

Ausgabe 22-2012

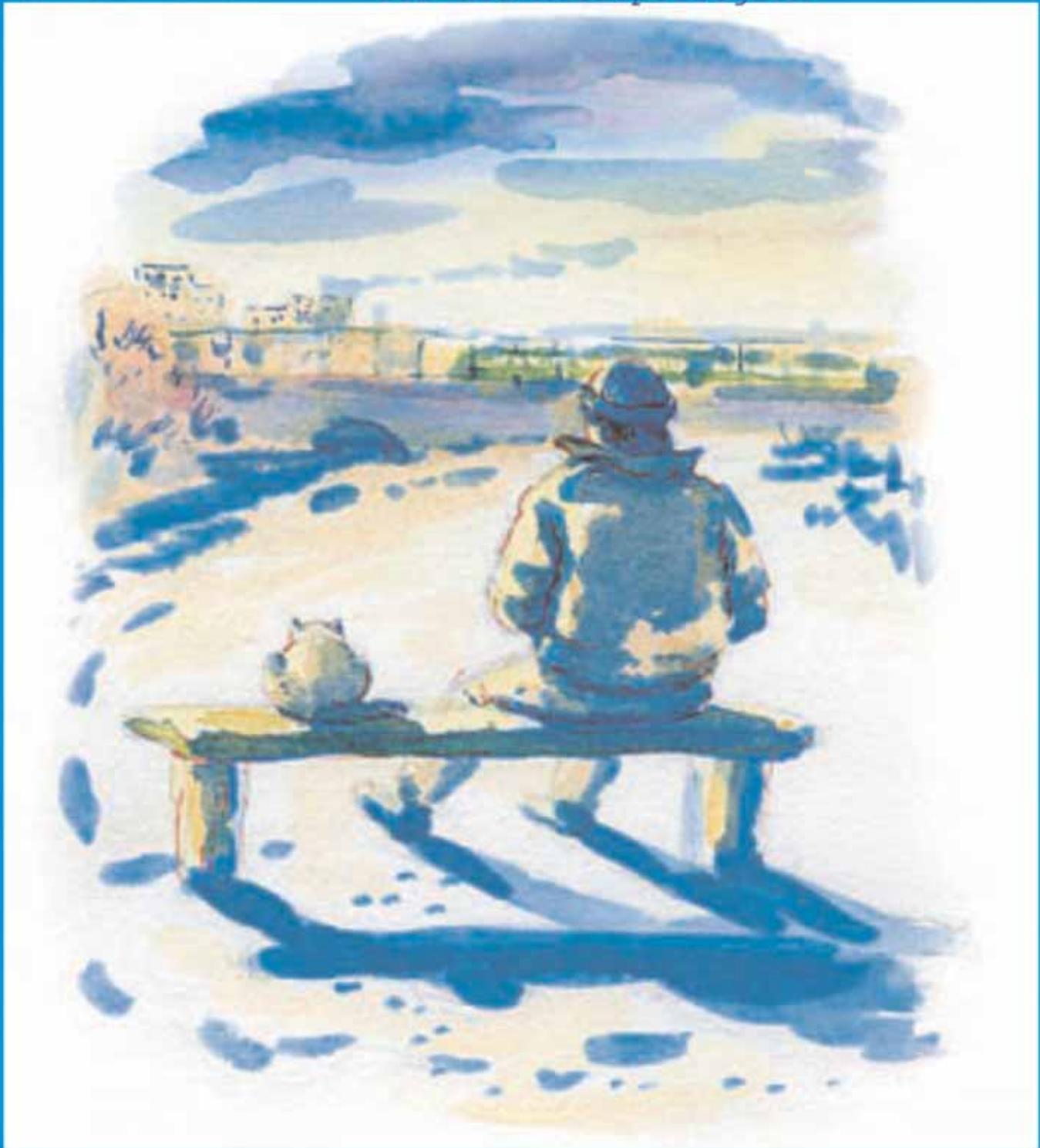
OBDACH e.V.  
Körnung - Förderung - Beschäftigung  
für Arbeitsmigranten überleben



# OBDACH-Blätt'l

Heidelbergs echte Obdachlosenzeitung  
für die Metropolregion

Preis: € 1,70;  
davon € 0,70 für den Verkäufer



# Liebe Leser

Im letzten Jahr konnte man deutlich sehen wie sich das Finanzwesen bereits von der Realwirtschaft abgekoppelt hat. Für die deutsche Bevölkerung hielten sich die Auswirkungen noch in Grenzen, auch wenn zuletzt die Preise angestiegen sind und die Einkommen der Bevölkerung gegenüber der Inflation wieder nicht mithalten konnten. Die Hartz-IV-Erhöhung kommentieren wir lieber nicht.

Eine Rettung ist nicht wirklich in Sicht. Indem man Öl (Geldscheine) ins Feuer wirft kann man es ganz sicher nicht löschen. Die Summen steigen weiter an.

Ab diesem Jahr geht es auf die "alternativlose" Rente mit 67 zu damit die Durchschnittrente für Frauen, die sage und schreibe gewaltige 500 Euro monatlich beträgt, weiter abgesenkt werden kann. Die CSU will in der Zwischenzeit den Arztbesuch für viele Menschen dieses Landes noch unmöglicher machen und statt der 10 Euro Praxisgebühr die nix nützt nun 5 Euro für jeden Besuch beim Arzt einführen.

Wir haben diese Politiker gewählt, als Volksvertreter. Was die nun in Wirklichkeit vertreten sei dahingestellt. Es wird Zeit das sich etwas ändert.

Vorerst wünschen wir unseren Lesern ein gesundes und glückliches Jahr!

Ihre Redaktion



## In dieser Ausgabe lesen Sie

Gute Luft für alle-.....	3
Sprung zurück ins Leben.....	4/5
Wie Hungersnöte verursacht werden.....	6/7
Arm aber Bio.....	8
Armut macht krank.....	9
Vom Leben auf der Straße.....	10
In der Tretmühle der Gesellschaft.....	11
Aufstehen-Einmischen.....	12/13
Hartz-IV-Kontopfändungen.....	14
Hartz-IV-Regelsatz 2012.....	15
Das Sozialticket.....	16
Wenn Obdachlose sterben.....	17
Sucht im Alltag.....	18/19
Das Pennergame.....	20
Die Montagsdemo.....	21
Impressum.....	22
Schmunzelseite.....	23

# Gute Luft für alle - rauchfrei genießen im OBdach-Treff

Spätestens seit zwei Jahren dürfen Menschen mit Behinderungen, d. h. mit körperlichen, seelischen und geistigen Beeinträchtigungen nicht mehr von der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen werden. Im Februar 2009 trat Deutschland der Konvention der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen bei. Dies bedeutet unter anderem auch, dass es Menschen mit Allergien und Asthma nicht mehr verwehrt werden darf, sich in öffentlich zugänglichen Räumen aufzuhalten. Sollte in solchen Räumen geraucht werden, könnten diese Menschen die Räume bisher nur betreten, wenn sie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aufs Spiel setzten. Da ihnen dies nicht zugemutet werden konnte und durfte, waren sie letzten Ende aus diesen Räumen ausgeschlossen.



## Rauchfrei!

Bis zum Ende des vergangenen Jahres traf diese bedauerliche Einschränkung auch für die Besucher des OBdach-Treffs in der Bahnhofstraße in Heidelberg zu. Der Treff sollte ein „Wohlfühlraum“ für seine Besucher sein. Jeden Montag, Mittwoch und Freitag genießen sie hier frisch aufgebrühten Kaffee oder Tee, erhalten belegte Brötchen oder Kuchen, lesen die Tageszeitung, unterhalten sich und werden bedient und umsorgt von freundlichen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen. Allerdings wurde die Luft in dem kleinen Raum allerdings meist ziemlich dick, denn etliche der Besucher konnten sich den Aufenthalt in dem Treff ohne Zigaretten kaum vorstellen. Manche ertrugen dies zwar, fühlten sich dabei aber gar nicht wohl, andere beklagten sich bei Gelegenheit darüber. Leider litten einige der Gäste und auch der Helferinnen unter diesem „Zustand“ so sehr, dass sie weitere Besuche oder ihre Mitarbeit aufgeben mussten.

Aus dem Recht auf die allgemeine Zugänglichkeit von Räumen für alle, also auch für Menschen mit Behinderungen ergibt sich auch das Recht auf eine rauchfreie Luft in Räumen wie dem OBdach-Treff. Daher dürfen hier seit Anfang dieses Jahres keine Tabakprodukte mehr konsumiert werden. Selbstverständlich sollen mit dieser

Maßnahme keine Raucher vom Besuch des Treffs ausgeschlossen werden, bloß müssen diese ihre Zigaretten, wie übrigens auch schon seit Jahren in den Gaststätten, vor der Tür rauchen. Die ersten Erfahrungen zeigen, dass diese Regelung von den Rauchern ohne Probleme akzeptiert wird, und dies sogar bei Regenwetter. Außerdem wurde beobachtet, dass einige der regelmäßigen Besucher des Treffs seitdem – zumindest während des dortigen Aufenthalts – deutlich weniger rauchten als vor der Regelung.

Im übrigen lassen sich Butter, Wurst, Käse oder süßes Gebäck ohne Rauch ganz anders genießen, sie schmecken unverfälscht und man schützt ganz beiläufig seine Gesundheit. Es ist ja inzwischen bekannt, dass Tabakrauch Tausende von verschiedenen Chemikalien, z. B. Formaldehyd oder den Klimakiller Kohlendioxid enthält. Dazu kommen mehr als vierzig krebserregende Schadstoffe. Dass Rauchen die Nummer eins unter den gesundheitlichen Risikofaktoren ist, weiß man spätestens seit dem Gesundheitsbericht von 2006. Demnach sterben jedes Jahr weit über hunderttausend Menschen in Deutschland an den Folgen des Tabakkonsums. Sie litten an Schlaganfall, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Krebs, Bronchitis, Magengeschwüren oder Schwächungen des Immunsystems und sind schließlich daran gestorben. Besonders schlimm daran ist, dass auch diejenigen Menschen, die nicht selber rauchen, sondern sich nur in verräucherten Räumen aufhalten, also die sogenannten Passivraucher, ähnlich geschädigt werden wie die Raucher selbst.

In einem rauchfreiem OBdach-Treff können Speisen und Getränken intensiver genossen werden, Umwelt und Klima werden geschützt und keiner muss draußen bleiben, der das Rauchen nicht verträgt. Der rauchfreie OBdach-Treff ist ein weiterer Baustein für eine (zunehmend) soziale und gesunde Stadt.

OBdach e. V.  
Dr. Alex Füller

~~rauch~~ frei

# SPRUNG ZURÜCK INS NORMALE LEBEN

## Haben Obdachlose wirklich eine Chance für diesen Neuanfang?

Immer wieder werde ich gefragt, warum ich damals - im Sommer 1999 - in einem Obdachlosenheim gelandet bin. Die Leute wollen wissen, ob ich durch Drogen oder Alkohol so heruntergekommen sei. Irgendwie muss man ja schuld an seinem Schicksal sein, wenn man kein Dach mehr über dem Kopf hat.

Nein, ein Drogenproblem habe ich nicht! Ich gehöre zu denen, die einfach eine totale Pechsträhne hatten. Schon sehr früh habe ich gelernt, mich im Leben durchzukämpfen. Jedoch habe ich es mir in meinen kühnsten Träumen nicht vorstellen können, jemals in so eine schreckliche Situation zu geraten.

Bevor ich ins Obdachlosenheim kam, habe ich ein paar Jahre im Ausland gelebt. Aus Gründen, die an dieser Stelle langer Erklärungen bedürften, kam ich mit leeren Taschen und seelisch niedergeschlagen wieder nach Deutschland zurück. In meiner finanziellen Notlage erhoffte ich mir, gerade in meiner Heimatstadt wieder neu Fuß fassen zu können. Hätte ich damals vorübergehend zu Freunden gehen können oder eine Familie gehabt, die mich kurzzeitig unterstützt hätte, wäre mir vieles erspart geblieben. Doch meine Freunde wollten mit meiner finanziellen Notlage nichts zu tun haben und in den Augen meiner Familie war ich eine Versagerin, weil ich keinen Job und kein Geld mehr hatte. Die Ablehnung und das Unverständnis der Menschen war bitter.

In meiner Hilflosigkeit ging ich zur Bahnhofsmision. Dort empfahl mir der sachverständige Mitarbeiter, mich ans Obdachlosenheim zu wenden. Mit diesen trüben Aussichten stapfte ich durch die mir vertrauten Strassen von Heidelberg. Mein Ziel war das Wichernheim.

Als ich dort ankam, zeigten mir die kritischen Blicke des Pförtners, dass ich wohl eine von denen sei, die ganz runter gekommen sind. Also im Leben gestrandet. Als ich dann zur zuständigen Sozialarbeiterin des Obdachlosenheims ging, erklärte sie mir, dass ich keinen Anspruch auf Sozialhilfe habe, weil in meinem Ausweis kein deutscher Wohnsitz eingetragen sei. Ohne diesen notwendigen Eintrag war es mir nicht möglich, einen ordentlichen Arbeitsplatz zu finden.

