

Ausgabe 12

April 2021

GeistesBLITZ

Die Klient*innenzeitung der



Perspektive
Zehlendorf e.V.

Ergotherapie

Eigenständigkeit durch
aktive Bewegung

Der Schwarzwald

Virtuelle Reise in
einmalige Landschaften

Nervenzusammenbruch

Autobiografische
Liebesgeschichte

Herzlich Willkommen, liebe Leser*innen des GeistesBlitz!

Jetzt sind wir schon ein Jahr wegen der Corona-Virus-Pandemie im wiederkehrenden Lockdown. Das hat uns als Redaktion aber nicht davon abgehalten, weiterhin für Euch kreativ und aktiv als Zeitung von Klient*innen für Klient*innen der Perspektive Zehlendorf e. V. tätig zu sein.

In der ersten Ausgabe 2021 befassen wir uns diesmal unter anderem mit dem Schwarzwald. Genauer gesagt, mit dem nördlichen und mittleren Schwarzwald. Dieser Artikel stammt von unserer sehr geschätzten Gastautorin Frau Ulich, die uns mit ihren Berichten und Gedichten immer wieder sehr zum Staunen bringt.

Die Sparte „Tagesfreuden“, die von unserer Redakteurin Frau Ihlefeldt bearbeitet wird, wartet immer noch sehnsüchtig auf Rückmeldungen, zu Euren eigenen Erfahrungen zum Thema „Lebensfreuden und Inspirationen“. Also schreibt uns einfach Eure Eindrücke.

Desweiteren hat sich unser Redakteur Hr. Frank wieder voller Verve mit einem neuen, sehr interessanten Artikel über einen Nervenzusammenbruch in seiner Jugend schriftlich zu Wort gemeldet.

Die politische Seite darf natürlich, wie immer, auch nicht fehlen. Schließlich wollen wir ja auch politisch informiert sein. Diesmal geht es um das Superwahljahr 2021 in Deutschland.

Aus der Feder von Herrn Boche stammt auch die philosophische Seite. Sie befasst sich diesmal mit dem

Thema: „Selbstheilungskräfte aktivieren im Hier und Jetzt“.

Im Hier und Jetzt befinden sich auch Menschen, die in unserer Ergotherapie (Tagesstätte der Perspektive Zehlendorf e. V.) tätig sind. Unser Redakteur Smiley erklärt uns anschaulich, was eine Ergotherapie eigentlich ist und was sie für ihn persönlich bedeutet.

Achtung! Neu dazugekommen ist ab sofort die Musik-Seite. Da es unter uns sehr viele musikbegeisterte Menschen gibt, hat sich der GeistesBlitz dazu entschlossen, eine neue Musik-Seite zu kreieren. Sie wird von unserem Hobby-Studio-Musiker und Redakteur Herrn Boche begleitet. Im Teil 1 der Frühlingsausgabe 2021 geht es um die Rockmusik und die kurze Entstehungsgeschichte der Rockband „Rolling Stones“. Also Ihr dürft gespannt sein.

Büchertipps sind auch wieder mit am Start, diesmal befassen sich die Buchrezensionen mit der Autobiografie von Keith Richards, dem Gitarristen der Rolling Stones, und mit der Autobiografie von Michelle Obama, der ehemaligen „First Lady“ der USA.

Das Februargedicht ist aus der kreativen Feder von Frau Ulich geflossen, und das Titelbild hat uns Frau Fried freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Dafür beiden herzlichen Dank.

Die Redaktion des GeistesBlitz wünscht euch Freude mit der Frühlingsausgabe 2021. Habt eine sonnige und weiterhin coronafreie Frühlingszeit!

Eure Redaktion

Redaktionsadresse:

Redaktion „Geistesblitz“
Perspektive Zehlendorf e. V.

Potsdamer Chaussee 68 A
14129 Berlin

Tel. 030 224 45 40 61

Redakteur*innen:

M. Boche, H.-D. Frank, Smiley,
Eva-Maria, B. Ihlefeldt

Gastautorinnen:

S. Ulich (Mitarbeit: R. Heyer)

Mitarbeit: I. Ruhl

Erscheinungsweise: 3-4 x jährlich

Layout, Korrektur: A. Rühle

Druck: Online-Druck GmbH & Co.
KG, Krumbach

Einsicht zur Idee der dauerhaft geplanten Serie

Tagesfreuden

Schade. Schade, dass es noch nicht funktioniert. Bis jetzt sind keinerlei Reaktionen von Euch (anderen Klienten) bei mir oder in der Redaktionszentrale angekommen. Voller übersprudelnder Begeisterung und anscheinend erhöhter Erwartung bin ich eingestiegen ins Redaktions-Team dieser wunderbaren Klientenzeitschrift – von Klienten für Klienten – mit all den Möglichkeiten, auch für teilbare Freude und Inspirationen.



Wie schon erwähnt, bin ja auch ich eine Klientin mit langjähriger Erfahrung meiner sogenannten Störungen und deren Außenwirkung. Dazu gehört auch, dass ich

ganz gerne phasenweise über alle Maßen das Gute sehe und fühle. Nun sehe ich ein, dass auch meine von mir geplante neue Sparte für diese Zeitung dazugehört und ich innerlich einige Schritte zurückgehen muss, um durch etwas nüchternere Betrachtung eine andere Herangehensweise probieren zu können. Dies ist ein Prozess und ich bin diesbezüglich ein eher langsamer Mensch. Aber aufgeben will ich nicht. Ich hoffe immer noch auf Feedback von Euch, liebe Mit-Klientinnen und Klienten (unten angefügt findet Ihr darum noch einmal die Kontaktmöglichkeiten).

Bis dahin wünsche ich Euch allen eine sehr stabile Zeit – und niemals vergessen: Wir scheitern nicht, wir lernen dazu, egal, was passiert.

