagstief verstärken, kann Kaffee jedoch nicht ausgleichen.

—Kaffee ist kein Durstlöscher und entzieht dem Körper Wasser. Trinken Sie für jede Tasse Kaffee zwei Gläser Wasser, Saftschorle oder Früchtetee zum Ausgleich.

—Vermeiden Sie pausenloses Kaffeetrinken. Sie schwächen dadurch die positiven Wirkungen des Kaffees, da der Körper sich an die hohe Koffeinwirkung gewöhnt hat. In müden Phasen, wenn Sie einen Kick durch den Kaffee bräuchten, bleibt der erhoffte Effekt dann aus!

Claudia Osterkamp-Baerens

Dipl.-Oecotrophologin

Aus Arbeit und Gesundheit - Juni
2000