Ein scheinbarer Lichtblick in diesem gnadenlosen Kreislauf war eine Resozialisierung im deutschen Sozialsystem. Die Resozialisierungsmaßnahme war eine Möglichkeit, damit ich im Obdachlosenheim in einer Frauen-WG wohnen durfte. Das war meine einzige Alternative zu einem Leben unter der Brücke. Im Gegenzug hierzu musste ich mich zu einer Arbeitstherapie verpflichten. Im Klartext waren das täglich sechs Arbeitsstunden, wofür ich einen Tageslohn von fünf Mark erhalten würde. Die Sozialarbeiterin machte mich auch darauf aufmerksam, dass ich an der untersten Stufe der Gesellschaft gelandet und mit meinen 52 Jahren zu alt für einen Neustart im Arbeitsleben sei.



Irritiert und resigniert ließ ich mich auf ihr Angebot ein. Von einem Tag zum anderen wurde ich zu einer Person abgestempelt, die ihr Leben scheinbar nicht mehr aus eigener Kraft regeln konnte.

**Obwohl ich arbeitswillig, gesund und lebensstüchtig war, bin ich durch das soziale Netz gefallen und in einem „Niemandland“ gelandet.**

Ein innerer Kulturschock durchschauerte mich. Ich wusste nicht mehr, woran ich mich orientieren sollte. Die ganze Gefühlspalette zwischen Wut und Ohnmacht raste durch meinen Körper.

Ein sicheres Dach über dem Kopf, etwas zu essen und Menschen um mich herum, die mein Schicksal teilten, war zwar beruhigend. Doch ich selbst lebte nicht nur in einer materiellen Hülle. Ich wollte noch etwas erreichen im Leben, etwas sinnvolles leisten und mich verwirklichen. So begann ich nach unkonventionellen Überlebensstrategien zu suchen, um meine anhaltende Trübsinnigkeit zu überwinden. Ich wollte nicht dauerhaft Opfer einer aussichtslosen Lebenslage bleiben, sondern wie früher, ein selbstbestimmtes Leben führen.

**Seit meiner Kindheit glaube ich an eine höhere Macht, die mir hilft, wenn ich mit meinen menschlichen Fähigkeiten an meine Grenzen komme.**

Diese höhere Macht bezeichne ich als Gott. Obwohl ich Gott nicht mit offenen Augen sehen kann, spüre ich dennoch seine Anwesenheit in meinem Herzen.

So sagte ich zu Gott: „Wenn du möchtest, dass ich für immer im Obdachlosenheim bleibe, so werde ich mich diesem Schicksal fügen. Wenn du aber einen besseren Plan für mich vorgesehen hast, dann möchte ich eine eigene Praxis für Atemtherapie eröffnen. Schließlich bin ich ja eine Atemlehrerin.“

Die Antwort in meinem Inneren war: „Akzeptiere den Sog, der dich nach unten zieht, denn das ist die gleiche Kraft, mit der du wieder nach oben kommst. Um deine Niederlage zu überwinden, musst du beide Kräfte – den Sog nach unten und die Kraft, die dich nach oben bringen soll - gleichwertig in deinem Herzen vereinen. Nur so kannst du eine starke Lebenskraft entfalten, die dich mit neuen ungeahnten Möglichkeiten vernetzt.“

Das war ein weiser Rat. Um die höhere Botschaft zu verstehen, nahm ich ein leeres Blatt Papier und zeichnete meine alte Lebensbasis auf. Es entstand ein Punkt auf dem Papier. Von diesem Punkt zog ich eine Linie nach unten und eine Linie nach oben. Die Linie nach unten symbolisierte den Sog ins Obdachlosenheim und die Linie nach oben sollte meine erfolgreiche neue Zukunft sein. Anschließend rollte ich beide Linien wie einen Faden wieder auf und fügte so beide Fäden in der Mitte zusammen. Das war sehr spannend. Denn mein ursprünglicher Punkt in der Mitte war jetzt dreimal größer als zuvor.

Mit diesem vor mir liegenden Bild konnte ich verstehen, was Gott meinte. Wenn ich also das Minus und das Plus gleichwertig in der Mitte vereine, bekommt meine ursprüngliche Basis ein größeres Kraftfeld. Im anderen Fall würde mein Minus die bisherige Kraft meiner Basis nach unten ziehen und aufzehren. Genauso habe ich es bis jetzt im Obdachlosenheim erlebt. Ich fühlte mich seelisch total entkräftet und verstand überhaupt nicht, warum ich keinen Zugang mehr zu meiner vollen Lebenskraft fand. Der göttliche Ratschlag war eine wahrhaftige Zauberformel: Wenn ich das Plus und das Minus meiner jeweiligen Lebenserfahrungen in Einklang bringe, erschaffe ich mir ein Sprungbrett, das mich zu neuen Chancen führt.

#### **Die Veränderung meines Schicksal begann also in meinem Kopf.**

Eineinhalb Jahre verbrachte ich im Wichernheim. Mit meinen Selbsthilfe-Strategien habe ich es tatsächlich geschafft, das Obdachlosenheim zu überwinden. Es ereigneten sich wundervolle Fügungen, die mir den Weg zurück ins normale Leben ermöglichten. Es gelang mir, mich wieder neu im Leben zu orientieren und eine selbstständige Arbeit aufzubauen.

Inzwischen bin ich 65 Jahre alt, lebe in Heidelberg-Ziegelhausen, wo ich auch meine Beratungspraxis habe. Hier biete ich Lebensberatungen an und geistiges Heilen. Die Menschen die zu mir kommen, lernen, wie sie ihre Selbstheilungskräfte in jeder Lebenslage aktivieren. Viele suchen nach Impulsen für einen Neubeginn, um das eigene Leben selbstbewusst zu gestalten. Auf diesem Gebiet kenne ich mich ja bestens aus.

Meine Erfahrungen habe ich in meinem Buch „Obdachlos“ niedergeschrieben. Es ist ein fesselnder, authentischer Bericht über meinen außergewöhnlichen Lebensabschnitt. Ich schildere meine persönlichen, zum Teil übersinnlichen Erfahrungen, mit einem kritischen Blick auf den gesellschaftlichen Umgang mit Menschen, die ausgegrenzt leben.



**BOD Books on Demand**  
**ISBN 978-3-8391-5515-8**

**Preis: 16,80 Euro**

[www.obdachlos-heidelberg.de](http://www.obdachlos-heidelberg.de)

Durch mein Querdenken konnte ich die festgefahrenen Dinge verändern und neue Wege finden, die mich zu überraschenden Situationen des Erfolgs führen. Meine Niederlage offenbarte sich als eine ungeahnte Bereicherung, um mich weiter zu entwickeln. Ich bin eine Rebellin, die sich nicht in jedes Schema pressen lässt. Nur so habe ich den Sprung zurück ins normale Leben geschafft.

Gerne gebe ich meine Erkenntnisse auch an Sie weiter. Sie lernen bei mir, wie Sie Ihren inneren Sender umstellen können, um auf den Wellen des Lebens zu neuen Ufern zu gelangen.

**Christiane Maria Völkner**

[www.yowea.com](http://www.yowea.com)





# Wie Hungersnöte verursacht werden

Im 4. Jahrhundert v. Chr. verfasste der griechische Philosoph Platon sein berühmtes Werk "Politeia" (Der Staat), das verschiedene Reden seines Lehrers Sokrates enthält. Unter anderem spricht Sokrates darüber, wie ein Staat seine wirtschaftliche Grundlage gesund erhalten kann, und er betont dabei, dass dies am besten auf der Grundlage einer allgemeinen vegetarischen Ernährung möglich ist.

## Der Unheimliche Zusammenhang des Fleischwahns

Sokrates sagte:

So werden sie ihr Leben friedlich und gesund hinbringen und aller Wahrscheinlichkeit nach wohlbetagt sterben, ihren Nachkommen ein ebensolches Leben hinterlassend. Danach warnt Sokrates, dass mehr Weideland benötigt werde, sobald die Menschen begännen, den Tierbestand zu erhöhen, um zusätzlich Schlachttiere zu halten:

Und das Land, das ursprünglich groß genug war, um all seine Bewohner zu ernähren, wird auf einmal zu klein sein. Also werden wir von den Nachbarn Land abschneiden müssen, wenn wir genug haben wollen zur Viehweide und zum Ackerbau, und sie auch wiederum von unserem, wenn sie sich ebenfalls gehen lassen und - die Grenzen des Notwendigen überschreitend - nach unangemessenem Besitz streben. Und so werden wir von dann an Kriege führen müssen. (Politeia, 13-14)

Es ist bemerkenswert, dass dem Philosophen Sokrates nicht nur die ethischen und gesundheitlichen Nachteile des Fleischessens bekannt waren, sondern offensichtlich auch die ökonomischen. Er weist mit Recht darauf hin, dass die Erde genug Nahrung für alle ihre Bewohner hervorbringt, dass aber ein Fehlverhalten von nur wenigen Menschen schon weittragende Folgen haben kann.

Welch verhängnisvolles Ausmaß diese Folgen heute angenommen haben, konnte sich allerdings wohl selbst Sokrates nicht vorstellen. Der Teufelskreis, der durch den Konsum von Fleisch ausgelöst wird, ist wahrscheinlich das bezeichnendste Beispiel für den Zusammenhang von menschlicher Unvernunft und blinder Zerstörung.

## Nahrungsmittel- und Geldverschwendung

Fleisch ernährt wenige auf Kosten vieler, denn für die Produktion von Fleisch wird wertvolles Getreide, das die Menschen direkt ernähren könnte, an Tiere verfüttert; in Europa sind das etwa 60% des erzeugten Getreides. Laut amtlichen Angaben des Landwirtschaftsministeriums der Vereinigten Staaten werden in Amerika über 90% des angebauten Getreides an Schlachttiere (Rinder, Schweine, Schafe, Hühner usw.) verfüttert. Oder anders ausgedrückt: An die Schlachttiere Amerikas wird jährlich mehr Getreide verfüttert, als die Bevölkerung von Indien und China zusammengenommen zur Ernährung braucht! (aus: Grefe

1986. Das Brot des Siegers - Das Hackfleisch-Imperium, S. 27)

Weltweit gesehen, wird mindestens ein Drittel der gesamten Getreideernte an Vieh verfüttert. Von der Getreidemenge, mit der man 100 Schlachtkühe ernährt, könnte man 2000 Menschen Nahrung bieten.

Alle Schlachttiere auf der ganzen Welt zusammengenommen verbrauchen eine Futtermenge, die dem Kalorienbedarf von 8,7 Milliarden Menschen entspricht - das ist mehr als die gesamte Weltbevölkerung!

Dieses Verfahren, hochwertige pflanzliche Nahrungsmittel in Fleisch umzuwandeln, ist über alle Maßen verschwenderisch, denn Fleischproduktion ist, was Nahrungsmittelerzeugung betrifft, die schlechteste Form der Bodennutzung: Um ein Rind ein Jahr lang zu mästen, benötigt man 0,5 Hektar Land. Nach einem Jahr erhält man von diesem Tier rund 300kg eßbares Fleisch. Hätte man während dieses Jahres auf derselben Fläche Getreide oder Kartoffeln angepflanzt, hätte man (mit Bio-Anbau) mindestens 2.000 kg Getreide bzw. 15.000 kg Kartoffeln ernten können! Anders ausgedrückt: Ein einziges Steak von 225 Gramm enthält soviel Pflanzenenergie, wie benötigt wird, um einen Tag lang rund 40 hungernde Menschen zu ernähren!



Die genannte Verschwendung geschieht willentlich und mit knallhartem Kalkül. In den letzten sechzig Jahren, das heißt seit dem Zweiten Weltkrieg, haben finanzstarke Konzerne begonnen, zahllose landwirtschaftliche Kleinbetriebe aufzukaufen und in riesige Kommerzfarmen umzuwandeln, um so das Land mit Monokulturen auszubeuten. Dadurch warfen diese Großplantagen (die hauptsächlich europäischen, amerikanischen und japanischen Chemie-, Versicherungs- und Bankriesen gehören) dreifache und noch höhere Getreideerträge ab. Dies war nur möglich durch den Einsatz von hochtechnologischen Maschinen, chemischem Dünger und Agrargiften. Um zu verhindern, dass aufgrund dieser Überproduktion von Getreide die Preise sinken, mussten die Ernteerzeugnisse "vom Markt ferngehalten" werden, das heißt im Klartext: sie mussten entweder gänzlich vernichtet oder aber in großen Mengen verschwendet werden.



Man stand also vor der Frage, wie man den Getreideüberschuss möglichst profitbringend loswerden konnte. Die Antwort lag auf der Hand: durch vermehrte Fleischproduktion! Und die Rechnung war einfach: Man mästet Schlachttiere mit der überproduzierten Nahrung, die an sich totes Kapital darstellt, und verkauft das Fleisch alsdann mit hohem Gewinn.

Tiere fressen eine viel größere Menge Futter, als ihre Schlachtung Fleisch ergibt, und von allen Tieren ist das Rind am wenigsten dazu geeignet, pflanzliches Protein in tierisches Protein zu verwandeln. Rindfleisch stellt also die "ideale" Verschwendung dar: Ein Kilogramm Rindfleisch entspricht rund 10 Kilogramm Getreide oder Sojabohnen. Die restlichen 9 Kilogramm - also 90% - sind für den Menschen verloren! (Der Wert für Schweinefleisch liegt bei rund 1:3, für Eier bei rund 1:4 und für Geflügel bei rund 1:12.)

