

Interview IV: Ihr macht Euch ja nur gegenseitig verrückt!

Es gibt ja Leute, die sagen, "also Irre auf einem Haufen, was soll das, da macht Ihr Euch ja nur gegenseitig verrückt!"

Viola: Genau, das sagt mein Freund auch!

Die Angst, daß sich die Irren gegenseitig verrückt machen, noch unfähiger machen in der Gesellschaft zu leben. hast Du sie oder siehst Du solche Probleme?

Arno: Nee, eigentlich gar nicht. Denn, man hat ja ein Vertrauen zueinander, weil alle in der Klappe waren, das ist sonst nicht. Das ist bei mir auch mit der Therapeutin so, daß die manche Sachen, die in der Klappe waren, gar nicht wahrhaben will. Das verstehen nur die, die mal drin waren. Von daher ist es gut, daß gerade die zusammen sind.

Ludwig: Nein, die Angst, daß wir uns verrückt machen, die hab ich nicht. Es geht zwar mitunter ganz schön chaotisch zu bei uns, aber das wird gerade unter Irren viel besser ausgetragen, als wenn ein Chaos unter Nicht-Irren ist. dann wird da Rücksicht genommen auf den Scheiß, den er baut...

In der Irren-Offensive, da knallt es richtig und irgendwie kommen wir damit schon zurecht. Zum Teil waren das Situationen, an die ich mich gerne erinnere.

Bodo: In der Irren-Offensive glaub ich das nicht, sondern eher das Gegenteil, daß das so satt ist, mit so verschiedenen Meinungen, da fühlst Du Dich eher abgestoßen. Aber abgefahren ist da, glaub ich, noch keiner.

Thora: So ein Problem sehe ich nicht in der Irren-Offensive. Ich kenne das von einer Freundin und mir: wenn wir zusammenkommen, wird es für uns beide gefährlich, da wir uns gegenseitig unheimlich runterziehen. Aber, das ist so, weil wir nur zu zweit sind. In einer Gruppe, da kann ich mir das nicht vorstellen, da glaub ich nicht, daß sowas passieren kann, da nie alle im gleichen Moment in den gleichen Sog miteinsteigen, das ist gerade in der Irren-Offensive nicht möglich, da sind wir viel zu verschieden!



ANDERS

Wenn Du nicht so bist wie dei Andern muß Du durch die Welt wandern und erzählen. warum Du anders bist. Sag dann nicht: das ist Mist! Sondern tu es.

ein Jesus

Walter: Das ist ein Argument, das man oft hört. Ich hab diese Angst, daß wir uns gegenseitig verrückt machen, überhaupt nicht. Aber dieses Argument kommt sogar von meinem Ehepartner. Meine Frau weiß, daß ich da hingeh und das brauche, das akzeptiert sie. Aber, wenn ich sage "komm doch mal mit", dann sperrt sie sich sofort und sagt "nee, das darf ich nicht, da werd ich nur krank!" Ich weiß nicht, wie ich ihr das beibringen soll, sie zu überzeugen, daß es eben nicht so ist. Bei mir ist es eigentlich gerade umgekehrt: mir geht's mit den Leuten gut, wenn die um mich sind!

Claudia: Nee, nee, im Gegenteil. Mit Leuten, die nen Knacks weghaben, möcht ich mal so sagen, verstehe ich mich eigentlich besser als mit den sog. Normalen.

Ich glaube nicht, daß man sich da im Verrücktsein aufgeilen kann, dean in der Anstalt unterhält man sich auch über Probleme. Da müßte man ja dort noch verrückter werden, was man durch den Aufenthalt werden könnte, wie einen die Leute dort behandeln...! Aber nicht durch die Patienten dort, die sind im Gegenteil ein bißchen Halt.