Barbara Ihlefeldt

Kontaktmöglichkeiten:

Eure Bezugsbetreuer*innen
oder E-Mail an:

barbara.ihlefeldt@gmx.net

i.ruhl@perspektive-zehlendorf.de

Betreff: Meine Freude im Alltag

oder Post an die Redaktion Geistesblitz (s. Seite 2)

Buchrezension

Keith Richards wurde 1943 in London geboren. Er ist Gitarrist, Sänger, Songwriter und Mitbegründer der Rolling Stones.

Mit seiner Band The X-Pensive Winos hat er einige Soloalben veröffentlicht. Heute lebt er mit seiner Frau Patti Hansen in Connecticut.

Auf die Frage, ob Keiths Mam' gehört

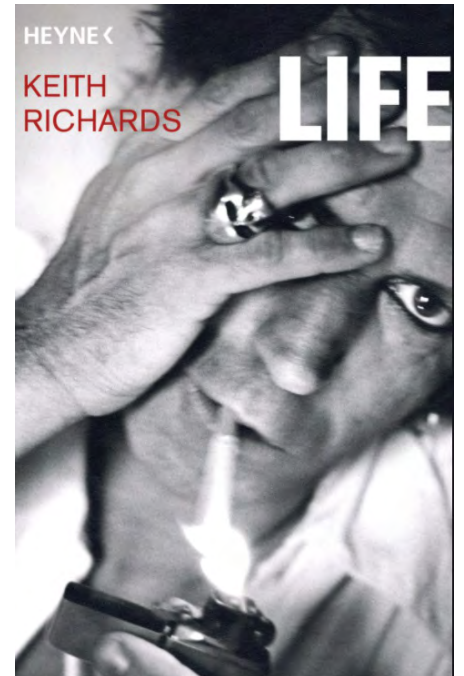
hat, dass er für sie gespielt hat, während sie schlief, sagte sie: „Klar hab ich das gehört, bloß war seine Gitarre etwas verstimmt.“ „Typisch Mam“, erwidert Keith Richards daraufhin.

Dieses Werk von Keith Richards darf in keinem Bücherregal eines Musikliebhabers fehlen. Keith berichtet aus seinem Leben, dem Touralltag und den vielen Drogengeschichten nebenbei. Auch lässt er es sich nicht nehmen, das eine oder andere Mal Mick Jagger zu schelten.

Wer die Rolling Stones kennenlernen möchte, ist mit diesem Buch gut bedient.

Sehr empfehlenswert. ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

M. Boche



Keith Richards mit Jamie Fox: Life

Verlag: Heyne

736 Seiten

12,99 Euro



Tablett Mosaiktechnik mit laminiertem Foto

Ergotherapie

Hallo Ihr Lieben, ich hoffe, ihr seid bis hierher gut durch die Corona-Zeit gekommen. Ich möchte euch heute gerne etwas über die Ergotherapie erzählen.

Was ist Ergotherapie?

Es ist eine Therapie mit dem Ziel, Menschen mit psychischen oder körperlichen Schädigungen (durch systematische aktive Bewegung des Körpers oder durch geistige Arbeit) ein möglichst eigenständiges und uneingeschränktes Handeln zu ermöglichen. (Wikipedia)

Welches sind die Ziele?

Die Ergotherapie ist gut geeignet für Menschen mit Behinderungen

oder Beeinträchtigungen, um das Selbstvertrauen zu stärken bzw. die Frustrationstoleranz zu verbessern.

Ein wichtiger Beitrag ist auch der Erhalt der sozialen Kompetenzen, wieder zu erlernen, zu stärken oder neu zu entdecken. Des Weiteren geht es um die Verbesserung oder den Erhalt von Alltagsstruktur, Konzentration, Ausdauer und Motorik.

Für welche Menschen ist sie geeignet?

Für jeden Menschen, der sich wünscht, an seinem Leben etwas zu ändern.

Bei uns in der Tagesstätte wird angeboten: Struktur, Konzentrationsübungen, das Erlernen oder das Wiedererlangen von handwerkli-

chen Fähigkeiten und die Stärkung von Motorik, Ausdauer und soziale Kompetenzen.

Für mich war es immer wichtig, ein Feedback/Reflexion zu bekommen.

Die Ergotherapie in den Tagesstätten oder ambulant, gibt die Möglichkeit individuelle, kreative „Produkte“ herzustellen.

Der Vorteil in der Ergotherapie liegt darin, individuell auf die Möglichkeiten der Klient*innen einzugehen, die eigenen Ziele zu verwirklichen und dabei zu helfen, bei Beeinträchtigung neue Fähigkeiten zu erlernen.

Die Ergotherapie hilft auch Menschen mit körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schlaganfällen und Unfällen.



Interview mit dem Redaktionsmitglied Smiley zu Erfahrungen mit der Ergotherapie

Hallo Smiley! Wann hast du mit der Ergotherapie angefangen?

Ich mache mit Unterbrechungen schon seit 2003 wieder Ergotherapie.

Was gefällt dir daran?

Besonders hat mir gefallen, dass ich Dinge machen konnte die mich interessierten. Einen kleinen Ausschnitt davon sieht man auf den Bildern:



Schachspiel/Holz mit gegossenen Keramikfiguren

Ich habe auch Gegenstände hergestellt, die auf dem Basar des Mittelhofes oder dem Weihnachtsmarkt verkauft wurden. Es half mir, meine Gesundheit zu stabilisieren und meine handwerklichen Fähigkeiten auszubauen. Wir hatten damals in der Tagesstätte im Mittelhof eine sehr familiäre Atmosphäre.

Eine Herausforderung war für mich, als eine Auszubildende der

Ergotherapie mich als Proband für ihre Prüfung auswählte. Es freute mich sehr, sie zu unterstützen. Sie hat ihre praktische Prüfung mit Bravour bestanden. Auch wenn es mir mal schlecht ging, wurde ich unterstützt und motiviert und mein Antrieb verbessert sich in der Regel meistens wieder.

Auf Grund meiner Wohnsituation hatte ich auch schon mal eine ambulante Ergotherapie, die bei mir zu Hause stattfand.