Diese Verschwendungstaktik der multinationalen Großkonzerne führte zu einem explosionsartig gesteigerten Fleischangebot, und so musste dem Volk der wachsende Fleischberg irgendwie schmackhaft gemacht werden. Über eine großangelegte Werbung und "wissenschaftliche" Propaganda wurde verkündet, Fleisch sei gesund und wichtig, der Mensch brauche viel Protein, pflanzliches Protein sei minderwertig, Vegetarier hätten Mangelerscheinungen, usw. Leider wird dieser von der Fleischindustrie in die Welt gesetzte Unsinn auch heute noch von nicht wenigen Ärzten, Medizinprofessoren und -studenten geglaubt und verkündet.

Die Fleischwirtschaft ist also maßgeblich für die Vernichtung von Nahrungsmitteln verantwortlich. Und dennoch wird die Fleischproduktion immer wieder durch neue Gesetze mit riesigen Subventionen gefördert (beispielsweise betragen die jährlichen EU-Subventionen allein für Rinder über 2,5 Milliarden Euro!). Während die Fleischpreise mit solchen Subventionen, das heißt mit unseren Steuergeldern, künstlich niedriggehalten werden, haben Bio-Bauern, die "nur" Obst und Getreide produzieren, große Mühe zu überleben. Nahezu alle Bauern sagen, daß sie ohne Fleischproduktion nicht existieren könnten.

An diesem Mißstand hat sich bis heute nicht viel geändert. (Weltweit nimmt die Fleischproduktion sogar zu.) Aufgrund der vielen Maschinen, des hybriden Saatguts, der gewaltigen Menge an Düngemitteln, Pestiziden, Mastmitteln usw. sowie der ständig neuen Krankheiten bei Pflanzen und Tieren, kostet die Land-, Tiermast- und Forstwirtschaft wesentlich mehr, als sie einbringt. Diese Kluft soll nun durch eine weitere Steigerung der Ernteträge überwunden werden - "dank" Genveränderung des Saatgutes ...



Statt die offensichtlich falsche, nur auf Profitsucht basierende Grundausrichtung zu ändern, wollen nun die Gentech- und Pharma-Firmen die Produktion auf Teufelkomm-raus bis ins Extrem steigern. Aber trotz der schönen Versprechungen von ihrer Seite zeigen sich bereits heute viele neue Probleme dieser Entwicklung, und zwar solche von nochmals anderer Tragweite als die bereits vorhandenen.



ZENTRUM  
DER GESUNDHEIT



Vor nicht allzu langer Zeit habe ich das Buch "Arm aber Bio" fertig gelesen. In zwei Tagen hatte ich es durch, da es so kurzweilig geschrieben war. Und die Thematik kann ja aktueller fast nicht sein.

Die Münchnerin Rosa Wolff hat den Selbstversuch gestartet, einen Monat vom Hartz IV-Regelsatz (4,35 pro Tag für Lebensmittel) einzukaufen und zu essen, ohne eine gesunde und schmackhafte Ernährung zu vernachlässigen. Dabei wurden ausschließlich Bio-Lebensmittel in die heimische Vorratskammer gepackt.

Sie hat gezeigt, dass es möglich ist. - Mit nicht zu unterschätzendem Aufwand, einigen Abstrichen und einer riesigen Portion Eigeninitiative geht es, wenn man es möchte.

Abwechslungsreich und gesund kochen kostet sein Geld. Gründe für Geldknappheit gibt es genug... wie viele Menschen verlieren ohne eigene Schuld ihren Job, haben nur einen befristeten Arbeitsvertrag und werden schwanger, sind krank und erwerbsunfähig oder bekommen nur eine kleine Rente?

Ich bin momentan in der glücklichen Lage, nicht viel darüber nachdenken zu müssen, was ich einkaufe, oder wo. Im normalen Rahmen versteht sich. Aber keiner weiss, ob das für immer so bleibt. Oft geht es schneller, als einem lieb ist, dass man auf einmal jeden Pfennig umdrehen muss.

Wer dann noch schafft, bei der Wahl der Zutaten an Ethik und Umwelt zu denken und sich einigermaßen gesund zu verpflegen, dem gebührt ganz klar mein Respekt. Beim Blick auf die Niedrigpreisgarantie an jeder Straßenecke muss man da eine starke Überzeugung haben. Doch erfährt man nicht - vor allem in letzter Zeit - immer mehr Gründe, sich eingehender zu informieren, wie unsere Nahrung überhaupt erzeugt wird und sich zu überlegen, ob man gewisse Methoden wirklich unterstützen möchte?

Auch bei Bio ist leider nicht alles Gold, was glänzt. Wenn man sich über die Siegel und die jeweiligen Richtlinien ein wenig informiert, hat man aber weitaus mehr Sicherheit, etwas Gutes, oder sagen wir besseres, in den Korb zu legen. Vom geschmacklichen Vorteil ganz abgesehen.

Wenn man den Weg gehen möchte, den Frau Wolff beschreibt - so hatte ich beim Lesen dieses Buches schnell den Eindruck - kommt man nicht drum herum, die meiste Zeit des Tages damit zu verbringen, zu planen, zu rechnen, die verschiedensten Läden abzuklappen und Sonderangebote mit detektivischem Auge zu erspähen. Aber vielleicht meint unser Staat - die Hartz 4-ler haben sonst sowieso nichts zu tun?

Für anderweitige Freizeitbeschäftigungen bleibt nämlich ebenfalls ein verschwindend geringer Betrag. Aber Freunde sind wichtig - vor allem, wenn man gerade einen Tiefpunkt hat. Wer trotz Geldknappheit seine Freizeit nicht vernachlässigen möchte, muss sich also Alternativen zu Kneipe, Café, Restaurant und Co. einfallen lassen. Schließlich ist es oft so, dass die Freunde nicht in der selben finanziellen Zwickmühle sitzen und es würde zu sehr an der eigenen Würde nagen, sich ständig einladen zu lassen. Auch das beschreibt Frau Wolff ganz ehrlich und bringt ein paar gute Ideen mit, wie man damit umgehen kann.

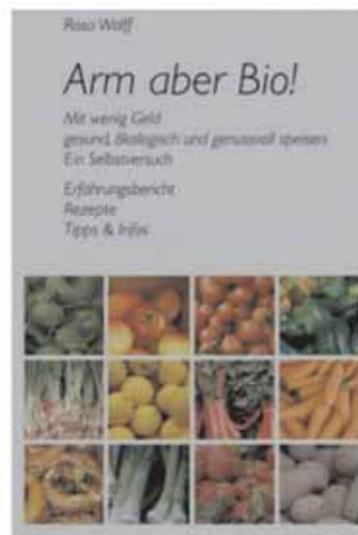
Aber zurück zum Kochen. Dass das Essen Freude bereitet und gut schmeckt ist ganz wichtig für Geist und Körper - das haben selbst die Wissenschaftler inzwischen erkannt... Was mir gefallen hat war, wie Frau Wolff mit all ihren Vorräten jongliert und mit viel Fingerspitzengefühl aus den einfachsten Zutaten tolle Gerichte kreierte hat. Dazu ist es auf jeden Fall hilfreich, im Schwung mit dem Kochlöffel ein wenig geübt zu sein. Aber auch ein motivierter Koch-Neuling ist keinesfalls verloren.

Für Anregungen ist das Internet eine nie versiegende Quelle - Blogs und Kochportale versorgen einen ständig mit neuen Rezepten und Ideen. Und in "Arm aber Bio" sind die vorgestellten Rezepte im Anhang zu finden. Ein separates Kochbuch mit noch mehr feinen Mahlzeiten gibt es auch.

Was am meisten Spaß macht ist doch das Experimentieren am heimischen Herd. Einfach mal etwas Neues ausprobieren, das man in dieser Kombination noch nicht kannte. Vielleicht ist ja ganz unverhofft das nächste Lieblingsgericht dabei. So erweitert man seinen Kochhorizont und auch seine Erfahrung enorm. Und Erfolgserlebnisse machen Lust auf mehr Kochvergnügen. - Jedes Stückchen ist wertvoll und aus allem läßt sich etwas machen.

Mein Fazit zum Buch: Auch Menschen mit höherem, geregelterem Einkommen gibt es wertvolle Denkanstöße. Ich bin mir sicher, dass es für jeden interessant zu lesen ist. Schon allein aufgrund der tollen, einfachen Rezepte.

Und nun rette ich die Aubergine in meinem Kühlschrank vor dem Gammelod und backe dazu ein paar von Frau Wolff's Naans (indische Fladenbrote) mit Knoblauchbutter.



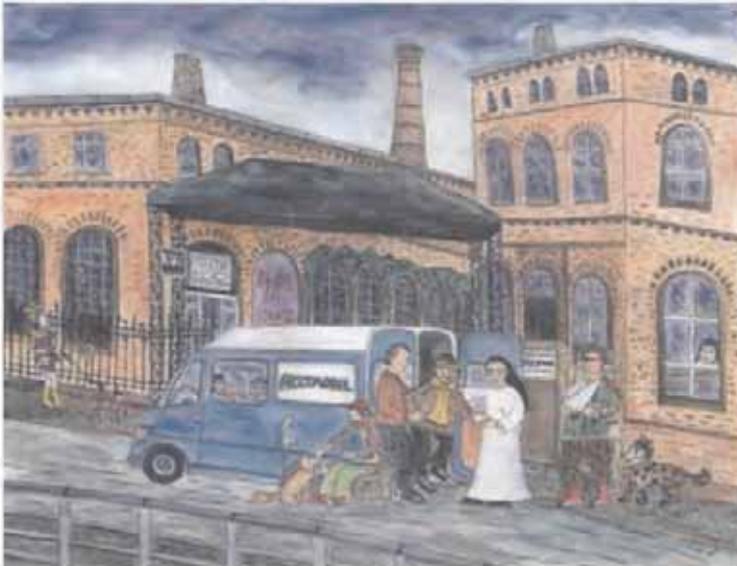
**Arm aber Bio!**  
Mit wenig Geld gesund,  
ökologisch und genussvoll  
speisen.

Ein Selbstversuch  
von Rosa Wolff,  
Rozsika Farkas

ISBN  
9783981346909,  
Flexibler Einband,  
214 Seiten  
11,95 Euro

# Armut macht krank

**Soziales Ein kurzes oder langes Leben ist eine Frage des Geldes – aber auch von Bildung und Anerkennung.**



Jetzt haben wir es zumindest halbamtlich: Armut macht die Menschen immer kränker. Billiglöhne, Niedrigrenten oder der dauerhafte Bezug von Hartz-IV-Leistungen können zu schweren Gesundheitsschäden und zu vorzeitigem Ableben führen. Auch wenn das Bundesarbeitsministerium wegen der „Belastbarkeit“ des Zahlenmaterials herumeiert – hinter den statistischen Angaben, die die schwarz-gelbe Koalition auf eine Anfrage der Linkspartei herausrückte, verbirgt sich ein handfester politischer und gesellschaftlicher Skandal. Und weit mehr noch stellt das Datenmaterial einen hochbrisanten Zündsatz dar, der die Gerechtigkeitsdebatte neu befeuern wird.

Denn seit langem ist bekannt, dass die Höhe des Einkommens sowie der Bildungsgrad stark die Gesundheit und die Sterblichkeit beeinflussen. Je höher beides ist, desto älter werden die Bundesbürger und desto seltener werden sie auch krank. Seltsam, dass sich darüber bislang nur wenige Sozial- und Gesundheitspolitiker öffentlich geäußert haben. Insgesamt betrachtet ist die Lebenserwartung in Deutschland Jahr für Jahr stetig gestiegen – seit 1960 um rund zehn Jahre. Noch nie hatten Frauen und Männer hierzulande bessere Chancen, ihren 80. oder 90. Geburtstag zu feiern, als im angehenden 21. Jahrhundert. Nur nicht für eine Bevölkerungsgruppe – die Geringverdiener. Denn seit zehn Jahren sind Niedriglöhner und prekär Beschäftigte auf dem Vormarsch. Und nicht nur die Armut macht krank, sondern auch Arbeit, für die es kaum Wertschätzung gibt. Wenn jetzt erstmals festgestellt wird, dass die Lebenserwartung bei den sozial Schwachen sogar zurückgegangen ist – seit 2001 um zwei Jahre – überrascht das nicht.

Wer die Schuld für Gesundheitsprobleme allein bei den Betroffenen sucht – ungesunde Ernährung, Tabak, Alkohol – macht es sich zu einfach. Denn wer wenig Geld hat, kann sich nicht im Bio- oder Feinkostladen versorgen. Wer sich von Job zu Job durchhangeln muss, steht perma-

nent unter psychischem Druck. Wer trotz Arbeit große finanzielle Sorgen hat, betäubt seine Sorgen eher mit Alkohol oder Zigaretten, als ein Gutverdiener mit einem sicheren Arbeitsplatz.

Wir haben eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Doch so unterschiedlich der Reichtum in unserer Gesellschaft verteilt ist, so verschieden ist auch die Teilhabe an den Segnungen des Systems. Wer Angst um seinen Job hat, lässt sich seltener krankschreiben und geht auch seltener zum Arzt. So werden diese Leute vom medizinischen Fortschritt abgekoppelt und haben höhere Krankheitsrisiken. Ein Spitzenbeamter wird sich dagegen nie die Frage stellen, wegen der Praxisgebühr einen Arztbesuch zu schwänzen. Und ein Angestellter wird kaum wegen einer Arzneizahlung auf ein Medikament verzichten.