Anna: In der Irren-Offensive gibt es Leute, die mir in der "Klinik" ebenso unsympathisch wären wie draußen. Aber, da ist immer noch der Ansatz, daß die trotzdem ähnliche Probleme, Interessen haben, daß ich sie trotzdem also irgendwo akzeptiere, auf Grund der ähnlichen Problematik.

Aber, daß man sich gegenseitig verrückt macht, nö, daran habe ich nicht gedacht. Chaos gibt es in allen Gruppen, gerade in Selbsthilfegruppen. Aber, da habe ich überhaupt keine Angst.

Caroline: Ja, die Angst hab ich öfter. Aber wir beschleunigen damit nur einen Prozeß. Denn, wenn wir uns verrückt machen, dann müssen wir uns verückt machen. In der Kleingruppe hab ich da auch nicht so die Angst, weil ich da Vertrauen habe. In der Großgruppe, im Plenum, da hab ich auch nicht so ein Vertrauen zu den Leuten, da ist das anders.



Ich bin frei

Du wirst aus der Klinik entlassen. Du sagst Dir: ei ei ich bin frei.

Es gibt draußen allerlei Drogen die Dich herunter zogen

Du stehst auf der Leiter des Lebens und fragst Dich wie geht es weiter.

ein Jesus

Interview V: Unsere Diagnosen



Affektive, endogene, exogene, latente, akute Psychose - Drogenpsychose, Angstpsychose, Prozesspsychose, paranoide Psychose aus dem Schizophrenen Formenkreis, Flash-Back-Psychose, Schizophrenie, paranoid-halluzinatorisches Syndrom, schizophrene Mischpsychose, Logorrhoe, Hebephrenie, Katatonie, Stupor, Alkoholhalluzinose, manisch-depressives Irresein, Suicidneigung, Alkohol- und Medikamentenabusus, Suicidalität, schwer depressive Neurose, Zwangsneurose, neurotische Fehlentwicklung bei Versagensängsten, Hang zum alternativen Leben, Depersonalisierungsgedanken, notorischer Querulantenwahn, Borderline-Syndrom, fehlende Krankheitseinsicht



Was wir davon halten:

Hilde: Ich wußte bis zum 21. Lebensjahr überhaupt nicht, daß man ein selbständiges Leben hat; es hieß ja immer schon, was ich heute noch manchmal glaube, daß ich nicht normal bin, das hat man mir stark eingepägt von der Heimerziehung her und in den „Kliniken“. Sicher hatte ich ein gestörtes Verhältnis zur Umwelt, was aber nicht unbedient meine Schuld war.

Krank bin ich sicherlich nicht, jedenfalls nicht geistig krank. Ich habe sicher einen Schaden weg, um den Kontakt mit anderen zu haben. Aber, die Leute helfen mir, daß ich das noch bringe, da rauszukommen.

Anna: Ich dachte nicht, ich wäre krank und müßte deshalb rein, ich wollte mich ausruhen. In dem Moment, wo mir die Felle wegschwimmen, wo ich merke, ich komme nicht mehr zurecht, da fühle ich mich nicht als krank, sondern ich habe eher das Gefühl, daß ich ein bißchen mehr Aufmerksamkeit von einem Menschen erwarte. Ich erwarte, daß sich auch jemand intensiver um mich kümmert, mir auch mal was abnimmt, Kleinigkeiten, wie zum Amt gehen, daß man nicht gleich in die „Klinik“ rennen muß.

Caroline: Am Anfang in der Anstalt habe ich mich nicht als krank gefühlt. Aber, die haben mir alle gesagt „Du bist ganz schwer krank! Das ist eine ganz schwere Krankheit!“ Ich sagt mir „O Gott, hätt ich mir bloß zwei Beine und zwei Arme gebrochen“, weil ich dann gewußt hätte, das geht vorbei. Aber, diese „Krankheit“, die ich hatte, da hatte ich das Gefühl, das geht nie wider vorbei, ich werde nie wieder anders werden. Ich hab das dann übernommen, daß ich krank bin.