Warum machst du Ergotherapie?

Es macht mir Spaß und hilft mir, an meiner Konzentration und Ausdauer zu arbeiten, dabei helfen mir auch die Therapeut*innen. Ich freue mich an dem, was ich geschaffen habe.

Meiner Kreativität kann ich freien Lauf lassen. Sie gibt mir Halt, Zuspruch und Anspruch.

Was hat sich für dich dadurch verändert?

Es gibt mir einen Sinn und Tagesstruktur, aktiviert mich und stellt mich vor Aufgaben, die ich bewältigen kann.

Die Ergotherapie gefiel mir so gut, dass ich mich um eine Umschulung beim Arbeitsamt bemüht habe. Die Finanzierung war schon geregelt, da musste ich wegen gesundheitlichen Gründen leider absagen.

Trotzdem freue ich mich jedes Mal wieder auf die mir angebotene Ergotherapie in der Tagesstätte.

Vielen Dank für die Mithilfe an die Ergotherapeut*innen der Tagesstätte und an meinen Bezugsbetreuer.

Euer Smiley wünscht euch viel Glück, Erfolg und Gesundheit. Vielleicht habe ich dem einen oder anderen von euch ein paar Anregungen und Tipps für die persönliche Gestaltung der Ergotherapie gegeben, das würde mich sehr freuen.



Buch mit Filzumschlag





Wie ich den Nervenzusammenbruch bekam

Die Vorgeschichte: Ich war in Schöneberg in der Klixstraße auf einer höheren Wirtschaftsschule. Die dauerte zwei Jahre. Unter den Lernfächern hatte ich unter anderem Stenographie und Maschinenschreiben. Die Lehrerin für Stenographie hieß Frau N. Sie war unverheiratet und wurde deshalb damals mit Fräulein N. angedredet. Sie war sehr attraktiv und trug Kostüme in Weiß, Beige, Blau und Grau – und Lippenstift. Die Haare trug sie abwechselnd offen oder zu einem Zopf am Hinterkopf zusammengebunden. Damit sah sie aus wie eine der Hauptdarstellerinnen des Films auf einer Plattensingle von Dr. Schiwago. Die möchte ich zur Freundin haben, dachte ich damals.

Aus meinem Wunsch wurde emotionale Liebe. Ich war also in sie verliebt. Sie war älter als ich. Dies alles geschah im ersten Jahr der höheren Wirtschaftsschule. Wie ich später im zweiten Jahr erfuhr, sei sie um die 25 Jahre alt gewesen. Ich schwärmte vor den Klassenkameraden von ihr. Als sie zum ersten Mal zum Unterricht erschien, rief ich so laut, dass es alle hören konnten; „Die sieht aber hübsch aus“.

Zeitgleich war ich bei einem Psychoanalytiker in Behandlung, dieser hieß Dr. F. Diesem erzählte ich von

Frau N, ich nannte sie ihm gegenüber „die Stenolehrerin“. Ich fragte ihn: „Wie kann man sich ihr nähern?“ Dr. F. antwortete: „Ich weiß nicht.“ Darauf ich: „Überlegen Sie doch mal!“ Dr. F. schwieg und schaute mich an. Ich überlegte. Warum sagte er nichts? Ich wusste nicht, wie er auf die Frage reagieren würde, ob man mit ihr gehen konnte. Vielleicht würde er schimpfen. Ich riskierte es und er fragte daraufhin: „Wohin mit ihr gehen?“ Ich riskierte mehr, schaute zu Boden und fragte: „Kann man sie als Freundin haben?“ Dr. F.: „Sie sprechen von sich?“. Ich daraufhin „Ja“. Er entgegnete „Das weiß ich nicht.“ „Können Sie mir Ratschläge geben, wie ich das machen kann, dass sie mit mir geht?“ fragte ich. Dr. F. „Das kann ich nicht.“ Ich bat ihn: „So ungefähr, versuchen Sie mal!“ Er: „... so durch die Hintertür soll ich es beantworten. Ich darf Ihnen keine Ratschläge geben. „Warum nicht?“ wollte ich wissen. Dr. F. erklärte mir „Das ist nicht meine Aufgabe. Meine Aufgabe ist es, Ihre Psyche zu analysieren.“ Ich ließ nicht locker: „Wie kann ich es machen?“ Er erwiderte: „Das müssen Sie ohne meine Hilfe bewerkstelligen.“ Ich machte einen letzten Versuch: „Können Sie mir dabei sagen, ob ich es richtig oder falsch mache?“ Er wiederholte: „Das geht nicht.“

Daraufhin hatte ich wochenlang, monatelang das Gefühl, wenn ich gegenüber Frau N. etwas falsch gemacht hatte und sie – so schien es mir – böse guckte, dass sie mir etwas übelnahm. Deshalb fragte ich sie: „Nehmen Sie mir etwas übel?“, was sie verneinte. Ich erzählte Dr. F. von dem Sachverhalt und stellte in der Folgezeit beiden unabhängig voneinander mit einer solchen Intensität diese Frage, dass es beiden zu viel wurde. Dr. F. meinte, „Sie erzählen immer wieder den Ablauf der Unterrichtsstunden der Stenolehrerin, verknüpft mit der Frage: Nehmen Sie mir etwas übel? Das wird immer langweiliger, wenn ich Ihnen zuhöre.“

Aus meiner Erinnerung notierte ich mir zu Hause auf einem Blatt Papier die Kleidungsstücke, die Frau N. trug. Ich präparierte das Blatt so, als ob ich es aus einem Quelle-Katalog abgeschrieben hätte. Das Blatt zeigte ich Frau N. im Unterricht. Aber sie zeigte keine Reaktion. Ich überlegte: „Merkt sie nicht, dass es sich um ihre Anziehsachen handelt?“

Das erzählte ich auch Dr. F. Der meinte: „Sie hat es vielleicht nicht bemerkt. Ist ihr nicht aufgefallen.“

Ein anderes Mal suchte ich im Telefonbuch alle Personen mit den Nachnamen „N.“ heraus, samt deren Adressen, und schrieb die Namen und Anschriften auf einen Zettel. Der Din-A4-Bogen war voller Adressen, diesen legte ich im Unterricht in mein Kurzschriftheft hinein. Das Heft habe ich nicht selbst gekauft, Frau N. hatte die Hefte an jeden Schüler verteilt. Ich schlug das Heft auf. Sie sollte den Zettel sehen, ohne dabei zu denken, dass ich sie stalkte. Dabei war es offensichtlich, dass sie ihn sehen sollte.