Manager wie Professoren gehen im Normalfall regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung, um nicht krank zu werden. Aber auch, um ihre Arbeitskraft und damit ihr Einkommen zu erhalten. Sozial Benachteiligte aber, die jeden Tag neu nach einem Lebensinhalt suchen, setzen oft ganz andere Prioritäten und denken in kürzeren Zeiträumen.

Bei diesem Vergleich ist eines besonders wichtig: Die Frage, wie gesundheitsbewusst wir als Erwachsene leben, wird bereits in der Kindheit geprägt. Hier sind sich zumindest die Experten einig. Nicht nur Armut und Reichtum werden von Generation zu Generation vererbt, sondern auch ein kurzes oder ein langes Leben. Wer weiter den Sinn von Mindestlöhnen infrage stellt, sollte dies bedenken. Wer zusätzliche „Eintrittsgebühren“ für den Arztbesuch fördert, sollte sich der dramatischen Konsequenzen für die Armen bewusst sein. Und wer über künftige Bildungsreformen debattiert, sollte endlich Gesundheit als Pflichtfach fordern.



# Vom Leben auf der Straße

Wenn der Herbstwind um die Ecke pfeift, dann macht ihr es euch bestimmt gerne daheim gemütlich, trinkt eine heiße Schokolade und zieht euch abends die Bettdecke über den Kopf. Könnt ihr euch vorstellen, dass es Menschen gibt, die keine Wohnung, nicht mal ein Bett haben und jede Nacht im Freien oder in verbotenen Winkeln schlafen? In jeder Stadt gibt es sogenannte Obdachlose, und vergangene Woche habe ich in Ludwigshafen einen Mann getroffen, der mir von seinem Leben auf der Straße erzählt hat.

Nein, schön sei das nicht gewesen, meint Albert, der eigentlich einen anderen Namen hat. Den möchte er aber nicht in der Zeitung lesen, damit man ihn nicht erkennt. Denn wer mal seine Wohnung, seinen Arbeitsplatz, seine Freunde und alles sonst verloren hat, der stößt auch dann schnell auf Vorurteile, wenn er wieder zurück in ein normales Leben gefunden hat. Doch genau das ist Albert gelungen. Jetzt kann er selbst kaum glauben, was ihm in den vergangenen zwei Jahren geschah. Zumal seine Welt bis zu seinem 45. Lebensjahr völlig in Ordnung war.

Albert hatte eine interessante Arbeitsstelle als Veranstaltungstechniker und kurvte mit seinem Auto durch ganz Deutschland, um die Musikanlagen für große Konzerte aufzubauen. Als er aber von seiner Freundin verlassen wurde, fühlte er sich so traurig, dass er immer mehr Alkohol zu sich nahm. Der Alkohol half ihm zwar, seinen Kummer zu vergessen, aber er hat auch sein Leben zerstört.

Bald konnte und wollte Albert gar nicht mehr nüchtern sein. So baute er eines Tages einen Unfall, bekam den Führerschein entzogen und wurde zu einer Geldstrafe verurteilt. Ohne Führerschein aber verlor er auch seinen Arbeitsplatz, und ohne Arbeit verdiente er kein Geld mehr. Und ohne Geld konnte er seine Wohnungsmiete nicht mehr bezahlen. Also flatterte Albert die Kündigung ins Haus, und weil er in seinem „Ist-mir-doch-sowieso-alles-ganz-egal“-Zustand darauf nicht reagierte, tauschte der Vermieter eines Tages das Türschloss aus. Albert saß auf der Straße.

Zum Glück hatte er noch einen Kellerschlüssel, und so ist er heimlich jede Nacht in das große Mietshaus geschlichen und hat im Keller übernachtet. Drei kalte Wintermonate lang hat er so gelebt. Na ja, vielleicht sollte man besser sagen „vor sich hin vegetiert“: mit den immer gleichen Klamotten auf dem Leib, ziemlich wenig Essen im Bauch und viel zu viel Alkohol im Blut. „Ich war völlig willenlos“, wundert sich Albert rückblickend. Nachts kauerte er frierend im Keller, tagsüber hockte er auf Parkbänken und – wenn es allzu kalt war – in Bahnhöfen oder gar Zügen.

Weil Albert seine Geldstrafe wegen des Unfalls nicht gezahlt hatte, wurde er aber eines Tages auf offener Straße verhaftet. Zwei Polizisten führten ihn in Handschellen ab und brachten ihn in die Vollzugsanstalt nach Frankenthal. „Das war mein Glück“, weiß Albert heute, denn „da hatte ich ein Dach überm Kopf und jeden Tag was Warmes zu essen“.

Und natürlich nichts Alkoholisches mehr zu trinken. Im Gefängnis begann er endlich über sich nachzudenken und konnte nicht fassen, was aus ihm geworden war. So durfte es jedenfalls nicht weitergehen – aber wo sollte er nach der Haft nur hingehen?

Ohne Wohnung? Ohne Geld? Ohne Klamotten? Ohne Arbeit?

Die Polizei empfahl ihm die Obdachlosenunterkunft des Caritas-Förderzentrums St. Martin in Ludwigshafen.



Hier kam Albert im April vergangenen Jahres „mit einer Plastiktüte in der Hand und 7, 18 Euro“ an. Er bekam ein Bett, regelmäßiges Essen und sehr viel Unterstützung beim Bemühen, sich langsam aber sicher wieder in die Gesellschaft einzugliedern. Sozialarbeiter halfen ihm, wichtige persönliche Dokumente zusammenzutragen und viele Behördengänge zu erledigen.

Weil er ohne Führerschein in seinem alten Beruf nicht mehr arbeiten kann, machte er eine Umschulung und fand eine neue Arbeitsstelle. Vor wenigen Wochen hat Albert wieder eine eigene Wohnung bezogen. Ihr könnt euch bestimmt vorstellen, wie glücklich er darüber ist. Bald will er seinen Führerschein wiederholen und in seinen alten Beruf zurückkehren. Aber er hat jetzt auch viel Verständnis für andere Obdachlose, denn er weiß, wie schnell man aus einem ganz normalen Leben in so eine schlimme Situation geraten kann.

# In der Tretmühle einer Gesellschaft, die versucht mit Hartz-IV zurechtzukommen



Und weiterhin lesen wir die geschönten Überschriften in den Medien über eine sinkende Arbeitslosigkeit in Deutschland, es sei uns noch nie so gut gegangen wie heutzutage. Na, prima, dann hat ja die Politik alles richtig gemacht, wird der unkritische Beobachter sich selbst beruhigend einreden und sich nur noch wundern, wenn ein paar ewig Gestrige meinen, dass da etwas nicht stimmen mag. Oder könnten am Ende die Ermahnungen, doch mal genauer hinzuschauen, die Sinne wieder schärfen?

## Geschönte Statistiken verhindern keine sozialen Missstände

Die Niedriglohnpolitik hat ganze Arbeit geleistet, anstatt den Menschen einen Arbeitsplatz zu ermöglichen, mit dem sie in Vollzeitbeschäftigung und gerechter Bezahlung ihren Lebensunterhalt menschenwürdig verdienen können, wurden diese in Minijobs mit mieser Bezahlung umgewandelt, so dass auch genau diejenigen aus der Arbeitslosenstatistik fielen, die vorher noch die Höhe der Zahl ausmachten. Natürlich zusammen mit dem Verschieben in Zwangsmaßnahmen, Ein-Euro-Jobs oder Sinnlosbewerbertrainings. Und schon hat Politik sich den Arbeitsmarkt schöneredet. Das sollte inzwischen längst bekannt sein, und dennoch schmücken sich landauf landab die Wirtschaft und vor allem die Medien damit.

## Das amerikanische Modell in Deutschland bereits salonfähig

Mit dem Scheinerfolg lässt sich sogar richtig gut verdienen, wie das neoliberale Blatt Focus in trauter Zusammenarbeit mit dem öffentlich-rechtlichen Sender ZDF kürzlich dokumentierte. Der Sendebeitrag "Ich will's mal besser haben" veranschaulicht nur zu deutlich, mit welch armseligen Argumenten unsere Gesellschaft inzwischen versucht, das Hartz-IV-Modell zu rechtfertigen. Dort wird eine Migrantenfamilie mit Hartz-IV-Bezug "benutzt", um dem scheinbar trägen, unfähigen Hartz-IV-Empfänger da draußen einmal aufzuzeigen, dass es mit genügend eisernem Willen und Disziplin schon zu schaffen sei, aus dieser sozialen Falle zu gelangen. Das passt prima in die Kette der Hetzkampagnen. Man nehme ein paar Ausnahmen, um der breiten Masse einen Spiegel vorzuhalten, ihre eigene Unfähigkeit damit an den Pranger zu stellen, diesmal nicht offen, sondern eher subtil.

Klar doch, wir brauchen nur uns richtig ins Zeug legen, am Riemen reißen, denn wo ein Wille, da auch ein Weg sich auftut. Stimmt so leider nicht! Wo keine Jobangebote, keine Möglichkeiten der Schul- und Weiterbildung, werden genau diejenigen chancenlos bleiben, die eben nicht in der Lage sind, kämpferisch sich aus dem „Sumpf“ zu ziehen. Hartz-IV-Bezug bedeutet nämlich nach längerer Zeit auch, sich aufzugeben im Gerangel mit den sanktionierenden Behörden, einer denunzierenden Gesellschaft. Es lähmt die eigene Psyche, die Betroffenen befinden sich in einem Hamsterrad. Das US-Modell vom Erfolgsrezept des Tellerwäschers, der zum Millionär aufsteigt, mag in der Filmindustrie und manchmal im echten Leben sogar vereinzelt stattfinden, jedoch die Wirklichkeit sieht anders aus. Sie wird bestimmt vom Recht des mental Stärkeren. Schwächere haben sich zu fügen, still zu sein. Das Ergebnis erleben wir alltäglich, in dem immer mehr Menschen phlegmatische Verhaltensweisen offenbaren, die Einsamkeit nimmt wesentlich rapider zu durch soziale Ausgrenzung.

## Versteckte Armut wird auf Dauer sehr sichtbare Folgen aufweisen

Mögen doch all die kläglichen Versuche, die Armut zu verstecken, für den Moment fruchten, und vor allem manche Politiker meinen, sie könnten ihr Gewissen beruhigen, durch solch glanzvoll inszenierte Reportagen wie in diesem Filmbeitrag. Die Wirklichkeit lässt sich allerdings nicht verleugnen, sondern holt sich immer ihr Recht, die Ungerechtigkeit anzuprangern.

Eine Gesellschaft, in der nur die Gewinner bestehen können, wird keine Chance haben, in Frieden zu existieren. Nur wenn sie die scheinbar Schwächeren mitberücksichtigt, sie an die Hand nimmt, und zwar ohne Gängelung oder gar Hetzkampagne, begibt sie sich auf den richtigen Weg. Leistung darf nicht das Maß aller Dinge sein, sondern die Fürsorge dem Nächsten gegenüber muss oberste Priorität wieder haben. Dazu bedarf es allerdings einer kompletten Veränderung der tatsächlichen, wirtschaftspolitischen Ausrichtung. Die Wirtschaft hat sich dem Menschen unterzuordnen, und nicht wie es immer noch deutlich sicht- und spürbar stattfindet, der Mensch der Wirtschaft.



# Aufstehen für soziale Gerechtigkeit Einmischen bevor andere entscheiden

## Occupy: Was ist das eigentlich? Ein Erklärungsversuch

Nun waren wir also auf den Straßen und Plätzen. Weltweit, Millionen von uns und haben das gezeigt, was wir schon länger wissen: Überall auf der Welt sind die Menschen nicht mehr einverstanden mit dem bestehenden System, sprich mit den vorherrschenden Machtverhältnissen, aber auch mit der Art und Weise wie Entscheidungen getroffen werden und nach welchen Prioritäten dies vonstattengeht.

„Wir sind die 99%“, heißt es seit einiger Zeit, was allerdings nicht heißen soll, dass nur wir, die bereits Flagge zeigen, dies sind. Unser Slogan ist eher wie folgt zu verstehen: Wir sind Teil der 99% der Menschen, denen das bestehende Gesellschaftssystem nicht zu Gute kommt. Wir sind diejenigen unter den 99%, die ob dieser Umstände angefangen haben, ihre Stimme zu erheben.

Wir erheben unsere Stimme jedoch nicht, weil wir glauben ein exklusives Recht dazu zu haben, wir erheben unsere Stimme mit dem Ziel, dass all die, die dies noch nicht tun, sich ein Beispiel an uns nehmen und ihr Schweigen ebenfalls brechen.

„Wir sind die 99%“ heißt ebenfalls nicht, dass uns eine Gesellschaftsordnung vorschwebt, die „nur“ diesen 99% dient. Die Veränderungen, die wir suchen herbeizuführen, sollen allen Menschen zu Gute kommen, auch jenen, die – gewollt oder ungewollt – von den jetzigen Spielregeln profitieren. Unsere Protestformen richten sich daher auch nicht gegen „die Banker“, wie etwa Frau Merkel nun populistischerweise zu verbreiten versucht, indem sie glaubt, das demokratische Erwachen der Menschen gar als Legitimation für die weitere Produktion von Beruhigungspillen missbrauchen zu können.