Inzwischen bin ich fest davon überzeugt, daß ich nicht krank bin und daß ich nicht krank war. Wenn ich mich selbst diagnostizieren soll, würde ich sagen, daß ich so Schutzmechanismen, die die Menschen normalerweise haben, wie zu verdrängen, wegzuschieben, sich nicht mit den Konflikten auseinanderzusetzen, zu übertragen, daß der einzige Selbstschutz, den ich habe, um nicht Selbstmord zu machen oder mich aufzulösen, der Wahnsinn war, in den ich mich flüchten konnte.

Ludwig: Ich sehe inzwischen das Durchdrehen als einen Teil des Lebensprozesses, als Lebensentwicklung, das ich als gegeben für mich ansehe und auch als gut empfinde. Ich sehe heute viele Menschen, die diesen Schritt eben noch nicht erreicht haben, die in einem Klischee stecken. Ich sehe mich nicht als krank, aber ich komme manchmal in einen Zustand, wo es mir ungeheuer dreckig geht. Aber die Hilfe ist ja, indem ich unter die Leute gehe und mit ihnen spreche. Ich habe da sehr viel mitnehmen können, was ich mir habe geben lassen, was mir auch gerne gegeben wurde.

Thora: Ich habe mich nie als krank wahrgenommen. Ich fühlte mich zwar nach dem körperlichen Zusammenbruch krank, aber das war nach einer Woche überstanden. In den ganzen Drogenphasen habe ich mich nie als krank, sondern als unheimlich weit weggerückt von den anderen wahrgenommen. Ich fühlte mich nicht minderwertig oder hilflos, sondern wußte, daß ich auf dem richtigen Weg bin und nicht die anderen.

Ganz extrem war's in der Klappe, wo ich dachte: „Ja, wer ist denn hier verrückt?“ Klar, daß die sog. Kranken für mich die Menschen waren; das waren doch auch die Einzigen, die mich in der Klappe noch als Menschen sahen und behandelten. Ohne sie wäre ich in der Klappe bestimmt total durchgedreht. Es ist mir nachher unheimlich schwer gefallen mit sog. Normalen umzugehen und zu leben.

Arno: Krank sehe ich mich eigentlich gar nicht, ich sehe mich manchmal ziemlich ver-rückt. Früher habe ich mich in so ein Kranksein reingesteigert, wollte „psychisch krank“ sein, da hab ich auch Bücher drüber gelesen. Weil ich Hilfe brauchte und keine bekam, dacht ich, „wenn ich krank bin, dann bekomme ich Hilfe!“ Ich dachte auch in der „Klinik“ könnte mir geholfen werden. Dann habe ich aber dort gemerkt, daß da das Gegenteil war, da wurde überhaupt nichts gemacht.

Ich sehe mich als ver-rückt, daß ich von der Norm abrücke. So ist das bei den anderen auch, daß die nicht mehr mitmachen: mein Bruder, der will auch nicht mehr mitmachen.

Manfred: Krank und gesund sind so vorgeprägte Begriffe. Ich möchte sagen, daß ich mich noch nicht ganz o.k. fühle, da sind noch Sachen, die sich weiterentwickeln müssen; so, wie es jetzt ist, ist es noch nicht gut.

Krank heißt ja, der ist hilfsbedürftig, braucht Therapie ...; das brauche ich nicht, aber ich brauche eine gewisse Zeit, bis bei mir wieder alles o.k. ist.

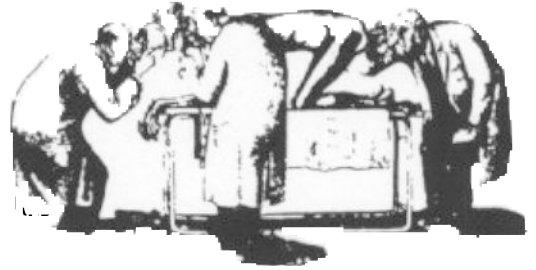
Aber ich habe das Gefühl, daß es immer besser wird.