Der Widerspruch war sichtbar, aber für mich noch nicht so schlimm, wie ich später nach Jahren bemerkte. Es war sehr einschneidend. Es passierten rätselhaft, furchtbare Dinge. Er war verhängnisvoll. Ich war im 19. Lebensjahr, unerfahren, naiv. Hätte ich das gewusst damals, hätte ich mich eisern zusammengerissen, diszipliniert. Es wäre vieles anders gekommen.

Ich sah den Widerspruch einfach, weil ich die grausamen Folgen für unwahrscheinlich hielt. Es war unklug, um sie zu werben, zumal ein Lehrer aus der Realschule bei einem ähnlichen Vorfall mir gesagt hatte: „Die Lehrerin darf das gar nicht.“ Obwohl ich das wusste, warb ich um die Stenolehrerin weiter. Das war widersinnig, irrational. Es ist mir klar, dass das damals psychotisch war.

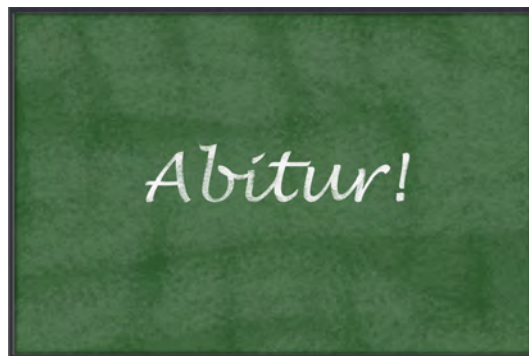
1969 riet mir Dr. F., ihr mitzuteilen, dass ich in sie verliebt sei. Davor hatte ich Angst. Würde sie schimpfen? Trotz der Ängste machte ich mich an die unlösbare Aufgabe. Als ich davon anfang zu sprechen, errötete sie zutiefst und schimpfte nicht. Sie sagte, dass es nicht ginge. Sie gab – so glaube ich – einen Grund an. Heute ist er mir entfallen. Ich hatte das peinliche Gefühl, ein Schüler oder eine Schülerin aus meiner Klasse hätte an der Tür gelauscht. Auch die Mitschüler hatten mein Werben um sie wahrgenommen. Das ging schon zwei

Jahre lang. Sie waren unfreundlich mir gegenüber, sie waren zynisch und frech. Auch die Mädchen machten spitze Bemerkungen. Ich war so der Buhmann geworden und hatte die ganze Klasse gegen mich. Ich litt sehr darunter. Auch hatte ich im Unterricht geweint, einmal.

Es vergingen ca. zwei Monate. Da sprach ich die Stenolehrerin

noch mal auf eine „mögliche Beziehung“ an. Sie war eiskalt im Ablehnen der von mir gewollten Beziehung.

Dann waren 1969 die Abschlussprüfungen. Auf die schriftliche Prüfung folgte die mündliche. Ich wurde in Deutsch geprüft. Als Themengebiet hatte ich mir Ernest Hemingways „Wem die Stunde schlägt“ herausgesucht. Nach dem Lesen des Romans hatte ich diesen nicht verstanden. In der mündlichen Prüfung stotterte ich bei meiner Romaninterpretation herum. Ich wiederholte andauernd die Passage „Wenn Maria sich in seinen Schlafsack legte, fühlte sie sich glücklich“, mindestens zwei- bis dreimal. Die N. schrieb das Prüfungsprotokoll. Sie stenographierte also auch mit, was



Wie ich den Nervenzusammenbruch bekam

ich so von mir gab. Sie reagierte nicht auf mich. Ich war sehr enttäuscht und mir war weinerlich zu Mute. So ging ich aus dem Prüfungsraum. Die Klassenlehrerin meinte zu mir, ich bekäme vielleicht als Gesamtnote in Deutsch eine Fünf. Der Deutschlehrer wollte mit mir nochmal über das „Mündliche“ reden. So war es dann auch. Er fragte: „Was war mit Ihnen los? Ich mache das schon zu Ihrer Zufriedenheit.“ Eine Fünf in Deutsch, dazu potenzielle Fünfen in Maschinenschreiben und Stenographie hätten das Nicht-Bestehen der der Prüfung bedeutet. In der Klasse sagte man uns, jeder habe bestanden. Das Kollegium würde es uns noch sagen. Als die Prüfungslehrer hereinkamen, saß ich vorne rechts außen. Die Lehrer standen distanziert von mir links außen und verkündeten das Prüfungsergebnis. Alle Schüler sahen nach links. Es brach mir das Herz, beinahe weinte ich. Die Lehrer gingen hinaus aus der Klasse und es fiel – so glaube ich – das Wort Schizophrenie. Ich war fast benommen. Alle lehnten mich ab, auch die Lehrer.