Unsere Proteste richten sich auch nicht (nur oder überhaupt) gegen „den Kapitalismus“, wie Herr Gauck glaubt, verbreiten zu dürfen und solchen Falschaussagen geschwind noch ein „unsäglich albern“ anzuhängen. Auch wir wissen, dass wir als Menschen Handel brauchen. Auch wir wissen, dass die Arbeitsteilung und der Austausch von Leistung Errungenschaften sind, die es zu bewahren gilt.



Wir wehren uns lediglich gegen die Propagandalügen, die da sagen, bei den bestehenden Wirtschaftsstrukturen handele es sich um „freie Märkte“, die es zu schützen und zu „beruhigen“ gilt – oder gar um ein erhaltenswertes Gesamtsystem als solches.

Allein in Deutschland waren wir rund 40.000, die Präsenz auf den Straßen und Plätzen gezeigt haben. Hinter jedem von uns steht eine uns selbst unbekannte Zahl von Sympathisanten, die ebenfalls „wir“ sind. Wir haben all jene Lügen gestraft, die noch vor Kurzem als scheinbar unverrückbare Wahrheit verkündet haben: „In Deutschland geht sowieso Niemand auf die Straße“.



Statt Einsicht sehen wir vonseiten genau dieser Akteure nun aber ein gezieltes Umdeuten der Proteste, teils ein Diffamieren, und sogar Vereinnahmungsversuche. Manch einer meint auch zu wissen: „Das ist ein Strohfeder, das ebbt schon wieder ab. Die Banken werden „gerettet“ und dann ist wieder Ruhe.“ Doch sei hier gesagt: Es geht um weit mehr!

Unser „Sprung auf die Straße“ geht auch nicht auf die Wall-Street-Proteste zurück, wie nun gerne behauptet wird. Unsere Vernetzung hat ihren Ursprung in den spanischen Protesten im Mai letzten Jahres, welche ihrerseits die Vorstufe zu „Occupy Wallstreet“ waren. Auf die Proteste am 15. Oktober haben wir uns bereits Ende Mai verständigt.

Wir wissen, dass ein sinnvolles gemeinsames Wirtschaften nur unter der Prämisse der Kooperation – und eben nicht auf Grundlage von Konkurrenz möglich ist, wie es die derzeit noch herrschende Dogmatik propagiert. Wir wissen auch, dass sich unser Wirtschaften und unser Konsum an den Ressourcen auszurichten hat, die uns auf unserem Planeten zur Verfügung stehen. Wir wissen, dass es ein Irr- und Wahnsinn ist, aus reinem Profitstreben den immer widerwärtigeren Raub an Mensch, Tier und Natur voranzutreiben.

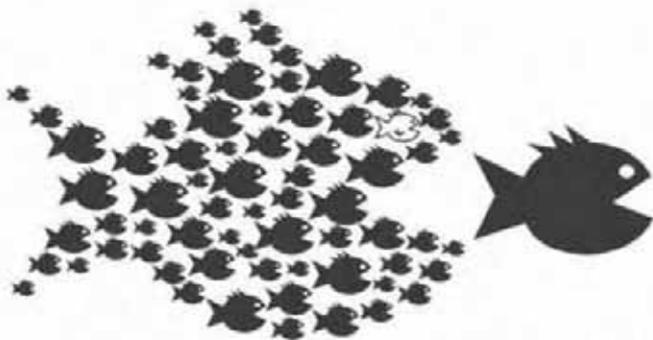
**WE ARE THE 99%**



Die bestehende Wirtschaftsordnung ist – als Folge eben jenes Monopoly-Konkurrenzdenkens – hochgradig oligarchisch bis monopolistisch. Ebenso wie die grundlegenden Strukturen des bestehenden Geldsystems, das fast alle Lebensbereiche tangiert, wenn nicht gar dominiert. Die bestehenden politischen Systeme, in denen wir leben, sind nicht demokratisch, sondern wurden längst von eben jenen Wirtschafts- und Bankenoligopolen vereinnahmt.

Wir wehren uns also auch gegen die Verwendung falscher Begrifflichkeiten, die die Grundlage von Massenmanipulation und gezielter Sabotage politischer Diskurse sind. Wir plädieren für politische Bildung von uns allen, deren Folge ein klarer Blick auf die herrschenden Gesellschaftsstrukturen sein wird, in denen Begriffe wie „retten“, „helfen“, „Reformen“ und „Wachstum“ als das erkannt werden, was sie sind: Propagandistischer Neusprech, der dem immer gleichen Ziel dient: Die Allgemeinheit zu verwirren, zu spalten, uninformiert zu halten und sie so zu beherrschen.

An die Stelle dieser spalterischen Konkurrenz- und Parteienpolitik setzen wir konsensfördernde Kommunikationsformen. Asambleas im virtuellen und im physischen Raum treten an die Stelle von Stellvertreterdebatten in den Konzernmedien. Direkte basisdemokratische Strukturen ersetzen korrumpierte Repräsentationssysteme und stehen schon jetzt als Alternativen bereit, sobald Letztere ohnehin unweigerlich kollabieren.



**ORGANIZE!**

Wir haben die Lügen dieses im Kern längst schon gescheiterten Systems erkannt und entlarvt. Wir werden diese Lügen auch weiterhin entlarven. Und während viele sich noch fragen, wie wir „es“ eigentlich machen wollen, machen wir es längst: Wir vernetzen uns dezentral und kommunizieren miteinander – nicht mehr und nicht weniger. All Jene, die Hoffnung in diesen Weg setzen, sind eigentlich schon Teil von „uns“. All Jene, die glauben, dies wäre naiv, Jene, die jetzt noch über „die Bewegung“ spotten, Euch sagen wir:

Ihr werdet Euch noch mal gewünscht haben, wir wären naiv! Wir wissen genau, was wir tun. Und wir sind längst viele Millionen. Wir sind eine bunte Vernetzung unzähliger Menschen. Wir sind friedlich und gewaltfrei, aber wir sind ebenfalls wortgewaltig und radikal, wenn es um die Verbreitung der hier aufgeführten Tatsachen geht. Wir sind eine revolutionäre „Bewegung“ und unsere Waffe ist das Wort.

**AKTIV  
WERDEN.  
JETZT!**

Den reaktionären Kräften, die nun noch versuchen, uns klein zu halten, uns umzudeuten und uns zu vereinnahmen, sagen wir: Wir werden auch weiterhin willentlich und bewusst alles tun, um die Illusionen und die Traumblasen, die Ihr in Euren Köpfen für die Wirklichkeit haltet, zu zerstören. Wir werden Euch hierfür weiterhin mit Information konfrontieren, die Euren Irrglauben, das bestehende Gesellschaftssystem hätte auch nur die geringste Überlebenschance, zerplatzen lässt.

Ihr könnt all dies eine Weile ignorieren – irgendwann werdet Ihr versuchen, uns zu zensieren, aber Ihr könnt vor der Wahrheit nicht davon rennen. Wir werden alle Eure Illusionen und Trugbilder, Euer nur scheinbar berechtigtes Vertrauen in ein bereits gescheitertes System hinrichten, hinrichten, hinrichten; zerschmettern, zerschmettern, zerschmettern, bis in Euren Köpfen alles in Ruinen liegt und auch Ihr bereit seid für die Saat des Neuen.



# Hartz-IV-Leistungen bei Kontopfändung in Gefahr

## Existenzminimum bei Kontopfändung in Gefahr

Verschuldete Hartz IV Haushalte könnten seit dem Jahreswechsel in schwerwiegende finanzielle Schwierigkeiten geraten. Werden gepfändete Konten nicht bis zum Ende dieses Jahres in ein Pfändungssicheres Konto (P-Konto) umgewandelt, ist der Pfändungsschutz dahin. Denn ein Verrechnungsschutz für Guthaben, soziale Leistungen wie Kindergeld, Elterngeld oder Hartz IV wird nur noch gewährt, wenn das Konto in ein P-Konto umgewandelt wird. Die Verbraucherzentrale NRW hat deshalb einen kleinen Leidfaden erstellt, um Betroffene ausführlich zu informieren. Ein offensichtlicher Nachteil dieser P-Konten sind besondere Einschränkungen wie die Weigerung der Ausgabe einer Kreditkarte und andere Bankleistungen. Kritiker bemängeln daher, dass nun mehr ein Konto für Arme geschaffen wurde, was wiederum zu mehr Ausgrenzung führt. Trotzdem ist jedem Schuldner dringend angeraten, das Konto bis zum Jahreswechsel umzuwandeln. Hier nun die Übersicht:

### Umstellung auf P-Konto

Wenn gepfändete Girokonten nicht bis Ende Dezember in Pfändungsschutz-Konten (P-Konto) umgewandelt werden, ist mit dem Jahreswechsel jeder Pfändungsschutz futsch. „Der Schutz für Kontoguthaben und auch der Verrechnungsschutz für Sozialleistungen wie Hartz IV und Kindergeld wird künftig nur noch auf dem P-Konto gewährt. Schuldner müssen schnell selbst aktiv werden, wenn sie Unpfändbares aus Einkommen, Renten oder Sozialleistungen vor dem Zugriff der Gläubiger schützen wollen“, rät die Verbraucherzentrale NRW Kontoinhabern dringend, die Umstellung nicht zu verpassen: „Bis spätestens 27. Dezember muss das P-Konto beantragt sein, damit das Existenzminimum auch im Januar 2012 gesichert ist.“ Für die Umstellung gibt die Verbraucherzentrale NRW folgende Tipps mit auf den Weg:

**P-Konto ein Muss:** Ab dem 1. Januar 2012 kann ein Kontoguthaben im Fall einer Pfändung nur noch auf einem P-Konto geschützt werden: Weil auch der bisherige besondere Schutz von Sozialleistungen wegfällt, sind selbst diese dann auf normalen Girokonten uneingeschränkt pfändbar und können – auch ohne Pfändung – mit den roten Zahlen verrechnet werden. Wer in diesen Fällen also nicht bis Dezember sein normales Girokonto in ein P-Konto umgewandelt hat, steht Anfang Januar ohne Geld da. Wichtig: Auch alte gerichtliche Freigabebeschlüsse für das normale Konto werden voraussichtlich ihre Wirkung verlieren – das bedeutet auch hier: Umwandlung in ein P-Konto noch im Dezember.

**Nur auf Antrag:** Schuldner müssen zur Einrichtung des P-Kontos selbst aktiv werden. Entweder wird ein neues Konto gleich als P-Konto eingerichtet oder das bestehende Girokonto in ein Pfändungsschutzkonto umgewandelt. Hierzu muss ein entsprechender Antrag bei der Bank gestellt werden. Achtung: Jede Person darf aber insgesamt nur ein P-Konto führen.

**Tipp:** Sicherheitshalber sollte vor der Umwandlung vollständig über das vorhandene Guthaben auf dem Konto verfügt werden. Konten mit roten Zahlen: Auch wenn das



Konto im Minus ist, kann es in ein P-Konto umgewandelt werden. Denn nur hier sind Sozialleistungen für 14 Tage vor der Verrechnung der Bank mit dem Minus geschützt. Ansonsten gilt – auch auf dem P-Konto: Kreditinstitute können alle Geldeingänge zunächst mit dem Minus verrechnen. Kontoinhaber haben also praktisch keinen Schutz, bis das Konto wieder im Plus ist. Hier empfiehlt es sich, mit der Bank eine Rückzahlungsregelung zu treffen. **Recht auf Umwandlung:** Per Gesetz sind Banken und Sparkassen verpflichtet, das Girokonto innerhalb von vier Tagen nach Antragstellung in ein P-Konto umzuwandeln. **Wichtig:** Es gibt nur ein Recht auf Umwandlung eines bestehenden Kontos. Ein grundsätzliches Recht auf Einrichtung eines Girokontos gibt es jedoch nicht.

**Automatischer Schutz und erhöhte Freibeträge:** Das P-Konto ist ein Girokonto, das dem normalen Zahlungsverkehr dient, bei Kontopfändung jedoch einen unbürokratischen Schutz vor dem Zugriff der Gläubiger für Guthaben in Höhe von 1.028,89 Euro (Grundfreibetrag) bietet. Darüber hinaus können auf dem P-Konto höhere Freibeträge per Bescheinigung durch z. B. Sozialleistungsträger, Familienkassen, Arbeitgeber und die anerkannten Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstellen geschützt werden, wenn der Kontoinhaber gesetzlichen Unterhaltspflichten nachkommt oder Sozialleistungen für Mitglieder einer Bedarfsgemeinschaft entgegennimmt. Auf gleichem Weg lassen sich auch weitere Freibeträge etwa für Kindergeld, einmalige Sozialleistungen oder bestimmte Mehrbedarfe für den Ausgleich von Körper- und Gesundheitsschäden auf dem P-Konto schützen.

**Wichtig:** Kontoinhaber müssen selbst aktiv werden, um die Bescheinigungen zu besorgen und diese dann bei ihrer Bank vorlegen. Übrigens: Wenn die Freibeträge per Bescheinigung nicht ausreichen, um den tatsächlich unpfändbaren Betrag zu schützen, kann ein zusätzlicher Antrag bei Gericht (oder der vollstreckenden Stelle) gestellt werden.