Bodo: Durch die Leute in der Irren-Offensive hab ich die Bestätigung gekriegt für das, was ich gefühlt hatte. Um mich von diesem Krankheitswahn irgendwie loszusagen, hab ich dort die Bestätigung gekriegt, mich loszusagen von dem Gefühl, krank zu sein.

Jetzt würde ich eher freiwillig ver-rückt werden oder bleiben, als mich "gesund" machen zu lassen. Den Anpassungsfilm, den ich

mal wollte, den würde ich jetzt nicht mehr zulassen, jetzt erst recht nicht mehr. Auch wenn die Irren-Offensive nicht mehr wäre, ich würde jetzt so weiterdenken.

Pedro: Ich glaube, daß ich etwas durchmachen muß. Jeder Mensch muß Belastungen durchmachen und ich muß da durch, das gehört zum Erwachsensein. Ich glaube, krank ist kein Mensch, weil jeder Mensch Belastungen durchmachen muß: wenn er sie nicht aushalten kann, dann landet er in der Klappe, aber das löst die Problematik nicht. Die Klappe hält die Leute ruhig, macht sie unselbständig, dämpft Leute, macht den Leuten Angst.



Gleich ist die psychiatrische Diagnose fertig.

→ Suwat ←

Der große Gesundheits-Test

Wollen Sie wissen, ob Sie „psychisch krank“ oder „psychisch gesund“ sind? Dann lesen Sie die Fragen aufmerksam durch. Bemühen

patient XY...

Sie sich, ehrlich zu sich selbst zu sein. Die Fragen, die Sie mit „ja“ beantworten können, kreuzen Sie bitte an!

Abschnitt 1:

- Oft stört mich die Fliege an der Wand
- Manchmal rege ich mich tagsüber derart auf, daß ich dann nicht mal abends abschalten kann
- Einige Leute in meiner Umgebung gehen mir sehr auf die Nerven
- Oft gerate ich mit Leuten hart aneinander
- Manche Leute möchte ich am liebsten ohrfeigen
- Man verlangt einfach zuviel von mir
- Ich bin oft derart durchgedreht, daß ich nicht weiß, was zuerst
- Ich mußte mal eine Zeitlang aus allem raus
- Einer meiner größten Fehler ist vielleicht der, daß ich einfach nicht nachgeben kann
- Ich bin vielleicht zu ungeduldig
- Ohne Erfolg wäre ich unglücklich
- Manchmal fühle ich mich körperlich und seelisch so gespannt und verkrampft
- Es fällt mir oft schwer, mich auf andere Menschen einzustellen und anzupassen
- Ich habe das Gefühl, ich rege mich oft mehr auf als nötig
- Es fällt mir schwer, mich in sexuellem Bereich auf meinen Partner einzustellen
- Mein Partner will oder kann sich im sexuellen Bereich nicht auf mich einstellen
- Es gibt einige ungelöste Probleme, an die ich fortwährend denken muß
- Es fällt mir schwer, mich zu entscheiden
- Ich bin sehr empfindlich
- Manches müßte in meinem Leben grundlegend geändert werden, aber mir fehlt die Kraft dazu
- Ich bin in meinem Beruf bzw. am Arbeitsplatz nicht sehr glücklich

- Ich habe vielleicht zu wenig Selbstvertrauen
- Im Umgang mit anderen fühle ich mich manchmal etwas hilflos
- Ich werde leicht verlegen
- Obwohl ich mich abends völlig erledigt fühle, kann ich nicht schlafen
- Plötzliche Geräusche lassen mich erschrecken und zusammenfahren
- Ich habe keinerlei Intimbeziehung

Abschnitt 2:

- Ich habe Angst vor der Zukunft
- Ich bin immer sehr nervös und unsicher, wenn ich mit Vorgesetzten sprechen muß
- Ich habe oft Angst, mich zu blamieren oder mich lächerlich zu machen
- Es fällt mir schwer, vor einer großen Gruppe von Menschen zu sprechen
- Ich setze mich in einem Lokal äußerst ungern an einen Tisch zu anderen Leuten:

Abschnitt 3:

- Ich fürchte mich vor manchen Tieren (Spinnen, Mäusen, Schlangen etc.)
- Es macht mir große Schwierigkeiten, Straßen zu überschreiten
- Ich habe große Angst, im Dunkeln allein zu sein
- Ich habe große Angst vor Gewitter
- Ich kriege Beklemmungsgefühle, wenn ich auf hohen Bergen oder Türmen in den Abgrund schauen soll
- Ich habe Angst vor dem Fliegen

Abschnitt 4:

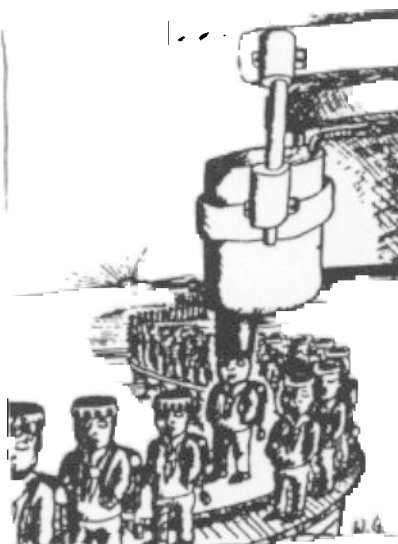
- Ich glaube, ich bin sehr gewissenhaft
- Man schätzt meine Gewissenhaftigkeit, Gründlichkeit und absolute Zuverlässigkeit
- Manchmal werde ich von völlig verrückten Ideen geplagt
- Manchmal habe ich einen starken Drang, etwas Verletzendes, Anstößiges oder Unanständiges zu tun
- Ich habe die Angewohnheit, unwichtige Dinge zu zählen, z.B. Straßenlaternen etc.
- Ich lerne oft unwichtige Zahlen auswendig (Autonummern etc.)
- Manchmal habe ich Angst, ich hätte das Licht brennen, die Tür oder den Gashahn offengelassen, Briefe nicht frankiert oder nicht adressiert oder nicht zugleibt, oder sie seien nicht ganz in den Briefkasten gelangt, und ich muß dann immer wieder nachschauen
- Manchmal kann ich einen Gedanken, eine Melodie oder eine Vorstellung einfach nicht mehr loswerden

Abschnitt 6:

- Manchmal habe ich das Gefühl, ich kann einfach nicht mehr
- Ich fühle mich den Aufgaben auch nicht mehr gewachsen
- Es geht mir ständig soviel im Kopf herum
- Besonders elend fühle ich mich morgens, am Abend geht es mir meist etwas besser
- Manchmal erscheint mir die Welt ganz düster, wenn ich mir alles so überlege
- Ich fühle mich mutlos in bezug auf meine Zukunft
- Was in Zeitungen oder Illustrierten steht, interessiert mich überhaupt nicht mehr
- Meine Zukunft ist hoffnungslos
- Ich würde mich umbringen, wenn ich den Mut dazu hätte
- Ich kann nicht mal mehr weinen, selbst wenn ich es möchte
- Ich habe mir schon einmal überlegt, wie ich Schluß machen würde

Abschnitt 8:

- Ich habe sehr seltsame und fremdartige Erlebnisse gehabt
- Manchmal tue ich etwas, ohne später zu wissen, was ich getan habe
- Ich habe manchmal seltsame und fremdartige Gedanken
- Ich habe einige sehr ungewöhnliche religiöse Erlebnisse gehabt
- Ich habe manchmal Tagträume, über die ich mit anderen nicht spreche
- Manchmal reißen mir mitten im Nachdenken die Gedanken ab
- Ich bin nicht sicher, wer ich eigentlich bin
- Zigaretten schmecken mir neuerdings so seltsam
- Meine Hände oder Füße erscheinen mir manchmal viel zu groß für mich
- Wenn ich in den Spiegel sehe, habe ich manchmal das Gefühl, mein Gesicht ändert sich, während ich mich ansehe, und ich komme mir so seltsam fremd vor
- Manchmal fühle ich ein seltsames Zittern durch meinen Körper gehen



Abschnitt 5:

- Es ist mir in letzter Zeit manches auf den Magen geschlagen
- Gelegentlich fühle ich auch mal Schmerzen in der Brust, so wie Stiche
- Wenn ich mich zu schnell aufrichte, wird es mir leicht schwindlig oder schwarz vor den Augen
- Ich habe öfters Kopfschmerzen
- Ich bin sehr wetterfühlig
- Ich fühle mich wohler, wenn ich eine Sonnenbrille trage
- Ich habe immer wieder tagelang anhaltende Kreuzschmerzen
- Ich schwitze sehr stark
- Ich werde nachts mehrmals wach, weil ich auf die Toilette muß

Abschnitt 7:

- Ich glaube, ich habe im Leben wenig zustande gebracht, was einen Sinn hat
- An meinem Schicksal bin ich selbst schuld
- Ich fühle mich völlig überflüssig
- Ich grübele viel über alles nach, was ich falsch gemacht habe
- In einer entscheidenden Situation habe ich versagt



Abschnitt 9:

- Wenn ich Menschen ansehe, erscheinen sie mir fremdartig
- Manchmal habe ich das Gefühl, Bilder werden lebendig und scheinen zu atmen
- Manchmal erscheinen mir Bekannte oder nahe Angehörige ganz fremdartig
- Die Menschen sehen wie tot aus
- Autos bewegen sich oft so schnell, daß ich nicht genau folgen kann, wo sie sind
- Manche Dinge fangen an, sich zu bewegen, wenn ich sie ansehe

Abschnitt 10:

- Manchmal glaube ich, irgend jemand hat Kontrolle über meine Gedanken
- Manchmal höre ich meine Gedanken im Inneren meines Kopfes
- Ich habe manchmal starke Schmerzen, die mir von außen her durch Beeinflussung zugeführt werden
- Manchmal kommen mir sonderbare Gerüche
- Ich höre seltsame Dinge, wenn ich allein bin
- Ich habe eine eigenartige Erscheinung gesehen
- Ich sehe öfter Lichtfunken oder helle Flecken, die sich vor mir bewegen
- Wenn ich die Augen schließe, erscheinen mir manchmal Menschen
- Manchmal erscheint mir Gott oder Christus



Abschnitt 11:

- Jemand ist mir feindlich gesinnt
- Ich glaube, man spioniert mir nach
- Ich weiß, wer an den meisten meiner Schwierigkeiten schuld ist
- Man hat mich betrogen
- Es gibt Leute, die mir schaden wollen
- Ich kämpfe für eine gerechte Sache, auch wenn alle gegen mich sind
- Manchmal merke ich ganz genau, daß man über mich redet
- Manchmal habe ich das Gefühl, als sehen mich die Leute so vielsagend an
- Ich habe manchmal das Gefühl, man verfolgt mich
- Die Leute beobachten mich
- Es gibt Menschen, die mir Böses wollen

Abschnitt 13:

- Ich bin zu leicht zu beeinflussen
- Ich denke oft, ich wollte, ich wäre ein Kind
- Ich kann das Rauchen nur sehr schwer aufgeben
- Ich habe gelegentlich Vorstellungen oder Wünsche, über die ich mit niemandem sprechen kann
- Manchmal habe ich das unwiderstehliche Bedürfnis, mich zu betrinken
- Manchmal verspüre ich einen starken Drang fortzulaufen, weit weg zu verreisen irgendwohin
- Ich habe gelegentlich das Bedürfnis, etwas sehr Anstößiges zu tun
- Manchmal habe ich das Bedürfnis, mich in eine Person des anderen Geschlechts, d. h. als Mann oder Frau zu verkleiden
- Ich finde die Zeit, in der wir leben, einfach fantastisch
- Ich finde die Zeit, in der wir leben, wirklich grauenhaft
- In meiner Familie (Geschwister, Eltern, Großeltern oder deren Geschwister) hatte schon einmal jemand einen Nervenzusammenbruch

Abschnitt 12:

- Ich glaube, ich verfüge über Fähigkeiten, die andere Menschen nicht besitzen
- Ich habe oft so viele großartige Ideen, daß ich sie gar nicht alle aussprechen, geschweige denn ausführen kann
- Ich glaube, ich bin das, was man als Glückskind bezeichnen könnte
- Es macht mir großen Spaß, Leute zu unterhalten und zum Lachen zu bringen
- Manchmal habe ich Lach- oder Weinanfälle, die ich nicht beherrschen kann
- Ich bin meistens glücklich
- Manchmal macht es mir Spaß, den Leuten etwas vorzusingen oder eine Rede zu halten
- Manchmal eilen meine Gedanken schneller voraus, als ich sie aussprechen könnte
- Ich habe mich in meinem Leben nie besser als jetzt gefühlt
- Ich habe Zeiten, in denen ich mich ohne eigentlich besonderen Grund außergewöhnlich frohgestimmt fühle
- Ich habe eine wichtige Entdeckung gemacht



Die Auflösung finden Sie auf Seite 43

Ver-rückte Hausbesetzer - Ver-rückte im besetzten Haus

Daß die Irrenoffensive gerade in das besetzte Haus in der Bülowstr. 54 gekommen ist, mag zunächst nur bloßer Zufall gewesen sein. Als sie dann jedoch da war, stellte sich heraus, daß bloßer Zufall hier sicherlich nicht allein im Spiel war. Von den „ursprünglichen“ Besetzern saß immerhin jeder dritte schon mal in der Klappe. Einige waren dort wegen Drogen, andere wegen „Jugendschizophrenie“, „manisch-depressivem Irresein“ und was es da noch für scheinheilige Gründe gibt. Trotzdem bestand innerhalb der Gruppe — auch von denen die schon mal in der Klappe waren — große Ablehnung gegenüber der Irrenoffensive.

Mittlerweile klappt es so einigermaßen: einige aus dem Haus sind bei den Plenen in der Irrenoffensive, umgekehrt genauso. Wir haben das Haus besetzt: nicht nur, um unsere individuelle Wohnungsnot zu beheben. Wir sehen in dem Haus eine gute Grundlage, neue, andere Formen und Inhalte gemeinschaftlichen Zusammenlebens zu entwickeln.

Möglich ist dies, weil es hier keinen Vermieter gibt, der einen vorne und hinten in unserer Freiheit beschneidet; weil wir uns kennen, bzw. durch das Zusammenleben kennenlernen. Das ist wahrscheinlich das Wichtigste: mensch sperrt sich hier nicht in seine/ ihre Wohnzelle, vegetiert isoliert vor sich hin, sondern wir kennen uns vom gemeinsamen Arbeiten am Haus, wir essen zusammen, wir gehen zusammen abends in die Kneipe. Wir wissen voneinander. Hier käme keiner auf die Idee, die Bullen oder sonstwen zu holen, wenn jemand ausrastet. Der Freiraum, der „rechtfreie Raum“, ist so groß, daß auch das möglich ist. Die Grenzen des Freiraums werden in erster Linie noch von uns selbst gesteckt. Es ist schwer, sich selbst zu befreien, den ganzen alten Müll wegzuschmeißen. Die Möglichkeiten sind immerhin gegeben.