Nach der Prüfung sollten wir uns einen Tag oder einige Tage später die Zeugnisse abholen. Ich ging einfach nicht hin, sondern schwänzte den Tag. Auch war uns gesagt worden, wer an dem bestimmten Tag nicht kommen würde, um das Zeugnis abzuholen, bekäme es überhaupt nicht mehr. Ich trieb mich an diesem Tag irgendwo in Zehlendorf herum. Ein paar Tage später dachte ich immer wieder an die Lehrerin N., überlegte, wie ich mich ihr nähern, ja richtigen Kontakt mit ihr aufnehmen könnte. Ich sagte mir, diese Sache sollte ich endlich ad acta legen. Dabei steigerte ich mich so hinein und wurde so aggressiv, dass ich beschloss, alle Papiere von der Schule zu verbrennen. Dazu gehörten meine schriftlichen, zensierten Arbei-



ten in einem Leitz-Aktenordner, die Schulbücher, meine im Unterricht verfertigten Aufzeichnungen und alle Schulzeugnisse von der höheren Wirtschaftsschule. Das Abschlusszeugnis der höheren Wirtschaftsschule, weil in der Schule befindlich, war nicht von mir verbrannt worden.

Täglich fuhr ich zweimal zur Kaffeestube. Danach lehnte ich neben dem Tabakhaus „Oske“, diagonal zum Tchibogeschäft, an der Wand. Dabei erhoffte ich irgendwie Kontaktaufnahme mit Fräulein N. Das ging so lange, bis ich einem Mietnachbarn, Theologiestudent, von meinem Problem mit der Stenolehrerin erzählte. Er schlug ein Treffen zwischen ihr und mir vor. So fuhr er zweimal nach Schöneberg zur Schule und vereinbarte ein Treffen mit ihr. Es sollte in der Martin-Buber-Str. im Café Funke stattfinden. Wir trafen uns dort.

Ich hatte einige DinA4-Bögen mit ins Café genommen. Darauf einige Fragen an sie, und dass ich so wegen ihr litt. Das ganze Treffen zwischen ihr und mir war von der Lehrerin und dem Studenten als Aussprache und wahrscheinlich als Abschlussgespräch gedacht. Sie war freundlich und – so glaube ich – mitfühlend. Dann kam das Auf-Wiedersehen-Sagen. Ich verstand es nicht. Ich war wie in Trance. Wir beide fuhren jeder zum eigenen Zuhause. Als ich dem Studenten davon erzählte, meinte dieser, er glaube, das Treffen habe seinen Zweck verfehlt. Ich steigerte mich wieder hinein und fuhr erneut zu Tchibo usw. So ging das tage-, wochen-, monatelang. Ich schrieb ihr einen Brief, wollte sie nochmal treffen. Ich wartete vielleicht zwei bis drei Wochen auf ihre Antwort. Sie schrieb: „Ich sehe in weiteren Treffen keinen Sinn mehr und wünsche Ihnen alles Gute für die Zukunft.“

Hans-Dieter Frank



Superwahljahr 2021 in Deutschland

Das Wahljahr 2021 beschert uns insgesamt sechs Wahlen in Deutschland.

Los ging es am 14. März mit der Landtagswahl in Baden-Württemberg. Dort regiert zur Zeit eine Koalition aus Grünen/CDU. Regierungschef ist Winfried Kretschmann von den Grünen.



Dr. Reiner Haseloff, CDU (Foto: Staatskanzlei Sachsen-Anhalt)

Am selben Tag wurde in Rheinland-Pfalz gewählt. Dort regiert eine Koalition aus SPD/FDP/Grünen unter Malu Dreyer von der SPD.

Am 6. Juni geht es dann weiter mit der Wahl in Sachsen-Anhalt. Dort regiert zur Zeit noch eine Koalition aus CDU/SPD/Grünen. Regierungschef ist Reiner Haseloff von



Bodo Ramelow, Linke (Foto: Die Linke)



Winfried Kretschmann, Bündnis 90/Die Grünen (Foto: Grüne Baden-

der CDU.

Weiter geht es dann am 26. September in Berlin. Dort regiert momentan eine Koalition aus SPD/Linke/Grünen. Regierungschef ist Michael Müller von der SPD.

Ebenfalls am 26. September finden in Mecklenburg-Vorpommern Wah-



Marie-Luise Dreyer, SPD (Foto: Staatskanzlei Rheinland-Pfalz / Elisa Biscotti)

len statt. Dort regiert zur Zeit eine Koalition aus SPD/CDU. Regierungschefin ist dort Manuela Schwesig von der SPD.

Auch in Thüringen wird am 26. September gewählt. Dort regiert aktuell eine Koalition aus Linke/SPD/Grünen. Regierungschef ist Bodo Ramelow von den Linken.

Schlussendlich wird am 26. September auch noch der neue Bundestag gewählt. Die Regierung stellt zur Zeit die große Koalition aus CDU/CSU/SPD. Die Kanzlerin der Bundesrepublik Deutschland ist Angela Merkel von der CDU.

Da wir uns immer noch in einer Pandemie befinden und ein direk-



Michael Müller, SPD (Foto: SPD Berlin)

ter Austausch mit den Bürgerinnen und Bürgern nicht möglich ist, wird dieses Wahljahr 2021 ein ganz besonderes und außergewöhnliches Wahljahr.

Ich hoffe, dass sich alle Leserinnen und Leser an der Wahl beteiligen!

M. Boche



Manuela Schwesig, SPD (Foto: SPD)

Der Schwarzwald – drei einmalige Landschaften

Im ersten Teil des Artikels machen wir eine virtuelle Reise in den nördlichen und mittleren Schwarzwald, im zweiten Teil in den Südschwarzwald.

Ich war in meinem bisherigen Leben einige Male im Schwarzwald. Als Kind/Teenager machte ich jeweils einen 14-tägigen Urlaub im Nord- und Südschwarzwald mit meinen Eltern, und als junge Erwachsene war ich eine Woche in Stuttgart sowie zu Tagesausflügen von Bad Neuenahr nach Heidelberg, in den Urlaube mit meiner Mutter sowie im Jahr 2012 eine fünfwöchige anthroposophische Reha in Badenweiler (Markgräfler Land).

Jeder dieser Aufenthalte hat mich sehr beeindruckt von der Schönheit der Landschaft und der guten Luft, des reinen Trinkwassers und der Gastlichkeit und Freundlichkeit der meisten Schwarzwaldler*innen. Besonders gelungen und schön finde ich die Symbiose von Natur- und Kulturlandschaft im

Schwarzwald, wie sie beispielsweise im Südschwarzwald zu finden ist.