**Entgelte und Leistungen:** Kreditinstitute dürfen fürs P-Konto keine höheren Entgelte verlangen als für das Führen eines „normalen“ Gehaltskontos. Natürlich dürfen auch keine Entgelte für die Umstellung selbst verlangt werden. Auch sollte das P-Konto alle üblichen Bankleistungen einschließen; Einschränkungen wie zum Beispiel „keine Lastschriften möglich“ sind nach Auffassung der Verbraucherzentrale NRW unzulässig. Allerdings: Ausgenommen vom Gleichheitsprinzip sind Bankdienstleistungen, die Bonität voraussetzen. So könnten P-Konto-Inhabern beispielsweise Kreditkarten verwehrt werden.“



# HARTZ IV REGELSATZ UND MEHRBEDARF 2012

Nicht-Erwerbsfähige Sozialgeldempfänger  
Erwerbsunfähige Sozialgeldempfänger mit Schwerbehindertenausweis mit Merkzeichen G haben Anspruch auf einen Mehraufwand von 17 Prozent des Regelsatzes.

Mehrbedarf für erwerbsfähige Behinderte  
Der Mehrbedarf für erwerbsfähige Behinderte, die Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben gemäß Paragraph 33 des Sozialgesetzbuches IX erhalten, liegt bei 35 Prozent des Regelsatzes.

Mehrbedarf für eine kostenaufwendige Ernährung  
Der Mehrbedarf für eine kostenaufwendige Ernährung schwankt zwischen 25,56 und 61,36 Euro. Anspruch darauf haben Hartz IV-Empfänger, die beispielsweise aus gesundheitlichen Gründen nachweislich eine cholesterinarme Kost benötigen oder auf Spezialkost wegen Diabetes angewiesen sind.

ALG II-Mehrbedarf für Warmwasserbereitung  
Es besteht Anspruch auf den neu eingeführten Mehrbedarf für Warmwasserbereitung (Paragraph 12, Absatz 7, Sozialgesetzbuch II), wenn die Warmwasserbereitung dezentral in der Wohnung erfolgt, zum Beispiel mit Hilfe von Durchlauferhitzern oder Gasetagenheizungen.

Der Mehrbedarf für Warmwasser für Alleinstehende, Alleinerziehende sowie Personen mit minderjährigem Partner beträgt 8,60 Euro. Für Partner ab 18 Jahren werden 7,75 Euro berechnet. 18- bis 24-jährige Angehörige der Bedarfsgemeinschaft (entspricht volljährigen Kindern) erhalten 6,88 Euro. Für 14- bis 17-jährige Angehörige der Bedarfsgemeinschaft (entspricht Kindern oder minderjährigen Partnern) werden 4,02 Euro berechnet. Kindern im Alter von sechs bis dreizehn Jahren steht ein Mehrbedarf für Warmwasser in Höhe von 3,01 Euro zu. Für Kinder bis fünf Jahre wird 1,75 Euro angesetzt

## ALG II Regelsatz 2012 und Mehrbedarf

Im Jahr 2012 wird der Regelsatz für Arbeitslosengeld II (ALG II) leicht erhöht. Bis auf den Hartz IV Regelsatz für Kinder bis 5 Jahre (plus 4 Euro) und den Hartz 4 Regelsatz für volljährige Kinder bis 24 Jahre die noch zu Hause wohnen (plus 8) werden die Kinderregelsätze nicht erhöht. Die Erhöhung des Hartz IV Regelsatzes wirkt sich auch den Mehrbedarf aus.

Leichte Erhöhung der ALG II-Regelsätze 2012  
Der Eckregelsatz für Alleinstehende erhöht sich nach der neuen Regelung auf 374 Euro, und für zusammenlebende und verheiratete Partner innerhalb einer Bedarfsgemeinschaft auf 337 Euro bei Anrechnung von 90 Prozent des Eckregelsatzes. Kinder bis fünf Jahre erhalten ab 2012 219 Euro, Kinder von sechs bis dreizehn Jahre erhalten 251 Euro und der Regelsatz für Kinder von 14 bis 17 Jahren erhöht sich auf 287 Euro monatlich. Für 18- bis 24-Jährige im elterlichen Haushalt Lebende und Personen dieser Altersgruppe, die ohne Zustimmung ausgezogen sind (U25 Regelung) gilt der Regelsatz in Höhe von 299 Euro.

ALG II Mehrbedarf 2012  
Für besondere Lebensumstände gewährt die Bundesagentur Arbeitslosengeld II-Empfängern einen Zuschlag für einen Mehrbedarf. Dieser muss individuell beantragt werden und gilt nur bei Antragsstellung. Ab dem neuen Jahr 2012 werden die Beträge für Mehrbedarf jedoch nicht mehr gerundet.

ALG II Mehrbedarf Schwangere  
Für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche ergibt sich ein Mehrbedarf von 17 Prozent der maßgeblichen ALG II-Regelleistung. Bei einem Eckregelsatz von 100 Prozent ergibt sich ein Mehrbedarf in Höhe von 63,58 Euro.

Mehrbedarf für Alleinerziehende  
Für Alleinerziehende mit einem Kind unter sieben Jahren beziehungsweise mit zwei und drei Kindern unter 16 Jahren ergibt sich ein Mehrbedarf von 36 Prozent des Regelsatzes. Der Mehrbedarf für Alleinerziehende mit minderjährigen Kindern wird mit 12 Prozent des Regelsatzes pro Kind (maximal 60 Prozent des Regelsatzes) berechnet.



# Her mit dem Sozialticket für die Metropolregion !

Mobilitätsarmut sperrt aus. Mangelnde Möglichkeiten an unterstützender Verkehrsinfrastruktur zementieren Benachteiligungen, engen die Bewegungsfreiheit weiter ein. Mobilität ist das „Potenzial der Beweglichkeit“ (Konrad Götz). Mobilität ist ein Grundbedürfnis, das bis zu einem gewissen Maß gesichert sein muss – damit die Menschen sich wiederum andere Bedürfnisse erfüllen können: einkaufen, arbeiten, Freunde treffen, am kulturellen Leben teilnehmen.

Zum Beispiel ist die Erreichbarkeit von Bildungseinrichtungen für Kinder ein zentraler Faktor für die Schulwahl. Oder: Armutsbetroffene sind dreimal so oft krank wie die Restbevölkerung, nehmen aber in wesentlich geringerem Ausmaß Gesundheitsdienste in Anspruch. Besonders in Außenbezirken, in denen die Versorgung mit FachärztInnen schlecht ist und größere Strecken zum nächsten Arzt, Krankenhaus oder nächsten Ambulanz zurückgelegt werden müssen.

Je geringer das Einkommen, desto mehr sind die Menschen auf den öffentlichen Verkehr angewiesen. Im untersten Einkommensviertel besitzen 60 % der Haushalte kein Auto, bei Armutsbetroffenen geht der Autobesitz gegen null.

In der Metropolregion gibt es schon lange die Forderung nach Einführung eines "Metropolitickets".

Dabei handelt es sich um eine verbilligte Netzfahrkarte für das gesamte Gebiet des VRN für bedürftige Menschen. Ein solches Sozialticket gibt es bereits in vielen Städten und Landkreisen innerhalb der Republik.

Erst vor kurzem, im September 2011, wurde vom Kreistag des Landkreises Siegen-Wittgenstein die Einführung eines Sozialtickets für den öffentlichen Personennahverkehr zu einem Preis von monatlich 29,90 EUR beschlossen. Mit Sicherheit eine richtungsweisende Entscheidung, die längst Nachahmer in der Metropolregion sucht. Denn

für Berufstätige gibt es das "JOB-Ticket", für ältere Menschen die "Karte ab 60", für Studierende das "Semesterticket" und für Kinder und Jugendliche das "MAXX-Ticket". Ausgerechnet jedoch für die wirtschaftlich Benachteiligten in unserer Gesellschaft – die von Niedrigverdiensten, Wohngeld, Arbeitslosengeld II oder sozialer Grundsicherung nach dem SGB XII leben müssen – gibt es derzeit im VRN, ganz im Gegensatz zu anderen Regionen, keinerlei Vergünstigungen.

Neben den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege und der Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di fordern auch die Arbeitsloseninitiativen in der Metropolregion die Einführung eines Sozialtickets. Selbst im SPD-Kreistagswahlprogramm aus dem Jahr 2009 wird die forcierte Einführung gefordert, um "ärmeren Menschen die Mobilität zu ermöglichen." DIE LINKE ist schon lange der Meinung, dass die Einführung eines Sozialtickets überfällig ist.



Klar ist: Es müssen endlich Nägel mit Köpfen gemacht werden – denn es besteht dringender Handlungsbedarf, um die aktive Teilhabe der einkommensschwachen Menschen am öffentlichen Nahverkehr adäquat, rasch und nachhaltig zu realisieren. Damit ihnen eine menschenwürdige Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben ermöglicht wird.

# Wenn Obdachlose sterben



## Eine besondere Form der Besinnlichkeit

Wenn Obdachlose sterben, gibt es oft keine Angehörigen, mitunter nicht einmal Freunde oder Bekannte, die sich um die Beerdigung kümmern. Für die Kosten der Bestattung kommt häufig die Stadt als Sozialhilfeträger auf.

Ein würdiger Abschied von dieser Welt: Für sogenannte Sozialbestattungen gibt es inzwischen in vielen Kommunen Mindeststandards.

Zur Beisetzung des Obdachlosen, der in einem Hospiz an Lungenkrebs starb, kamen mehr als 20 Bekannte. Die Beerdigungsgemeinde war ungewöhnlich groß. Oft sind es nur der Pfarrer und zwei professionelle Helfer. Manchmal ist außer den Friedhofsangestellten auch überhaupt niemand dabei. Oder die Angehörigen beerdigen ihr Familienmitglied an seinem Herkunftsort irgendwo in Deutschland, ohne dass Begleiter aus den letzten Lebensjahren des Toten dabei sind.

„Mord, Selbstmord, unerwarteter plötzlicher Tod nach Noteinweisung ins Krankenhaus, Sterben im Hospiz oder der einsame Tod in der eigenen Wohnung, der erst nach Tagen oder Wochen bemerkt wird“ – so beschreibt ein Streetworker Todesursachen und Sterben seiner Klienten. Viele haben keine Angehörigen mehr. Manche sterben unerkannt in anderen Städten und sind längst beerdigt, bevor ihre letzten Wegbegleiter von dem Tod erfahren. Ende der neunziger Jahre wurden einige noch würdelos verscharrt

„Es ist für alle wichtig, dass da nochmal ein Akt stattfindet, der mit der Wertschätzung des Einzelnen zu tun hat“. Oft hätte es genügend Menschen gegeben, die den Toten auf seinem letzten Weg begleitet oder wenigstens ein paar Blumen auf sein Grab gelegt hätten, stellt die Evangelische Diakonie Hessen und Nassau fest. Sie hat für ihre Gemeinden und diakonische Einrichtungen eine umfangreiche „Handreichung zur Sozialbestattung“ erstellt, um auch Menschen am Rand der Gesellschaft eine angemessene Bestattung zu ermöglichen.

Ende der neunziger Jahre sollen noch einige arme und obdachlose Menschen aus Hessen in die neuen Bundes

länder gebracht und dort eher unwürdig verscharrt als würdevoll beigesetzt worden sein, berichten Sozialarbeiter aus dem Rhein-Main-Gebiet. Dies sei aber Vergangenheit. Die Sozialamtsleiter der fünf kreisfreien Städte hätten sich längst auf Standards für Sozialbestattungen verständigt, berichtet Referatsleiter Michael Hofmeister. Ein einfacher Sarg, ein Kranz, Blumenschmuck, Musik und ein Redner gehörten dazu, auch die Erstbepflanzung des Grabes.

Wohnungslose, die in Heidelberg sterben, werden inzwischen meist auf einem besonderen Areal auf dem Friedhof Kirchheim beerdigt. Dabei stehen Urnengräber mit Steinplatten neben einzelnen anonymen und besonders gepflegten Einzelgräbern, wie es im Friedhofsamt heißt. So können Obdachlose, deren Angehörige oder Identität zunächst unbekannt ist, später doch noch einen individuellen Grabschmuck bekommen.



Wie viele Obdachlose jedes Jahr in Deutschland beerdigt werden, weiß niemand genau. „Es gibt keine Zahlen, die Sozialämter führen darüber keine Statistiken“, sagt der Sprecher des Bundesverbands Deutscher Bestatter, Rolf Lichtner. Schätzungen zufolge seien es aber weniger als ein Prozent der jährlich rund 845.000 Bestattungen.

Seit dem Wegfall des Sterbegeldes 2004 sei die Zahl der sogenannten Sozialbestattungen, für die Sozial- und Ordnungsämter aufkommen, stark gestiegen, auf einen Anteil von schätzungsweise acht bis zehn Prozent in den Ballungszentren. 2000 Euro koste eine Beerdigung mindestens; 3500 bis 4000 Euro werden im Durchschnitt ausgegeben.

Beerdigungen Wohnsitzloser können „eine besondere Form der Besinnlichkeit haben, weil die feste, manchmal steife Form von normalen Beerdigungen durchbrochen wird“. Bei der Trauerfeier für einen 58 Jahre alten Wohnsitzlosen etwa habe eine Kollegin aus dem Leben des alkoholkranken Mannes erzählt, weil der Pfarrer nicht viel über ihn wusste. Einer der drei Bekannten des Gestorbenen, die mit am Sarg standen, habe daraufhin spontan gesagt: „Er war ein toller Typ, ich bin total traurig.“

# Sucht im Alltag auf dem Vormarsch

Die Zahl der Opfer illegaler Rauschgifte ist im vergangenen Jahr bundesweit wieder angestiegen. Besorgniserregend ist gleichzeitig die hohe Verbreitung der Alltagsdrogen Alkohol und Tabak.

Der Anteil rauchender Jugendlicher zwischen zwölf und 17 Jahren sank zwar im Jahr 2010 auf den niedrigsten Wert seit 30 Jahren, liegt aber immerhin noch bei 13 Prozent. Bei den zwölf- bis 17-Jährigen tranken 2010 - trotz auch hier sinkender Zahlen - 12,9 Prozent regelmäßig Alkohol. Das geht aus einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hervor. Der Trend zum exzessiven Trinken, dem sogenannten "Binge Drinking", ist bis heute ungebrochen.

Laut BZgA konsumieren 9,5 Millionen Deutsche zwischen 18 und 64 Jahren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form - 1,3 Millionen gelten als alkoholabhängig. Jedes Jahr sterben circa 74.000 Menschen direkt durch Alkoholmissbrauch oder indirekt, etwa durch alkoholbedingte Unfälle, an den Folgen des Alkoholkonsums. Der Spitzenwert des altersspezifischen Raucheranteils in der Bevölkerung liegt bei den Männern bei den 25- bis 30-Jährigen, bei den Frauen bei den 20- bis 25-Jährigen.

Die Ursachen für die hohe Verbreitung der Alltagsdrogen Alkohol und Tabak unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind nicht nur im Gruppenverhalten unter den Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu suchen. Oftmals orientieren sich junge Menschen auch an ihren Eltern, die die legalen Drogen vielleicht selbst als Problemlöser einsetzen. Ein Gläschen Wein am Abend zur Entspannung, ein Bier zum Abendbrot: Sobald sich eine gewisse Routine in dieses Ritual einschleicht, muss man reagieren und den Konsum einschränken. Den meisten Menschen gelingt dies auch. Eltern sollten nicht vergessen, dass ihr Verhalten für ihre Kinder eine Vorbildfunktion hat.

## Wie entsteht Sucht?

Sucht hat viele Ursachen. Bei der Entstehung und dem Fortbestehen greifen verschiedene Faktoren ineinander. Wichtig sind dabei zum Beispiel bisherige Lebenserfahrungen, das soziale Umfeld und die Wirkungsweise einer bestimmten Droge.

Ein Sprichwort lautet: „Sucht kommt von suchen“. Erfahrungen wie „Die Droge macht mich glücklich“ oder „Sie hilft mir aus einem Tief“ stehen meist am Ende einer längeren Entwicklung. Sie können jedoch dazu führen, dass der Betroffene die Droge erneut konsumiert. Denn sie „hilft“ ja. Nach wiederholtem Gebrauch kann die erhoffte Wirkung nachlassen oder sogar ganz ausbleiben. Um die gleiche positive Reaktion zu erzielen, benötigt der Konsument nun eine höhere Dosis. Eine Spirale hat begonnen: Um das „gute“ Gefühl zu erreichen beziehungsweise bei längerem Gebrauch die Entzugssymptome zu lindern, reicht auch die neue Dosis bald nicht mehr

## Die chemische Selbstbelohnung

Drogen können Gefühle und Wahrnehmung beeinflussen. Durch chemische Reaktionen im Gehirn kann Alkohol "locker machen und die Stimmung heben, während Cannabis entspannen und Heroin „Hochgefühle“ erzeugen kann.

Die Drogen haben, so vermuten Wissenschaftler, Auswirkungen auf bestimmte Bereiche des Gehirns, die Schmerzen, emotionales Verhalten und das Wohlbefinden regulieren. Dabei scheinen bestimmte Botenstoffe, die durch das Suchtmittel vermehrt ausgeschüttet werden, eine wichtige Rolle zu spielen. So entsteht ein Belohnungseffekt. Hinter dem Drogenkonsum einiger Anwender könnte daher der Wunsch nach Selbstbehandlung oder Selbstbelohnung stehen.



## Falsche Vorbilder und schlechtes häusliches Umfeld

Die familiären Verhältnisse sind bei der Suchtentstehung nicht unbedeutend. Eltern sind für ihre Kinder Vorbilder. Greifen sie zu Drogen, um Konflikte oder Probleme zu lösen, nehmen ihre Nachkommen oft den gleichen Weg. Auch häusliche Gewalt, Missbrauch oder mangelnde Fürsorge in der Kindheit können den Einstieg in die „Drogenfalle“ fördern. Weitere wichtige Vorbilder sind neben Eltern und Geschwistern die Freunde.

Suchterkrankungen treten in manchen Familien häufiger auf als in anderen. Neben dem direkten häuslichen Umfeld spielen dabei weitere Faktoren eine Rolle. Zum Beispiel weisen einige Studienergebnisse darauf hin, dass bestimmte genetische Strukturen das Risiko für die Alkoholsucht erhöhen.



## Formen der Abhängigkeit

Seit einem Urteil des Bundessozialgerichtes aus dem Jahr 1968 ist Sucht als Krankheit anerkannt. Die Gleichstellung mit anderen Krankheiten hatte weitreichende Folgen. Unter anderem wird seitdem der Lohn im Krankheitsfall weiter gezahlt und der Suchtkranke hat Anspruch auf eine angemessene Behandlung. Inhaltlich unterscheiden Ärzte bei der Sucht eine körperliche und eine psychische Abhängigkeit.

### Körperliche Abhängigkeit

Körperliche Abhängigkeit entsteht, weil der Körper sich auf die ständige "Vergiftung" durch die konsumierte Droge einstellt. Alkohol zum Beispiel macht müde und senkt die Aufmerksamkeit. Bei jemandem, der ständig trinkt, steuert der Körper gegen und erhöht Wachheit und Aufmerksamkeit. Wird der Alkohol nun abgesetzt, kommt es zu Unruhe, Nervosität, erhöhter Empfindlichkeit für Außenreize und Schlafstörungen. Diese Entzugserscheinungen sind ein typisches Zeichen für die körperliche Abhängigkeit vom Alkohol.

### Psychische Abhängigkeit

Als psychische Abhängigkeit bezeichnen Mediziner den nicht kontrollierbaren und häufigen Wunsch, die entsprechende Droge einzunehmen. Sie ist genauso stark wie die körperliche Abhängigkeit, weil sie ebenfalls dazu führt, dass der Konsum mit allen Konsequenzen fortgesetzt wird. Das starke Verlangen nach einer bestimmten Droge bezeichnen Fachleute auch mit dem englischen Begriff "Craving".

### Internationale Definition der Abhängigkeit

Zur Einteilung von Krankheitsbildern gibt es ein von der Weltgesundheitsorganisation WHO herausgegebenes Diagnoseschema, die sogenannte "International Classification of Diseases", ICD 10. Dort taucht der Begriff Sucht nicht auf, man spricht stattdessen von Abhängigkeitssyndrom.

## Was ist eine Alkoholabhängigkeit?

Alkoholabhängigkeit ist eine Erkrankung, kein moralischer Defekt. Sie ist durch körperliche, psychische sowie soziale Symptome gekennzeichnet.

Alkoholabhängigkeit muss sowohl vom Alkoholrausch als auch vom schädlichen Konsum von Alkohol abgegrenzt werden. Die Übergänge vom wiederholten Rausch über den schädlichen Konsum bis zur Abhängigkeit sind allerdings fließend.

Alkoholabhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich in der Regel schleichend. Niemand, der alkoholische Getränke konsumiert, ist vor Abhängigkeit sicher.

Ein Alkoholrausch (akute Alkoholvergiftung, akute Alkoholintoxikation, Betrunktheit) stellt sich als unmittelbare Folge des Konsums von Alkohol ein. Je nach Trinkmenge und Toleranzentwicklung werden unterschiedliche Schweregrade der Alkoholvergiftung beobachtet. Im leichtesten Stadium stellt sich eine heitere

Stimmung ein. Ängste und Hemmungen werden abgebaut, das Bewegungsbedürfnis ist erhöht. Im mittleren Dosisbereich beginnen bereits Sprachstörungen, aber auch Störungen des Ganges, der Koordination, der Aufmerksamkeit sowie der Urteilskraft. Es treten Erinnerungslücken auf. Bei noch höheren Dosen können schließlich Gereiztheit, Aggressivität, Ermüdung und Bewusstseinsstörungen bis zum Koma (tiefe Bewusstlosigkeit) auftreten.

Von schädlichem Alkoholgebrauch wird gesprochen, wenn der Alkoholkonsum zur Beeinträchtigung der Gesundheit führt. Die Beeinträchtigung kann sich sowohl im körperlichen Bereich (zum Beispiel als Erhöhung der Leberwerte, Magengeschwür, Bluthochdruck et cetera) als auch im psychischen Bereich (zum Beispiel in Gestalt von Depressionen, Minderwertigkeitsgefühlen unter anderem) äußern.

Eine Alkoholabhängigkeit liegt vor, wenn innerhalb eines Jahres drei oder mehr der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden sind:

- ein starkes Verlangen oder eine Art Zwang, Alkohol zu trinken
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
- körperliche Entzugserscheinungen, zum Beispiel Schwitzen und Zittern nach Beendigung oder Verminderung des Konsums
- Toleranzentwicklung, das heißt um den gewünschten Effekt zu erreichen, müssen zunehmend größere Mengen getrunken werden
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zu Gunsten des Alkoholkonsums. Es wird erhöhter Zeitaufwand betrieben, um Alkohol zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen;
- fortgesetzter Alkoholkonsum trotz schädlicher Folgen im körperlichen, geistig-psychischen oder sozialen Bereich wider besseren Wissens.

## Suchtberatung

Hausärzte oder Suchtberatungsstellen sind für viele Abhängige, die ihr Suchtproblem erkannt haben, oft die erste Anlaufstelle.

Wer erkannt hat, dass sein Alkohol- oder Drogenkonsum problematisch ist, kann sich natürlich mit diesem Problem an seinen Hausarzt wenden. Hier kann er sich körperlich untersuchen und Adressen von geeigneten Therapeuten geben lassen.

Umfassende Beratung bieten aber auch Suchtberatungsstellen an. Ihre Adressen können bei der Stadtverwaltung erfragt werden. Suchtberatungsstellen sind staatlich finanziert - wer sich an sie wendet, muss nichts bezahlen. Sie helfen bei der Vermittlung und Beantragung von Entgiftungs- und Entwöhnungsbehandlungen. Adressen ambulanter Therapeuten sind dort ebenso erhältlich wie Adressen von Selbsthilfegruppen

Auch für Angehörige von Süchtigen, für die der Umgang mit der Sucht des geliebten Partners, Kindes oder Verwandten oft schwierig ist, gibt es spezielle Beratungsangebote.

# PENNERGAME



Lebe ein Leben als virtuell Obdachloser. Du musst mit dem wenigsten an Habe deine Tage meistern. Oft geht das nur mit einer raschen Betteltour am Hauptbahnhof.

Die Realität kennt Menschen, die ihre Leben auf der Straße fristen müssen, ohne Dach über dem Kopf und ohne feste Anstellung, schon seit Jahrtausenden. Nun erobert das Pennertum auch die virtuelle Welt. Und anscheinend haben die Hamburger Entwickler des Pennergame einen Nerv getroffen. Immerhin ist das Browsergame schon heute das erfolgreichste Browsergame auf dem deutschen Markt.

Inzwischen kannst du dich als Penner wahlweise in Berlin, Hamburg, Köln oder München niederlassen und dich dort von Ort zu Ort schnorren. Schon wenige Stunden nach Start des Berlin-Servers hatten sich über 300.000 Penner aufgemacht die Stadt zu bevölkern. Nun ziehen sie regelmäßig von Papierkorb zu Papierkorb und sammeln Pfandflaschen, betteln an den Verkehrsknotenpunkten. Bist du einer von ihnen, kannst du dein Erbetteltes in einem Supermarkt deiner Wahl in Fressalien oder Suff umsetzen und natürlich deine Pfandflaschen einlösen. Das Leben auf der Straße ist jedoch hart. Du musst immer im Pennergame auf der Hut sein, dass dir ein anderer Penner nicht deine spärliche Habe wegnimmt, dir etwa dein Abendbrot stiehlt. Zu deinem Schutz kannst du auf diverse Mittel zurückgreifen.

Es stehen dir etwa verschiedene Waffen zur Verfügung. Von abgebrochenen Flaschen bis zu Zahnstochern ist hier alles dabei. Du kannst dir auch einen Hund oder 26 andere Haustiere halten. Sie dienen deinem Schutz und deiner

Beschäftigung. Die Schwermut lauert überall. Und schließlich kannst du sie auch zu einem Kampf vorschicken, wenn du dich mit einem anderen Penner messen musst. In der Tat kannst du im Pennergame an regelrechten Bandenkämpfen teilnehmen. Dabei schlägst du dich mit deinen Pennerfreunden mit anderen umherstreifenden Banden. Gemeinsam seid ihr gewiss stärker.