Nachstehend einige geografische, geologische und mineralogische Fakten über den Schwarzwald, welche die Eindrücke der Landschaften besser verstehen lassen. Der Südschwarzwald ist das größte deutsche Mittelgebirge. Er erstreckt sich über 160 Kilometer Seitenlänge der oberrheinischen Tiefebene. Im Norden wird er vom Kraichgau begrenzt, im Süden vom Schweizer Jura, nach Osten flacht sich das Gebirge ab und geht in die schwäbisch-fränkische Stufenlandschaft über. Von der Rheinebene aus hingegen sieht man ein steil aufsteigendes Bergmassiv. Beim Einbruch des Oberrheingrabens im Tertiär wird es angehoben und von den Vogesen getrennt.

Man unterscheidet vom Charakterbild der Landschaft und geologischem Aufbau her Nord-, Mittel- und Südschwarzwald.

Im Südschwarzwald sind die jüngeren Gesteinsschichten weitgehend abgetragen, sodass überall das kristalline Urgestein aus Granit und Gneis zutage tritt. Daher prägen runde, kuppige Bergformen das Landschaftsbild.

Im mittleren Schwarzwald haben sich die Flüsse Kinzig und Elz mit ihren Zuflüssen in den Buntsandstein eingearbeitet und das Deckgebirge sehr weit abgetragen, noch einzelne steil aufragende kantige Höhenrücken sind erhalten geblieben.

Im Nordschwarzwald hingegen sind bewaldete Hochflächen, zu meist Nadelwälder, auf mächtigem

roten Buntsandstein vorhanden. Dieser fällt in steilen Stufen ab und wurde in den Tälern abgetragen. Dadurch wird das aus Granit bestehende Urgestein sichtbar. Nach der letzten Eiszeit befand sich eine Tundra im Gebiet des heutigen Schwarzwaldes, die sich im Laufe der Jahrhunderte zuerst zur Taiga und dann zu einem Urwald mit vorwiegend Nadelhölzern wie hohen Weißtannen entwickelte.

Als die Römer den Rhein überquerten, nannten sie den finsternen Wald, der sich ihnen bot, *silva nigra* – Schwarzwald. Bei dieser Bezeichnung ist es geblieben. Der heutige Schwarzwald ist viel lichter und nur noch in sehr ursprünglichen Gebieten so düster wie damals. Die Schwarzwälder hatten sehr viel Urwald, vor allem die hohen Weißtannen, abgeholzt. Diese Tannen konnten sie teuer als Bau- oder Schiffsholz in die Niederlande verkaufen. Es wurden dann andere Baumarten wie die aus Nordamerika eingeführte Douglasie nachgepflanzt. Im Südschwarzwald wurde auch viel Urwald gerodet und in Viehweiden im Laufe der Besiedlung verwandelt. Außerdem waren die Eigentumsverhältnisse des Nordschwarzwalds andere als die des Südschwarzwalds. Dadurch wurden je nach Staats- oder Privatforst andere Bäume angepflanzt.

So ergibt sich jetzt das Bild, dass im Nordschwarzwald sieben Achtel des Baumbestandes Nadelhölzer mit Fichten und Douglasien

sind und im mittleren Schwarzwald viele Laubbäume und Tannen, im Südschwarzwald hingegen runde Fichten, Buchen und Laubmischwälder wachsen. Wenn man durch den Schwarzwald fährt oder wandert, sieht man diese unterschiedliche Bepflanzung.

Wir (meine Eltern und ich) sind mit unserem Auto im Nordschwarzwälder Land die gesamte Schwarzwaldhochstraße entlanggefahren. Diese Straße ist die älteste und berühmteste Panoramastraße

den Bergen des mittleren und südlichen Schwarzwaldes, zur Schwäbischen Alb und den Schweizer Alpen.

Diese atemberaubend schönen Ausblicke sind mir in unvergesslicher Erinnerung geblieben, genau wie die beeindruckenden Tagesausflüge nach Freudenstadt und Baden-Baden. Zwischen dem Bergmassiv und dem Rhein liegt eine Garten- und Reblandschaft, die von Baden-Baden im Norden über Offenburg und Freiburg im



Freudenstadt

ße Deutschlands. Sie führt über 60 Kilometer von Freudenstadt (größter Marktplatz Deutschlands mit Arkaden und sehr hübscher Altstadt) nach Baden-Baden (historischer, mondäner Kurort in herrlicher Lage). Von der Schwarzwaldhochstraße (250 bis 1.000 Meter über dem Meeresspiegel) hat man herrliche Ausblicke über die Rheinebene, zu den Vogesen, zu

Süden begrenzt ist und durch ihre Anmut und Heiterkeit bezaubert. Die badische Weinstraße führt hier durch und das Markgräfler Land ist dort beheimatet. Weiterhin kann ich mich noch sehr gut an den sehr hübschen Ort Triberg mit einem der höchsten Wasserfälle Deutschlands erinnern. Das Wasser der Gutach fließt über sieben Kaskadenstufen zum Tal. Die Ve-



Kurhaus Baden-Baden

getation, die den Wasserfall umgibt, ist sehr schön. Es gibt drei unterschiedlich lange Wanderwege, um den Wasserfall zu erkunden. Weiterhin wird er abends beleuchtet. Die zutraulichen Eichhörn-

chen, die sich in der Nähe des Wasserfalls aufhalten sollen, haben wir leider nicht gesehen. Sehr interessant ist auch ein Ausflug nach Kälberbronn mit den höchsten Tannen Deutschlands.

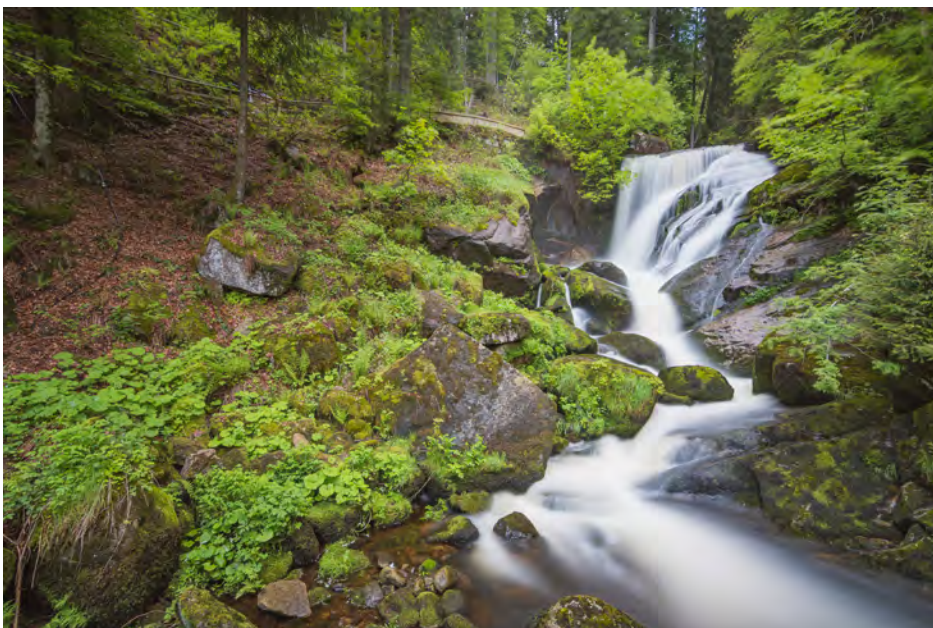
Zum Abschluss dieser Reise in den Nordschwarzwald und mittleren Schwarzwald möchte ich noch das Murgtal beschreiben.

Die Murg ist ein Fluss im nördlichen Schwarzwald von ca. 80 Kilometern Länge, mit Quelle in der Nähe von Baiersbronn. Sie mündet bei Rastatt in den Rhein. Wir sind das Murgtal mit dem Auto abgefahren. Ich kann mich an eine wunderschöne Landschaft mit großartigem Nadelwald, steilen Felsen, tiefen Schluchten und an hübsche Schwarzwalddörfer und -städtchen wie Gernsbach erinnern.

Ich hoffe, dass das eine vergnügliche Reise war, und verbleibe bis zum zweiten Teil dieses Artikels mit lieben Grüßen.

Sabine Ulich

Mitarbeit: Ricarda Heyer



Wasserfall bei Triberg im Schwarzwald

Rockmusik



Die Musik-Seite ist ein neuer Bestandteil des GeistesBlitz. Ich werde Euch, liebe Musikfreunde und Musikfreundinnen, durch diese Seite begleiten. Es wird zum Anfang jeder Seite immer ein paar Erklärungen zu bestimmten Musikstilen und Musikarten geben. Zum Beispiel, was ist Popmusik, was ist Rockmusik, was ist Klassische Musik usw. Danach folgen Musiktipp. Zum Beispiel neue und alte Bands. LPs und CDs die, ich empfehlen kann. Gefolgt von Tipps über kostenlose Musikplattformen im Internet und Musikzeitschriften, die ihr käuflich erwerben könnt.

Als erstes möchte ich mich diesmal mit der Rockmusik beschäftigen. Was ist das überhaupt, „Rockmusik“, und wo entstand sie?

Rockmusik, auch Rock genannt, entstand am Ende der 60er Jahre in England. Er entwickelte sich aus dem Rock'n'Roll heraus. Dessen bekannteste Vertreter waren Elvis Presley, Jerry Lee Lewis, Little Ri-

chard, Chuck Berry, Bill Haley und Buddy Holly.

Bands, die Rockmusik spielen, benutzen elektrisch verstärkte Instrumente. Den Rhythmus ihrer Musik haben sie aus dem Blues und Rock 'n' Roll übernommen. Stilistische Ursprünge der Rockmusik sind der Rock 'n' Roll, Rockabilly, Blues, Folk, Country-Musik und Rhythm & Blues.

Als Band möchte ich euch als erstes die „Rolling Stones“ vorstellen. Die Rolling Stones wurden 1962 in England gegründet. Aktuelle Bandmitglieder sind: Mick Jagger (Gesang), Keith Richards (Gitarre), Ron Wood (Gitarre), Charlie Watts (Schlagzeug).

Eine kurze Gründungsgeschichte:

Am 17. Oktober 1961 trafen sich der junge Mick Jagger und der junge Keith Richards zufällig auf einem Bahnhof ihrer Heimatstadt. Mick Jagger trug einige Schallplatten von US-Musikern unter dem

Arm. Keith sah das, und so kamen sie ins Gespräch, da sich beide für die US-amerikanische Musik interessierten. Beide kannten sich noch aus der Grundschule, hatten sich aber seitdem aus den Augen verloren. So verabredeten sie sich letztendlich zum gemeinsamen Musikhören. Durch diese Gemeinsamkeit vertiefte sich ihre Freundschaft wieder, die ja seit der Grundschule abgeflaut war.

Mick Jagger traf sich zu dieser Zeit mit seinen ehemaligen Mitschülern Dick Taylor und Bob Beckwith. Zusammen machten sie unter dem Bandnamen „Little Boy Blue and the Blue Boys“ Musik.

Nachdem Mick Jagger erfahren hatte, dass Keith Richards Gitarre spielte, banden sie ihn in ihre Band mit ein, und sie probten nun zu viert in ihren elterlichen Wohnungen. Gespielt wurden ihre amerikanischen Vorbilder. Ende Teil 1.

M. Boche

Thema: Die Selbstheilungskräfte im Hier und Jetzt aktivieren

Herzlich Willkommen, liebe Philosophen*innen! In dieser Ausgabe möchte ich mich dem Thema der Selbstheilungskräfte und dem Leben im Hier und Jetzt widmen.