Wenn du einmal nicht auf Betteltour bist, kannst du dir deine Zeit beim Glücksspiel vertreiben. Kannst du ein Instrument spielen, solltest du versuchen ein wenig geregeltes Musikereinkommen zu erwirtschaften. Sei nur auf der Hut, dass du es nicht gleich wieder abgeknöpft bekommst. Das Pennergame erfreut sich einer erstaunlichen Beliebtheit. Ob dies ein Indikator für einen Niedergang unserer Gesellschaft bedeutet, sei einmal dahingestellt.

Natürlich unterstützt du mit Pennergame auch dieses Jahr wieder echte Obdachlosenprojekte. Mit deinem Kronkorkeinkauf spendest du gleichzeitig einen Teil deines Kaufpreises an die Tagesstätte MahL ZEIT in Hamburg: Von jedem verkauften KK-Paket gehen einige Euro an die Organisation.

Bei der Tagesstätte MAHL ZEIT in Hamburg Altona bekommen obdachlose Menschen das ganze Jahr über Frühstück und Mittagessen. Außerdem stellt die Organisation sanitäre Anlagen für die tägliche Pflege der Bedürftigen zur Verfügung. Die Pennergame-Community hat die

Einrichtung auch schon in den vergangenen Jahren bei diversen Projekten finanziell unterstützt. Spielen hat also auch einen guten Zweck.  
<http://www.pennergame.de>





# Weg mit Hartz IV - Das Volk sind wir!

Hartz IV bedeutet den ersten Schritt auf einem verhängnisvollen Weg in Not, Obdachlosigkeit und Hunger. Viele Menschen suchen zu Recht nach einer gesellschaftlichen Alternative.

Wenn wir eine andere Politik wollen, können wir nicht auf die Bundesregierung und auch nicht auf die parlamentarische Opposition vertrauen. Hartz IV geht jeden was an, ob Arbeitslose oder Arbeitende, darum werdet bei uns mit aktiv.

Weltweit herrscht allgemeine Wut und Empörung darüber, wie plötzlich Milliarden, die zuvor angeblich nie da waren, wenn es um die Verbesserung der Lage der Familien, der Jugend, der Alten und Kranken, für Bildung, Umweltschutz, höhere Löhne und bessere Sozialleistungen ging, auf einmal in gigantischer Höhe Banken und Konzernen in den Rachen geworfen werden.

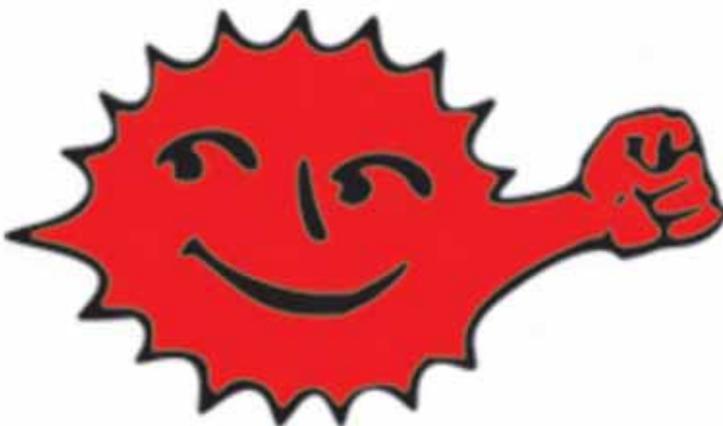
Die Verantwortlichen für die andauernde Weltwirtschaftskrise sind entschlossen, die Krisenlasten allein auf die Bevölkerung abzuwälzen. Es gibt keinen einzigen Fleck auf der Erde, der heute die Wirkung der Krise des Kapitalismus nicht zu spüren bekommt.

Weltweit werden sich soziale und politische Massenkämpfe gegen die Abwälzung der Krisenlasten wie in Griechenland, Spanien und Nordafrika häufen. Wenn sich etwas verändern soll, dann müssen wir uns ändern und für unsere Rechte und unsere Zukunft auf die Straße gehen!

In der Weltwirtschaftskrise ist jeder betroffen, darum ist breiter internationaler aktiver Widerstand notwendig!

**Macht alle mit bei der  
Montagsdemo  
HEIDELBERG**

**Jeden Montag um 18 Uhr  
auf dem Bismarkplatz**





**Wir bieten allen Obdachlosen, oder sonst wie von Armut betroffenen, an unsere Straßenzeitung, das OBdach-Blätt'l in der Metropolregion zu verkaufen.**  
**Ihr selbst bestimmt, wann und wie viele Zeitungen ihr verkaufen wollt.**  
**Ein garantiert guter Zuverdienst!**

**Wenn ihr Interesse habt meldet euch beim OBdach-Blätt'l**  
**Bahnhofstr.3**  
**69115 Heidelberg**  
**Tel.: 06221-167494**

**Impressum**

Herausgeber  
 OBdach e.V.  
 Bahnhofstraße 3  
 69115 Heidelberg  
 Tel.: 06221-167494  
 Fax: 06221-619508  
 Email: [verein@obdach-hd.de](mailto:verein@obdach-hd.de)  
[www.obdach-hd.de](http://www.obdach-hd.de)

**Redaktion**

Rohrbacher Str.62  
 69115 Heidelberg  
 Tel.: 06221-7258457  
[obdachblattl@arcor.de](mailto:obdachblattl@arcor.de)  
 (V.i.S.d.P.), Dave Jepertinger  
 Titelbild: hannes haus  
<http://www.hanneshaus.de/>  
 Das OBdach-Blätt'l ist offen für weitere Partner. Interessierte Projekte melden sich bei der Redaktion.

Namentlich genannte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Es war nicht möglich, bei allen Bildern die Urheberrechte festzustellen. Betroffene melden sich bitte bei uns. Für unverlangt eingesandte Fotos, Manuskripte oder Illustrationen übernehmen wir keine Haftung. Redaktionsschluss dieser Ausgabe war der 15.12.2011  
 Abo-Koordination & Anzeigen:  
 OBdach-Blätt'l  
 Rohrbacher Str.62  
 69115 Heidelberg  
 Tel.: 06221-7258457  
 email: [obdachblattl@arcor.de](mailto:obdachblattl@arcor.de)

**Druck:**

[flyeralarm GmbH](#)  
[Am Biotop 3,](#)  
[97259 Greußenheim](#)



**OBdach e.V.**  
 Wohnung-Betreuung-Beschäftigung  
 für obdachlose Menschen

**Obdachlosen nicht nur auf der Straße helfen.**

**Obdachlose von der Straße holen!**

Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen/DZI



DZI Spenden-Siegel  
 Geprüft • Empfohlen

- Wir schließen unbefristet Mietverträge mit Obdachlosen und vermitteln Sicherheit.
- Wir bieten ihnen Hilfe zur Selbsthilfe durch qualifizierte Betreuung.
- Wir machen ihnen Beschäftigungsangebote.

Bahnhofstraße 3 – 69115 Heidelberg – Tel. 06221/167494

**Spendenkonto Nr.1017195•Sparkasse Heidelberg•BLZ 672 500**

# Schmunzelseite

Ein Betrunkener wankt nachts über den Parkplatz und tastet alle Autodächer ab.

„Was machen Sie denn da?“ fragt ein Passant.  
„Ich suche meinen Wagen“, lallt der Betrunkene.  
„Ja, aber die Dächer sind doch alle gleich ...?“  
Der Zecher: „Auf meinem ist ein Blaulicht!“



Ein Ehemann zum anderen: „Du, meine Frau und ich, wir haben seit dem letzten Jahr nur noch ausgefallenen Sex.“ – „Wie ausgefallen denn?“ – „Na, Montag ausgefallen, Dienstag ausgefallen, ...“



## Niemals aufgeben!



Ruft eine Frau ihren Freund auf Arbeit an: „Du, ich hab mir gerade ein Puzzle gekauft, aber alle Teile sehen gleich aus!“ - „Das kann doch nicht sein! Hast du denn keine Vorlage?“ - „Doch, auf der Packung ist ein großer roter Hahn drauf, aber ich kann das echt nicht!“

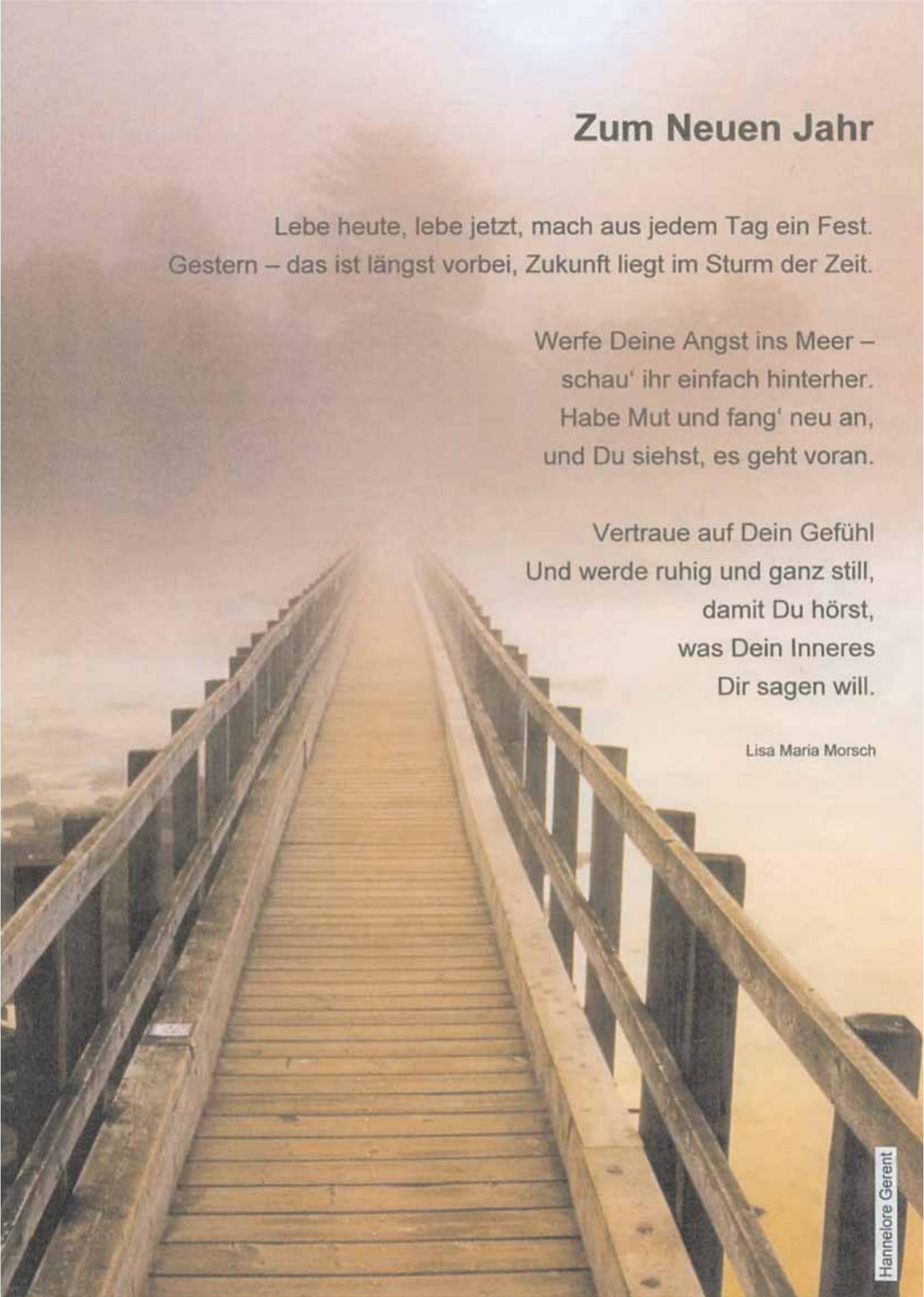
10 Minuten später kommt der Freund nach Hause, guckt und sagt: „So Schatz, jetzt packen wir die Kellogs Cornflakes mal wieder alle in die Schachtel und dann reden wir nicht mehr darüber!“



Eine Frau setzte sich auf eine Parkbank und ruhte sich von einem langen Bummel durch die Stadt aus. Etwas später kam ein Penner und sagte zu ihr: „Hallo, Schatz, wie wär's mit einem kleinen Spaziergang zu zweit?“

„Wie können Sie es wagen?“ empörte sich die Frau, „Ich bin nicht eines von ihren Flittchen!“  
„Also,“ sagte der Penner, „was machst du dann in meinem Bett?“



A long wooden pier extends from the foreground into the distance, leading towards a hazy horizon. The pier is made of light-colored wooden planks and has dark wooden railings on both sides. The sky is filled with soft, grey clouds, and the overall atmosphere is calm and contemplative.

# Zum Neuen Jahr

Lebe heute, lebe jetzt, mach aus jedem Tag ein Fest.  
Gestern – das ist längst vorbei, Zukunft liegt im Sturm der Zeit.

Werfe Deine Angst ins Meer –  
schau' ihr einfach hinterher.  
Habe Mut und fang' neu an,  
und Du siehst, es geht voran.

Vertraue auf Dein Gefühl  
Und werde ruhig und ganz still,  
damit Du hörst,  
was Dein Inneres  
Dir sagen will.

Lisa Maria Morsch