Bevor wir in das Thema einsteigen, wie gewohnt, erst mal die Auflösung der Frage, was Selbstheilungskräfte eigentlich sind: Unter Selbstheilungskräften versteht man alle, in jedem Menschen vorhandenen Abwehrkräfte und Strategien zur Bewältigung von Krankheit. Dabei sind nicht nur körperliche Erkrankungen gemeint, sondern auch psychische Erkrankungen.

Wie funktioniert das nun aus philosophischer Sicht? Von jeher hat sich der Mensch Gedanken um seine Existenz gemacht, z. B. Platon, Aristoteles, Marc Aurel, Kant, Rousseau uvm.

Bleiben wir mal für einen Moment im Bild des Menschen, der sich gerade Gedanken macht. Man kann sich viele Gedanken machen, was wir auch täglich, tausendfach, tun. Aber die Frage ist, *was* wir uns für Gedanken machen. Ich kann mir z. B. Gedanken darüber machen, was alles zur Zeit nicht so gut in meinem momentanen Leben ist. Das wäre die *negative* Variante und macht *keine guten Gefühle*.

Ich kann mir aber auch Gedanken darüber machen, was alles *sehr gut* in meinem momentanen Leben ist. Das wiederum hat zur Folge, dass in meinem Gehirn Botenstoffe ausgesendet werden, die mir *ein gutes Gefühl* vermitteln.

Dieses gute Gefühl kann ich nun wiederum dafür einsetzen, mich schwierigen Themen zu widmen. Es wird mir mit einem guten Gefühl sicherlich leichter fallen, Lö-

sungen zu erarbeiten bzw. zu entwickeln, als mit schlechten Gefühlen, die mir ja alles sowieso noch viel schwerer erscheinen lassen.

Diese Strategie, seine positiven Gefühle als Handwerkszeug zu benutzen, um Probleme besser zu bewältigen, nennt man Selbstheilungskraft.

Ich möchte es jetzt mit dieser kurzen Erklärung von der Selbstheilungskraft erst mal belassen, um mich der zweiten von mir vorgestellten Begrifflichkeit zuzuwenden: dem Hier und Jetzt. Was ist mit Hier und Jetzt überhaupt gemeint?

Hhmmm, hat jemand eine Idee?

Kleiner Tipp: Das Hier und Jetzt wird auch gerne mit dem Begriff der Achtsamkeit verbunden. Es ist gar nicht so schwer, das zu erklären!



Bei dem Leben im Hier und Jetzt geht es darum, seine ganze konzentrierte Aufmerksamkeit der Gegenwart zu widmen. Nehmen wir ein Beispiel: Wenn ich einen Kaffee trinke und mit meinen Gedanken aber bei meinem nächsten Termin bin, werde ich gar nicht wirklich schmecken und riechen können, wie der Kaffee schmeckt. Warum? Weil meine Aufmerksamkeit ja nicht auf den Kaffee gerichtet ist, sondern auf den nächsten Termin.

Dieses Prinzip, sich mit anderen Dingen gedanklich zu beschäftigen und nicht mit der Gegenwart, kann man auf ganz viele Situationen anwenden. Man kann auch sagen, man lebt dann nicht im Hier und Jetzt bzw. ist nicht achtsam. Denn man ist ja gedanklich abgelenkt. Nicht im Hier und Jetzt.

Soooo, noch alle da? Ich hoffe! Kommen wir nun zum Ergebnis unserer philosophischen Reise. Wir haben zusammen erarbeitet, dass die Selbstheilungskräfte z. B durch positive Gedanken, Handlungen usw. aktiviert werden können. Nun geht es darum, dass wir dieses Potential auch aktuell in der

Gegenwart anwenden. Also im Hier und Jetzt. Es nützt nichts, die vor uns liegenden Aufgaben im Hier und Jetzt verstreichen zu lassen. Es geht ja genau darum, die positiven Gefühle als Werkzeug für anstehende Aufgaben im Hier und Jetzt zu benutzen.

Es nützt nichts, wenn ich mich jetzt gut fühle, aber die Aufgaben erst nächste Woche erledigen werde. Bis dahin hat sich mein Gefühlshaushalt dutzende Male verändert.

Fazit: Wenn wir unsere Selbstheilungskräfte im Hier und Jetzt aktivieren, wird es uns besser gehen und wir werden einen erfreulicheren Tag haben. Unsere Lebensqualität wird steigen, weil wir unsere Konzentration auf die Gegenwart richten. Aber nicht nur das. Wir werden auch mit einem besseren Gefühl auf die Gegenwart blicken können und wir können unser Handeln so danach ausrichten.

Ich wünsche allen Philosophen*innen gutes Gelingen. Viel Spaß!

Der Hobby-Philosoph
Michael Boche

Buchrezension



Michelle Obama:
Becoming. Meine Geschichte

Verlag: Goldmann
544 Seiten
26,00 Euro

Dieses autobiografische Werk von der ehemaligen First Lady der USA ist ein kraftvolles und inspirierendes, auch intimes Werk. Michelle Obama nimmt uns mit auf eine Reise in ihre bescheidende Vergangenheit. Sie stellt sich selbst die grundlegende Frage: Wer sind wir – und wer wollen wir sein?

„Es gibt noch so vieles, was ich nicht weiß, über Amerika, über das Leben, darüber, was die Zukunft bringen wird. Aber mich selber kenne ich. Mein Vater Frazer hat mir beigebracht, hart zu arbeiten, viel zu lachen und immer Wort zu halten.“

Ein sehr gelungenes Werk, sehr empfehlenswert. ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

M. Boche



Vollmondnacht im Februar

Weißer Vollmond in
kalter Februarnacht
scheint durch die Wolken
in voller Pracht.

Dunkelblauer Himmel
in sternklarer Nacht
Wolken haben Schnee
gebracht.

Schnee auf Gras, Zweigen, Bäumen
und die Natur fängt an zu
träumen.